

ญาณ 16 ในฐานะเครื่องมือวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

16 Insights as a Tool to Measure Progress in Vipassana Meditation Practice

¹พระครูภาวนาวัฒนบัณฑิต วิ. (เจริญ มั่นจะนา), ²พระภาวนาวิชิตสุนทร วิ.

(กิตติเชษฐ์ เปรมสกุล) และ ³พระวรพนธ์ วรธมโม (ตันท์พูนเกียรติ)

¹Phrakhru Bhavanavadhanabundit Vi. (Charoen Manjana), ²PhraBhavanavajirasundon Vi.

(Kittiched Premsakul) and ³Phra Woraponte Varadhammo (Tanpoonkiat)

^{1,3}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

²วัดพุทธเมตตาบุญญานาภ.

^{1,3}Faculty Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. ²Wadbuddhamettabyanupab.

¹Corresponding Author's Email: varadhammomcu@gmail.com

Received: February 1, 2025; **Revised:** April 20, 2025; **Accepted:** April 21, 2025

บทคัดย่อ

บทความ “ญาณ 16 ในฐานะเครื่องมือวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับญาณ 16 ในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 และกระบวนการทัศน์ของญาณ 16 ในฐานะเครื่องมือวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลการศึกษาพบว่า ญาณหมายถึงความรู้หรือปัญญา แต่ญาณที่จะสามารถทำลายล้างกิเลสได้อย่างเด็ดขาดนั้นเป็นญาณที่เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ญาณ 16 ในพระพุทธศาสนา มีมาในปฏิสัมภิทามรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาโดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึง มรรค ผล นิพพาน โครงสร้างของญาณ 16 โดยทั่วไปมี 3 ระดับ ในวิสุทธิมรรค ประกอบด้วย 3 ระดับ คือ สลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ และ ปัญญา ในปฏิสัมภิทามรรคมีญาณ 73 แต่ไม่ระบุชื่อ วิปัสสนาจารย์สายพม่าได้เรียบเรียงญาณ 16 จากปฏิสัมภิทามรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรค การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มี 2 แนวทาง ได้แก่ สมถกรรมฐาน การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ และวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เป็นการปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 การมีสติตั้งมั่นอยู่ทั้ง 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา เป็นการกำจัดกิเลส หรือ ตัดสังโยชน์ในวิภูษังสาร กระบวนทัศน์ของญาณ 16 ในการชี้วัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นผลที่เนื่องมาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการทัศน์ในวิปัสสนาญาณที่เป็นปฏิเวธที่มีความเกี่ยวเนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติของแต่ละคนว่า ได้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง รู้จริง และญาณนั้นพัฒนาได้

ตามลำดับ ด้วยการกำหนดรู้ จิตรับรู้ในปัจจุบันขณะ การเข้าใจในเรื่องระดับญาณจะเปรียบเสมือนกระจกที่ส่องให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าไปเพียงใด

คำสำคัญ: ญาณ 16; การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

Abstract

The article “16 insights as a tool for measuring progress in Vipassana meditation practice” is a study of the 16 insights in Buddhism, the practice of Vipassana meditation based on the principles of the Four Foundations of Mindfulness, and the paradigm of the 16 insights as a tool for measuring progress in Vipassana meditation practice. The results of the study found that insight mean knowledge or wisdom can be used to destroy defilements completely, but the knowledge that results from practicing vipassana meditation is the only knowledge that can be used to destroy defilements completely. The 16 insights in Buddhism are found in the Patisambhida Magga and Visuddhi Magga. They are knowledges that arise in those who practice Vipassana in sequence from the beginning to the knowledge of Path, the knowledge of Fruition and Nirvana. The structure of the 16 insights has 3 levels in the Visuddhimagga, consisting of 3 levels: sīla purification, mental purification and wisdom. 73 insights in the anonymous Patisambhidamagga, the Burmese Vipassana masters compiled the 16 knowledges from the Patisambhidamagga and Visuddhimagga. There are two approaches to meditation in Buddhism: Samatha meditation, which trains the mind to be calm, and Vipassana meditation, which is a principle of practice for developing the mind that appears only in Buddhism. It is a practice in the four foundations of mindfulness. Having mindfulness firmly established in the four bases: contemplation of the body, contemplation of feelings, contemplation of the mind, and contemplation of dhamma. It is the elimination of defilements or the cutting off of the fetters in the cycle of existence. The paradigm of the 16 insights in measuring progress in vipassana meditation practice is a result of the practice of vipassana meditation in the four foundations of mindfulness. It is a paradigm in Vipassana knowledge that is an indicator of each person's knowledge and understanding of the practice that has been carried out correctly, truly knowing what should be abandoned, what should be cut off, and that knowledge can be developed by determining knowledge, the mind is aware of the present moment. Understanding the level of insight is like a mirror that shows how much progress a practitioner has made in practicing vipassana.

Keywords: 16 Insights; Vipassana meditation Practice

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาที่เป็นการรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล เป็นความรู้ ญาณเป็นคำศัพท์ที่เป็นไวยากรณ์คำหนึ่งของปัญญา หมายถึงความเข้าใจ ความรู้ ความปรากฏแจ้งในใจของบุคคล หรือปัญญา ซึ่งพระพรหมวชิรวิชญ์ มณี วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร) ได้อธิบาย ความว่า “ญาณ” ตามรูปศัพท์แปลว่าความรู้ มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า “ปัญญา” ญาณในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็นหลายระดับขั้น แต่ความรู้ที่จะสามารถทำลายล้างกิเลสได้อย่างเด็ดขาดนั้นเป็นญาณที่เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ญาณ 16 เป็นความหยั่งรู้ในที่นี้หมายถึงญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด (พระพรหมวชิรวิชญ์ มณี วิ. (บุญชิต

ญาณสํวโร), 2566) และจากหนังสือพุทธธรรมกล่าวว่า ญาณ 16 หรือโสฬสญาณ คือความหยั่งรู้ ในที่นี้หมายถึง ญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต.), 2564)

วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติที่เป็นหัวใจสำคัญในพระพุทธศาสนา มีจุดหมายสูงสุด คือ การพ้นทุกข์ เป็นความรู้จริงที่เป็นปรมาตม์ เป็นการพิจารณาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่มันเป็นจริง สามารถถอนความหลงผิด การยึดติด ได้ตามลำดับของญาณ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2564) การที่จะเข้าถึงสภาวะธรรมนั้นต้องเป็นไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ “... ผู้ใดแล จะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกา... เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ ธรรมปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นย่อมชื่อว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชาตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูงสุด ... เพราะเหตุนี้แหละอาณนท ... พวกเธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติ ชอบ ประพฤติตามธรรมอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม.(ไทย); 10/199/148) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องเป็นไปในมหาสติ ปญฺฐาน 4 เป็นวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบทหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.(ไทย); 12/105/101)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการปฏิบัติในมหาสติปญฺฐาน 4 เป็นการสอนให้ระลึกรู้สภาวะปัจจุบันที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะ ให้รู้เท่าทันกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา โดยการใช้การรู้อารมณ์และวิธีภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตให้ห่างไกลจาก ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความโกรธ การเบียดเบียน เป็นการพัฒนา ปัญญาให้รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง สามารถถอนความหลงผิด รู้ผิด อุปาทานในสิ่งทั้งหลายได้ ตามลำดับของปัญญา เป็นเหตุปัจจัยแห่งการบรรลุธรรมตามลำดับขั้น วิปัสสนาญาณและมรรคญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากไม่มีการกำหนดรู้สภาวะธรรมในสติปญฺฐาน 4 กาย เวทนา จิต และ ธรรม

ส่วนญาณ 16 เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่สามารถตามรู้สภาวะธรรม โดยอาศัยวิปัสสนากรรมฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ มีเนื้อหาสาระปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคที่ว่าด้วยญาณ 73 ซึ่งพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของญาณ 16 (โสฬสญาณ) ไว้ เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนกับที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง 16 ขั้น เกิดจากผลของการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเช่นเดียวกัน จากการศึกษาข้อมูลทำให้เห็นความสำคัญของญาณ 16 ที่มีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเป็นเส้นทางและเป้าหมายของการเจริญสติปญฺฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ถ้าปฏิบัติถูกทางจะทำให้สามารถตามรู้ขั้น 5 ที่เป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ได้ การมีความรู้ในเรื่อง ญาณ 16 จะทำให้รู้ชัดเจนในสภาวะนั้น ๆ เกิดจากขั้นตอนการปฏิบัติในสติปญฺฐาน 4 เป็นการสร้างกำลังใจให้ผู้ ปฏิบัติได้ ในบทความนี้ต้องการนำเสนอความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับญาณ 16 เนื่องจากเห็นความสำคัญของการ พัฒนาจิตโดยใช้ญาณ 16 เป็นเครื่องมือชี้ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ก็คือ การรู้เรื่องญาณที่ไม่ชัดเจน และไม่ตรงประเด็นอาจเป็นอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ โดยเฉพาะ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังปฏิบัติอยู่ หากผู้ปฏิบัติคอยแต่จ้องผลของการปฏิบัติ โดยไม่ได้ใส่ใจกำหนด รูป นาม

ตามหลักการ จะทำให้พลาดโอกาสที่จะได้รับผลที่ถูกต้อง และถึงแม้ว่าผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ความเข้าใจ ในกระบวนการของญาณ 16 ครบถ้วน แต่ในเวลาปฏิบัติจริง ผู้ปฏิบัติจะต้องสละความรู้เกี่ยวกับเรื่องญาณให้หมดสิ้น และมุ่งหน้ากำหนดวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียว จึงจะได้รับผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง ผู้เขียนต้องการนำเสนอ แนวคิดที่ว่า ความมุ่งหมายของการเรียนรู้เรื่องญาณ 16 ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนาครั้งนี้ เราได้ผล มากน้อยแค่ไหน ให้ผู้ปฏิบัติรู้ตามได้และตัดสินใจได้เอง

ญาณ 16 ในพระพุทธศาสนา

ญาณ เป็นไวยากรณ์คำหนึ่งของปัญญา แต่มักใช้ในความหมายที่เฉพาะกว่า คือ เป็นปัญญาที่ทำงานออกมาเป็นเรื่อง ๆ มองเห็นสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ตามสภาวะจริงญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการหยั่งรู้สภาวะตามความเป็นจริง ผ่านขั้นตอนการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ญาณ 16 นั้นเป็นผลที่เนื่องมาจากการปฏิบัติภาวนาเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน ญาณ 16 ไม่ปรากฏในพระไตรปิฎกโดยตรงทั้งหมด แต่วิปัสสนาจารย์สายพม่าได้เรียบเรียง จากญาณที่ระบุในปฏิสัมมทิกามรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรคมี 16 ขั้น เรียกว่า ญาณ 16 เป็นญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาโดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมาย คือ มรรค ผล นิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546).

1. โครงสร้างของญาณ 16 การศึกษาเรื่องญาณ 16 หรือโสฬสญาณ จะเป็นเสมือนเข็มทิศนำทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมอย่างไร้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น การศึกษาในโสฬสญาณนั้นเพื่อให้เป็นเพียงเครื่องรู้ เครื่องเตือนสติ ในการปฏิบัติจากการศึกษางานวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท กล่าวว่า ญาณ 16 คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่า การเจริญสุทธญาณวิปัสสนาตามลำดับ มี 16 ประการ ญาณ 16 แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ 1. ญาณระดับต้น หมายถึง นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ 2. ญาณระดับกลาง หมายถึง อุทยัพพญาณ 3. ญาณระดับสูง หมายถึง ักขณญาณเป็นต้นไปจนถึงญาณ 16 (พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี), 2551) เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน ผู้วิจัยขอนำเสนอตารางภาพโครงสร้างญาณ 16 ดังต่อไปนี้

