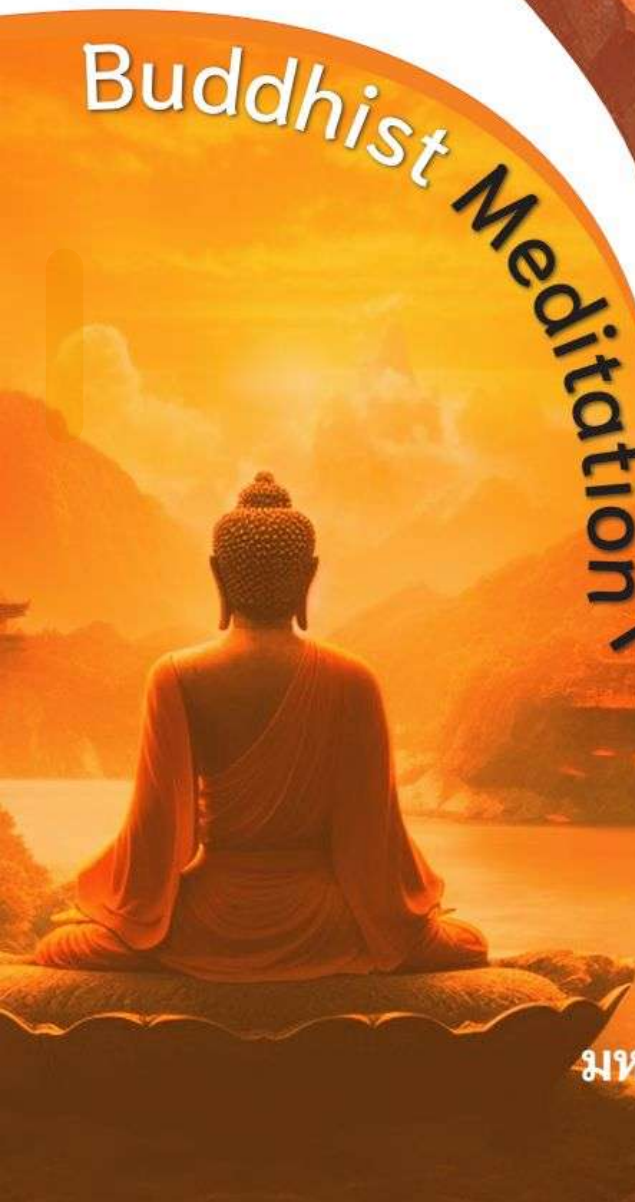


กรรมฐาน



Buddhist Meditation 1



พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



กรรมฐาน ๑
(Buddhist Meditation 1)

โดย
พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๕๖๗

กรรมฐาน ๑

Buddhist Meditation 1

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๗ จำนวน ๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์ หจก.เอกสารซีพี

๙๕/๑๐ - ๑๑ ถนนอินจันทรณรงค์

ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

โทร. ๐๔๔-๖๑๔๐๐๕

ออกแบบปก: ไอเดียล พาร์ทเนอร์ กรุป

จัดรูปเล่ม/พิสูจน์อักษร: สุทธิวิทย์ วิลัยริต, พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระครูพัชรกิตติโสภณ.

กรรมฐาน 1.— บุรีรัมย์ : โรงพิมพ์เอกสารซีพี, 2567.

270 หน้า.

1.กรรมฐาน. 2. สมาธิ. 3. วิปัสสนา. I. ชื่อเรื่อง

294.3122

ISBN 978-616-619-284-1

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร. 0828245966

Email : watsopon@hotmail.com

คำนิยม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ เป็นวิทยาลัยสงฆ์ ที่มุ่งให้นิสิตที่เข้ามาศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติตามหลักการในพระไตรปิฎกตามพันธกิจและวัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งกำหนดให้มีหลักสูตรการปฏิบัติด้านพระกัมมัฏฐาน ทั้งด้านสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งด้านทฤษฎีและด้านปฏิบัติ จึงจำเป็นต้องมีหลักสูตรและคู่มือที่ถูกต้องตรงตามหลักการในพระไตรปิฎกและอาจารย์ผู้บรรยายในรายวิชา ก็จำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถและผ่านหลักสูตรการอบรมพระวิปัสสนากรรมฐานตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดและตามระเบียบเจ้าสำนักปฏิบัติประจำจังหวัดของคณะสงฆ์และมหาเถรสมาคม

พระครูพัชรกิตติโสภณ ดร. นับว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีคุณสมบัติครบตามที่กล่าวข้างต้น ทั้งในด้านความรู้หลักการและภาคปฏิบัติ ทั้งยังผ่านหลักสูตรการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ดังกล่าวมาแล้วด้วย วิทยาลัยสงฆ์จึงมอบหมายให้ท่านรับผิดชอบเป็นพระอาจารย์บรรยายในรายวิชา กัมมัฏฐานดังกล่าวและเป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ปีการศึกษา ๒๕๖๖ นี้ ท่านได้เรียบเรียงตำราหลักสูตร วิชา กัมมัฏฐาน ๑ ขึ้นมา เพื่อเป็นคู่มือและแนวทางการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎกอย่างครบถ้วน เหมาะสมจักเป็นคู่มือแห่งการศึกษาและปฏิบัติสำหรับนิสิตนักศึกษาและคณาจารย์ตลอดถึงประชาชนผู้สนใจใคร่ปฏิบัติทั่วไป

ในนามวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ จึงชื่นชมอนุโมทนาขอบคุณ พระครูพัชรกิตติโสภณ ดร. ผู้เรียบเรียงตำราเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในการศึกษาและการปฏิบัติในวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มา ณ โอกาสนี้

พระศรีปริยัติธาดา ป.ธ. ๙., ผศ.

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

คำนำ

วิชาการมาตรฐาน ๑ เป็นรายวิชาหลักที่ต้องสอนนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ทุกคน ซึ่งเป็นรายวิชาบังคับให้นักศึกษาที่เข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาทุกคนทุกคนต้องเรียน นิยามการศึกษาวิทยาลัยสงฆ์ คือการศึกษาควบคู่คุณธรรม การเรียนกรรมาตรฐานนอกจากจะได้เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในด้านการปฏิบัติตามแนวสติปัญญาสูตรแล้ว ผู้ศึกษายังสามารถเก็บเกี่ยวความรู้จากการศึกษา โดยนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ตลอดถึงการต่อยอดจากการที่ได้รับการศึกษาในรายวิชานี้ เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ตลอดของการดำเนินชีวิต

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

ขอขอบพระคุณ พระศรีปริยัติธาดา ป.ธ.๙ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ที่อำนวยความสะดวกในด้านวิชาการ รวมทั้งเขียนคำนิยมลงในหนังสือเล่มนี้ ตลอดถึงอนุโมทนาขอบคุณคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้เสนอแนะปรับแก้ให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยให้หนังสือเล่มนี้มีความบกพร่องน้อยที่สุด ผู้เรียบเรียงหวังว่า นักศึกษาและหรือผู้อ่านพบเห็นความบกพร่องใด ๆ ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เรียบเรียงพร้อมขอรับคำติตั้ง ชี้แนะเพื่อปรับแก้ในโอกาสต่อไป

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนิยม-คำนำ	ก
สารบัญ	ค
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
วิธีสมาทานพระกรรมฐาน	
บทที่ ๑ สมาธิในพระพุทธศาสนา	๑
๑.๑ บทนำ	๑
๑.๒ ความเป็นมา กำเนิดและพัฒนาการของสมาธิ	๔
๑.๒.๑ ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ	๔
๑.๒.๒ พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา	๑๒
๑.๒.๓ ความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ	๑๕
๑.๓ วัตถุประสงค์	๑๘
๑.๓.๑ วัตถุประสงค์ของสังสารวัฏ	๒๒
๑.๓.๒ การตัดวงจรของสังสารวัฏ	๒๔
๑) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักไตรสิกขา	๒๔
๒) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักอริยสัจ ๔	๒๕
๓) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักการปฏิบัติกรรมฐาน	๒๖
๑.๔ สาเหตุแห่งทุกข์	๒๖
๑.๔.๑ ตัณหา	๒๗
๑.๔.๒ กิเลส	๒๙
๑.๕ หนทางหลุดพ้นจากทุกข์	๓๒
๑.๕.๑ นิโรธในอริยสัจ ๔	๓๒
๑.๕.๒ มรรคในอริยสัจ ๔	๓๔
๑.๖ สรุป	๓๗

บทที่ ๒ ธรรมเนียม	๓๙
๒.๑ บทนำ	๓๙
๒.๒ ความหมาย	๓๙
๒.๒.๑ ความหมายของธรรมเนียมในอรรถกถา	๔๑
๒.๒.๒ ธรรมเนียมและคำที่เกี่ยวข้อง	๔๓
๑) สมถิ	๔๓
๒) ภาวนา	๔๓
๒.๒.๓ ประเภทของธรรมเนียม	๔๔
๑) สมถธรรมเนียม หรือสมถภาวนา	๔๕
๒) วิปัสสนาธรรมเนียมหรือวิปัสสนาภาวนา	๔๗
๒.๒.๔ จุดมุ่งหมายของธรรมเนียม	๕๑
๒.๓ หลักและวิธีการปฏิบัติธรรมเนียม	๕๖
๒.๓.๑ หลักปฏิบัติธรรมเนียม	๕๖
๒.๓.๒ วิธีการปฏิบัติธรรมเนียม	๕๓
๒.๓.๓ ประสบการณ์ที่เกิดจากวิปัสสนาธรรมเนียม	๕๕
๒.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมเนียม	๕๕
๒.๔.๑ ประโยชน์ต่อบุคคล	๕๖
๒.๔.๒ ประโยชน์จ่อสังคมสงฆ์	๕๘
๒.๔.๓ ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา	๖๑
๒.๕ สรุป	๖๔
บทที่ ๓ มหาสติปัฏฐานสูตร	๖๗
๓.๑ บทนำ	๖๗
๓.๒ สติปัฏฐาน ๔	๖๗
๓.๒.๑ มูลเหตุเกิดสติปัฏฐาน	๖๘
๑) ความหมายของสติปัฏฐาน	๖๙
๒) ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔	๗๑
๓) หลักปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก	๗๑
๓.๓ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๒
๓.๓.๑ ความหมายของกาย	๗๒

๓.๓.๒ องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๓
๓.๔ วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๘
๓.๔.๑ หมวดอิริยาบถ	๗๙
๓.๔.๒ หมวดสัมปชัญญะ	๘๑
๓.๔.๓ หมวดธาตุมนสิการ	๘๒
๓.๕ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๓
๓.๕.๑ ความหมายของเวทนา	๘๔
๓.๕.๒ องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๔
๓.๕.๓ วิธีการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๕
๓.๖ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๘
๓.๖.๑ ความหมายของจิต	๘๘
๓.๖.๒ องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๙
๓.๖.๓ วิธีการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๑
๓.๗ ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๒
๓.๗.๑ ความหมายของธรรม	๙๒
๓.๗.๒ องค์ประกอบของฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๓
๓.๗.๓ วิธีการปฏิบัติฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๙
๓.๘ สรูป	๑๐๒
บทที่ ๔ วิปัสสนาภูมิ ๖	๑๐๕
๔.๑ บทนำ	๑๐๕
๔.๒ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๑๐๕
๔.๓ ประเภทของวิปัสสนาภาวนา	๑๑๐
๔.๔ อารมณวิปัสสนาภาวนา	๑๑๔
๔.๕ วิปัสสนาภูมิ ๖	๑๑๙
๔.๕.๑ ขั้นที่ ๕	๑๒๑
๔.๕.๒ आयตนะ ๑๒	๑๒๙
๔.๕.๓ ธาตุ ๑๘	๑๓๕
๔.๕.๔ อินทรีย์ ๒๒	๑๔๐
๔.๕.๕ อริยสัจ ๔	๑๔๙

๔.๕.๖ ปฏิกิจสมุปปาท ๑๒	๑๖๐
๔.๖ สรุป	๑๗๘
บทที่ ๕ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๗๙
๕.๑ บทนำ	๑๗๙
๕.๒ ภาวนา ๓	๑๗๙
๕.๒.๑ ความหมายของคำว่า “ภาวนา”	๑๗๙
๕.๒.๒ ความหมายของคำว่า “บริกรรมภาวนา”	๑๘๕
๕.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๘๗
๕.๓.๑ ความหมายของคำว่า “บริกรรม” ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๘๗
๕.๓.๒ ประเภทของบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา	๑๘๗
๕.๔ หลักการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๘๙
๕.๕ ลำดับแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน	๑๙๑
๕.๕.๑ สิ่งที่ต้องกระทำก่อนการปฏิบัติ	๑๙๑
๕.๕.๒ สิ่งที่ต้องกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา	๑๙๑
๕.๕.๓ สิ่งที่ต้องระลึกรู้ในการปฏิบัติ	๑๙๒
๕.๕.๔ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา	๑๙๓
๕.๕.๕ เลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของผู้บริกรรม แบบวิปัสสนาภาวนา	๑๙๖
๕.๕.๖ องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๙๗
๕.๖ นิमित ๓	๑๙๘
๕.๖.๑ ความหมาย	๑๙๘
๕.๖.๒ ความเข้าใจแนวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ	๒๐๑
๕.๗ สรุป	๒๐๒
บทที่ ๖ สภาวะของผู้เจริญกรรมฐาน	๒๐๓
๖.๑ บทนำ	๒๐๓
๖.๒ ความหมายของสมาธิ	๒๐๔
๖.๓ ระดับของสมาธิ	๒๐๕
๖.๔ วิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิ	๒๐๙

๖.๕ ประเภทของสมาธิ	๒๑๑
๖.๖ วิธีการเจริญสมาธิ	๒๑๓
๑. ขั้นเตรียมการ	๒๑๓
๒. ขั้นปฏิบัติ	๒๒๐
๖.๗ ผลของการเจริญสมาธิ	๒๒๓
๑. ผลของการปฏิบัติสมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน	๒๒๓
๑.๑ ฌาน	๒๒๕
๑.๒ อรูปฌาน	๒๒๘
๑.๓ อภิญญา	๒๒๘
๒. ผลของวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน	๒๒๙
๓. ความสัมพันธ์กันระหว่างแนวปฏิบัติทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนา	๒๓๐
๖.๘ วสี ๕	๒๓๑
๖.๙ สรูป	๒๓๕
บทที่ ๗ อุปสรรคของผู้เจริญกรรมฐาน	๒๓๗
๗.๑ บทนำ	๒๓๗
๗.๒ นิ वर्ณ ๕	๒๓๗
๗.๒.๑ นิยามความหมาย	๒๓๘
ก. ความหมายตามหลักสัททนต์	๒๓๘
ข. ความหมายตามหลักอรรถนัย	๒๓๙
ค. องค์ประกอบของนิ वर्ณ ๕	๒๓๙
ง. อาหารของนิ वर्ณ	๒๔๐
จ. วิธีการละนิ वर्ณ ๕	๒๔๑
๗.๒.๒ วิธีปฏิบัติต่อนิ वर्ณ ๕	๒๔๒
๗.๒.๓ วิธีแก้ไขนิ वर्ณ ๕	๒๔๗
๗.๓ อุปกิเลส ๑๖	๒๕๑
๗.๓.๑ ความหมายของอุปกิเลสในพระสูตรต้นตปิฎก	๒๕๑
๗.๓.๒ อุปกิเลส ๑๖	๒๕๒
๗.๓.๓ การรู้และการละอุปกิเลส ๑๖ ชนิด	๒๕๙
๗.๓.๔ แนวทางการกำจัดกิเลสที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๒๖๐

๗.๓.๕ แนวทางการละอุปกิเลส ๑๖ ที่ปรากฏในวัฏฏปมสูตร	๒๖๓
๗.๔ สรุป	๒๖๔
บรรณานุกรม	๒๖๕
ประวัติผู้เรียบเรียงและผลงาน	๒๗๐

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

การใช้คำย่อชื่อคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก เช่น อรรถกถา ปกรณ์วิเสส 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.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรร	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)

ญ

ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกายชั้นธรวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (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.ปณจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปณจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(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 มหานิทเทศก์	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

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

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

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

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลชั้นธรวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ปาฏิภววรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ม.ม.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มุลปิณฑนาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มัชฌิมนิกายอรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.ส.อ. (ไทย)	= สังยุตตนิกาย สารัตถปกาสินี สคาถวรรคอรรถกถา(ภาษาไทย)
อง.เอกก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย มโนรถปุรณี เอกกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ช.ช.อ. (ไทย)	= ชุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา ชุททกปาฐอรรถกถา (ภาษาไทย)
ช.เถร.อ. (ไทย)	= ชุททกนิกาย ปรมัตถที่ปนี เถรคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)
ช.อิตฺติ.อ. (ไทย)	= ชุททกนิกาย ปรมัตถที่ปนี อิติวุตทอรรถกถา (ภาษาไทย)
ช.จ.อ. (ไทย)	= ชุททกนิกาย สัทธัมปัสโชติกา จุฬนิเทศอรรถกถา (ภาษาไทย)
ช.ป.อ. (ไทย)	= ชุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภีทามรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรม

อภิ.วิ.อ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาไทย)
-----------------	--

ปกรณ์วิเสส

เนตติ.อ. (ไทย)	= ชุททกนิกาย เนตติอรรถกถา (ภาษาไทย)
----------------	-------------------------------------

วิธีสมาทานพระกรรมฐาน (ขั้นครู)

ผู้ที่ประสงค์จะขึ้นพระกรรมฐาน พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

๒. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก-อุบาสิกาให้สมาทานศีลเสียก่อน

๔. มอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย

“อิมาหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ”

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

๕. มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

“อิมาหิ อัจฉริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ”

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

๖. ขอพระกรรมฐาน

“นิพพานสุส เม ภนเต สจฉิกรณตถาย กम्मภูฐานัน เทหิ”

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผลนิพพาน

๗. คำสมาทานธุดงค์วัตร (เลือกสมาทานข้อใดข้อหนึ่ง)

๗.๑ คหบดีจิวรี ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดคหบดีจิวรี)

ปัสสุกุลิกงคํ สมายิยามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร)

๗.๒ จตฺตถจิวรี ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดจิวรีผืนที่สี่)

เตจิวรีกงคํ สมายิยามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือไตรจิวรีเป็นวัตร)

๗.๓ อติเรกลาภํ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดอติเรกลาภ)

ปิณฑปาทิกงคํ สมายิยามิ. (ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งผู้ถือเที๋ยวปิณฑปาทเป็นวัตร)

๗.๔ โสลุปปจารํ ปฏิกุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดการเที๋ยวโสเล)

สปทานจาริกงคํ สมายิยามิ . (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือเที๋ยวปิณฑปาทไปตามแถวเป็นวัตร)

๗.๕ นานาสนโภชนํ ปฏิภุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดฉันต่างอาสนะ)
เอกาสนิกงคํ สมာதியามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร)

๗.๖ ทุตติยภาชนํ ปฏิภุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดภาชนะที่สอง)
ปตตปิณฑชิกงคํ สมาதியามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการฉันเฉพาะในบาตรเป็น
วัตร)

๗.๗ อติริตโตภชนํ ปฏิภุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดโภชนะอันเหลือเฟือ)
ขลุปลุจฉาภตติกงคํ สมาதியามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ห้ามภัตรอันนำมาถวาย
เมื่อภายหลังเป็นวัตร)

๗.๘ คามนุตเสนาสนํ ปฏิภุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดเสนาสนะชายบ้าน)
อารณญิกงคํ สมาதியามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร)

๗.๙ ฉนฺนํ ปฏิภุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดที่มุงที่บัง)
รุกขมุลิกงคํ สมาதியามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร)

๗.๑๐ ฉนฺนญจ รุกขมุลญจ ปฏิภุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดที่มุงที่บังและโคนไม้)
อพโภกาสิกงคํ สมาதியามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่ในที่โล่งแจ้งเป็น
วัตร)

๗.๑๑ อสุสานํ ปฏิภุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดที่มิใช่ป่าช้า)
โสสานิกงคํ สมาதியามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร)

๗.๑๒ เสนาสนโลลุปปี ปฏิภุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดความโลเลในเสนาสนะ)
ยถาสนนตติกงคํ สมาதியามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่าน
จัดให้อย่างไรเป็นวัตร)

๗.๑๓ เสยฺยํ ปฏิภุชิปามิ, (ข้าพเจ้างดการนอน)
เนสขุชิกงคํ สมาதியามิ. (ข้าพเจ้า สมาทานองค์แห่งผู้ถือการนั่งเป็นวัตร)

๘. แม่เมตตา

“อหํ สุขีโต โหมิ นิตฺทุกฺโข โหมิ อเวโร โหมิ อพฺยาปฺชโณ โหมิ อนินฺโฆ โหมิ สุขี อต
ตํ ปฺริหฺรามิ”

ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน
กันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

“สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ นิตฺทุกฺขา โหนตุ อเวรฺตา โหนตุ อพฺยาปฺชณา โหนตุ อนินฺ
ฆา โหนตุ สุขี อตฺตํ ปฺริหฺรณฺตุ”

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๙. เจริญมรณานุสสติ

“อหตุวิ เม ชีวิติ, ฐวิ มรณิ, อวสสึ มया มริตพพิ, มรณปริโยसानิ เม ชีวิติ, ชีวิตเมว อนียตี, มรณิ นียตี”

ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้ เป็นโชคอันดีที่เราได้มีโอกาสมาสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

๑๐. ตั้งสัจจาธิษฐาน

“เยเนว ยนติ นิพพานิ พุทธา เตสญจ สวากา

เอกายเนน มคเคน สติปฏิฐานะสณญินา”

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏิฐานทั้ง ๔ฯ

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐานปฎิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและต่อครูบาอาจารย์ว่า จะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนมีโอกาส เท่าที่ตนสามารถจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๑๑. ตั้งความปรารถนา

“อิมาย ธมมานุธมมปฏิบัติยา รตนตตยํ ปุเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้และด้วยสัจจวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนาในเวลาอันไม่ช้าด้วย เทอญ.

๑๒. สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

๑๓. ถ้าอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขา ควรจะได้สวด กรณียเมตตสูตรและขันธปริตร ด้วย

๑๔. หลังจบการปฏิบัติแต่ละครั้ง ควรแผ่เมตตาคืออุทิศส่วนกุศล แผ่ส่วนกุศลโดยรวม

“อิหิ เม ญาตีนิ โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตโย”

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

บทที่ ๑

สมาธิในพระพุทธศาสนา

๑.๑ บทนำ

ในสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคบัญญัติไว้เพียงว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกกมาย ทุกขโทมนสฺสํ อตถกฺกมาย ญายสฺส อธิคฺมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกรณตถาย, ยทิตฺถํ จตฺตาริ สติปัฏฺฐานํ.”

ภิกษุทั้งหลาย ทาง^๑ นี้เป็นทางเดียว^๒ เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม^๓ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน^๔ ๔ ประการ^๕

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

๑. ทางสายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพาน ไม่มีทางสายอื่นจากนี้

๒. ทางสายตรงสายเดียว ไม่มีทางแยกอื่นอันจะทำให้เดินหลง หรือผิดทาง เมื่อบุคคลดำเนินไปตามหนทางแห่งสติปัฏฐานนี้ ย่อมบรรลุพระนิพพานในที่สุด ดังความในคัมภีร์อรรถกถา และฎีกาว่า

^๑ ทาง หมายถึง ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป

^๒ ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาคเพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (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), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖-๗.

“เอกรมคโคติ เอโก เอว มคโค. น หิ นิพพานคามิมคโค อญโญ อตถิติ.- คำว่า เอกรมคโค แปลว่า ทางสายเดียวเท่านั้น เพราะไม่มีทางสายอื่นที่มุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน”

ตสมา เอกายโน อัย ภิกขเว มคโคติ เอตถ เอกรมคโค อัย ภิกขเว มคโค, น เทวธาปถภูโตติ เอวมตฺโถ ฏฐุทฺโฐ-ดั่งนั้น จึงควรทราบข้อความในพระบาลีนี้ว่า เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค อย่างนี้ว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง’

เหตุใดพระพุทธองค์จึงตรัสว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวแห่งการบรรลุพระนิพพาน ความจริงแล้วในโพธิปักขิยธรรม ยังมีหมวดธรรมอื่น มีสัมมปธาน เป็นต้น ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานมิใช่หรือ ขอชี้แจงว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมหลักในโพธิปักขิยธรรม ธรรมหมวดอื่นเป็นองค์ประกอบหนุนให้การเจริญสติดำเนินไปโดยสะดวกและรวดเร็ว หลังจากนั้น ปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติ จะพัฒนาขึ้นตามลำดับวิปัสสนาญาณ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุด ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

อัย ปน ยสฺมา สติยา อารมมณฺ์ ปรีคฺคเหตฺวา ปญฺญา ย นุสฺสสฺติ, น หิ สติวิริทฺตา นุสฺสสนา อตฺถิ. เตเนวาท สตี จ ขวาทฺ ภิกขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิติ.^๗

“อนึ่ง ภิกษุนี้กำหนดรู้อารมณ์ด้วยสติแล้ว ย่อมหยั่งเห็นด้วยปัญญา เพราะไม่มีการหยั่งเห็นที่ปราศจากสติ ดั่งนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง’

ดั่งนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกับอื่น ๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวคือ สติปัฏฐาน ๔ นี้ ดังข้อความว่า

“๑. พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองที่ได้มีแล้วในอดีตทั้งสิ้น ล้วนทรงละนิรวณ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา ล้วนมีพระมณัสตั้งมั่นแล้วใน สติปัฏฐาน ๔ เจริญสัมโพชฌงค์ ๘ ตามความเป็นจริง จึงได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

๒. พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองที่จัดมีในอนาคตทั้งสิ้น ก็จักต้องทรงละนิรวณ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา จักมีพระมณัสตั้งมั่นแล้วใน สติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงจะได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

^๗ เนตติ.อ. หน้า ๑๐๕.

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

พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเห็นที่สุดคือความสิ้นชาติ ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูล ทรงทราบหนทางสายเดียว ชนทั้งหลายในกาลก่อน ข้ามห้วงสงสารด้วยทางนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางสายนี้และในบัดนี้ ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้”^๘

ในประวัติศาสตร์แห่งพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ได้ย้าให้เราเห็นว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้น ตามพระพุทธโฆษาจารย์ ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค อันถือได้ว่าเป็นคู่มือแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท สามารถแบ่งออกเป็นการปฏิบัติกรรมฐานได้ ๒ รูปแบบ ได้แก่ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อย่างไรก็ตาม ความสับสนไหลในการปฏิบัติได้ชี้ให้เห็นว่า เป็นเรื่องที่มีความยุ่งยากมากพอสมควร ในการที่จะแยกออกให้ชัดเจน ระหว่างการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่า สมถกรรมฐานก็ถือได้ว่าเป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^๙ เพราะว่า การกำหนดสมถกรรมฐานเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยให้เกิดขณิกสมาธิ อันเป็นพื้นฐานของสมาธิ และยังเป็นสมาธิที่ตั้งต้นไปสู่สมาธิอื่น ๆ

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

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดความสงบ เมื่อความสงบเกิดขึ้นความสุข อันเกิดจากการหยุดคิดถึงสิ่งภายนอกก็บังเกิดขึ้นในดวงจิต เมื่อดวงจิตของเราว่างจากความคิดที่

^๘ พระโสมณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, มหาสติปัญญาสูตร 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: พิมพ์สวຍ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๕-๑๔๗.

วุ่นวาย สับสน ก็จะเข้าสู่ภาวะแห่งความสุข ที่เราเรียกว่า “สมาธิ” เพราะฉะนั้น การฝึกจิตอบรมจิต ให้พบกับความสงบอย่างแท้จริง เราจะต้องรู้จัก คำว่า “ปล่อยวาง” ถ้าเราจะดูจิตตามจิตให้เกิดความสงบได้นั้นเราต้องทำอย่างต่อเนื่อง หรือที่เราเรียกว่า สันตติ ซึ่งแปลว่า ความสืบท่อ ต่อเนื่อง ย่อมต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝน ต้องใช้วิธีการ “ภาวนา” การภาวนาซึ่งแปลว่า การบริกรรม ครูอาจารย์รุ่นเก่า ๆ ได้ให้คำจำกัดคำว่า บริกรรม ไว้ว่า การท่องบ่นอยู่บ่อย ๆ อย่างต่อเนื่องตลอดเวลานั่นเอง

๑.๒ ความเป็นมา กำเนิดและพัฒนาการของสมาธิ

๑.๒.๑ ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ

สมาธิ พัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธรรมาศรัทธาในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบปัญหาติดขัดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจ วุ่นวายใจเป็นทุกข์จึงต้องดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหา สมาธิจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่มนุษย์ค้นพบมา ซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานจากสมัยก่อนพุทธกาล สมัยพุทธกาลและหลังพุทธกาลเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน^{๑๑}

พระครูสุวิฑูรย์คุณ (นวปฏิภาณ กุศลญาโณ) ได้วิเคราะห์เกี่ยวกับการเกิดขึ้น หรือความเป็นมาของสมาธิ ไว้ในบทความเรื่อง “การปฏิบัติสมาธิภาวนาในสมัยก่อนพุทธกาล” ดังนี้ว่า

ในสังคมชมพูทวีปเคยมีการปฏิบัติสมาธิมาเป็นเวลาช้านานแล้ว ดูจากหลักฐานทางโบราณคดีและคัมภีร์ศาสนา ดังต่อไปนี้

๑. การปฏิบัติสมาธิภาวนาในหลักฐานโบราณคดีชมพูทวีป หรืออินเดียเป็นดินแดนที่มีอารยธรรมมาเป็นเวลาช้านาน อารยธรรมอินเดียมีความเจริญรุ่งเรืองและมีอายุเก่าแก่ไม่แพ้อารยธรรมแห่งอื่น ๆ ในช่วงก่อนพระพุทธศาสนาจะอุบัติขึ้น นิยมแบ่งเป็น ๓ ช่วงอารยธรรม ได้แก่

๑.๑ สมัยอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ (ประมาณ ๒,๕๐๐-๑,๕๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช) ถือว่าเป็นสมัยอารยธรรมยุคก่อนประวัติศาสตร์ เพราะมีการค้นพบหลักฐานจารึกเป็นตัวอักษรโบราณแล้ว แต่ยังไม่มีการค้นพบอักษรที่อ่านออกและไม่แน่ใจว่าเป็นตัวอักษร หรือภาษาเขียนจริงหรือไม่

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

ศูนย์กลางความเจริญอยู่ที่เมืองโมเฮนโจ-ดาโรและเมืองฮาร์ปพาริมฝั่งแม่น้ำสินธุ ประเทศปากีสถาน ในปัจจุบัน สันนิษฐานว่า เป็นอารยธรรมของชนพื้นเมืองเดิมที่เรียกว่า ทราวิท หรือพวกดราวิเดียน

๑.๒ สมัยพระเวท (ประมาณ ๑,๕๐๐-๖๐๐ ปี ก่อนคริสต์ศักราช) เป็นอารยธรรมของชนเผ่าอินโด-อารยัน (Indo-Aryan) ซึ่งอพยพมาจากเอเชียกลางเข้ามาตั้งถิ่นฐานในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำสินธุและคงคา โดยขับไล่ชนพื้นเมืองทราวิทให้ถอยร่นลงไปทางตอนใต้ของอินเดีย สมัยพระเวทแสดงถึงความเจริญรุ่งเรืองของศาสนาพราหมณ์ หลักฐานที่ทำให้ทราบเรื่องราวของยุคสมัยนี้ คือ คัมภีร์พระเวทซึ่งเป็นบทสวดของพวกพราหมณ์ นอกจากนี้ยังมีบทประพันธ์มหากาพย์ที่ยิ่งใหญ่อีก ๒ เรื่อง คือมหากาพย์รามายณะและมหาภารตะ บางทีจึงเรียกระยะนี้ว่าเป็น ยุคมหากาพย์

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

จากการศึกษาพบว่า ทั้ง ๓ อารยธรรมนี้มีอิทธิพลต่อกันอย่างมาก กล่าวเฉพาะอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ จัดเป็นอารยธรรมโลหะสำริดแห่งแรกของอินเดีย เจริญรุ่งเรืองเป็นเวลาหลายพันปี มีการขุดค้นพบแหล่งอารยธรรมสินธุขนาดใหญ่ที่สำคัญที่เมืองฮาร์ปพาและโมเฮนโจ-ดาโรในอารยธรรมสินธุ มีการสร้างบ้านด้วยอิฐ มีระบบผังเมืองและชลประทานที่ก้าวหน้า สาเหตุที่อารยธรรมสินธุจบลึกลงมีหลายข้อสันนิษฐาน ข้อสันนิษฐานแรกคือ ถูกชาวอารยันรุกราน โดยชาวอารยันนั้นด้อยวัฒนธรรมกว่า จึงทำให้อารยธรรมสินธุเสื่อมลง ประการสำคัญมีการขุดค้นพบรูปปั้นที่ทำให้ทราบว่า มีการการออกบวชและฝึกสมาธิในยุคนั้น ดังความตอนหนึ่งของนักวิชาการชาวอินเดียว่า

๑. มีการค้นพบรูปปั้นคนนั่งสมาธิ นัยน์ตาทั้งสองข้างหลับสนิท ด้านขวามือมีสิงโตและช้าง ด้านซ้ายมือมีวัวและแรด ด้านหน้าอาสนะ มีกวาง ๒ ตัว สัตว์ทั้ง ๖ ตัวนี้อยู่ในลักษณะการกระทำเคารพต่อผู้นั่งสมาธิ ผู้นั่งสมาธินี้ไว้เคราและผมยาว บนร่างกายมีผ้าปกปิด เว้นไหล่ขวาซึ่งว่างไว้ (คล้ายพระภิกษุครองจีวรเมื่ออยู่ในวัด) ด้านซ้ายของผู้นั่งสมาธิมีผู้ชายด้านละคนกำลังนั่งประนมมือแสดงความเคารพอยู่^{๑๒} นักวิชาการด้านภารตวิทยาจึงเชื่อว่า ในช่วงนี้น่าจะมีการออกบวชเป็นสมณะแล้ว สันนิษฐานกันว่า ในอารยธรรมนี้อาจจะปกครองด้วยนักบวช หรือกษัตริย์และนักบวชเหล่านั้นน่าจะเริ่มมีการส่งสมาธิภาวนากันด้วย เรียกว่า ลัทธิสมณะ (ศรมณะ)

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

๒. การปฏิบัติสมาธิภาวนาในอัครคัมภีร์อรรถกถา พระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวถึง กลุ่มคนกลุ่มแรก ๆ ที่พยายามแสวงหาความจริงของชีวิตในอินเดีย คัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ อย่างชัดเจนว่า มนุษย์กลุ่มแรกที่สละบ้านเรือนออกมาบำเพ็ญสมาธิเป็นนักบวช ความว่า “... พราหมณ์เหล่านั้นจึงสร้างกระท่อมมุงด้วยใบไม้ไว้ในราวป่าแล้ว บำเพ็ญสมาธิอยู่ในกระท่อมที่มุงด้วย ใบไม้ นั้น ...” อัครคัมภีร์อรรถกถาเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยกำเนิดของโลกและวิวัฒนาการสังคมมนุษย์ บรรยาย ถึงความเป็นมาของนักบวชในยุคต้นกับ สรุปความได้ว่า ผู้คนในวรรณะ ๔ วรรณะกษัตริย์เกิดขึ้น ก่อน จากนั้นพราหมณ์ แพศย์และศูทรจึงเกิดขึ้นตามลำดับ บรรดาวรรณะ ๔ นั้น พวกพราหมณ์เป็น คนกลุ่มแรกที่ปลีกตัวออกไปใช้ชีวิตในป่า^{๑๓}

ในสมัยก่อนพุทธกาล บุคคลทั่วไปที่ต้องการความสงบ หรือนักบวชนอกศาสนาจำพวก ดาบส หรือฤๅษีเป็นผู้ที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาและสั่งสอนประชาชน บรรดาบุคคลเหล่านั้น หากต้องการ ปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจังจะออกบวชเป็นสมณะ มีขั้นตอนสำคัญเป็นที่รับรู้ของสังคมคือ “การออก บวช” โดยมีข้อกำหนดสำคัญว่า ผู้เป็นนักบวชจะต้องสละบ้านเรือน หรือชีวิตครอบครัวออกไปใช้ ชีวิตอย่างเรียบง่ายในป่าเขาที่อยู่ห่างไกลชุมชน เป็นผู้บำเพ็ญวัตรปฏิบัติอย่างหนึ่งที่เรียกรวม ๆ ว่า “ตบะ” หรือ “โยคะ” ซึ่งปรากฏว่า นักบวชนอกพระพุทธศาสนาบางจำพวก เช่น ดาบส ฤๅษี ชฎิล และปริพาชก (ที่เป็นพระโพธิสัตว์) ก็ถือปฏิบัติเช่นกัน สำหรับรูปแบบการปฏิบัติสมาธิภาวนานี้ พบ มากในคัมภีร์ชาดกและอรรถกถา ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมและมีอิทธิพลต่อการพัฒนา ตนตามหลักของพระพุทธศาสนา มาก จะเห็นว่า บุคคลให้ความสำคัญกับการปฏิบัติสมาธิภาวนาใน สมัยก่อนพุทธกาล แม้ว่า พระพุทธศาสนาจะอุบัติขึ้นในโลกแล้วก็ยังคงมีบทบาทเป็นผู้นำจิตใจใน สังคมและยังคงมีบทบาทเรื่อยมาจนถึงสมัยหลังพุทธกาล บุคคลเหล่านี้ส่วนมากออกบวชเป็น บรรพชิต แต่ก็พบว่ามีส่วนหนึ่งไม่ได้ออกบวชยังคงใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว แต่ก็พยายามใช้ชีวิตแบบ สงบสำรวมจำแนกได้ ๕ กลุ่ม ได้แก่

๑. พระโพธิสัตว์ (อดีตชาติของพระพุทธเจ้าและพุทธสาวกในตอนที่กำลังบำเพ็ญบารมี) บุคคลเหล่านี้มักจะออกบวชเป็นนักบวชจำพวกดาบส หรือฤๅษีแล้วออกบวชบำเพ็ญเนกขัมมบารมี

๒. นักบวชนอกศาสนาร่วมพุทธสมัยที่ต่อมาได้มีโอกาสพบกับพระพุทธเจ้า แต่ไม่ได้เข้ามา บวชเป็นพุทธสาวก เช่น อสิตดาบสผู้เข้าเยี่ยมเมื่อสิทธัตถะราชกุมารประสูติได้ ๓ วัน

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

๓. บุคคลที่ไม่ได้ประกาศตัวว่าเป็นนักบวชอย่างชัดเจน แต่พยายามใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมทางศาสนาคล้ายกับนักบวช ได้แก่ พราหมณ์ ๑๐๘ คนผู้ทำนายลักษณะพระมหาบุรุษเมื่อประสูติได้ ๕ วันและพราหมณาจารย์ผู้สอนพระเวทในเมืองต่าง ๆ

๔. นักบวชนอกพระพุทธศาสนาที่ต่อมาได้เข้ามาบวชเป็นพระอริยสาวก เช่น นาลกดาบส (หลานชายของอสิตดาบส) ผู้ออกบวชรอการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าตามคำแนะนำของอสิตดาบส (ผู้เป็นลุง) ตั้งแต่พระกุมารยังทรงพระเยาว์ ปัญจวัคคีย์ดาบส ชฎิลสามพี่น้องผู้สร้างอาศรมบูชาไวรมฝั่งแม่น้ำ ฌ คยาสี่สประเทศ

๕. คฤหัสถ์ผู้ต้องการประพฤติดอย่างขัดเกลากิเลสในบางช่วง เวลา เช่น พระเจ้าจักรพรรดิบางพระองค์ โดยมีผู้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า พระเจ้าจักรพรรดิผู้บำเพ็ญบารมีมาอย่างยาวนานทุกพระองค์จะมีพระทัยน้อมไปในเนกขัมมะเสมอ เมื่อเสวยราชสมบัติพอสมควรแก่กาลแล้วก็จะสละราชสมบัติออกผนวชเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา แต่มีบางพระองค์แม้จะไม่ได้ออกผนวชแต่ก็พยายามบำเพ็ญภาวนาจนได้ฌานสมาบัติ

การปฏิบัติสมาธิ สมัยก่อนพุทธกาลมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ซึ่งสมถกรรมฐานได้มีการปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้น ก็ปรากฏว่า ได้เดินทางไปปฏิบัติโยคะในสำนักของอาหารดาบสและอุททกดาบสจนได้บรรลุถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ทรงพิจารณาเห็นว่า อรูปฌานเป็นไปความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ดับสนิท สงบระงับ ความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ “การได้ฌานสมาบัติเป็นการอยู่ครึ่งทางนิพพานเพราะได้สิกขา ๒ ข้อ คือ สีกกับสมาธิ แต่ยังขาดปัญญา ภายหลังพระพุทธองค์ทรงใช้สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานมาเป็นฐานแห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงได้ปัญญาตรัสรู้ วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นคำสอนพิเศษที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา ในขณะที่จิตของผู้ปฏิบัติอยู่ในฌานสมาบัติแต่เมื่อออกจากฌานสมาบัติมาเผชิญกับอารมณ์ที่น่ารัก น่าปรารถนา หรือไม่น่าปรารถนาแล้วกิเลสและความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้อีก ดังนั้น ความสุขในฌานสมาบัติจึงยังไม่ยั่งยืนถาวร”^{๑๔}

หลังพุทธปรินิพพาน ครั้นเมื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วเหล่าสาวกมีความแตกแยกกันทางความคิดมากขึ้น แต่ในส่วนที่เป็นการพัฒนาจิตเหล่าสาวกก็คงยึดถือการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติสูตร พระโศณะและพระอุตตระที่นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ในดินแดนสุวรรณภูมิ นับได้ว่าเป็นผู้

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

วางรากฐานทางพระพุทธศาสนาในดินแดนแห่งนี้รวมถึงได้นำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เชื่อว่าได้รับถ่ายทอด มาเผยแผ่ในภูมิภาคนี้และมีผู้รักษาสืบต่อแนวการปฏิบัตินี้มาจนถึงปัจจุบัน

ความปรากฏในพระไตรปิฎกเรื่องทรงพิจารณาเวไนยสัตว์เปรียบด้วยดอกบัว^{๑๕} ซึ่งสมามี ปรากฏเกี่ยวกับเรื่องนี้ เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงนั่งทำสมาธิที่ต้นไทร อชปาลนิโครธภายหลังทรง ตรัสรู้ ๔๙ วัน พระองค์ทรงวางแผนหลักสูตรและรูปแบบการศึกษาวิปัสสนาธุระ ตามลำดับ ความสามารถของแต่ละบุคคล ว่า

“สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้า เมื่อแรกตรัสรู้ ประทับอยู่ ณ ควางตันโพธิพฤกษ์ ใกล้ แม่น้ำเนรัญชรา เขตตำบลอรุเวลา ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคได้ประทับนั่งบัลลังก์เดียว^{๑๖} เสวยวิมุตติสุขอยู่ ณ ควางตันโพธิพฤกษ์เป็นเวลา ๗ วัน ที่นั่น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการ ปฏิจจนูปบาท โดยอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรี ...”^{๑๗}

ครั้นล่วง ๗ วัน ทรงเกิดความดำริขึ้นในพระทัยว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ ลึกซึ้ง เห็น ได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะ ละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้ สำหรับ หมู่ประชาชนผู้รั้นรมย์ด้วยอาลัย ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินในอาลัย^{๑๘} ฐานะอันนี้ย่อมเป็นสิ่งที่ เห็นได้ยาก กล่าวคือ หลักอทัปปัจจยตา หลักปฏิจจนูปบาท ถึงแม้ฐานะอันนี้ก็เป็นที่ เห็นได้ยากนัก กล่าวคือ ความสงบแห่งสังขารทั้งปวง ความสลัดอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา วิราคะ นิโรธ นิพพาน ก็ถ้าเราจะพึงแสดงธรรมและผู้อื่นจะไม่เข้าใจซึ่งต่อเรา ชื่อนั้น ก็จะมี เป็นความเหน็ดเหนื่อยเปล่าแก่เรา จะพึงเป็นความลำบากแก่เรา”^{๑๙}

บางคนฟังเพียงหัวข้อธรรมก็สามารถเข้าใจได้ทันที บางคนฟังหัวข้อธรรมแล้วยังไม่พอ ต้องฟังคำอธิบาย แจกแจงรายละเอียดจึงจะเข้าใจ ส่วนบางคนฟังหัวข้อธรรม คำอธิบายแจกแจง รายละเอียดแล้วยังไม่พอ ต้องฟังซ้ำแล้วซ้ำเล่าและต้องมีตัวอย่างประกอบจึงจะเข้าใจ ดังข้อความ

^{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.

