วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

การกำหนดจิตผู้รู้ จิตว่าง ตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

Noting the Awakened and Empty Mind According to the Principles of Vipassanã Meditation Practice

พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี) วิ.[1]
Phraphawanapisanmethi (prasert montasewee) vi.
Email: montasavi@gmail.com
พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุญโญ)[2]
Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Abhipunyo)
Email: nirun.siri@mcu.ac.th
พระครูวินัยธรจิรภัทรส์ จิตฺตโสภโณ (มีทองแสน)[3]
Email: Jongjitmetongsan1998@gmail.com
พระมหาสมจิตร วรปญฺโญ (ระเบียบ), Phramaha Somjit Vorrapañño (Rabiem)[4]
E-mail : smcitrrabeiyb43@gmail.com

Received: *December 4, 2025,* **Revised:** *February 11, 2026,*
Accepted: *February 18, 2026,*

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาการกำหนดจิตผู้รู้ จิตว่าง ตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และผลการศึกษาพบว่า หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน กระบวนการเริ่มต้น ต้องทำให้จิต

---

[1] อาจารย์ หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบาลี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University

[2] อาจารย์ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University

[3] วัดพิชยญาติการามวรวิหาร แขวงสมเด็จเจ้าพระยา คลองสาน กรุงเทพมหานคร/ Wat Phichaiyatikaram Worawihan, Somdet Chao Phraya Subdistrict, Khlong San District, Bangkok.

[4] เลขานุการวัด วัดหนองไม้แก่น ตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี/ Temple Secretary, Wat Nong Mai Kaen, Tha Sao Subdistrict, Sai Yok District, Kanchanaburi Province

ตั้งมั่น ทรงพลังแห่งสมาธิ พัฒนาเป็นจิตผู้รู้ได้ ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาบทกรรมฐาน 5 บทตามลำดับ คือ 1.อุคฺคหำ เรียนรู้กรรมฐานและบทภาวนา 2.ปริปุจฺฉา สอบถามเงื่อนไขการปรับและตกแต่งอินทรีย์ 3. อุปฏฺฐานำ เรียนรู้ความปรากฏขึ้นแห่งกรรมฐาน 4. อปฺปนา เรียนรู้ความแน่วแน่แห่งกรรมฐาน 5. ลกฺขณำ เรียนรู้การใคร่ครวญพิจารณาสภาพธรรม และกำหนดรู้อารมณ์ รูปนาม ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน คือ สัพพัตถกกรรมฐาน กรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ในที่ทั้งปวง คือ 1. การเจริญเมตตา 2. มรณัสสติ คือ การระลึกถึงความตาย 3. อสุภสัญญา คือ การหมายรู้ในความไม่สวยงาม แล้วจึงเจริญกรรมฐานต่อมาเรียกว่า ปาริหาริยกรรมฐาน คือ 1) แนววิปัสสนายานิก โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 2) แนวสมถยานิก โดยการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ(อินทรีย์ภาวนา) จึงเข้าสู่การสละขันธ์เข้าสู่ความว่าง ซึ่งจำเป็นต้องอาศัย "จิตผู้รู้" ที่เกิดจากสติที่ตั้งมั่น (สัมมาสติ) ซึ่งต้องใช้การกำหนดรู้ความว่างตามหลักสมถยานิก และวิปัสสนาภาวนา โดยอาศัยเทคนิคการกำหนดรู้ความว่างด้วยพละ 5 จะเข้าถึงการดับที่สมบูรณ์ (นิโรธแท้) คือ "การว่างแบบสติขาด" ซึ่งหมายถึงการดับลงของทั้งสังขารขันธ์ (สติ) และวิญญาณขันธ์ (จิตผู้รู้) สภาวะนิพพานที่แท้จริงคือ มหาสุญญตา (ความว่างอันยิ่งใหญ่) ซึ่งเป็นการหยุดการปรุงแต่งและหยุดกิริยาจิตโดยสมบูรณ์ อันเป็นการดับไม่เหลือแห่งขันธ์ 5 อีกต่อไป

คำสำคัญ: การกำหนด; จิตผู้รู้; จิตว่าง; วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This academic article aims to study the determination of the "One Who Knows" (Mind of Awareness) and the Voidness of Mind according to the principles of Insight Meditation (Vipassana Bhavana). The findings indicate that the process of Insight Meditation begins with establishing a stable and concentrated mind, developing it into the "One Who Knows." This requires the systematic study of five stages of meditation practice: 1. Learning the meditation subjects and recitations. 2. Inquiring into the conditions for adjusting and balancing the spiritual faculties (Indriya). 3 . Understanding the manifestation of the meditation subject. 4 . Appana: Achieving fixed absorption in the meditation subject. 5. Contemplating the nature of phenomena and determining the characteristics of mentality and materiality (Nama–Rupa). In accordance with the principles of Insight Meditation, the practitioner utilizes Sabbatthaka–kammatthana, which consists of: 1) Loving–kindness (Metta), 2) Mindfulness of death, and 3) Perception of foulness. Subsequently, the practitioner engages in Parihariya–kammatthana (the meditation for daily practice) through two approaches: Vipassana–yanika: Practicing the Four Foundations of Mindfulness. Samatha–yanika: Practicing the Deliverance of Mind through Loving–kindness.

These practices lead to the relinquishment of the Five Aggregates and the attainment of Voidness. This transition relies on the "One Who Knows," arising from established Right Mindfulness. By applying the technique of determining Voidness through the Five Powers, one reaches the

absolute cessation (Nirodha). This state, described as "Voidness through the Cessation of Mindfulness," signifies the extinguishing of both the Mental Formations Aggregate and the Consciousness Aggregate. The ultimate state of Nibbana is Maha-sunyata, representing the complete cessation of all mental fabrications and functional mental activities, resulting in the final and remainderless extinction of the Five Aggregates.

Keywords: Vipassanā; knowing mind; emptiness; satipaṭṭhāna; cessation

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาคือการเรียนรู้จากธรรมชาติของตัวเราเอง เพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติว่าชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับกฎของธรรมชาติคือกฎไตรลักษณ์ จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุด คือ การบรรลุ มรรค ผล และนิพพาน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงค้นพบ เป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติให้เห็นผลจริงได้ในปัจจุบัน ซึ่งมีพระอริยเจ้าสามารถพิสูจน์ให้ทราบ จนเห็นประจักษ์แจ้ง[5] เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา คือการเจริญภาวนาเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายให้เกิดปัญญาเพื่อรู้รูป-นามตามความเป็นจริง คือเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา การเห็นประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์ของรูปนาม เป็นวิธีการปฏิบัติที่สามารถเข้าถึงสภาวะความเกิดดับ สงบเย็น (นิพพาน) ได้อย่างถาวรแท้ เป็นความสุขสงบผ่องใสที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีกต่อไป ซึ่งอาจเรียกได้ว่า จิตว่าง คือ ว่างจากอารมณ์ ดังที่ท่านพุทธทาสได้แสดงทัศนะว่า คำว่า “จิตว่าง” นี้เป็นคำที่ผูกขึ้นใช้ให้พวกเราเรียนง่าย จำง่าย พูดกันง่าย คำว่า “จิตว่าง” นั้นน่ะไม่มีตัวหนังสือโดยตรง แต่มีความหมายที่อาจสรุปความหมายได้อย่างนั้น ข้อนี้จงช่วยกันฟังให้ดีว่าเรื่องคำว่า “ว่างๆๆ” นี้คือคำสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือ ว่างจากตัวตน ไม่ใช่ว่างอันธพาล หรือว่างไม่มีอะไร ว่างไม่คิดนึกอะไร นั้นไม่ใช่ “จิตว่าง” ในที่นี้จิตว่างในที่นี้ คือ “จิตว่างจากความยึดมั่นว่า ตัวกูว่าของกู” จิตจะคิดอะไรก็ได้ นึกอะไรก็ได้ ทำอะไรก็ได้ ขอแต่มันว่างจากความมั่นหมายเป็นตัวกู-ของกู ก็เรียกว่า “จิตว่าง”[6] ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เธอจงพิจารณาเห็นโลกโดยความว่างเปล่า มีสติทุกเมื่อ พึงถอนอัตตานุทิฏฐิเสีย เป็นผู้ข้ามมัจจุราชเสียได้ ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชจึงไม่เห็น”[7] กระบวนการแห่งการเข้าถึงจิตว่างนั้น จำเป็นต้องมีจิตที่กำหนดอารมณ์ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน จนจิตสามารถตั้งมั่นกลายเป็นจิตผู้รู้ได้ ซึ่งเรียกว่า "จิตผู้รู้" คือ จิตที่ทรงสมาธิ ซึ่งมีสติระลึกรู้กายรู้ใจอย่างถูกต้อง โดยมีลักษณะคือ การเห็นความจริงว่าร่างกายและจิตใจเป็นคนละส่วนกัน จิตผู้รู้ที่แท้จริงจะเกิด

[5] ม.ม. (ไทย) 13/198/235, ที.ปา. (ไทย) 11/352/369.

