

# การศึกษาวิปัสสนาญาณกับการพัฒนาผลงานวิชาการ

รศ.ดร.อภิรักษ์ จันทะนี

ผศ.ดร.เจษฎา มุลยาพอ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



## ความนำ

วิปัสสนาญาณ<sup>๑</sup> เป็นความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง การหยั่งรู้ที่กำหนดรู้ได้ด้วยอำนาจในการทำสมาธิและวิปัสสนา ทำให้เกิดปัญญาที่ทำงานออกมาได้ผลมาเป็นเรื่อง ๆ มองเห็นสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ตามสภาวะจริง ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีขั้นตอนดำเนินการของวิปัสสนา ๑๖ ขั้น เรียกว่าโสฬสญาณ เป็นญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาตามลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายคือมรรคผลนิพพาน ทั้งนี้เนื่องจากการวิปัสสนาหรือการเจริญวิปัสสนา เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อที่จะปลดปล่อยกิเลสหรือความทุกข์ต่าง ๆ ให้ออกไปจากชีวิต ซึ่งทำให้มีการดับทุกข์และความสงบสุขทั้งกายและใจ กล่าวคือ “การปล่อยวางและไม่ยึดติด” ไม่ว่าจะเป็นการปล่อยวางจากกิเลสและตัณหา ความทุกข์ ความคาดหวังต่าง ๆ หรือแม้แต่การไม่ยึดติดกับความสุข วัตถุนิยมหรือสิ่งรอบกายทั้งหลายได้ นับว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาแล้ว ถ้าหากสามารถปล่อยวางและไม่ยึดติดได้แล้ว ก็รู้สึกเป็นอิสระ ผ่อนคลาย และมีความสบายทั้งกายและใจ โดยการวิปัสสนาญาณที่เป็นที่นิยมและมีผู้คนปฏิบัติตามกันมากคือ

๑) ยุบหนอ-พองหนอ เป็นการตั้งสติไว้ที่หน้าท้อง พร้อมกับภาวนาว่า “ยุบหนอ” และ “พองหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง โดยให้กำหนดจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก และพยายามสังเกตลมหายใจเข้า-ออก นอกจากนี้ยังมีการกำหนดจิตและลมหายใจเข้า-ออก ด้วยการภาวนาในใจ เวลาหายใจเข้าว่า “พุท” เวลาหายใจออกว่า “โธ” เป็นต้น

๒) การนั่งสมาธิ เป็นการเจริญสติ นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะทำให้เกิดปัญญา ความสงบ ความสบาย และความรู้สึกที่เป็นสุข เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกันได้แล้วจิตจะสงบลง ความฟุ้งซ่านก็จะลดลง และทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ มีปัญญา ความคิดถูก พุดถูก ทำถูก หรือที่เรียกว่ามี “ปัญญา” ซึ่งเกิดจากการทำวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

<sup>๑</sup> [https://www.google.com/search?q=วิปัสสนาญาณ+16+โชดก+&sxsrf=AO. \[๙ กันยายน ๒๕๖๔\]?](https://www.google.com/search?q=วิปัสสนาญาณ+16+โชดก+&sxsrf=AO. [๙ กันยายน ๒๕๖๔]?)

๓) **เดินจงกรม** มีความแตกต่างจากการเดินแบบปกติธรรมดาทั่วไป ตรงที่ใช้ “สติ” ในการเดิน คือต้องมีสติคอยกำหนดอยู่ตลอดเวลาในการเดิน ทำได้ไม่ยาก โดยเวลาเดินขึ้น-ลงบันได เดินอยู่ในบ้านหรือสำนักงานหรือเดินตามสวนสาธารณะก็ได้ ก็สามารถ “กำหนดสติ” เวลาอย่างก้าวได้อย่างเท่าช้ายก็ให้กำหนดว่าในใจ “ซ้ายหนอ” อย่างเท่าขวาให้กำหนดว่าในใจ “ขวาหนอ” สลับกันไปเรื่อย ๆ ซึ่งทำให้สติอยู่กับกาย ดังนั้นการเดินก็ถือว่าเป็นอิริยาบถหนึ่งในอิริยาบถที่สามารถช่วยพัฒนาในด้านจิตใจได้

๔) **การใช้สติกำกับทุกครั้งในการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ** โดยขณะที่เคลื่อนไหวให้ภาวนาและมีสติอยู่ตลอดเวลา และให้สังเกตทุกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การยืน การนอน หรือในขณะที่มีการเปลี่ยนท่าทาง ดังเช่น หากกำลังจะนอนลง ให้ภาวนาในใจว่า “นอนหนอ” หรือหากกำลังจะทานข้าว ให้ภาวนาเริ่มตั้งแต่การวางจาน การนั่ง การมองเห็น ไปจนถึงการเคี้ยว การกลืน โดยการมีสติในทุกอิริยาบถต่าง ๆ ดังกล่าวก็จะสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ประมาท และยังช่วยพัฒนาลำดับความคิดในขณะที่ทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การคิดเรื่องเพื่อเขียนตำราหรือหนังสือ โดยตั้งสติและมีสมาธิในขณะที่เขียนตำราหรือการพัฒนาผลงานทางวิชาการก็จะสามารถทำได้ดีมีคุณภาพยิ่งขึ้น

### ความสำคัญในวิปัสสนาญาณเพื่อพัฒนาผลงานวิชาการ

**วิปัสสนา** คือวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ และเป็นศาสตร์เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง หลุดพ้นไปจากอำนาจการครอบงำของอาสวะกิเลส ตั้งแต่เบาบางจนกระทั่งหมดจดปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง โดย**วิปัสสนา** มาจากคำว่า “**วิ + ปัสสนา**” ซึ่ง **วิ** แปลว่า **แจ้ง, จริง, วิเศษ** สำหรับ **ปัสสนา** แปลว่า **เห็น (ปัญญา)**

๑. **การศึกษาวิปัสสนาญาณ**<sup>๒</sup> (The study of Insight) = The study of insight-knowledge)

**วิปัสสนาญาณ** เป็นญาณที่นับเข้าในวิปัสสนาหรือที่จัดเป็นวิปัสสนา คือ เป็นความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จำนวน ๙ ญาณหลัก ดังนี้

๑) **อุทัพพยานูปัสสนาญาณ** เป็นญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือพิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ (ขันธ์ ๕) จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด

๒) **ภังคานุปัสสนาญาณ** เป็นญาณอันตามเห็นความสลาย คือเมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว คำนึงเด่นชัดในส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้น ก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

<sup>๒</sup> พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ พ.ศ. ๒๕๔๖ [๒๘๕] วิสุทธิ ๗; [๓๔๕] ญาณ ๑๖

