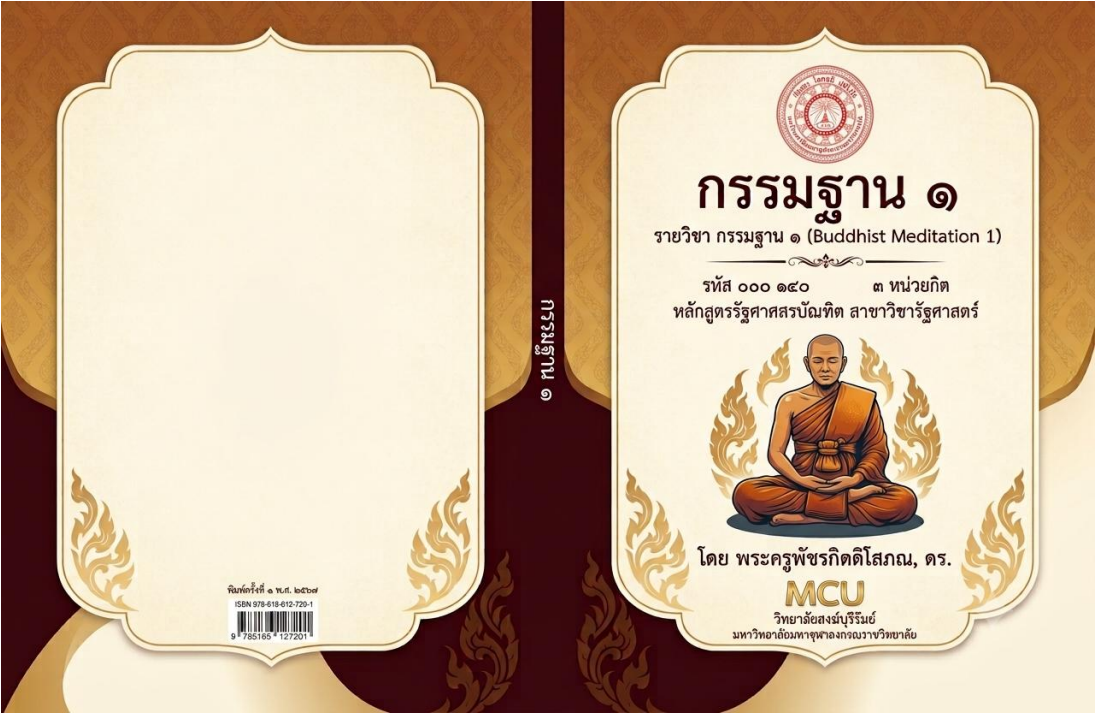




กรรมฐาน ๑



เอกสารประกอบการสอน
รายวิชา กรรมฐาน ๑
(Buddhist Meditation 1)
รหัส ๐๐๐ ๑๔๐
๓ หน่วยกิต

หลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์
หน่วยวิชา วิชาเอก
ภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

โดย
พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๕๖๗

กรรมฐาน ๑

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

294.30924

ISBN 978-616-612-720-1

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๗ จำนวน ๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์ หจก.เอกสารซีพี

๙๕/๑๐ - ๑๑ ถนนอินจันทร์ณรงค์

ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

โทร. ๐๔๔-๖๑๔๐๐๕

ออกแบบปก: หจก. ไอเดียล พาร์ทเนอร์ กรุป

จัดรูปเล่ม/พิสูจน์อักษร: ดร.พระครูพัชรกิตติโสภณ, /วิรพรรณ เขียวประโคน

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กรรมฐาน ๑ - พิมพ์ครั้งที่ ๑.-บุรีรัมย์ : โรงพิมพ์

หจก.เอกสารซีพี, 2567

๓๐๘ หน้า

๑. กรรมฐาน ๑/. ชื่อเรื่อง

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร. 0828245966

Email : watsoapon@hotmail.com

คำนิยม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ เป็นวิทยาลัยสงฆ์ ที่มุ่งให้นิสิตที่เข้ามาศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติตามหลักการในพระไตรปิฎกตามพันธกิจและวัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งกำหนดให้มีหลักสูตรการปฏิบัติด้านพระกัมมัฏฐาน ทั้งด้านสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งด้านทฤษฎีและด้านปฏิบัติ จึงจำเป็นต้องมีหลักสูตรและคู่มือที่ถูกต้องตรงตามหลักการในพระไตรปิฎกและอาจารย์ผู้บรรยายในรายวิชา ก็จำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถและผ่านหลักสูตรการอบรมพระวิปัสสนากรรมฐานตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดและตามระเบียบเจ้าสำนักปฏิบัติประจำจังหวัดของคณะสงฆ์และมหาเถรสมาคม

ท่านพระครูพัชรกิตติโสภณ ดร. นับว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีคุณสมบัติครบตามที่กล่าวข้างต้น ทั้งในด้านความรู้หลักการและภาคปฏิบัติ ทั้งยังผ่านหลักสูตรการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ดังกล่าวด้วย วิทยาลัยสงฆ์จึงมอบหมายให้ท่านรับผิดชอบเป็นพระอาจารย์บรรยายในรายวิชา กัมมัฏฐานดังกล่าวและเป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ปีการศึกษา ๒๕๖๖ นี้ ท่านได้เรียบเรียงตำราหลักสูตร เอกสารประกอบการสอนรายวิชา กัมมัฏฐาน ๑ ขึ้นมา เพื่อเป็นคู่มือและแนวทางการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎกอย่างครบถ้วน เหมาะสมที่จักเป็นคู่มือแห่งการศึกษาและปฏิบัติสำหรับนิสิตนักศึกษาและคณาจารย์ตลอดถึงประชาชนผู้สนใจใคร่ปฏิบัติทั่วไป

ในนามวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ จึงชื่นชมอนุโมทนาขอบคุณ ท่านพระครูพัชรกิตติโสภณ ดร. ผู้เรียบเรียงตำราเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในการศึกษาและการปฏิบัติในวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มา ณ โอกาสนี้

พระศรีปริยัติธาดา ป.ธ. ๙, ผศ.

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

คำนำ

วิชากรรมฐาน ๑ เป็นรายวิชาหลักที่ต้องสอนนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ทุกคน ซึ่งเป็นรายวิชาบังคับให้นักศึกษาที่เข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาทุกคนทุกคนต้องเรียน นิยามการศึกษาวิทยาลัยสงฆ์ คือการศึกษาควบคู่คุณธรรม การเรียนกรรมฐานนอกจากจะได้เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในด้านการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสูตรแล้ว ผู้ศึกษายังสามารถเก็บเกี่ยวความรู้จากการศึกษา โดยนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ตลอดถึงการต่อยอดจากการที่ได้รับการศึกษาในรายวิชานี้เพื่อนำไปปฏิบัติได้ตลอดชีวิต

ในฐานะที่ได้รับมอบหมายให้เป็นอาจารย์ผู้รับผิดชอบการสอนรายวิชากรรมฐาน จึงได้นำองค์ความรู้และประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงในสถานที่ต่าง ๆ ตลอดระยะเวลากว่า ๓๐ ปี มาปรับสอน/บรรยายให้สอดคล้องตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อันจะเป็นการช่วยให้นักศึกษาได้มีความสนใจด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้น จึงเป็นเหตุผลประการหนึ่งที่ควรเรียบเรียงหนังสือกรรมฐาน ๑ ขึ้นมา อันจะเป็นเอกสารประกอบการสอนและหนังสือที่มีเนื้อหาสอดคล้องตามหลักสูตรและพยายามนำเสนอให้ครบถ้วนสมบูรณ์มากที่สุด

ขอขอบพระคุณ พระศรีปริยัติธาดา ป.ธ. ๙, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ที่อำนวยความสะดวกในด้านวิชาการ รวมทั้งเขียนคำนิยามลงในเอกสารประกอบการสอนและหนังสือ ตลอดถึงอนุโมทนาขอบคุณคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้เสนอแนะปรับแก้ให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หรือบกพร่องน้อยที่สุดและผู้รวบรวมเอกสารหวังว่า หากนักศึกษาและหรือผู้อ่านพบเห็นความบกพร่องใด ๆ ในเอกสารประกอบการสอน หรือหนังสือเล่มนี้ ผู้รวบรวมพร้อมขอรับคำชี้แนะเพื่อปรับแก้ในโอกาสต่อไป

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
รายละเอียดมาตรฐานคุณวุฒิอุดมศึกษา วิชากรรมฐาน ๑	ฎ
วิธีสมทานพระกรรมฐาน	น
บทที่ ๑ สมาธิในพระพุทธศาสนา	๑
๑.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา	๒
๑.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา	๒
๑.๔ ประเด็นศึกษา	๓
๑.๔.๑ บทนำ	๓
๑.๔.๒ ความเป็นมา กำเนิดและพัฒนาการของสมาธิ	๖
๑) ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ	๖
๒) พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา	๑๔
๓) ความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ	๑๗
๑.๔.๓ วัฏสงสาร	๒๐
๑) วงจรของสังสารวัฏ	๒๔
๒) การตัดวงจรของสังสารวัฏ	๒๕
(๒.๑) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักไตรสิกขา	๒๖
(๒.๒) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักอริยสัจ ๔	๒๗
(๒.๓) การตัดวงจรของสังสารวัฏ	
ตามหลักการปฏิบัติกรรมฐาน	๒๗
๑.๔.๔ สาเหตุแห่งทุกข์	๒๘
๑) ตัณหา	๒๙

๒) กิเลส	๓๑
๑.๔.๕ หนทางหลุดพ้นจากทุกข์	๓๓
๑) นิโรธในอริยสัจ ๔	๓๓
๒) มรรคในอริยสัจ ๔	๓๕
๑.๕ สรุป	๓๙
๑.๖ คำถามประจำบท	๓๙
บทที่ ๒ ธรรมฐาน	๔๑
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับธรรมฐาน	๔๑
๒.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา	๔๑
๒.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา	๔๒
๒.๔ ประเด็นศึกษา	๔๒
๒.๔.๑ บทนำ	๔๒
๒.๔.๒ ความหมาย	๔๒
๑) ความหมายของธรรมฐานในอรรถกถา	๔๔
๒) ธรรมฐานและคำที่เกี่ยวข้อง	๔๖
(๒.๑) สมาธิ	๔๖
(๒.๒) ภาวนา	๔๗
๒.๔.๓ ประเภทของธรรมฐาน	๔๗
๑) สมถธรรมฐาน หรือสมถภาวนา	๔๘
๒) วิปัสสนาธรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา	๕๐
๒.๔.๔ จุดมุ่งหมายของธรรมฐาน	๕๔
๒.๒.๕ หลักและวิธีการปฏิบัติธรรมฐาน	๕๕
๑) หลักปฏิบัติธรรมฐาน	๕๕
๒) วิธีการปฏิบัติธรรมฐาน	๕๖
๓) ประสพการณ์ที่เกิดจากวิปัสสนาธรรมฐาน	๕๘
๒.๔.๖ ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมฐาน	๕๙
๑) ประโยชน์ต่อบุคคล	๕๙
๒) ประโยชน์จ่อสังคมสงฆ์	๖๑
๓) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา	๖๔

๒.๕ สรุป	๖๗
๒.๖ คำถามประจำบท	๖๘
บทที่ ๓ มหาสติปัฏฐานสูตร	๖๙
๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับมหาสติปัฏฐาน	๖๙
๓.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา	๖๙
๓.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา	๗๐
๓.๔ ประเด็นศึกษา	๗๑
๓.๔.๑ บทนำ	๗๑
๓.๔.๒ สติปัฏฐาน ๔	๗๑
๑) มูลเหตุเกิดสติปัฏฐาน	๗๒
(๑.๑) ความหมายของสติปัฏฐาน	๗๓
(๑.๒) ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔	๗๕
(๑.๓) หลักปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก	๗๕
๒) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๖
(๒.๑) ความหมายของกาย	๗๖
(๒.๒) องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๖
๓.๔.๓ วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๒
๑) หมวดอิริยาบถ	๘๒
๒) หมวดสัมปชัญญะ	๘๕
๓) หมวดธาตุมนสิการ	๘๖
๓.๔.๔ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๗
๑) ความหมายของเวทนา	๘๘
๒) องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๘
๓) วิธีการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๙
๓.๔.๕ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๒
๑) ความหมายของจิต	๙๒
๒) องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๓
๓) วิธีการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๕
๓.๔.๖ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๖

๑) ความหมายของธรรม	๙๖
๒) องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๖
๓) วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๐๓
๓.๕ สรุป	๑๐๖
๓.๖ คำถามประจำบท	๑๐๗
บทที่ ๔ วิปัสสนาภูมิ ๖	๑๐๙
๔.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ ๖	๑๐๙
๔.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา	๑๐๙
๔.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา	๑๑๐
๔.๔ ประเด็นศึกษา	๑๑๐
๔.๔.๑ บทนำ	๑๑๐
๔.๔.๒ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๑๑๑
๔.๔.๓ ประเภทของวิปัสสนาภาวนา	๑๑๖
๔.๔.๔ อารมณ์วิปัสสนาภาวนา	๑๑๙
๔.๔.๕ วิปัสสนาภูมิ ๖	๑๒๔
๑) ขั้น ๕	๑๒๕
๒) อายุตนะ ๑๒	๑๓๔
๓) ธาตุ ๑๘	๑๔๐
๔) อินทรีย์ ๒๒	๑๔๕
๕) อริยสัจ ๔	๑๕๔
๖) ปฏิจสงฺกุปาท ๑๒	๑๖๕
๔.๕ สรุป	๑๘๓
๔.๖ คำถามประจำบท	๑๘๔
บทที่ ๕ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๘๕
๕.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๘๕
๕.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา	๑๘๕
๕.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา	๑๘๖
๕.๔ ประเด็นศึกษา	๑๘๖

๕.๔.๑ บทนำ	๑๘๖
๕.๔.๒ ภาวนา ๓	๑๘๗
๑) ความหมายของคำว่า “ภาวนา”	๑๘๗
๒) ความหมายของคำว่า “ปริกรรมภาวนา”	๑๙๒
๕.๔.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๙๔
๑) ความหมายของคำว่า “ปริกรรม” ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๙๔
๒) ประเภทของปริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา	๑๙๔
๕.๔.๔ หลักการปริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๙๗
๕.๔.๕ ลำดับแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน	๑๙๘
๑) สิ่งที่ต้องกระทำก่อนการปฏิบัติ	๑๙๘
๒) สิ่งที่ต้องกระทำขณะปริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา	๑๙๙
๓) สิ่งที่ต้องละเว้นในการปฏิบัติ	๒๐๐
๔) สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการปริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา	๒๐๐
๕) เลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของผู้ปริกรรม	
แบบวิปัสสนาภาวนา	๒๐๔
๖) องค์ธรรมของการปริกรรมภาวนา	
ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๒๐๔
๕.๔.๖ นิमित ๓	๒๐๕
๑) ความหมาย	๒๐๕
๒) ความเข้าใจแนวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ	๒๐๘
๕.๕ สรุป	๒๑๐
๕.๖ คำถามประจำบท	๒๑๐
บทที่ ๖ สภาวะของผู้เจริญกรรมฐาน	๒๑๑
๖.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสภาวะจิตของผู้เจริญกรรมฐาน	๒๑๑
๖.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา	๒๑๒
๖.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา	๒๑๒
๖.๔ ประเด็นศึกษา	๒๑๓
๖.๔.๑ บทนำ	๒๑๓
๖.๔.๒ ความหมายของสมาธิ	๒๑๔

๖.๔.๓ ระดับของสมาธิ	๒๑๕
๖.๔.๔ วิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิ	๒๑๙
๖.๕ ประเภทของสมาธิ	๒๒๑
๖.๖ วิธีการเจริญสมาธิ	๒๒๓
๖.๖.๑ ขั้นเตรียมการ	๒๒๓
๖.๖.๒ ขั้นปฏิบัติ	๒๓๐
๖.๗ ผลของการเจริญสมาธิ	๒๓๒
๖.๗.๑ ผลของการปฏิบัติสมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน	๒๓๓
๑) ฌาน	๒๓๓
๒) อรูปฌาน	๒๓๗
๓) อภิญญา	๒๓๘
๖.๗.๒ ผลของปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน	๒๓๙
๖.๗.๓ ความสัมพันธ์กันระหว่างแนวปฏิบัติ ทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนา	๒๔๐
๖.๘ วิธี ๕	๒๔๑
๖.๙ สรูป	๒๔๕
๖.๑๐ คำถามประจำบท	๒๔๖
บทที่ ๗ อุปสรรคของผู้เจริญกรรมฐาน	๒๔๗
๗.๑ แนวคิดเกี่ยวกับอุปสรรคของผู้เจริญภาวนา	๒๔๗
๗.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา	๒๔๗
๗.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา	๒๔๘
๗.๔ ประเด็นศึกษา	๒๔๘
๓.๔.๑ บทนำ	๒๔๘
๓.๔.๒ นิ वर्ณ ๕	๒๔๘
๑) นิยามความหมาย	๒๔๙
๒) อาหารของนิ वर्ณ	๒๕๑
๓) วิธีการละนิ वर्ณ	๒๕๒
๓.๔.๒ วิธีปฏิบัติต่อนิ वर्ณ ๕	๒๕๓
๓.๔.๓ วิธีแก้ไขนิ वर्ณ ๕	๒๔๘

๗.๕ อุปกิเลส ๑๖	๒๖๒
๗.๕.๑ ความหมายของอุปกิเลสในพระสูตรตันตปิฎก	๒๖๒
๗.๕.๒ อุปกิเลส ๑๖	๒๖๓
๗.๕.๓ การรู้และการละอุปกิเลส ๑๖ ชนิด	๒๗๐
๗.๕.๔ แนวทางการกำจัดกิเลสที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๒๗๑
๗.๕.๕ แนวทางการละอุปกิเลส ๑๖ ที่ปรากฏในวัฏฏูปมสูตร	๒๗๔
๗.๖ สรุป	๒๗๕
๗.๗ คำถามประจำบท	๒๗๖
บรรณานุกรม	๒๗๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกที่ใช้ในการค้นคว้านำมาอ้างอิง สำหรับหนังสือเล่มนี้ ได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ซึ่งการอ้างอิงภาษาไทยใช้ระบุชื่อ คัมภีร์/เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๙/๒๑๕. หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๒๖๙ หน้าที่ ๒๑๕

การใช้คำย่อชื่อคัมภีร์ขึ้นรองจากพระไตรปิฎก เช่น อรรถกถา ปกรณวิเสส ฎีกา ให้ทำแนวเดียวกับพระไตรปิฎก คือ ให้เริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๐. หมายถึง วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐.

พระวินัย		
คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก		
ที.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)

ส.สฟา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง. ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนที	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานีเทศก์	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิมังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ. (ไทย)	= วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิมังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------------	---	-----------

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ปาฏิภวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มุ.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มัชฌิมนิกายอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ส.ส.อ. (ไทย)	= สังยุตตนิกาย สारัตถปกาสินี สคาวรรคอรธกถา(ภาษาไทย)
อง.เอกก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย มโนรณปุรณิ เอกกนิบาตอรธกถา (ภาษาไทย)
ข.ข.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา ขุททกปาฐอรธกถา (ภาษาไทย)
ข.เถร.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรธกถา (ภาษาไทย)
ข.อิตฺ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิตฺวุตกอรธกถา (ภาษาไทย)
ข.จุ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย สัทธัมปัสโชติกา จุฬนิเทศอรธกถา (ภาษาไทย)
ข.ป.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิตามรรคอรธกถา (ภาษาไทย)

อรธกถาพระอภิธรรม

อภ.วิ.อ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมมโหวิโนทนีอรธกถา (ภาษาไทย)
----------------	---

ปกรณ์วิเสส

เนตฺติ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย เนตฺติอรธกถา (ภาษาไทย)
-----------------	-------------------------------------

รายละเอียดมาตรฐานคุณวุฒิอุดมศึกษา (มคอ.๓)

รายวิชา มาตรฐาน ๑

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์/คณะพุทธศาสตร์/สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. รหัสและชื่อวิชา	๐๐๐ ๑๔๐ มาตรฐาน ๑ (Buddhist Meditation I)
๒. จำนวนหน่วยกิต	(๓) (๒-๒-๕)
๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา	พุทธศาสตรบัณฑิต/วิชากรรมฐาน ๑
๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน	พระครูพัชรกิตติโสภณ,ดร.
๕. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน	ชั้นปีที่ ๑/๒๕๖๖
๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)	- ไม่มี
๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite) (ถ้ามี)	- ไม่มี
๘. สถานที่เรียน	วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด	๒ สิงหาคม ๒๕๖๖

หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจความเป็นมา ความหมาย หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา และวิธีการปฏิบัติธรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ วิปัสสนาภูมิ ๖ สติปัฏฐาน ๔ หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ ภาวนา ๓ นิमित ๓ สมาธิ ๓ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ วสี ๕ นิเวธน์ ๕ อุปกิเลส ๑๖ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ธรรมฐานโดยการเดินจงกรมนั่งกำหนด ส่งและสอบอารมณ์

๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

๒.๑ เพื่อเพิ่มเติมเนื้อหา ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงข้อมูล

๒.๒ เพื่อการบูรณาการกับหลักธรรมที่สอดคล้องต่อแนวทางปฏิบัติธรรมฐาน เช่น อิทธิบาท ๔ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ เป็นต้น โดยอาศัยการประเมินจากผู้เรียนและคณาจารย์

๒.๓ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัย

หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

๑. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ ประโยชน์และวิธีการปฏิบัติธรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ วิปัสสนาภูมิ ๖ สติปัฏฐาน ๔ หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ ภาวนา ๓ นิमित ๓ สมาธิ ๓ รูปฌาน ๔ อรูป ฌาน ๔ วสี ๕ นิเวธน์ ๕ อุปกิเลส ๑๖ ได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐานโดยการเดินจงกรมนั่งกำหนด ส่งและสอบ อารมณ์

๒. จำนวนชั่วโมงที่ต้องใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ / งาน ภาคสนาม / การฝึกงาน	การศึกษา ด้วยตนเอง
บรรยาย ๓๖ ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความ ต้องการของนิสิตเฉพาะ รายบุคคล	มีการฝึกปฏิบัติ ภาคสนาม ๓๖ ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษา	การศึกษาด้วย ตนเอง ๕ ชั่วโมงต่อ สัปดาห์

๓. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ ๓ ชั่วโมงต่อสัปดาห์

(เฉพาะรายที่ต้องการ) โดยแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

๑. คุณธรรมและจริยธรรม		
๑) ผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบหลัก ๑) มีศีลธรรมและศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา ๓) เคารพสิทธิ ศักดิ์ศรีความเป็นคน และรับฟังความเห็นของผู้อื่น ความรับผิดชอบรอง ๒) มีจิตสาธารณะและเสียสละเพื่อส่วนรวม	๒) กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้าน ๑) สอดแทรกเรื่องศีลธรรม ศรัทธา จิตสาธารณะและการเสียสละเพื่อส่วนรวมในการเรียนการสอน ๒) การเป็นต้นแบบที่ดีของผู้สอน ๓) เรียนรู้จากกรณีตัวอย่าง ประเด็นปัญหาทางด้านศีลธรรม เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหา ๔) เรียนรู้จากสถานการณ์จริง และจัดกิจกรรมในชั้นเรียนหรือนอกชั้น เรียน คุณธรรม จริยธรรม	๓) กลยุทธ์การประเมินผลการ เรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม ๑) สังเกตพฤติกรรมของนิสิตในชั้น เรียนหรือนอกชั้นเรียน ๒) อภิปราย รายงาน การนำเสนอ และการถามตอบ ๓) พิจารณาจากผลการเข้าร่วม กิจกรรมของนิสิต ๔) นิสิตประเมินตนเอง เพื่อประ เเมินเพื่อน
๒. ความรู้		
๑) ผลการเรียนรู้ด้านความรู้ ความรับผิดชอบหลัก ๓) สามารถนำความรู้มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ความรับผิดชอบรอง ๑) มีความรู้ ความเข้าใจหลักการ ทฤษฎีและเนื้อหา ๒) ใช้ความรู้มาอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล	๒) กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านความรู้ ๑) สอนแบบบรรยายและใช้โจทย์ปัญหา ๒) สอนโดยใช้กรณีศึกษา ๓) เรียนรู้โดยการปฏิบัติ ๔) เรียนรู้แบบร่วมมือ ๕) ศึกษาดูงาน	๓) กลยุทธ์การประเมินผลการ เรียนรู้ด้านความรู้ ๑) ทดสอบย่อย ๒) สอบกลางภาคและปลายภาค เรียน ๓) ผลการรายงานหรืองานที่ มอบหมาย ๔

		นำเสนอผลงาน
๓. ทักษะทางปัญญา		
๑) ผลการเรียนรู้ด้านปัญญา ความรับผิดชอบหลัก ๓) สามารถประยุกต์ความรู้และทักษะเพื่อแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ความรับผิดชอบรอง ๑)สามารถค้นหาข้อมูลทำความเข้าใจและประเมินข้อมูลจากหลักฐาน ๒) สามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์อย่างเป็นระบบและมีเหตุผล	๒) กลยุทธ์การสอนที่ใช้ พัฒนาการเรียนรู้ด้านปัญญา ๑) สอนแบบบรรยายโดยใช้ภาพประกอบ ๒) สอนโดยใช้กรณีศึกษา ๓) เรียนรู้โดยการปฏิบัติ ๔) เรียนรู้แบบร่วมมือ ๕) ศึกษาดูงาน	๓) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านปัญญา ๑) ทดสอบย่อย ๒) สอบกลางภาคและปลายภาค เรียน ๓) ผลการรายงานหรืองานที่ มอบหมาย ๔) นำเสนอผลงาน
๔. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ		
๑) ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ ความรับผิดชอบ ความรับผิดชอบหลัก ๒)มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักควบคุมอารมณ์และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ๓) รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ความรับผิดชอบรอง ๑) สามารถทำงานเป็นทีมทั้งในผู้นำและผู้ตาม	๒) กลยุทธ์การสอนที่ใช้ พัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ ความรับผิดชอบ ๑) มอบหมายงานกลุ่ม ๒) สอนจากสภาพจริงที่เกิดขึ้นในชุมชนและสังคม ๓) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน ๔) ศึกษาดูงาน	๓) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความ รับผิดชอบ ๑) สังเกตพฤติกรรมและการ แสดงออก ระหว่างการเรียนการสอนและการทำงานร่วมกับเพื่อน ๒) ประเมินผลงานที่ได้รับมอบหมาย ๓) พิจารณาผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต

๕. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
๑) ผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี ความรับผิดชอบหลัก ๒) ใช้ภาษาในการติดต่อสื่อสาร ความหมายได้ดีทั้งการฟัง พูด อ่าน และเขียน ๓) ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม ความรับผิดชอบรอง ๑) ใช้ทักษะวิเคราะห์เชิงตัวเลขได้ สารสนเทศ	๒) กลยุทธ์การสอนที่ใช้ พัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ ๑) สอนโดยการฝึกปฏิบัติ ๒) มอบหมายงานค้นคว้าความรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ๓) นำเสนองานโดยใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศในการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม	๓) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ ๑) ทดสอบย่อย ๒) สอบกลางภาคและปลายภาค เรียน ๓) ผลการรายงานหรืองานที่มอบหมาย ๔) นำเสนอผลงาน

หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

๑. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมและวิธีการสอน	ผู้สอน
๑	บทที่ ๑ สมาธิในพระพุทธศาสนา ความเป็นมา กำเนิดและพัฒนาการของสมาธิ -วิภูฏสงสาร -สาเหตุแห่งทุกข์ -หนทางหลุดพ้นจากทุกข์	๓	บรรยาย ถามตอบ ฝึก ปฏิบัติโดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะนั่ง กำหนด ๒ ระยะส่งและ สอบอารมณ์	พระครูพัชรกิตติโสภณ ดร.

๒	บทที่ ๒ ธรรมฐาน -ความหมายของธรรมฐาน -ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมฐาน	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ผูก ปฏิบัติ โดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะ นั่ง กำหนด ๒ ระยะ ส่งและ สอบ อารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
๓	บทที่ ๓ มหาสติปัฏฐานสูตร -สติปัฏฐาน ๔ - กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน - เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน - จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน - ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ผูก ปฏิบัติ โดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะ นั่งกำหนด ๒ ระยะส่งและ สอบอารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรม และ วิธีการ สอน	ผู้สอน
๔	บทที่ ๔ วิปัสสนาภูมิ ๖ -ความหมายของวิปัสสนา -ประเภทของวิปัสสนากาวนา -อารมณ์ของวิปัสสนา -วิปัสสนาภูมิ ๖ -ขั้นที่ ๕ - อายุตนะ ๑๒ -ธาตุ ๑๘ -อินทรีย์ ๒๒ -อริยสัจ ๔ -ปฏิจักษมุปาบท ๑๒	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ผูก ปฏิบัติโดยการ เดินจงกรม ๒ ระยะ นั่ง กำหนด ๒ ระยะส่งและ สอบอารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.

๕	บทที่ ๕ แนวทางการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน -ภาวนา ๓ -แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ฟีก ปฏิบัติ โดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะ นั่ง กำหนด ๒ ระยะ ส่งและ สอบ อารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
๖	บทที่ ๕ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน -นิมิต ๓	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ฟีก ปฏิบัติ โดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะ นั่ง กำหนด ๒ ระยะ ส่งและ สอบ อารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
๗	บทที่ ๖ สภาวะจิตของผู้เจริญกรรมฐาน -นิมิต ๓	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ฟีก ปฏิบัติ โดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะ นั่ง กำหนด ๒ ระยะ ส่งและ สอบ อารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
๘	สอบกลางภาค			
๙	บทที่ ๖ สภาวะจิตของผู้เจริญกรรมฐาน -ความหมายของสมาธิ -ระดับของสมาธิ -วิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิ -ประเภทของสมาธิ -ผลของการเจริญสมาธิ	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ฟีก ปฏิบัติ โดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะ นั่ง กำหนด ๒ ระยะ ส่งและ สอบ อารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา ธรรมฐาน ๑ (ท) พระครูพัชรกิตติโสภณ,ดร.

๑๐	บทที่ ๖ สภาวะจิตของผู้เจริญธรรมฐาน -ผลของการปฏิบัติสมถาวนา หรือ สมถกรรมฐาน -ฌาน -อรุปฌาน -อภิญญา	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ฟีก ปฏิบัติ โดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะ นั่ง กำหนด ๒ ระยะ ส่งและ สอบ อารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
๑๑	บทที่ ๖ สภาวะจิตของผู้เจริญธรรมฐาน -วลี ๕	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ฟีก ปฏิบัติ โดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะ นั่ง กำหนด ๒ ระยะ ส่งและ สอบ อารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
๑๒	บทที่ ๗ อุปสรรคของผู้เจริญธรรมฐาน -นิวรรณ์ ๕ -นิยามความหมาย -องค์ประกอบของนิวรรณ์ ๕ -วิธีการละนิวรรณ์ -วิธีปฏิบัติต่อนิวรรณ์ ๕ -วิธีแก้ไขนิวรรณ์ ๕	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ฟีก ปฏิบัติโดยการ เดินจงกรม ๒ ระยะ นั่ง กำหนด ๒ ระยะส่งและ สอบอารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
๑๓	บทที่ ๗ อุปสรรคของผู้เจริญธรรมฐาน อุปกิเลส ๑๖ -แนวทางการกำจัดกิเลสที่ปรากฏใน พระไตรปิฎก -แนวทางการละอุปกิเลส ๑๖ ที่	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ฟีก ปฏิบัติ โดยการ เดิน จงกรม ๒ ระยะ นั่ง	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา วรรณฐาน ๑ (๖) พระครูพัชรกิตติโสภณ,ดร.

	ปรากฏในวัตถุประสงค์			
๑๔	บทที่ ๘ สรุป สรุป เนื้อหารายวิชา	๓	บรรยาย ถาม ตอบ ฟีก ปฏิบัติ โดยการ เติ จกรม ๒ ระยะ นั กำหนด ๒ ระยะ ส่งและ สอบ อารมณ์	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
๑๕	-สนทนาธรรม	๓	บรรยาย อภิปราย ถาม-ตอบ	พระครูพัชรกิตติ โสภณ ดร.
๑๖	สอบปลายภาค			

๒. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ที่	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการ ประเมินผล
๑	สอบกลางภาค สอบปลายภาค	๘ ๑๗	๒๐ % ๔๐%
๒	วิเคราะห์กรณีศึกษา ค้นคว้า การนำเสนอ รายงาน การทำงานกลุ่มและผลงาน การ อ่านและสรุปบทความ การส่งงานตามที่ มอบหมาย	ตลอดภาค การศึกษา	๓๐%
๓	การเข้าชั้นเรียน การมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้น เรียน	ตลอดภาค การศึกษา	๑๐%

หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

๑. เอกสารและตำราหลัก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). หลักปฏิบัติ สมณะ-วิปัสสนากัมมัฏฐาน,

กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุฟ, ๒๕๐๒.

..... . อุดมวิชา. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร, ๒๕๐๑.

..... . วิปัสสนากัมมัฏฐานภาคสอง. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินต์ติ้งกรุฟ, ๒๕๐๒.

ธนิต อยู่โพธิ์. สติปัฏฐานสำหรับทุกคน. กรุงเทพมหานคร: ศิวพรการพิมพ์, ๒๕๑๘.

พุทธทาสภิกขุ. อาณาปาณสติภาวนา. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร, ๒๕๐๕.

พระภักทันทะ อาสภเถระ. วิปัสสนาที่ป็นฎีกา. กรุงเทพมหานคร: ไพศาลวิทยา, ๒๕๑๘.

๒. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ไม่มี

๓. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

ผู้เรียนประเมินประสิทธิผลของรายวิชา การเรียนการสอน การจัดกิจกรรม สนับสนุนการเรียน การสอน ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง

๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน

คณะกรรมการในรายวิชาประเมิน หรือการสังเกตการสอนจากอาจารย์ในภาควิชา โดยมีกลยุทธ์ ดังนี้ -การสังเกตการณ์สอนของผู้ร่วมทีมการสอน

- ผลการสอบ

- การทวนสอบผลประเมินการเรียนรู้

๓. การปรับปรุงการสอน

ภาควิชาให้ผู้สอนทบทวนและปรับปรุงวิธีการสอน จากผลการประเมินของผู้เรียน หรือ ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ โดยที่สวดภาควิชาหารือ แก้ไขปัญหาร่วมกัน ดังนี้

- สัมมนาการจัดการเรียนการสอน
- การวิจัยในและนอกชั้นเรียน

๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อ ตามคาดหวังจากการเรียนรู้ในวิชา ได้จากการสอบถามนิสิต หรือสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา รวมถึงพิจารณาจากผลการทดสอบย่อย และหลังการออกผลการเรียนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์โดยรวมในรายวิชา

๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ภาควิชาสร้างระบบทบทวนประสิทธิผลของรายวิชา โดยพิจารณาจากการประเมิน การเรียนการสอนของผู้เรียนและคณะกรรมการของภาควิชาเสนอให้ผู้รับผิดชอบในการทบทวนเนื้อหา การสอน ตลอดจนการ เสนอเพื่อปรับปรุงพัฒนาในรายวิชาต่อคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรต่อไป

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา/บรรยาย

(.....)

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

...../...../.....

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

(.....)

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

...../...../.....

วิธีสมาทานพระกรรมฐาน (ขั้นครู)

ผู้ที่ประสงค์จะขึ้นพระกรรมฐาน พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

๒. จดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก-อุบาสิกาให้สมาทานศีลเสียก่อน

๔. มอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย

“อิมาหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ”

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญ

พระกรรมฐาน

๕. มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

“อิมาหิ อจริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ”

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระ

กรรมฐาน

๖. ขอพระกรรมฐาน

“นิพพานสสุ เม ภนเต สจฉิกรณตถาย กมมภูจัน ทเห”

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล

นิพพาน

๗. คำสมาทานธุดงค์วัตร (เลือกสมาทานข้อใดข้อหนึ่ง)

๗.๑ คหบดีจิวรี ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดคหบดีจิวรี)

ปัสสกุสิกกัง สมายิยามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร)

๗.๒ จตุตถจิวรี ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดจิวรีผืนที่สี่)

เตจิวรีกัง สมายิยามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือไตรจีวรเป็นวัตร)

๗.๓ อติเรกลาภ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดอติเรกลาภ)

ปิณฑปาตีกัง สมายิยามิ. (ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งผู้ถือเทียวบิณฑบาตเป็นวัตร)

๗.๔ โลอุปจาร ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดการเทียวโลเล)

สพทานจาริกัง สมายิยามิ . (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือเทียวบิณฑบาตไปตาม
แถวเป็นวัตร)

๗.๕ นานาสนโฆชนํ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดฉันต่างอาสนะ)

เอกาสนิกงคํ สมาทियามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร)

๗.๖ ทุตติยาภานํ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดภานะที่สอง)

ปตตปิณฺฑิกงคํ สมาทियามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร)

๗.๗ อติริตตโฆชนํ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดโฆชนะอันเหลือเพื่อ)

ขลุปลุจฺจาทตติกงคํ สมาทियามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ห้ามภัตรอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร)

๗.๘ คามนุตเสนาสนํ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดเสนาสนะชายบ้าน)

อารณฺญิกงคํ สมาทियามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร)

๗.๙ ฉนฺนํ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดที่มุงที่บัง)

รุกขมุลิกงคํ สมาทियามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร)

๗.๑๐ ฉนฺนญจ รุกขมุลญจ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดที่มุงที่บังและโคนไม้)

อพฺโปกาสิกงคํ สมาทियามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่ในที่โล่งแจ้งเป็นวัตร)

๗.๑๑ อสุสานํ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดที่มิใช่ป่าช้า)

โสสานิกงคํ สมาทियามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร)

๗.๑๒ เสนาสนโลลุปฺปิ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดความโลเลในเสนาสนะ)

ยถาสณฺถติกงคํ สมาทियามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้เป็นอย่างนี้เป็นวัตร)

๗.๑๓ เสยฺยํ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดการนอน)

เนสฺสขิกงคํ สมาทियามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการนั่งเป็นวัตร)

๘. แผ่เมตตา

“อหํ สุขิโต โหมิ นิททุกฺโข โหมิ อเวโร โหมิ อพฺยาปฺชโณ โหมิ อนินฺโฆ โหมิ สุขี อตฺตานํ ปฺริหฺรามิ”

ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

“สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ นิททุกฺขา โหนตุ อเวรตา โหนตุ อพฺยาปฺชณา โหนตุ อนินฺดฺรา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปฺริหฺรณฺตุ”

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๙. เจริญมรณานุสสติ

“อหตุรฺ ฆะ ชีวิตํ, ฐวฺ มรณํ, อวสสํ มยา มริตพฺพํ, มรณปรียโธสานํ ฆะ ชีวิตํ, ชีวิตเมว อนียตํ, มรณํ นียตํ”

ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้ เป็นโชคอันดีที่เราได้มีโอกาสมาสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

๑๐. ตั้งสัจจาธิษฐาน

“เยเนว ยนติ นิพพานํ พุทธา เตสญจ สวากา
เอกายเนน มคฺเคน สติปฺภูฐานสญฺญินาฯ”

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏฐานทั้ง ๔ฯ

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐานปณิธานตนต่อพระรัตนตรัยและต่อครูบาอาจารย์ว่า จะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนมีโอกาส เท่าที่ตนสามารถจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๑๑. ตั้งความปรารถนา

“อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิบัติยา รตนตฺตยํ ปุเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้และด้วยสัจจาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนาในเวลาอันไม่ช้าด้วย เทอญ.

๑๒. สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

๑๓. ถ้าอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขา ควรจะได้สวด กรณียเมตตสูตรและขันธ ปรีตรด้วย

๑๔. หลังจบการปฏิบัติแต่ละครั้ง ควรแผ่เมตตาให้อุทิศส่วนกุศล แผ่ส่วนกุศลโดยรวม

“อิหํ ฆะ ภาติณฺ โหตุ สุขิตา โหนตุ ภาตโย”

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งนี้ จงแผ่ไปให้ไพศาล ถึงบิดามารดาครูอาจารย์ ทั้งวงศ์วาน ญาติมิตร สนิทกัน คนเคยรัก เคยชัง แต่ครั้งไหน ขอบใจได้ ส่วนกุศลผลของฉันทัน

บทที่ ๑

สมาธิในพระพุทธศาสนา

๑.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนา

สมาธิ กล่าวได้ว่า เป็นหนึ่งในกระบวนการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ด้วยพระพุทธศาสนานั้น แยกฐานะไว้ ๒ แผนกด้วยกัน คือ คันถะระ กับวิปัสสนาธุระ

วิปัสสนาธุระ เป็นด้านหนึ่งของพระพุทธศาสนา ซึ่งในสมัยก่อนพุทธกาลนั้น วิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาจะมีลักษณะคล้ายกับการเจริญสมถภาวนาในพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนากล่าวถึงไว้มาก ตัวอย่างเช่น ก่อนตรัสรู้พระพุทธองค์ก็เคยไปทดลองปฏิบัติในสำนักของอาฬารดาบส กาลามโคตรและอุทกดาบส รามบุตร ซึ่งปรากฏในพุทธประวัติ ในคัมภีร์อรรถกถาชาดก อปทาน พุทธวงศ์และจริยปิฎกก็กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้มาก จากการศึกษาพบว่า วิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือกรรมฐานตามวิธีปฏิบัติในสมัยก่อนพุทธกาลที่พบมากมี ๓ วิธี คือ

๑. กสิณ หรือ กสิณภาวนา คือ การเจริญสมาธิด้วยการฝึกกำหนดเพ่งอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพรรณนาถึงการเจริญกสิณในสมัยก่อนพุทธกาล หรือตอนที่พระพุทธศาสนายังไม่อุบัติ เรื่องเหล่านี้ส่วนมากเป็นเรื่องการปฏิบัติของพระโฬิสต์ว ขัอความในคัมภีร์พระพุทธศาสนาส่วนมากก็จะกล่าวไว้แต่เพียงรวม ๆ ไม่ได้ให้รายละเอียดไว้มากนักและส่วนมากก็ไม่ได้จำแนกว่า เป็นกสิณประเภทใด ที่มีการระบุประเภทกสิณอยู่บ้าง เช่น ในยุคของพระโฬิสต์วที่เสวยชาติก่อนการตรัสรู้ อาทิ หัตถิปาลดาบส กุททาลดาบส เป็นต้น

๒. พรหมวิหาร หรือ พรหมวิหารภาวนา คือ การฝึกเจริญพรหมวิหารธรรมด้วยการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาไปในทิศต่างๆ ประราภัสต์วหรือบุคคลเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ

๓. รูปกรรมฐาน-อรูปกรรมฐาน หรือ อรูปกรรมฐาน คือ การฝึกเจริญสมาธิด้วยการเจริญรูปกรรมฐานหรืออรูปกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ

ดังนั้น สมาธิ จึงเป็นบาทฐานที่สามารถนำพาบุคคลที่ปฏิบัติได้บรรลุเป็นพระอรหันต์สมประสงค์ เป็นที่น่าสังเกตว่า บุคคลผู้ผ่านการบำเพ็ญสมาธิมาก่อนสมัยพุทธกาลนี้มีหลากหลายประเภท ครั้นพอพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้น ก็มีจำนวนไม่น้อยที่ได้เข้ามาฟังธรรมและต่อมาก็ได้เข้ามา

บวชเป็นพระอริยสาวกได้เป็นกำลังหลักในพระพุทธศาสนา ดังกรณีพระนาลกเถระ ภิกษุปัญจวัคคีย์ ภิกษุกลุ่มชฎิล ๓ พี่น้องพร้อมบริวารและภิกษุกลุ่มศิษย์พราหมณ์พาวรี เป็นต้น

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา

๑.๒.๑ เพื่อต้องการให้นิสิตได้ศึกษาในประเด็นดังนี้

- (๑) ความเป็นมา กำเนิดและพัฒนาการของสมาธิ
 - (๑.๑) ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ
 - (๑.๒) พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา
 - (๑.๓) ความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ
- (๒) วิภังคสูตร
 - (๒.๑) วงจรของสังสารวัฏ
 - (๒.๒) การตัดวงจรของสังสารวัฏ
 - ๑) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักไตรสิกขา
 - ๒) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักอริยสัจ ๔
 - ๓) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักการปฏิบัติกรรมฐาน
- (๓) สาเหตุแห่งทุกข์
 - (๓.๑) ตัณหา
 - (๓.๒) กิเลส
- (๔) หนทางหลุดพ้นจากทุกข์
 - (๔.๑) นิโรธในอริยสัจ ๔
 - (๔.๒) มรรคในอริยสัจ ๔

๑.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อให้ นิสิตเข้าใจรายละเอียดในสาระสำคัญดังนี้

- ๑. เข้าใจเกี่ยวกับความเป็นมา กำเนิดและพัฒนาการของสมาธิ
- ๒. เข้าใจเกี่ยวกับวิภังคสูตร
- ๓. เข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุแห่งทุกข์
- ๔. เข้าใจเกี่ยวกับหนทางหลุดพ้นจากทุกข์

๑.๔ ประเด็นศึกษา

๑.๔.๑ บทนำ

ในสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคบัญญัติไว้เพียงว่า

“เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา โลกปริเทวานํ สมตักกายทุกขโทมนสฺ
สานํ อตถกฺคมาย ญาสส อธิคฺคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกรณตถาย ยทฺธิํ จตฺตารอ สติปัฏฐาน”

ภิกษุทั้งหลาย ทาง^๑ นี้เป็นทางเดียว^๒ เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าว
ล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม^๓ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติ
ปัฏฐาน^๔ ๔ ประการ”^๕

เอกายโน คำว่า เอกายโน (ทางสายเดียว) มีความหมาย ๒ ประการ^๖ คือ

๑. ทางสายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพาน ไม่มีทางสายอื่นจากนี้

๒. ทางสายตรงสายเดียว ไม่มีทางแยกอื่นอันจะทำให้เดินหลง หรือผิดทาง เมื่อบุคคล
ดำเนินไปตามหนทางแห่งสติปัฏฐานนี้ ย่อมบรรลุพระนิพพานในที่สุด ดังความในคัมภีร์อรรถกถา
และฎีกาว่า

“เอกมคฺคติ เอโก เอว มคโค น हि นิพพานคามิมคโค อยฺโฌ อตฺถิติ.- คำว่า เอกมคโค
แปลว่า ทางสายเดียวเท่านั้น เพราะไม่มีทางสายอื่นที่มุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน”

^๑ ทาง หมายถึง ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป

^๒ ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้
เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้พระภาคเพราะ
ทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือ พระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ
พระนิพพาน. (ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-เชิงอรรถ)

^๓ ญายธรรม หมายถึง อริยมรรค.

^๔ สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑. (มหาสติปัฏฐานสูตร)., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๔/๒๔๐. (พรหมสูตร)

^๖ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี
(สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ไทยรายวันการ
พิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖-๗.

ตสมา เอกายโน อโย ภิกขเว มคโคติ เออตถ เอกมคโค อโย ภิกขเว มคโค, น เทวธาปถ ภูโตติ เอวมตฺโถ ทฏฐพฺโพ-ดังนั้น จึงควรทราบข้อความในพระบาลีนี้ว่า เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค อย่างนี้ว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง’

เหตุใดพระพุทธองค์จึงตรัสว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวแห่งการบรรลุพระนิพพาน ความจริงแล้วในโพธิปักขิยธรรม ยังมีหมวดธรรมอื่น มีสัมมปชาน เป็นต้น ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานมิใช่หรือ ขอชี้แจงว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมหลักในโพธิปักขิยธรรม ธรรมหมวดอื่น เป็นองค์ประกอบหนุนให้การเจริญสติดำเนินไปโดยสะดวกและรวดเร็ว หลังจากนั้น ปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติ จะพัฒนาขึ้นตามลำดับวิปัสสนาญาณ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุด ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

อโย ปน ยสฺมา สติยา อารมณํ ปริคฺคเหตฺวา ปณฺหาเย อนุปสฺสตี, น หิ สติวิริตา อนุปสฺสนา อตฺถิ. เตนฺนาห สตี จ ขวาทํ ภิกขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิตี.^๗

“อนึ่ง ภิกษุนี้กำหนดรู้อารมณ์ด้วยสติแล้ว ย่อมหยั่งเห็นด้วยปัญญา เพราะไม่มีการหยั่งเห็นที่ปราศจากสติ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง’

ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่น ๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวคือ สติปัฏฐาน ๔ นี้ ดังข้อความว่า

“๑. พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองที่ได้มีแล้วในอดีตทั้งสิ้น ล้วนทรงละนิรวณ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปณฺหา ล้วนมีพระมณัสตั้งมั่นแล้วใน สติปัฏฐาน ๔ เจริญสัมโพชฌณญาณ

๒. พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองที่จัดมีในอนาคตทั้งสิ้น ก็จักต้องทรงละนิรวณ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปณฺหา จักมีพระมณัสตั้งมั่นแล้วใน สติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌณค ๗ ตามความเป็นจริง จึงจะได้ตรัสรู้พระอนุตรตรัสมา สัมโพธิญาณ

^๗ เนตติ.อ. หน้า ๑๐๕.

๓. ถึงแม้พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ณ บัดนี้ ก็ทรงละนิวรณ์ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา มีพระมโนตั้งมั่นแล้วในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเห็นที่สุดคือความสิ้นชาติ ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูล ทรงทราบหนทางสายเดียว ชนทั้งหลายในกาลก่อน ข้ามห้วงสงสารด้วยทางนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางสายนี้และในบัดนี้ ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้”^๘

ในประวัติศาสตร์แห่งพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ย้าให้เราเห็นว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้น ตามพระพุทธโฆสาจารย์ ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค อันถือได้ว่าเป็นคู่มือแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนาสายเถรวาท สามารถแบ่งออกเป็นการปฏิบัติกรรมฐานได้ ๒ รูปแบบ ได้แก่ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อย่างไรก็ตาม ความสับสนในการปฏิบัติได้ชี้ให้เห็นว่า เป็นเรื่องที่มีความยุ่งยากมากพอสมควร ในการที่จะแยกออกให้ชัดเจนระหว่างการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่า สมถกรรมฐานก็ถือได้ว่าเป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^๙ เพราะว่า การกำหนดสมถกรรมฐานเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยให้เกิดขณิกสมาธิ อันเป็นพื้นฐานของสมาธิ และยังเป็นสมาธิที่ตั้งต้นไปสู่สมาธิอื่น ๆ

สมาธิเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปในมรรค ซึ่งประสานกับองค์ประกอบทุกด้านในมรรค สมาธิในการทำสมาธิ ไม่ใช่หมายความว่า จะต้องมานั่งแล้วใจแน่วแน่อยู่เฉย ๆ อย่างนั้น เป็นการฝึกสมถะเอาแค่นี้ให้ติดอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ในกรณีนี้ เป็นสมาธิที่จิตมุ่งแน่วแน่วไปในสิ่งที่ทำ สมาธินี้เป็นสมาธิที่มีพลวัต ซึ่งจะพัฒนาไปเรื่อยและประสานกับองค์ประกอบอื่น สมาธิแบบนี้ เราต้องการมาก^{๑๐}

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดความสงบ เมื่อความสงบเกิดขึ้นความสุข อันเกิดจากการหยุดคิดถึงสิ่งภายนอกก็บังเกิดขึ้นในดวงจิต เมื่อดวงจิตของเขาว่างจากความคิดที่วุ่นวาย สับสน ก็จะเข้าสู่ภาวะแห่งความสุข ที่เราเรียกว่า “สมาธิ” เพราะฉะนั้น การฝึกจิตอบรมจิต

^๘ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๘-๑๑.

^๙ Richard Giplin, “The Use of Theravada Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy”, **Contemporary Buddhism**, (Vol. 9, No. 2, November, 2008), p. 231.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๕-๑๔๗.

ให้พบกับความสงบอย่างแท้จริง เราจะต้องรู้จัก คำว่า “ปล่อยวาง” ถ้าเราจะดูจิตตามจิตให้เกิดความสงบได้นั้นเราต้องทำอย่างต่อเนื่องหรือที่เราเรียกว่า สันตติ ซึ่งแปลว่า ความสืบทอด ต่อเนื่อง ย่อมต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝน ต้องใช้วิธีการ “ภาวนา” การภาวนาซึ่งแปลว่า การบริกรรม ครูอาจารย์รุ่นเก่า ๆ ได้ให้คำจำกัดคำว่าบริกรรม ไว้ว่า การท่องบ่นอยู่บ่อย ๆ อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา นั่นเอง

๑.๔.๒ ความเป็นมา กำเนิดและพัฒนาการของสมาธิ

๑) ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ

สมาธิ พัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิต และเป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบปัญหาติดขัดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจ วุ่นวายใจเป็นทุกข์ จึงต้องดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหา สมาธิจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดี ที่มนุษย์ค้นพบมาซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานจากสมัยก่อนพุทธกาล สมัยพุทธกาล และหลังพุทธกาลเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน^{๑๑}

พระครูสุวิจิตรคุณ (นวปญฺญ กุสโลภาโณ) ได้วิเคราะห์เกี่ยวกับการเกิดขึ้น หรือความเป็นมาของสมาธิ ไว้ในบทความเรื่อง “การปฏิบัติสมาธิภาวนาในสมัยก่อนพุทธกาล” ดังนี้ว่า

ในสังคมชมพูทวีปเคยมีการปฏิบัติสมาธิมาเป็นเวลายาวนานแล้ว ดูจากหลักฐานทางโบราณคดีและคัมภีร์ศาสนา ดังต่อไปนี้

๑. การปฏิบัติสมาธิภาวนาในหลักฐานโบราณคดีชมพูทวีปหรืออินเดียเป็นดินแดนที่มีอารยธรรมมาเป็นเวลายาวนาน อารยธรรมอินเดียมีความเจริญรุ่งเรืองและมีอายุเก่าแก่ไม่แพ้อารยธรรมแหล่งอื่นๆ ในช่วงก่อนพระพุทธศาสนาจะอุบัติขึ้น นั้น นิยมแบ่งเป็น ๓ ช่วงอารยธรรม ได้แก่

๑.๑ สมัยอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ (ประมาณ ๒,๕๐๐-๑,๕๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช) ถือว่าเป็นสมัยอารยธรรมยุคก่อนประวัติศาสตร์เพราะมีการค้นพบหลักฐานจารึกเป็นตัวอักษรโบราณแล้ว แต่ยังไม่มีการอ่านออกและไม่แน่ชัดว่าเป็นตัวอักษรหรือภาษาเขียนจริงหรือไม่ ศูนย์กลางความเจริญอยู่ที่เมืองโมเฮนโจ-ดาโร และเมืองฮาร์ปาริมฝั่งแม่น้ำสินธุประเทศปากีสถานในปัจจุบัน สันนิษฐานว่าเป็นอารยธรรมของชนพื้นเมืองเดิมที่เรียกว่า ทราวิทหรือพวกดราวิเดียน

^{๑๑} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑-๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๒-๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๒.

๑.๒ สมัยพระเวท (ประมาณ ๑,๕๐๐-๖๐๐ ปี ก่อนคริสต์ศักราช) เป็นอารยธรรมของชนเผ่าอินโด-อารยัน (Indo-Aryan) ซึ่งอพยพมาจากเอเชียกลางเข้ามาตั้งถิ่นฐานในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำสินธุและคงคาโดยขับไล่ชนพื้นเมืองทราวิทให้ถอยร่นลงไปทางตอนใต้ของอินเดีย สมัยพระเวทแสดงถึงความเจริญรุ่งเรืองของศาสนาพราหมณ์หลักฐานที่ทำให้ทราบเรื่องราวของยุคสมัยนี้คือ คัมภีร์พระเวทซึ่งเป็นบทสวดของพวกพราหมณ์นอกจากนี้ยังมีบทประพันธ์มหากาพย์ที่ยิ่งใหญ่อีก ๒ เรื่อง คือมหากาพย์รามายณะและมหาภารตะ บางทีจึงเรียกว่า เป็นยุคมหากาพย์

๑.๓ สมัยพุทธกาล หรือสมัยก่อนราชวงศ์เมารยะ (Maurya) ประมาณ ๖๐๐-๓๐๐ ปี ก่อนคริสต์ศักราช) เป็นช่วงที่อินเดียถือกำเนิดศาสนาที่สำคัญ ๒ ศาสนา คือ ศาสนาพุทธและศาสนาเชน

จากการศึกษาพบว่า ทั้ง ๓ อารยธรรมนี้มีอิทธิพลต่อกันอย่างมาก กล่าวเฉพาะอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุจัดเป็นอารยธรรมโลหะสำริดแห่งแรกของอินเดีย เจริญรุ่งเรืองเป็นเวลาหลายพันปี มีการขุดค้นพบแหล่งอารยธรรมสินธุขนาดใหญ่ที่สำคัญที่เมืองฮาร์ปาและโมเฮน-โจดาโรในอารยธรรมสินธุมีการสร้างบ้านด้วยอิฐ มีระบบผังเมืองและชลประทานที่ก้าวหน้า สาเหตุที่อารยธรรมสินธุจบล่มสลายมีหลายข้อสันนิษฐานข้อสันนิษฐานแรกคือ ถูกชาวอารยันรุกราน โดยชาวอารยันนั้นด้อยวัฒนธรรมกว่า จึงทำให้อารยธรรมสินธุเสื่อมลง ประการสำคัญมีการขุดค้นพบรูปปั้นที่ทำให้ทราบว่ามีการการออกบวชและฝึกสมาธิในยุคนั้นดังความตอนหนึ่งของนักวิชาการชาวอินเดียว่า

๑. มีการค้นพบรูปปั้นคนนั่งสมาธิ นัยน์ตาทั้งสองข้างหลับสนิท ด้านขวามือมีสิ่งใดและข้าง ด้านขวามือมีนิ้วและแรด ด้านหน้าอาสนะ มีกวาง ๒ ตัว สัตว์ทั้ง ๖ ตัวนี้อยู่ในลักษณะการกระทำสมาธิต่อผู้ที่นั่งสมาธิ ผู้ที่นั่งสมาธินี้ไว้เคราและผมยาว บนร่างกายมีผ้าปกปิด เว้นไหล่ขวาซึ่งว่างไว้ (คล้ายพระภิกษุครองจีวรเมื่ออยู่ในวัด) ด้านซ้ายของผู้ที่นั่งสมาธิมีผู้ช่วยด้านละคนกำลังนึ่งประนมมือแสดงความเคารพอยู่^{๑๒} นักวิชาการด้านการทวิทยาจึงเชื่อว่า ในช่วงนี้น่าจะมีการออกบวชเป็นสมณะแล้วสันนิษฐานกันว่า ในอารยธรรมนี้อาจจะปกครองด้วยนักบวช หรือกษัตริย์และนักบวชเหล่านั้นน่าจะเริ่มมีการสั่งสมาธิภาวนากันด้วย เรียกว่า ลัทธิสมณ (ศรมณะ)

๒. การปฏิบัติสมาธิภาวนาในอัครคัมภีร์พุทธ พระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกลุ่มคนกลุ่มแรก ๆ ที่พยายามแสวงหาความจริงของชีวิตในอินเดีย คัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า มนุษย์กลุ่มแรกที่ละบ้านเรือนออกมาบำเพ็ญสมาธิเป็นนักบวช ความว่า “...

^{๑๒} ลาล มณี โชครี, พราหมณ์ พุทธ อินดู, แปลโดย กรุณา กุศลาคัย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม่คำฝาง, ๒๕๓๖).

พราหมณ์เหล่านั้นจึงสร้างกระท่อมมุงด้วยใบไม้ไว้ในราวป่าแล้ว บำเพ็ญมานอยู่ในกระท่อมที่มุงด้วยใบไม้นั้น...” อัครัญญสูตรเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยกำเนิดของโลกและวิวัฒนาการสังคมมนุษย์ บรรยายถึงความเป็นมาของนักบวชในยุคต้นกับสรุปความได้ว่า ผู้คนในวาระ ๔ วาระกษัตริย์เกิดขึ้นก่อน จากนั้นพราหมณ์ แพศย์และศูทรจึงเกิดขึ้นตามลำดับ บรรดา วาระ ๔ นั้น พวกพราหมณ์เป็นคนกลุ่มแรกที่ปลีกตัวออกไปใช้ชีวิตในป่า^{๑๓}

ในสมัยก่อนพุทธกาล บุคคลทั่วไปที่ต้องการความสงบ หรือนักบวชนอกศาสนาจำพวก ดาบส หรือฤषีเป็นผู้ที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาและสั่งสอนประชาชน บรรดาบุคคลเหล่านั้น หากต้องการปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจังจะออกบวชเป็นสมณะ มีขั้นตอนสำคัญเป็นที่รับรู้ของสังคมคือ “การออกบวช” โดยมีข้อกำหนดสำคัญว่า ผู้เป็นนักบวชจะต้องสละบ้านเรือน หรือชีวิตครอบครัวออกไปใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายในป่าเขาที่อยู่ห่างไกลชุมชน เป็นผู้บำเพ็ญวัตรปฏิบัติอย่างหนึ่งที่เรียกรวม ๆ ว่า “ตบะ” หรือ “โยคะ” ซึ่งปรากฏว่า นักบวชนอกพระพุทธศาสนาบางจำพวก เช่น ดาบส ฤषี ชฎิล และปริพาชก (ที่เป็นพระโพธิสัตว์) ก็ถือปฏิบัติเช่นกัน สำหรับรูปแบบการปฏิบัติสมาธิภาวนานี้ พบมากในคัมภีร์ชาดกและอรรถกถา ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาตนตามหลักของพระพุทธศาสนา มาก จะเห็นว่าบุคคลให้ความสำคัญกับการปฏิบัติสมาธิภาวนาในสมัยก่อนพุทธกาล แม้ว่า พระพุทธศาสนาจะอุบัติขึ้นในโลกแล้วก็ยังคงมีบทบาทเป็นผู้นำจิตใจในสังคมและยังคงมีบทบาทเรื่อยมาจนถึงสมัยหลังพุทธกาล บุคคลเหล่านั้นส่วนมากออกบวชเป็นบรรพชิต แต่ก็พบว่ามีส่วนหนึ่งไม่ได้ออกบวชยังคงใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว แต่ก็พยายามใช้ชีวิตแบบสงบสำรวมจำแนกได้ ๕ กลุ่ม ได้แก่

๑. พระโพธิสัตว์ (อดีตชาติของพระพุทธเจ้าและพุทธสาวกในตอนที่กำลังบำเพ็ญบารมี) บุคคลเหล่านี้มักจะออกบวชเป็นนักบวชจำพวกดาบส หรือฤषีแล้วออกบวชบำเพ็ญเนกขัมมบารมี

๒. นักบวชนอกศาสนาร่วมพุทธสมัยที่ต่อมาได้มีโอกาสพบกับพระพุทธเจ้า แต่ไม่ได้เข้ามาบวชเป็นพุทธสาวก เช่น อสิตดาบสผู้เข้าเยี่ยมเมื่อสิทธัตถะทรงออกบวชประสูติได้ ๓ วัน

๓. บุคคลที่ไม่ได้ประกาศตัวว่าเป็นนักบวชอย่างชัดเจน แต่พยายามใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมทางศาสนาคล้ายกับนักบวช ได้แก่ พราหมณ์ ๑๐๘ คนผู้ทำนายลักษณะพระมหาบุรุษเมื่อประสูติได้ ๕ วันและพราหมณาจารย์ผู้สอนพระเวทในเมืองต่าง ๆ

๔. นักบวชนอกพระพุทธศาสนาที่ต่อมาได้เข้ามาบวชเป็นพระอริยสาวก เช่น นาลกดาบส (หลานชายของอสิตดาบส) ผู้ออกบวชรอการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าตามคำแนะนำของอสิต

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๒/๔๗.

ดาบส (ผู้เป็นลุง) ตั้งแต่พระกุมารยังทรงพระเยาว์ ปัญจวัคคีย์ดาบส ชฎิลสามพี่น้องผู้สร้างอาศรม
บูชาไว้ริมฝั่งแม่น้ำ ณ คยาสีลประเทศ

๕. คฤหัสถ์ผู้ต้องการประพตอย่างขัดเกลาก็เลสในบางช่วง เวลา เช่น พระเจ้า
จักรพรรดิบางพระองค์ โดยมีผู้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า พระเจ้าจักรพรรดิผู้บำเพ็ญบารมีมาอย่างยาวนาน
ทุกพระองค์จะมีพระทัยน้อมไปในเนกขัมมะเสมอ เมื่อเสวยราชสมบัติพอสมควรแก่กาลแล้วก็จะสละ
ราชสมบัติออกผนวชเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา แต่มีบางพระองค์แม้จะไม่ได้ออกผนวชแต่ก็
พยายามบำเพ็ญภาวนาจนได้ฌานสมาบัติ

การปฏิบัติสมาธิ สมัยก่อนพุทธกาลมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก
ซึ่งสมถกัมมัฏฐานได้มีการปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชา
แสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้น ก็ปรากฏว่า ได้เดินทางไปปฏิบัติโยคะในสำนักของอารพารดาบสและ
อุททกดาบสจนได้บรรลุถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ทรงพิจารณาเห็นว่าอรูปฌาน
เป็นไปความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ดับสนิท สงบระงับ ความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ “การได้ฌานสมาบัติ
เป็นการอยู่ครั้งทางนิพพานเพราะได้สิกขา ๒ ข้อ คือ ศีลกับสมาธิ แต่ยังขาดปัญญา ภายหลังพระ
พุทธองค์ทรงใช้สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมาเป็นฐานแห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
จึงได้ปัญญาตรัสรู้ วิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเป็นศาสนพิเศษที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา ในขณะที่
ของผู้ปฏิบัติอยู่ในฌานสมาบัติแต่เมื่อออกจากฌานสมาบัติมาเผชิญกับอารมณ์ที่น่ารัก น่าปรารถนา
หรือไม่น่าปรารถนาแล้วกิเลส และความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้อีก ดังนั้น ความสุขในฌานสมาบัติจึงยังไม่
ยั่งยืนถาวร”^{๑๔}

หลังพุทธปรินิพพาน ครั้นเมื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว
เหล่าสาวกมีความแตกแยกกันทางความคิดมากขึ้น แต่ในส่วนที่เป็นการพัฒนาจิตเหล่าสาวกก็คง
ยึดถือการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติสูตร
พระโสดะและพระอุตตระที่นำพระพุทธศาสนามาเผยแผ่ในดินแดนสุวรรณภูมิ นับได้ว่าเป็นผู้
วางรากฐานทางพระพุทธศาสนาในดินแดนแห่งนี้รวมถึงได้นำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ที่เชื่อว่าได้รับถ่ายทอดจากมาเผยแผ่ในภูมิภาคนี้ และมีผู้รักษาสืบต่อแนวการปฏิบัตินี้มาจนถึง
ปัจจุบัน

^{๑๔} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ ๑-๗, หน้า ๒.

ความปรากฏในพระไตรปิฎกเรื่องทรงพิจารณาเวไนยสัตว์เปรียบด้วยดอกบัว^{๑๕} ซึ่งสมาธิมีปรากฏเกี่ยวกับเรื่องนี้ เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงนั่งทำสมาธิที่ต้นไทร อชปาลนิโครธภายหลังทรงตรัสรู้ ๔๙ วัน พระองค์ทรงวางแผนหลักสูตรและรูปแบบการศึกษาวิปัสสนาธุระ ตามลำดับความสามารถของแต่ละบุคคล ว่า

“สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้า เมื่อแรกตรัสรู้ ประทับอยู่ ณ ควางตันโปธิพฤกษ์ ใกล้แม่น้ำเนรัญชรา เขตตำบลอรุเวลา ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคได้ประทับนั่งบัลลังก์เดียว^{๑๖} เสวยวิมุตติสุขอยู่ ณ ควางตันโปธิพฤกษ์เป็นเวลา ๗ วัน ที่นั่น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนุปบาท โดยอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรี ...”^{๑๗}

ครั้นล่วง ๗ วัน ทรงเกิดความดำริขึ้นในพระทัยว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะ ละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้ สำหรับหมู่ประชาชนผู้ร้นรมย์ด้วยอาลัย ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินในอาลัย^{๑๘} ฐานะอันนี้ย่อมเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก กล่าวคือ หลักอทิปปัจจยตา หลักปฏิจจนุปบาท ถึงแม้ฐานะอันนี้ก็เป็นที่เห็นได้ยากนัก กล่าวคือ ความสงบแห่งสังขารทั้งปวง ความสลัดอุปธิทั้งปวง ความสิ้นค้นหาวิราคะ นิโรธ นิพพาน ก็ถ้าเราจะพึงแสดงธรรมและผู้อื่นจะไม่เข้าใจซึ่งต่อเรา ชื่อนั้น ก็จะมีเป็นความเหน็ดเหนื่อยเปล่าแก่เรา จะพึงเป็นความลำบากแก่เรา”^{๑๙}

บางคนฟังเพียงหัวข้อธรรมก็สามารถเข้าใจได้ทันที บางคนฟังหัวข้อธรรมแล้วยังไม่พอ ต้องฟังคำอธิบาย แจกแจงรายละเอียดจึงจะเข้าใจ ส่วนบางคนฟังหัวข้อธรรม คำอธิบายแจกแจงรายละเอียดแล้วยังไม่พอ ต้องฟังซ้ำแล้วซ้ำเล่าและต้องมีตัวอย่างประกอบจึงจะเข้าใจ ดังข้อความที่ว่า “พระพุทธร่องค์ทรงตรวดดูโลกด้วยพุทธจักขุ^{๒๐} ได้เห็นสัตว์ทั้งหลายผู้มีธุลีในตาน้อย มีธุลีในตา

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๙/๑๔.

^{๑๖} นั่งโดยบัลลังก์เดียว หมายถึง นั่งขัดสมาธิโดยไม่ลุกขึ้นเลยตลอด ๗ วัน. (วิ.อ. ๓/๑/๓).

^{๑๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑.

^{๑๘} อาลัย คือกามคุณ ๕ ที่สัตว์พัวพัน ยินดี เพลิดเพลิน.

^{๑๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๗/๑๑.

^{๒๐} พุทธจักขุ หมายถึง (๑) อินทริยโปรบริยัตติญาณ คือ ปรีชาหยั่งรู้ความยิ่งและความหย่อนแห่งอินทริยของสัตว์ทั้งหลาย คือ รู้ว่าสัตว์นั้น ๆ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แคไหน เพียงใด มีกิเลสมาก กิเลสน้อย มีความพร้อมที่จะตรัสรู้หรือไม่ (๒) อาสยานุสยญาณ คือ ปรีชาหยั่งรู้อุทธายัย ความมุ่งหมาย สภาพจิตที่นอนอยู่ (พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑๑/๑๒๔,๑๑๓/๑๒๖)

มาก^{๒๑} มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก บางพวกมักเห็นปรโลกและโทษว่าน่ากลัวก็มี บางพวกมักไม่เห็นปรโลกและโทษว่าน่ากลัวก็มี”

มีอุปมาเหมือนในกอบอุบล ในกอบปทุม หรือในกอบบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำอยู่เสมอน้ำ ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ขึ้นพ้นน้ำ ไม่แต่น้ำ ฉันท

พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ ได้เห็นสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีอุสึในตาน้อย มีอุสึในตามาก มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก บางพวกมักเห็นปรโลกและโทษว่าเป็นสิ่งน่ากลัวก็มี บางพวกมักไม่เห็นปรโลกและโทษว่าเป็นสิ่งน่ากลัวก็มี ฉันท^{๒๒}

ครั้นทรงเห็นแล้ว ได้ตรัสคาถาตอบท้าวสัทธัมมปิณฑะว่า

สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดจะพึง จงปล่อยศรัทธามาเถิด

เราได้เปิดประตูมตรธรรมแก่สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นแล้ว

ท่านพรหม เพราะเราสำคัญว่าจะลำบาก

จึงมิได้แสดงธรรมที่ประณีตคล่องแคล่ว ในหมู่มนุษย์

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนาวงศ์ ว่า กาลเมื่อองค์อรหันต์ท่านพระมหาโมคคัลลิตบุตรสังฆเถระเจ้าได้เฝ้าชักชวนพระสงฆ์องค์อรหันต์จำนวน ๑,๐๐๐ ให้ช่วยกันกระทำตบตีสังคายนา ณ กรุงปาฏลิบุตร แดนชมพูทวีป เสร็จลงเมื่อปีพุทธศักราช ๒๓๕ แล้ว พระผู้เป็นเจ้าก็มีจิตผ่องแผ้ว ค่อยพิจารณาดูความเป็นไปของพระพุทธศาสนา จึงเห็นแจ้งด้วย

^{๒๑} ตา ในที่นี้หมายถึงปัญญาจักขุ (ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๑๑-๑๑๕/๑๒๔-๑๒๘)

^{๒๒} นอกจากบัวจมอยู่ในน้ำ บัวอยู่เสมอน้ำ บัวพ้นน้ำ ๓ เหล่านี้ อรรถกถาได้กล่าวถึงบัวเหล่าที่ ๔ คือ บัวที่มีโรคยังไม่พ้นน้ำเป็นภักษาของปลาและเต่า ซึ่งมีได้ยกขึ้นสู่บาสิ แล้วแบ่งบุคคลเป็น ๔ เหล่า (ตามที่ปรากฏใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒, อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๐/๑๔๒, ๑๔๘-๑๕๑/๑๘๖-๑๘๗) คือ (๑) อุคฆฏิตัญญู (๒) วิจิตัญญู (๓) เนยยะ (๔) ปทปรมะ แล้วเปรียบอุคฆฏิตัญญูเป็นเหมือนบัวพ้นน้ำที่พอส่องแสงอาทิตย์แล้วก็บานในวันนี้ เปรียบวิจิตัญญูเป็นเหมือนบัวอยู่เสมอน้ำที่จะบานในวันรุ่งขึ้น เปรียบเนยยะเป็นเหมือนบัวจมอยู่ในน้ำที่จะขึ้นมาบานในวันที่ ๓ ส่วน ปทปรมะ เปรียบเหมือนบัวที่มีโรค ยังไม่พ้นน้ำ ไม่มีโอกาสขึ้นมาบาน เป็นภักษาของปลาและเต่า พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูหมิ่นโลกธาตุ อันเป็นเหมือนกอบอุบลเป็นต้น ได้ทรงเห็นโดยอาการทั้งปวงว่าหมู่ประชาผู้มีอุสึในตาน้อยมีประมาณเท่านี้ หมู่ประชาผู้มีอุสึในตามากมีประมาณเท่านี้ และในหมู่ประชาทั้ง ๒ นั้น อุคฆฏิตัญญูปุคคลมีประมาณเท่านี้

พระอนาคตังสญาณว่า “ในอนาคตกาล พระพุทธศาสนาอันมีคันถธุระและวิปัสสนาธุระเป็นหลัก จักประดิษฐานอยู่ได้ก็แต่ในปัจฉินตชนบทประเทศเท่านั้น จึงเป็นการสมควรที่เราจักส่งพระอรหันต์ทั้งหลายให้ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนาในปัจฉินตชนบทสืบไป”

ครั้นเห็นแจ้งชัดในอนาคตกาลขณะนี้ พระมหาโมคคัลลิตบุตรสังฆเถระเจ้าผู้เป็นใหญ่ จึงมีบัญชาใช้ให้เรียกประชุมสงฆ์ ล้วนแต่องค์อรหันต์มากมายเป็นมหาสังฆสันนิบาตทันใด แล้วมีประกาศิตส่งพระอรหันต์ผู้ทรงคุณวิเศษ ให้เดินทางไปประดิษฐานพระพุทธศาสนายังประเทศต่าง ๆ เช่น ให้พระมัชฌันติกะเถรอรหันต์ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนา ณ กัสมีรนคร คันธารัฐและให้พระมหาเทวเถรอรหันต์ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนา ณ รัฐมคธสมณพล เป็นต้น แล้วท่านพระมหาโมคคัลลิตบุตรสาวก องค์สำคัญของสมเด็จพระทศพลเจ้า ซึ่งเป็นพระอรหันต์ผู้เฒ่าเข้าวัยชรา ๗๒ พรรษา จึงกวักหัตถ์เรียกสองพระอรหันต์ผู้หนุ่มนามว่า พระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ ซึ่งเป็นสัทวิฬาริกรับใช้ใกล้ชิดของตนให้เข้ามานั่งในท่ามกลางสังฆมณฑล แล้วมีประกาศิตสั่งว่า

“เธอทั้งสองเป็นผู้ที่เราเฝ้าสอนให้บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน จนได้สำเร็จเป็นอรหันต์วิเศษแล้ว ครั้นนี้ขอเธอทั้งสองจงเห็นแก่พระพุทธศาสนาและเห็นแก่เราผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ จงพากันเดินไปยังรัฐสุวรรณภูมิ ช่วยกันประดิษฐานพระพุทธศาสนาและสั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มหาชนในรัฐนั้นได้บรรลุมรรคผลนิพพานจงได้”

พระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ เมื่อได้ฟังคำสั่งท่านพระมหาโมคคัลลิตบุตรผู้เป็นใหญ่ ก็น้อมรับเอาด้วยใจยินดีปรีดา อภิวันท์อำลาองค์พระอุปัชฌาย์และพระสงฆ์ในมหาสันนิบาตนั้น ชักชวนพระอรหันต์สหายกัน ๕ รูป เดินทางมุ่งหน้ามาสู่ธรรมนคร รัฐสุวรรณภูมิโดยพลัน^{๒๓}

ล่วงกาลนานมา ครั้นในปี พุทธศักราช ๒๔๙๕ สมเด็จพระพุทธมหาราช แห่งประเทศไทย สมัยนั้นท่านดำรงสมณศักดิ์เป็นรองสมเด็จพระราชาคณะ ที่ พระพิมลธรรมและมีตำแหน่งหน้าที่สูงเด่น เป็นสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง สถิตอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ท่านอนุสรณ์ถึงความเป็นไปของพระพุทธศาสนา เกิดมหาทุกข์ลจิตคิดจะให้มีการบำเพ็ญวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทย ก็ให้บังเอิญพอดี ด้วยปรากฏว่ามีพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ของท่านรูปหนึ่ง ซึ่งขณะนั้นดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ที่ พระเทพสิทธิมุนี แต่ในสมัยนั้น ยังเป็นพระมหาเปรียญชั้นสูง นามว่า พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙

^{๒๓} พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙), **วิปัสสนาวงศ์**, กัลยาณมิตร, [ออนไลน์] แหล่งที่มา:

เจ้าคุณรูปนี้ เป็นผู้มีบุรพาวสานาครแก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานและเป็นพระวิปัสสนาจารย์ในชาตินี้ จึงเมื่อสอบความรู้พระปริยัติธรรม ได้เป็นนักธรรมชั้นเอกและสอบได้เป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยค ซึ่งเป็นความรู้ชั้นสูงสุดแห่งการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยแล้ว ก็มีใจฝึกฝอยอยู่แต่การภาวนา

พระพิมลธรรม หรือที่ชาวสยามประเทศเรียกว่า ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม เห็นเป็นโอกาสเหมาะที่จะสมความปรารถนาในการก่อตั้งวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทย จึงกรุณานำพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙ ให้ไปเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักปฏิบัติวิปัสสนาสาสนียตสา ซึ่งเป็นสำนักที่ ๗๗ อนุ อติตนายกรัฐมนตรีแห่งประเทศพม่าจัดสร้างขึ้นไว้ในพระนครย่างกุ้ง โดยฝากให้อยู่ในความปกครองดูแลของท่านพระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต หรือพระมหาสิสยาตอร์ ซึ่งเป็นเจ้าสำนักใหญ่ในขณะนั้น

ท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี หรือพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙ ในสมัยนั้น เมื่อได้เข้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสนใจแล้ว ก็อุตสาหะปฏิบัติด้วยความพยายามเป็นอย่างยิ่ง ในขณะที่ท่านปฏิบัติอยู่นี้ โดยเหตุที่พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตท่านมีการกิจมากมาย ไม่สามารถที่จะทำหน้าที่สอนและสอบอารมณ์กรรมฐานได้ทุกวัน

ฉะนั้น จึงมอบให้พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ ทำหน้าที่เป็นผู้สอบอารมณ์และสอนกรรมฐานอยู่เป็นประจำ หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่เป็นเวลานาน ๓ เดือน ท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี ผู้มีบุรพาวสานา ก็ได้บรรลุผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสมความมุ่งหมาย จึงออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แสวงหาประสบการณ์เกี่ยวกับการวิปัสสนาและการพระศาสนาในประเทศพม่าอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงมีโครงการเดินทางกลับประเทศไทย เพื่อมาจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

ต่อมาท่านพระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ ได้เดินทางมาประเทศไทย รับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์บอกรรมฐานอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๖

ในปี พุทธศักราช ๒๕๐๕ ได้สร้างสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ปัจจุบันนี้ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม มีการดำเนินการในรูปมูลนิธิ ชื่อว่า มูลนิธิวิเวกอาศรม โดยมีนายธนิต อยู่โพธิ์ เป็นประธานกรรมการคนแรก ท่านเป็นอุบาสก ผู้มีความรู้พร้อมทั้งคันถธุระและวิปัสสนาธุระคนหนึ่ง

พระเทพวัชรบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. กล่าวไว้ในหนังสือ “กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย” ว่า ปัจจุบัน มหาเถรสมาคมซึ่งเป็นองค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย มีนโยบายส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานทั้งด้านปริมาณและ

คุณภาพ ใน พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้ออกระเบียบว่าด้วยการตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ได้มีการตั้งสำนักปฏิบัติอย่างเป็นทางการตามระเบียบนี้แล้ว จำนวน ๑,๗๒๕ แห่งใน ๗๗ จังหวัดทั่วประเทศ แบ่งเป็นมหานิกาย ๑,๕๒๖ สำนักและธรรมยุต ๑๙๙ สำนัก^{๒๔} และมีสำนักปฏิบัติธรรมที่นอกเหนือจากนี้อีกเป็นจำนวนมาก ในด้านการปฏิบัติ นั้น มีรูปแบบ (สาย) การปฏิบัติ ๕ อย่าง คือ

รูปแบบที่ ๑ บริกรรมหรือภาวนาว่า “พุท-โธ”

รูปแบบที่ ๒ บริกรรมหรือภาวนาว่า “ยุบหนอ-พองหนอ” หรือ “พองหนอ-ยุบหนอ”

รูปแบบที่ ๓ บริกรรมหรือภาวนาว่า “สัมมา-อรหัง”

รูปแบบที่ ๔ บริกรรมหรือภาวนากาหนดลมหายใจเข้า-ออก (แบบอานาปานสติ)

รูปแบบที่ ๕ กำหนดพิจารณารูป-นาม

ทุกรูปแบบ (สาย) อยู่บนพื้นฐานแห่งมหาสติปัฏฐาน เกิดจากการถอดบทเรียนมาจากสาระในมหาสติปัฏฐานสูตร เพียงแต่บางรูปแบบอาจประยุกต์เล็กน้อย เช่น รูปแบบ “สัมมา-อรหัง” กำหนดเอาดวงแก้วหรือองค์พระพุทธรูปเล็ก ๆ มาแทนที่ลมหายใจ

๒) พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา

การศึกษาธรรมะอันเป็นคำสอนในทางพระพุทธศาสนาซึ่งได้แก่การแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ ซึ่งเรียกขานกันว่า ธุระในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประการ คือ^{๒๕}

๑. คณธุระ ได้แก่การศึกษาเล่าเรียนพระพุทพจน์จนจำได้ แสดงได้ บอกได้ สอนได้ตามสมควรแก่สติปัญญาของตน ๆ อันเป็นภาคปริยัติ เปรียบเสมือนการเรียนแผนที่ หรือเรียนตำรายา เรียนตำราทำกับข้าวแต่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติจริง ๆ หรือการศึกษาทางปริยัติ หรือเรียกว่า คณธุระ เป็นการเรียนรู้ทรงจำพระสูตรแล้วบอกกล่าวให้ผู้อื่นรู้ตาม

๒. วิปัสสนาธุระ ได้แก่การปฏิบัติตามทฤษฎีที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมา เพื่อให้เกิดปฏิเวธ (การรู้แจ้งแทงตลอด) จำแนกเป็น ๒ ประการ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^{๒๖} วิปัสสนาธุระเป็นภาคในการปฏิบัติธรรม เช่นการปฏิบัติตามแนวทางแห่งสมถภาวนา เป็นอุบาย

^{๒๔} สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, จำนวนสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทั่วประเทศ ที่ขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, (ข้อมูล ณ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔).

^{๒๕} ไสว มาลาทอง, คู่มือประกอบการเรียนการสอนวิชาพุทธประวัติ สำหรับธรรมศึกษาชั้นตรี โท เอก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๔), หน้า ๓๓๓-๓๔๔.

^{๒๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๙๙.

เพื่อให้จิตใจมีความสงบตั้งมั่นและวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริงของสังขารตามหลักพระไตรลักษณ์ ในเรื่องของปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ การเห็นด้วยปัญญาตามความเป็นจริง เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้อาณานิพพาน ซึ่งทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ เป็นปฏิปทาทางดำเนินไปสู่การปฏิบัติเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

สมณะ หมายถึง สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว (การฝึกจิตให้สงบมีสมาธิ)^{๒๗} สมณภาวนา หรือสมณกรรมฐาน คือกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่ การปฏิบัติธรรมด้วยการบริกรรม เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต โดยใช้สติเป็นหลัก มุ่งให้จิตสงบระงับจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดีเป็นสำคัญ เป็นอุบายวิธีที่หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิต ซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ กล่าวคือ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สติยึดติดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง มาบริกรรมจนกระทั่งจิตเป็นสมาธิแนบแน่น ทำให้นิวรณ์กิเลสสงบระงับลงได้ ไม่ฟุ้งซ่านมั่นคง ผลสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมณะ คือ ฌาน แปลว่า การเพ่งคือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ถึงขั้นอุปนาสมาธิ

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร (ความเห็นแจ้ง)^{๒๘} วิปัสสนาภาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐาน คือการอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น ๕ ว่า เป็นตัวทุกข์ เป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ถ้าใช้ตัวตนของเราจริง ๆ เราก็ต้องบังคับบัญชาได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ป่วย เป็นต้น การเจริญภาวนาจึงเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เป็นการบริหารและพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่า จิตตภาวนา ซึ่งหมายถึง การคุ้มครองรักษาจิตด้วยการฝึกอบรมอยู่เนื่อง ๆ เพื่อลดความกระวนกระวายและเพื่อให้จิตมีความเข้มแข็ง ก่อให้เกิดสุภาพจิตที่ดี

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญา กำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่ วิปัสสนาญาณที่ ๑ นาม-รูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณ

^{๒๗} อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^{๒๘} อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

ญาณ หมายถึง ปัญญาที่เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

“สติเป็นโณ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละสัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ”^{๒๙}

สติปัฏฐาน แยกออกเป็น ๒ คำ คือ (๑) คำว่า สติ คือความระลึกได้ นี้ก็ได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จักการที่กระทำ คำที่พูดได้แม่นยำแล้ว (๒) คำว่า ปฏฐาน ซึ่งแปลว่า เข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัฏฐานคือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับคู่สิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส^{๓๐} มี ๔ อย่างคือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นการในกายภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^{๓๑}

^{๒๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๙,

^{๓๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕/๓๐๖.

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิตและธรรม

๓) ความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ ๒ อย่าง คือทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จร ได้แก่ ความเศร้าโศก รำพัน ต้องอาลัยไม่ขาด การไม่สมความปรารถนาและการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นเพียงทุกข์ที่พลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิด แก่และตายนั่นเอง อาจจะบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม่สามารถทำให้ทุกข์จรรนั้นหมดไปได้เช่นกัน สังคมในอดีตเคยต้องเกิด แก่ ตายอย่างไร ปัจจุบันแม้จะมีเทคโนโลยี ที่ก้าวหน้าทันสมัยอย่างไร เทคโนโลยีเหล่านั้น ก็ยังไม่อาจแก้ปัญหาวินิจฉัยที่ต้องแก่และต้องตายของชีวิตใครได้

พระพุทธศาสนาได้สอน หรือบังคับให้หนีสังขม มิได้ถ่วงความเจริญ หรือพยายามหยุดยั้งเทคโนโลยีที่กำลังก้าวกระโดดนั้น อย่างที่หลายคนเข้าใจกัน ที่จริงแล้วจะมีเทคโนโลยีหรือไม่ มีก็ตาม ปัญหาาก็ได้ลดลง หรือเพิ่มขึ้นจากเดิม ทั้งนี้เทคโนโลยีต่าง ๆ มีทั้งส่วนที่ให้คุณและให้โทษ ขึ้นอยู่กับผู้ที่ใช้ไปใช้มากกว่า จุดยืนทางพระพุทธศาสนาอยู่ที่การเป็นสัญญาณเตือนภัยที่จะเกิดแก่มนุษย์ ภัยนั้นมีอยู่รอบด้าน โดยเฉพาะภัยทางความคิด ซึ่งมนุษย์มองไม่เห็นและไม่เชื่อว่าเป็นภัยจริง มุมมองที่คับแคบ อาจทำให้มนุษย์มองเห็นเพียงด้านเดียวของความสะดวกสบายจากเทคโนโลยี แล้วกล่าวอ้างถึงความเจริญทันสมัย เพื่อสนับสนุนความคิดของตนและเลือกที่จะทำตามความคิดนั้น จนละเลยปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

ศาสนามีหน้าที่แสดงความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต แนะนำถึงความรอบคอบและรอบรู้ในการดำเนินชีวิต โดยเกิดความเดือดร้อนน้อยที่สุด รอบรู้ว่าจะสิ่งใดควรคิดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ช่วยให้มนุษย์เข้าใจชีวิตและส่วนที่เป็นปัญหา มีระเบียบในเรื่อใจและการยอมรับเหตุผล ทำให้สามารถหาทางออกจากความขัดแย้งและอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาได้อย่างผู้รู้กาลเทศะ^{๓๒}

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน จะช่วยให้เราค้นหาความจริงในตัวเรา ตลอดจนจะช่วยให้เราได้ตรวจสอบโครงสร้างของร่างกายและจิตใจที่มีแต่ความยึดมั่นถือมั่น อัน

^{๓๒} มูลนิธิอิทธิธรรมมูลนิธิ, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักวิปัสสนาอันเนื่องกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://abhidhamonline.org/kammathana.htm> .

เป็นสาเหตุของความทุกข์และความเครียดการได้รู้ได้เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนั้นเป็นสิ่งจำเป็น การที่เราได้รู้จักตัวเองจากการมองเพียงผิวเผินในชีวิตประจำวันไปจนถึงความเป็นจริงที่มีอยู่ภายในกระทั่งความเป็นจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของร่างกาย ซึ่งเรียกว่า “รูป” และความเป็นจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของจิตใจซึ่งเรียกว่า “นาม” ทั้งสองอย่างนี้รวมเรียกว่า “ปรมัตถธรรม” (สภาวะแห่งความเป็นจริงสูงสุดที่เกิดขึ้นมีขึ้นเองตามธรรมชาติของมันโดยปราศจากการกำหนดขึ้นหรือสร้างขึ้นใดๆ จากตัวเรา)

ฉะนั้น การค้นหาความจริง หรือสัจธรรมที่อยู่ภายในตัวเรานั้น จะต้องเริ่มต้นด้วยการเผ่าสังเกตดู (๑) ความเคลื่อนไหวของร่างกาย (๒) ดูเวทนา (ความรู้สึกลึกซึ้ง ทุกข์ หรือเฉย ๆ) (๓) ดูความคิดและ (๔) ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งเป็นธรรมชาติของทุกคนและทุกคนต้องประสบโดยไม่มีข้อยกเว้น การเผ่าคอยสังเกตดูธรรมทั้ง ๔ อย่างดังกล่าวนี้ จะเป็นเครื่องเชื่อมโยงระหว่างความรู้ที่เรามีอยู่อย่างผิวเผินในชีวิตประจำวันไปสู่สิ่งที่เราไม่เคยเข้าใจมาก่อน นอกเสียจากว่าเราจะได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นจึงจะรู้และเข้าใจได้อย่างไม่ต้องสงสัย ขณะที่เราใช้สติจดจ่อกับกาย เวทนา จิตและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานอยู่นั้น เราจะได้พบกับธรรมชาติของจิตที่ไม่เคยหยุดนิ่ง โดยส่วนใหญ่จิตของเราจะท่องเที่ยวไปกับเรื่องที่เป็นอดีตและอนาคต ไม่ค่อยหยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ตามความเป็นจริงนั้นจิตจะต้องอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่ปล่อยจิตไปกับเรื่องที่เป็นอดีตและอนาคต เพราะเรื่องที่เป็นอดีตได้ผ่านไปแล้ว ส่วนเรื่องที่เป็นอนาคตก็ยังไม่ถึง

ในชีวิตประจำวัน คนเราส่วนมากมักมีความสับสน มีความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วยกันทุกคน จะแตกต่างกันบ้างแต่เพียงว่ามีมาก หรือน้อยเท่านั้น ในขณะที่จิตติดอยู่กับเรื่องที่ไม่พอใจ เราจะมีความรู้สึกละพอใจ นั้นหมายถึงความโลภได้ก่อตัวขึ้นในจิต ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่พอใจ จิตจะปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ชอบ นั้นหมายถึงความโกรธได้ก่อตัวขึ้นภายในจิตและยึดติดเป็นความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ไปแล้ว เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า จิตของเราจะเกี่ยวข้องกับความสุขและความไม่ชอบอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้คือตัวกิเลสที่ทำให้เรามีความทุกข์ เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานคือ การชำระจิตให้บริสุทธิ์ สงบและรอดพ้นจากความทุกข์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้เราสามารถจัดกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจของเราได้ แม้เพียงครั้งแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการพยายามกำหนดความเคลื่อนไหวของร่างกาย กำหนดเวทนา กำหนดความคิด และกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา การใช้ความพยายามกำหนดอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔ อย่างต่อเนื่องนั้นจะสามารถชำระจิตของเราให้บริสุทธิ์และสงบได้ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นเราไม่ควรที่จะกังวลว่า “จิตของเราสงบนิ่งเพียงชั่วระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น ไม่เคยสงบนิ่งเป็นเวลานาน ๆ”

อย่างไรก็ตาม ความสงบของจิตแม้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ ก็มีความหมายและมีความสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงเวลาที่จิตได้หยุดอยู่กับความเป็นจริงของปัจจุบันอารมณ์ จิตจะหยุดการปรุงแต่งและเป็นอิสระจากกิเลส กล่าวคือ โลภะ โทสะ โมหะ ขณะนั้นจิตจะเป็นอิสระ ปราศจากเครื่องร้อยรัดใด ๆ โดยสิ้นเชิง ขณะนั้นเอง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความสับสนฟุ้งซ่าน ความสงสัย ความวิตกกังวลต่อความยากลำบากที่จะปฏิบัติต่อไปจะค่อย ๆ ลดน้อยลง ข้อสำคัญที่สุดก็คือ เราต้องใช้ความเพียรพยายามเป็นอย่างมากในการกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้ได้เป็นสัญญาณบอกให้เราทราบว่า การปฏิบัติของเราดำเนินไปในทางที่ถูกต้องแล้ว ความรู้สึกลำบาก ความไม่สะดวก ความสับสน ความกังวลต่าง ๆ จะค่อย ๆ หดไป ความสงบสุขแห่งใจจะปรากฏขึ้น ความสงบสุขเช่นนี้ ไม่มีใครสามารถจะให้แก่เราได้ นอกจากตัวเราเอง

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่ามนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือน หรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาด หรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือน หรือผู้อยู่ เรือนนั้นเป็นสำคัญชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลวจะได้ดี หรือตกยากจะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ ขึ้นอยู่ที่จิตใจเป็นสำคัญเรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดี การพูดดีนั้นเองความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่ว พูดชั่ว เพราะผลของการทำชั่ว พูดชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา

การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฐิเป็นคณติ รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสตัณหา อวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ มรรค ผล นิพพานต่อไป

กล่าวโดยสรุป ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตซึ่งจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก

๑.๔.๓ วิภังค์สงสาร

ความปรากฏในปุคคลสูตร^{๓๓} ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สงสารมีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุดเบื้องต้น ที่สุดเบื้องปลาย ไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชชาทิดขวาง ถูกตัณหาผูกไว้ วนเวียนท่องเที่ยวไป สัตว์เหล่านั้นก็เสวยความทุกข์ เสวยความลำบาก ได้รับพินาศเต็มป้าช้า เป็นเวลายาวนาน โคจร กระตุก ร่วงกระตุก กองกระดูกของบุคคลคนหนึ่งผู้วนเวียนท่องเที่ยวไปตลอด ๑ กับ ถ้านำ กระดูกนั้นนำมากองรวมกันได้และกระดูกที่กองรวมกันไว้ ไม่สูญหายไป พึงใหญ่เท่าภูเขา เวปุลละนี้

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะว่าสงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุดเบื้องต้น ที่สุดเบื้องปลาย ไม่ปรากฏ แก่เหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชชาทิดขวาง ถูกตัณหาผูกไว้ วนเวียนท่องเที่ยวไป สัตว์เหล่านั้นก็เสวย ความทุกข์ เสวยความลำบาก

เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้ง ปวง”

พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสคาถาต่อไปว่า

“... เมื่อใดบุคคลเห็นอริยสัจ คือ ทุกข์

เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์

และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันยังสัตว์ให้ถึงความดับทุกข์

ด้วยปัญญาอันชอบ

เมื่อนั้น เขาท่องเที่ยวไป ๗ ขาติเป็นอย่างมาก

ก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะสังโยชนทั้งปวงสิ้นไป”

พระสูตรนี้ แสดงว่ามีสังสารวัฏอย่างแท้จริง เพราะถ้ามีชาตินี้เพียงชาติเดียว กองกระดูก ร่างของคนเดียวจะสูงเท่าภูเขาได้อย่างไร

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกผู้ยังมีกิเลสกล่าวคือ ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนคนมีกิเลสหนาก็ย่อมมีโอกาสทำกรรมชั่วบ้าง กรรมดีบ้าง ชีวิต ก็จะเวียนว่ายตายเกิดและรับผลแห่งการกระทำของตนในสังสารวัฏ เพราะสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด แห่งการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกดังกล่าวมานี้ จะสิ้นสุดก็ต่อเมื่อได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว

^{๓๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๓๓/๒๒๓-๒๒๔.

ทั้งนี้ พระอรหันต์ในบั้นปลายของชีวิตก็จะเข้าถึงพระนิพพานสิ้นภพชาติไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก สังสารวัฏตามคติของพุทธปรัชญานั้นยาวนานไม่มีที่สิ้นสุด ยากที่จะกำหนดได้ มีกิเลสตัณหาเป็นเครื่องชักนำ ข้อนี้เห็นได้จากปฐมโพธิ์วัตถุในเหตุการณ์คราวเมื่อตรัสรู้ พระผู้มีพระภาคทรงเปล่งอุทานด้วยความเบิกบานพระหฤทัย ณ คงไม้โพธิ์พฤษภาว่า

“เราตามหานายช่าง^{๓๔} ผู้สร้างเรือน^{๓๕} เมื่อไม่พบ^{๓๖}

จึงท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอนЕКชาติ

เพราะการเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์

นายช่างเอ๋ย เราพบท่านแล้ว^{๓๗}

ท่านจะสร้างเรือนไม่ได้อีก

ซีโครง^{๓๘} ทุกข์ของท่านเราหักแล้ว

ยอดเรือน^{๓๙} เราก็อัดแล้ว

จิตของเราถึงธรรม ปราศจากเครื่องปรุงแต่งแล้ว

เราได้บรรลุธรรมเป็นที่สิ้นสุดแล้ว^{๔๐}

พุทธอุทานนี้แสดงให้เห็นว่าสังสารวัฏนั้นยาวนานจนไม่อาจกำหนดได้ พระพุทธองค์ทรงตัดขาดแล้วด้วยพระสัมมาสัมโพธิญาณ ส่วนเหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชชาปิดบัง ถูกตัณหาผูกไว้ วนเวียนท่องเที่ยวไปอย่างไม่มีสิ้นสุดตราบเท่าที่จะถึงซึ่งนิพพาน คัมภีร์ในพระพุทธศาสนาปรากฏข้อความเกี่ยวกับเรื่องราวการเวียนว่ายตายเกิดของบุคคลทุกระดับ แสดงให้เห็นว่าคนทำดีแล้วจะได้รับผลดีคือความสุข ถ้าทำชั่วก็จะได้ผลคือความทุกข์ หากจะกล่าวถึงบุคคลในพระพุทธศาสนาตั้งแต่พระพุทธเจ้าจนถึงพระสาวกดังปรากฏเรื่องใน อปทาน พุทธวงศ์ เกรคาถา เถรีคาถา ธรรมบท โดยที่เกี่ยวกับคำสอนเรื่องสังสารวัฏ หรือวัฏฏะ ๓ หรือ ไตรวัฏฏ์ มี ๑) กิเลสวัฏฏ์ หมายถึงวงจรกิเลสประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ๒) กรรมวัฏฏ์ หมายถึง วงจรกรรม ประกอบด้วยสังขาร

^{๓๔} นายช่าง ในที่นี้หมายถึง ตัณหา.

^{๓๕} เรือน ในที่นี้หมายถึง อตภาพ.

^{๓๖} เมื่อไม่พบ ในที่นี้หมายถึง ไม่พบโพธิญาณ.

^{๓๗} หมายถึง พบต้นหนานั้นได้ด้วยความรู้แจ้งพระสัพพัญญุตญาณ.

^{๓๘} ซีโครง ในที่นี้หมายถึง กิเลสเหล่าอื่นทั้งหมด.

^{๓๙} ยอดเรือน ในที่นี้หมายถึง อวิชชา.