โครงสร้างญาณ 16	
ญาณระดับต้น	1. นามรูปปริจเฉทญาณ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ 2 อย่าง คือ รูป นาม 2. ปัจจยปริคคหญาณ เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม รูปนามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน 3. สัมมสนญาณ เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์ของรูป นาม
ญาณระดับกลาง	4. อุทัพพญาณ จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นก็ให้รู้เท่าทัน จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม
ญาณระดับสูง	5. กังคญาณ ในกังคญาณนี้จะเห็นแต่ฝ่ายดับ เห็นรูปนามนั้นดับไป 6. ภยญาณ จะเห็นรูปนามที่มันดับไปนั้นเป็นภย 7. อาทินวญาณ ในขณะที่เห็นรูปนามดับไป ดับไป เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ 8. นิพพิทาญาณ นิพพิทาญาณนี้จะรู้สึกเบื่อหน่าย แต่ก็ไม่หนี ไม่ทอดทิ้งก็ยังคงดู เมื่อผู้ปฏิบัติ ยังกำหนดสติปัฏฐาน 4 อย่างไม่ลดละ สติปัญญาหรือ พละ 5 ย่อมพัฒนาขึ้น 9. มุญจิกัมมยตาญาณ มีความรู้สึกใครจะหนีไปให้พ้น 10. ปฏิสังขยาญาณ มีปัญญาแจ่มชัดขึ้นว่า สังขารทั้งหลายอยู่ในไตรลักษณ์หมดทั้งสิ้น 11. สังขารูปเขชาญาณ มีลักษณะวางเฉยต่อรูปนาม แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัส 12. อนุโลมญาณ เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของอริยสัจ ในโลกุตตรญาณ 13. โคตรภูญาณ คือญาณที่มีหน้าที่โอนโคตรจากปุถุชนก้าวสู่ความเป็นอริยะ 14. มัคคญาณ จะทำหน้าที่ประหารกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แฉกนิโรธ สามารถละสังโยชน 3 ได้อย่างเด็ดขาด 15. ผลญาณ เป็นโลกุตตรญาณเกิดขึ้นมา 2 ขณะ เป็นผลของมัคคญาณ ทำหน้าที่รับ นิพพานเป็นอารมณ์ 2 ขณะ แล้วก็ดับลง 16. ปัจจเวกขณญาณ เป็นธรรมที่พ้นโลก ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้วก็ไม่สามารถนำมาแสดงให้แจ่มแจ้งได้ เพราะมันเป็นเรื่องารู้ได้เฉพาะตน

ตารางที่ 1: โครงสร้างญาณ 16

สรุปได้ว่าลักษณะของญาณจะมีหลายระดับมีความสุขุมลุ่มลึกที่ลาดลึกลงตามลำดับ ความรู้ที่ได้จากการแบ่งลักษณะของญาณเป็น 3 ระดับคือระดับต้น ระดับกลางและระดับปลายจะทำให้เข้าใจความก้าวหน้าของภูมิรู้ ภูมิจิต ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน บางที่เป็นความรู้บางส่วน ไม่สมบูรณ์ แต่ก็เรียกได้ว่าเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ หรือ ความรู้ล้วน ๆ เพราะไม่มีความรู้สึกตัวตน หรือความยึดถือว่าเป็นของตนเข้าไปจับ เพราะญาณนั้นเป็นอิสระจากความคิดเหตุผลหากแต่สัมพันธ์กับตัวสภาวะที่เป็นอยู่จริง

2. ญาณ 16 ในวิสุทธิมรรค สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ถอดความเรื่องญาณในวิสุทธิมรรคไว้ในพุทธธรรม โดยประกอบด้วย 3 ระดับใหญ่ แบ่งเป็น 7 ญาณ ดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) 1) ระดับศีล (อริศีลสิกขา) สีลวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล คือ ประพฤติดี เลี่ยงชีวิตถูกต้อง มีศีลบริสุทธิตาม

ภูมิขั้นของตน 2) ระดับสมาธิ (อธิจิตตสิกขา) จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต คือ ผีอกบรมจิตหรือพัฒนาคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต จนเกิดเป็นสมาธิพอเป็นบาทหรือปทัสฐานแห่งวิปัสสนา 3) ระดับปัญญา (อธิปัญญาสิกขา) ปัญญาที่กำหนดรู้ ได้แก่ ญาณตปริญาณ หมายถึง ปัญญารู้อย่าง ญาณโดยความหมายว่าปรากฏอยู่แล้ว คือ รู้อย่าง ซึ่งนามและรูปพร้อมทั้งปัจจัย (ของนามและรูปนั้น มีจักขุประสาทรูป เป็นต้น) เริ่มตั้งแต่นามรูปปัจจุณญาณ เป็นภูมิพื้นเฉพาะของญาณตปริญาณนั้น ตีรณปริญาณ หมายถึง ปัญญาที่กำหนดรู้ ชื่อว่า ญาณโดยความหมายว่าไตรตรอง ว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” เริ่มตั้งแต่กလာปสัมมสนญาณจนถึงอนุโลมญาณ เป็นภูมิพื้นเฉพาะตีรณปริญาณ ปหานปริญาณ หมายถึง ปัญญาในการปหานะ (การละ) ชื่อว่าญาณ โดยความหมายว่าละทิ้งไปโดยนัย เป็นต้นว่า “ละนิจจสัญญา (ความหมายรู้ว่าเที่ยง) ด้วยอนิจจานุปัสสนา เริ่มตั้งแต่ภังคานุปัสสนาญาณจนถึงมรรคญาณ