๓) **ภยตูปัญฐานญาณ** เป็นญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือเมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายอันมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนั้นแล้ว สังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคตใดก็ปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

๔) **อาทีนวานุปัสสนาญาณ** เป็นญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัวไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มีความบกพร่องจะต้องอยู่ด้วยทุกข์

๕) **นิพพิทานุปัสสนาญาณ** เป็นญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่เพลิดเพลินติดใจ

๖) **มฺหุจฺจิตฺกัมมตาญาณ** เป็นญาณอันคำนึงด้วยใครจะพ้นไปเสีย คือเมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๗) **ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ** เป็นญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง คือเมื่อต้องการจะพ้นไปเสียจึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องให้ออกไป

๘) **สังขารุเพกขาญาณ** เป็นญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือเมื่อพิจารณาสังขารต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่ามีความเป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙) **สัจจานุโลมิกญาณ** หรืออนุโลมญาณ เป็นญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ร้อยสัจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้ร้อยสัจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลาง แล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป

ญาณ ๑๖<sup>๑)</sup> (บางที่เรียกว่า โสฬสญาณ ซึ่งก็แปลว่าญาณ ๑๖ นั้นเอง) ที่จัดลำดับเป็นชุดและเรียกชื่อเฉพาะอย่างนี้ มิใช่มาในพระบาลีเดิมโดยตรง พระอาจารย์ในสายวงการวิปัสสนาธุระได้สอนสืบกันมา โดยประมวลจากคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค และวิสุทธิมรรค ในกาลต่อมา<sup>๒)</sup>

ในวิปัสสนาปัจจุบันนี้ มักจะกล่าวถึงญาณ ๑๖ คือญาณที่ในวงการวิปัสสนานี้ได้ประมวลขึ้นมา ซึ่งก็มาจากคัมภีร์ที่ได้แสดงไว้อย่างคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งอยู่ในพระไตรปิฎก และกัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็มาประมวลมาจัดลำดับเข้ามาให้เห็นชัดขึ้น จนกระทั่งว่าเป็นญาณที่เพิ่มจากวิปัสสนาญาณ ๙ เป็น

<sup>๑)</sup> ดูรายละเอียดใน พึ่งดู ขุ.ป. 31/มาติกา/1-2 = Ps.1, วิสุทธิ. 3/206-328 = Vism. 587-678.

<sup>๒)</sup> ญาณ ๑๖ - ข้อที่ ๓๔๕ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (ป.อ. ปยุตโต)

๑๖ แต่ว่าญาณที่เพิ่มเข้ามาเป็น ๑๖ ถือว่าอีก ๗ ญาณ ไม่เรียกว่าเป็นวิปัสสนาญาณ เป็นญาณก่อนวิปัสสนาญาณบ้าง เป็นญาณหลังจากวิปัสสนาญาณบ้าง แต่ก็ทำให้ชื่อญาณทั้งหมดนี้เพิ่มเป็น ๑๖

## ๒. เส้นทางของวิปัสสนาญาณ<sup>๕</sup>

โดยผู้ฝึกกำหนดจนรู้เห็นว่าร่างกายชั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือการเห็นแจ้งซึ่งตามไตรลักษณ์ของรูปและนาม ต้องยึดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเครื่องมือด้วยอินทรีย์ ๕ ที่สมบูรณ์ สภาวธรรมและปัญญาของจิตจะปรากฏขึ้นตามลำดับ ซึ่งเป็นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ โสฬสญาณ (วิปัสสนาญาณ ๑๖) หรือภาวนามยปัญญา เนื้อหาสาระของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค และที่ปรากฏในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ส่วนที่มาของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวมเข้าเป็นหมวดหมู่เดียวกัน มีบางญาณใช้ชื่อต่างกัน ดังนี้

**ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ** เป็นปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วน รูปนามแยกออกจากกันและไม่ใช้สิ่งเดียวกัน ญาณนี้มาจากพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ อัมมัญญัติญาณ (ปัญญาในการกำหนดปัจจัยหรือญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ในญาณ ๗๓ แต่เดิมมิได้เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ คือ รู้แจ้งแยกรูป-นามได้

แต่ในพระไตรปิฎกอรรถกถาได้แยกขยาย อัมมัญญัติญาณ ออกเป็น ๒ ญาณคือ นามรูปปริจเฉทและปัจจัยปริคคหญาณ โดยในอรรถกถาเรียกญาณที่ ๑ ว่า นามรูปววัตถานญาณ ในญาณที่ ๑๕ คือ วัตถุนานัตตญาณ ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียกญาณที่ ๑ ว่า นามรูปววัตถุญาณ หรือสังขารปริจเฉท และให้ความหมายเหมือนกัน กล่าวคือ อตตาทัตตนที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมัตถธรรม(ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตาทัตตนเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ยึดมั่นว่ามีอัตตาทัตตน ในขณะที่นั่งสมาธิ การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ หรือเบ่งหนอ ได้ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นเท่ากับกำหนดรู้รูป รู้นามได้ จัดว่าได้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๑ แล้ว

ในการเดินจงกรม ขณะกำหนดยกหนอหรืออย่างหนอที่เท่า ความรู้สึกในอาการเคลื่อนไหวของเท้าเป็นรูป(อารมณ์) จิตที่ระลึกรู้พร้อมกำหนดอาการเป็นนาม ต่อมาเมื่อกำหนดยินหนอ คลื่นเสียงที่มากระทบเป็นรูป จิตที่ระลึกรู้คลื่นเสียง โดยกำหนดว่า ยินหนอ(สักแต่ว่าเสียง) เป็นนาม และในขณะที่นั่งสมาธิ กำหนดอาการคันได้ว่าคันหนอนั้น อาการคันจัดเป็นรูป(อารมณ์) ส่วนจิตที่ระลึกรู้พร้อมกำหนดอาการเป็นนาม ดังนั้น การกำหนดได้ถูกต้องในขณะที่เดินและนั่งสมาธินับว่าได้ญาณที่ ๑ แล้ว

<sup>๕</sup> <http://dhamma.serichon.us/2017/03//05/วิปัสสนาญาณ> [๙ กันยายน ๒๕๖๔]

**ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริศนญาณ** เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่เป็นเหตุให้เกิดรูป เกิดนาม คือรูปเกิดจากกรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ในขณะที่นั่งสมาธิ ผู้ฝึกปฏิบัติ กำหนดไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้องว่า พองหนอ บางครั้งการกำหนดพองหนอก่อนอาการพอง หรือไปรออาการพองล่วงหน้า นี้เรียกว่า นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล แต่บางครั้งการกำหนดพองหนอได้ช้ากว่าอาการพอง นี่คือรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เมื่อปฏิบัติไปได้ระยะหนึ่ง ผู้ปฏิบัติจะสามารถแยก รูป แยกนามได้อย่างชัดเจน และอาจเข้าถึงสภาวะธรรมของรูปนาม ในขณะที่เดินจงกรม เช่น เมื่อคิดว่าอยากให้เท้าเคลื่อนอย่างไรเร็ว เท้าจะเคลื่อนไปเร็วเอง หรือคิดว่าอยากให้เท้าเคลื่อนอย่างไรช้า เท้าจะเคลื่อนไปช้าเอง ตามที่จิตสั่ง (นามเป็นปัจจัยให้รูป) ได้อย่างชัดเจน พร้อมกับเกิดความเข้าใจว่ารูป และนามเป็นคนละอันกัน เนื่องจากตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน เหตุปัจจัยของรูปนามได้ปรากฏสลับต่อกัน อย่างไม่ขาดสายทุกขณะจิต ในวิปัสสนาญาณที่ ๑ และ ๒ จัดเป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน แต่ยังไม่นับว่าเป็นขั้นของภาวนามยปัญญา คือรู้แจ้งเหตุปัจจัยของนาม-รูป

**ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ** เป็นปัญญาของจิตกำหนดจนเริ่มรู้เห็นไตรลักษณ์ คือความเกิดดับของ รูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปเพราะเห็นรูปนามใหม่ เกิดสลับต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติ ยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งอธิบายว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกรูปนาม ขึ้นสู่ไตรลักษณ์ โดยมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า ตีสิกขณปฏิเวธสัมมสนญาณ ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงไว้ว่า “กลาปสัมมสนญาณ เป็นญาณตั้งต้นของวิปัสสนาญาณ” โดยผู้ฝึกปฏิบัติเริ่มกำหนดอารมณ์ได้มากขึ้น เริ่มจะเท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ แต่ความเท่าทันนั้นยังไม่ปรากฏชัดเจน มีกำลังอ่อน และมีความล่าช้าอยู่ เพราะการกำหนด ยังไม่ได้ปัจจุบัน และอารมณ์จะตั้งอยู่สักระยะจึงจะกำหนดตัดอารมณ์ได้ เช่น ขณะกำหนดความคิด จิตยังไหลปรุงแต่งไปกับความคิดสักครู่ ก่อนที่จะกำหนด คิดหนอได้ทัน ญาณที่ ๓ นี้จัดเป็นเพียงเขตสมถะ ยังไม่ได้ยกขึ้นสู่วิปัสสนา คือรู้แจ้งรูป-นาม เป็นไปตามไตรลักษณ์

**ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณ** เป็นปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน อีกทั้งเห็น รูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด(เห็นทันทีทั้ง ในขณะที่เกิดขึ้นและขณะที่ดับไป) อุทยัพพญาณมี ๒ ระดับ คือ **ตรุณอุทยัพพญาณ** เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และ **พลวอุทยัพพญาณ** เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว สภาวะธรรมของ **ญาณระดับอ่อน (ตรุณะ)** และ **ญาณระดับแก่ (พลวะ)** ใน **ญาณที่ ๔** คือการรู้แจ้งการเกิดและดับ ซึ่งในระดับ(ตรุณะ) ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดก็หายไปเร็วขึ้น ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลกๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อย ๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะสนใจดูหรืออาจเข้าใจผิดว่าได้บรรลุมรรค ผลนิพพาน ก็เป็นได้ สภาวะที่ปรากฏในญาณนี้ได้แก่ **วิปัสสนูปกิเลส ๑๐** (เป็นเครื่องกั้นสติและสมาธิ) ดังนี้

- ๑) โอภาส (เกิด แสงสว่าง สีต่าง ๆ)
  - ๒) ญาณ (ปัญญาหรือได้วิปัสสนาญาณ)
  - ๓) ปีติ (ความอิ่มใจในขณะเจริญวิปัสสนา) มี ๕ อย่าง
    - ๓.๑) ขุททกาศปีติ – ปีติเล็กน้อย (มีอาการขนลุก น้ำตาไหล รู้สึกเหมือนตัวยาว แขนยาว)
    - ๓.๒) ขณิกาปีติ – ปีติชั่วขณะ (มีแสง สี ดุจฟ้าแลบ เหมือนมดแมลงมาไต่ยุบิบ ร้อนตามตัว มีน ๆ หัวใจสั่นเต้น รู้สึกยุบิบ)
    - ๓.๓) โอกกันติกาปีติ – ปีติเป็นพัก ๆ (มีอาการโยก โคลงเคลง รู้สึกคล้ายระลอกคลื่น ตัวโยกตัวเอนคล้ายจะล้ม มีอาการสะบัดมือสะบัดแขน บางทีรู้สึกคลื่นไส้จะอาเจียน ร่างกายสั่นกระเพื่อม รู้สึกวูบวาบตามร่างกาย โอนเอนคล้ายต้นไม้ล้ม ผงกไปหน้าหลัง)
    - ๓.๔) อุพเพงคาปีติ – ปีติอย่างโลดโผน (มีความรู้สึกตัวลอย เบา คล้ายตัวพองโตใหญ่ โลดลอยอย่างแรง ตัวเหมือนสูงใหญ่ขึ้น ขณะนั่งบางทีลุกกระโดดขึ้นยืนทันที ตัวขยับสั่นไปมารุนแรง)
    - ๓.๕) ฃรณาปีติ – ปีติซาบซ่าน (มีอาการซาบซ่าน เย็นไปทั่วตัว ชูซ่าทั้งตัว)
  - ๔) ปัสสัทธิ (ความสงบกายและใจ)
  - ๕) สุข (ความสุขอันละเอียดสุขุม)
  - ๖) อธิโมกษ์ (ความน้อมใจเชื่อและศรัทธามีกำลังแก่กล้า)
  - ๗) ปัคคหะ (การประคองไว้และความเพียรวิริยะ) ปัคคหะ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ข้อ ๓๒๘
  - ๘) อุပ္ภูฐานะ (การเข้าไปตั้งไว้และสติที่ยอดยิ่งว่องไว)
  - ๙) อุเบกขา (การวางเฉย)
  - ๑๐) นิกันติ (ความใคร่และความพอใจ ยินดี ติดใจในวิปัสสนูปกิเลส ๙ อย่างข้างต้น)
- หากผู้ฝึกปฏิบัติเข้าใจผิดเพราะขาดวิปัสสนาจารย์แนะนำและคิดว่าตนเองได้บรรลุมรรคผลนิพพาน จะทำให้พลาดโอกาสที่จะได้เข้าถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานขั้นสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้เป็นเครื่องทดสอบว่า ผู้ปฏิบัติเลือกเส้นทางเดินของวิปัสสนาได้ถูกต้องหรือไม่ ในระดับตรุณะผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถกำหนดให้เห็น ไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำ และอาจเกิดภัยแห่งวิปัสสนาในนิมิต ๕ ประการที่ทำให้วิปัสสนาไม่ก้าวหน้าและหยุดชะงักลงได้ ดังนี้
- ๑) นิมิตภาพล้อ ที่เรียกว่า กายทิพย์ ปรากฏเหมือนตัวของเรา มาล้อเลียนเราในกิริยาต่าง ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติจะทำอะไรมันก็ทำเหมือนเช่น เรายืนมันก็ยืน เราก้มมันก็ก้ม ดังภาพล้อเลียนเรา บางทีก็จะใช้ให้ไปทำอะไรที่ไหนก็ได้ตามความนึกคิด
  - ๒) นิมิตภาพหลอน ปรากฏด้วยความประณีตของจิตที่สวยงาม ที่ชวนให้หลงติดดูด้วยความชอบใจเช่น โบสถ์สวยงาม พระพุทธรูปทองคำ สวนดอกไม้แดงงามหรือวิมานของเทวดา