ที่ว่า “พระพุทธรองค์ทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ^{๒๐} ได้เห็นสัตว์ทั้งหลายผู้มีจูลีในตาน้อย มีจูลีในตา
มาก^{๒๑} มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก
บางพวกมักเห็นปรโลกและโทษว่าน่ากลัวก็มี บางพวกมักไม่เห็นปรโลกและโทษว่าน่ากลัวก็มี”

มีอุปมาเหมือนในกอบอุบล ในกอบปทุม หรือในกอบบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม ดอก
บุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ ดอกอุบล ดอกปทุม ดอก
บุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำอยู่เสมอน้ำ ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บาง
ดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ขึ้นพ้นน้ำ ไม่แต่น้ำ ฉันท

พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ ได้เห็นสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีจูลีในตาน้อย มี
จูลีในตา มาก มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอน
ให้รู้ได้ยาก บางพวกมักเห็นปรโลกและโทษว่าเป็นสิ่งน่ากลัวก็มี บางพวกมักไม่เห็นปรโลก
และโทษว่าเป็นสิ่งน่ากลัวก็มี ฉันท^{๒๒}

ครั้นทรงเห็นแล้ว ได้ตรัสคาถาตอบท้าวสหัมบดีพรหมว่า

สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดจะพึง จงปล่อยศรัทธามาเถิด
เราได้เปิดประตูมตรธรรมแก่สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นแล้ว
ท่านพรหม เพราะเราสำคัญว่าจะลำบาก

^{๒๐} พุทธจักขุ หมายถึง (๑) อินทรีย์โปรบริยัตติญาณ คือ ปริชายังรู้ความยิ่งและความหย่อนแห่ง
อินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย คือ รู้ว่าสัตว์นั้น ๆ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แคะไหน เพียงใด มีกิเลสมาก กิเลส
น้อย มีความพร้อมที่จะตรัสรู้หรือไม่ (๒) อาสยานุสยญาณ คือ ปริชายังรู้ธัญญาศัย ความมุ่งหมาย สภาพจิตที่นอน
อยู่ (ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑๑/๑๒๔, ๑๑๓/๑๒๖)

^{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 (ตามที่
ปรากฏใน 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 แล้วเปรียบอุคฆฏิตัญญูเป็นเหมือนบัวพ้นน้ำที่พอสอง
แสงอาทิตย์แล้วก็บานในวันนี้ เปรียบวิจิตัญญูเป็นเหมือนบัวอยู่เสมอน้ำที่จะบานในวันรุ่งขึ้น เปรียบเนยยะเป็น
เหมือนบัวจมอยู่ในน้ำที่จะขึ้นมาบานในวันที่ ๓ ส่วน ปทปรมะ เปรียบเหมือนบัวที่มีโรค ยังไม่พ้นน้ำ ไม่มีโอกาส
ขึ้นมาบาน เป็นภักษาของปลาและเต่า พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูหมื่นโลกธาตุด อันเป็นเหมือนกอบอุบลเป็นต้น ได้
ทรงเห็นโดยอาการทั้งปวงว่าหมู่ประชาผู้มีจูลีในตาน้อยมีประมาณเท่านี้ หมู่ประชาผู้มีจูลีในตา มากมีประมาณเท่านี้
และในหมู่ประชาทั้ง ๒ นั้น อุคฆฏิตัญญูปุคคลมีประมาณเท่านี้

จึงมิได้แสดงธรรมที่ประณีตคล่องแคล่ว ในหมู่มนุษย์

ทางด้านสุวรรณภูมิ พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนาวงศ์ ว่า กาลเมื่อองค์อรหันต์ท่านพระมหาโมคคัลลิตบุตรสังฆเถระเจ้าได้เฝ้าชักชวนพระสงฆ์ องค์อรหันต์จำนวน ๑,๐๐๐ ให้ช่วยกันกระทำตบิยสังคายนา ณ กรุงปาฏลีบุตร แคนชมพูทวีป เสร็จลงเมื่อปีพุทธศักราช ๒๓๕ แล้ว พระผู้เป็นเจ้าก็มีจิตผ่องแผ้ว ค่อยพิจารณาดูความเป็นไปของ พระพุทธศาสนา จึงเห็นแจ้งด้วยพระอนาคตังสญาณว่า “ในอนาคตกาล พระพุทธศาสนามีคณ ดุระและวิปัสสนาธุระเป็นหลัก จักประดิษฐานอยู่ได้ก็แต่ในปัจจุบันตชนบประเทศเท่านั้น จึงเป็นการ สมควรที่เราจักส่งพระอรหันต์ทั้งหลายให้ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนาในปัจจุบันตชนบสืบไป”

ครั้นเห็นแจ้งชัดในอนาคตกาลฉะนี้ พระมหาโมคคัลลิตบุตรสังฆเถระเจ้าผู้เป็นใหญ่ จึงมี บัญชาใช้ให้เรียกประชุมสงฆ์ ล้วนแต่องค์อรหันต์มากมายเป็นมหาสังฆสันนิบาตทันใด แล้วมี ประกาศิตส่งพระอรหันต์ผู้ทรงคุณวิเศษ ให้เดินทางไปประดิษฐานพระพุทธศาสนายังประเทศต่าง ๆ เช่น ให้พระมัชฌันติกเถระอรหันต์ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนา ณ กัมมิรินคร คันธารัฐและให้พระ มหาเทเวเถระอรหันต์ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนา ณ รัฐมหิสถมณฑล เป็นต้น แล้วท่านพระมหา โมคคัลลิตบุตรสาวก องค์สำคัญของสมเด็จพระทศพลเจ้า ซึ่งเป็นพระอรหันต์ผู้เฒ่าเข้าวัยชรา ๗๒ พรรษา จึงกวักหัตถ์เรียกสองพระอรหันต์ผู้หนุ่มนามว่า พระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ ซึ่งเป็นสัททวิทริกรับใช้ใกล้ชิดของตนให้เข้ามานั่งในท่ามกลางสังฆมณฑล แล้วมีประกาศิตสั่งว่า

“เธอทั้งสองเป็นผู้ที่เราเฝ้าสอนให้บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน จนได้สำเร็จเป็นอรหันต์ วิเศษแล้ว ครั้นนี้ขอทั้งสองจงเห็นแก่พระพุทธศาสนาและเห็นแก่เราผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ จงพากันเดินไปยังรัฐสุวรรณภูมิ ช่วยกันประดิษฐานพระพุทธศาสนาและสั่งสอนวิปัสสนา กรรมฐานให้มหาชนในรัฐนั้นได้บรรลุมรรคผลนิพพานจงได้”

พระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ เมื่อได้ฟังคำสั่งท่านพระมหาโมคคัลลิตบุตรผู้ เป็นใหญ่ ก็น้อมรับเอาด้วยใจยินดีปรีดา อภิวันท์อำลาองค์พระอุปัชฌาย์และพระสงฆ์ในมหา สันนิบาตนั้น ชักชวนพระอรหันต์สหายกัน ๕ รูป เดินทางมุ่งหน้ามาสุวรรณนคร รัฐสุวรรณภูมิโดย พลัน^{๒๓}

ล่วงกาลนานมา ครั้นในปี พุทธศักราช ๒๔๙๕ สมเด็จพระพุทธาจารย์ แห่งประเทศไทย สมัยนั้นท่านดำรงสมณศักดิ์เป็นรองสมเด็จพระราชาคณะ ที่ พระพิมลธรรมและมีตำแหน่งหน้าที่สูง

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

เด่น เป็นสิ่งขมมนตร์ว่าการองค์การปกครอง สถิตอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ท่านอนุสรณ์ถึงความเป็นไปของพระพุทธศาสนา เกิดมหากุศลจิตคิดจะให้มีการบำเพ็ญวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทย ก็ให้บังเอิญพอดี ด้วยปรากฏว่ามีพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ของท่านรูปหนึ่ง ซึ่งขณะนั้นดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ที่ พระเทพสิทธิมนี แต่ในสมัยนั้น ยังเป็นพระมหาเปรียญชั้นสูง นามว่า พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙

เจ้ากูรูปนี้ เป็นผู้มิบุรพวาสนาควรแก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานและเป็นพระวิปัสสนาจารย์ในชาตินี้ จึงเมื่อสอบความรู้พระปริยัติธรรม ได้เป็นนักธรรมชั้นเอกและสอบได้เป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยค ซึ่งเป็นความรู้ชั้นสูงสุดแห่งการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยแล้ว ก็มีใจฝักใฝ่อยู่แต่การภาวนา

พระพิมลธรรม หรือที่ชาวสยามประเทศเรียกว่า ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม เห็นเป็นโอกาสเหมาะที่จะสมความปรารถนาในการก่อตั้งวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทย จึงกรุณานำพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙ ให้ไปเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักปฏิบัติวิปัสสนาสาสนียิตสา ซึ่งเป็นสำนักที่ ๗๗ ณ อุทุมพร อติตนายกรัฐมนตรีแห่งประเทศพม่าจัดสร้างขึ้นไว้ในพระนครย่างกุ้ง โดยฝากให้อยู่ในความปกครองดูแลของท่านพระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต หรือพระมหาสิสยาตอ ซึ่งเป็นเจ้าสำนักใหญ่ในขณะนั้น

ท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี หรือพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙ ในสมัยนั้น เมื่อได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสมใจแล้ว ก็อุตสาหะปฏิบัติด้วยความพยายามเป็นอย่างยิ่ง ในขณะที่ท่านปฏิบัติอยู่นี้ โดยเหตุที่พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตท่านมีภารกิจมากมาย ไม่สามารถที่จะทำหน้าที่สอนและสอบอารมณ์กรรมฐานได้ทุกวัน ฉะนั้น จึงมอบให้พระภักทันทะ อาสภเถระ ธรรมจาริยะ ทำหน้าที่เป็นผู้สอบอารมณ์และสอนกรรมฐานอยู่เป็นประจำ หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่เป็นเวลานาน ๓ เดือน ท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี ผู้มิบุรพวาสนา ก็ได้บรรลุผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสมความมุ่งหมาย จึงออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แสวงหาประสบการณ์เกี่ยวกับการวิปัสสนาและการพระศาสนาในประเทศพม่าอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงมีโครงการเดินทางกลับประเทศไทย เพื่อมาจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

ต่อมาท่านพระภักทันทะ อาสภเถระ ธรรมจาริยะ ได้เดินทางมาประเทศไทย รับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์บอกรรมฐานอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๖

ในปี พุทธศักราช ๒๕๐๕ ได้สร้างสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม ปัจจุบันนี้ สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม มีการดำเนินการในรูปมูลนิธิ ชื่อว่า มูลนิธิวิเวกาศรม โดยมีนายธนิธ อัยโพธิ์ เป็นประธานกรรมการคนแรก ท่านเป็นอุบาสก ผู้มีความรู้พร้อมทั้งคัมภีร์และวิปัสสนาธุระคนหนึ่ง

พระเทพวัชรบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. กล่าวไว้ในหนังสือ “กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย” ว่า ปัจจุบัน มหาเถรสมาคมซึ่งเป็นองค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย มีนโยบายส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ใน พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้ออกระเบียบว่าด้วยการตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ได้มีการตั้งสำนักปฏิบัติอย่างเป็นทางการตามระเบียบนี้แล้ว จำนวน ๑,๗๒๕ แห่งใน ๗๗ จังหวัดทั่วประเทศ แบ่งเป็นมหานิกาย ๑,๕๒๖ สำนักและธรรมยุต ๑๙๙ สำนัก^{๒๔}และมีสำนักปฏิบัติธรรมที่นอกเหนือจากนี้ก็เป็นจำนวนมาก ในด้านการปฏิบัตินั้น 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 บริกรรมหรือภาวนากำหนดลมหายใจเข้า-ออก (แบบอานาปานสติ)

รูปแบบที่ ๕ กำหนดพิจารณารูป-นาม

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

๑.๒.๒ พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา

การศึกษาธรรมะอันเป็นคำสอนในทางพระพุทธศาสนาซึ่งได้แก่การแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ ซึ่งเรียกขานกันว่า ธุระในพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๒ ประการ คือ^{๒๕}

๑. คัมภีร์ธุระ ได้แก่การศึกษาเล่าเรียนพระพุทธรพจน์จนจำได้ แสดงได้ บอกได้ สอนได้ตามสมควรแก่สติปัญญาของตน ๆ อันเป็นภาคปริยัติ เปรียบเสมือนการเรียนแผนที่ หรือเรียนตำรา

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

^{๒๕}ไสว มาลาทอง, คู่มือประกอบการเรียนการสอนวิชาพุทธประวัติ สำหรับธรรมศึกษาชั้นตรี โท เอก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๔), หน้า ๓๓๓-๓๓๔.

ยา เรียนตำราทำกับข้าวแต่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติจริง ๆ หรือการศึกษาทางปริยัติ หรือเรียกว่า คันถ
 ฐานะ เป็นการเรียนรู้ทรงจำพระสูตรแล้วบอกกล่าวให้ผู้อื่นรู้ตาม

๒. วิปัสสนาธุระ ได้แก่การปฏิบัติตามทฤษฎีที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมา เพื่อให้เกิดปฏิเวธ
 (การรู้แจ้งแทงตลอด) จำแนกเป็น ๒ ประการ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^{๒๖}
 วิปัสสนาธุระเป็นภาคในการปฏิบัติธรรม เช่นการปฏิบัติตามแนวทางแห่งสมถาวนา เป็นอุบาย
 เพื่อให้จิตใจมีความสงบตั้งมั่นและวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งธรรมตามความเป็น
 จริงของสังขารตามหลักพระไตรลักษณ์ ในเรื่องของปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ การเห็นด้วยปัญญา
 ตามความเป็นจริง เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้
 แจ่มนิพพาน ซึ่งทางนี้คือสติปัญญา ๔ เป็นปฏิบัติทางดำเนินไปสู่การปฏิบัติเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุด
 ของพระพุทธศาสนา

สมถะ หมายถึง สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว (การฝึกจิตให้สงบมีสมาธิ)^{๒๗} สมถภาวนา
 หรือสมถกรรมฐาน คือกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่ การปฏิบัติธรรมด้วยการบริกรรม เป็นการ
 บำเพ็ญเพียรทางจิต โดยใช้สติเป็นหลัก มุ่งให้จิตสงบระงับจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้
 บรรลุความดีเป็นสำคัญ เป็นอุบายวิธีที่หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิต ซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์
 ต่าง ๆ กล่าวคือ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สติยึดตั้งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง มาบริกรรม
 จนกระทั่งจิตเป็นสมาธิแนบแน่น ทำให้นิวรณ์กิเลสสงบระงับลงได้ ไม่ฟุ้งซ่านมันคง ผลสำเร็จสูงสุด
 ของการเจริญสมถะ คือ ฌาน แปลว่า การเพ่งคือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ถึงขั้นอัปปนา
 สมาธิ

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร (ความเห็นแจ้ง)^{๒๘} วิปัสสนาภาวนาหรือ
 วิปัสสนากรรมฐาน คือการอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ การปฏิบัติ
 เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น ๕ ว่า เป็นตัวทุกข์ เป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์
 ทนได้ยาก ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ถ้าใช้ตัวตนของเราจริง ๆ เราก็ต้องบังคับบัญชาได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้
 เจ็บ ไม่ให้ป่วย เป็นต้น การเจริญภาวนาจึงเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เป็นการบริหารและ

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

^{๒๗} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^{๒๘} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

พัฒนาจิต หรือที่เรียกว่า จิตตภาวนา ซึ่งหมายถึง การคุ้มครองรักษาจิตด้วยการฝึกอบรมอยู่เนื่อง ๆ เพื่อลดความกระวนกระวายและเพื่อให้จิตมีความเข้มแข็ง ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติและปัญญา กำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้น ๆ เริ่มตั้งแต่ วิปัสสนาญาณที่ ๑ นาม-รูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญาที่เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้วและกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

“สติเป็นโฉน สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละสัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ”^{๒๔}

สติปัฏฐาน แยกออกเป็น ๒ คำ คือ (๑) คำว่า สติ คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผอเรอ การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ ทำ คำที่พูดได้แม่นยำแล้ว (๒) คำว่า ปฏฐาน ซึ่งแปลว่า เข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัฏฐานคือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส^{๒๕} มี ๔ อย่างคือ

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

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

^{๒๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๙,

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

๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^{๓๐}

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ

๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิตและธรรม

๑.๒.๓ ความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ ๒ อย่าง คือทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จร ได้แก่ ความเศร้าโศก รำพัน ต้องอาลัยไม่ขาด การไม่สม ความปรารถนาและการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นเพียงทุกข์ที่ผลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิด แก่และตายนั่นเอง อาจบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม่อาจทำให้ทุกข์จรรนั้นหมดไปได้เช่นกัน สังคมในอดีตเคยต้องเกิด แก่ ตายอย่างไร ปัจจุบันแม้จะมีเทคโนโลยี ที่ก้าวหน้าทันสมัยอย่างไร เทคโนโลยีเหล่านั้น ก็ยังไม่อาจแก้ปัญหาชีวิตที่ต้องแก่และต้องตายของชีวิตใครได้

พระพุทธศาสนามีได้สอน หรือบังคับให้หนีสังคม มิได้ถ่วงความเจริญ หรือพยายามหยุดยั้งเทคโนโลยีที่กำลังก้าวกระโดดนั้น อย่างที่หลายคนเข้าใจกัน ที่จริงแล้วจะมีเทคโนโลยีหรือไม่ มีก็ตาม ปัญหาก็ได้ลดลง หรือเพิ่มขึ้นจากเดิม ทั้งนี้เทคโนโลยีต่าง ๆ มีทั้งส่วนที่ให้คุณและให้โทษ ขึ้นอยู่กับผู้ที่ไม่ไปใช้มากกว่า จุดยืนทางพระพุทธศาสนาอยู่ที่การเป็นสัญญาณเตือนภัยที่จะเกิดแก่มนุษย์ ภัยนั้นมีอยู่รอบด้าน โดยเฉพาะภัยทางความคิด ซึ่งมนุษย์มองไม่เห็นและไม่เชื่อว่าเป็นภัยจริง มุมมองที่คับแคบ อาจทำให้มนุษย์มองเห็นเพียงด้านเดียวของความสะดวกสบายจากเทคโนโลยี แล้วกล่าวอ้างถึงความเจริญทันสมัย เพื่อสนับสนุนความคิดของตนและเลือกที่จะทำตามความคิดนั้น จนละเลยปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

ศาสนามีหน้าที่แสดงความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต แนะนำถึงความรอบคอบและรอบรู้ในการดำเนินชีวิต โดยเกิดความเดือดร้อนน้อยที่สุด รอบรู้ว่สิ่งใดควรคิดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ

^{๓๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕/๓๐๖.

ช่วยให้มนุษย์เข้าใจชีวิตและส่วนที่เป็นปัญหา มีระเบียบในเรื่อใจและการยอมรับเหตุผล ทำให้สามารถหาทางออกจากความขัดแย้งและอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาได้อย่างผู้รู้กาลเทศะ^{๓๒}

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน จะช่วยให้เราค้นหาความจริงในตัวเรา ตลอดจนจะช่วยให้เราได้ตรวจสอบโครงสร้างของร่างกายและจิตใจที่มีแต่ความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นสาเหตุของความทุกข์และความเครียด การได้รู้ ได้เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนั้นเป็นสิ่งจำเป็น การที่เราได้รู้จักตัวเองจากการมองเพียงผิวเผินในชีวิตประจำวันไปจนถึงความเป็นจริงที่มีอยู่ภายใน กระทั่งความเป็นจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของร่างกาย ซึ่งเรียกว่า “รูป” และความเป็นจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของจิตใจซึ่งเรียกว่า “นาม” ทั้งสองอย่างนี้รวมเรียกว่า “ปรมาตถธรรม” (สภาวะแห่งความเป็นจริงสูงสุดที่เกิดขึ้นมีขึ้นเองตามธรรมชาติของมันโดยปราศจากการกำหนดขึ้นหรือสร้างขึ้นใด ๆ จากตัวเรา)

ฉะนั้น การค้นหาความจริง หรือสัจธรรมที่อยู่ภายในตัวเรานั้น จะต้องเริ่มต้นด้วยการเผ่าสังเกตดู (๑) ความเคลื่อนไหวของร่างกาย (๒) ดูเวทนา (ความรู้สึกลึกซึ้ง ทุกข์ หรือเฉย ๆ) (๓) ดูความคิดและ (๔) ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งเป็นธรรมชาติของทุกคนและทุกคนต้องประสบโดยไม่มีข้อยกเว้น การเผ่าคอยสังเกตดูธรรมทั้ง ๔ อย่างดังกล่าวนี้ จะเป็นเครื่องเชื่อมโยงระหว่างความรู้ที่เรามีอยู่อย่างผิวเผินในชีวิตประจำวันไปสู่สิ่งที่เราไม่เคยเข้าใจมาก่อน นอกเสียจากว่า เราจะได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นจึงจะรู้และเข้าใจได้อย่างไม่ต้องสงสัย ขณะที่เราใช้สติจดจ่อกับกายเวทนา จิตและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานอยู่นั้น เราจะได้พบกับธรรมชาติของจิตที่ไม่เคยหยุดนิ่ง โดยส่วนใหญ่จิตของเราจะท่องเที่ยวไปกับเรื่องที่เป็นอดีตและอนาคต ไม่ค่อยหยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ตามความเป็นจริงนั้นจิตจะต้องอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่ปล่อยให้จิตไปกับเรื่องที่เป็นอดีตและอนาคต เพราะเรื่องที่เป็นอดีตได้ผ่านไปแล้ว ส่วนเรื่องที่เป็นอนาคตก็ยังไม่ถึง

ในชีวิตประจำวัน คนเราส่วนมากมักมีความสับสน มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยกันทุกคน จะแตกต่างกันบ้างแต่เพียงว่ามีมาก หรือน้อยเท่านั้น ในขณะที่จิตติดอยู่กับเรื่องที่ไม่พอใจ เราจะมีความรู้สึกพอใจ นั้นหมายถึงความโลภได้ก่อตัวขึ้นในจิต ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่พอใจ จิตจะปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ชอบ นั้นหมายถึงความโกรธได้ก่อตัวขึ้นภายในจิตและยึดติดเป็นความยึดมั่น

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

ถือนั้น (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 ขณะนั่นเอง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความสับสนฟุ้งซ่าน ความสงสัย ความวิตกกังวลต่อความยากลำบากที่จะปฏิบัติต่อไปจะค่อย ๆ ลดน้อยลง ข้อสำคัญที่สุดก็คือ เราต้องใช้ความเพียรพยายามเป็นอย่างมากในการกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้ได้เป็นสัญญาณบอกให้เราทราบว่า การปฏิบัติของเราดำเนินไปในทางที่ถูกต้องแล้ว ความรู้สึกลำบาก ความไม่สะดวก ความสับสน ความกังวลต่าง ๆ จะค่อย ๆ หดหายไป ความสงบสุขแห่งใจจะปรากฏขึ้น ความสงบสุขเช่นนี้ ไม่มีใครสามารถจะให้แก่เราได้ นอกจากตัวเราเอง

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

การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อ

มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฐิเป็นคนที่ รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสตัณหา อวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ มรรค ผล นิพพานต่อไป

กล่าวโดยสรุป ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตซึ่งจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก

๑.๓ วิถีสงสาร

ความปรากฏในบุคลลสูตร^{๓๓} ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สงสารมีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุดเบื้องต้น ที่สุดเบื้องปลาย ไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชากิตขวาง ถูกตัณหาผูกไว้ วนเวียนท่องเที่ยวไป สัตว์เหล่านั้นก็เสวยความทุกข์ เสวยความลำบาก ได้รับพินาศเต็มป้าช้า เป็นเวลายาวนาน โคจรกระดูก ร้างกระดูก กองกระดูกของบุคคลคนหนึ่งวนเวียนท่องเที่ยวไปตลอด ๑ กัป ถ้านำกระดูกนั้นนำมากองรวมกันได้และกระดูกที่กองรวมกันไว้ ไม่สูญหายไป พึงใหญ่เท่าภูเขาเวปุลละนี้

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะว่าสงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุดเบื้องต้น ที่สุดเบื้องปลาย ไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชากิตขวาง ถูกตัณหาผูกไว้ วนเวียนท่องเที่ยวไป สัตว์เหล่านั้นก็เสวยความทุกข์ เสวยความลำบาก

เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง”

พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสคาถาต่อไปว่า

“... เมื่อใดบุคคลเห็นอริยสัจ คือ ทุกข์

เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์

และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันยังสัตว์ให้ถึงความดับทุกข์

^{๓๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๓๓/๒๒๓-๒๒๔.

ด้วยปัญญาอันชอบ

เมื่อนั้น เขาท่องเที่ยวไป ๗ ชาติเป็นอย่างมาก

ก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะสังโยชน์ทั้งปวงสิ้นไป”

พระสูตรนี้ แสดงว่ามีสังสารวัฏอย่างแจ่มชัด เพราะถ้ามีชาตินี้เพียงชาติเดียว กองกระดูก
ร่างของคนเดียวจะสูงเท่าภูเขาได้อย่างไร

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกผู้ยังมี
กิเลสกล่าวคือ ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนคนมีกิเลสหนาก็ย่อมมีโอกาสทำกรรมชั่วบ้าง กรรมดีบ้าง ชีวิต
ก็จะเวียนว่ายตายเกิดและรับผลแห่งการกระทำของตนในสังสารวัฏ เพราะสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด
แห่งการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกดังกล่าวมานี้ จะสิ้นสุดก็ต่อเมื่อได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว
ทั้งนี้ พระอรหันต์ในชั้นปลายของชีวิตก็จะเข้าถึงพระนิพพานสิ้นภพชาติไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด
อีก สังสารวัฏตามคติของพุทธปรัชญานั้นยาวนานไม่มีที่สิ้นสุด ยากที่จะกำหนดได้ มีกิเลสตัณหาเป็น
เครื่องชักนำ ข้อนี้เห็นได้จากปฐมโพธิ์วัตถุในเหตุการณ์คราวเมื่อตรัสรู้ พระผู้มีพระภาคทรงเปล่ง
อุทานด้วยความเบิกบานพระหฤทัย ณ ควงไม้โพธิ์พุกฤษ์ว่า

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

จึงท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอนnekชาติ

เพราะการเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์

นายช่างเอ๋ย เราพบท่านแล้ว^{๓๗}

ท่านจะสร้างเรือนไม่ได้อีก

ซีโครง^{๓๘} ทุกข์ของท่านเราหักแล้ว

ยอดเรือน^{๓๙} เราก็อัดแล้ว

จิตของเราถึงธรรม ปราศจากเครื่องปรุงแต่งแล้ว

^{๓๔} นายช่าง ในที่นี้หมายถึง ตัณหา.

^{๓๕} เรือน ในที่นี้หมายถึง อัตภาพ.

^{๓๖} เมื่อไม่พบ ในที่นี้หมายถึง ไม่พบโพธิญาณ.

^{๓๗} หมายถึง พบต้นหนานั้นได้ด้วยความรู้แจ้งพระสัพพัญญุตญาณ.

^{๓๘} ซีโครง ในที่นี้หมายถึง กิเลสเหล่าอื่นทั้งหมด.

^{๓๙} ยอดเรือน ในที่นี้หมายถึง อวิชชา.

เราได้บรรลุธรรมเป็นที่สิ้นตัณหาแล้ว^{๔๐}

พุทธอุทานนี้แสดงให้เห็นว่าสังสารวัฏนั้นยาวนานจนไม่อาจกำหนดได้ พระพุทธองค์ทรงตัดขาดแล้วด้วยพระสัมมาสัมโพธิญาณ ส่วนเหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชชาปิดบัง ถูกตัณหาผูกไว้ วนเวียนท่องเที่ยวไปอย่างไม่มีสิ้นสุดตราบเท่าที่จะถึงซึ่งนิพพาน คัมภีร์ในพระพุทธศาสนาปรากฏข้อความเกี่ยวกับเรื่องราวการเวียนว่ายตายเกิดของบุคคลทุกระดับ แสดงให้เห็นว่าคุณทำดีแล้วจะได้รับผลดีคือความสุข ถ้าทำชั่วก็จะได้รับผลคือความทุกข์ หากจะกล่าวถึงบุคคลในพระพุทธศาสนาตั้งแต่พระพุทธเจ้าจนถึงพระสาวกดังปรากฏเรื่องใน อปทาน พุทธวงศ์ เถรคาถา เถรีคาถา ธรรมบท โดยที่เกี่ยวกับคำสอนเรื่องสังสารวัฏ หรือวัฏฏะ ๓ หรือ ไตรวัฏฏ์ มี ๑) กิเลสวัฏฏ์ หมายถึงวงจรกิจเลส ประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ๒) กรรมวัฏฏ์ หมายถึง วงจรกรรม ประกอบด้วยสังขาร และกรรมภพ ๓) วิปากวัฏฏ์ หมายถึง วงจรวิปาก ประกอบด้วย วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งแสดงออกในรูปปรากฏที่เรียกว่า อุปัตติภพ ขาติ ชรา มรณะ เป็นต้น^{๔๑} ก็ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับกระบวนการของสังสารวัฏมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่หลายภพหลายชาติกันมาก จึงสามารถตัดดวงจรนี้ได้

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

สังสารวัฏ คือ ความท่องเที่ยวไปในอาการที่เป็นวงกลม หมุนวนอยู่สงสาร เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วัฏสงสาร เป็นการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ ของสัตว์โลกด้วยอำนาจของกิเลสกรรม วิบาก หมุนวนอยู่เช่นนั้นตราบเท่าที่ยังตัดกิเลส กรรม วิบากไม่ได้ ซึ่งปรากฏอยู่ในปัจจุสมบุ

^{๔๐} พุ.ธ (ไทย) ๒๕/๑๕๓/๘๐..

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

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

บาท อันเป็นธรรมที่ลึกซึ้งยากแก่การเข้าใจ อิทัปปัจจยตา หรือปฏิจจสมุปบาท มี ๑๒ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ พวก เรียกว่า ไตรวิภู^{๔๓} หรือวิภูฏะ ๓ องค์ประกอบคือ กิเลส กรรม วิบาก เมื่อบุคคลทำอะไรลงไป ไม่ว่าจะทางใดทางหนึ่ง หากทำลงไปด้วยกิเลสที่อยู่ในใจจะก่อให้เกิดกรรม เมื่อเกิดกรรมจะเกิดวิบากกรรม คือ ผลตามมา วิบาก หรือผลอันนี้จะก่อให้เกิดกิเลสขึ้นอีกและกิเลสจะก่อให้เกิดกรรมขึ้นอีก กรรมนี้จะก่อให้เกิดวิบาก หรือผลขึ้นอีก วนเวียนไปอย่างนี้เรื่อย ๆ ไม่รู้จักจบสิ้น

สังสารวัฏ ก็คือการหมุนเวียนเกิดเวียนตายอยู่เป็นวัฏวนของกิเลส กรรม วิบาก คือนับตั้งแต่เราเกิดมาเราก็มาจากผลของความดีความชั่ว หรือเป็นตัวบุญบาป เมื่อเราสร้างความดีความชั่วอันเป็นเหตุขึ้นแล้วเราก็ต้องรับผลของความดีความชั่วนั้น แต่จะช้าหรือเร็วสุดแต่อำนาจบุญบาปว่าจะมีความหนักเบาแค่ไหน ผลนั้นแหละจะทำให้เราสร้างกรรมต่อไปอีก เหมือนผู้ที่ได้รับประทานผลมะม่วงแล้วเพราะเมล็ดมะม่วงนั้นขึ้นใหม่ต่อไปฉะนั้น ก็ขณะเมื่อเราสร้างเหตุและรับผลของกรรมอยู่นี้เราย่อมถูกความแก่ชราพยาธินำไปให้ใกล้ความตายเข้าไปทุกที เมื่อเราถึงวาระแห่งความตายความดีความชั่วคือบุญบาปที่เราได้ทำไว้ในชาตินี้ก็นำพาให้เรานั้นไปเกิดแก่เจ็บตายต่อ ๆ ไปอีก วนเวียนกันอยู่โดยทำนองนี้เรื่อยไปจนกว่าเราจะหยุดวงจรของวัฏสงสารได้

ทำไมคนเราจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด ปัญหาหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาตอบว่า เพราะมีวิญญูณดั่งที่พระพุทธเจ้าแสดงว่า 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 ซึ่งเป็นวิญญูณที่สืบภพสืบชาติ วิญญูณนี้แหละที่ไปเกิด ก็เพราะวิญญูณมีกิเลส คืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ตัณหาพาไปเกิดอีก เมื่อวิญญูณมีตัณหา วิญญูณก็ต้องทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ต้องได้รับวิบาก คือ ผลของกรรมและก็เพราะเหตุปัจจัยดังกล่าว การบังเกิดก็มีขึ้น^{๔๔}

คำสอนเรื่องภพภูมิในสังสารวัฏมิได้มีประโยชน์ต่อการเข้าถึงความสิ้นทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะการรับรู้ที่เราเคยเวียนเกิดและตายมาอย่างยาวนานใน

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

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

สังสารวัฏที่ไม่ปรากฏเบื้องต้นและเบื้องปลายย่อมทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและมุ่งสู่ความหลุดพ้นอย่างไรก็ตาม เราจะเห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับสังสารวัฏนี้ได้รับการเปิดเผยในเทศนาของพระพุทธเจ้า ภายหลังจากที่ทรงบรรลุโพธิญาณแล้วและพระองค์ได้แสดงธรรมเกี่ยวกับเรื่องนี้หลายครั้งแก่พระสาวกต่างเวลาและสถานที่ เราจะไม่พบข้อความเกี่ยวกับความน่าเบื่อหน่ายของสังสารวัฏที่ปรากฏแก่พระองค์ในช่วงที่ยังทรงใช้ชีวิตอยู่พระราชวัง หรือในช่วงแรก ๆ ที่พระองค์ออกผนวชแสวงหาโมกขธรรม เราได้ทราบจากเรื่องเล่าในคัมภีร์ว่า การออกผนวชของพระองค์เกิดจากการที่ทรงพิจารณาเห็นทุกข์ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตายของพระองค์และคนอื่น ๆ ในชาตินี้ แต่หากมองการมองเห็นทุกข์ของพระพุทธองค์ในเชิงสัมพันธ์กับการบำเพ็ญบารมีมายาวนานเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เราจะเห็นว่า แม้ความเบื่อหน่ายในสังสารวัฏ จะยังไม่ปรากฏชัดเจนแก่พระองค์ในตอนแรก แต่การเห็นทุกข์ ความเบื่อหน่ายในทุกข์และความคิดที่ต้องการจะหลุดพ้นไปจากความทุกข์นั้นก็มิได้มีเหตุปัจจัยมาจากการบำเพ็ญบารมีอันยาวนานนั้นเช่นกัน ส่วนความรู้เรื่องสังสารวัฏที่ทรงนำมาตรัสสอนนั้นได้ปรากฏชัดเจนแก่พระองค์ภายหลังการตรัสรู้กล่าวคือ เป็นการหยั่งรู้ผ่านปุพเพนิวาสานุสสติญาณและจตุปปาตญาณในคืนที่พระองค์ตรัสรู้^{๔๕} แต่ความรู้แจ้งชัดเรื่องสังสารวัฏอย่างครบถ้วนสมบูรณ์นี้ อาจจะเป็นเรื่องใหม่สำหรับพระองค์ ก็ไม่ใช่เป้าหมายที่พระองค์ต้องการให้พระสาวกเข้าถึง พระองค์แสดงรายละเอียดเรื่องสังสารวัฏไว้มากมาย เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดและหลุดพ้นไปจากความทุกข์ในสังสารวัฏในที่สุด กล่าวได้ว่า คำสอนเรื่องภพภูมิและสังสารวัฏ ไม่ใช่เป้าหมาย แต่สามารถมองว่า เป็นอุบาย หรือทางผ่านไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในคำสอนของพระพุทธองค์ คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏ ดังนั้นความรู้เรื่องภพภูมิและสังสารวัฏ จึงไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกจากพระราชวังไปผนวช เพื่อแสวงหาทางพ้นทุกข์และไม่ใช่วัตถุประสงค์อันเป็นแก่นคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ประสงค์จะนำพระสาวกไปให้ถึงแต่อย่างใด^{๔๖}

๑.๓.๑ วงจรของสังสารวัฏ

สังสารวัฏ คือการท่องเที่ยวไปเป็นวงกลม ได้แก่ เกิดแล้วตายแล้วเกิดใหม่แล้วตายอีกแล้วเกิดใหม่อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้อย่างไม่มีความจบสิ้น ด้วยอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะเป็น

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

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

เหตุและดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีมือวิชาเป็นเครื่องขวางกั้น 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 อนุสัยกิเลสที่นอนนิ่งอยู่นั้นก็จะแปรสภาพเป็นปรียภูฐานกิเลส เกิดความยินดียินร้ายต่ออารมณ์นั้นและถ้าปรียภูฐานกิเลสนั้นมีกำลังมากขึ้นก็จะแปรสภาพเป็นวิตกกัมมกิเลส เกิดเป็นกิเลสอย่างหยาบปรากฏขึ้นเป็นการกระทำที่แสดงออกทางกายและวาจา”^{๔๘}

๒) กรรม เป็นการกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลสตัณหา ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ตัณหาทำคนให้เกิดอีก จิตของคนนั้นย่อมพล่านไป เวียนว้ายในวิภวสังสาร 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}

^{๔๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๒๔/๒๑๕.