^{๔๐} ชุ.ธ (ไทย) ๒๕/๑๕๓/๘๐..

และกรรมภพ ๓) วิปากวิภูฏ์ หมายถึง วงจรวิปาก ประกอบด้วย วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งแสดงออกในรูปปรากฏที่เรียกว่า อุปัตติภพ ขาติ ขรา มรณะ เป็นต้น^{๔๑} ก็ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับกระบวนการของสังสารวัฏมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่หลายภพหลายชาติกันมาก จึงสามารถตัดวงจรนี้ได้

สังสารวัฏ หมายถึง การที่สิ่งมีชีวิตเวียนตายเวียนเกิด คือ เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิดใหม่ แล้วตายอีก แล้วเกิดใหม่อีก เว้นเวียนอยู่อย่างนี้ไม่มีวันจบสิ้น นี่คือการท่องเที่ยวเป็นวงกลม หรือสังสารวัฏตามความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาทที่เรียกว่าเป็นการท่องเที่ยวไปก็เพราะการมีชีวิตอยู่เปรียบเสมือนการเดินทาง นับตั้งแต่ปฏิสนธิขึ้นในครรภ์จนกระทั่งออกมาสู่โลกภายนอก ภาวะทางกายและทางจิตของมนุษย์ไม่เคยอยู่กับที่ แต่ก้าวไปข้างหน้าทุกขณะจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตนี้ ก็ผ่านจากภพนี้ไปสู่ภพอื่น เมื่อสิ้นสุดชีวิตในภพอื่นก็ผ่านไปสู่ภพอื่นต่อไป และต่อ ๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด^{๔๒}

สังสารวัฏ คือ ความท่องเที่ยวไปในอาการที่เป็นวงกลม หมุนวนอยู่สงสาร เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วัฏสงสาร เป็นการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ ของสัตว์โลกด้วยอำนาจของกิเลส กรรม วิบาก หมุนวนอยู่เช่นนั้นตราบเท่าที่ยังตัดกิเลส กรรม วิบากไม่ได้ ซึ่งปรากฏอยู่ในปฏิจกสมุปปาท อันเป็นธรรมที่ลึกซึ้งยากแก่การเข้าใจ อิทัปปัจจยตา หรือปฏิจกสมุปปาท มี ๑๒ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ พวก เรียกว่า ไตรวัฏ^{๔๓} หรือวัฏฏะ ๓ องค์ประกอบคือ กิเลส กรรม วิบาก เมื่อบุคคลทำอะไรลงไป ไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง หากทำลงไปด้วยกิเลสที่อยู่ในใจจะก่อให้เกิดกรรม เมื่อเกิดกรรมจะเกิดวิบากกรรม คือ ผลตามมา วิบาก หรือผลอันนี้จะก่อให้เกิดกิเลสขึ้นอีกและกิเลสจะก่อให้เกิดกรรมขึ้นอีก กรรมนี้จะก่อให้เกิดวิบาก หรือผลขึ้นอีก เว้นเวียนไปอย่างนี้เรื่อย ๆ ไม่รู้จักจบสิ้น

สังสารวัฏ ก็คือการหมุนเวียนเกิดเวียนตายอยู่เป็นวัฏวนของกิเลส กรรม วิบาก คือนับตั้งแต่เราเกิดมาเราก็มาจากผลของความดีความชั่ว หรือเป็นตัวบุญบาป เมื่อเราสร้างความดีความชั่วอันเป็นเหตุขึ้นแล้วเราก็ต้องรับผลของความดีความชั่วนั้น แต่จะช้าหรือเร็วสุดแต่อำนาจบุญ

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๐.

^{๔๒} สุนทร ฌ รังษี, **พุทธปรัชญาเถรวาท**, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒๖-๒๒๗.

^{๔๓} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๙.

บาปว่าจะมีความหนักเบาแค่ไหน ผลนั้นแหละจะทำให้เราสร้างกรรมต่อไปอีก เหมือนผู้ที่ได้รับประทานผลไม้แล้วเพราะเมล็ดมะม่วงนั้นขึ้นใหม่ต่อไปฉะนั้น ก็เช่นเมื่อเราสร้างเหตุและรับผลของกรรมอยู่นี้เราย่อมถูกความแก่ชราพาธินาไปให้ใกล้ความตายเข้าไปทุกที เมื่อเราถึงวาระแห่งความตายความดีความชั่วคือบุญบาปที่เราได้ทำไว้ในชาตินี้นั้นก็เริ่มนำพาให้เรานั้นไปเกิดแก่เจ็บตายต่อ ๆ ไปอีก วนเวียนกันอยู่โดยทำนองนี้เรื่อยไปจนกว่าเราจะหยุดวงจรของวัฏสงสารได้

ทำไมคนเราจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด ปัญหาี้ในทางพระพุทธศาสนาตอบว่า เพราะมีวิญญูณดังที่พระพุทธเจ้าแสดงว่า คนประกอบไปด้วยธาตุ ๖ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศและธาตุวิญญูณ ธาตุทั้ง ๖ นี้แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมและธาตุอากาศ เป็นธาตุที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ไม่มีชีวิตจิตใจ เป็นฝ่ายสสาร ส่วนธาตุวิญญูณ เป็นธาตุที่มีความรู้สึกนึกคิด มีจิตใจ เป็นฝ่ายจิต เมื่อธาตุทั้ง ๖ มาประชุมกัน ชีวิตก็เกิดขึ้น หากแยกกันชีวิตก็สิ้นสุด คือ ตาย วิญญูณธาตุในที่นี้คือ ภาวะวิญญูณ ซึ่งเป็นวิญญูณที่สืบทอดสืบชาติ วิญญูณนี้แหละที่ไปเกิด ก็เพราะวิญญูณมีกิเลส คืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ตัณหาพาไปเกิดอีก เมื่อวิญญูณมีตัณหา วิญญูณก็ต้องทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ต้องได้รับวิบาก คือ ผลของกรรมและก็เพราะเหตุปัจจัยดังกล่าว การบังเกิดก็มีขึ้น^{๔๔}

คำสอนเรื่องภพภูมิในสังสารวัฏมีประโยชน์ต่อการเข้าถึงความสิ้นทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะการรับรู้ที่เราเคยเวียนเกิดและตายมาอย่างยาวนานในสังสารวัฏที่ไม่ปรากฏเบื้องต้นและเบื้องปลาย ย่อมทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและมุ่งสู่ความหลุดพ้น อย่างไรก็ตาม เราจะเห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับสังสารวัฏนี้ได้รับการเปิดเผยในเทศนาของพระพุทธเจ้าภายหลังจากที่ทรงบรรลุโพธิญาณแล้วและพระองค์ได้แสดงธรรมเกี่ยวกับเรื่องนี้หลายครั้งแก่พระสาวกต่างเวลาและสถานที่ เราจะไม่พบข้อความเกี่ยวกับความน่าเบื่อหน่ายของสังสารวัฏที่ปรากฏแก่พระองค์ในช่วงที่ยังทรงใช้ชีวิตอยู่พระราชวัง หรือในช่วงแรก ๆ ที่พระองค์ออกผนวชแสวงหาโมกขธรรม เราได้ทราบจากเรื่องเล่าในคัมภีร์ว่า การออกผนวชของพระองค์เกิดจากการที่ทรงพิจารณาเห็นทุกข์ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตายของพระองค์และคนอื่น ๆ ในชาตินี้ แต่หากมองการมองเห็นทุกข์ของพระพุทธองค์ในเชิงสัมพันธ์กับการบำเพ็ญบารมีมายาวนานเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เราจะเห็นว่า แม้ความเบื่อหน่ายในสังสารวัฏ จะยังไม่ปรากฏชัดเจนแก่พระองค์ในตอนแรก แต่การเห็นทุกข์ ความเบื่อหน่ายในทุกข์และความคิดที่ต้องการจะหลุดพ้นไป

^{๔๔} ฟื้น ดอกบัว, “สังสารวัฏ: การเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา”, สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๑ มิถุนายน ๒๕๓๖. หน้า ๒๐๑.

จากความทุกข์นั้นก็มีเหตุปัจจัยมาจากการบำเพ็ญบารมีอันยาวนานนั้นเช่นกัน ส่วนความรู้เรื่องสังสารวัฏที่ทรงนำมาตรัสสอนนั้นได้ปรากฏชัดเจนแก่พระองค์ภายหลังการตรัสรู้กล่าวคือ เป็นการหยั่งรู้ผ่านปฏิกิริยาของจิตและจิตตปัญญาในคืนที่พระองค์ตรัสรู้^{๔๕} แต่ความรู้แจ้งชัดเรื่องสังสารวัฏอย่างครบถ้วนสมบูรณ์นี้ อาจจะเป็นเรื่องใหม่สำหรับพระองค์ ก็ไม่ใช่เป้าหมายที่พระองค์ต้องการให้พระสาวกเข้าถึง พระองค์แสดงรายละเอียดเรื่องสังสารวัฏไว้มากมาย เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดและหลุดพ้นไปจากความทุกข์ในสังสารวัฏในที่สุด กล่าวได้ว่า คำสอนเรื่องภพภูมิและสังสารวัฏ ไม่ใช่เป้าหมาย แต่สามารถมองว่า เป็นอุบาย หรือทางผ่านไปสู่จุดหมายสูงสุดในคำสอนของพระพุทธองค์ คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏ ดังนั้นความรู้เรื่องภพภูมิและสังสารวัฏ จึงไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกจากพระราชวังไปผนวช เพื่อแสวงหาทางพ้นทุกข์และไม่ใช้วัตถุประสงคอันเป็นแก่นคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ประสงค์จะนำพระสาวกไปให้ถึงแต่อย่างใด^{๔๖}

๑) วงจรของสังสารวัฏ

สังสารวัฏ คือการท่องเที่ยวไปเป็นวงกลม ได้แก่ เกิดแล้วตายแล้วเกิดใหม่แล้วตายอีกแล้วเกิดใหม่อีก เวียนอยู่อย่างนี้ไม่มีวันจบสิ้น ด้วยอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะเป็นเหตุและดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นเครื่องขวางกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้ท่องเที่ยวไปมาอยู่ที่สุดเบื้องต้นไม่ปรากฏ^{๔๗} มี ๓ ประการ คือ กิเลส กรรม วิบาก

๑) กิเลส เป็นธรรมชาติฝ่ายอกุศลที่มี โลภะ โทสะ โมหะ ประกอบกับจิต มีอยู่ในสันดานของปุถุชนทุกคน ทำให้จิตเสื่อมทราม ชักจูงให้ทำความชั่วต่าง ๆ ธรรมชาติโดยอ้อมทำให้เศร้าหมองเร่าร้อน ธรรมชาตินั้นชื่อว่า กิเลสและยังมีอนุสัยกิเลสที่ละเอียดกว่าซ่อนเร้นอยู่เป็นประจำในสันดานของบุคคล ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏทางทวารใดเลย ต่อเมื่อมีอารมณ์มากระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนนิ่งอยู่นั้นก็จะแปรสภาพเป็นปริยภูฐานกิเลส เกิดความยินดียินร้ายต่อ

^{๔๕} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๒/๖. (ปฏิกิริยาของจิต)

^{๔๖} พระปลัดธนา อคฺคธมฺโม (พิมพ์ารัตน์) และพระครูวินัยธรเจริญ ทนฺตจิตฺโต (คางคำ), “สังสารวัฏในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วารสารวิชาการ สถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน) ๒๕๖๔: ๑๑๐.

^{๔๗} ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๔/๒๑๕.

อารมณ์นั้นและถ้าปริญญฐานกิเลสนั้นมีกำลังมากขึ้นก็จะแปรสภาพเป็นวิติกมกิเลส เกิดเป็นกิเลสอย่างหยาบปรากฏขึ้นเป็นการกระทำที่แสดงออกทางกายและวาจา”^{๔๘}

๒) กรรม เป็นการกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลสต้นเหตุ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ต้นเหตุทำคนให้เกิดอีก จิตของคนนั้นย่อมพล่านไป เวียนวายเป็นวัฏฏสงสาร กรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้าของสัตว์^{๔๙} สัตว์ทั้งปวงจักต้องตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด สัตว์ทั้งหลายจักเป็นไปตามกรรม เข้าถึงผลบุญและบาป คือ ผู้ทำบาปจักไปนรกส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์ ฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดีสะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า^{๕๐}

๓) วิบาก คือ ผลแห่งกรรม ผลโดยตรงของกรรม ผลดีผลร้ายที่เกิดแก่ตน คือ เกิดขึ้นในกระแสสืบต่อแห่งชีวิตของตน (ชีวิตสันตติ) อันเป็นไปตามกรรมดีกรรมชั่วที่ตนทำไว้^{๕๑} คือ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว เพราะกรรมดีย่อมให้ผลดี กรรมชั่วย่อมให้ผลชั่วเสมอ ไม่สับสนกัน เหมือนอย่างต้นมะม่วงให้ผลเป็นมะม่วง ต้นขนุนให้ผลเป็นขนุน เป็นไปตามชนิด^{๕๒}

๒) การตัดวงจรของสังสารวัฏ

แม้พระพุทธเจ้าจะได้แสดงเรื่องสังสารวัฏผ่านพระสูตรจำนวนไม่น้อยในพระไตรปิฎกแต่พระสูตรที่แสดงเรื่องราวความเป็นไปแห่งสังสารวัฏนั้นมักจบลงที่พุทธพจน์ว่า เพราะवासสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุดเบื้องต้นที่สุดเบื้องปลายไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชชากิดขวาง ถูกตัณหาผูกไว้ วนเวียนท่องเที่ยวไป อุปมานี้ฉันใดอุปไมยก็ฉันนั้น เธอทั้งหลายเสวยความทุกข์ได้รับความลำบากได้รับความพินาศเต็มป้าช้า เป็นเวลายาวนานภิกขุทั้งหลายเพราะเหตุนี้แหละจึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนัด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง^{๕๓} ผู้วิจัยได้แสดงการตัดวงจรของสังสารวัฏ ไว้ ๓ วิธี ดังนี้

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓๓.

^{๔๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕/๖๙. (ปฐมชนสูตร).

^{๕๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๕-๑๖๖. (อัยยิกาสสูตร).

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๖๙.

^{๕๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), หลักกรรมในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๗-๑๘.

^{๕๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๒๔/๒๑๕-๒๑๖. (ติณกัณฐสูตร).

(๒.๑) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)

หลักศีล คือ ศีล ๕ เป็นข้อห้ามในลำดับเบื้องต้น เมื่อมนุษย์รักษาศีล ๕ ประการแล้ว โลกหรือสังคมนั้นจะสงบสุขขององค์ประกอบของศีล ๕ คือ (๑) เว้นจากการฆ่าสัตว์ (๒) เว้นจากการลักทรัพย์ (๓) เว้นจากประพฤติดินในกาม (๔) เว้นจากการพูดปด (๕) เว้นจากการดื่มสุรา และเมรัย^{๕๔} ฉะนั้น ศีล ๕ เป็นพื้นฐานขั้นต้นของมนุษย์ ส่วนศีล ๘ ของอุบาสกอุบาสิกา ศีล ๑๐ ของสามเณร ศีล ๒๒๗ ของภิกษุ และศีล ๓๑๑ ของภิกษุณี เป็นสิ่งที่เราควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ ปฏิบัติชอบเพื่อที่จะตัดวงจรแห่งสังสารวัฏต่อไป

หลักสมาธิ คือ จิตที่อบรมด้วยสมาธิ ย่อมหลุดพ้น จากกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ โดยมี ศีลเป็นพื้นฐานรองรับสมาธิ ถ้าไม่มีศีลสมาธิก็เกิดไม่ได้ จุดมุ่งหมายของสมาธิในระดับโลกุตระคือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริงสามารถตัดวงจรแห่งสังสารวัฏได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะจารย์กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิ ตั้งเป็นพระคาถาไว้ว่า ภิกษุเป็นคณที่มีปัญญาดำรงอยู่ในศีลแล้วมีความเพียร มีความเฉลียวฉลาด เมื่อได้เจริญจิต (สมาธิ) และปัญญา (วิปัสสนา) แล้วจะสามารถละสังสารวัฏนี้ได้^{๕๕}

หลักปัญญา คือ ความรอบรู้ในกองสังขาร ดังพระพุทธพจน์ว่า ศรัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจที่ประเสริฐของบุรุษในโลกนี้ ธรรม^{๕๖} ที่เป็นบุคคลประพาสดีแล้วนำความสุขมาให้ สัจจะเท่านั้นเป็นรสที่ติกว่ารสทั้งหลาย บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นักปราชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า มีชีวิตประเสริฐ^{๕๗} ฉะนั้น ปัญญาจึงจัดว่า เป็นธรรมะที่สำคัญที่ควรพัฒนาให้เจริญขึ้นในใจ ที่มีความสำคัญมากสำหรับการคิดดีและสำหรับการทำความดี อันจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตมีอยู่ ๒ ระดับคือ (๑) ระดับโลกียปัญญา เป็นปัญญาที่เกี่ยวกับทางโลก (๒) ระดับโลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาที่เหนือจากโลก เป็นปัญญาที่พ้นวิสัยของโลก เป็นปัญญาที่ประกอบด้วย โลกุตตรมรรค คือ มรรค ผล นิพพาน มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ สามารถตัดวงจรสังสารวัฏได้ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

^{๕๔} อย.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๕/๒๔๒.

^{๕๕} พระพุทธโฆสะเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

^{๕๖} ธรรม ในที่นี้หมายถึง กุศลกรรมบถ ๑๐.

^{๕๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๗๓/๘๐. (วิตถสูตร).

(๒.๒) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักอริยสัจ

หลักทุกข์ มีความสำคัญต่อการตัดวงจรแห่งสังสารวัฏ ดังพระพุทธพจน์ว่า เมื่อไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทัยในอริยสัจ ๔ จึงต้องเที่ยวเร่ร่อนไปตามกาลยาวนานอย่างนี้ แต่เมื่อได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทัยในอริยสัจ ๔ เหล่านี้แล้ว ถอนต้นเหตุซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์และเกิดภพได้แล้ว ภพก็จะสิ้นไป ภพใหม่ก็จะไม่มีอีก^{๕๔}

หลักทุกขสมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ มีสภาพในความเป็นไป ๔ ประการคือ (๑) มีการบำรุงให้ทุกข์เกิดขึ้นหรือเจริญขึ้นมากมาย (๒) ย่อมชักนำมาซึ่งทุกข์ให้ตั้งอยู่ยืดยาว (๓) ย่อมประกอบหรือร้อยรัดไว้ มีให้ทุกข์พันไปได้ (๔) ย่อมเป็นสภาพที่กังวล ขัดขวางไว้มิให้พ้นจากทุกข์ มีความสำคัญต่อการตัดวงจรของสังสารวัฏที่ทำให้ไม่ต้องเกิดกิเลส กรรม และเสวยวิบากต่อไป

หลักนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ดับต้นเหตุไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในต้นเหตุ^{๕๕} มีสภาพที่เป็นไป ๔ ประการคือ (๑) เป็นธรรมที่ออกจากทุกข์ทั้งปวง (๒) เป็นธรรมที่สังัดจากกิเลสและทุกข์ (๓) เป็นธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง (๔) เป็นธรรมที่ไม่มีความตาย ส่วนสภาวะธรรมในนิโรธสัจ ได้แก่ พระนิพพาน เพราะเป็นธรรมที่ดับทุกข์และดับเหตุแห่งทุกข์ ท่านเรียกพระนิพพานว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ เพราะโดยใจความว่าเป็นธรรมที่ดับทุกข์ได้จริงอย่างประเสริฐ สามารถตัดวงจรของสังสารวัฏได้เด็ดขาด

หลักมรรค คือ ข้อปฏิบัติที่จะทำให้เกิดถึงความดับทุกข์ตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย (๑) สัมมาทิฐิ (๒) สัมมาสังกัปปะ (๓) สัมมาวาจา (๔) สัมมากัมมันตะ (๕) สัมมาอาชีวะ (๖) สัมมาวายามะ (๗) สัมมาสติ (๘) สัมมาสมาธิ^{๕๖} เป็นหนทาง หรือเป็นเครื่องมือที่จะดำเนินไปให้ถึงนิพพาน คือธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง มรรคมีองค์ ๘ นี้ ท่านจึงเรียกว่า นิโรธคามินีปฏิปทา เป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้เกิดถึงความดับทุกข์ สามารถตัดวงจรสังสารวัฏได้จริง

(๒.๓) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักการเจริญกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน ใช้อารมณ์บัญญัติการเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้นคือ (๑) บริกรรมภาวนา เป็นภาวนาขั้นเตรียมการกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (๒) อุปจารภาวนา เป็นภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจารสมาธิ (๓) อัปปนาภาวนา เป็นภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอัปปนาสมาธิเข้าถึงฌาน เป็นวิธีฝึกจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์อยู่ ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕-๖๐๖. (ปฐมโกฏฐคามสูตร).

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒. (ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร).

^{๕๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

หมวดคือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และ จตุธาตวาทฐาน^{๖๑} การปฏิบัติสมถกัมมัฐานนั้นไม่สามารถตัดวงจรแห่งสังสารวัฏได้ทั้งหมดก็จริง แต่สามารถบรรเทาเพื่อให้ไม่ไปสร้างกิเลส กรรม และวิบากต่อไป

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา มีอารมณ์เป็นปรมาต্ম เพราะ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส เพราะพระพุทธศาสนามีเป้าหมายสูงสุด คือ การบรรลุพระนิพพาน^{๖๒} เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง และสามารถตัดวงจรสังสารวัฏ คือ กิเลส กรรม วิบาก บรรลุ มรรค ผล นิพพานไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

๑.๔.๔ สาเหตุแห่งทุกข์

ปัญหา หรือทุกข์ เป็นเรื่องแรกที่สำคัญ จำเป็นต้องกำหนดรู้เข้าใจก่อนสิ่งใด เพราะเป็นสิ่งที่ใกล้ตัว รู้เห็น เข้าใจง่าย ต้องรู้ว่าอะไรเป็นปัญหา จากนั้นหาสาเหตุของปัญหา เพราะปัญหาจะหมดไปได้ก็ต้องแก้ที่สาเหตุ ดังนั้น หน้าที่สำคัญของมนุษย์คือ ต้องเรียนรู้ เข้าใจชีวิตอันเป็นที่ตั้งของปัญหาและเข้าใจทุกทั้งหลายตามความจริงว่า มีสาเหตุมาจากสิ่งใด แล้วจัดการแก้ไข ป้องกันตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น

ทุกข์ คือ ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิตจิตใจ มีอยู่ทั่วไปแก่สัตว์มนุษย์ ทุกคนเกิดขึ้นแก่ใครเมื่อใด ก็เป็นจุดสนใจ เป็นของเด่นชัดแก่ผู้นั้นเมื่อนั้น แต่ว่าที่จริงมองกว้าง ๆ ชีวิตมีปัญหาและเป็นปัญหากันอยู่เรื่อย ๆ เป็นธรรมดา ดังนั้น ทุกจึงเป็นจุดสนใจปรากฏเด่นชัดอยู่ในชีวิตของทุก ๆ คน เรียกได้ว่าเป็นของชัดรู้่ง่ายเห็นง่าย จีความสนใจ เหมาะที่จะยกขึ้นเป็นข้อปรารภ คือเป็นจุดเริ่มต้นในการแสดงธรรม ยิ่งกว่านั้น ทุกข์เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว และน่าตกใจ สำหรับคนจำนวนมากคอยหลีกเลี่ยงไม่อยากได้ยิน แม้แต่คนที่กำลังเฟลิดเฟลินลุ่มหลงมัวเมา ไม่ตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังมีปัญหาและกำลังก่อปัญหา เมื่อมีผู้มาชี้ปัญหาให้ก็จะกระทบใจทำให้สะดุ้ง สะเทือนและมีความหวั่นไหวสำหรับคนที่อยู่ในภาวะเช่นนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตน ไม่ใช่เรื่องเลื่อนลอยไม่ใช่เรื่องคึกเพื่อฝัน หรือสักว่าพูดดีฝึกปากกันไปเมื่อพูดกับใครก็เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับคนนั้น เมื่อพูดเป็นกลาง ๆ ก็เกี่ยวข้องกับทุกคน

^{๖๑} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, หน้า ๖๑๗.

^{๖๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖), หน้า ๓๐๕.

ทุกข์ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความประสบกับสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ล้วนเป็นทุกข์

สมุทัย แยกศัพท์เป็น ส + อุทย ส แปลว่า พร้อม อุทย แยกเป็น อุ แปลว่าขึ้น, อี แปลว่า ไป รวมกันเป็นสมุทัย แปลว่า ขึ้นไปพร้อม ถือเอาความหมายว่า เหตุที่เกิดขึ้น ศัพท์เดิมเป็น ทุกขสมุทัย แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์

สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดมาจากการต้องการภายในตัวของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ ตัณหา คือความทะเยอทะยานอยาก ที่ทำให้วางใจ ปฏิบัติตน แสดงออก สัมพันธ์ และกระทำต่อชีวิต โลก อย่างไม่ถูกต้อง อย่างเป็นไปด้วยความรู้อย่างแท้จริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้ายชอบชัง เป็น ต้น ตลอดจนกิเลสปกป้องตัวตนทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความริษยา ความหวาดระแวง ฯลฯ ที่สืบเนื่องมาจากตัณหาคือที่มาแห่งความทุกข์ของมนุษย์ กามตัณหา อายากาม ได้แก่ อยากได้อายากเอา อายากเสพ อย่างสวยงามอย่างหนึ่ง ภวตัณหา อายากภพ ได้แก่ อยากเป็นอยากคงอยู่ตลอดไป อายากมีชีวิตนิรันดร์อย่างหนึ่ง วิภวตัณหา อายากสิ้นภพ ได้แก่ ปรารถนาภาวะสิ้นสูญอย่างหนึ่ง และลึกไปกว่านั้น ท่านแสดงกระบวนการแห่งปัจจุสมุปบาท อันมีวิชา เป็นมูลตัณหา ว่าเป็นที่ไหลเนื่องมาแห่ง ปัญหาความทุกข์นั้น

๑) ตัณหา

ตัณหา หมายถึง ความทะเยอทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ความกระหาย ตัณหาเป็นภาวะที่ทำให้จิตต้องเสียความสมดุล ไม่ตั้งตรงอยู่กับที่หรือทำให้จิตส่ายอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้จักเต็มต้องการสิ่งที่ตนเองอยากมาเติมอยู่เรื่อย ๆ เพราะตัณหานั้นเหมือนกับเชื้อเพลิงที่ต้องเติมต้องเพิ่ม ไม่ให้ขาด ถ้าขาดเมื่อไหร่แล้วจะทำให้จิตใจดิ้นรน เราร้อนจึงทำให้เกิดทุกข์รำไป^{๖๓}

ตัณหาโดยสรุป ๓ ประเภท^{๖๔} ได้แก่

๑. กามตัณหา (ความทะเยอทะยานอยากในกาม, ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งที่สนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ ในพุทธปรัชญาแบ่งกามเป็น ๒ ประเภท คือ

๑.๑ วัตถุกาม คือรูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปะ ที่น่าพอใจ เครื่องปูลาดเครื่องนุ่งห่ม ทาสหญิงชาย แพะ แกะ สุกร ไก่ ช้าง โค ม้า ลา ที่นา ที่สวน เงิน ทอง หมูบ้าน นิคม ราชธานี แคว้น

^{๖๓} พระสุพรชัย นรคพันธ์ (อานนโท), “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท กับแนวคิดทุกขนิยมของโซเป็นเฮาเออร์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔), หน้า ๘๖.

ชนบท กองพลรบ คลังหลวงและวัตถุที่นำยีนด้อย่างใด อย่างหนึ่ง (เหล่านี้) ชื่ออามวตฺต ซึ่งเป็นการเพเลิตเพลินยีนด้อยู่ในกามคุณ ๕ ที่ตัวเองนำใคร่นำพองใจนำปรารถนา ที่ตนเองชอบในรูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะเสนาะหู กลิ่นที่หอม รสที่ถูกปากของตัวเอง โผฏฐัพพะที่อ่อนนุ่ม ถือว่าเป็นสิ่งบำรุงหรือย่ายุภายนอกคือกายให้อ้วนแล้วส่งเข้าภายในคือใจ

๑.๒ กิเลสกามคือ คือความพอใจ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ความดำริ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความดำริชื่อว่ากาม ได้แก่ ความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ ความกำหนดด้วยอำนาจความใคร่ ความเพเลิตเพลินด้วยอำนาจความใคร่ ความทะยานอยากด้วยอารมณ์ความใคร่ ความเยื่อใยด้วยอำนาจความใคร่ ความสยบด้วยอำนาจความใคร่ความติดใจด้วยอำนาจความใคร่ ห่วงน้ำคือความใคร่ กิเลส เครื่องประกอบคือความใคร่ กิเลส เครื่องยึดมั่นคือความใคร่ กิเลสเครื่องกั้นจิตคือความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ในกามทั้งหลาย

๒. ภาวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็นอย่างคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทัญญู หรือสัสสตทัญญู ความดิ้นรนในทะยานอยากในความเป็นความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นความอยากที่นอกเหนือจากกามคุณ ๕ ไม่รู้จักพอในสิ่งที่ตัวเองเป็นแล้วทะยานหรือว่ากระโจนเข้าหา เหมือนเสือกระโจนเข้าหาเหยื่ออย่างหิวกระหาย แต่ถ้ามองอย่างธรรมดาความอยากชนิดนี้ ทำให้คนทะเยอทะยานอาจทำให้ก้าวหน้าในการงานอาชีพได้มาก แต่ต้องยอมรับความจริงด้วยเหมือนกันว่า ในความทะเยอทะยานนั้นมีความทุกข์ ความร้อนใจแฝงเร้นอยู่ด้วย ถ้าต้องย้อยแอ้งกับผู้อื่นก็เป็นการสร้างศัตรู ต้องใช้เล่ห์กลอุบายในการต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ บางครั้งถึงกับต้องใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่น ก่อเวรกรรมกันต่อไปไม่สิ้นสุด เนื่องมาจากความเชื่อว่ามีตัวตนซึ่งทำให้เกิดทัศนคติที่ผิด ทำให้เกิดการเห็นแก่ตัว ยึดมั่นถือมั่นเกิดการกระทำที่ไม่ดีแนวคิดนี้นักปราชญ์ทางตะวันตกส่วนมากเป็นสัญชาตญาณของชีวิต

๓. วิภวตัณหา ความทะเยอทะยานในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วย วิภวทัญญูหรืออจุจเฉจทัญญู ความทะเยอทะยานอยากในวิภพคือความอยากไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่ เป็นความอยากในทางผลักดันไปในทางลบเพื่อจะพ้นตัวเนื่องจากตัวเองรู้สึกอึดอัดเบื่อระอิดระอา คนเราถ้าไม่สามารถหลบหลีกจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ ต้องทนอยู่ในสภาพที่ตนเองไม่ชอบก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ เช่น ชายหญิงรักกันเพราะกามตัณหา พออยู่ด้วยกันก็อยากเป็นพ่อแม่ คนเรียกว่า ภาวตัณหา เมื่อมีลูกแล้วเกิดการทะเลาะ มีปัญหาก็อยากแยกทางกันเรียกว่า วิภวตัณหา

ต้นหานี้เป็นเหตุแห่งทุกข์เพราะทำให้คนเราเวียน มัวเมาตั้งที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ในพระสูตรต้นปิฎก ขุททนิกายว่า “ต้นหาย่อมเจริญแก่มนุษย์ผู้ประพฤติประมาท เหมือนเถาย่านทรายเจริญอยู่ในป่า เข้าย่อมเร่ร้อนไปมา เหมือนนวานรที่ต้องการผลไม้ เทียวเร่ร้อนไปมาในป่าฉะนั้น”^{๖๕}

ตามคำสั่งสอนในอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า สาเหตุของความทุกข์คือ ตัณหา ซึ่งหมายถึงความทะยานอยาก ตัณหาแบ่งออกเป็น ๓ อย่างได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา อย่างไรก็ตาม ตัณหาก็คือ ลักษณะอย่างหนึ่งกิเลส ซึ่งอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า กิเลส คือ สาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง

๒) กิเลส

กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง กิเลสที่ครอบงำจิตของสัตว์โลกนั้นแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท ดังนี้

(๒.๑) อนุสัยกิเลส คือกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังค์จิต หรือจิตไร้สำนึกของคนเรา ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้จะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เป็นกิเลสที่ละเอียดอย่างยิ่งและนอนเนื่องอยู่ในชั้นธัมมทานของทุกคน จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้นเหมือนอุปมาเหมือนงูที่นอนหลับอยู่ ขณะที่ยังไม่มีสิ่งใดมากระทบ งูนั้นก็หลับเรื่อยไปโดยไม่ปรากฏอาการใด ๆ เลย ต่อมาเมื่อมีสิ่งใดมากระทบงูนั้นก็ยกหัวขึ้นตัวตวัดก้นทันที^{๖๖}

อนุสัย เป็นกิเลสอย่างละเอียด ซ่อนเร้นนอนเนื่องอยู่ในชั้นธัมมทานของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อได้เหตุอันสมควรแล้ว ก็ปรากฏขึ้นเมื่อนั้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนก้นภาชนะ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบกับภาชนะตะกอนหรือกิเลสก็จะฟุ้งขึ้นมาทันที ทำให้จิตใจเร่าร้อนเศร้าหมอง อนุสัยกิเลส มี ๗ ประการ คือ

๑) กามราคานุสัย คือความยินดีในกามคุณอารมณ์ กามราคานุสัยนี้จะนอนเนื่องอยู่ในชั้นธัมมทาน เมื่อมีอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเรื่องราวต่าง ๆ มากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นกามคุณอารมณ์แล้ว กามราคานุสัยนี้ก็จะแปรสภาพเป็น ปริยฐานกิเลส คือกิเลสอย่างกลางคอยกลุ่มลุ่มจิตใจ ได้แก่ โลกเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘

^{๖๕} พระสุพรชัย นรคพันธ์ (อานนโท), “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกข์นิยมของโซเป็นเฮาเออร์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๗.

^{๖๖} จำลอง ดิษยวิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ต้นบุญ, ๒๕๕๔), หน้า ๗๖.

๒) ภวราคานุสัย ความยินดีติดใจใน รูปภพ หรือรูปฌาน อรูปฌาน อันนอนเนื่องอยู่ใน
ชั้นธ-สันดานเมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ โลกเจตสิก ที่ในทวิ
ภูคตวิปยุตตจิต ๔

๓) ปฏิฆานุสัย ความไม่ยินดี ไม่พอใจในอารมณ์ อันนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อมี
อารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ โทสเจตสิก ที่ในโทสมูลจิต ๒

๔) มานานุสัย คือความทะนงตน โอ้อวด ถือตัว ไม่ยอมลงให้กับใคร ที่นอนเนื่องอยู่ใน
ชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ มานานุเจตสิก ที่
ในทวิภูคตวิปยุตตจิต ๔

๕) ทิฏฐานุสัย คือความเห็นผิดที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็
จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ ทิฏฐเจตสิกที่ประกอบในทวิภูคตสัมปยุตตจิต ๔

๖) วิจิกิจจานุสัย คือ ความลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อที่ยังไม่ปลงใจเชื่อ ที่นอนเนื่องอยู่
ในชั้นธ-สันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ วิจิกิจจาเจตสิกที่
ประกอบในวิจิกิจจาสัมปยุตตจิต ๑

๗) อวิชขานุสัย คือความลุ่มหลงมัวเมา ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เป็นความโง่เขลา
เบาปัญญาที่ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็น ปริย
ฐานกิเลส ได้แก่ โมหเจตสิก ที่อกุศลจิตที่ ๑๒

(๒.๒) ปริยฐานกิเลส คือกิเลสอย่างกลาง เมื่อมีอารมณ์มากระทบ อนุสัยกิเลสที่
นอนอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวะเช่นนี้อุทธกิลเลสจะเปลี่ยน
ฐานะกลายเป็นปริยฐานกิเลสในวิถิจิตทันที เช่นเดียวกันกับเมื่อมีสิ่งใดมากระทบกับขันธ์นั้นจะตัว
นั้นจะยกหัวขึ้นตัวตฉกหรือส่ายไปมา ในจิตวิเคราะห์ ปริยฐานกิเลสหรือกิเลสอย่างกลางจะปรากฏ
ขึ้นในระดับจิตสำนึก หรือกิเลสก่อนสำนึก

กิเลสอย่างกลางนี้ คือ กิเลสประเภทนิรวรณ ซึ่งหมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าใน
คุณธรรม หรือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ได้แก่

๑) กามฉันทะ คือความพอใจในกามคุณ

๒) พยาบาท คือความคิดร้าย

๓) ถีนมิทธะ คือความหทู่และเชื่องซึม

๔) อุทธัจจกุกกุกจะ คือความฟุ้งซ่านและความกังวลและ

๕) วิจิกิจจา คือความลังเลสงสัย

กิเลสอย่างกลางหรือนิรณ ๕ นี้ สามารถทำลายได้ด้วยอำนาจของสมาธิ แต่สมาธิเป็นเพียงแต่ข่มกิเลสไว้เท่านั้น ไม่สามารถทำลายกิเลสได้ด้วยสิ้นเชิง อย่างไรก็ตาม การที่กิเลสสงบลงได้ด้วยอำนาจของสมาธิ ย่อมทำให้เราประสบการณ์ความสงบสุขได้ในระดับหนึ่ง นอกจากนั้น กิเลสอย่างกลางนี้ สามารถขจัดได้ด้วยการกำหนดในวิปัสสนากรรมฐาน

(๒.๓) วิติกมกิเลส คือ กิเลสอย่างหยาบ เป็นกิเลสที่ฟุ้งมากจนปรากฏออกมาทางกาย วาจา ทำให้ตัวเราเองรุ่มรวยเดือดร้อน ความจริงแล้วกิเลสอย่างหยาบก็สืบเนื่องมาจากกิเลสอย่างกลางที่เปลี่ยนสภาพไปนั่นเองทำนองเดียวกันกับงูที่ส่ายหัวไปมา พอได้โอกาสก็ตวัดฉกกัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่อยู่ขวางหน้า เป็นกิเลสที่ล่วงอกุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤตินอกกาม ถ้าฟุ้งออกมาทางวาจาก็เป็นวจีทุจริต ๔ คือ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ กิเลสอย่างหยาบสามารถระงับลงได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น^{๖๗}

๑.๔.๕ หนทางหลุดพ้นจากทุกข์

๑) นิโรธในอริยสัจ ๔

นิโรธสัจจะ เป็นชื่อของธรรมที่ดับทุกข์ จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทุกขนิโรธ คำว่า “นิ” หมายถึง “พ้น, ออก” “โรธ” หมายถึง การท่องเที่ยวไป ฉะนั้น นิโรธ หมายถึง การไม่ท่องเที่ยวไป “ทุกขนิโรธ” จึงหมายความว่า “ไม่มีการท่องเที่ยวไปในที่ทุกข์” หรือการไม่ท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ เพราะเป็นสัจจะที่ว่างจากคติ คือการเวียนเกิดเวียนตายในภพภูมิทั้งปวง องค์ธรรมของทุกขนิโรธสัจจะ ได้แก่ พระนิพพาน

อริยสัจข้อที่ ๓ คือ ความดับทุกข์ หรือนิโรธ นิโรธ แปลว่า “ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์” ซึ่งหมายถึง การดับต้นเหตุที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ได้เด็ดขาด เสมือนหนึ่งการชักเชื้อไฟอันเป็นต้นเหตุให้เกิดไฟออกไปเสียได้ ฉะนั้น จากจุดนี้จะเห็นพระพุทธศาสนามีได้เป็นพุทธศนนิยม คือมีทัศนะที่มองชีวิตและมองโลกในแง่ร้ายแต่อย่างเดียว หรือมองอะไรก็ล้วนแต่เป็นทุกข์โดยทั้งสิ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าพิจารณาองเรื่องอริยสัจให้ดีจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงชี้แต่เพียงทุกข์เท่านั้น แต่ยังทรงอธิบายให้รู้ถึงสาเหตุของความทุกข์ ให้รู้ว่าความดับทุกข์มีอยู่ ตลอดจนทรงชี้หนทางในการดับทุกข์เหล่านี้ด้วย หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการมองโลกตามความเป็นจริงมากกว่า^{๖๘}

^{๖๗} จำลอง ดิษยณฺธิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๗๘.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

เมื่อได้กล่าวถึงทุกข์หรือปัญหาพร้อมสาเหตุ อันเป็นเรื่องร้ายไม่น่าพึงใจแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงขโลมดวงใจของเวไนยชนให้เกิดความเบาใจ และให้มีความหวังขึ้น ด้วยการตรัส อริสัจข้อที่ ๓ คือ นิโรธ แสดงให้เห็นว่าทุกข์ที่บีบคั้นนั้นแก้ไขได้และปัญหาที่ก่อดันนั้นแก้ไขได้ ทางออกที่น่าพึงใจมีอยู่ ทั้งนี้ เพราะสาเหตุแห่งปัญญาหรือความทุกข์เป็นสิ่งที่กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปได้ ทุกข์หรือปัญหาตั้งด้วยอาศัยเหตุ เมื่อกำจัดเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยดับสิ้นไปด้วย เมื่อทุกข์ดับไปปัญหาหมดไปก็มีภาวะหมดปัญหา หรือภาวะไร้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างเป็นไปเอง โดยนัยนี้ นิโรธอริยสัจ จึงตามเข้ามาเป็นอันดับที่ ๓ ทั้งโดยความเป็นไปธรรมดาของกระบวนการธรรมเอง และทั้งโดยความเหมาะสมแห่งกลวิธีการสอนที่ชวนสนใจช่วยให้เข้าใจและได้ผลดี

เมื่อกำจัดตัณหา พร้อมทั้งกิเลสส่วนเครื่องที่คอยกดขี่บีบคั้นครอบงำและหลอนล่อจิตลง ได้จิตก็ไม่ต้องถูกทรมานด้วยความเร่าร้อน รำรน กระวนกระวาย ความหวาดหวั่นพรั่นกลัวความกระทบกระทั่ง ความเหงาหงอย และความเบื่อหน่าย ไม่ต้องหวังความสุขเพียงด้วยการวิ่งหนีหลบออกไปจากอาการเหล่านี้บ้าง แก้ไขด้วยหาอะไรมาดบมาเติมมากลบปิดไว้หรือมาทดแทนให้บ้าง หาที่ระบายออกไปภายนอกบ้างพอผ่านไปคราวหนึ่ง ๆ แต่คราวนี้หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวมันเอง ปลอดโปร่งโล่งเบา มีความสุขที่ไร้ใฝ่ฝาดด้วยไม่ต้องสะดุดพะพานสิ่งกังวลคั่งค้างใจ สงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสตลอดได้ทุกเวลาอย่างเป็นปกติของใจ บรรลุภาวะสมบูรณ์ของชีวิต^{๖๙}

โดยใจความสำคัญ นิโรธ คือ ความดับทุกข์เพราะดับกิเลสได้นั่นเอง คำว่านิโรธก็ดี วิมุตติ ปาณะ วิเวก วิราคะหรือโอสสัคคะ (ความสละ ความปล่อยวาง) ก็ดี มีความหมายอย่างเดียวกัน ท่านแสดงไว้ ๕ อย่าง^{๗๐} คือ

๑. ตังคณิโรธ ความดับด้วยองค์นั้น ๆ หรือดับกิเลสด้วยชั่วคราว เช่น เมื่อเมตตากุณาเกิดขึ้น ความโกรธและความคิดพยาบาท คือ ความเบียดเบียนย่อมดับไป เมื่ออสุภสัญญา คือ ความกำหนดว่าไม่งามเกิดขึ้น ราคะ ความกำหนดยินดีในกามคุณ 5 ย่อมดับไปด้วยความว่าดับกิเลสด้วยองค์ธรรมที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕), หน้า ๙๐๙.

^{๗๐} วคิน อินทสระ, **หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔-๒๕.

๒. วิกขัมภนนิโรธ ดับกิเลส หรือข่มกิเลสไว้ได้ด้วยกังวลฉานเป็นต้นไป ตลอดเวลาที่ฉานยังไม่เสื่อม บุคคลผู้ใดฉานย่อมมีอาการเหมือนหนึ่งผู้ไม่มีกิเลส ท่านเปรียบเหมือนหญ้าที่ศิลาทับไว้ หรือเหมือนโรคบางอย่างที่ถูกคุมไว้ด้วยยา ตลอดเวลาที่ยามีกำลังอยู่ โดยย่อมสงบระงับไป

๓. สมุจเฉทนิโรธ ความดับกิเลสอย่างเด็ดขาด ด้วยกำลังแห่งอริยมรรค กิเลสใดที่อริยมรรคตัดแล้ว ย่อมเป็นอันตัดขาดไม่กลับเกิดขึ้นอีก เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ถูกถอนขึ้นทั้งรากและเผาไฟทิ้งเป็นอันตัดได้สิ้นเสร็จเด็ดขาด ไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดขึ้นอีก ตัวอย่างเช่น การตัดกิเลสของพระอริยบุคคล ๔ จำพวกมีโสดาบัน เป็นต้น

๔. ปฏิปัสสัทธินิโรธ ความดับกิเลสอย่างสงบระงับไปในขณะแห่งอริยผลนั่นเอง เรียกว่า ปฏิปัสสัทธินิโรธ ไม่ต้องชวนชวายเป็นการดับอีก เหมือนคนหายโรคแล้วไม่ต้องชวนชวายหายาเพื่อดับโรคนั้นอีก

๕. นิสสรณนิโรธ แปลตามตัวว่าดับกิเลสด้วยการสลัดออกไป หมายถึง ภาวะแห่งการดับกิเลสนั้นยังยืนตลอดไป ได้รับความสุขจากความดับนั้นยังยืนต่อไป ได้แก่ นิพพานนั่นเอง เหมือนความสุขความปลอดโปร่งอันยังยืนของผู้ที่หายโรคแล้วอย่างเด็ดขาด

โดยใจความสำคัญ นิโรธ ๓ ประการหลังก็คือ มรรค ผลและนิพพานนั่นเอง

๒) มรรคในอริยสัจ ๔

มรรคมืองค์ ๘ หรือ อัฐังคิกมรรค (เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า “ทางมืองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ” องค์ ๘ ของมรรค มีดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บุญมี บาปมี ขาดหน้ามี ขาดก่อนมี ในความหมายที่สูงขึ้นไป คือ เห็นอริยสัจซึ่งประกอบด้วย ญาณ ๓ อาการ ๑๒

๒. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ อันประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ

๒.๑) ดำริที่จะปลีกตัวออกจากอารมณ์ชั่ววุ่นต่าง ๆ (เนกขัมมสังกัปปะ)

๒.๒) ดำริในการไม่พยาบาท (อัปยาบาทสังกัปปะ)

๒.๓) ดำริในความไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ)

๓. สัมมาวาจา คือ การพูดที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ ดังนี้

๓.๑) เว้นจากการพูดเท็จ พูดคำจริง

๓.๒) เว้นจากการพูดส่อเสียด พูดคำประสานสามัคคี

๓.๓) เว้นจากการพูดคำหยาบ พูดคำอ่อนหวาน

๓.๔) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดคำมีประโยชน์^{๙๑}

๔. สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ มีองค์ประกอบ ดังนี้

๔.๑) เว้นจากการบิดเบือนชีวิตผู้อื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นปาณาติบาต มีความเมตตา กรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย

๔.๒) เว้นจากการเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นอทินนาทาน มีการเสียสละแบ่งปัน เฉลี่ยความสุขของตนเพื่อผู้อื่นตามสมควร

๔.๓) เว้นจากพรหมจรรย์ คือ การเสพเมถุน คือ เว้นจากกามารมณ์ (นี้กำหนดอย่างสูง) พอใจในเนกขัมมะ คือ ปลีกตนจากกาม อย่างต่ำ หมายถึง เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร พอใจในคู่ครองของตน

๕. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเว้นมิฉฉาชีพทุกรูปแบบ ประกอบตนอยู่ในสัมมาชีพอะไรคือมิฉฉาชีพ? อะไรคือสัมมาชีพ? เป็นเรื่องยากที่จะวินิจฉัยชี้ขาด เป็นเรื่องที่นักปราชญ์ทั้งทางโลกและทางธรรมถกเถียงกันมาก แต่ก็ไม่วางใจวินิจฉัยเด็ดขาดได้ พอยกตัวอย่างได้เป็นบางประการเท่านั้น เช่น การลักขโมย ปล้น ฉ้อโกง ยักยอก ฯลฯ เป็นมิฉฉาชีพ ส่วนการประกอบอาชีพโดยสุจริตเป็นสัมมาชีพ แต่แม้ลักษณะของอาชีพเป็นสัมมาชีพแล้ว ถ้าทุจริตในอาชีพนั่นก็จัดเป็นมิฉฉาชีพนั้น เรียกว่า ทำสัมมาชีพให้เป็นมิฉฉาชีพ หรือทำมิฉฉาชีพในสัมมาชีพ

๖. สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบทุกรูปแบบ ที่กล่าวในพระบาลี มัคควังคสูตร ตรัสถึงความเพียร ๔ ประการ คือ

๖.๑) สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด

๖.๒) ปหานปธาน เพียรระบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

๖.๓) ภาวนาปธาน เพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น

๖.๔) อนรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อม และทำกุศลให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ความเพียร ๔ ประการนี้ ถือเป็นหลักสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตทางธรรมและเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตของชาวโลกอย่างมากด้วย ผู้หวังความเจริญและความสุข ทั้งทางโลกและทางธรรม ควรมีความเพียร ๔ ประการนี้ไว้ในตน

^{๙๑} วคิน อินทสระ, หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๒๙-๓๒.

๗. สัมมาสติ หมายถึง สติชอบ หรือความระลึกชอบ ในชั้นธรรมดา ขอให้พิจารณาว่าระลึกถึงสิ่งใดอยู่ กุศลธรรมเจริญขึ้น อกุศลธรรมเสื่อมไป ก็ควรระลึกถึงสิ่งนั้นบ่อย ๆ ในชั้นสูงขึ้นไปทรงสอนให้ระลึกสติปัฏฐาน ๔ คือ

๗.๑) กายานุปัสสนา พิจารณากาย

๗.๒) เวทนานุปัสสนา พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๗.๓) จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตว่ามีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่มีในจิต จิตเป็นอย่างไร พิจารณาได้ตาม

๗.๔) ธัมมานุปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอัปายากฤตว่ามีในตนหรือไม่ สิ่งนั้นเกิดขึ้นอย่างไร ควรละอย่างไร ควรอบรมให้เกิดให้มากขึ้นอย่างไร เช่น นิเวธน์ ๕ เป็นสิ่งที่ควรละโพฆณค์ ๗ เป็นสิ่งที่ควรบำเพ็ญ เป็นต้น

ความจริงแล้วสติปัฏฐานมี ๑ คือ การตั้งสติ ส่วนกาย เวทนาจิตและธรรมนั้นเป็นอารมณ์ของสติ คือเป็นสิ่งที่ควรเอาสติเข้าไปพิจารณาหรือเอาสติไปตั้งไว้ เหมือนโต๊ะตัวหนึ่งมี ๔ ขา ฉะนั้น ผู้อบรมสติบ่อย ๆ ย่อมมีสติสมบูรณ์ขึ้น สามารถสกัดกั้นกระแสกิเลสได้มากขึ้น ทำให้กิเลสท่วมทับจิตน้อยลง ทำความดีได้มากขึ้น ชีวิตปลอดโปร่งแจ่มใสมากขึ้น มีทุกข์น้อยลง เพราะมีสติปัญญารู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจิตใจตามความเป็นจริง พระอรหันต์ที่ท่านสิ้นกิเลสแล้วนั้น ท่านเป็นผู้มีสติสมบูรณ์ จึงไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น

๘. สัมมาสมาธิ คือ การใช้สมาธิในทางที่ถูกต้อง

สมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ความที่จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ท่านแสดงสมาธิไว้ ๓ ระดับ คือ

๘.๑) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

๘.๒) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดฉาน หรือ ใกล้ฉาน

๘.๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิในฉาน

แต่สมาธิที่หมายถึงในมรรคมีองค์ ๘ นั้น คือ อัปปนาสมาธิ ทางดับทุกข์ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา เมื่อรู้ทั้งปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะทั้งสิ้นปัญหา รู้ทุกอย่างครบถ้วนแล้ว ก็พร้อมและเป็นอันถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ โดยเฉพาะแง่ที่สัมพันธ์ใกล้ชิดโดยตรง ก็คือ เมื่อรู้จุดหมายที่จะต้องไปให้ถึงว่าเป็นไปได้และคืออะไรแล้ว การปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายนั้น จึงจะพลอยเป็นไปด้วยได้ ด้วย ถ้าไม่รู้จุดหมายคืออะไร จะไปไหน ก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติหรือเดินทางได้อย่างไร ดังนั้น ว่าเป็นด้วยความสัมพันธ์ระหว่างข้อธรรมด้วยกัน มรรคย่อมสมควรเข้าลำดับเป็นข้อสุดท้าย อีกอย่างหนึ่งว่าโดยวิธีการสอน ตามธรรมดานั้น การปฏิบัติเป็นกิจที่

ต้องอาศัยเรี่ยวแรงกำลัง ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมาย ก็ย่อมไม่มีกำลังใจปฏิบัติ อาจเกิดความท้อถอย หรือถึงกับไม่ยอมปฏิบัติ แม้อาจปฏิบัติก็อาจทำอย่างถูกบังคับจำใจ ผืนใจ สักว่าทำ ไม่อาจดำเนินไปด้วยดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมายแล้ว แม้ว่าการปฏิบัติจะยากลำบากเท่าใดก็ตาม เขาก็จะพยายามต่อสู้ทำให้สำเร็จ การที่พระพุทธเจ้าตรัสนิโรธไว้ก่อนหน้ามรรค ก็เพราะเหตุผลข้อนี้ด้วย คือ ให้ผู้ฟังมีความหวังและเห็นคุณค่าของนิโรธที่เป็นจุดหมายนั้นก่อน จนเกิดความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติต่อไป เมื่อพระองค์ตรัสแสดงนิโรธให้เห็นว่าเป็นภาวะควรบรรลุถึงอย่างแท้จริงแล้ว ผู้ฟังก็ตั้งใจที่จะรับฟังมรรคด้วยในมุ่มมั่นที่จะเอาไปใช้เป็นข้อปฏิบัติ และทั้งมีกำลังใจเข้มแข็งพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตามมรรค และยินดีที่จะเผชิญกับความยากลำบากในการปฏิบัติตามมรรคนั้นต่อไป

เมื่อมองหาเหตุแห่งทุกข์^{๗๒} มนุษย์ชอบมองออกไปหาที่ขัดทอดภายนอก หรือมองให้ไกลจากความรับผิดชอบของตนเท่าที่จะเป็นไปได้ ฉันทิ เมื่อจะแก้ไขทุกข์ มนุษย์ก็ชอบมองออกไปข้างนอก หาที่ปกป้องคุ้มครองให้ตนพ้นภาระหรือช่วยทำการแก้ไขทุกข์แทนให้ ฉันทิ นั้น ว่าโดยลักษณะการกระทำทั้งสองนั้นคล้ายคลึงกันคือ เป็นการหลบหน้าความจริง ไม่กล้ามองทุกข์และเลี่ยงหนีการเผชิญความรับผิดชอบเหมือนคนหนีภัยด้วยความขลาดกลัว หาที่พอบิดตาซุกหน้าไม่ให้เห็นภัยนั้นนึกเอาเหมือนว่าได้พ้นภัย ทั้งที่ทั้งร่างทั้งตัวถูกปล่อยทิ้งไว้ในอันตราย ท่าทีเช่นนี้ทำให้เกิดนิสัยหวังพึ่งปัจจัยภายนอก เช่น การอ่อนวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การบนบานเช่นสรวงสังเวศ การรอคอยการดลบันดาลของเทพเจ้า หรือนอนคอยโชคชะตา พระพุทธศาสนาสอนว่าสิ่งที่พึ่งเช่นนั้น หรือการปล่อยตัวตามโชคชะตาเช่นนั้นไม่เป็นทางแห่งความมั่นคงปลอดภัย ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์แท้จริง วิธีแก้ไขทุกข์ที่ถูกต้อง คือ มีความมั่นใจใน พระรัตนตรัย ทำใจให้สงบและเข้มแข็ง แล้วใช้ปัญญา มองดูปัญหาอย่างมีใจเป็นกลาง ให้เห็นตามสภาวะของมัน และพิจารณาแก้ไขปัญหานั้นที่เหตุปัจจัย พูดอีกอย่างหนึ่งว่า รู้จักดำเนินวิธีแก้ไขปัญหามาตามหลักอริยสัจ ๔ ประการ คือ กำหนดทุกข์ สืบสาวหาสาเหตุแห่งทุกข์ เล็งรู้ภาวะดับทุกข์ที่จะพึงบรรลุแล้วปฏิบัติตามวิธีแก้ไขที่ตรงเหตุซึ่งพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมาย เรียกว่ามรรคมืองค์ ๘ การปฏิบัติเช่นนี้จึงเป็นทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, หน้า ๙๑๐-๙๑๑.

๑.๕ บทสรุป

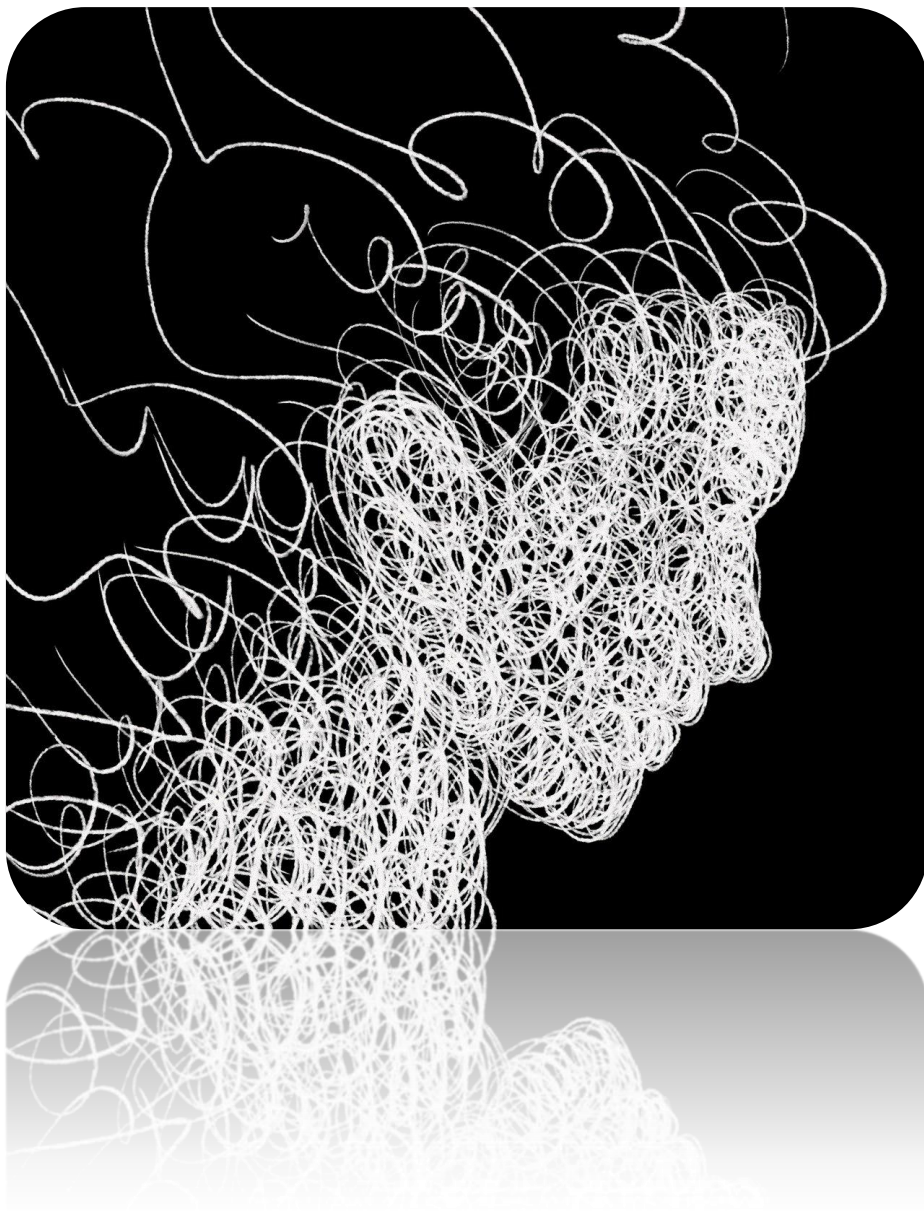
นับแต่การอุบัติของพระผู้มีพระภาคและพระพุทธศาสนาขึ้นในโลก การเคลื่อนไหวของพระพุทธศาสนาด้วยเจตนารมณ์ที่มุ่งประโยชน์สุขของพหุชน เพื่อเอื้อประโยชน์สูงสุดให้แก่มวลมนุษยชาติให้มากที่สุด นอกจากหลักคำสอนแล้ว พระพุทธศาสนายังมีหลักปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเป็นแนวทางในการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้นคือ พระนิพพาน

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า ทางนี้เป็นทางสายเอกทางเดียวเท่านั้น ที่จะมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดและสำเร็จสมประสงค์มากที่สุด นั่นคือ การทำสมาธิ ซึ่งกล่าวได้ว่า สมถะและวิปัสสนา เป็นอีกด้านหนึ่งของพระพุทธศาสนาที่นอกเหนือจากหลักธรรมคำสอน

ในด้านหลักธรรมคำสอน อริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่มีจริงที่ทำให้ผู้รู้แจ้งถึงความเป็นพระอริยะ ห่างไกลจากข้าศึกคือ กิเลส ตามลำดับขั้น ว่าโดยประเภทแล้ว มี ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค ทุกข์ หมายถึง สภาพธรรมที่เกิดดับ เป็นไปกับด้วยสังสารวัฏ เป็นไปในฝ่ายเกิด สมุทัย เป็นเหตุแห่งทุกข์ ที่มีสภาพธรรมที่เป็นทุกข์นี้ ก็เพราะต้นเหตุ トラาปใดที่ยังมีต้นเหตุ ก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ ทุกข์และสมุทัย เป็นโลกียธรรม เป็นไปในฝ่ายเกิด นิโรธ เป็นความดับทุกข์ ดับกิเลส มรรค เป็นหนทางอันประเสริฐที่จะดำเนินไปถึงซึ่งความดับทุกข์ นิโรธและมรรค ทั้งแปดองค์เกิดพร้อมกับมรรคจิต เป็นโลกุตระธรรม สำหรับในส่วนของทุกข์นั้น ไม่ว่าจะเป็นปวดหัว ตัวร้อน เป็นต้น ล้วนไม่พ้นไปจากสภาพธรรมที่มีจริงในขณะนี้ เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้นจริง ๆ ไม่พ้นไปจากความเกิดขึ้นเป็นไปของนามธรรมกับรูปธรรมเลย และถึงว่าแม้ว่าจะไม่ปวดหัว จะไม่ตัวร้อน ก็เป็นทุกข์ สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้นเป็นทุกข์ เพราะตั้งอยู่ไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็น เป็นทุกข์ ได้ยิน เป็นทุกข์ ได้กลิ่น เป็นทุกข์ เป็นต้น ที่ควรจะได้ฟัง ได้ศึกษาให้เข้าใจอย่างแท้จริง ว่าเป็นเพียงสภาพธรรมแต่ละอย่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วดับไป

๑.๖ คำถามประจำบท

๑. สมาธิมีส่วนสัมพันธ์กับอริย ๒ ประการในพระพุทธศาสนาอย่างไร? อธิบาย
๒. ในสติปัฏฐานสูตร ปรากฏความว่า “... ทางนี้ เป็นทางสายเดียว ...” ทางสายเดียวในพระสูตรนี้ หมายความว่าอย่างไร? จงอธิบายพอเข้าใจ
๓. สมัยก่อนพุทธกาล สมาธิได้ถือกำเนิดขึ้นหรือยัง ถ้ากำเนิดเกิดขึ้นแล้ว ขอเหตุผลสนับสนุนสัก ๓ ประการด้วย
๔. สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วยอะไรบ้าง? ขยายความให้เข้าใจ
๕. จงอธิบายสาเหตุแห่งทุกข์และแนวทางการปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ พอเข้าใจได้?



บทที่ ๒

กรรมฐาน

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับกรรมฐาน

กัมมัฏฐานไม่ใช่การเรียนรู้แค่ทฤษฎีหรือความเข้าใจ แต่เป็นการฝึกฝนให้เข้าถึงจิตภายใน เพื่อเข้าใจเรื่องการทำงานของจิต, การรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ ภายในจิตและวิถีจัดการอารมณ์ (อกุศลหรือกิเลส) เช่น โลภหรือโลภะ (ความสุข ความยินดีพอใจ ความยึดติด ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น), โกรธหรือโทสะ (ความโมโห ไม่พอใจ ไม่อยากได้ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) และ หลงหรือโมหะ ความคิด ฟุ้งซ่าน เหม่อลอย ขาดสติ เป็นต้นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สังเกตได้ชัดเจน คือ การมีหิริโอตตปปะ (การละอายและเกรงกลัวต่อความผิด) ที่เกิดขึ้นเอง ทั้งทางกาย วาจาและใจต่อผู้อื่น เกิดขึ้นในใจเพื่อเตือนตนเอง ในภายหลัง ซึ่งทำให้ผู้นั้นมีสติ รับรู้และรู้สึกผิด จนไม่กล้าทำผิด เช่น ละเมิดศีล ๕ เป็นต้น หิริโอตตปปะที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้นั้นเกิดศรัทธาในเรื่องของการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่ว่าบุญหรือบาป ทำให้ผู้นั้นยอมรับและเชื่อมั่นในเรื่องกฎแห่งกรรม

๒.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา

เพื่อให้นิสิตได้ศึกษาและเข้าใจเกี่ยวกับประเด็น

๒.๒.๑ ความหมายของกรรมฐาน

๑) ความหมายของกรรมฐานในอรรถกถา

๒) กรรมฐานและคำที่เกี่ยวข้อง

๒.๑) สมาธิ

๒.๒) ภาวนา

๒.๒.๒ ประเภทของกรรมฐาน

๑) สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา

๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา

๒.๒.๓ จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน

๒.๒.๔ หลักและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

๑) หลักปฏิบัติกรรมฐาน

๒) วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

๓) ประสพการณ์ที่เกิดจากวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๒.๕ ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน

- ๑) ประโยชน์ต่อบุคคล
- ๒) ประโยชน์ต่อสังคมสงฆ์
- ๓) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

๒.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา

นิสิตศึกษาและเข้าใจเกี่ยวกับประเด็น

๒.๓.๑ ความหมายของกรรมฐาน

๒.๓.๒ ประเภทของกรรมฐาน

๒.๒.๓ จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน

๒.๒.๔ หลักและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

๒.๒.๕ ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน

๒.๔ ประเด็นศึกษา

๒.๔.๑ บทนำ

กรรมฐานเป็นเบื้องต้นในการนำจิตตนเข้าสู่สมาธิ การอบรมเจริญสมณธรรมฐาน ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่ก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อการดับกิเลส แม้ก่อนสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้ายังไม่อุบัติ ก็มีฤษีที่เจริญสมณธรรมฐาน จนได้อิทธิญา ๕ แต่ก็ไม่สามารถดับกิเลส ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก จึงถือว่ายังไม่พ้นจากทุกข์ เมื่อพระผู้มีพระภาคอุบัติขึ้นในโลก พระองค์ทรงแสดงหนทางหลุดพ้นจากทุกข์ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้สาวกทั้งหลายได้เข้าใจและดำเนินตามหนทางดังกล่าวนี้ ก็สามารถรู้แจ้งสัจธรรมดับกิเลสได้ตามลำดับขั้น ถึงความเป็นผู้สามารถดับกิเลสตามลำดับขั้นและจนกระทั่งสูงสุด คือ บรรลุเป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างหมดสิ้น แม้บางท่านจะไม่ได้ฉกฉวยก็ตาม แสดงให้เห็นว่า ประโยชน์สูงสุดที่ควรได้ คือ การดับกิเลสที่เป็นสาระสูงสุดของชีวิต ซึ่งการจะไปถึงตรงนั้นได้ ก็ต้องเริ่มสะสมความเข้าใจถูกเห็นถูกตั้งแต่ต้น มีการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม สะสมความเข้าใจถูกเห็นถูกไปเรื่อย ๆ ต่อจากนั้นก็หมั่นบำเพ็ญเพียรทางจิตตามวิธีที่ถูกต้อง เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมก็จะบรรลุคุณวิเศษที่มุ่งหมายได้ตามสมควรแก่การปฏิบัติของตน

๒.๔.๒ ความหมาย

มูลกรรมฐาน เป็นปาริหาริกรรมฐาน เพราะจะต้องบริหารประจำ คือ กุลบุตรผู้บรรพชาอุปสมบทเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว พระอุปัชฌาย์ต้องบอกภิกษุผู้บวชใหม่ ให้รู้จักพิจารณาความไม่งามของสังขาร ได้แก่ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

สาเหตุที่พระอุปัชฌาย์ต้องบอกมูลกรรมฐานนี้แก่ภิกษุผู้บวชใหม่ เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขาร ไม่หลงยึดติดไปกับภาพลวงตาอันเกิดขึ้นจากอวิชชาจนมองไม่เห็นความเป็นจริงว่าสังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนและมีความเสื่อมสลายไปในที่สุด การสอนภิกษุใหม่ต้องสอนให้ทันท่วงที เพราะถือว่าเป็นการช่วยเหลือคน สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ต้องช่วยให้ทันท่วงทีอย่าให้พลาดได้ มิฉะนั้นจะเสียประโยชน์

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ โดยปกติ จิตใจของทุก ๆ คน ย่อมคิดไปต่าง ๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้างและเรื่องที่คิดนั้น ก็เป็นเรื่องที่จะชักนำให้เกิดราคะ (ความคิด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง ฉะนั้น จิตใจจึงประกอบด้วยราคะ หรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง^๑

กรรมฐานเมื่อแปลโดยรากศัพท์แล้ว หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน^๒ หรือที่ตั้งแห่งการกระทำ

กรรมฐาน ในพระไตรปิฎก ใช้เป็นคำกลาง ๆ ที่หมายถึงทั้งสถานที่ประกอบการงาน หรือแหล่งแห่งการงาน หรือธุรกิจของผู้ครอบครองก็ได้ หรือหมายถึงวิธีการเจริญสมาธิก็ได้ ดังที่ปรากฏความในสุกสูตร ที่สุกมาณพได้ทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องผลของฐานะแห่งการงาน หรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการตระเตรียมมาก มีกิจที่ต้องทำมาก กับบรรพชิตที่มีการตระเตรียมน้อย มีกิจที่ต้องทำน้อยว่า อย่างไหนจะมีผลมากกว่ากัน พระผู้มีพระภาคจึงตรัสตอบว่า

“... มาณพ ฐานะแห่งการงานคือการไถ ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีเรื่องมาก มีความเพียรมาก เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย แม้ฉันใด ฐานะแห่งการงาน ของฆราวาส ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีเรื่องมาก มีความเพียรมาก ก็ฉันนั้น เหมือนกัน เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย

ฐานะแห่งการงานคือการไถนั้นแหละ ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีเรื่องมาก มีความเพียรมาก เมื่อถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แม้ฉันใด ฐานะแห่งการงานของ ฆราวาส ที่มี

^๑ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑.

^๒ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖) หน้า ๑๖.

ความต้องการมาก มีกิจมาก มีเรื่องมาก มีความเพียรมาก ก็ฉนั้นเหมือนกัน เมื่อถึงพร้อมย่อมมีผลมาก

ฐานะแห่งการงานคือ การค้าขายที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย แม้ฉนั้นใด ฐานะแห่งการงานฝ่ายบรรพชิตที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย ก็ฉนั้นเหมือนกัน เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย

ฐานะแห่งการงานคือ การค้าขายนั้นแหละที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย เมื่อถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แม้ฉนั้นใด ฐานะแห่งการงานฝ่าย บรรพชิตที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย ก็ฉนั้นเหมือนกัน เมื่อถึงพร้อมย่อมมีผลมาก”^๓

คำว่า กรณฐานในพระสูตรนี้ จึงหมายถึง การดำเนินงานในหน้าที่ หรือการประกอบอาชีพของคฤหัสถ์และบรรพชิต คำนี้ในฝ่ายคฤหัสถ์สามารถใช้ในความหมายของการประกอบอาชีพทั่วไปได้ ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิต มีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภทที่บรรพชิตควรปฏิบัติ ตลอดถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสด้วย

๑) ความหมายของกรณฐานในอรรถกถา

ในวิสุทธิมรรค กล่าวว่า “โยคีบุคคลชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ตามนัยที่ได้แสดงในศีลนิตเทสแล้ว พึงตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น บรรดาปติโพธิเครื่องกังวล ๑๐ ประการอย่างใดมีแก่ตน ก็จงกำจัดปติโพธิเครื่องกังวลอย่างนั้นเสียให้สิ้นห้วง แล้วพึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้พระกัมมัฏฐานเรียนเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจรรยาของตน แล้วพึงออกจากวัดที่ไม่สมควรแก่การที่จะภาวนาสมาธิไป อยู่ในวัดที่เหมาะสม ครั้นแล้วพึงทำการตัดเครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ตัดเล็บ โกนหนวด เป็นต้น ให้สิ้นเสร็จเรียบร้อย แต่นั้นพึงลงมือภาวนาสมาธินั้น ด้วยไม่ทำวิธีกาณาทุก ๆ อย่างให้ขาดตกบกพร่องไป ...”^๔

พระอนุรุธเถระ ผู้รจนาคัมภีร์อภิมมตถสังคหะ ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ย่อเนื้อความในอภิธรรมทั้ง ๗ คัมภีร์ไว้ ใช้คำว่า กัมมัฏฐาน^๕ นี้ เพื่ออธิบายอารมณ์และวิธีเจริญสมาธิและวิปัสสนา^๖

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๔/๕๘๕-๕๘๖.

^๔ พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๔๖.

^๕ กัมมัฏฐาน กับ กรณฐาน เป็นคำเดียวกัน –จากต้นฉบับเดิมจะใช้คำว่า “กัมมัฏฐาน” ส่วนหลังที่ใช้สำหรับบันทึกข้อมูลหลักฐาน จะใช้เป็น “กรณฐาน”.

ในคัมภีร์อริยัมมัตถสังคหะ อธิบายคำว่า กัมมัญฐาน ไว้ว่า ที่ตั้งของการกระทำ หมายถึง อารมณ์ของการอบรมจิต เพื่อให้ใจสงบ หรือเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง การกระทำอันเป็นที่ตั้ง (ของความสุขพิเศษ) หมายถึงการเจริญภาวนา

ในคัมภีร์อริยัมมัตถภาวนี อธิบายความหมายของคำว่า กัมมัญฐานไว้ ๒ ประการว่า กัมมัญฐาน คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการกระทำ เพราะเป็นที่ดำเนินไปแห่งการเจริญภาวนาทั้งสองอย่าง

กัมมัญฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุใกล้ของการกระทำ เพราะเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป^๖

(๑.๑) ธรรมฐาน หมายถึง อารมณ์

ธรรมฐานมีความหมายได้ ๒ อย่างคือ อารมณ์และวิธีเจริญสมาธิ สำหรับคำว่า ธรรมฐานที่หมายถึงอารมณ์นี้ โดยปกติจะบ่งถึงวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งใน หรือความคิดไปจดจ่ออยู่ โดยใช้อารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สนับสนุน หรือเป็นกรรมฐาน ในทางจิตวิทยาคำนี้จะบ่งถึงวัตถุที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งเมื่อมีการสัมผัสกันแล้ว ย่อมก่อให้เกิดขบวนการแห่งการรู้แจ้งขึ้น เมื่อกล่าวโดยทั่วไปแล้ว คำนี้หมายถึงสิ่งภายนอกอันใดอันหนึ่ง ซึ่งปรากฏขึ้นทางประสาททั้ง ๕ ของมนุษย์และหมายถึงความประทับใจ ซึ่งเกิดจากประสาทสัมผัสกับสิ่งภายนอกนั้น ซึ่งหมายความว่าให้ความสนับสนุนแก่จิตและทำให้จิตยึดเหนี่ยวแนวคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามหลักคำสอนในคัมภีร์อริยธรรม จิตจะไม่เกิดกระบวนการรับรู้ จนกว่าจะได้รับการกระตุ้นจากวัตถุภายนอกที่มากระทบประสาททั้ง ๕ วัตถุภายนอกเหล่านี้เรียกว่า อารมณ์ เป็นวัตถุที่สนับสนุน ยึดเหนี่ยวจิต ดังนั้น อารมณ์จึงบ่งถึงวัตถุภายนอกซึ่งตารับรู้และภาพแทนสิ่งเหล่านั้น หรือความประทับใจต่อสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเกิดขึ้นในจิตและกระตุ้นให้ขบวนการคิดทำงาน^๗

หากสรุปให้ง่ายอารมณ์ก็คือ วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ให้เกิดสมาธิ หรือวัตถุที่ใช้ฝึกจิต มิกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น

^๖ พระที วชิรญาณมหาเถร, ดร., สมาธิในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.), หน้า ๓๔.

^๗ พระคันธสาราภิวังค์ แปล, อริยัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ตาลุก, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๐.

^๘ พระที วชิรญาณมหาเถร, ดร., สมาธิในพระพุทธศาสนา, หน้า ๓๕.

(๑.๒) ธรรมฐาน หมายถึง วิธีการเจริญสมาธิ

ธรรมฐานที่หมายถึงวิธีการปฏิบัติ คือ วิธีการเพื่อให้การภาวนาดำเนินไปอย่างถูกต้องจนกว่าจะสำเร็จ โดยเพ่งเล็งถึงการเล็งสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่อำนวยความสะดวกความสำเร็จงานทางใจเป็นสำคัญ สิ่งแวดล้อมนั้นได้แก่ อาจารย์ สถานที่ บทภาวนา ความพร้อมของจิตใจและการอุทิศเวลาให้กับการฝึกใจ

๒) ธรรมฐานและคำที่เกี่ยวข้อง

ในเรื่องของการฝึกจิต นอกเหนือจากคำว่า ธรรมฐาน มักจะมีอีกหลาย ๆ คำที่หมายถึงเรื่องของการฝึกจิต เช่น สมาธิ การเจริญภาวนา เป็นต้น

(๒.๑) สมาธิ

คำว่า สมาธิ เป็นศัพท์สำคัญ ที่ถือว่าเป็นศัพท์ดั้งเดิมที่พระผู้มีพระภาคทรงใช้ด้วยพระองค์เอง เพราะศัพท์นี้ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรอันเป็นปฐมเทศนา พระผู้มีพระภาคทรงใช้คำว่า สัมมาสมาธิ เพื่อบ่งบอกถึงข้อปฏิบัติสายกลาง เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน

ในทางวิชาการ คำว่า สมาธิ มีความหมายถึงระดับของจิตและวิธีที่กำหนดขึ้นเพื่อก่อให้เกิดจิตระดับนั้นขึ้นมา^๕

ในบทสนทนาระหว่างนางธรรมทินนากับอุบาสก นามว่า วิสาขะ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์ มัชฌิมนิกาย ได้มีการอธิบายว่า สมาธิมีความหมายถึงทั้งระดับของจิตและเป็นวิธีการฝึกจิตแบบหนึ่ง ปรากฏความว่า

“... แม่เจ้าขอรับ ธรรมชนิดใดเป็นสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นนิมิตของสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเจริญสมาธิ เป็นอย่างไร”

“ท่านวิสาขะ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นสมาธิ สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิมิตของสมาธิ สัมมปธาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพอ^{๑๐} การเจริญ การทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นนั่นแล เป็นการเจริญสมาธิ^{๑๑}

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^{๑๐} การเสพอ ในที่นี้หมายถึง การเสพอที่เป็นไปชั่วขณะจิตเดียว.

^{๑๑} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓. (จุฬาทัลลสูตร)

(๒.๒) ภาวนา

คำว่า ภาวนา เป็นคำที่บ่งถึงการปฏิบัติเพื่อฝึกจิตอย่างเดียวนั่น ในลักษณะที่กว้างขวาง คำนี้ครอบคลุมถึงระบบทั้งหมด เมื่อคำว่า ภาวนา ปรากฏในคัมภีร์ต่าง ๆ โดยปกติจะบ่งถึงการปฏิบัติ หรือการปลุกฝังสมาธิ

คำว่า ภาวนา ท่านใช้ร่วมกับคำซึ่งบ่งถึงอารมณ์ของกรณฐาน เช่น ฌานภาวนา สมาธิภาวนา เมตตาภาวนา เป็นต้น เพื่อแบ่งแยกสมาธิชนิดต่าง ๆ ออกไป

คำว่า ภาวนา มักนิยมใช้คู่กับคำว่า จิต คือ จิตตภาวนา ซึ่งหมายถึง การอบรมจิต หรือการพัฒนาจิต ในระหว่างการพัฒนาจิตอันมีระบบนั้น จิตย่อมได้รับการฝึก จนกระทั่งอำนาจจิตทั้งหมด ถูกนำเข้ามารวมกัน เมื่อสมาธิได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่และจิตก็บรรลุถึงความเป็นใหญ่ในตัวเอง ในสภาพเช่นนี้ จิตย่อมสามารถต้านทานกระแสแห่งความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็ตาม จิตย่อมสามารถทนต่อความเจ็บปวดปางตายและตั้งอยู่อย่างไม่วุ่นไหวตามสิ่งยั่วเย้าทางประสาทสัมผัส ดังนั้นการฝึกสมาธิ ท่านจึงเรียกว่า จิตตภาวนาและเกี่ยวพันถึงการอบรมทางจิตและทางร่างกาย ระบบของการฝึกสมาธิทั้งหมด ท่านได้อธิบายไว้ในหนังสือคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆสาจารย์ โดยใช้คำว่า จิตตภาวนา

ในการเจริญภาวนา นอกจากมีการดำเนินไปของจิตแล้ว ยังมีการใช้คำกล่าวบางอย่างขณะเจริญภาวนาแบบต่าง ๆ เช่น ใช้คำว่า ปฏิภาณในการเพ่งลึกลง ใช้คำว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขใสการแผ่เมตตา เช่นนี้ก็เรียกว่า ภาวนา

นอกจากนี้ คำว่า ภาวนา ยังเป็นการคิดในลักษณะพิเศษอย่างหนึ่ง เพื่ออบรมคุณธรรมบางอย่างให้มีในตน เช่น เมื่อเจริญเมตตาภาวนา บุคคลจะไม่คิดถึงเฉพาะมิตรภาพเท่านั้น แต่จะต้องทำให้มิตรภาพเกิดขึ้นและเจริญมากยิ่งขึ้นในใจของเขาด้วย เพื่อจะได้ขจัดเสียซึ่งความคิดผูกพยาบาท ความคิดเกลียดชังและความคิดอื่น ๆ ที่จะมีต่อศัตรูและในที่สุดผู้ปฏิบัติก็จะมีความเป็นมิตรต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ในความหมายนี้ ภาวนา จึงเป็นคุณธรรมที่เหมาะสมยิ่ง^{๑๒}

โดยสรุป คำว่า ภาวนา หมายถึง การสะสมคุณธรรมทั้งหลายไว้ในตนเพื่อที่จะบรรลุนิพพาน ยิ่งกว่านั้น ภาวนายังเป็นคำแพร่หลายและใช้เสมอแทนคำว่า สมาธิ

๒.๔.๓ ประเภทของกรณฐาน

ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึง วิชาภาณคิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยแบ่งเป็น ๒ อย่าง ดังพระพุทธพจน์ว่า

^{๑๒} พระพี วชิรญาณมหาเถระ, ดร., สมาธิในพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๘.

“ธรรม ๒ ประการนี้ เป็นฝ่ายวิชา

ธรรม ๒ อย่างเป็นไฉน คือ

๑. สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

๒. วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง)

สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร

คือ ย่อมให้จิตเจริญ

จิต^{๑๓} ที่เจริญแล้ว ย่อให้สำเร็จประโยชน์อะไร

คือ ย่อมละราคะได้

วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร

คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ

ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร

คือ ย่อมละอวิชชาได้

จิตที่เศร้าหมองเพราะราคะ ย่อมไม่หลุดพ้น ปัญญา^{๑๔} ที่เศร้าหมองเพราะอวิชชา ย่อมไม่เจริญ เพราะสํารอกราคะจึงมีเจโตวิมุตติ เพราะสํารอกอวิชชา จึงมีปัญญาวิมุตติ”^{๑๕}

วิชาภาคยธรรมนี้ เป็นคำในพระไตรปิฎก ที่ใช้แทนคำว่า กัมมัฏฐาน แต่เมื่อกล่าวถึง ธรรมฐานในคัมภีร์ทั้งหลาย ท่านก็ระบุไว้โดยเฉพาะว่า ธรรมฐานมี ๒ ประเภทคือ

๑. สมถกรรมฐาน หมายถึง การทำให้จิตสงบ

๒. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณากฎธรรมดา เมื่อจิตสงบลง^{๑๖}
อรรถาธิบายขยายความได้ดังนี้

.๑) สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา

หมายถึง การฝึกสมาธิเพื่อระงับจากกิเลสและความรู้สึกเศร้าหมองทั้งปวง การหยุดความคิด หรือจิตที่กำลังฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบนิ่ง จุดประสงค์คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ อันเป็นการบริหารจิตที่มักปฏิบัติควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตเกิดปัญญารู้แจ้งในความเป็นจริง การปฏิบัติสมถกรรมฐาน เป็นแนวทางทำสมาธิที่สามารถนำไปใช้กับ

^{๑๓} จิต ในที่นี้ หมายถึง มรรคจิต คือจิตในขณะแห่งมรรค.

^{๑๔} ปัญญา ในที่นี้ หมายถึง มรรคปัญญา คือปัญญาในขณะแห่งมรรค.

^{๑๕} อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^{๑๖} พ.อ. ปิ่น มุกขนันต์, ประมวลศัพท์ศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: อมราการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๒.

การฟังธรรม ก่อนเครียด ก่อนนอนได้ดี เพราะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ทำให้หลับสบาย หรือหากทำระหว่างวัน ก็เป็นตัวช่วยให้เกิดสมาธิและทำให้อารมณ์มั่นคงขึ้นได้ด้วย

สมถกรรมฐาน หมายถึงการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำใจให้สงบ จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานในระดับต่าง ๆ การบำเพ็ญกรรมฐานข้อนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ให้ได้ โดยอาศัยหลักปริกรรม เช่น จะกำหนดเอาดินเป็นอารมณ์ ก็ให้ปริกรรมว่า ดิน ... ดิน ... ดิน จนติดตาติดใจ แม้จะลุกขึ้นไปที่ไหน ภาพที่ปริกรรมนั้นก็ยังคงติดตามอยู่ตลอดเวลา ภาพที่ฝังใจนั้น เรียกว่า นิमितและเมื่อผู้ปฏิบัติปริกรรมไปเรื่อย ๆ จิตก็จะเกาะอยู่กับนิमितนั้น ไม่คิดถึงเรื่องอื่น มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถกำจัดนิวรณ์ให้หมดไปได้ในที่สุด ความปรากฏในกาลสูตร ว่า

“... สมณพราหมณ์พวกหนึ่งทำประโยชน์ชั้นยอด คือสมาบัติที่มีอาโปกสิณเป็นอารมณ์ ... ทำประโยชน์ชั้นยอด คือสมาบัติที่มีเตโชกสิณเป็นอารมณ์ ... แต่พระผู้มีพระภาคได้ทรงรู้ ประโยชน์ชั้นยอดคือสมาบัติที่มีวิญญานเป็นอารมณ์นั้นแล้วได้ทรงเห็นเบื้องต้น ... โทษ ... ธรรมเป็นเครื่องสลัดออก ... มักคัมคณญาณทัสสนะ เพราะเหตุที่ทรงเห็นเบื้องต้น โทษ ธรรมเป็นเครื่องสลัดออกและมักคัมคณญาณทัสสนะ การบรรลุประโยชน์เป็นอันพระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าเป็นความสงบแห่งหทัย

เหตุตั้งนี้แล พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสพระดำรัสไว้ในกุมาริปัญหาวา

การบรรลุประโยชน์^{๑๗} เป็นความสงบแห่งหทัย

เราชนะเสนา^{๑๘} ที่มีรูปเป็นที่รักเป็นที่ชื่นใจแล้ว

เป็นผู้เดียวเพ่งอยู่ ได้ตรัสรู้ความสุขโดยลำดับ

เพราะฉะนั้น เราจึงไม่ต้องอ้าปากพูดเป็นพยาน

การอ้างอิงใคร ๆ เป็นพยานจึงไม่มีสำหรับเรา^{๑๙}

สมถกรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่่อมุ่งมั่นให้เกิดความสงบในจิตใจและทำให้เกิดสมาธิมุ่งให้จิตตั้งมั่น ระวังจากความฟุ้งซ่านทั้งปวง สมถกรรมฐานมีองค์ประกอบ ๓ ประการคือ

๑. นิจจลักษณะ เป็นลักษณะของความเที่ยงแท้แน่นอนนอน กล่าวคือ เมื่อมีสมาธิก็สามารถเห็นนิมิตติดตาเหมือนที่เคยเห็นได้ดังปรารถนาทุกครั้งไป

^{๑๗} ประโยชน์ ในที่นี้หมายถึง พระอรหัตผล.

^{๑๘} เสนา ในที่นี้หมายถึง กิเลสมีราคะ เป็นต้น.

^{๑๙} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๖/๕๘.

๒. สุขขลักษณะ เป็นความสุขที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน ด้วยอำนาจของสมาธิ ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นโทษแห่งทุกข์ แต่เห็นทุกข์เป็นสุข ไม่ปรารถนาความหลุดพ้นจากทุกข์

๓. อัตตลักษณะ เป็นความสามารถบังคับได้ ต้องการเมื่อใดก็ทำให้เกิดขึ้นได้เมื่อนั้น คล้ายกับเป็นเจ้าของ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความหลงใหลติดในอำนาจพิเศษของตน ยึดติดกับความเป็นของเราทั้งในระดับเบื้องต้นและระดับสูง ความรู้พิเศษดังกล่าวเป็นโลกียวิชา เป็นโลกียอภิญญา ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นความสุขในสังสารวัฏ ไม่คงเส้นคงวา เป็นความสุขที่กลับกลายเป็นความทุกข์

ดังนั้น สมถกรรมฐาน จึงมีใช้หนทางไปสู่ความดับทุกข์ เพียงแต่กดทุกข์ไว้เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม มิใช่ว่าสมถกรรมฐานจะไม่เป็นประโยชน์ใด ๆ สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ แต่ต้องปรับให้เป็นสมาธิในระบบของวิปัสสนาก่อนจึงจะใช้ได้

๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา

แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำให้เกิดวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง^{๒๐}

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา) การพิจารณาอย่างนี้จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ความแจ่มแจ้งในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่อุทยัพพยานุปัสสนา คือ ความรู้แจ้งชัดถึงความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนถึงสัจจนุโลมิกญาณ อันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ อริยสัจ

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา การรู้แจ้งเห็นจริงโดยภาวนาตามสภาวะความเป็นจริงในขณะนั้น ถือเป็นการปฏิบัติที่เอื้อเพื่อต่อกัน มักนำมาปฏิบัติควบคู่กันอยู่เสมอ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ สมาธิและปัญญา

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในบรรดาพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลงลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถผิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิมโดยการดัดต่อแต่งเติมเสริมได้ ผู้

^{๒๐} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน, หน้า ๒.

ปฏิบัติต้องมีการศึกษาอย่างจริงจัง ให้ถูกต้องตามกระบวนการ ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก พระตถาคตทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากรรมฐานด้วยพระองค์เองและได้ทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลาย นับตั้งแต่พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้นมาด้วยพระองค์เอง

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมัตต์ เป็นอารมณ์ที่รับรู้ความรู้สึก รับรู้อาการของรูป-นามปรมัตตสภาวะมีความสุขุม ละเอียด ลึกซึ้งที่สุด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อารมณ์ปรมัตต์แท้ ๆ จึงเห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ดังนั้น โยคีบุคคลที่เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ สติสมาธิยังไม่ดีพอ จึงต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติก่อน (เป็นการนำเอาปรมัตต์มาตั้งชื่อเพื่อใช้เป็นสื่อ พุดให้รู้เข้าใจกัน เช่น กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ นิ่งหนอ โกรธหนอ เป็นต้น) พร้อมอารมณ์ปรมัตต์รวมกันไป เพราะถ้าไม่ใช้อารมณ์บัญญัติในการกำหนด จิตของโยคีไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ แต่จะซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่น ขณิกสมาธิก็ไม่เกิด ต่อเมื่อโยคีบุคคลมีอารมณ์บัญญัติพร้อมกำหนดอารมณ์ปรมัตต์อย่างต่อเนื่องได้มาก สติ สมาธิ เริ่มมีกำลังมาก สมาธิญาณแก่กล้าแล้วก็จะรับรู้รูปปรมัตต์แท้ ๆ และนามปรมัตต์แท้ ๆ ได้เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการเคลื่อนไหวเป็นปรมัตตสภาวะจริง ๆ ปรากฏให้กำหนดรู้ เมื่อความจริงปรากฏ สมมติบัญญัติก็หายไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ก่อนที่จะเข้าถึงปรมัตต์ ต้องผ่านบัญญัติก่อน หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมัตต์ หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมัตต์ได้

ระบบของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นระบบที่สร้างและพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ของนักปฏิบัติ ให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหารกิเลสได้ในที่สุด อินทรีย์ตามศัพท์หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระในตัว ในระบบวิปัสสนาประกอบด้วย

๑. ศรัทธา เป็นความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา
๒. วิริยะ เป็นความเพียรทางจิต การฝึกให้จิตมีความขยัน
๓. สมาธิ เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตโดยจับที่ละอารมณ์
๔. สติ เป็นอาวุธที่ใช้ประหารกิเลสที่มีพื้นฐานมาจาก โลภะ โทสะ โมหะเป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว

๕. ปัญญา เป็นความรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

ในการสร้างและพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ นั้น โยคีต้องเรียนรู้พื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐานก่อนว่า มีขั้นตอนในการปฏิบัติอยู่ ๒ ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ

๑. ศีลวิสุทธิ คือความหมดจดในการรักษาศีล กล่าวได้ว่า ศีลเป็นพื้นฐานขั้นแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒. จิตตวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งจิต เป็นความชัดเจนในการเห็นสภาวะของจิต องค์ประกอบสำคัญของจิตตวิสุทธิก็คือ สมาธิ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ

๒.๑ สมถสมาธิ เป็นโลกียสมาธิ หรือเป็นสมาธิล้วน ๆ ที่ได้จากสมถสมาธิ วิริยะ สติ ปัญญา ศรัทธา เหมือนสามัญบุคคลทั่วไป ไม่เกิดภาวนามยปัญญา ไม่สามารถรู้ถึงพระไตรลักษณ์ได้ด้วยภาวนามยปัญญา แต่เข้าใจในพระไตรลักษณ์ได้ด้วยจินตามยปัญญา คือ คิดเอา นึกเอา น้อมเอา บุคคลเมื่อบำเพ็ญสมถสมาธิจนถึงระดับที่เกิดฌานสมาธิแล้ว จะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลก มีอายุยืนมากตั้งแต่หนึ่งมหากัปไปจนถึงแปดหมื่นสี่พันมหากัปพอหมดอำนาจของฌานสมาธิลงมาเกิดในโลกมนุษย์แล้ว หากไม่สำรวมอินทรีย์ให้ดี อาจประกอบกรรมชั่วและผลกรรมนั้นก็สามารถบันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้

๒.๒ วิปัสสนาสมาธิ เป็นโลกุตตรสมาธิ กล่าวคือ มรรคสมาธิกับผลสมาธิ โยคีที่ปรารถนาโลกุตตรสมาธิจะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิปัญญา กล่าวคือประกอบไปด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา มรรค ๘ เกิดขึ้นในอินทรีย์และพัฒนาสูงขึ้นตามลำดับ เห็นพระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามยปัญญาโดยกำหนดรู้รูป-นามที่มีอยู่ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง ไม่เป็นการคิดการนึก การน้อมเอา แต่ผุดขึ้นเอง เกิดขึ้นเอง ให้รู้แจ้ง ในการปฏิบัติเพียงแต่ตามรู้ ตามเห็น ตามกำหนด เป็นการป้องกันการคิด การปรุงแต่งและกิเลสที่อาศัยสภาวะธรรมเหล่านี้ มิให้เกิดขึ้นเท่านั้น

จิตตวิสุทธิในสมถกรรมฐาน ตามธรรมดาเมื่อจิตมีความใสสะอาด เนื่องจากมลทินตกตะกอนด้วยอำนาจของสมาธิก็เป็น จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต ความใสสะอาดแห่งจิต ทำให้เกิดปัญญาสามารถรู้เห็นองค์ประกอบของสมาธิอันได้แก่ สภาวะของจิตที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา อุเบกขาและสภาวะของจิตที่อาศัยองค์ประกอบของสมาธิ ตลอดจณนาม-รูปที่เกิดขึ้นเรียกว่า จิตตวิสุทธิ เป็นความชัดเจนในการรู้การเห็นสภาวะจิตอย่างหนึ่ง สมถสมาธิได้วิสุทธิทั้ง ๒ ลักษณะ คือ ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิทั้งเหตุและผล จิตตวิสุทธิที่เป็นผล เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น แต่ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา

จิตตวิสุทธิในวิปัสสนากรรมฐาน มีสมาธิเป็นพื้นฐานสมาธิในที่นี้มี ๒ แบบ คือ

- ปฐม วิปัสสนา โหติ ปจฺจาสมฺโม ในการปฏิบัติวิปัสสนา สมาธิจะเกิดโดยประกอบด้วย วิริยะทางจิต โดยในระบบของมรรค จึงเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นด้วยระบบของวิปัสสนา

- ปฐม สมฺโม โหติ ปจฺจาวิปัสสนา ในขั้นแรก ทำสมถสมาธิมาก่อน ภายหลังจึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา โดยนำสมาธิมาประกอบกับวิริยะ หรือความเพียรทางจิตในระบบของมรรคตามวิธีของวิปัสสนาในอัตราส่วนที่เท่ากัน เรียกว่าเป็น “การปรับอินทรีย์” ในการสร้างและทำให้เกิดสมาธิในระบบของวิปัสสนากรรมฐานนั้น จึงมิใช่เป็นสมาธิล้วน ๆ เหมือนในสมถกรรมฐาน แต่เป็นสมาธิ

ที่ปรุ้งแล้วโดยมรรควิธีและมีการจัดสรรในระบบอินทรีย์ ๕ คือมีทั้งสมาธิ วิริยะ สติ ปัญญาและ ศรัทธาในอัตรส่วนเท่า ๆ กัน เรียกว่า อินทรีย์สมดุล

การพัฒนาอินทรีย์จะพัฒนาไปตามลำดับของสมาธิญาณ กล่าวคือ การปฏิบัติของโยคี จะต้องมีความก้าวหน้ามาก หรือน้อยขึ้นกับวิสุทธิ ได้แก่ ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิกับวิปัสสนาญาณ เนื่องจากอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ วิริยะ ปัญญา ศรัทธา สติจะเกิดขึ้นได้ด้วยมคฺควิธีเพราะสติในองค์มรรค ๘ เป็นตัวที่เข้าไปประหารกิเลส จิตตวิสุทธิที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเห็นทั้งการ เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-และดับไปของรูปและนาม ก็คือเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง สามารถจัดความยึดมั่นถือ มั่นว่าเป็นบุคคล ตัวตน เราเขาออกไป บุคคลที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาจนเกิดวิปัสสนาญาณ ย่อมมี สักกายทิฏฐิ มีความเห็น ความเข้าใจที่ผิด สำคัญผิดว่าเป็นตัวเขา ตัวเรา เขาเห็น เราเห็น เป็นต้น ตราบใดที่ยังไม่สามารถจัดความเข้าใจผิดนี้ทิ้งไป ถึงแม้ผลบุญกุศลจะส่งให้ไปเกิดในมนุษย์โลก เทว โลกก็ตาม แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้ว ก็ย่อมส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้ ดังนั้น โยคีที่ปรารถนาที่จะ หลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ จึงต้องกำจัดสักกายทิฏฐิ ซึ่งเป็นกลจักรที่แปรผันให้ไปเกิดในอบายภูมิ ให้ได้โดยสิ้นเชิง ในระบบของวิปัสสนานั้น เมื่ออินทรีย์มีการพัฒนาแก่กล้ามากขึ้น ก็ยังมีอำนาจที่จะ ประหารกิเลสได้มากขึ้น จนถึงขั้นที่เป็นพระโสดาบัน สามารถถึงซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

วิธีรับอารมณ์ของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนา “สติ กมมภู ฐานาภิมุขํ อุပ္ภุชเปตวา” สติ เป็นตัวรับอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยที่อารมณ์กรรมฐานแบ่งเป็น อารมณ์หลักและ อารมณ์รอง

อารมณ์หลัก พระผู้มีพระภาคทรงใช้อานาปานะ คือ ระบบของลมหายใจที่แบ่งตามขีด ความสามารถของอินทรีย์ของโยคี ออกเป็น ๒ ชนิดคือ

๑. อานาปานะโดยทางตรง ใช้สติจับความรู้สึกตรงจุดที่ลมมากระทบ “วาโยโฆฏฐพ พรุป” (ลมกระทบรูป) ตรงบริเวณปลายจมูกทั้งขณะหายใจเข้าและหายใจออก พร้อมกำหนดรู้ตาม อาการกระทบ การปฏิบัติอานาปานะโดยตรงนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้าเป็นเวไนยสัตว์ในหมู่ ของอุคคตัตถัญญ หรือ วิปจิตัตถัญญ เพราะเป็นพวกที่มีสติปัญญาละเอียดลึกซึ้ง สามารถจับอาการ กระทบของลมตรงปลายจมูกที่มีความเบาเบาได้ตลอดเวลาไม่ขาดตอน ซึ่งคนปรกติธรรมดาที่เป็น เนยยะไม่สามารถรับรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อจับไปนาน ๆ จะรู้สึกวาลมหายใจจะค่อย ๆ เบาลง จนใน ที่สุดไม่สามารถจับได้ ก็เกิดความฟุ้งซ่านขึ้น ดังนั้น พระผู้มีพระภาคจึงทรงสอนอานาปานะทางอ้อม เพื่อให้เหมาะกับอินทรีย์และเป็นประโยชน์แก่นักปฏิบัติทั่วไป

๒. อานาปานะโดยทางอ้อม พิจารณาอาการเคลื่อนที่ของพอง-ยุบ หรืออาการนิ่งขัง ท้องที่เป็นผลมาจากการกระทบของลมที่ผนังท้องด้านในโดยไม่พิจารณาสัญญาณของท้อง

สรุปได้ว่า อานาปานะโดยทางตรงและทางอ้อมเป็น วาโยโณสุทฺถพฺพรูป เหมือนกัน แต่อานาปานะโดยทางอ้อมใช้ดูตามอาการเคลื่อนไหวของท้องแทนการใช้เหตุตรงจุดกระทบของลมตรงปลายจมูก ใช้สติจับความรู้สึกที่สะดือดูอาการเคลื่อนไหวของท้องตรงบริเวณดังกล่าว เหตุที่เลือกตรงสะดือ เพราะเป็นจุดกึ่งกลางของกายและอาการเคลื่อนไหวตรงสะดือเบามากเมื่อเทียบกับบริเวณอื่นของท้อง โยคาวจรบุคคลจึงต้องใช้สมาธิ ความเพียร ความอดทน สติ ความตั้งใจ รวมทั้งพลังกำลังมากกว่าเมื่อดูตามอาการเคลื่อนไหวที่ท้องส่วนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สะดือ ประกอบกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นการเสริมสร้างและพัฒนาทั้งสติ สมาธิ วิริยะ ปัญญาและศรัทธาของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น เพื่อให้การปฏิบัติบรรลุตามวัตถุประสงค์หลักนี้ ผู้ปฏิบัติต้องตามดูอาการเคลื่อนไหวของอุบายของท้องตรงสะดือ

๒.๔.๔ จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน

เมื่อกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐาน สามารถสรุปได้ดังนี้

๑) เพื่อให้จิตสงบจากกิเลส กรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติมีไว้เพื่อให้จิตสงบจากกิเลส ทำจิตที่เศร้าหมอง ให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น ดังนี้พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

“เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่าย ๆ

จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลส ที่เกิดขึ้นภายหลัง

จิตนี้ผุดผ่องและจิตนั้นหลุดพ้นแล้วจากอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^{๒๑}

และจิตที่ได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว ย่อมนำประโยชน์ให้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งในการดำรงชีวิตประจำวันและในการทำกิจต่าง ๆ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”^{๒๒}

๒) เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ กรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ ทำให้รู้แจ้งและเข้าใจตามความเป็นจริงในทุกข์ ทำให้รู้เห็นและเข้าใจตามความเป็นจริงในทุกข์ ตามที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงสอนให้เห็นและเข้าใจว่า ชีวิตมนุษย์ผู้ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้น เป็นทุกข์ ความทุกข์จะติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ในบางครั้งเราอาจจะรู้สึกว่ามีความสุข แต่ความสุขที่

^{๒๑} ๐.๑.๑. (ไทย) ๒๐/๔๘-๕๐/๙. (ปณิธิอัจฉรรค).