๓) **นิมิตภาพลोक** ทำให้ผู้ปฏิบัติตกใจกลัวสะดุ้ง เช่น เห็นนิมิตสัตว์ ผี หรือซากศพ

๔) **นิมิตภาพลวง** หรือปฏิภาคนิมิต คือนึกถึงพระพุทธเจ้าก็จะปรากฏพระพุทธเจ้า นึกให้ใหญ่หรือเล็กก็จะใหญ่หรือเล็กตามใจนึก หรือนึกถึงนรกหรือสวรรค์ ก็จะปรากฏให้เห็น

๕) **นิมิตภาพล้าง** เป็นนิมิตที่มาทำลายล้างผลาญการปฏิบัติ เช่น เปรตมาขอส่วนบุญ หรือ เทวดามัจฉาปฏิภูมิมหาลอกหลอน ด้วยหน้าตาน่าเกลียด น่าสะพึงกลัว นิมิตเหล่านี้ทำให้หายไปได้ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือการแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล และการเจริญวิปัสสนามีสติปัญญากำหนดรูปรูปนามได้ทัน ปัจจุบันอารมณ์ โดยปล่อยวางไม่ยึดติดในนิมิต ซึ่งทำให้ภาพนิมิตทุกอย่างดับหายไป

ดังนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสและข้ามพ้นนิมิตต่าง ๆ ทำให้การปฏิบัติดำเนินต่อไป ครั้นปฏิบัติมาถึง ญาณระดับ อุทยัพพญาณอย่างแก่ (พลวง) ผู้ฝึกปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนดรูปรูปนามและเห็นไตรลักษณ์ได้ชัดขึ้นตามความเป็นจริง ครั้นถึงพลวงอุทยัพพญาณ สติปัญญาเริ่มมีพลังกำลังและเป็นปัจจัยทำให้ โทษณงค์ ๗ (ปีติ ปัสสัทธิ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และอุเบกขา) เริ่มเกิดขึ้น ซึ่งการเกิดขึ้นขององค์ธรรมในโทษณงค์ทั้ง ๗ ยังไม่เท่าหรือเสมอกันในญาณนี้ หากปฏิบัติได้ผลต่อไปโทษณงค์ ๗ จะค่อย ๆ บริบูรณ์เสมอกันเอง สำหรับการตั้งสติและทำสมาธิเพื่อพัฒนาผลงานทางวิชาการ(จัดทำเอกสาร/ตำรา/หนังสือ) ควรเริ่มต้นที่**“ปฐมฌาน”** เช่น การควบคุม(กำกับ)อารมณ์ด้าน ๑) **วิตก**=โดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกเสมอ ๒) **วิจาร์**=รู้ลมหายใจอย่างเสมอ หายใจสั้นก็รู้ ยาวก็รู้ ไม่หลง-ลืม ๓) **ปีติ**=มีใจเบิกบาน และอาการที่รู้สึกได้ทางจิต คือตัวเบา ขนลุก น้ำตาไหล รู้สึกทางจิตว่าตัวโยกเอน ร่างกายไม่ได้โยก ๔) **สุข**=มีความเยือกเย็นแบบประณีต สบายใจและพอใจที่จะทำต่อไปเรื่อยๆ ๕) **เอกัคคตา**=จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ตั้งมั่นอยู่ใน ๔ ข้อตลอดไป โดยไม่คลาดเคลื่อนทุกลมหายใจ เมื่อปฏิบัติได้ขั้นปฐมฌานแล้ว จะทำให้มีสมาธิ เริ่มสงบดีขึ้นและรู้ทันอารมณ์ขึ้น ทำให้จิตรับอารมณ์เริ่มทำงานได้เป็นธรรมชาติ ไม่มีสิ่งใดมากระทบสมาธิ

**ประโยชน์จากการเจริญวิปัสสนาต่อการพัฒนาผลงานทางวิชาการ มี ๖ ประการ ดังนี้**

๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีจิตใจผ่องใส ทำให้จิตใจไม่มีความโลภ ความโกรธ และความหลง  
๒) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตที่มั่นคง หนักแน่นมากขึ้นกว่าเดิม ไม่หวั่นไหวจากสิ่งมากระทบอารมณ์  
๓) ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเกิดปัญญา เกิดความเฉลียวฉลาดจากมีปัญญาฉลาดมากขึ้นกว่าเดิม

๔) ทำให้มีสติมั่นคงและสามารถคิดเขียนได้มากขึ้นและได้ผลดีมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๕) ทำให้โรคเก่าซึ่งไม่สามารถรักษาได้ จะอันตรายอันไปได้จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้

๖) ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาญาณ มีสติ สมาธิ เพื่อนั่งเขียนตำราหรือหนังสือจนเกิดปัญญายิ่งขึ้น

### โดยสรุปประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

**ประการที่ ๑** คือทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติผ่องใส ทั้งนี้เพราะในขณะที่ผู้ปฏิบัติ มีสติที่ตามรู้ปัจจุบัน อารมณ์อยู่ กำหนดว่าพองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ หรือกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายหนอ เป็นต้น ในขณะที่จิตของผู้ปฏิบัติจะประกอบด้วยกุศล เพราะสติเป็นกุศลธรรม ในขณะที่สติที่เป็นกุศลธรรมเกิดขึ้น อกุศลธรรมคือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเย่อหยิ่ง ความถือตัว ความทะนงตน ฯลฯ ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ขณะนั้น กิเลสธรรมเหล่านี้เป็นสมถาธรรมทางจิต ที่ทำให้จิตมัวหมอง แต่ในขณะที่มีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ กิเลสดังกล่าวก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ เปรียบเหมือนกับในขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดย่อมจะอันตรายไป ในขณะที่มีความมืดเกิดขึ้น ความสว่างก็ย่อมจะอันตรายไปเช่นเดียวกัน เวลาที่มีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ขณะนั้น เปรียบเหมือนกับขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้นมา อกุศลซึ่งทำให้จิตมัวหมอง จะเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถประสพผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานประการแรก คือทำให้จิตผ่องใส เพราะเมื่อไม่มีอกุศลที่ทำให้จิตมัวหมอง จิตก็จะผ่องใสเบิกบาน<sup>๖</sup>

โดยจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จะรับอารมณ์เพียงอารมณ์เดียวในขณะเดียว ไม่สามารถคิดเรื่องสองอย่างในขณะเดียวกันได้ เวลาที่นักปฏิบัติได้ตามรู้ปัจจุบันอยู่ เป็นต้นว่า กำหนดว่าพองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ ขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติได้รับรู้อารมณ์ คืออาการเคลื่อนไหวของท้อง อาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบน หรืออาการถูก เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตของนักปฏิบัติ ก็จัดว่าประกอบด้วยกุศลธรรม กิเลสต่าง ๆ คือความโลภ(โลภะ) ความปรารถนา ความอยากได้ ความต้องการในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนผูกพันอยู่ จะไม่เกิดขึ้นในขณะนั้น รวมทั้งความโกรธ(โทสะ) ความไม่ต้องการ การไม่ปรารถนาอารมณ์ที่ตนเอง ไม่พึงพอใจอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะในขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติรับรู้สักแต่ว่ามีอาการเคลื่อนไหว สักแต่ว่ามีอาการตั้งตรงของร่างกาย หรือสักแต่จะมีอาการถูก การที่จิตของผู้ปฏิบัติได้มีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์ จนกระทั่งไม่สามารถเกิดความโลภ ความต้องการในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือไม่เกิดความโกรธ ความไม่ต้องการอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น จัดว่าเป็นการกำจัดกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยชั่วขณะ เมื่อเป็นเช่นนั้นจะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติ เกิดความผ่องใสเกิดความสบายใจ แม้กระทั่งหลังจากที่ปฏิบัติไปแล้วหรือยังไม่ตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ก็ตาม ก็จะสามารถรับรู้ถึงความผ่องใส ความเบิกบานใจแห่งจิตของตนได้

**ประการที่ ๒** คือทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงยิ่งกว่าเดิม ซึ่งในขณะที่ก่อนจะปฏิบัติ หรือขณะที่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายขาดสติที่ตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ บางขณะได้เกิดความโลภ ความปรารถนา

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. ครั้งที่ ๓๔ มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, ๒๕๕๙.

ความต้องการครอบงำจิตใจของตนเอง เมื่อไม่ได้มาตามที่ต้องการก็เกิดความไม่พึงพอใจ ถ้าได้สิ่งที่ตนต้องการมาก็เกิดความหลงใหลในสิ่งนั้น แม้กระทั่งเวลาที่ประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็เกิดความโกรธความไม่พึงพอใจ บุคคลที่ถูกความโลภ ถูกความโกรธครอบงำจิตใจของตน จัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่มั่นคง เพราะในขณะนั้นจิตของเขาได้ซัดส่าย หวั่นไหวอยู่กับอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาเหล่านั้น ซึ่งในขณะนี้ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ โดยมีสติที่รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ เมื่อเป็นเช่นนั้น ความโลภความปรารถนาอารมณ์ที่ต้องการ หรือความโกรธความไม่ปรารถนาอารมณ์ที่ต้องการ ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นผู้ปฏิบัติทั้งหลาย จัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจมั่นคงขึ้นกว่าเดิม เมื่อกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา หรือเมื่อประสบกับอารมณ์ที่น่าปรารถนาก็จะไม่เกิดความโลภ หรือไม่เกิดความโกรธ ซึ่งประกอบด้วยความต้องการ หรือไม่ต้องการอารมณ์เหล่านั้น ประโยชน์ข้อที่สองจึงเป็นประโยชน์ที่ท่านทั้งหลาย สามารถได้รับจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ คือทำให้จิตของผู้ปฏิบัติมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมมากขึ้น ดังนั้น

ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนกระทั่งถึงวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ และบรรลุถึง “สังขารุเบกขาญาณ” จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงวิปัสสนาญาณชั้น “สังขารุเบกขาญาณ” นี้จะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะพบกับอารมณ์ที่ตนปรารถนาก็ตาม หรือกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็ตาม ก็จะมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์เหล่านั้น กล่าวคือไม่มีความปรารถนาต่ออารมณ์ที่ต้องการหรือไม่มีความไม่พึงพอใจ ไม่มีความโกรธต่ออารมณ์ที่ตนไม่ต้องการ นอกจากนั้น แม้กระทั่งอารมณ์ที่น่าหวาดกลัว น่าสะอึดอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อนักปฏิบัติได้ประสบกับอารมณ์นั้น ก็จะไม่เกิดความกลัวไม่เกิดความสะดุ้งแต่อย่างใด

**ประการที่ ๓** คือทำให้เกิดปัญญาความเฉลียวฉลาดความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น หมายความว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อได้อ่านหนังสือธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว โดยเฉพาะหนังสือที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ก็จะไม่เข้าใจ ขาดความกระจ่างในหลักวิชาการ ซึ่งเกี่ยวกับธรรมะในพระพุทธศาสนา แต่หลังจากที่ท่านทั้งหลาย ได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐานประมาณ ๑๐ วัน หรือ ๑ เดือน เมื่อกลับไปบ้านแล้วได้อ่านหนังสือธรรมะ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายจะพบว่าตนเองนั้น มีความเข้าใจ ในหลักธรรมะของพระพุทธศาสนามากขึ้นกว่าเดิม เวลาที่ได้อ่านธรรมะชั้นสูงซึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม จะสามารถเกิดความกระจ่างเกิดความเข้าใจมากขึ้น กว่าตอนที่ยังไม่ได้มาปฏิบัติธรรม ซึ่งการที่ผู้ปฏิบัติสามารถเกิดความเข้าใจเกิดความกระจ่าง ในการอ่านหนังสือก็เกิดจากผลของการปฏิบัติธรรม ซึ่งจัดว่าเป็นประโยชน์อย่างหนึ่งของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