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 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. (อัยยิกาสูตร).

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

^{๕๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **หลักกรรมในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗-๑๘.

๑.๓.๒ การตัดวงจรของสังสารวัฏนั้น ตัดได้ ๓ วิธีคือ

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

๑) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)

หลักศีล คือ ศีล ๕ เป็นข้อห้ามในลำดับเบื้องต้น เมื่อมนุษย์รักษาศรัทธาธรรมะ ๕ ประการแล้ว โลกหรือสังคมก็จะสงบสุขของค์ประกอบของศีล ๕ คือ (๑) เว้นจากการฆ่าสัตว์ (๒) เว้นจากการลักทรัพย์ (๓) เว้นจากประพฤตินิดในกาม (๔) เว้นจากการพูดปด (๕) เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย^{๕๔} ฉะนั้น ศีล ๕ เป็นพื้นฐานขั้นต้นของมนุษย์ ส่วนศีล ๘ ของอุบาสกอุบาสิกา ศีล ๑๐ ของสามเณร ศีล ๒๒๗ ของภิกษุ และศีล ๓๑๑ ของภิกษุณี เป็นสิ่งที่เราควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบเพื่อที่จะตัดวงจรแห่งสังสารวัฏต่อไป

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

หลักปัญญา คือ ความรอบรู้ในกองสังขาร ดังพระพุทธพจน์ว่า ศรัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจที่ประเสริฐของบุรุษในโลกนี้ ธรรม^{๕๖} ที่เป็นบุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้ สัจจะ

^{๕๓} ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๔/๒๑๕-๒๑๖. (ติณภักฐสูตร).

^{๕๔} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๕/๒๔๒.

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

^{๕๖} ธรรม ในที่นี้หมายถึง กุศลกรรมบถ ๑๐.

เท่านั้นเป็นรสที่ติกว่ารสทั้งหลาย บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นักปราชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า มีชีวิตประเสริฐ^{๕๓} ฉะนั้น ปัญญาจึงจัดว่า เป็นธรรมะที่สำคัญที่ควรพัฒนาให้เจริญขึ้นในใจ ที่มีความสำคัญมากสำหรับการคิดดีและสำหรับการทำความดี อันจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตมีอยู่ ๒ ระดับคือ (๑) ระดับโลกียปัญญา เป็นปัญญาที่เกี่ยวกับทางโลก (๒) ระดับโลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาที่เหนือจากโลก เป็นปัญญาที่พ้นวิสัยของโลก เป็นปัญญาที่ประกอบด้วย โลกุตตรมรรค คือ มรรค ผล นิพพาน มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ สามารถตัดวงจรสังสารวัฏได้ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏสงสารอีกต่อไป

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 ชัดขวางไว้มิให้พ้นจากทุกข์ มีความสำคัญต่อการตัดวงจรของสังสารวัฏที่ทำให้ไม่ต้องเกิดกิเลส กรรม และเสวยวิบากต่อไป

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

หลักมรรค คือ ข้อปฏิบัติที่จะทำให้เกิดถึงความดับทุกข์ตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย (๑) สัมมาทิฐิ (๒) สัมมาสังกัปปะ (๓) สัมมาวาจา (๔) สัมมาภังคะ

^{๕๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๓/๘๐. (วิตตสูตร).

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

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

(๕) สัมมาอาชีวะ (๖) สัมมาวายามะ (๗) สัมมาสติ (๘) สัมมาสมาธิ^{๖๐} เป็นหนทาง หรือเป็นเครื่องมือที่จะดำเนินไปให้ถึงนิพพาน คือธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง มรรคมีองค์ ๘ นี้ ท่านจึงเรียกว่า นิโรธคามินีปฏิปทา เป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้เข้าถึงความดับทุกข์ สามารถตัดวงจรสังสารวัฏได้จริง

๓) การตัดวงจรของสังสารวัฏตามหลักการเจริญกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน ใช้อารมณ์บัญญัติการเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้นคือ (๑) บริกรรมภาวนา เป็นภาวนาขั้นเตรียมการกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (๒) อุปะการภาวนา เป็นภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปะการสมาธิ (๓) อัปปนาภาวนา เป็นภาวนาขั้นแน่น คือ เกิดอัปปนาสมาธิเข้าถึงฌาน เป็นวิธีฝึกจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์อยู่ ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวดคือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหาเรปฏิกูลสังขยา และ จตุธาตววัฏฐาน^{๖๑} การปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้นไม่สามารถตัดวงจรแห่งสังสารวัฏได้ทั้งหมดก็จริง แต่สามารถบรรเทาเพื่อให้ไม่ไปสร้างกิเลส กรรม และวิบากต่อไป

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

๑.๔ สาเหตุแห่งทุกข์

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

^{๖๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

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

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

ทุกข์ คือ ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิตจิตใจ มีอยู่ทั่วไปแก่สัตว์มนุษย์ ทุกคนเกิดขึ้นแก่ใครเมื่อใด ก็เป็นจุดสนใจ เป็นของเด่นชัดแก่ผู้นั้นเมื่อนั้น แต่ว่าที่จริงมองกว้าง ๆ ชีวิตมีปัญหาและเป็นปัญหากันอยู่เรื่อย ๆ เป็นธรรมดา ดังนั้น ทุกจึงเป็นจุดสนใจปรากฏเด่นชัดอยู่ในชีวิตของทุก ๆ คน เรียกได้ว่าเป็นของชัดรู้ง่ายเห็นง่าย จี๊ความสนใจ เหมาะที่จะยกขึ้นเป็นข้อปรารภ คือเป็นจุดเริ่มต้นในการแสดงธรรม ยิ่งกว่านั้น ทุกข์เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว และน่าตกใจสำหรับคนจำนวนมากคอยหลีกเลี่ยงไม่ยอมได้ยิน แม้แต่คนที่กำลังเพลิดเพลีนลุ่มหลงมัวเมา ไม่ตระหนักว่าตนเองกำลังมีปัญหาและกำลังก่อปัญหา เมื่อมีผู้มาชี้ปัญหาให้ก็จะกระทบใจทำให้สะดุ้ง สะเทือนและมีความหวั่นไหวสำหรับคนที่อยู่ในภาวะเช่นนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตน ไม่ใช่เรื่องเลื่อนลอยไม่ใช่เรื่องคึกเพื่อฝัน หรือสักว่าพูดดีผีปากกันไปเมื่อพูดกับใครก็เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับคนนั้น เมื่อพูดเป็นกลาง ๆ ก็เกี่ยวข้องกับทุกคน

ทุกข์ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความประสบกับสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ล้วนเป็นทุกข์

สมุทัย แยกศัพท์เป็น ส + อุทย ส แปลว่า พร้อม อุทย แยกเป็น อุ แปลว่าขึ้น, อิ แปลว่า ไป รวมกันเป็นสมุทัย แปลว่า ขึ้นไปพร้อม ถือเอาความหมายว่า เหตุที่ให้เกิด ศัพท์เดิมเป็นทุกขสมุทัย แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์

สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดมาจากความต้องการภายในตัวของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ ตัณหา คือความทะเยอทะยานอยาก ที่ทำให้วางใจ ปฏิบัติตน แสดงออก สัมพันธ์ และกระทำต่อชีวิต โลก อย่างไม่ถูกต้อง อย่างเป็นไปด้วยความรู้จะเป็นจริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้ายชอบชัง เป็นต้น ตลอดจนกิเลสปกป้องตัวตนทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความริษยา ความหวาดระวง ฯลฯ ที่สืบเนื่องมาจากตัณหาคือที่มาแห่งความทุกข์ของมนุษย์ กามตัณหา อายุกาม ได้แก่ อยากได้อายากเอาอยากเสพ อย่างเสวยอย่างหนึ่ง ภวตัณหา อายากภพ ได้แก่ อยากเป็นอยากคงอยู่ตลอดไป อยากมีชีวิตนิรันดร์อย่างหนึ่ง วิภวตัณหา อายากสิ้นภพได้แก่ ปรารถนาภาวะสิ้นสูญอย่างหนึ่ง และลึกลงกว่านั้น ท่านแสดงกระบวนการแห่งปัจจุสมุปบาท อันมีวิชชา เป็นมูลตัณหา ว่าเป็นที่ไหลเนื่องมาแห่งปัญหาความทุกข์นั้น

๑.๔.๑ ตัณหา

ตัณหา หมายถึง ความทะเยอทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ความกระหาย ตัณหาเป็นภาวะที่ทำให้จิตต้องเสียความสมดุล ไม่ตั้งตรงอยู่กับที่หรือทำให้จิตส่ายอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้จัก

เต็มต้องหาสิ่งที่ตนเองอยากมาเติมอยู่เรื่อย ๆ เพราะต้นหานั้นเหมือนกับเชื้อเพลิงที่ต้องเติมต้องเพิ่มไม่ให้ขาด ถ้าขาดเมื่อไหร่แล้วจะทำให้จิตใจดีนรณ เราร้อนจึงทำให้เกิดทุกระบายไป^{๖๓}

ค้นหาโดยสรุป ๓ ประเภท^{๖๔} ได้แก่

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

๑.๑ วัตถุกาม คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ เครื่องปูลาดเครื่องนุ่งห่ม ทาสหญิงชาย แพะ แกะ สุกร ไก่ ช้าง โค ม้า ลา ที่นา ที่สวน เงิน ทอง หมูบ้าน นิคม ราชธานี แคว้น ขนบท กองพลรบ คลังหลวงและวัตถุที่น่ายินดีอย่างใด อย่างหนึ่ง (เหล่านี้) ชื่อกามวัตถุ ซึ่งเป็นความเพลิตเพลินยินดีลุ่มหลงในกามคุณ ๕ ที่ตัวเองนำใคร่นำพองใจนำปรารถนา ที่ตนเองชอบในรูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะเสนาะหู กลิ่นที่หอม รสที่ถูกปากของตัวเอง โผฏฐัพพะที่อ่อนนุ่ม ถือว่าเป็นสิ่งบำรุงหรือช่วยุภายนอกคือกายให้อ้วนแล้วส่งเข้าภายในคือใจ

๑.๒ กิเลสกามคือ คือความพอใจ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ความดำริ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความดำริชื่อว่ากาม ได้แก่ ความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ ความกำหนดด้วยอำนาจความใคร่ ความเพลิตเพลินด้วยอำนาจความใคร่ ความทะเยอทะยานด้วยอารมณ์ความใคร่ ความเยื่อใยด้วยอำนาจความใคร่ ความสยบด้วยอำนาจความใคร่ความติดใจด้วยอำนาจความใคร่ หวังน้ำคือความใคร่ กิเลส เครื่องประกอบคือความใคร่ กิเลส เครื่องยึดมั่นคือความใคร่ กิเลสเครื่องกั้นจิตคือความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ในกามทั้งหลาย

๒. ภวตัณหา ความทะเยอทะยานในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็นอย่างคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภทวิภูฏฐิหรือ สัส สตวิภูฏฐิ ความดีนรณในทะเยอทะยานอยากในความเป็นความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นความอยากที่นอกเหนือจากกามคุณ ๕ ไม่รู้จักพอในสิ่งที่ตัวเองเป็นแล้วทะเยอทะยานหรือว่ากระโจนเข้าหา เหมือนเสือกระโจนเข้าหาเหยื่ออย่างหิวกระหาย แต่ถ้ามองอย่างธรรมดาความอยากชนิดนี้ ทำให้คนทะเยอทะยานอาจทำให้ก้าวหน้าในการงานอาชีพได้มาก แต่ต้องยอมรับความจริงด้วยเหมือนกันว่า

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

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

ในความทะเยอทะยานนั้นมีความทุกข์ ความร้อนใจแฝงเร้นอยู่ด้วย ถ้าต้องยื้อแย่งกับผู้อื่นก็เป็นการสร้างศัตรู ต้องใช้เล่ห์กลอุบายในการต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ บางครั้งถึงกับต้องใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่นก่อนเวรกรรมกันต่อไปไม่สิ้นสุด เนื่องมาจากความเชื่อว่ามีตัวตนซึ่งทำให้เกิดทัศนคติที่ผิด ทำให้เกิดการเห็นแก่ตัว ยึดมั่นถือมั่นเกิดการกระทำที่ไม่ดีแนวคิดนี้นักปราชญ์ทางตะวันตกส่วนมากเป็นสัญชาติญาณของชีวิต

๓. วิภวตัณหา ความทะเยอทะยานในวิภพ ความอยากในความพรากห่างไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วย วิภวทิวฏฐิหรืออุจเฉททิวฏฐิ ความทะเยอทะยานอยากในวิภพคือความอยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ เป็นความอยากในทางผลักดันไปในทางลบเพื่อจะพ้นตัวเนื่องจากตัวเองรู้สึกอึดอัดเบื่อระอิดระอา คนเราถ้าไม่สามารถหลบลีกจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ ต้องทนอยู่ในสภาพที่ตนเองไม่ชอบก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ เช่น ชายหญิงรักกันเพราะกามตัณหา พออยู่ด้วยกันก็อยากเป็นพ่อแม่ คนเรียกว่า ภวตัณหา เมื่อมีลูกแล้วเกิดการทะเลาะ มีปัญหา ก็อยากแยกทางกันเรียกว่า วิภวตัณหา

ตัณหานี้เป็นเหตุแห่งทุกข์เพราะทำให้คนเราวนเวียน มัวเมาดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ในพระสูตรต้นปิฎก ขุททนิกายว่า “ตัณหาย่อมเจริญแก่มนุษย์ผู้ประพฤติประมาท เหมือนเกาหย่านทรายเจริญอยู่ในป่า เข้าย่อมเร่ร้อนไปมา เหมือนนารที่ต้องการผลไม้ เที้ยวเร่ร้อนไปมาในป่าฉะนั้น”^{๖๕}

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

๑.๔.๒ กิเลส

กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง กิเลสที่ครอบงำจิตใจของสัตว์โลกนั้นแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑. อนุสัยกิเลส คือกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังค์จิต หรือจิตไร้สำนึกของคนเรา ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้ก็ยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เป็นกิเลสที่ละเอียดอย่างยิ่งและนอนเนื่องอยู่ในชั้นธันดานของทุกคน จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้นเหมือนอุปมาเหมือนงูที่นอนหลับอยู่ ขณะที่ยังไม่มีสิ่งใดมา

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

กระทบ ฐุนั้นก็หลับเรื่อยไปโดยไม่ปรากฏอาการใด ๆ เลย ต่อมาเมื่อมีสิ่งใดมากระทบฐุนั้นก็จะยกหัวขึ้นตวัดคกทันที^{๖๖}

อนุสัย เป็นกิเลสอย่างละเอียด ซ่อนเร้นนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดานของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อได้เหตุอันสมควรแล้ว ก็ปรากฏขึ้นเมื่อนั้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนก้นภาชนะ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบกับภาชนะตะกอนหรือกิเลสก็จะฟุ้งขึ้นมาทันที ทำให้จิตใจเร้าร้อนเศร้าหมอง อนุสัยกิเลส มี ๗ ประการ คือ

๑) กามราคานุสัย คือความยินดีในกามคุณอารมณ์ กามราคานุสัยนี้จะนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเรื่องราวต่าง ๆ มากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นกามคุณอารมณ์แล้ว กามราคานุสัยนี้จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส คือกิเลสอย่างกลางคอยกลุ่มรุมจิตใจ ได้แก่ โลกเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘

๒) ภวราคานุสัย ความยินดีติดใจใน รูปภพ หรือรูปฌาน อรูปฌาน อันนอนเนื่องอยู่ในชั้นธ-สันดานเมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ โลกเจตสิก ที่ในทิวฐิคติวิปยุตตจิต ๔

๓) ปฏิฆานุสัย ความไม่ยินดี ไม่พอใจในอารมณ์ อันนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ โทสเจตสิก ที่ในโทสมูลจิต ๒

๔) มานานุสัย คือความทะนงตน โอ้อวด ถือตัว ไม่ยอมลงให้กับใคร ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ มานานูเจตสิก ที่ในทิวฐิคติวิปยุตตจิต ๔

๕) ทิฏฐานุสัย คือความเห็นผิดที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ ทิฏฐิเจตสิกที่ประกอบในทิวคตสัมปยุตตจิต ๔

๖) วิจิกิจฉานุสัย คือ ความลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อที่ยังไม่ปลงใจเชื่อ ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธ-สันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ วิจิกิจฉาเจตสิกที่ประกอบในวิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑

๗) อวิชขานุสัย คือความลุ่มหลงมัวเมา ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เป็นความโง่เขลาเบาปัญญาที่ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็น ปริยฐานกิเลส ได้แก่ โมหเจตสิก ที่อกุศลจิตที่ ๑๒

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

๒. ปริยภูฐานกิเลส คือกิเลสอย่างกลาง เมื่อมีอารมณ์มากระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวะเช่นนี้อุสัยกิเลสจะเปลี่ยนฐานะกลายเป็นปริยภูฐานกิเลสในวิถิจิตทันที เช่นเดียวกันกับเมื่อมีสิ่งใดมากระทบกับขันธ์นั้นจะตัวนั้นจะยกหัวขึ้นตัวตลกหรือสายไปมา ในจิตวิเคราะหฺ ปริยภูฐานกิเลสหรือกิเลสอย่างกลางจะปรากฏขึ้นในระดับจิตสำนึก หรือกิเลสก่อนสำนึก

กิเลสอย่างกลางนี้ คือ กิเลสประเภทนิรวรณ ซึ่งหมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม หรือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ได้แก่

- ๑) กามฉันทะ คือความพอใจในกามคุณ
- ๒) พยาบาท คือความคิดร้าย
- ๓) ถีนมิทธะ คือความทงูและเชื่องซึม
- ๔) อุทธัจจกุกกุจจะ คือความฟุ้งซ่านและความกังวลและ
- ๕) วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัย

กิเลสอย่างกลางหรือนิรวรณ ๕ นี้ สามารถทำลายได้ด้วยอำนาจของสมาธิ แต่สมาธิเป็นเพียงแต่ข่มกิเลสไว้เท่านั้น ไม่สามารถทำลายกิเลสได้ด้วยสิ้นเชิง อย่างไรก็ตาม การที่กิเลสสงบลงได้ด้วยอำนาจของสมาธิ ย่อมทำให้เราประสบความสำเร็จได้ในระดับหนึ่ง นอกจากนั้น กิเลสอย่างกลางนี้ สามารถขจัดได้ด้วยการกำหนดในวิปัสสนากรรมฐาน

๓. วิตีกกมกิเลส คือ กิเลสอย่างหยาบ เป็นกิเลสที่ฟุ้งมากจนปรากฏออกมาทางกาย วาจา ทำให้ตัวเราเองวุ่นวายเดือดร้อน ความจริงแล้วกิเลสอย่างหยาบก็สืบเนื่องมาจากกิเลสอย่างกลางที่เปลี่ยนสภาพไปนั่นเองทำนองเดียวกันกับขันธ์ที่สายหัวไปมา พอได้โอกาสก็ตัวตลกกัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่อยู่ขวางหน้า เป็นกิเลสที่ล่วงอกุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤตินิเฒิดในกาม ถ้าฟุ้งออกมาทางวาจาก็เป็นวจีทุจริต ๔ คือ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ กิเลสอย่างหยาบสามารถระงับลงได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น^{๖๗}

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

๑.๕ หนทางหลุดพ้นจากทุกข์

๑.๕.๑ นิโรธในอริยสัจ ๔

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

อริยสัจข้อที่ ๓ คือ ความดับทุกข์ หรือนิโรธ นิโรธ แปลว่า “ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์” ซึ่งหมายถึง การดับต้นเหตุที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ได้เด็ดขาด เสมือนหนึ่งการชกเชื้อไฟอันเป็นต้นเหตุให้เกิดไฟออกไปเสียได้ ฉะนั้น จากจุดนี้จะเห็นพระพุทธศาสนามีได้เป็นพุทธศาสนานิยม คือมีทัศนะที่มองชีวิตและมองโลกในแง่ร้ายแต่อย่างเดียว หรือมองอะไรก็ล้วนแต่เป็นทุกข์โดยทั้งสิ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าพิจารณาในเรื่องอริยสัจให้ดีจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงชี้แต่เพียงทุกข์เท่านั้น แต่ยังทรงอธิบายให้รู้ถึงสาเหตุของความทุกข์ ให้รู้ว่าคุณดับทุกข์มีอยู่ ตลอดจนทรงชี้หนทางในการดับทุกข์เหล่านี้ด้วย หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการมองโลกตามความเป็นจริงมากกว่า^{๖๘}

เมื่อได้กล่าวถึงทุกข์หรือปัญหาพร้อมสาเหตุ อันเป็นเรื่องร้ายไม่น่าพึงใจแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงชโลมดวงใจของเวไนยชนให้เกิดความเบาใจ และให้มีความหวังขึ้น ด้วยการตรัสอริยสัจข้อที่ ๓ คือ นิโรธ แสดงให้เห็นว่าทุกข์ที่บีบคั้นนั้นแก้ไขได้และปัญหาที่กีดกันนั้นแก้ไขได้ ทางออกที่ไม่น่าพึงใจมีอยู่ ทั้งนี้ เพราะสาเหตุแห่งปัญญาหรือความทุกข์เป็นสิ่งที่กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปได้ ทุกข์หรือปัญหาตั้งด้วยอาศัยเหตุ เมื่อกำจัดเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยดับสิ้นไปด้วย เมื่อทุกข์ดับไปปัญหาหมดไปก็มีภาวะหมดปัญหา หรือภาวะไร้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างเป็นไปเอง โดยนัยนี้ นิโรธอริยสัจ จึงตามเข้ามาเป็นอันดับที่ ๓ ทั้งโดยความเป็นไปธรรมดาของกระบวนการธรรมเอง และทั้งโดยความเหมาะสมแห่งกลวิธีการสอนที่ชวนสนใจช่วยให้เข้าใจและได้ผลดี

เมื่อกำจัดต้นเหตุ พร้อมทั้งกิเลสส่วนเครื่องที่คอยกดขี่บีบคั้นครอบงำและหลอนล่อจิตลง ได้จิตก็ไม่ต้องถูกทรมานด้วยความเร่าร้อน ร่ารอน กระวนกระวาย ความหวาดหวั่นพรั่นกลัวความกระทบกระทั่ง ความเหงาหงอย และความเบื่อหน่าย ไม่ต้องหวังความสุขเพียงด้วยการวิ่งหนีหลบออกไปจากอาการเหล่านี้บ้าง แก้ไขด้วยหาอะไรมาตบมาเติมมากลบปิดไว้หรือมาทดแทนให้บ้าง หา

^{๖๘}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

ที่ระบายออกไปภายนอกบ้างพอผ่านไปคราวหนึ่ง ๆ แต่คราวนี้หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวมันเอง ปลอดโปร่งโล่งเบา มีความสุขที่ไร้ใฝ่ฝาดโดยไม่ต้องสะดุดพะพานสิ่งกังวลคั่งค้างใจ สงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสตลอดได้ตลอดเวลาอย่างเป็นปกติของใจ บรรลุภาวะสมบูรณ์ของชีวิต^{๖๔}

โดยใจความสำคัญ นิโรธ คือ ความดับทุกข์เพราะดับกิเลสได้นั่นเอง คำว่านิโรธก็ดี วิมุติ ปาหนะ วิเวก วิราคะหรือโอสถัคคะ (ความสละ ความปล่อยวาง) ก็ดี มีความหมายอย่างเดียวกัน ท่านแสดงไว้ ๕ อย่าง^{๖๕} คือ

๑. ตทังคนิโรธ ความดับด้วยองค์นั้น ๆ หรือดับกิเลสด้วยชั่วคราว เช่น เมื่อเมตตากฐณาเกิดขึ้น ความโกรธและความคิดพยาบาท คือ ความเบียดเบียนย่อมดับไป เมื่ออสุภสังขยา คือ ความกำหนดว่าไม่งามเกิดขึ้น ราคะ ความกำหนดยินดีในกามคุณ 5 ย่อมดับไปด้วยความว่าดับกิเลสด้วยองค์ธรรมที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว

๒. วิกขัมภนนิโรธ ดับกิเลส หรือข่มกิเลสไว้ได้ด้วยกังวลมานเป็นต้นไป ตลอดเวลาที่มานยังไม่เสื่อม บุคคลผู้ใดมานย่อมมีอาการเหมือนหนึ่งผู้ไม่มีกิเลส ท่านเปรียบเทียบเหมือนหญ้าที่คิลาทับไว้ หรือเหมือนโรคบางอย่างที่ถูกคุมไว้ด้วยยา ตลอดเวลาที่ยามีกำลังอยู่ โดยยอมสงบระงับไป

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

๔. ปฏิปัสสัทธินิโรธ ความดับกิเลสอย่างสงบระงับไปในขณะแห่งอริยผลนั่นเอง เรียกว่า ปฏิปัสสัทธินิโรธ ไม่ต้องชวนชวายเป็นการดับอีก เหมือนคนหายโรคแล้วไม่ต้องชวนชวายหายาเพื่อดับโรคนั้นอีก

๕. นิสสรณนิโรธ แปลตามตัวว่าดับกิเลสด้วยการสลัดออกไป หมายถึง ภาวะแห่งการดับกิเลสที่ยั่งยืนตลอดไป ได้รับความสุขจากความดับนั้นยังยืนต่อไป ได้แก่ นิพพานนั่นเอง เหมือนความสุขความปลอดโปร่งอันยั่งยืนของผู้ที่หายโรคแล้วอย่างเด็ดขาด

โดยใจความสำคัญ นิโรธ ๓ ประการหลังก็คือ มรรค ผลและนิพพานนั่นเอง

^{๖๔}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๙๐๙.

^{๖๕}วคิน อินทสระ, หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔-๒๕.

๑.๕.๒ มรรคในอริยสัจ ๔

มรรคมืองค์ ๘ หรือ อัญ्ञังคิกมรรค (เรียกเต็มว่า อริยอัญ्ञังคิกมรรค แปลว่า “ทางมืองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ” องค์ ๘ ของมรรค มีดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บุญมี บาปมีชาติหน้ามี ชาติก่อนมี ในความหมายที่สูงขึ้นไป คือ เห็นอริยสัจซึ่งประกอบด้วย ญาณ ๓ อากาโร ๑๒

๒. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ อันประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ

๒.๑) ดำริที่จะปลีกตัวออกจากอารมณ์ยั่ววนต่าง ๆ (เนกขัมมสังกัปปะ)

๒.๒) ดำริในการไม่พยาบาท (อัพยาบาทสังกัปปะ)

๒.๓) ดำริในความไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ)

๓. สัมมาวาจา คือ การพูดที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ ดังนี้

๓.๑) เว้นจากการพูดเท็จ พูดคำจริง

๓.๒) เว้นจากการพูดสอดเสียด พูดคำประสานสามัคคี

๓.๓) เว้นจากการพูดคำหยาบ พูดคำอ่อนหวาน

๓.๔) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดคำมีประโยชน์^{๑๑}

๔. สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ มืองค์ประกอบ 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 เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร พอใจในคูครองของตน

๕. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเว้นมิจฉาชีพทุกรูปแบบ ประกอบตนอยู่ในสัมมาชีพอะไรคือมิจฉาชีพ? อะไรคือสัมมาชีพ? เป็นเรื่องยากที่จะวินิจฉัยชี้ขาด เป็นเรื่องที่น่าทราษญ์ทั้งทางโลกและทางธรรมถกเถียงกันมาก แต่ก็ไม้อาจวินิจฉัยเด็ดขาดกลงได้ พอยกตัวอย่างได้เป็นบางประการเท่านั้น เช่น การลักขโมย ปล้น ฉ้อโกง ยักยอก ฯลฯ เป็นมิจฉาชีพ ส่วนการประกอบอาชีพ

^{๑๑}วคิน อินทสระ, หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๒๙-๓๒.

โดยสุจริตเป็นสัมมาชีพ แต่แม้ลักษณะของอาชีพเป็นสัมมาชีพแล้ว ถ้าทุจริตในอาชีพนั้นก็จัดเป็นมิจฉาชีพนั้น เรียกว่า ทำสัมมาชีพให้เป็นมิจฉาชีพ หรือทำมิจฉาชีพในสัมมาชีพ

๖. สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบทุกรูปแบบ ที่กล่าวในพระบาลีมีคควิภังคสูตร ตรัสถึงความเพียร ๔ ประการ คือ

๖.๑) สัจวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด

๖.๒) ปหานปธาน เพียรระบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

๖.๓) ภาวนापธาน เพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น

๖.๔) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อม และทำกุศลให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ความเพียร ๔ ประการนี้ ถือเป็นหลักสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตทางธรรมและเป็นประโยชน์แก่อกุศลแก่ชีวิตของชาวโลกอย่างมากด้วย ผู้หวังความเจริญและความสุข ทั้งทางโลกและทางธรรม ควรมีความเพียร ๔ ประการนี้ไว้ในตน

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

๗.๑) กายานุปัสสนา พิจารณากาย

๗.๒) เวทนานุปัสสนา พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๗.๓) จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตว่ามีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่มีในจิต จิตเป็นอย่างไร พิจารณารู้ตาม

๗.๔) ธัมมานุปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอภัยกถตว่ามีในตนหรือไม่ สิ่งนั้นเกิดขึ้นอย่างไร ควรละอย่างไร ควรอบรมให้เกิดให้มากขึ้นอย่างไร เช่น นีวรณ ๕ เป็นสิ่งที่ควรละโพฆณค ๗ เป็นสิ่งที่ควรบำเพ็ญ เป็นต้น

ความจริงแล้วสติปฏิฐานมี 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 โภจร หลง เป็นต้น

๘. สัมมาสมาธิ คือ การใช้สมาธิในทางที่ถูกต้อง

สมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ความที่จิตใจมั่นคงไม่
หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ท่านแสดงสมาธิไว้ ๓ ระดับ คือ

๘.๑) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

๘.๒) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดฉาน หรือ ใกล้ฉาน

๘.๓) อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิในฉาน

แต่สมาธิที่หมายถึงในมรรคมีองค์ 8 นั้น คือ อัปนาสมาธิ ทางดับทุกข์ หรือวิธีการ
ปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา เมื่อรู้ทั้งปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะ
ทั้งสิ้นปัญหา รู้ทุกอย่างครบถ้วนแล้ว ก็พร้อมและเป็นอันถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ โดยเฉพาะแ่ง
ที่สัมพันธ์ใกล้ชิดโดยตรง ก็คือ เมื่อรู้จุดหมายที่จะต้องไปให้ถึงว่าเป็นไปได้และคืออะไรแล้ว การ
ปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายนั้น จึงจะพลอยเป็นไปได้ด้วย ถ้าไม่รู้ว่าจุดหมายคืออะไร จะไปไหน ก็ไม่รู้
ว่าจะปฏิบัติหรือเดินทางได้อย่างไร ดังนั้น ว่าโดยความสัมพันธ์ระหว่างข้อธรรมด้วยกัน มรรคยอม
สมควรเข้าลำดับเป็นข้อสุดท้าย อีกอย่างหนึ่งว่าโดยวิธีการสอน ตามธรรมดานั้น การปฏิบัติเป็นกิจที่
ต้องอาศัยเรี่ยวแรงกำลัง ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมาย ก็ยอมไม่มี
กำลังใจปฏิบัติ อาจเกิดความท้อถอย หรือถึงกับไม่ยอมปฏิบัติ แม้อาจปฏิบัติก็อาจทำอย่างถูกบังคับ
จำใจ ผืนใจ สักว่าทำ ไม่อาจดำเนินไปด้วยดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่ง
ที่เป็นจุดหมายแล้ว แม้ว่าการปฏิบัติจะยากลำบากเท่าใดก็ตาม เขาก็จะพยายามต่อสู้ทำให้สำเร็จ การ
ที่พระพุทธเจ้าตรัสนิโรธไว้ก่อนหน้ามรรค ก็เพราะเหตุผลข้อนี้ด้วย คือ ให้ผู้ฟังมีความหวังและเห็น
คุณค่าของนิโรธที่เป็นจุดหมายนั้นก่อน จนเกิดความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติและ
พร้อมที่จะลงมือปฏิบัติต่อไป เมื่อพระองค์ตรัสแสดงนิโรธให้เห็นว่าเป็นภาวะควรบรรลุถึงอย่าง
แท้จริงแล้ว ผู้ฟังก็ตั้งใจที่จะรับฟังมรรคด้วยในมุ้งมั่นที่จะเอาไปใช้เป็นข้อปฏิบัติ และทั้งมีกำลังใจ
เข้มแข็งพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตามมรรค และยินดีที่จะเผชิญกับความยากลำบากในการปฏิบัติตาม
มรรคนั้นต่อไป

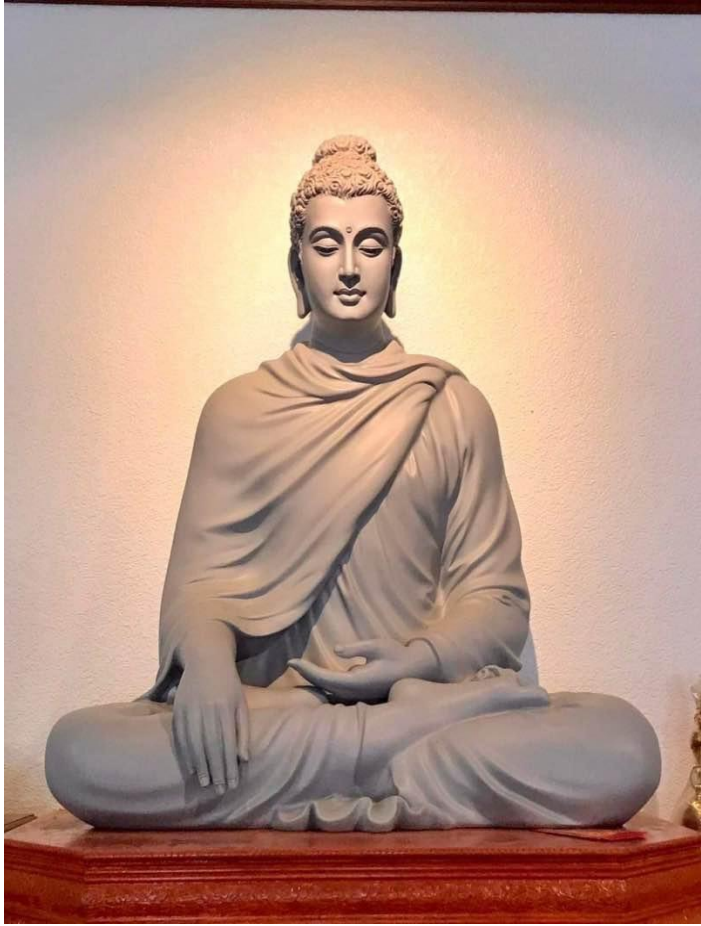
เมื่อมองหาเหตุแห่งทุกข์^{๗๒} มนุษย์ชอบมองออกไปหาที่ชัတ်ทอดภายนอก หรือมองให้ไกล
จากความรับผิดชอบของตนเท่าที่จะเป็นไปได้ ฉันทใด เมื่อจะแก้ไขทุกข์ มนุษย์ก็ชอบมองออกไปข้าง
นอก หาที่ปกป้องคุ้มครองให้ตนพ้นภาระหรือช่วยทำการแก้ไขทุกข์แทนให้ ฉันทนั้น ว่าโดยลักษณะ
การกระทำทั้งสองนั้นคล้ายคลึงกันคือ เป็นการหลบหน้าความจริง ไม่กล้ามองทุกข์และเลี่ยงหนีการ

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

เผชิญความรับผิดชอบเหมือนคนหนีภัยด้วยความขลาดกลัว หากที่พอปิดตาซุกหน้าไม่ให้เห็นภัยนั้น นึกเอาเหมือนว่าได้พ้นภัย ทั้งที่ทั้งร่างทั้งตัวถูกปล่อยทิ้งไว้ในอันตราย ท่าทีเช่นนี้ทำให้เกิดนิสัยหวังพึ่งปัจจัยภายนอก เช่น การอ่อนวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การบนบานเช่นสรวงสังเวศ การรอคอยการดลบันดาลของเทพเจ้า หรือนอนคอยโชคชะตา พระพุทธศาสนาสอนว่าสิ่งที่พึ่งเช่นนั้น หรือการปล่อยตัวตามโชคชะตาเช่นนั้นไม่เป็นทางแห่งความมั่นคงปลอดภัย ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์แท้จริง วิธีแก้ไขทุกข์ที่ถูกต้อง คือ มีความมั่นใจใน พระรัตนตรัย ทำใจให้สงบและเข้มแข็ง แล้วใช้ปัญญา มองดูปัญหาอย่างมีใจเป็นกลาง ให้เห็นตามสภาวะของมัน และพิจารณาแก้ไขปัญหานั้นที่เหตุปัจจัย พูดอีกอย่างหนึ่งว่า รู้จักดำเนินวิธีแก้ไขปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ประการ คือ กำหนดทุกข์ สืบสาวหาสาเหตุแห่งทุกข์ เล็งรู้ภาวะดับทุกข์ที่จะพึงบรรลุแล้วปฏิบัติตามวิธีแก้ไขที่ตรงเหตุซึ่งพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมาย เรียกว่ามรรคมืองค์ ๘ การปฏิบัติเช่นนี้จึงเป็นทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง

๑.๖ บทสรุป

อริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่มีจริงที่ทำให้ผู้รู้แจ้งถึงความ เป็นพระอริยะ ห่างไกลจากข้าศึกคือกิเลสตามลำดับขั้น ว่าโดยประเภทแล้ว มี ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค ทุกข์ หมายถึงสภาพธรรมที่เกิดดับ เป็นไปกับด้วยสังสารวัฏ เป็นไปในฝ่ายเกิด, สมุทัย เป็นเหตุแห่งทุกข์ ที่มีสภาพธรรมที่เป็นทุกข์นี้ ก็เพราะตัณหา ครอบงำที่ยังมีตัณหา ก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ ทุกข์และสมุทัยเป็นโลกียธรรม เป็นไปในฝ่ายเกิด นิโรธ เป็นความดับทุกข์ ดับกิเลส มรรค เป็นหนทางอันประเสริฐที่จะดำเนินไปถึงซึ่งความดับทุกข์ นิโรธและมรรค ทั้งแปดองค์เกิดพร้อมกับมรรคจิต เป็นโลกุตระธรรมสำหรับในส่วนของทุกข์นั้น ไม่ว่าจะปวดหัว ตัวร้อน เป็นต้น ล้วนไม่พ้นไปจากสภาพธรรมที่มีจริง ในขณะนี้ เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้นจริง ๆ ไม่พ้นไปจากความเกิดขึ้นเป็นไปของนามธรรมกับรูปธรรมเลย และถึงว่าแม้ว่าจะไม่ปวดหัว จะไม่ตัวร้อน ก็เป็นทุกข์ สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้นเป็นทุกข์ เพราะตั้งอยู่ไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็น เป็นทุกข์ ได้ยิน เป็นทุกข์ ได้กลิ่น เป็นทุกข์ เป็นต้น ที่ควรจะได้ฟัง ได้ศึกษาให้เข้าใจอย่างแท้จริง ว่าเป็นเพียงสภาพธรรมแต่ละอย่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วดับไป



บทที่ ๒

กรรมฐาน

๒.๑ บทนำ

กรรมฐานเป็นเบื้องต้นในการนำจิตตนเข้าสู่สมาธิ การอบรมเจริญสมถกรรมฐาน ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่ก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อการดับกิเลส แม้ก่อนสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้ายังไม่อุบัติ ก็มีฤๅษีที่เจริญสมถกรรมฐาน จนได้อิถุญา ๕ แต่ก็ไม่สามารถดับกิเลส ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก จึงถือว่ายังไม่พ้นจากทุกข์ เมื่อพระผู้มีพระภาคอุบัติขึ้นในโลก พระองค์ทรงแสดงหนทางหลุดพ้นจากทุกข์ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้สาวกทั้งหลายได้เข้าใจและดำเนินตามหนทางดังกล่าวนี้ ก็สามารถรู้แจ้งสัจธรรมดับกิเลสได้ตามลำดับขั้น ถึงความเป็นผู้สามารถดับกิเลสตามลำดับขั้นและจนกระทั่งสูงสุด คือ บรรลุเป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างหมดสิ้น แม้บางท่านจะไม่ได้มานด้วยก็ตาม แสดงให้เห็นว่า ประโยชน์สูงสุดที่ควรได้ คือ การดับกิเลสที่เป็นสาระสูงสุดของชีวิต ซึ่งการจะไปถึงตรงนั้นได้ ก็ต้องเริ่มสะสมความเข้าใจถูกเห็นถูกตั้งแต่ต้น มีการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม สะสมความเข้าใจถูกเห็นถูกไปเรื่อย ๆ ต่อจากนั้นก็หมั่นบำเพ็ญเพียรทางจิตตามวิธีที่ถูกต้อง เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมก็จะบรรลุคุณวิเศษที่มุ่งหมายได้ตามสมควรแก่การปฏิบัติของตน

๒.๒ ความหมาย

มูลกรรมฐาน เป็นปาริหาริยกรรมฐาน เพราะจะต้องบริหารประจำ คือ กุลบุตรผู้บรรพชาอุปสมบทเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว พระอุปัชฌาย์ต้องบอกภิกษุผู้บวชใหม่ ให้รู้จักพิจารณาความไม่งามของสังขาร ได้แก่ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง สาเหตุที่พระอุปัชฌาย์ต้องบอกมูลกรรมฐานนี้แก่ภิกษุผู้บวชใหม่ เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขาร ไม่หลงยึดติดไปกับภาพลวงตาอันเกิดขึ้นจากอวิชชาจนมองไม่เห็นความเป็นจริงว่าสังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนและมีความเสื่อมสลายไปในที่สุด การสอนภิกษุใหม่ต้องสอนให้ทันทั่วทั้ง เพราะถือว่าเป็นการช่วยเหลือคน สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ต้องช่วยให้ทันทั่วทั้งที่อย่าให้พลาดได้ 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 ที่หมายถึงทั้งสถานที่ประกอบการทำงาน หรือแหล่งแห่งการงาน หรือธุรกิจของผู้ครอบครองก็ได้ หรือหมายถึงวิธีการเจริญสมาธิก็ได้ ดังที่ปรากฏความในสุกสูตร ที่สุกมาณพได้ทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องผลของฐานะแห่งการงาน หรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการตระเตรียมมาก มีกิจที่ต้องทำมาก กับ บรรพชิตที่มีการตระเตรียมน้อย มีกิจที่ต้องทำน้อยกว่า อย่างไหนจะมีผลมากกว่ากัน พระผู้มีพระภาค จึงตรัสตอบว่า

“... 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 ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีเรื่องมาก มีความเพียรมาก ก็ฉันนั้น เหมือนกัน เมื่อถึงพร้อมย่อมมีผลมาก

ฐานะแห่งการงานคือการค้าขายที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย แม้ฉันใด ฐานะแห่งการงานฝ่ายบรรพชิตที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย

ฐานะแห่งการงานคือการค้าขายนั้นแหละที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย เมื่อถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แม้ฉันใด ฐานะแห่งการงานฝ่าย บรรพชิตที่มี

^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.

ความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย ก็ฉนั้นนั่น เหมือนกัน เมื่อถึงพร้อมย่อมมีผลมาก”^๓

คำว่า กรรมฐานในพระสูตรนี้ จึงหมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่ หรือการประกอบอาชีพของคฤหัสถ์และบรรพชิต คำนี้ในฝ่ายคฤหัสถ์สามารถใช้ในความหมายของการประกอบอาชีพทั่วไปได้ ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิต มีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภทที่บรรพชิตควรปฏิบัติ ตลอดถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสด้วย

๒.๒.๑ ความหมายของกรรมฐานในอรรถกถา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า “โยคีบุคคลชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ตามนัยที่ได้แสดงในศีลนิกายแล้ว พึงตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น บรรดาปถิโพธิเครื่องกังวล ๑๐ ประการอย่างใดมีแก่ตน ก็จงกำจัดปถิโพธิเครื่องกังวลอย่างนั้นเสียให้สิ้นห้วง แล้วพึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้ พระกรรมฐานเรียนเอาพระกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกรรมฐาน ๔๐ ประการอันเหมาะสมแก่จริตจรรยาของตน แล้วพึงออกจากวัดที่ไม่สมควรแก่การที่จะภาวนาสมาธิไป อยู่ในวัดที่สมควร ครั้นแล้วพึงทำการตัดเครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นตัดเล็บ โกนหนวดเป็นต้นให้สิ้นเสร็จเรียบร้อย แต่ณนั้นพึงลงมือภาวนาสมาธินั้น ด้วยไม่ทำวิธีภาวนาทุก ๆ อย่างให้ขาดตกบกพร่องไป ...”^๔

พระอนุรุธเถระ ผู้รจนาคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ย่อเนื้อความในอภิธรรมทั้ง ๗ คัมภีร์ไว้ ใช้คำว่า กรรมฐาน^๕ นี้ เพื่ออธิบายอารมณ์และวิธีเจริญสมาธิและวิปัสสนา^๖

ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ อธิบายคำว่า กรรมฐาน ไว้ว่า ที่ตั้งของการกระทำ หมายถึงอารมณ์ของการอบรมจิต เพื่อให้ใจสงบ หรือเพื่อให้เกิดปัญญาผู้แจ้ง การกระทำอันเป็นที่ตั้ง (ของความสุขพิเศษ) หมายถึงการเจริญภาวนา

ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถกาวินี อธิบายความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ ๒ ประการว่า

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๔/๕๘๕-๕๘๖.

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

^๕ กรรมฐาน กับ กรรมฐาน เป็นคำเดียวกัน –จากต้นฉบับเดิมจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” ส่วนคำหลังที่นำมาใช้บันทึกข้อมูลหลักฐานนั้น จะใช้เป็น “กรรมฐาน”.

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

กรรมฐาน คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการกระทำ เพราะเป็นที่ดำเนินไปแห่งการเจริญภาวนาทั้งสองอย่าง

กรรมฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุใกล้ของการกระทำ เพราะเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป^๗

แยกนำเสนอเพื่อพิจารณา ดังนี้

๑) กรรมฐาน หมายถึง อารมณ์

กรรมฐานมีความหมายได้ ๒ อย่างคือ อารมณ์และวิธีเจริญสมาธิ สำหรับคำว่า กรรมฐานที่หมายถึงอารมณ์นี้ โดยปกติจะบ่งถึงวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งใจ หรือความคิดไปจดจ่ออยู่ โดยใช้อารมณ์นั้นเป็นสิ่งสนับสนุน หรือเป็นกรรมฐาน ในทางจิตวิทยาคำนี้จะบ่งถึงวัตถุที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งเมื่อมีการสัมผัสกันแล้ว ย่อมก่อให้เกิดขบวนการแห่งการรู้แจ้งขึ้น เมื่อกล่าวโดยทั่วไปแล้ว คำนี้หมายถึงสิ่งภายนอกอันใดอันหนึ่ง ซึ่งปรากฏขึ้นทางประสาททั้ง ๕ ของมนุษย์และหมายถึงความประทับใจ ซึ่งเกิดจากประสาทสัมผัสกับสิ่งภายนอกนั้น ซึ่งหมายความว่าให้ความสนับสนุนแก่จิตและทำให้จิตยึดเหนี่ยวแนวคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามหลักคำสอนในคัมภีร์อภิธรรม จิตจะไม่เกิดกระบวนการรับรู้ จนกว่าจะได้รับการกระตุ้นจากวัตถุภายนอกที่มากระทบประสาททั้ง ๕ วัตถุภายนอกเหล่านี้เรียกว่า อารมณ์ เป็นวัตถุที่สนับสนุน ยึดเหนี่ยวจิต ดังนั้น อารมณ์จึงบ่งถึงวัตถุภายนอกซึ่งตำรารับรู้และภาพแทนสิ่งเหล่านั้น หรือความประทับใจต่อสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเกิดขึ้นในจิตและกระตุ้นให้ขบวนการคิดทำงาน^๘

หากสรุปให้ง่ายอารมณ์ก็คือ วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ให้เกิดสมาธิ หรือวัตถุที่ใช้ฝึกจิต มิกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น

๒) กรรมฐาน หมายถึง วิธีการเจริญสมาธิ

กรรมฐานที่หมายถึงวิธีการปฏิบัติ คือ วิธีการเพื่อให้การภาวนาดำเนินไปอย่างถูกต้องจนกว่าจะสำเร็จ โดยมุ่งถึงถึงการเลือกสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่อำนวยให้เกิดความสำเร็จงานทางใจเป็นสำคัญ สิ่งแวดล้อมนั้นได้แก่ อาจารย์ สถานที่ บทภาวนา ความพร้อมของจิตใจและการอุทิศเวลาให้กับการฝึกใจ

^๗ พระคันธสาราภิกษุ แปล, *อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ตาลกุด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๐.

^๘ พระพิ วชิรญาณมหาเถระ, ดร., *สมาธิในพระพุทธศาสนา*, หน้า ๓๕.

๒.๒.๒ กรรมฐานและคำที่เกี่ยวข้อง

ในเรื่องของการฝึกจิต นอกเหนือจากคำว่า กรรมฐาน มักจะมีอีกหลาย ๆ คำที่หมายถึงเรื่องของการฝึกจิต เช่น สมาธิ การเจริญภาวนา เป็นต้น

๑) สมาธิ

คำว่า สมาธิ เป็นศัพท์สำคัญ ที่ถือว่าเป็นศัพท์ดั้งเดิมที่พระผู้มีพระภาคทรงใช้ด้วยพระองค์เอง เพราะศัพท์นี้ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรอันเป็นปฐมเทศนา พระผู้มีพระภาคทรงใช้คำว่า สัมมาสมาธิ เพื่อบ่งบอกถึงข้อปฏิบัติสายกลาง เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน

ในทางวิชาการ คำว่า สมาธิ มีความหมายถึงระดับของจิตและวิธีที่กำหนดขึ้นเพื่อก่อให้เกิดจิตระดับนั้นขึ้นมา^๙

ในบทสนทนาระหว่างนางธรรมทินนากับอุบาสก นามว่า วิสาขะ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ได้มีการอธิบายว่า สมาธิมีความหมายถึงทั้งระดับของจิตและเป็นวิธีการฝึกจิตแบบหนึ่ง ปรากฏความว่า

“... แม่เจ้าขอรับ ธรรมชนิดใดเป็นสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นนิมิตของสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเจริญสมาธิ เป็นอย่างไร”

“ท่านวิสาขะ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นสมาธิ สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิมิตของสมาธิ สัมมปปธาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพ^{๑๐} การเจริญ การทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นนั่นแล เป็นการเจริญสมาธิ^{๑๑}”

๒) ภาวนา

คำว่า ภาวนา เป็นคำที่บ่งถึงการปฏิบัติเพื่อฝึกจิตอย่างเดี่ยวเท่านั้น ในลักษณะที่กว้างขวาง คำนี้ครอบคลุมถึงระบบทั้งหมด เมื่อคำว่า ภาวนา ปรากฏในคัมภีร์ต่าง ๆ โดยปกติจะบ่งถึงการปฏิบัติ หรือการปลุกฝังสมาธิ

คำว่า ภาวนา ท่านใช้ร่วมกับคำซึ่งบ่งถึงอารมณ์ของกรรมฐาน เช่น ฌานภาวนา สมาธิภาวนา เมตตาภาวนา เป็นต้น เพื่อแบ่งแยกสมาธิชนิดต่าง ๆ ออกไป

คำว่า ภาวนา มักนิยมใช้คู่กับคำว่า จิต คือ จิตตภาวนา ซึ่งหมายถึง การอบรมจิต หรือการพัฒนาจิต ในระหว่างการฝึกสมาธิอันมีระบบนั้น จิตย่อมได้รับการฝึก จนกระทั่งอำนาจจิต

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^{๑๐} การเสพ ในที่นี้หมายถึง การเสพที่เป็นไปชั่วขณะจิตเดียว.

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

ทั้งหมด ถูกนำเข้ามารวมกัน เมื่อสมาธิได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่และจิตก็บรรลุถึงความเป็นใหญ่ในตัวเอง ในสภาพเช่นนี้ จิตย่อมสามารถต้านทานกระแสแห่งความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็ตาม จิตย่อมสามารถทนต่อความเจ็บปวดปางตายและตั้งอยู่อย่างไม่วุ่นไหวตามสิ่งยั่วเย้าทางประสาทสัมผัส ดังนั้นการฝึกสมาธิ จึงเรียกว่า จิตตภาวนาและเกี่ยวพันถึงการอบรมทางจิตและทางร่างกาย ระบบของการฝึกสมาธิทั้งหมด ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ของพระพุทธโฆสาจารย์ โดยใช้คำว่า จิตตภาวนา

ในการเจริญภาวนา นอกจากมีการดำเนินไปของจิตแล้ว ยังมีการใช้คำกล่าวบางอย่างขณะเจริญภาวนาแบบต่าง ๆ เช่น ใช้คำว่า ปฐวีในการเพ่งกลิ่น 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

๒.๒.๓ ประเภทของกรรมฐาน

ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึง วิชชาภาคิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยแบ่งเป็น ๒ อย่าง ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ธรรม ๒ ประการนี้ เป็นฝ่ายวิชา

ธรรม ๒ อย่างเป็นไฉน คือ

๑. สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ)

๒. วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง)

สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร

คือ ย่อมให้จิตเจริญ

จิต^{๑๓} ที่เจริญแล้ว ย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร

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

^{๑๓} จิต ในที่นี้ หมายถึง มรรคจิต คือจิตในขณะแห่งมรรค.

คือ ย่อมละระคาะได้

วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร

คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ

ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร

คือ ย่อมละอวิชชาได้

จิตที่เศร้าหมองเพราะระคาะ ย่อมไม่หลุดพ้น ปัญญา^{๑๔} ที่เศร้าหมองเพราะอวิชชาย่อมไม่เจริญ เพราะสํารอกระคาะจึงมีเจโตวิมุตติ เพราะสํารอกอวิชชา จึงมีปัญญาวิมุตติ”^{๑๕}

วิชาภาคยธรรมนี้ เป็นคำในพระไตรปิฎก ที่ใช้แทนคำว่า ธรรมเนียม แต่เมื่อกล่าวถึง ธรรมเนียมในคัมภีร์ทั้งหลาย ท่านก็ระบุไว้โดยเฉพาะว่า ธรรมเนียมมี ๒ ประเภทคือ

๑. สมถกรรมฐาน หมายถึง การทำให้จิตสงบ

๒. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณากฎธรรมดา เมื่อจิตสงบลง^{๑๖} อรรถาธิบายขยายความได้ดังนี้

๑) สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา

หมายถึง การฝึกสมาธิเพื่อระงับจากกิเลสและความรู้สึกเศร้าหมองทั้งปวง การหยุดความคิด หรือจิตที่กำลังฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบนิ่ง จุดประสงค์คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ อันเป็นการบริหารจิตที่มักปฏิบัติควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งในความเป็นจริง การปฏิบัติสมถกรรมฐาน เป็นแนวทางทำสมาธิที่สามารถนำไปใช้กับการฟังธรรม ก่อนเจริญ ก่อนนอนได้ดี เพราะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ทำให้หลับสบาย หรือหากทำระหว่างวัน ก็เป็นตัวช่วยให้เกิดสมาธิและทำให้อารมณ์มั่นคงขึ้นได้ด้วย

สมถกรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำใจให้สงบ จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานในระดับต่าง ๆ การบำเพ็ญกรรมฐานข้อนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ให้ได้ โดยอาศัยหลักปริกรรม เช่น จะกำหนดเอาดินเป็นอารมณ์ ก็ให้ปริกรรมว่า ดิน ... ดิน ... ดิน จนติดตาติดใจ แม้จะลุกขึ้นไปทีไร ภาพที่ปริกรรมนั้นก็ยังคงติดตามอยู่ตลอดเวลา ภาพที่ฝังใจนั้น เรียกว่า นิमितและเมื่อผู้ปฏิบัติปริกรรมไปเรื่อย ๆ จิตก็จะเกาะอยู่กับนิมิตนั้น ไม่คิดถึงเรื่องอื่น มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถกำจัดนิวรณ์ให้หมดไปได้ในที่สุด ความปรากฏในกาลีสสูตร ว่า

^{๑๔} ปัญญา ในที่นี้ หมายถึง มรรคปัญญา คือปัญญาในขณะแห่งมรรค.

^{๑๕} อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^{๑๖} พ.อ. ปิ่น มุกกันต์, **ประมวลศัพท์ศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๒.

“... สมณพราหมณ์พวกหนึ่งทำประโยชน์ชั้นยอด คือสมาบัติที่มีอาโปกสิณเป็นอารมณ์ ... ทำประโยชน์ชั้นยอด คือสมาบัติที่มีเตโชกสิณเป็นอารมณ์ ... แต่พระผู้มีพระภาคได้ทรงรู้ประโยชน์ชั้นยอดคือสมาบัติที่มีวิญญานเป็นอารมณ์นั้นแล้วได้ทรงเห็นเบื้องต้น ... โทษ ... ธรรมเป็นเครื่องสลัดออก ... มัคคามัคคญาณทัสสนะ เพราะเหตุที่ทรงเห็นเบื้องต้น โทษ ธรรมเป็นเครื่องสลัดออกและมัคคามัคคญาณทัสสนะ การบรรลุประโยชน์เป็นอันพระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าเป็นความสงบแก่หงาย

เหตุดังนี้แล พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสพระดำรัสไว้ในกุมาริปัญหาว่า

การบรรลุประโยชน์^{๑๗} เป็นความสงบแห่งหงาย

เราชนะเสนา^{๑๘} ที่มีรูปเป็นที่รักเป็นที่ชื่นใจแล้ว

เป็นผู้เดียวเพ่งอยู่ ได้ตรัสรู้ความสุขโดยลำดับ

เพราะฉะนั้น เราจึงไม่ต้องอ้าบบุคคลเป็นพยาน

การอ้างอิงใคร ๆ เป็นพยานจึงไม่มีสำหรับเรา^{๑๙}

สมถกรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อมุ่งมั่นให้เกิดความสงบในจิตใจและทำให้เกิดสมาธิมุ่งให้จิตตั้งมั่น ระวังจากความฟุ้งซ่านทั้งปวง สมถกรรมฐานมีองค์ประกอบ ๓ ประการคือ

๑. นิจจลักษณะ เป็นลักษณะของความเที่ยงแท้แน่นอน กล่าวคือ มีสมาธิเมื่อก็สามารถเห็นนิมิตติดตามเหมือนที่เคยเห็นได้ตั้งปรารภนาทุกครั้งที่ไป

๒. สุขลักษณะ เป็นความสุขที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน ด้วยอำนาจของสมาธิ ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นโทษแห่งทุกข์ แต่เห็นทุกข์เป็นสุข ไม่ปรารภนาความหลุดพ้นจากทุกข์

๓. อุตตลักษณะ เป็นความสามารถบังคับได้ ต้องการเมื่อใดก็ทำให้เกิดขึ้นได้เมื่อนั้น คล้ายกับเป็นเจ้าของ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความหลงใหลติดในอำนาจพิเศษของตน ยึดติดกับความเป็นของเราทั้งในระดับเบื้องต้นและระดับสูง ความรู้พิเศษดังกล่าวเป็นโลกยวิชา เป็นโลกียอภิญญา ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นความสุขในสังสารวัฏ ไม่คงเส้นคงวา เป็นความสุขที่กลับกลายเป็นความทุกข์

ดังนั้น สมถกรรมฐาน จึงมิใช่หนทางไปสู่ความดับทุกข์ เพียงแต่กตทุกข์ไว้เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม มิใช่ว่าสมถกรรมฐานจะไม่เป็นประโยชน์ใด ๆ สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสามารถ

^{๑๗} ประโยชน์ ในที่นี้หมายถึง พระอรหัตผล.

^{๑๘} เสนา ในที่นี้หมายถึง กิเลสมีราคะ เป็นต้น.

^{๑๙} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๖/๕๘.

นำมาใช้ประโยชน์เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ แต่ต้องปรับให้เป็นสมาธิในระบบของวิปัสสนาก่อนจึงจะใช้ได้

๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา

แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจ อันจะทำให้ใจให้เกิดวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง^{๒๐}

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา) การพิจารณาอย่างนี้จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ความแจ่มแจ้งในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่อุท্থัพพยานุปัสสนา คือ ความรู้แจ้งชัดถึงความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนถึงสัจจอนุโลมิกญาณ อันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ อริยสัจ

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา การรู้แจ้งเห็นจริงโดยภาวนาตามสภาวะความเป็นจริงในขณะนั้น ถือเป็นการปฏิบัติที่เอื้อเพื่อต่อกัน มักนำมาปฏิบัติควบคู่กันอยู่เสมอ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ สมาธิและปัญญา

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในบรรดาพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลงลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถคิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิมโดยการตัดต่อแต่งเติมเสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษาอย่างจริงจัง ให้ถูกต้องตามกระบวนการ ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก พระตถาคตทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากรรมฐานด้วยพระองค์เองและได้ทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลาย นับตั้งแต่พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้นมาด้วยพระองค์เอง

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมัตถ์ เป็นอารมณ์ที่รับความรู้สึก รับรู้อาการของรูป-นามปรมัตถสภาวะมีความสุข ละเอียด ลึกซึ้งที่สุด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อารมณ์ปรมัตถ์แท้ ๆ จึงเห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ดังนั้น โยคีบุคคลที่เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ สติสมาธิยังไม่ดีพอ จึงต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติก่อน (เป็นการนำเอาปรมัตถ์มาตั้งชื่อเพื่อใช้เป็นสื่อ พุทธรู้เข้าใจกัน เช่น กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ นิ่งหนอ โกรธหนอ เป็นต้น) พร้อมอารมณ์ปรมัตถ์

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

รวมกันไป เพราะถ้าไม่ใช่อารมณ์บัญญัติในการกำหนด จิตของโยคีไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน อารมณ์ได้ แต่จะซัดสายไปหาอารมณ์อื่น ฌณิกสมาธิก็ไม่เกิด ต่อเมื่อโยคีบุคคลมีอารมณ์บัญญัติพร้อมกำหนดอารมณ์ปรมาตม์อย่างต่อเนื่องได้มาก สติ สมาธิ เริ่มมีกำลังมาก สมาธิญาณแก่กล้าแล้วก็จะรับรู้รูปปรมาตม์แท้ ๆ และนามปรมาตม์แท้ ๆ ได้เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อากาศเคลื่อนไหวเป็นปรมาตม์สภาวะจริง ๆ ปรากฏให้กำหนดรู้ เมื่อความจริงปรากฏ สมมติบัญญัติก็หายไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ก่อนที่จะเข้าถึงปรมาตม์ ต้องผ่านบัญญัติก่อน หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมาตม์ หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมาตม์ได้

ระบบของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นระบบที่สร้างและพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ของนักปฏิบัติ ให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหารกิเลสได้ในที่สุด อินทรีย์ตามศัพท์หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระในตัว ในระบบวิปัสสนาประกอบด้วย

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

ขุนมัว

๕. ปัญญา เป็นความรอบรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

ในการสร้างและพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ นั้น โยคีต้องเรียนรู้พื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐานก่อนว่า มีขั้นตอนในการปฏิบัติอยู่ ๒ ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ

๑. ศีลวิสุทธิ คือความหมดจดในการรักษาศีล กล่าวได้ว่า ศีลเป็นพื้นฐานขั้นแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒. จิตตวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งจิต เป็นความชัดเจนในการเห็นสภาวะของจิตองค์ประกอบสำคัญของจิตวิสุทธิก็คือ 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 อาจประกอบกรรมชั่วและผลกรรมนั้นก็สามารบบันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้

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

จิตตวิสุทธิในสมถกรรมฐาน ตามธรรมดาเมื่อจิตมีความใสสะอาด เนื่องจากมลทินตกตะกอนด้วยอำนาจของสมาธิก็เป็น จิตตวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งจิต ความใสสะอาดแห่งจิต ทำให้เกิดปัญญาสามารถรู้เห็นองค์ประกอบของสมาธิอันได้แก่ สภาวะของจิตที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา อุเบกขาและสภาวะของจิตที่อาศัยองค์ประกอบของสมาธิ ตลอดจณนาม-รูปที่เกิดขึ้น เรียกว่า จิตตวิสุทธิ เป็นความชัดเจนในการรู้การเห็นสภาวะจิตอย่างหนึ่ง สมถสมาธิได้วิสุทธิทั้ง ๒ ลักษณะ คือ ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิทั้งเหตุและผล จิตตวิสุทธิที่เป็นผล เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น แต่ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา

จิตตวิสุทธิในวิปัสสนากรรมฐาน มีสมาธิเป็นพื้นฐานสมาธิในที่นี้มี ๒ แบบ คือ

- ปฐม วิปัสสนา โหติ ปจฺจาสมฺโถ ในการปฏิบัติวิปัสสนา สมาธิจะเกิดโดยประกอบด้วย วิริยะทางจิต โดยในระบบของมรรคจึงเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นด้วยระบบของวิปัสสนา

- ปฐม สมฺโถ โหติ ปจฺจาวิปัสสนา ในขั้นแรก ทำสมถสมาธิมาก่อน ภายหลังจึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา โดยนำสมาธิมาประกอบกับวิริยะ หรือความเพียรทางจิตในระบบของมรรคตามวิธีของวิปัสสนาในอัตราส่วนที่เท่ากัน เรียกว่าเป็น “การปรับอินทรีย์” ในการสร้างและการทำให้เกิดสมาธิในระบบของวิปัสสนากรรมฐานนั้น จึงมิใช่เป็นสมาธิกลั่น ๆ เหมือนในสมถกรรมฐาน แต่เป็นสมาธิที่ปรุงแล้วโดยมรรควิธีและมีการจัดสรรในระบบอินทรีย์ ๕ คือมีทั้งสมาธิ วิริยะ สติ ปัญญาและศรัทธาในอัตราส่วนเท่า ๆ กัน เรียกว่า อินทรีย์สมฺดุล

การพัฒนาอินทรีย์จะพัฒนาไปตามลำดับของสมาธิญาณ กล่าวคือ การปฏิบัติของโยคีจะต้องมีความก้าวหน้ามาก หรือน้อยขึ้นกับวิสุทธิ ได้แก่ ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิกับวิปัสสนาญาณ เนื่องจากอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ วิริยะ ปัญญา ศรัทธา สติจะเกิดขึ้นได้ด้วยมคควิธีเพราะสติในองค์มรรค ๘ เป็นตัวที่เข้าไปประหารกิเลส จิตตวิสุทธิที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเห็นทั้งการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-และดับไปของรูปและนาม ก็คือเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง สามารถขจัดความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นบุคคล ตัวตน เราเขาออกไป บุคคลที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาจนเกิดวิปัสสนาญาณ ย่อมมีสัทธิกกายทิฏฐิ มีความเห็น ความเข้าใจที่ผิด สำคัญผิดว่าเป็นตัวเขา ตัวเรา เขาเห็น เราเห็น เป็นต้น

ตราบใดที่ยังไม่สามารถขจัดความเข้าใจผิดนี้ทิ้งไป ถึงแม้ผลบุญกุศลจะส่งให้ไปเกิดในมนุษย์โลก เทวโลกก็ตาม แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้ว ก็ย่อมส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้ ดังนั้น โยคีที่ปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ จึงต้องกำจัดสักกายทิฐิ ซึ่งเป็นกลจักรที่แปรผันให้ไปเกิดในอบายภูมิให้ได้โดยสิ้นเชิง ในระบบของวิปัสสนานั้น เมื่ออินทรีย์มีการพัฒนาแก่กล้ามากขึ้น ก็ยังมีอำนาจที่จะประหารกิเลสได้มากขึ้น จนถึงขั้นที่เป็นพระมหาศาล สามารถถึงซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

วิธีรับอารมณ์ของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนา “สติ กัมมฐานาภิमुखิ อุปฐฐเปตวา” สติเป็นตัวรับอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยที่อารมณ์กรรมฐานแบ่งเป็น อารมณ์หลักและอารมณ์รอง

อารมณ์หลัก พระผู้มีพระภาคทรงใช้อานาปานะ คือ ระบบของลมหายใจที่แบ่งตามขีดความสามารถของอินทรีย์ของโยคี ออกเป็น ๒ ชนิดคือ

๑. อานาปานะโดยทางตรง ใช้สติจับความรู้สึกตรงจุดที่ลมมากระทบ “วาโยโผฏฐัพพรูป” (ลมกระทบรูป) ตรงบริเวณปลายจมูกทั้งขณะหายใจเข้าและหายใจออก พร้อมกำหนดรู้ตามอาการกระทบ การปฏิบัติอานาปานะโดยตรงนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้าเป็นเวไนยสัตว์ในหมู่ของอุคฆฏัตถัญญ หรือ วิปจิตถัญญ เพราะเป็นพวกที่มีสติปัญญาละเอียดลึกซึ้ง สามารถจับอาการกระทบของลมตรงปลายจมูกที่มีความเบามากได้ตลอดเวลาไม่ขาดตอน ซึ่งคนปรกติธรรมดาที่เป็นเนยยะไม่สามารถจับรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อจับไปนาน ๆ จะรู้สึกวาลมหายใจจะค่อย ๆ เบาลง จนในที่สุดไม่สามารถจับได้ ก็เกิดความฟุ้งซ่านขึ้น ดังนั้น พระผู้มีพระภาคจึงทรงสอนอานาปานะทางอ้อม เพื่อให้เหมาะกับอินทรีย์และเป็นประโยชน์แก่นักปฏิบัติทั่วไป

๒. อานาปานะโดยทางอ้อม พิจารณาอาการเคลื่อนที่ของฟอง-ยุบ หรืออาการนิ่งซึ่งท้องที่เป็นผลมาจากการกระทบของลมที่ผนังท้องด้านในโดยไม่พิจารณาสณฐานของท้อง

สรุปได้ว่า อานาปานะโดยทางตรงและทางอ้อมเป็น วาโยโผฏฐัพพรูป เหมือนกัน แต่อานาปานะโดยทางอ้อมใช้ดูตามอาการเคลื่อนที่ของท้องแทนการใช้เหตุดูตรงจุดกระทบของลมตรงปลายจมูก ใช้สติจับความรู้สึกที่สะดือดูอาการเคลื่อนไหวของท้องตรงบริเวณดังกล่าว เหตุที่เลือกตรงสะดือ เพราะเป็นจุดกึ่งกลางของกายและอาการเคลื่อนไหวตรงสะดือเบามากเมื่อเทียบกับบริเวณอื่นของท้อง โยคาวจรบุคคลจึงต้องใช้สมาธิ ความเพียร ความอดทน สติ ความตั้งใจ รวมทั้งพลังกำลังมากกว่าเมื่อดูตามอาการเคลื่อนไหวที่ท้องส่วนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สะดือ ประกอบกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นการเสริมสร้างและพัฒนาทั้งสติ สมาธิ วิริยะ ปัญญาและศรัทธาของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น เพื่อให้การปฏิบัติบรรลุตามวัตถุประสงค์หลักนี้ ผู้ปฏิบัติต้องตามดูอาการเคลื่อนไหวฟอง-ยุบของท้องตรงสะดือ

๒.๒.๔ จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน

เมื่อกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐาน สามารถสรุปได้ดังนี้

๑) เพื่อให้จิตสงบจากกิเลส กรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติมีไว้เพื่อให้จิตสงบจากกิเลส ทำจิตที่เศร้าหมอง ให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น ดังนี้พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

“เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่าย ๆ

จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลส ที่เกิดขึ้นภายหลัง

จิตนี้ผุดผ่องและจิตนั้นหลุดพ้นแล้วจากอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^{๒๑}

และจิตที่ได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว ย่อมนำประโยชน์ให้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งในการดำรงชีวิตประจำวันและในการทำกิจต่าง ๆ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”^{๒๒}

๒) เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ กรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ ทำให้รู้แจ้งและเข้าใจตามความเป็นจริงในทุกข์ ทำให้รู้เห็นและเข้าใจตามความเป็นจริงในทุกข์ ตามที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงสอนให้เห็นและเข้าใจว่า ชีวิตมนุษย์ผู้ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้น เป็นทุกข์ ความทุกข์จะติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ในบางครั้งเราอาจจะรู้สึกว่ามีความสุข แต่ความสุขที่เราได้พบนั้น เป็นความสามารถของเราในการที่ดับความทุกข์ลงไปได้ชั่วคราว หรือเป็นเพราะมีทุกข์น้อย

๓) เพื่อความหลุดพ้น เข้าสู่พระนิพพาน กรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เข้าสู่พระนิพพาน การทำกุศลชั้นพิเศษในพระพุทธศาสนา เรียกว่า วิวัฏฏคามินีกุศล (การทำความดีที่ทำให้ออกจากวัฏฏะ) เกิดขึ้นเพื่อเป็นทางไปสู่ความหลุดพ้น หมตกิเลส เข้าสู่พระนิพพาน ซึ่งแตกต่างจากการทำทาน รักษาศีล ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานอันนำไปสู่ความสมบูรณ์ในชีวิตของการเวียนว่ายในสังสารวัฏ แต่ยังไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ แต่กรรมฐานเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เข้าใจและยอมรับในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ทำให้เห็นทุกข์ภัยที่เกิดขึ้นจากชีวิตที่วนเวียนอยู่

^{๒๑} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘-๕๐/๙. (ปณฺธิตถอจฺฉวรรค).

^{๒๒} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๐/๗. (อหฺนตวรรค)

ในสังสารวัฏและเข้าใจถึงความเป็นไปแห่งวงจรสังสารวัฏ รู้ต้นเหตุของสังสารวัฏและทำให้ขจัดกิเลสอันเป็นเหตุของการเวียนว่ายตายเกิดได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

“นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ
 ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิตและปัญญา
 มีปัญญาเครื่องบริหาร เห็นภัยในสังสารวัฏ
 พึงแก้ความยุ่งนี้ได้
 บุคคลใดกำจัดราคะ โทสะและอวิชชาได้แล้ว
 บุคคลเหล่านั้น ลีนอาสวะแล้ว เป็นพระอรหันต์
 พวกเขาแก้ความยุ่งได้แล้ว
 นามก็ดี รูปก็ดี ปฏิขันธ์ญาก็ดี
 รูปสัญญาก็ดี ดับไม่เหลือในที่ใด
 ความยุ่งนั้นก็ย่อมขาดหายไป在那นั้น”^{๒๓}

๒.๓ หลักและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

๒.๓.๑ หลักปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ข้อปฏิบัติให้การปฏิบัติกรรมฐานมีความเจริญเป็นสิ่งที่เกื้อกูลสนับสนุน องค์ประกอบของการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้มีดังนี้

๑.๑ อาตาปี แปลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบ หมายความว่า ธรรมะคือความเพียรถ้ามีอยู่ในบุคคลใดทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

๑.๒ สัมปะชาโน แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายถึง รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน รู้ปัจจุบันอย่างเช่นขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็นร้อน อ่อนแข็งมีสติกำหนดรู้อยู่เฉพาะปรমัตถธรรมคือ รูปกับนามเท่านั้น ไม่ให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติเพราะกิเลสอาศัยสมมติบัญญัตินั้นจึงเกิดขึ้นได้ กิเลสอาศัยอารมณ์อดีต อารมณ์อนาคต เกิด ไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบันเกิด ปัจจุบันจึงหมายถึง เกิดขึ้นเฉพาะหน้าคือ ปรากฏในขณะนั้น ๆ ผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีสติรู้ทันในขณะนั้นเช่นกัน เช่นเวลาเห็นผ้า ก็ให้รู้ว่าอยู่แค่เห็น ไม่ให้เลยไปถึง

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

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

๒.๓.๒ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

คัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติ ไว้ดังนี้

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

๒) เจริญวิปัสสนาก่อนแล้วจึงเจริญสมณะภายหลัง วิธีการนี้จะเริ่มด้วยการพิจารณาขั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา จนกระทั่งจิตเกิดความสงบ (สมณะ) ปัญจสุทนี อธิบายว่า “บุคคลบางคนพิจารณาอุปาทานขั้นทั้ง ๕ โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ต่อมาก็ปล่อยวางไม่ยึดถือธรรมทั้งหลายที่เกิดวิปัสสนา ความแน่วแน่แห่งจิตก็เกิดขึ้น อันนี้เรียกว่า เจริญวิปัสสนานำตามด้วยสมณะ” (วิปัสสนापुพพังคมสมณะ)

๓) เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน วิธีการนี้จะเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะปฏิบัติพร้อม ๆ กันเลยทีเดียว เพราะในขณะที่จิตหนึ่ง ๆ ไม่สามารถจะทำกิจสองอย่างไปพร้อมกัน ๆ กันได้ แต่หมายความว่า ผู้ปฏิบัติตามแบบสมณะจนได้ฌานแล้ว ออกจากฌานก็พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ปัญจสุทนี อธิบายว่า “ผู้ปฏิบัติเข้าฌานแต่ละฌาน ออกจากฌานนั้น ๆ แล้ว พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้น วิธีการเจริญแบบสลับกันไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ เรียกว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป”^{๒๕} (ยุคนัทสมถวิปัสสนา)

หลักการปฏิบัติทั้ง ๒ ประเภทนี้ แม้จะมีวิธีปฏิบัติแตกต่างกันก็ตาม แต่ทั้ง ๒ ต่างก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ สมณะ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดวิปัสสนาและวิปัสสนาก็เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดสมณะ ทั้งสมณะและวิปัสสนาต่างก็เป็นปัจจัยเกื้อหนุนกัน ญาณ (สมณะ) ไม่มี

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

^{๒๕} ปัญจสุทนี, อังใน นายพิสิฐ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต, หน้า ๓๗.