[6] จิตว่าง พุทธทาสภิกขุ แหล่งที่มา: https://www.matichon.co.th/weekly/column/article_33937

[7] ขุ.จู (ไทย) 30/88/309.

จากสติที่ตั้งมั่น (สัมมาสติ) ซึ่งทำให้เห็นความจริงของกายและใจในปัจจุบันขณะ โดยไม่ต้องบังคับให้เกิด[8] จนจิตพัฒนาปัญญาสามารถเข้าไปถึงจิตว่าง และเป็นผู้รู้จิตว่างนั้น ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน กระบวนการเริ่มต้น ต้องทำให้จิตตั้งมั่น ทรงพลังแห่งสมาธิ พัฒนาเป็นจิตผู้รู้ได้ ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาบทกรรมฐาน 5 บทตามลำดับ และกำหนดรู้อารมณ์ รูปนาม ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน คือ สัพพัตถกกรรมฐาน กรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ในที่ทั้งปวง แล้วจึงเจริญกรรมฐานต่อมา เรียกว่า ปาริหาริยกรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 อันเป็นทางสายเอกที่ทำมรรคมีองค์ 8 ให้บริบูรณ์เพื่อเพื่อพัฒนาจิตให้สามารถบรรลุธรรมต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

1. บทกรรมฐาน 5 ลำดับ

ลำดับขั้นที่ 1 อุคฺคหำ เรียนรู้กรรมฐานและบทภาวนา คือ การเรียนรู้แบบแผน (อุคคหะ) คือ การที่ผู้ปฏิบัติเข้าไปเรียนแบบแผนและวิธีการ จากอาจารย์นั้น เป็นการเน้นย้ำว่า “การปฏิบัติต้องตั้งอยู่บนปริยัติที่ถูกต้อง” การเรียนแบบแผนจึงสำคัญที่สุดเพื่อป้องกันการปฏิบัติที่ผิดพลาดหรือการตีความไปเอง[9]

ลำดับขั้นที่ 2 ปริปุจฺฉา สอบถามเงื่อนไขการปรับและตกแต่งอินทรีย์ คือ การสอบถาม (ปริปุจฉา) หลังจากที่ได้เรียนและนำไปทดลองปฏิบัติแล้วย่อมเกิดข้อสงสัยหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ จึงกลับมาสอบถามอาจารย์เพื่อปรับแต่งอินทรีย์ เช่น เมื่อนิมิตปรากฏแล้วควรทำอย่างไร หรือเมื่อจิตฟุ้งซ่านควรแก้ไขอย่างไร ขั้นตอนนี้แสดงถึงความสัมพันธ์เชิงปฏิสัมพันธ์ที่จำเป็นระหว่างศิษย์กับอาจารย์ในการสอบอารมณ์กรรมฐานและปรับแก้ไขการปฏิบัติให้ตรงทาง

ลำดับขั้นที่ 3 อุปฏฺฐานำ เรียนรู้ความปรากฏขึ้นแห่งกรรมฐาน (นิมิตสมาธิ) คือ ความปรากฏแห่งนิมิต (อุปัฏฐาน) เมื่อผ่านการเรียนและสอบถามจนปฏิบัติได้ถูกต้อง อารมณ์สมถกรรมฐานจะปรากฏชัดเจนขึ้นในจิต 3 ขั้น คือ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ความปรากฏชัดของปฏิภาคนิมิตนี้เอง คือจุดหัวเลี้ยวหัวต่อที่แสดงว่าการปฏิบัติมาถูกทาง และจิตเริ่มตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับอุปจารสมาธิ

ลำดับขั้นที่ 4 อปฺปนา เรียนรู้ความแน่วแน่แห่งกรรมฐาน (สมาธิและฌาน) คือ ความแน่วแน่แห่งฌาน (อัปปนา) คือผลลัพธ์ของการเจริญอุปัฏฐาน (ปฏิภาคนิมิต) จนจิตแน่วแน่ดิ่งลงสู่อัปปนาสมาธิ ในสภาวะนี้ จิตจะแนบแน่นกับอารมณ์สมถะเป็นหนึ่งเดียวกัน กิเลสนิวรณ์ถูกข่มไว้โดยสมบูรณ์ด้วยองค์ฌาน นี่คือเป้าหมายหลักของสมถกรรมฐาน และฌานที่ได้นี้เรียกว่า “ปาทกฌาน” หรือฌานที่เป็นบาทฐาน เพื่อจะก้าวไปสู่ขั้นที่ 5 ต่อไป

ลำดับขั้นที่ 5 ลกฺขณำ[10] เรียนรู้การใคร่ครวญพิจารณาสภาพธรรม ว่ามีลักษณะอย่างไร เป็นรูป–เป็นนามอย่างไร คือ การใคร่ครวญสภาพธรรม (ลักขณะ) หลังจากออกจากฌาน ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่

---

[8] จิตผุ้รู้ คือ จิตทรงมาธิ แหล่งที่มา: https://www.youtube.com/shorts/hskSC273LBQ

[9] พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, 2547, หน้า 110–112.

[10] วิสุทฺธิ. (บาลี) 1/124.

ติดอยู่เพียงความสงบนั้น โดยการยกเอาองค์ฌาน (ปีติ สุข) หรือรูปนามที่เกี่ยวข้องกับฌานนั้นมาใคร่ครวญพิจารณา ว่าเป็นรูปธรรม-นามธรรมอย่างไร นี่คือการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ จากสมถะไปสู่วิปัสสนา โดยการพิจารณาให้เห็นลักษณะ คือ ไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา)

2. สัพพัตถกกรรมฐาน

สัพพัตถกกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐาน (ที่ตั้งแห่งการกระทำ) ที่เป็นประโยชน์ในที่ทั้งปวง หรือ พึงปรารถนาในที่ทั้งปวง คือ ในทุกที่ทุกสถาน ไม่มีจำกัดว่าจะเป็นที่ใด ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนการปฏิบัติที่มีความสำคัญ เปรียบเหมือนเชื้อเพลิงที่สามารถทำให้ยานพาหนะขับเคลื่อนไปได้ไกล พาหนะคือ กรรมฐานที่ต้องบริหารหรือดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อใช้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติในขั้นที่สูงขึ้น โดยการเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน แล้วหมั่นบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า ปาริหาริยกรรมฐาน เพราะหากขาดสัพพัตถกกรรมฐานเพื่อคุ้มครองจิตและกระตุ้นความเพียรเสียแล้ว การเจริญปาริหาริยกรรมฐานย่อม เป็นไปได้โดยยาก[11] ดังนั้น สัพพัตถกกรรมฐานจึงทำหน้าที่เป็นอารักขากัมมัฏฐาน มี 3 ประการ อันได้แก่