^{๒๒} ๐.๑.๑. (ไทย) ๒๐/๔๐/๗. (อันทรรค).

เราได้พบนั้น เป็นความสามารถของเราในการที่ดับความทุกข์ลงไปได้ชั่วคราว หรือเป็นเพราะมีทุกข์น้อย

๓) เพื่อความหลุดพ้น เข้าสู่พระนิพพาน ธรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เข้าสู่พระนิพพาน การทำกุศลชั้นพิเศษในพระพุทธศาสนา เรียกว่า วิวัฏฏคามินีกุล (การทำความดีที่ให้ออกจากวัฏฏะ) เกิดขึ้นเพื่อเป็นทางไปสู่ความหลุดพ้น หมตกิเลส เข้าสู่นิพพาน ซึ่งแตกต่างจากการทำทาน รักษาศีล ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานอันนำไปสู่ความสมบูรณ์ในชีวิตของการเวียนว่ายในสังสารวัฏ แต่ยังไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ แต่กัมมฐานเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เข้าใจและยอมรับในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ทำให้เห็นทุกข์ภัยที่เกิดขึ้นจากชีวิตที่วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏและเข้าใจถึงความเป็นไปแห่งวงจรสังสารวัฏ รู้ต้นเหตุของสังสารวัฏและทำให้ขจัดกิเลสอันเป็นเหตุของการเวียนว่ายตายเกิดได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

“นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ

ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิตและปัญญา

มีปัญญาเครื่องบริหาร เห็นภัยในสังสารวัฏ

พึงแก้ความยุ่งนี้ได้

บุคคลใดกำจัดราคะ โทสะและอวิชชาได้แล้ว

บุคคลเหล่านั้น สิ้นอาสวะแล้ว เป็นพระอรหันต์

พวกเขาแก้ความยุ่งได้แล้ว

นามก็ดี รูปก็ดี ปฏิสนธิสัญญาก็ดี

รูปสัญญาก็ดี ดับไม่เหลือในที่ใด

ความยุ่งนั้นก็ย่อมขาดหายไปในที่นั้น”^{๒๓}

๒.๔.๕ หลักและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

๑) หลักปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้อปฏิบัติให้การปฏิบัติกรรมฐานมีความเจริญเป็นสิ่งที่เกื้อกูลสนับสนุน องค์ประกอบของการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้มีดังนี้

๑.๑ อาตาปี แปลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รู้เรื่องโดยรอบ หมายความว่า ธรรมะคือความเพียรถ้ามีอยู่ในบุคคลใดทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

^{๒๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๒/๒๗๑-๒๗๒. (ขุภาสุตร).

๑.๒ สัมปชาโน แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายถึง รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน รู้ปัจจุบันอย่างเช่นขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็นร้อน อ่อนแข็งมีสติกำหนดรู้อยู่เฉพาะปรมัตถธรรมคือ รูปกับนามเท่านั้น ไม่ให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติเพราะกิเลสอาศัยสมมติบัญญัตินั้นจึงเกิดขึ้นได้ กิเลสอาศัยอารมณ์อดีต อารมณ์อนาคตเกิด ไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบันเกิด ปัจจุบันจึงหมายถึง เกิดขึ้นเฉพาะหน้าคือ ปรากฏในขณะนั้น ๆ ผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีสติรู้ทันในขณะนั้นเช่นกัน เช่นเวลาเห็นผ้า ก็ให้รู้ว่าอยู่แค่เห็นไม่ให้เลยไปถึง

๑.๓ สติมา คือมีสติคุ้มครองกายมีสติที่ปกครองตนเองได้จนสามารถกำจัดอกิขมา (ความ ออยากได้) และโทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกเสียได้

๒) วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

คัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติ ไว้ดังนี้

๒.๑ เจริญสมณะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง วิธีการนี้จะเริ่มด้วยการควบคุม หรือทำจิตให้สงบ แล้วอาศัยความสงบนั้นเป็นฐานเจริญวิปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อมกับความสงบสยนั้น ปปัญจสุทนี อธิบายว่า “บุคคลบางคนเจริญสมณะให้เกิดสมาธิถึงขั้นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ต่อมาจึงพิจารณาถึงความสงบพร้อมด้วยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่างนี้เรียกว่า เจริญสมณะนำ แล้วตามด้วยวิปัสสนา”^{๒๔} (สมถปุพพังคมวิปัสสนา)

๒.๒ เจริญวิปัสสนาก่อนแล้วจึงเจริญสมณะภายหลัง วิธีการนี้จะเริ่มด้วยการพิจารณาขั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา จนกระทั่งจิตเกิดความสงบ (สมณะ) ปปัญจสุทนี อธิบายว่า “บุคคลบางคนพิจารณาอุปาทานขั้นทั้ง ๕ โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ต่อมาก็ปล่อยวางไม่ยึดถือธรรมทั้งหลายที่เกิดวิปัสสนา ความแน่วแน่แห่งจิตก็เกิดขึ้น อันนี้เรียกว่า เจริญวิปัสสนานำตามด้วยสมณะ” (วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ)

๒.๓ เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน วิธีการนี้จะเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะปฏิบัติพร้อม ๆ กันเลยทีเดียว เพราะในขณะที่ยึดหนึ่ง ๆ ไม่สามารถจะทำกิจสองอย่างไปพร้อมกัน ๆ กันได้ แต่หมายความว่า ผู้ปฏิบัติตามแบบสมณะจนได้ฌานแล้ว ออกจากฌานก็พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ปปัญจสุทนี อธิบายว่า “ผู้ปฏิบัติเข้าฌานแต่ละฌาน ออกจากฌานนั้น ๆ แล้ว พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยเห็นว่าไม่เที่ยง

^{๒๔} ปปัญจสุทนี, อังใน นายพิสิฐ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต, หน้า ๓๖.

เป็นต้น วิธีการเจริญแบบสลับกันไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ เรียกว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป”^{๒๕} (ยุคนัทสมถะวิปัสสนา)

หลักการปฏิบัติทั้ง ๒ ประเภทนี้ แม้จะมีวิธีปฏิบัติแตกต่างกันก็ตาม แต่ทั้ง ๒ ต่างก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ สมถะ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดวิปัสสนาและวิปัสสนาก็เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดสมถะ ทั้งสมถะและวิปัสสนาต่างก็เป็นปัจจัยเกื้อหนุนกัน ญาณ (สมถะ) ไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา (วิปัสสนา) ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน แล้วแต่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีการไหนก่อน หรือจะปฏิบัติควบคู่กันไปเลยก็ได้ ความปรากฏในยุคนัทสูตร^{๒๖} ว่า

“... ผู้ใดก็ตาม จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีเปิดเผยการบรรลุอรหัตผลในสำนักของเราด้วย มรรค ๔ ประการ อะไรบ้างคือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒. ภิกษุเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓. ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๔. ภิกษุมิได้ถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอ เสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

บปญฺจสุทฺถิ กถาถึงการที่สมถะและวิปัสสนาเป็นของคู่กันไว้ว่า

“สมบัติมีอุปการะมากต่อวิปัสสนา เหมือนค้ายพักมีอุปการะมากต่อทหาร ฉะนั้น กล่าวคือ ทหารอาศัยค้ายพักจึงเข้าสู่สนามรบได้ ครั้นสู้รบอาวุธเกิดหมด หรือเกิดความหิวกระหาย อ่อนเพลีย ก็กลับเข้าค้ายจับอาวุธขึ้นมาใคร่ครวญดู ครั้นรับประทานอาหาร ดื่มน้ำและติดอาวุธแล้ว

^{๒๕} บปญฺจสุทฺถิ, อ้างใน นายพิสิฐ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต, หน้า ๓๗.

^{๒๖} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

ก็กลับเข้าสู่สนามรบอีก สมบัติก็ฉนั้น ส่วนวิปัสสนาก็มีอุปการะมากต่อสมบัติ เพราะรักษาสมบัติและทำให้มันคง”^{๒๗}

๔. ในข้อนี้ มิใช่เป็นการเริ่มต้นด้วยสมณะหรือวิปัสสนาแต่อย่างใด แต่เป็นการแนะวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกขัดให้เขว ในที่นี้ใช้คำว่า ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส ซึ่งแปลว่า ทำใจให้ปลอดจากสิ่งที่จะทำให้เขว หรือฟุ้งซ่าน

๓) ประสพการณ์ที่เกิดจากอำนาจวิปัสสนาธรรมฐาน

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประสพการณ์บางอย่างที่รู้เห็นด้วยอำนาจวิปัสสนา^{๒๘} ๑๐ ประการ คือ

- ๑) โอภาส คือ แสงสว่างที่เกิดนาน หรือเพียงครู่
- ๒) ญาณ คือ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏชัดเจน
- ๓) ปิติ คือ ความอิ่มใจโดยรู้สึกสบายใจ ซาบซ่านไปทั่วขุมขน น้ำตาไหล ตัวโยกตัวลอย เหมือนอยู่บนชิงช้า หรือเียนวาทตามร่างกาย
- ๔) ปัสสัทธิ คือ ความสงบโดยรู้สึกสงบกายและใจในขณะที่เดินนั่งนอนและในอิริยาบถ อื่น ๆ ในบางขณะอาจเกิดความเบาสบาย (ลหุตา) ซึ่งทำให้นั่ง หรือนอนกำหนดได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานปราศจากความเจ็บปวดทางร่างกาย
- ๕) สุข คือ ความสุข โดยรู้สึกถึงความสุขกายและสุขใจ
- ๖) อธิโมกข์ คือ ความศรัทธาโดยรู้สึกถึงความผ่องใสแห่งจิตที่ไม่มีกิเลสรบกวน บางขณะอาจเกิดความเลื่อมใสพระพุทธเจ้าอย่างซาบซึ้งว่า พระองค์ทรงเป็นพระสัพพัญญูรู้แจ้งธรรมทั้งปวง คำสอนที่ว่าไม่มีเพียงรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นความจริงแท้
- ๗) ปคคาหะ คือ ความเพียรโดยรู้สึกบากบั่นอยากปฏิบัติธรรมปราศจากความเบื่อหน่าย หรือ ความเกียจคร้าน ในบางขณะอาจต้องการจะแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจ
- ๘) อุปัฏฐานะ คือ สติที่ปรากฏชัดเจน
- ๙) อุเบกขา คือ ความวางเฉยที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณ โดยไม่ต้องปรับวิริยะและสมาธิให้เสมอกัน เนื่องจากธรรมทั้งสองมีความสมดุลกันอยู่แล้ว

^{๒๗} ปปัญญesu ทนึ, อังใน นายพิสิฐ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๓๗.

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

๑๐) นิกันติ คือ ความเพียรเพียรยินดีในสภาวะ ๙ ประการข้างต้น เนื่องมาจากการปฏิบัติธรรม ส่งผลให้ปฏิบัติได้เป็นเวลานานโดยไม่เบื่อหน่าย

๒.๔.๖ ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมฐาน

พระบุญล้อม จารุธมโมและไพฑูรย์ สวณะไฟ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมฐานไว้ในบทความเรื่อง “ประโยชน์ของกรรมฐานสำหรับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา” สรุปความว่า พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน จะต้องทำตนให้เป็นผู้อยู่อย่างไม่ติดที่ เพื่อเป็นการฝึกการทำสมาธิ (Meditation) ในอิริยาบถต่าง ๆ คือ การทำสมาธิ สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง หรือแม้คนป่วย หรือคนจะหลับก็นอนทำสมาธิได้ เพราะฉะนั้นทำได้ทุกอิริยาบถ แต่เราจะใช้อิริยาบถหลักคือการนั่งนั่นเอง เพราะถ้าเกิดนอนทำก็จะเพลอหลับได้ง่ายแล้วตอนเดินจริง ๆ แล้วเราต้องแบ่งใจมาให้กับการเคลื่อนไหวอิริยาบถด้วย

๑) ประโยชน์ต่อบุคคล

๑) กายภาพ การปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องฝึกด้านกายภาพเช่น ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน การฉันอาหารบางท่านฝึกการฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันท่านจะบริโภคอาหารเพียงครั้งเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย นอกจากน้ำปานะ หรือน้ำดื่ม ทำให้ร่างกายเบาบาง มีกำลังประพฤติปฏิบัติธรรมกรรมฐานตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานยังทำให้มีสติ ในการใช้สอยสิ่งของ คำสอนของพระพุทธเจ้า ด้านการดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติเป็นอีกอิทธิพลหนึ่งซึ่งทำให้เกิดค่านิยมการอยู่ป่าแก่พระสงฆ์ไทยในอดีตและปัจจุบัน โดยเฉพาะคำสอนเรื่องความเป็นผู้มกน้อย^{๒๙} พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนให้รู้จักสันโดษในการบริโภคปัจจัย ๔ คือ เป็นผู้สันโดษด้วยเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ตามแต่จะหาได้

๒) จิตภาพ นอกจากพระสงฆ์จะทำกิจวัตรของสงฆ์แล้ว ยังต้องแบกภาระอื่น จึงเป็นเหตุให้มีเรื่องมีวุ่นวายมากกระทบจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวลทุกเรื่อง ส่งผลให้เป็นคนอารมณ์หงุดหงิด เมื่อเกิดข้อขัดแย้งขึ้น จะเปลี่ยนนิสัยเป็นคนโกรธง่าย ไม่มีความอดทนอดกลั้น อันเป็นผลเสียทำให้ร่างกายจิตใจเสื่อมโทรมรวดเร็ว หรือเราเรียกง่าย ๆ ว่าเกิดความเครียดขึ้นกับร่างกาย ปัญหาบางเรื่องความคิดของมนุษย์แต่ละคน สามารถแก้ปัญหาได้แต่บางเรื่องไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ทำให้เกิดคิดสับสนตลอดเวลา จนทำให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้น ดังนั้น ต้องฝึกหัดเป็นคนใจกว้าง ฝึกคิดทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นมิตรและเป็นครูเราทั้งสิ้น ดีชั่วล้วนเป็นบทเรียนสอนใจให้เราทำดี เมื่อ

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน อ.อ.อุฏก. ๒๓/๓๐/๒๗๘-๒๘๖. (อนุพุทธมหาวัดกกุสุตร)

เราเป็นคนคิดดี ย่อมสร้างพลังจิตแผ่อกรอบกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ใบหน้า ทำให้ผู้พบเห็นชมชอบ นิยมรักใคร่เรา เป็นเสน่ห์อย่างเลิศล้ำค่าที่ธรรมชาติมอบให้เป็นรางวัลสำหรับคนคิดดีทำดี ดีกว่าการใช้ของขลังมหานิยมมากมาย เมื่อใดเกิดจิตใจหงุดหงิดควรคิดคำนึงว่า เราจะได้อะไรประโยชน์อะไร ถ้าหากจิตใส เราจะได้กำไรอะไรบ้าง หรือบางครั้งที่นึกถึงหลักธรรมที่ว่า “จิตเปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็กและป่าใหญ่จับกิ่งไม้ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่งอื่นต่อไป ฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน” ^{๓๐} ดังนั้น ในขณะที่ปฏิบัติธุดงค์หรือในขณะปฏิบัติกรรมฐานต้องเตรียมพร้อมทางจิตพิจารณาจิต มีจิตที่ผ่อนคลายและก่อให้เกิดความสุขสบายจะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานสามารถช่วยให้เข้าใจเรื่อง อริยสัจสี่และอริยสัจสี่นั้นสามารถรู้เห็นและเข้าใจได้ ด้วยการพิจารณาจิตของตนเอง เพราะทุกขนั้นเกิดมาจากสมุทัยคือตัณหา(ความทะยานอยากของจิต) และความพ้นทุกข์ก็เกิดจากความสิ้นไปของตัณหา แม้แต่มรรคมืองค์แปด ซึ่งย่อลงเป็นศีล สมาธิ และปัญญานั้น ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับจิตทั้งสิ้น กล่าวคือศีลได้แก่ความเป็นปกติธรรมดาของจิตที่ไม่ถูกสภาวะอันใดครอบงำ สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต และปัญญาคือความรู้ของจิต ท่านจึงกล่าวกันว่า พระธรรมทั้งปวงนั้น สามารถเรียนรู้ได้ที่จิตของตนเอง ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับการดูจิต

๓) ปัญญา ปัญญาเป็นข้อธรรมที่สำคัญ แม้ในทางปฏิบัติ ก็มุ่งปฏิบัติให้เกิดปัญญาในธรรมเป็นข้อสำคัญ เช่น ในสิกขา ๓ ก็มี ปัญญาสิกขา เป็นข้อสูงสุด ในจรรยา ๒ ก็มี วิปัสสนาจรณะ เป็นข้อสูงสุด เพราะการปฏิบัติทุกอย่างถ้าขาดการปฏิบัติให้เกิดปัญญาก็เหมือนอย่างการเดินไปโดยไม่ลืมหัดดู ไม่มีความรู้ ความเห็นอะไรเกิดขึ้น คำว่า ปัญญา นี้ได้มีความหมายที่ใช้กัน ทั้งใน ทางรู้ผิด ทั้งในทางรู้ถูก เมื่อเป็นความรู้ถูก เรียกว่า สัมมาปัญญา หรือสัมมปปปัญญา ความรู้ถูกต้อง มีฉัปปปัญญา คือมีฉาปัญญา รู้ผิดทางพุทธศาสนาต้องการให้ละมีฉัปปปัญญา แต่ปฏิบัติให้ได้สัมมปปปัญญา ปัญญาคือความรู้ถูกต้อง ก็แหละความรู้นี้เป็นธรรมชาติของจิตของทุกคน เพราะทุกคนนั้นมีจิตซึ่งเป็น วิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้ คือย่อมรู้อะไรก็ได้ แต่ว่าธาตุรู้ของจิตนี้ เมื่อยังมีอวิชชาคือความไม่รู้อันหมายความว่าความไม่รู้จริงประกอบอยู่ ก็ทำให้จิตซึ่งเป็นธาตุนี้เป็นความรู้ผิด

เพราะฉะนั้น จิตซึ่งเป็นธาตุนี้เป็นความรู้ผิด เพราะฉะนั้นจิต ซึ่งเป็นธาตุรู้อันประกอบด้วยอวิชชาและเมื่ออวิชชาแสดงออกมา จึงทำให้ความรู้ผิดเป็นความรู้หลงอันเรียกว่า โมหะ

^{๓๐} อภ.ก. (ไทย ๓๗/๓๓๕/๓๐๖. (จิตตคัมภีร์ติกา).

คือความหลง เพราะที่เรียกว่า โมหะคือความหลงนั้น ก็ต้องมีความรู้อยู่เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่รู้แต่ว่าเป็นความรู้ผิด รู้ที่ถือเอาผิด จึงเรียกว่า เป็นความหลง ก็คือเป็นความรู้หลงหรือความรู้ผิดนั่นเอง

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่วถึง หมายความว่า ความรู้ในเรื่องใด ก็รู้อย่างทั่วถึง แจ่มชัดทีเดียวถ้ารู้ไม่ทั่วถึงไม่ถ้วนถี่ ไม่นับว่าเป็นปัญญาที่แท้จริงปัญญา คือ ความรู้นั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ ความรู้ที่มีมาแต่กำเนิด (สหาติกปัญญา) และความรู้ที่มีขึ้นด้วยการศึกษาเล่าเรียน (โยคปัญญา) อย่างแรกเป็นความรู้พื้นฐานที่ทุกคนพึงมีมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่บุคคลบางคนก็มีความรู้พิเศษที่คนอื่นไม่มีซึ่งภาษาไทยเรียกว่า “พรสวรรค์” เพราะเรื่องของความรู้นั้นเป็นเรื่องที่ฝักอบรมกันได้ ดุจดั่งเรามีมือก็ต้องล้อยู่เสมอมีตานั้นจึงจะคมและใช้การได้ปัญญาจะเป็นเครื่องวินิจฉัยไตร่ตรองสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ได้ยินแล้ว ตัดสินได้อย่างถูกต้องเป็นธรรมที่สุด และยังเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียงอันดีงามให้แก่ผู้ที่มีปัญญาอีกด้วย รุทงค์เป็นปัจจัยสำคัญ ทำให้เกิดปัญญา คือ การพิจารณาในการเดิน นั่ง การท อาริยาบถต่างๆ ชื่อว่าได้ปัญญา จะเห็นได้ว่าบุคคลผู้มั่งมีทรัพย์สินเงินทองยศศักดิ์ล้วนแต่เป็นคนมีปัญญาทั้งนั้นอันบุคคลผู้อยู่ร่วมกันในโลกนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมให้มีปัญญาเอาไว้มากๆ เพราะอาณาภาพของปัญญานั้นยังสามารถฉายส่องแสงนิสสัยของบุคคลเพื่อให้เห็นว่า ใครเป็นคนควรคบ ใครเป็นคนที่ไม่ควรคบ และสามารถในการที่จะยังบุคคลไม่ให้ตกอยู่ในห้วงแห่งทุกข์ คือวัฏสงสารอีกต่อไป

๒) ประโยชน์ต่อสังคมสงฆ์

๑) การปกครองคณะสงฆ์ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม การปกครองที่ดีนั้นต้องยึดหลัก คือ การปกครองแบบมีคุณธรรม เพราะคุณธรรมนี้เป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลที่อยู่ร่วมกันนั้นอยู่อย่างสันติสุข เห็นอกเห็นใจ ความปรารถนาดีต่อกัน เป็นต้น ดังนั้น ประโยชน์ของรุทงค์ได้หลักคุณธรรมที่จะส่งเสริมหรือเพราะเป็นตัวช่วยให้ด้านการปกครองนั้นสำเร็จอย่างสมบูรณ์ จึงจัดเข้าในการพัฒนา การให้หมายถึง การสละทรัพย์สินของเพื่อช่วยเหลือสมาชิกของหมู่คณะที่ด้อยอ่อนแอกว่าผู้อื่น ในระดับประเทศก็คือการบำรุงเลี้ยงดูและช่วยเหลือประชาชนที่ยากจน ในสังคมแทบทุกแห่งจะมีคนจำนวนหนึ่งซึ่งช่วยตนเองได้น้อยหรือไม่ได้เลยเช่น คนชรา คนพิการ เด็กที่ไม่มีพ่อแม่ หรือญาติดูแล หรือคนที่ประสบภัยพิบัติ เป็นต้น ความซื่อสัตย์ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสมและตรงต่อความเป็นจริง ประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ทั้งกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่น มีใจยอมรับความคิดเห็นหลักธรรมในข้อนี้ทุกศาสนาได้กล่าวสอนและเน้นย้ำเสมอ คือมุ่งจะให้ศาสนิกชนเป็นผู้ที่มีจิตใจกว้างขวาง ยอมรับฟังความคิดเห็นอื่นๆ ที่แตกต่างแม้จะเป็นมติเสียงข้างน้อย ก็เคารพในสิทธิการออกเสียงของทุกคนในสังคม

การปกครองคณะสงฆ์จะต้องฝึกการปฏิบัติธรรม ฝึกอบรมและพัฒนาในพื้นฐานมาก่อน อย่างเช่นการปฏิบัติธรรมต้องพัฒนาตนเองก่อน ถ้าตนเองไม่ได้รับการพัฒนาก็เป็นการยากที่จะพัฒนาบุคคลอื่น พร้อมทั้งยากที่จะพัฒนาด้านอื่น ๆ ถ้าได้รับการพัฒนาหรืออบรมตนเองในส่วนของการปฏิบัติถูกต้องทำให้มากแล้วเกิดสมาธิ และนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ คือในส่วนร่างกายและจิตใจที่ควบคู่กันไปแล้ว ย่อมมีผลและคุณประโยชน์ในส่วนการดำเนินชีวิตประจำวัน ทุกด้านซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติถูกต้อง มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ย่อมทำให้เกิดความสุขและส่งผลถึงหน้าที่ต่อตนเองและผู้อื่นมีจิตใจที่มีแต่เมตตา มีความจริงใจและความเคารพ เป็นต้น คุณธรรมเหล่านี้สามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจซึ่งกันและกันการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน คือ การพัฒนาร่างกายและจิตใจเพื่อทำให้เกิดปัญญา โดยใช้สติกำกับร่างกายให้มีความรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นอริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอนและเมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมแล้วย่อมส่งผลถึงจิตใจย่อมเกิดสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ

๒) การศึกษาของสงฆ์ การปฏิบัติธรรมกรรมฐานเป็นหลักที่หนักแน่นในคำสอนของพระสงฆ์ ที่ถือเป็นภารกิจสำคัญอย่างยิ่ง การศึกษาตามหลักพุทธศาสนา การศึกษาของพระสงฆ์ มีดังนี้

(๒.๑) คันถะระ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนพระสูตรตันตปิฎก หรือพระไตรปิฎก ให้รู้เข้าใจพระพุทธรวณะ จนจำได้สามารถบอกกล่าว หรือแนะนำสั่งสอนคนอื่นได้ แล้วนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์และสรุปหาความจริงอื่นๆ ที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ เพื่อทำให้เกิดปัญญาความรู้รอบตัวไปในสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในจักรวาลนี้

(๒.๒) วิปัสสนาธุระ คือการเริ่มต้นด้วยการพิจารณาการเกิด แก่ เจ็บ ตายของอัตภาพ จนสามารถถึงวิปัสสนาหรือปัญญาให้เกิดขึ้น แล้วทำการติดต่อกันไป จนสามารถถือเอาหรือบรรลุพระอรหัตผล จนกลายเป็นผู้ยินดียั้งเสนาสนะอันสงัดทั้งคันถะระ วิปัสสนาธุระ ทำให้ละบาปธรรมทั้งหลายได้ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความริษยา ความตระหนี่ ความมารยา ความโอ้อวด ความหวัตือ ความมัวเมา ทำให้ศีลบริสุทธิ์ เกิดความมักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลาเป็นต้น จริงอยู่ ศีลเหล่าใดแม้ไม่ขาดเพื่อต้องการลาภเป็นต้นก็ดี แม้ศีลที่ขาดไปด้วยโทษคือความประมาทแต่กระทำคืนแล้วก็ดี ศีลที่อันเมณฺฐนสังโยคหรือบาปธรรมทั้งหลายมีความโกรธและความผูกโกรธเป็นต้นไม่ได้เข้าไปทำลายแล้วก็ดี ศีลเหล่านั้นเรียกว่า ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย โดยประการทั้งปวงและศีลเหล่านั้นแหละ ชื่อว่า ภูษิสสะ เพราะสร้างความเป็นไท ชื่อว่า วิญญูปัสตถะ เพราะผู้รู้ทั้งหลายสรรเสริญชื่อว่า อปรัมภฺฐะ เพราะอันค้นหาและทวิญญูทั้งหลายไม่ถูกต้องแล้ว ชื่อว่า สมานิสังวัตตนิกะ เพราะยังอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิให้เป็นไป เพราะเหตุนี้

อันภาวะที่ศีลไม่ขาดเป็นต้นนี้ นักศึกษาพึงทราบว่าเป็นความผ่องแผ้วของศีลทั้งหลายเหล่านั้น การศึกษาในสมัยพุทธกาลนั้น แบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ

ก. ปริยัติ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย นับเป็นส่วนสำคัญโดย ความเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติและการเล่าเรียนธรรมวินัยให้มีการศึกษาภาคทฤษฎี

ข. ปฏิบัติ ได้แก่การน้อมเอาหลักธรรมคำสอน ได้เรียนรู้ในทางทฤษฎีแล้ว นำภาคปฏิบัติจริง ๆ เพื่อเป็นการอบรมกาย และวาจา ใจ

ค. ปฏิเวธ ได้แก่ผลของการปฏิบัติประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม ธรรมฐานทำให้เกิดการเรียนรู้แสวงหาคำความรู้ที่จะนำมาดำเนินชีวิต

การศึกษาเล่าเรียนเป็นสิ่งจำเป็นของบรรพชิตไม่ว่าจะเป็นฝ่ายคันถะธุระหรือวิปัสสนา ธุระ เพราะเป็นกิจโดยตรง ที่บรรพชิตต้องศึกษาและนำมาใช้เพื่อให้ความรู้ มีความเข้าใจในพระ ธรรม พระวินัย และมีสติปัญญา หรือเพื่อพัฒนาศักยภาพของทางร่างกาย เช่น ความอดทน ความ ขยันหมั่นเพียรและความมีสติในการที่ควบคุมกาย หรือทำกิจทุกอย่าง เพื่อให้เป็นไปในทางประพฤติ ปฏิบัติตามระเบียบวินัยของทางพระพุทธศาสนาให้มีความสำเร็จกิจถูกต้อง ตามบัญญัติและระเบียบ วินัย เพื่อให้เกิดความเจริญความดีงามต่อตนเองและพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

๓) การปฏิบัติของสงฆ์ ประโยชน์การปฏิบัติธรรมธรรมฐานของสงฆ์ ถ้าไม่ สามารถฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้หลุดพ้น หรือลดเว้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลงได้อย่าง เต็ดขาดแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน ในตัวได้ทำให้จิตใจไม่เข้มแข็ง พระสงฆ์ที่ผ่านกระบวนการ ปฏิบัติธรรมธรรมฐานมาแล้วย่อมทำให้เป็นผู้มีจิตใจ บุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ความอดทน ๔ ประเภท ดังนี้

(๓.๑) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ หมายความว่า คนทำงานมาก ๆ แล้วได้รับความลำบาก เหน็ดเหนื่อย หิว กระหาย หรือถูกแดดลมฝนกระทบ ย่อมได้รับความลำบาก นานัปการ แต่ผู้มีขันติย่อมอดทนต่อสิ่งเหล่านี้กัดฟันทนทำงานของตนให้สำเร็จ

(๓.๒) อดทนต่อทุกขเวทนา หมายความว่า ทนต่อทุกขเวทนาอันเกิดจากการ เจ็บไข้ได้ป่วย คนที่ขาดขันติ เมื่อถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมา แต่ ผู้มีขันติย่อมรู้จักอดกลั้นทนทานไม่ปล่อยตัวให้เสีย หรือตกไปในทางชั่วดังกล่าวนี้

(๓.๓) อดทนต่อความเจ็บใจ หมายความว่า เมื่อถูกผู้อื่นกระทำล่วงเกินให้ เป็นที่ขัดใจ เช่น ถูกด่าว่า หรือสบประมาท ผู้ขาดขันติย่อมเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบ แต่ผู้มีขันติย่อม

รู้จักอดทนสอนใจตัวเองหาวิธีแก้ไขให้เรียบร้อย เป็นผลดีด้วยความสงบ การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิดคุณธรรมต่าง ๆ ต่อการปฏิบัติ ทำให้เกิดขันติธรรม

(๓.๔) อดทนต่อทุกขเวทนา คือ เป็นการอดทนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายกาย ความปวดความเมื่อยผู้ที่ขาดความอดทนประเภทนี้ เวลาเจ็บป่วยจะร้องครวญครางพร่ำเพ้อรำพันหงุดหงิด ฉุนเฉียวว่าการรับรู้อารมณ์ว่า เป็นทุกข์ ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายด้วยโรคภัยนานัปการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตน ผู้ที่ขาดขันติ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายขึ้นมา มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมาให้ปรากฏ แต่สำหรับผู้ที่มีผ่านจุดนี้ทำให้เกิดมีขันติ ย่อมรู้จักอดทน อดกลั้น ไม่ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เสียหรือตกไปในทางชั่วต่าง ๆ

๓) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาในภาพรวมเกิดปิติอยากที่จะศึกษาพระพุทธศาสนา พอศึกษาแล้วก็ศรัทธา แล้วเกิดเป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรมตามอย่างด้วย เกิดเป็นผลต่อความรุ่งเรืองมั่นคงของพระพุทธศาสนาให้ลูกหลานได้สืบทอดต่อไป

๑) การสืบทอดพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาถือเป็นมรดกอันล้ำค่าของชาวพุทธเรา เพราะว่าพระพุทธศาสนานั้น เป็นคำสอนที่เป็นจริง ถูกต้อง ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ที่เรียกว่า สัจจะธรรม การปฏิบัติธรรมค่านั้นมีประโยชน์คือ เป็นแสงสว่างนำทางให้ผู้ที่ยังมืดบอด ได้รู้จักเรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว เรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เป็นเครื่องนำพาไปสู่ทิศทางที่ดีที่งาม มีแต่ความผาสุก ความเจริญรุ่งเรือง ชาวพุทธทุกคน จึงสำนึกในคุณค่า ของพระพุทธศาสนา และได้ถ่ายทอด สืบทอดพระพุทธศาสนา มาเป็นเวลา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว การที่พระพุทธศาสนามีอายุยืนยาวมาได้ขนาดนี้ เป็นเพราะว่า พระบรมศาสดา คือ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ได้ทรงวางแนวทาง สิ่งที่จะทำลายพระพุทธศาสนา ก็คือ ความประมาทนอนใจ หรือความไม่สนใจ ไม่เอาใจใส่ ไม่ประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของพุทธบริษัทสี่นั่นเอง การศึกษาพระธรรมคำสอนไม่รู้ว่สิ่งต่างๆ ที่พระพุทธองค์ สั่งสอนให้กระทำกันนั้น มีอะไรบ้าง เป็นเหมือนกับคนหูหนวก ตาบอด ไม่รู้จักเรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว ไม่รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรมตามพระพุทธศาสนาก็มีผิดพลาดคลาดเคลื่อน มีความคิดของลัทธิอื่นปะปนกับคำสอนของพระพุทธศาสนา จนกระทั่งไม่รู้ว่พระพุทธศาสนานี้สอนอะไร อย่างที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้

การปฏิบัติกรรมฐานของพระสงฆ์ทำให้เกิดคุณธรรมต่างๆ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง เช่น รู้หลักกรรม คือ ดี ชั่ว สุข ทุกข์ นั้นอยู่ที่การกระทำกรรม คือการกระทำความกรรมมี ๓ อย่าง คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม กรรมทางกายเรียกว่า

กายกรรม กรรมทางวาจาเรียกว่า วจีกรรม กรรมทางจิตใจ ทางความคิดอ่าน คือ มโนกรรม เมื่อทำไปแล้ว จะทำได้ ๒ ทาง คือ ทำดี หรือ ทำชั่ว คิดดี คิดชั่ว พุทฺธิ หรือ พุทฺธิไม่ดี เมื่อทำไปแล้วผลก็จะต้องตามมา ก็คือ ผลดี หรือ ผลไม่ดี ผลดี คือความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ผลไม่ดี คือความทุกข์ ความหายนะ นี่คือหลักของพระพุทธศาสนา

๒) การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ที่ปฏิบัติกรรมฐานมีทั้งหลักการและหลักปฏิบัติแตกต่างกันไปตามกาลเทศะ โอกาสและบุคคลที่จะทรงสั่งสอน ดังนั้น การพิจารณาวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์จึงเริ่มตั้งแต่คุณสมบัติของผู้สอน ลีลาการสอนและหลักการสอนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีในการสอน ซึ่งจะต้องเริ่มต้นจากปรัชญาขั้นพื้นฐาน ได้แก่การมีกัลยาณมิตรและการมีสติปัญญาไหวพริบที่ชาญฉลาดเป็นเบื้องต้น จากนั้น ต้องประกอบด้วยหลักปฏิบัติของนักเผยแผ่กับผู้ฟัง หรือผู้สอนกับผู้เรียน ที่มีความสัมพันธ์กันในฐานะเป็นกัลยาณมิตรเป็นอันดับต่อไป เพราะในพระพุทธศาสนาถือว่าผู้เผยแผ่กับผู้ฟัง หรือผู้สอนกับผู้เรียนนั้น ต้องประสานสัมพันธ์กัน มีความกรุณาต่อกันโดยเฉพาะในด้านการอบรมสั่งสอน จัดเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ซึ่งจะทำให้เกิดคุณลักษณะของผู้สอน เรียกว่า องค์คุณของกัลยาณมิตร ดังนั้น พระธรรมกถึก หรือนักเผยแผ่พุทธธรรมที่ดีจึงมีลักษณะคุณสมบัติที่เป็นองค์ของกัลยาณมิตร ๗ ประการดังนี้

(๒.๑) บีโย เป็นที่รักเป็นที่พอใจ ในฐานะเป็นที่วางตนสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

(๒.๒) ครุ เป็นที่เคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

(๒.๓) ภาวนีโย เป็นที่ยกย่องในฐานะเป็นผู้ทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาที่แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรม และปรับปรุงตนอยู่เสมอควรถือเป็นแบบอย่าง ทำให้ระลึกถึงและเอาอย่างด้วยความซาบซึ้งภูมิใจ

(๒.๔) วตฺตา จ เป็นนักพูด รู้จักชี้แจงให้เข้าใจรู้ว่าเวลาที่เหมาะสมกับเรื่องที่จะพูด คอยให้คำแนะนำ ว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

(๒.๕) วจนฺทโม เป็นผู้ทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม คำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์อดทน ฟังได้ไม่เบื่อไม่ฉุนเฉียว

(๒.๖) คมภีรณฺจ กถ กตฺตา เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจและให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปได้

(๒.๗) โน จฏฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำในอฐานะคือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือ ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย สมดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสคุณลักษณะของมิตรว่า ภิกษุทั้งหลาย มิตร ประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้แม้จะถูกขับไล่ก็ตาม มีองค์ ๗ ประการ คือ (๑) เป็นที่รักเป็นที่พอใจ (๒) เป็นที่เคารพ (๓) เป็นที่ยกย่อง (๔) เป็นนักพูด (๕) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ (๖) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ (๗) ไม่ชักนำในอฐานะ^{๓๑}

พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติธรรมฐานมีสติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ย่อมพิจารณาผู้ฟัง หรือ ผู้รับสารได้ ๒ ประเภทดังนี้คือการเผยแผ่แก่พุทธศาสนิกชน และการเผยแผ่แก่คนทั่วไปที่ยังไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนาพุทธการเผยแผ่แก่พุทธศาสนิกชนนั้น เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้น จนสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต รักการปฏิบัติธรรมและตระหนักในคุณค่าของพระพุทธศาสนาจนกระทั่งช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลออกไปการเผยแผ่แก่บุคคลทั่วไปที่ยังไม่ได้นับถือศาสนาพุทธนั้น ก็เพื่อให้มีความเข้าใจถึงแนวความคิดพื้นฐาน หรือ หลักธรรมเบื้องต้นของพระพุทธศาสนา สร้างทัศนคติที่ดีต่อศาสนาพุทธจนเกิดความสนใจศึกษาและทดลองปฏิบัติธรรมตามคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่น ลองฝึกสมาธิจนกระทั่งเห็นผลเกิดความเลื่อมใสศรัทธา ในที่สุดแล้วหันมานับถือศาสนาพุทธเป็นชาวพุทธโดยสมบูรณ์

๓) การสงเคราะห์พุทธศาสนิกชนการปฏิบัติธรรมกรรมฐานทำให้เกิดสติ สมาธิ ทำธรรมเกิดขึ้นจาริกไปให้กำลังใจพุทธศาสนิกชนโดยการให้ธรรมทาน ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสิ่งที่ฟังแล้ว ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง คนผู้ประกอบด้วยปัญญาในโลกนี้ แม้ในความทุกข์ก็หาความสุขได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเรื่องทานแก่ ภิกษุทั้งหลายไว้ในท้าวรรคว่า “ทาน มี ๒ อย่าง คือ (๑) อามิสทาน (การให้สิ่งของ) (๒) ธรรมทาน (การให้ธรรม) บรรดาทาน ๒ อย่างนี้ ธรรมทานเป็นเลิศ ธรรมทาน หมายถึง การให้ในส่วนของจิตใจ เช่น การให้ธรรมะ การให้ความถูกต้องดีงาม แนะนำในสิ่งที่ประโยชน์ บอกทางแสงสว่างให้ในการดำเนินชีวิต คำว่า “ธรรมทาน” ได้แก่ การให้ธรรมเป็นทาน คือ แนะนำสั่งสอนให้ผู้อื่นตั้งอยู่ในธรรมหรือกล่าวธรรมให้ความรู้ความถูกต้องดีงาม คำสอนมุ่งเน้นให้นำไปปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะในทางพระพุทธศาสนา การได้สัมผัสทางประสาทหู ตา จมูก กาย ใจก่อให้เกิดธรรมารมณ์ การได้รับสัมผัสจากผู้อื่นและผู้อื่นได้รับสัมผัสจากเรา ทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ เช่น ได้ยินเสียงที่ไม่เพราะหู เห็นรูปไม่งาม ดมกลิ่นไม่ดี กายร้อน หนาว มีความโกรธที่เกิดจากการกระทำของผู้อื่น เมื่อเกิดขึ้นต้องรู้จักให้อภัยเหล่านี้ก็

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๔.

เรียก “ธรรมทาน” การให้ความรู้ การสอนบอกกล่าวธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือบอกวิชาความรู้ที่ไม่เป็นโทษ เพื่อให้ผู้รับดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข พระพุทธองค์ตรัสว่า การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวงตลอดถึงการแนะนำในส่วนจิตใจ เช่น การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง การให้อภัยซึ่งกันและกัน การประชาสัมพันธ์ในสิ่งที่ดีที่งาม ทั้งในส่วนที่เป็นโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม รวมถึงพระธรรมคำสอนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทานแล้ว อันเป็นเหตุนำประโยชน์สุขมาให้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ตลอดทั้งคำสอนที่เป็นหนทางความดับทุกข์ ก็จัดเป็นธรรมทานด้วย ธรรมทาน การให้คำแนะนำสั่งสอนสิ่งที่ดี บอกศิลปวิทยาที่ดีที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิต เป็นเหตุให้มีความสุข รวมถึงการอธิบายให้รู้และเข้าใจในเรื่องบุญบาป ให้ละสิ่งที่เป็นอกุศล ดำรงตนอยู่ในทางกุศล ซึ่งจะนำพาตนให้สะอาดบริสุทธิ์

ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมกรรมฐานนั้นทำให้เกิดจิตใจอ่อนโยน สงสารผู้ที่เดือดร้อน สงเคราะห์นั้นถือว่า เป็นหน้าที่หลักของพระสงฆ์โดยตรง หน้าที่หลักของพระสงฆ์คือการนำเอาธรรมะไปสงเคราะห์ชาวโลก

อย่างไรก็ตาม ในบางกรณี การทำงานสังคมสงเคราะห์ ก็อาจอนุโลมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการทำหน้าที่ทางศาสนาของพระสงฆ์ได้เหมือนกัน อย่างเช่น พระสงฆ์ที่ใช้งานสังคมสงเคราะห์ เป็นเครื่องมือ หรือเป็นอุบายนำคนเข้าหาเป้าหมายทางศาสนา

๒.๕ สรุป

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อบุคคลด้านกายภาพทำให้เกิดร่างกายแข็งแรงเบาบางมีรูปร่างลักษณะดี โรคภัยไม่เบียดเบียน มีกำลังในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น ยังคงถูกสืบทอดเป็นแบบการปฏิบัติธรรมกรรมฐานในยุคปัจจุบัน กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย เท้าขวา รู้ความเคลื่อนไหวของกาย อันนั้นมีสติ แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะถ้าส่งจิตปล่อยไปในเรื่องของเท้าและร่างกาย มัวแต่จดจ่อที่เท้าและร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว จนเหมือนกับลืมนตัวเอง เหมือนตัวเอง หรือตัวจิตผู้รู้ที่นั่นไม่มีอยู่ในโลกเลยในขณะนั้น ความรู้ตัว หรือการไม่หลงปล่อยส่งจิตออกไปตามอารมณ์ภายนอกนั้นเองคือสัมปชัญญะ วิธีฝึกให้ได้สัมปชัญญะที่ดีที่สุดคือการทำสมถะกรรมฐาน เช่น การบริกรรมว่า ยุบหนอ พองหนอ จนจิตรวมเข้าถึงฐานของมัน แล้วรู้อยู่ตรงฐานนั้นเรื่อยไป หากมีอาการมาล่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ไม่ปล่อยหลงลืมนฐานของตนนี้ก็เป็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมกรรมฐานทำให้เกิดปัญญา ปัญญาจะเป็นเครื่องวินิจฉัยไตร่ตรองสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ได้ยินแล้วตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเป็นธรรมที่สุด และยังเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียงอันดีงามให้แก่ผู้ที่มีปัญญาอีกด้วย จะเห็นได้ว่าบุคคลผู้มั่งมีทรัพย์สินเงินทองยศศักดิ์ล้วนแต่เป็นคนมี

ปัญญาทั้งนั้นอันบุคคลผู้อยู่ร่วมกันในโลกนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมให้มีปัญญาเอาไว้มาก ๆ เพราะอานุภาพของปัญญานั้นยังสามารถฉายส่องแสงนิสัยของบุคคลเพื่อให้เห็นว่า ใครเป็นคนควรคบ ใครเป็นคนที่ไม่ควรคบ และสามารถในการที่จะยังบุคคลไม่ให้ตกอยู่ในห้วงแห่งทุกข์ คือวัฏสงสารอีกต่อไปได้

๒.๖ คำถามประจําบท

๑. ถ้า “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งของการทำงาน แล้ว “วิปัสสนา” ควรแปลว่าอย่างไร?
๒. มีคำไหน หรืออะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง หรือสอดคล้องกับคำว่า “กรรมฐาน” จงแจกแจง
๓. กรรมฐานมีกี่ประเภท? อะไรบ้าง? ขยายความให้เข้าใจ
๔. ประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐาน หรือภาษาพระไตรปิฎกท่านเรียกว่า “วิปัสสนูปกิเลส” มีกี่ประการ? อะไรบ้าง?
๕. จงกล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐานมาให้เข้าใจ ชัดเจน

บทที่ ๓

มหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับมหาสติปัฏฐาน

จิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก จิตที่เป็นกุศลย่อมสามารถนำสัตว์ให้ไปสู่สุคติภูมิได้และจิตที่เป็นอกุศลก็ย่อมสามารถนำสัตว์ให้ลงสู่อบายภูมิได้ สัตว์ทั้งหลายโดยธรรมตาย่อมเป็นไปตามอำนาจแห่งจิตจิตนี้สามารถทำให้ผ่องใสได้ ดังพระพุทธดำรัสที่ว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^๑

พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้น ได้กล่าวถึงเรื่องของปัญญาไว้มากมาย ความหมายของปัญญาในพระไตรปิฎก ที่พระผู้มีพระภาคได้ให้ความหมายไว้ กล่าวคือ ปัญญาตรัสเรียกว่า เครื่องกำจัด คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความครุ่นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือน แผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดีปัญญา เหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐินี้ชื่อว่าปัญญา^๒ นอกจากนี้ ยังมีคำที่ใช้ เรียกแทนปัญญาและมีความหมายในลักษณะเดียวกันกับความหมายข้างต้น ได้แก่ ธีปัญญา เครื่องทรงจำ^๓ โมนะปัญญาที่ทำให้เกิดความเป็นมุนี คือ ไม่เข้าไปติดในความยึดถือทั้งหลายเป็นผู้ที่สงบ คลายความตระหนี่สงบในราคะ โทสะ โมหะ มันทา หมายถึง ความไม่ยึดติดเช่นเดียวกัน

๓.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา

เพื่อศึกษาและเข้าใจเกี่ยวกับ

๓.๒.๑ สติปัฏฐาน ๔

๑) สาเหตุเกิดสติปัฏฐาน

^๑ อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๕/๕.

^๒ พ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๒.

^๓ พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

(๑.๑) ความหมายของสติปัฏฐาน

(๑.๒) ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

(๑.๓) หลักปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

๓.๒.๒ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) ความหมายของกาย

๒) องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๒.๓ วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) หมวดอิริยาบถ

๒) หมวดสัมปชัญญะ

๓) หมวดธาตุมนสิการ

๓.๒.๔ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) ความหมายของเวทนา

๒) องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) วิธีการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๒.๕ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) ความหมายของจิต

๒) องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) วิธีการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๒.๖ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) ความหมายของธรรม

๒) องค์ประกอบของัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) วิธีการปฏิบัติัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา

นิสิตศึกษาและเข้าใจเกี่ยวกับ

๓.๓.๑ สติปัฏฐาน ๔

๓.๓.๒ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓.๓ วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓.๔ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓.๕ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓.๖ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๔ ประเด็นศึกษา

๓.๔.๑ บทนำ

สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา หมายถึงการฝึกสมาธิเพื่อระงับจากกิเลสและความรู้สึกเศร้าหมองทั้งปวง การหยุดความคิด หรือจิตที่กำลังฟุ้งซ่านทำให้จิตใจสงบนิ่ง จุดประสงค์คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ อันเป็นการบริหารจิตที่มักปฏิบัติควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตเกิดปัญญารู้แจ้งในความเป็นจริง การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นแนวทางทำสมาธิที่สามารถนำไปใช้กับการฟังธรรมก่อนเจริญก่อนนอน ได้ดีเพราะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ทำให้หลับสบาย หรือหากทำระหว่างวันก็เป็นตัวช่วยให้เกิดสมาธิและทำให้อารมณ์มั่นคงขึ้นได้ด้วย

การศึกษาเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นหลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นหลักการสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติซึ่งเป็นมรรควิธีแห่งความพ้นทุกข์และสติปัฏฐานเป็นองค์ธรรมสำคัญสูงสุดที่พระผู้มีพระภาคทรงสอนให้เหล่าพุทธสาวกเจริญให้มาก เพื่อการบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้แก่ มรรค ผล นิพพาน โดยอาจกล่าวได้ว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกที่จะนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวงกล่าวคือ ความโลภ ความโกรธและความหลง เพื่อการดำเนินไปสู่निพพาน

๓.๔.๒ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นมรรควิธีการปฏิบัติที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา ด้วยว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นทางสายเดียว หรือทางสายเอก (เอกยมรรค) ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริงได้และก้าวล่วงพ้นจากความทุกข์คือ การทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดกล่าวคือพระนิพพานได้ เหตุที่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวแห่งการบรรลุพระนิพพาน ความจริงแล้วในโพธิปักขิยธรรม ยังมีหมวดธรรมอื่น มีสัมมปชาน เป็นต้น ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานมิใช่หรือ ขอชี้แจงว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมหลักในโพธิปักขิยธรรม ธรรมหมวดอื่นเป็นองค์ประกอบหนุนให้การเจริญสติดำเนินไปโดยสะดวกและรวดเร็ว หลังจากนั้น ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติ จะพัฒนาขึ้นตามลำดับวิปัสสนาญาณ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุด ดังข้อความในคัมภีร์อรุณกถาว่า

อัย ปณ ยสมา สติยา อารมมณํ ปรีคฺคเหตฺวา ปณฺณาย อนฺุปสฺสตี, น หิ สติวิริหิตา
อนฺุปสฺสนา อตฺถิ. เตเนวาท สตี จ ขวาทํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิตี.^๔

“อนึ่ง ภิกษุนี้กำหนดรู้อารมณ์ด้วยสติแล้ว ย่อมหยั่งเห็นด้วยปัญญา เพราะไม่มีการหยั่ง
เห็นที่ปราศจากสติ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามี
ประโยชน์ในที่ทั้งปวง’

ซึ่งได้พิจารณาแนะนำเสนอต่อไปนี้

๑) มูลเหตุเกิดสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชื่อ
กัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ^๕ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยทรงปรารภพุทธบริษัท
ชาวกัมมาสธัมมนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกรและ
บริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน สุมังคลวิลาสโนธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระผู้มีพระภาคทรง
ตรัสถึงมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกุรุว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้น สามารถฟังพระ
ธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกุรุเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์ มีภูมิอากาศที่ดี ไม่หนาวเกินไป
ไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกุรุจึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏ
ฐาน^๖

ในการบำเพ็ญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธพจน์ตรัส
แสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า^๗

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและ
ปริเหวะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้คือ
สติปัฏฐาน ๔ และสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา
ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๓)
พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

^๔ เนตติ.อ. หน้า ๑๐๕.

^๕ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^๖ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, มหาสติปัฏฐานสูตร, [ออนไลน์],
แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about20>

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ได้ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”

ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติปัฏฐานนี้ จึงเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือ กันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว บุคคลผู้ปฏิบัติอาจจะเจริญสมณะจนได้ญาณ จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นเท่าที่จำเป็น มา ประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจึงเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ยืนได้ฟังกันมาก

(๑.๑) ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

“สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการตั้งสติกำหนด พิจารณาส่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง^๘ กล่าวคือ อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติและปัญญา กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้น เริ่มตั้งแต่ วิปัสสนาญาณที่ ๑ นาม-รูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญารู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้วและกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

ความหมายของของคำว่า “สติปัฏฐาน” ซึ่งคำนี้เป็นการนำเอาศัพท์มาผสมกันระหว่าง คำว่า “สติและปัญญา” ซึ่งมีนัยอธิบายความหมายของ สติ ไว้ในพระไตรปิฎกว่า “สติเป็นโณ สติ ความตามระลึก ความทวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่าสติ”

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายว่า “สติปัฏฐาน” หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม โดยการวิเคราะห์รูปศัพท์บาลี “สติปัฏฐาน” มีความหมาย ๓ ประการ กล่าวคือ (๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภทอันได้แก่ กองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้ง” (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิ, ๒๕๕๙), หน้า ๓๙๙.

^๙ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓.

หมายถึง การลวงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้” (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น”^{๑๐}

คำว่า “สติปฏฐาน” เป็นคำผสมระหว่างคำว่า “สติ” คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้แม่นยำแล้วและคำว่า “ปฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ เมื่อนำมารวมกันเป็นคำว่า “สติปฏฐาน”^{๑๑} คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส ประกอบด้วย ๔ อย่างคือ^{๑๒}

๑.๑ กายานุปัสสนาสติปฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๑.๓ จิตตานุปัสสนาสติปฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๑.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

^{๑๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปฺสโม) แปล, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

^{๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑.

จากความหมายดังกล่าวนี้สรุปว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งของสติ หรือการเข้าไปตั้งสติเป็นตัวรู้กำหนดพิจารณาอาการธรรมที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิตและธรรม อันเป็นอาการธรรมที่เป็นไปตามธรรมสามัญของธรรมชาติที่เกิดขึ้นด้วยสติเป็นตัวรู้ เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อให้รู้เท่าทันความเกิดขึ้นและความเป็นไปของสรรพสิ่งทั้งปวง

(๑.๒) ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ มีเนื้อความในอัญญตรพราหมณสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ที่น่าสนใจ โดยกล่าวถึงพราหมณ์ผู้หนึ่งทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า ในเรื่องที่ว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงอยู่ได้นานว่า^{๑๓}

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงอยู่ได้ไม่นาน ในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้วและอะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงอยู่ได้นานในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “พราหมณ์ เพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่บุคคลไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว พระสัทธรรมจึงดำรงอยู่ได้ไม่นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้วและเพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พระสัทธรรมจึงดำรงอยู่ได้นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว”

หรือในปฐมมรรคสูตร^{๑๔} พระอนรุทธเถระ ได้กล่าว ถึงสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้โดยมีใจความว่า ผู้พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า พลาดอริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์ ผู้ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ชื่อว่า ปรารภอริยมรรค ผู้ปรารภสติปัฏฐาน ๔ คือ ผู้พิจารณารู้เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิตและธรรม มีความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ กำจัดอกิฆมาและโทมนัสในโลกได้^{๑๕} ด้วยเหตุนี้สติปัฏฐาน จึงเป็นพุทธวิธีสำคัญในการนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง

(๑.๓) หลักปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

สติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากรรมฐานปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยมีแนวทางรูปแบบการปฏิบัติได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งจะอธิบายตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมวดใหญ่ที่

^{๑๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๑/๒๔๙.

^{๑๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๙๙/๔๒๙.

^{๑๕} วิปัสสนาไทย, สติปัฏฐาน ๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about34>

ประกอบด้วยกาย เวทนา จิตและธรรม อย่างละเอียดไว้ถึง ๒๑ บรรพ (หมวด) หรือฐานแห่งการปฏิบัติ ดังนั้น ในรูปแบบการปฏิบัติสติปัฏฐานมีรูปแบบการกำหนดพิจารณาในการปฏิบัติ ๔ ลักษณะดังปรากฏความในพระไตรปิฎก^{๑๖} “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ... ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” ด้วยรูปแบบสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวนี้เป็นมรรควิธีที่จะเข้าถึงความรู้ ความจริงและนำบุคคลผู้พิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ให้บรรลุถึงความจริงสูงสุดได้

๒) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งของสติในการกำหนดเห็นตามในกาย ซึ่งในหมวดนี้หมายถึง การมีกายเป็นที่ตั้ง หรือมีกายเป็นใหญ่ เป็นหัวหน้าในการกำหนดรู้ ดังนั้น กายจึงเป็นฐานสำคัญในการกำหนดพิจารณา

(๒.๑) ความหมายของกาย

คำว่า “กาย” หมายถึง ที่ประชุมรวมกันขององค์ประกอบ ๒ ส่วน กล่าวคือรูปกายและนามกาย (๑) รูปกาย หมายถึงการประชุมรวมกันของอาการ ๓๒ ซึ่งเป็นคำมาจากคติในทางพระพุทธศาสนาที่ถือว่า ร่างกายของคนสามารถพิจารณาจำแนกออกเป็นธาตุทั้ง ๔ คือ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) ในจำนวนธาตุทั้ง ๔ นี้ จำแนกส่วนมีอยู่ ๒ ธาตุ ที่สามารถจับต้องได้ กล่าวคือ ปฐวีธาตุกับอาโปธาตุ ปฐวีธาตุเป็นธาตุที่มีลักษณะแข็งแข็ง มี ๑๙ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืดไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่ากับมันสมอง อีก ๑ อย่าง รวมเป็นทั้งหมด ๒๐ อย่าง ส่วนอาโปธาตุ เป็นธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ มี ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ซึ่งหากนับรวม ปฐวีธาตุและอาโปธาตุ ก็จะรวมกันได้ ๓๒ อย่าง จึงเรียกว่า อาการ ๓๒ ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า ทวัตติงสาการ ดังนั้น อาการ ๓๒ จึงมิได้หมายถึง อวัยวะ ๓๒ ส่วน ตามที่บุคคลทั่วไปทั้งหลายเข้าใจกัน แต่หมายถึงเป็นอวัยวะส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายของคน และ (๒) นามกาย หมายถึง ส่วนที่รับรู้ผ่านทางอายตนะเท่านั้น เช่น เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ จิตและเจตสิก เป็นสิ่งที่ไม่สามารถเห็น

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๖.

ได้ด้วยตาและไม่สามารถจับต้องรูปคล้ำได้อย่างแบบรูปธรรม ดังนั้น นามกายจึงไม่มีสรีระ หรือไม่ใช่สรีระ แต่มีร่างกายเป็นที่อาศัย

(๒.๒) องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญสติตั้งมั่นพิจารณารู้เห็นกายในกายและพิจารณาอย่างเนื่อง ๆ ซึ่งกายคือ การกำหนดให้เห็นรูปธรรม ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีองค์ประกอบในการกำหนดพิจารณา ๑๔ วิธี คือ

๑) **หมวดอานาปานสติ** (ลมหายใจเข้าออก) การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจนี้ พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า^{๑๗}

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันใด

ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ... ฯลฯ ...

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^{๑๘} อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก^{๑๙} อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่

^{๑๗} ตูรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

^{๑๘} กายภายใน ในที่นี้หมายถึง ลมหายใจเข้าออกของตน.

^{๑๙} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึง ลมหายใจเข้าออกของผู้อื่น.

หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ
เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”

ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติคือ การเห็นตามความเป็นจริงว่า ลมเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ลมดับ
ไปก็เพราะมีเหตุและเห็นทั้งเหตุที่ลมเกิดและลมดับ เห็นตามความเป็นจริงว่า ร่างกาย (ลมหายใจ) มี
อยู่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ดับไปตามเหตุปัจจัยเป็นเครื่องอาศัยให้ระลึกถึงกาย (ลมหายใจ) ที่มีอยู่ ไม่ใช่สัตว์
บุคคล ตัวตน สติที่เข้าไปตั้งอยู่นั้นหาใช่เพื่อประโยชน์อย่างใด เพียงเพื่อประโยชน์ในการรู้ยิ่งตาม
ความเป็นจริงและไม่ถูกกิเลสครอบงำ เป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่นชั้น ๕ ว่าเป็นตัวของเรา

ดังนั้น ถ้าบุคคลเจริญอานาปานสติให้มาก ย่อมมีอานิสงส์มาก ซึ่งจากพุทธพจน์นี้ ผลที่
จะได้จากการปฏิบัติเรียงตามลำดับมีดังนี้ (๑) ผู้ที่เจริญอานาปานสติแล้วทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญ สติ
ปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ (๒) ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญ โพชฌงค์ ๗ ให้
บริบูรณ์ได้ (๓) ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

๒) หมวดอิริยาบถ (เดิน ยืน นั่ง นอน) บางครั้งก็เรียกว่า อิริยาบถใหญ่
โดยเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ เมื่อนอนก็รู้ชัดว่า
‘เรานอน’ และตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ มีความว่า^{๒๐}

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่งภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรา
ยืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่
โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย
ในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้ง
ภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุ
ดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

๓) หมวดสัมปชัญญะ (อิริยาบถย่อย) การทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถ
ย่อยต่าง ๆ โดยสักแต่ว่าอิริยาบถนั้น ๆ ดังพุทธพจน์ว่า^{๒๑}

“ ... ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง
ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวใน การครองสังขาริ บาตรและจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การตีบ การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย^{๒๒} ภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^{๒๓} อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่”

การปฏิบัติสติปัฏฐานหมวดนี้ชื่อว่า สัมปชัญญะ จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่เข้าใกล้องค์ธรรมแห่งสัมปชัญญะคือ ปัญญาที่รู้ตัวพร้อม หรือการทำความรู้ตัวในทุกอิริยาบถในกายตน

๔) หมวดปฏิกูลสัญญา การปฏิบัติในอาการ ๓๒ โดยพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ ที่อยู่ในกายนี้ ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๒๔}

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า

‘ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต

หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด

ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า

ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น

น้ำตา เพลวมน้ำ น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’

^{๒๒} กายในกาย ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของตน คือ (๑) สาทถกสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่ามีประโยชน์) (๒) สปปายสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าสปปายะ) (๓) โคจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นโคจร) (๔) อสัสมโหสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าไม่หลง) ในกายของตน

^{๒๓} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของผู้อื่น.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

ภิกษุทั้งหลาย ถูมิปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุยกวายนั่นออก พิจารณาเห็นว่า ‘นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันใด ภิกษุทั้งหลายเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ

หมวดนี้ให้พิจารณาส่วนประกอบของร่างกายเป็นส่วน ๆ ให้เป็นไปตามความเป็นจริง โดยการจำแนกองค์ประกอบย่อยของอวัยวะต่าง ๆ เพื่อคลายความเห็นอันเกิดจากการมองเป็นตัวตนว่า สวยงาม

๕) หมวดธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) การปฏิบัติโดยพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ตัวกำหนดรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน โดยกำหนดรู้พิจารณาเห็นกายนี้แยกเป็นส่วน ๆ ให้รู้เห็นเป็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ที่ประกอบขึ้นเป็นกาย ดังนี้ว่า^{๒๕}

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ...”

หมวดนี้เป็นการแจกแจงว่า กายประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า ไม่มีสิ่งใดควรยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นตัวตน

๖) หมวดอสุภะ (ที่ตายได้เพียง ๑, ๒, ๓ วัน) การปฏิบัติโดยพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้และพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ดังความปรากฏว่า^{๒๖}

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

(๑) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

๗) **หมวดอสุภะ** ที่สัตว์กำลังกัตกีนอยู่ “... (๒) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกุ่มจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัตกีนอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

๘) **หมวดอสุภะ** ที่เป็นกระดูกยังมีเลือดเนื้อติดอยู่ “... (๓) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

๙) **หมวดอสุภะ** ที่ปราศจากเนื้อแม้แต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่ “... (๔) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

๑๐) **หมวดอสุภะ** ที่เหลือแต่โครงกระดูกซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่ “... (๕) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

๑๑) **หมวดอสุภะ** ที่กระดูกเป็นท่อน ๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัดกระจายอยู่

“... (๖) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหปลาร้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

๑๒) **หมวดอสุภะ** ที่เก่ามาก จนกระดูกเป็นสีขาวเหมือนสังข์ “... (๗) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกาย

นี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

๑๓) หมวดอสุภะ ที่ตากลมตากฝนมาตั้ง ๓ ปีแล้วเหลือแต่กระดูกเป็นชิ้น ๆ กระจัดกระจาย “... (๘) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปีแม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

๑๔) หมวดอสุภะ ที่กระดูกฟุ่่น ไม่เป็นรูปเป็นร่างจนเป็นผงแล้ว “... (๙) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

ในหมวดนี้เป็นการน้อมกายภายนอกจากซากศพมาสู่ภายใน กล่าวคือ กายที่กำลังครองอยู่ว่าต้องเป็นอย่างนั้นในวันหนึ่งแน่นอน เพื่อถอนความรู้สึกว่า สวยงาม เทียงแท้และเป็นตัวตนออก

จากการพิจารณาภายในกายที่กล่าวมา จึงสรุปความได้ว่า อานาปานสติ ในหมวดที่ ๑ เจริญได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ถ้ากำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยถือเอาบัญญัติคือ ลมเป็นที่ตั้งแห่งการเพ่ง เพื่อให้ได้ฌานก็เป็นสมถกรรมฐาน แต่ถ้ากำหนดพิจารณาความร้อน เย็นของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบน หรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็นรูปธรรม และพระไตรลักษณ์ จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน หมวดที่ ๒ - อิริยาบถ ๔ หมวดที่ ๓ - สัมปชัญญะ ๗ และหมวดที่ ๕ - ธาตุ จัดเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่อย่างเดียวกจะเพ่งให้เกิดฌานจิต หรือสมถกรรมฐานไม่ได้ ส่วนหมวดที่ ๔ ปฏิกุศลสัญญาและหมวดที่ ๖ ถึง ๑๔ อสุภะ รวม ๑๐ หมวด ใช้ในการเจริญสมถกรรมฐาน แต่อย่างเดียวกเท่านั้น

๓.๔.๓ วิธีการปฏิบัติในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณาคำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย กล่าวคือการตั้งสติกำหนดรู้ไว้ที่กายในอิริยาบถ ดังที่พระพุทธพจน์ว่า^{๒๗} “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” การกำหนดรู้ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มีอารมณ์สมถะกำหนดเป็นหมวดใหญ่ ๓ หมวด กล่าวคือ ๑) หมวดอานาปานสติ ๒) หมวดปฏิกุศลมนสิการ และ ๓) หมวดธาตุมนสิการ ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งในที่นี้จะกล่าวเฉพาะหมวด

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะและหมวดธาตุมนสิการ ซึ่งเป็นทั้งสมถและวิปัสสนาประกอบด้วย ๓ หมวด ดังนี้

๑) **หมวดอิริยาบถ** ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธรพจน์ว่า^{๒๘} “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน” แม้ส่วนในอิริยาบถที่เหลือ คือ ยืน นั่งและนอน พระผู้มีพระภาคก็ตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันกับเดินนี้ และในคัมภีร์อรรถกถาก็แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ไว้ว่า^{๒๙} การเดิน ความว่า เดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิต เพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโย เกิดการเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดินและในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ได้กล่าวเปรียบเทียบการเดินจกรม ๖ ระยะ^{๓๐} ซึ่งได้มีการแบ่งไว้โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดการเดินแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นลำดับ ดังนี้^{๓๑}

- (๑) ระยะ กำหนดขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ
- (๒) ระยะ กำหนดยกหนอ-เหยียบหนอ
- (๓) ระยะ กำหนดยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- (๔) ระยะ กำหนดยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- (๕) ระยะ กำหนดยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ
- (๖) ระยะ กำหนดยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ

ส่วนในอิริยาบถยืน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอนมีท่านพระวิปัสสนาจารย์จำแนกรูปแบบไว้เพื่อความสะดวกต่อการปฏิบัติเป็นลำดับดังนี้^{๓๒}

อิริยาบถยืนการมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน ดังพระพุทธรพจน์ว่า^{๓๓} “ยืนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้ายืนอยู่ (จิต วา จิตมเหติ ปชานาติ)” โดยมีสติกำหนดรู้ในเวลาการปฏิบัติดังนี้

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๒๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๖๘๔-๖๘๕.

^{๓๐} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๔.

^{๓๑} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^{๓๒} วัดภักทิตตธาสาราม, **ฟังธรรม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.watbaddanta.com>

- (๑) ยืนตัวตั้งตรง คอตรง มือไขว้กันไว้ข้างหลัง
- (๒) ลืมตาเพียงครึ่งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร
- (๓) มีสติระลึกถึงการยืน คือร่างกายที่ตั้งตรงโดยกำหนดว่า ‘ยืนหนอ’ ๓ ครั้ง
- (๔) ขณะทำกรรมในใจว่า ‘ยืนหนอ’ ต้องมีสติรู้ตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริง ๆ
- (๕) จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

อิริยาบถนั่งการมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๓๓} “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ตั้งสติเข้าสู่อารมณ์ (กรรมฐาน) เฉพาะหน้า” ในอิริยาบถนั่งมีสติรู้กำหนดเป็นระยะดังนี้

(๑) การนั่งกำหนด ๒ ระยะ โดยมีคำบริกรรมกำหนดสติรู้ว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยผู้ปฏิบัติเลือกนั่งสมาธิในท่าที่ตนเองถนัด (เรียงขา ขาทับกัน ขัดสมาธิเพชร) จากนั้นให้วางมือซ้อนกันนิ้วหัวแม่มือจะชิดกันก็ได้ ยึดกายให้ตั้งตรง อย่ายืดมากจนรู้สึกว่าจะเกร็ง พยายามให้ผ่อนคลาย หลับตาลงเบา ๆ จากนั้นให้กำหนดรู้การพอง-ยุบ บริกรรมในใจว่า พองหนอ สติต้องตามระลึกถึงการตั้งแต่ท้องเริ่มพอง ขณะอาการพองตั้งอยู่ ขณะที่พองหายไป ยุบหนอก็ให้กำหนดตั้งแต่เริ่มยุบ ขณะอาการยุบตั้งอยู่และยุบหายไป คำบริกรรมและอาการพอง-ยุบต้องตรงกันอย่างสอดคล้อง ไม่ใช่พอง-ยุบหายไปแล้วจึงค่อยบริกรรมตามหลัง หรือพอง-ยุบยังไม่ปรากฏ ก็บริกรรมไปก่อนเสียแล้ว ส่วนหนอนั้น บริกรรมต่อท้ายเมื่ออาการนั้น ๆ สิ้นสุดลงพร้อมกัน หมายเหตุ สำหรับนักปฏิบัติที่กำหนดอาการพองยุบได้ยาก แนะนำให้กำหนด อาการนั่งหนอ อาการถูกหนอ ซึ่งจัดเป็นการนั่งกำหนด ๒ ระยะ เช่นกัน

(๒) การนั่งกำหนด ๓ ระยะ โดยมีคำบริกรรมกำหนดสติรู้ว่า “พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ” โดยผู้ปฏิบัติที่สามารถกำหนดอาการพอง-ยุบ ๒ ระยะได้ชัดเจนแล้วและมีสภาวะที่เอื้อต่อการเพิ่มระยะของการนั่ง เช่นขณะที่กำหนดอาการยุบหนอนั้น อาการพองค่อย ๆ ปรากฏขึ้นมาอย่างช้า ๆ จนทำให้เกิดช่องว่าง หรือมีที่ว่างพอจะใส่คำกำหนดว่า “นั่งหนอ” ได้ การใส่คำบริกรรม นั่งหนอ ต้องกำหนดให้เร็วขึ้นนิดหน่อย ก่อนที่อาการพองจะปรากฏขึ้นมา ถ้าอาการพองปรากฏขึ้นมาแล้วจะใส่คำบริกรรมว่า นั่งหนอ ไม่ได้

(๓) การนั่งกำหนด ๔ ระยะ โดยมีคำบริกรรมกำหนดสติรู้ว่า “พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ” โดยผู้ปฏิบัติที่ผ่านการกำหนดพอง-ยุบ ๓ ระยะมาแล้ว ถ้าช่องว่าง หรือยังมีที่ว่าง

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

มากพอที่จะเติมคำบริกรรมว่า ถูกหนอได้อีก ก่อนที่อาการพองจะปรากฏขึ้นมา ก็ให้เพิ่มคำบริกรรมนี้เข้าไปจะได้พอดีกัน การกำหนด ถูกหนอ ให้กำหนดอาการถูกหนอที่ก้นย้อยทางขวา โดยให้กำหนดรู้เพียงอาการถูกต้องสัมผัสเพียงด้านเดียวก่อน เพราะถ้ากำหนดทั้งสองด้าน อาจจะทำให้สับสน หรือเกิดอาการมึนงงได้ เมื่อมีสภาวะที่เกื้อกูลและเหมาะสมแล้ว จึงจะให้การกำหนดย้ายถูกอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้แนะนำวิธีกำหนดแก่ผู้ปฏิบัติ โดยมีวิธีนั่งปฏิบัติดังนี้

(๑) นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง คอตรง

(๒) ต้องมีสติระลึกรู้อาการ เคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ

(๓) จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของท้องพอง-ยุบ

(๔) วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา

(๕) ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง

(๖) ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจ ว่า “พองหนอ”

(๗) ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริกรรมในใจ ว่า “ยุบหนอ”

(๘) จิตที่รู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรมและสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกันอิริยาบถนอนการมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถนอน ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๓๕} “นอนอยู่ก็ กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้านอนอยู่ (สยาโน วา สยาโนมฺหิตี ปชานาติ)” ในอิริยาบถนอนมีสติรู้กำหนดเป็น ระยะดังนี้

(๑) มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย

(๒) ขณะเอนกายลง เพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า “เอนหนอ ๆๆ”

(๓) ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้นพึงกำหนดทันทีว่า “ถูกหนอ ๆๆ”

(๔) ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้นพึงกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอ ๆๆ”

(๕) เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้ว พึงหลับตาและเริ่มกำหนดคือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหว ขึ้นลงของท้องขณะท้องพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอ ๆๆ” ขณะใดท้องแฟบลง กำหนดว่า “ยุบหนอ” ขณะใดท้องพองขึ้นก็กำหนดว่า “พองหนอ” หรือกำหนด นอนหนอ ถูกหนอ ตามควรแก่สภาวะ หรือระยะนั้น ๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น จึงเริ่มต้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

๒) หมวดสัมปชัญญะ ว่าด้วยหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถย่อย ซึ่งเป็นอริยาบถที่นับเนื่องสัมพันธ์อยู่กับอริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉัน การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้นและพระผู้มีพระภาคตรัสวิธีการปฏิบัติทุกอริยาบถที่เคลื่อนไหวในส่วนทางกาย ดังพุทธพจน์ว่า^{๓๖} “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ” ในการกำหนดอริยาบถย่อยอย่างอื่น ก็มีพุทธดำรัสที่ตรัสอธิบายไว้ในลักษณะเช่นเดียวกันนี้ ส่วนในคัมภีร์อรรถกถามีกล่าวอธิบายอริยาบถย่อยไว้ว่า^{๓๗}

“ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้าและถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดื่ม เคี้ยวและลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุดและความเป็นผู้นิ่งอยู่”

นอกจากนี้ในคัมภีร์อรรถกถาได้อธิบายสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ คือ^{๓๘}

ประการที่ ๑ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

ประการที่ ๒ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะ หรือไม่เป็นสัปปายะ เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ

ประการที่ ๓ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้อง หรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โจรกสัมปชัญญะ

ประการที่ ๔ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ เรียกว่า อสมโมหสัมปชัญญะ

๓) หมวดธาตุมนสิการ เป็นหลักการปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลม ดังพุทธพจน์ว่า^{๓๙} “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๓๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

^{๓๘} ที.สี.อ. (ไทย) ๒๑๔/๑๖๖., อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๕๒๓/๓๗๒ - ๓๗๓.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ในเรื่องธาตุมนสิการปัพพะนี้ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน มีเนื้อความว่า^{๔๐} ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่ามหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้น ประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัด กล่าวคือ

- (๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็งหรืออ่อน
- (๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม
- (๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็นหรือร้อน
- (๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อนหรือตึง

การตามดูกายในกายานุปัสสนาสติ จึงไม่ใช่ตามดูเวทนา หรือจิต หรือธรรม หรืออิกนัยหนึ่งคือ การตามดูกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ ดังข้อความในอรรถกถาว่า^{๔๑} “ตามดูกายแต่ละส่วนๆ ในกายที่เป็นส่วนรวมนั้น เป็นการแยกออกดูไปทีละอย่าง จนมองเห็นว่า กายทั้งหมดนั้นไม่มีอะไร นอกจากเป็นที่รวมของส่วนประกอบย่อย ๆ ลงไป ไม่มีบุคคล เป็นเรา เป็นเขา หรือกายของเรา เป็นต้น เป็นการวิเคราะห์หน่วยรวมออก หรือเป็นการเคลื่อนคลายความเป็นกลุ่มก้อนเหมือนกับลอกใบกล้วยและกาบกล้วยออกจากต้นกล้วย จนไม่เห็นมีต้นกล้วย ดังนั้นเป็นต้น

การกำหนดรู้ส่วนกายถือว่า เป็นรูปธรรมที่สามารถจับต้องและสัมผัสได้และการกำหนดรู้กายในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหวทางกาย ทั้งในส่วนอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยในความเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏขึ้น เพื่อให้รู้ทันความเป็นจริงในอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่ออาการเหล่านั้น โดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้ทุก ๆ อิริยาบถ

๓.๔.๔ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานที่ตั้งของสติในการกำหนดรู้ตามในเวทนา ซึ่งในหมวดนี้หมายถึง การกำหนดเวทนาเป็นที่ตั้ง หรือมีเวทนาเป็นใหญ่ เป็นหัวหน้าในการกำหนดรู้ ดังนั้น เวทนาจึงเป็นฐานสำคัญในการกำหนดพิจารณารู้

^{๔๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๘.

^{๔๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๗๒, ม.ม.อ. ๑/๓๓๓, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒๘๔.

๑) ความหมายของเวทนา

เวทนา^{๔๒} หมายถึง ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุขทุกและความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์กล่าวคือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ หรือสภาวะเสวยอารมณ์ซึ่งมีทั้งการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์และการเสวยอารมณ์ที่ไม่เป็นทั้งสุขและไม่เป็นทั้งทุกข์คือสภาวะที่เป็นความรู้สึกกลาง

๒) องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดสติตั้งมั่นพิจารณารู้เห็นเวทนาในเวทนาและพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งเวทนาคือ การกำหนดให้เห็นนามธรรมนั้น ดังปรากฏพุทธพจน์เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า^{๔๓} “การเจริญสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ” เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนายู่ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา การเสวยอารมณ์ในสติปัฏฐาน ได้แบ่งเวทนาออกเป็น ๓ ประการคือ (๑) แบ่งเป็นลักษณะการเสวยอารมณ์ที่มีความแตกต่างกัน คือ สุข ทุกข์และไม่สุข-ไม่ทุกข์ (๒) แบ่งให้ละเอียดตามความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ สุข ทุกข์ โสมนัส คือ ดีใจ โทมนัส คือ เสียใจ และ (๓) เวทนาที่เป็น สุข ทุกข์และอุเบกขา ที่เป็นอามิสและนิรามิส เมื่อเจริญเวทนานุปัสสนา ก็คือ การกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น ๙ บรรพ คือ เวทนาในมหาสติปัฏฐาน ดังความปรากฏในพระไตรปิฎกว่า^{๔๔}

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนา’

เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุทกขมสุขเวทนา’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๘๘.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

สรุปให้เห็นชัดเจนในพระอภิธรรม เวทนาในสติปัฏฐาน ประกอบด้วย

- (๑) สุขเวทนา
- (๒) ทุกขเวทนา
- (๓) อุเบกขาเวทนา
- (๔) สุขเวทนา (เจือด้วยอามิส)
- (๕) ทุกขเวทนา (เจือด้วยอามิส)
- (๖) อุเบกขาเวทนา (เจือด้วยอามิส)
- (๗) สุขเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)
- (๘) ทุกขเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)
- (๙) อุเบกขาเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)^{๔๕}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีความสามารถประหารสัkkายาทิฐิได้ ความจริงเวทนานี้ก็เกิดอยู่เสมอทุกขณะไม่มีว่างเว้นเลย บุคคลทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์ หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุข จึงไม่อาจที่จะละสัkkายาทิฐิได้เลย หากเป็นเช่นนี้ไม่เรียกว่า เวทนาเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน

๓) วิธีการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงวิธีการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาว่า^{๔๖} “ภิกษุในพระศาสนา เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวย

^{๔๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขา เวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่” และการกำหนดการพิจารณารู้เวทนามีวิธีกำหนดรู้ ๙ อย่าง กล่าวคือ^{๔๗}

- (๑) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนด คือใช้สติระลึกว่า ‘สุขหนอ’
- (๒) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า ‘ปวดหนอ’ หรือ ‘ไม่สบายหนอ’
- (๓) ถ้าเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า ‘เฉยหนอ’
- (๔) ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า ‘สุขหนอ’
- (๕) เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิสคือกามคุณก็ให้กำหนดว่า ‘สุขหนอ’
- (๖) เมื่อรู้รสของทุกขเวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้นก็กำหนดว่า ‘ไม่สบายหนอ’
- (๗) จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้ทุกขเวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจ หรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า ‘ทุกข์หนอ’

(๘) เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า ‘เฉยหนอ’

(๙) เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า ‘เฉยหนอ’

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อย คอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้ว ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลา ก็กลับมานั่ง พยายามเดิน นั่ง สลับกัน ไม่ควรจะเดิน หรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถ หรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า จะวาง “ใจ” อย่างไร ในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่า มันจะดับ หรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น นอกจากนี้ การกำหนดรู้เวทนาตามหลักการของคณาจารย์ ก็ยังได้กำหนดเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ ได้กำหนดสติรู้ในเวทนามีอยู่ ๓ วิธี กล่าวคือ^{๔๘}

^{๔๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๔๘} วัดภักทิตะอาสาฬาราม, **ฟังธรรม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.watbhadanta.com>.

(๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดอวดตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จี๋ลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้นักปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกซ์ลักษณะอย่างพิเศษ

(๒) การกำหนดแบบลอบทำร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรก ๆ พอรู้สึกว่กำลังความเพียรมีน้อย ก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้น จนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทน แต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอริยาบถไปยืน หรือเดินในขณะนั้น

(๓) การกำหนดแบบเฝ้าดู หรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่ปวด หรือเจ็บมาก ก็ได้ไปกำหนดตอกลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ๆ ซาหนอ ๆ ๆ หรือ รู้หนอ ๆ ๆ เป็นต้น ไม่แน่น หรืออย่า อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

การกำหนดพิจารณารู้เวทนาซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นส่วนแห่งนามธรรมและในการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติ คือเป็นการกำหนดสติตามเห็นเวทนา ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางอายตนะ เพื่อกำหนดให้รู้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสุข (สุขเวทนา) หรือทุกข์ (ทุกข์เวทนา) หรือไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกขมสุขเวทนา หรืออทุกขเวทนา)

ความปรากฏใน เวทนาในปริคคหสูตร^{๔๕} ว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ถ้ำสุกรขาตา ที่เขาคิชฌกูฏ กรุงราชคฤห์ พระพุทธองค์ทรงตรัสกับอัครศิษย์ว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เมื่อใดบุคคลได้เสวยสุขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อนั้น เขาย่อมไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ได้เสวยแต่อทุกขมสุขเวทนา เท่านั้น สุขเวทนาไม่เพียง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนามิเพียง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไปและดับไปเป็นธรรมดา แม้ อทุกขมสุขเวทนามิเพียง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕-๒๐๖/๒๔๓-๒๔๔.

อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไปและดับไปเป็นธรรมดา อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อม คลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป อคฺคิเวสสนะ ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้ย่อมไม่ทะเลาะวิวาททุ่มเถียงกับใคร ๆ โวหารใดที่ชาวโลกนิยมพูดกันก็ไม่ยึดมั่นกล่าวไปตามโวหารนั้น สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตรยืนถวายงานพัด ณ เบื้องพระปฤษฎางค์พระผู้มีพระภาค ได้คิดว่า ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้อย่างนี้แล้ว ตรัสการละกรรมเหล่านั้น ๆ แก่เราทั้งหลาย พระสุคตทรงรู้อย่างนี้แล้ว ตรัสการสลัดทิ้งกรรมเหล่านั้น ๆ แก่เราทั้งหลาย เมื่อท่านพระสารีบุตรพิจารณาเห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถือมั่น ด้วยอุपाทานธรรมจักขุอันปราศจากธุลีและปราศจากมลทินได้เกิดขึ้นแล้วแก่ที่ชนขปริพาชกว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา

๓.๔.๕ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งของสติในการกำหนดรู้ในจิต ซึ่งในหมวดนี้ หมายถึง การมีจิตเป็นที่ตั้ง หรือมีจิตเป็นใหญ่เป็นหัวหน้าในการกำหนดรู้ ดังนั้น จิตจึงเป็นฐานสำคัญในการกำหนดพิจารณา

๑) ความหมายของจิต

คำว่า “จิต” โดยความหมายตามรูปวิเคราะหส์ศัพท์ทางนิรุตติศาสตร์ว่า “จิเนติ วิชานาติ จิตต” แปลว่า ธรรมชาติโดยย้อมคิด คือย้อมรู้แจ้ง เหตุนั้น ธรรมชาตินี้ ชื่อว่าจิต ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก กามสูตรที่ ๑ ได้ให้ความหมายของจิตไว้ดังนี้^{๕๐} “คำว่า ใจ คือ จิต มโน มานัส หทัย ปันตระ มนะ มนายตนะ มนินทรีย วิญญาน วิญญานขันธ มโนวิญญานธาตุ ซึ่งเกิดแต่ผัสสะ ดังนี้ เรียกว่า “ใจ” จิตนี้มีชื่อเรียกถึง ๑๐ ชื่อ แต่ทั้ง ๑๐ ชื่อ ก็มีความหมายอย่างเดียวกัน ทำหน้าที่หลัก คือรับรู้อารมณ์และคำว่า “อารมณ์” ทางพระพุทธศาสนาหมายถึงอายตนะภายนอกทั้ง ๖ และจิตนี้จะรู้ หรือรับรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละอารมณ์ คือเมื่อจิตรับรู้ หรือคิดถึงอารมณ์คือรูป จิตจะไม่รับรู้อารมณ์อื่น คือ เสียง กลิ่น รส สัมผัส แม้อารมณ์นั้นจะเป็นรูปที่อยู่ในสถานที่เดียวกัน การที่จิตมีชื่อเรียกต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วเป็นการเรียกตามธรรมชาติในแง่มุมของการทำหน้าที่ตามขั้นตอนต่าง ๆ แต่เนื่องจากในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกมิได้ให้ความหมายของจิตครบทั้ง ๑๐ ชื่อ มีเพียงความหมายบางชื่อ เช่น มนายตนะ วิญญาน เป็นต้น จึงได้นำความหมายของคำที่ใช้เรียกจิต

^{๕๐} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๔-๕/๓-๒.

เหล่านี้ในอัฐสาสนีอรรถกถาмаกล่าว ดังนี้ “ธรรมชาติโดยอ้อมคิด ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “จิต” ธรรมชาติโดยอ้อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “มโน” ธรรมชาติที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน นั้นแหละชื่อว่า “หทัย” ธรรมชาติอันหทัยคือความพอใจที่มีอยู่ในใจนั้นชื่อว่า “มานัส” จิต เป็น ธรรมชาติผ่องใส จึงเรียกว่า “ปัญฺหะ” มนุษย์เป็นอายตนะเครื่องต่อ จึงชื่อว่า “มนายตนะ” มนุษย์ เป็นอินทรีย์ หรือรองความเป็นใหญ่จึงเรียกว่า “มโนอินทรีย์” ธรรมชาติใดที่รู้อารมณ์ ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “วิญญาน” วิญญานที่เป็นขั้น จึงชื่อว่า “วิญญานขั้น” มนุษย์เป็นธาตุชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จึงชื่อว่า “มโนวิญญาน”^{๕๑} กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า ธรรมชาติของจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่คิด หรือรู้อารมณ์ จิตจึงแตกต่างจากกายโดยสิ้นเชิงเพราะธรรมชาติของกายนั้นคิดและรู้อารมณ์ไม่ได้ สิ่งที่คิด และรู้อารมณ์ได้นั้นคือจิตและคำว่า “อารมณ์” หมายถึง สิ่งที่จิตรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นอาจจะหมายถึงอะไรก็ได้ที่ผ่านมาจากทวาร ๖ คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ สิ่งที่ผ่านมาจาก ทวาร ๖ ทั้งหมด เป็นอารมณ์ของจิตทั้งสิ้น

๒) องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติคือการกำหนดสติตั้งมั่นพิจารณารู้เห็นจิตใน จิตและพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิตคือการกำหนดให้เหินนามธรรมนั้น ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็น ๘ คู่ ๑๖ วิธี ดังพุทธพจน์ในหมวดที่ ๑๖ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือวิญญานขั้นทั้งหมด ๑๖ ประเภท ดังความ ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า^{๕๒}

“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’
จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

^{๕๑} บุญมี เมธางกูร และวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑, ตอนที่ ๑ จิตปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: สำนักงานอภิธรรมมูลนิธิ, ๒๕๑๒), หน้า ๒๗.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’
จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกอยู่หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือ ว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่ อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิต ในจิตอยู่ อย่างนี้แล”

ในการเจริญวิปัสสนาธรรมฐานก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่า จิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตโลก จิต โกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่านหรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โกรธ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่เราโลก เราโกรธ เราหลงไม่ เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเราและ เราก็ไม่ใช่จิตจะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้ ย่อมไม่ได้จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตาม ปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างไร จิตก็มีอาการเป็นไปอย่างนั้น เมื่อหมด เหตุหมดปัจจัย จิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตน เห็นด้วยนัยน์ตาที่ไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช้รูป แต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่านามคือนามจิต ความรู้ในจิต ดังกล่าวนี้นี้เรียกว่า เป็น จิตตานุปัสสนาสติปัญญา อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาธรรมฐาน ซึ่งมีความสามารถที่จะละ สักกายทิฐิ คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิตเขานั้นเสียได้

๓) วิธีการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงวิธีการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาดังพุทธพจน์ว่า^{๕๓} “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้” ซึ่งหมายถึงสติตั้งมั่นรู้พิจารณาเนื่อง ๆ ถึงจิต กล่าวคือ วิญญูณชั้นนี้ มี ๑๖ ประการ^{๕๔} ได้แก่

- ๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตมีราคะ’
- ๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตปราศจากราคะ’
- ๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตมีโทสะ’
- ๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
- ๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตมีโมหะ’
- ๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
- ๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตหดหู่และท้อถอย’
- ๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
- ๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’
- ๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
- ๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอตุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
- ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนตุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาhitจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตสงบ’
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาhitจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตไม่สงบ’
- ๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตพ้นจากกิเลส’
- ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตไม่พ้นจากกิเลส’

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ เป็นวิธีพิจารณาการใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติรู้ว่า คิดหนอ ๆๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเอง จึงคิดลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไรจะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่า มันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆๆ” จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้ง หรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้ มิได้สื่อความหมายที่เป็นต้นเหตุแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัดกล่าวคือ สามารถแยกรูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่งนามก็อย่างหนึ่ง เมื่อมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

๓.๔.๖ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงฐานที่ตั้งของสติในการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมซึ่งในหมวดนี้หมายถึง การมีธรรมเป็นที่ตั้ง หรือมีธรรมเป็นใหญ่เป็นหัวหน้าในการกำหนดรู้ ดังนั้น ธรรมจึงเป็นฐานสำคัญในการกำหนดพิจารณา

๑) ความหมายของธรรม

คำว่า “ธรรม”^{๕๕} หมายถึง สภาพที่ทรงไว้ ธรรมดา ธรรมชาติ สภาวะธรรม สัจธรรม ความจริง; เหตุ, ต้นเหตุ; สิ่ง, ปรากฏการณ์, ธรรมารมณ์, สิ่งที่เราคิด ด้วยความหมายนี้จึงอาจสรุปกล่าวได้ว่า “ธรรม” มีความหมาย ๔ นัย คือ ธรรมคือธรรมชาติ ธรรมคือกฎของธรรมชาติ ธรรม

^{๕๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖) หน้า ๘๕.

คือหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติและธรรมคือผลที่เกิดจากหน้าที่ ดังนั้น ธรรมานุปัสสนาสติก็คือ การมีสติกำหนดรู้พิจารณาธรรมชาติ หรือกฎแห่งธรรมชาติที่มีสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และเปลี่ยนแปลงไปโดยตัวของมันเอง

๒) องค์ประกอบของธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

องค์ประกอบของธรรมานุปัสสนาสติคือการปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดว่าด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องด้วยหลักธรรมหลายหมวดที่ใช้เป็นฐานกำหนดรู้ในการใช้พิจารณากำหนดรู้ธรรมอันมีนัยแห่งการดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของนามธรรมทั้งหลายจึงได้จำแนกเป็นหมวด (ฐานธรรม) ดังนี้^{๕๖}

๒.๑) หมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดนิรณ ๕ ความปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้^{๕๗}

“ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรณ ๕ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นว่า

๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรา มีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้น แห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้นและกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุ นั้น

๒. เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเรา มีอยู่’ ...

๓. เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเรา มีอยู่’ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่’ ...

๔. เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเรา มีอยู่’ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่’ ...

(๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉา ภายในของเรา มีอยู่’ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่’

^{๕๖} สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมฐานสมัยพุทธกาล**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about20>

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมในธรรม
ทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรม
ทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรม เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่
หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ
เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ...

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดนิเวรณนี้ พิจารณาแล้วจะเห็นว่าเน้นที่การรู้เท่าทัน
สภาวธรรมอันเป็นนามธรรมภายในเหมือนจิตตานุปัสสนา แต่เพิ่มขึ้นมาคือ “การสังเกต
กระบวนการ” อันได้แก่เหตุทำให้นิเวรณเกิด เหตุทำให้นิเวรณดับและเหตุที่จะคุมไม่ให้นิเวรณเกิดอีก
โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น
ธรรมทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
คือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่
อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

๒.๒) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอุปาทานขันธ ๕ ได้แก่^{๕๘}

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ อย่างไร
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า
๑. ‘รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้’
๒. เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
๓. สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
๔. สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
๕. วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็น
อย่างนี้’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็น
ธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ
พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

ธรรมานุปัสสนาในหมวดชั้นเป็นการให้พิจารณาสังเกตรู้ การเกิดขึ้นและการดับไปของขันธโดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้และอาศัยระลึกเท่านั้น

๒.๓ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดอายตนะ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ ดังความในพระไตรปิฎกว่า^{๕๙}

... ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และ อายตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชนใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชนใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

๕. รู้ชัฏกาย รู้ชัฏโณภูฏัพพะ สังโยชนัไดอาศัยกายและโณภูฏัพพะ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัฏสังโยชนันั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนัที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น การละสังโยชนัที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัฏเหตุ นั้นและสังโยชนัที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น

๖. รู้ชัฏใจ รู้ชัฏธรรมารมณั สังโยชนัไดอาศัยใจและธรรมารมณั ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัฏสังโยชนันั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนัที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น การละสังโยชนัที่ เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัฏเหตุ นั้นและสังโยชนัที่ละ ได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

ธรรมานุปัสสนาสติหมวดอายตนะนั้นมีกิริยารู้ชัฏ กล่าวคือให้รู้ชัฏแต่ละอย่างทั้งอายตนะภายในและอายตนะภายนอก รวมถึงตามพิจารณาสังเกตหลังจากภายในและภายนอกกระทบกัน ส่วนกระบวนการเกิด กระบวนการละและกระบวนการป้องกันให้ ผู้ปฏิบัตินำไปศึกษาเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งและเข้าใจกระบวนการเกิดดับของอายตนะ

๒.๔) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดในโพชฌงค์ ๗ ได้แก่ มีรายละเอียดปรากฏในพระไตรปิฎกว่า^{๖๐}

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ อย่างไร คือ
ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัฏว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ ชัฏว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น

๒. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

๓. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

๔. เมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

๕. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่...

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่...

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่...

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรม เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ผู้เจริญสติปัฏฐานตามเข้าไปรู้อย่างที่เป็นในพระสูตรระบุให้รู้ชัดว่ามีหรือไม่มีด้วยเหตุใด เจริญขึ้นได้ด้วยเหตุใด ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องรู้พิจารณาในองค์ธรรมดังกล่าว

๒.๕) หมวดอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธและทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (มรรค) โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ มีข้อความในพระไตรปิฎกว่า^{๖๐}

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขสมุทัย’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธ’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’ ...

ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปรีทเวสะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ...

ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหระคตด้วยความกำหนดยินดี เป็นเหตุเพิลิตเพิลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๒/๓๒๔-๓๓๕.

ก็ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน
คือ ปิยรูปสาตรูป^{๖๒} ใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็
ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้

อะไรเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก

คือจักขุเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่จักขุ
นี้ โสตะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆานะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาเป็นปิยรูป
สาตรูปในโลก ฯลฯ กายเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโนเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้
เมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่มโนนี้ ...

ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสลัดคืน ความพ้น ความไม่
ติด

ก็ตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน

คือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อดับก็ดับที่ปิย
รูปสาตรูปนี้ ...

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ นั้นแน่แล ได้แก่

- | | |
|-------------------------------|--|
| ๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) | ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) |
| ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) | ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) |
| ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) |
| ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) | ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ... ฯลฯ |

ธรรมานุปัสสนาสติหมวดอริยสัจ สรุปความว่า เป็นการฝึกโดยใช้หลักการเดียวกันกับ
หมวดธรรมอื่น กล่าวคือ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่าเป็นทุกข โดยอาศัยการรู้ลงไปในปรมาตถสภาวะที่
เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะ ด้วยการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวนี้อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานใช้ในการ
การเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กา
ยานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ ประการนี้
สรุปรวมลงได้ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสิ้นและสติปัฏฐานทั้ง ๒๑ หมวด เป็นมรรควิธีการ
ปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงแสดงสอนไว้อย่างละเอียด

^{๖๒} ปิยรูปสาตรูป หมายถึง สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ เป็นส่วนอิฏฐารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดตัณหา.

๓) วิธีการปฏิบัติในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีการปฏิบัติในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้เป็นการตั้งสติกำหนดรู้พิจารณาธรรม ๕ หมวด กล่าวคือ นิเวธ ๕ ชั้น ๕ อย่าง ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔^{๖๓} ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ธรรมดังกล่าวด้วยพระพุทธพจน์ว่า^{๖๔} “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอวิชชาและโสมนัสในโลกเสียได้” การตามกำหนดรู้ธรรมารมณ หมายถึง สิ่งที่เกิดกำหนดรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ประจักษ์จิต เมื่อเรียกให้ตรงกับสถานะของนักปฏิบัติก็ได้แก่สภาวะธรรม ซึ่งนักปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติกำหนดรู้ในทุกขณะซึ่งธรรมที่กำหนดรู้ดังกล่าวจำแนกตามสภาวะธรรมในแต่ละหมวด ดังนี้

๑. นิเวธ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้^{๖๕}

๑.๑ กามฉันทนิเวธ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

๑.๒ พยาบาทนิเวธ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทของล้างจงผลาญผู้อื่น

๑.๓ ถีนมิทธนิเวธ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

๑.๔ อุทธัจจกุกกุกจนิเวธ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

๑.๕ วิจิกิฉานนิเวธ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖-๓๓๘.

^{๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๑๙/๑๔๙-๑๕๐., พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖๗.

นิวรรณ์ทั้ง ๕ ประการดังกล่าวนี้เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือสิ่งที่ขวางกั้นจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้และเป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออีกนัยหนึ่งคือ อกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง ไม่ให้บรรลุถึงความดีงามคือ สมาธิ

๒. ขันธ์ ๕ หรือเบญจขันธ์ คำว่า “ขันธ์” แปลว่า กอง หมวด หมู่หรือกลุ่ม แบ่งออกเป็น ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของอุปาทาน (การยึดมั่นถือมั่น) ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ์ ๕ คือ

๒.๑ รูปขันธ์ ได้แก่ รูป ๒๘

๒.๒ เวทนาขันธ์ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

๒.๓ สัญญาขันธ์ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

๒.๔ สังขารขันธ์ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

๒.๕ วิญญาณขันธ์ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

ขันธ์ ๕ หรือเบญจขันธ์ ดังกล่าวนี้นแยกออกเป็นส่วนรูปและส่วนนาม ส่วนรูปคือสิ่งที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ที่เรียกว่ารูปหมายเอาคุณลักษณะว่ากระทบได้ เป็นต้น ในส่วนนามหมายถึง เวทนา คือ อารมณ์ที่เกิดหลังจากได้รับสัมผัสจากรูป สัญญา มีความหมายได้แก่การกำหนดรู้ได้ ความรู้เวทนาหรือรู้การสัมผัสหรือการจำได้ว่าอะไรเป็นอะไร สังขาร คือสิ่งที่ปรุงแต่งหรือสิ่งที่เป็นตัวทำให้เกิดอารมณ์และเกิดความรู้สึก วิญญาณ คือการรู้อารมณ์ ความรู้สึก เช่น รู้จะดีจะชั่ว ชอบไม่ชอบสังขารจะแต่งไปตามที่จิตสัญญาไว้เหล่านี้ เป็นสิ่งที่เกิดเหมือนพร้อมกัน แต่ความเป็นจริงเกิดไม่พร้อมกัน แต่เกิดตามกันต่อเนื่องจนไม่เห็นช่องว่างของการเกิด ธรรมดาคนที่เข้าใจได้ จะต้องปฏิบัติโดยมีสติกำหนดรู้ ด้วยว่าสติและสมาธิจะเป็นตัวกำหนดแยกช่องว่างในระหว่างรูปกับนาม จึงจะเข้าใจกระบวนการทำหน้าที่ของรูปนามในแต่ละส่วน หรือเห็นการเกิดดับของรูปนามอย่างต่อเนื่อง

๓. आयตने หมายถึง ที่ต่อ หรือที่เชื่อมรูปธรรมกับนามธรรม ได้แก่ आयตने ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอายตนะภายใน ๖ ประการและอายตนะภายนอก ๖ ประการคือ^{๖๖}

๓.๑ จักขายตนะ	คู่กับ	๓.๑ รูปายตนะ
๓.๒ โสตายตนะ	คู่กับ	๓.๒ สัททายตนะ
๓.๓ ฆานายตนะ	คู่กับ	๓.๓ คันธายตนะ
๓.๔ ชิวหายตนะ	คู่กับ	๓.๔ รสายตนะ
๓.๕ กายายตนะ	คู่กับ	๓.๕ โผฏฐัพพายตนะ

^{๖๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

๓.๖ มนายนะ คู่กับ ๓.๖ อัมมายนะ

อายตนะนี้ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดรู้พิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจและอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณเฑียรเพียงสักแต่ว่าอายตนะ เป็นที่ต่อของชีวิต กล่าวคือเป็นบ่อเกิดระหว่งรูปกับรูป หรือระหว่งรูปกับนามเป็นทางให้ติดต่อกัน จึงเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณธรรม คือ ชันธ อายตนะธาตุ สัจจะ เท่านั้น^{๖๗} โดยมีวิธีการกำหนดรู้ดังกล่าวนี้

๔. โพชฌงค์ หมายถึงเป็นสภาวะที่ทำให้รับรู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัญญาน ซึ่งบุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้โดยการนั่งหลับตาและคิดเอาเอง หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารภว่าสภาวะธรรมจงปรากฏขึ้นในใจ ซึ่งความจริงมีเงื่อนไขสำคัญที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า โพชฌงค์ หมายถึงธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ กล่าวคือทุกข สมุทัย นิโรธและมรรค ดังนั้นองค์ธรรมของโพชฌงค์ ซึ่งเป็นองค์แห่งธรรม เป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ ประการ คือ^{๖๘}

๑. สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความระลึกได้
๒. อัมมวียายสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ การเพียรธรรม
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความเพียร
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความอิ่มใจ
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความสงบกาย ใจ
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความตั้งจิตมั่น
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความวางใจเป็นกลาง

โพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้เป็นธรรมที่เกื้อหนุนในการเจริญสมาธิเพื่อประโยชน์สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ วิชาและวิมุตติ จึงกล่าวได้ว่าโพชฌงค์ ๗ เป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนาสำหรับผู้แสวงหาทางหลุดพ้น เพราะถ้าปราศจากโพชฌงค์ ๗ ก็ไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายสูงสุดได้

๕. อริยสัจ หมายถึง ความจริงแท้ตามธรรมชาติ ที่ทำให้ผู้รู้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะบุคคล เป็นสัจจะที่พระอริยะพึงรู้และพระผู้มีพระภาคองค์ทรงแสดง สัจธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะ^{๖๙} ไว้ ๔ ประการเท่านั้นไม่ขาดไม่เกิน คือ

^{๖๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ - ๓๐๕/๒๕๕.

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๖๙} ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓๖/๑๕๘.

๕.๑ ทุกขอริยสัจ หมายถึง ความจริงแท้ที่ปรากฏให้จิตรับรู้ คือ ทุกข์ ทุกข์ในที่นี้ หมายถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏ คือ ธรรมชาติทั้งปวงที่ถูกรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายหรือใจ ซึ่งล้วนตกอยู่ในสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลา คงทนสภาพอยู่ไม่ได้และบังคับบัญชาไม่ได้ อันได้แก่ รูปเสียง กลิ่น รส อารมณ์สัมผัสและความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ แม้แต่ความสุขก็เป็นทุกข์ เพราะเกิดแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลงดับไปทุกครั้ง

๕.๒ สมุทัยอริยสัจ หมายถึงความจริงแท้ที่ว่า ความทุกข์ทั้งมวลที่สรรพสัตว์ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะอยู่นั้น ล้วนเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หรือใครบันดาลให้เกิดขึ้น เหตุปัจจัยนั้นคือ ตัณหาและอัสวกิเลส ที่หมักต้องอยู่ในชั้นธันดานของสัตว์แต่ละตนนั่นเอง

๕.๓ นิโรธอริยสัจ หมายถึง ความจริงแท้ที่ว่าภาวะที่ไม่มีทุกข์ใดเลย มีอยู่จริง เป็นธรรมชาติที่พ้นไปจากรูปนามสังขารที่เป็นทุกข์ (อันเป็นสังขตธรรม) และกิเลสตัณหาอย่างสิ้นเชิงแล้ว ชนิดที่ไม่อาจกลับมาให้เป็นทุกข์ได้อีกเลย นั่นคือ “พระนิพพาน” (อันเป็นอสังขตธรรม ออกตัญญธรรม)

๕.๔ มรรคอริยสัจ หมายถึง ความจริงแท้ที่ว่าทางปฏิบัติให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริงและสามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคือ การเจริญภาวนาตามแนวทางศีลสมาธิ ปัญญา ทำมรรคมงคล ๘ ให้เกิดขึ้น หมายความว่า เป็นทุกข์ต่อตัวเรา แต่หมายถึงมีลักษณะเป็นทุกข์ในสภาวะลักษณะของสิ่งนั้น ๆ เอง ลักษณะทุกข์ในที่นี้ก็คือมีคงสภาพเพราะไม่รู้ปัญหาจึงจมอยู่กับปัญหา เพราะไม่รู้ที่มาของปัญหาจึงหาหนทางแก้ไม่พบเพราะไม่รู้ที่สุดของปัญหาจึงหมดกำลังใจที่จะแก้ปัญหา เพราะไม่รู้ว่าทุกปัญหามีทางแก้ของปัญหาเองจึงไม่เข้าถึงทางแก้ปัญหาที่ถูกตรงที่สุด นี่คือสังขธรรมที่มนุษย์ชาติประสบเสมอมาและเพราะไม่รู้ว่าภาวะที่หมดปัญหาอย่างสิ้นเชิง ไม่มีแม้กระทั่งความหิวกระหายทั้งทางร่างกายและจิตใจอีกเลย มีอยู่จริง มนุษยชาติจึงไม่แสวงหาหาพระนิพพาน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสอริยสัจ ๔ เพื่อให้รู้ความจริงว่า ชีวิตทุกข์จริง ๆ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดดับไป

๓.๕ สรุป

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเทศนาหลักธรรมต่าง ๆ เอาไว้มากมายโดยมีจุดหมายสูงสุด คือ นิพพาน หรือไม่มีทุกข์ในชีวิตปัจจุบันและในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์หลักในการศึกษาและปฏิบัติได้มีพระสูตรหนึ่งที่ตรัสแก่ชาวแคว้นกุรุชนบท คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ดังข้อความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายหนทางนี้ เป็นหนทางไปอันเอก เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วง

ซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่ออัสตงดับไปแห่งทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ประกอบไปด้วย (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ (๓) จิตตานุสสณาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ นับว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่ตั้งแห่งสติเป็นข้อปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงและความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของกิเลสไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย

สติปัฏฐาน เป็นพระสูตรที่แสดงถึงสมาธิ ซึ่งเน้นเรื่องของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักและพระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียว หรือเป็นทางสายเอก (เอกยนมรรค) ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริงได้และก้าวล่วงพ้นจากความทุกข์ คือ การทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน โดยมีแนวทาง รูปแบบการปฏิบัติได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งมี ๒๑ บรรพ (หมวด) ของการปฏิบัติ

สติปัฏฐาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาค เพราะการตรัสบอกให้สาวกดำเนินตามทางสติปัฏฐาน ๔ นี้เอง สาวกของพระพุทธเจ้าจำนวนมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมี

๓.๖ คำถามประจำบท

๑. สติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรมีส่วนประกอบประการใด? อะไรบ้าง? อธิบาย
๒. สติปัฏฐานมีความสำคัญอย่างไร? ในชีวิตประจำวันของบุคคล
๓. จงแสดงคำจำกัดความของคำว่า “เวทนา” ตามทฤษฎีที่เรารู้มาเท่าที่ทำได้
๔. นิเวศน์ ๕ มีสภาวะธรรมอย่างไร? อธิบาย
๕. ชันธ ๕ มีอะไรบ้าง? อธิบาย แล้วมีส่วนสัมพันธ์กับนิเวศน์ ๕ หรือไม่อย่างไร?



บทที่ ๔

วิปัสสนาภูมิ ๖

๔.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ ๖

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางในการสร้างปัญญา ซึ่งปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า “การเจริญวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำได้หลายแนวทาง เช่น การปฏิบัติโดยอาศัยสมาธิในระดับอุปจารสมาธิเพื่อเป็นเครื่องมือนำไปสู่วิปัสสนาหรือปัญญาเพื่อมุ่งสู่มรรคผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาที่ใช้สมาธิในระดับขณิกสมาธิ เรียกว่า วิปัสสนายานิก”^๑ “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้เกิดสติปัญญาในการแก้ปัญหาและเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ทำให้เกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ลุ่มหลงไปตามสภาวะอารมณ์ หรือสิ่งที่มากระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จนนำไปสู่การกระทำผิดทางกาย วาจา ใจ สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม โดยเป็นการฝึกสติเข้าไปสังเกตระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบทางกายและใจ เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ การเจริญวิปัสสนาแบ่งเป็นสองอย่าง คือ กายภาวนาและจิตตภาวนา วิปัสสนาธุระนั้น ได้แก่ การลงมือปฏิบัติตามภาคทฤษฎี เพื่อพิสูจน์ผลคือ ความจริงทั้งสองอย่างนี้ ไม่ต่างอะไรกับส่วนประกอบของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่มีส่วนสำคัญ คือ กายกับใจที่อาศัยซึ่งกันและกัน กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเป็นที่อาศัย ส่วนใจนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อยู่ในบ้าน บ้านจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาด หรือสกปรกขึ้นอยู่กับเจ้าของบ้านผู้อยู่อาศัย เพราะทุกสิ่ง ทุกอย่างสำเร็จแล้วแต่ใจ ไม่มีสิ่งใดที่ปรากฏขึ้นมาโดยไม่ปรากฏที่จิตก่อน”^๒

๔.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตศึกษาและเข้าใจเกี่ยวกับ

๔.๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

^๑ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ... ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙).

^๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๒).

๔.๒.๒ ประเภทของวิปัสสนาภาวนา

๔.๒.๓ อารมณ์วิปัสสนาภาวนา

๔.๒.๔ วิปัสสนาภูมิ ๖

- ๑) ขั้น ๕
- ๒) อายุตนะ ๑๒
- ๓) ธาตุ ๑๘
- ๔) อินทรีย์ ๒๒
- ๕) อริยสัจ ๔
- ๖) ปฏิจจนุปบาท ๑๒

๔.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา

นิสิตศึกษาและเข้าใจเกี่ยวกับ

๔.๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๔.๓.๒ ประเภทของวิปัสสนาภาวนา

๔.๓.๓ อารมณ์วิปัสสนาภาวนา

๔.๓.๔ วิปัสสนาภูมิ ๖

๔.๔ ประเด็นศึกษา

๔.๔.๑ บทนำ

ความสำคัญในหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเห็นไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาแจ้งตามความเป็นจริงในไตรลักษณ์ที่มาจากปัจจุบันอารมณ์ เห็นชัดว่ารูป-นาม นี่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีแต่สภาวะที่รู้กับสภาวะที่ถูกรู้เท่านั้น เกิด ดับ ตลอดเวลาจึงเห็นเป็นไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณและสามารถจัดอนุสัยกิเลสให้หมดไปได้โดยสิ้นเชิงจนเห็นแจ้งใน “ไตรลักษณ์ว่ารูป-นาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”^๓ เกิด ดับ ตลอดเวลา เกิดปัญญาเห็นแจ้งรู้ความจริงของรูป-นาม ทางตลอดไตรลักษณ์ว่า รูป-นาม ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้เป็นทุกข์ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความทุกข์ย่อมไม่เกิด จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในรูป-นาม ได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญาแจ้งแทงตลอดไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ แล้ว จะทำลายวิปัสสนาธรรมที่มีอยู่ในจิตได้รู้เหตุและผลของสภาวะธรรมตาม

^๓ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔-๓๕๖. (จุฬาลงกรณ์สูตร-หลักไตรลักษณ์)

ความเป็นจริงว่ารูป-นาม นี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้แจ้งความจริง เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้น รู้ถึงข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นทางนำไปสู่ความดับทุกข์ จะไปทำลายกิเลส ตัณหาให้เบาบางลงและดับทุกข์ได้ เมื่อเห็นไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้น วิปัสสนาปัญญาที่เป็นปัจจัย ตามญาณแต่ละขั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะก้าวหน้าด้วยปัญญา เห็นอริยสัจ ๔ ที่ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของชีวิตและเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา^๔

๔.๔.๒ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

คำว่า วิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง มีความหมายและคำไวพจน์ คือ คำที่มีความหมายเหมือนกัน แต่มีรูปต่างกัน เช่น ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้ว่า

“วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญาปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^๕

ส่วนคำที่เป็นไวพจน์ของวิปัสสนา หมายถึง คำที่มีความหมายเหมือนกัน แต่มีรูปต่างกัน เช่น คำว่า ญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นตัววิปัสสนาญาณ หมายถึง ความรู้และความเห็นตรงตามความเป็นจริงอาจเรียกว่า มรรคญาณ ผลญาณ สัพพัญญุตญาณ ปัจจเวกชนญาณ หรือวิปัสสนาญาณก็ได้ หรืออีกอย่างหนึ่ง วิปัสสนา ชื่อว่า อธิปัญญา^๖ เพราะโดยองค์ธรรมวิปัสสนา ก็คือ ตัวปัญญา ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา “วิปัสสนา ชื่อว่า ปริจจาคโอสถัคคะ เพราะว่าวิปัสสนานั้น ย่อมสละกิเลสและขันธทั้งหลายด้วยสามารถแห่งตักขะ”^๗ “ญาณ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “มรรค

^๔ พระมหาชิต จานชิต, ดร., เอกสารประกอบการสอน รายวิชา วิปัสสนาภาวนา, (วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๒.

^๕ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^๖ ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕., ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๑/-/๖๕.

^๗ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/-/๑๕๘.

ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “วิราคะ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “วิมุตติ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “การตรัสรู้ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “อานาปานสติ ก็ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออกโดยความเป็นไตรลักษณ์”^๘

ลักษณะความหมายของวิปัสสนามีปรากฏอยู่ในพระสูตรต้นตปิฎก มีเนื้อความตอนหนึ่ง แสดงไว้ว่า “ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกขโดยความเป็นอนัตตา”^๙ และในอรรถกถากล่าวถึง “วิปัสสนา (ความเห็นแจ่มแจ้ง) คือ การตามเห็น (อนุปัสสนา) ๗ อย่าง”^{๑๐}

พระคันธสาราภังค์ แปลและให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้ในหนังสือ อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี ว่า “วิปัสสนา คือ ปัญญารู้แจ้ง (ไตรลักษณ์) หมายถึง ภาวนาปัญญาที่มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ว วิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งความไม่เที่ยง เป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีและบุรุษ พร้อมทั้งความเที่ยงและความสุข เป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในระดับทั้งหลาย”^{๑๑} หมายถึง มหาชนในโลกนี้สำคัญชั้น ๕ โดยความเป็นปัญญาเห็นว่า บุรุษ สตรี ตัวเราของเรา มีความเห็นผิดแปรปรวนจากความจริง ๔ ประการ คือ (๑) นิจจสัญญา ความสำคัญว่า เที่ยง (๒) สุขสัญญาความสำคัญว่า สุข (๓) อัตตสัญญา ความสำคัญว่า เป็นตัวตน (๔) สุภสัญญา ความสำคัญว่า ดีงาม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายและอธิบายความของ วิปัสสนา ไว้ว่า วิปัสสนา แปลง่าย ๆ ว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัด เข้าใจจริง จนถอนความ

^๘ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๔., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐/๕๗๔., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๗๘., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๙/๔๘๑.

^๙ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๑๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/-/๓๐๙.

^{๑๑} พระอนุรุทธเถระ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๓.

หลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย^{๑๒}

ธนิต อยู่โพธิ์ ได้อธิบายความของวิปัสสนา สรุปความว่า วิปัสสนา มีอารมณ์เป็นปรมาัตถ์ และมีความตามรูปศัพท์และตามสภาวะ หรือปรากฏการณ์ในการปฏิบัติ เป็น ๓ นัย คือ

๑. วิปัสสนา ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด

๒. วิปัสสนา ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น

๓. วิปัสสนา ปัญญาเห็นแปลก ๆ ประหลาด ๆ

ความหมายของวิปัสสนาทั้ง ๓ นัยนี้ เมื่อพิจารณาโดยทางปฏิบัติ ในที่สุดก็ลงในความเดียวกัน คือ จะต้องเห็นสังขาร หรือรูปนามโดยอาการต่าง ๆ ได้แก่ เห็นโดยพระไตรลักษณ์และวิปัสสนา ได้แก่ ภาวนาปัญญา มีการเห็นเนื่อง ๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นต้น^{๑๓}

สรุปคำว่า วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง หมายถึง การพิจารณาเห็นแจ้งในสภาวะรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายโดยความเป็นไตรลักษณ์

คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความที่กำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนบั้งกั อินทรีย์ คือ ปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา เป็นเหมือนปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความวิจยธรรมชื่อว่า สัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญินทรีย์ หรือ วิปัสสนา^{๑๔}

วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา แยกออกเป็น ๒ บท คือ วิ + ปสสนา วิ แปลว่า พิเศษและปสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง วิปัสสนา จึงหมายถึง ความเข้าใจ ความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย มีรูป-นาม ชันธ ๕ เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ความไม่มีตัวตน เป็นการเห็นถูกต้องด้วยตนเอง^{๑๕}

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิตภัณณ์, ๒๕๕๙), หน้า ๔๒๗.

^{๑๓} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒-๒๓, ๓๗๖-๓๗๘.

^{๑๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๖/๓๐.

^{๑๕} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๙๖.

วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ออนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^{๑๖}

วิปัสสนา คือ การฝึกควบคุมจิตเพื่อแสวงหาปัญญาซึ่งจัดว่า เป็นลักษณะพิเศษในทางพระพุทธศาสนา แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑. ประเภทที่ ๑ เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการนำสมาธิในระดับแรก ๆ ที่อยู่ระหว่าง ขณิกสมาธิ กับ อุปจารสมาธิ มาเป็นฐานร่วมปฏิบัติกับการนำตัว สติปัญฐาน^{๑๗} มาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการปฏิบัติ

๒. ประเภทที่ ๒ เรียกว่า สมถวิปัสสนา หรือ สมาธิวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาที่ต่อจากอัปนาสมาธิ ได้มานซึ่งเป็นการทำสมาธิที่จิตถูกควบคุมด้วยพลังความตั้งใจอย่างสูง เพื่อเข้าสู่สภาวะของความวิเวก อันเป็นสมาธิที่สามารถทำให้จิตอยู่ในสภาพการเตรียมพร้อมแก่งานในทุกกรณี รวมทั้งการนำสติปัญฐานมาพิจารณา เพื่อการเข้าถึงความเป็นจริงในธรรมชาติ

ในพระอภิธรรมปิฎกมีข้อความเกี่ยวกับวิปัสสนาว่า เป็นปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความเลือกสรร ความวิจย ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด เฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตราความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ^{๑๘} นี้ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ อุบาย หรือวิธีการทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงตรงต่อสภาวะของมัน คือเข้าใจตามความเป็นจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดได้ ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนท่าทีของตนต่อโลกและชีวิตเสียใหม่ ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้นเรียกว่า ญาณ (วิปัสสนาปัญญา) สุดท้าย เรียกว่า วิชชา (ความรู้) ภาวะที่จิตมี

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗๓.

^{๑๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

^{๑๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖ - ๓๗.

ความรู้แจ้ง เป็นภาวะที่สงบสุขผ่องใสและเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับอวิชชา (ความรู้ไม่รู้) คือ ความหลงผิดไม่รู้แจ้ง อันเป็นจุดหมายปลายทางของวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๙}

วิปัสสนากรรมฐาน มีปรมัตถ์ (รูปและนาม) เป็นอารมณ์ มีเป้าหมายอยู่ที่ปัญญาความรู้แจ้ง ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดรู้ทุกอารมณ์ทั้งที่เป็นรูปและนาม อาการต่าง ๆ เช่น อาการเคลื่อนไหวของกาย ความเจ็บปวด ความสุขสบาย ความคิดนึก การเห็น การได้ยิน อารมณ์ใดปรากฏชัดก็ต้องตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น^{๒๐} โดยปล่อยให้จิตเป็นผู้เลือกที่จะอยู่กับอารมณ์ได้เอง ผู้ปฏิบัติเพียงแต่มีสติกำหนดอารมณ์ที่จิตเลือกแล้วเท่านั้น คำว่า ปรมัตถ์ ได้แก่ สภาวะธรรมที่มีลักษณะเฉพาะตน ไม่แปรปรวน ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สถานที่ หรือบุคคล (ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด) สภาวะธรรมนี้ซึ่งกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้เกิดขึ้นแล้วในอดีตและจะเกิดขึ้นในอนาคต ในเทวโลก หรือในพรหมโลก ก็มีลักษณะเฉพาะเช่นนี้ คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็ง-อ่อน หนัก-เบา ธาตุน้ำมีลักษณะไหล-เกาะ กุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อน-เย็น ธาตุลมมีลักษณะหยาบ-ตึง เคลื่อนไหว ส่วนจิตมีลักษณะรับรู้อารมณ์ผ่านทางทวารทั้ง ๖ ลักษณะเหล่านี้ เป็นลักษณะคงที่เฉพาะตัวไม่เปลี่ยนแปลง ดังเช่นไฟ มีลักษณะร้อน ไปอยู่แห่งหนตำบลใดก็เป็นที่ยอมรับกันว่านี่คือ ความร้อนของไฟ^{๒๑}

วิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุปัญญาญาณ ดังนั้น จึงต้องใช้องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประการ คือ อาตปปี คือ ความเพียร เภากิเลส สติมา คือ ความระลึกได้ สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมและใช้พละทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยพละและสติพละมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติด้วย ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ สัทธาพละกับปัญญาพละ สมาธิพละกับวิริยพละ ต้องมีพลังเสมอกัน ส่วนสติพละ อย่างเดียวเท่านั้นยังมีพลังมากยิ่งเป็นผลดีต่อการปฏิบัติ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ^{๒๒}

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐๖.

^{๒๐} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๔๗.

^{๒๑} คณะศิษย์อาจารย์นาคา เชนะกุล, การเจริญสติปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: ห.จ.ก. พันนี้พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๒๒} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๒๘๑ - ๒๘๒

๔.๔.๓ ประเภทของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนานั้น เมื่อกล่าวโดยประเภทสามารถแบ่งออกได้หลายประเภทด้วยกัน เช่นในอรรถกถาัมชฌิมนิกาย มุลปณณาสก^{๒๓} แสดงทางเข้าสู่อริยมรรค ๓ ทาง เรียกว่า สุนฺณุตตา อนิมิตตา อัปปณฺหิตตา คือ

๑. ภิกษุใดกำหนดสังขารโดยความไม่เที่ยง เห็นโดยความไม่เที่ยงแล้ว ย่อมออกโดยความไม่เที่ยง วิปัสสนาที่พาไปถึงการออกของภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่า อนิมิตตาวิปัสสนา

๒. ภิกษุใดกำหนดสังขารโดยความเป็นทุกข์ เห็นโดยความเป็นทุกข์แล้วย่อมออกโดยความเป็นทุกข์ วิปัสสนาที่พาไปถึงการออกของภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่า อัปปณฺหิตาวิปัสสนา

๓. ภิกษุใดกำหนดสังขารโดยความเป็นของไม่ใช่ตน เห็นโดยความเป็นของไม่ใช่ตน แล้วย่อมออกโดยความเป็นของไม่ใช่ตน วิปัสสนาที่พาไปถึงการออกของภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่า สุนฺณุตตาวิปัสสนา

มรรคในอนิมิตตวิปัสสนาของภิกษุนั้น ชื่อ อนิมิตตมรรค ผลของอนิมิตตมรรค ชื่อ อนิมิตตผล หรือเรียกอีกอย่างว่า วิโมกข์ สภาวะใดข้างพ้นจากกิเลสโดยความเป็นปฏิปักษ์ ฉะนั้น สภาวะนั้น จึงชื่อว่า วิโมกข์ อนุปัสสนา ๓ อย่าง ท่านเรียกว่า วิโมกขมุข คือ ทางแห่งวิโมกข์ ๓ ได้แก่ สุนฺณุตตวิโมกข์ อนิมิตตวิโมกข์ อัปปณฺหิตวิโมกข์^{๒๔}

ในอรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค^{๒๕} ได้กล่าวถึงประเภทของวิปัสสนาไว้ ๓ อย่าง กล่าวถึงสมถยานิก ผู้ออกจากฌานแล้วพิจารณาเห็นแจ้งสังขาร โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ

๑. สังขารปริคคัณฺหนกวิปัสสนา วิปัสสนากำหนดสังขาร

๒. ผลสมาปัตติวิปัสสนา วิปัสสนาอันเป็นผลสมาบัติ

๓. นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา วิปัสสนาอันเป็นนิโรธสมาบัติ

ในวิปัสสนา ๓ อย่างนั้น สังขารปริคคัณฺหนกวิปัสสนา จะอ่อน หรือกล้าแข็งก็ตาม ย่อมเป็นปทัฏฐานแห่งมรรคนั้นแหละ ผลสมาปัตติวิปัสสนากล้าแข็งเช่นกับมรรคภาวนาจึงควร ส่วนนิโรธสมาปัตติวิปัสสนา ไม่อ่อนเกินไป ไม่กล้าแข็งเกินไปนั้นแหละ จึงควร เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้น จึงพิจารณาเห็นแจ้งสังขารเหล่านั้น ด้วยวิปัสสนาอันไม่อ่อนเกินไป ไม่กล้าแข็งเกินไป

^{๒๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/-/๓๕๐.

^{๒๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๐/๓๔๘., พ.เถร.อ. (ไทย) ๕๓/๓/๔/๕๖๔., พ.จู.อ. (ไทย) ๖๗/-/-/๖๕๒-๖๕๓.

^{๒๕} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๘๘๙-๘๙๐.

วิปัสสนาแบ่งออกเป็น ๓ ประเภทอีก เรียกว่า อนุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็น ได้แก่

๑. อนิจจานุปัสสนา การตามพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเนื่อง ๆ
๒. ทุกขานุปัสสนา การตามพิจารณาเห็นทุกข์เนื่อง ๆ
๓. อนัตตานุปัสสนา การตามพิจารณาเห็นอนัตตาเนื่อง ๆ

ในวิปัสสนากถา^{๒๖} แสดงลักษณะการพิจารณาเห็นเบญจขันธ์โดยความเป็นอนิจจานุปัสสนา ๕๐ ทุกขานุปัสสนา ๑๒๕ และอนัตตานุปัสสนา ๒๕ เช่น เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงก็ดี โดยเป็นของขำรุติก็ดี โดยเป็นความหวั่นไหวก็ดี โดยเป็นของผุพังก็ดี ฯลฯ โดยเป็นความเสื่อมไปก็ดี โดยเป็นของถูกปัจจัยปรุงแต่งก็ดี โดยเป็นของมีความตายเป็นธรรมดาที่ดี คำเหล่านี้ ฟังทราบว่าเป็น การพิจารณาเห็นเบญจขันธ์ โดยความเป็นอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น

อนุปัสสนา ๓ อย่างนี้ เมื่อเป็นไปในสังขารูปেকชาญาณ จนถึงความหลุดพ้น ท่านเรียกว่า วิโมกขมุข^{๒๗} คือ ทางแห่งวิโมกข์ ทางแห่งการหลุดพ้น หรือมรรค มีชื่อ ๓ อย่าง คือ

๑. เมื่อมนสิการโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นผู้มากไปด้วยความน้อมใจเชื่อ ย่อมได้เฉพาะอนิมิตตวิโมกข์ (อริยมรรคทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดยอาการหานิมิตมิได้)

๒. เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ เป็นผู้มากไปด้วยปัสสัทธิ ย่อมได้เฉพาะอัปปณิหิตวิโมกข์ (อริยมรรคนั้นทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดยอาการหาที่ตั้งมิได้)

๓. เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา เป็นผู้มากไปด้วยความรัก ย่อมได้เฉพาะสุญญตวิโมกข์^{๒๘} (อริยมรรคทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดยอาการเป็นของสูญ)

ในอรรถกถาัมชฌมินิกาย มูลปณณาสก^{๒๙} กล่าวถึง วิปัสสนา ความเห็นแจ่มแจ้ง คือ การตามเห็นอนุปัสสนา ๗ อย่าง ได้แก่

๑. อนิจจานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง)
๒. ทุกขานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นทุกข์)
๓. อนัตตานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นอนัตตา)
๔. นิพพิทานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเบื่อหน่าย)
๕. วิจารณ์ุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความคลายกำหนด)

^{๒๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๙๖., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๒/-/๘๒๗.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๕., ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖๗/-/-/๖๕๓.

^{๒๘} ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖๗/-/-/๖๕๒-๖๕๓., อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/-/๖๑๗.

^{๒๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/-/๓๐๙.

๖. นิโรธานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความดับ)

๗. ปฏิณิสังคคานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความสละคืน)^{๓๐}

ในอรรถกถา มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์^{๓๑} ว่า อนุปัสสนา ๗ มีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น นั้น นับเป็นตทั้งคริมุตติ เพราะสลัดพ้นแล้วจากนิจจสัณญญา เป็นต้น ที่ตนสละแล้วด้วยสามารถแห่ง องค์ที่เป็นข้าศึกของมรรคนั้น ๆ

วิปัสสนานั้น เมื่อแบ่งตามประเภทแห่งบุคคลผู้เจริญวิปัสสนา ตามที่ปรากฏในอรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๒} มี ๒ ประเภท คือ

๑. สมถยานิก (ผู้มีสมถะเป็นยาน)

๒. วิปัสสนายานิก (ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน)

วิปัสสนานั้น เมื่อแบ่งตามประเภทของผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน มี ๒ ประเภท^{๓๓} คือ

๑. สุขขวิปัสสกบุคคล หมายถึง พระอริยบุคคลผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ไม่ได้ทำให้แจ้ง ซึ่งวิโมกข์ ๘ คือ บุคคลไม่ถูกต้องวิโมกข์ทั้ง ๘ ด้วยกายอยู่เลยและเพราะเห็นด้วยปัญญา อาสวะของเขาจึงเป็นอันสิ้นรอบแล้ว บุคคลนี้เรียกว่า ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ปัญญาวิมุตติ มี ๕ จำพวก คือ สุขขวิปัสสกบุคคลและบุคคลผู้ออกจากฉานทั้ง ๔ แล้วบรรลอรหัตต อีก ๔ พวก รวมเป็น ๕

๒. สมถยานิกบุคคล ในที่นี้หมายถึง พระอริยบุคคลผู้หลุดพ้นโดยส่วนสอง คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ถูกต้องวิโมกข์ทั้ง ๘ ด้วยกายอยู่และอาสวะทั้งหลายของท่านก็สิ้นรอบแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้ท่านเรียกว่า อุกาโตภาควิมุตติ ผู้หลุดพ้นแล้วโดยส่วนสอง

สรุปว่า วิปัสสนาโดยองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญา หรือญาณ (อนุปัสสนา ๗) ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แยกประเภทของวิปัสสนาออกโดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาและบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เช่น ภิกษุเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า ภิกษุเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป หรือสมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยานและวิปัสสนายานิก ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน โดยผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา หรือโดยลำดับญาณ หรือโดยการละธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อวิปัสสนา เช่น อนุปัสสนา ๗ มหาวิปัสสนา ๑๘ วิปัสสนาญาณ ๑๖ เป็นต้น

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙/๑๖., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/-/๔๑๕.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๒/-/๔๘., ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑/-/๙๓.

^{๓๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/-/๒๗๗.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕., ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑/-/๒๒๘., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๙/๓๕๐., ที.ปา.อ. (ไทย) ๑๕/๑/-/๒๓๕., ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๖/-/๔๗.

๔.๔.๔ อารมณวิปัสสนากาวนา

อารมณวิปัสสนา หมายถึง รูป-นาม อันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา อารมณวิปัสสนากาวนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ^{๓๔} มี ๖ หมวด ได้แก่ (๑) ชันธ ๕ (๒) อายตนะ ๑๒ (๓) ธาตุ ๑๘ (๔) อินทริย์ ๒๒ (๕) อริยสัจ ๔ (๖) มรรค ๘

เมื่อย่อลงแล้วคงเหลือรูป-นามเท่านั้น รูป-นามเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของวิปัสสนาปรมัตถ์ คือ สภาวธรรมที่ไม่มีการแปรปรวน หรือไม่มีความวิปริตด้วยประการใด ๆ ที่ เป็นความจริงที่ตรงตามสภาวะที่ทำให้สัตว์ทั้งหลาย ที่เต็มไปด้วยความทุกข์ไม่รู้จักสันตoughtท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารและสภาวธรรมที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากวัฏฏสงสาร คือ ความพ้นไปจากทุกข์ ได้แก่ ปรมัตถธรรม ๔ ประการ คือ

๑) จิต ๘๙ ดวง (อย่างพิสดารมี ๑๒๑ ดวง)

๒) เจตสิก ๕๒ ดวง

๓) รูป ๒๘

๔) นิพพาน ๑^{๓๕}

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา มีอารมณหลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน คือ

๑.๑) ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด

๑.๒) ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้)

๑.๓) ธาตุไฟมีลักษณะเย็น หรือร้อน

๑.๔) ธาตุลมมีลักษณะหย่อน หรือตึงและปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว

การตามรู้รูปเป็นหลัก เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยใช้ขณิกสมาธิ พิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหวโดยลักษณะ ๗ ประการ คือ

๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง

^{๓๔} พระอนรุทธะ และพระญาณธชะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสाराภิกวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๗๘๗.

^{๓๕} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๓-๔.

๒) ทุกขานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
๓) อนัตตานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
๔) นิพพิทานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
๕) วิราคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด
๖) นิโรธานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความดับกิเลส
๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส

เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก^{๓๖} เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก ท้องพอง-ท้องยุบ หรือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ปรากฏชัดเจนในขณะปัจจุบัน

๒) การตามรู้นามเป็นหลัก คือ การตามรู้เวทนา จิตหรือสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุมาน ควรเขามานนั้นบ่อย ๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้ามานแล้วจึงยกองค์ฌานที่ปรากฏ คือ ปิติ สุข อุเบกขาขึ้นสู่ไตรลักษณ์ การปฏิบัติวิปัสสนาพิจารณาเห็น สภาพธรรมตามลำดับสมมติและองค์ฌาน โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ

๒.๑) อนิจจานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
๒.๒) ทุกขานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
๒.๓) อนัตตานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
๒.๔) นิพพิทานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
๒.๕) วิราคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด
๒.๖) นิโรธานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความดับกิเลส
๒.๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส

เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาของสมถยานิก^{๓๗} เป็นการกำหนดเวทนา หรือการกำหนดอาการทางจิต ที่สภาพธรรมปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน อารมณ์วิปัสสนาภาวนา เป็นอารมณ์ของรูป-นาม

ก. ความหมายรูป-นาม ปรมัตถ์

รูป คือ ธรรมชาติไดย่อมแตกสลายไป เพราะความเย็นบ้าง เพราะความร้อนบ้าง เพราะเหตุอื่นธรรมชาตินั้น จึงเรียกว่า รูป^{๓๘} ได้แก่ รูปขันธ์ ที่มีประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น

^{๓๖} พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘๙-๓๙๐.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๐.

^{๓๘} อก.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

กายและอารมณ์ที่ถูกรับรู้ คือ สี เสียง กลิ่น รส ผัสสะต่าง ๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีการแตกดับมีสภาพเสื่อมสลายได้ง่าย

รูป หมายถึง มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปทั้ง ๔ มหาภูตรูป คือ ธาตุ ๔ ได้แก่

๑. ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไป หรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหชาตรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแข็ง หรือธาตุดิน

๒. อาโปธาตุ สภาวะที่เอิบอาบ หรือดูดซึม ซ่านไป ขยายขนาด ฝนิก เข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือธาตุน้ำ

๓. เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ

๔. วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ เรียกสามัญว่า ธาตุลม^{๓๙}

รูปปรมาณู หมายถึง “ธรรมชาติไดย่อมแตกสลายเพราะเหตุที่ธรรมชาตินั้นจึงเรียกว่ารูป รุกย่อยแตกสลายไป เพราะเย็นบ้าง ย่อมแตกสลายไป เพราะร้อนบ้าง”^{๔๐}

รูปปรมาณู คือ รูปที่มีอยู่จริง ๆ โดยสภาวะธรรมชาติ ผู้ที่ได้กระทบ ได้สัมผัสจะมีความรู้สึกเหมือนกันหมด มีความหมาย ๒ นัย

๑. รูป หมายถึง ธรรมชาติที่แตกดับ หรือเสื่อมสลายไป^{๔๑}

๒. รูป หมายถึง ธรรมชาติที่แตกสลายไป ด้วยอำนาจของความร้อนและความเย็น ซึ่งทั้งสองนัยนี้ สรุปลได้ว่า รูปก็ คือ ธรรมชาติที่แตกดับนั่นเอง

รูปปรมาณูมีวิเสสลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ ๔ ประการ คือ

๑. รูปปนลกขณิ มีการสลายแปรปรวน เป็นลักษณะ

๒. วิภินทรส มีการแยกออกจากกัน (กับจิต) ได้ เป็นกิจ

๓. อพยากตปจฺจุปฏานิ มีความเป็นอพยากตธรรม เป็นอาการปรากฏ

๔. วิญาณปทฏานิ มีวิญญาณ เป็นเหตุก่อให้เกิด^{๔๒}

^{๓๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗ - ๔๙๙/๒๑๖ -๒๒๐, พุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.

^{๔๐} อภ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

^{๔๑} พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๙.

^{๔๒} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะกิจตู่กะแห่งปรมาณูธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑), หน้า ๔๑.

สรุปว่า รูปปรมัตถ์ หมายถึง ธรรมชาติที่มีการแตกดับ หรือเสื่อมสลาย แปรปรวนอยู่เสมอด้วยความร้อนและความเย็นเป็นลักษณะ มีหน้าที่แยกออกไปจากจิต มีความเป็นอภัยกตธรรมเป็นผล มีวิญญานเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ รูปชั้น

นาม คือ ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์และย่อมโน้มไปสู่อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อ ว่า นาม^{๔๓} อารมณ์ นามปรมัตถ์ ได้แก่ นามชั้น ๔ คือ

๑. เวทนาชั้น

๒. สัญญาชั้น

๓. สังขารชั้น (เจตสิก ๕๒ ดวง)

๔. วิญญานชั้น (จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง)^{๔๔}

ในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ปรากฏข้อความเกี่ยวกับนามว่า “ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า นาม อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติใด ย่อมโน้มไปสู่อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า นาม”^{๔๕}

นามปรมัตถ์มีวิเสสลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ ๔ ประการ คือ

๑. นมนลกฺขณํ มีการโน้มไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ

๒. สมฺปโยครสํ มีการประกอบกับวิญญานและประกอบกันเอง โดยอาการที่เกิดพร้อมกัน เป็นต้น เป็นกิจ

๓. อวินิพฺโกคปจฺจุปฺภานํ มีการไม่แยกกันกับจิต เป็นผล

๔. วิญญานปทฺฐานํ มีวิญญาน เป็นเหตุใกล้^{๔๖}

สรุปว่า นามปรมัตถ์ หมายถึง สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เป็นธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิกเป็นผล มีวิญญานเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญานชั้น

ข. วิธีกำหนดรู้รูป-นาม ปรมัตถ์

การรู้อารมณ์ปรมัตถ์เป็นการรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะหากไม่รู้อารมณ์ปรมัตถ์อย่างถูกต้องแล้ว ก็ไม่อาจนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาให้เกิดผลได้

^{๔๓} พ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/ - /๒๔๙.

^{๔๔} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.

^{๔๕} พ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/ - /๒๔๘.

^{๔๖} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จตุกะแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๔๑.

วิธีกำหนดรู้รูปปรมาณ คือ การกำหนดรู้สภาวะอาการ เกิด ดับ ของ รูปขันธ์ เป็น อารมณ์ปรมาณขั้นสุดท้าย ทำให้รู้แจ้ง เห็นจริงของกฎธรรมชาติตามความเป็นจริง จึงเรียกว่า ปรมาณสังจะ การรู้จักลักษณะ เหตุที่เกิดขึ้น ความดับสนิทและวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับสนิทของ รูปขันธ์ เป็นการเข้าใจสัมผัส “มีเพียงรูป-นาม ที่เป็นสภาวะมีอยู่จริงเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย”^{๔๗} และเห็นปรมาณธรรมขั้นสูงสุดที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน การกำหนดรู้รูปขันธ์ ถ้าไม่รู้ ไม่เห็นและไม่ได้สัมผัส การเกิด ดับของอารมณ์รูปปรมาณที่เป็นอารมณ์ปรมาณขั้นสุดท้าย ก็จะไม่ สามารถเข้าใจและเห็นสังขารขั้นสูงสุดและปรมาณสังจะนั้น คือ เห็นอริยสัจ ๔ และการเกิดดับ ของขันธ์ ๕ ดังนั้น อารมณ์รูปปรมาณจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเห็น รู้ เข้าใจ เพื่อให้รู้แจ้ง และเข้าถึงพระนิพพาน

การกำหนดรู้รูปปรมาณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบัน จึงจะเป็น อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำ บริกรรมช่วยให้รู้ตัวในขณะปัจจุบัน เป็นการกำหนดรู้รูปธรรมที่กำลังปรากฏเมื่อเรากำหนดรู้อยู่กับ ปัจจุบันอารมณ์

วิธีกำหนดรู้นามปรมาณ คือ การกำหนดรู้ สภาวะอาการเกิด ดับของนามขันธ์ เป็น อารมณ์ปรมาณขั้นสุดท้าย ทำให้รู้แจ้ง เห็นจริงของกฎธรรมชาติตามความเป็นจริง จึงเรียกว่า ปรมาณสังจะ การรู้จักลักษณะ เหตุที่เกิดขึ้น ความดับสนิทและวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับสนิทของ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ เป็นการเข้าใจสัมผัส “มีเพียงรูป-นามที่เป็น สภาวะมีอยู่จริงเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย”^{๔๘} และเห็นปรมาณธรรมขั้นสูงสุดที่ทำให้เข้าถึง พระนิพพาน การกำหนดนามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์และวิญญาณขันธ์ ถ้าไม่ รู้ ไม่เห็นและไม่ได้สัมผัสอารมณ์ นามปรมาณที่เป็นปรมาณขั้นสุดท้ายก็จะไม่สามารถเข้าใจและเห็น สังขารขั้นสูงสุดและปรมาณสังจะ นั้น คือ เห็นอริยสัจ ๔ และการเกิด ดับของขันธ์ ๕ ดังนั้น อารมณ์นามปรมาณ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเห็น รู้ เข้าใจ เพื่อให้รู้แจ้งและเข้าถึงพระ นิพพาน

การกำหนดรู้นามปรมาณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดนามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์และวิญญาณขันธ์ ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบัน จึงจะเป็นอารมณ์ของ

^{๔๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๑.

^{๔๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๒๑.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมช่วยให้รู้ตัวในขณะปัจจุบัน เป็นการกำหนดรู้นามธรรมที่กำลังปรากฏเมื่อเรากำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์

๔.๔.๕ วิปัสสนาภูมิ ๖

ความหมายของวิปัสสนาภูมิ ซึ่งเป็นภูมิของวิปัสสนา เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ สภาวะที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ต้องเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง ไม่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะของตน เป็นปรมัตถธรรม เป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา

วิปัสสนา (วิ+ทิส เพกขเน+ยุ+อา) วิปัสสนา ปัญญา ปัญญา รู้แจ้ง วิวิธ อนิจจาตัก สงฆาเรสุ ปสสตีติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มีอนิจลักษณะ เป็นต้น ในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา^{๔๙}

ภูมิ (ภู สดตาย + มิ) แผ่นดิน พื้นที่ ภูมิ ภวนตยสส ภูตานิติ ภูมิ แผ่นดินที่มีสิ่งมีชีวิตอยู่ ชื่อว่า ภูมิ^{๕๐}

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง เป็นต้น^{๕๑}

อารมณ์ปรมัตถ์โดยย่อ ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาโดยพิสดาร ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖^{๕๒} ในคัมภีร์ฎีกาแห่งอรรถกถาของสังยุตตนิกาย แห่งพระสุตตันตปิฎก ซึ่งถือว่ารจนาโดยพระธรรมปาละ ผู้เป็นอรรถกถาจารย์ใหญ่ท่านหนึ่ง ใช้คำ ปรมัตถธรรม ในข้อความที่ระบุว่า “ปรมัตถธรรมอันแยกประเภทเป็นชั้นธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะ อินทริย์ และปฏิจจสมุปบาท” นี่ก็คือบอกว่า ปรมัตถธรรม ได้แก่ ประดาธรรมชุดที่เรียกกันว่า ปัญญาภูมิ หรือวิปัสสนาภูมิ ฉะนั้น วิปัสสนาภูมิ ๖ ก็คือ ปรมัตถธรรม เมื่อย่อลง ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม อันเป็นภูมิอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาเช่นเดียวกัน มีรายละเอียด ดังนี้

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๖.

^{๕๐} พระโมคคัลลานเถระ รจนา, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๔๓.

^{๕๑} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๗/๕๕.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, หน้า ๒๒๓, ๔๐๖.

วิปัสสนาภูมิ คือ ภูมิแห่งวิปัสสนา ฐานที่ตั้งอันเป็นพื้นที่ซึ่งวิปัสสนาเป็นไป พื้นฐานที่ดำเนินไปของวิปัสสนา

๑. การปฏิบัติอันเป็นพื้นฐานที่วิปัสสนาดำเนินไป คือ การมองดูรู้เข้าใจ (สัมผัส สะกิด แปรก้นว่า พิจารณา) หรือรู้เท่าทันสังขารทั้งหลายตามที่มันเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตา อันดำเนินไปโดยลำดับจนเกิดตรุมวิปัสสนา ซึ่งเป็นพื้นของการก้าวสู่วิปัสสนาที่สูงขึ้นไป

๒. ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นพื้นฐานที่จะมองดูรู้เข้าใจให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งตามเป็นจริง ตรงกับคำว่า “ปัญญาภูมิ” ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาทและปฏิจจสมุปบันธธรรมทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่ง ท่านเน้นปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นที่รวมในการทำความเข้าใจธรรมทั้งหมดนั้น ว่าโดยสาระ ก็คือ ธรรมชาติทั้งปวงที่มีในภูมิ ๓

ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นชั้น อายุตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะและปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น เป็นภูมิของปัญญา (วิปัสสนาภูมิ) วิสุทธิ ๒ คือ สลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิเป็นมูลของปัญญา วิสุทธิ ๕ คือ ทิณฐวิสุทธิ ๑ กังขาวิตรณวิสุทธิ ๑ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ และญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ เป็นสรีระของปัญญานี้ เพราะเหตุนี้ ปัญญาอันภิกษุผู้ทำความสังสมความรู้โดยการเล่าเรียนและไต่ถามในธรรมที่เป็นภูมิเหล่านั้นแล้ว ยังวิสุทธิ ๒ ที่เป็นมูลให้ถึงพร้อมแล้วทำวิสุทธิ ๕ ที่เป็นสรีระให้ถึงพร้อมอยู่ จะพึงบำเพ็ญได้^{๕๓}

วิปัสสนาภูมิ ๖ ชื่อว่า เป็นภูมิของปัญญา เป็นอารมณ์วิปัสสนา ที่ผู้ปฏิบัติพึงทำการศึกษาเล่าเรียน สอบถามให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ก่อนแล้ว จึงเข้าสู่การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำวิสุทธิ ๗ และวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม ประกอบด้วย ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ มีรายละเอียด ดังนี้

๑) ชั้น ๕

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) รจนาไว้ในหนังสือ “หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากัมมฐาน”^{๕๔} เกี่ยวกับเรื่องชั้น ๕ ไว้ดังนี้

^{๕๓} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗๔๑.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากัมมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๓๑), หน้า ๑๖๙-๑๗๑.

คำว่า “ขันธ” แยกเป็น ๒ ศัพท์ คือ ข+ธ แปลความหมายได้ ๘ อย่าง คือ

๑. ข แปลว่า อินทรีย์ อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ ธ แปลว่า ทรงไว้ ต่อกันเข้าเป็น ขันธะ แปลว่า ทรงไว้ซึ่งอินทรีย์มีจักขุ เป็นต้น ดังหลักฐานว่า

ขานี จกขุนทรียาทินิ ธาเรนตติ ขนธา ชื่อว่า ขันธ เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งอินทรีย์มีจักขุนทรีย์ เป็นต้น

๒. ข แปลว่า ว้างเปล่า ธ แปลว่า ทรงไว้ ต่อกันเข้าเป็น ขันธะ แปลว่า ทรงไว้ซึ่งความว่างเปล่า คือ สูญจากสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา สูญจากความเที่ยง ความสุข ความสวยงาม เป็นต้น ดังหลักฐานว่า

ข อตตนิจจาทีหิ สูญญ ธาเรนตติ ขนธา ชื่อว่า ขันธ เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งความเป็นของสูญ คือ สูญจากตัวตนและสูญจากความเป็นของเที่ยง เป็นต้น

๓. ข แปลว่า สวรรค์ ธ แปลว่า ทรงไว้ ต่อกันเข้าเป็น ขันธะ แปลว่า ผู้ทรงไว้ซึ่งสวรรค์ คือผู้สร้างสวรรค์ ดังหลักฐานว่า

ข สกคฺ ธาติ วิทธาตติ ขนโธ ชื่อว่า ขันธ เพราะอรรถว่า ทรงไว้ คือ รองรับไว้อย่างวิเศษซึ่งสวรรค์ หมายความว่า บุคคลอาศัยขันธ ๕ นี้แล้ว สามารถสร้างทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศลได้ เพราะผลแห่งกุศลนั้นเอง บุคคลจึงไปสวรรค์ได้

๔. ข แปลว่า ยอด ธ แปลว่า ทรงไว้ ต่อกันเข้าเป็น ขันธะ ดังหลักฐานว่า

กัมตถกํ ทธาตติ ขนโธ (แปลงตัว ก เป็นตัว ข) ชื่อว่า ขันธ เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งยอด หมายความว่า ถ้าบุคคลฉลาดสามารถฝึกฝนอบรมขันธนี้ให้ดีแล้ว ผู้นั้นจะเป็นยอดคน เป็นจอมคน เป็นยอดโลก คือ เป็นผู้เลิศ เป็นผู้ประเสริฐสุดในโลกได้

๕. ขนธ แปลว่า แยกภาระไว้ ดังหลักฐานว่า

ขมติ ภารนติ ขนโธ ชื่อว่า ขันธ เพราะอรรถว่า แยกภาระไว้ หมายความว่า เบื้องขันธนี้ เป็นภาระที่หนักมาก สมดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ภาราหเว ปญจกขนธา” ดังนี้เป็นต้นใจความว่า “ขันธ ๕ เป็นภาระที่หนักมาก ทุก ๆ คนเป็นผู้แบกภาระไว้ การแบกภาระไว้เป็นทุกข์ในโลก วางภาระเสียได้เป็นสุขจริง ๆ บุคคลวางภาระหนักได้แล้วไม่ถือเอาภาระอื่นอีก ถอนต้นหาพร้อมทั้งราก ปราศจากความอยาก ปรินิพพาน นั่นแหละเป็นบรมสุข” ดังนี้

๖. ขนธ แปลว่า สภาวธรรมที่ถูกทุกขันธ์ไม่ถ่วงเคี้ยวกันอยู่เสมอ ดังหลักฐานว่า

ชาติชราพยาธิมรณาทิหิ อเนเกหิ ทุกฺเขหิ ขขฺชติ ขาทียเตติ ขนโธ ชื่อว่า ขันธ เพราะอรรถว่า ถูกทุกขันธ์ไม่ถ่วง มีชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นต้น กัดกินคือเคี้ยวกินอยู่เป็นนิตย์

๗. ขนธ แปลว่า สภาวธรรมที่ถูกทุกขันธ์บั่นรอน ถูกทุกขันธ์ตัดทอนอยู่เสมอ ดังหลักฐานว่า

เตเหว ทุกเขหิ ขณฺณติ อวทารียตติ ขนฺโธ ชื่อว่า ชันธ เพราะอรรถว่าถูกทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น เหล่านั้นนั้นแหละบั่นรอน คือตัดทอนอยู่เสมอ

๘. ขณฺธ แปลว่า สภาวะธรรมที่ถูกพระยามัจจุราช ทำลายอยู่โดยรอบด้าน ดังหลักฐานว่า ขณฺณติ ปริขณฺณตติ ขนฺโธ ชื่อว่า ชันธ เพราะอรรถว่า ถูกพระยามัจจุราชทำลายอยู่โดยรอบด้าน

สรุปความ คำว่า ชันธะ แปลว่า ไม่เป็นแก่นสาร ไม่มีความสวยงาม ไม่มีความสุข ไม่มีความเที่ยง ไม่มีตัวตน รูปชันธจริง ๆ ได้แก่ เย็นกับร้อน เวลาเกิดมาก็ภพก็ชาติก็ตาม ย่อมพบเห็นกับร้อนเท่านั้น โดยไม่มีเปลี่ยนแปลง

ชันธ ๕ ย่อให้สั้นเหลือ ๓ คือ รูป คงไว้ เวทนา สัญญา สังขาร ย่อลงเป็น ๑ เรียกว่า นาม เจตสิก วิญญานเป็นนาม เรียกว่า นามจิต ย่อลงในแนวปฏิบัติเหลือ ๒ คือ รูปคงไว้ นามเจตสิก กับ นามจิต ย่อลงเป็น ๑ เรียกว่า นาม ชันธ ๕ นั้น เมื่อย่อให้สั้น ๆ ในแนวปฏิบัติจึงเหลือเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูป กับ นาม เรียกย่อ ๆ ว่า “รูปนาม”

รูปนามนี้ เกิดที่ไหน? เกิดที่ไหน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ? เกิดเมื่อไร? เกิดเมื่อตาเห็น รูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจนึกคิดธรรมารมณ์? เมื่อรูปนามเกิดแล้ว อะไรเกิดติดตามมา? กิเลสเกิดติดตามมา? กิเลสตัวไหน? กิเลสตัวโลภะ โทสะ โมหะ? เกิดได้อย่างไร? เกิดได้อย่างไร? คือ ตัวอย่างเช่น ตาเห็นรูปดี ชอบใจ ความชอบใจเป็นกิเลสคือ โลภะ เห็นรูปไม่ดี ไม่ชอบใจ ความไม่ชอบใจเป็นกิเลสคือ โทสะ เห็นรูปแล้วเฉย ๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็น โมหะ เมื่อกิเลสเกิดแล้วจะปฏิบัติอย่างไร กิเลสจึงจะไม่เกิด? ให้กำหนดรู้ เช่น

เมื่อตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอ ตั้งสติไว้ที่ตา เมื่อหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ตั้งสติไว้ที่หู เป็นต้น กิเลสจึงจะไม่เกิดฯ

ความปรากฏในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวรรค ชันธสูตร^{๕๕} ว่า

“... ชันธ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ภายใน หรือภายนอก หยาบ หรือละเอียด เลว หรือประณีต ไกล หรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่า รูปชันธ

๒. เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ฯลฯ

๓. สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ฯลฯ

^{๕๕} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๖-๖๗. (ชันธสูตร)

๔. สังขารเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ภายใน หรือภายนอก หยาบ หรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกล หรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่า สังขารชั้น

๕. วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกล หรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่า วิญญาณชั้น

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า ชั้น ๕ ประการ

อุปาทานชั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปร่างอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบ หรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกล หรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือ รูป)

๒. เวทนารูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ฯลฯ ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วย อาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า เวทูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือเวทนา)

๓. สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ฯลฯ ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วย อาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า สัญญูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา)

๔. สังขารเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ฯลฯ ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่ อุปาทาน นี้เรียกว่า สังขารูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสังขาร)

๕. วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ฯลฯ ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า วิญญาณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ)

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ ประการ”

ชั้น ๕^{๕๖} แปลว่า กอง หมวด หมู่ ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น โดยย่อ ได้แก่ รูปและนาม มีรายละเอียดดังนี้

๑. รูปชั้น รูป คือ สภาวะแปรปรวน กล่าวคือ ถึงสภาพเปลี่ยนแปลง ธรรมชาติที่มีความสลายไป ไตรมไป เพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึกทั้งหลาย มีหนาว เป็นต้น เป็นลักษณะทุกอย่าง พึงทราบ ว่า ชื่อว่า รูปชั้น เพราะรวมธรรมชาติทั้งปวงนั้นเข้าด้วยกัน ธรรมชาตินี้ แม้เป็นอย่างเดียว โดยลักษณะคือ ความสลายไป แต่ก็นับเป็นสอง โดยแยกเป็นภูตรูปและอุปาทายรูป^{๕๗}

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๗๙/๖๓๕.

^{๕๗} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๕๖.

ในรูป ๒ อย่างนั้น รูปมี ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ อุปาทาย รูปมี ๒๔ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ หทยวัตถุ กายวิญญูตวิญญูติ อากาสธาตุ รูปัสสะ ลหุตา (ความเบาแห่งรูป) รูปัสสะ มุทุตา (ความอ่อนแห่งรูป) รูปัสสะ กัมมัญญตา (ความคล่องแห่งรูป) รูปัสสะ อุกยตา (ความเติบโตแห่งรูป) รูปัสสะ สันตติ (ความสืบทอดแห่งรูป) รูปัสสะ ชรตา (ความทรุดโทรมแห่งรูป) รูปัสสะ อนิจจตา (ความไม่ยั่งยืนแห่งรูป) และกวมิงการหาร^{๕๘} รูปชั้น แผลว่า กองรูป มี ๑๑ อย่าง คือ รูปอดีต รูปอนาคต รูปปัจจุบัน รูปภายในรูปภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปทรม รูปประณีต รูปไกล และรูปใกล้ พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า รูปชั้น เพราะมีลักษณะแปรปรวนเหมือนกัน^{๕๙}

๒. เวทนาชั้น คือ สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะที่ทำให้เหล่าสัตว์เสวยอารมณ์^{๖๐}
“เวทนาที่เรียกว่า เวทนาชั้น เพราะรวมธรรมชาติที่มีการเสวยรสอารมณ์เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน” ธรรมชาติที่มีการเสวยรสอารมณ์เป็นลักษณะ ก็คือเวทนานั้นเอง ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ เหตุนั้น จึงเรียกว่า เวทนา สภาวะเสวยอารมณ์อะไรคือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ทุกขมสุขบ้าง เหตุ นั้น สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ จึงเรียกว่า เวทนา”^{๖๑} เวทนานั้น เมื่อว่าตามสภาพก็มี อย่างเดียว โดยลักษณะคือ เสวยรสอารมณ์ เมื่อว่าโดยชาติ มี ๓ คือ กุศล อกุศลและอัพยาทุกต เวทนานั้น เมื่อแยกตามสภาวะมี ๕ คือ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา มีลักษณะดังนี้

๒.๑ สุขมีการเสวยโณภูฏัพพะอันน่าปรารถนาเป็นลักษณะ มีอันเพิ่มสัมปยุตธรรมทั้งหลายเป็นกิจ มีความสบายทางกายเป็นผล มีกายินทรีย์เป็นเหตุใกล้

๒.๒ ทุกข์มีการเสวยโณภูฏัพพะที่ไม่น่าปรารถนาเป็นลักษณะ มีลดสัมปยุตธรรมทั้งหลายลงเป็นกิจ มีความไม่สบายทางกายเป็นผล มีกายินทรีย์เป็นเหตุใกล้

๒.๓ โสมนัสมีการเสวยอิฏฐารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยสุขด้วยอาการพอใจไม่ อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกิจ มีความสบายใจเป็นผล มีความระงับแห่งนามกายเป็นเหตุใกล้

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔๒.

^{๕๙} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๗๒๒.

^{๖๐} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๗๕๐.

^{๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

๒.๔ โทมนัสมีการเสวยอนิฏฐารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยทุกข์ด้วยอาการไม่พอใจอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกิจ มีความไม่สบายใจเป็นผล มีทथยัตถุเป็นเหตุใกล้โดยส่วนเดียวเท่านั้น

๒.๕ อุเบกขามีการเสวยมัชฌัตตารมณ์เป็นลักษณะ มีการไม่เพิ่มและไม่ลดสัมปยุตธรรมเป็นกิจ มีความละเอียดเป็นผล มีจิตที่ปราศจากปิตีเป็นเหตุใกล้^{๖๒}

๓. สัญญาขันธ ที่เรียกอย่างนั้น เพราะรวมธรรมชาติที่มีความจำได้เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน “สภาวะกำหนดหมาย จึงเรียกว่า สัญญา” อันธรรมชาติที่มีความจำได้เป็นลักษณะก็คือ สัญญานั้นเอง ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวว่า “อาวุโส เพราะเหตุที่รู้และจำได้นั้น จึงเรียกว่า สัญญา” สัญญาว่าตามสภาพก็มีอย่างเดียวโดยลักษณะ คือ ความจำได้ ความหมายรู้^{๖๓} แต่ว่าโดยชาติมี ๓ คือ กุศล อกุศลและอัปายากฤต

ลักษณะแห่งสัญญา สัญญามีประภพเท่ากันกับวิญญาน เมื่อว่าโดยอาการ มีลักษณะเป็นต้น สัญญาทั้งปวงนั้นมีความจำได้เป็นลักษณะ มีการทำเครื่องหมายไว้จำต่อไปว่า “นั่นคือสิ่งนั้น” เป็นกิจ ดังช่างไม้ทำเครื่องหมายไว้ในตัวไม้เป็นอาทิ มีการทำความมั่นใจตามเครื่องหมายที่ยึดไว้เป็นผล ดังคนตาบอดคลำช้าง มั่นใจตามเครื่องหมายที่ตนจับได้ มีอารมณ์ที่ปรากฏเป็นเหตุใกล้^{๖๔}

๔. สังขารขันธ คือ ธรรมที่มาประชุมกันแล้วปรุงแต่ง หมายถึง ผัสสะและเจตนา เป็นต้น ธรรมเหล่านั้นมาประชุมร่วมกันในอุปปัตติทวาร ๖ (ทวารทั้ง ๖ ที่เป็นที่เกิดของวิถิจิต มีจักขุทวาร เป็นต้น) หรือในกรรมทวาร ๓ (ทวารที่ก่อให้เกิดกรรม มีกายทวาร เป็นต้น) ย่อมปรุงแต่งกิจทั้งหมด มีการเห็นและการได้ยิน เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจทั่วไป หรือกิจทางกาย วาจา ใจ หรือการนอน การนั่ง การยืน การเดิน การพูดและการนึกคิด เป็นต้น ด้วยหน้าที่ของตน ๆ ซึ่งมีการสัมผัสและความตั้งใจเป็นต้น^{๖๕} ดังพุทธพจน์ในสังยุตตนิกายว่า “เพราะอะไร จึงเรียกว่า สังขาร เพราะปรุงแต่งสังขตธรรม จึงเรียกว่า ‘สังขาร’ ปรุงแต่งสังขตธรรมอะไร ปรุงแต่งสังขตธรรม คือ รูปโดยความเป็นรูป เวทนาโดยความเป็นเวทนา สัญญาโดยความเป็นสัญญา สังขารโดยความเป็นสังขาร วิญญานโดย

^{๖๒} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๖๘-๗๖๙.

^{๖๓} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๗๒๓., (ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐).

^{๖๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๗๐.

^{๖๕} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๗๒๓.

ความเป็นวิญญาน เพราะปรุงแต่งสังขตธรรม จึงเรียกว่า ‘สังขาร’”^{๖๖} ชั้น ๕ ข้ออื่น ก็พึงทราบโดยนัยนี้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๗} มีความว่า “สังขารชั้น พึงทราบว่า เรียกอย่างนั้น เพราะรวมธรรมชาติ มีการประสมเจตสิกเป็นลักษณะสืบต่อกันเข้าด้วยกัน” ธรรมชาติที่ทำให้เป็นกลุ่ม ชื่อว่า มีการประสมเป็นลักษณะ ธรรมชาตินั้นคือ สังขาร นั่นเอง ลักษณะแห่งสังขาร สังขารเหล่านั้น มีการประสมเป็นลักษณะ มีการประมวลเข้าเป็นกิจ มีความเผยออกไปเป็นผล มีชั้น ๓ ที่เหลือเป็นเหตุ ไกลสังขารทั้งหลาย แม้เป็นอย่างเดียวโดยลักษณะเป็นต้น ดังกล่าวมานี้ แต่ว่าโดยชาติก็เป็น ๓ คือ กุศล อกุศลและอัปายากฤต ดังนี้

ก. กุศลสังขาร ๓๖ ได้แก่ สังขาร ๒๗ คือ ผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร ปีติ วิริยะ ชีวิต สมานิ สัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ อโลภะ อโทสะ โมหะ กายปัสนัทธิ จิตตปัสนัทธิ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัณญุตตา จิตตกัมมัณญุตตา กายปาคุณญุตตา จิตตปาคุณญุตตา กายชุกตา จิตตชุกตา จัดเป็นนียตะ มาในพระบาลีโดยรูปของตน (คือไม่ปะปน) สังขาร ๔ คือ ฉันทะ อธิโมกข์ มนสิการ ตัตถมัตตตตตา จัดเป็นเยวาปนกะ (เป็นกุศล อกุศลก็ได้) และสังขาร ๕ คือ กรุณา มุทิตา กายหุจจิตตวิริติ วิจิตตวิริติ มิจฉาชีวิวิริติ นี้เป็นอนียตะ คือ ย่อมเกิดในบางครั้ง แม้เมื่อเกิดแล้วก็หาเกิดร่วมกันไม่

ข. อกุศลสังขารโลภมูล ๑๗ ได้แก่ สังขาร ๑๓ คือ ผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร ปีติ วิริยะ ชีวิต สมานิ อหิริกะ อนตตัปปะ โลภะ โมหะ มิจฉาทิฏฐิ จัดเป็นนียตะมาโดยรูปของตน สังขาร ๔ คือ ฉันทะ อธิโมกข์ อุทัจจะ มนสิการ จัดเป็นเยวาปนกะ

อกุศลสังขารโทสมูล ๑๘ ได้แก่ สังขาร ๑๑ คือ ผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร วิริยะ ชีวิต สมานิ อหิริกะ อนตตัปปะ โทสะ โมหะ เป็นนียตะ, สังขาร ๔ คือ ฉันทะ อธิโมกข์ อุทัจจะ มนสิการ เป็นเยวาปนกะ, สังขาร ๓ คือ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ เป็นอนียตะ

อกุศลสังขารโมหมูล ๑๓ ได้แก่ สังขาร ๑๑ คือ ผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร วิริยะ ชีวิต จิตตฐิติ (ความหยุดแห่งจิต) อหิริกะ อนตตัปปะ โมหะ วิจิกิจฉา เป็นนียตะ สังขาร ๒ คือ อุทัจจะ และมนสิการ เป็นเยวาปนกะ

ค. อัปายากฤตสังขารฝ่ายวิบาก มี ๒ แยกเป็นเหตุกะสังขารและสเหตุกะสังขาร

^{๖๖} ส.บ. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑. (ชัชชนียสูตร)

^{๖๗} พระพุทธโสมเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๗๐-๗๘๙.

๕. วิญญาณขันธ^{๖๘} “วิญญาณขันธ พึงทราบว่าเป็นเพราะรวมธรรมชาติที่มีความรู้แจ้งเป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน” เป็นไฉน ธรรมชาติอันมีความรู้แจ้งเป็นลักษณะนั้น ชื่อว่า วิญญาณ ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวแก่พระมหาโกณฑัญญะว่า “อาวุโส เพราะเหตุที่ธรรมชาติย่อมรู้แจ้งย่อมรู้ต่าง ๆ เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า วิญญาณ”^{๖๙} ดังนี้

คำว่า วิญญาณ จิต มโน โดยเนื้อความก็อันเดียวกัน วิญญาณนี้นั้น แม้เป็นอย่างเดียวตามสภาพ โดยลักษณะก็คือความรู้แจ้ง แต่เมื่อว่าโดยชาติแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ กุศล อกุศลและอัปยาคฤต วิญญาณทั้งสิ้น มีกุศลวิญญาณ ๒๑ อกุศลวิญญาณ ๑๒ วิปากวิญญาณ ๓๖ กิริยาวิญญาณ ๒๐ รวม เป็นวิญญาณ ๘๙ เป็นไปโดยอาการ ๑๔ ด้วยอำนาจแห่งปฏิสนธิเป็นต้น วิญญาณ ๘๙ มีรายละเอียดดังนี้

ก. กุศลวิญญาณ ๒๑ มี ๔ โดยภูมิ คือ กามาวจรกุศล ๘ รูปาวจรกุศล ๕ อรูปาวจรกุศล ๔ โลกุตตรกุศล ๔

ข. อกุศลวิญญาณ ๑๒ มี ๑ โดยภูมิ คือ กามาวจรภูมิ โดยมูลมี ๓ คือ โลภมูล ๘ โทสมูล ๒ โมหมูล ๒ รวมเป็น ๑๒ เป็นอกุศลวิญญาณ ๑๒

ค. อัปยาคฤตวิญญาณ โดยชาติ มี ๒ คือ วิปากจิต กิริยาจิต

๑) วิปากจิต ๓๖ โดยภูมิมิ ๔ ได้แก่ กามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต โลกุตตรจิต ใน ๔ ภูมินั้น กามาวจรจิต มี ๒ คือ กุศลวิปากจิต อกุศลวิปากจิต ในกามาวจรจิต ๒ นั้น กุศลวิปากจิต มี ๒ คือ อเหตุกะและสเหตุกะ อกุศลวิปากจิต เป็นอเหตุกะอย่างเดียว

๒) กิริยาวิญญาณ ๒๐ โดยภูมิมิ ๓ กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร ในภูมิ ๓ นั้น กามาวจร มี ๒ คือ อเหตุกะและสเหตุกะ

สรุปขันธ ๕ (๑) รูปขันธ พึงทราบว่าเป็นเพราะรวมธรรมชาติที่มีความสลายไป โทรมไป เพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึกทั้งหลาย (ธาตุ ๔) มีหนาวเป็นต้น เป็นลักษณะทุกอย่าง (๒) เวทนาขันธ เพราะรวมธรรมชาติที่มีการเสวยรสารมณ์ เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน (๓) สัญญาขันธ เพราะรวมธรรมชาติที่มีความจำได้ เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน (๔) สังขารขันธ เพราะรวมธรรมชาติที่มีการประสมเจตสิก เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน (๕) วิญญาณขันธ เพราะรวมธรรมชาติที่มีความรู้แจ้ง เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๖-๗๖๓.

^{๖๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๙/๔๘๙.

ขั้น ๕ นี้ ย่อลงมาเป็น ๒ คือ รูปและนาม รูปขั้น ๑ จัดเป็นรูป นามขั้น ๔ นอกนั้น จัดเป็นนาม อีกอย่างหนึ่งจัดเข้าในปรมัตถธรรม ๔ วิญญาณขั้น จัดเป็นจิต เวทนาขั้น สัญญาขั้น และสังขารขั้น จัดเป็นเจตสิก รูปขั้น จัดเป็นรูป ส่วนนิพพาน เป็นขั้นวิมุตติ คือ พ้นจากขั้น ๕^{๗๐}

ขั้น ๕ จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญรูปขั้น หรือรูปธรรม (๒) การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญเวทนาขั้น (๓) การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิญญาณขั้น (๔) การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญรูปนามขั้น ๕ ทั้งหมด

กล่าวโดยสรุป ขั้น ๕ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนาภาวนา โดยวิธีกำหนดรู้ขั้น ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลายที่ทำให้เกิดปัญญานั้น อาศัยรูป-นาม เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ ผู้ปฏิบัติต้องควบคุมกายวาจาให้เป็นปกติด้วยศีล ควบคุมจิตใจตั้งมั่นด้วยสมาธิและปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับ ให้เห็นความเป็นจริง จิตที่รู้รูป-นามตามความเป็นจริง จิตย่อมถ้อยถอนความยึดมั่น ถ้อยมั่นว่าเป็นของเรา เป็นเขา เป็นสัตว์ บุคคล ไตรลักษณ์ ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้เจริญสตินั้น ด้วยการวิธีกำหนดรู้ขั้น ๕ เราย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่า อุปาทานขั้น ๕ ย่อลงมาเป็นรูปและนาม นี่เป็นทุกข

วิธีกำหนดรู้ขั้น ๕ ได้แก่ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีดังนี้

(๑) โดยการกำหนดรู้อารมณ์ความคิดปรุงแต่งที่เกิดกับใจเป็นกุศลและอกุศลนั้นอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ด้วยการกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ ขึ้นญาตปริยญา

(๒) การพิจารณาขั้น ๕ โดยการพิจารณาจนแจ้งในอารมณ์ที่พิจารณานั้น เห็นความเกิดดับของอารมณ์ความคิดปรุงแต่งนั้นอยู่ในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดพิจารณาขั้น ๕ ขึ้นตริณปริยญา

(๓) การกำหนดหยั่งรู้ขั้น ๕ โดยการละถอนอารมณ์ความคิดปรุงแต่งนั้นได้ด้วยปหานะ ๕ คือ ๑) วิกขัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคปหานะ (การละด้วยองค์ นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้) เป็นการกำหนดละถอนขั้น ๕ ขึ้นปหานปริยญา โดยมีสติกำหนดรู้ ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น จนเห็นอาการดับไปของขั้น ๕ ย่อมเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายย่อม

^{๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๒.

คล้ายกำหนด เพราะคล้ายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น ด้วยการกำหนดรู้ขั้น ๕ การกำหนดพิจารณาขั้น ๕ และการละถอนขั้น ๕ ด้วยปหานะ ๕

๒) आयตนะ ๑๒

ความปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มีปรากฏข้อความเกี่ยวกับเกี่ยวกับ “อายตนะ” ไว้ว่า

“... ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักตา รู้จักรูปและรู้จักสังโยชนที่อาศัยตาและรูปทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น อนึ่งสังโยชนที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชนที่จะได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไป ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง ... ย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ... ย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ... ย่อมรู้จักกาย รู้จักโผฏฐัพพะ ... ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์และรู้จักสังโยชนที่อาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย”^{๗๑}

ความในสังยุตตนิกาย สฬายนวรรค ได้กล่าวถึงอายตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แบ่งเป็น ๒ พวก คือ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจและอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ดังพระพุทธพจน์ว่า “... สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา”^{๗๒}

อายตนะ^{๗๓} ที่ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นที่สืบต่อ เพราะแผ่อายะทั้งหลาย เพราะนำอายะ (ผู้มา) ไป มีความหมาย ดังนี้

เพราะเป็นที่สืบต่อ เมื่ออธิบายว่า กิจิตและเจตสิกธรรมทั้งหลายย่อมสืบต่อ คือ หมั่นเพียรพยายามไปตามกิจ (คือหน้าที่) ของตน ๆ มีการสวय (รสอารมณ์) เป็นอาทิ ในทวารและอารมณ์นั้น ๆ มีจักขุและรูปเป็นต้น เพราะเหตุนั้น ทวารและอารมณ์นั้น ๆ จึงชื่อว่า อายตนะ

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๗/๑๑๕-๑๑๖. (มหาสติปัฏฐานสูตร)

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑-๑-๒.

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๕/๑๑๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๐/๖๓๕.

เพราะแผ่อายะทั้งหลาย มีอธิบายว่า ก็แลทวารและอารมณ์ทั้งหลายนั้น ย่อมแผ่ คือ ขยาย (จิต เจตสิก) ธรรมเหล่านั้นอันเป็นอายะ (ผู้มา) เพราะเหตุนั้น ทวารและอารมณ์เหล่านั้น จึงชื่อว่า อายะ แปลว่า แผ่ขยายอายตนะ คือ จิตและเจตสิกธรรม

เพราะนำอายะไป มีอธิบายว่า ก็ทวารและอารมณ์ทั้งหลายนั้นยังไม่กลับ (คือยังไม่ดับ) เพียงใด ก็ยอมนำไป คือ ยังสังสารทุกข์ อันนำไปในสงสาร ซึ่งมีเบื้องต้น เบื้องปลายรู้ไม่ได้ เป็นอายะ (คือยึดเยื่อ) ยิ่งนักอยู่แล้ว ให้เป็นไปอยู่นั้นเพียงนั้น (เพราะเหตุนี้ ทวารและอารมณ์ทั้งหลายนั้น จึงชื่อว่า อายะ แปลว่า นำอายตนะ คือ สังสารทุกข์อันยึดเยื่ออยู่แล้วไป)^{๗๔}

อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี^{๗๕} อธิบายว่า ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นที่สืบต่อแห่ง จิตและเจตสิกธรรมทั้งหลาย เพราะแผ่อายตนะ คือ ขยายจิตและเจตสิกที่มาในทวารและอารมณ์ นั้น ๆ เพราะนำอายตนะ คือ สังสารทุกข์อันยึดเยื่ออยู่แล้วไป อายตนะ ชื่อว่า เป็นสถานที่อยู่แห่งจิต และเจตสิกก็ดี ชื่อว่า เป็นแดนเกิดแห่งจิตและเจตสิกก็ดี ชื่อว่า เป็นที่แผ่ไปแห่งจิตและเจตสิกก็ดี หมายถึง อายตนะภายใน ๖ ส่วนอายตนะ ที่ชื่อว่า เป็นที่ชุมนุมแห่งจิตและเจตสิก หมายถึง อายตนะ ภายนอก ๖ อายตนะ ชื่อว่า เป็นเหตุแห่งจิตและเจตสิก อายตนะ ชื่อว่า ธรรมที่ชวนชวายเป็นเพื่อความเกิดขึ้นแห่งผลของตน หมายถึง อายตนะภายในและอายตนะภายนอก

ในพระอภิธัมมัตถสังคหะ สรุปได้ว่า (๑) เป็นที่เกิด หมายความว่า ตา หู จมูก เป็นต้น ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นที่เกิดแห่งวิถิจิตบ่อ ๆ คือ บาบ-บุญทั้งหลายต้องอาศัยเกิดที่อายตนะนี้ (๒) เป็นที่อยู่ คือ อายตนะภายในนี้เป็นที่อาศัยให้จิต เจตสิกตั้งอยู่เพื่อรับรู้อารมณ์ที่มากระทบทวาร นั้น ๆ (๓) เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย หมายความว่า ตา เป็นต้น ย่อมไม่เกิดที่อื่น นอกจากเกิดขึ้นอยู่ใน สัตว์ (๔) เป็นที่ประชุม หมายความว่า อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกมาประชุมกัน (๕) เป็นเหตุให้เกิด หมายความว่า ถ้าไม่มีอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก วิถิจิตทั้งหลายก็เกิดไม่ได้

สรุป อายตนะ คือ ที่ติดต่อ เครื่องติดต่อ แตนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ เป็นที่เกิด เป็นที่อยู่ เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นที่ประชุม เป็นเหตุให้เกิด เช่น ตา เป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หู เป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นต้น จัดเป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ รวมเป็นอายตนะ ๑๒ ได้แก่ จักขายตนะ รูปายตนะ โสตายตนะ สัททายตนะ ชานายตนะ คันธายตนะ ชิวหายตนะ รสายตนะ กายายตนะ โภกฺขายตนะ มนายตนะ อัมมายตนะ

^{๗๔} พระพุทธโสมเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๐๖.

^{๗๕} พระอนุนุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๗๒๗.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๗๖} แสดงความหมาย ลักษณะ สมุฏฐาน รส ปัจจุปปุฏฐานและ
ปทัฏฐานของอายตนะ ๑๒ ไว้ดังต่อไปนี้

๑. จักขายตนะและรูปายตนะ จักขายตนะ ธรรมชาติโดยย่อเห็น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น
จึงชื่อว่า จักขุ ความ (แห่งศัพท์ว่า จกขติ ย่อมเห็น) ว่า ย่อมยินดี (ลึ้มรส) รูป และย่อมบอก (ให้รู้)
รูป ตา มีความผ่องใสแห่งภูตรูปพอกระทบรูปได้เป็นลักษณะ นัยหนึ่ง มีความผ่องใสแห่งภูตรูปที่มี
ความใคร่ จะเห็นเป็นต้นเหตุ เป็นสมุฏฐาน เป็นลักษณะ มีการเวียนอยู่ในรูปทั้งหลายเป็นรส มีฐานที่
รองรับจักขุวิญญาณเป็นปัจจุปปุฏฐาน มีภูตรูปอันเกิดแต่กรรมที่ใคร่จะเห็นเป็นต้นเหตุ เป็นปทัฏฐาน

รูปายตนะ สิ่งใดย่อมแสดงสี เหตุนั้น สิ่งนั้น จึงชื่อว่า รูป ความ (แห่งศัพท์รูปยติ แสดงสี)
ว่ารูปเมื่อถึงความเปลี่ยนสีย่อมประกาศความในใจ, รูป มีอันกระทบจักขุเป็นลักษณะ มีความเป็น
วิสัยแห่งจักขุวิญญาณเป็นกิจ มีความเป็นโคจรแห่งจักขุวิญญาณนั้นแหละเป็นผล มีมหาภูตรูป ๔
เป็นเหตุใกล้ รูปมีมากอย่าง ด้วยอำนาจแห่งสี มีสีเขียว สีเหลือง เป็นต้น

๒. โสตายตนะและสัททายตนะ โสตายตนะ ธรรมชาติโดยย่อได้ยิน เหตุนั้น ธรรมชาติ
นั้นจึงชื่อว่า โสตะ, หู มีความผ่องใสแห่งภูตรูปพอกระทบเสียงได้เป็นลักษณะ นัยหนึ่ง มีความผ่องใส
แห่งภูตรูปอันมีความใคร่จะฟังเป็นต้นเหตุ เป็นสมุฏฐาน เป็นลักษณะ มีการเวียนอยู่ในเสียงทั้งหลาย
เป็นรส มีฐานที่รองรับโสตวิญาณเป็นปัจจุปปุฏฐาน มีภูตรูปอันเกิดแต่กรรมที่มีความใคร่จะฟัง
เป็นต้นเหตุเป็นปทัฏฐาน

สัททายตนะ สิ่งใดถูก (ปัจจัยของตน) เลือก (ส่ง) ออกไป เหตุนั้น สิ่งนั้น จึงชื่อว่า สัททะ
ความ (แห่งศัพท์ว่า สบฺปติ ถูกส่งออกไป) ว่า ถูกเปล่งขึ้น (ให้เป็นสิ่งพึงรู้ได้ทางโสตะ) เสียง มีการ
กระทบหูเป็นลักษณะ มีวิสัยแห่งโสตวิญาณเป็นกิจ มีโคจรแห่งโสตวิญาณเป็นผล มีมากอย่าง
โดยนัยเป็นต้นว่า เสียงกลอง เสียงตะโพน เป็นต้น

๓. ฆานายตนะและคันธายตนะ ฆานายตนะ ธรรมชาติโดยย่อสูด (เอากลิ่น) ได้ เหตุนั้น
ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า ฆานะ, จมูก มีความผ่องใสแห่งภูตรูปพอกระทบกลิ่นได้เป็นลักษณะ นัยหนึ่งมี
ความผ่องใสแห่งภูตรูป มีความใคร่จะดมเป็นต้นเหตุ เป็นสมุฏฐาน เป็นลักษณะ การเวียนอยู่ในกลิ่น
ทั้งหลายเป็นรส มีฐานที่รองรับฆานวิญาณเป็นปัจจุปปุฏฐาน มีภูตรูปอันเกิดแต่กรรม ที่มีความใคร่
จะดมเป็นต้นเหตุ เป็นปทัฏฐาน

คันธายตนะ สิ่งใด ย่อมฟุ้งไปได้ เหตุนั้น สิ่งนั้น จึงชื่อว่า คันธะ (กลิ่น) ความ (แห่งศัพท์
ว่า คนฺธยติ ย่อมฟุ้งไป) ว่า สิ่งที่อยู่ของตน กลิ่น มีการกระทบจมูกเป็นลักษณะ มีวิสัยแห่งฆาน

^{๗๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๔๒.

วิญญาณเป็นกิจ มีโคจรแห่งขานมีวิญญาณเป็นผล มีมากอย่าง โดยนัยเป็นต้นว่า กลิ่นรากล้น กลิ่น แก่นไม้ เป็นต้น

๔. ชิวหายตนะและรสายตนะ ชิวหายตนะ ธรรมชาติโดยย่อเรียกว่าชีวิต เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า ชิวหา, ลิ่น มีความผ่องใสแห่งภูตรูปพอกระทบรสได้เป็นลักษณะ นัยหนึ่ง มีความผ่องใสแห่งภูตรูป มีความใคร่จะลิ้มมีกรรมเป็นต้นเหตุ เป็นสมุฏฐาน เป็นลักษณะ มีการเวียน อยู่ในรสทั้งหลายเป็นกิจ มีฐานที่รองรับชิวหาวิญญาณเป็นปัจจุภูฐาน มีภูตรูปอันเกิดแต่กรรมที่มีความใคร่จะลิ้มเป็นต้นเหตุ เป็นปทัฏฐาน

รสายตนะ สัตว์ทั้งหลายย่อมชอบใจซึ่งวิสัยนั้น เหตุนั้น วิสัยนั้น จึงชื่อว่า รส (วิสัยเป็นที่ ชอบใจแห่งสัตว์ทั้งหลาย) ความ (แห่งศัพท์ว่า รสนติ ชอบใจ) ว่า ยินดี (รู้สึกอร่อย) รส มีการกระทบ ลิ่นในลักษณะ มีวิสัยแห่งชิวหาวิญญาณเป็นกิจ มีโคจรแห่งชิวหาวิญญาณเป็นปัจจุภูฐาน มีมาก อย่าง โดยนัยเป็นต้นว่า รสรากไม้ รสลำตัน

๕. กายายตนะและโณฐัพพายตนะ กายายตนะ ธรรมที่ชื่อว่า กาย เพราะเป็นอายะ (ที่มา) แห่งกุกุฉิตธรรม (ธรรมเลว) คือ สาสวธรรม (ธรรมที่เป็นไปกับอาสวะ) ทั้งหลาย คำว่า อายะ (ที่มา) ได้แก่ ที่เกิด กายะ คือ รูปอันเป็นที่เกิดของสิ่งน่ารังเกียจ (มีผลเป็นต้นและอกุศลธรรม) ดำรง อยู่ทั่วร่างกายทั้งหมดที่มีอุปาทินนกรูปเหมือนน้ำมันซึมซาบในปุยฝ้าย^{๗๗} กายมีความผ่องใสแห่งภูตรูปพอกระทบโณฐัพพะได้เป็นลักษณะ นัยหนึ่ง มีความผ่องใสแห่งภูตรูป ที่มีความใคร่จะถูกต้องเป็น ต้นเหตุเป็นสมุฏฐาน เป็นลักษณะ มีการเวียนไปในโณฐัพพะทั้งหลายเป็นรส มีฐานที่รองรับกาย วิญญาณเป็นปัจจุภูฐาน มีภูตรูปอันเกิดแต่กรรมที่มีความใคร่จะถูกต้องเป็นต้นเหตุ เป็นปทัฏฐาน

โณฐัพพายตนะ สิ่งใดถูกต้องได้ (ด้วยกาย) เหตุนั้น สิ่งนั้น จึงชื่อว่า โณฐัพพะ สภาวะ ถูกกระทบ ชื่อว่า โณฐัพพะ (สัมผัส) หมายถึง ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุและวาโยธาตุ^{๗๘}

๖. มนายตนะและธัมมายตนะ มนายตนะ สภาพโดยอ้อมรู้ เหตุนั้น สภาพนั้น จึงชื่อว่า มนะ ธัมมายตนะ สภาพทั้งหลายโดยอ้อมทรงไว้ ซึ่งลักษณะของตน เหตุนั้น สภาพทั้งหลายนั้น จึงชื่อ ว่า ธรรม^{๗๙} อายตนะ ๑๒ นี้ จำแนกโดยประเภทแห่งทวาร มี ๖ เรียกว่า อายตนะภายใน จำแนกโดย

^{๗๗} พระพุทธทศเถระ, อภิธัมมวาท, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๔.

^{๗๘} พระพุทธทศเถระ, อภิธัมมวาท, หน้า ๑๔๓.

^{๗๙} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๐๕-๘๐๖.

ประเภทแห่งอารมณ์ มี ๖ เรียกว่า आयตนะภายนอก आयตนะ ๑๒ พระผู้มีพระภาคตรัสโดยที่ทรงกำหนดไว้เป็นอุปติหารและเป็นอารมณ์แห่งกองวิญญาน ๖

รวมความกล่าวโดยปรมัตถธรรมแล้ว มนายตนะอันเป็นอายตนะภายในนั้น เป็นจิต ปรมัตถ อัมมายตนะ อันเป็นอายตนะภายนอกนั้น เป็นรูปปรมัตถ เจตสิกปรมัตถและนิพพาน ส่วนอายตนะที่เหลืออีก ๑๐ นั้น เป็นรูปปรมัตถทั้งหมด รวมความว่า आयตนะ ๑๒ จัดเป็นปรมัตถธรรมได้ทั้ง ๔ คือ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน आयตนะ ๑๒ มีข้อที่ควรสังเกตอยู่ว่าอัมมายตนะนั้น องค์ธรรม ได้แก่ สุขุมรูป ๑๖ เจตสิก ๕๒ และนิพพาน ๑ รวมเป็นธรรม ๖๙ ส่วนนิพพานเป็นธรรมภายนอกโดยแท้ นิพพานที่เป็นธรรมภายในนั้นไม่มี ส่วนสุขุมรูป ๑๖ และเจตสิก ๕๒ นั้น เป็นธรรมภายในก็มี เป็นธรรมภายนอกก็มี แต่เมื่อกล่าวโดยความเป็นอายตนะแล้ว อัมมายตนะถือว่าเป็นอายตนะภายนอกทั้งสิ้น

จักขายตนะ รূปายตนะ โสตายตนะ สัททายตนะ ฆณายตนะ คันธายตนะ ชิวหายตนะ รสายตนะ กายายตนะ โผฏฐัพพายตนะ จัดเป็นรูป ส่วนมนายตนะ จัดเป็นนามและอัมมายตนะ ยกเว้นพระนิพพาน จัดเป็นทั้งรูปและนาม

อายตนะ ๑๒ กับไตรลักษณ์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

อายตนะ ๑๒ กับไตรลักษณ์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา^{๘๐}

(๑) รู้ซัดตา รู้ซัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น^{๘๑} จักขุ และรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๘๒} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๒) รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหู และเสียง ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ซัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ

^{๘๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔ - ๓๕๖.

^{๘๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๘๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

นั้น^{๘๓} โสตะและสัททะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๘๔} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๓) รู้ชัดจุมูก รู้ชัดกลั่น สังโยชนใดอาศัยจุมูกและกลั่นทั้งสองนั้น เกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น ฆานะและคันธะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๘๕} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๔) รู้ชัดลีน รู้ชัดรส สังโยชนใดอาศัยลีนและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น^{๘๖} ชิวหาและรส ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๘๗} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูฏัพพะ สังโยชนใดอาศัยกายและโณภูฏัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๘๘} กายและโณภูฏัพพะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๘๙} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ สังโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณฺ์ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุ

^{๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๘๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

^{๘๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๘๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๘๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

ใด ก็รู้ชัดเหตุนี้^{๕๐} มโนและธรรม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๕๑} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

สรุปความว่า อายุตนะ ๑๒ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนาโดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกอยู่ เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรม เห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรม หรือเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า เพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นทุกสิ่งในโลก พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างนี้แล้วยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พิจารณาเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน อายุตนะทั้ง ๑๒ นี้ เป็นรูป ๕ คู่ อายุตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด อายุตนะภายนอก คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ อายุตนะภายใน ได้แก่ มนายตนะ เป็นนามทั้งหมด ส่วนอายุตนะภายนอก ัมมายตนะนั้นเป็นรูป-นาม เจตสิกเป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม

๓) ชาติ ๑๘

คัมภีร์อรรถกถาอิตติวุตตก ปรากฏข้อความเกี่ยวกับชาติว่า ชื่อว่า

๑) ชาติ เพราะหมายความว่า ทรงไว้ซึ่งผลและสภาวะของตน เพราะว่า บรรดาผลและสภาวะทั้ง ๒ อย่างนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นผล

๒) ชื่อว่าชาติ เพราะหมายความว่า ทรงไว้ซึ่งผลของตนและสภาวะของตน นอกจากนี้

๓) ชื่อว่า ชาติ เพราะหมายความว่า ทรงไว้ เฉพาะสภาวะอย่างเดียว^{๕๒}

ชาติ ๑๘^{๕๓} คือ ธรรมที่ทรงสภาวะของตนไว้ โดยไม่คล้อยตามอำนาจของใคร ๆ คือ บุคคล สัตว์ มนุษย์ เทวดา หรือพรหม ธรรมที่ถูกกำหนดไว้ตามสภาวะ เพราะถูกกำหนดไว้เป็นอย่าง ๆ อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า ชาติ เพราะมีสภาพไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ชีวะ (วิญญาณ)^{๕๔} ได้แก่ จักขุชาติ รูปชาติ จักขุวิญญาณชาติ โสทชาติ สัททชาติ โสทวิญญาณชาติ ฆานชาติ คันธชาติ ฆานวิญญาณชาติ ชิวหาชาติ รสชาติ ชิวหาวิญญาณชาติ กายชาติ โผฏฐัพพชาติ กายวิญญาณชาติ มโนชาติ ัมมชาติ มโน

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๕๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

^{๕๒} พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๓๔๓.

^{๕๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๘๑/๖๓๖.

^{๕๔} พระอนุรุธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๗๒๘.

วิญญาณธาตุ ชื่อว่าธาตุทั้งหลาย ธาตุ ๑๘ มีอธิบายไม่แตกต่างกันจากอายตนะ ๑๒ ดังกล่าวแล้ว เช่น จักขุธาตุ รูปธาตุและจักขุวิญญาณธาตุ พึงทราบโดยนัยเป็นต้นว่า ธรรมชาติโดยย่อombok เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า จักขุ สิ่งโดยย่อแสดงสี เหตุนั้นสิ่งนั้น จึงชื่อว่า รูป ความรู้แจ้งแห่งจักขุ ชื่อว่า จักขุวิญญาณ เป็นต้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๔๕} อธิบายความหมายของธาตุไว้ว่า ธรรมโดยย่อจัด (ทำทุกขให้เกิดขึ้น) เหตุนั้น ธรรมนั้น จึงชื่อว่า ธาตุ (แปลว่า ธรรมผู้จัดขึ้น) หรือว่า ธรรมทั้งหลายใด อันสัตว์ทั้งหลายทรงไว้ (คือถือไว้) เหตุนั้น ธรรมทั้งหลายนั้น จึงชื่อว่า ธาตุ (แปลว่า ธรรมที่สัตว์ทรงไว้) หรือว่า วิชาน การตั้งไว้ (คือกฎเกณฑ์) ชื่อว่า ธาตุ หรือว่า ทุกข์ อันสัตว์ทั้งหลายทรงไว้ (คือถือไว้) ด้วย ธรรมชาตินั้น (เป็นเหตุ) เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า ธาตุ แปลว่า ธรรมชาติเป็นเหตุทรง (ทุกข์) ไว้ แห่งสัตว์ทั้งหลาย หรือว่าทุกข์ อันสัตว์ทั้งหลายทรงไว้ (คือตั้งไว้) ในธรรมชาตินั้น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า ธาตุ (แปลว่า ธรรมชาติเป็นที่อันสัตว์ทรง (ทุกข์) ไว้)

ธาตุ คือ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น สภาพที่ทรงไว้ ซึ่งความแข็ง เรียกว่า ปฐวีธาตุ สภาพที่ทรงไว้ซึ่งการรับรู้อารมณ์ เรียก วิญญาณธาตุ เป็นต้น เป็นสภาพที่มีอยู่เอง โดยไม่คล้อยตามอำนาจของใคร ๆ ธาตุ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรม นียาม คือ กำหนดแห่งธรรมตา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาลและมีรูปลักษณะกิจอาการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง ๆ มี ๑๘ ประการ คือ

๑. จักขุธาตุ (ธาตุคือจักขุปสาท)
๒. รูปธาตุ (ธาตุคือรูปารมณ์)
๓. จักขุวิญญาณธาตุ (ธาตุคือจักขุวิญญาณ)
๔. โสตรธาตุ (ธาตุคือโสตรปสาท)
๕. สัทธาธาตุ (ธาตุคือสัทธารมณ์)
๖. โสตวิญาณธาตุ (ธาตุคือโสตวิญาณ)
๗. ฆานธาตุ (ธาตุคือฆานปสาท)
๘. คันธธาตุ (ธาตุคือคันธารมณ์)
๙. ฆานวิญาณธาตุ (ธาตุคือฆานวิญาณ)
๑๐. ชิวหาธาตุ (ธาตุคือชิวหาปสาท)

^{๔๕} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๑๑-๘๑๒.