แก่ผู้ไม่มีปัญญา (วิปัสสนา) ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีมาน แล้วแต่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีการไหนก่อน หรือจะปฏิบัติควบคู่กันไปเลยก็ได้ ความปรากฏในยุคนั้นพุทธสูตร^{๒๖}ว่า

“... ผู้ใดก็ตาม จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีเปิดเผยการบรรลุอรหัตผลในสำนักของเราด้วยมรรค ๔ ประการ อะไรบ้างคือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนี้ได้อยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนี้ เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนี้ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนี้ เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนี้ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๔. ภิกษุผู้มีใจถูกอุทัจจะในธรรมกัณโถ้วในเวลาที่จะจิตตั้งมั่น สงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอ เสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนี้ เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนี้ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

ปัญจสุทนี กล่าวถึงการที่สมณะและวิปัสสนาเป็นของคู่กันไว้ว่า

“สมบัติมีอุปการะมากต่อวิปัสสนา เหมือนค้ายพักมีอุปการะมากต่อทหาร ฉะนั้น กล่าวคือ ทหารอาศัยค้ายพักจึงเข้าสู่สนามรบได้ ครั้นสู้รบอาวุธเกิดหมด หรือเกิดความหิวกระหายอ่อนเพลีย ก็กลับเข้าค้ายจับอาวุธขึ้นมาใคร่ครวญดู ครั้นรับประทานอาหาร ดื่มน้ำและติดอาวุธแล้วก็กลับเข้าสู่สนามรบอีก สมบัติก็ฉนั้นนั่น ส่วนวิปัสสนาก็มีอุปการะมากต่อสมบัติ เพราะรักษาสมบัติและทำให้มันคง”^{๒๗}

๔) ในข้อนี้ มิใช่เป็นการเริ่มต้นด้วยสมณะหรือวิปัสสนาแต่อย่างใด แต่เป็นการแนะวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกขัดให้เขว ในที่นี้ใช้คำว่า ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส ซึ่งแปลว่า ทำใจให้ปลอดจากสิ่งที่จะทำให้เขว หรือฟุ้งซ่าน

^{๒๖} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

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

๒.๓.๓. ประสบการณ์ที่เกิดจากอำนาจวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประสบการณ์บางอย่างที่รู้เห็นด้วยอำนาจวิปัสสนา^{๒๘} ๑๐ ประการ คือ

- ๑) โสภาส คือ แสงสว่างที่เกิดนาน หรือเพียงครู่
- ๒) ญาณ คือ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏชัดเจน
- ๓) ปิติ คือ ความอิ่มใจโดยรู้สึกสบายใจ ซาบซ่านไปทั่วขุมขน น้ำตาไหล ตัวโยก ตัวลอย เหมือนอยู่บนชิงช้า หรือเียนวาทตามร่างกาย
- ๔) ปัสสัทธิ คือ ความสงบโดยรู้สึกสงบกายและใจในขณะที่เดินนั่งนอนและในอิริยาบถอื่น ๆ ในบางขณะอาจเกิดความเบาสบาย (ลหุตตา) ซึ่งทำให้นั่ง หรือนอนกำหนดได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานปราศจากความเจ็บปวดทางร่างกาย
- ๕) สุข คือ ความสุข โดยรู้สึกถึงความสุขกายและสุขใจ
- ๖) อธิโมกข์ คือ ความศรัทธาโดยรู้สึกถึงความผ่องใสแห่งจิตที่ไม่มีกิเลสรบกวน บางขณะอาจเกิดความเลื่อมใสพระพุทธเจ้าอย่างซาบซึ้งว่า พระองค์ทรงเป็นพระสัมพันธัญญ์แห่งธรรมทั้งปวง คำสอนที่ว่ามีเพียงรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นความจริงแท้
- ๗) ปัดคาหะ คือ ความเพียรโดยรู้สึกบากบั่นอยากปฏิบัติธรรมปราศจากความเบื่อหน่าย หรือ ความเกียจคร้าน ในบางขณะอาจต้องการจะแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจ
- ๘) อุပ္ปฐฐานะ คือ สติที่ปรากฏชัดเจน
- ๙) อุเบกขา คือ ความวางเฉยที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณ โดยไม่ต้องปรับวิริยะและสมาธิให้เสมอกัน เนื่องจากธรรมทั้งสองมีความสมดุลกันอยู่แล้ว
- ๑๐) นิกันตี คือ ความเพลิดเพลินยินดีในสภาวะ ๙ ประการข้างต้น เนื่องมาจากการปฏิบัติธรรม ส่งผลให้ปฏิบัติได้เป็นเวลานานโดยไม่เบื่อหน่าย

๒.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน

พระบุญล้อม จารุขโมและไพฑูรย์ สวณมะไฟ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐานไว้ในบทความเรื่อง “ประโยชน์ของกรรมฐานสำหรับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา” สรุปความว่า พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน จะต้องทำตนให้เป็นผู้อยู่ง่ายไม่ติดที่ เพื่อเป็นการฝึกการทำ

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

สมาธิ (Meditation) ในอิริยาบถต่าง ๆ คือ การทำสมาธิ สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง หรือ
แม้คนป่วย หรือคนจะหลับก็นอนทำสมาธิได้ เพราะฉะนั้นทำได้ทุกอิริยาบถ แต่เราจะใช้อิริยาบถ
หลักคือการนั่งนั่นเอง เพราะถ้าเกิดนอนทำก็จะผลอหลับได้ง่ายแล้วตอนเดินจริง ๆ แล้วเราต้องแบ่ง
ใจมาให้กับการเคลื่อนไหวอิริยาบถด้วย

๒.๔.๑ ประโยชน์ต่อบุคคล

๑) กายภาพ การปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องฝึกด้านกายภาพเช่น ผู้ปฏิบัติ
กรรมฐาน การฉันอาหารบางท่านฝึกการฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันท่านจะบริโภค
อาหารเพียงครั้งเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย
นอกจากน้ำปานะ หรือน้ำดื่ม ทำให้ร่างกายเบาบาง มีกำลังประพตปฏิบัติธรรมกรรมฐานตามคำสั่ง
สอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานยังทำให้มีสติ ในการใช้สอยสิ่งของ คำสอนของ
พระพุทธเจ้า ด้านการดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติเป็นอีกอิทธิพลหนึ่งซึ่งทำให้เกิด
ค่านิยมการอยู่ป่าแก่พระสงฆ์ไทยในอดีตและปัจจุบัน โดยเฉพาะคำสอนเรื่องความเป็นผู้มักน้อย^{๒๙}
พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนให้รู้จักสันโดษในการบริโภคปัจจัย ๔ คือ เป็นผู้สันโดษด้วยเครื่องนุ่งห่ม
อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ตามแต่จะหาได้

๒) จิตภาพ นอกจากพระสงฆ์จะทำกิจวัตรของสงฆ์แล้ว ยังต้องแบกภาระอื่น จึง
เป็นเหตุให้มีเรื่องมีราวมากมายกระทบจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวลทุกเรื่อง ส่งผลให้เป็นคนอารมณ์
หงุดหงิด เมื่อเกิดซ้ำบ่อยขึ้น จะเปลี่ยนนิสัยเป็นคนโกรธง่าย ไม่มีความอดทนอดกลั้น อันเป็นผลเสีย
ทำให้ร่างกายจิตใจเสื่อมโทรมรวดเร็ว หรือเราเรียกง่าย ๆ ว่าเกิดความเครียดขึ้นกับร่างกาย ปัญหา
บางเรื่องความคิดของมนุษย์แต่ละคน สามารถแก้ปัญหาได้แต่บางเรื่องไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ทำให้
เกิดคิดสับสนตลอดเวลา จนทำให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้น ดังนั้น ต้องฝึกหัดเป็นคนใจ
กว้าง ฝึกคิดทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นมิตรและเป็นครูเราทั้งสิ้น ดีชั่วล้วนเป็นบทเรียนสอนใจให้เราทำดี เมื่อ
เราเป็นคนคิดดี ย่อมสร้างพลังจิตแผ่ออกรอบกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ใบหน้า ทำให้ผู้พบเห็นชมชอบ
นิยมรักใคร่เรา เป็นเสน่ห์อย่างเลิศล้ำค่าที่ธรรมชาติมอบให้เป็นรางวัลสำหรับคนคิดดีทำดี ดีกว่าการ
ใช้ของขลังมหานิยมมากมาย เมื่อใดเกิดจิตใจหงุดหงิดควรคิดคำนึงว่า เราจะได้อะไรประโยชน์อะไร
ถ้าหากจิตใส เราจะได้กำไรอะไรบ้าง หรือบางครั้งให้นึกถึงหลักธรรมที่ว่า “จิตเปรียบเหมือนลิงเมื่อ
เที่ยวไปในป่าเล็กและป่าใหญ่จับกิ่งไม้ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่ง
อื่นต่อไป ฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน อง.อภุฎก. ๒๓/๓๐/๒๗๘-๒๘๖. (อนุธรรมมหาวิทยาลัยสุทร)

ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน”^{๓๐} ดังนั้น ในขณะที่ปฏิบัติธุดงค์หรือในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานต้องเตรียมพร้อมทางจิตใจพิจารณาจิต มีจิตที่ผ่อนคลายและก่อให้เกิดความสุขสบายจะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานสามารถช่วยทำให้เข้าใจเรื่อง อริยสัจสี่และอริยสัจสี่นั้นสามารถรู้เห็นและเข้าใจได้ ด้วยการศึกษาคใจของตนเอง เพราะทุกขนั้นเกิดมาจากสมุทัยคือตัณหา(ความทะยานอยากของจิต) และความพินทุทุกขก็เกิดจากความสิ้นไปของตัณหา แม้แต่มรรคมืองค์แปด ซึ่งย่อลงเป็นศีล สมาธิ และปัญญานั้น ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับจิตทั้งสิ้น กล่าวคือศีลได้แก่ความเป็นปกติธรรมดาของจิตที่ไม่ถูกสภาวะอันใดครอบงำ สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต และปัญญาคือความรอบรู้ของจิต ท่านจึงกล่าวกันว่า พระธรรมทั้งปวงนั้น สามารถเรียนรู้ได้ที่จิตของตนเอง ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับการดูจิต

๓) ปัญญา ปัญญานี้เป็นข้อธรรมที่สำคัญ แม้ในทางปฏิบัติ ก็มุ่งปฏิบัติให้เกิดปัญญาในธรรมเป็นข้อสำคัญ เช่น ในสิกขา ๓ ก็มี ปัญญาสิกขา เป็นข้อสูงสุด ในธุดะ ๒ ก็มี วิปัสสนาธุดะ เป็นข้อสูงสุด เพราะการปฏิบัติทุกอย่างถ้าขาดการปฏิบัติให้เกิดปัญญาก็เหมือนอย่างการเดินทางโดยไม่ลืมหัด ไม่มีความรู้ ความเห็นอะไรเกิดขึ้น คำว่า ปัญญา นี้ ได้มีความหมายที่ใช้กัน ทั้งใน ทางรู้ผิด ทั้งในทางรู้ถูก เมื่อเป็นความรู้ถูก เรียกว่า สัมมาปัญญา หรือสัมมปัญญา ความรู้ถูกต้อง มิใช่ปัญญา คือมิใช่ปัญญา รู้ผิดทางพุทธศาสนาต้องการให้ละมิใช่ปัญญา แต่ปฏิบัติให้ได้สัมมปัญญา ปัญญาคือความรู้ถูกต้อง ก็แหละความรู้นี้เป็นธรรมชาติของจิตของทุกคน เพราะทุกคนนั้นมีจิตซึ่งเป็น วิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้ คือย่อมรู้อะไรก็ได้ แต่ว่าธาตุรู้ของจิตนี้ เมื่อยังมีอวิชชาคือความไม่รู้อันหมายความว่าความไม่รู้จริงประกอบอยู่ ก็ทำให้จิตซึ่งเป็นธาตุรู้นี้เป็นความรู้ผิด

เพราะฉะนั้น จิตซึ่งเป็นธาตุรู้นี้เป็นความรู้ผิด เพราะฉะนั้นจิต ซึ่งเป็นธาตุรู้อันประกอบด้วยอวิชชาและเมื่ออวิชชาแสดงออกมา จึงทำให้ความรู้ผิดเป็นความรู้หลงอันเรียกว่า โมหะคือความหลง เพราะที่เรียกว่า โมหะคือความหลงนั้น ก็ต้องมีความรู้อยู่เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่รู้แต่ว่าเป็นความรู้ผิด รู้ที่ถือเอาผิด จึงเรียกว่า เป็นความหลง ก็คือเป็นความรู้หลงหรือความรู้ผิดนั่นเอง

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่วถึง หมายความว่า ความรู้ในเรื่องใด ก็รู้อย่างทั่วถึง แจ่มชัดทีเดียวถ้ารู้ไม่ทั่วถึงไม่ถ้วนถี่ ไม่นับว่าเป็นปัญญาที่แท้จริงปัญญา คือ ความรู้ที่มีอยู่ ๒ ประเภท คือ ความรู้ที่มีมาแต่กำเนิด (สหชาติกปัญญา) และความรู้ที่มีขึ้นด้วยการศึกษาเล่าเรียน (โยคปัญญา) อย่างแรกเป็นความรู้พื้นฐานที่ทุกคนพึงมีมาบ้างน้อยบ้างแล้วแต่บุคคลบางคนก็มีความรู้พิเศษที่คนอื่นไม่มีซึ่งภาษาไทยเรียกว่า “พรสวรรค์” เพราะเรื่องของความรู้นั้นเป็นเรื่องที่ฝึกอบรมกันได้ ดุจดั่ง

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

เรามีมีดที่ต้องลับอยู่เสมอมีดนั้นจึงจะคมและใช้การได้ปัญญาจะเป็นเครื่องวินิจฉัยไตร่ตรองสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ได้ยินแล้ว ตัดสินได้อย่างถูกต้องเป็นธรรมที่สุด และยังเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียงอันดีงามให้แก่ผู้ที่มีปัญญาอีกด้วย จุดประสงค์เป็นปัจจัยสำคัญ ทำให้เกิดปัญญา คือ การพิจารณาในการเดิน นั่ง การท อาธิริยาบถต่างๆ ชื่อว่าได้ปัญญา จะเห็นได้ว่าบุคคลผู้มั่งมีทรัพย์สินเงินทองยศศักดิ์ล้วนแต่เป็นคนมีปัญญาทั้งนั้นอันบุคคลผู้อยู่ร่วมกันในโลกนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมให้มีปัญญาเอาไว้มากๆ เพราะอาณาภาพของปัญญานั้นยังสามารถฉายส่องแสงนิสัยของบุคคลเพื่อให้เห็นว่า ใครเป็นคนควรคบ ใครเป็นคนที่ไม่ควรคบ และสามารถในการที่จะยังบุคคลไม่ให้ตกอยู่ในห้วงแห่งทุกข์ คือวิฆ्नุสงสารอีกต่อไป

๒.๔.๒ ประโยชน์ต่อสังคมสงฆ์

๑) การปกครองคณะสงฆ์ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม การปกครองที่ดีนั้นต้องยึดหลัก คือ การปกครองแบบมีคุณธรรม เพราะคุณธรรมนี้เป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลที่อยู่ร่วมกันนั้นอยู่อย่างสันติสุข เห็นอกเห็นใจ ความปรารถนาดีต่อกัน เป็นต้น ดังนั้น ประโยชน์ของจุดนี้ได้หลักคุณธรรมที่จะส่งเสริมหรือเพราะเป็นตัวช่วยให้ด้านการปกครองนั้นสำเร็จอย่างสมบูรณ์ 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 ถ้าได้รับการพัฒนาหรืออบรมตนเองในส่วนของปฏิบัติจุดศรัทธาทำให้มากแล้วเกิดสมาธิ และนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ คือในส่วนร่างกายและจิตใจที่ควบคุมกันไปแล้ว ย่อมมีผลและคุณประโยชน์ในส่วนการดำเนินชีวิตประจำวัน ทุกด้านซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติจุดศรัทธา มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ย่อมทำให้เกิดความสุขและส่งผลถึงหน้าที่ต่อตนเองและผู้อื่นมีจิตใจที่มีแต่เมตตา มีความจริงใจและมีความเคารพ เป็นต้น คุณธรรมเหล่านี้

สามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจซึ่งกันและกันและการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน คือ การพัฒนาร่างกายและจิตใจ เพื่อทำให้เกิดปัญญา โดยใช้สติกำกับร่างกายให้มีความรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ ไม่ว่าจะ เป็นอริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และเมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมแล้วย่อมส่งผลถึงจิตใจย่อมเกิดสมาธิ มี สติสัมปชัญญะ

๒) การศึกษาของสงฆ์ การปฏิบัติธรรมกรรมฐานเป็นหลักที่หนักแน่นในคำสอน ของพระสงฆ์ ที่ถือเป็นภารกิจสำคัญอย่างยิ่ง การศึกษาตามหลักพุทธศาสนา การศึกษาของพระสงฆ์ มีดังนี้

(๒.๑) คันถุระ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนพระสูตรตันตปิฎก หรือพระไตรปิฎก ให้รู้เข้าใจพระพุทธรวจนะ จนจำได้สามารถบอกกล่าว หรือแนะนำสั่งสอนคนอื่นได้ แล้วนำมา วิเคราะห์สังเคราะห์และสรุปหาความจริงอื่นๆ ที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ เพื่อทำให้เกิดปัญญาความรู้รอบตัว ไปในสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในจักรวาลนี้

(๒.๒) วิปัสสนาธุระ คือการเริ่มต้นด้วยการพิจารณาการเกิด แก่ เจ็บ ตายของ อัตภาพ จนสามารถยั้งวิปัสสนาหรือปัญญาให้เกิดขึ้น แล้วทำการติดต่อกันไป จนสามารถถือเอาหรือ บรรลุพระอรหัตผล จนกลายเป็นผู้ยินดียั้งเสนาสนะอันสังัดทั้งคันถุระ วิปัสสนาธุระ ทำให้ละบาป ธรรมทั้งหลายได้ ไม่ว่าจะความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความริษยา ความตระหนี่ ความ มารยา ความโอ้อวด ความหัวดี ความมัวเมา ทำให้ศีลบริสุทธิ์ เกิดความมักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลาเป็นต้น จริงอยู่ ศีลเหล่าใดแม้ไม่ขาดเพื่อต้องการลาภเป็นต้นก็ดี แม้ศีลที่ขาดไปด้วย โทษคือความประมาทแต่กระทำคืนแล้วก็ดี ศีลที่อันเมถุนสังโยคหรือบาปธรรมทั้งหลายมีความโกรธ แลความผูกโกรธเป็นต้นไม่ได้เข้าไปทำลายแล้วก็ดี ศีลเหล่านั้นเรียกว่า ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่ พร้อย โดยประการทั้งปวงและศีลเหล่านั้นแหละ ชื่อว่า ภูชิสสะ เพราะสร้างความเป็นไท ชื่อว่า วิญญูสตัดะ เพราะผู้รู้ทั้งหลายสรรเสริญชื่อว่า อปรามัญฐะ เพราะอันค้นหาและทิวณูที่ทั้งหลายไม่ ถูกต้องแล้ว ชื่อว่า สมาธิสังวัตตนิกะ เพราะยังอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิให้เป็นไป เพราะเหตุอัน อันภาวะที่ศีลไม่ขาดเป็นต้นนี้ นักศึกษาพึงทราบว่าเป็นความผ่องแผ้วของศีลทั้งหลายเหล่านั้น การศึกษาในสมัยพุทธกาลนั้น แบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ

ก. ปรียติ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย นับเป็นส่วนสำคัญโดย ความเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติและการเล่าเรียนธรรมวินัยให้มีการศึกษาภาคทฤษฎี

ข. ปฏิบัติ ได้แก่การน้อมเอาหลักธรรมคำสอน ได้เรียนรู้ในทางทฤษฎีแล้ว นำภาคปฏิบัติจริง ๆ เพื่อเป็นการอบรมกาย และวาจา ใจ

ค. ปฏิเวธ ได้แก่ผลของการปฏิบัติประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม
กรรมฐานทำให้เกิดการเรียนรู้แสวงหาคำความรู้ที่จะนำมาดำเนินชีวิต

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

๓) การปฏิบัติของสงฆ์ ประโยชน์การปฏิบัติธรรมกรรมฐานของสงฆ์ ถ้าไม่
สามารถฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้หลุดพ้น หรืองดเว้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลงได้อย่าง
เด็ดขาดแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน ในตัวได้ทำให้จิตใจไม่เข้มแข็ง พระสงฆ์ที่ผ่านกระบวนการ
ปฏิบัติธรรมกรรมฐานมาแล้วย่อมทำให้เป็นผู้มีจิตใจ บุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ
เยือกเย็น นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจกกระฉ่างประกายระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา
มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ความอดทน ๔ ประเภท ดังนี้

(๓.๑) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ หมายความว่า คนทำงานมาก ๆ
แล้วได้รับความลำบาก เหน็ดเหนื่อย หิว กระจาย หรือถูกแดดลมฝนกระทบ ย่อมได้รับความลำบาก
นานัปการ แต่ผู้มีขันติย่อมอดทนต่อสิ่งเหล่านี้กักพันทนทำงานของตนให้สำเร็จ

(๓.๒) อดทนต่อทุกขเวทนา หมายความว่า ทนต่อทุกเวทนาอันเกิดจากการ
เจ็บไข้ได้ป่วย คนที่ขาดขันติ เมื่อถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมา แต่
ผู้มีขันติย่อมรู้จักอดกลั้นทนทานไม่ปล่อยตัวให้เสีย หรือตกไปในทางชั่วดังกล่าวนั้น

(๓.๓) อดทนต่อความเจ็บใจ หมายความว่า เมื่อถูกผู้อื่นกระทำล่วงเกินให้
เป็นที่ขัดใจ เช่น ถูกด่าว่า หรือสบประมาท ผู้ขาดขันติย่อมเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบ แต่ผู้มีขันติย่อม
รู้จักอดทนสอนใจตัวเองหาวิธีแก้ไขให้เรียบร้อย เป็นผลดีด้วยความสงบ การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิด
คุณธรรมต่าง ๆ ต่อการปฏิบัติ ทำให้เกิดขันติธรรม

(๓.๔) อดทนต่อทุกขเวทนา คือ เป็นการอดทนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วย ความ
ไม่สบายกาย ความปวดความเมื่อยผู้ที่ขาดความอดทนประเภทนี้ เวลาเจ็บป่วยจะร้องครวญคราง
พรั่นเพื่อรำพันหงุดหงิด ฉุนเฉียวว่าการรับรู้อารมณ์ว่า เป็นทุกข์ ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่
สบายด้วยโรคภัยนานัปการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตน ผู้ที่ขาดขันติ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย

ขึ้นมา มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมาให้ปรากฏ แต่สำหรับผู้ที่ผ่านมาถูกต้องทำให้เกิดมีขันติ ย่อมรู้จักอดทน อดกลั้น ไม่ปล่อยตัว ปล่อยให้เสียหรือตกไปในทางชั่วต่าง ๆ

๒.๔.๓ ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาในภาพรวมเกิดปีติอยากที่จะศึกษาพระพุทธศาสนา พอศึกษาแล้วก็ศรัทธา แล้วเกิดเป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรมตามอย่างด้วย เกิดเป็นผลต่อความรุ่งเรืองมั่นคงของพระพุทธศาสนาให้ลูกหลานได้สืบทอดต่อไป

๑) การสืบทอดพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาถือเป็นมรดกอันล้ำค่าของชาวพุทธเรา เพราะว่าพระพุทธศาสนานั้น เป็นคำสอนที่เป็นจริง ถูกต้อง ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ที่เรียกว่า สัจจะธรรม การปฏิบัติถูกต้องนั้นมีประโยชน์คือ เป็นแสงสว่างนำทางให้ผู้ที่ยังมีติดบอด ได้รู้จักเรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว เรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เป็นเครื่องนำพาไปสู่ทิศทางที่ดี ที่งาม มีแต่ความผาสุก ความเจริญรุ่งเรือง ชาวพุทธทุกคน จึงสำนึกในคุณค่า ของพระพุทธศาสนา และได้ถ่ายทอด สืบทอดพระพุทธศาสนา มาเป็นเวลา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว การที่พระพุทธศาสนามีอายุยืนยาวมาได้ขนาดนี้ เป็นเพราะว่า พระบรมศาสดา คือ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ได้ทรงวางแนวทาง สิ่งที่จะทำให้ลายพระพุทธศาสนา ก็คือ ความประมาทอนใจ หรือความไม่สนใจ ไม่เอื้ออาทร ไม่ประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของพุทธบริษัทสี่นั่นเอง การศึกษาพระธรรมคำสอนไม่รู้ว่ามีสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธองค์ สั่งสอนให้กระทำกันนั้น มีอะไรบ้าง เป็นเหมือนกับคนหูหนวก ตาบอด ไม่รู้จักเรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว ไม่รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรมตามพระพุทธศาสนาก็มีผิดพลาดคลาดเคลื่อน มีความคิดของลัทธิอื่นปะปนกับคำสอนของพระพุทธศาสนา จนกระทั่งไม่รู้ว่ามีพระพุทธศาสนาที่สอนอะไร อย่างที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้

การปฏิบัติกรรมฐานของพระสงฆ์ทำให้เกิดคุณธรรมต่างๆ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง เช่น รู้หลักกรรม คือ ดี ชั่ว สุข ทุกข์ นั้นอยู่ที่การกระทำกรรม คือการกระทำกรรมมี ๓ อย่าง คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม กรรมทางกายเรียกว่า กายกรรม กรรมทางวาจาเรียกว่า วจีกรรม กรรมทางจิตใจ ทางความคิดอ่าน คือ มโนกรรม เมื่อทำไปแล้ว จะทำได้ ๒ ทาง คือ ทำดี หรือ ทำชั่ว คิดดี คิดชั่ว พุทฺดี หรือ พุทฺไม่ดี เมื่อทำไปแล้วผลก็จะต้องตามมา ก็คือ ผลดี หรือ ผลไม่ดี ผลดี คือความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ผลไม่ดี คือความทุกข์ ความหายนะ นี้คือหลักของพระพุทธศาสนา

๒) การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ที่ปฏิบัติกรรมฐานมีทั้งหลักการและหลักปฏิบัติแตกต่างกันไปตามกาลเทศะ โอกาสและบุคคลที่จะทรงสั่งสอน ดังนั้น การพิจารณา

วิธีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์จึงเริ่มตั้งแต่คุณสมบัติของผู้สอน ลีลาการสอนและหลักการสอนการเผยแพร่พระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีในการสอน ซึ่งจะต้องเริ่มต้นจากปรัชญาขั้นพื้นฐาน ได้แก่การมีกัลยาณมิตรและการมีสติปัญญาไหวพริบที่ชาญฉลาดเป็นเบื้องต้น จากนั้น ต้องประกอบด้วยหลักปฏิบัติของนักเผยแผ่กับผู้ฟัง หรือผู้สอนกับผู้เรียน ที่มีความสัมพันธ์กันในฐานะเป็นกัลยาณมิตรเป็นอันดับต่อไป เพราะในพระพุทธศาสนาถือว่าผู้เผยแผ่กับผู้ฟัง หรือผู้สอนกับผู้เรียนนั้น ต้องประสานสัมพันธ์กัน มีความกรุณาต่อกันโดยเฉพาะในด้านการอบรมสั่งสอน จัดเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ซึ่งจะทำให้เกิดคุณลักษณะของผู้สอน เรียกว่า องค์คุณของกัลยาณมิตร ดังนั้น พระธรรมกถึก หรือนักเผยแผ่พุทธธรรมที่ดีจึงมีลักษณะคุณสมบัติที่เป็นองค์ของกัลยาณมิตร ๗ ประการดังนี้

(๒.๑) ปิโย เป็นที่รักเป็นที่พอใจ ในฐานะเป็นที่วางตนสม่าเสมอ ทำให้เกิดความสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม

(๒.๒) ครุ เป็นที่เคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

(๒.๓) ภาวนีโย เป็นที่ยกย่องในฐานะเป็นผู้ทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาที่แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรม และปรับปรุงตนอยู่เสมอควรถือเป็นแบบอย่าง ทำให้ระลึกถึงและเอาอย่างด้วยความซาบซึ้งภูมิใจ

(๒.๔) วตตฺตา จ เป็นนักพูด รู้จักชี้แจงให้เข้าใจรู้ว่าเวลาที่เหมาะสมกับเรื่องที่จะพูด คอยให้คำแนะนำ ว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

(๒.๕) วจนกฺขโม เป็นผู้ทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม คำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์อดทน ฟังได้ไม่เบื่อไม่ฉุนเฉียว

(๒.๖) คมกิริยจฺจ กถํ กตฺตา เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจและให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปได้

(๒.๗) โน จฏฺฐานเ นินฺโยชเย ไม่ชักนำในฐานะคือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือ ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย สมดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสคุณลักษณะของมิตรว่า ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้แม้จะถูกขับไล่ก็ตาม มีองค์ ๗

ประการ คือ (๑) เป็นที่รักเป็นที่พอใจ (๒) เป็นที่เคารพ (๓) เป็นที่ยกย่อง (๔) เป็นนักพูด (๕) เป็นผู้
อดทนต่อถ้อยคำ (๖) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ (๗) ไม่ชักนำในอฐานะ^{๓๑}

พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐานมีสติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ย่อมพิจารณาผู้ฟัง หรือ
ผู้รับสารได้ ๒ ประเภทดังนี้คือการเผยแผ่แก่พุทธศาสนิกชน และการเผยแผ่แก่คนทั่วไปที่ยังไม่ได้นับ
ถือพระพุทธศาสนาพุทธการเผยแผ่แก่พุทธศาสนิกชนนั้น เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้น จนสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต รักการปฏิบัติธรรมและตระหนักใน
คุณค่าของพระพุทธศาสนาจนกระทั่งช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลออกไปการเผยแผ่แก่
บุคคลทั่วไปที่ยังไม่ได้นับถือศาสนาพุทธนั้น ก็เพื่อให้มีความเข้าใจถึงแนวความคิดพื้นฐาน หรือ
หลักธรรมเบื้องต้นของพระพุทธศาสนา สร้างทัศนคติที่ดีต่อศาสนาพุทธจนเกิดความสนใจศึกษาและ
ทดลองปฏิบัติธรรมตามคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่น ลองฝึกสมาธิจนกระทั่งเห็นผลเกิดความ
เลื่อมใสศรัทธา ในที่สุดแล้วหันมานับถือศาสนาพุทธเป็นชาวพุทธโดยสมบูรณ์

๓) การสงเคราะห์พุทธศาสนิกชนการปฏิบัติธรรมกรรมฐานทำให้เกิดสติ สมาธิ ทำ
ธรรมเกิดขึ้นจาริกไปให้กำลังใจพุทธศาสนิกชนโดยการให้ธรรมทาน ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสิ่งที่ฟัง
แล้ว ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง คนผู้ประกอบด้วยปัญญาในโลกนี้ แม้ในความ
ทุกข์ก็หาความสุขได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเรื่องทานแก่ ภิกษุทั้งหลายไว้ในท้าวรรคว่า “ทาน มี
๒ อย่าง คือ (๑) อามิสทาน (การให้สิ่งของ) (๒) ธรรมทาน (การให้ธรรม) บรรดาทาน ๒ อย่างนี้
ธรรมทานเป็นเลิศ ธรรมทาน หมายถึง การให้ในส่วนของจิตใจ เช่น การให้ธรรมะ การให้ความ
ถูกต้องดีงาม แนะนำในสิ่งที่ประโยชน์ บอกทางแสงสว่างให้ในการดำเนินชีวิต คำว่า “ธรรม
ทาน” ได้แก่ การให้ธรรมเป็นทาน คือ แนะนำสั่งสอนให้ผู้อื่นตั้งอยู่ในธรรมหรือกล่าวธรรม ให้ความรู้
ความถูกต้องดีงาม คำสอนมุ่งเน้นให้นำไปปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะในทางพระพุทธศาสนา
การได้สัมผัสทางประสาทหู ตา จมูก กาย ใจก่อให้เกิดธรรมารมณ์ การได้รับสัมผัสจากผู้อื่นและผู้อื่น
ได้รับสัมผัสจากเรา ทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ เช่น ได้ยินเสียงที่ไม่เพราะหู เห็นรูปไม่งาม ดมกลิ่น
ไม่ดี กายร้อน หนาว มีความโกรธที่เกิดจากการกระทำของผู้อื่น เมื่อเกิดขึ้นต้องรู้จักให้อภัยเหล่านี้ก็
เรียก “ธรรมทาน” การให้ความรู้ การสอนบอกกล่าวธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือบอกวิชา
ความรู้ที่ไม่เป็นโทษ เพื่อให้ผู้รับดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข พระพุทธองค์ตรัสว่า การให้ธรรมเป็นทาน
ชนะการให้ทั้งปวงตลอดถึงการแนะนำในส่วนของจิตใจ เช่น การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง การให้

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

อภัยซึ่งกันและกัน การประชาสัมพันธ์ในสิ่งที่ดีที่งาม ทั้งในส่วนที่เป็นโลกียธรรมและโลกุตระธรรม 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 แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะถ้าส่งจิตไหลไปในเรื่องของเท้าและร่างกาย มัวแต่จดจ่อที่เท้าและร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว จนเหมือนกับลืมตัวเอง เหมือนตัวเอง หรือตัวจิตผู้รู้มันไม่มีอยู่ในโลกเลยในขณะนั้น ความรู้ตัว หรือการไม่หลงไหลออกใจไปตามอารมณ์ภายนอกนั้นเองคือสัมปชัญญะ วิธีฝึกให้ได้สัมปชัญญะที่ดีที่สุดคือการทำสมถะกรรมฐาน เช่น การบริกรรมว่า ยุบหนอ พองหนอ จนจิตรวมเข้าถึงฐานของมัน แล้วรู้อยู่ตรงฐานนั้นเรื่อยไป หากมีอาการมาล่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ไม่หลงลืมฐานของตนนี้ก็เป็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมกรรมฐานทำให้เกิดปัญญา ปัญญาจะเป็นเครื่องวินิจฉัยไตร่ตรองสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ได้ยินแล้วตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเป็นธรรมที่สุด และยังเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียงอันดีงามให้แก่ผู้ที่มีปัญญาอีกด้วย จะเห็นได้ว่าบุคคลผู้มั่งมีทรัพย์สินเงินทองยศศักดิ์ล้วนแต่เป็นคนมีปัญญาทั้งนั้นอันบุคคลผู้อยู่ร่วมกันในโลกนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมให้มีปัญญาเอาไว้มาก ๆ เพราะอานุภาพของปัญญานั้นยังสามารถฉายส่องแสงนิสสัยของบุคคลเพื่อให้เห็นว่า ใคร

เป็นคนควบคุม ใครเป็นคนที่ไม่ควบคุม และสามารถในการที่จะยังบุคคลไม่ให้ตกอยู่ในห้วงแห่งทุกข์
คือวิภูสงสารอีกต่อไปได้



บทที่ ๓

มหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๑ บทนำ

สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา หมายถึงการฝึกสมาธิเพื่อระงับจากกิเลสและความรู้สึก เศร้าหมองทั้งปวง การหยุดความคิด หรือจิตที่กำลังฟุ้งซ่านทำให้จิตใจสงบนิ่ง จุดประสงค์คือ การปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ อันเป็นการบริหารจัดการจิตที่มักปฏิบัติควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตเกิดปัญญา รู้แจ้งในความเป็นจริง การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นแนวทางทำสมาธิที่สามารถนำไปใช้กับการฟังธรรมก่อนเจริญก่อนนอน ได้ดีเพราะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ทำให้หลับสบาย หรือหากทำระหว่างวันก็เป็นตัวช่วยให้เกิดสมาธิและทำให้อารมณ์มั่นคงขึ้นได้ด้วย

การศึกษาเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นหลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นหลักการสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นแนวทางแห่งการ ปฏิบัติซึ่งเป็นมรรควิธีแห่งความพ้นทุกข์และสติปัฏฐานเป็นองค์ธรรมสำคัญสูงสุดที่พระผู้มีพระภาค ทรงสอนให้เหล่าพุทธสาวกเจริญให้มาก เพื่อการบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้แก่ มรรค ผล นิพพาน โดยอาจกล่าวได้ว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกที่จะนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจาก อาสวะกิเลสทั้งปวงกล่าวคือ ความโลภ ความโกรธและความหลง เพื่อการดำเนินไปสู่ นิพพาน

๓.๒ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นมรรควิธีการปฏิบัติที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา ด้วยว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นทางสายเดียว หรือทางสายเอก (เอกยมมรรค) ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิด ปัญญา รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริงได้และก้าวล่วงพ้นจากความ ทุกข์คือ การทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดกล่าวคือพระนิพพานได้ เหตุที่พระผู้มีพระภาค ทรงตรัสว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวแห่งการบรรลุพระนิพพาน ความจริงแล้วในโพธิปักขิยธรรม ยังมีหมวดธรรมอื่น มีสัมมัปธาน เป็นต้น ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานมิใช่หรือ ขอชี้แจง ว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมหลักในโพธิปักขิยธรรม ธรรมหมวดอื่นเป็นองค์ประกอบหนุนให้การเจริญสติ ดำเนินไปโดยสะดวกและรวดเร็ว หลังจากนั้น ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติ จะพัฒนาขึ้นตามลำดับ วิปัสสนาญาณ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุด ดังข้อความในคัมภีร์อรุทธกถาว่า

อัย ปน ยสมา สติยา อารมมณั ปรีคคเหตุวา ปญญา ยอนุปัสสติ, น หิ สติวิริหิตา
อนุปัสสนา อตฺถิ. เตเนวาท สตี จ ขวาท ภิภขเว สพฺพตฺถิกั วทามิติ.^๑

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

ซึ่งได้พิจารณาแนะนำเสนอดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ มุลเหตุเกิดสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชื่อ
กัมมาสธัมมะแคว้นกุรุ^๒ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัม
มาสธัมมนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกเขาส กรรมกรและบริวาร
ชนกัพูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน สมังควลีลาสินีอธิบาย เพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระผู้มีพระภาคตรัสถึงมหา
สติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกุรุว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้น สามารถฟังพระธรรมเทศนาที่
ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกุรุเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์ มีภูมิอากาศที่ดี ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป
ชาวแคว้นกุรุจึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐาน^๓

ในการบำเพ็ญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธพจน์ตรัส
แสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า^๔ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อ
ล่วงโสกะและปริเวทะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทาง
นี้คือสติปัฏฐาน ๔ และสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มี
ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มี
ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” ด้วยเหตุนี้ การ
เจริญสติปัฏฐานนี้ จึงเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้ง

^๑ เนตติ.อ. หน้า ๑๐๕.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒/๓๐๑.

^๓สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, [ออนไลน์],
แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about20>

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

สมณะและวิปัสสนาในตัว บุคคลผู้ปฏิบัติอาจจะเจริญสมณะจนได้ญาณ จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติ
 ปัญญาไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นเท่าที่จำเป็น มาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็น
 ตัวนำตามแนวสติปัญญานี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาตามแนวสติปัญญานี้จึงเป็นหลักปฏิบัติสำคัญใน
 พระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

๑) ความหมายของสติปัญญา ๔

“สติปัญญา” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณา
 สิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง^๕ กล่าวคืออารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม
 วิปัสสนาสติปัญญา คือ หลักการใช้สติและปัญญา กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม
 ตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้น เริ่มตั้งแต่วิปัสสนา
 ญาณที่ ๑ นาม-รูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญา
 เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้วและกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

ความหมายของคำว่า “สติปัญญา” ซึ่งคำนี้เป็นการนำเอาศัพท์มาผสมกันระหว่าง
 คำว่า “สติและปัญญา” ซึ่งมีนัยอธิบายความหมายของ สติ ไว้ในพระไตรปิฎกว่า^๖ “สติเป็นไฉน สติ
 ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย
 ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่าสติ”

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายว่า “สติปัญญา” หมายถึง การระลึกที่เข้าไป
 ไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม โดยการวิเคราะห์รูปศัพท์บาลี “สติปัญญา” มี
 ความหมาย ๓ ประการ กล่าวคือ (๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภทอันได้แก่ กอง
 รูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปัญญา แปลว่า “ที่ตั้ง” (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ
 หมายถึง การล่วงความยินดีในร้าย ตามนัยนี้ ปัญญา แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้” (๓) สติที่เข้าไปตั้ง
 ไว้ หรือสติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปัญญา แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น”^๗

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘,
 (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๙), หน้า ๓๙๙.

^๖ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓.

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, พระพรหมโมลี
 (สมศักดิ์ อุปสโม) แปล, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๔-๒๕.

คำว่า “สติปัญญา” เป็นคำผสมระหว่างคำว่า “สติ” คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้แม่นานแล้วและคำว่า “ปัญญา” แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ เมื่อนำมารวมกันเป็นคำว่า “สติปัญญา”^๘ คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส ประกอบด้วย ๔ อย่างคือ^๙

๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาเห็นกายในกายภายในในเนื้อ ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื้อ ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื้อ ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในในเนื้อ ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื้อ ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื้อ ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๑.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในในเนื้อ ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกเนื้อ ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื้อ ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๑.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในในเนื้อ ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื้อ ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื้อ ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

จากความหมายดังกล่าวนี้สรุปว่า สติปัญญา หมายถึงฐานที่ตั้งของสติหรือการเข้าไปตั้งสติเป็นตัวรู้กำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิตและธรรม อันเป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปตามธรรมสามัญของธรรมชาติที่เกิดขึ้นด้วยสติเป็นตัวรู้ เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อให้รู้เท่าทันความเกิดขึ้นและความเป็นไปของสรรพสิ่งทั้งปวง

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

^๙ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑.

๒) ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ มีเนื้อความในอัญญตรพราหมณสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ที่น่าสนใจ โดยกล่าวถึงพราหมณ์ผู้หนึ่งทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า ในเรื่องที่ว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงตั้งอยู่ได้นานว่า^{๑๐}

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงอยู่ได้ไม่นาน ในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้วและอะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงอยู่ได้นานในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว”

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

หรือในปฐมมรรคสูตร^{๑๑} พระอนุรุทธเถระ ได้กล่าว ถึงสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้โดยมีใจความว่า ผู้พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า พลาดอริยมรรคที่ถึงความสิ้นทุกข์ ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ชื่อว่า ปรารถนาอริยมรรค ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ คือ ผู้พิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิตและธรรม มีความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๒} ด้วยเหตุนี้สติปัฏฐาน จึงเป็นพุทธวิธีสำคัญในการนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง

๓) หลักปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

สติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากรรมฐานปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยมีแนวทางการปฏิบัติได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งจะอธิบายตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมวดใหญ่ที่ประกอบด้วยกาย เวทนา จิตและธรรม อย่างละเอียดไว้ถึง ๒๑ บรรพ (หมวด) หรือฐานแห่งการปฏิบัติ ดังนั้น ในรูปแบบการปฏิบัติสติปัฏฐานมีรูปแบบการกำหนดพิจารณาในการปฏิบัติ ๔ ลักษณะดังปรากฏความในพระไตรปิฎกว่า^{๑๓} “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกาย

^{๑๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๑/๒๔๙.

^{๑๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๙๙/๔๒๙.

^{๑๒} วิปัสสนาไทย, สติปัฏฐาน ๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about34>

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๖.

อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ... ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” ด้วยรูปแบบสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวนี้ เป็นมรรควิธีที่จะเข้าถึงความรู้ ความจริงและนำบุคคลผู้พิจารณารู้อยู่เนื่อง ๆ ให้บรรลุถึงความจริงสูงสุดได้

๓.๓ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งของสติในการกำหนดเห็นตามในกาย ซึ่งในหมวดนี้หมายถึง การมีกายเป็นที่ตั้ง หรือมีกายเป็นใหญ่ เป็นหัวหน้าในการกำหนดรู้ ดังนั้น กายจึงเป็นฐานสำคัญในการกำหนดพิจารณา

๓.๓.๑ 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 ไข้ใหญ่ ไข้่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่ากับมันสมอง อีก ๑ อย่าง รวมเป็นทั้งหมด ๒๐ อย่าง ส่วนอาโปธาตุ เป็นธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ มี ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ มูลตร ซึ่งหากนับรวม ปฐวีธาตุและอาโปธาตุ ก็จะรวมกันได้ ๓๒ อย่าง จึงเรียกว่า อาการ ๓๒ ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า ทวัตติงสาการ ดังนั้นอาการ ๓๒ จึงมิได้หมายถึง อวัยวะ ๓๒ ส่วน ตามที่บุคคลทั่วไปทั้งหลายเข้าใจกัน แต่หมายถึงเป็นอวัยวะส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายของคน และ (๒) นามกาย หมายถึง ส่วนที่รับรู้ผ่านทางอายตนะเท่านั้น เช่น เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ จิตและเจตสิก เป็นสิ่งที่ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาและไม่สามารถจับต้องลูบคลำได้อย่างแบบรูปธรรม ดังนั้น นามกายจึงไม่มีสรีระ หรือไม่ใช่สรีระ แต่มีร่างกายเป็นที่อาศัย

๓.๓.๒ องค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญสติตั้งมั่นพิจารณารูู้เห็นภายในกายและพิจารณาอย่างเนื่อง ๆ ซึ่งกายคือ การกำหนดให้เห็นรูปธรรม ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีองค์ประกอบในการกำหนดพิจารณา ๑๔ วิธี คือ

(๒.๑) หมวดอานาปานสติ (ลมหายใจเข้าออก) การมีสติกำหนดรูู้ลมหายใจ
นี้ พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า^{๑๔}

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง
ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รูู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รูู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รูู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รูู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรูู้กลมทั้งปวง หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรูู้กลมทั้งปวง หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รูู้
ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รูู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันใด

ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ... ฯลฯ ...