1. การเจริญเมตตา จะช่วยกำจัดอาการโกรธและพยาบาทโดยตรง ทำหน้าที่เป็นอารักขากัมมัฏฐานปกป้องจิตของผู้ปฏิบัติเองไม่ให้ถูกความโกรธครอบงำ ทำให้จิตเยือกเย็น เป็นสมาธิได้ง่าย[12] ดังที่คัมภีร์สมันตปาสาทิการะบุให้“เจริญเมตตาไปในหมู่ภิกษุผู้อยู่ในสีมา.. เทวดา.. อิสรชน.. สรรพสัตว์” นี่คือการสร้างเขตปลอดภัยทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์ ไม่มีศัตรูมารบกวน จิตจึงปราศจากความหวาดระแวง และสามารถเข้าสู่ปาริหาริยกรรมฐาน ได้อย่างเต็มที่[13]

2. มรณัสสติ คือ การระลึกถึงความตาย ช่วยส่งเสริมสติ และกำจัดความประมาท รวมทั้งกระตุ้นวิริยะได้ ใช้เพื่อจัดการกับโมหะในรูปของความประมาทและความเกียจคร้าน หลังจากผู้ปฏิบัติเจริญเมตตาจนรู้สึกปลอดภัยและเป็นสุขแล้ว อาจเกิดสภาวะความย่อหย่อนหรือความประมาทขึ้นได้[14] มรณัสสติจึงถูกนำมาใช้เป็น“ยาถอน” ป้องกันความท้อถอยและเพิ่มพูนวิริยะ เพราะเมื่อคิดว่า “เราจะต้องตายแน่แท้” ผู้ปฏิบัติจะละการแสวงหาที่ไม่สมควรเสีย เจริญสูงขึ้นเป็นลำดับ ย่อมเป็นผู้มีความประพฤติไม่ย่อหย่อน เป็นตัวกระตุ้นสร้างธรรมสังเวชอย่างยิ่งยวดต่อการปฏิบัติกรรมฐานหลัก ที่ต้องใช้ความเพียรสูง ดังที่พระพุทธองค์ตรัส ว่า มรณสัญญาที่เจริญมากแล้ว “จิตย่อมหดกลับ... ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต”

---

[11] วิสุทฺธิ. (บาลี) 1/223/303. วิ.มหา.อ. (บาลี) 1/456,ขุ.ป.อ. (บาลี) 2/108.

[12] พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, 2547, หน้า 161-163.

[13] วิ.อ. (ไทย) 1/165/580.

[14] วิ.อ. (ไทย) 1/165/581.

3. อสุภสัญญา คือ การหมายรู้ในความไม่สวยงาม เช่น การเจริญซากศพน่าเกลียดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อสกัดกั้นตัณหาและกามราคะ เป็นกลไกป้องกันที่ละเอียดอ่อนที่สุด เพราะแม้ผู้ปฏิบัติจะมีเมตตาและมีวิริยะจากมรณัสสติ แต่หากจิตยังถูกกามราคะครอบงำ สมาธิย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นได้ จึงให้เจริญอสุภสัญญาเพื่อไม่ให้ตัณหาครอบงำจิตใจได้ ไม่ติดในความสุขหรือนิมิตต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ การพิจารณาความไม่งาม (พิจารณาซากศพ) จึงทำหน้าที่เป็นบรรเทากามราคะที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น และทำกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ลดลงได้ ดังที่ระบุอานิสงส์ว่า “อสุภสัญญาที่เจริญมากแล้ว จิตย่อมหดกลับ...ไม่ออกไปรับการร่วมเมถุนธรรม”[15] หมายถึง จิตย่อมไม่ยินดีในเรื่องเพศ เมื่อได้เจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาเห็นซากศพหรือสิ่งที่ไม่สวยงามเป็นอารมณ์

3. ปาริหาริยกรรมฐาน

ปาริหาริยกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่เหมาะกับจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งต้องหมั่นบริหารและดูแลรักษาอยู่เสมอ เพื่อให้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป คำว่า "ปาริหาริย" หมายถึงการบริหารหรือการรักษาไว้ให้ดี เป็นอารมณ์หลักสู่การบรรลุธรรม เป็นกรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกเป็นเอกายนมรรค และเป็นแนวการปฏิบัติที่มุ่งตรงต่อมรรค ผล นิพพาน ภายใน 7 วัน 7 เดือน 7 ปีนี้ ซึ่งมีลักษระหรือแนวทางการปฏิบัติอยู่ 2 วิธีการ อันได้แก่

1) แนววิปัสสนายานิก โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4

ปาริหาริยกรรมฐานที่เป็นทางสายเอก คือ“การเจริญสติปัฏฐาน 4” โดยการการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม[16] คือ การกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การเดิน ยืน นั่ง นอน การหายใจเข้าออก การกำหนดรู้ความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ การกำหนดรู้สภาวะของจิตที่เกิดขึ้น เช่น จิตเป็นกุศลหรืออกุศล จิตที่ตั้งมั่นหรือฟุ้งซ่าน และการกำหนดรู้ธรรมารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจตามความเป็นจริง เพื่อให้เห็นแจ้งสภาวะ“รูป นาม”ตามความเป็นจริง[17] ว่าตกอยู่ในสภาวะไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง(ไม่เที่ยง) ทุกขัง(เป็นทุกข์) และอนัตตา(ไม่ใช่ตัวตน) อันจะนำไปสู่การเกิด “วิปัสสนาปัญญา” และ “โลกุตตรปัญญา” คือ มรรค ผล นิพพานในที่สุด[18]

2) แนวสมถยานิก โดยการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ(อินทรีย์ภาวนา)

ในพระไตรปิฎกระบุว่า เมตตาภาวนาก็เป็นปาริหาริยกรรมฐานที่ทรงพลังได้เช่นกัน นี่คือจุดสำคัญที่แสดงว่า “เมตตา”สามารถเจริญได้ 2 ระดับ คือ ระดับสัพพัตถกะเพื่อการป้องกัน และระดับปาริหาริยะ–เพื่อการบรรลุฌานที่จะเป็นบาทฐาน ในการเจริญวิปัสสนาขั้นสูงต่อไป เมื่อผู้ปฏิบัติเลือกเมตตาเป็นกรรมฐานหลัก และบำเพ็ญอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัตินั้นจะยกระดับจากอุปจารสมาธิไปสู่อัปปนา

---

[15] องฺ.สตฺตก. (ไทย) 23/75/77.

[16] ที.ม. (ไทย) 10/376/305. ขุ.ปฏิ. (ไทย) 31/34/592–596.

[17] ที.ปา. (ไทย) 11/352/242.

[18] องฺ.ทุก. (ไทย) 20/173/90. ที.ม. (ไทย) 10/405/340

สมาธิ[19] จะหลุดพ้นจากนิวรณ์และพยาบาทได้ เรียกว่า“เมตตาเจโตวิมุตติ” ซึ่งหมายถึงสภาวะจิตที่เข้าถึงฌาน โดยมีเมตตาเป็นอารมณ์ เมื่อสลัดพยาบาทได้แล้ว[20] จากนั้นใช้เป็นบาทฐาน(ปาทกฌาน) ในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาเพื่อบรรลุอรหัตตผล ต่อไปได้[21] แนวทางเจริญเมตตาเจโตวิมุตติให้ถึงขั้นบรรลุอนาคามีนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิเป็นบาทฐานก่อน จึงจะเจริญเมตตาเจโตวิมุตติต่อได้ คือต้องปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 จนถึงญาณ 16 อธิษฐานธรรมอย่างสมบูรณ์แล้ว จึงจะสามารถมาปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตติ เพื่อพิจารณาธรรมขั้นละเอียด จิตเข้าสู่ธรรมชาติ ทำให้กิเลสเบาบางหมดสิ้นไป เมตตาอินทรีย์ภาวนานี้ จะต้องมีความสว่าง มีปีติ สุข และกำลังสมาธิในการแผ่ส่งขึ้นทิศทั้ง 10 จากนั้น แผ่แบบปลอดโปร่ง โล่งโปร่ง ผลจากการแผ่นี้เกิดปีติ สุข สมาธิตั้งนาน เกิดเป็นฌาน และกิเลสเบาบาง โดยเฉพาะราคะหายเลย ส่วนปฏิฆะเบาบางมาก ดังนั้น การเจริญวิปัสสนา พิจารณาอารมณ์เมตตาฌาน (กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ที่แผ่ให้แก่สรรพสัตว์ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จะสามารถพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิพัฒนาไปตามลำดับ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ และในขณะเดียวกันวิปัสสนาญาณก็มีการพัฒนาไปตามลำดับของโพธิปักขิยธรรม 37 คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นไปเพื่อการละกิเลส ยกขึ้นเป็นวิปัสสนาภาวนา เข้าสู่อุเบกขาขั้นละเอียด จนเข้าถึงความหลุดพ้น 2 ส่วน เรียกว่า “อุภโตภาควิมุตติ” คือ ด้วยกำลังของสมาธิที่เป็น**เจ**โตวิมุตติ (สมาบัติ 8) และหลุดพ้นด้วยปัญญา (รู้แจ้งอริยสัจ 4) เป็นปัญญาวิมุตติ