๑๑. รสธาตุ (ธาตุคือรสารมณ์)
๑๒. ชิวหาวิญญานธาตุ (ธาตุคือชีวหาวิญญาน)
๑๓. กายธาตุ (ธาตุคือกาย)
๑๔. โผฏฐัพพธาตุ (ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ์)
๑๕. กายวิญญานธาตุ (ธาตุคือกายวิญญาน)
๑๖. มโนธาตุ (ธาตุคือมโน)
๑๗. ธรรมธาตุ (ธาตุคือธรรมารมณ์)
๑๘. มโนวิญญานธาตุ (ธาตุคือมโนวิญญาน)

ข้อควรสังเกต (๑) ข้อ ๓, ๖, ๙, ๑๒, ๑๕ ได้แก่ ทวิปัญจวิญญานจิต รวมเป็นจิต ๑๐ (๒) ข้อ ๑๖ มโนธาตุ ได้แก่ สัมปฏิจฉนะ ๒ กับปัญจทวาราวชชนะ ๑ รวมเป็นจิต ๓ (๓) ข้อ ๑๘ มโนวิญญานธาตุ ได้แก่ จิตนอกเหนือจากนั้นอีก เป็นจิต ๗๖ รวมเป็นจิตทั้งสิ้น เป็นจิต ๘๙^{๕๖}

ลักษณะการเกิดขึ้นของธาตุ ๑๘ เช่น ในขณะที่ตาเห็นรูป มีธาตุเกิดร่วมกัน ๔ ธาตุ คือ จักขุธาตุ ได้แก่ จักขุปสาท รูปธาตุ ได้แก่ สีต่าง ๆ จักขุวิญญานธาตุ ได้แก่ จักขุวิญญานจิต ัมมธาตุ ได้แก่ เจตสิกที่ประกอบ แม้ธาตุที่เหลือก็มีนัยดังกล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่า ในธาตุ ๑๘ นี้ มีจักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญานธาตุ เป็นต้น มีความเกี่ยวเนื่องกันโดยตรง คือ จักขุ (ตา) เป็นแดนรับรู้ รูป (รูป) เกิดความรู้ คือ จักขุวิญญาน (เห็น)^{๕๗}

ธาตุ ๑๕ ธาตุนี้ ๓ หมวดนี้สังเคราะห์โดยมุขนัย คือ นัยโดยตรง ส่วนอีก ๓ ธาตุ คือ มโนธาตุ ัมมธาตุและมโนวิญญานธาตุ หมวดนี้สังเคราะห์โดยปริยาย คือ โดยอ้อม

ธาตุทั้ง ๑๘ ที่เป็นรูปธรรมล้วน ๆ มี ๑๐ ธาตุ คือ จักขุธาตุ โสตธาตุ ฆานธาตุ ชิวหาธาตุ กายธาตุ รูปธาตุ สัททธาตุ คันธธาตุ รสธาตุ โผฏฐัพพธาตุ ที่เป็นนามธรรมล้วน ๆ ๗ ธาตุ คือ จักขุวิญญานธาตุ โสตวิญญานธาตุ ฆานวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุ กายวิญญานธาตุ มโนธาตุ มโนวิญญานธาตุ ที่เป็นทั้งรูปทั้งนาม ๑ ธาตุ คือ ัมมธาตุ

ธาตุ ๑๘ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสภาพธรรมต่าง ๆ โดยความเป็นธาตุ เพื่อเตือนให้เราระลึกว่า สังขารธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตถ์ตน เมื่อกล่าวถึงธาตุ เรามักคิดถึงธาตุในวิชาเคมี หรือวิชา ฟิสิกส์สารสังเคราะห์เป็นธาตุต่าง ๆ อาจจะดูแปลก ๆ ที่จะกล่าวว่าตา หรือการเห็นเป็นธาตุทั้งนี้

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๖๖.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕, หน้า ๓๐.

เพราะเรายึดสภาพธรรมเหล่านี้ว่าเป็นตัวตน สิ่งที่เรายึดถือว่าเป็นตัวตนนั้น ความจริงเป็นแต่เพียงนามธาตุและรูปธาตุที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยที่เหมาะสมแล้วก็ดับไป จักขุสาทเป็นแต่เพียงธาตุอย่างหนึ่งที่มีลักษณะเฉพาะของธาตุนั้นและไม่ใช่อัตตณ จักขุสาทเป็นรูปซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป การเห็นเป็นธาตุอย่างหนึ่งซึ่งมีลักษณะเฉพาะของธาตุนั้น ไม่ใช่อัตตณ การเห็นเป็นนามธาตุที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยแล้วก็ดับไป

ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก สติปัฏฐานสูตร ธาตุบรรพ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงรูปกายโดยนัยของธาตุว่า

"ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน (ความแข็ง) ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าแม่โคแล้ว แบ่งออกเป็นส่วน ๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทินั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติโดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่"^{๔๘}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สมาธิทเทศ มีข้อความอธิบายว่า เมื่อนายโคฆาตก์เลี้ยงโคอยู่ก็ดี นำมาสู่ที่ฆ่าก็ดี จูงมาผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ฆ่าอยู่ก็ดี เห็นโคที่ฆ่าแล้วตายแล้วก็ดี ความสำคัญหมายว่าแม่โคยังไม่สูญหาย トラบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหละโคนั้นแบ่งออกเป็นชิ้น ๆ แต่เมื่อเธอแบ่งออกแล้วนั่งอยู่ ความหมายว่า แม่โคย่อมหายไป กลายเป็นความหมายว่าเนื้อ เธอหาคิดอย่างนี้ไม่ว่า เราขายแม่โค คนเหล่านี้ซื้อแม่โคไป อันที่แท้เธอย่อมคิดอย่างนี้ว่า เราขายเนื้อ แม้ชนเหล่านี้ซื้อเนื้อไป ฉันทิ แม้เมื่อภิกษุนี้ ครึ่งก่อนคือในเวลาเป็นปุณณคนใจ จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม บรรพชิตก็ตาม ความสำคัญหมายว่าสัตว์ ว่าสัตว์เลี้ยง หรือว่าบุคคล ยังไม่หมดสิ้นไป トラบเท่าที่ยังมิได้ทำการแยกก่อน พิจารณากายนี้ตามที่ตั้งอยู่แล้ว ตามที่ดำรงอยู่แล้วโดยความเป็นธาตุ แต่เมื่อพระโยคีพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ความสำคัญหมายว่า เป็นสัตว์ย่อมสิ้นไป จิตย่อมตั้งมั่นอยู่ในสภาพที่เป็นธาตุฝ่ายเดียว^{๔๙} อาจจะไม่น่าพอใจเลยที่จะรู้ว่าร่างกายเป็นธาตุ เราคิดถึงบุคคลต่าง ๆ ว่าเป็น "ผู้ชายคนนี้" หรือ "ผู้หญิงคนนั้น" เราไม่ชินกับการวิเคราะห์สิ่งที่เราถือว่าเป็น "คน" อย่างที่เราวิเคราะห์วัตถุเช่นในวิชาฟิสิกส์ บางคนอาจจะคิดว่า ออกจะหยาบที่จะคิดว่าร่างกายถูกฆ่าแหละเหมือนวัวที่ถูกคนขายเนื้อฆ่าแหละ อย่างไร

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๔๙} พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๑๘.

ก็ตาม ถ้าพิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง ร่างกายก็เป็นแต่เพียง ธาตุเท่านั้น ไม่จริงหรือที่มีแต่สภาพแข็ง เเกะกุ่ม เย็น ร้อนและตึงไหว สภาพเหล่านี้เป็นตัวตน หรือเป็นธาตุที่ไม่ใช่ตัวตน

ในมัชฌิมนิกาย อุปปิณณาสก์ ขณะที่พระผู้มีพระภาคประทับที่พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ความกลัว ความทุกข์ยาก ความเสื่อมทั้งหลายเกิดแต่คนใจ ไม่เกิดกะบุคคลที่มีปัญญาและตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภยไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่เกิดขึ้น อุปัทวะไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่เกิดขึ้น อุปสรรคไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งหมดนั้นย่อมไม่เกิดขึ้นแต่บัณฑิต ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแล พวกเธอพึงศึกษาไว้อย่างนี้เถิดว่าจักเป็นบัณฑิต”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระอานนท์ได้ทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ จะควรเรียกว่า ภิกษุเป็นบัณฑิต มีปัญญาพิจารณา ด้วยเหตุเท่าไรหนอแล ฯ” พระพุทธองค์ตรัสว่า

“อานนท์ เพราะภิกษุเป็นผู้ฉลาดในธาตุ ฉลาดในอายตนะ ฉลาดในปฏิจสมุบาทและฉลาดในฐานะและอฐานะ ด้วยเหตุเท่านี้ จึงควรเรียกได้ว่า ภิกษุเป็นบัณฑิต มีปัญญาพิจารณาฯ”

พระอานนท์ทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ควรจะเรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในธาตุด้วยเหตุเท่าไร

พระพุทธองค์ตรัสว่า “อานนท์ ธาตุนี้มี ๑๘ อย่างแล ได้แก่ ธาตุคือจักขุ ธาตุคือรูป ธาตุคือจักขุวิญญาณ ธาตุคือโสต ธาตุคือเสียง ธาตุคือโสตวิญญาณ ธาตุคือ ฆานะ ธาตุคือกลิ่น ธาตุคือฆานวิญญาณ ธาตุคือชีวหา ธาตุคือรส ธาตุคือชีวหาวิญญาณ ธาตุคือกาย ธาตุคือโผฏฐัพพะ ธาตุคือกายวิญญาณ ธาตุคืออมโน ธาตุคือธัมมารมณ ธาตุคือมนโวิญญาณ อานนท์ เหล่านี้แล ธาตุ ๑๘ อย่าง ด้วยเหตุที่ภิกษุรู้อยู่เห็นอยู่ จึงควรเรียกได้ว่าภิกษุผู้ฉลาดในธาตุ”^{๑๐๐}

ธาตุ ๑๘ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนาคือ ทวาร ๖ อารมณ ๖ และวิญญาณ ๖ รวม ๑๘ นี้เองเรียกว่า ธาตุ ๑๘ ดังนั้น ความเป็นไปทั้งหมดในสรรพสิ่งที่มีชีวิต จึงเป็นเพียงการประชุมพร้อมกันของธาตุทั้ง ๑๘ เรื่องอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ไม่มี สภาพความเป็นอยู่ของธาตุ ๑๘ เหล่านี้กล่าวได้ว่าเป็น “นิสสตัตะ คือ ไม่ใช่เป็นสัตว์ เป็นบุคคลความเป็นไปทั้งหมดในสิ่งที่มีชีวิต จึงเป็นเพียงการประชุมพร้อมกันของธาตุทั้ง ๑๘ สภาพของตนมีคุณสมบัติเช่นใด ก็รักษาสภาพของตนไว้อย่างนั้นเสมอ ไม่

^{๑๐๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๒. (พหุธาตุกสูตร)

เปลี่ยนแปลง เช่น จักขุธาตุ มีสภาพใสสมควรให้สีต่าง ๆ มาปรากฏขึ้นเมื่อได้รับการกระทบ เมื่อจักขุธาตุนี้เกิดอยู่กับใครก็ตาม ไม่ว่าคน สัตว์ เทวดา จักขุธาตุย่อมคงสภาพใสเป็นปกติ รับสีต่าง ๆ ได้ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเอาจักขุธาตุไปรับเสียงแทนโสตธาตุ หรือรับกลิ่นแทนฆานธาตุได้ ความใสของจักขุธาตุรับสีได้เพียงอย่างเดียวตลอดเวลา ไม่ว่าเป็นจักขุธาตุที่เกิดกับผู้ใด หรือ รูปธาตุ (สี) มีสภาพแสดงสี ให้ปรากฏได้ในทางตา ก็คงทรงสภาพแสดงสีอยู่ ดังนั้นไม่มีเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถแสดงสี ให้ปรากฏในทางหู หรือจมูกได้ หรือจักขุวิญญาณธาตุ ทรงไว้ซึ่งสภาพเห็น จักขุวิญญาณธาตุจะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม ย่อมทำหน้าที่ได้ประการเดียวเท่านั้น คือ การเห็น จะบังคับไม่ให้เห็น บังคับให้ไปได้ยิน หรือได้กลิ่นแทน เป็นไปไม่ได้ ธาตุ ๑๘ นี้เป็นความเป็นไปทั้งมวลในสรรพสิ่งที่มีชีวิต จึงเป็นเพียงการประสม พร้อมกันของธาตุทั้ง ๑๘ เรื่องอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ไม่มีและการจะรู้ว่าธาตุนั้น ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตา ได้อย่างชัด ๆ ก็ต้องเห็นอย่างชัดเจน การที่จะเห็นได้อย่างชัดเจนนั้น ก็ต้องเห็นด้วยธรรมจักขุ

๔) อินทรีย์ ๒๒

คำว่า อินทรีย์ นั้นมีความหมายว่า ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการฟัง เป็นต้น^{๑๐๑} คือธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๆ สิ่งอื่น ๆ จะทำหน้าที่แทนไม่ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า อินทรีย์เป็นชื่อของความเป็นใหญ่ ซึ่งอินทรีย์ทั้ง ๒๒ มีหน้าที่ต่างกันไปตามหน้าที่ของตน ไม่แทรกแซงกันและกัน เช่น ตา มีหน้าที่เห็น หูนั้นจะมาทำหน้าที่แทนตาไม่ได้เลย ในขณะเดียวกันตาก็จะมาทำหน้าที่ฟังไม่ได้ เรียกว่า เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน แต่ละสภาวะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เขาจึงเรียกว่า อินทรีย์ อินทรีย์ทั้ง ๒๒^{๑๐๒} มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและเชื่อมต่อกันไปเป็นลำดับ ดังที่กล่าวไว้ในอภิธรรม ภาชนียกถาคือ (๑) ในลำดับนั้น การได้เฉพาะซึ่งอริยมุมิ ย่อมมีด้วยการกำหนดรู้ธรรมอันเป็นภายใน เพราะเหตุนี้ พระองค์จึงทรงแสดงจักขุอินทรีย์ เป็นต้น ซึ่งนับเนื่องด้วยอตภาพก่อน (๒) อตภาพนั้นอาศัยธรรมใด ย่อมถึงการนับว่า เป็นหญิง หรือเป็นชายเพื่อทรงชี้แจงแสดงว่า ธรรมนั้นคือ อตภาพนี้ (๓) ถัดจากนั้นจึงทรงแสดงอิตถินทรีย์และปุริสินทรีย์ (๔) เพื่อให้ทราบวา อตภาพแม้ทั้ง ๒ นั้นมีความเป็นไปเนื่องด้วยชีวิตินทรีย์ ถัดจากนั้น จึงทรงแสดงชีวิตินทรีย์ (๕) ตราบใดที่ชีวิตินทรีย์นั้นยังเป็นไปอยู่ ตรานั้นความไม่หยุดยั้งแห่งอารมณ์ที่สวय แล้ว (เวทนา) เหล่านั้นก็

^{๑๐๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖๗.

^{๑๐๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๑/๒๐๒.

มีอยู่ (๖) เพื่อให้ทราบว่ สุขและทุกข์ทั้งหมดนั้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เสวยแล้ว ถัดจากนั้นจึงทรงแสดงสุชินทรีย์ เป็นต้น (๗) อนึ่งเพื่อทรงแสดงข้อปฏิบัติว่า ธรรมเหล่านี้พึงเจริญเพื่อความดับสุชินทรีย์เป็นต้นนั้น (๘) ถัดจากนั้น จึงทรงแสดงคำว่า สัทธา เป็นต้น เพื่อทรงแสดงความเป็นโมฆะแห่งข้อปฏิบัติว่า ด้วยข้อปฏิบัตินี้ เอกธรรมย่อมปรากฏในตนก่อน (๙) ถัดจากนั้น จึงทรงแสดงอณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์ พระองค์ทรงแสดงอณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์ ไว้ต่อจากอณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์นั้น เพราะความที่อณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์นั้นเป็นผลของอณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์นั้นนั่นเอง และเป็นอินทรีย์ที่พึงเจริญในลำดับต่อจากอณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์นั้น (๑๐) เบื้องหน้าแต่นี้ เพื่อให้รู้ว่า “การบรรลุอินทรีย์นี้ได้ด้วยภาวนา (การเจริญ) ก็แล เมื่อบรรลุอินทรีย์นี้แล้ว อินทรีย์อะไร ๆ ที่พึงกระทำให้อยิ่งขึ้นไปอีกย่อมไม่มี” จึงตรัสอณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์อันเป็นความโล่งใจอย่างยิ่งไว้ในข้อสุดท้ายนี้เป็นลำดับในอินทรีย์เหล่านี้

อินทรีย์^{๑๐๓} คือ จักขุนทรีย์ (ชื่อว่า จักขุนทรีย์ เพราะทำจักขุวัตถุนั้นและให้เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการเห็น) โสติดินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชิวิตินทรีย์ สุชินทรีย์ ทุกชินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเปกชินทรีย์ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญฺณินทรีย์ อณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์ อณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์ อณฺณุตฺตมยฺสสามิตินทรีย์ ชื่อว่าอินทรีย์ ในอินทรีย์ ๒๒ นั้น ข้อ ๑ ถึง ๖ มีอธิบายไม่แปลกกันจากอายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ดังกล่าวมาบ้างแล้ว อินทรีย์ที่เหลือมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๗. อิตถินทรีย์ ทรวตฺตมยฺสสามิตินทรีย์ เครื่องหมายประจำเพศหญิง กิริยาหญิง อาการหญิง สภาพหญิง ภาวะหญิงของสตรี นี้เรียกว่า อิตถินทรีย์ ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะทำความเป็นใหญ่ในอวัยวะทั้งหลายมีเพศแห่งหญิงเป็นต้น^{๑๐๔}

๘. ปุริสินทรีย์ ทรวตฺตมยฺสสามิตินทรีย์ เครื่องหมายประจำเพศชาย กิริยาชาย อาการชาย สภาพชายภาวะชายของบุรุษ นี้เรียกว่า ปุริสินทรีย์

๙. ชิวิตินทรีย์ อายุ ความดำรงอยู่ ความเป็นไป กิริยาที่ให้เป็นไป อาการที่สืบเนื่องกันความดำเนินไป ความหล่อเลี้ยง ชีวิต ทั้งชิวิตินทรีย์ที่เป็นรูปและไม่เป็นรูป เพราะทำชิวิตินทรีย์นั้นให้เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการอนุบาลรักษาสหชาติธรรม

^{๑๐๓} ฎรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๓/๖๓๖.

^{๑๐๔} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๓๒/๒๐๒., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๙., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๖.

๑๐. สุขินทรีย์ ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่สำราญ เป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส เพราะทำความ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการรู้สึกสบายทางกาย

๑๑. ทุกชินทรีย์ ความไม่สำราญทางกาย ความทุกข์ทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญ เป็นสุขอันเกิดแต่ใจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่ใจโตสัมผัส เพราะทำความ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความยินดีของเจตสิก

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ความไม่สำราญทางใจ ความทุกข์ทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่ใจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่ใจโตสัมผัส

๑๔. อุpekชินทรีย์ ความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความไม่สำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความ เสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่ใจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่ใจโต สัมผัสเพราะทำความ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความเป็นกลาง

๑๕. สัทธินทรีย์ ศรัทธา ความเชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์สัทธาพละ เพราะทำความ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งลักษณะแห่งการน้อมใจ

๑๖. วิริยินทรีย์ การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความ ขวนขวาย ความพยายาม ความอดสาหัส ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่าง ไม่ทอดถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ เพราะทำความ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความเพียร

๑๗. สตินทรีย์ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ เพราะทำความ เป็นใหญ่ใน ลักษณะแห่งการตั้งมั่น^{๑๐๕}

๑๘. สมาธินทรีย์ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงมั่น ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ขัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ขัดส่าย สมณะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ เพราะทำความ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความไม่ขัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ

๑๙. ปัญญินทรีย์ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้

^{๑๐๕} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๘.

ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคืด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ^{๑๐๖} เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งทศสนญาณ ชื่อว่า ปัญญา เพราะประกาศพระไตรลักษณ์

๒๐. อนัญญาตัญญัสสามิตินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระโยคีบุคคลปฏิบัติด้วยคิดว่า เราจากรู้พระนิพพานอันเป็นอมตบท อันยังไม่เคยรู้ในสังสารวัฏอันยาวนาน หรือจากรู้จักธรรม ๔ เท่านั้น ดังนี้และเพราะอรรถว่า อินทรีย์ อนัญญาตัญญัสสามิตินทรีย์นี้ เป็นชื่อของโสดาปัตติมรรคญาณ^{๑๐๗}

๒๑. อัญญินทรีย์ เพราะเป็นอินทรีย์ที่รู้ทั่วถึง เพราะรู้สังขธรรม ๔ อันมรรคนี้รู้แล้ว ไม่กำลวงขอบเขตอันปฐมมรรครู้แล้ว และเพราะมีอรรถว่า อินทรีย์ อัญญินทรีย์นี้ เป็นชื่อแห่งญาณในฐานะทั้ง ๖ มีโสดาปัตติผลญาณเป็นต้น

๒๒. อัญญาตาวิณทรีย์ เพราะเกิดแก่พระชีนาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ มีกิจในจิตสังขญาณเสร็จสิ้นแล้วและเพราะมีอรรถว่า อินทรีย์ อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า อัญญาตาวิณทรีย์ เพราะสำเร็จความเป็นใหญ่ในระหว่างแห่งธรรมทั้งหลายอันพระชีนาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ ผู้มีจิตในสังขจะ ๔ เสร็จสิ้นแล้วแทงตลอดสังขจะ ๔ อัญญาตาวิณทรีย์นี้ เป็นชื่อแห่งอรหัตผลญาณ^{๑๐๘}

ในอินทรีย์ ๓ ข้อท้ายคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๐๙} อธิบายว่า ข้อแรกตรัสเรียกว่า อนัญญาตัญญัสสามิตินทรีย์ เพราะเกิดแก่บุคคลผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งอย่างนี้ว่า “เราจากรู้ซึ่งอมตบท หรือว่าสังขธรรม ๔ ที่ยังไม่รู้ในบุพภาค (คือก่อนโสดาปัตติมรรค)” และเพราะมีอรรถ (คือสภาวะ) แห่งความเป็นอินทรีย์ (ใหญ่ยิ่ง) อยู่พร้อมด้วย ข้อ ๒ ตรัสเรียกว่าอัญญินทรีย์ เพราะรู้ชัด (ด้วยมรรค) และเพราะมีอรรถแห่งความเป็นอินทรีย์อยู่พร้อมด้วย ข้อ ๓ ตรัสเรียกว่า อัญญาตาวิณทรีย์ เพราะเกิดแก่พระชีนาสพผู้รู้ทั่วถึงคือ มีญาณกิจในสังขจะ ๔ สำเร็จแล้วและเพราะมีอรรถแห่งความเป็นอินทรีย์อยู่พร้อมด้วย

^{๑๐๖} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๖/๓๐.

^{๑๐๗} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๙.

^{๑๐๘} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๐.

^{๑๐๙} พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๘๒๑-๘๒๒.

อินทรีย์แม้ทั้งหมดเหล่านี้ ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะอรรถว่า ประกาศกรรมที่เป็นจอม (กุศลกรรมและอกุศลกรรม) เพราะอรรถว่า ท่านผู้เป็นจอม (พระสัมมาสัมพุทธเจ้า) แสดงแล้ว เห็นแล้ว จัดแจงแล้วและเสพแล้ว^{๑๑๐} อินทรีย์ในที่นี้ หมายถึง ตัวบุคคลและกรรม (ผู้เป็นจอม มาจากคำว่า อินทศัพท์ อินโท วุจติ ปรมิสสรียภาโต ผู้เป็นใหญ่ยิ่ง ได้แก่ (๑) พระอินทร์ เพราะทรงเป็นใหญ่เหนือทวยเทพ (๒) พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในฐานะที่พระองค์ทรงเป็นผู้ยิ่งใหญ่ (๓) กุศลกรรม อกุศลกรรม ในฐานะที่เป็นธรรมชาติที่ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่กว่า หรือเหนือกว่า ในคำนี้หมายถึง ข้อ ๒ และข้อ ๓)

อีกนัยหนึ่ง อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่ หรือเป็นเจ้าการในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยินวิริยะเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความเกียจคร้าน เป็นต้น^{๑๑๑}

สรุป อินทรีย์ในที่นี้หมายถึงสภาวะที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ในหน้าที่ของตน ไม่แทรกแซงกันและกัน เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น มีหน้าที่เห็น จะให้ตาได้ยินเสียงไม่ได้ สภาวะที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน เช่นนี้ เรียกว่า อินทรีย์ สรุปอินทรีย์ ๒๒ โดยลักษณะ หน้าที่ความเป็นใหญ่ องค์ธรรมและรูปนาม ดังนี้

๑. จักขุอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของตา มีหน้าที่รับสี ได้แก่ จักขุปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๒. โสตอินทรีย์ มีหน้าที่เอาไว้รับเสียง ได้แก่ โสตปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๓. ฆานินทรีย์ มีหน้าที่เอาไว้รับกลิ่น ได้แก่ ฆานปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๔. ชิวหินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของลิ้น มีหน้าที่รับรสต่าง ๆ เอาไว้ ได้แก่ ชิวหาปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๕. กายินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในกาย มีหน้าที่รับสัมผัสต่าง ๆ ที่พบเจออยู่ปัจจุบัน ได้แก่กายปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๖. อิตถินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของหญิง มีหน้าที่แสดงลักษณะกิริยาอาการต่าง ๆ ของหญิง ได้แก่ อิตถิการูป เป็นรูปธรรม
๗. ปุริสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของชาย มีหน้าที่แสดงลักษณะอาการของผู้ชาย ได้แก่ ปุริสการูป เป็นรูปธรรม

^{๑๑๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๐-๒๔๑.

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, หน้า ๕๔๙-๕๕๐.

๘. ชีวิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของชีวิต มีหน้าที่รักษารูปและนาม ได้แก่ ชีวิตรูป ชีวิตนาม เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

๙. มนินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของใจ มีหน้าที่รู้อารมณ์ ได้แก่ จิตทั้งหมด เป็นนามธรรม

๑๐. สุขินทรีย์ ความเป็นใหญ่เรื่องสุขเวทนา มีหน้าที่สบาย ได้แก่ สุขเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๑. ทุกخينทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางทุกข์เวทนา มีหน้าที่ คือ ไม่สบาย ได้แก่ ทุกข์เวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางโสมนัสเวทนา มีหน้าที่ดีใจ ได้แก่ โสมนัสเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางโทมนัสเวทนา มีหน้าที่เสียใจ ได้แก่ โทมนัสเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๔. อุpekخينทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางอุเบกขาเวทนา มีหน้าที่วางเฉย ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ อุเบกขาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๕. สัทธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของศรัทธา มีหน้าที่เชื่อ เลื่อมใสในสิ่งที่ควร ได้แก่ ศรัทธาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๖. วิริยินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของวิริยะ มีหน้าที่เพียรพยายามในสิ่งที่ควร ได้แก่ วิริยะเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๗. สตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของสติ มีหน้าที่รู้ทันปัจจุบันหรือระลึกในสิ่งที่ควร ได้แก่ สติเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๘. สมาธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของสมาธิ มีหน้าที่ คือ ความแน่วแน่นตั้งมั่น ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๙. ปัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางปัญญา มีหน้าที่รู้ไตรลักษณ์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกียะ) เป็นนามธรรม

๒๐. อัญญัตตัญญุสสามิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของโสดาปัตติมรรคญาณ มีหน้าที่เพื่อรู้พระนิพพาน ต่อดอกสุลได้ ๕ ชนิด ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

๒๑. อัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของโสดาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตมรรคญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพาน ต่อดอกสุลไปตามลำดับญาณ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของอรหัตตผลญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพานและ ต่อดอกสุลจิตทั้ง ๑๒ ชนิดทั้งโดยสิ้นเชิง ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

อินทรีย์ ๒๒ กับรูป-นามที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

อินทรีย์ ๒๒^{๑๑๒} เป็นรูป - นาม ดังนี้ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ อิตถินทรีย์และปฐินทรีย์ เป็นรูปชั้น จัดเป็นรูปและมนินทรีย์ เป็นวิญญาณชั้น ส่วน สุขินทรีย์ ทุกชินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเปกชินทรีย์ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อนันัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ อัญญินทรีย์และอัญญาตาวินทรีย์ เป็นสังขารชั้น จัดเป็นนาม ชีวิตินทรีย์ เป็น ๒ ชั้น คือ ชีวิตรูปเป็นรูปชั้น ส่วนชีวิตินทรีย์ เจตสิก เป็นสังขารชั้น อยู่ในฝ่ายนามธรรม จึงเป็นได้ทั้งรูปและนาม

(๑) จักขุนทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาท หมายถึง ความเป็นใหญ่ของตา มีหน้าที่รับสี ได้แก่ จักขุปสาทรูป เป็นรูปธรรม^{๑๑๓}

(๒) โสตินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท หมายถึง มีหน้าที่เอาไว้รับเสียง ได้แก่ โสตปสาทรูป เป็นรูปธรรม

(๓) ฆานินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท หมายถึง มีหน้าที่เอาไว้รับกลิ่น ได้แก่ ฆานปสาทรูป เป็นรูปธรรม

(๔) ชิวหินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท หมายถึง ความเป็นใหญ่ในเรื่องของลิ้น มีหน้าที่รับรสต่าง ๆ เอาไว้ ได้แก่ ชิวหาปสาทรูป เป็นรูปธรรม

(๕) กายินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท หมายถึง ความเป็นใหญ่ในกาย มีหน้าที่รับความสัมผัสต่าง ๆ ที่พบเจออยู่ปัจจุบัน ได้แก่ กายปสาทรูป เป็นรูปธรรม

(๖) มนินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์ ได้แก่ จิตทั้งหมดที่จำแนกเป็น ๘๘ หรือ ๑๒๑ ก็ตาม หมายถึง ความเป็นใหญ่ของใจ มีหน้าที่รู้อารมณ์ ได้แก่ จิตทั้งหมด เป็นนามธรรม^{๑๑๔}

^{๑๑๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗ - ๒๐๒.

^{๑๑๓} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๙๖.

^{๑๑๔} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๙๘.

(๗) อิตถินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง ได้แก่ อิตถิภาวรูป หมายถึง ความเป็นใหญ่ของหญิง มีหน้าที่แสดงลักษณะกิริยาอาการต่าง ๆ ของหญิง ได้แก่ อิตถิภาวรูป เป็นรูปธรรม

(๘) ปุริสินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย ได้แก่ ปุริสภาวรูป หมายถึง ความเป็นใหญ่ของชาย มีหน้าที่แสดงลักษณะอาการของผู้ชาย ได้แก่ ปุริสภาวรูป เป็นรูปธรรม

(๙) ชีวิตินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูป-นาม องค์ธรรม ได้แก่ ชีวิตรูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก หมายถึง ความเป็นใหญ่ของชีวิต มีหน้าที่รักษารูปนาม ได้แก่ ชีวิตรูป ชีวิตนาม เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

(๑๐) สุขินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญานจิต ๑ คือ สุขเวทนา หมายถึง ความเป็นใหญ่เรื่อง สุขเวทนา มีหน้าที่สบาย ได้แก่ สุขเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

(๑๑) ทุกخينทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยทุกข์กาย องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกายวิญญานจิต ๑ คือ ทุกขเวทนา หมายถึง ความเป็นใหญ่ทาง ทุกขเวทนา มีหน้าที่ คือ ไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

(๑๒) โสมนัสสินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโสมนัสสหคตจิต ๒๒ คือ โสมนัสเวทนา หมายถึง ความเป็นใหญ่ทางโสมนัสเวทนา มีหน้าที่ดีใจ ได้แก่ โสมนัสเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

(๑๓) โทมนัสสินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒ คือ โทมนัสเวทนา หมายถึง ความเป็นใหญ่ทางโทมนัสเวทนา มีหน้าที่เสียใจ ได้แก่ โทมนัสเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

(๑๔) อุเบกخينทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์เป็นกลาง องค์ธรรม เวทนาเจตสิกที่ในอุเบกขาสหคตจิต ๕๕ คือ อุเบกขาเวทนา หมายถึง ความเป็นใหญ่ทางอุเบกขาเวทนา มีหน้าที่วางเฉย ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ อุเบกขาเจตสิก เป็นนามธรรม

(๑๕) สัทธินทรีย์ คือ สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ องค์ธรรม ได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑ คือ ศรัทธา หมายถึง ความเป็นใหญ่ในเรื่องของ ศรัทธา มีหน้าที่เชื่อ เลื่อมใสในสิ่งที่ควร ได้แก่ ศรัทธาเจตสิก เป็นนามธรรม

(๑๖) วิริยินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร ได้แก่ วิริยเจตสิกที่ใน วิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕ คือ วิริยะ หมายถึง ความเป็นใหญ่ของวิริยะ มีหน้าที่เพียรพยายามในสิ่งที่ควร ได้แก่ วิริยเจตสิก เป็นนามธรรม

(๑๗) สตินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกรู้ชอบ ได้แก่ สติเจตสิกที่ใน โสภณเจตสิก ๙๑ คือ สติ หมายถึง ความเป็นใหญ่ของสติ มีหน้าที่รู้ทันปัจจุบันหรือระลึกในสิ่งที่ควร ได้แก่ สติเจตสิก เป็นนามธรรม

(๑๘) สมาธินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒ (เวณอวิริยจิต ๖๒ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑) คือ สมาธิ ได้แก่ เอกัคคตา หมายถึง ความเป็นใหญ่ในเรื่องของสมาธิ มีหน้าที่ คือ ความแน่วแน่ตั้งมั่น ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก เป็นนามธรรม

(๑๙) ปัญญินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๙ คือ ปัญญา หมายถึง ความเป็นใหญ่ทางปัญญามีหน้าที่รู้ไตรลักษณ์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกียะ) เป็นนามธรรม

(๒๐) อนุญญตัญญูสสามิตินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรคจิต ๑ เป็นอินทรีย์แห่งผู้ปฏิบัติด้วยมั่งรู้สังขธรรม ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ คือ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของโสดาปัตติมรรคญาณ มีหน้าที่เพื่อรู้พระนิพพาน เพราะเกิดแก่บุคคลผู้ปฏิบัติด้วยมั่งรู้ว่า เราจักรู้มตบพ หรือว่าซึ่ง สังขธรรม ๔ ที่ยังไม่รู้ในบุพภาค คือ ก่อนโสดาปัตติมรรค เพราะมีอรรถ คือ สภาวะแห่งความเป็นอินทรีย์ใหญ่อยู่พร้อมกับสามารถตัดอกุศลได้ ๕ ชนิด ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม^{๑๑๕}

(๒๑) อัญญินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้อริยสัจ ๔ ที่เคยรู้ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลจิตเบื้องต่ำ ๓ คือ ปัญญาอันรู้ ญาณ ๖ ในท่ามกลาง คือ โสดาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตมรรคญาณ หมายถึง ความเป็นใหญ่ของโสดาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตมรรคญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพาน รู้ชัดด้วยมรรค เพราะมีอรรถแห่งความเป็นอินทรีย์อยู่ สามารถตัดอกุศลไปตามลำดับญาณ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

(๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว ได้แก่ ปัญญาเจตสิกในอรหัตตผลจิต ๑ คือ อินทรีย์แห่งผู้รู้แล้ว คือ ปัญญาของพระอรหันต์ ได้แก่ อรหัตตผลญาณ หมายถึง ความเป็นใหญ่ของอรหัตตผลญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพาน ว่าญาณกิจใน

^{๑๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓.

อริยสัจ ๔ สำเร็จแล้ว มีอรรถแห่งความเป็นอินทรีย์ และตัดอกุศลจิตทั้ง ๑๒ ชนิดโดยสิ้นเชิง ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม^{๑๑๖}

อินทรีย์ ๒๒ ซึ่งเป็นวิปัสสนาภูมิ^{๑๑๗} มีลักษณะคล้ายประมวลรวมเรื่องของขันธ आयตนะ ธาตุ มาอยู่ในนี้ด้วยกัน แต่มีองค์ประกอบหลายกลุ่มที่จัดเข้าเป็นหมวดกันได้และมีลักษณะเป็นเรื่อง พื้นฐานจนกระทั่งถึงขั้นอรรถัตถผล ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อินทรีย์ ๒๒ ที่เป็นภูมิวิปัสสนาและไม่ใช่วิปัสสนา อินทรีย์ที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาต้อง เอาอินทรีย์ ๒๒ หรือรูป-นาม ที่เป็นปัจจุบัน คือ ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้นที่เป็นอดีต หรือ อนาคต ใช้เป็นอารมณ์วิปัสสนาไม่ได้ เพราะสิ่งที่เป็นอดีตและอนาคตนั้นไม่ใช่วิสัยของวิปัสสนา ปัญญา ไม่สามารถพิจารณาเห็นได้

๕) อริยสัจ ๔^{๑๑๗}

๑) อริยสัจ ๔ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข สมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”^{๑๑๘} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในลักษณะนี้นั้น จะทำให้ ยิ่งเห็นอริยสัจ ๔ อันเป็นความจริงอันประเสริฐ ที่สามารถอานวยประโยชน์ให้บรรลุผลเป็น ทางดับทุกข์ได้ ดังนี้

๒) ความหมายของอริยสัจ ๔

อริยสัจ (นป.) ความจริงอันประเสริฐ ความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงอัน ยิ่งปुณฺชนให้เป็นพระอริยะ ความจริงอันยิ่งปุณฺชนผู้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ให้เป็นพระอริยะ ความจริงของ พระอริยะ อริยสัจ ชื่อของหมวดธรรมหมวดหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสรู้มี ๔ ข้อ คือ ๑) ทุกข์ ๒) ทุกขสมุทัย ๓) ทุกขนิโรธ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา^{๑๑๙}

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐอรรถกถา ปรากฏข้อความเกี่ยวกับอริยสัจว่า อริยสัจจานิ อริยสัจทั้งหลาย ในคำนั้นศัพท์ว่า จตตาริ ๔ เป็นการกำหนดด้วยจำนวนบพว่า อริยสัจจา

^{๑๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙-๒๑.

^{๑๑๗} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๘๒/๖๓๖.

^{๑๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๙/๑๑๘.

^{๑๑๙} พันตรี ประยุทธ์ หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๖๙.

นี้ ได้แก่ สัจจะที่เป็นอริยะ อธิบายว่า ไม่ผิดไม่คลาดเคลื่อน เหมือนอย่างที่เราได้ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ เหล่านี้แล ของแท้ ไม่ผิด ไม่แปรเป็นอื่น เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า อริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ เหล่านี้แล พระอริยะทั้งหลายย่อมแทงตลอด อริยสัจ ๔ เหล่านี้ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า อริยสัจ อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า อริยสัจ เพราะเป็นสัจจะของพระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะ เหมือนอย่างที่เราได้ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย พระพุทธเจ้าเป็นอริยะในโลกทั้ง เทวโลก ฯลฯ ทั้งเทวดาและมนุษย์ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า อริยสัจ^{๑๒๐}

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะ อริยสัจจะ คือ ภาวะที่ธรรมอันเป็นไปในภูมิ ๓ ทั้งหมดเป็นทุกข์แท้ ภาวะที่ต้นเหตุเป็นเหตุแห่งทุกข์แท้ ภาวะที่พระนิพพานเป็นความดับทุกข์และภาวะที่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางแห่งความดับทุกข์ อริยสัจจะเป็นสัจจะโดยตรงครบถ้วนบริบูรณ์ไม่หวั่นไหวในญาณของพระอริยบุคคลผู้มีปัญญาบริสุทธิ์^{๑๒๑}

อริยสัจ ๔ นี้ เรียกกันสั้น ๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค การแสดงอริยสัจ ๔ นี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามกัถสังคยาธรรมเทศนา แปลตามอรรถกถาว่า พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงหยิบยกขึ้นถือเอาไว้ด้วยพระองค์เอง คือ ทรงเห็นด้วยพระสยัมภูญาณ ไม่สาธุการแก่ผู้อื่น แต่ตามที่อธิบายกันมามากแปลว่า “พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นแสดงเอง โดยไม่ต้องปรารภคำถาม หรือการทูลขอรับรองของผู้ฟัง อย่างการแสดงธรรมเรื่องอื่น ๆ” เป็นเรื่องที่ทรงแสดงท้ายสุดต่อจากอนุปพิทกคา ๕ สรุปอริยสัจ ๔ โดยองค์ธรรม ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม ดังนี้

๑. ทุกขอริยสัจ ธรรมที่เป็นทุกข์ตามความเป็นจริงของพระอริยะ องค์ธรรม ได้แก่ โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เวทนาโลกเจตสิก) รูป ๒๘ (อินทริยพัทธรูป) รวมเป็นธรรม ๑๖๐ อรรถแห่งทุกขสัจ ถูกเบียดเบียนอยู่เป็นนิตย์ ต้องบำรุงปรุงแต่งอยู่เนื่อง ๆ เราร้อนอยู่ไม่ว่างเว้น ไม่คงที่แปรปรวนอยู่เสมอ

๒. ทุกขสมุทยอริยสัจ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก อรรถแห่งสมุทยสัจ ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น เป็นแดนเกิดแห่งทุกข์ ประกอบไว้ซึ่งทุกข์ มิให้พ้นไป ให้กังวลอยู่แต่ในกองทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

^{๑๒๐} พ.อ. (ไทย) ๑/-/-๑๐๕.

^{๑๒๑} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๔๔

๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน อรรถแห่งนิโรธสัจ มีการสลัดออกจากทุกข์ทั้งปวง ไม่มีความกังวลอยู่ในกองทุกข์ มิได้มีสิ่งใดประชุมปรุงแต่ง ไม่มีการตาย ไม่มีการเกิดสืบต่อไป

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ อภิญญา ๔ อรรถแห่งมรรค ๔ อรรถแห่งมรรค ๔ คือ สภาวะที่นำออกจากสังสารวัฏฏ์ สภาวะที่เป็นเหตุให้ถึงพระนิพพาน สภาวะที่เห็นพระนิพพาน สภาวะที่เป็นใหญ่ในการเห็นพระนิพพานของสหชาติธรรม อริยสัจ ๔ นี้ จัดเป็นนามธรรมทั้งหมด

คำว่า อริยสัจจานิ นี้ มีความหมายว่า สัจจะ คือ สภาพของธรรมที่มีจริง (แน่แท้ ไม่แปรปรวน) ชื่อว่า สัจจะ เพราะมีสภาพเที่ยงแท้ไม่แปรเป็นอื่น คำว่า อริย (ประเสริฐ) กล่าวถึงเนื้อความอันสูงสุด เนื่องจากไม่แปรผันเพราะเหตุใด ๆ แก่บุคคลใด ในสถานที่ หรือเวลาใด^{๑๒๒} อริยาน สัจจานิ = อริยสัจจานิ แปลว่า ธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย ชื่อว่า อริยสัจจะ อริยานิ ตถานิ สัจจานิ = อริยสัจจานิ แปลความว่า สัจจธรรมทั้ง ๔ ที่เป็นความจริงไม่เปลี่ยนแปลง ชื่อว่า “อริยสัจจะ”^{๑๒๓} ได้แก่ ทุกขอริยสัจ สมุทยอริยสัจ นิโรธอริยสัจ มรรคอริยสัจ ตามนัยคัมภีร์ อภิธัมมัตถสังคหะ^{๑๒๔} อธิบายว่า

๑. ทุกขอริยสัจ ธรรมภายในที่นับเข้าไปในกายของตน ชื่อว่า อริยสัจ (คือทุกข์) เพราะธรรมเหล่านั้นเป็นที่ตั้งของอัสสมิมานะ (ความทะนงตนว่า เรามีอยู่) ก่อให้เกิดทุกข์ตราบที่ยังเพิกถอนมานะไม่ได้ แต่การกำหนดรู้ทุกข์ย่อมมีเพื่อกำจัดอัสสมิมานะเป็นหลัก ทั้งอัสสมิมานะก็ตั้งอยู่ในธรรมภายใน ดังนั้น เมื่อธรรมภายในถูกกำหนดรู้แล้วหน้าที่ของการกำหนดรู้ย่อมสำเร็จ ส่วนรูปธรรมที่ไม่มีใจครอง ซึ่งตรงข้ามกับธรรมภายในและมรรคผลยกเว้นอริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่า ทุกขสัจ เพราะไม่พ้นจากความบีบคั้นโดยความเกิดขึ้นดับสลายและไม่พ้นจากสังขารทุกข์กับวิปริณามทุกข์

^{๑๒๒} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๗๓๐-๗๓๔.

^{๑๒๓} พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๗, รวบรวมโดย นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๒๕.

^{๑๒๔} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๗๓๒-๗๓๔.

ทุกข์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

ทุกข์ขอรียสัจ คือ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ทุกข์มีความหมายว่า ปิ๊บคัน อันปัจจัยปรุงแต่ง ให้เราร้อน ปรวนแปร นี่เป็นอรรถของทุกข์ เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น องค์ธรรม ได้แก่ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้น โลภะ) รูป ๒๘

ทุกข์ขอรียสัจ หมายถึง ชาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์^{๑๒๕}

ทุกข์ขอรียสัจ^{๑๒๖} ได้แก่

(๑) ชาติทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะมีการเกิดในภพใหม่นั้นเป็นลักษณะ มีการประสิทธิประสาททุกข์ให้เป็นกิจ มีการตั้งอยู่ในภพนั้นเป็นเครื่องปรากฏ

(๒) ขราทุกข์ ความแก่ขราเป็นทุกข์ เพราะมีความเสื่อม หรือความห่อม คร่ำคร่าเป็นลักษณะ มีการนำเข้าหาความตายเป็นกิจ มีการสูญเสียความสวยงามเป็นเครื่องปรากฏ

(๓) มรณทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ เพราะมีการจุติ หรือเคลื่อนไปเป็นลักษณะ มีการพลัดพราก หรือแตกสลายเป็นกิจ มีการปราศไปจากคติที่ตนได้อยู่เป็นเครื่องปรากฏ

(๔) ความโสกะเศร้าเป็นทุกข์ เพราะมีการแผดเผาจิตใจให้เราร้อน ด้วยกิเลสเป็นลักษณะ มีการทำให้จิตใจกระสับกระส่ายเป็นกิจ มีการละห้อยละเหี่ยใจเป็นเครื่องปรากฏ

(๕) การบ่นพร่ำรำพันเป็นทุกข์ เพราะมีการรำไรพร่ำบ่นเป็นลักษณะ มีการประกาศคุณและโทษเป็นกิจ มีการกล่าววกไปวนมาเป็นเครื่องปรากฏ

(๖) ความไม่สบายกายเป็นทุกข์ เพราะมีการไม่แข็งแรง หรือไม่สะดวก ไม่แคล่วคล่องเป็นลักษณะ มีการทำให้ใจไม่สบายไปด้วย หรือมีความวิตกกังวลเป็นกิจ มีความลำบากทางกายเป็นเครื่องปรากฏ ทุกข์นี้ ได้แก่ ทุกขเวทนา อันมีชื่อเรียกว่า ทุกขทุกข์ ที่มีชื่อว่า ทุกขทุกข์ เพราะเมื่อกล่าวโดยสภาพ ก็มีสภาพเป็นทุกข์ เมื่อกล่าวโดยชื่อ ก็มีชื่อเป็นทุกข์

(๗) ความเสียใจเป็นทุกข์ เพราะมีการเสียใจ น้อยใจ กลุ้มใจ เป็นลักษณะ มีการชอกช้ำใจเป็นกิจ มีการไม่รื่นเริงใจ หรือมีการเศร้าใจเป็นเครื่องปรากฏ

(๘) ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ เพราะมีความคับแค้นใจเป็นลักษณะ มีการอัดอั้นตันใจเป็นกิจ มีการเดือดดาลเป็นเครื่องปรากฏ

^{๑๒๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๐/๑๖๓.

^{๑๒๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๐ - ๒๐๒/๑๖๓ - ๑๖๖.

(๙) การได้พบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจเป็นทุกข์ เพราะมีการประสบกับอารมณ์ที่ไม่ต้องการเป็นลักษณะ มีการทำให้ขุ่นใจเป็นกิจ มีการทำให้ไม่เป็นสุขเป็นเครื่องปรากฏ

(๑๐) การสูญเสียสิ่งที่รักเป็นทุกข์ เพราะมีการพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นลักษณะ มีการยังความโศกให้เกิดขึ้นเป็นกิจ มีการสูญเสียจากวัตถุอันเป็นที่รักเป็นเครื่องปรากฏ

(๑๑) ความไม่สมปรารถนาเป็นทุกข์ เพราะมีการอยากได้วัตถุที่ไม่ควรได้เป็นลักษณะ มีการพยายามแสวงหาวัตถุนั้นเป็นกิจ มีการไม่สมประสงค์เป็นเครื่องปรากฏ

(๑๒) อุปาทาน ชันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เพราะอุปาทานชันธ์ ๕ เป็นเหตุให้ทุกข์ทั้ง ๑๑ ประการ นั้น อาศัยเกิด ถ้าไม่มีชันธ์ ๕ ทุกข์ไม่เกิด เมื่ออุปาทานชันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ นี่เป็นทุกข์ ดังนั้น ผู้ที่ยินดีในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชื่อว่ายินดีในทุกข์ ดังคำที่ว่า ผู้ใดชอบทุกข์ ผู้นั้นไม่พ้นทุกข์ ผู้ใดไม่ชอบทุกข์ ผู้นั้นจึงจะพ้นทุกข์

ทุกข์สัง ซึ่งโดยย่อได้แก่รูปนามนั้น เป็นปริณิณัยกิจ คือเป็นกิจที่ควรกำหนดรู้^{๑๒๗} ไม่ใช่ธรรมที่อยู่ประเภทที่ควรละ หรือควรจะเจริญให้เกิดขึ้น หรือทำให้มากขึ้น ในทุกข์สัง คือในสภาวะธรรม ที่ว่าเป็นทุกข์ เพราะมีสภาพใจความที่เป็นไป ๔ ประการคือ

๑) เป็นสภาพที่บีบคั้น หรือข่มเหง

๒) เป็นสภาพที่ต้องปรุงแต่งเนื่อง ๆ คือต้องบำรุงบริหารสังขารอยู่เนื่อง ๆ

๓) เป็นสภาพที่ทำให้เดือดร้อน เช่น ร่างกายไม่แข็งแรงก็เดือดร้อน

๔) เป็นสภาพที่ไม่คงที่ กลับกลอกและฉิบหายด้วยความเย็นและร้อน^{๑๒๘}

คำว่า สังขิตเตน ปัญฺจอุปาทานักขันธา ทุกขา คือเมื่อสรุปแล้ว ใจความในทุกข์ทั้งปวงก็เพราะอุปาทานในชันธ์ทั้ง ๕ นั้นเอง จึงเป็นทุกข์^{๑๒๙} ทุกข์ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วใน ๑๑ กองนี้ได้แก่อะไร ก็ได้แก่ จิต เจตสิก รูป หรือชันธ์ ๕ ก็ได้แก่ จิต เจตสิก รูป อันเป็นตัวทุกข์ ซึ่งมีชาติ คือการปฏิสนธิเป็นต้น จึงเป็นอันว่า ทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ มีขึ้นได้เพราะชันธ์ ๕ หรือรูปนาม นั้นเอง

ความสำคัญอีกประการหนึ่งที่พุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึง ก็คือ เวียนเกิดเวียนตายของสัตว์โลก ที่ต้องวนเวียนไปตามแรงกรรมของตนเอง เพื่อให้ทราบถึงความลำบากในการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อหาทางปฏิบัติให้พ้นไปจากสังสารวัฏและวิธีการสำคัญก็คือรู้แจ้งเห็นจริงตามหลักอริยสัจ ๔ ดังความที่ท่านยกมาจากพุทธพจน์ที่ทรงอุปมาไว้ว่า สัตว์ที่ได้เกิดกลับมาสู่หมู่มนุษย์นั้นมีน้อย

^{๑๒๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๖/๒๔.

^{๑๒๘} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๕๑/๔๘๔.

^{๑๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างฝุ่นชนิดหนึ่งเท่าที่พระพุทธรองค์ทรงซ้อนขึ้นด้วยปลายพระนขา (เล็บ) นี้กับมหาปฐพี แล้วตรัสถึงอริยสัจ ๔ ว่า สัตว์ทั้งหลายที่กลับมาเกิดในหมู่มนุษย์มีเพียงเล็กน้อย ส่วนสัตว์ที่กลับมาเกิดนอกจากมนุษย์มีจำนวนมากกว่า เพราะไม่ได้เห็นอริยสัจ ๔ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงควรทำความเพียรเพื่อทำความรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔^{๑๓๐}

สรุปว่า ทุกขอริยสัจ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความรู้จริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ที่ถูกบีบคั้น ถูกเบียดเบียนอยู่เสมอ มีความเสื่อมไป มีความเร่าร้อนอยู่เสมอจากโมหะเป็นเหตุ มีความปรวนแปรเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่คงสภาพเดิม บังคับบัญชาไม่ได้และถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุปัจจัยปรุงแต่งก็จะดับลง องค์ธรรม ได้แก่ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้น โลภะ) รูป ๒๘

๒. สมุทยอริยสัจ โลกะอย่างเดียว ชื่อว่า อริยสัจ (คือเหตุแห่งทุกข์) เพราะโลกะทำให้เหล่าสัตว์เกิดความเพลิดเพลินในตนและในธรรมที่เป็นอารมณ์ ย่อมทำให้ไม่เบื่อหน่ายจากทุกข์ในวิภวสุขุมมอ ญาติ มิตรสหาย ตัวตน หรือของตนที่เหมือนโลกะ ย่อมไม่มีแก่เหล่าสัตว์ เพราะเหตุนี้ธรรมอื่นซึ่งก่อทุกข์ในวิภวสุขุมมอเหมือนต้นหา จึงไม่มีและไม่มีธรรมอื่นที่ละได้ยากเหมือนต้นหา แม้กุศลธรรมและอกุศลธรรม ที่เกิดร่วมกับอาสวะอื่นทั้งหมด ย่อมได้ชื่อว่า สมุทยสัจเช่นกัน (เพราะก่อให้เกิดวิบากขันธและกฏัตตารูปอันเป็นทุกข์สัจ)

สมุทัยที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

สมุทัย เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ โลภเจตสิก ซึ่งเป็นตัวสภาวะธรรมของ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา ตัณหาเหล่านี้ เป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ได้จริง มีการทำให้เกิดขึ้นในภพใหม่ เป็นต้น จึงเรียกตัณหาเหล่านี้ว่า สมุทยอริยสัจ

พระสุตตันตปิฎก สุมังคลวิลาสิณี มหาวรรคอรกถกกา ปราภวข้อความเกี่ยวกับทุกข์ สมุทยอริยสัจว่า “อริยสัจ คือ ทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) ตัณหา (ความทะยานอยาก) มีความเกิดขึ้นอีกเป็นปกติ ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจแห่งความเพลิดเพลิน มักเพลินยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ นี้ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”^{๑๓๑}

^{๑๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๓๑/๖๔๐.

^{๑๓๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๙๖.

พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัจจวิภังค์ ปรากฏข้อความเกี่ยวกับทุกขสมุทยอริยสัจว่า ทุกขสมุทยอริยสัจ ได้แก่ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดในภพใหม่ สหจรตด้วยความกำหนดยินดี เป็นเหตุเพลิดเพลินในอารมณฺ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา^{๑๓๒}

ทุกขสมุทยอริยสัจ แปลว่า ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เป็นความจริงของ พระอริยเจ้าทั้งหลาย^{๑๓๓} ต้นเหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา องค์ธรรม ได้แก่ โลภเจตสิกดวงเดียวเท่านั้น

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ปรากฏข้อความเกี่ยวกับทุกขสมุทยอริยสัจว่า ตัณหา เพราะเป็นแดนเกิดแห่งทุกข์ มีอรรถ ๔ ประการ^{๑๓๔} คือ

- ๑) อายุหนตฺโถ มีอรรถว่า กระทำให้ทุกข์บังเกิดขึ้น
- ๒) นิทานตฺโถ มีอรรถว่า เป็นแดนเกิดแห่งทุกข์
- ๓) สงฺโยคตฺโถ มีอรรถว่า ประกอบไว้ซึ่งทุกข์มิให้พ้นไป
- ๔) ปลิโพธตฺโถ มีอรรถว่า ให้กังวลอยู่แต่ในกองทุกข์

โลภเจตสิก หรือตัณหา เป็นความอยากได้ เป็นความปรารถนา ซึ่งมักจะไม่รู้จักอิม ไม่รู้จักพอ เมื่อมีความอยากได้ มีความปรารถนาเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องเป็นทุกข์ในการแสวงหาเพื่อให้ได้มาตามความปรารถนานั้น ๆ ถ้าหาไม่ได้ ก็มีความไม่สมหวังดังที่ปรารถนา ครั้นได้มาแล้วเป็นทุกข์ในการระวังรักษา เมื่อรักษาไม่ดี แตกหักสูญหายไป ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก รวมความว่า ได้ก็ทุกข์ ไม่ได้ก็ทุกข์ ต่อเมื่อใดตัดต้นตอต้นเหตุ คือ ความปรารถนาลงเสียได้ ทุกข์ก็จะมีเลย

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวข้อความเกี่ยวกับทุกขสมุทยอริยสัจว่า เป็นความผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดีพอใจ เพลิดเพลินในภพและในอารมณฺ์ เป็นความผูกพันในกามคุณอารมณฺ์ ความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่า ภพเที่ยงและความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่า ภพชาติสูญ^{๑๓๕}

สรุปว่า ทุกขสมุทยอริยสัจ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดทุกข์ เหตุปัจจัย คือ ตัณหาที่เป็นอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องในจิต เป็นเหตุให้เกิดภพใหม่ ด้วยความยินดี เพลิดเพลินใน

^{๑๓๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๓/๑๖๗.

^{๑๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๖๖.

^{๑๓๔} ภูพิงคราชนิเวศน์, สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร เล่ม ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๕๓-๖๑.

^{๑๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘๗.

อารมณ์ มีกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา โดยยึดถือตัวตนเป็นที่ตั้ง จึงทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ไม่อิสระ เป็นเหตุให้ทุกข์ปรากฏขึ้นและกักขังมิให้พ้นไปจากทุกข์

๓. นิโรธอริยสัจ ความดับกิเลสชั่วขณะและดับด้วยการข่มไว้ ชื่อว่า นิโรธสัจ (สัจจะ คือ นิโรธ) พระนิพพาน ชื่อว่า นิโรธอริยสัจ (อริยสัจ คือ นิโรธ)

นิโรธที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

นิโรธ^{๑๓๖} เป็นความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ความสำรอก ความดับโดยไม่เหลือของตัณหา ความปล่อยวาง ความสละคืน การที่ตัณหาดับไปไม่เหลือ ด้วยการคลายออก สละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่พัวพัน คือ ภาวะแห่งนิพพาน ที่ไม่มีความทุกข์

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ปรากฏข้อความเกี่ยวกับทุกข์นิโรธอริยสัจ ว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน นิโรธสัจ คือ ความดับของทุกข์สัจที่เป็นรูป-นาม เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคญาณรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังพระพุทธพจน์ว่า กตมณฺเฑ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธ อริยสจฺจ โย ตสฺสาเยว ตณฺหาเยว อเสสฺวิราคฺคิโนโรธ จาโค ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย ภิกฺขุทั้งหลาย อริยสัจ คือ ทุกขนิโรธ ได้แก่ ความดับสนิทตัณหานั้น ทั้งหมด ความสละตัณหา ความปล่อยตัณหา ความวางตัณหาและความไม่พัวพันในตัณหานั้น^{๑๓๗}

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก สัจจวิภังคินิเทศ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา ได้กล่าวข้อความเกี่ยวกับทุกข์นิโรธอริยสัจว่า สัจจะที่สาม เพราะศัพท์ว่า นิ ย่อมแสดงความเป็นไม่มีและศัพท์ว่า โรธ ย่อมแสดงถึงผู้ท่องเที่ยว ๒ เพราะฉะนั้น ในสัจจะที่สาม (นิโรธ) นี้ จึง ได้แก่ ความไม่มีความท่องเที่ยวไปแห่งทุกข์กล่าวคือ การท่องเที่ยวไปในสังสาร เพราะว่างจากคติทั้งปวง อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพระโยคาวจรบรรลุสัจจะที่สามนั้นแล้ว ความไม่มีการท่องเที่ยวไปแห่งทุกข์กล่าวคือ การท่องเที่ยวไปในพระพุทธานุภาพว่า โรธ (ทุกข์นิโรธ) เพราะเป็นปฏิปักษ์ต่อการท่องเที่ยวไปนั้น อีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า ทุกขนิโรธ เพราะเป็นปัจจัยแก่ความไม่เกิด คือ ความดับสนิทแห่งทุกข์^{๑๓๘}

^{๑๓๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๔/๑๖๔ - ๑๗๑.

^{๑๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒.

^{๑๓๘} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๒๔๕.

ในนิโรธสังนิทเทศ ปรากฏข้อความเกี่ยวกับทุกขนิโรธอริยสัจว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความสํารอกและความดับกิเลสตัณหาอันนั้นโดยไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสะคืน ความพ้น ความไม่ติดอยู่ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ^{๑๓๙}

ทุกขนิโรธอริยสัจ แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน^{๑๔๐} นิโรธ คือ สลัดออก อันปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ เป็นอมตะ

นิโรธสัจ คือ ความดับของทุกขสัจที่เป็นรูป-นาม ทั้งหมด เมื่อนักปฏิบัติบรรลุมรรคญาณรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์แล้วย่อมหยั่งเห็นว่า รูป-นาม ทั้งหมดเป็นทุกข์และปราศจากตัณหาที่เพติดเพลินยินดีในรูป-นาม ด้วยเหตุนี้ อุปาทานขันธ ๕ ที่ควรที่จะเกิดขึ้นย่อมดับไปไม่เกิดขึ้นอีก จัดเป็นความดับที่ไม่มีขันธเหลืออยู่ซึ่ง เรียกว่า อนุปาทิสเสนิพพาน หรือ อนุปาทินิโรธ คือ ความดับไม่เกิดอีก ดังนั้น พระนิพพานอันเป็นอารมณ์ของมรรคญาณจึงชื่อว่า นิโรธสัจ^{๑๔๑}

นิโรธสัจ หมายถึง นิพพาน เพราะนิพพานเป็นที่ดับสิ้นแห่งตัณหา ตัณหาเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อดับตัณหาอันเป็นต้นเหตุลงได้แล้ว ผล คือ ทุกข์อันเป็นปลายเหตุก็มีไม่ได้โดยเอง เพราะผลย่อมมาจากเหตุ เมื่อเหตุดับผลก็ดับ เมื่อสิ้นทุกข์ ก็ถึงซึ่งความสุข

ลักษณะที่จตุกะแห่งนิพพานแสดงไว้ว่า

สนธิ ลักษณะ	มีความสงบจากเพลิงทุกข์ เป็นลักษณะ
อจจุต รส	มีความไม่แตกดับ เป็นนิมิต
อนิมิตต ปจจุปฏานา	ไม่มีนิมิตเครื่องหมาย เป็นอาการปรากฏ
(วา) นิสสรณ ปจจุปฏานา (หรือ)	มีความออกไปจากภพ เป็นผล
ปฏาน น ลพภติ	ไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด (เพราะนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากเหตุจากปัจจัยทั้งปวงมาปรุงแต่ง) ^{๑๔๒}

นิโรธนั้นคือ

- ๑) ถ้ากล่าวโดยอย่างเดียว ก็ได้แก่ อสังขตธาตุคือ ธาตุที่ไม่มีปัจจัยปรุง

^{๑๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๔/๑๖๙-๑๗๑.

^{๑๔๐} ภูพิงคราชนิเวศน์, สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร เล่ม ๔, หน้า ๕๓-๖๑.

^{๑๔๑} ภูพิงคราชนิเวศน์, สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร เล่ม ๔, หน้า ๒๘๗-๒๘๘.

^{๑๔๒} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จตุกะแห่งปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์ส โฟร์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๓๘.

๒) ถ้าจะกล่าวโดยที่มี ๒ นัย^{๑๔๓} ก็ได้แก่ สอุปาทิเสสนิพพาน คือดับกิเลสได้หมดสิ้นแล้ว แต่ยังทรงชีพออยู่ กับอุปาทิเสสนิพพาน คือดับกิเลสได้หมดสิ้นและสิ้นชีพด้วย

๓) ถ้ากล่าวโดยที่มี ๓ นัย^{๑๔๔} ก็ได้แก่อนิมิตตนิพพาน อปฺปนิหิตนิพพานและสุญญตนิพพาน

๔) ถ้ากล่าวโดยที่มี ๔ นัย^{๑๔๕} ก็ได้แก่ เพราะบรรลุด้วยมรรค ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค

๕) ถ้ากล่าวโดยที่มี ๕ นัย^{๑๔๖} ก็ได้แก่ เพราะดับความยินดีจากกามคุณ ๕

๖) ถ้ากล่าวโดยที่มี ๖ นัย^{๑๔๗} ก็ได้แก่ ความดับแห่งประเภทของตัณหาทั้ง ๖ มีรูปตัณหา เป็นต้น

สรุปว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับสนิทแห่งกองทุกข์ เป็นความดับสิ้นแห่งกิเลสและตัณหา อันเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ การดับไม่เหลือนี้ เมื่อเหตุดับผลก็ดับ เมื่อสิ้นทุกข์ เมื่อดับตัณหา อันเป็นต้นเหตุได้ การปล่อยวาง การสละคืน การพ้น การยึดไม่ติด การไม่ท่องเที่ยวไปแห่งทุกข์ อันเป็นปัจจัยแก่การไม่เกิด การที่ตัณหาดับไปไม่เหลือ คือ สภาวะแห่งพระนิพพาน อันเป็นอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งบริสุทธิ์ อิสระ สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน สงัดจากกิเลสและทุกข์ ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง ไม่มีรูป-นาม ชันธ ๕ นั้นเอง

๔. มรรคอริยสัจ องค์ของมรรคในวิสุทธิ ๗ ที่เป็นโลกียะ ๖ อย่าง ชื่อว่า มรรคสัจ (สัจจะคือ มรรค) ส่วนโลกุตตรมรรคมองค์ ๘ ชื่อว่า มรรคอริยสัจ (อริยสัจ คือ มรรค)

มรรคที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

มรรคสัจ^{๑๔๘} เป็นมัชฌิมาปฏิปทาที่เป็นทางสายกลาง อันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความตรัสรู้หรืออริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่ดับกิเลสและดับทุกข์ได้ ด้วยมรรคเป็นทางอันประเสริฐมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฎ्ฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติและ สัมมาสมาธิ

^{๑๔๓} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๒.

^{๑๔๔} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๗/๒๖๔.

^{๑๔๕} ที.ปา.อ. (บาลี) ๑๘๗/๑๐๓.

^{๑๔๖} อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๒๖/๑๑๐.

^{๑๔๗} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๖/๙๑.

^{๑๔๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๕/๑๗๑ - ๑๗๓.

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ปราภวข้อความเกี่ยวกับทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (อริยสัจ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ) คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ๑) สัมมาทิฏฐิ ๒) สัมมาสังกัปปะ ๓) สัมมาวาจา ๔) สัมมากัมมันตะ ๕) สัมมาอาชีวะ ๖) สัมมาวายามะ ๗) สัมมาสติ ๘) สัมมาสมาธิ”^{๑๔๙}

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถร) ได้กล่าวข้อความเกี่ยวกับทุกขนิโรธ คามินีปฏิปทาอริยสัจว่า “มรรคสัจ ความจริง คือ ทางดับทุกข์ หมายถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งผู้มีธรรมเป็นที่ยินดี ยินดีในธรรม หมั่นพิจารณาธรรม มีสติกำหนดถึงธรรม ประพฤติอยู่ ตรัสไว้โดย ปริยาย (โดยอ้อม)”^{๑๕๐}

มรรคอริยสัจ ได้แก่ อัญ्ञฐังคิกมรรค คือ มรรคมีองค์ ๘^{๑๕๑}

๑) สัมมาทิฏฐิ หมายถึง มีปัญญาเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์ เห็นปฏิจจนุปบาท ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารมิถฉาทิฏฐิ คือ อวิชชา (โมหะ) ตามกำลังแห่งมรรคนั้น

๒) สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความนึกคิดในทางสละปลอดจากกาม ความนึกคิดปลอดจากพยาบาทและความนึกคิดปลอดจากการเบียดเบียน ได้แก่ วิตกเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหาร กามวิตก พยาบาทวิตกและวิหิงสาวิตก ตามกำลังแห่งมรรค มีแต่การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ พระนิพพาน คือ มีวิตกในนิพพาน โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๓) สัมมาวาจา หมายถึง พูดคำสัตย์ พูดไม่ส่อเสียด พูดคำอ่อนหวาน พูดสิ่งมีสาระ ได้แก่ สัมมาวาจาวิรตีเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารมิถฉาวาจา คือ วจีทุจริต ๔ ตามกำลังแห่งมรรค โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๔) สัมมากัมมันตะ หมายถึง ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ทั้งหลาย ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดิฉินในกาม ได้แก่ สัมมากัมมันตวิรตีเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหาร มิถฉากัมมันตะ คือ กายทุจริต ๓ ตามกำลังแห่งมรรค โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๕) สัมมาอาชีวะ หมายถึง เว้นมิถฉาชีพ ประกอบสัมมาอาชีพ ได้แก่ สัมมาอาชีวะวิรตีเจตสิกในมรรคจิต ๔ ประหาร มิถฉาอาชีวะ คือ มีความเป็นอยู่ที่ทุจริต ๗ ประการ โดยมี พระนิพพานเป็นอารมณ์

^{๑๔๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๕/๔๒๑ - ๔๒๒.

^{๑๕๐} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถร), อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, หน้า ๗๓.

^{๑๕๑} คู่มือละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

๖) สัมมาวายามะ หมายถึง เพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้น ได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารมิจฉาวายามะ คือ ความเพียรที่ผิดที่เป็นทุจริต มีแต่เพียรถึงพระนิพพาน โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๗) สัมมาสติ หมายถึง พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิตและในธรรม ได้แก่ สติเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารมิจฉาสติ คือ ความ ปราศจากสติสัมปชัญญะ คงมีแต่สติที่ระลึกอยู่แต่พระนิพพาน โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๘) สัมมาสมาธิ หมายถึง ฌาน ๔ ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารมิจฉาสมาธิ คือ การขาดความตั้งใจมั่นโดยชอบ คงมีแต่ความตั้งใจมั่นแน่วแน่ในพระนิพพาน โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

สรุปว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ หรือ มรรคสัจ คือ อุบายดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ที่เป็นเครื่องนำไปสู่พระนิพพาน โดยมุ่งตรงต่อพระนิพพาน พระอริยะเจ้ามีพระพุทธเจ้า เป็นต้น ย่อมแทงตลอดสัจจะนี้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นธรรมที่ทำให้แจ้งแทงตลอดในธรรมที่เป็นเหตุ เป็นข้อปฏิบัติและปฏิบัติที่ทำให้ผู้ปฏิบัติตามได้เข้าถึงความดับทุกข์ ออกจากทุกข์และเข้าถึงพระนิพพานได้ด้วยความจริง ซึ่งองค์มรรค ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท๑เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงกระบวนการของธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไป อย่างมีเหตุปัจจัยที่ส่งเสริมกันและกัน จะเกิดขึ้นและดับไปลอย ๆ หรือโดยบังเอิญไม่ได้ แต่เป็นหลักที่มีอยู่โดยธรรมชาติ พระพุทธเจ้าเป็นแต่เพียงผู้ค้นพบ แล้วทรงนำมาแสดงเปิดเผยแก่สาวกของพระองค์ การแสดงปฏิจจสมุปบาทเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมว่า เป็นไปเพราะเหตุปัจจัย จะได้มีใครมาดลบันดาลให้เป็นไปก็หาไม่ ทั้งนี้เพื่อจะได้ละความเห็นผิดว่ามีอัตตา สักกายทิฏฐิ เป็นต้น ส่วนกระบวนการเกิดและดับวงจรปฏิจจสมุปบาทแบ่งออกเป็น

๑. ปฏิจจสมุปบาท คือ การเกิดขึ้นร่วมกันของธรรม ๑๒ ประการ คือ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามरणะ

๒. ความสัมพันธ์ของปฏิจจสมุปบาท มีทั้งสายเกิดและสายดับ โดยสายเกิดนั้น อวิชชาทำให้เกิดสังขาร สังขารทำให้เกิดวิญญาณ วิญญาณทำให้เกิดนามรูป นามรูปทำให้เกิดสฬายตนะ สฬายตนะทำให้เกิดผัสสะ ผัสสะทำให้เกิดเวทนา เวทนาทำให้เกิดตัณหา ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน อุปาทานทำให้เกิดภพ ภพทำให้เกิดชาติ ชาติทำให้เกิดชรามरणะ ส่วนสายดับก็ดับย้อนกลับ

๓. ปฏิจสมุปบาท สามารถจัดเข้าในวงจรของวัฏฏะได้ดังนี้ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จัดเป็นกิเลสวัฏฏ์ สังขารและภพ เป็นกรรมวัฏฏ์ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ภพ ชาติ ชรามรณะ เป็นวิปากวัฏฏ์ กระบวนการดับอวิชชา เริ่มตั้งแต่ อวิชชา จนถึงชรามรณะ

๑) ความหมายของปฏิจสมุปบาท

การศึกษาหลักปฏิจสมุปบาทให้เกิดความเข้าใจได้ถูกต้องนั้น จำเป็นต้องศึกษาคำจำกัดความและความหมายขององค์ประกอบแต่ละหัวข้อให้รู้ชัดเจนเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เข้าใจผิดในเรื่องกระบวนการที่เกิดขึ้นและดับไปของสรรพสิ่ง จนทำให้หลักพุทธธรรมถูกทำลายและไร้ค่า ปฏิจสมุปบาท มาจากคำบาลีว่า “ปฏิจสมุปบาท” ซึ่งประกอบด้วยคำ ปฏิจ กับ คำว่า สมุปบาท ปฏิจ แปลว่า อาศัย สมุปบาท (แยกเป็น ส รวม + อุปาท เกิดขึ้น) แปลว่า การเกิดขึ้นร่วมกัน^{๑๕๒} เมื่อรวมคำทั้ง ๒ เข้าด้วยกัน จึงแปลได้ว่า การเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกัน นี่คือการเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกันของอวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรามรณะ ธรรม ๑๒ ประการนี้ต่างเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกันเกิดขึ้น ไม่ใช่ต่างฝ่ายต่างเกิดด้วยตัวเองโดด ๆ ซึ่งปฏิจสมุปบาทที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ ก็ทรงมุ่งหมายที่จะทรงแสดงถึงภาวะที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัจจัยให้กันและกันเกิดขึ้น ดังจะเห็นได้จากพระพุทธานุญาตที่ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ปฏิจสมุปบาทคืออะไร คือ การที่อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปและนามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ สฬายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรามรณะ”^{๑๕๓}

ในปัจจุสูตร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า พระตถาคตทั้งหลายเสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่เสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ชาติอุณหัสนั้นคือ ธรรมฐิติ ธรรมนิยาม อิทัปปัจจย ก็ยังดำรงอยู่ พระตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมตรัสรู้ทั่วถึงชาติอุณหัสนั้น ครั้นแล้วย่อมตรัสบอก ทรงแสดงบัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนก กระทำ ให้ตื่นและตรัสว่า ท่านทั้งหลาย จงดูดังนี้ “เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร ภิกษุทั้งหลาย ความ

^{๑๕๒} อีรวีส บำเพ็ญบุญธรรม, “หลักปฏิบัติพิจารณาปฏิจสมุปบาท”, (โครงการธรรมศึกษาวิจัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕.

^{๑๕๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๒.

จริงแท้ ความไม่คลาดเคลื่อน ความไม่เป็นอย่างอื่น มูลเหตุอันแน่นอนในธาตุอันนั้น ดังพรรณนามา
ฉะนี้แล เราเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท”^{๑๕๔}

จากพุทธดำรัสสรุปได้ว่า ปฏิจจสมุปบาท นี้มีชื่อเรียกอื่น ๆ ได้อีก ดังนี้ คือ

๑. อัมมฐิตตา หรือ อัมมฐิติ แปลว่า ความดำรงอยู่แห่งธรรม
๒. อัมมเนียมตา หรือ อัมมเนียม แปลว่า ความแน่นอนแห่งธรรม ความแน่นอนตาม
ธรรม

๓. อิทปปัจจยตา แปลว่า ความมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย

๔. ตถตา แปลว่า ความเป็นเช่นนั้นเอง

๕. อวิตถตา แปลว่า ความไม่ผิดจากความเป็นเช่นนั้น

๖. อนัญญตตา แปลว่า ความไม่เป็นอย่างอื่น

๗. ปัจจยาการ แปลว่า อาการแห่งปัจจัย^{๑๕๕}

นอกจากนี้ใน กัจจานโคตตสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “กัจจานะ ส่วนสุดท้ายข้อที่ ๑ นี้ว่า
สิ่งทั้งปวงมีอยู่ ส่วนสุดท้ายข้อที่ ๒ นี้ว่า สิ่งทั้งปวงไม่มี ตถาคตแสดงธรรมโดยสายกลางไม่เข้าไปใกล้ส่วน
สุดทั้งสองนั้นว่า เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารเพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ ... ความ
เกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้ เพราะอวิชชานั้นแหละดับ ด้วยการสำรอก
โดยไม่เหลือ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ ... ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมี
ด้วยประการฉะนี้”^{๑๕๖}

จากพุทธพจน์นี้ทำให้ทราบว่า พระผู้มีพระภาคตรัสถึงสูตร ๒ ส่วน ส่วนแรกจัดเป็น
สัสสตทิกฺขุ เพราะเห็นว่า สิ่งทั้งปวงมีอยู่ตลอดเวลา ส่วนที่ ๒ จัดเป็นอุจเฉททิกฺขุ เพราะเห็นว่า สิ่งทั้ง
ปวงไม่มีอยู่ตลอดเวลา ทิกฺขุทั้ง ๒ นี้เป็นมิจฉาทิกฺขุ คือ ความเห็นผิด คำว่า สิ่งทั้งปวง ในที่นี้ก็คือ นาม
รูปนั่นเอง ซึ่งฝ่ายที่เป็นสัสสตทิกฺขุ ก็มีความเห็นว่า เป็นของเที่ยงแท้ ยั่งยืน จึงมีอยู่ตลอดไป ฝ่ายที่
เป็นอุจเฉททิกฺขุก็มีความเห็นว่า เป็นของไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน จึงถือว่าไม่มีอยู่ตลอดไป ขาดสูญได้
เพื่อให้พ้นจากความเห็นสุดโต่งทั้ง ๒ นี้ พระองค์จึงทรงแสดงธรรมสายกลางให้พิจารณาว่า สิ่งทั้ง
ปวงคือ นามรูปนั้น จะมี หรือไม่มีขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เป็นสำคัญ กล่าวคือ หากมีปัจจัยอยู่ สิ่งทั้ง

^{๑๕๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๗/๕๒.

^{๑๕๕} บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิตปฏิจจสมุปบาท, (กรุงเทพมหานคร:
ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๔.

^{๑๕๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๔/๗๓.

ปวงก็ยังคงมีอยู่ หากไม่มีปัจจัย สิ่งทั้งปวงก็ไม่มี ด้วยเหตุนี้ จึงมีผู้เรียกปฏิจจสมุปบาทว่า มัชฌิมนิคม
เทศนา คือ ธรรมเทศนาทางสายกลาง^{๑๕๗}

๒) องค์แห่งปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาท มีองค์ประกอบซึ่งเป็นหลักการสำคัญทั้งหมด ๑๒ ข้อ แต่ละข้อ
มีประเด็นควรศึกษาให้ทราบไว้เป็นเบื้องต้น ดังนี้

(๑) อวิชชา^{๑๕๘} หมายถึง ความไม่รู้ ตรงข้ามกับวิชชา ความรู้ในที่นี้คือ ความไม่รู้ใน
ทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความไม่
รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

(๒) สังขาร^{๑๕๙} หมายถึง สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ความจงใจที่ประกอบด้วยเจตนาอัน
แสดงออกทางกาย เรียกว่า กายสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งกาย) แสดงออกทางวาจา เรียกว่า วา
สังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งวาจา) แสดงออกทางใจ เรียกว่า จิตตสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งใจ)

ความคิดที่ปรุงแต่งเกิดขึ้นนี้อาจจะมีทั้งที่เป็นส่วนดี เป็นบุญ เรียกว่า ปุณฺณยาสังขาร
ส่วนที่ไม่ดี เป็นบาป เรียกว่า อปุณฺณยาสังขาร ความคิดที่ปรุงแต่งจิตอันมั่นคงของผู้ที่ได้บรรลุรูป
สมบัติ เรียกว่า อาเนญยาสังขาร ซึ่งความคิดที่ปรุงแต่งกายสังขารและวาจาสังขาร เป็นปุณฺณยาสัง
ขารและอปุณฺณยาสังขาร แต่ในจิตตสังขารเป็นสังขารได้ทั้ง ๓ ประการ

(๓) วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทาง
กายและสัมผัสทางใจ ตามติดให้เกิดการรับรู้ต่าง ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มี ๖ ประการ คือ

- ๑) จักขุวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา)
- ๒) โสตวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางหู)
- ๓) ชานาวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก)
- ๔) ชิวหาวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้น)
- ๕) กายวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย)
- ๖) มโนวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ)^{๑๖๐}

^{๑๕๗} บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิตปฏิจจสมุปบาท, หน้า ๙.

^{๑๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่
๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๕๒๐.

^{๑๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๑๑.

^{๑๖๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๑/๙๖, ส. น. (ไทย) ๑๖/๑/๗.

ในวงจรปฏิจจสมุปบาทแบบข้ามภพข้ามชาติ มีปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมและคัมภีร์อรรถกถารุ่นหลัง เช่น วิสุทธิมรรค แบ่งวิญญานออกเป็น ๒ ชนิด คือ วิถีวิญญาน ได้แก่ วิญญาน ๖ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปวัตติวิญญานและวิญญานอีกชนิดหนึ่ง ทำหน้าที่เชื่อมต่อ ภพ เรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาน^{๑๖๑}

(๔) นามรูป คือ นามธรรม ๕ อย่าง ได้แก่

- | | |
|------------|-----------------------|
| ๑) เวทนา | (ความเสวยอารมณ์) |
| ๒) สัญญา | (ความจำได้หมายรู้) |
| ๓) เจตนา | (ความตั้งใจ) |
| ๔) ผัสสะ | (ความกระทบหรือสัมผัส) |
| ๕) มนสิการ | (ความกระทำไว้ในใจ) |

หรือนามชั้น ๓ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น (เจตนา ผัสสะ มนสิการ จัดเป็น สังขารชั้น)

รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป (อุปาทายรูป) ๒๔ และมหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุ ๔^{๑๖๒} ได้แก่

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ๑) ปฐวีธาตุ คือ ธาตุดิน | มีลักษณะแข็งแข็ง |
| ๒) อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ | มีลักษณะเหลว |
| ๓) เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ | มีลักษณะร้อน |
| ๔) วาโยธาตุ คือ ธาตุลม | มีลักษณะพัดไปมา |

(๕) สหยาตนะ คือ แดนติดต่อ ๖ แดน ดังนี้

- | | |
|--------------|------------------------------|
| ๑) จักขายตนะ | (อายตนะคือตา) |
| ๒) โสตายตนะ | (อายตนะคือหู) |
| ๓) ฆานายตนะ | (อายตนะคือจมูก) |
| ๔) ชิวหายตนะ | (อายตนะคือลิ้น) |
| ๕) กายายตนะ | (อายตนะคือกาย) |
| ๖) มนายตนะ | (อายตนะคือใจ) ^{๑๖๓} |

^{๑๖๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๗/๔๘๗.

^{๑๖๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๐/๙๕

^{๑๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๙/๙๔, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๖-๗.

ตัวเชื่อมต่อนี้ ๖ อย่างนี้ เรียกว่า อายตนะภายใน เพื่อต่อกับอายตนะภายนอก ๖ คือ ตาต่อกับรูป หูต่อกับเสียง จมูกต่อกับกลิ่น ลิ้นต่อกับรส กายต่อกับสัมผัส ใจต่อกับธรรมารมณ์

(๖) ผัสสะ คือ ความถูกต้องหรือกระทบ หมายถึง อาการที่จิตหรือวิญญาณถูกต้องหรือกระทบกับอารมณ์คือสิ่งเร้าแล้วเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ ผัสสะมี ๖ อย่าง คือ

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| ๑) จักขุสัมผัส | (ความกระทบทางตา) |
| ๒) โสตสัมผัส | (ความกระทบทางหู) |
| ๓) ฆานสัมผัส | (ความกระทบทางจมูก) |
| ๔) ชิวหาสัมผัส | (ความกระทบทางลิ้น) |
| ๕) กายสัมผัส | (ความกระทบทางกาย) |
| ๖) มโนสัมผัส | (ความกระทบทางใจ) ^{๑๖๔} |

ความสัมผัส ๓ อย่างนี้ จะต้องมียธรรม ๓ อย่างมาประจวบกัน เช่น จักขุสัมผัสจะต้อง มี จักขุปสาท รูปและจักขุวิญญาณ มาประจวบกัน ถ้าเป็นแต่เพียงจักขุปสาทกระทบกับรูปเฉย ๆ ยังไม่เกิดจักขุวิญญาณ ก็ยังไม่เป็นผัสสะ ผัสสะอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน

(๗) เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์ คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ การเสวยอารมณ์นี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากผัสสะ เมื่อองค์ทั้ง ๓ มาประจวบกัน จึงเกิดผัสสะ ต่อจาก ผัสสะก็เกิดเวทนา คือ การเสวยอารมณ์ที่ต่อจากสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เวทนา ดังกล่าวนั้นมี ๖ ประการตามแดนที่เกิด คือ

- | | |
|------------------------|--|
| ๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา | (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา) |
| ๒) โสตสัมผัสสชาเวทนา | (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู) |
| ๓) ฆานสัมผัสสชาเวทนา | (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก) |
| ๔) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา | (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น) |
| ๕) กายสัมผัสสชาเวทนา | (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย) |
| ๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา | (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ) ^{๑๖๕} |

ว่าโดยลักษณะเวทนามี ๕ คือ

- | | |
|----------------------------|------------|
| ๑) ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย | (สุขเวทนา) |
|----------------------------|------------|

^{๑๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๘/๙๓, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๖.

^{๑๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๗/๙๒, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๖.

๒) ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ (โสมนัสเวทนา)

๓) ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย (ทุกขเวทนา)

๔) ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ (โทมนัสเวทนา)

๕) ความรู้สึกเฉย ๆ คือ รู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ (อุเบกขาเวทนา)

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว เวทนามี ๒ อย่าง คือ เวทนาทางกายและเวทนาทางใจ

(๘) ตัณหา คือ ความทะยานอยาก เมื่อแบ่งตามแดนที่เกิดแล้ว มี ๖ ประการ คือ

๑) รูปตัณหา (ความทะยานอยากได้ในรูป)

๒) สัททตัณหา (ความทะยานอยากได้ในเสียง)

๓) คันธตัณหา (ความทะยานอยากได้ในกลิ่น)

๔) รสตัณหา (ความทะยานอยากได้ในรส)

๕) โผฏฐัพพตัณหา (ความทะยานอยากได้ในโผฏฐัพพะ)

๖) อัมมตัณหา (ความทะยานอยากได้ในธรรมารมณ์)^{๑๖๖}

เมื่อว่าโดยอาการที่เกิด แบ่งเป็น ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา

(๙) อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาที่ชอบ หรือชัง จนเกิดความหลงติด มี ๔ ประการ คือ

๑) กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม

๒) ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิ เช่น ยึดมั่นในความเห็นว่าบุญไม่มี บาปไม่มี

๓) สิลัพพตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลพรต ในข้อวัตรปฏิบัติของตน

๔) อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นในวาทะว่ามีอัตตา คือ ถือว่าฉัน ๕ มีอัตตา เป็นตัวตน เทียงแท้ เป็นต้น^{๑๖๗}

(๑๐) ภพ แปลว่า ความมีความเป็น ในที่นี้หมายถึง ภาวะแห่งชีวิต คือ ความมีขันธ หรือมีนามรูป เพราะชีวิตต้องตกอยู่ในภพทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ คือ

๑) กามภพ ภพที่เป็นกามาวจร

๒) รูปภพ ภพที่เป็นรูปาวจร

๓) อรูปภพ ภพที่เป็นอรูปาวจร^{๑๖๘}

^{๑๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๖/๙๑, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๕.

^{๑๖๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๖/๙๑, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๕.

^{๑๖๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๔/๘๘, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๕.

นอกจากนี้ในอภิธรรม ยังกล่าวถึงอุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดกรรมภพและอุปัตติภพ
กรรมภพ แปลว่า ภพคือกรรม ได้แก่ เจตนาและธรรมที่สัมปยุตด้วยเจตนา มีอภิชฌา (ความละโมภ)
เป็นต้น อันได้แก่ ปุณฺณภิกขุสังขาร อปุณฺณภิกขุสังขาร อาเนญขาภิกขุสังขาร หรือจะกล่าวให้ง่ายก็คือ
กรรมภพนั้น ได้แก่ กุศลกรรมและอกุศลกรรม อันจะนำไปสู่กามภพ รูปภพ อรูปภพ

อุปัตติภพ แปลว่า ภพคือภาวะที่เกิดขึ้น ปรากฏขึ้น ได้แก่ อุปาทานขันธ ซึ่งก็หมายถึง
ภพทั้ง ๓ นั้นเอง

(๑๑) ขาติ คือ ความเกิด ว่าโดยสมมติได้แก่ความเกิดของสัตว์ โดยปรมาตม ได้แก่ ความ
ปรากฏแห่งขันธ หรือความเกิดขึ้นครั้งแรกของขันธ สรุปลแล้วขาติในที่นี้มีความหมายได้ ๒ นัย คือ
หมายถึงการเกิดของขันธ ๕ ในแต่ละขณะจิต คือการเกิดปรากฏของอุปัตติภพใหม่ ได้แก่ รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ซึ่งถือว่า เป็นวิบาก หลังจากกรรมภพ คือ การทำความดี ความชั่ว
สิ้นสุดลง การเกิดแบบนี้ปรากฏขึ้นในทุกขณะจิต ภาษาอภิธรรม เรียกว่า อุปาทาหะและหมายถึงการ
เกิดของขันธ ๕ ในแต่ละภพแต่ละชาติ ได้แก่ การเกิดปรากฏเป็นตัวตนมีรูปร่างในภพภูมิต่าง ๆ เช่น
เกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นเทวดา เกิดเป็นพรหม เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ทั้งนี้แล้วแต่ผลของกรรม มีอายุ
ยืนบ้าง สั้นบ้าง การเกิดแบบนี้ ภาษาอภิธรรม เรียกว่า ปฏิสนธิ

(๑๒) ขราและมรณะ ขรา คือ ความแก่ ความเฒ่า ความคร่ำคร่าของสัตว์ มีอาการที่
ปรากฏ เช่น ฟันหลุด ผมหงอก หนังเหี่ยวยุ่น หย่อนยาน อายุและกำลังวังชาลดน้อยถอยลง^{๑๖๔}
แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ ความเสื่อมโทรมของขันธ ๕ ในแต่ละขณะจิตและความเสื่อมโทรมของขันธ ๕
ในแต่ละภพแต่ละชาติ

ความเสื่อมโทรมของขันธ ๕ ในแต่ละขณะจิต หมายถึง ความตั้งอยู่ได้ชั่วขณะหนึ่งของ
อุปัตติภพใหม่หลังจากการเกิดปรากฏ แล้วก่อนที่จะดับ กล่าวคือ ในแต่ละขณะจิต ขันธ ๕ เมื่อ
ปรากฏแล้วก็จะคงอยู่ได้ชั่วแวบหนึ่งแล้วก็จะดับลง ขณะที่คงอยู่ อภิธรรมเรียกว่า ฐิติ แต่ก็ใช้ว่าจะ
คงที่อยู่อย่างนั้น มีความเสื่อมโทรมอันเป็นตัวแปรนำไปสู่ความแตกดับกำกับแทรกซ้อนอยู่ด้วย

ความเสื่อมโทรมของขันธ ๕ ในแต่ละภพแต่ละชาติ หมายถึง ความแก่ของรูปที่ปรากฏ
ออกมาในลักษณะ อวัยวะหย่อนยาน หนังเหี่ยวยุ่น หูตาฝ้าฟาง ความแก่ของเวทนา สัญญา สังขาร
วิญญานที่ปรากฏออกมาในลักษณะ การรับรู้ต่าง ๆ ไม่ชัดเจน ความจำเสื่อม ความคิดไม่แจ่มชัด

^{๑๖๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๔.

มรณะ คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย ความแตก
แห่งขันธ ความทอดทิ้งร่างกาย^{๑๗๐}

ความแตกทำลายของขันธ ๕ ซึ่งมี ๒ อย่าง คือ ความแตกดับของขันธ ๕ ในแต่ละขณะ
จิตและความแตกดับของขันธ ๕ ในแต่ละภพแต่ละชาติ ความแตกดับในแต่ละขณะจิต หมายถึง
ความแตกดับของอุปัตติภพใหม่หลังจากเกิดขึ้นและตั้งอยู่แล้วชั่วระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งภาษาอริยธรรม
เรียกว่า ภังคะ ความแตกดับของขันธ ๕ ในแต่ละภพแต่ละชาติ หมายถึง ความตาย กล่าวคือ รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แตกสลาย ไม่สามารถประชุมกันเป็นชีวิตเดิมได้อีก ภาษาอริยธรรม
เรียกว่า จุติ^{๑๗๑}

๓) ความสัมพันธ์ของปฏิจจสมุปบาท

ความสัมพันธ์ของปฏิจจสมุปบาทแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายเกิด (ความเกิดขึ้นแห่ง
กองทุกข์) เรียกว่า สมุทยวารและสายดับ (ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมด) เรียกว่า นิโรธวารมีพระ
บาลีพุทธภาษิตโดยย่อ ดังนี้

(๑) ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด^{๑๗๒} เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะ
สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

๑) เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
๒) เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
๓) เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
๔) เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
๕) เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
๖) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
๗) เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
๘) เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
๙) เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี ^{๑๗๓}

^{๑๗๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๗/๕๒.

^{๑๗๑} บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิต ปฏิจจสมุปบาท, หน้า ๘๒.

^{๑๗๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑๔/๒๐๓.

^{๑๗๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

เพราะชาติเป็นปัจจัย ขรามรณะจึงมี ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส ความคับ
แค้นใจจึงเกิดขึ้น พร้อมกองทุกข์ทั้งมวลจึงเกิดขึ้นประการฉะนี้

(๒) ปฏิจสุมุปบาทสายดับ ปฏิจสุมุปบาทสายดับคือ เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เมื่อ
สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับ

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| ๑) เพราะอวิชชาสำรอกดับไปโดยไม่เหลือ | สังขารจึงดับ |
| ๒) เพราะสังขารดับ | วิญญาณจึงดับ |
| ๓) เพราะวิญญาณดับ | นามรูปจึงดับ |
| ๔) เพราะนามรูปดับ | สฬายตนะจึงดับ |
| ๕) เพราะสฬายตนะดับ | ผัสสะจึงดับ |
| ๖) เพราะผัสสะดับ | เวทนาจึงดับ |
| ๗) เพราะเวทนาดับ | ตัณหาจึงดับ |
| ๘) เพราะตัณหาดับ | อุปาทานจึงดับ |
| ๙) เพราะอุปาทานดับ | ภพจึงดับ |
| ๑๐) เพราะภพดับ | ชาติจึงดับ ^{๑๗๔} |

เพราะชาติดับ ขรามรณะจึงดับ ความโศก ความคร่ำครวญ รำพัน ทุกข์ โทมนัสความคับ
แค้นใจก็ดับ กองทุกข์ทั้งมวลก็ดับลงด้วยประการฉะนี้

๔) ความเป็นเหตุปัจจัยของปฏิจสุมุปบาท

วงจรของสายเกิดอันเป็นปัจจัยแห่งการเกิดสังสารวัฏ การเวียนว่าย ตายเกิดอย่างไม่
มีที่สิ้นสุด โดยปฏิจสุมุปบาทแต่ละองค์มีความเกี่ยวข้องกัน ดังนี้

(๑) อวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร

อวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร^{๑๗๕} อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร หมายความว่า
อวิชชาเป็นปัจจัยให้ทำบุญทำบาป คือ อวิชชา > สังขาร > กรรม (ดี-ชั่ว) > วิบาก (ดี-ชั่ว)

กรรมทางกาย วาจา ใจ ของมนุษย์เริ่มต้นจากเจตนา เจตนานี้มีทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล
ซึ่งส่งผลให้เกิดการคิดดี พุทธดี ทำดี หรือคิดชั่ว พุทธชั่ว ทำชั่ว ซึ่งเป็นส่วนของสังขาร เจตนาดีเองก็มี
อวิชชาเป็นมูลฐาน ทำให้ประกอบสิ่งที่เป็นกุศล หรืออกุศล ดังนี้

^{๑๗๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒-๓.

^{๑๗๕} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๑๗/๘๗๘.

๑) อวิชชาเป็นปัจจัยให้ทำดี โดยความดีนี้มี ๓ ระดับ คือ ระดับกามาวจร คือ ความดีที่ส่งผลให้ได้มนุษย์สมบัติและสวรรค์สมบัติ ความดีระดับนี้แบ่งออกเป็นความดีทางกาย วาจาและใจ ความดีทางกายและวาจาเริ่มต้นมาจากความดีทางใจเป็นพื้นฐาน เมื่อมีความดีทางใจ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความดีทางกายและทางวาจาติดตามมา จัดว่ามีอวิชชาเป็นปัจจัย เพราะทำโดยปรารถนาให้ได้มนุษย์สมบัติ คือ เกิดเป็นมนุษย์ถึงพร้อมด้วยลาภยศเป็นเครื่องตอบแทน ยังปรารถนาการเวียนว่ายตายเกิดเพราะไม่รู้แจ้งนามรูปตามที่เป็นจริง

ระดับรูปาวจร คือ ความดีที่ส่งผลให้เกิดเป็นพรหมมีรูปร่าง ได้แก่ การได้รูปฌาน ๔ จัดว่ามีอวิชชาเป็นปัจจัย เพราะผู้ทำทำพร้อมทั้งปรารถนาการได้เกิดเป็นรูปพรหม นับว่ายังข้องอยู่ในนามรูป

ระดับอรุพาจร คือ ความดีที่ส่งผลให้เกิดเป็นอรุพพรหม ได้แก่ การได้อรุฌาน ๔ จัดว่ามีอวิชชาเป็นปัจจัยเพราะปรารถนาการได้เป็นอรุพพรหม คือพรหมไม่มีรูปยังข้องอยู่ในนาม^{๑๗๖}

๒) อวิชชาเป็นปัจจัยให้ทำชั่ว ความชั่วนี้มีทั้งความชั่วทางกาย วาจาและใจ โดยเริ่มต้นมาจากความชั่วทางใจเป็นพื้นฐาน โดยมีอวิชชาเป็นปัจจัย เพราะไม่รู้จึงทำชั่ว ทั้งทางกาย วาจาและใจ อวิชชาเป็นปัจจัยแก่การทำชั่ว หรือบาปอันส่งผลให้เกิดความทุกข์และยังผลให้สัตว์ไปเกิดในอบายภูมิเป็นสิ่งที่เข้าใจได้โดยธรรมดา ส่วนอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดการทำดี หรือบุญซึ่งเป็นวิญญูคามิ คือ เพื่อจะได้ท่องเที่ยวเสวยสุขในวิญญูสงสาร เป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะฝืนความรู้สึก คล้ายกับว่าอวิชชาเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่พึงปรารถนา ส่วนบุญกุศล การเกิดในสวรรค์ ในพรหมโลก ถือว่าเป็นสิ่งพึงปรารถนา บุญ สวรรค์ หรือพรหมโลก เป็นสิ่งที่ดีสำหรับผู้ที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดเพื่ออยู่ในภพภูมิที่ดีได้เสวยสุข แต่ในแง่ของการตัดวงจรสังสารวัฏ ในฐานะของพระอรหันต์ผู้หมดกิเลส การมีบุญ สวรรค์ หรือพรหมโลก ก็ไม่ใช่สิ่งที่ดี เพราะพระอรหันต์คือ ผู้ละบุญและบาปได้แล้ว ดังที่พุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ใดในโลกนี้ละบุญและบาปได้แล้ว ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการพิจารณา ผู้นั้นแลจัดว่าเป็นภิกษุ”^{๑๗๗}

(๒) สังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญูญาณ

สังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญูญาณ^{๑๗๘} เมื่อมีสังขาร หรือเจตนาทางกาย ทางวาจา ทางใจ (ความคิด) เกิดขึ้นตามที่ได้เคยสั่งสมไว้ ในกระบวนการทางจิตจักมีวิญญูญาณมารับรู้สังขาร

^{๑๗๖} บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนการธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิต ปฏิจจสมุปบาท, หน้า ๙๖.

^{๑๗๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๖/๒๕๘.

^{๑๗๘} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๓๖/๘๔๔.