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายใน^{๑๕}อยู่ พิจารณาเห็นภายในกายภายนอก
อยู่พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก^{๑๖}อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่ง
ลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณา
เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ
เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิวี่) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

^{๑๕} กายภายใน ในที่นี้หมายถึง ลมหายใจเข้าออกของตน.

^{๑๖} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึง ลมหายใจเข้าออกของผู้อื่น.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”

ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติคือ การเห็นตามความเป็นจริงว่า ลมเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ลมดับไปก็เพราะมีเหตุและเห็นทั้งเหตุที่ลมเกิดและลมดับ เห็นตามความเป็นจริงว่า ร่างกาย (ลมหายใจ) มีอยู่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ดับไปตามเหตุปัจจัยเป็นเครื่องอาศัยให้ระลึกถึงกาย (ลมหายใจ) ที่มีอยู่ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน สติที่เข้าไปตั้งอยู่นั้นหาใช่เพื่อประโยชน์อย่างใด เพียงเพื่อประโยชน์ในการรู้ยิ่งตามความเป็นจริงและไม่ถูกกิเลสครอบงำ เป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่นขั้น ๕ ว่าเป็นตัวของเรา

ดังนั้น ถ้าบุคคลเจริญอานาปานสติให้มาก ย่อมมีอานิสงส์มาก ซึ่งจากพุทธพจน์นี้ ผลที่จะได้จากการปฏิบัติเรียงตามลำดับมีดังนี้ (๑) ผู้ที่เจริญอานาปานสติแล้วทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญ สติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ (๒) ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญ โภชณงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ (๓) ผู้ที่เจริญโภชณงค์ ๗ แล้วทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

(๒.๒) **หมวดอิริยาบถ** (เดิน ยืน นั่ง นอน) บางครั้งก็เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ โดยเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ เมื่อนอนก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ และตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ มีความว่า^{๑๗}

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่งภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่ โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

(๒.๓) **หมวดสัมปชัญญะ** (อิริยาบถย่อย) การทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ โดยสักแต่ว่าอิริยาบถนั้น ๆ ดังพุทธพจน์ว่า^{๑๘}

“ ... ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ทำความรู้สึกตัวใน การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นภายใน^{๑๙}กายภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในกายภายนอก^{๒๐}อยู่ หรือพิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่”

การปฏิบัติสติปัฏฐานหมวดนี้ชื่อว่า สัมปชัญญะ จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่เข้าใกล้องค์ธรรมแห่งสัมปชัญญะคือ ปัญญาที่รู้ตัวพร้อม หรือการทำความรู้ตัวในทุกอิริยาบถในกายตน

(๒.๔) หมวดปฏิภุสสังขยา การปฏิบัติในอาการ ๓๒ โดยพิจารณาเห็นภายในนี้ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ ที่อยู่ในภายในนี้ ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๒๑}

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นภายในนี้ ตั้งแต่ ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า

‘ในภายในนี้มีผม 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 เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร’

ภิกษุทั้งหลาย ถูจะมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถูลงมานั้นออก พิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นข้าว

^{๑๙} ภายในภายใน ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของตน คือ (๑) สาทถกสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่ามีประโยชน์) (๒) สปปายสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าสปปายะ) (๓) โคจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นโคจร) (๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าไม่หลง) ในกายของตน

^{๒๐} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของผู้อื่น.

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

สาลิ นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร’ แม้นันไต ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ

หมวดนี้ให้พิจารณาส่วนประกอบของร่างกายเป็นส่วน ๆ ให้เป็นไปตามความเป็นจริง โดยการจำแนกองค์ประกอบย่อยของอวัยวะต่าง ๆ เพื่อคลายความเห็นอันเกิดจากการมองเป็นตัวตนว่า สวยงาม

(๒.๕) หมวดธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) การปฏิบัติโดยพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ตัวกำหนดรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน โดยกำหนดรู้พิจารณาเห็นกายนี้แยกเป็นส่วน ๆ ให้รู้เห็นเป็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ที่ประกอบขึ้นเป็นกาย ดังนี้ว่า^{๒๒}

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

หมวดนี้เป็นการแจกแจงว่า กายประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า ไม่มีสิ่งใดควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน

(๒.๖) หมวดอสุภะ (ที่ตายได้เพียง ๑, ๒, ๓ วัน) การปฏิบัติโดยพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้และพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ดังความปรากฏว่า^{๒๓}

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

(๑) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นันไต ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มิสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

(๒.๗) หมวดอสุภะ ที่สัตว์กำลังกัดกินอยู่ “... (๒) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทึงกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๘.

ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นั้นใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

(๒.๘) หมวดอสุภะ ที่เป็นกระดูกยังมีเลือดเนื้อติดอยู่ “... (๓) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นั้นใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

(๒.๙) หมวดอสุภะ ที่ปราศจากเนื้อ มีแต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่ “... (๔) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นั้นใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

(๒.๑๐) หมวดอสุภะ ที่เหลือแต่โครงกระดูกซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่ “... (๕) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นั้นใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

(๒.๑๑) หมวดอสุภะ ที่กระดูกเป็นท่อน ๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัดกระจายอยู่ “... (๖) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจุกกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระจุกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกทำอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกแข็งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกขาวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นั้นใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

(๒.๑๒) หมวดอสุภะ ที่เก่ามาก จนกระดูกเป็นสีขาวเหมือนสังข์ “... (๗) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้นั้นใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

(๒.๑๓) หมวดอสุภะ ที่ตกลงมาตกฝนมาตั้ง ๓ ปีแล้วเหลือแต่กระดูกเป็นชิ้น ๆ กระจัดกระจาย “... (๘) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่

ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปีแม้ฉันใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

(๒.๑๔) **หมวดอสุภะ** ที่กระตุกฟุ่บ ไม่เป็นรูปเป็นร่างจนเป็นผงแล้ว “... (๙) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระตุกฟุ่บเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้ เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ...

ในหมวดนี้เป็นการน้อมกายภายนอกจากซากศพมาสู่ภายใน กล่าวคือ กายที่กำลังครองอยู่ว่าต้องเป็นอย่างนั้นในวันหนึ่งแน่นอน เพื่อถอนความรู้สึกว่า สวยงาม เทียงแท้และเป็นตัวตนออกจากการพิจารณาภายในกายที่กล่าวมา จึงสรุปความได้ว่า อานาปานสติ ในหมวดที่ ๑ เจริญได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ถ้ากำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยถือเอาบัญญัติคือ ลมเป็นที่ตั้งแห่งการเพ่ง เพื่อให้ได้ฌานก็เป็นสมถกรรมฐาน แต่ถ้ากำหนดพิจารณาความร้อน เย็นของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบน หรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็นรูปธรรมและพระไตรลักษณ์ จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน หมวดที่ ๒ - อิริยาบถ ๔ หมวดที่ ๓ - สัมปชัญญะ ๗ และหมวดที่ ๕ - ธาตุ จัดเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่อย่างเดียวยังเพ่งให้เกิดฌานจิต หรือสมถกรรมฐานไม่ได้ ส่วนหมวดที่ ๔ ปฏิกุศลสัญญาและหมวดที่ ๖ ถึง ๑๔ อสุภะ รวม ๑๐ หมวด ใช้ในการเจริญสมถกรรมฐาน แต่อย่างเดียวยเท่านั้น

๓.๔ วิธีการปฏิบัติในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณาคำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย กล่าวคือ การตั้งสติ กำหนดรู้ไว้ที่กายในอิริยาบถ ดังที่พระพุทธพจน์ว่า^{๒๔} “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกาย อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” การกำหนดรู้ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มีอารมณ์สมถะกำหนดเป็นหมวดใหญ่ ๓ หมวด กล่าวคือ ๑) หมวดอานาปานสติ ๒) หมวดปฏิกุศลมนสิการ และ ๓) หมวดธาตุมนสิการ ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งในที่นี้จะกล่าวเฉพาะหมวดที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะและหมวดธาตุมนสิการ ซึ่งเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาประกอบด้วย ๓ หมวด ดังนี้

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๓.๔.๑ หมวดอิริยาบถ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธพจน์ว่า^{๒๕} “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน” แม้ส่วนในอิริยาบถที่เหลือ คือ ยืน นั่งและนอน พระผู้มีพระภาคก็ตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันกับเดินนี้ และในคัมภีร์อรรถกถาก็แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ไว้ว่า^{๒๖} การเดิน ความว่า เดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิต เพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโยเกิดการเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดินและในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ได้กล่าวเปรียบเทียบการเดินจกรม ๖ ระยะ^{๒๗} ซึ่งได้มีการแบ่งไว้โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดการเดินแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นลำดับ ดังนี้^{๒๘}

- (๑) ระยะ กำหนดขวาอย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ
- (๒) ระยะ กำหนดดยกหนอ-เหยียบหนอ
- (๓) ระยะ กำหนดดยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- (๔) ระยะ กำหนดดยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- (๕) ระยะ กำหนดดยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ
- (๖) ระยะ กำหนดดยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กตหนอ

ส่วนในอิริยาบถยืน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอนมีท่านพระวิปัสสนาจารย์จำแนกรูปแบบไว้เพื่อความสะดวกต่อการปฏิบัติเป็นลำดับดังนี้^{๒๙}

อิริยาบถยืนการมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๓๐} “ยืนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้ายืนอยู่ (ฐิตี วา ฐิตีมหิตี ปชานาติ)” โดยมีสติกำหนดรู้ในเวลาการปฏิบัติดังนี้

- (๑) ยืนตัวตั้งตรง คอตรง มือไขว้กันไว้ข้างหลัง

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๒๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๔/๖๘๔-๖๘๕.

^{๒๗} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหารจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙.

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

^{๒๙} วัดภักทิตตอะสภาราม, **ฟังธรรม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.watbhadanta.com>

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

(๒) ลืมตาเพียงครึ่งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร

(๓) มีสติระลึกอารมณ์ ยืน คือร่างกายที่ตั้งตรงโดยกำหนดว่า ‘ยืนหนอ’ ๓ ครั้ง

(๔) ขณะที่บริกรรมในใจว่า ‘ยืนหนอ’ ต้องมีสติรู้ว่า ตนเองยืนอยู่จริง ๆ

(๕) จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

อิริยาบถนั่งการมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๓๑} “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ตั้งสติเข้าสู่อารมณ์ (กรรมฐาน) เฉพาะหน้า” ในอิริยาบถนั่งมีสติกำหนดเป็นระยะดังนี้

(๑) การนั่งกำหนด ๒ ระยะ โดยมีคำบริกรรมกำหนดสติรู้ว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยผู้ปฏิบัติเลือกนั่งสมาธิในท่าที่ตนเองถนัด (เรียงขา ขาทับกัน ขัดสมาธิเพชร) จากนั้นให้วางมือซ้อนกัน นิ้วหัวแม่มือจะชิดกันได้ ยึดกายให้ตั้งตรง อย่ายึดมากจนรู้สึกว่าจะเกร็ง พยายามให้ผ่อนคลาย หลับตาลงเบา ๆ จากนั้นให้กำหนดรู้อาการพอง-ยุบ บริกรรมในใจว่า พองหนอ สติต้องตามระลึกถึงอาการตั้งแต่ท้องเริ่มพอง ขณะอาการพองตั้งอยู่ ขณะที่พองหายไป ยุบหนอก็ให้กำหนดตั้งแต่เริ่มยุบ ขณะอาการยุบตั้งอยู่และยุบหายไป คำบริกรรมและอาการพอง-ยุบต้องตรงกันอย่างสอดคล้อง ไม่ใช่พอง-ยุบหายไปแล้วจึงค่อยบริกรรมตามหลัง หรือพอง-ยุบยังไม่ปรากฏ ก็บริกรรมไปก่อนเสียแล้ว ส่วนหนอนั้น บริกรรมต่อท้ายเมื่ออาการนั้น ๆ ลึกลงพร้อมกัน 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 หรือมีที่ห่างพอจะใส่คำกำหนดว่า “นั่งหนอ” ได้ การใส่คำบริกรรม นั่งหนอ ต้องกำหนดให้เร็วขึ้นนิดหน่อย ก่อนที่อาการพองจะปรากฏขึ้นมา ถ้าอาการพองปรากฏขึ้นมาแล้วจะใส่คำบริกรรมว่า นั่งหนอ ไม่ได้

(๓) การนั่งกำหนด ๔ ระยะ โดยมีคำบริกรรมกำหนดสติรู้ว่า “พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ” โดยผู้ปฏิบัติที่ผ่านการกำหนดพอง-ยุบ ๓ ระยะมาแล้ว ถ้าช่องว่างหรือยังมีที่ห่างมากพอที่จะเติมคำบริกรรมว่า ถูกหนอได้อีก ก่อนที่อาการพองจะปรากฏขึ้นมา ก็ให้เพิ่มคำบริกรรมนี้เข้าไปจะได้พอดีกัน การกำหนด ถูกหนอ ให้กำหนดอาการถูกหนอที่ก้นย่อทางขวา โดยให้กำหนดรู้เพียงอาการถูกต้องสัมผัสเพียงด้านเดียวก่อน เพราะถ้ากำหนดทั้งสองด้าน อาจจะทำให้สับสน หรือ

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เกิดอาการมีนงงได้ 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 กับคำบริกรรมและสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกันอิริยาบถ

นอนการมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถนอน ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๓๒} “นอนอยู่ก็ กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้านอนอยู่ (स्याโน วา สยานอมหิติ ปชานาติ)” ในอิริยาบถนอนมีสติรู้กำหนดเป็น ระยะดังนี้

- (๑) มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- (๒) ขณะเอนกายลง เพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า “เอนหนอ ๆๆ”
- (๓) ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัส

พื้นพึงกำหนดทันทีว่า “ถูกหนอ ๆๆ”

- (๔) ขณะทีนอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้นพึงกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอ ๆๆ”

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

๓.๔.๒ หมวดสัมปชัญญะ ว่าด้วยหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเป็นอิริยาบถที่นับเนื่องสัมพันธ์อยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉั่นการเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้นและ

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

พระผู้มีพระภาคตรัสวิธีการปฏิบัติทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหวในส่วนทางกาย ดังพุทธพจน์ว่า^{๓๓} “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ” ในการกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างอื่น ก็มีพุทธดำรัสที่ตรัสอธิบายไว้ในลักษณะเช่นเดียวกันนี้ ส่วนในคัมภีร์อรรถกถามีกล่าวอธิบายอิริยาบถย่อยไว้ว่า^{๓๔}

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

นอกจากนี้ในคัมภีร์อรรถกถาได้อธิบายสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ คือ^{๓๕}

ประการที่ ๑ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

ประการที่ ๒ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะ เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ

ประการที่ ๓ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โจรสัมปชัญญะ

ประการที่ ๔ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ เรียกว่า อสมโมหสัมปชัญญะ

๓.๔.๓ หมวดธาตุมนสิการ เป็นหลักการปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลม ดังพุทธพจน์ว่า^{๓๖} “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๓๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

^{๓๕} ที.สี.อ. (ไทย) ๒๑๔/๑๖๖., อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๕๒๓/๓๗๒ - ๓๗๓.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

ในเรื่องธาตุมนสิการปัพพะนี้ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน มีเนื้อความว่า^{๓๗} ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่ามหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้น ประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัด กล่าวคือ

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

การตามดูกายในกายานุปัสสนาสติ จึงไม่ใช่ตามดูเวทนา หรือจิต หรือธรรม หรืออิกนัย หนึ่งคือ การตามดูกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ ดังข้อความในอรรถกถาว่า^{๓๘} “ตามดูกายแต่ละส่วนๆ ในกายที่เป็นส่วนรวมนั้น เป็นการแยกออกดูไปที่ละอย่าง จนมองเห็นว่า กายทั้งหมดนั้นไม่มีอะไร นอกจากเป็นที่รวมของส่วนประกอบย่อย ๆ ลงไป ไม่มีบุคคล เป็นเรา เป็นเขา หรือกายของเรา เป็นต้น เป็นการวิเคราะห์หน่วยรวมออก หรือเป็นการเคลื่อนคลายความเป็นกลุ่มก้อนเหมือนกับลอกใบกล้วยและกาบกล้วยออกจากต้นกล้วย จนไม่เห็นมีต้นกล้วย ดังนี้ เป็นต้น

การกำหนดรู้ส่วนกายถือว่า เป็นรูปธรรมที่สามารถจับต้องและสัมผัสได้และการกำหนดรู้กายในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวทางกาย ทั้งในส่วนอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยในความเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏขึ้น เพื่อให้รู้ทันความเป็นจริงในอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่ออาการเหล่านั้น โดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้ทุก ๆ อิริยาบถ

๓.๕ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานที่ตั้งของสติในการกำหนดรู้ตามในเวทนา ซึ่งในหมวดนี้หมายถึง การกำหนดเวทนาเป็นที่ตั้ง หรือมีเวทนาเป็นใหญ่ เป็นหัวหน้าในการกำหนดรู้ ดังนั้น เวทนาจึงเป็นฐานสำคัญในการกำหนดพิจารณา

^{๓๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๘.

^{๓๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๓๒, ม.ม.อ. ๑/๓๓๓, วิ.ม.หา.อ. (ไทย) ๑/๒๘๔.

๓.๕.๑ ความหมายของเวทนา

เวทนา^{๓๕} หมายถึง ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุขทุกข์และความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์กล่าวคือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ หรือสภาวะเสวยอารมณ์ซึ่งมีทั้งการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์และการเสวยอารมณ์ที่ไม่เป็นทั้งสุขและไม่เป็นทั้งทุกข์คือสภาวะที่เป็นความรู้สึกกลาง

๓.๕.๒ องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดสติตั้งมั่นพิจารณารู้เห็นเวทนาในเวทนาและพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งเวทนาคือ การกำหนดให้เห็นนามธรรมนั้น ดังปรากฏพุทธพจน์เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า^{๔๐} “การเจริญสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ” เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า 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^{๔๑}

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๘๘.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิวฐิ) 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)^{๔๒}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีความสามารถประหารสังกายทิวฐิได้ ความจริงเวทนานี้ก็เกิดอยู่เสมอทุกขณะไม่มีว่างเว้นเลย บุคคลทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์ หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุข จึงไม่อาจที่จะละสังกายทิวฐิได้เลย หากเป็นเช่นนี้ไม่เรียกว่า เวทนาเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๕.๓ วิธีการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงวิธีการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาว่า^{๔๓} “ภิกษุในพระศาสนา เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวย

^{๔๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขา เวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่” และการกำหนดการพิจารณารู้เวทนามีวิธีกำหนดรู้ ๙ อย่าง กล่าวคือ^{๔๔}

- (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 เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลา ก็กลับมานั่ง พยายามเดิน นั่ง สลับกัน ไม่ควรจะเดิน หรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถ หรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่าเสมอกัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า จะวาง “ใจ” อย่างไร ในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่า มันจะดับ หรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น นอกจากนี้ การกำหนดรู้เวทนาตามหลักการของคณาจารย์ ก็ยังได้กำหนดเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ ได้กำหนดสติรู้ในเวทนามีอยู่ ๓ วิธี กล่าวคือ^{๔๕}

^{๔๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

^{๔๕} วัดภักทิตตะอาสาฬาราม, **ฟังธรรม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.watbhadanta.com>.

(๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดอวยตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จี๋ลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้นักปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกซ์ลักษณะอย่างพิเศษ

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

(๓) การกำหนดแบบเฝ้าดู หรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่ปวด หรือเจ็บมาก ก็มีได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่ปวดหนอ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ๆ ซาหนอ ๆ ๆ หรือ รู้หนอ ๆ ๆ เป็นต้น ไม่นั่น หรืออ้อ อูมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

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

ความปรากฏใน เวทนาในปริคคหสูตร^{๔๖} ว่ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ถ้ำสุกรขาตา ที่เขาคิชฌกูฏ กรุงราชคฤห์ พระพุทธองค์ทรงตรัสกับอัครศิษยานุศิษย์ว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เมื่อใดบุคคลได้เสวยสุขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อนั้น เขาเยื่อมไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ได้เสวยแต่อทุกขมสุขเวทนา เท่านั้น สุขเวทนาไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไปและดับไปเป็นธรรมดา แม้ อทุกขมสุขเวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕-๒๐๖/๒๔๓-๒๔๔.

อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไปและดับไปเป็นธรรมดา อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อม คลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป อคติเวสสนะ ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้ย่อมไม่ทะเลาะวิวาททุ่มเถียงกับใคร ๆ โวหารใดที่ชาวโลกนิยมพูดกันก็ไม่ยึดมั่นกล่าวไปตามโวหารนั้น สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตรยืนถวายนางพัต ฌ เบื้องพระปุษุภางค์พระผู้มีพระภาค ได้คิดว่า ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้อย่างนี้แล้ว ตรัสการละกรรมเหล่านั้น ๆ แก่เราทั้งหลาย พระสุคตทรงรู้อย่างนี้แล้ว ตรัสการสลัดทิ้งกรรมเหล่านั้น ๆ แก่เราทั้งหลาย เมื่อท่านพระสารีบุตรพิจารณาเห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถือมั่น ด้วยอุपाทานธรรมจักขุอันปราศจากอสุลีและปราศจากมลทินได้เกิดขึ้นแล้วแก่ที่ชนขปริพาชกว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา

๓.๖ จิตตานุปัสสนาสติปัญญา

จิตตานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง ฐานที่ตั้งของสติในการกำหนดรู้ในจิต ซึ่งในหมวดนี้ หมายถึง การมีจิตเป็นที่ตั้ง หรือมีจิตเป็นใหญ่เป็นหัวหน้าในการกำหนดรู้ ดังนั้น จิตจึงเป็นฐานสำคัญในการกำหนดพิจารณา

๓.๖.๑ ความหมายของจิต

คำว่า “จิต” โดยความหมายตามรูปวิเคราะห์ศัพท์ทางนิรุกติศาสตร์ว่า “จินเตติ วิชานาตีติ จิตตัม” แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อคิด คือย่อมน้อมรู้แจ้ง เหตุฉะนั้น ธรรมชาตินี้ ชื่อว่าจิต ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก กามสุตตนิเทศที่ ๑ ได้ให้ความหมายของจิตไว้ดังนี้^{๔๗} “คำว่า ใจ คือ จิต มโน มานัส หทัย ปันตระ มนะ มนายตนะ มนินทริย วิญญาน วิญญานขันธ มโนวิญญานธาตุ ซึ่งเกิดแต่ผัสสะ ดังนี้ เรียกว่า “ใจ” จิตแม้มีชื่อเรียกถึง ๑๐ ชื่อ แต่ทั้ง ๑๐ ชื่อ ก็มีความหมายอย่างเดียวกัน ทำหน้าที่หลัก คือรับรู้อารมณ์และคำว่า “อารมณ์” ทางพระพุทธศาสนาหมายถึง आयตนะภายนอกทั้ง ๖ และจิตนี้จะรู้ หรือรับอารมณ์ได้เพียงครั้งละอารมณ์ คือเมื่อจิตรับรู้หรือคิดถึงอารมณ์คือรูป จิตจะไม่รับรู้อารมณ์อื่น คือ เสียง กลิ่น รส สัมผัส แม้อารมณ์นั้นจะเป็นรูปที่อยู่ในสถานที่เดียวกัน การที่จิตมีชื่อเรียกต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วเป็นการเรียกตามธรรมชาติในแง่มุมของการทำหน้าที่ตามขั้นตอนต่าง ๆ แต่เนื่องจากในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกมิได้ให้ความหมายของจิตครบทั้ง ๑๐ ชื่อ มี

^{๔๗} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๔-๕/๓-๒.

เพียงความหมายบางชื่อ เช่น มนายตนะ วิญญูณ เป็นต้น จึงได้นำความหมายของคำที่ใช้เรียกจิตเหล่านี้ในอรรถุสาลีนอรรถกถามากกล่าว ดังนี้ “ธรรมชาติโดยอ้อมคิด ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “จิต” ธรรมชาติโดยอ้อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “มโน” ธรรมชาติที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายในนั้นแหละชื่อว่า “หทัย” ธรรมชาติฉันทะคือความพอใจที่มีอยู่ในใจนั้นชื่อว่า “มานัส” จิต เป็นธรรมชาติผ่องใส จึงเรียกว่า “ปณฺฑระ” มนະที่เป็นอายตนะเครื่องต่อ จึงชื่อว่า “มนายตนะ” มนະที่เป็นอินทรีย์หรือรองความเป็นใหญ่จึงเรียกว่า “มโนทริย” ธรรมชาติใดที่รู้อารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “วิญญูณ” วิญญูณที่เป็นขันธ จึงชื่อว่า “วิญญูณขันธ” มนະที่เป็นธาตุชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จึงชื่อว่า “มโนวิญญูณ”^{๔๘} กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า ธรรมชาติของจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่คิดหรือรู้อารมณ์ จิตจึงแตกต่างจากกายโดยสิ้นเชิงเพราะธรรมชาติของกายนั้นคิดและรู้อารมณ์ไม่ได้ สิ่งที่คิดและรู้อารมณ์ได้นั้นคือจิตและคำว่า “อารมณ์” หมายถึง สิ่งที่จิตรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นอาจจะหมายถึงอะไรก็ได้ที่ผ่านมาจากทวาร ๖ คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ สิ่งที่ผ่านมาจากทวาร ๖ ทั้งหมด เป็นอารมณ์ของจิตทั้งสิ้น

๓.๖.๒ องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

องค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติคือการกำหนดสติตั้งมั่นพิจารณาให้เห็นจิตในจิตและพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิตคือการกำหนดให้เห็นนามธรรมนั้น ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจัดเป็น ๘ คู่ ๑๖ วิธี ดังพุทธพจน์ในหมวดที่ ๑๖ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือวิญญูณขันธทั้งหมด ๑๖ ประเภท ดังความปรากฏในพระไตรปิฎกว่า^{๔๙}

“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

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

^{๔๘} บุญมี เมธางกูร และวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑, ตอนที่ ๑ จิตปรมัตถ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: สำนักงานอภิธรรมมูลนิธิ, ๒๕๑๒), หน้า ๒๗.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
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 พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตณหาและทิลฺล) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล”

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่า จิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตโลก จิต โกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่านหรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โกรธ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่เราโลก เราโกรธ เราหลงไม่ เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเราและเราก็ไม่ใช่จิตจะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้ ย่อมไม่ได้จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างไร จิตก็มีอาการเป็นไปอย่างนั้น เมื่อหมดเหตุหมดปัจจัย จิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตน เห็นด้วยนัยน์ตาที่ไม่ได้เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่านามคือนามจิต ความรู้ในจิต ดังกล่าวนี้นี้เรียกว่า เป็น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีความสามารถที่จะละ สักกายทิลฺล คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิตเขานั้นเสียได้

๓.๖.๓ วิธีการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงวิธีการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาดังพุทธพจน์ว่า^{๕๐} “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้” ซึ่งหมายถึงสติตั้งมั่นรู้พิจารณาเนื่อง ๆ ถึงจิต กล่าวคือ วิญญูณชั้น^{๕๑} มี ๑๖ ประการ^{๕๑} 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 (อนุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาहितจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตสงบ’
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาहितจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตไม่สงบ’
- ๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตพ้นจากกิเลส’
- ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ‘จิตไม่พ้นจากกิเลส’

^{๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือเป็นวิธีพิจารณาการใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติรู้ว่า คิดหนอ ๆๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่องมาแล้วอย่าได้เก็บเอาความคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้ การปฏิบัติในข้อนี้ก็จะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไรจะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่นจิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆๆ” จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้ มิได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหาแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัดกล่าวคือสามารถแยกรูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่งนามก็อย่างหนึ่ง เมื่อมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

๓.๗ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงฐานที่ตั้งของสติในการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมซึ่งในหมวดนี้หมายถึงการมีธรรมเป็นที่ตั้งหรือมีธรรมเป็นใหญ่เป็นหัวหน้าในการกำหนดรู้ ดังนั้นธรรมจึงเป็นฐานสำคัญในการกำหนดพิจารณา

๓.๗.๑ ความหมายของธรรม

คำว่า “ธรรม”^{๕๒} หมายถึง สภาพที่ทรงไว้, ธรรมดา, ธรรมชาติ, สภาวะธรรม, สัจธรรม, ความจริง; เหตุ, ต้นเหตุ; สิ่ง, ปรากฏการณ์, ธรรมารมณ์, สิ่งที่ใจคิด ด้วยความหมายนี้จึงอาจ

^{๕๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖) หน้า ๘๕.

สรุปกล่าวได้ว่า “ธรรม” มีความหมาย ๔ นัย คือ ธรรมคือธรรมชาติ ธรรมคือกฎของธรรมชาติ ธรรมคือหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติและธรรมคือผลที่เกิดจากหน้าที่ ดังนั้น ธรรมานุปัสสนาสติก็คือการมีสติกำหนดรู้พิจารณาธรรมชาติ หรือกฎแห่งธรรมชาติที่มีสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และเปลี่ยนแปลงไปโดยตัวของมันเอง

๓.๗.๒ องค์ประกอบของธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

องค์ประกอบของธรรมานุปัสสนาสติการปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดว่าด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องด้วยหลักธรรมหลายหมวดที่ใช้เป็นฐานกำหนดรู้ในการใช้พิจารณากำหนดรู้ธรรมอันมีนัยแห่งการดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของนามธรรมทั้งหลายจึงได้จำแนกเป็นหมวด (ฐานธรรม) ดังนี้^{๕๓}

๑) หมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดนิรwrณ ๕ ความปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้^{๕๔}

“ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรwrณ 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’ ...

^{๕๓} สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **กรรมฐานสมัยพุทธกาล**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about20>

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

(๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉา ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรม เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิวฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ...

ธรรมานุปัสสนาสติปัญญาฐานหมวดนิรวณนี้ พิจารณาแล้วจะเห็นว่าเน้นที่การรู้เท่าทันสภาวะธรรมอันเป็นนามธรรมภายในเหมือนจิตตานุปัสสนา แต่เพิ่มขึ้นมาคือ “การสังเกตกระบวนการ” อันได้แก่เหตุทำให้นิรวณเกิด เหตุทำให้นิรวณดับและเหตุที่จะคุมไม่ให้นิรวณเกิดอีก โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

๒) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัญญาฐาน ในอุปาทานชั้น ๕ ได้แก่^{๕๕}

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น 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 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็น

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

ธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

ธรรมานุปัสสนาในหมวดชั้นนี้เป็นทำให้พิจารณาสังเกตุชั้น การเกิดขึ้นและการดับไปของชั้นโดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้และอาศัยระลึกเท่านั้น

๓ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดอายตนะ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ ดังความในพระไตรปิฎกว่า^{๕๖}

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

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัมผัสขันธ์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสขันธ์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสขันธ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสัมผัสขันธ์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสัมผัสขันธ์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๒. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สัมผัสขันธ์ใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสขันธ์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสขันธ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสัมผัสขันธ์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสัมผัสขันธ์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๓. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สัมผัสขันธ์ใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้น เกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสขันธ์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสขันธ์ที่ยังไม่ เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสัมผัสขันธ์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสัมผัสขันธ์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้

๔. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สัมผัสขันธ์ใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสขันธ์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสขันธ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสัมผัสขันธ์ที่เกิดขึ้นแล้ว

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูฏัพพะ สังโยชนีได้อาศัยกายและโณภูฏัพพะ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๖. รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ สังโยชนีได้อาศัยใจและธรรมารมณฺ์ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่ เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละ ได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

ธรรมานุปัสสนาสติหมวดอายตนะนั้นมีกิริยาว่ารู้ชัด กล่าวคือให้รู้ชัดแต่ละอย่างทั้งอายตนะภายในและอายตนะภายนอก รวมถึงตามพิจารณาสังเกตหลังจากภายในและภายนอกกระทบกัน ส่วนกระบวนการเกิด กระบวนการละและกระบวนการป้องกันให้ ผู้ปฏิบัตินำไปศึกษาเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งและเข้าใจกระบวนการเกิดดับของอายตนะ

๔) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดในโพชฌงค์ ๗ ได้แก่มีรายละเอียดปรากฏในพระไตรปิฎกว่า^{๕๗}

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

๓. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

๔. เมื่อปิตีสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

๕. เมื่อปัสสทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...

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

๕) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัญญา ในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธและทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (มรรค) โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ มีข้อความในพระไตรปิฎกว่า^{๕๘}

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขสมุทัย’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธ’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’ ...

ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปรีทเวหา (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ ...

ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นอย่างไร

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๒/๓๒๔-๓๓๕.

คือ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหระคตด้วยความกำหนดยินดี เป็นเหตุ
 เพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา

ก็ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน

คือ ปิยรูปสาตรูป^{๔๕} ไตมีอยู่ในโลก 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 ...

ทุกขนิโรธอริยสัง เป็นอย่างไร

คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสลະคืน ความพ้น ความไม่
 ติด

ก็ตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน

คือ ปิยรูปสาตรูปไตมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อดับก็ดับที่ปิย
 รูปสาตรูปนี้ ...

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง เป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ นั้นนั่นแล ได้แก่

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

ธรรมานุปัสสนาสติหมวดอริยสัง สรุบความว่าเป็นการฝึกโดยใช้หลักการเดียวกันกับ
 หมวดธรรมอื่น กล่าวคือ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่าเป็นทุกข์ โดยอาศัยการรู้ลงไปในปรมาตถสภาวะที่
 เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะ ด้วยการปฏิบัติสติปัญญา ๔ ดังกล่าวนี้ ธรรมานุปัสสนาสติปัญญาใช้ในการ
 การเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กา
 ยานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญาและจิตตานุปัสสนาสติปัญญาทั้ง ๓ ประการนี้

^{๔๕} ปิยรูปสาตรูป หมายถึง สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ เป็นส่วนอิฏฐารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดตัณหา.

สรุปรวมลงได้ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสั้นและสติปัฏฐานทั้ง ๒๑ หมวด เป็นมรรควิธีการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงแสดงสอนไว้อย่างละเอียด

๓.๗.๓ วิธีการปฏิบัติในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีการปฏิบัติในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้เป็นการตั้งสติกำหนดรู้พิจารณาธรรม ๕ หมวด กล่าวคือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔^{๖๐} ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ธรรมดังกล่าวด้วยพระพุทธพจน์ว่า^{๖๑} “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้” การตามกำหนดรู้ธรรมารมณ์ หมายถึง สิ่งที่เกิดกำหนดรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ปปรุงแต่งจิต เมื่อเรียกให้ตรงกับสภาวะของนักปฏิบัติก็ได้แก่สภาวะธรรม ซึ่งนักปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติกำหนดรู้อยู่ในทุกขณะซึ่งธรรมที่กำหนดรู้ดังกล่าวจำแนกตามสภาวะธรรมในแต่ละหมวดดังนี้

๑. นีวรณ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องกั้นหรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้๕๔

๑.๑ กามฉันทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

๑.๒ พยาบาทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

๑.๓ ถีนมิถนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

๑.๔ อุทัจจกุกุกัจจนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

๑.๕ วิจิกิขณานีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)

นีวรณทั้ง ๕ ประการดังกล่าวนี้เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือสิ่งที่ขวางกั้นจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้และเป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลुकุศลคุณความดีหรืออีกนัยหนึ่งคืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลังไม่ให้บรรลुकุศลถึงความดีงามคือสมาธิ

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖-๓๓๘.

^{๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

๒. **ชั้น ๕** หรือเบญจชั้น คำว่า “ชั้น” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่หรือกลุ่ม แบ่งออกเป็น ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของอุปาทาน (การยึดมั่นถือมั่น) ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

- ๒.๑ รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘
- ๒.๒ เวทนาชั้น ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
- ๒.๓ สัญญาชั้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
- ๒.๔ สังขารชั้น ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
- ๒.๕ วิญญาณชั้น ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

ชั้น ๕ หรือเบญจชั้น 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 ธรรมตาคนที่จะเข้าใจได้ จะต้องปฏิบัติโดยมีสติกำหนดรู้ ด้วยว่าสติและสมาธิจะเป็นตัวกำหนดแยกช่องว่างในระหว่างรูปกับนาม จึงจะเข้าใจกระบวนการทำหน้าที่ของรูปนามในแต่ละส่วนหรือเห็นการเกิดดับของรูปนามอย่างต่อเนื่อง

๓. **อายตนะ** หมายถึง ที่ต่อ หรือที่เชื่อมรูปธรรมกับนามธรรม ได้แก่ อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอายตนะภายใน ๖ ประการและอายตนะภายนอก ๖ ประการคือ^{๖๒}

- | | | |
|---------------|--------|------------------|
| ๓.๑ จักขวยตนะ | คู่กับ | ๓.๑ รูปายตนะ |
| ๓.๒ โสตายตนะ | คู่กับ | ๓.๒ สัททายตนะ |
| ๓.๓ ชานายตนะ | คู่กับ | ๓.๓ คันธายตนะ |
| ๓.๔ ชิวหายตนะ | คู่กับ | ๓.๔ รสทายตนะ |
| ๓.๕ กายายตนะ | คู่กับ | ๓.๕ โผฏฐัพพายตนะ |
| ๓.๖ มนายตนะ | คู่กับ | ๓.๖ ธัมมายตนะ |

อายตนะนี้ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น

^{๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

กายใจและอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เพียงสักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต กล่าวคือเป็นบ่อเกิดระหว่างรูปกับรูปหรือระหว่างรูปกับนามเป็นทางให้ติดต่อเชื่อมกันจึงเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้และเป็นທີ່ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาตถธรรม คือ ขันธ์ อายตนะธาตุ สัจจะ เท่านั้น^{๖๓} โดยมีวิธีการกำหนดรู้ดังกล่าวนี้นี้

๔. โภชณงค์ หมายถึงเป็นสภาวะที่ทำให้รับรู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัญญา ซึ่งบุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้โดยการนั่งหลับตาและคิดเอาเองหรือการอ่านพระไตรปิฎกหรือปวารณาว่าสภาวะธรรมจงปรากฏขึ้นในใจ ซึ่งความจริงมีเงื่อนไขสำคัญที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า โภชณงค์ หมายถึงธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ กล่าวคือทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค ดังนั้นองค์ธรรมของโภชณงค์ ซึ่งเป็นองค์แห่งธรรม เป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ ประการ คือ^{๖๔}

๑. สติสัมโภชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความระลึกได้
๒. ธรรมวิจยสัมโภชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ การเพินธรรม
๓. วิริยสัมโภชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความเพียร
๔. ปีติสัมโภชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความอิ่มใจ
๕. ปัสสัทธิสัมโภชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความสงบกาย ใจ
๖. สมาธิสัมโภชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความตั้งจิตมั่น
๗. อุเบกขาสัมโภชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความวางใจเป็นกลาง

โภชณงค์ทั้ง ๗ ประการนี้เป็นธรรมที่เกี่ยวพันในการเจริญสมาธิเพื่อประโยชน์สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ วิชชาและวิมุตติ จึงกล่าวได้ว่าโภชณงค์ ๗ เป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนาสำหรับผู้แสวงหาทางหลุดพ้น เพราะถ้าปราศจากโภชณงค์ ๗ ก็ไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายสูงสุดได้

๕. อริยสัจ หมายถึง ความจริงแท้ตามธรรมชาติ ที่ทำให้ผู้รู้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะบุคคล เป็นสัจจะที่พระอริยะพึงรู้ และพระผู้มีพระพุทธองค์ทรงแสดง สัจธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะ^{๖๕} ไว้ ๔ ประการเท่านั้นไม่ขาดไม่เกิน คือ

๕.๑ ทุกขอริยสัจ หมายถึงความจริงแท้ที่ปรากฏให้จิตรับรู้ คือ ทุกข์ ทุกข์ในที่นี้หมายถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏ คือ ธรรมชาติทั้งปวงที่ถูกรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายหรือใจ ซึ่งล้วน

^{๖๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ - ๓๐๕/๒๕๕.