3. ญาณ 73 ในปฏิสัมภิทามรรค ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทา กล่าวถึงมรรคผลของวิปัสสนากรรมฐาน โดยเรียกว่าวิปัสสนาญาณ ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น ว่าขั้น 5 เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็น ประจักษ์แจ้งซึ่งพระไตรลักษณ์แห่งรูปและนาม โดย อาศัยวิปัสสนาเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดวิปัสสนา ญาณที่เรียกว่าญาณ 16 หรือ โสฬสญาณ มีเนื้อหาสาระปรากฏ ว่าด้วย ญาณ 73 ซึ่งพระสารีบุตรเถระได้อธิบาย สาระสำคัญของญาณ 16 ไว้ เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับ ทั้ง 16 ขั้น ความหมาย และที่มาของญาณที่ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถามีมาอย่างอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวมเข้าเป็นหมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป วิปัสสนาญาณทั้ง ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งปรากฏใน มหาวรรค หมวดว่าด้วยหลักธรรมสำคัญ ยกตัวอย่าง เช่น สීමยญาณ สมาธิภาวนามยญาณ อัมมภูตติ สัมมสนญาณ อุทัพพยานุปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณ อาทีนว ญาณ สังขารูปেকาญาณ ... ฯลฯ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ป.(ไทย); 31/1-73/1-3) จากข้อมูลที่น่าสนใจนั้นจะเห็นได้ว่า พระสารีบุตรกล่าวถึงญาณ 67 ประการ เป็นญาณเบื้องต้น ส่วนที่กล่าวในตอนท้ายเป็นญาณเบื้องปลาย เป็นญาณที่ปรากฏเฉพาะพระพุทธเจ้าเท่านั้น ได้แก่ ปฏิภาณ ปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในปฏิภาณ) อินทริยโปรปริยัตตญาณ (ญาณในความยิ่งและความหย่อนแห่ง อินทริยของสัตว์ทั้งหลาย) อาสยานุสยญาณ (ญาณในอาสยะและอนุสยของสัตว์ทั้งหลาย) ยมกปฏิหาริยญาณ (ญาณในยมกปาฏิหาริย์) มหากรุณาสมาปัตติญาณ (ญาณในมหากรุณาสมาบัติ) สัพพัญญุตญาณ (ญาณความรู้ใน ธรรมทั้งปวง) อนาวรณญาณ (ญาณที่ไม่มีเครื่องกั้น) ญาณเหล่านี้รวมเป็น 73 ประการ ในหัวข้อนี้ได้นำเสนอญาณ 16 ในพระพุทธานุสสาหรือ โสฬสญาณ ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับ ญาณ 16 ไม่ปรากฏใน พระไตรปิฎกโดยตรงทั้งหมด แต่วิปัสสนาจารย์สายพม่าได้เรียบเรียงจากญาณที่ระบุในปฏิสัมภิทามรรค และคัมภีร์ วิสุทธิมรรค รวมกัน 16 ขั้น เรียกว่า ญาณ 16 หรือ โสฬสญาณ บทความนี้ได้นำเสนอโครงสร้างของญาณ 16 ในพระพุทธานุสสาที่แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ญาณระดับต้น ญาณระดับกลาง และญาณระดับสูง มีความสุขุมลุ่ม ลึกที่ลาดลึกลงตามลำดับ เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์เพราะไม่มีความรู้สีกตัวตน หรือความยึดถือว่าเป็นของตนเข้าไปจับ ส่วนญาณในวิสุทธิมรรคไว้ประกอบด้วย 3 ระดับใหญ่เช่นเดียวกัน แบ่งเป็น 7 ญาณคือ ระดับศีล ระดับสมาธิ

ระดับปัญญาซึ่งแยกย่อยลงไปอีกเป็นชั้นญาติปริญา คือ รู้จักสภาวะ ชั้นทุกขวิภูฐาน คือ กำหนดทุกข์สังขันธ์ สมุทัยวิภูฐาน คือ กำหนดสมุทัยสังขันธ์ ตริณปริญา คือ หยั่งถึงไตรลักษณ์ และชั้นมัคควิภูฐาน คือ กำหนดมรรคสังขันธ์ ในพุทธทศนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึงมรรคผลของวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่าวิปัสสนาญาณ ซึ่งหมายถึงปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น ว่าขันธ 5 เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็นประจักษ์แจ้งซึ่งไตรลักษณ์แห่งรูปและนาม โดย อาศัยวิปัสสนาเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณที่เรียกว่าญาณ 16

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ว่าด้วยการฝึกอารมณ์เรียกว่าการเจริญกรรมฐานหรือการเจริญภาวนา แยกออกเป็น 2 แนวทาง ได้แก่ (1) สมถกรรมฐาน การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือ การฝึกสมาธิ และ (2) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้เจริญทางด้านปัญญาโดยการรู้เท่าทันและเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538)

1. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนา เท่านั้น มีความประเสริฐวิเศษสุดในการกำจัดกิเลส หรือ ตัดสังโยชน์ในวิภูฐาน มีการพิจารณาขันธ 5 ภายใต้กรอบของ ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในมหาจิตตารัสสกสูตร มีข้อความที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการพิจารณาร่างกายและจิตใจ ภายใต้กรอบไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยใช้เครื่องมือ คืออริยมรรคมีองค์ 8 เป็นพลังขับเคลื่อนในการฝึก สติ สมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า ข้อที่ผู้ปฏิบัติจะละทิ้งไม่ได้ 3 อย่างคือ 1. อยู่ในสำนักอาจารย์ผู้สามารถ 2. รักษาอินทรีย์ 5 ให้บริบูรณ์ 3. ผูกจิตไว้ในสติปัฏฐานทั้ง 4 หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือ 1) ทำความเพียร 2) กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย 3) สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติ ทุกๆ ขณะที่จะก้าว ขณะก้าวไปที่ละนิตก็รู้พร้อมอยู่ นี้เรียกว่ามีสัมปชัญญะ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), 2548)

2. วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 กรรมฐาน คือการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ที่เป็นหลักการอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ การมีสติตั้งมั่นอยู่ที่ฐานทั้ง 4 อันเป็นการระลึกรู้ใน กาย เวทนา จิต ธรรม เนื่องจากมี 4 ฐานจึงมีชื่อเรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการกำหนดเห็นเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การผูกสติอยู่บนฐานจิต ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสภาวะธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม.(ไทย) ; 10/372-405/301-340) มีหลักปฏิบัติดังนี้

2.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณา กำหนดรู้อาการที่ปรากฏ ทางกาย “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายใน กายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม.(ไทย); 10/373/301) คือ การตั้งสติไว้ที่กายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นทั้งสมถและวิปัสสนา (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2548) มีหลักการดังนี้ 1) อิริยาบถปัพพะ เป็นหลักว่าด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน 2) สัมปชัญญปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อยซึ่งเกี่ยวเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอย การแล การดู การรู้ การเหยียด เป็นต้น 3) ธาตุมนสิการปัพพะ วิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 มีลักษณะเฉพาะเด่นชัด กล่าวคือ (1) ธาตุดิน มีลักษณะแข็งหรืออ่อน (2) ธาตุน้ำ มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม (3) ธาตุไฟ มีลักษณะเย็นหรือร้อน (4) ธาตุลม มีลักษณะหยาบหรือตึง สรุปความว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออกและ การกำหนดการเคลื่อนไหวกายอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตั้งสติไว้ที่อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น กำหนดรู้การเคลื่อนไหว อิริยาบถต่าง ๆ เป็นการบริกรรมขั้น 5 ในส่วนของกาย