หรือเจตนา นั้น วิญญาณจึงทำหน้าที่คล้าย ๆ ระบบประสาทเป็นตัวเชื่อมต่อเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกาย จิตและสิ่งแวดล้อม พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “สังขารปัจจัย วิญญาณ วิญญาณมีเพราะปัจจัยคือสังขาร”^{๑๗๙} หมายความว่า สังขาร คือ บุญ หรือบาปที่เราได้ทำไว้ จะเป็นชนกผู้ให้กำเนิดปฏิสนธิวิญญาณ พระผู้มีพระภาคยังได้ตรัสว่า เมื่อเวลาใกล้จะตาย สังขาร คือ บุญ หรือบาปที่เป็นชนกนั้น ก็จะมาปรากฏเป็นอารมณ์ โดยเป็นกรรมนิमित หรือคตินิमित ปรากฏในมโนทวาร จุติจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่เคลื่อนจากภพก็จะเกิดขึ้น พอจุติจิตดับ ปฏิสนธิจิตจะถูกกรรมผลักดันให้เกิดขึ้นในภพใหม่ทันที

ดังกล่าว สังขารทำให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณ สำหรับสังขารเป็นปัจจัยให้เกิดปวัตติวิญญาณ คือ สังขารฝ่ายวิบากที่ดีเป็นปัจจัยให้เกิดการรับรู้ที่ดี คือ เจตนาฝ่ายวิบากที่ดีทำให้เกิดการรับรู้ผ่านทวารต่าง ๆ เป็นการรับรู้ที่ดี สังขารฝ่ายวิบากที่ชั่วเป็นปัจจัยให้เกิดการรับรู้ที่ไม่ดี คือ เจตนาฝ่ายวิบากที่ชั่ว ทำให้เกิดการรับรู้ผ่านทวารต่าง ๆ ที่ไม่ดี ซึ่งสังขารมีการปรุงแต่งเป็นลักษณะมีความพยายาม (เพื่อก่อปฏิสนธิ) เป็นรสมิเจตนาเป็นปัจจุภูมิตาม^{๑๘๐}

(๓) วิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป

วิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป คือ ปฏิสนธิวิญญาณ^{๑๘๑} เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ในภพใหม่ นั่นคือส่วนของรูป ซึ่งจะค่อย ๆ มีการพัฒนาไปตามลำดับ จนกระทั่งเติบโตดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “รูปนี้เป็นกลละก่อน จากกลละเป็นอัพพะทะ จากอัพพะทะเกิดเป็นเปสิ จากเปสิเกิดเป็นขนะ จากขนะเกิดเป็น ๕ ปุ่ม (ปัญจสาขา) ต่อจากนั้น มีผมนขนและเล็บ (เป็นต้น) เกิดขึ้นมารดาของสัตว์ในครรภ์ บริโภคขำน้ำโภชนาหารอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดานั้น ก็ยังอึดภาพให้เป็นไปด้วยอาหารอย่างนั้นในครรภ์นั้น”^{๑๘๒}

กลละนี้ คือ ส่วนที่เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่ ในอรรถกถากล่าวว่า กลละมีประมาณเท่าหยาดน้ำมันงาซึ่งตั้งอยู่ที่ปลายเส้นด้ายที่ทำด้วยเส้นขนสัตว์ ๓ เส้น มีสีใสไม่ขุ่นมัว เหมือนหยาดน้ำมันงา หรือเนยใส^{๑๘๓}

^{๑๗๙} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๒๐/๘๘๓.

^{๑๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๐/๘๘๓.

^{๑๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๘/๘๙๑.

^{๑๘๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗.

^{๑๘๓} ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๕๕/๘๑.

เมื่อมนุษย์เจริญเติบโตขึ้นตามลำดับวัย ประวัติวิญญานสามารถทำหน้าที่ทางทวาร ๖ ได้อย่างเต็มที่ ช่วงนี้ทำให้เรามองเห็นความสัมพันธ์ของกรณีที่ว่า สังขารเป็นปัจจัยแก่วิญญาน วิญญานเป็นปัจจัยแก่นามรูป ได้อย่างชัดเจน สังขาร คือ เจตนาทางกาย วาจา ใจ วิญญาน ได้แก่ วิญญาน ๖ นามได้แก่ เจตสิก รูป ได้แก่ ร่างกายส่วนที่เป็นรูปพร้อมทั้งคุณลักษณะอาการของรูปทั้งหมด เมื่อมนุษย์ทำสิ่งใดลงไป วิญญานทางทวาร ๖ ทางใดทางหนึ่งก็เกิดขึ้น พร้อมกับองค์ประกอบของตน เช่นนี้ วิญญานจึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป

(๔) นามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ

นามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เมื่อมีนามรูปครอบงำของชีวิต คือ ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้สฬายตนะ คือ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของนามรูป ที่ใช้สื่อกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง ๖ หรือเรียกว่า อายตนะภายใน อันเกิดร่วมมาด้วยโดยธรรมชาติ มีการเริ่มทำหน้าที่ของตน พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิด หรือมีสฬายตนะ หรือก็คืออายตนะ ๖^{๑๘๔} นี้มีอยู่แล้ว แต่เริ่มทำงานตามหน้าที่คือ กระแทกกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ร่วมกับวิญญาน ทำให้เกิดการรับรู้^{๑๘๕}

(๕) สฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ

สฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ^{๑๘๖} เมื่อมีสฬายตนะแล้ว ย่อมต้องมีการผัสสะ คือ การประจวบกระทบกันกับสิ่งที่ถูกรู้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์ทั้ง ๖ หรือเรียกว่า อายตนะภายนอกและมีการรับรู้ (วิญญาน) เกิดขึ้น เช่น ตา+รูป+จักขุวิญญาน กระแทกกัน »> ผัสสะ สังเกตให้ตีว่า เป็นขบวนการธรรมชาติ เป็นธรรมดาที่เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรสสัมผัส กายกระทบสัมผัส ย่อมเกิดวิญญานการรู้แจ้งในสิ่งที่สัมผัส หรือกระทบนั้นเป็นอาการธรรมดา แต่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดทุกข์ขึ้น

(๖) ผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา

ผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา^{๑๘๗} เมื่อมีผัสสะเกิดขึ้น คือมีการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอกและมีการรับรู้ คือ วิญญาน ก็จะบังเกิดเป็นเวทนา คือการเสวยอารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (โณฏฐัพพะ) ธรรมารมณ์ ที่มากระทบ โดยมีความจำ (สัญญา) มา

^{๑๘๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๙๓/๖๔๒.

^{๑๘๕} พระพุทธโฆสะเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๔๓/๙๑๕.

^{๑๘๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๕๕/๒๔๐.

^{๑๘๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๕๗/๒๔๒.

จำแนกการรับรู้ว่าเป็นถูกใจ ไม่ถูกใจ หรือเฉย ๆ จึงแยกเป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุข หรือเฉย ๆ ตามมาเป็นธรรมชาติ ผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา

(๓) เวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา

เวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา^{๑๘๘} เมื่อเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว จิตย่อมบังเกิดความรู้สึกภายในที่เป็นตัณหา คือ ความทะยานอยาก อันจำแนกให้เห็นได้ชัด ๆ ง่าย ๆ เป็นความอยากได้ในอารมณ์ ความอยากมี (ภวตัณหา) หรือไม่อยาก (วิภวตัณหา) หรือเฉย ๆ ในเวทนานั้นเกิดขึ้นในขณะจิตนั่นเอง ต้องมีโยนิโสมนสิการถึงจกมองเห็นด้วยตาปัญญา หรือญาณ คือ เข้าใจ ถ้าเวทนานั้นเป็นเวทนาที่เป็นสุข ก็อยากจะได้ อยากให้เกิด อยากให้เป็นไปตามสุขเวทนานั้นนาน ๆ หรือตลอดไป พยายามยึดไว้ ถ้าเวทนานั้นเป็นเวทนาที่รู้สึกเป็นทุกข์ ก็ไม่อยากจะให้เกิด ไม่อยากให้เป็น ไม่อยากให้มี จะเกิดอาการผลักไสขึ้นในจิตทันที พระพุทธองค์จึงตรัสว่า เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์

(๔) ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๑๘๙} หมายความว่า ความยึดมั่นถือมั่นนั้นมีความอยากเป็นมูลฐาน เมื่ออยากจึงยึดมั่นถือมั่น ถ้าไม่อยากก็ไม่ยึด ทำนองเดียวกันเพราะหิวจึงกิน ถ้าไม่หิวก็ไม่กิน ตัณหากับอุปาทานนั้น แม้จะเป็นพวกโลภะด้วยกัน แต่ก็มีแตกต่างกันอยู่บ้าง โดยที่ตัณหาเป็นเหตุ อุปาทานเป็นผลของตัณหา คือ ตัณหานั้นเป็นความอยาก ความปรารถนา อารมณ์ที่ยังไม่ได้ ยังมาไม่ถึง อุปาทานเป็นความยึดอารมณ์ที่ได้แล้ว ที่มาถึงแล้ว เช่น อยากเป็นนายพล เป็นตัณหา ครั้นได้รับยศเป็นนายพลแล้ว ก็ถ้อยศนายพลว่า ข้าคือนายพล นี่เป็นอุปาทาน พระผู้มีพระภาคทรงเปรียบไว้ว่า ตัณหาเหมือนอาการที่ขโมยเหยียดมือออกไปควานหาในที่มืด อุปาทานเปรียบเหมือนอาการที่ขโมยเอามือจับของนั้นไว้ ไม่ยอมปล่อย อีกอย่างหนึ่ง ตัณหาอย่างอ่อนจัดเป็นตัณหาความอยาก ตัณหาอย่างแรงจัดเป็นกามุปาทาน ตัณหาตรงข้ามกับความปรารถนาลอยอุปาทานตรงข้ามกับความสันโดษ อุปาทานนี้เองเป็นปัจจัยให้เกิดภพ

(๕) อุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ

อุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ^{๑๙๐} เมื่อมีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจของตน ดังได้กล่าวแล้วว่า อุปาทาน มี ๔^{๑๙๑} อย่าง คือ

^{๑๘๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๒/๒๒๑.

^{๑๘๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๓/๒๒๑.

^{๑๙๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๒/๒๓๕.

๑) กามุปาทาน คือ การยึดมั่น พึงพอใจติดพันในกาม ในสิ่งที่อยากได้ในกาม หรือทางโลก เช่น ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

๒) ทิฏฐุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่น ความพึงพอใจในทฤษฎีและความเชื่อหรือทิฏฐิ อยากให้เป็น หรือไม่อยากให้เป็นตามที่ตนเชื่อ ตามที่ตนยึดถือ ยึดมั่น

๓) สีสัพพตูปาทาน คือ การยึดมั่นยินดียินร้ายในศีลและพรต (ข้อปฏิบัติ) ด้วยกิเลสอย่างมกมายึด ๆ เช่น การทรมานกายเพื่อให้บรรลุธรรม การถือศีลอย่างเดียวเชื่อว่า บรรลุธรรมเชื่อว่าขลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์

๔) อัตตวาทูปาทาน คือ ความยึดมั่นในวาทะ (ถ้อยคำ) ว่าตัวตน เป็นความหลงผิดพื้นฐานที่เกิดในชีวิตประจำวันอยู่แล้วและช่วยเสริมด้วยถ้อยคำภาษาสมมติที่ใช้สื่อสารกัน ทำให้เกิดมองเห็นสิ่งต่าง ๆ แยกออกจากกัน เห็นเป็นของตนชัดเจนขึ้นในจิตเป็นประจำ เช่น ของผมของคุณ บ้านของผม รถของผม ลูกของผม จนไปยึดถือ ยินดียินร้าย หรือพึงพอใจโดยไม่รู้ตัวตลอดเวลาในทุกขณะจิตในชีวิตประจำวัน

เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่น ก็ย่อมจะมีกรรมภพ คือ การทำบุญทำบาปได้ เช่น เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตน เป็นของตน หรือเป็นของเนื่องด้วยตน โดยความรัก ความหวงแหน ความเห็นผิด จึงมีการกระทำเพื่อสิ่งที่ตนยึดมั่น ถือมั่นนั้น ถ้าไม่มีการยึดมั่น ถือมั่นก็ไม่มีการกระทำที่เป็นบุญและบาป ด้วยเหตุนี้ อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดกรรมภพ จึงกล่าวโดยรวบยอดว่า อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพและกรรมภพนี้เอง เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

(๑๐) กรรมภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

กรรมภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ^{๑๕๒} หมายความว่า กรรมทำให้เกิดชาติ คือ ให้ขันธปรากฏขึ้นอย่างเดียวกับไร่นาที่ทำให้พืชงอกงามเป็นลำต้นขึ้นได้ ฉะนั้น ถ้าไร่นาดี พืชก็งาม ถ้าไร่นาไม่ดี พืชก็ไม่งาม กรรมภพเปรียบเหมือนไร่นา ปฏิสนธิวิญญูณที่ยึดกรรมเป็นอารมณ์ เปรียบเหมือนพืชที่หว่านลงในไร่นา ตัณหาเปรียบเหมือนน้ำหล่อเลี้ยงพืช เมื่อวิญญูณยึดกรรมเป็นอารมณ์ กรรมที่ทำให้วิญญูณปฏิสนธิ คือ ให้เกิดขึ้นในภพใหม่ต่อไป ถ้ากรรมดีก็ทำให้ไปเกิดในสุคติ กรรมชั่วก็ทำให้ชั่วให้ไปเกิดในทุคติ พึงเห็นได้จากความแตกต่างกันของสรรพสัตว์ เช่น คนเราเกิดมา แม้จะมีบิดามารดาเดียวกัน อยู่ในสถานที่เดียวกัน มีความเป็นอยู่เสมอกัน แต่มีความแตกต่าง บางคนใจดี บางคนใจร้าย บางคนสวย บางคนไม่สวย เป็นต้น

^{๑๕๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๓๘/๕๘๘๘.

^{๑๕๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๕/๒๒๑.

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะคนเราทำกรรมมาต่างกัน จึงมีรูปร่าง หน้าตา อวัยวะและฐานะแตกต่างกัน อาจกล่าวได้ว่า ชีวิตของสรรพสัตว์นั้นเป็นไปตามกรรมลิขิต หรือกรรมนิमित ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “กรรมย่อมจำแนกสรรพสัตว์ให้เลวและประณีตต่าง ๆ ได้”^{๑๙๓} สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมด้วยเหตุนี้ จึงว่ากรรมภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

(๑๑) ชาติเป็นปัจจัยให้มีขรามรณะ

ชาติเป็นปัจจัยให้มีขรามรณะ^{๑๙๔} หมายความว่า เมื่อมีเกิดจึงมีแก่และมีตาย ถ้าไม่เกิดก็ไม่มี ความแก่และไม่ตาย ฉะนั้น ขรามรณะจึงนับเป็นองค์อันหนึ่งในปฏิจจสมุปบาท ส่วนความโศกเศร้า ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ แม้จะเป็นผลของชาติ สืบเนื่องมาจากอวิชชา เพราะมีอาสวะเป็นเหตุให้เกิด แต่ก็มีได้นับเป็นองค์ในปฏิจจสมุปบาท เพราะไม่อาจมีได้เสมอไป เช่น พระพรหม เป็นต้น แม้จะมีอาสวะ แต่มิได้มีธรรมเหล่านี้เสมอไป

(๑๒) ขรามรณะและอาสวกิเลส

ขรามรณะและอาสวกิเลส เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา วงจรย้อนกลับมาสู่ที่เดิม เพราะความทุกข์และอาสวะกิเลสที่นอนเนื่องหมักหมม ซึมซาบ ย่อมอยู่ในจิต ซึ่งทำให้จิตขุ่นมัวและเศร้าหมองและจะไปกระตุ้นเร้าให้เกิดอวิชชาขึ้นใหม่ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เพราะอาสวะเกิดอวิชชาจึงเกิด เพราะอาสวะดับ อวิชชาจึงดับ”^{๑๙๕} และอวิชชาก็จะไปทำให้เกิดเป็นวงจรของปฏิจจสมุปบาท ซึ่งก็คือ ไปสร้างวิภวาทะทุกข์ขึ้นใหม่ไม่รู้จักจบสิ้น

ผลของอาสวะกิเลสและอวิชชา ที่เห็นชัดแจ้งในยุคเทคโนโลยี ได้แก่ อาการที่แสดง หรือเป็นปัจจัยให้เกิดการป่วยทางจิตและทางกาย (ที่มีสาเหตุมาจากจิตมากมายจนนึกไม่ถึง) เหล่านี้ ล้วนมีผลมาจากอาสวะกิเลสที่ทำให้ขุ่นข้อง คับแค้นใจ (อุปายาส) เศร้าใจ (โทมนัส) ใจหดหู่ (โสกะ) ... ฯลฯ สะสมพอกพูนจนไม่สามารถทนรับได้อีก จึงแสดงผลทางกายออกมา เช่น ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ โดยไม่ทราบหรือไม่มีสาเหตุ (เป็นทางกายสังขาร) หรือ ขุ่นมัวกราดเกรี้ยว ด่าว่าไปทั่ว โดยไม่มีเหตุอันควร (เป็นทางวจีสังขาร) หรือแสดงผลทางจิต เช่น อาการฟุ้งซ่าน หดหู่ใจ ใจเหี่ยวแห้งอยู่ลึก ๆ โดยไม่ทราบเหตุชัดเจน หรือแ่นซัดเป็นเวลานาน ๆ หรือเป็นโรคจิต (โรคทางมนโสังขาร) ก็เพราะอาสวะและอวิชชาเนื่อง เพราะทั้งจิตและกายต่างอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งกายอาศัยจิตและจิตก็อาศัยกาย ดังนั้น บางครั้งจึงเห็นอาการกายบังคับจิตและบางครั้งก็เห็นจิตบังคับกาย

^{๑๙๓} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๑๙๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๖๓/๒๒๒.

^{๑๙๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๐/๙๘.

๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ กับรูป-นามที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

ความเป็นรูป-นามของปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ปฏิจจสมุปบาท เป็นรูป-นาม พอสรุปดังต่อไปนี้

อวิชา สังขาร ผัสสะ ตัณหาและอุปาทาน เป็นสังขารชั้น เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต ที่เกิดปรุงแต่งจากเหตุปัจจัย ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี จึงจัดเป็นนาม^{๑๙๖}

เวทนา เป็นเวทนาชั้น เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส จึงจัดเป็นนาม

วิญญาณ เป็นวิญญาณชั้น เพราะ มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์ และรู้อารมณ์ทั้ง กุศลและอกุศล จึงจัดเป็นนาม

ภพ เป็นสังขารชั้น เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต ที่เกิดปรุงแต่งจากเหตุปัจจัย ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี จึงจัดเป็นนามและเป็นรูปชั้น เพราะมีลักษณะแตกสลายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป เมื่อถูกความร้อน หรือความเย็นมากระทบ จึงจัดเป็นรูป ดังนั้นจึงจัดเป็นได้ ทั้งรูปและนาม

ชาติ ขรา มรณะโสกะ ปริเทวะ ทุกขะโทมนัสและอุปายาส เป็นทั้งรูปและนาม เป็นชั้น ๔ คือ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้นและสังขารชั้น ที่จัดเป็นรูปชั้น เพราะมีลักษณะแตกสลายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป เมื่อถูกความร้อน หรือความเย็นมากระทบ จึงจัดเป็นรูปและเป็นนาม เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส รับรู้อยู่ขณะปัจจุบัน ปรุงแต่งจิต ที่เกิดปรุงแต่งจากเหตุปัจจัย ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี จึงจัดเป็นนาม ดังนั้นจึงจัดเป็นได้ ทั้งรูปและนาม

รูป-นาม โดย รูปเป็นรูปชั้น เพราะมีลักษณะแตกสลายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป เมื่อถูกความร้อน หรือความเย็นมากระทบ จึงจัดเป็นรูป ส่วนนามเพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเสวยอารมณ์และความรู้สึกจึงจัดเป็นนามและสหายตนะ เป็นชั้น ๒ คือ จักขุ โสตะ ฆาณะ ชิวหา กาย เป็นรูปชั้น เพราะมีลักษณะแตกสลายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป เมื่อถูกความร้อน หรือความเย็นมากระทบ จึงจัดเป็นรูป ส่วนมโน เป็นวิญญาณชั้น เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่

^{๑๙๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕- ๒๔๒/๒๑๙- ๒๒๓.

จำอารมณ์และรู้อารมณ์ทั้งกุศลและอกุศล จึงจัดเป็นนาม ดังนั้น สฬายตนะ จึงเป็นได้ ทั้งรูปและนาม^{๑๙๗}

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ กับไตรลักษณ์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๑๙๘} กับไตรลักษณ์^{๑๙๙} ซึ่งปฏิจจสมุปบาท อธิบายสภาวะธรรมของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ชีวิตทุกชีวิตประกอบด้วยชั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือรูปและนาม ที่เป็นทุกข์ เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่มีการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเข้าใจในปฏิจจสมุปบาทนี้แล้ว จะเข้าใจเรื่อง นรก สวรรค์ บุญ บาป ชาตินี้ชาติหน้าและนิพพานว่ามีอยู่จริง การศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทจะทำให้เข้าใจสภาวะธรรมชาติ จนทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ที่เป็นคุณธรรมในการดำเนินชีวิตอันนำไปสู่ความหมดทุกข์ คือ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีก เป็นการดับภพดับชาติที่ปรากฏ คือ พระนิพพาน ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ กับ ไตรลักษณ์ เป็นดังนี้

อวิชชา เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่ออวิชชาดับ สังขารจึงดับ^{๒๐๐}

สังขาร เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อสังขารดับ วิญญาณจึงดับ

วิญญาณ เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ

นามรูป เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ

สฬายตนะ เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ

ผัสสะ เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อผัสสะดับ เวทนาจึงดับ

เวทนา เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

^{๑๙๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕- ๒๔๒/๒๑๙- ๒๒๓.

^{๑๙๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๖.

^{๑๙๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔ - ๓๙๖.

^{๒๐๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๖.

ตัณหา เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ

อุปาทาน เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่ออุปาทานดับ ภพจึงดับ

ภพ เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อภพดับ ชาติจึงดับ

ชาติ เกิดและดับ “จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน”^{๒๐๑} “เมื่อชาติดับ ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จึงดับ”^{๒๐๒}

๔.๕ สรุป

ต้นตอแห่งความทุกข์ (ทุกข์สมุทัย) อยู่ที่ความไม่รู้แจ้งเห็นจริง (อวิชชา) เพราะความไม่รู้แจ้งเห็นจริงนี้ ได้ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดและความหลงผิดด้วยประการต่าง ๆ จนกระทั่งมาลงเอยที่ความทุกข์ทรมานในที่สุด ซึ่งการทำลายอวิชชา โดยการทำความรู้แจ้งเห็นจริง (วิชชา) ให้เกิดขึ้น จะเป็นหนทางให้สามารถทำลายความเข้าใจผิดหลงผิดนั้นได้ กระทั่งสามารถทำลายความทุกข์ได้ในที่สุด เพื่อจะทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงบังเกิดขึ้น ก็จะต้องปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ในที่สุดก็จะพบความรู้แจ้งเห็นจริง คือนิพพานและการที่ได้ศึกษาปฏิบัติจนสมบูรณ์ ทำให้ได้เห็นภาพรวมของวงจรสังสารวัฏและจะเห็นภาพรวมของวิปัสสนาภูมิทั้งหมดว่า ที่แท้จริงแล้วก็รวมลงในปฏิจจนสมุบาทนี้เอง ปฏิจจนสมุบาทจึงถือเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาและเป็นสิ่งที่เราควรศึกษาด้วยการเจริญ วิปัสสนาเพื่อให้รู้เห็นและเข้าใจวงจรนี้อย่างแท้จริง

ปฏิจจนสมุบาท สามารถจัดเข้าในวงจรของวัฏฏะได้ดังนี้ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จัดเป็นกิเลสวัฏฏ์ สังขารและภพ เป็นกรรมวัฏฏ์ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ภพ ชาติ ขรามรณะ เป็นวิปากวัฏฏ์ กระบวนการดับอวิชชา เริ่มตั้งแต่ อวิชชา จนถึงขรามรณะ เป็นการเริ่มต้นดับที่อวิชชาก่อน เมื่ออวิชชาดับไปแล้ว วิชชา (ความรู้แจ้ง) ก็เกิดขึ้นแทน วิธีดับปฏิจจนสมุบาท หรือ ปัจจยการนี้ เป็นวิธีเดียวกันกับการดับตัณหาในอริยสัจ ๔ เพราะเป็นปัจจัยเกิดสืบเนื่องมาตามลำดับ เมื่อสามารถดับอวิชชาได้ มีผลให้ดับตัณหาได้ด้วย

^{๒๐๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔ - ๓๙๖.

^{๒๐๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๖.

๔.๖ คำถามประจําบท

๑. วิปัสสนาภาวนา เมื่อแบ่งตามประเภทแห่งบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาตามทัศนะของอรรถกถาจารย์ แบ่งได้กี่ประเภท? อะไรบ้าง?

๒. จงอธิบายความหมายของรูปปรมาตมและนามปรมาตม พอเข้าใจ

๓. วิปัสสนาภูมิ ๖ มี ๖ ประการอะไรบ้าง? อรรถาธิบาย

๔. ขั้น ๕ มีอะไรบ้าง? อธิบาย

๕. ปฏิจจสมุปบาท มี ๑๒ วงรอบ แล้ว ๑๒ วงรอบที่ว่านี้ มีอะไรบ้าง?

บทที่ ๕

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๕.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้งต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความจริง^๑ ในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกายสฬายตนวรรค ตามอสังขตสูตร อันเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยอสังขตธรรม ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า เพราะความเป็นอสังขตธรรม คือความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะและความสิ้นโมหะและทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คือ วิปัสสนา ดังนั้น วิปัสสนา จึงมีความหมายว่า เป็นแนวทางที่ทำให้ถึงความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ^๒

๕.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา

เพื่อให้นิสิตได้ศึกษาและเข้าใจในรายวิชา ดังนี้

๕.๒.๑ ภาวนา ๓

- ๑) ความหมายของคำว่า “ภาวนา”
- ๒) ความหมายของคำว่า “บริกรรมภาวนา”

๕.๒.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- ๑) ความหมายของคำว่า “บริกรรม” ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ประเภทของบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

๕.๒.๓ หลักการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๕.๒.๔ ลำดับแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน

- ๑) สิ่งที่ต้องกระทำก่อนการปฏิบัติ
- ๒) สิ่งที่ต้องกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา
- ๓) สิ่งที่ต้องละเว้นในการปฏิบัติ

^๑ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๓๗๓.

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๓๗/๔๕๓-๔๕๔.

๔) สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

๕) เลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของผู้บริกรรม

แบบวิปัสสนาภาวนา

๖) องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๕.๒.๕ นิमित ๓

๑) ความหมาย

๒) ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ

๕.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา

นิสิตศึกษาและเข้าใจในรายละเอียดรายวิชา

๕.๓.๑ ภาวนา ๓

๕.๓.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๕.๓.๓ หลักการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๕.๓.๔ ลำดับแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน

๕.๓.๕ นิमित ๓

๕.๔ ประเด็นศึกษา

๕.๔.๑ บทนำ

การประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยการสำรวมกาย วาจา ใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อยังศีล สมาธิและปัญญาให้เกิดให้เจริญขึ้นในขันธสันดานของตน การปฏิบัติดังนี้ชื่อว่า ภาวนา การบริกรรมภาวนาในสมถภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติมีความต้องการให้จิตสงบ มีสมาธิตั้งมั่นจนเกิดฌาน อภิญญา ครั้นสิ้นชีวิตไป ได้ไปเกิดอยู่ในพรหมโลก หรือสวรรค์ ส่วนการบริกรรมภาวนาในวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติปัญญาญาณ เห็นความเกิด ดับของรูป-นาม (กาย-ใจ) และทำให้บรรลุถึงมรรค ผลและนิพพานในที่สุด

วิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลัก หรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ในรูป นามขันธ์ ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) เรียกว่า วิปัสสนา สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแปลกัมมัฏฐาน ๒ อย่างนี้ไว้ว่า สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญาและโปรดประทานอธิบายไว้ว่า “กัมมัฏฐานเนื่อง

ด้วยบริกรรม ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเนื่องด้วยทัศนะทางใจ ในคติของ
ธรรมดา ปราบภสภาวธรรมและสามัญญลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนา ๒ ก็เรียก”^๓

๕.๔.๒ ภาวนา ๓

๑) ความหมายของคำว่า “ภาวนา”

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ให้ความหมายของคำ
ว่า ภาวนา ไว้ ๔ ประการ ดังนี้

๑) ตตถ ชาตาน ฐมมาน อนตฺวาตตณฺเณ ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลาย
ที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่น เมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วหันที่นั่นเอง
ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกาม ก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและ
กัน เป็นต้น

๒) อินทริยาน เอกรสฺสุเณ ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้อินทริยทั้งหลายมีรสเป็น
อย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทริยทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการ
หลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ตพฺพคฺวิริยวาทนฺเณ ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรม
นั้น ๆ เข้าไป เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้า
ไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป เป็นต้น

๔) อาเสวนฺเณ ภาวนา แปลว่า การปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อม
ปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เพื่อละพยาบาทแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยาบาท
เป็นต้น^๔

พระอรรถกถาจารย์ได้วิเคราะห์คำว่า ภาวนา ไว้ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ว่า ภาว
ยติ วทสมัยตติ ภาวนา ธรรมชาติได้อันพระโยคิบุคคล อบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า
ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน^๕

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ ๒ ประการคือ

๑) ภาเวตพุพาทิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ

^๓ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗,
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๗๓.

^๔ ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๕๐-๒๕๑.

^๕ ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐/๔๓๒.

๒) ภาเวนติ จิตตสนฺตาน เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสดิจิ^๖ และยังให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นและทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น^๗

ภาวนา คือ การเจริญ เป็นกิจในมรรค แปลตามตัวอักษรว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้น คือ ทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนาตามข้อปฏิบัติของมรรค การลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ พุดง่าย ๆ ว่า การกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้ว ลงมือแก้ไขปัญหาค^๘

ภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งและหนักแน่นและให้มีปัญญารู้เท่าทันสิ่งประกอบปรุงแต่งต่าง ๆ โดยรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือการมีโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่ถูกต้อง นอกจากนี้ ยังรวมถึงการแสวงหาปัญญาและชำระจิตใจด้วยการฟัง การอ่านและการเล่าเรียนธรรม การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การแก้ไขปลูกฝังความเชื่อ ความเห็นและความเข้าใจให้ถูกต้อง การเจริญเมตตาและการควบคุมขัดเกลากิเลส มี ๒ ประเภท คือ (๑) สมถภาวนา และ (๒) วิปัสสนาภาวนา^๙

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา มีทั้ง ภาวนา ๒ ภาวนา ๓ ภาวนา ๔ ไว้ดังนี้^{๑๐}

ภาวนา ๒ คือ การเจริญ การทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ ได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

^๖ พระอนุรุทธะและพระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, พระคันธสาราภังค์, แปล, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวัน กราฟฟิกเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๐.

^๗ พระอนุรุทธะและพระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๔๗๘.

^๘ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกวิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๒๔.

^๙ พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๓.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, พ.ศ. ๒๕๕๖), หน้า ๙๑.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), ภาวนา ๒ และ ภาวนา ๔, หน้า ๗๐., ภาวนา ๓ หน้า ๙๘.

ภาวนา ๓ คือ การเจริญ หมายถึง การเจริญกรรมฐาน หรือฝึกสมาธิขั้นต่าง ๆ มี ๓ ขั้น ดังนี้

๑. บริกรรมภาวนา เป็นการภาวนาขั้นบริกรรม ฝึกสมาธิขั้นเตรียม ได้แก่ การถือเอานิมิตในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณ หรือนึกถึงพุทธรูปเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น กล่าวสั้น ๆ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิต เมื่อกำหนดอารมณ์กัมมฐาน (บริกรรมนิมิต) นั้นไป จมมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจ แน่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ (คือ ขณิกสมาธิ)

๒. อุปจารภาวนา เป็นภาวนาขั้นจวนเจียน ฝึกสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ได้แก่ อาศัย บริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่นบสนิพในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิต ขึ้นนิรณันท์สงบระงับ (ในกัมมฐานที่ไม่มีวัตถุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่นจนนิรณันท์ระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของ กามาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภพ หรือสมาธิของผู้เกิดอยู่ในกามภูมิ เช่น มนุษย์โลก)

๓. อัปปนาภาวนา เป็นภาวนาขั้นแน่วแน่ ฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปปนาสมาธิ ได้แก่ การเสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสมำเสมอด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสียโดยหลีกเว้นสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่เป็นสัปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปายะและรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปปนาสมาธิ เช่น ประคับประคองจิตให้พอดี เป็นต้น จนในที่สุดก็เกิด อัปปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌานเป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ใน รูปภพ หรือสมาธิของผู้ได้ฌานซึ่งจะเกิดในพรหมโลก)

กัมมฐานหลายอย่างสุขุมละเอียดเป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวัตถุสำหรับเพ่ง หรือสัมผัส ด้วยกายได้ จึงไม่ขัดพอ จิตไม่สามารถแอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีปฏิภาคนิมิตและให้ ผลสำเร็จได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ ส่วนกัมมฐานที่เป็นอารมณ์หยาบ เพ่งดู หรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดได้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน ก็ให้เกิดปฏิภาคนิมิตและสำเร็จผลถึงอัปปนาสมาธิได้ ทั้งนี้มีแปลกแต่อัปปมัญญาภาวนา หรือพรหมวิหาร ซึ่งแม้จะไม่มีปฏิภาคนิมิต เพราะไม่มีวัตถุธรรม เป็นอารมณ์ แต่ก็มีสัตว์ บุคคลเป็นอารมณ์ จึงมีความชัดเจนเพียงพอและให้เกิดอัปปนาสมาธิได้^{๑๑}

^{๑๑} พัฒนา สุวามาตย์มนตรี, ป.ธ.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๗๘.

พระธรรมกิตติวงศ์ ให้ความหมาย คำว่า ภาวนา มีวิเคราะห์ว่า ภาเวตีติ ภาวนา แปลว่า คุณชาติโดยอ้อมยังกุศลให้มีขึ้นเหตุ นั้น คุณชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา (ภู ธาตุในความหมายว่า มี เป็น ลง ยุ ปัจจัย อาการันต์ในอดีตลึงค์ พฤทธิ์ อุ เป็น โอ เป็น อาว ยุ เป็น อน)^{๑๒}

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ตวนโณ) ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา แปลว่า การอบรมก็ได้ แปลว่า การเจริญก็ได้ เพราะภาวนา หมายถึง การทำให้ดีขึ้น เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ทำให้เจริญ ส่วนภาวนาที่แปลว่า การอบรม ก็เพราะอบรมจิตให้ดีขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ให้มีคุณค่าขึ้น นั่นเอง^{๑๓}

พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ฉบับพกพา ได้นิยามคำว่า ภาวนา เป็นได้ทั้ง คำนามและเป็นคำกริยา เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้ดีขึ้น หรือเกิดขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจเพื่อให้เป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา สำรวมใจเพื่อให้เกิดปัญญา เช่น วิปัสสนา ภาวนา สำรวมใจถึงความปรารถนา เช่น ภาวนาให้เธอปลอดภัย^{๑๔}

คำว่า “ภาวนา” ความหมายของ “สมณะ” คือ สงบจากอกุศล แต่สำหรับ “วิปัสสนา ภาวนา” “วิ” แปลว่า แฉก “ปัสสนา” แปลว่า เห็น เห็นแจ้งด้วยปัญญา คือ ความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของสภาพธรรม เพียงเท่านั้นก็แสดงแล้วว่า ผู้ที่เข้าใจวิปัสสนาภาวนา คือผู้ที่รู้ว่ แม้สภาพธรรมปรากฏก็ไม่ได้รู้แจ้ง เพราะฉะนั้น จึงต้องอบรมโดยขั้นฟังให้เข้าใจก่อน เพราะเหตุว่า ถ้าไม่มีความเข้าใจในขั้นฟัง แล้วจะรู้แจ้งอะไร ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย ด้วยเหตุนี้ ปัญญาจึงต้องเจริญขึ้นตามลำดับ ข้ามขั้นไม่ได้เลย พระธรรมที่ทรงแสดงไว้ ตั้งแต่ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ไม่ใช่ปฏิบัติ แล้วปฏิบัติ เพราะบางคนที่ไม่เข้าใจ ก็จะกล่าวว่า ฟังแล้วไม่สามารถรู้ลักษณะของสภาพธรรมได้ ต้องไปปฏิบัติ

พระผู้มีพระภาคตรัสสอนพระราหุล ใน มหาราหุลวาทีสูตร^{๑๕} เรื่อง ภาวนาเสมอด้วย ธาตุ ๕ ว่า

^{๑๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๔๘๗.

^{๑๓} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ตวนโณ), บทอบรมกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.).

^{๑๔} ฝ่ายวิชาการภาษาไทย บ.ซีเอ็ดยุคเข็ญ จำกัด (มหาชน), พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและ สมบูรณ์ ฉบับพกพา, (สมุทรสาคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๐๕.

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๙/๑๒๙-๑๓๐.

“... ราหุล เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คูณบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันใด เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดิน เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายล้างของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คูณบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง น้ำจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันใด เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ไฟย่อมเผาของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คูณบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ไฟจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันใดเธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ลมย่อมพัดของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คูณบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลมจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันใดเธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลม เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ อากาศไม่ตั้งอยู่ในที่ไหน ๆ แม้ฉันใด เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วย

อากาศ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้”

คำว่า ภาวนา เป็นได้ทั้งคำนามและเป็นคำกริยา เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้นหรือเกิดขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจเพื่อให้เป็นสมาธิ ทำให้กุศลเจริญขึ้น เป็นการอบรมจิตใจ ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสดิจ ด้วยการเจริญกาย เจริญศีล เจริญจิตและเจริญปัญญา ให้อย่าง ๆ ขึ้นไป บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วน ย่อมเป็นพระอรหันต์ บริกรรมและภาวนา บางทีเรียกว่า กรรมฐาน ได้เช่นกัน กรรมฐานในพระไตรปิฎกชั้นต้น จึงใช้หมายถึง การดำเนินงานในหน้าที่ หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่าย โดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิต ส่วนคัมภีร์อรรถกถาได้จำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้า โดยใช้ร่วมกับงานฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างเดียว ภาวนา หรือกรรมฐานแบ่งเป็น ๒ อย่างคือ สมถภาวนา หรือสมถกรรมฐานและวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสองอย่างนี้ ในบาลีที่มาเรียกว่า ภาเวตัพพธรรมและวิชชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลังบางทีเรียกว่า กรรมฐาน อารมณฺเป็นที่ตั้งแห่งงานภาวนา ที่ตั้งแห่งการงานทำความเพียร ฝึกอบรมจิตใจ วิธีฝึกอบรมจิต^{๑๖}

๒) ความหมายของคำว่า “บริกรรมภาวนา”

การทำสมาธิโดยวิธีนี้เรียกว่าบริกรรม การทำสมาธิ คือการทำใจให้สงบนิ่ง มีวิธีทำได้หลายวิธี แต่มีอยู่วิธีหนึ่ง เรียกว่า บริกรรม คือผู้ทำสมาธิจะนึกถึงคำใดคำหนึ่งตามที่พระอาจารย์จะเลือกให้ หรือเลือกเอง เช่น คำว่า พุทโธ อรหัน กายเกทัง ฯลฯ นึกว่าในใจซ้ำ ๆ ขณะเดียวกัน การบริกรรมภาวนา คือ การกำหนดคำใดคำหนึ่งขึ้นมา ในใจแบบซ้ำ ๆ หรืออาจจะพูดให้เข้าใจง่ายขึ้น ก็คือ การพูดในใจซ้ำ ๆ ด้วยคำเดิม จัดเป็นเจตสิกของสัญญา ที่จัดเข้าเป็น อพยากตาธรรม (ธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่ อกุศลธรรม หรือ กุศลธรรม) เป็นอาการที่ปรากฏขึ้นของสัญญาชั้นนี้ ที่นำไปสู่การภาวนา ทั้งการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญสมณะและเจริญวิปัสสนา ดังนี้

(๑). การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญสติ เพราะการบริกรรม เป็นการระลึกถึงสัญญาชั้นที่เป็นสมมติบัญญัติ ซึ่งเกิดขึ้นในจิต จึงจัดเข้าเป็นการเจริญสติ ตามอรรถแห่งพระสูตร ที่ถือเป็นทางสายเอกที่ทำให้พ้นทุกข์ได้ คือสติปัฏฐานสูตร ในข้อที่ว่า จิตตานุสสติ นั่นเอง

^{๑๖} ศาตราจารย์ มหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๗.

(๒) การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญสมาธิ เพราะการบริกรรม จัดเป็นอารมณ์หนึ่งในจิต ซึ่งเรียกว่า อารมณ์แห่งอภยาภาวธรรม เมื่อใดที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน เรียกว่า สมาธิ

(๓) การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญในสมถะและสามารถเข้าฌานได้ เพราะเมื่อใดก็ตามที่ผู้ภาวนาบริกรรมจนเกิดสมาธิที่ยาว จนเป็นเอกัคคตา สติลดระดับลง จิตย่อมเข้าสู่องค์ฌาน ซึ่งถือว่า เป็นผลแห่งสมถภาวนา หรือสมถะขั้นสูง นั่นเอง

(๔) การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญในวิปัสสนา เพราะการบริกรรมเป็นสัญญาขั้นที่ที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งถือว่า เป็นนาม ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่ผู้ภาวนาเห็นการเกิดและดับของคำบริกรรม ก็จัดว่าเป็นอาการของวิปัสสนา เพราะคำว่า วิปัสสนา ตามอรรถหมายถึง การเห็นการเกิดและดับของรูป หรือ นาม^{๑๗}

ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง เป็นอย่างไร คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา ธรรมเหล่านี้ ชื่อว่าธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๑๘}

การบริกรรมภาวนาในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) สมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิสมถะ แปลว่า ความสงบ ในความหมายโดยทั่วไปจึงหมายถึง วิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๙} ได้ให้ความหมายของสมถภาวนาว่า ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิตธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส หรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

๒) วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การฝึกฝน อบรม เจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง ดังนั้น การบริกรรมภาวนา คือ การกำหนดคำใดคำหนึ่งขึ้นมากลางใจแบบซ้ำ ๆ และทำให้เจริญขึ้นเป็นการเจริญสติ สมาธิและปัญญา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ทำการประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งในแนวสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

การบริกรรมภาวนาโดยทั่วไปนั้น คำบริกรรมสามารถใช้เป็นอารมณ์ได้ทั้งในการฝึกสติ หรือใช้คำบริกรรมเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมาธิ แม้เจตนาของการแสดงบริกรรมภาวนาในครา

^{๑๗} ญาณิธรรมธุดคคสถาน, “บริกรรมภาวนา”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.yartturm.com/index.php?topic=๓๐๑.๐>

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๒/๔๔๑.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

นี้ หมายถึง การฝึกสติเป็นสำคัญ หรือเป็นธรรมเอก แต่ถึงอย่างไรก็ดี ทั้งสติและสมาธิ ก็เกี่ยวเนื่อง พัวพันกัน ดังนั้น เมื่ออบรมภาวนาเพื่อหมายฝึกสติ อย่างมีสติ ก็อาจเกิดสมาธิจึงเลื่อนไหลลง ภาวนาขึ้นแทนได้บ้างเป็นธรรมดา ก็ไม่ต้องไปกังวลเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ ๆ เป็นธรรมดา แต่เมื่อมี สติก็ให้กลับมาอยู่กับการอบรมภาวนา กล่าวคือ ถ้าต้องการฝึกสติ ก็อย่าให้เป็นไปในลักษณะของ การใช้คำบริกรรมเพื่อเป็นอารมณ์กำหนดในการทำสมาธิในระดับประณีต แต่เมื่อต้องการทำ ภาวนาสมาธิก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ส่วนการสำรวมระวังใจ ถ้าอยู่เฉย ๆ ใจไม่มีเครื่องอยู่ ให้เอาคำบริกรรมอันใดอันหนึ่งมา เป็นเครื่องอยู่ มาเป็นหลักผูกใจ เช่น พุทโธ อานาปานสติ ตามลมหายใจเข้าออก ยุบหนอ พองหนอ หรือสัมมาอรหัง ก็ได้ เอาอันนั้นมาเป็นเครื่องอยู่เสียก่อน นึกคิดอยู่เสมอ ๆ จนเป็นอารมณ์ มีสติ ควบคุมจิตอยู่ตรงนั้นแหละ จิตอยู่ที่ใดให้เอาสติไปตั้งตรงไว้ในที่นั้น จึงจะเรียกว่า ควบคุมจิต รักษา จิต ที่จะห้ามไม่ให้คิดไม่ให้นึกนั้น ห้ามไม่ได้เด็ดขาด ธรรมดาของจิตมันต้องมีคิดมีนึก-ไม่มีเสียก็ ดำเนินชีวิตเป็นปกติไม่ได้เอาเลย แต่หากมีสติควบคุมจิตอยู่เสมอ คิดนึกอะไรก็รู้ตัวอยู่ทุกขณะ เรียกว่า บริกรรมภาวนา การอบรมภาวนาในความหมายของสมณะ คือ การภาวนาเพื่อทำให้จิต เกิดสมาธิสงบจากอกุศล แต่ก็เพียงแค่ชั่วขณะ ดังเช่นหินทับหญ้าเท่านั้น

๕.๔.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑) ความหมายของคำว่า “บริกรรม” ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

คำว่า “บริกรรม” เป็นสิ่งที่ควรทำ เป็นกุศลธรรม เพื่อให้มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น ปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติ การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล อนึ่ง พระสารีบุตรเถระ อธิบายความหมายของสัมมาวาจา ไว้ว่า “ชื่อว่าสัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนด เป็นวิธีการ และเป็นเหตุ เพื่อละมิจฉาวาจา ฯลฯ เพื่อครอบงำกิเลส เพื่อรู้แจ้งธรรม”^{๒๐}

๒) ประเภทของบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

ในการเจริญวิปัสสนา จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ ดังนี้

๑. สมถพุทพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณำหน้า เรียกเต็มว่า สมถพุทพังคมวิปัสสนาภาวนา^{๒๑} ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมณะเกิด

^{๒๐} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ ป.ธ. ๘, วินิจฉัย...พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา?, (กรุงเทพมหานคร: คณะผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๑.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓, ๓๑/๒/๔๑๔.

ก่อน มีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาเกิดภายหลัง สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^{๒๒}

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถาวนา^{๒๓} มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอันเป็นวิปัสสนาเกิดก่อน สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมถะ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง^{๒๔}

๓. ยุคัณทสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนา ยุคัณทาวนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน^{๒๕} ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| ๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ | ๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร |
| ๓) ด้วยมีสภาวะละ | ๔) ด้วยมีสภาวะสละ |
| ๕) ด้วยมีสภาวะออก | ๖) ด้วยมีสภาวะหลีกออก |
| ๗) ด้วยมีสภาวะละเอียด | ๘) ด้วยมีสภาวะประณีต |
| ๙) ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น | ๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ |
| ๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม | ๑๒) ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित |
| ๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ | ๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ |
| ๑๕) ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน | ๑๖) ด้วยมีสภาวะไม่ล่วงเลยกัน |

เมื่อละอุจจจะจึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน โดยมีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นสภาพที่มีนิโรธเป็นอารมณ์ สมถะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์^{๒๖}

๔. อัมมุตถัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุจจัจ คือความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน) มีใจถูกอุทถัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็

^{๒๒} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๒๓} รายละเอียดดูใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๕., วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๓.

^{๒๔} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๖๕/๑๑๖-๑๒๒.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๒๐-๔๒๔.

เกิดแก่เธอ ในภายหลัง ...^{๒๗} ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในวิธีที่ ๔ นี้ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลัง
ขั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะมีโอกาส คือ แสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ
(ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจ หรือศรัทธาแก่กล้า) ปัสสาคะ (ความเพียรที่พอดี) อุปัฏ
ฐาน (สติชัด หรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอกึ่งกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ)^{๒๘} อย่าง
ใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ผู้ปฏิบัตินึกถึงโอกาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม คือ เข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือ
นิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็เกิดความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เข้าไปด้วยอุทธัจจะแล้ว
ก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดย
ภาวะที่เป็นอนัตตา ก็จะทำให้เนิ่นช้าในการปฏิบัติได้^{๒๙}

วิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณานำหน้าเรียกว่า “สมณยานิก”
สมณะมีวิปัสสนานำ เรียกว่า “วิปัสสนายานิก”^{๓๐} ผลในการเจริญทั้ง ๔ อย่างนั้นเป็นไปเพื่อละอนุสัย
เป็นที่สุด ดังในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมี
สมณานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มาก
ซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒) ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า
มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค
นั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓) ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่
กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่ง
มรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๔) ภิกษุมิใช่ถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จะตั้งมั่นสงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็น
หนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ
เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๓๑}

^{๒๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕-๔๒๖.

^{๒๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

^{๒๙} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ใน

พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๙๗-๓๙๙.

^{๓๐} พ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๑๔.

๕.๔.๔ หลักการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

หลักการฝึกวิปัสสนานั้น เป็นการภาวนาที่เปิดใจรับทุกสิ่งทุกอย่าง เราจะไม่เลือกกำหนดอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดโดยเฉพาะ แต่จะเฝ้ามองเพื่อให้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า เป็นอย่างไร สิ่งที่เราจะเข้าใจได้ก็คือ ความไม่เที่ยงของสัมผัสทางอายตนะ สิ่งทั้งปวงที่จะได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้สัมผัสเป็นเจตสิกทั้งหมด เวทนา สัญญาและสังขาร ล้วนเป็นสภาพจิตที่เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ในวิปัสสนา เราใช้ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงเป็นตัววัดอารมณ์ที่ผ่านไปมาขณะที่เกิดขึ้นอยู่^{๓๑}

ข้อสังเกต ในช่วงแรกของการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐาน ยังคงต้องใช้การบริกรรมภาวนา ซึ่งเป็นบัญญัติธรรมเข้ามาช่วยก่อน เพื่อช่วยในการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมต่าง ๆ จนกระทั่งจิตรวมเป็นสมาธิแล้ว จึงถอยคำบริกรรมไปอยู่กับการรู้รูป-นามไปตามความเป็นจริงเข้าสู่ปรমัตถธรรมต่อไป กล่าวคือ ในการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐานนั้น จะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์บัญญัติแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ไม่ได้เลย เช่น ในการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐานแบบพอง-ยุบนั้น เมื่อเริ่มแรกปฏิบัติใหม่ ๆ ก็มากด้วยอารมณ์บัญญัติ คือ ขณะที่กำหนดอาการพอง-ยุบของท้องอยู่นั้น ยังคงมีรูปร่างสัณฐานของท้องอยู่อย่างชัดเจน แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อย ๆ วิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว รูปร่างสัณฐานของท้องก็หายไป วิธีปฏิบัติโดยการสังเกตอาการพอง-ยุบ ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะพอง-ยุบนี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริงและการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ครั้งหนึ่งนั้น ต้องประกอบด้วยความเพียร ความรู้สึกตัวและความระลึกรู้ให้รู้เท่าทันปัจจุบันและเป็นการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ เป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ เป็นสมาธิ จิตที่รู้เข้าไปว่า พองหรือยุบ เป็นปัญญา เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไวยิ่งกว่านั้นขณะภาวนาว่า “พอง-ยุบ” ก็เป็นได้ ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะในขณะภาวนา พอง-ยุบ อยู่ไม่นานมรรค ๘ ก็มีอยู่ คือ^{๓๒}

สัมมาทิฐิ เห็นชอบ สัมมาสังกัปปो ดำริชอบ ๒ ข้อนี้ เป็นปัญญา: เป็นวิปัสสนา

^{๓๑} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๓๒} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๘.

^{๓๓} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๘๘-๘๙.

สัมมาวาจา วาจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีโว เป็นอยู่ชอบ ๓ ข้อนี้
เป็นศีล: เป็นสมณะ

สัมมาวาจาโม เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ ๓ ข้อนี้ เป็นสมาธิ:
เป็นสมณะ

พระธรรมธีรราชมหามุนี^{๓๔} กล่าวว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ ไว้ว่า คำกำหนดเฉพาะอาการพอง-อาการยุบเท่านั้น คือ อาการพองให้กำหนดว่า พองหนอ อาการยุบ ให้กำหนดว่า ยุบหนอ ไม่ควรเอาใจใส่ในลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก การกำหนดอาการพอง-อาการยุบ ให้เป็นไปตามปกติ ถ้าพอง-ยุบเร็ว ก็พึงกำหนดเร็ว พอง-ยุบช้า ก็พึงกำหนดช้า การกำหนดให้เอาสติแนบไปพร้อมกับอาการพอง-อาการยุบ ไม่ควรกลั่นลมหายใจจนรู้สึกอึดอัด ทำให้เหนื่อย ทำให้ฟุ้งซ่าน อาการพอง- อาการยุบ จะไม่ปรากฏชัด การกำหนดอาการพอง-อาการยุบนั้น หากมีอาการเจ็บ ปวด เมื่อย หรือการนึกคิดมี พึงกำหนดเจ็บหนอ-เจ็บหนอ เป็นต้น เจ็บปวดหายไปแล้ว พึงกลับมากำหนด พองหนอ-ยุบหนอต่อไป หรือนึกคิดหายไปแล้ว กลับมากำหนดพองหนอ-ยุบหนอต่อไป ถ้าอารมณ์ไหนชัดเจน พึงกำหนดอารมณ์นั้น ๆ หายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดพองหนอ-ยุบหนอ อย่างนี้เรื่อยไป การกำหนดขวย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ถ้าเจ็บ ปวด เมื่อย พึงกำหนด เจ็บหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ เมื่อยหนอเป็นต้น เมื่อหายไปแล้ว พึงกลับมากำหนดขวย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ อย่างนี้เรื่อยไป หรือขณะเดินจงกรมกำหนดขวย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ถ้าอารมณ์อะไรมาปรากฏชัด ให้อยินแล้วกำหนดอารมณ์เหล่านั้น เมื่ออารมณ์นั้นไม่ชัดก็ดี หรือหายไปก็ดี พึงกลับมากำหนด ขวย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ต่อไป

โยคีทุกคนต้องพยายามกำหนดให้ติดต่อชัดเจน ต่ออารมณ์เสมอ สมาธิ ญาณ จึงจะบังเกิดขึ้น แม้อารมณ์นั้นจะเป็น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกสูดกลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด คู้ เหยียด ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา ก้าวไป ข้างหน้า ถอยหลังกลับ นึกคิดตริตrong เหล่านี้เป็นต้น เมื่ออารมณ์ใดปรากฏชัดให้กำหนดอารมณ์นั้น

๕.๔.๕ ลำดับแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน

๑) สิ่งที่ต้องกระทำก่อนการปฏิบัติ

เลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่สงบสงัด ๑) เข้าไปอยู่ตามป่าเขา (อรณฺณคโตะ)
๒) เข้าไปอยู่ใต้ร่มเงาไม้ (รุกขมุลคโตะ) ๓) เข้าไปอยู่ในเรือนว่าง ในวัด ห้องกรรมฐาน หรือสถานที่

^{๓๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑-๑๒.

เจียบสงบ (สุญฺญาคารคโต) การเลือกสถานที่ในการปฏิบัติธรรม ให้พิจารณาเลือกสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งในสามแห่งดังกล่าวนี้ ซึ่งเป็นที่เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติสำหรับตนเองไว้ก่อน

ข้อพิจารณา ควรเลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอน ธรรมฐานที่ดี มีความพร้อมในด้านที่พักอาศัย อาคารสถานที่ปฏิบัติ อาหาร การกินและมีความ สะดวกสบายในด้านอื่น ๆ อีกด้วยยิ่งดี ที่สำคัญควรมุ่งเน้นความเจียบสงบเป็นหลัก^{๓๕}

๒) สิ่งพึงกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

๑) สำรวมอินทรีย์ อันได้แก่ ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

๒) ทำอินทรีย์ให้แก่กล้า เหตุที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า ทำให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า สามารถบรรลุธรรมได้ง่าย ได้ไว มี ๕ ประการคือ

(๒.๑) สัทอินทรีย์ คือ ศรัทธาที่มีกำลัง

(๒.๒) วิริยอินทรีย์ คือ วิริยะที่มีกำลัง

(๒.๓) สตินอินทรีย์ คือ สติที่มีกำลัง

(๒.๔) สมาธิอินทรีย์ คือ สมาธิที่มีกำลัง

(๒.๕) ปัญฺณอินทรีย์ คือ ปัญญาที่มีกำลัง^{๓๖}

ต้องปฏิบัติให้ศรัทธา กับ ปัญญา มีกำลังสมดุลกัน หากว่าศรัทธามีกำลังมากกว่า แต่ ปัญญา มีกำลังน้อยกว่า มักจะทำให้เกิดความเชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ เกิดความเชื่อความศรัทธาที่ ผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปได้ หากว่า ปัญญา มีกำลังมากกว่า แต่ศรัทธา มีกำลังน้อยกว่า ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจว่า ตนรู้แล้วเข้าใจแล้ว กิจที่มีประโยชน์จะพึงทำก็จะไม่ยอมทำ หรือทำด้วยความฉาบฉวย ทำด้วยจิตนึกคิดปรุงแต่งไปเองเท่านั้น

ต้องปฏิบัติโดยให้ วิริยะ กับ สมาธิ มีกำลังสมดุลกัน หากว่า วิริยะ คือความเพียรในการปฏิบัติ มีกำลังมากกว่า แต่สมาธิมีกำลังน้อยกว่า ก็จะทำให้จิตมีความซัดส่าย ไม่ตั้งมั่น ความคิดเกิดขึ้นมากหากว่าสมาธิมีกำลังมากกว่า แต่ วิริยะ คือความเพียร ในการปฏิบัติมีกำลังน้อยกว่า ก็จะทำให้เกิดความเกียจคร้าน ถูกความโง่งมงายเข้าครอบงำ เป็นเหตุให้อินทรีย์ไม่มีความแก่กล้า การปฏิบัติธรรมไม่มีความก้าวหน้า

^{๓๕} สยาดอภัพพันตวิโรจนะ มหาคันธจากบัตติต-มหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖.

^{๓๖} สยาดอภัพพันตวิโรจนะ มหาคันธจากบัตติต-มหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๒๒๓.

ต้องปฏิบัติโดยให้ สติ คือการกำหนดรู้ มีกำลังสมบูรณ์ สำหรับสติ คือ การกำหนดรู้ ไม่มีความเกิดพหุติ ผู้ปฏิบัติธรรม จะต้องเจริญ คือ การกำหนดรู้ให้ได้มากที่สุด อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา จนกระทั่งสติมีกำลังสมบูรณ์^{๓๗}

๓) สิ่งที่ควรละเว้นในการปฏิบัติ

๑) จตเวณการพุดคุยสนทนากัน จะช่วยให้รู้ธรรมได้เร็วขึ้น ดังที่ ท่านสยาดอวิโรจนะ กล่าวว่า “ปญญาสส มุโค” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น แม้ว่าจะเป็นคนพุดเก่ง พุดดี แต่พึงทำตนเหมือนบุคคลที่เป็นใบ้ หรือพุดไม่เป็น เพื่อให้เกิดประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน เพียรพยายามมีสติกำหนดรู้ เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ทุกวินาที โดยไม่มีว่างเว้น

๒) จตเวณการเคลื่อนไหวที่ว่องไว จะได้ช่วยให้พบพระธรรมได้รวดเร็ว ดังที่ ท่านสยาดอวิโรจนะ กล่าวไว้ว่า “พลวา ทุพพโลริว” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ถึงแม้จะมีพลังกำลังทางกายดี แต่พึงทำตัวเหมือนบุคคลที่กำลังป่วย ไม่มีเรี่ยวแรง เมื่อผู้ป่วยที่เคลื่อนไหวไปมาอย่างช้า ๆ จึงไม่มีความพลั้งพลาดเกิดอันตราย ทำให้อยู่เป็นสุขตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าจะเป็นบุคคลที่มีพลังกำลังดีเป็นปกติ แต่พึงประพฤติดนเช่นผู้ป่วย เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ประกอบด้วยสติ ตามกำหนดรู้เจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง^{๓๘}

๓) อย่าย้อนถึงอดีต อย่าคิดถึงอนาคต กำหนดแต่ปัจจุบัน ต้องเพียรกำหนดรู้รูปรูปนาม สภาวะธรรมทั้งหลายที่มีอยู่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เมื่อทำความเพียรกำหนดรู้อยู่เฉพาะแต่รูปนาม ที่มีอยู่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะไปอย่างต่อเนื่องเท่านั้น ภายในเวลาไม่นาน ก็จะสามารถบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณและพระนิพพาน อันเป็นสุขประเสริฐแท้ได้อย่างแน่นอน^{๓๙}

๔) สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่โยคี ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาในชั้นตรุณวิปัสสนาญาณ (วิปัสสนาอย่างอ่อน) ทำให้เข้าใจผิดว่า ตนบรรลุมรรค ผลแล้ว เป็นเหตุ

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๔-๒๒๖.

^{๓๘} สยาดอภัทธันทวีโรจนะ มหาคณถาวจากบัณฑิต-มหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๒๒๔-๒๒๖.

^{๓๙} สยาดอภัทธันทวีโรจนะ มหาคณถาวจากบัณฑิต มหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑ (ฉบับย่อ), พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (มปท.,พ.ศ.๒๕๕๙), หน้า ๕๐.

ขัดขวางธรรมไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ^{๔๐} มีชื่อว่า อุททยานุปัสสนาญาณ (อย่างอ่อน) และวิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดขึ้นแก่

- ๑) พระอริยสาวกผู้บรรลุปุณฺณิเวธแล้ว
- ๒) ผู้ปฏิบัติผิด (เริ่มต้นมาแต่ศีลวิบัติ)
- ๓) ผู้ละทิ้งกัมมัญฐาน และ
- ๔) บุคคลเกียจคร้าน (แม้ปฏิบัติถูกต้องมาแต่เริ่มต้น)

แต่จะเกิดแก่กุลบุตรผู้ปฏิบัติโดยชอบ ประกอบความเพียรแล้วประกอบความเพียรเล่า ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาแล้วเท่านั้น ซึ่งอุปกิเลส ๑๐ ได้แก่

- ๑) โสภาส แสงสว่าง
- ๒) ญาณ ความรู้
- ๓) ปีติ ความอิ่มเอิบ
- ๔) ปัสสัทธิ ความสงบ
- ๕) สุข ความสุข
- ๖) อธิโมกข์ ความเชื่อ - ศรัทธา
- ๗) ปัสสาคะ ความเพียร - วิริยะ
- ๘) อุပ္ปญฺฐาน ความเข้าไปตั้งอยู่ - สติ
- ๙) อุเบกขา ความวางเฉย
- ๑๐) นิกันติ ความใคร่^{๔๑}

ญาณที่ถูกอุปกิเลส ๑๐ ครอบงำนี้ ทำให้มัวหมอง ไม่สามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ โดยหน้าที่ของตนตามเป็นจริงได้ แต่อุททยญาณ (อย่างแก่) ที่พ้นจากอุปกิเลสแล้ว สามารถกำหนดรู้ (พระไตรลักษณ์) ได้ เพราะฉะนั้น โยคาวจรจึงต้องทำโยคะในอุททยญาณนี้ต่อไปอีก เพื่อกำหนดรู้ (พระไตรลักษณ์)

แต่ทว่า พระไตรลักษณ์ทั้งหลายก็ยังมีปรากฏ กล่าวคือ อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะสันตติปิดบังไว้ เพราะไม่มนสิการความเกิดและความดับ ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอิริยาบถ

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๓๒๙.

^{๔๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๖๑.

ทั้งหลายปิดบังไว้ เพราะไม่มนสิการความเบียดเบียนเฉพาะหน้าเนื่อง ๆ อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะแห่ง (หรือก่อน) ปิดบังไว้ เพราะมนสิการถึงความสลายตัวของธาตุต่าง ๆ^{๔๒}

ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงถึงธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ของมหายิปัสสนา ๑๘ นั้นไว้ว่า โยคีท่านนั้นเป็นผู้มีทั้งรูปกัมมัฏฐานและอรูปกัมมัฏฐานคล่องแคล่วเพียงพออย่างนี้ เมื่อทางตลอด (รู้แจ้ง) เฉพาะ ณ ที่นี้ก่อน แต่เพียงเอกเทศของมหายิปัสสนา ๑๘ ที่ตนพึงบรรลุโดยอาการทั้งปวง ด้วยสามารถพหวนปริญา เริ่มตั้งแต่กังคานุปัสสนาญาณ (โดยลำดับ) ขึ้นไป ก็ละธรรม (มีนิจสัญญาเป็นต้น) ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ของมหายิปัสสนา ๑๘ นั้นได้ ที่เรียกว่า มหายิปัสสนา ๑๘ ได้แก่ ปัญญา มือนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ซึ่งโยคีเมื่อ

- | | |
|--|---|
| ๑) ทำ อนิจจานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าไม่เที่ยง) | ก็ละ นิจสัญญา ได้
(ความสำคัญว่าเที่ยง) |
| ๒) ทำ ทุกขานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าเป็นทุกข์) | ก็ละ สุขสัญญา ได้
(ความสำคัญว่าเป็นสุข) |
| ๓) ทำ อนัตตานุุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าไม่มีอัตตา) | ก็ละ อัตตสัญญา ได้
(ความสำคัญว่ามีอัตตา) |
| ๔) ทำ นิพพิทานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยความเบื่อหน่าย) | ก็ละ นันทิ ได้
(ความเพลิดเพลิน) |
| ๕) ทำ วิราคานุุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยปราศจากความกำหนัด) | ก็ละ ราคะ ได้
(ความกำหนัด) |
| ๖) ทำ นิโรธานุุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความดับ) | ก็ละ สมุทัย ได้
(สิ่งที่ป็นแดนเกิด) |
| ๗) ทำ ปฏินิสสัคคานุุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยการสละทิ้งไป) | ก็ละ อาทานะ ได้
(ความยึดถือไว้) |
| ๘) ทำ ขยานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความสิ้นไป) | ก็ละ ฆนสัญญา ได้
(ความสำคัญว่าเป็นก้อน) |
| ๙) ทำ วยานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความเสื่อมไป) | ก็ละ อายุหนะ ได้
(ความขวนขวาย) |

^{๔๒} พระพุทธโฆสะเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, โดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๐๗๒.

๑๐) ทำ วิปริณามานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความแปรผัน)	ก็ละ จุสัสญาณ ได้ (ความสำคัญอย่างยิ่ง)
๑๑) ทำ อนิมิตตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าไม่มีนิมิต)	ก็ละ นิมิตตะ ได้ (ความมีนิมิต)
๑๒) ทำ อัปภินิหิตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าไม่มีที่ตั้ง)	ก็ละ ปณิธิ ได้ (ตัณหาเป็นที่ตั้ง)
๑๓) ทำ สุญญตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ โดยความว่างเปล่า)	ก็ละ อภินิเวสะ ได้ (ความยึดมั่น)
๑๔) ทำ อธิปัญญารัมมวิปัสสนา ให้เกิดขึ้น (วิปัสสนาในธรรมคือปัญญาอันยิ่ง)	ก็ละ สารทนานาภินิเวสะ ได้ (ความยึดมั่นด้วยการยึดถือว่ามีสาระ)
๑๕) ทำ ยถาภูตญาณทัสสนะ ให้เกิดขึ้น (ความรู้ความเห็นตามเป็นจริง)	ก็ละ สัมโมหาภินิเวสะ ได้ (ความยึดถือด้วยความลุ่มหลง)
๑๖) ทำ อาทีนวานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ โดยความเป็นโทษ)	ก็ละ อาลยาภินิเวสะ ได้ (ความยึดถือด้วยความอาลัย)
๑๗) ทำ ปฏิสังขานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยพิจารณาทบทวน)	ก็ละ อัปปฏิสังขา ได้ (ความไม่พิจารณาทบทวน)
๑๘) ทำ วิวิฏฐานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยจิตถอยกลับ)	ก็ละ สังโยคาภินิเวสะ ได้ (ความยึดมั่นด้วยสังโยค) ^{๔๓}

สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเจริญวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดญาณปัญญา นั้นคือ ๑) สันตติ
ปิดบังอนิจจัง ๒) อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ ๓) ขนสัณญญา ปิดบังอนัตตา วิธีทำลายเครื่องปิดบังพระไตร
ลักษณ์คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นวิธีทำให้เกิดปัญญา สามารถละวิปัสส ๔
ประการ คือ ๑) สุขวิปัสส ๒) สุขวิปัสส ๓) นิจจวิปัสส ๔) อตตวิปัสส^{๔๔}

^{๔๓} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),
พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๐๕๒-๑๐๕๓.

^{๔๔} นางสาวศุภากร วัจฺจณิกุล, “ศึกษาลักษณะอุปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธ
ศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗๕.

๕) เลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของผู้บริกรรมแบบวิปัสสนาภาวนา

เพื่อประโยชน์อันเกื้อกูลแก่เวไนยสัตว์ซึ่งต่างกันด้วยจริต ด้วยความสามารถแห่งปัญญาแก่กล้า อ่อนและยิ่งหย่อนกว่ากัน ว่าด้วยจริต ๒ ประเภท บรรดาบุคคลทั้งหลายอาจแบ่งจริตได้เป็น ๒ คือ ตัณหา หรือทิวฐิจริต

๑) กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์ที่หายาบ เหมาะแก่บุคคลผู้มีตัณหาจริตและมีปัญญาอย่างอ่อน

๒) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์นามธรรมที่ละเอียด เหมาะแก่บุคคลผู้มีตัณหาจริตและมีปัญญาแก่กล้า

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์นามธรรมที่แยกออกไปจากนาม เวทนาไม่มากนัก เหมาะแก่บุคคลผู้มีทิวฐิจริตและมีปัญญาอย่างอ่อน

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์อันแยกออกไปมาก เหมาะแก่บุคคลผู้มีทิวฐิจริตและมีปัญญาอย่างแรงกล้า^{๔๕}

๖) องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง^{๔๖} คือ

๑. อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้นและเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้น

๒. สติมา จะต้องมีสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไร ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลักดันไป^{๔๗}

๓. สัมปชาโน จะต้องมีสัมปชัญญะ^{๔๘} คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูด คิด สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนด

^{๔๕} พระอานวยสิลป์ สีสั่วโร (เบิ่งเครือ), “ศึกษาปริญญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๗๔.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๔๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖.

หมายความว่าเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม มีสัมมาทิฐิ^{๔๘}

องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกัน แต่ขณะทำหน้าที่ ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยปลูกเร้าจิตไม่ให้เกิดความย่อท้อถอยหลังและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไป หนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น สัมปชัญญะ ทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ ทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา ทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะ ไม่หลงลืมและสับสน ส่วนคุณธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับคุณธรรมทั้ง ๓ นี้เป็นเพียงคุณธรรมแฝง^{๔๙}

๕.๔.๖ นิमित ๓

ในขณะที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ หลายท่านมักจะพบกับสภาวะที่ใจซัดส่ายไปมา บางครั้งก็มีความคิดที่ปรากฏเป็นภาพของคน สัตว์ สิ่งของ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พบเห็น หรือเคยเจอมา บางครั้งก็อาจปรากฏเสียงของคน สัตว์ สิ่งของ เป็นต้น สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่จึงรู้สึกว่าเป็นการยากในการที่จะทำให้ใจของเราสงบหยุดนิ่ง

๑) ความหมาย

นิमित คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด ประโยชน์ของนิमितมีไว้เพื่อเป็นที่ยึดเกาะของใจ เช่นเดียวกับคำภาวนา ทำให้ใจไม่ซัดส่ายไปที่อื่น จะได้หยุดนิ่งอยู่ภายใน นิमितจึงเปรียบประดุจเป็นยานพาหนะที่จะดึงใจของเราให้หลุดพ้นจากความวุ่นวายในชีวิตประจำวัน แล้วนำไปสู่เป้าหมายคือ เข้าถึงปฐมมรรคภายใน

นิमित ๓ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน ภาพที่เห็นในใจอันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้อารมณ์กรรมฐาน

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๘๑๓.

^{๔๙} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๓/๓๖.

^{๕๐} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๔๐.

๑. บริกรรมนิมิต นิมิตแห่งบริกรรม นิมิตตระเตรียม หรือนิมิตแรกเริ่ม ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู หรือ พุทธคุณที่นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจเป็นต้น ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐

๒. อุคคหนิมิต นิมิตที่ใจเรี่ยน นิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั้นเพ่ง หรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำในใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐

๓. ปฏิภาคนิมิต นิมิตเสมือน นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสียเป็นต้นและไม่มีมลทินใด ๆ ทั้งสามารถนึกขยาย หรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา นิมิตนี้ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ และอานาปานสติ ๑ เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้นจิตย่อมตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ จึงชื่อว่า ปฏิภาคนิมิตเกิดพร้อมกับอุปจารสมาธิ เมื่อเสพปฏิภาคนิมิตนั้นสม่ำเสมอด้วยอุปจารสมาธิ ก็จะทำให้สำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิต่อไป ปฏิภาคนิมิตจึงชื่อว่า เป็นอารมณ์แก่อุปจารภาวนาและอัปปนาภาวนา^{๕๑}

ความปรากฏในนิมิตตสูตร^{๕๒} ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิต^{๕๓} พึงมนสิการนิมิต ๓ ประการ ตามสมควรแก่เวลา คือ

๑. พึงมนสิการสมาธินิมิต^{๕๔} ตามสมควรแก่เวลา

๒. พึงมนสิการปคคหนิมิต^{๕๕} ตามสมควรแก่เวลา

๓. พึงมนสิการอุเบกขานิमित^{๕๖} ตามสมควรแก่เวลา

ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตพึงมนสิการเฉพาะสมาธินิมิตอย่างเดียว เป็นไปได้ที่จิต นั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตพึงมนสิการเฉพาะปคคหนิมิตอย่างเดียว เป็นไปได้ที่จิตนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตพึงมนสิการเฉพาะอุเบกขานิमितอย่างเดียว เป็นไปได้ที่จิตนั้นจะไม่พึงตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ แต่เมื่อใด

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๘.

^{๕๒} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕-๓๔๖.

^{๕๓} อธิจิต ในที่นี้หมายถึง สมถวิปัสสนาจิต (จิตในสมถะและวิปัสสนา)

^{๕๔} สมาธิ หมายถึงสภาวะที่จิตแน่วแน่มีอารมณ์เดียว.

^{๕๕} ปคคหนิมิต หมายถึงความเพียรที่เป็นเหตุ.

^{๕๖} อุเบกขานิमित หมายถึง สภาวะเป็นกลาง ๆ (มัชฌัตตภาวะ) ที่เป็นเหตุ.

ที่ภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิติมนสิการสมาธินิมิตตามสมควรแก่เวลา มนสิการปคคหนิมิตตามสมควรแก่เวลาและมนสิการอุเบกขานิมิตตามสมควรแก่เวลา เมื่อนั้น จิตนั้นย่อมอ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่องและไม่เสียหาย ตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ ...

ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิติพึงมนสิการเฉพาะสมาธินิมิตอย่างเดียว เป็นได้ที่จิตนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิติพึงมนสิการเฉพาะปคคหนิมิตอย่างเดียว เป็นได้ที่จิตนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิติพึงมนสิการเฉพาะอุเบกขานิมิตอย่างเดียว เป็นได้ที่จิตนั้นจะไม่พึงตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ แต่เมื่อใดที่ภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิติมนสิการสมาธินิมิตตามสมควรแก่เวลา มนสิการปคคหนิมิตตามสมควรแก่เวลาและมนสิการอุเบกขานิมิตตามสมควรแก่เวลา เมื่อนั้น จิตนั้นย่อมอ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่องและไม่เสียหาย ตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะและภิกษุนั้นย่อมโน้มจิตไปเพื่อให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญายิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุ ความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ ...”

อย่างไรก็ตาม นิमितที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการเกิดของสมาธินั้น ไม่ใช่ในนิมิตในความหมายดังกล่าวข้างต้น แต่เป็นนิมิตที่หมายถึง ภาพที่เห็นในใจ ซึ่งมีความหมายกว้างมาก กล่าวคือ เป็นภาวะจิตหนึ่งที่ไม่ตื่นตัวเต็มที่ คนที่อยู่ในภาวะจิตเช่นนี้ จึงอาจจะเห็นภาพในใจ ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิตได้ หรือไม่ก็เป็นภาพที่เกิดจากสัญญา (สัญญาในที่นี้หมายถึง ภาพของสิ่งเก่า ๆ ที่จิตเคยกำหนดหมายจำไว้) คือ อาจเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาเก่า หรือภาพที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ซึ่งโดยทั่วไปจะได้ประสมมากที่สุดก็คือ ในภาวะที่หลับไม่สนิท จะมีนิมิตปรากฏขึ้นมาที่เรียกเต็ม ๆ ว่า สุปินนิมิต แปลว่า ภาพในฝัน

สุปินนิมิตนี้จะเกิดในลักษณะที่เรียกว่า ตื่นอยู่ก็ไม่ใช่ หลับอยู่ก็ไม่เชิง หรือจะเรียกว่า ครึ่งหลับครึ่งตื่นก็ได้ กล่าวคือ เป็นภาวะที่จิตไม่ถึงกับหลับ แต่เป็นภาวะอีกอย่างหนึ่งที่ไม่อยู่ในภาวะตื่นเต็มที่ คนที่ฝึกสมาธิก็สามารถจะเกิดนิมิตดังกล่าวนี้ได้เช่นกัน คือ เกิดภาพในใจขึ้น

ถ้าหากเป็นภาพนิมิตที่เป็นปกติธรรมดา ก็คือภาพที่เกิดจากสิ่งที่ตนกำหนด เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธินั้น (คือเป็นบริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต อย่างใดอย่างหนึ่งที่กล่าวข้างต้น) หรือเกิดจากการที่ตนเอาจิตไปจดจ่อกับมัน กลายเป็นสัญลักษณ์กำหนดหมายจำเกิดเป็นนิมิต เป็นภาพในใจ แต่ที่นั่นมันไม่ใช่เท่านั้น คือมันมีการปรุงแต่งต่อ หรือว่าจิตไม่ได้อยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น คือมันมีการปรับแต่งต่อ หรือว่าจิตไม่ได้อยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น เกิดภาพอื่นเข้ามา เช่น ภาพที่ตนไปพบเห็นไว้เป็นความจำเก่า ๆ ผุดขึ้นมาในจิตใจ ลักษณะเช่นนี้แสดงว่า ขณะนี้จิตเริ่มจะเขว คือ จิตไม่จดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่กำหนด หรืออารมณ์กรรมฐาน แต่กลับมีภาพของสิ่งอื่นเกิดขึ้นมาเป็นนิมิต เรียกว่า

นิมิตนอกตัววรรณกรรมฐาน จึงอาจเห็นเป็นภาพต่าง ๆ ภาพเหล่านี้ก็ถือได้ว่า เป็นปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ

ภาพนิมิตเหล่านี้ อาจเป็นภาพสวย ๆ งาม ๆ เป็นแสงสีอะไรต่าง ๆ ที่ถูกใจ พอใจ ชื่นชม อาจจะเป็นสิ่งที่สดใสสวยงาม ขวนให้เพลิดเพลินเจริญใจ ติดใจ หรือเป็นภาพของสถานที่ บุคคล สิ่งที่น่ารักน่าชมก็ได้ จิตใจจะไปติดเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เมื่อจิตใจไปติดเพลิดเพลินก็คืออาการที่ออกจากการฝึกสมาธิแล้ว จิตเวลานั้นก็จะเป็นสมาธิ จะไปหลงเพลิดเพลินอยู่กับภาพนิมิตนั้น ในลักษณะนี้จึงเรียกว่า เป็นปัญหาเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการฝึกสมาธิ

ในทางตรงข้าม ถ้าภาพที่เห็นนั้นไม่ได้เป็นภาพที่สวยงาม แต่กลับเป็นภาพของสิ่งน่าเกลียดน่ากลัว เพราะว่าตนเคยมีความทรงจำอะไรบางอย่าง หรือจิตผูกพันกับอะไรบางอย่างที่ตนปรารถนาเป็นภาพที่น่ากลัว เป็นต้นว่า เห็นเป็นงูจะมากัด เป็นภาพผีสาวอะไรต่าง ๆ สุดแล้วแต่จะเกิดขึ้น ก็ทำให้ตกใจด้วยคิดว่าเป็นความจริง ถ้าร้ายแรงก็อาจจะทำให้สติวิปลาส หรือเสียจริตไปก็ได้ นี่ก็นับเป็นปัญหาแก่การฝึกสมาธิ เพราะฉะนั้น จะต้องรู้เท่าทันว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงภาพนิมิตและหันกลับมากำหนดสิ่งที่เป็นอารมณ์กรรมฐานต่อไป

๒) ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ

ปัญหาและอุปสรรคสำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกสมาธิก็คือ ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ ทั้งนี้ เนื่องจากการฝึกอบรมจิตนั้น เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและทำได้ยาก แม้เมื่อขณะทำ หรือปฏิบัติอยู่ก็มีโอกาสที่จะเกิดความไขว้เขวขึ้นได้ อาจเป็นความไขว้เขวทางด้านความคิด หรือความไขว้เขวทางด้านการปฏิบัติ ซึ่งอย่างแรกมักจะเป็นสาเหตุให้ภายหลังเกิดตามมา กล่าวคือ เมื่อมีความไขว้เขวทางด้านความคิด ทางด้านปฏิบัติก็พลอยไขว้เขวตามไปด้วย^{๕๗}

เรื่องความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัตินี้ จะขอยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล ซึ่งมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ในพระสูตรตันตปิฎก เวสาลีสูตร^{๕๘} ความปรากฏดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเร้นอยู่ผู้เดียวสักครึ่งเดือน ใคร ๆ อย่าเข้าไปหาเรา ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตเข้าไปให้รูปเดียว” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัส

^{๕๗} รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตร์ อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชันการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑๔.

^{๕๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๕/๔๖๓-๔๖๕.

แล้ว ในครั้งเดือนนี้ จึงไม่มีใคร ๆ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหาร บิณฑบาตเข้าไปถวายรูปเดียว

ลำดับนั้น ภิกษุเหล่านั้นสนทนากันว่า “พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุกัมมัญฐาน ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุกัมมัญฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุกัมมัญฐาน โดยประการต่าง ๆ” แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญอสุกัมมัญฐานหลายประการ กระทั่งเกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงพากันแสวงหาศีลตราสำหรับฆ่าตัวตาย วันเดียวภิกษุก็นำศีลตรามาฆ่าตัวตาย ๑๐ รูปบ้าง ฯลฯ ๓๐ รูปบ้าง

เมื่อครั้งเดือนผ่านไป พระผู้มีพระภาคก็เสด็จออกจากที่หลีกเร้น รับสั่งเรียกท่านพระอานนท์มาตรัสถามว่า “อานนท์ ทำไมภิกษุสงฆ์จึงดูเหมือนจะน้อยลง”

ท่านพระอานนท์ทูลตอบว่า “จริง พระพุทธเจ้าข้า ภิกษุทั้งหลายสนทนากันว่า ‘พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุกัมมัญฐาน ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุกัมมัญฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุกัมมัญฐานโดยประการต่าง ๆ’ แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญอสุกัมมัญฐานหลายประการ กระทั่งเกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงพากันแสวงหาศีลตราสำหรับฆ่าตัวตาย วันเดียว ภิกษุก็นำศีลตรามาฆ่าตัวตาย ๑๐ รูปบ้าง ฯลฯ ๓๐ รูปบ้าง ขอประทานพระวโรกาสขอพระผู้มีพระภาคโปรดตรัสบอกวิธีอื่นที่ภิกษุสงฆ์นี้จะพึงดำรงอยู่ในอหิตตผลเกิด พระพุทธเจ้าข้า” ...

อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากีส ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ฯลฯ สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า สำเนียงว่า จะพิจารณา เห็นความสละคืน หายใจออก’ ...”

ดังกล่าวในพระสูตรที่นำมาเสนอนี้ แสดงให้เห็นถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากความไขว่เขวทางด้านความคิดและการปฏิบัติของภิกษุเหล่านั้นและภิกษุที่มีความคิดเช่นนี้ ก็ต้องเป็นผู้ที่ยังไม่บรรลุมรรค ผล คือ เป็นภิกษุปุถุชน จึงเกิดความไขว่เขวทางด้านความคิดและการปฏิบัติขึ้นได้ ส่วนภิกษุที่เป็นอริยบุคคล (ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์) จะไม่เกิดความคลาดเคลื่อนไขว่เขวดังที่กล่าวนี้ เพราะพระอริยบุคคลนั้น ท่านละกิเลสได้บางส่วน หรือละได้ทั้งหมดตามระดับชั้น เช่น พระโสดาบัน ละกิเลส หรือสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาและสัสสพตปราคาส ซึ่งความไขว่เขวทางด้านความคิดและการปฏิบัติ ก็เกิดขึ้นเพราะสังโยชน์ข้อ

หนึ่งข้อใดในสามข้อนี้ หรืออาจจะทั้งสามข้อ ดังนั้น การละสังโยชนทั้ง ๓ ข้อนี้ได้ ความไขว้เขว ทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติจึงไม่เกิดขึ้น

๕.๕ สรุป

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการสำรวจกาย วาจา ด้วยการประพฤติ ปฏิบัติเพื่อการทำใจของตนให้บริสุทธิ์ อันจะเป็นการยังศีล สมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้น ผู้มีสติปัญญา ญาณ จะเห็นความเกิดดับของรูป-นามวิปัสสนาเป็นหลักเพื่อให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูป คือ รูปขันธ์ ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เรา เขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา)

๕.๖ คำถามประจำบท

๑. ภาวนามีความหมายที่เข้าใจกันได้ แต่ในลักษณะของวิปัสสนาภาวนา คำว่า ภาวนา นั้น ควรมีความหมายว่าอย่างไร?

๒. จงให้ความหมายของคำว่า “บริกรรม” ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓. อธิบายหลักสำคัญของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔. อธิบายลำดับแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน โดยสังเขป

๕. อธิบายความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ มาพอเข้าใจ



บทที่ ๖

สภาวะจิตของผู้เจริญกรรมฐาน

๖.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสภาวะจิตของผู้เจริญกรรมฐาน

พระพุทธศาสนานำเสนอหลักธรรมที่ใช้ในการอธิบายเรื่องจิตอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก หมวดพระอภิธรรม ซึ่งถือเป็นแก่นหลักธรรม มีอรรถกถาและคัมภีร์ต่าง ๆ ในยุคหลังที่มีการขยาย และแปลความหมายส่งต่อทั้งมาจากผู้เชี่ยวชาญทางภาษาบาลี หรือครูบาอาจารย์สายปฏิบัติที่เข้าถึง สภาวะจิตเหล่านั้น ต่างเผยแผ่โดยใช้คำสอนที่ร่วมสมัยเพื่อให้สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น เนื่องจากจิต เป็นหลักธรรมที่นำเสนอสภาวะจิตของมนุษย์ใน ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียภูมิ ประกอบด้วย กามภูมิ รูปภูมิและอรุณภูมิและระดับโลกุตระภูมิ สภาวะจิตเป็นนามธรรมและมีความละเอียดลึกซึ้ง เข้าใจผ่าน ความคิดได้ยาก แต่มีประโยชน์อย่างยิ่งถ้าเราสามารถทำความเข้าใจหลักธรรมของจิตเหล่านี้ โดยเฉพาะสภาวะจิตที่เกี่ยวข้องกับกามภูมิเพราะจะเป็นจุดเริ่มต้นในการมีชุดความคิดที่ถูกต้องในการแยกแยะกลุ่มอกุศลจิตและกลุ่มกุศลจิตที่เกิดกับจิตใจเราได้^๑

จิตเป็นธรรมชาติที่ต้องมีวัตถุเป็นที่เกิดและที่อาศัย ได้แก่ ปสาทรูป ๕ ประกอบด้วยจักขุ วัตถุ โสทวัตถุ ฆานวัตถุ ชิวหาวัตถุ กายวัตถุและหทัยวัตถุรูป จิตจะล่องลอยออกไปนอกวัตถุที่อาศัย ไม่ได้ แม้เวลาตาย จิตก็จะดับลงพร้อมกับการดับของหทัยวัตถุรูปด้วย ขณะหนึ่ง ๆ จิตจะรู้อารมณ์ได้ ที่ละอย่างเท่านั้น แต่เนื่องจากจิตเกิด ดับรวดเร็วมาก จึงเหมือนรู้อารมณ์ได้หลายอย่าง ในเวลา เดียวกัน เมื่อจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป ย่อมมีจิตดวงใหม่เกิดสืบต่อกันไปเรื่อย ๆ โดยจิตดวงเก่า ส่งมอบภาระงานให้จิตดวงใหม่ตลอดไม่ขาดสาย จิตของบุคคลที่ไม่ใช่พระอรหันต์ จะเป็นจิตที่ยังมี กิเลส หวังสุขหนีทุกข์ สำคัญผิดว่า รูป นาม ชันธ์ ๕ เป็นอัตตา ตัวเรา จึงยังต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่ จบสิ้น เพราะวิบาก หรือผลของการกระทำ จะยังถูกเก็บรักษาอยู่ในกระแสจิต ไม่สูญหายไปไหน จะ คอยติดตามให้ผลกับเจ้าของวิบากนั้นเมื่อมีโอกาสมอบ^๒ และจิตที่ก่อให้เกิดการกระทำซ้ำๆเป็น ประจำ ย่อมทำให้เกิดเป็นนิสัย เกิดเป็นความชำนาญ สร้างทักษะในการกระทำแบบเดิมไปเรื่อย ๆ

^๑ สุพัตรา กวีธกุล, “สภาวะจิตของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสตร์”, วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนา พระวิทยากร, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒, (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๑๐๐.

^๒ วรรณสิทธิไวยะเสวี, ๒๕๕๑.

ทั้งที่เป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรม ล้วนบ่มเพาะและถูกเก็บสะสมลงที่จิตทั้งสิ้น จิตเป็นสภาวะที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ไม่มีรูปร่างสีกลิ่น ไร้รส ไร้กลิ่น ไม่มีอะไรให้สังเกตได้ จึงไม่สามารถรับรู้สภาวะของจิตได้โดยตรง แต่วิธีในการรับรู้สภาวะของจิตได้นั้น คือ ต้องพิจารณาผ่านเจตสิกที่เป็นองค์ประกอบของจิตแทน เพราะเจตสิก จึงทำให้เกิดความแตกต่างขึ้นในจิต มีผลทำให้จำแนกสภาวะจิตได้ ๘๙ หรือ ๑๒๑

๖.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา

เพื่อให้นิสิตได้ศึกษาและทำความเข้าใจในเรื่องดังต่อไปนี้

๖.๒.๑ ความหมายของสมาธิ

๖.๒.๒ ระดับของสมาธิ

๖.๒.๓ วิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิ

๖.๒.๔ ประเภทของสมาธิ

๖.๒.๕ วิธีการเจริญสมาธิ

๑) ขั้นเตรียมการ

๒) ขั้นปฏิบัติ

๖.๒.๖ ผลของการเจริญสมาธิ

๑) ผลของการปฏิบัติสมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน

(๑.๑) ฌาน

(๑.๒) อรูปฌาน

(๑.๓) อภิญญา

๒) ผลของวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน

๓) ความสัมพันธ์กันระหว่างแนวปฏิบัติทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนา

๖.๒.๗ วลี ๕

๖.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา

นิสิตศึกษาและเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้คือ

๖.๒.๑ ความหมายของสมาธิ

๖.๒.๒ ระดับของสมาธิ

๖.๒.๓ วิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิ

๖.๒.๔ ประเภทของสมาธิ

๖.๒.๕ วิธีการเจริญสมาธิ

๖.๒.๖ ผลของการเจริญสมาธิ

๖.๒.๗ วลี ๕

๖.๔ ประเด็นศึกษา

๖.๔.๑ บทนำ

คำว่า จิต ตามหลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หมายถึง สภาพรู้
อาการ รู้ลักษณะ รู้แจ้งอารมณ์ เป็นใหญ่ เป็นประธานในการรู้แจ้งอารมณ์และคำว่า จิต ยังมีชื่อที่ใช้
แทนอีกมาก เช่น ใจ มโน มานัส ปันชระ หทัย วิญญาณ วิญญาณขันธ มนายตนะ เป็นต้น โดยทั่วไป
เราจะทราบได้ว่า ผู้ที่มีชีวิตอยู่ เป็นผู้มีจิตเกิดดับต่อเนื่องไปจนกว่าจะตาย ฉะนั้น จิต คือ สภาพรู้ทาง
ตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ในพระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์ธัมมสังคณี ได้กล่าวคำ
เหล่านี้ไว้ว่า “ในสมัยนั้น (ธรรมชาติ) นี้ชื่อว่า มนินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^๓ ที่กล่าวว่า จิต คือ
ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เพราะจิตนั้นรับอารมณ์ทั้งภายนอกและภายในเสมอ จึงเรียกว่า รู้อารมณ์ โดย
สภาพเช่นนี้จิตจึงเป็นผู้รู้ หรือตัวรับรู้ การพัฒนาจิตวิญญาณสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ยุคหลังสมัยใหม่

สภาวะที่ชื่อว่า จิต ย่อมรู้แจ้งซึ่งอารมณ์จิตใดที่เป็นกุศล อกุศลและมหาภิรียาจิตฝ่าย
โลกียจิตนั้นชื่อว่า จิต ย่อมสั่งสมสันดานของตนด้วยสามารถแห่งขวนวิธชื่อว่า ‘จิต’ เป็นธรรมชาติอัน
กรรมและกิเลสทั้งหลายสั่งสมวิบาก จิตเป็นธรรมชาติที่ทำให้วิจิตร ธรรมชาติอันมีความรู้แจ้งเป็น
ลักษณะนั้นชื่อว่า ‘วิญญาณ’ ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวแก่พระมหาโกณฑกะว่า “... สภาวะรู้แจ้ง
สภาวะรู้แจ้ง เหตุนั้น จึงเรียกว่า ‘วิญญาณ’ สภาวะรู้แจ้งอะไร คือ รู้แจ้งสุขบ้าง รู้แจ้งทุกข์บ้าง รู้แจ้ง
อทุกข์มสุขบ้าง เหตุนั้น สภาวะรู้แจ้ง สภาวะรู้แจ้ง จึงเรียกว่า ‘วิญญาณ’ ...”^๔ ดังนั้น วิญญาณนี้มี
ลักษณะคือ ความรู้แจ้ง

พระพุทธศาสนานำเสนอหลักธรรมที่ใช้ในการอธิบายเรื่อง จิต ปรากฏอยู่ในคัมภีร์
พระไตรปิฎกหมวดพระอภิธรรม ซึ่งถือเป็นแก่นหลักธรรม มีอรรถกถาและคัมภีร์ต่าง ๆ ในยุคหลังที่มี
การขยายและแปลความหมายส่งต่อ ทั้งมาจากผู้เชี่ยวชาญทางภาษาบาลี หรือครูบาอาจารย์สาย
ปฏิบัติ ที่เข้าถึงสภาวะจิตเหล่านั้น ต่างเผยแผ่โดยใช้คำสอนที่ร่วมสมัย เพื่อให้สามารถเข้าใจในง่าย
ขึ้น เนื่องจากจิตเป็นหลักธรรมที่นำเสนอสภาวะจิตของมนุษย์ใน ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียภูมิ

^๓ คุรยละเอียดใน อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๗/๓๐. (ในสมัยนั้น หมายถึง ธรรมชาติ)

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๘/๔๘๘.

ประกอบด้วย กามภูมิรูปภูมิและอรุภูมิและระดับโลกุตตรภูมิ สภาวะจิตเป็นนามธรรมและมีความละเอียดลึกซึ้ง เข้าใจผ่านความคิดได้ยาก แต่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ถ้าเราสามารถทำความเข้าใจหลักธรรมของจิตเหล่านี้ โดยเฉพาะสภาวะจิตที่เกี่ยวข้องกับกามภูมิ เพราะจะเป็นจุดเริ่มต้นในการมีชุดความคิดที่ถูกต้องในการแยกแยะกลุ่มอกุศลจิตและกลุ่มกุศลจิตที่เกิดกับจิตใจเราได้

จากความหมายของจิตในมุมมองของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า จิต คือ สภาพรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ ที่เมื่อได้รับสิ่งที่ทำกระทบจะทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน ที่จะส่งผลต่อการกระทำ การแสดงออกทางพฤติกรรมของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป

๖.๔.๒ ความหมายของสมาธิ

สมาธิ โดยทั่วไปหมายถึง ภาวะจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือซัดส่ายไปหาสิ่งอื่น หรือเรื่องอื่นจากกำหนด หรือเรื่องที่จิตกำลังคิด

ความในจุลเวทลลสูตร^๕ กล่าวความหมายของสมาธิไว้ว่า “... ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือมีอารมณ์เดียว สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิมิตของสมาธิ สัมมปธาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพอ^๖ การเจริญ การทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นนั่นแล เป็นการเจริญสมาธิ”

สมาธิภาวนามยญาณนิกาย^๗ ให้ความหมายว่า “ชื่อว่า ญาณ เพราะมีสภาวะรู้ธรรมนั้น ชื่อว่า ปัญญา เพราะมีสภาวะรู้ชัด เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการสำรวมตั้งจิตมั่น ชื่อว่า สมาธิภาวนามยญาณ”

“สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตตั้งมั่น นี่เป็นคำแปลตามตัวอักษร แต่ความหมายของสมาธิที่ใช้ในทั่ว ๆ ไป หาได้จำกัดเพียงแต่คำแปลตามตัวหนังสือเท่านั้นไม่ เมื่อจิตตั้งมั่น นอกจากจิตจะแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำหนดแล้ว ยังมีคุณสมบัติ หรือองค์ธรรมอื่น ๆ อีกหลายอย่างติดตามมา ... คือจะมีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง แก่กล้า ไม่หวั่นไหว ห่อเหี่ยว จะมีสติกำกับอยู่กับตัว ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย จะมีความสงบเยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เิบอิมใจ ปลอดโปร่ง ผ่องใสและมีความสุข ... ภาวนาจิตเช่นนี้ พร้อมทั้งจะพัฒนา หรืออบรมปลูกฝังคุณธรรมทั้งหลาย เช่น เมตตา กรุณา คารวธรรมและความมีวินัย

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓. (สมาธิและสังขาร).

^๖ การเสพอ ในที่นี้หมายถึง การเสพอที่เป็นไปชั่วขณะจิตเดียว.

^๗ พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๖๔.

เป็นต้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้และใช้ความคิดอย่างได้ผลดี ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจแจ่มแจ้ง ชัดเจน จนเข้าถึงญาณที่ยังรู้สัจธรรม ...”^๘

จะเห็นได้ว่า ความหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนานั้น มิได้อยู่ที่ความตั้งมั่น หรือ ความแน่วแน่แห่งจิตเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ภาวะจิตนั้นต้องเป็นกุศล คือจะต้องมีศีลกับปัญญาเกิด ร่วมด้วย เพื่อให้ทำงานร่วมกัน ตามความหมายของมรรคมืองค์ ๘ หรือไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น สมาธิในมรรคมืองค์ ๘ จึงใช้คำว่า สัมมาสมาธิ สมาธิที่ถูก ซึ่งตรงกันข้ามกับคำว่า มิจฉาสมาธิ สมาธิที่ผิด เพราะในอกุศลจิต มิจฉาสมาธิก็เกิดได้ แต่มีกำลังอ่อน ทั้งยังไม่มีศีลและ ปัญญาเกิดร่วมด้วย จึงไม่สามารถจะก้าวไปสู่ระดับฌาน ซึ่งเป็นฝ่ายกุศล^๙

๖.๔.๓ ระดับของสมาธิ

ความปรากฏใน สมาธิภาวนาสูตร ว่าด้วยสมาธิภาวนา ว่า

“พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการนี้ สมาธิภาวนา ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
๒. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อได้ญาณทัสสนะ
๓. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อสติสัมปชัญญะ
๔. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อความสิ้นอาสวะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็น อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มี วิตก วิจาร์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใส ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่ พระอริยะสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะ โสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะ อุเบกขาอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

^๘ ธรรมรักษา, สมาธิภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า คำนำ.

^๙ นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๓๐.

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ^{๑๐} เป็นอย่างไร คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้มนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายในแสงสว่าง) อธิฐานทิวาสัญญา (ความกำหนดหมายว่ากลางวัน) ว่า กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่าง^{๑๑} อยู่ สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น ... รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ เป็นอย่างไร คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้มีปกติเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทาน ชันธ ๕ อยู่ ว่า “รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้” สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อม เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ฝึกทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการนี้แล

ฝึกทั้งหลาย ก็คำนี้เรากล่าวไว้ในปุณณกปัญหาในปารายนวรรค หมายถึง ข้อความนี้ว่า

บุคคลใดรู้สิ่งสูงต่ำ^{๑๒} ในโลก^{๑๓}

ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว^{๑๔} ในโลกไหน ๆ^{๑๕}

^{๑๐} ญาณทัสสนะ ในที่นี้หมายถึง ทิพพจักขุญาณ.

^{๑๑} อบรมจิตให้สว่าง ในที่นี้หมายถึงทาจิตให้สว่างด้วยทิพพจักขุญาณ

^{๑๒} สิ่งสูงต่ำ ในที่นี้หมายถึงอรรถภาพของผู้อื่นและอรรถภาพของตน

^{๑๓} โลก ในที่นี้หมายถึง สัตว์โลก.

^{๑๔} ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว หมายถึง ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว ๗ ประการ คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ กิเลสและทุจริต.