^{๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๖๕} ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓๖/๑๕๘.

ตกอยู่ในสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลา คงทนสภาพอยู่ไม่ได้และบังคับบัญชาไม่ได้ อันได้แก่ รูปเสียง กลิ่น รส อารมณ์สัมผัสและความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ แม้แต่ความสุขก็เป็นทุกข์ เพราะเกิดแล้วก็มีอาการเปลี่ยนแปลงดับไปทุกครั้ง

๕.๒ สมุทัยอริยสัจ หมายถึงความจริงแท้ที่ว่าความทุกข์ทั้งมวลที่สรรพสัตว์ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะอยู่นั้น ล้วนเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หรือใครบันดาลให้เกิดขึ้น เหตุปัจจัยนั้นคือตัณหาและอัสวกิเลส ที่หมักดองอยู่ในชั้นธสันดานของสัตว์แต่ละตนนั่นเอง

๕.๓ นิโรธอริยสัจ หมายถึงความจริงแท้ที่ว่าภาวะที่ไม่มีทุกข์ใดเลย มีอยู่จริง เป็นธรรมชาติที่พ้นไปจากรูปนามสังขารที่เป็นทุกข์ (อันเป็นสังขตธรรม) และกิเลสตัณหาอย่างสิ้นเชิงแล้ว ชนิดที่ไม่อาจกลับมาให้เป็นทุกข์ได้อีกเลย นั่นคือ “พระนิพพาน” (อันเป็นอสังขตธรรม, ออกัตถุญญธรรม)

๕.๔ มรรคอริยสัจ หมายถึงความจริงแท้ที่ว่าทางปฏิบัติให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริง และสามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคือ การเจริญภาวนา ตามแนวทางศีลสมาธิ ปัญญา ทำมรรคมงคล ๘ ให้เกิดขึ้น ๖๐ หมายถึงความเพียรว่าเป็นทุกข์ต่อตัวเรา แต่หมายถึงมีลักษณะเป็นทุกข์ในสภาวะลักษณะของสิ่งนั้น ๆ เอง ลักษณะทุกข์ในที่นี้ก็คือมีคงสภาพเพราะไม่รู้ปัญหาจึงจมอยู่กับปัญหา เพราะไม่รู้ที่มาของปัญหาจึงหาหนทางแก้ไขไม่พบเพราะไม่รู้ที่สุดของปัญหา จึงหมดกำลังใจที่จะแก้ปัญหามา เพราะไม่รู้ที่ทุกปัญหามีทางแก้ของปัญหาเองจึงไม่เข้าถึงทางแก้ปัญหาก็ถูกตรึงที่สุด นี่คือสังขธรรมที่มนุษย์ชาติประสบเสมอมาและเพราะไม่รู้ที่ภาวะทั้งหมด ปัญหาอย่างสิ้นเชิง ไม่มีแม้กระทั่งความหิวกระหายทั้งทางร่างกายและจิตใจอีกเลย มีอยู่จริง มนุษยชาติจึงไม่แสวงหาหาพระนิพพาน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสอริยสัจ ๔ เพื่อให้รู้ความจริงว่า ชีวิตทุกข์จริง ๆ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดดับไป

๓.๘ สรุป

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเทศนาหลักธรรมต่าง ๆ เอาไว้มากมายโดยมีจุดหมายสูงสุด คือ นิพพาน หรือไม่มีทุกข์ในชีวิตปัจจุบันและในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์หลักในการศึกษาและปฏิบัติได้ มีพระสูตรหนึ่งที่ตรัสแก่ชาวแคว้นกุรุชนบท คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ตั้งข้อความว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลายหนทางนี้ เป็นหนทางไปอันเอก เพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่ออัสตงดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ประกอบไปด้วย (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏ

ฐาน พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ (๒) เวทนาอุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ (๓) จิตตานุุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ (๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ นับว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่ตั้งแห่งสติเป็นข้อปฏิบัติมี สติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงและความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของกิเลสไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย

สติปัฏฐาน เป็นพระสูตรที่แสดงถึงสมาธิ ซึ่งเน้นเรื่องของสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักและพระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียว หรือเป็นทางสายเอก (เอก ยนมรรค) ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริงได้และก้าวล่วงพ้นจากความทุกข์ คือ การทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน โดยมีแนวทาง รูปแบบการปฏิบัติได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ซึ่งมี ๒๑ บรรพ (หมวด) ของการปฏิบัติ

สติปัฏฐาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาค เพราะการตรัสบอกให้สาวกดำเนินตามทางสติปัฏฐาน ๔ นี้เอง สาวกของพระพุทธเจ้าจำนวนมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมี



บทที่ ๔

วิปัสสนาภูมิ ๖

๔.๑ บทนำ

ความสำคัญในหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเห็นไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริงในไตรลักษณ์ที่มาจากปัจจุบันอารมณ์ เห็นชัดว่ารูป-นาม นี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีแต่สภาวะที่รู้กับสภาวะที่ถูกรู้เท่านั้น เกิด ดับ ตลอดเวลาจึงเห็นเป็นไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ และสามารถจัดอนุสัยกิเลสให้หมดไปได้โดยสิ้นเชิงจนเห็นแจ้งใน “ไตรลักษณ์ว่ารูป-นาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”^๑ เกิด ดับ ตลอดเวลา เกิดปัญญาเห็นแจ้งรู้ความจริงของรูป-นาม แห่งตลอดไตรลักษณ์ว่ารูป-นาม ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้เป็นทุกข์ ไม่มี สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความทุกข์ย่อมไม่เกิด จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในรูป-นาม ได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญา รู้แจ้งแห่งตลอดไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ แล้ว จะทาลายวิปลาสรธรรมที่มีอยู่ในจิตได้รู้เหตุและผลของสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่ารูป-นาม นี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้แจ้งความจริง เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้น รู้ถึงข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นทางนำไปสู่ความดับทุกข์ จะไปทำลายกิเลส ตัณหาให้เบาบางลงและดับทุกข์ได้ เมื่อเห็นไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้น วิปัสสนาปัญญาที่เป็นปัจจัย ตามญาณแต่ละขั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะก้าวหน้าด้วยปัญญา เห็นอริยสัจ ๔ ที่ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของชีวิต และเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา^๒

๔.๒ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

คำว่า วิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง มีความหมายและคำไวพจน์ คือ คำที่มีความหมายเหมือนกัน แต่มีรูปต่างกัน เช่น ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนาไว้ว่า

^๑ คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔-๓๙๖. (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

^๒ พระมหาจิต ฐานจิต, ดร., เอกสารประกอบการสอน รายวิชา วิปัสสนาภาวนา, (วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๒.

“วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฎฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^๓

ส่วนคำที่เป็นไวยาจน์ของวิปัสสนา หมายถึง คำที่มีความหมายเหมือนกัน แต่มีรูปร่างต่างกัน เช่น คำว่า ญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นตัววิปัสสนาญาณ หมายถึง ความรู้และความเห็นตรงตามความเป็นจริงอาจเรียกว่า มรรคญาณ ผลญาณ สัพพัญญุตญาณ ปัจจเวกขณญาณ หรือวิปัสสนาญาณก็ได้ หรืออีกอย่างหนึ่ง วิปัสสนา ชื่อว่า อธิปัญญา^๔ เพราะโดยองค์ธรรมวิปัสสนา ก็คือ ตัวปัญญา ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา “วิปัสสนา ชื่อว่า ปริจจาคะ เพราะวิปัสสนานั้น ย่อมสละกิเลสและขันธทั้งหลายด้วยสามารถแห่งตังคะ”^๕ “ญาณ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “มรรค ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “วิราคะ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “วิมุตติ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “การตรัสรู้ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น” “อานาปานสติ ก็ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออกโดยความเป็นไตรลักษณ์”^๖

ลักษณะความหมายของวิปัสสนามีปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก มีเนื้อความตอนหนึ่ง แสดงไว้ว่า “ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์โดย

^๓ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^๔ ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕., ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๑/-/๖๕.

^๕ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/-/๑๕๘.

^๖ พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๗., พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๗., พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๔., พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐/๕๗๔., พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๗๘., พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๙/๔๘๑.

ความเป็นอนัตตา”^๗ และในอรรถกถากล่าวถึง “วิปัสสนา (ความเห็นแจ่มแจ้ง) คือ การตามเห็น (อนุปัสสนา) ๗ อย่าง”^๘

พระคันทสราภิกษุ แปลและให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้ในหนังสืออภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี ว่า “วิปัสสนา คือ ปัญญา รู้แจ้ง (ไตรลักษณ์) หมายถึง ภาวนาปัญญา มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ว วิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งความไม่เที่ยงเป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีและบุรุษ พร้อมทั้งความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมีมหาชนในโลกนี้เห็นกันในระดับทั้งหลาย”^๙ หมายถึง มหาชนในโลกนี้สำคัญชั้น ๕ โดยความเป็นบัญญัติว่าบุรุษ สตรี ตัวเราของเรามีความเห็นผิดแปรปรวนจากความจริง ๔ ประการ คือ (๑) นิจจสัญญา ความสำคัญว่าเที่ยง (๒) สุขสัญญา ความสำคัญว่าสุข (๓) อัตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นตัวตน (๔) สุภสัญญา ความสำคัญว่าดีงาม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายและอธิบายความของวิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนาแปลง่าย ๆ ว่า การเห็นแจ้งหรือวิวิทาให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัด เข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย^{๑๐}

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

๑. วิปัสสนา ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด
๒. วิปัสสนา ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น
๓. วิปัสสนา ปัญญาเห็นแปลก ๆ ประหลาด ๆ

^๗ ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^๘ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/-/๓๐๙.

^๙ พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันทสราภิกษุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๓.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๔๒๗.

ความหมายของวิปัสสนาทั้ง ๓ นัยนี้ เมื่อพิจารณาโดยทางปฏิบัติในที่สุดก็ลงในความเดียวกัน คือ จะต้องเห็นสังขาร หรือรูปนามโดยอาการต่าง ๆ ได้แก่ เห็นโดยพระไตรลักษณ์และวิปัสสนา ได้แก่ ภาวนาปัญญา มีการเห็นเนื่อง ๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นต้น^{๑๑}

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 ปัญญาเหมือนปฏัก อินทรีย์ คือ ปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา เป็นเหมือนปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความวิจยธรรมชื่อว่า สัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญาอินทรีย์ หรือ วิปัสสนา^{๑๒}

วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา แยกออกเป็น ๒ บท คือ วิ + ปัสสนา วิ แปลว่า พิเศษ และ ปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง วิปัสสนา จึงหมายถึง ความเข้าใจ ความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย มีรูป-นาม ชันธ ๕ เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ความไม่มีตัวตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเอง^{๑๓}

วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^{๑๔}

วิปัสสนา คือ การฝึกควบคุมจิตเพื่อแสวงหาปัญญาซึ่งจัดว่าเป็นลักษณะพิเศษในทางพุทธศาสนา แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ

^{๑๑} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒-๒๓, ๓๗๖-๓๗๘.

^{๑๒} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๖/๓๐.

^{๑๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๙๖.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗๓.

๑. ประเภทที่ ๑ เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการนำสมาธิในระดับแรก ๆ ที่อยู่ระหว่าง ขณิกสมาธิ กับ อุปจารสมาธิ มาเป็นฐานร่วมปฏิบัติกับการนำตัว สติปัญญา ฐาน ๔^๕ มาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการปฏิบัติ

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

ในพระอภิธรรมปิฎกมีข้อความเกี่ยวกับวิปัสสนาว่า เป็นปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความเลือกสรร ความวิจย ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด เฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาปัญญาอินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตราความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ นี้ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^๖

วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ อูบาย หรือวิธีการทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงตรงต่อสภาวะของมัน คือเข้าใจตามความเป็นจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดได้ ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนท่าทีของตนต่อโลกและชีวิตเสียใหม่ ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้นเรียกว่า ญาณ (วิปัสสนาปัญญา) สุดท้าย เรียกว่า วิชชา (ความรู้) ภาวะที่จิตมีความรู้แจ้ง เป็นภาวะที่สงบสุขผ่องใสและเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับอวิชชา (ความไม่รู้) คือ ความหลงผิดไม่รู้แจ้ง อันเป็นจุดหมายปลายทางของวิปัสสนากรรมฐาน^๗

วิปัสสนากรรมฐาน มีปรมัตถ์ (รูปและนาม) เป็นอารมณ์ มีเป้าหมายอยู่ที่ปัญญาความรู้แจ้ง ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดรู้ทุกอารมณ์ทั้งที่เป็นรูปและนาม อาการต่าง ๆ เช่น อาการเคลื่อนไหวของกาย ความเจ็บปวด ความสุขสบาย ความคิดนึก การเห็น การได้ยิน อารมณ์ใดปรากฏชัดก็ต้อง

^๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

^๖ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖ - ๓๗.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐๖.

ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น^{๑๘} โดยปล่อยให้จิตเป็นผู้เลือกที่จะอยู่กับอารมณ์ได้เอง ผู้ปฏิบัติเพียงแต่มีสติ กำหนดอารมณ์ที่จิตเลือกแล้วเท่านั้น^{๑๙} คำว่า ปรมาตม์ ได้แก่ สภาวะธรรมที่มีลักษณะเฉพาะตน ไม่แปรปรวน ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สถานที่ หรือบุคคล (ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด) สภาวะธรรมนี้ ซึ่งกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้เกิดขึ้นแล้วในอดีตและจะเกิดขึ้นในอนาคต ในเทวโลก หรือในพรหมโลก ก็มีลักษณะเฉพาะเช่นนี้ คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็ง-อ่อน หนัก-เบา ธาตุน้ำมีลักษณะไหล-เกาะ กุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อน-เย็น ธาตุลมมีลักษณะหยาบ-ตึง เคลื่อนไหว ส่วนจิตมีลักษณะรับรู้ อารมณ์ผ่านทางทวารทั้ง ๖ ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะคงที่เฉพาะตัวไม่เปลี่ยนแปลง ดังเช่นไฟมีลักษณะร้อน ไปอยู่แห่งหนตำบลใดก็เป็นที่ยอมรับกันว่านี่คือ ความร้อนของไฟ^{๒๐}

วิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุปัญญาญาณ ดังนั้น จึงต้องใช้องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประการ คือ อาตภาพี คือ ความเพียร เภากิเลส สติมา คือ ความระลึกได้ สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมและใช้พละทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยพละและสติพละมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติด้วย ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ สัทธาพละกับปัญญาพละ สมาธิพละกับวิริยพละ ต้องมีพลังเสมอกัน ส่วนสติพละ อย่างเดียวเท่านั้นยังมีพลังมาก ยิ่งเป็นผลดีต่อการปฏิบัติ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ^{๒๑}

๔.๓ ประเภทของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนานั้น เมื่อกกล่าวโดยประเภทสามารถแบ่งออกได้หลายประเภทด้วยกัน เช่นในอรรถกถาัมชฌิมนิกาย มูลปณณาสก^{๒๒} แสดงทางเข้าสู่อริยมรรค ๓ ทาง เรียกว่า สุขุณฺณตา อนิมิตตา อัปฺปนฺนิตตา คือ

^{๑๘} พระภัททันทะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, *วิปัสสนาที่ปณีฎีกา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๔๗.

^{๑๙} Venerable Sujiva, *VIPASSNA MEDITATION*, (Yangoon: Percetakan P.K.S. Sdn. Bhd. 1990), p.7-8.

^{๒๐} คณะศิษย์อาจารย์นิตา เชนะกุล, *การเจริญสติปัฏฐาน*, (กรุงเทพมหานคร: ห.จ.ก. พันนี้พัลลขิง, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๒๑} พระภัททันทะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, *วิปัสสนาที่ปณีฎีกา*, หน้า ๒๘๑ - ๒๘๒

^{๒๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/-/๓๕๐.

๑. ภาครัฐกำหนดสังฆารโดยความไม่เที่ยง เห็นโดยความไม่เที่ยงแล้ว ย่อมออกโดยความไม่เที่ยง วิปัสสนาที่พาไปถึงการออกของภิกษุ นั้น ย่อมชื่อว่า อนิมิตตวิปัสสนา

๒. ภาครัฐกำหนดสังฆารโดยความเป็นทุกข์ เห็นโดยความเป็นทุกข์แล้วย่อมออกโดยความเป็นทุกข์ วิปัสสนาที่พาไปถึงการออกของภิกษุ นั้น ย่อมชื่อว่า อัปณิหิตวิปัสสนา

๓. ภาครัฐกำหนดสังฆารโดยความเป็นของไม่ใช่ตน เห็นโดยความเป็นของไม่ใช่ตนแล้วย่อมออกโดยความเป็นของไม่ใช่ตน วิปัสสนาที่พาไปถึงการออกของภิกษุ นั้น ย่อมชื่อว่า สุญญตวิปัสสนา

มรรคในอนิมิตตวิปัสสนาของภิกษุ นั้น ชื่อ อนิมิตตมรรค ผลของอนิมิตตมรรค ชื่อ อนิมิตตผล หรือเรียกอีกอย่างว่า วิโมกข์ สภาวะใดข้างพ้นจากกิเลสโดยความเป็นปฏิปักษ์ ฉะนั้น สภาวะนั้น จึงชื่อว่า วิโมกข์ อนุปัสสนา ๓ อย่าง ท่านเรียกว่า วิโมกข์มุข คือ ทางแห่งวิโมกข์ ๓ ได้แก่ สุญญตวิโมกข์ อนิมิตตวิโมกข์ อัปณิหิตวิโมกข์^{๒๓}

ในอรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค^{๒๔} ได้กล่าวถึงประเภทของวิปัสสนาไว้ ๓ อย่าง กล่าวถึงสมถยานิก ผู้ออกจากฌานแล้วพิจารณาเห็นแจ้งสังฆาร โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ

๑. สังฆารปริคคัณหกวิปัสสนา วิปัสสนากำหนดสังฆาร
๒. ผลสมาบัติวิปัสสนา วิปัสสนาอันเป็นผลสมาบัติ
๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา วิปัสสนาอันเป็นนิโรธสมาบัติ

ในวิปัสสนา ๓ อย่างนั้น สังฆารปริคคัณหกวิปัสสนา จะอ่อน หรือกล้าแข็งก็ตาม ย่อมเป็นปทัฏฐานแห่งมรรคนั้นแหละ ผลสมาบัติวิปัสสนากล้าแข็งเช่นกับมรรคภาวนาจึงควร ส่วนนิโรธสมาบัติวิปัสสนา ไม่อ่อนเกินไป ไม่กล้าแข็งเกินไปนั้นแหละ จึงควร เพราะฉะนั้น ภิกษุ นั้น จึงพิจารณาเห็นแจ้งสังฆารเหล่านั้น ด้วยวิปัสสนาอันไม่อ่อนเกินไป ไม่กล้าแข็งเกินไป

วิปัสสนาแบ่งออกเป็น ๓ ประเภทอีก เรียกว่า อนุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็น ได้แก่

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

^{๒๓} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๐/๓๔๘., พุ.เถร.อ. (ไทย) ๕๓/๓/๔/๕๖๔., พุ.จ.อ. (ไทย) ๖๗/-/-/๖๕๒-๖๕๓.

^{๒๔} พุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๘๘๙-๘๙๐.

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

อนุปัสสนา ๓ อย่างนี้ เมื่อเป็นไปในสังขารุเปกขาญาณ จนถึงความหลุดพ้น ท่านเรียกว่า วิโมกขมุข^{๒๖} คือ ทางแห่งวิโมกข์ ทางแห่งการหลุดพ้น หรือมรรค มีชื่อ ๓ อย่าง คือ

๑. เมื่อมนสิการโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นผู้มากไปด้วยความน้อมใจเชื่อ ย่อมได้ เฉพาะอนิมิตตวิโมกข์ (อริยมรรคทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดยอาการหาอนิมิตมิได้)

๒. เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ เป็นผู้มากไปด้วยปัสสัทธิ ย่อมได้เฉพาะอัปปณิหิต วิโมกข์ (อริยมรรคนั้นทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดยอาการหาที่ตั้งมิได้)

๓. เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา เป็นผู้มากไปด้วยความรัก ย่อมได้เฉพาะสุญญต วิโมกข์^{๒๗} (อริยมรรคทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดยอาการเป็นของสูญ)

ในอรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก^{๒๘} กล่าวถึง วิปัสสนา ความเห็นแจ่มแจ้ง คือ การตามเห็นอนุปัสสนา ๗ อย่าง ได้แก่

๑. อนิจจานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง)
๒. ทุกขานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นทุกข์)
๓. อนัตตานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นอนัตตา)
๔. นิพพิทานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเบื่อหน่าย)
๕. วิจารณ์านุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความคลายกำหนด)
๖. นิโรธานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความดับ)
๗. ปฏินิสสัคคานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความสลະคืน)^{๒๙}

^{๒๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๙๖., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๒/-/๘๒๗.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๕., ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖๗/-/-/๖๕๓.

^{๒๗} ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖๗/-/-/๖๕๒-๖๕๓., อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/-/๖๑๗.

^{๒๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/-/๓๐๙.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙/๑๖., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/-/๔๑๕.

ในอรรถกถา มัชฌิมนิกาย อุपरินิชาด^{๓๐} ว่า อนุปัสสนา ๗ มีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น นั้น นับเป็นตทั้งคิริมุตติ เพราะสลัดพ้นแล้วจากนิจจสัญญา เป็นต้น ที่ตนสลະแล้วด้วยสามารถแห่งองค์ที่เป็นข้าศึกของมรรคนั้น ๆ

วิปัสสนานั้น เมื่อแบ่งตามประเภทแห่งบุคคลผู้เจริญวิปัสสนา ตามที่ปรากฏในอรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๑} มี ๒ ประเภท คือ

๑. สมถยานิก (ผู้มีสมถะเป็นยาน)
๒. วิปัสสนายานิก (ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน)

วิปัสสนานั้น เมื่อแบ่งตามประเภทของผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน มี ๒ ประเภท^{๓๒} คือ

๑. สุขขวิปัสสกบุคคล หมายถึง พระอริยบุคคลผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ไม่ได้ทำให้แจ้งซึ่งวิโมกข์ ๘ คือ บุคคลไม่ถูกต้องวิโมกข์ทั้ง ๘ ด้วยกายอยู่เลยและเพราะเห็นด้วยปัญญา อาสวะของเขาจึงเป็นอันสิ้นรอบแล้ว บุคคลนี้เรียกว่า ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ปัญญาวิมุตติ มี ๕ จำพวก คือ สุขขวิปัสสกบุคคลและบุคคลผู้ออกจากฌานทั้ง ๔ แล้วบรรลุอรหัตต อีก ๔ พวก รวมเป็น ๕

๒. สมถยานิกบุคคล ในที่นี้หมายถึง พระอริยบุคคลผู้หลุดพ้นโดยส่วนสอง คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ถูกต้องวิโมกข์ทั้ง ๘ ด้วยกายอยู่และอาสวะทั้งหลายของท่านก็สิ้นรอบแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้ท่านเรียกว่า อุภโตภาควิมุตติ 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 ม.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๒/-/๔๘., ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑/-/๙๓.

^{๓๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/-/๒๗๗.

^{๓๒} 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., พุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๖/-/๔๗.

๔.๔ อารมณ์วิปัสสนาภาวนา

อารมณ์วิปัสสนา หมายถึง รูป-นาม อันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อารมณ์วิปัสสนาภาวนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ^{๓๓} มี ๖ หมวด ได้แก่ (๑) ชั้นธ ๕ (๒) आयตนะ ๑๒ (๓) ธาตุ ๑๘ (๔) อินทรีย์ ๒๒ (๕) อริยสัจ ๔ (๖) มรรค ๘

เมื่อย่อลงแล้วคงเหลือรูป-นามเท่านั้น รูป-นามเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของวิปัสสนาปรมัตถ์ คือ สภาวธรรมที่ไม่มีการแปรปรวน หรือไม่มีความวิปริตด้วยประการใด ๆ ที่เป็นความจริงที่ตรงตามสภาวะที่ทำให้สัตว์ทั้งหลาย ที่เต็มไปด้วยความทุกข์ไม่รู้จักสิ้นต้องท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารและสภาวธรรมที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากวัฏฏสงสาร คือ ความพ้นไปจากทุกข์ ได้แก่ ปรมัตถธรรม ๔ ประการ คือ

- ๑) จิต ๘๙ ดวง (อย่างพิสดารมี ๑๒๑ ดวง)
- ๒) เจตสิก ๕๒ ดวง
- ๓) รูป ๒๘
- ๔) นิพพาน ๑^{๓๔}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีอารมณ์หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน คือ

๑.๑) ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด

๑.๒) ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้)

๑.๓) ธาตุไฟมีลักษณะเย็น หรือร้อน

๑.๔) ธาตุลมมีลักษณะหยาบ หรือตึงและปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว

การตามรู้รูปเป็นหลัก เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยใช้ขณิกสมาธิ พิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหวโดยลักษณะ ๗ ประการ คือ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง

^{๓๓} พระอนูรุธะ และพระญาณธชะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนิ**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิกเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๗๘๗.

^{๓๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๐), หน้า ๓-๙.

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

เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก^{๓๕} เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก ท้องพอง-ท้องยุบ หรือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ปรากฏชัดเจนในขณะปัจจุบัน

๒) การตามรู้นามเป็นหลัก คือ การตามรู้เวทนา จิตหรือสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุมาน ครอบงำมานนั้นบ่อย 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	พิจารณาเห็นความคลายกำหนด
๒.๖) นิโรธานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความดับกิเลส
๒.๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส

เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาของสมถยานิก^{๓๖} เป็นการกำหนดเวทนา หรือการกำหนดอาการทางจิต ที่สภาพธรรมปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน อารมณ์วิปัสสนาภาวนา เป็นอารมณ์ของรูป-นาม

ก. ความหมายรูป-นาม ประมัตถ์

รูป คือ ธรรมชาติที่โดยย่อแตกสลายไป เพราะความเย็นบ้าง เพราะความร้อนบ้าง เพราะเหตุที่นั่นธรรมชาตินั้น จึงเรียกว่า รูป^{๓๗} ได้แก่ รูปขันธ์ ที่มีประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น

^{๓๕} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๘๙-๓๙๐.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๐.

^{๓๗} อ.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 ผนิก เข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือธาตุน้ำ

๓. เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ

๔. วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ เรียกสามัญว่า ธาตุลม^{๓๘}

รูปปรมาณู หมายถึง “ธรรมชาติโดยย่อแตกสลายเพราะเหตุที่นั่นธรรมชาตินั้นจึงเรียกว่ารูป รุปย่อยแตกสลายไป เพราะเย็นบ้าง ย่อมแตกสลายไป เพราะร้อนบ้าง”^{๓๙}

รูปปรมาณู คือ รูปที่มีอยู่จริง ๆ โดยสภาวะธรรมชาติ ผู้ที่ได้กระทบ ได้สัมผัสจะมีความรู้สึกเหมือนกันหมด มีความหมาย ๒ นัย

๑. รูป หมายถึง ธรรมชาติที่แตกดับหรือเสื่อมสลายไป^{๔๐}

๒. รูป หมายถึง ธรรมชาติที่แตกสลายไป ด้วยอำนาจของความร้อนและความเย็น ซึ่งทั้งสองนัยนี้ สรุปรูปได้ว่า รูปก็ คือ ธรรมชาติที่แตกดับนั่นเอง

รูปปรมาณูมีวิเสสลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ ๔ ประการ คือ

- | | |
|---------------------|--|
| ๑. รูปปนลกขณิ | มีการสลายแปรปรวน เป็นลักษณะ |
| ๒. วิภินทรสั | มีการแยกออกจากกัน (กับจิต) ได้ เป็นกิจ |
| ๓. อพยากตปจจุปฏฐานั | มีความเป็นอภัยกตธรรม เป็นอาการปรากฏ |
| ๔. วิญาณปทฏฐานั | มีวิญญาณ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ^{๔๑} |

^{๓๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗ - ๔๙๙/๒๑๖ -๒๒๐, ชุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.

^{๓๙} อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

^{๔๐} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๙.

^{๔๑} ชุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะาทิจตุกะแห่งปรมาณูธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑), หน้า ๔๑.

สรุปว่า รูปปรมัตถ์ หมายถึง ธรรมชาติที่มีการแตกดับหรือเสื่อมสลาย แปรปรวนอยู่เสมอด้วยความร้อนและความเย็นเป็นลักษณะ มีหน้าที่แยกออกไปจากจิต มีความเป็นอภัยกตธรรมเป็นผล มีวิญญานเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ รูปชั้น

นาม คือ ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์และย่อมโน้มไปสู่อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อ ว่า นาม^{๔๒} อารมณ์ นามปรมัตถ์ ได้แก่ นามชั้น ๔ คือ

๑. เวทนาชั้น
๒. สัญญาชั้น
๓. สังขารชั้น (เจตสิก ๕๒ ดวง)
๔. วิญญานชั้น (จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง)^{๔๓}

ในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ปราภุขข้อความเกี่ยวกับนามว่า “ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า นาม อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติใด ย่อมโน้มไปสู่อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า นาม”^{๔๔}

นามปรมัตถ์มีวิเสสลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ ๔ ประการ คือ

- | | |
|---------------------------|---|
| ๑. นมนลกฺขณิ | มีการโน้มไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ |
| ๒. สมปโยครสํ | มีการประกอบกับวิญญานและประกอบกันเอง โดยอาการที่เกิดพร้อมกัน เป็นต้น เป็นกิจ |
| ๓. อวินิพโยคปจฺจุปฺภูฏานํ | มีการไม่แยกกันกับจิต เป็นผล |
| ๔. วิญญานปทฺภูฏานํ | มีวิญญาน เป็นเหตุใกล้ ^{๔๕} |

สรุปว่า นามปรมัตถ์ หมายถึง สภาวะที่รับรู้ทางใจ และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เป็นธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิต และเจตสิกเป็นผล มีวิญญานเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญานชั้น

ข. วิธีกำหนดรู้รูป-นาม ปรมัตถ์

การรู้อารมณ์ปรมัตถ์เป็นการรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะหากไม่รู้อารมณ์ปรมัตถ์อย่างถูกต้องแล้ว ก็ไม่อาจนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาให้เกิดผลได้

^{๔๒} พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/ - /๒๔๙.

^{๔๓} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.

^{๔๔} พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/ - /๒๔๘.

^{๔๕} ขุนสรพรพิกโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จิตเกาะแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๔๑.

วิธีกำหนดรู้รูปปรมาตม์ คือ การกำหนดรู้สภาวะอาการ เกิด ดับ ของ รูปชั้น เป็น อารมณฺ์ปรมาตม์ชั้นสุดท่าย ทำให้รู้แจ้ง เห็นจริงของกฎธรรมชาติดตามความเป็นจริง จึงเรียกว่า ปรมาตตสัจจะ การรู้จักลักษณะ เหตุที่เกิดขึ้น ความดับสนิหและวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับสนิหของ รูปชั้น เป็นการเข้าใจสัมผัส “มีเพียงรูป-นาม ที่เป็นสภาวะมีอยู่จริงเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุ ปัจจัย”^{๔๖} และเห็นปรมาตตธรรมชั้นสูงสุดที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน การกำหนดรูปชั้น ถ้าไม่รู้ ไม่เห็นและไม่ได้สัมผัส การเกิด ดับของอารมณฺ์รูปปรมาตม์ที่เป็นอารมณฺ์ปรมาตม์ชั้นสุดท่าย ก็จะไม่ สามารถเข้าใจและเห็นสัจธรรมชั้นสูงสุดและปรมาตตสัจจะนั้น คือ เห็นอริยสัจ ๔ และการเกิดดับ ของชั้น ๕ ดังนั้น อารมณฺ์รูปปรมาตม์จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเห็น รู้ เข้าใจ เพื่อให้รู้แจ้ง และเข้าถึงพระนิพพาน

การกำหนดรู้รูปปรมาตม์ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ต้องเป็นอารมณฺ์ปัจจุบัน จึงจะเป็น อารมณฺ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำ บริกรรมช่วยให้รู้ตัวในขณะปัจจุบัน เป็นการกำหนดรู้รูปธรรมที่กำลังปรากฏเมื่อเรากำหนดรู้อยู่กับ ปัจจุบันอารมณฺ์

วิธีกำหนดรู้นามปรมาตม์ คือ การกำหนดรู้ สภาวะอาการเกิด ดับของนามชั้น เป็น อารมณฺ์ปรมาตม์ชั้นสุดท่าย ทำให้รู้แจ้ง เห็นจริงของกฎธรรมชาติดตามความเป็นจริง จึงเรียกว่า ปรมาตตสัจจะ การรู้จักลักษณะ เหตุที่เกิดขึ้น ความดับสนิหและวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับสนิหของ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น เป็นการเข้าใจสัมผัส “มีเพียงรูป-นามที่เป็น สภาวะมีอยู่จริงเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย”^{๔๗} และเห็นปรมาตตธรรมชั้นสูงสุดที่ทำให้เข้าถึง พระนิพพาน การกำหนดนามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้นและวิญญาณชั้น ถ้าไม่ รู้ ไม่เห็นและไม่ได้สัมผัสอารมณฺ์ นามปรมาตม์ที่เป็นปรมาตม์ชั้นสุดท่ายก็จะไม่สามารถเข้าใจและเห็น สัจธรรมชั้นสูงสุดและปรมาตตสัจจะ นั้น คือ เห็นอริยสัจ ๔ และการเกิด ดับของชั้น ๕ ดังนั้น อารมณฺ์นามปรมาตม์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเห็น รู้ เข้าใจ เพื่อให้รู้แจ้งและเข้าถึงพระ นิพพาน

การกำหนดรู้นามปรมาตม์ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เป็นการกำหนดนามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้นและวิญญาณชั้น ต้องเป็นอารมณฺ์ปัจจุบัน จึงจะเป็นอารมณฺ์ของ

^{๔๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิกษิ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๑.

^{๔๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๒๑.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมช่วยให้รู้ตัวในขณะปัจจุบัน เป็นการกำหนดรู้นามธรรมที่กำลังปรากฏเมื่อเรากำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์

๔.๕ วิปัสสนาภูมิ ๖

ความหมายของวิปัสสนาภูมิ ซึ่งเป็นภูมิของวิปัสสนา เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ สภาวะที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ต้องเป็นสิ่งที่มีความจริง ไม่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะของตน เป็นปรมาัตถธรรม เป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา

วิปัสสนา (วิ+ทิส เพกขเน+ยุ+อา) วิปัสสนา ปัญญา ปัญญา รู้แจ้ง วิวิธ อธิจจาतिक สงขารesu ปสสตีติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น ในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา^{๔๘}

ภูมิ (ภู สุตตาย +มิ) แผ่นดิน, พื้นที่, ภูมิ. ภาวนตยสสิ ภูตานิติ ภูมิ แผ่นดินที่มีสิ่งมีชีวิตอยู่ ชื่อว่าภูมิ^{๔๙}

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง เป็นต้น^{๕๐}

อารมณ์ปรมาัตถ์โดยย่อ ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาโดยพิสดาร ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖^{๕๑} ในคัมภีร์ฎีกาแห่งอรรถกถาของสังยุตตนิกาย แห่งพระสุตตันตปิฎก ซึ่งถือว่ารจนาโดยพระธรรมปาละ ผู้เป็นอรรถกถาจารย์ใหญ่ท่านหนึ่ง ใช้คำปรมาัตถธรรม ในข้อความที่ระบุไว้ว่า “ปรมาัตถธรรมอันแยกประเภทเป็นชั้นธ आयตนะ ธาตุ สัจจะ อินทริย และปฏิจจสมุปบาท” นี้ก็คือบอกว่า ปรมาัตถธรรม ได้แก่ ประดาธรรมชุดที่เรียกกันว่า ปัญญาภูมิ

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๖.

^{๔๙} พระโมคคัลลานเถระ รจนา, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๔๓.

^{๕๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๗/๕๕.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, หน้า ๒๒๓, ๔๐๖.

หรือวิปัสสนาภูมิ ฉะนั้น วิปัสสนาภูมิ ๖ ก็คือ ปรมัตถธรรม เมื่อย่อลง ได้แก่ รูปธรรมแลนามธรรม อันเป็นภูมิอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาเช่นเดียวกัน มีรายละเอียด ดังนี้

วิปัสสนาภูมิ คือ ภูมิแห่งวิปัสสนา ฐานที่ตั้งอันเป็นพื้นที่ซึ่งวิปัสสนาเป็นไป พื้นฐานที่ดำเนินไปของวิปัสสนา

๑. การปฏิบัติอันเป็นพื้นฐานที่วิปัสสนาดำเนินไป คือ การมองดูรู้เข้าใจ (สัมมสนะ มักแปลกันว่า พิจารณา) หรือรู้เท่าทันสังขารทั้งหลายตามที่มันเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตา อันดำเนินไป โดยลำดับจนเกิดตรุมวิปัสสนา ซึ่งเป็นพื้นของการก้าวสู่วิปัสสนาที่สูงขึ้นไป

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

ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นชั้น อายุตนะ ๑๒ อินทรีย์ สัจจะและปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น เป็นภูมิของปัญญา (วิปัสสนาภูมิ) วิสุทธิ ๒ คือ สีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิเป็นมูลของปัญญา วิสุทธิ ๕ คือ ทิฐิวินิวิสุทธิ ๑ กังขาวิตรณวิสุทธิ ๑ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ และญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ เป็นสรณะของปัญญานี้ เพราะเหตุฉะนั้น ปัญญาอันภิกษุผู้หาความสั่งสมความรู้โดยการเล่าเรียนและไต่ถามในธรรมที่เป็นภูมิเหล่านั้นแล้วยังวิสุทธิ ๒ ที่เป็นมูลให้ถึงพร้อมแล้วทาวินิวิสุทธิ ๕ ที่เป็นสรณะให้ถึงพร้อมอยู่ จะพึงบำเพ็ญได้^{๕๒}

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

๔.๕.๑ ชั้นที่ ๕

^{๕๒} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗๔๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) รจนาไว้ในหนังสือ “หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากัมมัฏฐาน”^{๕๓} เกี่ยวกับเรื่องชั้นธั ไว้ดังนี้

คำว่า “ชั้นธั” แยกเป็น ๒ ศัพท์ คือ ข+ธ แผลความหมายได้ ๘ อย่าง คือ

๑. ข แปลว่า อินทริย์ อินทริย์ แปลว่า เป็นใหญ่ ธ แปลว่า ทรงไว้ ต่อกันเข้าเป็น ชั้นธะ แปลว่า ทรงไว้ซึ่งอินทริย์มีจักขุ เป็นต้น ดังหลักฐานว่า

ขานิ จกขุนทริยาทีนิ ธาเรนตีติ ขนธา ชื่อว่า ชั้นธั เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งอินทริย์มีจักขุนทริย์ เป็นต้น

๒. ข แปลว่า ว่างเปล่า ธ แปลว่า ทรงไว้ ต่อกันเข้าเป็น ชั้นธะ แปลว่า ทรงไว้ซึ่งความว่างเปล่า คือ สุธยจากสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา สุธยจากความเที่ยง ความสุข ความสวยงาม เป็นต้น ดังหลักฐานว่า

ขั อตตนิจจาทีหิ สุธยญั ธาเรนตีติ ขนธา ชื่อว่า ชั้นธั เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งความเป็นของสุธย คือ สุธยจากตัวตนและสุธยจากความเป็นของเที่ยง เป็นต้น

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

ขั สคคั ธาติ วิทฐาตีติ ขนโธ ชื่อว่า ชั้นธั เพราะอรรถว่า ทรงไว้ คือ รongรับไว้อย่างวิเศษซึ่งสวรรค์ หมายความว่า บุคคลอาศัยชั้นธั ๕ นี้แล้ว สามารถสร้างทานกุศล ศิลกุศล ภาวนา กุศลได้ เพราะผลแห่งกุศลนั้นเอง บุคคลจึงไปสวรรค์ได้

๔. ข แปลว่า ยอด ธ แปลว่า ทรงไว้ ต่อกันเข้าเป็น ชั้นธะ ดังหลักฐานว่า

กั มตถกั ทธาตีติ ขนโธ (แปลงตัว ก เป็นตัว ข) ชื่อว่า ชั้นธั เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งยอด หมายความว่า ถ้าบุคคลฉลาดสามารถฝึกฝนอบรมชั้นธันี้ให้ดีแล้ว ผู้นั้นจะเป็นยอดคน เป็นจอมคน เป็นยอดโลก คือ เป็นผู้เลิศ เป็นผู้ประเสริฐสุดในโลกได้

๕. ขนธ แปลว่า แยกภาระไว้ ดังหลักฐานว่า

ขมติ ภารนติ ขนโธ ชื่อว่า ชั้นธั เพราะอรรถว่า แยกภาระไว้ ๗ หมายความว่า เบญจชั้นธันี้ เป็นภาระที่หนักมาก สมดังที่พระพุทธรองคัได้ตรัสไว้ว่า “ภาราหเว ปญจกขุนธา” ดังนี้เป็นต้นใจความว่า “ชั้นธั ๕ เป็นภาระที่หนักมาก ทุก ๆ คนเป็นผู้แยกภาระไว้ การแยกภาระไว้เป็นทุกขีใน

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๓๑), หน้า ๑๖๙-๑๗๑.