**ประการที่ ๔** คือทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถหายจากโรคประจำตัวที่เคยเป็นอยู่ได้ ซึ่งในขณะที่ผู้ปฏิบัติได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีสติรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้นแล้ว สติที่ประกอบด้วย

สมาธินี้ จะเป็นสภาวะธรรมที่ซັกฟอกจิตใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลส และเมื่อจิตมีความผ่องใส บริสุทธิ์จากกิเลสรูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับจิต ก็จะเป็นรูปธรรมที่สะอาดผ่องใส ได้ซັกฟอกอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นโรคประจำตัวต่าง ๆ (โรคประจำตัว) ที่เคยเกิดขึ้นมา และเกิดและมาปรากฏในขณะที่นั่งกรรมฐานอยู่ เมื่อผู้ปฏิบัติได้พยายามปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุถึง “อุทยัพพญาณ” แล้วโรคต่าง ๆ เหล่านั้นมักจะหายไป ผู้ปฏิบัติบางคนมีโรคประจำตัวคือโรคปวดต้นคอ บางคนมีโรคประจำตัวคือโรคปวดที่ไหล่ หรือเป็นโรคปวดที่หลัง เป็นโรคปวดเอว เป็นโรคลมที่ปวดท้องอยู่เสมอ แต่เมื่อผู้ปฏิบัติเหล่านั้นได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนกระทั่งบรรลุถึงขั้น “อุทยัพพญาณ” แล้ว โรคดังกล่าวจะอันตรายไปด้วยอำนาจสมาธิของนักปฏิบัติตนเอง นอกจากนั้น ถ้าหมั่นพยายามปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุถึงสังขารุเบกขาญาณ ขณะนั้นโรคประจำตัวที่แม้กระทั่งหมอยังรักษาไม่ได้ ดังเช่น โรคมะเร็ง ก็สามารถหายได้เช่นเดียวกัน เพราะขณะนั้นสมาธิของผู้ปฏิบัติมีเป็นจำนวนมาก จึงสามารถทำให้โรคดังกล่าวอันตรายไปได้ ด้วยอำนาจของสมาธิ

**ประการที่ ๕** ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึง ความพ้นทุกข์คือ มรรค ผล นิพพาน ในพุทธศาสนา ได้นักปฏิบัติที่บรรลุถึงสังขารุเบกขาญาณแล้ว มีบารมีแก่กล้าเพียงพอที่จะบรรลุถึงอริยมรรคได้ ก็จะเกิดอนุโลมญาณเกิดโคตรภูญาณต่อมา และหลังจากนั้นก็บรรลุถึงโสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผล ขณะนั้นจิตของนักปฏิบัติจะรับรู้พระนิพพาน ซึ่งเป็นสภาพดับสังขารธรรมคือรูปธรรมกับนามธรรม เป็นอารมณ์ ซึ่งผู้ปฏิบัติได้สามารถบรรลุถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นประโยชน์ประการสุดท้าย อันเป็นประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรม เมื่อได้บรรลุโสดาปัตติมรรค เป็นพระโสดาบันในพระพุทธศาสนาแล้ว จัดว่าเป็นบุคคลผู้ปิดประตูอบายได้ หมายถึงจะไม่ตกไปในอบายภูมิทั้ง ๔ คือไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต ไม่เกิดเป็นอสุรกาย และจะไม่กลับไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ผู้ปฏิบัติที่บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ย่อมปราศจากความลังเลสงสัยในเรื่องนี้ คือมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ด้วยตนเองว่า เมื่อเราได้เสียชีวิตแล้วเราจะไม่ตกนรกแน่นอน เพราะจะไม่เกิดเป็นเปรตแน่นอน จะไม่เกิดเป็นอสุรกายแน่นอน หรือเราจะไม่ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานแน่นอน แต่สำหรับบุคคลอื่นผู้ที่ยังไม่บรรลุเป็นพระโสดาบันนั้นอาจจะไปเกิดได้ แต่พระโสดาบันย่อมจะสามารถรับรู้ด้วยตนเองว่า เราจะไม่ไปเกิดในสถานที่เหล่านั้นอย่างแน่นอน ซึ่งความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งซึ่งเกิดขึ้นกับพระโสดาบันนี้ เป็นผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

### ๓. การพัฒนาผลงานทางวิชาการ

#### ๓.๑ ตำรา

๑) นิยาม<sup>๗</sup> - งานวิชาการที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนทั้งวิชา หรือเป็นส่วนหนึ่งของวิชา ซึ่งเกิดจากการนำข้อค้นพบจากทฤษฎี จากงานวิจัยของผู้ขอ หรือความรู้ที่ได้จากการค้นคว้าศึกษา มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ รวบรวมและเรียบเรียง โดยมีโน้ตค้นที่ผู้เขียนกำหนดให้เป็นแกนกลาง ซึ่งสัมพันธ์กับโน้ตค้นย่อยอื่นอย่างเป็นระบบ มีเอกภาพสัมพันธ์ภาพและ สारิตถภาพตามหลักการเขียนที่ดี ใช้ภาษาที่เป็นมาตรฐานทางวิชาการ และให้ความรู้ใหม่ อันเป็นความรู้สำคัญที่มีผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อวงการวิชาการนั้น ๆ เนื้อหาสาระของตำราต้องมีความทันสมัยเมื่อพิจารณาถึงวันที่ผู้ขอ ยื่นเสนอขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ ทั้งนี้ ผู้ขอกำหนดตำแหน่งจะต้องระบุวิชาที่เกี่ยวข้องในหลักสูตร ที่ใช้ตำราเล่มที่เสนอขอ ตำแหน่งทางวิชาการด้วย ผลงานทางวิชาการที่เป็น “ตำรา” นี้ อาจได้รับการ พัฒนาขึ้นจากเอกสารคำสอนจนถึง ระดับที่มีความสมบูรณ์ที่สุด ซึ่งผู้อ่านอาจเป็นบุคคลอื่นที่มีใช้ผู้เรียน ในวิชานั้น แต่สามารถอ่านและทำความเข้าใจในสาระของตำรานั้นด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องเข้าศึกษา ในวิชานั้น หากผลงานทางวิชาการที่เคยเสนอเป็นเอกสารประกอบการสอนหรือเอกสารคำสอนไปแล้ว จะนำมาเสนอเป็นตำราไม่ได้ เว้นแต่จะมีการพัฒนาจนเห็นได้ชัดว่าเป็นตำรา