2.2 เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า “ภิกษุในพระศาสนา เมื่อเสวยสุขเวทนาย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวย ทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม.(ไทย); 10/380/313) การพิจารณาเวทนามี 3 อย่าง 1) สุขเวทนา คือ ความสบายกาย ความโล่ง 2) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อน เย็น เป็นต้น 3) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ สรุปได้ว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เป็นส่วนของจิต มี 3 ลักษณะคือ (1) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนา ที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด (2) ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากผลักออก (3) ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความลึกลับสงสัย

2.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต “จิตมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม.(ไทย); 10/381/314) ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ให้กำหนดสติอยู่กับปัจจุบัน ฟุ้งซ่านหรือไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งการตั้งสติตามรู้ในข้อนี้เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นที่เที่ยง รู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าสามารถแยกอุปนามได้ สรุปความว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของจิต เช่น จิต มีความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตมีความหดหู่ หรือฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการมีสติเป็นหลัก

2.4 ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติ มีความเพียร มีสัมปชัญญะพิจารณาเห็นธรรมในธรรมกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ สติตั้งมั่นพิจารณาธรรม 5 หมวด คือ นิ वर्ณ 5, ขันธ์ 5, आयตนะ 12, โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม.(ไทย); 10/382-430/316-338) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งหลาย ได้แก่ 1) นิ वर्ณ 5 คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นหรือ

ห้ามไม่ให้บรรลुकุศลธรรม คือกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธ อุทัจจกุกกุจจนีรรม วิจิกิจฉานีรรม 2) ชั้น 5 รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น 3)อายตนะ 12 คือ ที่การตั้งสติกำหนด พิจารณา อายตนะ ภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ 4) โพชฌงค์ 7 เป็นสภาพที่ทำให้รู้ธรรมได้ด้วยวิธีการเจริญสติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค 5) อริยสัจ 4 คือ ทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งความทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์ ได้แก่การดับตัณหา ไม่เหลือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ได้แก่มรรคมองค์ 8 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

ญาณ 16 ในฐานะเครื่องมือวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ญาณ 16 นั้นเป็นผลที่เนื่องมาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการขั้น ในวิปัสสนาญาณที่เป็นการชี้วัดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติของแต่ละคนว่าได้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง รู้จริง ในสิ่งที่ควรละ ควรตัด และญาณนั้นพัฒนาได้ ในบทความนี้จะได้นำเสนอลักษณะของความรู้หรือญาณที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เทนา จิต ธรรม และลักษณะของญาณที่ควร จะเกิดตามลำดับเป็นความรู้เชิงปริยัติโดยอิงอาศัยความรู้จริงจากนักปราชญ์ นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา มีประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. นามรูปปริเฉทญาณ กระบวนการของญาณมีการดำเนินไปตามลำดับจากผลของการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน 4 เริ่มต้นจากการปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่เห็นนามรูป เป็นการกำหนดแยกนาม แยกรูปตามสภาวะที่เป็นจริง เป็นญาณที่เห็นนามและรูป ในสติปัฏฐาน 4 นั้น เมื่อพิจารณากำหนดตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้สภาวะ เช่น ยืน ในขณะยืนเป็นรูป จิตที่กำหนดรู้ว่าการยืนเป็นนาม จึงเป็นคนละส่วนกัน เป็นก าหนดจับ นามรูป ในทางอายตนะ 6 ธาตุ 18 มีเพียงรูปกับนาม ที่อาศัยกันและกันเป็นไปเท่านั้นเอง ความเห็นว่าเป็นตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล จึงหายไปหมดสิ้น สรรพสิ่งทั้งหมดเหลือเพียงสอง คือ มีแต่นามและรูปเท่านั้น

2. ปัจจยปริคคหญาณ ญาณที่ยังเห็นปัจจัยของนามรูป เห็นในสภาวะของนามธรรม คือจิต กับรูปธรรม คือกาย เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ นามเป็นเหตุ-รูปเป็นผล หรือ รูปเป็นเหตุ-นามเป็นผล รู้เห็นถึงสามัญลักษณ์ คือ อุปาทะ (เกิดขึ้น) ฐิตี (ตั้งอยู่) ภังคะ (ดับไป) ของไตรลักษณ์

3. สัมมสนญาณ การปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดจนหยั่งรู้เห็นไตรลักษณ์ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของนามรูป กำหนดในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความเกิดและดับของนาม รูป แต่ก ็รู้ว่านามรูปดับไป ก็เพราะเหตุว่าเห็นนามรูปใหม่สืบทอดแทนขึ้นมาแล้ว เกิดปัญญา แต่ก็เป็น การเห็นที่สันตติยังไม่ขาด เพราะยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ แต่ญาณก็ได้แจ่มชัดและหมดจดขึ้นมาอีกขั้นหนึ่งแล้ว พบว่า - ความเกิด ความดับของนามรูป ไม่ได้เป็นความต้องการที่ให้เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ ขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น ขณะรู้

รส หรือขณะคิด ก็ดับไปในขณะที่รู้ จึงเข้าใจว่านามรูปจึงไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องแปรผันไป ไร้แก่นสารใด ๆ ทั้งสิ้น

4. อุทฺถัพพญาณ ผู้ปฏิบัติในกายานุสติปัฏฐานมีการรู้แจ้งชัด ในการเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ชัด ๆ ของสภาวะ พลวอุทฺถัพพญาณ คือญาณที่พิจารณา ทนจนหยั่งรู้เห็นไตรลักษณ์ของนามรูปชัดเจน โดยตัดสันตติชาติเด็ด คือเห็นนามรูปดับไปทันทีที่ดับ และเห็นนามรูปเกิดขึ้นในทันทีที่เกิด หมายความว่า เห็นในทันทีทั้งขณะที่เกิดและขณะที่ดับ เป็นญาณที่เห็นนามรูปเกิดและดับไปตามความเป็นจริง คือ เห็นทั้งความเกิดและความดับ จึงเป็นญาณที่มีความแก่กล้าแล้ว มีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เพราะเห็น ความแตกต่างกันของสภาวะเป็นคนละอย่าง แต่ยังไม่ ชาติสันตติอย่างเด็ดขาด มีสุข มีทุกข์ ปนเป ปรุอยู่ ร่วมอยู่ ยังมีสันตติ เพราะยังมี กิเลส-ตัณหา-อุปาทาน