การสละขันธ์เข้าสู่ความว่าง

ทางดำเนินตามแนววิปัสสนาภาวนานั้น มิได้ตั้งอยู่บนการแสวงหาความสงบ เยือกเย็น ที่เป็นไปเพื่อการเสพสุขในอารมณ์สมาธิ (ฌาน) หากแต่เป้าหมายที่แท้จริงมุ่งหวังไปที่ความพ้นทุกข์ ด้วยการดำเนินกิจอันสำคัญอย่างต่อเนื่องและไม่หยุดยั้ง นั่นคือการใช้สติและปัญญาอันเป็นองค์ธรรมหลักในมรรคมีองค์ 8 เพื่อทำการสละคืนซึ่งอุปาทานในขันธ์ 5 อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นนี้ ประกอบด้วยรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ กระบวนการสละคืน(ปฏินิสสัคคะ)นี้เป็นกระบวนการลึกซึ้งเปรียบได้กับการลอกเปลือกหัวหอมทีละชั้น หรือการทลายกำแพงป้อมปราการทีละส่วน เพื่อมุ่งตรงเข้าไปสู่ใจกลาง อันเป็นที่ตั้งของข้าศึกตัวฉกาจ คือการทำลายความยึดมั่นถือมั่น หรืออุปาทานที่ฝังรากลึกอยู่ในรูปนามขันธ์ 5 นี้[22] เริ่มต้นจากการใช้ปัญญาญาณอันคมกล้าสลัดคืนความยึดมั่นในขันธ์ที่หยาบทั้ง 4 ประการ(รูป เวทนา สัญญาและสังขาร) ให้ได้ก่อน เริ่มต้นจากการ**สละคืนรูป**ขันธ์ การประจักษ์แจ้งว่าร่างกายนี้เป็นเพียงการประชุมกันของมหาภูตรูป 4 (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) ที่มีการก่อตัวขึ้น (สมุทยะ) และ

[19] พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, 2547, หน้า 161–163.

[20] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) 23/1/194.

[21] ขุ.ป. (ไทย) 31/6/13. ขุ.ป.อ. (ไทย) 42/6/123–126.

[22] สำ.ข. (ไทย) 17/1/1.

ต้องเสื่อมสลาย(วยะ) ไปเป็นธรรมดา[23] เมื่อปัญญาเห็นแจ้งเช่นนี้ จิตย่อมคลายความยึดมั่นในกายนี้ ถัดมาคือการ**สละคืนเวทนา**ขันธ์ หรือความรู้สึกสามประการ(สุข ทุกข์ อทุกขมสุข) โดยเห็นว่าเวทนาเหล่านั้นเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย(ผัสสะ) แล้วก็ต้องดับไป ไม่ใช่เรา ต่อไปคือ**สัญญา**ขันธ์ หรือความจำได้หมายรู้ ปัญญาในขั้นนี้ต้องละเอียดพอที่จะหมายรู้ว่า ความจำได้หมายรู้ก็เป็นเพียงการบันทึกข้อมูลที่ผุดขึ้นมาแล้วก็หายไป เป็นเพียงกลไกการทำงานของจิต ไม่ใช่ความจำของเรา และชั้นที่เกือบจะถึงแก่นกลาง คือ**สละคืนสังขาร**ขันธ์หรือความคิดปรุงแต่ง(เจตนา) ปัญญาต้องคมชัดพอที่จะเห็นว่าความคิดก็เป็นเพียงกลุ่มควันกลุ่มหมอกที่ก่อตัวขึ้นตามเหตุปัจจัย แล้วก็จางหายไป ไม่ใช่ความคิดของเรา เมื่อเห็นว่าความคิดเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและดับไป ก็จะสละคืน ความยึดมั่นในความคิดนั้นๆ ได้

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถสละคืนขันธ์ที่หยาบ(รูป เวทนา สัญญา สังขาร)ทั้ง 4 ประการนี้ได้ พึงอย่าชะล่าใจ เพราะอุปาทานจะย้ายฐานที่มั่น ถอยร่นไปยังป้อมปราการด่านสุดท้าย อันเป็นฐานที่มั่นที่แข็งแกร่งที่สุด ละเอียดอ่อนที่สุด และแนบแน่นกับความเป็นเรามากที่สุด นั่นคือวิญญาณขันธ์ เหตุที่วิญญาณขันธ์เป็นป้อมปราการด่านสุดท้าย เพราะมันคือแกนกลางของหัวหอม มันคือผู้บัญชาการที่อยู่ในป้อมปราการ เมื่อสิ่งอื่นซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ถูกสละคืนจนเกือบหมดแล้ว ตัวเราผู้สละหรือจิตผู้รู้ นี้ จึงปรากฏเด่นชัดขึ้นมา และกลายเป็นสิ่งที่ถูกยึดมั่นเสียเอง ในวงการของนักปฏิบัติธรรมสายที่เน้นความสงบ(สมถยานิก) วิญญาณขันธ์ในระดับที่ละเอียดและตั้งมั่นนี้ มักถูกเรียกขานกันด้วยความเข้าใจผิดอย่างมหันต์ว่า “จิตผู้รู้” นี่คือจุดที่อันตรายที่สุดของการปฏิบัติธรรม ที่จะชี้วัดว่าผู้ปฏิบัติจะสามารถทะลุก้าวข้ามฝั่งไปสู่โลกุตตระ หรือจะถูกเหนี่ยวรั้งให้ต้องติดอยู่ในโลกียสมาธิ ที่คอยขวางกั้นนิโรธแท้นั้น มิใช่กิเลสหยาบแต่คือความเข้าใจผิดว่า 'จิตผู้รู้' เป็นเราผู้รู้ที่เที่ยง ซึ่งเป็นการหลอกลวงครั้งยิ่งใหญ่ ที่เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติเอง เป็นการหลอกลวงที่นำไปสู่โลกียสมาธิ! เมื่ออารมณ์หยาบทั้งปวงดับไปหมดสิ้น จิตผู้รู้จะปรากฏตัวขึ้นในลักษณะที่ตั้งมั่น สว่างไสว บริสุทธิ์ และ“ว่างเปล่า” มันให้ความรู้สึกราวกับว่านี่คือแก่นแท้ นี่คือตัวตนที่แท้จริงของเรา และนี่คือสภาวะที่จะคงอยู่ตลอดไป สภาวะนี้จึงก่อให้เกิดความสำคัญผิด 2 ประการที่ร้ายแรงที่สุด คือ อัตตสัญญา(ความสำคัญมั่นหมายว่าจิตผู้รู้คือตัวตนที่บริสุทธิ์) และนิจจสัญญา(ความสำคัญมั่นหมายว่าจิตผู้รู้เที่ยงแท้ยั่งยืน)[24] ความรู้สึกหวงแหนและเสน่หาในสภาวะจิตผู้รู้นี้ จึงเกิดขึ้นอย่างแนบแน่นในหัวใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งเป็นรากเหง้าของภวตัณหา ตราบใดที่ผู้ปฏิบัติยังคงรักที่จะรักษาจิตผู้รู้ไว้ โดยสำคัญผิดว่านั่นคือตัวตนหรือเป็นสภาวะที่เที่ยงแท้ ตราบนั้น การเดินทางสู่โลกุตตระย่อมถูกเหนี่ยวรั้งให้ต้องติดอยู่ในวงจรของสังขารต่อไปอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะการรักษาหรือยึดถือแม้ในสิ่งที่บริสุทธิ์ที่สุด ก็ยังคงเป็นอุปาทานอยู่วันยังค่ำ เมื่อยังมีการยึดถือในวิญญาณขันธ์ ซึ่งเป็นขันธ์หนึ่งในขันธ์ 5 ก็ย่อมยังไม่พ้นไปจากอุปาทานขันธ์อันเป็นตัวทุกข์อริยสัจ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอภิธรรมว่า