๒) รูปแบบ- เป็นรูปเล่มที่ประกอบด้วยคำนำ สารบัญ เนื้อเรื่อง การอธิบายหรือการ วิเคราะห์ การสรุป การอ้างอิง บรรณานุกรม และดัชนีค้นคว้า ทั้งนี้ควรมีการอ้างอิงแหล่งข้อมูลที่ทันสมัย และครบถ้วนสมบูรณ์ การอธิบายสาระสำคัญมีความชัดเจน โดยอาจใช้ข้อมูล แผนภาพ ตัวอย่าง หรือ กรณศึกษาประกอบจนผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจในสาระสำคัญนั้นได้โดยเบ็ดเสร็จ

๓) การเผยแพร่-เผยแพร่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยแสดงหลักฐานว่าได้ผ่านประเมิน โดยคณะผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชานั้น ๆ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง (peer reviewer) ที่มาจากหลากหลาย สถาบัน

(๑) การเผยแพร่ด้วยวิธีการพิมพ์ หรือ

(๒) การเผยแพร่โดยสื่ออิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ เช่น เผยแพร่ในรูปของซีดีรอม online learning

(๓) การเผยแพร่เป็น e-book โดยสำนักพิมพ์ซึ่งเป็นที่ยอมรับ การเผยแพร่ดังกล่าวนี้ จะต้อง เป็นไปอย่างกว้างขวางมากกว่าการใช้ในการเรียนการสอน วิชาต่าง ๆ ในหลักสูตรเท่านั้น จำนวน

<sup>๗</sup> ประกาศ ก.พ.อ. เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. ๒๕๖๐ หน้า ๖๒.

พิมพ์เป็นดัชนีหนึ่งที่สามารถแสดงการเผยแพร่อย่าง กว้างขวางได้ แต่อาจใช้ดัชนีอื่นวัดความกว้างขวางเผยแพร่ได้เช่นกัน

ทั้งนี้ ต้องได้รับการตรวจสอบและรับรองการเผยแพร่จากคณะกรรมการของสถาบันอุดมศึกษา คณะหรือสถาบันทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชานั้น กรณีที่ได้มีการพิจารณาประเมินคุณภาพของตำราแล้วไม่อยู่ในเกณฑ์ที่ ก.พ.อ. กำหนด การนำตำรานั้นไปแก้ไขปรับปรุงหรือเพิ่มเติมเนื้อหาในตำราเพื่อนำมาเสนอขอกำหนด ตำแหน่งทางวิชาการครั้งใหม่ สามารถกระทำได้ แต่ให้มีการประเมินคุณภาพตำรา ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขนั้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง

#### ๔) ลักษณะคุณภาพ- ตำรา

(๑) **ระดับดี** เป็นตำราที่มีเนื้อหาสาระทางวิชาการถูกต้องสมบูรณ์และทันสมัยมีแนวคิดและการนำเสนอที่ชัดเจนเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา

(๒) **ระดับดีมาก** ใช้เกณฑ์เดียวกับระดับดีและต้อง

- มีการวิเคราะห์และเสนอความรู้หรือวิธีการที่ทันสมัยต่อความก้าวหน้าทางวิชาการและเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการ
- มีการสอดแทรกความคิดริเริ่มและประสบการณ์หรือผลงานวิจัยของผู้เขียนที่เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอน
- สามารถนำไปใช้อ้างอิงหรือนำไปปฏิบัติได้

(๓) **ระดับดีเด่น** ใช้เกณฑ์เดียวกับระดับดีมากและต้อง

- มีลักษณะเป็นงานบุกเบิกทางวิชาการและมีการสังเคราะห์จนถึงระดับที่สร้างองค์ความรู้ใหม่ (Body of Knowledge) ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
- มีการกระตุ้นให้เกิดความคิดและค้นคว้าต่อเนื่อง - เป็นที่เชื่อถือและยอมรับในวงวิชาการหรือวิชาชีพที่เกี่ยวข้องในระดับชาติหรือนานาชาติ

#### ๓.๒ หนังสือ<sup>๔</sup>

๑) **นิยาม** งานวิชาการที่เกิดจากการค้นคว้าศึกษาความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างรอบด้าน และ ลึกซึ้ง มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์และเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยมโนทัศน์หลัก ที่เป็นแกนกลางและมโนทัศน์ย่อยที่สัมพันธ์กัน มีความละเอียดลึกซึ้ง ใช้ภาษาที่เป็น มาตรฐานทางวิชาการ ให้ทัศนะของผู้เขียนที่สร้างเสริมปัญญาความคิดและสร้างความ แข็งแกร่งทางวิชาการให้แก่สาขาวิชานั้นๆ หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง เนื้อหาของหนังสือ ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องหรือเป็นไปตามข้อกำหนด

<sup>๔</sup> ประกาศ ก.พ.อ. เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. ๒๕๖๐ หน้า ๖๔.

ของหลักสูตรหรือวิชาใดวิชาหนึ่งในหลักสูตร และไม่จำเป็นต้องนำไปใช้ประกอบการเรียนการสอน ในวิชาใดวิชาหนึ่ง เนื้อหาสาระของหนังสือต้องมีความทันสมัยเมื่อพิจารณาถึงวันที่ผู้ขอยื่นเสนอ ขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ หากผลงานทางวิชาการที่เคยเสนอเป็นเอกสารประกอบการสอน หรือเอกสารคำสอนไปแล้ว จะนำมาเสนอเป็นหนังสือไม่ได้

**๒) รูปแบบ** เป็นรูปเล่มที่ประกอบด้วย คำนำ สารบัญ เนื้อเรื่อง การวิเคราะห์ การสรุป การอ้างอิง บรรณานุกรม และดัชนีค้นคว้า ที่ทันสมัยและครบถ้วนสมบูรณ์ โดยอาจมีข้อมูล แผนภาพ ตัวอย่าง หรือกรณีศึกษาประกอบด้วยก็ได้ ตามรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

**(๑) เป็นงานที่นักวิชาการเขียนทั้งเล่ม (authored book)** คือเอกสารที่ผู้เขียน เรียบเรียง ขึ้นทั้งเล่มอย่างมีเอกภาพ มีรากฐานทางวิชาการที่มั่นคง และให้ทัศนะของผู้เขียนที่สร้างเสริม ปัญญา ความคิด และสร้างความแข็งแกร่งทางวิชาการ

**(๒) เป็นงานวิชาการบางบทหรือส่วนหนึ่งในหนังสือที่มีผู้เขียนหลายคน (book chapter)** โดยจะต้องมีความเป็นเอกภาพของเนื้อหาวิชาการ ซึ่งผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจ ในสาระ สำคัญนั้นได้โดยเบ็ดเสร็จในแต่ละบท และเป็นงานศึกษาค้นคว้าอย่างมีระบบ มีการวิเคราะห์และ สังเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิทยาอันเป็นที่ยอมรับจนได้ข้อสรุปที่ทำให้เกิด ความก้าวหน้าทางวิชาการ หรือนำไปประยุกต์ใช้ได้ กรณีที่ในแต่ละบทมีผู้เขียนหลายคน จะต้องระบุบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน อย่างชัดเจน จำนวนบทที่จะนำมาแทนหนังสือ ๑ เล่ม ให้เป็นไปตามที่ ก.พ.อ. กำหนด