5. ภังคญาณ ผู้ปฏิบัติในกายานุสติปัฏฐาน รู้แจ้งญาณตามเห็นจำเพาะความดับเด่นขึ้นมาอย่างเดียว การกำหนดรู้เห็นความดับของนามรูปแต่ฝ่ายเดียว โดยยึดเอาความแตกดับ ของนามรูป สภาวะยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด ย่าง ยก เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ฯลฯ มีอาการดับไปอย่างรวดเร็ว เห็นความดับ คือมีความรู้แจ้งชัด ในการดับไป เมื่อนั่งสมาธิ จะมีอาการดับด้วยอำนาจของพระไตรลักษณ์ สันตติชาติ คือ กำหนดไปๆ พระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมา บางทีพระไตรลักษณ์มันเร็วขึ้นๆ แล้วสับหงควบลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีผะไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา บางครั้งก็แรง บางครั้งก็เบา แล้วแต่อำนาจของ เราจำสภาวะไม่ได้ว่ามันดับลงไปตอนไหน มันดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ เราก็จำไม่ได้ จำได้แต่ว่ามันเร็ว ในขณะที่นั้นอาการพองอาการยุบมันเร็ว อันนี้เรียกว่า สันตติชาติ กิเลสตัณหาจะอ่อนกำลังลง แต่ยังไม่ดับ

6. ภยญาณ ญาณที่พิจารณาหยั่งรู้เห็นว่านามรูปนี้เป็นสิ่งที่น่ากลัว ผู้มี “ภยญาณ” หรือเกิด “ภยญาณ” ในตนจริง ๆ จะเห็น “ภัย” ในรส รูป กลิ่น เสียง ในสัมผัสทั้งหลาย สภาพที่น่ากลัว แบ่งออกเป็น 2 ชนิด มูลวัตถุ และปริยายวัตถุ (1) มูลวัตถุ ได้แก่ที่ตั้งที่เป็นรากเหง้าเค้ามูลแห่งกองทุกข์มี 5 อย่าง คือ ชันธ์ 5 ความเป็นไปไม่ขาดสายขาดตอนของรูปนาม ไตรลักษณ์ของรูปนาม กรรมทำให้ต้องปฏิสนธิสืบต่อไป ต้องมีรูปนามต่อไปอีก ความทุกข์ต่าง ๆ ก็ติดตามมาอีก (2) ปริยายวัตถุ ได้แก่ที่ตั้งของทุกข์โดยอ้อม คือ คติ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ โสกะ ปริเทวะ อุปายาสะ มูลวัตถุ 5 ปริยายวัตถุ 10 เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นความน่ากลัวดังนี้จัดเป็นภยญาณ

7. อาทีนวญาณ (ญาณอันคำนึงเห็นโทษ เป็นของน่ากลัวไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว เป็นสิ่งที่มีความบกพร่องจะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์ ในญาณนี้จะเป็นการหยั่งรู้เห็นว่า นามรูปนี้มีความเป็นโทษ ชันธ์ 5 คือกองโทษอันใหญ่ไว้ซึ่งคุณที่น่าพึงพอใจ สังขารทั้งปวงปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว มีความรู้แจ้งชัดในโทษ มีปัญญญาณรู้ชัดเห็นชัด ไม่ใช่เข้าใจเพียง ภาษาพูด คำบอกเล่าเล่า แต่เกิดในใจแท้ว่า สิ่งที่ตนหลงติดหลงยึดไว้ นั้นเป็นโทษ ให้โทษมากกว่าให้คุณ เป็นญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่าเป็นสิ่งที่มีแต่โทษ ความรู้สึกที่ไม่ได้คิดขึ้นมาเอง หากแต่เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติเห็นด้วยตัวเองในเวลาปฏิบัติจริง

8. นิพพทาญาณ ญาณที่กำหนดพิจารณาหยั่งรู้เห็นว่า นามรูปไร้แก่นสาร เกิดความเบื่อหน่ายในนามรูป เบื่อหน่ายในชั้น 5 มีความรู้ชัดแจ้งขึ้นมา ผู้เกิด “นิพพทาญาณ” จริง จะ ปล่อย จะวาง จะเบื่อ จะไม่ยึดไว้จริง ๆ ผู้เกิดญาณ จะไม่ยุ่ง ไม่วุ่นวายกับสิ่งนั้น ความรู้เห็นว่า เป็นอนิจจัง - เกิดดับ (อุท্থัพพญาณ) เป็นความรู้มาแล้ว ตามด้วยความรู้เห็นว่า เป็นทุกขัง คือไม่น่าปรารถนา, น่ากลัว และเป็น อนัตตา- ไม่ใช่อัตตาตัวตนที่ยั่งยืน แต่เป็น ตัวตนที่ปรากฏชั่วคราว ซึ่งก็ไม่มีตัวตนไหนที่ยั่งยืน จนเกิดความรู้เพิ่มคือ รู้พร้อมกับมีความเบื่อหน่าย (นิพพทา ญาณ) จุดนี้สำคัญมาก คือจุดเริ่มต้นของการทิ้งสรรพสิ่ง แต่ต้องได้ครูอาจารย์ที่ฉลาด กลับไปอยู่ในอำนาจของ ความอยากอีก