[23] ม.มู. (ไทย) 12/280/248.

[24] ขุ.ธ. (บาลี) 25/277/48.

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปและนามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ[25] ดังนั้น จุดชี้ขาดอันสำคัญยิ่งยวดจึงอยู่ที่ความสามารถในการกำหนดรู้และทำลายความยึดมั่นในจิตผู้รู้นี้ให้จงได้ การปฏิบัติวิปัสสนาที่แท้จริงในระดับสูงสุด จึงมิใช่การแสวงหาความสงบ แต่คือการเห็นทุกข์และการสละคืน (ปฏินิสสัคคะ) ความยึดมั่นในขันธ์ที่ละเอียดอ่อนที่สุดนี้โดยสิ้นเชิง

ความว่างของจิตผู้รู้

ในการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด จุดชี้ขาดที่สำคัญที่สุดในการก้าวจากความสงบแบบโลกียะสู่ปัญญาแบบโลกุตตระนั้น อยู่ที่ความสามารถในการกำหนดรู้และพิจารณาเห็นความดับของขันธ์ที่ละเอียดอ่อนและแนบแน่นที่สุด นั่นก็คือ"จิตผู้รู้" หรือวิญญาณขันธ์นั่นเอง นี่คือขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการกำหนดรู้รูปนามที่ยังหลงเหลืออยู่ และเป็นเส้นแบ่งที่แยกอุทยัพพยาญาณ (ญาณเห็นการเกิดดับของอารมณ์รูป-นาม) ออกจากภังคานุปัสสนาญาณ (ญาณเห็นความแตกดับของสังขารที่ยึดหลงในขันธ์) อย่างชัดเจน อุทยัพพยาญาณ (ญาณที่ 4) จิตที่กำหนดรู้ยังเสน่หาในจิตผู้รู้อยู่ ดังนั้น ในระดับของอุทยัพพยาญาณนี้ ผู้ปฏิบัติที่พ้นจากองค์ฌานหยาบไปแล้ว จะได้ประจักษ์กับสภาวะอันน่าอัศจรรย์ คือการเห็นตัวอารมณ์หยาบทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นปีติ สุข หรือนิมิตต่าง ๆ ดับไปหมดสิ้น สภาวะที่เหลืออยู่ คือความว่าง ที่มาพร้อมกับจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่น สว่างไสว และดูเหมือนจะเป็นอิสระจากอารมณ์ทั้งปวง ณ จุดนี้คือข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ เพราะการกำหนดรู้ของพวกเขาจะหยุดลงที่การเห็นอารมณ์ภายนอกดับ แต่ไม่สามารถกำหนดรู้ความเกิดดับของ “จิตผู้รู้” ได้ เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ? เพราะพวกเขาขาดปัญญาในการทำลายนิจจสัญญา (ความสำคัญว่าเที่ยง) และอัตตสัญญา(ความสำคัญว่าเป็นตัวตน) ในขันธ์ที่ละเอียดนี้ ผลลัพธ์ที่ตามมาคือสภาวะที่เรียกว่าความเสน่หาในจิตผู้รู้ ผู้ปฏิบัติจะรักษาจิตผู้รู้ไว้ พวกเขาจะหวงแหนสภาวะนี้และสำคัญผิดว่านี่คือความสำเร็จสูงสุด แต่กลับเป็นการติดอยู่ในอุปาทานที่ละเอียดอ่อนที่สุด และเป็นเหตุให้การเดินทางในอริยมรรคต้องหยุดชะงักลงเพียงแค่ญาณ 4 ไม่สามารถก้าวต่อไปได้

การภาวนาที่ถูกต้องตามแนวทางวิปัสสนาภาวนานั้น เมื่อเผชิญกับสภาวะจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่นอยู่ในความว่าง คือการเปลี่ยนทิศทางของจิต หมายถึงการเปลี่ยนทิศทางของการกำหนดรู้ จากเดิมที่เฝ้าดูสิ่งที่ถูกรู้ ให้เปลี่ยน หันกลับมาจดจ้องดูอาการเกิดดับของ “จิตผู้รู้” นั้นเอง โดยที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรวบรวมกำลังสติ สมาธิ ปัญญา ทั้งหมดที่ได้สั่งสมมาอย่างละเอียด แล้วจดจ้องลงไปในสภาวะของวิญญาณรู้ ที่กำลังทำหน้าที่รู้อยู่ในปัจจุบันขณะนั้นและต้องจดจ้องจนกระทั่งเกิดการเห็น อันยิ่งใหญ่ คือเห็นจิตผู้รู้ (วิญญาณขันธ์) ดับขาดเป็นขณะๆ ด้วยตนเอง นี่คือการเห็นความแตกดับของ “จิตผู้รู้” ดังที่ปรากฏหลักฐานชัดเจนในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งอธิบายถึงภังคานุปัสสนาญาณไว้ว่า “ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น...พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง...ย่อมสละ

[25] อภิ.วิ.(บาลี) 35/1/1.

คืน ไม่ยึดถือ”[26] นี่คือการตอกย้ำว่า วิปัสสนาที่แท้จริงไม่ได้หยุดแค่การดูตัวอารมณ์ดับ แต่ต้องก้าวไปสู่การดู “จิตตัวรู้อารมณ์ดับ” ไปด้วย[27] เพื่อขยายความให้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้น อุปมาเหมือนแสงไฟบนหน้าจอโทรทัศน์ จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง ในสภาวะความว่าง แห่งฌาน 4 นั้นจิตผู้รู้ (วิญญาณขันธ์) ที่ตั้งมั่นอยู่ จะปรากฏแก่นักปฏิบัติเสมือนว่ามันนิ่ง เที่ยงและสว่างต่อเนื่อง ฉันใด ก็เปรียบฉันนั้น กับแสงไฟบนหน้าจอโทรทัศน์ ที่สายตาธรรมดาของเรามองเห็นเป็นภาพนิ่ง หรือแสงสว่างที่ต่อเนื่อง แต่ในความเป็นจริงหากเรานำกล้องความเร็วสูงมาส่องจับภาพที่หน้าจอนั้น เราจะพบความจริงว่า แสงที่ดูนิ่งนั้น แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงการกระพริบเกิดดับเป็นขณะ ๆ ของเม็ดพิกเซล ที่เกิดขึ้นและดับไปด้วยความเร็วสูงมาก จนสายตาธรรมดาของเราตามไม่ทัน ฉันใดก็ฉันนั้น จิตผู้รู้ที่ดูเหมือนเที่ยง นิ่ง และตั้งมั่นอยู่ในความว่างนั้น ก็เป็นเพียงภาพลวงตา ที่เกิดจากการกระพริบเกิดดับ เป็นขณะ ๆ ของวิญญาณจิต ที่รวดเร็วและละเอียดอ่อนอย่างยิ่งยวด สติปัญญาธรรมดาของผู้ที่ติดในฌาน 4 ก็เปรียบเหมือนตาธรรมดา ที่ไม่สามารถจับการกระพริบนั้นได้ จึงหลงสำคัญผิดว่ามันเที่ยง แต่มหาสติและวิปัสสนาปัญญาที่ถูกสร้างและสั่งสมมาอย่างดีจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 นั้น เปรียบเสมือนกล้องความเร็วสูง เมื่อผู้ปฏิบัติเปลี่ยนทิศทางและนำมหาสตินี้มาจดจ้องที่อาการรู้ของจิตผู้รู้ เขาจะสามารถทะลุผ่านภาพลวงตาแห่งความเที่ยงนั้นไป และประจักษ์แจ้งถึงความแตกดับของ “จิตผู้รู้” ได้ด้วยตนเอง การเห็นอาการกระพริบเกิดดับของวิญญาณขันธ์นี้ คือเครื่องหมายแห่งการกำหนดรู้รูปนามที่เป็นปรมัตถ์ อย่างถึงที่สุด และเป็นประตูสู่การสละคืนอุปาทานในขันธ์ 5 อย่างถึงที่สุด[28]