**๓) การเผยแพร่-** เผยแพร่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยต้องแสดงหลักฐานว่าได้ผ่านการ ประเมิน โดยคณะผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชานั้นๆ หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง(peer reviewer) ที่มาจาก หลากหลายสถาบัน ดังนี้

**(๑) การเผยแพร่ด้วยวิธีการพิมพ์**

**(๒) การเผยแพร่โดยสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อาทิ การเผยแพร่ในรูปของซีดีรอม**

**(๓) การเผยแพร่เป็น e-book** โดยสำนักพิมพ์ซึ่งเป็นที่ยอมรับ การเผยแพร่ดังกล่าวนี้ จะต้องเป็นไปอย่างกว้างขวางมากกว่าการใช้ในการเรียน การสอนวิชาต่าง ๆ ในหลักสูตรเท่านั้น จำนวน พิมพ์เป็นดัชนีหนึ่งที่อาจแสดงการเผยแพร่อย่าง กว้างขวางได้ แต่อาจใช้ดัชนีอื่นวัดความกว้างขวาง ในการเผยแพร่ได้เช่นกัน กรณีที่ได้มีการพิจารณาประเมินคุณภาพของหนังสือแล้วไม่อยู่ในเกณฑ์ที่ ก.พ.อ. กำหนด การนำหนังสือนั้นไปแก้ไขปรับปรุงหรือเพิ่มเติมเนื้อหาในหนังสือเพื่อนำมาเสนอขอ กำหนด ตำแหน่งทางวิชาการครั้งใหม่ สามารถกระทำได้ แต่ให้มีการประเมินคุณภาพหนังสือ ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขนั้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง

**๔) ลักษณะคุณภาพ- หนังสือ**

(๑) **ระดับดี** เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาสาระทางวิชาการถูกต้องสมบูรณ์และทันสมัยมีแนวคิดและ การนำเสนอที่ชัดเจนเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการ

(๒) **ระดับดีมาก** ใช้เกณฑ์เดียวกับระดับดีและต้อง

- มีการวิเคราะห์และเสนอความรู้หรือวิธีการที่ทันสมัยต่อความก้าวหน้าทางวิชาการ และเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการ

- มีการสอดแทรกความคิดริเริ่มและประสบการณ์หรือผลงานวิจัยที่เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการ

- สามารถนำไปใช้อ้างอิงหรือนำไปปฏิบัติได้

(๓) **ระดับดีเด่น** ใช้เกณฑ์เดียวกับระดับดีมากและต้อง

- มีลักษณะเป็นงานบุกเบิกทางวิชาการและมีการสังเคราะห์จนถึงระดับที่สร้างองค์ความรู้ใหม่ (Body of Knowledge) ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

- มีการกระตุ้นให้เกิดความคิดและค้นคว้าต่อเนื่อง

- เป็นที่เชื่อถือและยอมรับในวงวิชาการหรือวิชาชีพที่เกี่ยวข้องในระดับชาติหรือนานาชาติ

**สรุป**

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการทำให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ซึ่งการหยั่งรู้ที่กำหนดรู้ได้ด้วยอำนาจในการทำสมาธิและวิปัสสนา ทำให้เกิดปัญญาที่ทำงานออกผลมาเป็นเรื่อง ๆ มองเห็นสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ตามสภาวะจริง ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีขั้นตอนดำเนินการของวิปัสสนา ๑๖ ขั้น เรียกว่าโสฬสญาณ เป็นญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนา โดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายคือมรรคผลนิพพาน ทั้งนี้เนื่องจากการวิปัสสนาหรือการเจริญวิปัสสนา เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อที่จะปลดเปลื้องกิเลสหรือความทุกข์ต่าง ๆ ให้ออกไปจากชีวิต ซึ่งทำให้มีการดับทุกข์และความสงบสุขทั้งกายและใจ กล่าวก็คือ “การปล่อยวางและไม่ยึดติด” ไม่ว่าจะเป็นการปล่อยวางจากกิเลส ความทุกข์ ความคาดหวังต่าง ๆ หรือแม้แต่การไม่ยึดติดกับความสุข วัตถุนิยมหรือสิ่งรอบกายทั้งหลายได้ นับว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาแล้ว ถ้าหากสามารถปล่อยวางและไม่ยึดติดได้แล้ว ก็จะมีสติเป็นอิสระ ผ่อนคลาย และมีความสุขสบายทั้งกายและใจ โดยการวิปัสสนาญาณที่เป็นที่นิยมและผู้คนปฏิบัติตามกันมาก ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์จากวิปัสสนาต่อการพัฒนาผลงานทางวิชาการ โดยผู้ปฏิบัติ

วิปัสสนามีจิตใจอ่อนโยน ทำให้จิตใจไม่มีความโลภ ความโกรธและความหลง ทำให้มีจิตที่มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม ไม่หวั่นไหวจากสิ่งมากระทบอารมณ์ เกิดปัญญา เกิดความเฉลียวฉลาดจากจากมีปัญญามากขึ้นกว่าเดิม ทำให้มีสติมั่นคงและสามารถคิดและเขียนผลงานได้มากขึ้นและได้ผลดีมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

## บรรณานุกรม

ประกาศ ก.พ.อ. เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. ๒๕๖๐ หน้า ๖๒-๖๔.

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ พ.ศ. ๒๕๔๖ [๒๕๕] วิสุทธิ ๗, ญาณ ๑๖. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสนิทธิ ป.ธ.๙). “วิปัสสนาญาณ ๑๖”. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : <https://www.google.com/search?q=วิปัสสนาญาณ+16+โชดก+&sxsrif=AO> [๙ กันยายน ๒๕๖๔]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔ มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๙. พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). บทความ “คนเก่งและดีต้องมีความสุข”. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : <http://www.mongkoltemple.com> [๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson Ph.D), สมองพัฒนาได้ ด้วยการเจริญสติ (ตอนที่ ๑). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/dhamma/viewnews>. [๓๐ ต.ค. ๒๕๕๙].

วิปัสสนาญาณ ๑๖ “เส้นทางและเป้าหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:<http://dhamma.serichon.us/2017/03//05/วิปัสสนาญาณ>. [๙ กันยายน ๒๕๖๔]