9. มุญจิตุกัมมตาญาณ ญาณที่กำหนดพิจารณาหยั่งเห็นความจริงของนามรูปอย่างชัดเจน จึงใคร่จะหนีให้ พ้นจากนามรูป คือชั้น 5 เห็นทุกข์ชัดขึ้น ๆ เมื่อสภาวะมาถึงญาณนี้แล้ว ให้รู้ตามเท่านั้น คือ 1) จิตมีเวทนา มีอาการคันตามเนื้อตามตัว เหมือนมดกัด คือเหมือนมีมดมากัด มีไรมาไต่มาตอมอยู่เรื่อย ๆ ให้กำหนด เช่น ปวด หนอ ๆ ๆ เมื่อกำหนดไปแล้วเราจะเห็นว่าเวทนาอาจย้ายที่ปวดไปได้ เรากำหนดที่หนึ่งมันไปปวดอีกที่หนึ่ง เรียกได้ ว่ากำหนดครั้งใดก็เห็นแต่ความทุกข์ ความเสื่อมจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัตินั้นอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไป อยากให้ความทุกข์ อยากให้ความเสื่อม อยากให้เวทนาที่เป็นสังขารทุกข์นี้หมดไป ลื่นไป สูญไปจาก ชั้น 5 แต่ถ้าจิตใจส่อน้อยกำหนดได้ทันทั่วทั้งก็สามารถผ่านได้ จิตฟุ้งซ่าน เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่มี ประโยชน์อะไร อยากออก อยากเลิกเป็นสภาวะอย่างหนึ่งทำให้การปฏิบัติไม่ได้ผลด้วยอำนาจของอวิชชา

10. ปฏิสังขาญาณ คือ ปัญญาไตร่ตรอง เป็นจิตที่ใคร่ครวญอีกที จิตชั้นละเอียดขึ้น สูงขึ้น ไม่เข้าข้างตน ฝ่ายเดียว ปัญญาที่เข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง เติบงกรรม นิ่งสมาธิ สภาวะที่เกิดขึ้น มีอาการเสียว แสบๆ บน ร่างกายของเรา เหมือนกับมีคนเอาเข็มแหลมๆ มาจี้ลงบนร่างกาย มีเวทนามาก แต่เวลากำหนดมันหายเร็ว บางที ก็เฉยๆ ซึมๆ บางครั้งตัวแข็ง เหมือนกันกับเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่ หูยังได้ยินเสียงอยู่ บางครั้งมีอาการแน่นอึด อัดเหมือนใจจะขาด คือลักษณะอย่างนี้เรียกว่าพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ให้กำหนดดูไปเรื่อย ๆ บางครั้ง ร้อนทั่วสรรพางค์กาย บางทีมันก็เย็น ในขณะที่เจริญกรรม และนั่งสมาธิ สภาวะอย่างนี้ส่วนมากเกิดไม่นาน บางทีก็ ผ่านไปในชั่วโหม่งนั้นเลย ไม่เหมือนสภาวะอย่างอื่น

11. สังขารเบกขาญาณ ปัญญาที่วางเฉยต่อรูปนาม จิตใจก็เข้มแข็ง ตั้งใจจริง สภาวะต่างๆ ก็เกิดขึ้น ไม่กลัว ไม่ยินดี ใจเฉยอยู่กับรูปกับนาม คือเฉยอยู่กับอาการพอง-ยุบ ดูรูปดูนามอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความยินดียิน ร้ายอะไรทั้งสิ้น ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ แต่มีสติสัมปชัญญะดี ไม่เผลอจากรูปจากนาม จำง่าย กำหนดสะดวกสบายดี สมาธิดี ใจสงบไปได้นานๆ ยืงนานเท่าไรก็ยังละเอียด ยิ่งกำหนดไปเท่าไรๆ ก็ยิ่งละเอียด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ รูป เสี่ยง กลิ่น รส สัมผัสใด ๆ เมื่อปฏิบัติมาถึงนี้ทุกขเวทนาจะไม่มารบกวนได้เลย

12 อนุโลมญาณ เป็นวิปัสสนาญาณในมคควิถี ซึ่งอนุโลมต่อการรู้แจ้งอริยสัจธรรม อนุโลมญาณเป็นมหา กุศลญาณสัมปยุตตจิต 3 ขณะในมคควิถี คือ บริกัมม 1 ขณะ อุปจาร 1 ขณะ อนุโลม 1 ขณะ มหากุศลญาณ สัมปยุตตจิต 3 ขณะนี้ มีไตรลักษณ์ลักษณะหนึ่งลักษณะใดเป็นอารมณ์ คือ มีอนิจจลักษณะของสังขารธรรมเป็น

อารมณ์ หรือมีทุกลักษณะของสังขารเป็นอารมณ์หรือมีอนัตตลักษณะของสังขารธรรมเป็นอารมณ์ ซึ่งอนุโลมต่อการที่จะปล่อยอารมณ์ที่เป็นสังขารธรรม สำหรับบุคคลที่เป็นติกขบุคคล คือมีปัญหาล้าบรรลุนิยาสัจธรรมได้เร็ว อนุโลมญาณก็มี 2 ขณะ คือ เว้นขณะปริกัมม 1 ขณะ และเพิ่มผลจิตเป็น 3 ขณะ

13. โคตรภูญาณ คือ การเห็นทุกข์ที่มันเกิด และทำอย่างไรที่จะทำให้ออกจากวัฏสงสารได้ คนที่ได้โคตรภูญาณ คือ คนที่เข้าถึงพระรัตน เป็นที่พึ่งเท่านั้น ไม่พึ่งอย่างอื่นได้อีกเลย ลักษณะของจิตที่เกิดกับโคตรภูญาณจิตนี้ พยายามดิ้นรน หาทางออกจากทางโลก เห็นความเกิดมาเพื่อมารองรับโรคต่าง ๆ มีความหิวโหย ดิ้นรนดพราะความอยากคือ ตัณหา แต่ยังมีอาการคล้ายกับสิ่งหนึ่งที่ยังผูกพัน ห่วงบุคคลที่รัก แต่ก็อยากออกจากวัฏสงสารเพราะเห็นภัยต่าง ๆ ในโลก

14. มัคคญาณ จะทำหน้าที่ประหารกิเลสระดับอนุสัยกิเลส รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธ สามารถละสังโยชน์ 3 ได้อย่างเด็ดขาด ในขุททกนิกายปฐกสัมภิตามรรค กล่าวว่า เป็นบุคคลผู้พร้อมเพรียงด้วยอริยมรรคย่อมเพากิเลสที่ยังไม่เกิดด้วยโลกุตตรมาน ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะทวิภูตต่าง ๆ เพราะเป็นผู้ฉลาดในมานและวิโมกข์ความเห็น ว่าสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ นิโรธ เป็นสุข ปัญญาที่ออกจากธรรมทั้งสองย่อมถูกต้อง (ขุ.ปฎิ. (ไทย) 31/62/101).