การกำหนดรู้ความว่าง

การกำหนดรู้ความว่างได้นั้น ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้มีความประพฤติเบาพร้อม[29] สมบูรณ์ด้วยศีล ความประพฤติ และมารยาท เข้าไปหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรเพื่อศึกษากรรมฐาน 2 ประเภท[30] คือ **สัพพัตถกกรรมฐาน** กรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ในที่ทั้งปวง ซึ่งเป็นพื้นฐานช่วยสนับสนุนและการรักษาจิต อันได้แก่ การเจริญเมตตาภาวนา การระลึกถึงความตาย หรือมรณัสสติ และการเจริญอสุภสัญญา มีซากศพเป็นอารมณ์ เป็นต้น แล้วจึงเจริญกรรมฐานต่อมา เรียกว่า **ปาริหาริยกรรมฐาน** คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 อันเป็นทางสายเอกที่ทำมรรคมีองค์ 8 ให้บริบูรณ์เพื่อการบรรลุธรรม[31] แต่การเจริญสัพพัตถกรรมฐานอาจนำไปสู่อุปสรรคที่สำคัญในการเจริญ **ปาริหาริยกรรมฐาน** ขั้นสูงต่อไป

---

[26] ขุ.ปฏิ.(ไทย) 31/174/189.

[27] ฎีกา.วิสุทธิมรรค (บาลี) 2/401.

[28] อ.อ. (ไทย) 2/75/110.

[29] ขุ.ขุ.อ. (บาลี) 9/216. วชิร.ฎีกา (บาลี) 165/192.

[30] พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, 2547, หน้า 101–110.

[31] วิ.อ. (ไทย) 1/165/580–581.

ผู้ปฏิบัติบางคนที่ได้เจริญฌานสมาธิ ไปจนถึงจุดที่สภาวะธรรมอันหยาบได้แก่วิตก วิจาร ปีติ และสุขได้สงบระงับลงจนหมดสิ้นแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะก้าวเข้าสู่สภาวะอันประณีต และทรงพลังอย่างยิ่ง ที่เราเรียกกันว่า “ฌาน 4” ซึ่งมีองค์ประกอบที่เหลืออยู่ในจิต 2 ประการ คือ 1) อุเบกขาอันเป็นความรู้สึกที่เป็นกลางอย่างสมบูรณ์ที่สุด และ 2) เอกัคคตาคือความตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวของจิตที่แน่วแน่ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งอธิบายถึงการละสุขและทุกข์ในจตุตถฌานว่า “..ย่อมบรรลุจตุตถฌาน เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน”[32] สภาวะที่จิตปราศจากอารมณ์หยาบใดๆ มารบกวนนี้เอง ที่ทำให้นักปฏิบัติได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่เรียกว่าความว่าง และ ณ จุดนี้เองคือทางสองแพร่งหรือจุดแตกหัก ที่มีความสำคัญที่สุด หากผู้ปฏิบัติในสายสมถะติดอยู่ในความสงบเฉยหรือความว่างนั้น โดยปราศจากการใช้ปัญญาพิจารณาความเกิดดับขององค์ธรรมที่ยังเหลืออยู่ สภาวะนั้นย่อมเป็นเสมือนกับดักน้ำผึ้งที่ทำให้ผู้นั้นต้องติดอยู่ในโลกียสมาธิ มิอาจก้าวผ่านเข้าสู่ภังคานุปัสสนาญาณ อันเป็นญาณแห่งการเห็นความแตกดับอย่างสิ้นเชิงได้ ผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน อยู่ที่วิธีการกำหนดรู้อารมณ์รูปนามที่เหลืออยู่ภายใต้สภาวะความว่างนี่แหละ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงในเชิง..อารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) และวัตถุประสงค์ (เป้าหมายของการรู้) มีรายละเอียดดังนี้

1. การกำหนดรู้ความว่างตามหลักสมถยานิก

สำหรับผู้ปฏิบัติที่ดำเนินมาในสายฌานสมาธิ เมื่อจิตได้เข้าถึงความว่างในฌาน 4 หรืออรูปฌาน (เช่น วิญญาณัญจายตนะ ซึ่งเป็นฌานที่กำหนดวิญญาณไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์[33]ได้แล้ว การกำหนดรู้ตามแนวทางนี้มีลักษณะเฉพาะ คือ อารมณ์ที่จิตเข้าไปกำหนดรู้นั้นคือความว่างเชิงบัญญัติ คำว่าบัญญัติ ในที่นี้ หมายถึงสิ่งที่ถูกคิดขึ้น หรือจิตยึดแต่งเอาไว้ มันไม่ใช่สภาวะที่เป็นจริงโดยปรมัตถ์ หรือสภาวะที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ[34] กล่าวคือ “ความว่าง”ที่ผู้ปฏิบัติรับรู้นั้นเป็นเพียงความสงบเฉย (อุเบกขา) ที่เป็นองค์ฌานที่เหลืออยู่ จิตของผู้ปฏิบัติไม่ได้เห็นอุเบกขา ว่าเป็นสังขารธรรมที่มีการเกิดดับ แต่จิตกลับไปยึดเอาสภาวะความนิ่ง สงบ หรือความเป็นหนึ่งเดียว (เอกัคคตา)นั้นมาเป็นอารมณ์ พูดให้ง่ายที่สุดคือ จิตยึดหลงไปในสภาวะที่นิ่งที่เฉย แต่ไม่ได้รู้ว่าความนิ่งความเฉยนั้นก็ไม่เที่ยง ในขั้นนี้ แม้ว่าองค์ฌานหยาบจะดับไปแล้ว แต่จิตผู้รู้ (วิญญาณขันธ์) ที่ยังคงตั้งมั่นทำหน้าที่รู้ความว่างนั้นอยู่ ผู้เจริญสมถะมักจะเข้าไปจดจ่อและรักษาองค์ธรรมที่เหลือนี้ไว้ (คือ อุเบกขาและเอกัคคตา) จิตจะพยายามทรงสภาวะความว่างนั้นไว้ให้ได้นานที่สุด โดยปราศจากการใช้ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ เป็นแนวทางเจริญวิปัสสนาคือ “..น้อมไปเพื่อไม่ดับ” ดังนั้น หัวใจของความผิดพลาดของการกำหนดรู้ในภาวะนี้ คือการน้อมไปเพื่อไม่ดับ ผู้ปฏิบัติมุ่งเน้นการรักษาความสงบและมีแนวโน้มที่จะติดในความว่าง การกำหนดรู้ในภาวะนี้จึงเป็นการ

---

[32] พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, กรุงเทพฯ: หน้า 188.

[33] ที.ปา. (ไทย) 11/317/278.

[34] อภิ.สं. (บาลี) 34/1/1.