เรากล่าวว่า บุคคลเป็นผู้สงบ^{๑๖}

ไม่มีควันคือความโกรธ

ไม่มีกิเลสกระทบจิต ไม่มีความหวัง

ข้ามพ้นชาติและชราได้แล้ว”

ในคัมภีร์ชั้นปกรณัมวิเสส^{๑๗} จัดสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่เกิดชั่วขณะหนึ่ง ๆ แล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทั่ว ๆ ไป เป็นอันดับแรก

ในคัมภีร์ปรมัตถมยขุสา เรียกสมาธิในระดับนี้ว่า มุลสมาธิ ซึ่งแปลว่า สมาธิขั้นมูลฐาน หรือสมาธิขั้นแรก ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญให้ได้เสียก่อน จึงเจริญสมาธิในระดับสูงขึ้นไปได้

มูลสมาธิ หรือขณิกสมาธินี้ นอกจากจะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสมาธิในระดับสูง ๆ ขึ้นไปแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสนับสนุนการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งไตรลักษณ์ หรืออริยสัจ

๒. อุปจารสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่ได้รับการพัฒนาการมาจากมูลสมาธิ หรือขณิกสมาธิ มีกำลังแก่กล้ากว่า ขณิกสมาธิ สามารถทำลายนิวรณ์ได้แล้ว แต่ก็ยังไม่แนบสนิท หรือมั่นคงพอ

๓. อัปนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่ได้รับการพัฒนามาจากอุปจารสมาธิ มีกำลังแก่กล้าสามารถกำจัดนิวรณ์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นสมาธิขั้นถาวร ซึ่งมีกำลังมากกว่าสมาธิสองอย่างข้างต้น สามารถจะปราบนิวรณ์ มีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น ให้สงบลงได้

การจัดระดับสมาธิตามลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นการติดตามแนวอรรถกถา ส่วนในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ชัดเจนมีเพียง ๒ คือ อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ

นอกจากนี้ในพระสูตรต่าง ๆ^{๑๘} ยังมีการจัดลักษณะของสมาธิตามวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

ก. จัดตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

ข้อที่ให้บรรลุถึงความหลุดพ้นไว้เป็น ๓ ทางคือ

^{๑๕} ในโลกไหน ๆ ในที่นี้หมายถึง ชั้นธ อายตนะ ธาตุและอารมณ์.

^{๑๖} เป็นผู้สงบ หมายถึง สงบกิเลสที่เป็นข้าศึก.

^{๑๗} นิท.อ. ๑/๑๕๘., ปฏิส.อ. ๒๒๑., สงคณิ.อ. ๒๐๗., วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๔. อ้างใน นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๓๓.

^{๑๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๗๓., อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๘๔/๔๐๙.

๑. สูญญตาสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาปัญญาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนัตตลักษณะ

๒. อนิมิตตาสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาธรรมว่า ไม่มีนิมิต หรือเครื่องหมาย ซึ่งก็ได้แก่ วิปัสสนาปัญญาที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนดอนิจจลักษณะ

๓. อัปปณิหิตสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาธรรมที่ไม่เป็นที่ตั้งของความปรารถนา หรือเป็นที่ตั้งของกิเลส อันได้แก่ วิปัสสนาปัญญาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกขลักษณะ

สมาธิทั้ง ๓ ลักษณะนี้ เป็นวิปัสสนาสมาธิ เพราะให้ถึงความหลุดพ้นกิเลสด้วยปัญญาเครื่องพิจารณา

ข. จัดตามลักษณะองค์ฌาน

๑. สวิตักกสวิจารสมาธิ ได้แก่ สมาธิในปฐมฌานที่ยังมีวิตกและวิจารณ์

๒. อวิตักกวิจาร์มัคคสมาธิ ได้แก่ สมาธิในทุติยฌานที่ไม่มีวิตก มีเพียงวิจารณ์ (ตามลักษณะการแบ่งฌานเป็น ๔ ระดับ ตามแนวอภิธรรม)

๓. อวิตักกอวิจารณ์สมาธิ ได้แก่ สมาธิในทุติยฌาน (ตามลักษณะการแบ่งฌานเป็น ๒ ระดับ ตามแนวพระสูตร) ที่ไม่มีวิตกและไม่มีวิจารณ์

ลักษณะสมาธิที่ ๓ นี้ ได้แก่สมาธิในฌานที่ ๒ และที่ ๓ ตามลักษณะการแบ่งฌานเป็น ๔ ระดับ ตามแนวพระสูตร ส่วนในอภิธรรม ได้แก่ ฌานที่ ๓ และที่ ๔

ในรากเปยยาล^{๑๔} ปรากฏความเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมาธิ ว่า

“... เพื่อกำหนดรู้ราคะ ... เพื่อความสิ้นราคะ ... เพื่อละราคะ ... เพื่อความสิ้นไปแห่งราคะ ... เพื่อความเสื่อมไปแห่งราคะ ... เพื่อความคลายไปแห่งราคะ ... เพื่อความดับไปแห่งราคะ ... เพื่อสละราคะ ... เพื่อสละคืนราคะ บุคคลควรเจริญธรรม ๓ ประการนี้ เพื่อรู้ยิ่งโทสะ (ความคิดประทุษร้าย) ... เพื่อกำหนดรู้โทสะ ... เพื่อความสิ้นโทสะ ... เพื่อละโทสะ ... เพื่อความสิ้นไปแห่งโทสะ ... เพื่อความเสื่อมไปแห่งโทสะ ... เพื่อความคลายไปแห่งโทสะ ... เพื่อความดับไปแห่งโทสะ ... เพื่อความสละโทสะ ... เพื่อความสละคืนโทสะ ... โมหะ (ความหลง) ... โกรธ (ความโกรธ) ... อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) ... มักขะ (ความลบล้างคุณท่าน) ... ปลาสะ (ความดีเสมอ) ... อีสสา (ความริษยา) ... มัจฉริยะ (ความตระหนี่) ... มายา (มารยา) ... สาถยยะ (ความโอ้อวด) ... ถัมภะ (ความหัวดี) ... สารัมภะ (ความแข่งดี) ... มานะ

^{๑๔} อง.ตัก. (ไทย) ๒๐/๑๘๔/๔๑๐.

(ความถือตัว) ... อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) ... มทะ (ความมัวเมา) ... ปมาทะ (ความประมาท) ... บุคคลควรเจริญธรรม ๓ ประการนี้”

๖.๔.๔ วิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิ

วิธีปฏิบัติ หรืออุบายที่จะให้เกิดสมาธิ จะต้องอาศัยหลักการและวิธีการที่เหมาะสมอย่างใดอย่างหนึ่ง หลักการและวิธีการที่ว่่านี้เรียกว่า “กัมมัฏฐาน” ซึ่งแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน ในที่นี้หมายถึงการงานทางใจ แบ่งประเภทเป็น ๒ คือ สมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานในระดับต่าง ๆ การบำเพ็ญกัมมัฏฐานข้อนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ให้ได้ โดยอาศัยหลักกรรม เช่น จะกำหนดเอาดินเป็นอารมณ์ ก็ให้กรรมว่า ดิน ดิน ดิน ... จนติดคำติดใจ แม้จะลุกขึ้นไปทีอื่น ภาพที่กรรมนั้นก็ยังติดตามอยู่ตลอดเวลา ภาพที่ผิใจนั้น เรียกว่า นิमितและเมื่อผู้ปฏิบัติกรรมไปเรื่อย ๆ จิตก็จะเกาะอยู่กับนิमितนั้น ไม่คิดถึงเรื่องอื่น มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถกำจัดนิวรณ์ให้หมดไปได้ในที่สุด

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา) การพิจารณาอย่างนี้ จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ความแจ่มแจ้งในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ คือ ความรู้แจ้งชัดถึงความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนถึงสัจจานุกาณิกญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ริยสัจ

หลักการปฏิบัติทั้ง ๒ ประการนี้ แม้จะมีวิธีปฏิบัติแตกต่างกันก็ตาม แต่ทั้ง ๒ ต่างก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ สมถะ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดวิปัสสนาและวิปัสสนาก็เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดสมถะ แล้วแต่ว่า จะเริ่มต้นด้วยวิธีการไหนก่อน หรือจะปฏิบัติควบคู่กันไปเลยก็ได้

คัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติสมาธิไว้ดังนี้

๑. เจริญสมถะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง วิธีการนี้จะเริ่มด้วยการควบคุม หรือทำจิตให้สงบ แล้วอาศัยความสงบนั้นเป็นฐานเจริญวิปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อมกับความสงบนั้น ปัญญาสุทธานิธิบายว่า “บุคคลบางคนเจริญสมถะให้เกิดสมาธิถึงขั้นอุจจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ต่อมาจึงพิจารณาถึงความสงบพร้อมด้วยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่างนี้เรียกว่า เจริญสมถะนำ แล้วตามด้วยวิปัสสนา (สมถปุพพังคมิวิปัสสนา)”

๒. เจริญวิปัสสนาก่อนแล้วจึงเจริญสมณะภายหลัง วิธีการนี้จะเริ่มด้วยการพิจารณาชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ให้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา จนกระทั่งจิตเกิดความสงบ (สมณะ) ปัญจสุทนีอธิบายว่า “บุคคลบางคนพิจารณาอุปาทานชั้นทั้ง ๔ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น ต่อมาก็ปล่อยวางไม่ยึดถือธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนา ความแน่วแน่แห่งจิตก็เกิดขึ้น อันนี้เรียกว่า เจริญวิปัสสนานำตามด้วยสมณะ (วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ)”

๓. เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน วิธีการนี้จะเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะปฏิบัติพร้อม ๆ กันเลยทีเดียว เพราะในขณะจิตหนึ่ง ๆ ไม่สามารถจะทำกิจสองอย่างไปพร้อม ๆ กันได้ แต่หมายความว่า ผู้ปฏิบัติตามแบบสมณะจนได้ฌานแล้ว ออกจากฌานก็พิจารณาสังขารทั้งหลาย โดยเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น ปัญจสุทนี อธิบายว่า “ผู้ปฏิบัติเข้าฌานแต่ละฌาน ออกจากฌานนั้น ๆ แล้ว พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยเห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นต้น วิธีการเจริญแบบสลับกันไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ เรียกว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป (ยฺนัทรสมณวิปัสสนา)”

ปัญจสุทนี กล่าวถึงการที่สมณะและวิปัสสนาเป็นของคู่กันไว้ว่า

“สมาบัติมีอุปการะมากต่อวิปัสสนา เหมือนค่ายพักมีอุปการะมากต่อทหาร ฉะนั้น กล่าวคือทหารอาศัยค่ายพักจึงเข้าสู่สนามรบได้ ครั้นสู้รบอาวุธเกิดหมด หรือเกิดความหิว กระจายอ่อนเพลีย ก็กลับเข้าค่ายจับอาวุธขึ้นมาใคร่ครวญดู ครั้นรับประทานอาหารดื่ม น้ำ และติดอาวุธแล้ว ก็กลับเข้าสู่สนามรบอีก สมาบัติก็ฉนั้น ส่วนวิปัสสนาก็มีอุปการะมากต่อสมาบัติ เพราะรักษาสมาบัติและทำให้มั่นคง”^{๒๐}

๔. ในข้อที่ ๔ นี้ มิใช่เป็นการเริ่มต้นด้วยสมณะ หรือวิปัสสนาแต่อย่างใด แต่เป็นการแนะนำวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขว ในที่นี้ใช้คำว่า ธัมมทธัจจวิคคหิตมานัส ซึ่งแปลว่า ทำใจให้ปลอดจากสิ่งที่จะทำให้ใจให้เขว หรือฟุ้งซ่าน (วิปัสสนูปกิเลส ๑๐)^{๒๑} ซึ่งผู้ปฏิบัติหากไม่ได้ศึกษาเรียนรู้มาก่อน ก็มักจะเข้าใจผิดกับสิ่งเหล่านั้น ให้มีสติรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

^{๒๐} นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๓๗.

^{๒๑} วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือ (๑) แสงสว่าง (โอภาสะ) (๒) ความหยั่งรู้ (ญาณะ) (๓) ความอัมใจ (ปีติ) (๔) ความสงบ (ปัสสัทธิ) (๕) ความสบายใจ (สุขะ) (๖) ความน้อมใจเชื่อ (อธิโมกขะ) (๗) ความเพียร (ปคคาหะ) (๘) สติปรากฏ (อุปปฐานะ) (๙) ความวางเฉย (อุเปกขา) (๑๐) ความติดใจ (นิกันติ)

บรรดาวิธีปฏิบัติที่กล่าวมาทั้ง ๔ แบบนี้ ถ้าจะถือตามแนวอธิบายของอรรถกถาจะพบว่า มีหลักใหญ่ ๆ อยู่ ๒ วิธีเท่านั้น คือวิธีที่เริ่มด้วยสมณะแล้วต่อด้วยวิปัสสนาที่หลังกับวิธีที่เริ่มด้วยวิปัสสนาแล้วหาความชำนาญในสมณะที่หลัง ส่วนวิธีอื่นเป็นเพียงส่วนเสริม หรือขยายสองวิธีเท่านั้น

หลักปฏิบัติตามแบบวิธีแรกที่พบบ่อยในพระไตรปิฎกมีอยู่ ๒ สาย อันแรกพูดถึงการปฏิบัติที่เริ่มจากฌาน ๔ แล้วต่อด้วยวิชา ๓ ส่วนอีกแบบหนึ่ง เริ่มจากรูปฌาน อรูปฌาน สัญญา เวทิตนโรธ แล้วจบลงด้วยวิชา ๓^{๒๒}

สรุป กัมมัฏฐาน ๒ ประการ คือสมณะและวิปัสสนา นี้ ในส่วนของสมณกัมมัฏฐาน เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมาธิ ซึ่งในส่วนนี้เชื่อว่าการปฏิบัติกันมาก่อนแล้ว แต่การที่พระผู้มีพระภาคกำหนดแนวทางนี้ขึ้นมา มิได้หมายความว่า พระองค์ทรงใช้สมาธิในศาสนาอื่นโดยตรง หลักของสมาธิ แม้โดยทั่ว ๆ ไปจะหมายถึงภาวะที่จิตสงบ เกาะเกี่ยวอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเหมือนกัน แต่สมาธิของพระพุทธศาสนาจะต้องมีองค์ประกอบ หรือคุณธรรมข้ออื่น ๆ เช่น มีการเห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก รวมอยู่ด้วย จุดมุ่งหมายก็มีใช้เพียงเพื่อให้จิตยึดเกาะแนบอยู่กับอารมณ์เป็นเวลานาน ๆ จนไม่รู้สึกตัว ทำการงานอะไรไม่ได้ แต่ต้องการเพื่อพัฒนาปัญญาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรค ผล นิพพานในที่สุด ลักษณะพิเศษที่กล่าวมานี้ ไม่มีในศาสนาอื่น เพราะถ้ามีพระผู้มีพระภาคจะต้องพอพระทัยในแนวปฏิบัตินี้ คงไม่ต้องไปแสวงหาแนวปฏิบัติใหม่ในสำนักอื่น ๆ จนในที่สุดก็มาพบแนวปฏิบัติที่เป็นของพระองค์เอง

ส่วน วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา พระผู้มีพระภาคทรงเชื่อว่า ปัญญาจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของชีวิตได้ถูกต้องและนำไปสู่จุดหมายปลายทางได้สำเร็จ โดยมีศีล และสมาธิรวมอยู่ด้วย

๖.๕ ประเภทของสมาธิ

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรได้กล่าวถึงประเภทสมาธิไว้ ๑๐ อย่าง คือ ปัญญาในการสำรวจตั้งจิตมั่น

๑. สมาธิ ๑ อย่าง คือ เอกัคคตาจิต

๒. สมาธิ ๒ อย่าง คือ ๑) โลภียสมาธิ ๒) โลกุตตรสมาธิ

๓. สมาธิ ๓ อย่าง คือ ๑) สมาธิที่มีวิตกวิจารณ์ ๒) สมาธิที่ไม่มีวิตกมีเพียงวิจารณ์ ๓) สมาธิที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๗-๔๓๑/๔๕๙-๔๖๑.

๔. สมาธิ ๔ อย่าง คือ ๑) สมาธิที่เป็นส่วนแห่งความเสื่อม ๒) สมาธิที่เป็นส่วนแห่งความตั้งอยู่ ๓) สมาธิที่เป็นส่วนแห่งคุณวิเศษ ๔) สมาธิที่เป็นส่วนแห่งการชำระกิเลส

๕. สมาธิ ๕ อย่าง คือ ๑) สมาธิที่มีปัดแผ่ไป ๒) สมาธิที่มีสุขแผ่ไป ๓) สมาธิที่มีจิตแผ่ไป ๔) สมาธิที่มีแสงสว่างแผ่ไป ๕) สมาธิที่มีการวิจารณ์เป็นนิมิต

๖. สมาธิ ๖ อย่าง คือ ๑) สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ (มีอารมณ์เดียว) ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งพุทธานุสสติ ๒) ฌมานุสสติ ๓) สังขานุสสติ ๔) สีลानุสสติ ๕) จาคานุสสติ ๖) เทวตานุสสติ

๗. สมาธิ ๗ อย่าง คือ ๑) ความฉลาดในสมาธิ ๒) ความฉลาดในการเข้าสมาธิ ๓) ความฉลาดในการดำรงสมาธิ ๔) ความฉลาดในการออกจากสมาธิ ๕) ความฉลาดในการใช้สมาธิ ๖) ความฉลาดในอารมณ์แห่งสมาธิ ๗) ความฉลาดในการทำสมาธิให้สูง ๆ ขึ้นไป

๘. สมาธิ ๘ อย่าง คือ ๑) สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งปฐวีกสิณ (ดิน) ๒) อาโปกสิณ (น้ำ) ๓) เตโชกสิณ (ไฟ) ๔) วาโยกสิณ (ลม) ๕) นีลกสิณ ๖) ปิตตกสิณ ๗) โลหิตกสิณ (เลือด) ๘) โอทาทกสิณ (อากาศ)

๙. สมาธิ ๙ อย่าง คือ ๑) รูปาวจรสมาธิอย่างต่ำ ๒) รูปาวจรสมาธิอย่างปานกลาง ๓) รูปาวจรสมาธิอย่างประณีต ๔) อรูปาวจรสมาธิอย่างต่ำ ๕) อรูปาวจรสมาธิอย่างปานกลาง ๖) อรูปาวจรสมาธิอย่างประณีต ๗) สุญญตสมาธิ (สมาธิพิจารณาเห็นความว่าง) ๘) อนิมิตตสมาธิ (สมาธิพิจารณาเห็นธรรมไม่มีนิมิต) ๙) อัปปณิหิตสมาธิ (สมาธิพิจารณาเห็นธรรมไม่มีความตั้งปรารภณา)

๑๐. สมาธิ ๑๐ อย่าง คือ (๑) สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ รู้ซากศพที่พองขึ้น (๒) รู้ซากศพที่มีสีเขียว (๓) รู้ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลแฉะ (๔) รู้ซากศพที่ขาดจากกัน (๕) รู้ซากศพที่ถูกสัตว์กัด (๖) รู้ซากศพที่กระจัดกระจาย (๗) รู้ซากศพที่ถูกสับเป็นท่อน (๘) รู้ซากศพที่มีโลหิต (๙) รู้ซากศพที่มีหนอน (๑๐) สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งรู้ซากศพที่มีแต่กระดูก สมาธิเหล่านี้รวมเป็น ๕๕ อย่าง

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๓} ได้จัดประเภทของสมาธิไว้เป็น ๑ อย่าง ๒ อย่าง ๓ อย่าง และ ๔ อย่าง โดยให้เหตุผลดังนี้

๑. เมื่อมุ่งถึงลักษณะ หรืออาการของจิตที่สงบนิ่ง ไม่ซัดส่าย มีความตั้งมั่นด้วยดี สม่ำเสมอและถูกทาง สมาธิก็มีเพียงอย่างเดียว

^{๒๓} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๔-๑๑๒., อ้างใน นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๓๒.

๒. เมื่อมุ่งถึงความอ่อนและความเข้มของตัวสมาธิ ก็แบ่งได้เป็น ๒ คือ เป็นอุปจารสมาธิ อันหมายถึง สมาธิที่ใกล้จะเป็นอัปปนา หรือสมาธิใกล้ฉานอย่างหนึ่ง กับ อัปปนาสมาธิ อันหมายถึง สมาธิที่แนบสนิท ตั้งมั่นเต็มที เป็นสมาธิในฉานจิตอย่างหนึ่ง

อนึ่ง การแบ่งสมาธิออกเป็น ๒ อย่างนี้ สามารถจะแบ่งไปได้อีกมาก ซึ่งก็แล้วแต่จะมุ่งถึงคุณสมบัติในด้านไหนของสมาธิ อาจจะบอกว่า สมาธิที่มีปิติ (สัปปีติกสมาธิ) อันหมายถึง สมาธิในระดับปฐมฉานและทุติยฉาน ซึ่งยังมีปิตินั้นเป็นคุณสมบัติของฉานในระดับนี้กับสมาธิที่ไม่มีปิติ (นิปปีติกสมาธิ) อันหมายถึง สมาธิในระดับตติยฉานและจตุตถฉาน เพราะในฉานทั้งสองนี้ ปิติจะถูกละได้แล้ว ดังนี้ก็ได้

๓. เมื่อมุ่งในด้านคุณภาพของสมาธิ ก็จะแบ่งได้เป็น ๓ อย่าง คือ อย่างต่ำ อย่างกลาง และอย่างประณีต ซึ่งแต่ละอย่างก็จะส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลกต่างกัน

๔. เมื่อมุ่งในด้านการปฏิบัติยากง่าย ได้รับผลช้าเร็วของแต่ละคน ก็สามารถจะแบ่งสมาธิได้ ๔ ประเภท คือ ในกัมมัฏฐานอย่างเดียวกัน บางท่านปฏิบัติยากลำบาก ทั้งได้รับผลช้า (ทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญา) บางท่านปฏิบัติยากลำบาก ได้รับผลเร็ว (ทุกขาปฏิบัติทาทิปปาภิญญา) บางท่านปฏิบัติสะดวกสบาย แต่ได้รับผลช้า (สุขาปฏิบัติทันทธาภิญญา) แต่บางท่านปฏิบัติสะดวกสบาย ทั้งได้รับผลเร็ว (สุขาปฏิบัติทาทิปปาภิญญา)

๖.๖ วิธีการเจริญสมาธิ

วิธีปฏิบัติสมาธิ มีวิธีการและขั้นตอนดังนี้

๖.๖.๑ ขั้นเตรียมการ

ผู้ประสงค์จะเจริญสมาธิ ก่อนจะปฏิบัติควรเตรียมการทุกอย่างให้พร้อม โดยทำกิจต่าง ๆ ในเบื้องต้น ดังต่อไปนี้

๑.๑ ชำระศีลให้บริสุทธิ์ คือผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีล ก็ควรสมาทานรักษาศีลนั้นให้บริสุทธิ์ อย่าให้เศร้าหมอง ผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้ว ก็ควรพิจารณาใคร่ครวญดูศีลของตน เห็นว่าข้อใดไม่บริสุทธิ์ ก็ชำระเสียให้บริสุทธิ์ เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีล ย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย ดังความในชฎาสูตร^{๒๔} ว่า

“นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ

ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิตและปัญญา (เจริญสมาธิและวิปัสสนา)

^{๒๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๒๗.

มีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหาร

นั่นพึงแก้ความยุ่งนี้ได้

บุคคลเหล่าใดกำจัดราคะ โทสะและอวิชชาได้แล้ว

บุคคลเหล่านั้นสิ้นอาสวะแล้ว เป็นพระอรหันต์

พวกเขาแก้ความยุ่งได้แล้ว

นามกัฏฐิ (อรุปขันธ ๔ – เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ) รูปกัฏฐิ ปฏิขสัญญา กัฏฐิ

รูปสัญญา กัฏฐิ ดับไม่เหลือในที่ใด

ความยุ่งนั้นก็ย่อมขาดหายไปในที่นั้น”

๑.๒ สมาทานจตุรงควัตร คือข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องขัดเกลา หรือบรรเทากิเลส มีทั้งหมด ๑๓ ข้อ ผู้ที่จะเจริญสมาธิ ควรสมาทานจตุรงควัตรข้อใดข้อหนึ่งไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้การเจริญสมาธิสัมฤทธิ์ผลได้เร็ว จตุรงควัตรนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่ผู้ที่เป็นฆราวาสจะนำมาปฏิบัติในบางข้อ เช่น บริโภคอาหารมื้อเดียว หรือ อาศัปปา อาศัปปาโคณไม่อยู่เป็นนิตย์ ก็ได้

จตุรงควัตร ๑๓

การถือจตุรงค์ของ พระป่า พระจตุรกรรมฐานเป็นเจตนาที่แสดงออกเพื่อประหารกิเลสของตน เกี่ยวกับเรื่องเครื่องนุ่งห่ม อาหารการขบฉัน ที่อยู่อาศัยและความเพียร ด้วยข้อปฏิบัติ “จตุรงควัตร” เป็นข้อปฏิบัติที่เข้มงวดเป็นพิเศษเพื่อความขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงบังคับให้ภิกษุถือปฏิบัติ ใครจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ ผู้ที่จะปฏิบัติจตุรงควัตรนั้น สามารถเลือกได้เองตามความสมัครใจว่าจะปฏิบัติข้อใดบ้าง เป็นเวลานานเท่าใด เมื่อจะถือปฏิบัติก็เพียงแต่กล่าวคำสมาทานจตุรงควัตรข้อที่ตนเลือก แล้วก็เริ่มปฏิบัติได้เลย จตุรงควัตร ๑๓ ประกอบด้วย

หมวดที่ ๑ จีวรปฏิสังยุตต์ (เกี่ยวกับจีวร)

๑. ถือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร คือ การใช้แต่ผ้าเก่าที่คนเขาทิ้งเอาไว้ตามกองขยะบ้าง ข้างถนนบ้าง ผ้าห่อศพบ้าง นำผ้าเหล่านั้นมาซัก ย้อมสี เย็บต่อกันจนเป็นผืนใหญ่แล้วนำมาใช้งดเว้นจากการใช้ผ้าใหม่ทุกชนิด - (ป.) ปัสสกูล ว่า ผืนแห่งฝุ่น กองฝุ่น คลุกฝุ่น (ส.) ปัสสกูล

๒. ถือการนุ่งห่มผ้าสามผืนเป็นวัตร คือการใช้ผ้าเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น อันได้แก่ สบง (ผ้านุ่ง) จีวร (ผ้าห่ม) สังฆาฏิ (ผ้าสารถีประโยชน์ เช่น คลุมกันหนาว ปูนั่ง ปูนอน ปิดฝุ่น ใช้แทนสบง หรือจีวรเพื่อซักผ้าเหล่านั้น ปัจจุบันภิกษุไทยมักใช้พาดบ่าเมื่อประกอบพิธีกรรม)

หมวดที่ ๒ ปินทปาทปฏิสังยุตต์ (เกี่ยวกับปินทปาท)

๓. ถือการปินทปาทเป็นวัตร คือการบริโภคอาหารเฉพาะที่ได้มาจากการรับปินทปาทเท่านั้น ไม่บริโภคอาหารที่คนเขานิมนต์ไปฉันตามบ้าน

๔. ถือการบิณฑบาตไปโดยลำดับแถวเป็นวัตร คือจะรับบิณฑบาตโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่เลือกว่าเป็นบ้านคนรวยคนจน ไม่เลือกว่าอาหารดีไม่ดี มีใครใส่บาตรก็รับไปตามลำดับ ไม่ข้ามบ้านที่ไม่ถูกใจไป

๕. ถือการฉันจังหันมือเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันจะบริโภคอาหารเพียงครั้งเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย นอกจากน้ำดื่ม

๖. ถือการฉันในภาชนะเดียวคือฉันในบาตรเป็นวัตร จะนำอาหารทุกชนิดที่จะบริโภคในมือนั้น มารวมกันในบาตร แล้วจึงฉันอาหารนั้น เพื่อไม่ให้ติดในรสชาติของอาหาร

๗. ถือการห้ามภักตอาหารที่เขานำมาถวายภายหลังเป็นวัตร คือเมื่อรับอาหารมากพอแล้ว ตัดสินใจว่าจะไม่รับอะไรเพิ่มอีกแล้ว หลังจากนั้นถึงแม้มีใครนำอะไรมาถวายเพิ่มอีก ก็จะไม่รับอะไรเพิ่มอีกเลย ถึงแม้ว่าอาหารนั้นจะถูกใจเพียงใดก็ตาม

หมวดที่ ๓ เสนาสนปฏิสังยุตต์ (เกี่ยวกับเสนาสนะ)

๘. ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร คือจะอยู่อาศัยเฉพาะในป่าเท่านั้น จะไม่อยู่ในหมู่บ้านเลย เพื่อไม่ให้ความพลุกพล่านวุ่นวายของเมืองรบกวนการปฏิบัติ หรือเพื่อป้องกันการพอกพูนของกิเลส

๙. ถือการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร คือจะพักอาศัยอยู่ใต้ต้นไม้เท่านั้น จดเว้นจากการอยู่ในที่มีหลังคาที่สร้างขึ้นมามุงบัง

๑๐. ถือการอยู่อุปัฏฐากที่แจ้งเป็นวัตร คือจะอยู่แต่ในที่กลางแจ้งเท่านั้น จะไม่เข้าสู่ที่มุงบังใด ๆ เลย แม้แต่โคนต้นไม้ เพื่อไม่ให้ติดในที่อยู่อาศัย

๑๑. ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร คือจะจดเว้นจากที่พักอันสุขสบายทั้งหลาย แล้วไปอาศัยอยู่ในป่าช้า เพื่อจะได้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ไม่ประมาท

๑๒. ถือการอยู่ในเสนาสนะตามมีตามได้เป็นวัตร คือเมื่อใครชี้ให้ไปพักที่ไหน หรือจัดที่พักอย่างใดไว้ให้ ก็พักอาศัยในที่นั้น ๆ โดยไม่เลือกว่าสะดวกสบาย หรือถูกใจหรือไม่และเมื่อมีใครขอให้สละที่พักที่กำลังพักอาศัยอยู่นั้น ก็พร้อมจะสละได้ทันที

๑๓. ถือเนสัชชิกังครุดงค์ คือการไม่นอนเป็นวัตร จะงดเว้นอิริยาบถนอน อยู่ใน ๓ อิริยาบถเท่านั้น คือ ยืน เดิน นั่ง จะไม่เอนตัวลงให้หลังสัมผัสพื้นเลย ถ้าวางมากก็จะใช้การนั่งหลับเท่านั้น เพื่อไม่ให้เพลิดเพลินในการนอน

๑.๓ ตัดเรื่องวิตกกังวล คือ เมื่อชำระศีลบริสุทธิแล้ว ขึ้นต่อไปควรตัดเรื่องกังวลที่ทำให้รู้สึกวิตก (ปลิวพร) ซึ่งนับว่า เป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิให้หมดสิ้นไป

เรื่องที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวลนั้น อาจจะมีมาก แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวเรื่องที่เป็นหลักไว้ ๑๐ ประการ คือ^{๒๕}

อวาโส จ กุล ลาโภ คโน กมมณจ ปณจมนํ
อหฺธานํ ชาติ อาพาธ คโน อิทธิติ เต ทส

ปถิโพธ ๑๐ เครื่องทำให้เกิดความกังวลนั้น มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| ๑. อวาสปถิโพธ | เครื่องกังวลคือที่อยู่ |
| ๒. กุลปถิโพธ | เครื่องกังวลคือตระกูล |
| ๓. ลาภปถิโพธ | เครื่องกังวลคือลาภ |
| ๔. คณปถิโพธ | เครื่องกังวลคือหมู่คณะ |
| ๕. กัมมปถิโพธ | เครื่องกังวลคืออนกรรม |
| ๖. อหฺธานปถิโพธ | เครื่องกังวลคือการเดินทาง |
| ๗. ชาติปถิโพธ | เครื่องกังวลคือญาติ |
| ๘. อาพาธปถิโพธ | เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ |
| ๙. คโนปถิโพธ | เครื่องกังวลคือการเล่าเรียน |
| ๑๐. อิทธิปถิโพธ | เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์ |

(ข้อท้ายนี้เป็นปถิโพธสำหรับผู้จะเจริญวิปัสสนาเท่านั้น)

นอกจากนี้ วิสุทธิมรรคยังได้แนะนำให้ผู้ประสงค์จะเจริญสมาธิ ควรทำภารกิจเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนตัวให้เรียบร้อย เช่น ฝัวยาวก็ควรโกนผม เล็บยาวก็ควรตัดเล็บ หนวดเครายาวก็ควรโกน หนวด จีวรที่ยังทำค้างค้ำอยู่ ก็ควรทำเสียให้เสร็จ หรือจีวรที่มีสีตก ก็ควรจะย้อมสีใหม่ บาตรเป็นสนิม ก็ควรรควั่น หรือหาสีดำเสียใหม่ หากเตียงตั้งสกปรก ก็ควรเช็ดล้างให้สะอาด ภารกิจเหล่านี้ แม้จะเป็นเรื่องส่วนตัว หากปล่อยทิ้งไว้ไม่จัดการให้เรียบร้อย ก็จะทำให้วิตกกังวล ซึ่งก็นับว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิ

ข้อสังเกตในเรื่องการตัดความวิตกกังวลนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่สำหรับผู้ที่เป็นคฤหัสถ์ ก็ควรปฏิบัติอนุโลมตามนี้ เช่น ภิกษุจะต้องโกนผมเมื่อฝัวยาว คฤหัสถ์ก็ควรตัดผมเสียให้เรียบร้อย เมื่อทำภารกิจต่าง ๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ควรหาที่ที่สงบแล้วเจริญสมาธิต่อไป

^{๒๕} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล.

๑.๔ เข้าไปหาภักตยานมิตร คือ เมื่อตัดเรื่องที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้แล้ว พึงเข้าไปหาอาจารย์ผู้เป็นภักตยานมิตรช่วยสอนกัมมัฏฐาน พร้อมกับควบคุมดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัย หรือเกิดปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ก็สามารถจะแนะนำแก้ไขให้ได้อย่างถูกต้องและทันที่ นอกจากนี้ยังจะช่วยบอกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต หรืออุปนิสัยของผู้ปฏิบัติอีกด้วย

วิสุทธิมรรคแนะนำให้เลือกพระผู้มีพระภาคเป็นอาจารย์สอนกัมมัฏฐาน เมื่อไม่สามารถจะหาพระผู้มีพระภาคได้ ก็ควรหาพระอริยสาวกตั้งแต่พระอรหันต์ลงมาจนถึงพระโสดาบัน เมื่อหาไม่ได้ ก็ควรจะเป็นภักตยานุปุขณ คือผู้ที่เป็นคนดีมีคุณสมบัติ ดังนี้

ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนกฺขโม

คมภีรญจ กถํ กตฺตา โน จญฺจฺจาเน นิโยชโก^{๒๖}

น่ารัก น่าเคารพ น่ายกย่อง เป็นผู้ว่ากล่าว (ผู้อื่น คือ ไม่นิ่งดูดาย) ยอมให้ผู้อื่นว่ากล่าว (คือไม่ถือตัวว่าเป็นอาจารย์, อธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ๆ) ได้ ทั้งไม่ชักชวนไปในทางเสื่อมเสีย ดังนี้

๑. มีคุณสมบัติเป็นที่รัก

๒. มีคุณสมบัติเป็นที่น่าเคารพ

๓. มีคุณสมบัติเป็นที่น่าสรรเสริญ

๔. เป็นผู้สามารถว่ากล่าวตักเตือน

๕. เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำต่ำ ๆ สูง ๆ ได้

๖. เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำที่สับสนลุ่มลึกได้และ

๗. เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร

จะเห็นว่า การเลือกอาจารย์ ท่านผู้เป็นภักตยานมิตรนั้น ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ๑ สมบูรณ์ด้วยศีล ๑ สมบูรณ์ด้วยสุตะ ๑ สมบูรณ์ด้วยจาคะ ๑ สมบูรณ์ด้วยวิริยะ ๑ สมบูรณ์ด้วยสติ ๑ และเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา ๑ คือยอมเชื่อมั่นต่อความตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้าและเชื่อมั่นต่อกรรมและผลแห่งกรรมด้วยศรัทธาสมบัติ ไม่ยอมปล่อยวางการแสวงหาประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นเหตุแห่งสัมมาสัมโพธิญาณด้วยศรัทธาสมบัตินั้น ย่อมเป็นที่รักเป็นที่เคารพ เป็นที่น่าสรรเสริญ เป็นผู้ทักท้วง ตาหนิโทษว่ากล่าว เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำของสัตว์ทั้งหลายได้ด้วยศีลสมบัติ เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำอันลุ่มลึก ซึ่งประกอบด้วยสัจธรรมและปฏิเสธสมุปบาทธรรมเป็น

^{๒๖} ๐.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗. (พุทธมิตตสูตร)

ต้นด้วยสุดสมบัติ เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะด้วยจากสมบัติ เป็นผู้เพียรพยายามในการปฏิบัติทั้งที่เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่นด้วยวิริยสมบัติ เป็นผู้มั่งคั่งตั้งมั่นในทางดีด้วยสติสมบัติ เป็นผู้มั่งคั่งไม่คิดฟุ้ง มีจิตมั่นคงด้วยสมาธิสมบัติและรู้แจ้งชัดไม่วิปริตผิตเพี้ยนด้วยปัญญาสมบัติ ท่านผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติเห็นปานนี้นั้น ย่อมสอดส่องมองเห็นคติแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรมด้วยสติ รู้สิ่งที่ประโยชน์และเป็นโทษของสัตว์ทั้งหลายตามเป็นจริงด้วยปัญญา มีจิตแน่วแน่อยู่ว่าในสิ่งที่ประโยชน์และเป็นโทษนั้นด้วยสมาธิ ช่วยกำจัดสิ่งที่ประโยชน์พยายามชักจูงและสัตว์ทั้งหลายในสิ่งที่ประโยชน์ด้วยวิริยะ ฉะนี้^{๒๓}

๑.๕ มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน คือ เมื่อเข้าไปหาอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน และตกลงใจว่า จะปฏิบัติอยู่กับท่าน ก็ควรจะทำพิธีมอบตัว เพื่อฝากฝังให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าว ตักเตือน การมอบตัวถือเป็นการมอบกายถวายชีวิต หากจะเป็นอะไรก็เป็นกัน จะไม่ยอมท้อถอย เป็นการปฏิญาณตนว่า จะปฏิบัติจนถึงที่สุด

๑.๖ เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต คือ เมื่อได้ทำพิธีมอบตัวกับอาจารย์แล้ว ขึ้นตอนต่อไปก็คือ เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากอีกประการหนึ่ง เพราะผู้ที่เจริญกัมมัฏฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตน ก็เหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยาไม่ตรงกับโรค นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังทำเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์

ลักษณะจริต ๖^{๒๔} โดยปกติ จริต หรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้จะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ แต่ละอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน การทำงาน รับประทานอาหาร หรือกระทั่งความรู้สึกนึกคิด แต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ มิได้หมายความว่า คนหนึ่งจะมีจริต หรือนิสัยอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอาจจะมีหลาย ๆ อย่างในบุคคลคนเดียวกัน แต่ว่าในหลาย ๆ อย่างนั้น จะต้องมีย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าเขา จึงทำให้รู้ว่า บุคคลนั้นมีจริตอย่างนี้ มีนิสัยอย่างนี้ วิสุทธิมรรค ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับจริต หรือลักษณะนิสัยของคน ไว้ดังนี้

^{๒๓} พระพุทธโฆสะเถระ รัตน, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

^{๒๔} คำว่า **จริต** หมายถึง ปกตินิสัย พื้นเพของจิตใจ หรือความประพฤติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่ง ระบุไว้ในวิสุทธิมรรค มี ๖ อย่าง คือ (๑) รากจริตบุคคล (๒) โทสจริตบุคคล (๓) โมหะจริตบุคคล (๔) สัทธาจริตบุคคล (๕) พุทธิจริตบุคคล หรือญาณจริยา (๖) วิทกจริตบุคคล (วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๓/๑๖๗-๑๖๘).

๑. คนราคจริต โดยปกตินิสัยทั่วไป เป็นคนมีอริยาบถเรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พอเหมาะพองามไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป ทำงานได้ประณีตเรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารที่มีรสไม่จัดนัก เวลารับประทานอาหารก็ค่อย ๆ รับประทานอาหาร ไม่มูมมามจนน่าเกลียด ชอบของสวย ๆ งาม ๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูง ในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวดถือตัว มักใหญ่ใฝ่สูง ชอบให้คนอื่นเขายกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตน คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอุสภกัมมัฏฐาน หรือกายคตานุสสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. คนโทสจริต เป็นคนคล่องตัว กระฉับกระเฉงว่องไว เวลาเดิน เดิน นั่ง นอน ไม่อืดอาด ทำงานรวดเร็วแต่ไม่เรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารจัดและรับประทานไม่เรียบร้อย ไม่สนใจในของสวย ๆ งาม ๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรง หงุดหงิดโกรธง่าย ชอบผูกอาฆาตผู้อื่น เป็นคนอวดดี ชอบยกตนข่มท่าน ไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่น เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ชอบเอาวัดเอาเปรียบคนอื่น คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตาพรหมวิหาร เป็นต้น จะช่วยลดความฉุนเฉียวได้

๓. คนโมหจริต เป็นคนไม่เรียบร้อย เดินเสียงดัง (เดินลงส้นเท้า) แต่งตัวรุ่มร่าม เชื่องซึม หงอยเหงา ชอบหลับ ชอบทำงานคั่งค้าง แม้งานที่ทำก็ไม่เรียบร้อยประณีต ในด้านความคิด ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอน ชอบคล้อยตามผู้อื่น ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น เพื่อให้มีสติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

๔. คนวิตกจริต คนประเภทนี้เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต มีนิสัยอืดอาด ไม่กระฉับกระเฉง มีจิตฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตระวางไหน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจดไม่เป็นขึ้นเป็นอัน ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน เหมือนกับคนโมหจริต

๕. คนสัทธาจริต ลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เรื่องอาหารการกิน หรือในด้านความรู้สึกรักนึกคิดที่แสดงออก มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคจริต เป็นคนหัวอ่อนเชื่อง่าย คล้อยตามง่าย เป็นผู้ที่มีสัทธา เสียสละ ทุมเท จุดอ่อนของคนประเภทนี้คือมักจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลประเภทนี้มีความเชื่ออยู่แล้ว ก็ควรส่งเสริมความเชื่อนั้นให้เป็นไปในทางที่ถูก ด้วยการปลูกฝังศรัทธาในคุณพระพุทธ (พุทธานุสสติ) ในคุณพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ในคุณพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ก็จะทำให้ง่าย

๖. คนพุทธจริต เป็นคนค่อนข้างมีปัญหาว่องไว กระฉับกระเฉง ทำงานต่าง ๆ ได้รวดเร็ว แต่ไม่ค่อยเรียบร้อย นิยมรับประทานอาหารที่มีรสชาติ ในด้านความคิด มักเป็นคนเจ้าถ้อยหมอความ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำนองเดียวกับคนโทสจริต ลักษณะที่เด่นของเขาคือ เป็นคนว่านอนสอนง่าย นิยมคบหาสมาคมกับคนดี ชอบใช้เหตุผล มีความระมัดระวังสูง จะทำอะไรก็คิดก่อนอย่างรอบคอบ เป็นคนมีความเพียร ไม่เกียจคร้าน คนประเภทนี้ ควรส่งเสริมให้เจริญกัมมัฏฐาน ประเภทธาตุวิภูฐาน แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือประเภทอาหารแปดปฏิกูลสัญญา พิจารณาอาหารที่สำหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ปฏิกูล เพราะคนประเภทนี้ ชอบคิดชอบวิเคราะห์อยู่แล้ว

เรื่องกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงแสดงหลักการกว้าง ๆ ผู้ปฏิบัติอย่าถึงกับถือเป็นเงื่อนไขตายตัว เพราะกัมมัฏฐานทุกอย่าง ล้วนมีหน้าที่กำจัดนิวรณ์ ปราบอกุศลด้วยกันทั้งนั้น

๖.๖.๒ ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้ที่จะเจริญสมาธิได้ทำกิจต่าง ๆ ในเบื้องต้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนจะเริ่มปฏิบัติควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรว่า มีความเหมาะสมหรือไม่ วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงสถานที่ที่ไม่เหมาะสมและเหมาะสมไว้ดังนี้^{๒๔}

ในวัดที่สมควรและไม่สมควรนั้น วัดที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งชื่อว่า วัดไม่สมควร โทษ ๑๘ ประการ ในวัดนั้นดังนี้คือ

๑. มหตตัม	วัดใหญ่
๒. นวตตัม	วัดสร้างใหม่
๓. ชินณตตัม	วัดที่ชำรุด
๔. ปนณนิสสุตตตัม	วัดที่อิงทางหลวง
๕. โสณทී	วัดมีสระน้ำ
๖. ปณณัม	วัดมีใบไม้ใช้เป็นผัก
๗. ปุปผัม	วัดมีไม้ดอก
๘. ผลัม	วัดมีไม้ผล
๙. ปตถนียตา	วัดที่มีคนขึ้นมาก

^{๒๔} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถร) แปล, หน้า ๒๐๔.

๑๐. นครสนนิสสิตตา	วัดที่อิงเมือง
๑๑. ทารุสนนิสสิตตา	วัดที่อิงป่าไม้
๑๒. เขตตสนนิสสิตตา	วัดที่อิงไร่นา
๑๓. วิสภาคานํ ปุคคลานํ อตถิตา	วัดที่มีคนไม่ลงรอยกัน
๑๔. ปฏฺญสนนิสสิตตา	วัดที่อิงท่า
๑๕. ปจฺจนตสนนิสสิตตา	วัดที่อิงบ้านป่าชายแดน
๑๖. รชฺชสํสนนิสสิตตา	วัดที่อิงเขตแดนประเทศ
๑๗. อสปปายตา	วัดที่ไม่มีความสบายและ
๑๘. กลฺยาณมิตตานํ อลาโห	วัดที่หาอาจารย์ผู้กัลยาณมิตรไม่ได้

วัด หรือสถานที่ที่เหมาะสม สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธินั้น ควรจะเป็นสถานที่ที่มีคุณสมบัติดังนี้^{๓๐}

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะในศาสนานี้ ย่อมเป็นสถานที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก แต่โคจรคาม มีทางไปทางมาสะดวกสบาย ปลอดภัย

๒. กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัด ไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม

๓. ไม่มีเหือบ ยุงและสัตว์เลื้อยขบกัด ไม่มีสัมผัสอันเกิดแต่ลมและแดดรบกววน

๔. แหละ ผู้ที่อยู่ในเสนาสนะนั้น ไม่มีความผิดเคืองด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร ปิณฑบาต เสนาสนะและยาแก้ไข

๕. แหละ ในเสนาสนะนั้น มีภิกษุชั้นเถระ ผู้พหูสูต สำเร็จการศึกษาปริยัติธรรม ทรงธรรมทรงวินัยและทรงมาติกา คือหัวข้อแห่งธรรมวินัย ที่เข้าไปเรียน สอบสวนทวนถามตามกาลอันควรว่า ท่านขอรับ บทนี้เป็นไฉน มีอรรถาธิบายอย่างไร ฉะนั้นแล้ว ท่านเถระเหล่านั้นย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผยและช่วยบรรเทาความสงสัยเป็นอเนกประการ

สถานที่ที่มีคุณสมบัติดังกล่าว ควรจะเป็น ป่า โคนไม้ หรือศาลาว่างเปล่า ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีความเงียบสงัดปลอดภัยจากเสียงรบกวน เมื่อผู้ปฏิบัติได้อาศัยสถานที่ที่สงัด ก็จะทำให้กายสงัด (กายวิเวก) เมื่อกายสงัด จิตก็จะพลอยสงัดไปด้วย (จิตตวิเวก) เมื่อจิตสงัดคือเป็นสมาธิ ก็จะทำให้อุปธิ คือ กิเลสภายในจิตสงัด (อุปธิวิเวก)

^{๓๐} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถร) แปล, หน้า ๒๑๒., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙. (เสนาสนสูตร)

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๓๑} กล่าวถึงสิ่งที่เป็นอสังขารและสังขารสำหรับผู้เจริญสมาธิไว้ ๗ ประการ คือ

๑. ที่อยู่อาศัย จะต้องเป็นสถานที่ที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน หรือเดินผ่านสัญจรไป-มา ไม่มีเสียงรบกวน ซึ่งควรจะเป็นราวป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างแห่งใดแห่งหนึ่ง ตามที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตไว้ จึงจะเป็นสังขาร ที่อยู่อาศัยที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังขาร

๒. การประกอบอาชีพ ให้ประกอบอาชีพทางสุจริต ไม่ผิดศีลธรรม ถ้าเป็นภิกษุจะต้องสมบูรณ์ด้วยศีลและอาจารย์ (มรรยาทอันดีงาม) สถานที่ที่จะเข้าไปบิณฑบาต (โคจรตาม) จะต้องเอื้ออำนวยต่อความสงบทางด้านจิตใจ ไม่มีสิ่งที่จะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน จึงจะเป็นสังขาร การประกอบอาชีพที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังขาร

๓. ถ้อยคำที่สนทนาปราศรัย จะต้องเป็นถ้อยคำที่ส่งเสริมต่อการปฏิบัติธรรม เช่น พูดเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ควรจะพูดเรื่องที่เกิดความฟุ้งซ่าน เช่น เรื่องการเมือง การทหาร เป็นต้น จึงจะเป็นสังขาร ถ้อยคำที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังขาร

๔. บุคคลที่อยู่ร่วมกัน ควรเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม จิตมั่นคง เป็นกัลยาณมิตร ไม่ชักชวนให้ชั่ว หรือเหินห่างจากการปฏิบัติจึงจะเป็นสังขาร บุคคลที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังขาร

๕. อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่ถูกกับอหังคารไม่แสดงกับโรค จะทำให้การปฏิบัติธรรม บรรลุผลสำเร็จได้โดยเร็ว จึงจะเป็นสังขาร อาหารที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังขาร

๖. ดิน ฟ้า อากาศ (ฤดู) ผู้ปฏิบัติควรเลือกฤดูกาลที่เหมาะสมกับคน เพราะถ้าอากาศร้อนจัด หรือหนาวจัด ก็จะเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรม ดังนั้น ในฤดูร้อน ควรเป็นราวป่าที่ปลอดจากอันตราย ฤดูหนาว ควรเป็นโคนไม้ ฤดูฝน ควรเป็นเรือนว่างหรือในถ้ำ จึงจะเป็นสังขาร ดิน ฟ้า อากาศ ที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอสังขาร

๗. อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดเหมาะ หรือถูกกับอหังคารของตน ก็ให้ปฏิบัติในท่าอิริยาบถนั้น จึงจะเป็นสังขาร อิริยาบถที่ไม่สะดวกเป็นอสังขาร

๖.๗ ผลของการเจริญสมาธิ

ในการเจริญ ผลที่ได้รับในเบื้องต้น คือจิตของผู้ปฏิบัติ จะมีความสงบเยือกเย็น มีพลังอำนาจสูงกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติ สามารถจะเรียนรู้ หรือทรงจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ นอกจากนี้ ยังเป็นปัจจัยให้ได้รับความสุขพิเศษที่สูงขึ้นไป คือความสุขที่เกิดจากฌานสมาบัติ หรือ

^{๓๑} พระพุทธโฆสเถระ ราชนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถร) แปล, หน้า ๒๐๔.

ความสุขที่เกิดจากมรรค ผล นิพพาน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของแต่ละบุคคลว่า จะสามารถปฏิบัติได้ถึงระดับไหน หรือจุดไหนและเลือกเอาวิธีการปฏิบัติอย่างไร ซึ่งข้อปฏิบัติที่จะให้บรรลุถึงความสุขพิเศษที่ว่่านี้ พระไตรปิฎกเรียกว่า ภาเวตัพพธรรม (ธรรมที่ควรเจริญ) และวิชาภาคิยธรรม (ธรรมอันเป็นส่วนส่งเสริมปัญญา) ซึ่งมุ่งจุดหมายเพียงประการเดียวกันคือวิมุตติ ดังนั้น ผลของการปฏิบัติแต่ละอย่างและความสัมพันธ์ของข้อปฏิบัตินั้น มี

๖.๗.๑ ผลของการปฏิบัติสมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน

ข้อปฏิบัติในแนวนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุคือ ฌาน^{๓๒} และถ้าประสงค์จะได้ความรู้พิเศษ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ กิ๋อาศัยฌานนั้น เป็นบาทแล้วน้อมใจไป เพื่อได้ความรู้พิเศษนั้น ความรู้พิเศษที่ว่่านี้เรียกว่า อภิญญา ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตามลำดับ รายละเอียดเกี่ยวกับฌานและอภิญญา มีดังนี้

๑) ฌาน โดยทั่วไปจะแบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่และแบ่งเป็นระดับย่อยระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ เรียกว่า ฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ ดังนี้

(๑.๑) รูปฌาน แบ่งเป็น ๔ ระดับ แต่ละระดับจะมีองค์ฌานเกิดร่วมด้วยมากน้อย ไม่เท่ากัน

(ก) ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานเกิดร่วมอยู่ ๔ ประการด้วยกันคือ

- วิตก ได้แก่ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือน้อมจิตเข้าไปหาอารมณ์ที่กำหนดนั้น องค์ฌานข้อนี้จะช่วยขจัดความที่จิตหุดหู่ หรือถดถอย (สินมิตะ) ให้หมดไป

- วิจาร ได้แก่ การประกอบจิตให้ตั้งมั่น แนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น องค์ฌานข้อนี้ จะช่วยขจัดความลังเลสงสัย หรือความไม่แน่ใจ (วิจิกิจฉา) ให้หมดไป

- ปีติ ได้แก่ ความรู้สึกที่ดื่มด่ำซาบซ่าน องค์ฌานข้อนี้ย่อมจะขจัดความคิด อาฆาตปรารถนาร้ายต่อผู้อื่น (พยาบาท) ให้หมดไป

- สุข ได้แก่ ความสุขใจ ความสบายใจ องค์ฌานข้อนี้ จะช่วยขจัดความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ (อุทธัจจกุกกัจจะ) ซึ่งเป็นเหตุทำให้ไม่ให้สงบ ให้หมดไป

^{๓๒} ฌาน เป็นศัพท์บาลี สันสกฤต เป็น ฌยาน แปลว่า การเพ่งพินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ อาจใช้ในความหมายทั่วไป เช่น การจ้องดู หรือครุ่นคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ อาการที่จ้อง หรือครุ่นคิดนี้ก็เรียกว่า ฌาน.

- เอกัคคตา ได้แก่ ภาวะที่จิตแน่วแน่ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้เป็นเวลานาน ๆ องค์ฌานข้อนี้ ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง ซึ่งจะมียอยู่ในฌานทุกระดับ จะช่วยขจัดความติดใจ ความปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส ที่น่าใคร่น่าปรารถนา (กามฉันทะ) ให้หมดไป

(ข) ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานที่เกิดร่วมอยู่ด้วยเหลือเพียง ๓ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา ส่วนวิตกและวิจารณ์จะหายไป

(ค) ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานที่เกิดร่วมอยู่ด้วยเหลือเพียง ๒ คือ สุขกับเอกัคคตา ส่วนวิตกและปิติจะหายไป

(ง) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานที่เกิดร่วมอยู่ด้วยเหลือเพียง ๒ เช่นเดียวกับตติยฌาน แต่จะต่างกันอยู่ข้อหนึ่งคือ ในตติยฌานมีสุข ส่วนในจตุตถฌาน สุขจะหายไป มีอุเบกขาหรือความวางเฉยเข้ามาแทน

ฌานทั้ง ๔ ระดับนี้เรียกว่า รูปฌาน เพราะผู้ปฏิบัติต้องอาศัยสิ่งที่เป็นรูป หรือเป็นวัตถุเป็นสื่อ เช่น กลิ่นและอสุภ เป็นต้น สำหรับองค์ฌานที่เกิดร่วมกับฌานบางอย่าง ถึงแม้ว่าจะมียอยู่ในฌานทุกระดับ เช่น เอกัคคตา แต่ความละเอียดและประณีตขององค์ฌานนั้น จะไม่เหมือนกัน ยิ่งเป็นฌานที่อยู่ในระดับสูงเท่าใด องค์ฌานที่เกิดร่วมก็จะละเอียดประณีตมากขึ้นเท่านั้น

(๑.๒) อรูปฌาน แบ่งเป็น ๔ ระดับ^{๓๓}

(ก) อากาสาณัญจายตนฌาน ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศที่หาที่สิ้นสุดมิได้ เป็นอารมณ์

(ข) วิญญูณัญจายตนฌาน ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญูณอันหาที่สิ้นสุดมิได้ เป็นอารมณ์

(ค) อาภิญญายตนฌาน ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

(ง) เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ได้แก่ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๆ เป็นอารมณ์โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะที่ว่ามีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

อันที่จริง อรูปฌาน ๔ นี้ ก็แยกไปจากรูปฌาน ๔ นั้นเอง องค์ฌานที่เกิดร่วมก็คือ อุเบกขากับเอกัคคตา เหมือนกับจตุตถฌานทุกอย่าง เพียงแต่อารมณ์ที่ใช้กำหนดจะต่างกันคือ อรูปฌาน จะกำหนดสิ่งที่ไม่มียรูป เช่น อากาศเป็นต้นเป็นอารมณ์ เพราะผู้ที่เจริญรูปฌานมีความคิดว่า รูป

^{๓๓} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, หน้า ๑๘๔.

ฉาน จะส่งผลให้ไปบังเกิดในรูปภพ (ภพที่มีรูป) เป็นรูปพรหม การไปเกิดในภพที่ยังมีรูป จะทำให้เป็นภาระเกี่ยวกับเรื่องรูป เช่น เกิดอาพาธ เป็นต้น เมื่อปรารถนาจะไม่ให้มีรูป จึงเจริญอรูปฉาน เพราะผลของอรูปฉาน จะส่งผลให้ไปเกิดในอรูปภพ (ภพไม่มีรูป) เป็นอรูปพรหม ไม่ต้องมีรูปมาทำให้เป็นภาระอีกต่อไป

การแบ่งรูปฉานเป็น ๔ ระดับและการกำหนดองค์ฉานที่เกิดร่วมในฉานนี้ ๆ แบ่งตามนัยแห่งพระสูตร ส่วนนัยแห่งพระอภิธรรม บางแห่งแบ่งรูปฉานเป็น ๔ ระดับ โดยเรียกฉานที่แบ่งเป็น ๔ ระดับว่า ฉานจตุกกนัยและเรียกฉานที่แบ่งเป็น ๔ ระดับว่า ฉานปัญจกนัย โดยขอยละเสียออกไปจากฉาน ๔ นั้นเอง คือแบ่งปฐมฉานในฉาน ๔ ออกเป็น ๒ ด้วยการแยกองค์ฉานที่เกิดร่วม ดังนี้

ปฐมฉานในฉาน ๔ มีองค์ฉานที่เกิดร่วม ๔ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุขและเอกัคคตา ส่วนปฐมฉานในฉาน ๔ มีองค์ฉานที่เกิดร่วม ๔ คือ วิจารณ์ ปีติ สุขและเอกัคคตา จะสังเกตเห็นว่า พุทธิฉานในฉาน ๔ จะไม่มีวิตก ซึ่งเป็นองค์ฉานขั้นแรกเหลืออยู่ สำหรับฉานที่ ๓, ๔, ๕ ในองค์ฉานที่เกิดร่วมเหมือนฉานที่ ๒, ๓, ๔ ในฉานที่ ๔ ทุกประการ

๑.๒ ลักษณะที่สมบูรณ์ของฉานทั้ง ๔ ฉานแต่ละอย่าง จะจัดว่ามีความสมบูรณ์เต็มที่ได้นั้น นอกจากจะมีนิเวรณเข้ามาแอบแฝงเจือปนแล้ว ยังต้องมีองค์ประกอบ หรือลักษณะของฉานแต่ละอย่างครบถ้วนอีกด้วย วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะที่สมบูรณ์ของฉานแต่ละอย่าง ดังนี้

๑) ปฐมฉาน มีองค์ประกอบ ๒๐ ประการคือ ประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ องค์ ฉาน ๕ และอินทรีย์ ๕ รวมเป็น ๒๐

(๑.๑) ลักษณะ ๑๐ นั้นแบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ ก. ส่วนที่เป็นเบื้องต้น ข. ส่วนที่เป็นท่ามกลาง และ ค. ส่วนที่เป็นที่สุด ซึ่งแต่ละส่วนยังแบ่งออกไปอีกดังนี้ ส่วนที่เป็นเบื้องต้น ได้แก่ ความหมดจดของข้อปฏิบัติ (ปฏิปทาวิสุทธิ) ประกอบด้วยลักษณะ ๓ คือ ๑) จิตหมดจดจากโทษทั้งปวงที่เป็นอันตรายต่อปฐมฉาน ๒) เพราะความหมดจดเช่นนั้น จิตจึงย่างเข้าสู่สมณินิต (องค์ฉาน) และ ๓) เพราะจิตย่างเข้าสู่สมณินิต จิตจึงแล่นไปในสมณินิตนั้น ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ จึงทำให้ปฐมฉานได้ชื่อว่า มีความงามในเบื้องต้น ส่วนที่เป็นท่ามกลาง ได้แก่ ความหนาแน่นแห่งอุเบกขา หรือความเพ่งดูอยู่เฉย ๆ ประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการเช่นเดียวกันคือ ๑) เพ่งจิตที่หมดจดแล้วจากโทษที่เป็นอันตรายต่อปฐมฉาน ๒) เพ่งดูจิตที่แล่นไปสู่สมณินิตแล้ว และ ๓) เพ่งดูจิตที่มีเอกัตตะปรากฏแล้ว (เอกัตตะ ในที่นี้ได้แก่ ความเป็นฉานโดยสมบูรณ์) ลักษณะที่ ๓ ประการนี้ ทำให้ปฐมฉานได้ชื่อว่า มีความงามในท่ามกลาง ส่วนที่เป็นที่สุด ได้แก่ ความที่จิตราเริง (สัมปหังสนา) ซึ่ง

ประกอบด้วยลักษณะ ๔ คือ ๑) ร่าเริง เพราะธรรมทั้งปวงที่เกิดในปฐมภูมานั้นสมส่วนกัน ๒) ร่าเริง เพราะอินทรีย์ทั้งหลายมีกิจอันเดียวกัน คือ ร่วมกันทำให้เกิดผลอย่างเดียวกัน ๓) ร่าเริง เพราะสามารถเป็นพาหนะนำไปที่ซึ่งความเพียรจนบรรลุถึงภูมานั้น ๆ และ ๔) ร่าเริง เพราะเป็นที่สอเสพมากของจิต ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้ ทำให้ปฐมภูมามีชื่อว่า มีความงามในที่สุด

(๑.๒) องค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุขและเอกัคคตา หรืออุเบกขา

(๑.๓) อินทรีย์ ๕ คือ สัทธินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ศรัทธา) วิรินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ความเพียร) สตินทรีย์ (อินทรีย์ คือ สติ) สมาธินทรีย์ (อินทรีย์ คือ สมาธิ) และปัญญินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ปัญญา)

๒) ทุติยฌาน มีองค์ประกอบ ๑๘ ประการ โดยลดองค์ฌานเหลือเพียง ๓ คือ ๑) ปีติ ๒) สุข และ ๓) เอกัคคตา นอกนั้นมีเหมือนปฐมฌาน

๓) ตติยฌาน มีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ โดยลดองค์ฌานเหลือเพียง ๒ คือ ๑) สุข ๒) เอกัคคตา นอกนั้นมีเหมือนปฐมฌาน

๔) จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ โดยลดองค์ฌานเหลือเพียง ๒ คือ ๑) อุเบกขา ๒) เอกัคคตา นอกนั้นมีเหมือนปฐมฌาน

จะเห็นว่า ในขณะที่ฌานจิตเกิดขึ้นนั้น มิใช่จะมีเพียงองค์ฌานเท่านั้นที่เกิดร่วม แต่ยังมีองค์ธรรมอื่น ๆ เช่น สัทธา ความเพียร สติ สมาธิและปัญญาเกิดร่วมด้วย โดยเฉพาะปัญญาจะเป็นตัวทำให้สมาธิได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ในขั้นกำจัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาที่ประสงค์จะให้สมาธิเป็นสนามปฏิบัติทางการทางปัญญา

๑.๓ ความแตกต่างแห่งลักษณะเด่นในฌานทั้ง ๔ ฌานแต่ละอย่างจะมีองค์ประกอบหรือลักษณะเด่นไม่เหมือนกัน ดังนี้

ก. ปฐมฌาน เกิดขึ้น

๑. เพราะความสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง

๒. ยังมีวิตกและวิจาร

๓. ยังมีปีติและสุข ชนิดที่ยังหยาบ เพราะเกิดมาจากวิเวก

ข. ทุติยฌาน เกิดขึ้น

๑. เพราะวิตก วิจาร ระงับไป

๒. ยังมีความแน่วแน่นและความพอใจของจิตภายในอยู่

๓. ยังมีปีติและสุข ชนิดที่ละเอียดประณีต เพราะเกิดมาจากสมาธิ

ค. ตติยฌาน เกิดขึ้น

๑. เพราะปิติจางไป โดยการแยกออกจากความสุข

๒. มีการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะ

๓. เสวยสุขทางนามธรรมที่ละเอียด

ง. จตุตถฌาน อันเป็นลำดับสุดท้ายนั้น มีขึ้น

๑. เพราะระดับความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัสและโทมนัส ที่มีในฌานก่อน ๆ (ฌานระดับต้น ๆ) เสียได้อย่างสิ้นเชิง

๒. มีความบริสุทธิ์ของสติ เพราะการกำหนดสิ่งที่ไม่สุข-ไม่ทุกข์

๓. มีเวทนาที่เป็นอุเบกขา แทนที่ของเวทนาที่เป็นสุข

ทั้งหมดนี้ เมื่อเปรียบเทียบกันดูแล้ว ความแตกต่างจะชัดเจน ดังนี้

๑. เกี่ยวกับที่ตั้ง หรือมูลเหตุอันเป็นที่ตั้ง คือ ถ้าเอามูลเหตุ หรือที่ตั้งของฌานนั้น ๆ เป็นเกณฑ์แล้ว จะเห็นได้ว่า

ปฐมฌาน เกิดมาจากความสงบ (วิเวก) จากกามและอกุศล

ทุติยฌาน เกิดมาจากความสงบของวิตก วิจารณ์

ตติยฌาน เกิดจากความสงบของปิติ

จตุตถฌาน เกิดจากความสงบจากสุขและทุกข์โดยประการทั้งปวง

๒. เมื่อพิจารณาถึงสิ่งที่กำลังมีอยู่ อย่างเด่นชัดในฐานะเป็นเครื่องสังเกตเฉพาะแห่งฌานนั้น ๆ จะเห็นได้ว่า ในปฐมฌาน มี วิตก วิจารณ์ เป็นตัวเด่นอยู่ ในทุติยฌาน สภาพธรรมทั้งสองนั้นหายไป เหลือเพียง ปิติและสุข เค้นอยู่แทน ในตติยฌาน ปิติจะหายไป แม้สุขก็ไม่ปรากฏเด่น แต่มีลักษณะของการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ที่สุด มาเด่นแทน

ส่วนในด้านจตุตถฌาน มี ความบริสุทธิ์ของสติด้วยอำนาจอุเบกขา ตั้งอยู่แทน

นี่คือความแตกต่างของลักษณะที่ปรากฏเด่นในขณะแห่งฌานทั้ง ๔

๓. เมื่อกล่าวถึงรส หรือความสุขอันเนื่องด้วยฌานนั้น ก็จะได้เห็นว่า

ปฐมฌาน มี ปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวก

ทุติยฌาน มี ปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ

ตติยฌาน มี ความสุขทางนามกายขั้นที่ประณีต ที่สุด

จตุตถฌาน มี อุเบกขา คือ ไม่มีทั้งปิติและสุข ไม่ว่าขั้นไหนหมด

๒) อนุปฌาน คือ ผู้เจริญสมาธิได้อนุปฌาน ๔ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอนุปพรหมตามลำดับของฌานดังนี้

๑. ผู้เจริญสมาธิ ได้อรูปฌานที่ ๑ (อากาสนัญญายตนะ) จะไปเกิดในพรหมโลก
ชั้นอากาสนัญญายตนภูมิ (ภูมิ หรือที่อยู่ของพรหมผู้ได้ฌาน โดยอาศัยการพิจารณาอากาศว่า ไม่มีที่
สิ้นสุดเป็นอารมณ์) อายุของอรูปพรหมชั้นนี้ ประมาณ ๒๐,๐๐๐ มหากัป

๒. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๒ (วิญญานัญญายตนะ) จะไปเกิดในอรูปพรหมชั้น
วิญญานัญญายตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาวิญญานว่า ไม่มีที่
สิ้นสุดเป็นอารมณ์) อายุของอรูปพรหมชั้นนี้ ประมาณ ๔๐,๐๐๐ มหากัป

๓. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๓ (อากิญจัญญายตนะ) จะไปเกิดในอรูปพรหมชั้น
อากิญจัญญายตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรูปพรหมผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาว่าอะไร ๆ น้อยนิด
ก็ไม่มี) อายุของอรูปพรหมชั้นนี้ ประมาณ ๖๐,๐๐๐ มหากัป

๔. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๔ (เนวสัญญานาสัญญายตนะ) จะไปเกิดในอรูป
พรหมชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรูปพรหมผู้ได้อรูปฌานโดยอาศัยการ
พิจารณาสิ่งทั้งหลายว่ามีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่) อายุของอรูปพรหมชั้นนี้ ประมาณ ๘๔,๐๐๐ มหากัป

จะเห็นว่า อายุของพรหมแต่ละชั้นนั้นยืนยาวมาก บางครั้งพระผู้มีพระภาคตรัสรู้ในโลกนี้
ผ่านไปแล้วหนึ่งองค์ (พุทธันดรหนึ่ง) พรหมนั้นก็ยังไม่ได้จุติ (เคลื่อน) จากภพภูมิที่ตนเกิด ดังนั้น ผู้ที่
หวังมรรค ผล นิพพาน จึงไม่มีความพอใจอยู่เพียงแค่ฌานสมาธิ

๓) อภิญญา ผลของการเจริญสมาธิ นอกจากจะได้ฌานแล้ว ประสงค์จะมีความรู้
พิเศษที่นอกเหนือจากฌาน ก็สามารถทำได้โดยอาศัยฌานนั้นเป็นบาท หรือเป็นพื้นฐานรองรับ
ความรู้พิเศษที่ว่านี้ เรียกว่า อภิญญา ปรากฏในพระไตรปิฎก ๖ ประการด้วยกันคือ

๑) อิทธิวิชา หรืออิทธิวิธี ได้แก่การแสดงฤทธิ์และอิณิหารต่าง ๆ เช่น การเดิน
ไปบนน้ำ การล่องหนหายตัว การแปลงร่าง การเนรมิตสิ่งของต่าง ๆ การเนรมิตกายคนเดียวให้เป็น
หลายคน การย่นระยะทาง หรือการไปอย่างรวดเร็ว เป็นต้น

๒) ทิพพโสต คือความรู้ที่ทำให้มีหูทิพย์ สามารถจะได้ยินเสียงต่าง ๆ ทั้งใกล้
และไกลที่คนทั่วไปไม่สามารถจะได้ยิน

๓) เจโตปริยญาณ หรือเรียกอีกอย่างว่า ปรจิตตวิชา ซึ่งแปลว่า วิชา หรือ
ความรู้ที่สามารถจะรู้วารจิต หรือความคิดของผู้อื่นได้

๔) ปุพเพนิวาสานุสสติ หรือเรียกอีกอย่างว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ซึ่ง
แปลว่า ญาณหรือความรู้ที่สามารถจะระลึกชาติในหนหลังได้

๕) ทิพพจักขุ หรือทิพพจักขุญาณ ความรู้ทำให้มีตาทิพย์ สามารถจะเห็นในสิ่งที่สามัญชนมองไม่เห็น เช่น เห็นความเป็นไปในอภายภูมิ เป็นต้น ทิพพจักขุนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียกว่า จตุปปาตญาณ แปลว่า ญาณรู้จตุ (การเคลื่อน-ตาย) และปฏิสนธิ (การเกิด) ของสัตว์ทั้งหลาย

๖) อาสาวัคชญาณ คือความรู้ที่ทำให้อาสวะทั้งหลายสิ้นไป
อภิญญาทั้ง ๖ ประการนี้ เป็นทั้งโลกียะและโลกุตตระ ซึ่งพอจะแยกให้เป็น ๒ ประเด็น ดังนี้

ก. โดยตัวอภิญญาเอง อภิญญา ๕ ประการแรก เป็นโลกียะอย่างเดียว เพราะความรู้พิเศษต่าง ๆ มีแสดงฤทธิ์ได้ เป็นต้น มิใช่เป็นความรู้ที่ทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ อภิญญาประเภทสุดท้ายเป็นโลกุตตระ เพราะเป็นความรู้ที่ทำให้อาสวะทั้งหลายสิ้นไป

ข. โดยบุคคลผู้ได้อภิญญา สำหรับอภิญญา ๕ ประเภทแรก เป็นได้ทั้งโลกียะและโลกุตตระ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ที่ได้ ถ้าผู้ได้นั้นเป็นปุถุชน อภิญญานั้นก็เป็นโลกียะ มีโอกาสเสื่อมได้

๖.๗.๒ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อปฏิบัติตามแนวนี จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุฌาน คือ วิปัสสนาญาณที่จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม จนถึงขั้นทำให้หมดกิเลสตัณหา อุปาทานและกรรมได้ในที่สุด การปฏิบัติตามแนวนี ผู้ปฏิบัติจะอาศัยสมาธิขั้นพื้นฐานคือ ขณิกสมาธิ หรืออุปปจารสมาธิ เพียงเพื่อให้จิตสงบในระดับหนึ่ง แล้วเจริญวิปัสสนาก็ได้ หรือจะเจริญสมถภาวนา จนได้ฌานสมาบัติ แล้วเจริญวิปัสสนาภายหลังก็ได้ ซึ่งผลของวิปัสสนาภาวนาจะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณในระดับต่าง ๆ ดังนี้

๑. อุทยัพพยานูปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

๒. กังคณูปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาในส่วนที่ดับไปคือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว ในญาณนี้จะพิจารณาในส่วนที่ดับ เน้นเฉพาะส่วนนี้เพื่อให้เห็นเด่นชัด

๓. ภาตูปัฏฐฐานญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายปรากฏเป็นของน่ากลัว หรือไม่มีความปลอดภัย ไม่ว่าจะเกิดในภพใด ๆ ก็จะต้องแตกสลายไปเป็นธรรมดา

๔. อาทีนอานูปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นโทษ มีความบกพร่องอยู่ในตัว เพราะระคนอยู่ด้วยทุกข์

๕. นิพพานูปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นด้วยความหน่ายคือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่ติดใจหลงใหลในสังขารเหล่านั้น

๖. มุญจิตกัมมตาญาณ ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเพื่อจะพ้นไปคือ เมื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายแล้ว ก็มีความปรารถนาจะพ้นไปจากสังขารเหล่านั้น

๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาหาทางคือ เมื่อมีความประสงค์จะพ้นไปเสีย จึงหันมาพิจารณาสังขารเหล่านั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นอุบายที่จะพ้นไปจากสังขารเหล่านั้น

๘. สังขารเพกขาญาณ ปัญญาพิจารณาโดยวางเป็นกลางต่อสังขาร คือ รู้เห็นถึงสภาวะของสังขารตามความเป็นจริงว่า มีความเป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้ายในสังขารเหล่านั้น แต่นั่นย่อมมองเห็นพระนิพพานเป็นแดนสงบ (สันติบท) ญาณจึงแล่นมุ่งหน้าไปยังนิพพาน เลิกจากความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ปัญญาพิจารณาโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ อริยสัจ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารแล้ว ญาณก็มุ่งตรงไปยังนิพพาน เป็นญาณขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูตญาณมาคั่นกลาง หลังจากนั้น จะเกิดเป็นมรรคญาณ ให้สำเร็จเป็นอริยบุคคลต่อไป

๖.๗.๓ ความสัมพันธ์กันระหว่างแนวปฏิบัติทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนา

การเจริญสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นในด้านสมถะ หรือวิปัสสนา ความมุ่งหมายที่สำคัญคือความหลุดพ้นจากกิเลส ความหลุดพ้นที่ว่านี้เรียกว่า วิมุตติ แบ่งออกเป็น ๔ ประเภทบ้าง เป็น ๒ ประเภทบ้าง ตามศักยภาพของวิมุตตินั้น ๆ คือ

๓.๑ วิมุตติ ๔ คือ

๑) เจโตวิมุตติ ได้แก่ ความหลุดพ้นแห่งจิต หรือความหลุดพ้นด้วยกำลังสมาธิ หมายถึง ภาวะจิตที่มีสมาธิระงับนิวรณ์ธรรมได้

๒) ปัญญาวิมุตติ ได้แก่ ความหลุดพ้นด้วยปัญญา หมายถึง ภาวะจิตที่หลุดพ้นด้วยกำลังปัญญา

พระไตรปิฎกให้คำจำกัดความวิมุตติทั้งสองนี้ “เพราะสำรอกกราคะได้ จึงชื่อว่า มีเจโตวิมุตติ เพราะสำรอกวิชชาได้ จึงชื่อว่า มีปัญญาวิมุตติ”

เจโตวิมุตติ หมายถึง ผลอันเกิดจากสมาธิ คือ ความหลุดพ้นด้วยสมถกัมมัญฐาน ปัญญาวิมุตติ หมายถึงผลอันเกิดจากปัญญา คือ ความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนากัมมัญฐาน^{๓๔}

อรรถกถาขยายความว่า “เจโตวิมุตตินี้ ได้แก่ ผลสมาธิ หรืออรรถัตตผลสมาธิ หรืออรรถัตตผลจิต ปัญญาวิมุตติ ได้แก่ ผลญาณ ผลปัญญา หรืออรรถัตตผลญาณ อรรถัตตผลปัญญา” อรรถกถาบางแห่งเสริมความว่า “เจโตวิมุตติ เป็นผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติ เป็นผลของวิปัสสนา”^{๓๕}

^{๓๔} อด.ทูก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๑๐๗. (ธัมมวรรค)

ตามคำจำกัดความ ทั้งในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ทำให้ทราบว่า วิมุตติทั้งสองนี้เป็นโลกุตตรวิมุตติ ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติก็ได้ปัญญาวิมุตติก็ดี ล้วนเป็นพระอรหันต์ผู้ถึงความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์ จะต่างกันก็ตรงที่ว่า ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติ อาศัยการเจริญสมณะจนได้ฌานสมาบัติ แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ส่วนผู้ที่ได้ปัญญาวิมุตติ อาศัยการเจริญสมณะพอได้สมาธิขั้นพื้นฐานที่เรียกว่า มूलสมาธิ หรือฌณิกสมาธิ (ไม่ถึงกับได้ฌานสมาบัติ) แล้วเจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรค ผล นิพพาน

สำหรับพระอรหันต์ผู้ได้เจโตวิมุตตินั้น ในฐานะที่ท่านได้ความหลุดพ้นทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายสมณะ ได้บรรลุลักขณสมาบัติ ฝ่ายวิปัสสนา ก็ได้ปัญญาจนเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า พระอรหันต์ “อุกโตภาควิมุต”

กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติเฉพาะสมณะอย่างเดียว โดยมุ่งผลเพียงฌานสมาบัติและอภิญญาก็ได้ หรือเมื่อได้ฌานสมาบัติแล้ว จะปฏิบัติวิปัสสนาต่อเพื่อมุ่งผลคือ ญาณหรือวิชา ซึ่งเป็นเครื่องตรัสรู้มรรค ผล เป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ ในที่สุดก็ได้ สำหรับผู้ที่ไม่ประสงค์ผล คือ ฌานสมาบัติ มุ่งผล คือ ญาณ หรือวิชา จะปฏิบัติสมณะพอให้จิตมีสมาธิเป็นพื้นฐานที่เรียกว่า ฌณิกสมาธิ หรือ มूलสมาธิ แล้วปฏิบัติวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้ก็ได้ ท่านที่ได้บรรลุพระอรหันต์โดยอาศัยการปฏิบัติแบบสมณะจนได้ฌานสมาบัติ แล้วปฏิบัติวิปัสสนาภายหลัง เรียกว่า พระอรหันต์ “เจโตวิมุต” ส่วนท่านที่ได้บรรลุพระอรหันต์โดยอาศัยการปฏิบัติแบบสมณะเพียงเพื่อให้จิตสงบในเบื้องต้น ไม่ถึงกับได้ฌานสมาบัติ แล้วปฏิบัติวิปัสสนาเรียกว่า พระอรหันต์ “ปัญญาวิมุต” จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม เมื่อท่านได้บรรลุพระอรหันต์โดยวิธีใดก็ตาม ล้วนต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องมือช่วยให้บรรลุลักขณสมาบัติจากกิเลส (วิมุตติ) อย่างสมบูรณ์ด้วยกันทั้งนั้น สมาธิจึงมีบทบาทอันสำคัญยิ่งในการช่วยให้บรรลุลักขณสมาบัติในพระพุทธศาสนา

๖.๘ วลี ๕

คำว่า วลี โดยพยัญชนะ แปลว่า ผู้มีอำนาจ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ความมีอำนาจอยู่เหนือการกระทำ สามารถทำอะไรได้อย่างผู้มีอำนาจ คือแคล่วคล่องว่องไวไม่ติดขัด ได้อย่างใจอำนาจในกรณีของการฝึกสมาธิ^{๓๕} มีทางมาจากความชำนาญในการฝึกฝน ยิ่งชำนาญเท่าไร ก็ยิ่งมีอำนาจมากขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นในความหมายของคำว่า วลี โดยสัน ๆ ก็คือ ผู้มีอำนาจแห่งความชำนาญ นั่นเอง เขา

^{๓๕} นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๙๒.

เป็นผู้มีความชำนาญเกี่ยวกับฉนวน ในกรณีดังต่อไปนี้ คือ ชำนาญในการกำหนด ชำนาญในการเร่งฉนวน ชำนาญในการหยุดอยู่ในฉนวน ชำนาญในการออกจากฉนวนและชำนาญในการพิจารณาฉนวนรวมเป็น ๕ ประการด้วยกัน มีอธิบายดังนี้

วสี ๕ คือ ความชำนาญแคล่วคล่องในฉนวน ๕ ประการ^{๓๖}

๑. อวชชนวสี ความชำนาญในการนึกถึงปฐมฉนวนได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ชำนาญในการกำหนด ข้อนี้ได้แก่ความเชี่ยวชาญในการกำหนดอารมณ์ นิमितและองค์ฉนวนได้เร็วขึ้นกว่าแต่กาลก่อนและเร็วทันใจยิ่งขึ้นไปทุกที วิธีฝึก คือเมื่อได้ปฏิบัติจนทำปฐมฉนวนให้เกิดขึ้นได้โดยนัยดังกล่าวแล้วข้อต้น ก็คำนวณดูว่า การกำหนดอารมณ์และนิमितต่าง ๆ กระทั่งถึงองค์ฉนวนทั้ง ๕ ของตนในหนหลังนั้น ได้เป็นมาอย่างไร ใช้เวลานานเท่าใดในการกำหนดอย่างหนึ่ง ๆ และในชั้นหนึ่ง ๆ บัดนี้เราจะทำให้ดีกว่านั้นและเร็วกว่านั้น เพราะฉะนั้น จะต้องย้อนไปหัดกำหนดทุกสิ่งที่จะต้องกำหนดในลักษณะที่เร็วกว่าเดิม กล่าวคือกำหนดลมหายใจ อย่างยาว อย่างสั้นได้ดีและเร็วกว่าเดิม ทำให้เกิดอุคคณิमितได้เร็วกว่าเดิม กำหนดอุคคณิमितให้เปลี่ยนรูปเป็นปฏิกาณิमितได้เร็วกว่าเดิมและในที่สุดก็คือ การอาศัยปฏิกาณิमितนั้น หน่วงเอาองค์ฉนวนทั้งห้าให้ปรากฏออกมาได้ในลักษณะที่รวดเร็วกว่าเดิมยิ่งขึ้นทุกที กล่าวสรุปให้สั้นที่สุดก็คือ การซ้อมความเร็วในการกำหนดอารมณ์นิमितและองค์ฉนวนนั่นเอง

ในการกำหนดเพื่อทำความเร็ว หรือเร่งอัตราความเร็วอย่างหนึ่งในที่นี้ เมื่อเร่งเร็วขึ้นมาได้อย่างไร ในขั้นแรก ๆ ต้องมีการกำหนดในสิ่งที่ปรากฏแล้วนั้นให้นานพอสมควร คือนานพอที่จะเห็นชัดแล้ว จึงค่อยเลื่อนไปกำหนดสิ่งที่ถัดไป ทั้งนี้ เพื่อความมั่นคงของสิ่งที่กำหนดได้ในอัตราความเร็วใหม่ ทำดังนี้เป็นลำดับไปและเพิ่มความเร็วให้มากขึ้นทุกที จึงมีความชำนาญที่กล่าวได้ว่ารวดเร็วถึงนับตั้งแต่การกำหนดอารมณ์ทุกชั้น กำหนดนิमितทุกตอน จนกระทั่งถึงองค์ฉนวนทุกองค์ มีผลทำให้การเจริญสมาธิในครั้งหลัง ๆ การกำหนดสิ่งต่าง ๆ ลุ่่วงไปเร็วกว่าเดิมและมั่นคงกว่าเดิม

อุปมาที่จะช่วยให้เข้าใจได้ง่าย เช่นผู้ฝึกในการปรุงอาหาร เตรียมหาส่วนประกอบต่าง ๆ ที่จะเอามาปรุงกันขึ้นเป็นอาหารอย่างหนึ่ง ในการทำได้ครั้งแรกย่อมยุ่งงำมและชักช้า กว่าจะได้มาครบทุกอย่าง กว่าจะทำให้มีส่วนสัดที่ถูกต้องได้ทุกอย่าง ก็กินเวลานาน แต่ในการปรุงอาหารอย่างเดียวกันนั้น เป็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ที่ ๔ เขาอาจจะทำให้เร็วยิ่งขึ้นทุกที จนกระทั่งครั้งสุดท้ายจริง ๆ ก็ทำได้เร็วเป็นว่าเล่น ทั้งนี้ มีผลเนื่องมาจากฝึกกำหนดในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว ว่ามีอะไรก็อย่างและอย่าง

^{๓๖} พระพุทธโสมสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, หน้า ๒๗๑.

ละเท่าไร เป็นต้นนั่นเอง จนมีความชำนาญถึงที่สุด ก็ทำไปได้เป็นว่าเล่น โดยปราศจากความยากลำบาก หรือหน่อกหน้ใจแต่ประการใด ข้อนี้อุปมาฉันใด การฝึกกำหนดอารมณ์แต่ละตอน นิमितแต่ละชั้นและองค์ฌานแต่ละองค์ ของบุคคลผู้ทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นได้เป็นครั้งแรก เพื่อความเชี่ยวชาญในขั้นต่อไป ก็มีอุปมาฉันนั้น นี้เรียกว่า มีอำนาจในการกำหนด

๒. สมาปชฌานวสี ความชำนาญในการเข้าฌาน คือ ให้ฌานจิตเกิดได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ขำนาญในการเข้าฌาน คำว่า เข้าฌานในที่นี้หมายถึง กิริยาที่อาศัยปฏิภาคนิमितแล้วหวังเอาองค์ฌานทั้งห้า ทำให้เกิดขึ้นโดยครบถ้วนและสมบูรณ์ ปรากฏอยู่เป็นฌาน โดยนัยดังกล่าวข้างต้นอย่างละเอียด หากแต่ว่า การทำได้โดยครั้งแรกนั้น เป็นมาอย่างชักช้าและงุ่มง่าม ฉะนั้น จะต้องฝึกให้เร็วเข้า โดยอาการเดียวกัน คือสามารถทำปฏิภาคนิमितให้ปรากฏขึ้นฉับพลัน หวังความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานให้ปรากฏขึ้นฉับพลันยิ่งกว่าเดิมยิ่งขึ้นทุกที ด้วยการขยันฝึกจนกระทั่งว่า พอสักว่าคิดจะเข้าสู่ฌาน ก็เข้าฌานได้ ดังนี้ เรื่องที่แท้ก็ไม่มีอะไรมากกว่าการทำของอย่างเดียวกันและอย่างเดิมนั่นเอง แต่ว่าทำได้เร็วยิ่งขึ้นจนถึงอัตราเร็วสูงสุด เมื่อเรื่องนี้เป็นเรื่องทางฝ่ายจิต ความเร็วก็มีได้ถึงขนาดช่วงเวลาติดนิ้วมือครั้งเดียว หรือกระพริบตาเดียวก็เข้าอยู่ในฌานแล้ว ดังนี้ เป็นต้น

อุปมาในข้อนี้ เปรียบเทียบผู้ปรุงอาหารคนเดียวกัน ที่เคยใช้เวลาในการปรุงอาหารอย่างนั้นนานเป็นชั่วโมง บัดนี้ อาจจะปรุงให้เสร็จได้ภายใน ๕๐ นาที หรือ ๔๐ นาที ๓๐ นาที ร่นเข้ามาตามลำดับ จนถึงอัตราเร็วสูงสุดของการปรุงอาหารอย่างนั้น เช่น ภายใน ๑๐ นาที เป็นต้น เมื่อการจัดหาเครื่องปรุงก็เร็ว เวลาการปรุงก็เร็ว ความเร็วก็เพิ่มตามส่วนในการที่จะได้อาหารมารับประทาน ข้อนี้มีอุปมาฉันใด อาวชฌาน ก็มีอุปมาฉันนั้น ช่วงเวลากระพริบตาเดียวนั้น เป็นขีดสูงสุดของสมปชฌานวสี หรือผู้มีอำนาจในการเข้าฌานนั้น

๓. อธิชฌานวสี ความชำนาญในการให้ฌานจิตเกิดดับสลับต่อ นานมาน้อย ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ขำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน คำว่า อธิชฌาน โดยพยัญชนะแปลว่า การตั้งทับ โดยใจความว่า ก็คือการตั้งทับฌาน หรือหยุดอยู่ในฌานนั่นเอง ความชำนาญในการหยุดอยู่ในฌานนั้น หมายความว่า สามารถหยุดอยู่ในฌานได้นานตามที่ต้องการจริง ๆ ในขั้นแรก ๆ ผู้เข้าฌานไม่สามารถจะหยุดอยู่ในฌานได้นานตามที่ต้องการ หรือถึงกับไม่สามารถอยู่ได้นานด้วยซ้ำไป เขาจะต้องฝึกให้อยู่ในฌานได้นานยิ่งขึ้น นับตั้งแต่ไม่กี่นาที จนถึงเป็นชั่วโมง ๆ จนกระทั่งถึงเป็นวัน ๆ มี ๗ วันเป็นที่สุดและพร้อมกันนั้น ต้องฝึกให้ได้ตามที่ต้องการอย่างเฉียบขาดจริง ๆ ด้วย เช่น จะอยู่ในฌานเพียง ๕ นาที ก็ให้เป็นเพียง ๕ นาทีจริง ๆ ไม่ขาด ไม่เกินแม้แต่เพียงวินาทีเดียว เป็นต้น จึงจะเรียกว่า มีความชำนาญได้ถึงที่สุดในกรณีแห่งอธิชฌานวสี ข้อสำคัญอยู่ที่การ

กำหนดในการเข้าและออก มีความชำนาญในการเข้าและการออก สิ่งที่เราเรียกว่า อธิษฐาน หรือการหยุดอยู่ในเวลานั้น ได้แก่ ระยะเวลาที่อยู่ในระหว่างการเข้าและการออก เพราะฉะนั้น เขาจะต้องฝึกให้มีความชำนาญทั้งในการเข้าและการออก จึงจะสามารถควบคุมการหยุดในเวลานั้นให้เป็นไปได้ตามที่ตนต้องการจริง ๆ เมื่อมีความชำนาญในการหยุดอยู่ในเวลานั้น ก็ย่อมหมายถึง เป็นผู้ชำนาญในการเข้าและการออกจากฌานอย่างยิ่ง อยู่ด้วยในตัวเป็นธรรมดา การฝึกในการนอนหลับชั่วเวลาที่กำหนดไว้ แล้วตื่นขึ้นมาได้ตรงตามเวลาจริง ๆ ก็นับว่า เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อยู่แล้ว แต่การฝึกในอธิษฐานวสี หรือการหยุดอยู่ในเวลานั้น สามารถทำได้เฉียบขาดกว่านั้นและน่าอัศจรรย์ยิ่งไปกว่านั้น ทั้งนี้เป็นเพราะอำนาจของการฝึกอย่างเฉียบขาด จนมีความชำนาญขนาดที่เรียกว่า วสี หรือผู้มีอำนาจนั่นเอง

๔. ภูฐานวสี ความชำนาญในการออกจากฌานได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ข้อนี้พฤติกรรมตรงกันข้ามกับสมาธิสมาธิสมาธิ กล่าวคือ สมาธิสมาธิสมาธิ เข้าได้เร็ว ส่วนภูฐานวสี ออกมาได้เร็ว โดยอาการที่กล่าวได้ว่า ถอยหลังกลับออกมาในทำนองที่ตรงกันข้ามต่อนั่นเอง ผู้ที่ไม่มีความชำนาญในการออก ย่อมออกได้ช้า หรือออกไม่ค่อยจะได้ตามที่ต้องการ จากความรู้สึกที่เป็นการอยู่ในฌาน มาสู่ความรู้สึกปรกติอย่างสามัญธรรมดา ฉะนั้น เขาจะต้องฝึกในการถอยหลังกลับออกมาอย่างรวดเร็วถึงเช่นเดียวกัน ซึ่งโดยพฤติกรรมก็ได้แก่ การถอยจากความรู้สึกที่เป็นฌาน มาสู่ความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน มาเป็นปฏิภาณนิมิต มาเป็นอุคคหนิมิต กระทั่งมาเป็นการบริการรรม กล่าวคือ การกำหนดลมหายใจในชั้นละเอียดและชั้นปกติธรรมดาเป็นที่สุด หากแต่ว่า การกระทำทางจิตนี้ เมื่อฝึกถึงที่สุดแล้ว ย่อมเป็นไปได้อย่างรวดเร็วอย่างสายฟ้าแลบ จึงเป็นสิ่งที่ยากจะสังเกตว่า มีลำดับมาอย่างไร โดยแท้จริงทางที่ดีที่สุตนั้น ควรจะฝึกมาอย่างช้า ๆ ทีละขั้น ๆ และอย่างเป็นระเบียบดังที่กล่าวแล้ว จากฌานสูงองค์ฌาน จากองค์ฌานสู่ปฏิภาณนิมิต จากปฏิภาณนิมิตสู่อุคคหนิมิต จากอุคคหนิมิตสู่รูปนาและมุสนาขั้นต้น ๆ จากรูปนาและมุสนาสู่การกำหนดลมหายใจสั้น ๆ ในขณะที่แห่งการบริการรรม เมื่อฝึกได้อย่างเป็นระเบียบแล้ว จึงเร่งให้เร็วเข้าทุกทีจนถึงเร็วที่สุด เรียกว่า แวบเดียวถึงดังที่กล่าวแล้ว การทำได้อย่างนี้เรียกว่า ผู้มีอำนาจถึงที่สุดในการออกจากฌาน

๕. ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญในการนึกถึงองค์ฌานแต่ละองค์ได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ความชำนาญในการพิจารณาดูสิ่งต่าง ๆ เช่นลักษณะ อาการ พฤติกรรมและความสัมพันธ์เป็นต้น ที่เกี่ยวกับฌานนั้น โดยทั่วไปถึงอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้มีความแจ่มแจ้งแคล้วคล่องว่องไวในสิ่งนั้น อย่าเพิ่งลุกขึ้นจากที่นั่ง อยู่นั่งทบทวนไปทบทวนมา วิธีปฏิบัติคือ เมื่อออกจากฌานนั้นแล้ว อย่าเพิ่งลุก อย่าเพิ่งส่งใจไปเรื่องอื่น หรือคิดเรื่องใด ๆ แต่จะกำหนดพิจารณาดูสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับฌานนั้น คือลำดับต่าง ๆ แห่งการเข้าฌานและการออกจากฌาน ทั้งขึ้นและลงอย่างทั่วถึงอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้ กระทำด้วยทำนองของการพิจารณาในชั้นอาวัชชนวสีนั่นเอง เป็นที่ยาวขึ้นจนถึงที่สุด

คือความเป็นมาน การหยุดอยู่ในมาน หรือแม้การเสวยสุขเนื่องด้วยมานนั้น ในลักษณะแห่งการ วิกขัมภณวิมุตติจนเพียงพอแล้ว จึงย้อนกลับลงไปตามลำดับ โดยทำนองของอาวัชชนวสีที่เยวถอย กลับ จนกระทั่งถึงขณะแห่งบริกรรมเป็นที่สุด ทั้งขาขึ้นและขาลง หรือทั้งเที่ยวเข้าเที่ยวออก อย่าง ละเอียดทุก ๆ ขึ้นไป เพื่อความแจ่มแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อความชำนาญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในโอกาสหน้าและ มีผลพิเศษ เพื่อความพอใจในการที่จะบ่มอิทธิบาทและอินทรีย์ของตนให้แก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ในการ ปฏิบัติธรรมข้างหน้าด้วยอีกโสดหนึ่ง ถ้าไม่เชี่ยวชาญในวสีข้อนี้ ย่อมไม่เป็นผู้คล่องแคล่วถึงที่สุด ในวสี ข้ออื่น ดังนั้น วสีข้อนี้ จึงเป็นเหมือนการประมวลไว้ซึ่งความรู้และความชำนาญแห่งวสีข้ออื่นไว้ ทั้งหมดอย่างเป็นระเบียบและมั่นคง

เมื่อมีความชำนาญแล้วจึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์ต่อไป เพื่อละวิตกและวิจารณ์ เมื่อ สมาธิแรงกล้าแล้ว จิตก็จะบรรลุถึงทุติยมาน ไม่มีวิตกและวิจารณ์ จะมีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่อำนาจ สมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เพราะวิตกและวิจารณ์ระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยมาน อันเป็นเครื่อง ผ่องใสของจิตภายในทำให้เกิดสมาธิมีอารมณ์เดียว ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจาก สมาธิ”^{๓๗}

เหล่านี้คือความสามารถของพระอริยะเจ้าทั้งหลาย ผู้เข้าของในสมาธิ มีตบะ มีเดชะ ทรง อภิญญา ที่ฝึกฝนมาดีแล้ว มีความเพียรเครื่องเผากิเลส อันเป็นปัญญาญาณอันเลิศ รู้สภาวะแม้ความ หยาบและความเป็นทิพย์ได้ดี จิตที่ฝึกฝนดีแล้วจนเป็นวสี ๕ ประการนี้ย่อมยังประโยชน์มากมายแก่ โลกได้ แม้ประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านก็ย่อมบังเกิดได้ไม่ยาก ด้วยอาศัยจิตที่ละเอียดบริสุทธิ์ตาม สภาวะนั้น ๆ จึงสามารถยกระดับมานให้จิตละเอียดบริสุทธิ์ขึ้นได้เรื่อย ๆ จนสิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง

๖.๙ สรุป

สภาวะจิตของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่สมาธิ ดังคำกล่าวว่า ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือมีอารมณ์เดียว สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิमितของสมาธิ สัมมปธาน ๔ เป็น เครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพ การเจริญ การทำให้มาก ซึ่งธรรมเหล่านั้น เป็นการเจริญสมาธิ

สภาวะจิตของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งระดับได้ ๑) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๒) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อม เป็นไป เพื่อได้ญาณทัสสนะ ๓) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อความสิ้น อาสวะเหล่านี้ คือเป้าหมายที่บุคคลต้องการให้สภาวะจิตเกิดขึ้นกับตน

^{๓๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๖/๒๔ (เทวทหสูตร-ปฐมมาน).

๖.๑๐ คำถามประจำบท

๑. ฐานะที่ท่านได้ศึกษาและทำความเข้าใจมาแล้วเกี่ยวกับเรื่องของสมาธิ ดังนั้น จึงอยากท่านแสดงระดับของสมาธิมาให้พิจารณา

๒. การจะปฏิบัติสมณะ หรือวิปัสสนา ต้องมีขั้นของการเตรียมการ ด้วยเหตุนี้ จึงอยากให้ท่านสำแดงมาว่า เราควรเตรียมการปฏิบัติอย่างไร?

๓. จงแสดงผลของการเจริญสมณภาวนามาให้ดู?

๔. ถ้าจะกล่าวว่า สมณะกับวิปัสสนานั้นเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน ด้วยเหตุนี้ จึงอยากท่านแสดงความสัมพันธ์กันระหว่างสมณะกับวิปัสสนามาให้พิจารณา?

๕. แสดงข้อมูลของ วสี ๕ มาให้ดูหน่อย?