15. ผลญาณ ญาณในอริยผล ย่อมรู้วิโมกขจริยา ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะทวิภูตต่างๆ เพราะเป็นผู้ฉลาดในญาณทั้งสองเพราะมีสภาวะรู้ธรรมนั้น ชื่อว่าปัญญา เพราะมีสภาวะรู้ชัดเพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสขันธ์และจากนิमितภายนอก เมื่อสำเร็จทั้งฝ่ายมรรคและผลดังนี้ เรียกว่าเป็นพระโสดาบันบุคคล ละอกุศลต่าง ๆ ได้โดยเด็ดขาด (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ปฎิ. (ไทย): 31/141/70-71)

16. ปัจจเวกขณญาณ ปัญญากำหนดพิจารณากิเลสที่ละได้แล้ว ที่ยังเหลืออยู่ ตลอดถึงมรรค ผล และนิพพาน ละอกุศลธรรมได้เด็ดขาด และกุศลธรรมเจริญบริบูรณ์แล้ว ไม่มีกิเลส มีธรรมอันปราศจากโทษ กิเลสทั้งหลายก็ถูกละ ได้สิ้นเชิง อริยมรรคนั้นก็ไม่เกิด เพราะไม่มีกิเลสที่จะต้องใช้อริยมรรคนั้นเป็นเครื่องละอีกต่อไป ชื่อว่าญาณ เพราะมีสภาวะรู้ธรรมนั้น ชื่อว่าปัญญา เพราะมีสภาวะรู้ชัด เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการพิจารณาธรรมที่เข้ามาประชุมกันในขณะนั้น ชื่อว่าปัจจเวกขณญาณ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ปฎิ. (ไทย): 31/65/106-109)

ญาณ 16 หมายถึงญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับ ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด เป็นเครื่องชี้วัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นบันไดแห่งการบรรลุธรรม การจะก้าวข้ามสังโยชน์ไปสู่พระนิพพาน มีเพียงการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางของสติปัฏฐานทางเดียวเท่านั้น ด้วยการกำหนดรู้ คือการใส่ใจเพ่งรู้ในอารมณ์ที่จิตรับรู้ในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง คือ การน้อมจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างแนบสนิท จดจ่อต่อเนื่อง เผาคุสภาวะปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดลงไปในทุกการรับรู้ เป็นการจำกัดขอบเขตอารมณ์ให้จิตรู้ ตั้งมั่นในอารมณ์ให้จิตรู้ด้วยจิตที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ ส่งผลให้มีความเพียร สมาธิ และปัญญา

เพิ่มพูนขึ้น เมื่อปฏิบัติถึงวิปัสสนาถึงขั้นสูง อินทรีย์ที่กล้าแข็งก็จะก่อให้เกิดผลที่กล้าแข็ง จากนั้นจะทำการประหารกิเลสโดยอัตโนมัติ ดังนั้น สิ่งจำเป็นที่สุดคือการกำหนดจิตให้ได้ปัจจุบันธรรม

สรุป

ญาณ 16 หรือวิปัสสนาญาณเป็นความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน เป็นลักษณะเฉพาะตนของปัญญาที่พิจารณาเห็น จนเห็นญาณที่ไม่อิงอาศัยการนึกคิด เช่น สภาวะแห่งการเกิด ดับของรูปนาม (อุทยัพพยญาณ) จนเกิดองค์ความรู้ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา จิตมีการยกระดับ รู้แจ้งชัดในรูป นามว่า เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อวิปัสสนาญาณ มองเห็นรูปนามตามความเป็นจริงดังกล่าวนั้น รูปนามนี้มีแต่ทุกข์โทษ จนจิตรู้แจ้งชัดขั้น 5 ว่าเป็นกองทุกข์ ทรงอธิบายหลักการว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเดียว ที่จะนำเหล่าสัตว์ไปสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนาญาณมีกระบวนการเกิดอย่างเป็นระบบ วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุปัจจัย โดยเป็นพัฒนาการของวิปัสสนาญาณนี้ เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม ความเกิดแห่งวิปัสสนาญาณก็เป็นไปอย่างต่อเนื่องก้าวหน้าไปตามลำดับ การรักษาสภาวะ วิปัสสนาญาณ ไม่ให้เสื่อมเสียในระหว่างปฏิบัติเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานสภาวะวิปัสสนา ญาณ หมายถึง ภาวะที่เป็นลักษณะเฉพาะตนของ ปัญญาที่เห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้งเป็นภาวะ ลักษณะเฉพาะของปัญญาที่เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามสิ่งเหล่านั้น เป็นรู้แจ้งชัดเข้าใจจริง การบรรลุวิปัสสนาญาณนั้น เป็นไปเพื่อพัฒนาจิตสู่สุริยภาวะ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ และการบรรลุพระนิพพาน

บรรณานุกรม

คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย. (2533). *สมเด็จพระพุทธมหาราชเจ้ากับการวิปัสสนาธุระ*.

กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

นวองคุลี. (2548). *วิปัสสนาญาณ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระกัมมัญฐานาจารย์ พระบัณฑิตาภิวงศ์. (2549). *รู้แจ้งในชาตินี้*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2548). *วิปัสสนากรรมฐานภาค 1*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก จำกัด.

พระธรรมวัชรบัณฑิต. (2566). *กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตร และคตินิยมในสังคมไทย*. อุดยธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมวชิรมุนี วิ. (2565). *เทคนิคลำดับญาณ*. แคมป์สนเพชรรูรัณ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. สืบค้น 21 มีนาคม 2568

จาก https://84000.org/tipitaka/dic_dhamma/d_item.php?i=135

พระพุทธโฆสาจารย์. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราชเจ้า (อ.อ. อาสภมหาเถระ). กรุงเทพฯ: ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์.

- พระภวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2551). *ศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนาใน คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และวิธีการคุ้มครองพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอว์). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. พระคันธसारากิจส์แปล. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา. (2562). *แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยาเขตล้านนา: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2551). *การปฏิบัติกรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2548). *วิสุทธิมรรค*. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2565). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. อัญญา: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.