ตอกย้ำใน**สุข**สัญญาและ**นิจจ**สัญญา เมื่อผู้ปฏิบัติยึดมั่นว่าสภาวะนี้เที่ยงและเป็นสุข ผลลัพธ์ที่ได้จึงเป็นเพียงมรรคผลเทียม ซึ่งยังคงเป็นโลกียะ

2. การกำหนดรู้ความว่างตามหลักวิปัสสนาภาวนา

สำหรับแนวทางปฏิบัติในทางวิปัสสนาภาวนา เมื่อผู้ปฏิบัติเผชิญกับความว่าง อันเป็นผลจากฌาน 4 เช่นเดียวกัน การกำหนดรู้อารมณ์ฌานจะมีลักษณะที่ตรงกันข้าม โดยสิ้นเชิง คืออารมณ์ที่จิตเข้าไปกำหนดรู้นั้น ต้องเป็นปรมัตถ์อารมณ์เท่านั้น หรือสภาวะที่เป็นจริงตามธรรมชาติ ดังนั้น เมื่อความว่างปรากฏขึ้น สติของผู้ปฏิบัติจะไม่จมดิ่งหรือแช่อยู่ในความว่างนั้น แต่สติจะทำหน้าที่ของมันทันที คือหมายรู้สภาวะที่ปรากฏ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ สติและปัญญาจะเปลี่ยนความว่างนั้นให้เป็นเพียงสังขารธรรมธรรมดาๆ ตัวหนึ่ง กล่าวคือความว่าง นั้นไม่ได้ถูกมองว่าเป็นเป้าหมาย แต่ถูกมองว่าเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และจะต้องดับไป เหมือนกับสังขารอื่น ๆ

รูปนามที่เหลือ ย้ายฐานรับรู้อารมณ์ของจิต เพื่อเห็นการเกิดดับ แทนที่จะรักษาสภาวะว่างนั้นไว้ โดยสติของผู้ปฏิบัติจะย้ายไปกำหนดฐานอื่นที่เหลืออยู่ทันที ซึ่งแท้จริงแล้วในความว่างนั้น ขันธ์ 5 ยังอยู่ครบถ้วน แต่ละเอียดมากจนแทบมองไม่เห็น สติและปัญญาจะเข้าไปหมายรู้ทันทีว่าอุเบกขา หรือภาวะเป็นกลางของสังขารที่มาพร้อมกับความว่างนั้น ก็คือเวทนาอย่างหนึ่ง ยังเป็นอาการจิตอย่างหนึ่ง ที่ไม่เที่ยง ยังมีเจตสิกละเอียด (สติ เอกัคคตา ผัสสะ มนสิการ) กำลังทำงานอยู่เบื้องหลัง และที่สำคัญที่สุดคือ จิตผู้รู้(วิญญาณขันธ์)ยังทำหน้าที่รู้ความว่างนั้นอยู่ สติปัญญาจะหันกลับมาหมายรู้ตัวรู้ นั้นเอง เพื่อเปลี่ยนความว่างที่ดูเหมือนนิ่งนั้น ให้กลายเป็นอารมณ์แห่งการเกิดดับ การกำหนดรู้นั้นจะต้องน้อมไปเพื่อแจ้งอาการดับ เพื่อสละคืน (ปฏินิสสัคคะ) ดังที่พระพุทธองค์ตรัสถึงการปฏิบัติว่า “ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปาทาน”[35] นี่คือการใช้ปัญญาอย่างแท้จริง คือการสาวเข้าไปสู่ความไม่เที่ยงแท้ของความว่างนั้นเอง เพื่อเปลี่ยนความสงบให้กลายเป็นอารมณ์แห่งการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อนัตตา ในความแตกต่างในการกำหนดรู้นี้จึงเป็นจุดชี้ขาดอย่างแท้จริงในฌาน (ที่จิตเข้าไปติดข้อง) ยังเป็นไปเพื่อรักษาความนิ่งและติดในอุเบกขา แต่ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 การกำหนดรู้นั้นเป็นไปเพื่อทำลายความยึดมั่นในความว่างนั้นเอง โดยเห็นว่าความว่างนั้นก็เป็นเพียงสังขารที่ต้องเกิดดับ การจำแนกความแตกต่างทาง 2 แพร่งนี้จึงมีความสำคัญสูงสุด เพื่อมุ่งตรงสู่การสละคืนขันธ์ 5 ทั้งปวง อันเป็นหนทางสู่นิโรธแท้

เทคนิคการกำหนดรู้ความว่าง

ความสามารถในการเห็นภังคะ (ความแตกดับ) ที่ละเอียดลึกถึงระดับวิญญาณขันธ์นั้น (ภังคานุปัสสนาญาณ) คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการสร้างและปรับสมดุลของพละ 5 อย่างเป็นระบบและแยบยลที่สุด[36] อันเป็นกล้องความเร็วสูง ที่ใช้ในการจดจ้องดูการกระพริบของวิญญาณขันธ์นั้น

[35] สำ.ม. (ไทย) 19/450/142.

[36] ม.อ.(ไทย) 2/108/226.

ซึ่งเครื่องมือสร้างที่ชัดเจนที่สุด คือ วิริยะและสติที่มีกำลังมหาศาล กับดักของฌาน 4 คือความนิ่ง (ภาวะหยุดนิ่ง) ยาแก้ด้วยการเจรญสติปัฏฐาน 4 ที่เน้นการเคลื่อนไหว ด้วยการเดินจงกรมและการกำหนดอิริยาบถย่อย[37] คือการปฏิบัติที่บังคับให้วิริยะต้องทำงานอย่างต่อเนื่อง และบังคับให้สติต้องคมชัดอยู่ตลอดเวลา การใช้ความเพียร (วิริยะ) ที่ต่อเนื่องและความถี่สูงนี้เอง ที่เป็นเครื่องลับให้สติคมกล้าขึ้นเรื่อยๆ จากสติธรรมดากลายเป็นมหาสติ ที่คมชัดเพียงพอที่จะจดจ้องอารมณ์ที่ละเอียดที่สุด (วิญญาณขันธ์) ได้ในที่สุด[38] ซึ่งบทบาทของสติในการสร้างพละ 5 นี้ สติทำหน้าที่ที่สำคัญที่สุด คือเป็นตัวกลางหรือนายประตู ทำหน้าที่อารักขาจิต สติจะคอยตรวจสอบอยู่เสมอว่าอินทรีย์และพละทั้ง 5 ได้ทำงานสมดุลกันหรือไม่ เช่น วิริยะมากเกินไป (ฟุ้งซ่าน) หรือไม่ สมาธิมากเกินไป (ติดสงบ) หรือไม่ สติคือผู้ที่คอยปรับจูนความสมดุลนี้อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้พละ 5 ทรงกำลังอย่างสมบูรณ์ พร้อมที่จะทำกิจคือ ทำลายอุปาทานในขันธ์สุดท้าย โดยสรุป สติปัฏฐาน 4 สร้างมหาสติและวิปัสสนาปัญญาเพื่อทำลายความยึดมั่นในขันธ์ที่ละเอียดที่สุด ทิศทางคือน้อมไปเพื่อดับ เพื่อสละคืน