บทที่ ๗

อุปสรรคของผู้เจริญกรรมฐาน

๗.๑ แนวคิดเกี่ยวกับอุปสรรคของผู้เจริญภาวนา

เมื่อตั้งใจว่าจะเจริญสมาธิ ก็ควรทราบว่ ปัจจัย หรือสิ่งใดบ้างที่จะช่วยส่งเสริมให้การเจริญสมาธินั้นก้าวหน้าไม่ติดขัดและสิ่งใดที่เป็นอุปสรรคขัดข้องไม่ให้สมาธิรุดหน้าไม่ได้เท่าที่ควร เพื่อให้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้เร็ว ไม่ต้องเสียเวลาหยุด หรือสะดุด เพราะปัจจัยสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย

ก่อนการเจริญสมาธิ หรือเมื่อตั้งใจว่า จะปฏิบัติกรรมฐาน ควรต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นบาทฐานสำคัญในการทำสมาธิอื่น ๆ นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่

๑. ตตปลิโพธิ หรือความวิตกกังวลทำให้จิตขัดข้อง ๑๐ ประการ
๒. เข้าหากัลยาณมิตร หรือครูบาอาจารย์ผู้ที่จะสอนการเจริญสมาธิ
๓. รับกรรมฐานให้ถูกกับจริตของตน
๔. อยู่ในอาวาส หรือสถานที่ที่เหมาะสมกับการเจริญสมาธิ
๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

แต่นั้นแหละ การปฏิบัติย่อมมีอุปสรรคในการปฏิบัติ

๗.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษารายวิชา

เพื่อให้นิสิตได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องดังนี้

๗.๒.๑ นิเวศน์ ๕

- ๑) นิยามความหมาย
 - ก. ความหมายตามหลักสัททนต์
 - ข. ความหมายตามหลักอรรถนัย
 - ค. องค์ประกอบของนิเวศน์ ๕
 - ง. วิธีการละนิเวศน์ ๕
- ๒) วิธีปฏิบัติต่อนิเวศน์ ๕
- ๓) วิธีแก้ไขนิเวศน์ ๕

๗.๒.๒ อุปกิเลส ๑๖

- ๑) ความหมายของอุปกิเลสในพระสูตรต้นปิฎก
- ๒) อุปกิเลส ๑๖
- ๓) แนวทางการกำจัดกิเลสที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
- ๔) แนวทางการละอุปกิเลส ๑๖ ที่ปรากฏในวัฏฏบมสูตร

๗.๓ การวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษา

นิสิตได้ศึกษาและเข้าใจในประเด็น ดังนี้

๗.๓.๑ นิเวศน์ ๕

๗.๓.๒ อุปกิเลส ๑๖

๗.๔ ประเด็นศึกษา

๗.๔.๑ บทนำ

กิเลส คือ สิ่งที่มีอยู่ในจิตใจที่ทำให้มนุษย์เราต้องเวียนว่ายตายเกิด ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ความกระวนกระวาย เสมือนมีหน่อ หรือหลาวทิ่มแทงจิตใจอยู่ตลอดเวลา หากความสุขที่แท้จริงมีได้ กิเลสก็คือสภาพธรรมชาติ ที่เศร้าหมองและเร่าร้อน อารมณ์ทุกชนิดจึงมีกิเลสเป็นฐานทั้งสิ้น กิเลสมีผลต่อความสุขและความทุกข์ของมนุษย์ทั้งหลาย มนุษย์เราก็พยายามที่จะหาทางปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ บางคนก็มุ่งเข้าพึ่งหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีพระผู้มีพระภาคเป็นที่ยึดมั่น พระองค์ทรงได้ตรัสสอนวิธีกำจัดกิเลสไว้อย่างมากมาย ซึ่งปรากฏในพระสูตรที่สำคัญต่าง ๆ ดังนั้น เมื่อกิเลสเกิดขึ้นกับจิตใจของบุคคล เราควรจะมีวิธีแก้ปัญหาได้อย่างไร จะสามารถขัดเกลากิเลสด้วยหลักธรรมอะไร เหตุนี้ จึงควรพิจารณาหาต้นเหตุของกิเลสและวิธีขัดเกลากิเลสเมื่อแก้ไขได้แล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร จำเป็นต้องศึกษาหลักธรรม

๗.๔.๒ นิเวศน์ ๕

ความปรากฏในนิเวศน์สูตร^๑ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย นิเวศน์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการนี้

นิเวศน์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กามฉันทนิเวศน์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความพอใจในกาม)
๒. พยาบาทนิเวศน์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความคิดปองร้าย)

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๗๘/๑๐๔-๑๐๕.

๓. ถิ่นนิมิตนิวรรณ์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความหดหู่และเซื่องซึม)
๔. อุทัจจกุกกัจจนิวรรณ์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)
๕. วิจิณณานิวรรณ์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความลึกลับเสงสัย)

นิวรรณ์ ๕ ประการนี้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละนิวรรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ฯลฯ”

๑) นิยามความหมาย

นิวรรณ์ คือสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี^๒ สิ่งที่ยาวกั้นจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ มีความหมาย ดังต่อไปนี้

ก. ความหมายตามหลักสัททนต์

นิวรรณ์ ๕ ตามหลักของสัททนต์เป็นคาภาษาไทย เมื่อแยกศัพท์เป็นภาษาบาลี ตามหลักบาลีไวยากรณ์ว่า ปณฺจ + นิวรรณานิ นิวรรณ์ ๕ ประการ

ปณฺจ ศัพท์เดิมเป็น ปณฺจ ศัพท์ (ลง สิ ปฐมาวิภัตติ ฝ่ายพหูวนะ ลง โย ลบ โย สำเร็จรูปเป็น ปณฺจ^๓ เป็นศัพท์สังขยา ชนิดคุณนามเป็นได้ ๓ ลิงค์

นิวรรณานิ ศัพท์เดิมเป็น นิวรรณ ศัพท์ (ลง สิ ปฐมาวิภัตติ ฝ่ายพหูวนะ เอา อ กับที่สุด แห่งการันต์ (นิวรรณ) กับ โย เป็น อาณิ สำเร็จเป็น นิวรรณานิ ตามแบบ กุล ศัพท์ในนปฺงสกลิงค์^๔

นิวรรณ์ ๕ ในวัมมิกสูตรจัดเป็นธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา^๕ เป็นธรรมที่เป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิต ไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง^๖ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรศึกษาหาวิธีแก้ไขปัญหานิวรรณ์ที่เกิดในขณะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ปรากฏและก้าวข้ามนิวรรณ์เหล่านั้นจน

^๒ ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๓๐๑.

^๓ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์วชิราภรณ์ภาคที่ ๒ นามและ อพยยศัพท์หลักสูตรเปรียญธรรมตรี, หน้า ๖๘-๗๔.

^๔ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์วชิราภรณ์ภาคที่ ๒ นามและ อพยยศัพท์หลักสูตรเปรียญธรรมตรี, หน้า ๕๐.

^๕ ยุพกานต์ ตัณตเกียร, ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, ๒๕๔๙, บทคัดย่อ.

^๖ รุจาภา ธงปลั่งจิตร, ศึกษาอุทฺทพพญานในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะ กรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน, หน้า ๖๙.

สามารถพัฒนาให้ถึงธรรมที่สูงขึ้นไป เพราะนิรณททำหน้าที่เป็นธรรมที่ห้ามจิตไม่เข้าถึงความรู้แจ้งเห็นจริงได้

ข. ความหมายตามหลักอรรถนัย

นิรณ ๕ ตามหลักของอรรถนัยเป็นคำภาษาไทย ธรรมที่ชื่อว่า นิรณ เพราะอรรถว่ากางกั้นกุศลจิตที่จะเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งฉนวน เป็นต้นคือ ไม่ให้กุศลจิตนั้นเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนั้น ชื่อว่า นิรณ เพราะอรรถว่า ปิดกั้นปัญญา

จักขุ ชื่อว่า นิรณ เพราะอรรถว่า ปิดกั้น อรูปธรรมมีกามฉันทนิรณ เป็นต้น

ค. องค์ประกอบของนิรณ ๕

๑. กามฉันทะ คือความยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์ ได้แก่ ความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งสัมผัสทางกาย) อันน่ายินดี น่ารักใคร่พอใจ รวมทั้งความคิดอันเกี่ยวเนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้น

๒. พยาบาทะ คือ ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ขัดเคืองใจ

๓. ถีนมิทธะ แยกเป็นถีนะ คือ ความหดหู่ท้อถอยและมิทธะคือ ความง่วงเหงาหาวนอน ถีนะและมิทธะนั้น มีอาการแสดงออกที่คล้ายกัน คือทำให้เกิดอาการเซื่องซึมเหมือนกัน แต่มีสาเหตุที่ต่างกันคือ ถีนะเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง เกิดจากการปรุ้งแต่งของจิต ทำให้เกิดความย่อท้อ เบื่อหน่าย เซื่องซึม ง่วงนอน ไม่มีกำลังที่จะทำความเพียรต่อไป

ส่วนมิทธะนั้นเกิดจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลียของร่างกาย หรือจิตใจจริง ๆ เนื่องจากตรากตรำมามาก หรือขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ หรือการรับประทานอาหารที่มากเกินไป มิทธะนี้ไม่จัดเป็นกิเลส (พระอรหันต์ไม่มีถีนะแล้ว แต่ยังมีมิทธะได้เป็นบางครั้ง)

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ แยกเป็นอุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านของจิตและกุกกุกจะ คือความรำคาญใจ อุทธัจจะ คือ การที่จิตไม่สามารถยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน จึงเกิดอาการฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยไปเรื่องนั้นที่ เรื่องนี้ที่

ส่วน กุกกุกจะ เกิดจากความกังวลใจ หรือไม่สบายใจถึงอกุศลที่ได้ทำไปแล้วในอดีตว่าไม่น่าทำไปอย่างนั้นเลย หรือบุญกุศลต่าง ๆ ที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ ว่าน่าจะได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้

๕. วิจิกิฉา คือความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ หรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด หรือควรทำแบบไหนดี จิตจึงไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างเต็มที่ สมาธิจึงไม่เกิด

นิรณทั้ง ๕ ตัวนี้ มีเฉพาะอุทธัจจะเท่านั้นที่เกิดขึ้นตัวเดียวได้ ส่วนนิรณตัวอื่น ๆ นอกนั้น เมื่อเกิดจะเกิดขึ้นร่วมกับอุทธัจจะเสมอ

๒) อาหารของนิรณ

ความปรากฏใน สังยุตตนิกาย มหาวรรค กายสูตร^๗ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด นิรณ ๕ ประการก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้

อาหารของนิรณ

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะ ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ สุกนิमित (สิ่งที่งดงาม หรืออารมณ์ที่เกิดจากสิ่งที่งดงาม) มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในสุกนิमितนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้ เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาท ที่เกิดขึ้นแล้วให้ เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ปฏิฆนิमित (ปฏิฆะ (ความกระทบกระทั่งในใจ) หรืออารมณ์ที่เกิดจากความกระทบกระทั่งในใจ) มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในปฏิฆนิमितนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทธะ ที่เกิดขึ้นแล้วให้ เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหารและความที่จิตหดหู่มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่สงบจิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในความไม่สงบจิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้ เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐-๑๑๒.

แบบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทาวิจิฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ
วิจิฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาด อาหารก็
ดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด นิ वर्ณ ๕ ประการนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัย
อาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้

๓) วิธีการละนิ वर्ณ ๕

ความปรากฏในสามัญญผลสูตร^๔ ว่า

“ภิกษุฉันนั้นประกอบด้วยอริยสีลขันธ อริยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะและอริย
สันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเยียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า
ป่าช้า ที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้ง
กายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า

เธอละอภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) ในโลก^๕ มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระ
จิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่ พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูล
สรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือ พยาบาท ละถีนมิทตะ (ความหดหู่และ
เชื่องซึม) ปราศจากถีนมิทตะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก
ถีนมิทตะ ละอุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้ง ซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่
ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก อุทธัจจกุกกุกจะ ละวิจิฉา (ความลังเลสงสัย) ขำมวิจิฉา
ได้แล้ว ไม่มีวิจิฉา ในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิฉา”

นิ वर्ณทั้ง ๕ เป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิ ถ้านิ वर्ณตัวใดตัวหนึ่ง หรือหลายตัว
เกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย แต่นิ वर्ณทั้ง ๕ นี้ไม่เป็นตัวขวางกั้นวิปัสสนา ทั้งยังเป็นประโยชน์
แก่วิปัสสนาอีกด้วย เพราะวิปัสสนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง ไม่ว่าขณะนั้นอะไรจะ
เกิดขึ้น ก็เป็นประโยชน์ให้เรียนรู้ได้เสมอ นิ वर्ณทั้ง ๕ นี้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ๆ ของจิตที่เป็น
ประโยชน์ในการเรียนรู้ ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจของจิตเช่นกัน อยู่ที่ว่าจะมี
สติมีปัญญาพอที่จะมองเห็นสังขารนั้นหรือเปล่า

^๔ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖-๒๑๗/๗๓-๗๔.

^๕ โลก ในที่นี้หมายถึง สภาพที่ต้องแตกสลาย กล่าวคือ อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่ ความยึดติดว่า รูป
เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ มีตัวตนและเป็นของตน อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์.

๗.๔.๒ วิธีปฏิบัติต่อนิรณ ๕

ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาและตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย

๑) วิธีปฏิบัติต่อนิรณ ๕ ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

(๑.๑) การปฏิบัติต่อนิรณในฐานะอารมณ์กรรมฐาน คือ การใช้นิรณเป็นฐานในการฝึกสติตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยพิจารณาความมีอยู่ ความไม่มีอยู่ เหตุเกิด เหตุดับของนิรณภายในเรา การพิจารณาดังกล่าวใช้หลักวิปัสสนา ซึ่งเป็นการรู้แจ้งโดยตรงและแทงตลอดในลักษณะ ๓ ประการของสิ่งต่าง ๆ (ไตรลักษณ์) กล่าวคือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) การพิจารณานิรณดังกล่าวเพื่อให้เห็นถึงสภาวะความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน ของนิรณ การพิจารณาอาการนิรณที่กล่าวมานี้จะช่วยทำให้เห็นความจริงนิรณเป็นคนละส่วนกับจิต จิตเป็นแต่เพียงรับรู้ แต่นิรณคือ สิ่งที่เข้ามาปรุงแต่งจิต การพิจารณานิรณให้เห็นสภาวะที่กล่าวมานี้ จำเป็นต้องอาศัยสติและสัมปชัญญะที่มีกำลังเหนือกว่ากำลังของนิรณ

หลักธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติต่อนิรณในฐานะอารมณ์กรรมฐาน คือ สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร สติ คือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติมีคุณสมบัติเป็นเครื่องกั้นกระแสตัณหา กระแสทิฏฐิ กระแสกิเลส กระแสทุจริต กระแสอวิชชา ด้วยคุณสมบัติของสติดังกล่าว สติจึงสกัดกั้นนิรณไม่ให้ครอบงำจิตได้ การรู้นิรณด้วยสติ ต้องไม่มีการตอบสนองด้วยการกระทำ การพูด หรือ การคิด เพราะการตอบสนองอาจกลายเป็นการเอาตัวตนเข้าไปพัวพัน และ ต้องไม่ลงความเห็น หรือคิดใคร่ครวญใด ๆ ทั้งสิ้น สัมปชัญญะ คือ มีปัญญาหยั่งเห็น สภาวะธรรมความเป็นจริง จำแนกเป็นสภาวะลักษณะลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอย่างอื่นไม่มี และ สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ไม่ใช่ตัวตน ทำหน้าที่พิจารณาสภาวะนิรณที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีตัวตน ความเพียร คือ ความเพียรเพิกกิเลสตามหลักสัมมัปธาน 4 คือ เพียรละอกุศลเก่า เพียรไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และ เพียรเพิ่มพูนกุศลเก่า ความเพียรทำให้จิตเบา มีความคล่องแคล่ว เสริมการทำงานของสติ โดยเพิ่มพูนกำลังกุศลให้แก่จิต และลดแรงนิรณ การรับรู้นิรณโดยมี สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร ต่างจากการรู้เฉย ๆ การรับรู้เฉย ๆ จะมีโมหะเกิดขึ้นในจิต เมื่อมีโมหะเกิดขึ้นในจิตแล้ว สติก็ไม่มาประกอบ จะเรียกว่า สติปัฏฐานไม่ได้

(๑.๒) การปฏิบัติต่อนิรณในฐานะที่เป็นกิเลสปรุงแต่งจิตในทางอกุศล การปฏิบัติต่อนิรณในกรณีนี้ จะไม่ใช่การพิจารณาภาวะของนิรณ แต่จะเป็นควบคุมนิรณ มิให้กำเริบออกมา มีหลักธรรมดังนี้

ก. การข่มนิรณ ประกอบด้วยหลักธรรมดังนี้

๑. ฌาน ๕ ประกอบไปด้วย วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา ฌาน ๕ มีความสำคัญคือ ทำให้เข้าสู่ปฐมฌานและละนิรณ ๕ ได้ วิตกเป็นปฏิปักษ์ต่อถีนมิทธะ วิจารเป็นปฏิปักษ์ต่อวิจิกิจฉา ปิติเป็นปฏิปักษ์ต่อพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ต่ออุทธัจจกุกกุกจะ เอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ต่อกามฉันทะ องค์ฌานทั้ง ๕ จะได้มีในขณะอุปจารสมาธิเกิดและในขณะทีอุปจารสมาธินั้นจะมีกำลังมากกว่าจิตปกติ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการที่จะข่มนิรณ ๕ ต้องปฏิบัติให้ได้สมาธิในระดับอุปจารสมาธิ เพื่อข่มนิรณและเข้าสู่ปฐมฌาน

๒. การรักษาศีล ศีลมีกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน ศีลเป็นที่รวมแห่งความสำรวม เป็นที่รวมแห่งความไม่ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิดในขณะสำรวมและไม่ล่วงละเมิดนั้น ศีลใช้ข่มนิรณโดยอ้อม โดยดเว้น ไม่กระทำ การระงับการกระทำต่าง ๆ การละเมิดศีลจะเป็นเหตุให้นิรณทำงานได้ การรักษาศีล รักษาที่ใจ โดยต้องใช้เจตนาและสมาธิเป็นกำลัง เมื่อใจถูกควบคุมไม่ไปละเมิดบุคคล การกระทำทางกายและวาจาย่อมไม่มี นิรณจะทำงานไม่ได้

๓. การสำรวมอินทรีย์สังวร คือ การมีสติในรับอารมณ์ ไม่ปล่อยใจถือไปตามนิमितหมายต่าง ๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความติดพัน ชอบใจไม่ชอบใจ แล้วถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิตใจ การสำรวมอินทรีย์สังวรจึงเป็นการใช้สติคุ้มครองทวารที่รับรู้อารมณ์ คือ ไมยินดี ยินร้ายกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และ ธรรมารมณ์ และ ประคับประคองให้จิตอยู่ในกายตน ไม่เล่นไปตามอารมณ์ การสำรวมอินทรีย์สังวรเป็นตัวช่วยข่มกามฉันทะ และ พยาบาท อย่างดี เมื่อนิรณทั้งสองถูกข่มไว้ได้ นิรณอื่น ๆ ที่เหลือ จะเบาบางลงตาม

๔. ความสันโดษ คือ ยินดีพอใจในของของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน เป็นการความเพียงพอต่อการดำรงชีวิต ไม่แสวงหาสิ่งของเครื่องใช้เกินความจำเป็น ใช้ข่มกามฉันทะเป็นหลัก ซึ่งมีผลเป็นการข่มอุทธัจจกุกกุกจะไปในตัว เมื่อกามฉันทะลดลง ความฟุ้งซ่านก็จะลดลงตาม ความสุขกับปัจจุบันจะมากขึ้น เสริมความเชื่อมั่นในคำสอนในพระพุทธศาสนา

๕. โภชนมัตตัญญูตา คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ใช้เพื่อข่มกามฉันทะอันเกิดจากการบริโภคอาหาร โดยมีหลักการคือ บริโภคอาหารเพียงพอให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่

ดำเนินไปได้ ระวังความลำบาก การเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหารได้นั้น จะต้องใช้หลักธรรม ว่าด้วยสติสัมปชัญญะมาประกอบ

๖. **ขันติและตบะ** ขันติเป็นแรงแห่งความอดทน ใช้ออดทนต่อแรงนิวรณ์ ตบะ คือ ความเพียรอันเป็นเครื่องเผาผลาญกิเลส ตบะใช้เผาผลาญอภิชฌา โทมนัสและความเกียจคร้าน ซึ่งเป็นนิวรณ์อย่างหนึ่ง ขันติและตบะมีลักษณะคล้ายกัน จึงใช้ร่วมกันได้ เสริมให้ ความเพียรมีกำลัง โดยการอดทนต่อความต้องการตามอำนาจของนิวรณ์ เช่น การอดทนต่อกามฉันทะ สิ่งยั่ววนหรือสิ่งเร้า ให้กามฉันทะทำงาน

ข. ธรรมคู่ปรับนิวรณ์ ได้แก่ โยนิโสมนสิการ เหตุที่โยนิโสมนสิการ สามารถใช้เป็นคู่ปรับนิวรณ์ เนื่องจากเมื่อพิจารณาสภาวะนิวรณ์ในแต่ละข้อจะพบว่าเมื่อการไม่มีมนสิการโดยแยบคายในการรับอารมณ์ทำให้นิวรณ์เกิดขึ้น หากพิจารณาในทางกลับกัน โยนิโสมนสิการ จะช่วยทำปราบนิวรณ์ไม่ให้เกิดขึ้น โดยการคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ ไม่เอาความรู้สึกด้วยตนหา อุปาทานของตนเองเข้าจับ การคิดได้ในลักษณะดังกล่าวจะต้องมีสติสัมปชัญญะเข้าประกอบ โดยการพิจารณาโทษของนิวรณ์แต่ละข้อ พิจารณาสภาวะนิวรณ์ว่าเป็นแต่เพียงที่จิตปรุงแต่งขึ้น ไม่มีตัวตนอยู่จริง นิวรณ์ตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ นิวรณ์เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย มิได้ตั้งอยู่ถาวร จึงไม่ควรยึดถือ

๑) **วิธีปฏิบัติต่อนิวรณ์ ๕** ตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย

(๑๑) **แนวทางพองยุบ** การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางพองยุบในประเทศไทย เริ่มจากคำสอนของท่านพระภิกษุคันโธ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถรผู้มีฐานจริยะ ซึ่งมีหลักการกำหนดรู้โดยใช้ลมหายใจเป็นฐาน สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องเสมอนั้นมีอยู่ ๒ แห่งคือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางพองยุบแบ่งวิธีปฏิบัติเป็น ๓ หมวดตามกิจกรรมของกาย คือ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม (โดยใช้หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถ) และการกำหนดอิริยาบถย่อย (โดยใช้หลักหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดสัมปชัญญะ)

การปฏิบัติต่อนิวรณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางพองยุบ คือ การใช้นิวรณ์เป็นอารมณ์กรรมฐานรอง โดยผู้ปฏิบัติกำหนดรู้นิวรณ์ตามสภาวะนั้น ๆ “การกำหนดรู้นิวรณ์นี้ต้องมีองค์ธรรม ๓ ประการ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” การกำหนดรู้นิวรณ์เพื่อไม่ให้สติขาดช่วงลง เมื่อสติไม่ขาดช่วงลง นิวรณ์ก็ไม่สามารถครอบงำได้ เมื่อนิวรณ์ไม่สามารถครอบงำได้ ผู้ปฏิบัติก็สามารถพิจารณานิวรณ์ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐานได้

(๑.๒) แนวกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติ อานาปานสติ คือ การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติ จึงเป็นการใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ปลุกสติและสัมปชัญญะ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติ แบ่งออกเป็น ๔ จตุตถะ แต่ละจตุตถะแบ่งเป็น ๔ ชั้น จตุตถะที่ ๑ เป็นหมวดกาย ตรงกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดลมหายใจ ในจตุตถะที่ ๒ เป็นการปฏิบัติเพื่อพิจารณาเวทนา กำหนดรู้ที่ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตรงกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในจตุตถะที่ ๓ เป็นการปฏิบัติเพื่อพิจารณาจิต กำหนดรู้สภาพธรรมของจิต ตรงกับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในจตุตถะที่ ๔ การปฏิบัติเพื่อพิจารณาธรรม กำหนดรู้ความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับไปและความสละคืน ตรงกับธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักอานาปานสติครบ ๑๖ ชั้น สติปัฏฐานทั้ง ๔ จะสมบูรณ์

การปฏิบัติต่อนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติมีหลักคือ ใช้ลมหายใจเป็นตัวช่วย หรืออุปกรณ์ปลุกสติให้เกิดขึ้น สติจะช่วยกำหนดรู้นิเวรณที่แทรกเข้าในระหว่างพิจารณาลมหายใจได้และเมื่อนิเวรณแทรกเข้ามา ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณานิเวรณนั้นโดยความไม่เที่ยงและความไม่มีตัวตนโดยความไม่มีตัวตนทั้งตัวตนที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ และ ความกังวลว่าจะมีตัวตนข้างหน้า “เมื่อฝึกอานาปานสติในจตุตถะที่ ๑ จนกายสงบระงับแล้ว จะเกิดปิติและสุขตามลำดับ

(๑.๓) แนวทางการบรรเทานิเวรณ ๕ ในชีวิตประจำวัน การนำหลักธรรมในหัวข้อ ๒ ข้างต้นใช้บรรเทานิเวรณ มีแนวทางดังนี้

๑. สติ สัมปชัญญะ ความเพียร สติที่ต้องการ คือ สติแบบสติปัฏฐาน จะทำหน้าที่กระตุ้นเตือนรับรู้ว่ามีนิเวรณเกิดขึ้นมาปรุงแต่งจิตและเห็นนิเวรณแยกต่างหากจากจิต การรับรู้ว่ามีนิเวรณเป็นสภาวะต่างหากแยกจากจิต จะปิดกั้นนิเวรณไม่ให้ครอบงำจิต การพัฒนาสติให้เกิดสติแบบสติปัฏฐานต้องมีการปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมาก่อน เพื่อใช้เป็นฐานของการระลึกรู้ จิตจะเป็นตัวรับรู้ความรู้สึก และ ทำหน้าที่ระลึกรู้ได้ ฐานที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาสติในชีวิตประจำวันคือ ฐานกาย เนื่องจากกายเป็นของหยาบ และโดยสภาพไม่มีความรู้สึกนึกคิด และ การดำเนินชีวิตประจำวันก็ใช้กายเป็นอุปกรณ์หลักในการดำเนินชีวิต ดังนั้น แนวทางการฝึกฝนสติตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นที่นิยมในสังคมไทยที่เหมาะสมสำหรับที่จะนำมาใช้เพื่อบรรเทานิเวรณในชีวิตประจำวัน คือ แนวเคลื่อนไหวมือตามแนวหลวงพ่อเทียน ซึ่งใช้ความเคลื่อนไหวของกายเป็นฐานในการปลุกสติ อันสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันที่ต้องทำกิจกรรมไม่หยุดนิ่ง สำหรับการบรรเทานิเวรณตามแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวพองยุบและส่วนแนวทางของการกำหนดรู้ลม

หายใจตามหลักอานาปานสติ ใช้เป็นส่วนเสริม สัมปชัญญะทำงานใน ๒ ลักษณะ คือ พิจารณาใคร่ครวญผลเสียและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกระทำตามนิรณ มีลักษณะเป็นการข่มนิรณไม่ให้นิรณทำงาน และพิจารณาสถานะของนิรณว่าไม่มีตัวตน เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปตามเหตุและปัจจัย ความเพียร คือ ความเพียรในการละอกุศลและความเพียรในการสร้างกุศล ความเพียรเป็นตัวช่วยเสริมคุณภาพของสติและสัมปชัญญะ การฝึกฝนความเพียรในชีวิตประจำวันควรที่จะเริ่มจากการละอกุศลประเภทหยาบ ๆ ก่อนเพื่อลดกำลังของนิรณ

๒. การรักษาศีล ศีลช่วยบรรเทาพยาบาลไม่ให้ทำงาน เป็นการเพิ่มพูนกำลังกุศลให้แก่จิต ในขณะเดียวกัน เป็นการพัฒนาสติ สัมปชัญญะ และ ความเพียรไปในตัว ศีลที่เหมาะสมสำหรับการบรรเทาพยาบาลในชีวิตประจำวัน คือ ศีล ๕ เนื่องจากมีน้อยข้อและสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตทางโลก ส่วนศีลที่ใช้เพื่อการสำรวมใจ จะเป็นส่วนเสริมเมื่อการรักษาศีล ๕ ได้ทำจนเป็นความเคยชินแล้ว

๓. การสำรวมอินทรีย์ การสำรวมอินทรีย์ในชีวิตประจำวันควรฝึกฝนพัฒนาให้มากขึ้นเมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังและความต่อเนื่อง เมื่อบุคคลมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องแล้ว จิตมีกำลังกุศลพอที่จะพิจารณาบรรดานิรณที่เกิดขึ้นในจิตว่าเป็นเพียงสภาวะ ไม่หลงยึดติดในอนุพยัญชนะและนิमित อย่างไรก็ดี หากสติสัมปชัญญะยังไม่มีอย่างต่อเนื่องพอ การสำรวมอินทรีย์ ในชีวิตประจำวันอาจทำได้โดยการเลี้ยงเสพอารมณ์ที่เป็นอาหารของนิรณ เช่น กามารมณ์ และควรเลือกเสพอารมณ์ที่เป็นกุศลธรรม เพื่อให้อย่างน้อยไม่ให้จิตหลงไปกับนิรณ

๔. สันโดษ การฝึกฝนพัฒนาให้มีความสันโดษเกิดขึ้น ควรฝึกฝนพัฒนาเมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังและความต่อเนื่อง เช่นเดียวกับการสำรวมอินทรีย์ ในเบื้องต้นของการฝึกฝนให้เกิดความสันโดษอาจทำได้โดยการพิจารณาถึงความจำเป็นของสิ่งของเครื่องใช้ และ ใช้เหตุผลทางโลกเข้ามาพิจารณาประกอบ งดเว้นการแสวงหาสิ่งของเครื่องใช้ที่ไม่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต

๕. โภชนมัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการบริโภคต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ เป็นฐานในการพิจารณาความพอดีของอาหารที่จะรับประทาน ด้วยสติ สัมปชัญญะที่ต่อเนื่อง จิตจะมีกำลังกุศลพิจารณาความพอประมาณในการบริโภคและพิจารณารสชาติของอาหารเป็นเพียงแต่สภาวะชั่วคราวไม่มีตัวตน เมื่ออาหารหมด รสชาติก็หายไป ไม่ยึดรสชาติไว้ตลอดไปได้

๖. ขันติและตบะ การฝึกฝนขันติและตบะในชีวิตประจำวันสามารถฝึกฝนไปพร้อมกับการพัฒนาสติ สัมปชัญญะ และความเพียรในชีวิตประจำวันได้ ขันติและตบะเป็นพื้นฐานรองรับการพัฒนาสติ สัมปชัญญะ และความเพียร เนื่องจากเป็นองค์ธรรมที่เกื้อกูลกัน ขันติและตบะที่มีสติ

สัมปชัญญะ และ ความเพียร ประกอบ จะช่วยเพิ่มพูนแรงกุศลให้จิต ทำให้จิตมีกำลังต้านทานนิวรณ์ไม่ให้ครอบงำจิต

๗. โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการต้องมีสติและสัมปชัญญะเข้ามาร่วมประกอบ ในเบื้องต้นที่สติและสัมปชัญญะยังไม่ต่อเนื่องหรือเข้มแข็งพอ การใช้โยนิโสมนสิการเพื่อบรรเทานิวรณ์ดำเนินชีวิตประจำวัน ทำได้โดยพิจารณาว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ สืบสาวหาสาเหตุ หรือคิดแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ พิจารณาประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติตามคำสอนในพระพุทธศาสนา เมื่อสติและสัมปชัญญะต่อเนื่องจึงอารมณ์ที่จิตรับขึ้นมา ให้เห็นอารมณ์นั้นแยกต่างหากจากจิต เพื่อมิให้นิวรณ์ครอบงำจิตใจ

๘. การทำมาน การทำมานในชีวิตประจำวันจะทำได้ต่อเนื่องผ่านการฝึกให้มีสติและสัมปชัญญะในระดับที่มีความต่อเนื่องพอสมควรแล้ว สติและสัมปชัญญะที่มีความต่อเนื่องจะมีกำลังพอที่ใช้พิจารณาอารมณ์นิวรณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใคร่ครวญสภาวะนิวรณ์ เพื่อให้เกิดวิตกและวิจารณ์เป็นฉานในเบื้องต้น หากได้ฉานระดับวิตกและวิจารณ์แล้ว ฉานในระดับที่สูงขึ้นก็พอจะเป็นไปได้

๗.๔.๓ วิธีแก้ไขนิวรณ์ ๕^{๐๐}

ในอีกทัศนะหนึ่งเมื่อนิวรณ์เกิดขึ้นมีวิธีแก้ดังนี้คือ

๑. กามฉันทะ แก้ได้หลายวิธีตามลักษณะของกามฉันทะที่เกิดขึ้น ดังนี้ พิจารณาถึงความจริงที่ว่า กามคุณทั้งหลายนั้นมีสุขน้อยมีทุกข์มาก คือให้ความสุขในช่วงที่ได้มาใหม่ ๆ ซึ่งเป็นเหมือนเหยื่อล่อให้ติด ครั้นเมื่อติดในสิ่งนั้น ๆ แล้ว ความทุกข์ทั้งหลายก็จะตามมา ถ้ายิ่งถูกใจมากเท่าใด ก็จะยิ่งนำความทุกข์มาให้มากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นทุกข์จากการแสวงหาเพื่อให้ได้มากยิ่งขึ้น ทุกข์จากการพยายามรักษาสีงนั้นเอาไว้ ทุกข์จากความหวงแหน ความกลัวว่าจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป และเมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป ก็จะยิ่งเป็นทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเราทั้งหลายล้วนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น พิจารณาถึงความที่สิ่งทั้งหลายมีความแปรปรวนไปตลอดเวลา สิ่งที่ทำให้ความสุขในวันนี้ ก็อาจจะนำความทุกข์มาให้ได้ในวันข้างหน้า เช่น คนที่ทำความดีกับเราในวันนี้ ต่อไปถ้าเขาเบื่อ หรือไม่พอใจอะไรเราขึ้นมา เขาก็อาจจะร้ายกับเราอย่างมากก็ได้

^{๐๐} ธัมมโชติ, นิวรณ์ ๕ และวิธีแก้ไข, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/06/sm001.html>

พิจารณาถึงความเป็นอสุภะ คือเป็นของไม่สวยไม่งาม เต็มไปด้วยของไม่สะอาด ร่างกายที่เห็นว่าสวยงามในตอนนี้อาจจะคงสภาพอยู่ได้นานสักเท่าใด พอแก่ตัวขึ้นก็ย่อมจะหย่อนยาน เหี่ยวยุบ ไม่น่าดู ถึงแม้ในตอนนี้อาจจะเต็มไปด้วยของสกปรกไปทั้งตัว ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า (ไม่เชื่อก็ลองไม่อาบน้ำดูสักวันสองวันก็จะรู้เองครับ) ลองพิจารณาดูเถิดว่ามีส่วนไหนที่ไม่ต้องคอยทำความสะอาดบ้าง และถ้าถึงเวลาที่กลายสภาพเป็นเพียงซากศพแล้วจะขนาดไหน

พิจารณาถึงคุณของการออกจากกาม หรือประโยชน์ของสมาธิ เช่น เป็นความสุขที่ประณีต ละเอียดอ่อน เบาสบายไม่หนักอึ้งเหมือนกาม คนที่ได้สัมผัสกับความสุขจากสมาธิสักครั้ง ก็จะได้รู้ว่าเหนือกว่าความสุขจากกามมากเพียงใด เป็นความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก เพราะเกิดจากความสงบภายใน จึงไม่ต้องมีการแย่งชิง ไม่ต้องยื้อแย่งแข่งขัน ไม่ต้องกลัวถูกลักขโมย เป็นความสุขที่ไม่ต้องมีวัตถุใดๆ มาเป็นเครื่องล่อ จึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

๒. พยาบาทะ มีวิธีแก้ดังนี้ มองโลกในแง่ดีให้เห็นว่าคนที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น เขาคงไม่ได้ตั้งใจหรอก เขาคงทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเข้าใจผิด หรือถูกเหตุการณ์บังคับ ถ้าเขารู้หรือเลือกได้เขาคงไม่ทำอย่างนั้น คิดถึงหลักความจริงที่ว่า คนเราเมื่ออยู่ใกล้กันก็ย่อมมีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจคนอื่นได้เป็นครั้งคราวอยู่แล้ว เพราะคงไม่มีใครสามารถทำให้ถูกใจคนอื่นได้ตลอดเวลาหรอกครับ แม้ตัวเราเองก็ยังคงเคยทำให้คนอื่นไม่พอใจเช่นกัน เพราะฉะนั้น เมื่อคนอื่นทำไม่ถูกใจเราบ้าง ก็ย่อมจะเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรจะต้องโทษโกรธกันให้เป็นทุกข์กันไปเปล่า ๆ

พิจารณาถึงคุณของการให้อภัย ว่าอภัยทานนั้นเป็นบุญอันยิ่งใหญ่ เป็นการทำบุญโดยไม่ต้องเสียอะไรเลย คิดเสียว่าเป็นการฝึกจิตของตัวเองให้เข้มแข็งขึ้น โดยการพยายามเอาชนะใจตนเอง เอาชนะความโกรธ และขอบคุณผู้ที่ทำให้เราโกรธที่ให้โอกาสในการฝึกจิตแก่เรา ให้เราได้สร้างและเพิ่มพูนชั้นดีบารมีด้วย

คิดถึงเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน ใครสร้างกรรมอันใดไว้ ย่อมต้องรับผลกรรมนั้นๆ สืบไป การที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีในครั้งนี้นั้น ก็คงเป็นเพราะกรรมเก่าที่เราได้ทำเอาไว้ สำหรับคนที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้นั้น เขาก็จะได้รับผลกรรมนั้นเองในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน

ให้ความรู้สึกสงสารผู้ที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้นั้น ว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย เพราะเมื่อเขาทำแล้วต่อไปเมื่อกรรมนั้นส่งผลเขาก็จะต้องเป็นทุกข์ทรมานเพราะกรรมนั้น

พิจารณาโทษของความโกรธ ว่าคนที่โกรธก็เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง ทำให้ต้องเป็นทุกข์เร่าร้อน หน้าตาไม่น่าดู แล้วยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วยครับ เพราะฉะนั้นก็มีแต่คนโง่กับคนบ้าเท่านั้นที่ผูกโกรธเอาไว้

แผ่เมตตาให้กับคนที่เราโกรธ ถ้าทำได้นอกจากจะดับทุกข์จากความโกรธได้แล้ว ยังทำให้มีความสุขจากการแผ่เมตตานั่นอีกด้วยและยังจะเป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปด้วย

๓. ถีนมิทธะ แยกเป็นถีนะคือ ความหดหู่ท้อถอยนั้นแก้โดย พิจารณาถึงโทษของ กามและคุณของสมาธิ เพื่อทำให้เกิดความเพียร ในการปฏิบัติให้พ้นจากโทษของกามเหล่านั้น คบหา กับคนที่มีความเพียร ฝึกฝายินดีในการทำสมาธิ หลีกเว้นจากคนที่ไม่ชอบทำสมาธิ หรือคนที่เบื่อ หน่ายในสมาธิ

ส่วนมิทธะคือความง่วงเหงาหาวนอนนั้น มีวิธีแก้หลายวิธี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระ โมคคัลลานะ สรุปได้เป็นขั้น ๆ ดังนี้ ในขณะที่เพ่งจิตในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ เพื่อทำสมาธิหรือวิปัสสนาก็ ตาม แล้วเกิดความง่วงขึ้นมา ให้เพ่งสิ่งนั้นให้มาก หรือให้หนักแน่นขึ้นไปอีก ก็จะทำให้หายง่วงได้ ถ้า ยังไม่หายง่วง ให้ตรีกตรอง พิจารณาธรรมที่ได้อ่าน หรือได้ฟัง ได้เรียนมาแล้ว โดยนึกในใจ ถ้ายังไม่ หายง่วงให้สาธยายธรรมที่ได้อ่าน ได้ฟัง หรือได้เรียนมาแล้ว คือให้พูดออกเสียง ถ้ายังไม่หายง่วงให้ ยอนช่องหูทั้งสองข้าง (เอานิ้วไขเข้าไปในรูหู) เอามือลูบตัว ถ้ายังไม่หายง่วง ให้ลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้าง ตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ (คือให้มองไปทางโน้นที่ทางนี้ที่ บิดคอไปมา) ถ้ายังไม่หายง่วง ให้ทำในใจถึงอาโลกสัญญา (นึกถึงแสงสว่าง) ตั้งความสำคัญในกลางวัน ว่ากลางวัน อย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีใจเปิดเผยอยู่ขณะนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด (คือให้ทำความรู้สึกเหมือนกับว่า กลางคืนนั้นสว่างราวกับเป็นกลางวัน) ถ้ายังไม่หายง่วง ให้เดินกลับไปกลับมา ส้ารวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก (ควรเดินเร็วๆ ให้ หายง่วง) ถ้ายังไม่หายง่วงอีก ให้สำเร็จสหัสยาสน์ คือ นอนตะแคงเบี่ยงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า (เหมือนพระพุทธรูปนอนนะครับ) มีสติสัมปชัญญะ โดยบอกกับตัวเองว่า ทันทิที่รู้สึกตัวตื่นแล้ว จะ รีบลุกขึ้นทันที ด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุข ในการเคลิ้มหลับ

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ แยกเป็นอุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านของจิต แก้โดยใช้เทคนิค กลั่นลมหายใจ (เทคนิคนี้นอกจากจะใช้แก้ความฟุ้งซ่านได้แล้ว ยังใช้ในการแก้ความง่วงได้อีกด้วย) โดยการทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

เริ่มจากการหายใจเข้าออกให้ลึกที่สุด โดยทำเหมือนถอนหายใจแรงๆ สัก ๓ รอบ จากนั้นทำสิ่งต่อไปนี้พร้อมกันคือ ใช้ลิ้นดันเพดานปากอย่างแรง หลับตาปี เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณ ใบหน้าและกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้มากที่สุด กลั่นลมหายใจให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับทำ สมาธิโดยกำหนดจิตไว้ที่การกลั่นลมหายใจนั้น เพิ่มความหนักแน่น หรือความถี่ของสิ่งที่ใช้ยึดจิตขึ้น ไปอีก เพื่อให้สามารถประคองจิตได้ง่ายยิ่งขึ้น หรือลดโอกาสในการฟุ้งให้น้อยลงครับ เช่น

ถ้าตอนแรกใช้กำหนดลมหายใจเข้า/ออก โดยปริกรรมว่าพุท/โธ หรือ เข้า/ออก ซ้ำไป ซ้ำมา ก็เปลี่ยนเป็นนับลมหายใจแทน โดยหายใจเข้านับ ๑ ออกนับ ๑ เข้า-๒ ออก-๒ ... จนถึง เข้า-๑๐ ออก-๑๐ แล้วเริ่มนับ ๑ ใหม่ การนับนี้ให้ลากเสียง (ในใจ) ให้ยาวตั้งแต่เริ่มหายใจเข้า หรือออก จนกระทั่งสุดลมหายใจ เพื่อให้จิตเกาะติดกับเสียงนั้นไปตลอด

ถ้ายังไม่หายก็เปลี่ยนเป็น เข้า-๑ ออก-๒ เข้า-๓ ออก-๔ เข้า-๙ ออก-๑๐ แล้วเริ่มนับ ๑ ใหม่ ถ้ายังไม่หายอีกก็เปลี่ยนเป็นรอบแรกนับจาก 1 จนถึง 10 (เหมือนครั้งที่แล้ว) รอบที่สอง นับจาก ๑ - ๙ ลดลงไปเรื่อย ๆ จนเหลือนับ ๑ - ๕ แล้วค่อยเพิ่มขึ้นเป็น ๑ - ๖ จนถึง ๑ - ๑๐ แล้วลดลงใหม่จนเหลือ ๑ - ๕ แล้วเพิ่มขึ้นจนถึง ๑ - ๑๐ กลับไปกลับมาเรื่อยๆ เพื่อให้ต้องเพิ่มความตั้งใจขึ้นอีก

ถ้ายังไม่หายอีกก็เปลี่ยนเป็นนับเลขอย่างรวดเร็ว คือขณะหายใจเข้าแต่ละครั้งก็นับเลข ๑, ๒, ๓, ... อย่างรวดเร็วจนกว่าจะสุดลมหายใจ พอเริ่มหายใจออกก็เริ่มนับ ๑, ๒, ๓, ... ใหม่จนสุดลมหายใจเช่นกัน ทั้งนี้ไม่ต้องไปกำหนดว่าตอนหายใจเข้า/ออกแต่ละครั้งจะต้องนับได้ถึงเลขอะไร เช่น หายใจเข้าครั้งแรกอาจจะนับได้ถึง ๑๒ พอหายใจออกอาจจะได้แค่ ๑๐ หายใจเข้าครั้งต่อไปอาจจะได้แค่ ๙ ก็ได้

ในการหายใจนั้นที่สำคัญคือให้หายใจให้เป็นธรรมชาติให้มากที่สุดนะครับ อย่าไปบังคับลมหายใจให้ยาวหรือสั้น บางขณะอาจหายใจยาว บางขณะอาจสั้นก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมัน เรามีหน้าที่เพียงแค่สังเกตดูเท่านั้นครับ คือมีสติตามรู้สภาวะลักษณะของลมหายใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและสังเกตความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อย่าคาดหวังว่าลมหายใจจะมีลักษณะอย่างไร เป็นเพียงผู้ดูไม่ใช่ผู้แสดงหรือผู้กำกับนะครับ จิตใจก็จะสงบระงับมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่กระสับกระส่าย ดิ้นรน ปิ๊งคั้น กดดันเหมือนการบังคับหรือคาดหวังในสภาวะของลมหายใจครับ

ทำให้สบาย อย่างมุ่งมั่นมากเกินไปจนเครียด จะทำให้ฟุ้งซ่านหนักขึ้น ค่อยๆ ผีกลงไปเรื่อยๆ แล้วจะดีขึ้นเองครับ อย่าหวัง อย่ากำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนี้จะต้องได้อะไรนั้นอย่างนี้ ปล่อยวางให้มากที่สุด ทำให้อยู่กับปัจจุบัน คือเพียงแค่สังเกตว่าตอนนี้เป็นอย่างไรก็พอแล้ว อย่าคิด บังคับให้สมาธิเกิด ยิ่งบีบแน่นมันจะยิ่งทะลักออกมา ยิ่งฟุ้งไปกันใหญ่ครับ

ถ้านับเลขผิดให้เริ่มต้นนับ ๑ ใหม่ แล้วดูว่าวันนี้จะนับได้มากที่สุดถึงแค่ไหน เมื่อนับได้ถึงถึงขั้นไหนแล้วเอาจิตให้อยู่ได้ก็หยุดอยู่แค่นั้นนั้นนะครับ พอฝึกจิตได้นิ่งพอสมควรแล้ว ก็ลองลดการนับไปใช้ขั้นที่เบาลงเรื่อย ๆ จิตจะได้ประณีตขึ้นเรื่อย ๆ

ส่วนกุญแจก็คือความรำคาญใจนั้นแก้ได้โดยพยายามปล่อยวางในสิ่งนั้น ๆ โดยคิดว่าอดีตก็ผ่านไปแล้ว คิดมากไปก็เท่านั้น อนาคตก็ยังมาไม่ถึง เรามาทำปัจจุบันให้ดีที่สุดดีกว่า ตอนนี้

เป็นเวลาทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้นอย่างอื่นพักไว้ก่อน ยังไม่ถึงเวลาคิดเรื่องเหล่านั้น ถ้าแก้ไม่หายจริง ๆ ก็ไปจัดการเรื่องเหล่านั้นให้เรียบร้อย แล้วถึงกลับมาทำกรรมฐานใหม่ก็ได้

๕. วิจิกิจฉา แก้ได้โดยพยายามศึกษาหาความรู้ให้มากที่สุด ถ้ายังไม่แน่ใจในสิ่งที่ทำว่า ถูกทางหรือไม่ ก็คิดว่าเราจะลองทางนี้ดูก่อน ถ้าถูกก็เป็นสิ่งที่ดีแต่ถ้าผิด เราก็จะรู้ว่าผิดจะได้หายสงสัย แล้วจะได้พิจารณาหาทางอื่นที่ถูกต้อง ยิ่งงี้ก็ดีกว่ามัวแต่สงสัยอยู่แล้วไม่ได้ลองทำอะไรเลยซึ่งจะทำให้ต้องสงสัยตลอดไป

๗.๕ อุปกิเลส ๑๖

๗.๕.๑ ความหมายของอุปกิเลสในพระสูตรตันตปิฎก

อุปกิเลสในสูตรตันตปิฎกหมายถึง เครื่องเศร้าหมอง, ราคะ, ความไม่บริสุทธิ์ที่คลุกเคล้าจิต แล้วทำตนให้เป็นผู้เบียดเบียนตนและเบียดเบียน ผู้อื่น ๑๖ อย่าง หรือมากและน้อยกว่านั้น เป็นความสกปรก ขุ่นมัวที่ติดเกาะ ยึดแน่นในดวงจิต ยากที่จะขจัดปิดเป่าออกไปจากจิต แม้จิตเดิมแท้ไม่ได้เปราะเปื้อนสิ่งสกปรกแต่ย่อมแปรผันไปเมื่อได้รับผัสสะที่มากกระทบทางอายตนะทั้ง ๕ ก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงจนมีมากมายทับถมเป็นอุปกิเลส

กล่าวโดยรวม อุปกิเลสคือ สิ่งมัวหมอง ความปรากฏในอุปกิเลสสูตร^{๑๑} ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สิ่งมัวหมองที่เป็นเหตุให้ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์มัวหมอง ไม่ส่องแสง ไม่สว่าง ไม่รุ่งเรือง ๔ ประการ นี้

สิ่งมัวหมอง ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เมฆเป็นสิ่งมัวหมอง ที่เป็นเหตุให้ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์มัวหมอง ไม่ส่องแสง ไม่สว่าง ไม่รุ่งเรือง

๒. หมอกเป็นสิ่งมัวหมอง ที่เป็นเหตุให้ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์มัวหมอง ไม่ส่องแสง ไม่สว่าง ไม่รุ่งเรือง

๓. ควันและฝุ่นละอองเป็นสิ่งมัวหมอง ที่เป็นเหตุให้ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์มัวหมอง ไม่ส่องแสง ไม่สว่าง ไม่รุ่งเรือง

๔. ราหูผู้เป็นจอมอสูรเป็นสิ่งมัวหมอง ที่เป็นเหตุให้ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์มัวหมอง ไม่ส่องแสง ไม่สว่าง ไม่รุ่งเรือง ...

^{๑๑} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๐/๘๑-๘๓.

เช่นเดียวกันแล อุปกิเลสที่เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์มัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส ไม่รุ่งเรือง ๔ ประการนี้

อุปกิเลส ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สมณพราหมณ์พวกหนึ่งดื่มสุราและเมรัย ไม่เว้นขาดจากการดื่มสุราและเมรัย นี่เป็นอุปกิเลสที่เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์พวกหนึ่งมัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส ไม่รุ่งเรือง ประการที่ ๑

๒. สมณพราหมณ์พวกหนึ่งเสพเมถุนธรรม ไม่เว้นขาดจากการเสพเมถุนธรรม ไม่เว้นขาดจากการเสพเมถุนธรรม นี่เป็นอุปกิเลสที่เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์มัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส ไม่รุ่งเรือง ประการที่ ๒

๓. สมณพราหมณ์พวกหนึ่งยินดีทองและเงิน ไม่เว้นขาดจากการรับทองและเงิน นี่เป็นอุปกิเลสที่เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์มัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส ไม่รุ่งเรือง ประการที่ ๓

๔. สมณพราหมณ์พวกหนึ่งดำเนินชีวิตด้วยมิจฉาชีพ ไม่เว้นขาดจากมิจฉาชีพ นี่เป็นอุปกิเลสที่เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์มัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส ไม่รุ่งเรือง ประการที่ ๔

ดังนั้น อุปกิเลสที่เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์พวกหนึ่งมัวหมองไม่สง่า ไม่ผ่องใส ไม่รุ่งเรือง ๔ ประการ ฎกราคะและโทสะปกคลุมถูกอวิชชาหุ้มห่อ ยินดีรูปที่น่ารัก ดื่มสุราและเมรัย เสพเมถุนเป็นคนมีดบอด ยินดีทองและเงิน ดำเนินชีวิตด้วยมิจฉาชีพ มัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส เป็นที่รู้กันว่าไม่บริสุทธิ์ มีจุลี ถูกความมืดปกคลุม เป็นทาสแห่งตัณหา ถูกตัณหาชักนำให้หยาบตกต่ำ สร้างแต่อกุศลกรรม กล่าวโดยรวม อุปกิเลสเมื่อเข้าครอบงำจิตมนุษย์ ย่อมทำให้เกิดความเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ประพฤติทุจริตผิดศีล ไม่เหมาะสมแก่การงานใด ๆ เพราะความประมาทและไม่เพียรพยายามจนไม่สลัดอุปกิเลสทั้งหลายออกจากจิต เป็นทุกข์ทั่วมหาชาติภพ

๗.๕.๒ อุปกิเลส ๑๖

อุปกิเลส คือ โทษเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง อุปกิเลสเกิดขึ้นมากเท่าไร จะเหมือนกับสนิมที่เกิดกับเหล็ก ในที่สุดเหล็กก็จะหมดสภาพความเป็นเหล็ก เหลือแต่สนิม จึงเป็นเรื่องที่ทางพุทธศาสนาสอนให้ใช้ความเพียรพยายาม อย่างน้อยก็บรรเทาสิ่งเหล่านี้ให้เบาบางลงไป จิตจะมีความสะอาด สงบ สูงขึ้นโดยลำดับ ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสถึงสภาพจิตของคนว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร คือมีรัศมี แต่จิตเศร้าหมองไปเพราะมีอุปกิเลสที่จรมา” ความปรากฏในวัฏฏปมสูตร^{๑๒} ว่า

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑/๖๓-๖๔.

“ภิกษุทั้งหลาย อุปกิเลส^{๑๓} แห่งจิต อะไรบ้าง คือ

๑. อวิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภไม่สม่ำเสมอคือ ความเพ่งเล็งอยากได้

สิ่งของของผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๒. พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๓. โภธะ (ความโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๔. อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๕. มกฺขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๖. ปสาสะ (ความดีเสมอ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๗. อีสสา (ความริษยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๘. มัจฉริยะะ (ความตระหนี่) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๙. มายา (มารยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๐. สาถะยะ (ความโอ้อวด) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๑. ถัมภะ (ความหัดื้อ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๒. สารัมภะ (ความแข่งดี) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๓. มานะ (ความถือตัว) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๔. อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๕. มทะ (ความมัวเมา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๖. ปมาทะ (ความประมาท) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

... ฯลฯ...

ภิกษุณั้รู้ชัดว่า ‘สิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้เลวมีอยู่ สิ่งนี้ประณีตมีอยู่ ธรรมเครื่องสลัดออกจากกิเลส (นิพพาน) ที่ยิ่งกว่าสัญญา^{๑๓}นี้ (พรหมวิหารสัญญา) ก็มีอยู่’ เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภาวาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว’^{๑๔} ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว^{๑๕} ไม่มีกิจอื่นเพื่อ

^{๑๓} อุปกิเลส หมายถึง กิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทาจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็ บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง.

^{๑๔} อยู่จบพรหมจรรย์ หมายถึง กิจแห่งการปฏิบัติเพื่อทำลายอาสวกิเลส จบสิ้นสมบูรณ์แล้ว ไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อตนเอง แต่ยังมีหน้าที่เพื่อผู้อื่นอยู่ ผู้บรรลุถึงขั้นนี้ได้ ชื่อว่า อเสขบุคคล.

ความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๑๖} ภาชนะนี้เราเรียกว่า เป็นผู้อาบ สะอาดแล้วด้วยการอาบสะอาด ในภายใน”

อรรถกถาวัฏฏปมสูตร^{๑๗} ได้ระบุถึงอุปกิเลสข้อแรกอภิขณวิสมโลภะว่า ความรักความพอใจใน ตน ชื่อว่า อภิขณ. ความรักความพอใจในภณของผู้อื่น ชื่อว่า วิสมโลภะ. ความรักความพอใจในฐานะที่ไม่ถูกไม่ควร ชื่อว่า วิสมโลภะ. จะเป็นในอารมณ์ที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ตาม รากะก็เป็นวิสมะ โทสะก็เป็นวิสมะ โมหะก็เป็นวิสมะ อภิขณวิสมโลภะนี้นั้น เกิดขึ้นแล้วย่อมทำร้ายจิต คือไม่ให้จิตผ่องใส พยาบาท อุปกิเลสข้อที่ ๒ อันเกิดมาจากอาฆาตวัตถุ (เหตุที่ตั้งแห่งความอาฆาต) ๙ อย่าง ความโกรธ อุปกิเลสข้อที่ ๓ อันเกิดมาจากอาฆาตวัตถุ ๑๐ อย่าง^{๑๘} ได้แก่ (๑) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา (๒) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา (๓) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา (๔) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา (๕) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา (๖) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา (๗) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา (๘) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเราความผูกโกรธ (อุปกิเลสข้อที่ ๔) (๙) ผู้นี้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา (๑๐) โกรธในเหตุอันไม่ควร

ส่วนอุปกิเลสข้อที่ ๕ ความลบหลู่ อันกระทำให้เขาทำดีแล้วให้พินาศไป ไม่ว่าของคฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ความลบหลู่ที่ทำความดีที่ท่านทำไว้แล้วให้พินาศไปของบรรพชิตนั้น ย่อมเกิดขึ้นทำร้ายจิต คือไม่ให้จิตผ่องใส เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองจิต ว่า ความลบหลู่ เกิดการตีเสมอ อุปกิเลสข้อที่ ๖ การถือเป็นคู่แข่ง ความริษยาอุปกิเลสข้อที่ ๗ ได้แก่ การนิกคานิสัการะของผู้อื่น. ความตระหนี่ อุปกิเลสข้อที่ ๘ ได้แก่ การทนไม่ได้ที่สมบัติของตนมีคนอื่นร่วมใช้สอย. มายา อุปกิเลสข้อที่ ๙ ได้แก่กิริยาที่เป็นการประพฤติดลอลวง ความโอ

^{๑๕} กิจที่ควรทำ ในที่นี้หมายถึง กิจในอริยสัจ ๔ คือ การกำหนดทุกข์ การละเหตุเกิดแห่งทุกข์ การทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์และการอบรมมรรคมืองค์ ๘ ให้เจริญ.

^{๑๖} ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป หมายถึง ไม่มีหน้าที่ในการบำเพ็ญมรรคญาณเพื่อความหมดสิ้นแห่งกิเลสอีกต่อไป เพราะพระพุทธศาสนาถือว่า การบรรลุพระอรหัตผลเป็นจุดหมายสูงสุด.

^{๑๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๖๑/๒

^{๑๘} อัง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๗๙/๑๗๗.

อวด อุปกิเลสข้อที่ ๑๐ เกิดขึ้นโดยเป็นคนคุยโต. ความหวัต้อ อุปกิเลสข้อ ๑๑ เป็นตัวการทำให้ไม่ให้ประพฤติดื้อนน้อม เชิดศีระะ เพราะเป็นผู้กระด้าง ก่อให้เกิดความแข่งดี อุปกิเลสตัวที่ ๑๒

เรื่องของความแข่งดีนั้นแยกออกได้ ๒ ประเภท คือ ฝ่ายอกุศลและกุศล บรรดาความแข่งดี ๒ ประเภทนั้น สำหรับคฤหัสถ์ จัดเป็นอกุศลและสำหรับบรรพชิต ขณะที่บรรพชิตอื่นเล่าเรียนหรือกล่าวธรรมะมีประมาณเท่าใด ๆ ความแข่งดีที่เกิดขึ้นด้วยการกระทำให้ทวิคุณ ๆ ไปกว่านั้น ๆ ด้วยอำนาจแห่งมานะจัดเป็นอกุศล ส่วนคฤหัสถ์ ความแข่งดีที่เกิดขึ้นเพราะได้เห็นคนอื่นถวยสลากภัตร์ ๑ ที่แล้วตนเองประสงค์จะถวย ๒ หรือ ๓ ที่ จัดเป็นกุศลและสำหรับบรรพชิต เมื่อภิกษุอื่นเรียนได้ ๑ นิภายแล้ว ความแข่งดีเกิดขึ้นโดยไม่อาศัยมานะ เพราะได้เห็นภิกษุอื่นนั้น แล้วประสงค์จะครอบงำความเกียรจรรันของตนเองอย่างเดียว เรียนเอาให้ได้ ๒ นิภาย จัดเป็นกุศล ความแข่งดีที่เป็นอกุศล เพราะว่า ความแข่งดีที่เป็นอกุศลนี้ยอมเกิดขึ้นทำร้ายจิต คือไม่ให้จิตผ่องใส เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต

ส่วนอุปกิเลสข้อที่ ๑๓ เรื่องความถือตัว เป็นไปด้วยอำนาจความพองตัวแห่งจิต เพราะอาศัยชาติ มานะที่เป็นไปด้วยอำนาจความพองตัวยิ่งแห่งจิต ชื่อว่าอติมานะ เป็นอุปกิเลสข้อที่ ๑๔ จนเกิดอาการที่รับเอาด้วยความมัวเมา ชื่อว่า มทะ คืออุปกิเลสข้อที่ ๑๕ มทะที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจการปล่อยจิตไปในกามคุณทั้งหลาย จนนำไปสู่อุปกิเลสข้อที่ ๑๖ ปมาทะยอมเกิดขึ้นทำร้ายจิต คือไม่ให้จิตผ่องใส^{๑๔}

อุปกิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เกิดขึ้นที่ใจเราและทำให้ใจเราเศร้าหมอง ได้แก่

๑. อภิวาสิมโลภะ – ความโลภอยากรได้ เป็นความโลภที่ไม่สมำเสมอ ไม่ยุติ นั่นก็จะเอานี้ก็จะเอา นั่นก็อยากได้ นี่ก็อยากได้ นั่นก็สวย นี่ก็งาม จนถึงกับเพ่งเล็งโลภอยากรได้ของคนอื่น อยากได้สิ่งนั้นมาไว้ในครอบครองเป็นเรื่องทางความคิด สภาวะของจิตขณะนั้นๆ ไม่ออกมาข้างนอก ถ้าออกมาข้างนอกไม่เป็นอุปกิเลส จะเป็นกายทุจริต วาจิทุจริต

๒. โทสะ – ความประทุษร้าย มุ่งที่จะให้คนอื่นพินาศ คือ มองด้วยความชิงชัง อาฆาตความรู้สึกที่จะทำให้ลายล้างอีกฝ่ายให้พินาศไป ไม่ต้องการให้มีความเจริญก้าวหน้า อาศัยความโกรธเกิดขึ้นมาจากความโกรธ เป็นจิตคิดประทุษร้าย ไม่ได้แสดงออกเป็นเรื่องภายในจิตใจ

๓. โภธะ – ความโกรธ เวลากระทบอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่ชอบ เกิดความโกรธขึ้น มีอาการเรำร้อนปรากฏขึ้นภายในจิตใจ

^{๑๔} นางสาวนวนณภา ยุคันตพรพงษ์, “วิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัดอุปัฏฐกสูตร”, พุทธศาสตร์คุณบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖), หน้า ๔๕-๔๖.

๔. อุปมาหะ – ความผูกโกรธเอาไว้ ความผูกโกรธนี้ไม่ถึงลักษณะของพยาบาทอาฆาต บางทีเป็นการผูกใจเจ็บ คนบางคนโกรธแล้วก็แล้วกันไป ทรงแสดงความเข้มข้นของความโกรธที่แตกต่างกันไว้ว่า

- ความโกรธที่เหมือนรอยขีดในน้ำ
- ความโกรธที่เหมือนรอยขีดในดิน
- ความโกรธที่เหมือนรอยขีดในหิน

การผูกโกรธก็เหมือนรอยขีดในหิน มันไม่ยอมหายไป ไม่ว่าจะขีดเล็ก ขีดใหญ่ เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็เอามาผูกโกรธไว้ พอเห็นทีหนึ่งก็โกรธทีหนึ่ง พุดถึงก็โกรธ เป็นเพราะเราเก็บความโกรธเอาไว้

๕. มักขะ – ความลบหลู่คุณท่าน คือ ไม่ยอมรับคุณความดีของคนอื่น ไม่ว่าใครจะให้อะไร สงเคราะห์อนุเคราะห์อย่างไรก็ตาม ไม่ยอมรับรู้ ลบหลู่คุณความดีของคนอื่น อันเป็นลักษณะอกตัญญู ไม่รู้คุณท่าน อีกลักษณะหนึ่ง คือ กีดกันความดีของคนอื่น เช่น มีใครเขายกย่องคนอื่นว่าดีอย่างนั้น ๆ ฟังแล้วมันเสียดแทงใจเหลือเกิน ไม่รู้จะหาความชั่วอะไรเขา ก็จะติเรื่องเล็กๆน้อยๆ เช่น ก็ดีนะแต่ดำไป อ้วนไป หัวล้านไป นอกเรื่องไปเลย คือต้องการลดความดีของเขาลงมา

๖. ปลาสะ – การตีเสมอ ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่ยอมรับนับถือใคร โดยวัย โดยคุณความดี โดยฐานะ โดยอายุ ฯลฯ ตีเสมอหมด บางครั้งเสมอกันก็จริง เช่น ถ้าเพื่อนเราเป็นผู้บังคับบัญชา เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้ได้บังคับบัญชาของเพื่อน เราจะทำเป็นเล่นไม่ได้ แม้จะเป็นเพื่อนกันก็ตาม ต้องให้เกียรติเพื่อน ถ้าใช้ภาษาที่พูดกันในหมู่เพื่อนต่อหน้าตรงนั้น ก็ไม่ถูกต้องเหมือนกัน เสมอกันแต่ก็ตีเสมอไม่ได้ บางทีก็เสียเพื่อน เขาอาจจะให้อภัยได้ครั้งสองครั้ง แต่ถ้าบ่อยๆ ฐานะของเพื่อนจะลดลง

๗. อิสสา – ความริษยา คือ เห็นคนอื่นได้ดีก็ทนอยู่ไม่ได้ ร้อน เพลวริษยาลามออกมาข้างนอก คนที่ถูกริษยานั้นไม่ต้องเดือดร้อน เพราะเราต้องมีดีเขาจึงริษยา ไม่มีใครริษยาขอทาน ไม่มีใครริษยานักโทษ คนที่ริษยาคนอื่นนั้น ทำตัวเองให้เดือดร้อน เป็นอาการทางจิต ที่ทนเห็นการได้ดีของบุคคลอื่นไม่ได้ เพราะต้องการอยากได้ไว้เอง อาการริษยานั้นเจือโทสะ แต่พื้นฐานจริงๆนั้น มีโลภะ ตัวหลักจริง ๆ คือโมหะ เราไม่รู้เหตุผลว่า คนได้ดีมีความเจริญ เพราะเหตุที่เขาได้กระทำไว้ จึงควรอนุโมทนาที่เขามีความเจริญก้าวหน้า

๘. มัจฉริยะ – ความตระหนี่ มีลักษณะเป็นความเหนียวอย่างหนึ่ง ความตระหนี่ออกมาในรูปของตระหนี่วัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินเงินทอง ตระหนี่พวก ตระหนี่วงศ์ตระกูล ไม่ต้องการให้คนอื่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับตระหนี่ที่อยู่ หวงที่อยู่ เช่น วัดซึ่งสร้างให้พระสงฆ์จากจุฬารัตนมาอยู่ก็หวงไว้ ไม่ยอมให้คนอื่นเข้ามาอยู่ด้วยตระหนี่ธรรมะ ตระหนี่วิชาความรู้ ที่จะสงเคราะห์ต่อบุคคลอื่น

๙. มายา หรือมารยา - ความเจ้าเล่ห์ เป็นการแสดงปรากฏออกมาอย่างหนึ่ง แต่จุดประสงค์จริงๆ อีกอย่างหนึ่ง หรือ มือถือสาก ปากถือศีล ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ แสดงอาการอย่างหนึ่งเพื่อให้เกิดความสนใจประทับใจ โดยมุ่งให้เกิดผลประโยชน์จากบุคคลนั้น เป็นภาพลวงที่สร้างขึ้นหลอกคนอื่น

๑๐. สาถะ - ความโอ้อวด อวดทรัพย์สมบัติ อวดความรู้ อวดอะไรต่อมิอะไร เพื่อต้องการให้คนอื่นยอมรับฐานะของตนเอง อยากได้ความเคารพนับถือสักการะ

๑๑. ถัมภะ - ความหัวดี ถัมภะเป็นชื่อของเสา ที่ผลักไปทางไหนก็ไม่ค่อยยอมไป ลักษณะของคนหัวดีนั้น มีอยู่ ๓ ประการคือ

- ดื้อด้น เขาบอกกว่าอย่าทำ ยิ่งทำให้ใหญ่เลย
- ดื้อด้าน ว่าอย่างไรไม่เคยสนใจ เหมือนน้ำรดหัวสาก
- ดื้อดึง เขาให้ทำอย่างหนึ่ง จะไปทำอีกอย่างหนึ่ง

๑๒. สารัมภะ - ความแข่งดี คือพยายามล้างฝ่ายหนึ่งให้ตกต่ำลงไป ใครจะอย่างไรเราก็ต้องการจะแข่งดีกับบุคคลเหล่านั้น มีลักษณะท้าทาย

๑๓. มานะ - ความถือตัว ถือตัวว่าเลิศกว่าเขา ก็จะดูหมิ่นเขา ถือตัวว่าเราเสมอเขา ต่อไปเราจะดีเสมอเขา ถือว่าเราเลวกว่าเขา ก็จะดูหมิ่นตัวเอง ทำลายตัวเอง ย่ำยีตัวเอง

๑๔. อติมานะ - ความดูหมิ่นคนอื่น โดยรูปร่าง ฐานะทางสังคม วิทยฐานะ การงาน การศึกษา จนบางครั้งออกมาในรูปของการด่าว่าเขา ดูถูกเขา

๑๕. มทะ - ความมัวเมา เมาในลาภ เมาในยศ เมาในชื่อเสียง เมาในความสุข เมาในกามคุณ เมาในอบายมุขการพนันต่าง ๆ เมาในไสยศาสตร์ ทรงเจ้าเข้าผี เป็นต้น

๑๖. ปมาทะ - ความประมาท ความเลินเล่อ ความพลอ ความพลั้งพลาด ความหลงลืม ทำทุจริต พุดทุจริต เล็กน้อยไม่เป็นไร นี่คือการประมาทไม่ระมัดระวังใจของตนเอง ปล่อยให้ความกำหนด ขัดเคือง ลุ่มหลง มัวเมา เกิดขึ้นภายในใจ

อุปกิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เกิดขึ้นที่ใจเราและทำให้ใจเราเศร้าหมอง กิเลสคือสิ่งที่ทำให้เกิดความเศร้าหมอง เพราะตัวมันเองเป็นเครื่องเศร้าหมอง คล้ายกับสีดำ ตัวเองดำแล้วไปผสมกับสิ่งใดสิ่งนั้นก็ดำไปด้วย สภาวะจิตนั้นเหมือนเพชร แต่ถูกปิดบังแสงสี เอาไว้ด้วยหิน ถ้าหากขจัดหินออกไปให้หมด เพชรก็จะเปล่งประกายออกมาได้ จิตใจของคนเราก็มีลักษณะอย่างนั้น หากขจัดอุปกิเลสออกไปได้ ความมีศีลของจิตก็จะปรากฏขึ้น จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือสามารถที่จะขัดได้ สามารถทำให้เกิดเงาขึ้นได้ ทำให้บริสุทธิ์เที่ยงแท้ได้ เหมือนเพชรที่ขจัดหินออกหมดแล้ว แม้เราจะวางไว้บนหิน วางไว้บนทราย จะไม่มีอะไรซึมเข้าไปในเพชรได้อีกต่อไป

จิตของพระอรหันต์ก็เหมือนเพชรที่เจียรไนแล้ว จะไปวางตรงไหนก็ยังเป็นเพชรอยู่ไม่มีสิ่งใดแทรกซึมเข้าไปได้.

ความปรากฏใน อัมมททยาสูตร^{๒๐} โดยสรุป ดังนี้

“ธรรมเหล่านั้น โภธะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) เป็นบาป มัชฌิมาปฏิปทา มีอยู่เพื่อละโภธะและอุปนาหะ เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้เพื่อนิพพาน มกฺขะ (ความหลุดพ้น) ปหาสะ (ความดีเสมอ) ... อีสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) ... มายา (มารยา) สาถะเย (ความโอ้อวด) ... ถัมภะ (ความหัดดี) สารัมภะ (ความแข่งดี) ... มานะ (ความถือตัว) อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) ... มทะ (ความมัวเมา) และปมาทะ (ความประมาท) เป็นบาป มัชฌิมาปฏิปทา มีอยู่เพื่อละมทะและปมาทะ เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)”

จากพระสูตรข้างต้นมีการระบุถึงอุปกิเลส ๑๔ ประการคือ โภธะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) มกฺขะ (ความหลุดพ้น) ปหาสะ (ความดีเสมอ) ... อีสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) ... มายา (มารยา) สาถะเย (ความโอ้อวด) ... ถัมภะ (ความหัดดี) สารัมภะ (ความแข่งดี) ... มานะ (ความถือตัว) อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) ... มทะ (ความมัวเมา) และปมาทะ (ความประมาท) ไม่ได้กล่าวถึง อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภไม่สม่าเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น) และ พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น) เป็นหลักธรรมแกภิกษุหลายระดับชั้น ล้วนควรมีการฝึกปฏิบัติขัดเกลาด้วยอริยมรรคมีองค์แปดที่เชื่อมร้อยกับการดำเนินชีวิตประจำวัน สงบระงับอุปกิเลสในตนที่ปลีกวิเวกจากกิเลสในตน แบ่งเป็น ๓ ระดับในการลด ละ เลิก ในความโลภ ความโกรธ ความหลง ในอุปกิเลสทั้ง ๑๖ สู่ความจริงอันประเสริฐคือ ความสุขสงบในใจเรานั้นคือ นิพพาน ด้วยข้อธรรมความเห็นที่ถูกตรง คิด พุท กระทำก็ถูกตรงนำไปสู่การทำงานที่ถูกตรง มีความพยายามอย่างต่อเนื่องด้วยอาชีพที่ถูกตรง จึงมีสติดีและสมาธิตั้งมั่นมีพลังขับเคลื่อนอย่างผาสุก^{๒๑}

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙-๓๓/๒๗-๓๒.

^{๒๑} นางสาวนวลนภา ยุคันตพรพงษ์, “วิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัฏฏปุณณสูตร”, พุทธศาสตร์คุณ

๗.๕.๓ การรู้และการละอุปกิเลส ๑๖ ชนิด

การอ่านอาการกิเลสแต่ละข้อตามลำดับ เมื่อรู้แล้วจึงละได้ไปตามลำดับ เริ่มจาก อภิชฌาวิสมโลภะ เป็นอุปกิเลสแห่งจิตเมื่อรู้ความโลภอยากได้ แล้วจึงละอภิชฌาวิสมโลภะ ความอยากได้อันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ จึงรู้พยาบาทการปองร้าย เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละพยาบาทการปองร้ายอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้โกธะ (ความโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละโกธะ (ความโกรธ) อันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้อุปนาหะความผูกโกรธ เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละอุปนาหะ ความผูกโกรธอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มกขะความลบหลู่ เป็นอุปกิเลสแห่งจิตแล้ว จึงละมกขะความลบหลู่อันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้ปฬาสะการตีเสมอ เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละปฬาสะการตีเสมอนันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้อิสสาความอิจฉา เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละอิสสาอิจฉาอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มัจฉริยะความตระหนี่เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละมัจฉริยะความตระหนี่อันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มายาความเสแสร้งมารยา เป็นอุปกิเลสแห่งจิตแล้วจึงละมายาความเสแสร้งมารยาอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้สาถะยะความโอ้อวด เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละสาถะยะความโอ้อวดอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้ถัมภะความหัวดี เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละถัมภะความหัวดีอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้สารัมภะความแข่งดี เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละสารัมภะความแข่งดีอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มานะความถือตัว เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละมานะความถือตัวอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้อตีมานะความดูหมิ่น เขา เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละอตีมานะความดูหมิ่นเขาอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มทะ ความมัวเมา เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละมทะความมัวเมาอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้ปมาทะ ความประมาท เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละปมาทะความประมาทอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้^{๒๒}

ความในอรรถกถา^{๒๓} บทปชหติ หมายถึง ย่อมละซึ่งอภิสกักรรรม ได้อธิบายถึงการละอุปกิเลสแห่งจิต ด้วยอริยมรรค อำนาจแห่งสมุจเฉตญาณ การละมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ละตามลำดับกิเลสและตามลำดับมรรค ตามลำดับกิเลส

กิเลส ๖ เหล่านี้คือ อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภโดยไม่ชอบธรรมคือความเพ่งเล็ง) ถัมภะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อตีมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ย่อมละได้ด้วยอริยธรรม

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๒-๗๓/๖๔.

^{๒๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๙๔/๑๒๓๖.

กิเลส ๔ เหล่านี้คือ พยาบาทะ (ความพยาบาท) โภชะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธไว้) ปมาทะ (เลินเล่อ) ย่อมละด้วยอนาคามีมรรค

กิเลส ๖ เหล่านี้คือ มกขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ตีเสมอ) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา เจ้าเล่ห์) สาถะยะ (โอ้อวด) ย่อมละด้วยโสดาปัตติมรรค

ส่วนการละตามลำดับมรรค จะอธิบายดังต่อไปนี้

กิเลส ๖ เหล่านี้ คือ มกขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ตีเสมอ) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา, เจ้าเล่ห์) สาถะยะ (โอ้อวด) ย่อมละด้วยโสดาปัตติมรรค

กิเลส ๔ เหล่านี้ คือ พยาบาทะ (ความพยาบาท) โภชะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธไว้) ปมาทะ (เลินเล่อ) ย่อมละด้วยอนาคามีมรรค

กิเลส ๖ เหล่านี้คือ อภิชฌาวิสมโลกะ (ความโลภโดยไม่ชอบธรรมคือความเพ่งเล็ง) ถัมภะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ย่อมละด้วยอรหัตตมรรค

แต่ในที่นี้กิเลสเหล่านี้จะถูกฆ่าด้วยโสดาปัตติมรรค หรือถูกฆ่าด้วยมรรคที่เหลือก็ตาม ถึงกระนั้นพึงทราบว่า พระผู้มีพระภาคตรัสว่า บุคคลย่อมละอภิชฌาวิสมโลกะ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ดังนี้ ทรงหมายเอาการละด้วยอนาคามีมรรค นั่นเอง

การเกิด (แห่งผล) อันมาแล้วตามมรรคที่สืบต่อกันในที่นี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมรรคที่ ๔ ไว้ในขั้นสูงสุดแล้ว การเกิดแห่งผลนั้นจึงจะถูก อุปกิเลสมีวิสมโลกะเป็นต้นที่เหลือจากอุปกิเลสที่ละได้แล้วด้วยตติยมรรค ย่อมเป็นอันละได้ด้วยมรรคที่ ๔ นั้น กิเลสที่เหลือย่อมเป็นอันละได้ด้วยมรรคที่ ๔ นี้เช่นกัน เพราะว่าอุปกิเลสมีมกขะเป็นต้นแม้เหล่าใด ย่อมละได้ด้วยโสดาปัตติมรรค อุปกิเลสเหล่านั้น ย่อมเป็นอันละได้เด็ดขาดแล้วด้วยอนาคามีมรรคนั้นแล เพราะจิตอันเป็นสมุฏฐานแห่งอุปกิเลสมีมกขะเป็นต้นนั้น ยังละไม่ได้โดยเด็ดขาดด้วยโสดาปัตติมรรค

๗.๕.๔ แนวทางการกำจัดกิเลสที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

การลดอุปกิเลส ๑๖ จะมีแนวทางสามารถใช้หลักจารณะ ๑๕ โดยหลักธรรมจารณะ ๑๕^{๒๔} ได้แก่

๑. สังวรศีล การตั้งศีลลด ละ เลิก ไปทีละเรื่องตามลำดับจากง่ายไปหายาก
๒. ส้ารวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
๓. โภชนะมัตตัญญูตา รู้ประมาณในการบริโภค ด้วยอาหารมือเดียว

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖/๒๓.

๔. ชาคริยานุโยคะ พากเพียรตื่นรู้อย่างต่อเนื่อง
๕. ศรัทธา เชื่อมั่นในสัมมาทิฐิ ๑๐
๖. หิริ ละอายต่อการกระทำทุจริตกาย วาจา ใจ ที่พลาดทำไป
๗. โอตตัปปะ เกรงกลัวต่อการกระทำทุจริตทางกาย วาจา ใจที่พลาดทำไป
๘. พหูสูต ฟังมาก รู้มาก ปฏิบัติธรรมแทบตลอดได้มาก
๙. วิริยารัมภะ มีความเพียรไม่หยุดยั้ง
๑๐. สติ ระลึกรู้ตัวไม่เผลอใจ
๑๑. ปัญญา รู้แจ้งชำระกิเลส
๑๒. ฌาน ๑ ปัญญา ขั้นปฐมฌาน วิตก เกิดจากการพรากแยก
๑๓. ฌาน ๒ ปัญญา ขั้นทุติยฌาน วิจารณ เกิดจากการมีสมาธิ
๑๔. ฌาน ๓ ปัญญา ขั้นตติยฌาน ปีติสิ้นไป ได้สุขด้วยการมีอุเบกขาใจเป็นกลาง
๑๕. ฌาน ๔ ปัญญา ขั้นจตุตถฌาน ละสุข ละทุกข์ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติ

บริสุทธิ์

จรรณนั้น ได้แก่ ปฏิปทา คือ ทางเป็นเครื่องบรรลุมรรค เป็นศัพท์แปลก เทียบด้วยศัพท์
จรรณะที่แปลว่า อวัยวะเป็นเครื่องเดิน ได้แก่ เท้า ไม่ใช่เรียกปฏิบัติทาทั่วไป มรรคมองค์ ๘ เป็นจรรณะ
แห่งความรู้วิริย ๔ ฌาน ๔ เป็นจรรณะโดยลำดับแห่งวิชา ๓ วิชาเบื้องต้น เป็นจรรณะแห่งวิชา
เบื้องต้นปลายในเสขปฏิบัติทาสูตรแสดงจรรณะเป็นสาธารณะ โดยชื่อว่า เสขปฏิบัติทา^{๒๕} คือทางดำเนินแห่ง
พระเสขะ ในเสขปฏิบัติทาสูตร แสดงไว้โดยบุคคลาธิษฐาน ถือเอาความในนิเทศแห่งสูตร โดย
ธรรมาธิษฐาน ดังนี้

๑. สีสัมปทา ได้แก่ การสำรวมในปาฏิโมกข์ ประกอบด้วยอาจารย์และโคจร เห็น
ภัยในความผิดมน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒. อินทริยสังวร ได้แก่ การสำรวมอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความ
ยินดียินร้ายครอบงำ ในเมื่อตาเห็นรูป

๓. โภชนมัตตัญญูตา ได้แก่ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการกินอาหารแต่พอสมควร
ไม่มากไม่น้อย พิจารณาแล้วจึงกินอาหารและเพ่งประโยชน์อันจักเกิดแต่อาหารนั้น ไม่บริโภคโดย
สะเพร่าและโดยอำนาจความมักกินตั้งศีลปฏิบัติด้วยอาหารมือเดียว

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒-๓๐/๒๔-๓๐.

๔. ชาคริยานุโรค ได้แก่ การประกอบความเพียร ไม่เห็นแก่ หลับนอนเกินไป หรือไม่ยอมให้ความง่วงเหงาหาวนอนเข้าครอบงำ มีสติสัมปชัญญะมนสิกาสัญญา

๕. สัทธา ได้แก่ ความเชื่อความตรัสรู้ของพระตถาคต ตามนัยแห่งบทพุทธคุณ กัมมสัทธา เชื่อกรรม วิปากสัทธา เชื่อผลแห่งกรรม

๖. หิริ ได้แก่ ความละอายต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต

๗. โอตตปปะ ได้แก่ ความเกรงกลัวความผิดและความชั่วโดยนัยแห่งหิริ

๘. พาหุสัจจะ ได้แก่ ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก คือได้ฟังธรรมซึ่งไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง ไพเราะในที่สุด ประกอบด้วยอรรถ ประกอบด้วยพยัญชนะ ประกาศพรหมจรรย์ บริสุทธิบริบูรณ์สิ้นเชิง พหุสัจจะมัจจุ ๕ คือ (๑) พหุสัจจะ ได้ยินได้ฟังมาก (๒) ธตา ทรงจำได้ (๓) วจสา ปริจิตา ท่องไว้ด้วยวาจา (๔) มนสานุเปกขิตา เอาใจจดจ่อ (๕) ญาณิยา สุปฏิวิธยา ขบด้วยญาณ

๙. วิริยะ ได้แก่ เพียรละอกุศลธรรมและยังกุศลธรรมให้เกิดใช้กำลังบากบั่น ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม

๑๐. สติ ได้แก่ สติรักษาทัว และระลึกถึงกิจที่ทำและคำพูดแล้วแม่นยำได้

๑๑. ปัญญา ได้แก่ อริยปัญญาที่รู้ความเกิดความดับแห่งสังขารสามารถชำระกิเลส ทำให้สิ้นทุกข์ได้

๑๒. ฌาน ^{๒๖} ปฐมฌาน สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุขอันเกิดจากวิเวก ทุติฌานเพราะวิตก วิจารณ์สงบระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิตติยฌาน เพราะปีติจางคลายไปแล้ว เรามีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย ได้บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุขจตุตถฌานเพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติ บริสุทธิเพราะอุเบกขา

ความเป็นผู้มีวิริยและจรรยา ^{๒๗} เป็นผู้คุ้มครองทวาร เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องต้นนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยสัปปุริสธรรม ๗ ประการนี้ เป็นผู้ได้ฌานทั้ง ๔ อันเป็นธรรมอาศัยซึ่งจิตอันยิ่ง เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในทวิภังคธรรมตามความปรารถนา เป็นผู้ได้โดยไมยาก ไม่ลำบาก จนมีสติระลึกทั่วทั่วพร้อมทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคต รู้ความจริงตามความเป็นจริง

^{๒๖} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๑/๑๔๓-๑๔๔.

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔-๓๕/๒๒-๒๙.

เข้าใจเชื่อซัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ประกอบด้วยกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต ไม่ติเตียน เป็นสมาธิปฏิญญียึดถือการกระทำด้วยอำนาจสมาธิปฏิญญ เข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ มีดวงตาเห็นธรรม รู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม เป็นวิชาทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ซึ่งปัญญาวิมุติ หลุดพ้นจากกิเลสสิ้นไปด้วยปัญญา

๗.๕.๕ แนวทางการละอุปกิเลส ๑๖ ที่ปรากฏในวัฏฏูปมสูตร

เมื่อมีแนวทางการละอุปกิเลสทั้ง ๑๖ ด้วยการเพิ่มศีล สมาธิ ปัญญาที่รู้เท่าทันกิเลสขั้นสูงทั้ง ๑๖ นี้ได้รวมทั้งจากการศึกษาอรรถกถาได้อธิบายถึงการละ อุปกิเลสแห่งจิต ด้วยอริยมรรค อำนาจแห่งสมุจเฉตปหานทีละอย่างเป็นกลุ่มเพื่อความสะดวกในการตั้งข้อหลักธรรมมาใช้ประกอบ การละที่มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ละตามลำดับกิเลสและตามลำดับมรรค

การละตามลำดับกิเลสจำแนกได้ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ความโลภ ประกอบด้วยกิเลส ๖ เหล่านี้คือ อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภโดยไม่ชอบธรรมคือความเพ่งเล็ง) ถัมภะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ย่อมละได้ด้วยยอร์หัตตมรรค

กลุ่มที่ ๒ โกรธ ประกอบด้วยกิเลส ๔ เหล่านี้คือ พยาปาทะ (ความพยาบาท) โภชะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธไว้) ปมาทะ (เล่นเล่อ) ย่อมละด้วยยอนาคามีมรรค

กลุ่มที่ ๓ หลง ประกอบด้วยกิเลส ๖ เหล่านี้คือ มกฺขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ตีเสมอ) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา, เจ้าเล่ห์) สาถะยะ (โอ้อวด) ย่อมละด้วยโสดาปัตติมรรค

การละตามลำดับมรรคจำแนกได้ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ การละด้วยโสดาปัตติมรรค ต่อกิเลส ๖ เหล่านี้ คือ มกฺขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ตีเสมอ) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา, เจ้าเล่ห์) สาถะยะ (โอ้อวด)

กลุ่มที่ ๒ การละด้วยยอนาคามีมรรค ต่อกิเลส ๔ เหล่านี้ คือ พยาปาทะ (ความพยาบาท) โภชะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธไว้) ปมาทะ (เล่นเล่อ)

กลุ่มที่ ๓ การละด้วยยอร์หัตตมรรค ต่อกิเลส ๖ เหล่านี้คือ อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภโดยไม่ชอบธรรมคือความเพ่งเล็ง) ถัมภะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา)^{๒๘}

^{๒๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๙๔/๑๒๓๖.

จากการศึกษาอย่างละเอียดของอุปกิเลสทั้ง ๑๖ ตัวที่ละได้ตามลำดับขั้นของความโลภ โกรธ หลง ล้วนเป็นต้นหาความอยากยึดมั่นถือมั่นจะกำจัดได้เป็นส่วนๆได้เรียงลำดับจากง่ายไปหายากตามขั้นของโสดาปัตติมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรคละแต่ละส่วนให้ได้ขาดจึงผ่านขั้นลำดับจนสู่มรรคผลนิพพานได้

กล่าวโดยสรุป อุปกิเลส ๑๖ ในวัฏฏุปมสูตรมีความหมายว่า ความเศร้าหมองแห่งจิตที่ถูกครอบงำจากกิเลสต้นหาความอยากได้ตั้งใจหมายเมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์เกิดอารมณ์ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แยกตัวเป็นกิเลสแต่ละชนิด ดังนี้ (๑) อภิขมาวิสมโลภะ(ความโลภความอยากได้) (๒) พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น) (๓) โกรธะ (ความโกรธ) (๔).อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) (๕) มักษะ (ความลบหลู่คุณท่าน) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (๖) ปสาสะ (ความตีเสมอ) (๗) อีสสา (ความริษยา) (๘) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) (๙) มายา (มารยา) (๑๐) สาถะเยยะ (ความโอ้อวด) (๑๑) ถัมภะ (ความหัวดี) (๑๒) สารัมภะ (ความแข่งดี) (๑๓) มานะ (ความถือตัว) (๑๔) อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) (๑๕) มทะ (ความมัวเมา) (๑๖) ปมาทะ (ความประมาท)

๗.๖ สรุป

กิเลส คือ สิ่งที่ฝังอยู่ในจิตใจ ทำให้มนุษย์เราต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสังสารไม่รู้จักจักสิ้น ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ความกระวนกระวาย เมื่อกิเลสเกิดขึ้นกับจิตใจของบุคคล จึงควรพิจารณาหาต้นเหตุของกิเลสและวิธีขจัดเกลากิเลส

นิ वर्ณ ๕ กล่าวได้ว่า เป็นตัวต้นเหตุให้กิเลส เป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิ ถ้านิ वर्ณตัวใดตัวหนึ่ง หรือหลายตัวเกิดขึ้น สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย แต่นิ वर्ณ ๕ นี้ ไม่เป็นตัวขวางกั้นวิปัสสนา ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนาอีกด้วย เพราะวิปัสสนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง ไม่ว่าขณะนั้นอะไรจะเกิดขึ้น ก็เป็นประโยชน์ให้เรียนรู้ได้เสมอ นิ वर्ณทั้ง ๕ นี้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ๆ ของจิตที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจของจิต เช่นกัน อยู่ที่ว่าจะมีสติปัญญาพอที่จะมองเห็นสังขารนั้นหรือเปล่า

อุปกิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เกิดขึ้นที่ใจเราและทำให้ใจเราเศร้าหมอง กิเลสคือสิ่งที่ เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมอง เพราะตัวมันเองเป็นเครื่องเศร้าหมอง คล้ายกับสีดำ ตัวเองดำแล้วไปผสมกับสิ่งใดสิ่งนั้นก็ดำไปด้วย สภาวะจิตนั้นเหมือนเพชร แต่ถูกปิดบังแสงสี เอาไว้ด้วยหิน ถ้าหากขจัดหินออกไปให้หมด เพชรก็จะเปล่งประกายออกมาได้ จิตใจของคนเราก็มีลักษณะอย่างนั้น หากขจัดอุปกิเลสออกไปได้ ความมีรัศมีของจิตก็จะปรากฏขึ้น จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือ

สามารถที่จะขัดได้ สามารถทำให้เกิดเงาขึ้นได้ ทำให้บริสุทธิ์เที่ยงแท้ได้ เหมือนเพชรที่ขัดหินออกหมดแล้ว แม้เราจะวางไว้บนหิน วางไว้บนทราย จะไม่มีอะไรซึมเข้าไปในเพชรได้อีกต่อไป

๗.๗ คำถามประจำบท

๑. จงแสดงทัศนะว่า นิวรรณ์ ๕ มีอิทธิพลอย่างไรกับการปฏิบัติกรรมฐาน?
๒. เราจะปฏิบัติอย่างไรกับนิวรรณ์ ๕ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติกรรมฐาน?
๓. เป็นอันว่า เราจะแก้ไขนิวรรณ์ ๕ ได้หรือไม่? หรือว่ามีวิธีอื่นอีก อธิบาย?
๔. จงแสดงความหมายของคำว่า อุปกิเลส ในทัศนะของตนเอง?
๕. จงแสดงวิธีการละอุปกิเลส ๑๖ แบบว่า ชัดเจนที่สุด?

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะที่จุดกะแห่งปรมัตถธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๕๑.

คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล. การเจริญสติปัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร: ห.จ.ก. ฟันนี่พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๐.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมภาคปฏิบัติ ๑-๗. พิมพ์ครั้งที่ ๒-๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

_____. ธรรมภาคปฏิบัติ ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๔. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

_____. พระไตรปิฎกวิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

จำลอง ดิษยวณิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ต้นบุญ, ๒๕๕๔.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ธีรวิศ บำเพ็ญบุญบารมี. หลักปฏิบัติพิจารณาปฏิจสมุปปาท. โครงการธรรมศึกษาวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ลาล มณี โชคศรี. **พราหมณ์ พุทธ อินดู**, แปลโดย กรุณา กุศลาศัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม่คำฝาง, ๒๕๓๖.

บุญมี เมธากูรและวรรณสิทธิ ไวยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประเพณีที่ ๑, ตอนที่ ๑ จิตปรมัตถ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี: สำนักงานอธิการธรรมมูลนิธิ, ๒๕๑๒.

บรรจบ บรรณรุจิ. **กระบวนการเพื่อความเข้าใจชีวิต ปฏิจักษ์สมุปบาท**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

ฝ่ายวิชาการภาษาไทย บ.ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน). **พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ฉบับพกพา**, สมุทราสาร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๓.

พัฒนา สุอามาตย์มนตรี. ป.ธ.๗. **หลักการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, พ.ศ. ๒๕๕๖.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมร สี). **วิปัสสนาภูมิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). **วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ ป.ธ. ๘. **วินิจฉัย...พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา?**. กรุงเทพมหานคร: คณะผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๖.

พระโมคคัลลานเถระ รจนา. **คัมภีร์ อภิธานวรรณนา**. แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ตวณโณ). **บทอบรมกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ม.ป.ป..

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๒.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกานสีหิ ป.ธ. ๙). **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากัมมัฏฐาน.**

กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๓๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกานสีหิ ป.ธ. ๙). **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป**, พิมพ์ครั้งที่

๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ, ๒๕๔๘.

พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระมหาชิตานันโต, ดร., **เอกสารประกอบการสอน รายวิชา วิปัสสนากาวนา**,. วิทยาเขตบาฬี

ศึกษาพุทธโฆส นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร:

บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**. กรุงเทพมหานคร:

พิมพ์สวย, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙.

พระพุทธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด,

๒๕๔๗.

พระพุทธทศเถระ. **อภิธัมมวาทาร**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน

จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระธรรมธีรราชมหามุนี. **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พันตรี ประยุทธ์ หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรม

สาร จำกัด, ๒๕๔๖.

พระพุทธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). แปล

และเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระคันธสาราภิงค์

แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลโดย พระคันธสาราภังค์, นครปฐม:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พ.อ. ปิ่น มุกขนันต์. **ประมวลศัพท์ศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: อมราการพิมพ์, ๒๕๒๗.

พระคันธสาราภังค์ แปล. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ตาล
กุด, ๒๕๔๖.

พระพี วชิรญาณมหาเถระ, ดร., **สมาธิในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป..

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖**, พิมพ์ครั้งที่ ๘.
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๐.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. นครปฐม:
ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

พระอนุรุธเถระ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. พิมพ์ครั้งที่ ๓.
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

ภูพิงคราชนิเวศน์. **สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร เล่ม ๔**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์
กรุงเทพ จำกัด, ๒๕๓๒),

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตร์ อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: หอรัตน
ชั้นการพิมพ์, ๒๕๕๖.

รฐาภา ธงปลื้มจิตร, **ศึกษาอุทัพพญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะ
กรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน**.

วศิน อินทสระ. **หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนัก
พิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๐.

สยาตอภัทธันทวีโรจนะ มหาคณฉวจากบัณฑิต-มหากัมมัฏฐานาจริยะ. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม
๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **หลักกรรมในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์
ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). **แนวปฏิบัติใน
สติปัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์วจีวิภาคภาคที่ ๒ นามและ
อพยยศัพท์หลักสูตรเปรียญธรรมตรี.**

ไสว มาลาทอง. **คู่มือประกอบการเรียนการสอนวิชาพุทธประวัติ สำหรับธรรมศึกษาชั้นตรี โท
เอก.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๔.

สุนทร ณ รัชชี. **พุทธปรัชญาเถรวาท.** กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

(๒) บทความ:

พระปลัดธนา อคฺคธมโม (พิมพ์ารัตน์) และพระครูวินัยธรเจริญ ทนตจิตฺโต (คางคำ), “สังสารวัฏใน
พุทธปรัชญาเถรวาท”, วารสารวิชาการ สถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก, ปีที่ ๗
ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน) ๒๕๖๔: ๑๑๐.

พิน ดอกบัว. “สังสารวัฏ: การเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา”. สถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยศิลปากร. ๒๑ มิถุนายน ๒๕๓๖.

สุพัตรา กวีอินกุล, “สภาวะจิตของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนา”, วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนา
พระวิทยากร, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒, (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒):

(๓) วิทยานิพนธ์:

นางสาวนวลนภา ยุคันตพรพงษ์. “วิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัฏฏปุณนิสูตร”. **พุทธศาสตรดุษฎี
บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖.

นางสาวศุภากร วังวุฒิกัญญา. “ศึกษาลักษณะอุปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธ
ศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

นายพิสิฐ เจริญสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมมติในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **อักษรศาสตรมหา
บัณฑิต,** บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระสุพรชัย นรคพันธ์ (อานนโท). “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับ
แนวคิดทุกขนิยามของโซเป็นเฮาเออร์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระอานวยศิลป์ สีสส วโร (เป็งเครือ). “ศึกษาปริยญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติ
ปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ญาติธรรมธุดงค์สถาน. “**บริการภavana**”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.yartturm.com/index.php?topic=๓๐๑.๐>

ฉัณโฑติ. **นิเวศน์ ๕ และวิธีแก้ไข**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/06/sm001.html>

พระพรหมโมลี (วิลาศฉานวโร ป.ธ. ๙). **วิปัสสนาวงศ์, กัลยาณมิตร**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: www.Kalyanamitra.org

มูลนิธิธรรมาภรณ์. “**การศึกษาเปรียบเทียบธรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติธรรมฐาน ของสำนักวิปัสสนาอันเนื่องด้วยวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์**”. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://abhidhamonline.org/kammathana.htm>

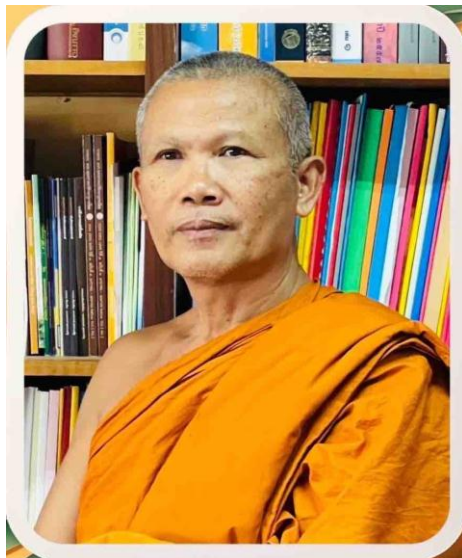
วัดภทตตะอาสาฬหาม. **พึงธรรม**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.watbhaddanta.com>
วิปัสสนาไทย, **สติปัญญา ๔**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about34>

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมฐานสมัยพุทธกาล**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about20>

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, จำนวนสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทั่วประเทศ ที่ขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **มหาสติปัญญาสูตร**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about20>

เกี่ยวกับผู้เรียบเรียงและผลงาน



พระครูพิชิตติโสภณ, ดร.



- ชาติภูมิ** : บ้านงามเจริญพัฒนา ต.หนองไผ่งาม อ.บ้านกรวด จ.บุรีรัมย์
- การศึกษา** : นักธรรมชั้นเอก (น.ธ.เอก) สำนักเรียนวัดธรรมนิมิตต์ จ.ชลบุรี
: รป.บ. รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
: ร.ม. รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
: พธ.ด. พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- หน้าที่ทางคณะสงฆ์ปัจจุบัน** : รองเจ้าคณะอำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์
- การทำงาน** : ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต/อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลงานด้านวิชาการ

: หนังสือ

: “สถานภาพและบทบาทของสตรีในพระพุทธศาสนา”

: “รัฐศาสตร์ตามแนวพระพุทธศาสนา”

: บทความ

: “พุทธธรรมกับการแก้ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว”

: “วิเคราะห์พระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลกับสังคมสมัยสุโขทัย
และอยุธยา”

: “การใช้ประโยชน์ทางจริยศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิต
พ้นจากเปี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ ไวรัสโคโรนา
๒๐๑๙”

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดโสมนาราม ๑๐๓ หมู่ ๑๐ ตำบลหนองไผ่งาม

อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๑๘๐

: Watsopon@Hotmail.com, Tel. 082-824-5966