เมื่อได้สร้างพละ 5 ที่สมบูรณ์แล้ว การดับที่แท้จริงจึงเป็นนิโรธแท้แยกขาดออกจากมรรคผลเทียม อย่างชัดเจน ซึ่งมีการจำแนกการดับทั้ง 2 ประเภทนี้ออกจากกัน โดยใช้คำนิยามที่ชัดเจน นั่นคือ การว่างแบบขาดสติ กับการว่างแบบสติขาด การว่างแบบขาดสติ คือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากกลไกสมาธิที่เกินดุล การว่างประเภทนี้เกิดขึ้นเพราะสมาธิมากเกินไป เมื่อกำลังความนิ่ง (เอกัคคตา) ท่วมท้น มันจะไปกดทับการทำงานของสติ เมื่อสติอ่อนกำลังลง จิตจะดิ่งลงสู่ความว่าง หรือหลงลืมอารมณ์ไปชั่วขณะ ผู้ปฏิบัติอาจสำคัญผิดว่านี่คือการดับหรือการเข้าผลสมาบัติ[39] ประเด็นสำคัญคือ แม้ว่าอารมณ์ภายนอกจะดับไปเพราะการขาดสติ แต่จิตผู้รู้ (วิญญาณขันธ์) ยังคงตั้งมั่นอยู่ เพราะการดับนี้น้อมไปเพื่อไม่ดับ คือยังหน่วงรักษาจิตผู้รู้ไว้ และเพราะขาดปัญญาที่จะเข้าไปทำลายความยึดมั่นในจิตผู้รู้นั้น เมื่อเขาตื่นจากสภาวะดิ่งนั้นจิตผู้รู้ก็ยังคงอยู่ การว่างประเภทนี้จึงเป็นเพียงมรรคผลเทียม เป็นเพียงสภาวะโลกียะ การว่างแบบสติขาด จึงเป็นผลลัพธ์จากกลไกพละ 5 ที่สมดุล การดับประเภทนี้เกิดขึ้นในขณะที่สติและปัญญา (พละ 5) มีกำลังสูงสุด ผู้ปฏิบัติจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง (เห็นภังคะ) คือเห็นการแตกดับของจิตผู้รู้ อย่างชัดเจนและหลังจากที่เห็นแจ้งชัดแล้ว การดับขาดจึงจะเกิดขึ้น

ข้อสังเกต การดับของสังขารขันธ์ นี่คือจุดที่อัศจรรย์และลึกซึ้งที่สุด สติที่เราใช้กำหนดรู้นั้นโดยสภาวะปรมัตถ์แล้ว มันคือเจตสิกซึ่งถูกจัดอยู่ในสังขารขันธ์ ดังนั้น ในการดับแบบสติขาด มันหมายความว่าสติ (ซึ่งเป็นสังขารขันธ์) ได้ทำหน้าที่ของตนเสร็จสิ้นแล้ว คือสละคืนขันธ์อื่นๆ หมดแล้วตัวมันเอง (คือสังขารขันธ์) ก็จะดับลงไปด้วย “สติขาด” จึงหมายความว่า สังขารขันธ์ (สติ) ดับลง พร้อมกับ

---

[37] ที.ม.(ไทย) 10/375/271.

[38] สำ.ม.(ไทย) 19/1/1.

[39] องฺ.นวก.(ไทย) 23/435/385.

วิญญาณขันธ์ (จิตผู้รู้) ดับด้วย[40] นี่คือกลไกแห่งโพธิปักขิยธรรม ที่เป็นไปเพื่อทำลายแม้กระทั่งตัวมันเอง เพื่อให้เกิดการ “หยุดการปรุงแต่ง ระงับสังขารธรรม” โดยสมบูรณ์ เปรียบเหมือนลิง ที่หมดต้นไม้ให้เกาะ และหมดผลไม้ให้กินเป็นอาหาร เพื่ออธิบายกลไกที่สติขาดพร้อมวิญญาณขาดนี้ให้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้น วิญญาณขันธ์ (จิตผู้รู้) เปรียบเสมือนลิง และขันธ์ 4 ที่เหลือ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร) เปรียบเสมือนต้นไม้ โดยธรรมชาติวิญญาณ (ลิง) ไม่สามารถลอยอยู่ได้ด้วยตัวเอง มันต้องมีอารมณ์ (ต้นไม้) ให้ยึดเกาะเสมอ การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุถึงภังคานุปัสสนาญาณ คือการที่ปัญญาเข้าไปเห็นโทษและอนัตตาของต้นไม้ (ขันธ์ 4) ทีละต้น ๆ และสละคืนต้นไม้เหล่านั้นจนหมดสิ้น เมื่อขันธ์ 4 อื่นดับไปหมดสิ้นแล้ว (ต้นไม้ทุกต้นถูกตัดจนหมด) วิญญาณขันธ์ (ลิง) ก็จะหมดอารมณ์ที่ยึดเกาะ มันไม่สามารถยึดเกาะอะไรได้อีกต่อไป ผลลัพธ์คือจิตผู้รู้ (วิญญาณขันธ์) นั้น ก็จะดับขาดลงตามไปด้วย นี่คือนิโรธแท้ นี่คือการหยุดการปรุงแต่งและหยุดกิริยาจิตโดยสมบูรณ์[41] ส่วนการดับแบบ**ขาดสติ** (ของฌาน 4) จึงเป็นการดับที่ยังเหลือจิตผู้รู้ เป็นการดับที่ไม่สมบูรณ์ ส่วนการดับแบบ**สติขาด** (ของสติปัฏฐาน 4) จึงนับว่าเป็นการดับที่ไม่เหลือ ทั้งจิตผู้รู้ (วิญญาณขันธ์) และเครื่องมือที่ใช้รู้ (สังขารขันธ์/สติ) เป็นการดับที่สมบูรณ์

สรุป

ในการศึกษานี้ ได้ข้อสรุปว่า การการกำหนดจิตผู้รู้ จิตว่าง จำเป็นต้องเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยทำให้จิตตั้งมั่น ทรงพลังแห่งสมาธิ จึงจะสามารถพัฒนาเป็นจิตผู้รู้ได้ โดยศึกษาบทกรรมฐาน 5 บทเรียนรู้กรรมฐานและบทภาวนา คือ 1.เรียนรู้กรรมฐานและบทภาวนา 2.สอบถามเงื่อนไขการปรับและตกแต่งอินทรีย์ 3.เรียนรู้ความปรากฏขึ้นแห่งกรรมฐาน 4.เรียนรู้ความแน่วแน่แห่งกรรมฐาน 5.เรียนรู้การใคร่ครวญพิจารณาสภาพธรรม ตามลำดับ จากนั้นปรับจิตให้ตั้งมั่นด้วยการเจริญเมตตา เพื่อช่วยกำจัดอาการโกรธและพยาบาทโดยตรง เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตาย ช่วยส่งเสริมสติ และเจริญอสุภสัญญา หมายรู้ในความไม่สวยงาม แล้วจึงเจริญปาริหาริยกรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 จนเกิดปัญญาได้ประจักษ์แจ้งถึงความเกิดดับ (ภังคะ) ของจิตผู้รู้ อย่างชัดแจ้งแล้ว เมื่อนั้น นิจจสัญญาและอัตตสัญญาย่อมถูกทำลายลงโดยสิ้นเชิง การดับขาดของขันธ์ 5 ทั้งปวงนี้เอง คือการที่จิตได้น้อมเข้าสู่สังขารุเปกขาญาณ (ญาณแห่งการวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งปวง) และก้าวข้ามโคตรภูญาณ (ญาณที่ตัดขาดจากความเป็นโลกียะ) เพื่อบรรลุมรรคญาณและผลญาณ อันมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ สภาวะแห่งพระนิพพาน หรือมหาสุญญตา (ความว่างอันยิ่งใหญ่) ที่บริสุทธิ์นี้ จึงมิใช่ความว่างแบบฌาน ที่ยังมีจิตผู้รู้ไปรู้ความว่าง แต่มันคือการสิ้นสุดลงของการรู้โดยอุปาทาน มันคือสภาวะที่หยุดการปรุงแต่ง (สังขารขันธ์ดับ) และหยุดกิริยาจิต (วิญญาณขันธ์ดับ) คือการดับไม่เหลือแห่งขันธ์ทั้ง 5 นี่คือการหลุดพ้นจากทุกข์โดยแท้จริง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

[40] วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) 2/450.

[41] ขุ.อิติ. (ไทย) 25/222/244.

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา.** กรุงเทพมหนคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.

_____. **อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

_____. **ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

_____. **ปรมตฺถมญฺชุสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฏีกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.

_____. วิ**สุทฺธิมคฺคปกรณ์.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, 2539.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทธนาเพรส จำกัด, 2551.