โลก วางภาระเสียได้เป็นสุขจริง ๆ บุคคลวางภาระหนักได้แล้วไม่ถือเอาภาระอื่นอีก ถอนค้นหาพร้อมทั้งรัก ปราศจากความอยาก ปรีนิพพาน นั้นแหละเป็นบรมสุข” ดังนี้

๖. ขนฺธ แปลว่า สภาวะธรรมที่ถูกทุกขันธ์ไม่ถ่วงเคี้ยวกันอยู่เสมอ ดังหลักฐานว่า

ชาติชราพยาธิมรณาทีหิ อเนเกหิ ทุกฺขเหติ ขชฺชติ ขาทียเตติ ขนฺโธ ชื่อว่า ขันธ์ เพราะอรรถว่า ถูกทุกขันธ์ไม่ถ่วง มีชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นต้น กัดกินคือเคี้ยวกินอยู่เป็นนิตย์

๗. ขนฺธ แปลว่า สภาวะธรรมที่ถูกทุกขันธ์บั่นรอน ถูกทุกขันธ์ตัดทอนอยู่เสมอ ดังหลักฐานว่า

เตเหว ทุกฺขเหติ ขณฺณุตติ อวทารียตติ ขนฺโธ ชื่อว่า ขันธ์ เพราะอรรถว่าถูกทุกขันธ์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น เหล่านั้นนั้นแหละบั่นรอน คือตัดทอนอยู่เสมอ

๘. ขนฺธ แปลว่า สภาวะธรรมที่ถูกพระยามัจจุราช ทำลายอยู่โดยรอบด้าน ดังหลักฐานว่า

ขณฺเียติ ปริขณฺณุตติ ขนฺโธ ชื่อว่า ขันธ์ เพราะอรรถว่า ถูกพระยามัจจุราชทำลายอยู่โดยรอบด้าน

สรุปความ คำว่า ขันธ์ แปลว่า ไม่เป็นแก่นสาร ไม่มีความสวยงาม ไม่มีความสุข ไม่มี ความเที่ยง ไม่มีตัวตน รูปขันธ์จริง ๆ ได้แก่ เย็นกับร้อน เวลาเกิดมาก็ภพก็ชาติก็ตาม ย่อมพบเห็นกับ ร้อนเท่านั้น โดยไม่มีเปลี่ยนแปลง

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

รูปนามนี้ เกิดที่ไหนๆ เกิดที่ไหน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดเมื่อไรๆ เกิดเมื่อตาเห็น รูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจนึกคิดธรรมารมณ์ฯ เมื่อรูป นามเกิดแล้ว อะไรเกิดติดตามมาฯ กิเลสเกิดติดตามมาฯ กิเลสตัวไหนๆ กิเลสตัวโลภะ โทสะ โมหะฯ เกิดได้อย่างไรๆ เกิดได้ดังนี้ คือ ตัวอย่างเช่น ตาเห็นรูปดี ชอบใจ ความชอบใจเป็นกิเลสคือโลภะ เห็นรูปไม่ดี ไม่ชอบใจ ความไม่ชอบใจเป็นกิเลสคือโทสะ เห็นรูปแล้วเฉย ๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็น โมหะ เมื่อกิเลสเกิดแล้วจะปฏิบัติอย่างไร กิเลสจึงจะไม่เกิดฯ ให้กำหนดรู้ เช่น

เมื่อตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอ ตั้งสติไว้ที่ตา เมื่อหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า ได้ยิน หนอ ตั้งสติไว้ที่หู เป็นต้น กิเลสจึงจะไม่เกิดฯ

ความปรากฏในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวรรค ชันธสูตร^{๕๔} ว่า

^{๕๔} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๖-๖๗. (ชันธสูตร)

“... ชั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่า รูปชั้น

๒. เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ฯลฯ

๓. สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ฯลฯ

๔. สังขารเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่า สังขารชั้น

๕. วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่า วิญญาณชั้น

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า ชั้น ๕ ประการ

อุปาทานชั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือ รูป)

๒. เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ฯลฯ ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วย อาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า เวทनुอุปาทานชั้น (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 วิญญาณอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ)

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ ประการ”

ชั้น ๕^{๕๕} แปลว่า กอง หมวด หมู ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น โดยย่อ ได้แก่ รูปและนาม มีรายละเอียดดังนี้

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๗๙/๖๓๕.

๑. **รูปขันธ์** รูป คือ สภาวะแปรปรวน กล่าวคือ ถึงสภาพเปลี่ยนแปลง ธรรมชาติที่มีความสลายไป โทรมไป เพราะปัจจัยที่เป็นขันธ์ทั้งหลาย มีหนาว เป็นต้น เป็นลักษณะทุกอย่าง พึงทราบทั่วกันว่า ชื่อว่า รูปขันธ์ เพราะรวมธรรมชาติทั้งปวงนั้นเข้าด้วยกัน ธรรมชาตินี้ แม้เป็นอย่างเดียว โดยลักษณะคือ ความสลายไป แต่ก็นับเป็นสอง โดยแยกเป็นภูตรูปและอุปาทายรูป^{๕๖}

ในรูป ๒ อย่างนั้น ภูตรูปมี ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ อุปาทายรูปมี ๒๔ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส อิตินทรีย์ ปริสินทรีย์ ชิวินทรีย์ ทหยัตถุ กายวิญญูติ วจีวิญญูติ อากาสธาตุ รูปัสสะ ลหุตา (ความเบาแห่งรูป) รูปัสสะ มุทุตา (ความอ่อนแห่งรูป) รูปัสสะ กัมมัณฺญูตา (ความคล่องแห่งรูป) รูปัสสะ อุบายตา (ความเติบโตแห่งรูป) รูปัสสะ สันตติ (ความสืบต่อแห่งรูป) รูปัสสะ ชรตา (ความทรุดโทรมแห่งรูป) รูปัสสะ อนิจจตา (ความไม่ยั่งยืนแห่งรูป) และกาวฬิงการาหาร^{๕๗} รูปขันธ์ แปลว่า กองรูป มี ๑๑ อย่าง คือ รูปอดีต รูปอนาคต รูปปัจจุบัน รูปภายในรูปภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปทรมาร รูปประณีต รูปไกล และรูปใกล้ พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า รูปขันธ์ เพราะมีลักษณะแปรปรวนเหมือนกัน^{๕๘}

๒. **เวทนาขันธ์** คือ สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะที่ทำให้เหล่าสัตว์เสวยอารมณ์^{๕๙} “เวทนาที่เรียกว่า เวทนาขันธ์ เพราะรวมธรรมชาติที่มีการเสวยรสอารมณ์เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน” ธรรมชาติที่มีการเสวยรสอารมณ์เป็นลักษณะ ก็คือเวทนานั้นเอง ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ เหตุนั้น จึงเรียกว่า เวทนา สภาวะเสวยอารมณ์อะไรคือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์อทุกขมสุขบ้าง เหตุ นั้น สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ จึงเรียกว่า เวทนา”^{๖๐} เวทนานั้น เมื่อว่าตามสภาพก็มีอย่างเดียว โดยลักษณะคือ เสวยรสอารมณ์ เมื่อว่าโดยชาติ มี ๓ คือ กุศล อกุศลและอัพยาทุกต เวทนานั้น เมื่อแยกตามสภาวะมี ๕ คือ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา มีลักษณะดังนี้

๒.๑ สุขมีการเสวยโณฏฐัพพะอันน่าปรารถนาเป็นลักษณะ มีอันเพิ่มสัมปยุตธรรมทั้งหลายเป็นกิจ มีความสบายทางกายเป็นผล มีกายินทรีย์เป็นเหตุใกล้

^{๕๖} พระพุทธโสมเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๕๖.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔๒.

^{๕๘} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๗๒๒.

^{๕๙} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๗๕๐.

^{๖๐} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

๒.๒ ทุกข์มีการเสวยโณฏฐัพพะที่ไม่น่าปรารถนาเป็นลักษณะ มีลดสัมปยุตธรรมทั้งหลายลงเป็นกิจ มีความไม่สบายทางกายเป็นผล มีกายินทรีย์เป็นเหตุใกล้

๒.๓ โสมนัสมีการเสวยอิฏฐารมณเป็นลักษณะ มีการเสวยสุขด้วยอาการพอใจไม่อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกิจ มีความสบายใจเป็นผล มีความระงับแห่งนามกายเป็นเหตุใกล้

๒.๔ โทมนัสมีการเสวยอนิฏฐารมณเป็นลักษณะ มีการเสวยทุกข์ด้วยอาการไม่พอใจอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกิจ มีความไม่สบายใจเป็นผล มีหทยวัตถุเป็นเหตุใกล้โดยส่วนเดียวเท่านั้น

๒.๕ อุเบกขามีการเสวยมัชฌัตตารมณเป็นลักษณะ มีการไม่เพิ่มและไม่ลดสัมปยุตธรรมเป็นกิจ มีความละเอียดเป็นผล มีจิตที่ปราศจากปิติเป็นเหตุใกล้^{๖๐}

๓. สัญญาขันธ ที่เรียกอย่างนั้น เพราะรวมธรรมชาติที่มีความจำได้เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน “สภาวะกำหนดหมาย จึงเรียกว่า สัญญา” อันธรรมชาติที่มีความจำได้เป็นลักษณะก็คือ สัญญานั้นเอง ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวว่า “อาวุโส เพราะเหตุที่รู้และจำได้นั้น จึงเรียกว่า สัญญา” สัญญาว่าตามสภาพก็มิอย่างเดียวโดยลักษณะ คือ ความจำได้, ความหมายรู้^{๖๑} แต่ว่าโดยชาติมี ๓ คือ กุศล อกุศลและอัปยาคฤต

ลักษณะแห่งสัญญา สัญญา มีประเภทเท่ากับวิญญาน เมื่อว่าโดยอาการ มีลักษณะเป็นต้น สัญญาทั้งปวงนั้นมีความจำได้เป็นลักษณะ มีการทำเครื่องหมายไว้จำต่อไปว่า “นั่นคือสิ่งนั้น” เป็นกิจ ดังช่างไม้ทำเครื่องหมายไว้ในตัวไม้เป็นอาทิ มีการทำความมั่นใจตามเครื่องหมายที่ยึดไว้เป็นผล ดังคนตาบอดคลำช้าง มั่นใจตามเครื่องหมายที่ตนจับได้ มีอารมณ์ที่ปรากฏเป็นเหตุใกล้^{๖๒}

๔. สังขารขันธ คือ ธรรมที่มาประชุมกันแล้วปรุงแต่ง หมายถึง ผัสสะและเจตนา เป็นต้น ธรรมเหล่านั้นมาประชุมร่วมกันในอุปบัติทวาร 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 ซึ่งมีการสัมผัสและ

^{๖๐} พระพุทธโสมเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๖๘-๗๖๙.

^{๖๑} พระอนรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๗๒๓., (ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐).

^{๖๒} พระพุทธโสมเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๗๐.

ความตั้งใจเป็นต้น^{๖๔} ดังพุทธพจน์ในสังยุตตนิกายว่า “เพราะอะไร จึงเรียกว่า สังขาร เพราะปรุงแต่งสังขตธรรม จึงเรียกว่า ‘สังขาร’ ปรุงแต่งสังขตธรรมอะไร ปรุงแต่งสังขตธรรม คือ รูปโดยความเป็นรูป เวทนาโดยความเป็นเวทนา สัญญาโดยความเป็นสัญญา สังขารโดยความเป็นสังขาร วิญญาณโดยความเป็นวิญญาณ เพราะปรุงแต่งสังขตธรรม จึงเรียกว่า ‘สังขาร’”^{๖๕} ชั้น ๕ ข้ออื่น ก็พึงทราบโดยนัยนี้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๖} มีความว่า “สังขารชั้น ๕ พึงทราบว่า เรียกอย่างนั้น เพราะรวมธรรมชาติ มีการประสมเจตสิกเป็นลักษณะสั้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน” ธรรมชาติที่ทำให้เป็นกลุ่ม ชื่อว่า มีการประสมเป็นลักษณะ ธรรมชาตินั้นคือสังขารนั่นเอง ลักษณะแห่งสังขาร สังขารเหล่านั้น มีการประสมเป็นลักษณะ มีการประมวลเข้าเป็นกิจ มีความเผยออกไปเป็นผล มีชั้น ๓ ที่เหลือเป็นเหตุใกล้สังขารทั้งหลาย แม้เป็นอย่างเดียวโดยลักษณะเป็นต้น ดังกล่าวมานี้ แต่ว่าโดยชาติก็เป็น ๓ คือ กุศล อกุศลและอัพยาทุกต ดังนี้

ก. กุศลสังขาร ๓๖ ได้แก่ สังขาร ๒๗ คือ ผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร ปีติ วิริยะ ชีวิต สมานิ สัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ อโลภะ อโทสะ โอมหะ กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัณฺญูตา จิตตกัมมัณฺญูตา กายปาคุณฺญูตา จิตตปาคุณฺญูตา กายชุกตา จิตตชุกตา จัดเป็นนียตะ มาในพระบาลีโดยรูปของตน (คือไม่ปะปน), สังขาร ๔ คือ ฉันทะ อธิโมกข์ มนสิการ ตัตตรัมมัตตตตา จัดเป็นเยวาปนกะ (เป็นกุศล อกุศลก็ได้) และสังขาร ๕ คือ กรุณามุทิตา กายหุจริตวิริตี วจีหุจริตวิริตี มิจฉาชีวิวิริตี นี้เป็นนียตะ คือ ย่อมเกิดในบางครั้ง แม้เมื่อเกิดเล่าก็หาเกิดร่วมกันไม่

ข. อกุศลสังขารโลภมูล ๑๗ ได้แก่ สังขาร ๑๓ คือ ผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร ปีติ วิริยะ ชีวิต สมานิ อหิริกะ อนอตตัปปะ 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 อนอตตัปปะ โทสะ โมหะ เป็นนียตะ, สังขาร ๔ คือ ฉันทะ อธิโมกข์ อุทัจจะ มนสิการ เป็นเยวาปนกะ, สังขาร ๓ คือ อิสสา มัจฉริยะ กุกกัจจะ เป็นนียตะ

^{๖๔} พระอนุรุทธเถระ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๗๒๓.

^{๖๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑. (ชัชชนียสูตร)

^{๖๖} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๗๗๐-๗๘๙.

อกุศลสังขารโมหมูล ๑๓ ได้แก่ สังขาร ๑๑ คือ ผัสสะ เจตนา วิตก วิจารณ์ วิริยะ ชีวิต จิตตฐิติ (ความหยุดแห่งจิต) อหิริกะ อโนตตปปะ โมหะ วิจิกิจฉา เป็นนิตตะ, สังขาร ๒ คือ อุทธัจจะ และมนสิการ เป็นเยวาปนกะ

ค. อัพยาภตสังขารฝ่ายวิบาก มี ๒ แยกเป็นอเหตุกะสังขารและสเหตุกะสังขาร

๕. วิญญาณชั้น^{๖๗} “วิญญาณชั้น^{๖๗} ฟังทราบว่าเป็นเพราะร่วมธรรมชาติที่มีความรู้แจ้งเป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน” เป็นไฉน ธรรมชาติอันมีความรู้แจ้งเป็นลักษณะนั้น ชื่อว่า วิญญาณ ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวแก่พระมหาโกณฑัญญะว่า “อาวุโส เพราะเหตุที่ธรรมชาติย่อมรู้แจ้งย่อมรู้ต่าง ๆ เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า วิญญาณ”^{๖๘} ดังนี้

คำว่า วิญญาณ จิต มโน โดยเนื้อความก็อันเดียวกัน วิญญาณนั้น แม้เป็นอย่างเดียว ตามสภาพ โดยลักษณะก็คือความรู้แจ้ง แต่เมื่อว่าโดยชาติแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ กุศล อกุศลและอัพยาภต 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 โดยมีมูล ๓ คือ โลภมูล ๘ โทสมูล ๒ โมหมูล ๒ รวมเป็น ๑๒ เป็นอกุศลวิญญาณ ๑๒

ค. อัพยาภตวิญญาณ โดยชาติ มี ๒ คือ วิปากจิต กิริยาจิต

๑) วิปากจิต ๓๖ โดยภูมิมี่ 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 โดยภูมิมี่ ๓ กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร ในภูมิ ๓ นั้น กามาวจร มี ๒ คือ อเหตุกะและสเหตุกะ

สรุปชั้น^๖ ๕ (๑) รูปชั้น^๖ ฟังทราบว่าเป็นเพราะรวมธรรมชาติที่มีความสลายไป โทรมไป เพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึกทั้งหลาย (ธาตุ ๔) มีหนาวเป็นต้น เป็นลักษณะทุกอย่าง (๒) เวทนาชั้น^๖ เพราะรวมธรรมชาติที่มีการเสวยรสารมณ์ เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน (๓) สัญญาชั้น^๖

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๖-๗๖๓.

^{๖๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๙/๔๘๙.

เพราะรวมธรรมชาติที่มีความจำได้ เป็นลักษณะสั้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน (๔) สังขารชั้น เพราะรวมธรรมชาติที่มีการประสมเจตสิก เป็นลักษณะสั้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน (๕) วิญญาณชั้น เพราะรวมธรรมชาติที่มีความรู้แจ้ง เป็นลักษณะสั้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน

ชั้น ๕ นี้ ย่อลงมาเป็น ๒ คือ รูปและนาม รูปชั้น ๑ จัดเป็นรูป นามชั้น ๔ นอกนั้น จัดเป็นนาม อีกอย่างหนึ่งจัดเข้าในปรมัตถธรรม ๔ วิญญาณชั้น จัดเป็นจิต เวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้น จัดเป็นเจตสิก รูปชั้น จัดเป็นรูป ส่วนนิพพาน เป็นชั้นวินิมุต คือ พ้นจากชั้น ๕^{๖๔}

ชั้น ๕ จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) การเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญรูปชั้น หรือรูปธรรม (๒) การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญเวทนาชั้น (๓) การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิญญาณชั้น (๔) การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญรูปนามชั้น ๕ ทั้งหมด

กล่าวโดยสรุป ชั้น ๕ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนาภาวนา โดยวิธีกำหนดรู้ชั้น ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลายที่ทำให้เกิดปัญญานั้น อาศัยรูป-นาม เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ ผู้ปฏิบัติต้องควบคุมกายวาจาให้เป็นปกติด้วยศีล ควบคุมจิตใจตั้งมั่นด้วยสมาธิและปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับ ให้ความเป็นจริง จิตที่รู้รูป-นามตามความเป็นจริง จิตย่อมถ่ายถอนความยึดมั่น ถือมั่นว่าเป็นของเรา เป็นเขา เป็นสัตว์ บุคคล ไตรลักษณ์ ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้เจริญสตินั้น ด้วยการวิธีกำหนดรู้ชั้น ๕ เราย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่า อุปาทานชั้น ๕ ย่อลงมาเป็นรูปและนาม นี่เป็นทุกซ์

วิธีกำหนดรู้ชั้น ๕ ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีดังนี้

(๑) โดยการกำหนดรู้อารมณ์ความคิดปรุงแต่งที่เกิดกับใจเป็นกุศลและอกุศลนั้นอันเป็นเหตุให้เกิดทุกซ์ ด้วยการกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ เป็นการกำหนดรู้ชั้น ๕ ขึ้นญาติปริยญา

(๒) การพิจารณาชั้น ๕ โดยการพิจารณาจนแจ้งในอารมณ์ที่พิจารณานั้น เห็นความเกิดดับของอารมณ์ความคิดปรุงแต่งนั้นอยู่ในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกซ์ และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดพิจารณาชั้น ๕ ขึ้นตรีนปริยญา

(๓) การกำหนดหยั่งรู้ชั้น ๕ โดยการละถอนอารมณ์ความคิดปรุงแต่งนั้นได้ด้วยปหานะ ๕ คือ ๑) วิกขัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคปหานะ (การละด้วยองค์ นั้น ๆ)

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๒.

๓) สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้) เป็นการกำหนดละถอนขั้น ๕ ขึ้นปหานปริณญา โดยมีสติกำหนดรู้ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น จนเห็นอาการดับไปของขั้น ๕ ย่อมเปื้อนหาย เมื่อเปื้อนหายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น ด้วยการกำหนดรู้ขั้น ๕ การกำหนดพิจารณาขั้น ๕ และการละถอนขั้น ๕ ด้วยปหานะ ๕

๔.๕.๒ आयตนะ ๑๒

ความปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มีปรากฏข้อความเกี่ยวกับเกี่ยวกับ “อายตนะ” ไว้ว่า

“... ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักตา รู้จักรูปและรู้จักสังโยชน์ที่อาศัยตา และรูปทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่จะได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไป ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง ... ย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ... ย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ... ย่อมรู้จักกาย รู้จักโณภูมฐัพพะ ... ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณฺ์และรู้จักสังโยชน์ที่อาศัยใจ และธรรมารมณฺ์ทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วย ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย”^{๗๐}

ความในสังยุตตนิกาย สฬายนวรรค ได้กล่าวถึงอายตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แบ่งเป็น ๒ พวก คือ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจและอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โณภูมฐัพพะ ดังพระพุทธพจน์ว่า “... สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา”^{๗๑}

อายตนะ^{๗๒} ที่ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นที่สืบต่อ เพราะแผ่อายะทั้งหลาย เพราะนำอายะไป มีความหมาย ดังนี้

^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๗/๑๑๕-๑๑๖. (มหาสติปัฏฐานสูตร)

^{๗๑} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑-๒.

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๕/๑๑๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๐/๖๓๕.

เพราะเป็นที่สืบทอด มีอธิบายว่า ก็จิตและเจตสิกธรรมทั้งหลายย่อมสืบทอด คือ หมั่นเพียรพยายามไปตามกิจ (คือหน้าที่) ของตน ๆ มีการเสวย (รสอารมณ์) เป็นอาทิ ในทวารและอารมณ์นั้น ๆ มีจักขุและรูปเป็นต้น เพราะเหตุนั้น ทวารและอารมณ์นั้น ๆ จึงชื่อว่า आयตนะ

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

เพราะนำอายะไป มีอธิบายว่า ก็ทวารและอารมณ์ทั้งหลายนั้นยังไม่กลับ (คือยังไม่ดับ) เพียงใด ก็ย่อมนำไป คือ ยังสังสารทุกข์ อันนำไปในสงสาร ซึ่งมีเบื้องต้น เบื้องปลายรู้ไม่ได้ เป็นอายะ (คือยึดเยื่อ) ยิ่งนักอยู่แล้ว ให้เป็นไปอยู่นั้นเพียงนั้น (เพราะเหตุนี้ ทวารและอารมณ์ทั้งหลายนั้น จึงชื่อว่า อายะ แปลว่า นำอายตนะ คือ สังสารทุกข์อันยึดเยื่ออยู่แล้วไป)^{๗๓}

อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี^{๗๔} อธิบายว่า ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นที่สืบทอดแห่งจิตและเจตสิกธรรมทั้งหลาย เพราะแผ่อายตนะ คือ ขยายจิตและเจตสิกที่มาในทวารและอารมณ์นั้น ๆ เพราะนำอายตนะ คือ สังสารทุกข์อันยึดเยื่ออยู่แล้วไป อายตนะ ชื่อว่า เป็นสถานที่อยู่แห่งจิตและเจตสิกก็ดี ชื่อว่า เป็นแดนเกิดแห่งจิตและเจตสิกก็ดี ชื่อว่า เป็นที่แผ่ไปแห่งจิตและเจตสิกก็ดี หมายถึง อายตนะภายใน ๖ ส่วนอายตนะ ที่ชื่อว่า เป็นที่ชุมนุมแห่งจิตและเจตสิก หมายถึง อายตนะภายนอก ๖ อายตนะ ชื่อว่า เป็นเหตุแห่งจิตและเจตสิก อายตนะ ชื่อว่า ธรรมที่ชวนชววยิ่งเพื่อความเกิดขึ้นแห่งผลของตน หมายถึง อายตนะภายในและอายตนะภายนอก

ในพระอภิธัมมัตถสังคหะ สรุปได้ว่า (๑) เป็นที่เกิด หมายความว่า ตา หู จมูก เป็นต้น ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นที่เกิดแห่งวิถีจิตบ่อย ๆ คือ บาป-บุญทั้งหลายต้องอาศัยเกิดที่อายตนะนี้ (๒) เป็นที่อยู่ คือ อายตนะภายในนี้เป็นที่อาศัยให้จิต เจตสิกตั้งอยู่เพื่อรับรู้อารมณ์ที่มากกระทบทวารนั้น ๆ (๓) เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย หมายความว่า ตา เป็นต้น ย่อมไม่เกิดที่อื่น นอกจากเกิดขึ้นอยู่ในสัตว์ (๔) เป็นที่ประชุม หมายความว่า อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกมาประชุมกัน (๕) เป็นเหตุให้เกิด หมายความว่า ถ้าไม่มีอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก วิถีจิตทั้งหลายก็เกิดไม่ได้

สรุป อายตนะ คือ ที่ติดต่อกับ เครื่องติดต่อกับ แดนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ เป็นที่เกิด เป็นที่อยู่ เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นที่ประชุม เป็นเหตุให้เกิด เช่น ตา เป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หู เป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นต้น จัดเป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก

^{๗๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๐๖.

^{๗๔} พระอนรรุทเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๗๒๗.

๖ รวมเป็นอายตนะ ๑๒ ได้แก่ จักขายตนะ รูปายตนะ โสตายตนะ สัททายตนะ ฆานายตนะ
คันธายตนะ ชิวหายตนะ รสายตนะ กายายตนะ โผฏฐัพพายตนะ มนายตนะ อัมมายตนะ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๗๕} แสดงความหมาย ลักษณะ สมุฏฐาน รส ปัจจุปปุฏฐานและ
ปทัฏฐานของอายตนะ ๑๒ ไว้ดังต่อไปนี้

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

รูปายตนะ สิ่งโดยย่อแสดงสี เหตุนั้น สิ่งนั้น จึงชื่อว่า รูป ความ (แห่งศัพท์รูปยติ แสดงสี)
ว่ารูปเมื่อถึงความเปลี่ยนแปลงย่อมประกาศความในใจ, 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 มีฐานที่รองรับโสตวิญญาณเป็นปัจจุปปุฏฐาน มีภูตรูปอันเกิดแต่กรรมที่มีความใคร่จะฟัง
เป็นต้นเหตุเป็นปทัฏฐาน

สัททายตนะ สิ่งใดถูก (ปัจจัยของตน) เลือก (ส่ง) ออกไป เหตุนั้น สิ่งนั้น จึงชื่อว่า สัททะ
ความ (แห่งศัพท์ว่า สปปติ ถูกส่งออกไป) ว่า ถูกเปล่งขึ้น (ให้เป็นสิ่งพึงรู้ได้ทางโสตตะ) เสียง มีการ
กระทบหูเป็นลักษณะ มีวิสัยแห่งโสตวิญญาณเป็นกิจ มีโคจรแห่งโสตวิญญาณเป็นผล มีมากอย่าง
โดยนัยเป็นต้นว่า เสียงกลอง เสียงตะโพน เป็นต้น

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

^{๗๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๔๒.

คันธายตนะ สิ่งใด ย่อมฟังไปได้ เหตุนั้น สิ่งนั้น จึงชื่อว่า คันธะ (กลิ่น) ความ (แห่งศัพท์) ว่า คนธยติ ย่อมฟังไป) ว่า สิ่งที่อยู่ของตน กลิ่น มีการกระทบจุมกเป็นลักษณะ มีวิสัยแห่งขาน วิญญาณเป็นกิจ มีโคจรแห่งขานมีวิญญาณเป็นผล มีมากอย่าง โดยนัยเป็นต้นว่า กลิ่นรากลไม้ กลิ่น แก่นไม้ เป็นต้น

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

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

๕. กายายตนะและโณฏฐัพพายตนะ กายายตนะ ธรรมที่ชื่อว่า กาย เพราะเป็นอายะ (ที่มา) แห่งกุกฉิตธรรม (ธรรมเลว) คือ สาสวธรรม (ธรรมที่เป็นไปกับอาสวะ) ทั้งหลาย คำว่า อายะ (ที่มา) ได้แก่ ที่เกิด กายะ คือ รูปอันเป็นที่เกิดของสิ่งน่ารังเกียจ (มีผลเป็นต้นและอกุศลธรรม) ดำรง อยู่ทั่วร่างกายทั้งหมดที่มีอุปาทินนกรูปเหมือนน้ำมันซึมซาบในปุยฝ้าย^{๗๖} กายมีความผ่องใสแห่งภูตรูปพอกระทบโณฏฐัพพะได้เป็นลักษณะ นัยหนึ่ง มีความผ่องใสแห่งภูตรูป ที่มีความใคร่จะถูกต้องเป็น ต้นเหตุเป็นสมุฏฐาน เป็นลักษณะ มีการเวียนไปในโณฏฐัพพะทั้งหลายเป็นรส มีฐานที่รองรับกาย วิญญาณเป็นปัจจุภูฏฐาน มีภูตรูปอันเกิดแต่กรรมที่มีความใคร่จะถูกต้องเป็นต้นเหตุ เป็นปทัฏฐาน

โณฏฐัพพายตนะ สิ่งใดถูกต้องได้ (ด้วยกาย) เหตุนั้น สิ่งนั้น จึงชื่อว่า โณฏฐัพพะ สภาวะ ถูกกระทบ ชื่อว่า โณฏฐัพพะ (สัมผัส) หมายถึง ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุและวาโยธาตุ^{๗๗}

๖. มนายตนะและธัมมายตนะ มนายตนะ สภาพโดยย่อรู้ เหตุนั้น สภาพนั้น จึงชื่อว่า มนะ ธัมมายตนะ สภาพทั้งหลายโดยย่อทรงไว้ ซึ่งลักษณะของตน เหตุนั้น สภาพทั้งหลายนั้น จึงชื่อ

^{๗๖} พระพุทธทศตเถระ, อภิธัมมวาท, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๔.

^{๗๗} พระพุทธทศตเถระ, อภิธัมมวาท, หน้า ๑๔๓.

ว่า ธรรม^{๗๘} อายุตนะ ๑๒ นี้ จำแนกโดยประเภทแห่งทวาร มี ๖ เรียกว่า อายุตนะภายใน จำแนกโดยประเภทแห่งอารมณ์ มี ๖ เรียกว่า อายุตนะภายนอก อายุตนะ ๑๒ พระผู้มีพระภาคตรัสโดยที่ทรงกำหนดไว้เป็นอุปบัติทวารและเป็นอารมณ์แห่งกองวิญญาน ๖

รวมความกล่าวโดยปรมัตถธรรมแล้ว มนายตนะอันเป็นอายุตนะภายในนั้น เป็นจิต ปรมัตถ ฐัมมายตนะ อันเป็นอายุตนะภายนอกนั้น เป็นรูปปรมัตถ เจตสิกปรมัตถและนิพพาน ส่วนอายุตนะที่เหลืออีก ๑๐ นั้น เป็นรูปปรมัตถทั้งหมด รวมความว่า อายุตนะ ๑๒ จัดเป็นปรมัตถธรรมได้ทั้ง ๔ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน อายุตนะ ๑๒ มีข้อที่ควรสังเกตอยู่ว่าฐัมมายตนะนั้น องค์ธรรม ได้แก่ สุขุมรูป ๑๖ เจตสิก ๕๒ และนิพพาน ๑ รวมเป็นธรรม ๖๙ ส่วนนิพพานเป็นธรรมภายนอกโดยแท้ นิพพานที่เป็นธรรมภายในนั้นไม่มี ส่วนสุขุมรูป ๑๖ และเจตสิก ๕๒ นั้น เป็นธรรมภายในก็มี เป็นธรรมภายนอกก็มี แต่เมื่อกล่าวโดยความเป็นอายุตนะแล้ว ฐัมมายตนะถือว่าเป็นอายุตนะภายนอกทั้งสิ้น

จักขายตนะ รูปลายตนะ โสตายตนะ สัททหายตนะ ฆณายตนะ คันธายตนะ ชิวหายตนะ รสายตนะ กายายตนะ โณภุฏัพพายตนะ จัดเป็นรูป ส่วนมนายตนะ จัดเป็นนามและฐัมมายตนะ ยกเว้นพระนิพพาน จัดเป็นทั้งรูปและนาม

อายุตนะ ๑๒ กับไตรลักษณ์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

อายุตนะ ๑๒ กับไตรลักษณ์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา^{๗๙}

(๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้^{๘๐} จักขุ และรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๘๑} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหู และเสียง ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ

^{๗๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๐๕-๘๐๖.

^{๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔ - ๓๙๖.

^{๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๘๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

นั้น^{๕๒} โสตะและสัททะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๕๓} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๓) รู้ชัดจุมก รู้ชัดกลืน สังโยชนิโตอาศัยจุมกและกลืนทั้งสองนั้น เกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๕๔} ฆานะและคันธะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๕๕} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๔) รู้ชัดลีน รู้ชัดรส สังโยชนิโตอาศัยลีนและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๕๖} ชิวหา และรส ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๕๗} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูฐัพพะ สังโยชนิโตอาศัยกายและโณภูฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๕๘} กายและโณภูฐัพพะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๕๙} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ สังโยชนิโตอาศัยใจและธรรมารมณ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุ

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๕๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

^{๕๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๕๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๕๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

ใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๘๙} มโนและธรรม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา^{๙๐} เป็นการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

สรุปความว่า อายุขณะ ๑๒ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนาโดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกอยู่ เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรม เห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรม หรือเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า เพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นทุกสิ่งในโลก พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายุขณะภายใน ๖ และอายุขณะภายนอก ๖ อยู่ อย่างนี้แล้วยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พิจารณาเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน อายุขณะทั้ง ๑๒ นี้ เป็นรูป ๕ คู่ อายุขณะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด อายุขณะภายนอก คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ อายุขณะภายใน ได้แก่ มนายตนะ เป็นนามทั้งหมด ส่วนอายุขณะภายนอก อัมมยตนะนั้นเป็นรูป-นาม เจตสิกเป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม

๔.๕.๓ ธาตุ ๑๘

คัมภีร์อรรถกถาอิติวุตตก ปรากฏข้อความเกี่ยวกับธาตุว่า ชื่อว่า

๑) ธาตุ เพราะหมายความว่า ทรงไว้ซึ่งผล และสภาวะของตน เพราะว่า บรรดาผลและสภาวะทั้ง ๒ อย่างนี้ สิ่งที่เกิดผล

๒) ชื่อว่าธาตุ เพราะหมายความว่า ทรงไว้ซึ่งผลของตน และสภาวะของตน นอกจากนี้

๓) ชื่อว่า ธาตุ เพราะหมายความว่า ทรงไว้ เฉพาะสภาวะอย่างเดียว^{๙๑}

ธาตุ ๑๘^{๙๒} คือ ธรรมที่ทรงสภาวะของตนไว้ โดยไม่คล้อยตามอำนาจของใคร ๆ คือ บุคคล สัตว์ มนุษย์ เทวดา หรือพรหม ธรรมที่ถูกกำหนดไว้ตามสภาวะ เพราะถูกกำหนดไว้เป็นอย่าง ๆ อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า ธาตุ เพราะมีสภาพไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ชีวะ (วิญญาน)^{๙๓} ได้แก่ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญานธาตุ โสตธาตุ สัทธาธาตุ โสตวิญญานธาตุ ฆานธาตุ คันธธาตุ ฆานวิญญานธาตุ ชิวหาธาตุ รสธาตุชิวหาวิญญานธาตุ กายธาตุ โผฏฐัพพธาตุ กายวิญญานธาตุ มโนธาตุ อัมมธาตุ มโน

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๙๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

^{๙๑} ชุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๓๔๓.

^{๙๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๘๑/๖๓๖.

^{๙๓} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๓๒๘.

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

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๕๔} อธิบายความหมายของธาตุไว้ว่า ธรรมโดยย่อจัด (ทาทุกข์ให้เกิดขึ้น) เหตุนั้น ธรรมนั้น จึงชื่อว่า ธาตุ (แปลว่าธรรมผู้จัดขึ้น) 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 ธรรมชาติ นั้น 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 นิชาม คือ กำหนดแห่งธรรมตา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาลและมีรูปลักษณะกิจการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง ๆ มี ๑๘ ประการ คือ

๑. จักขุธาตุ (ธาตุคือจักขุปสาท)
๒. รูปธาตุ (ธาตุคือรูปารมณ)
๓. จักขุวิญญาณธาตุ (ธาตุคือจักขุวิญญาณ)
๔. โสตธาตุ (ธาตุคือโสตปสาท)
๕. สัทธาต (ธาตุคือสัททารมณ)
๖. โสตวิญญาณธาตุ (ธาตุคือโสตวิญญาณ)
๗. ฆานธาตุ (ธาตุคือฆานปสาท)
๘. คันธธาตุ (ธาตุคือคันธารมณ)
๙. ฆานวิญญาณธาตุ (ธาตุคือฆานวิญญาณ)
๑๐. ชิวหาธาตุ (ธาตุคือชิวหาปสาท)

^{๕๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๑๑-๘๑๒.

๑๑. รสธาตุ (ธาตุคือรสารมณ)
๑๒. ชิวหาวิญญานธาตุ (ธาตุคือชิวหาวิญญาน)
๑๓. กายธาตุ (ธาตุคือกาย)
๑๔. โผฏฐัพพธาตุ (ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ)
๑๕. กายวิญญานธาตุ (ธาตุคือกายวิญญาน)
๑๖. มโนธาตุ (ธาตุคือมโน)
๑๗. ธรรมธาตุ (ธาตุคือธรรมารมณ)
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^{๕๕}

ลักษณะการเกิดขึ้นของธาตุ ๑๘ เช่น ในขณะที่ตาเห็นรูป มีธาตุเกิดร่วมกัน ๔ ธาตุ คือ จักขุธาตุ ได้แก่ จักขุประสาท รูปธาตุ ได้แก่ สีต่าง ๆ จักขุวิญญานธาตุ ได้แก่ จักขุวิญญานจิต ธรรมธาตุ ได้แก่ เจตสิกที่ประกอบ แม้ธาตุที่เหลือก็มีนัยดังกล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่า ในธาตุ ๑๘ นี้ มีจักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญานธาตุ เป็นต้น มีความเกี่ยวเนื่องกันโดยตรง คือ จักขุ (ตา) เป็นแดนรับรู้ รูป (รูป) เกิดความรู้ คือ จักขุวิญญาน (เห็น)^{๕๖}

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

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

ธาตุ ๑๘ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสภาพธรรมต่าง ๆ โดยความเป็นธาตุ เพื่อเตือนให้เราระลึกว่า สังขารธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงและไม่ใช่ตัวตน เมื่อกล่าวถึงธาตุ เรามักคิดถึงธาตุในวิชาเคมีหรือวิชาฟิสิกส์สารสังเคราะห์เป็นธาตุต่างๆ อาจจะดูแปลก ๆ ที่จะกล่าวว่าตาหรือการเห็นเป็นธาตุทั้งนี้

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๖๖.

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕, หน้า ๓๐.

เพราะเรายึดสภาพธรรมเหล่านี้ว่าเป็นตัวตน สิ่งที่เรายึดถือว่าเป็นตัวตนนั้น ความจริงเป็นแต่เพียงนามธาตุและรูปธาตุที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยที่เหมาะสมแล้วก็ดับไป จักขุปสาทเป็นแต่เพียงธาตุอย่างหนึ่งที่มีลักษณะเฉพาะของธาตุนั้นและไม่ใช้ตัวตน จักขุปสาทเป็นรูปซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป การเห็นเป็นธาตุอย่างหนึ่งซึ่งมีลักษณะเฉพาะของธาตุนั้น ไม่ใช้ตัวตน การเห็นเป็นนามธาตุที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยแล้วก็ดับไป

ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก สติปัฏฐานสูตร ธาตุบรรพ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงรูปกายโดยนัยของธาตุว่า

"ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน (ความแข็ง) ธาตุน้ำธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าแม่โคแล้ว แบ่งออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันทไค ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติโดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่"^{๕๗}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สมาธินิทเทศ มีข้อความอธิบายว่า เมื่อนายโคฆาตกรเลี้ยงโคอยู่ที่ดินนำมาสู่ที่ฆ่าก็ดี จูงมาผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ฆ่าอยู่ที่ดี เห็นโคที่ฆ่าแล้วตายแล้วก็ดี ความสำคัญหมายว่าแม่โคยังไม่สูญหาย トラบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหละโคนั้นแบ่งออกเป็นชิ้น ๆ แต่เมื่อเธอแบ่งออกแล้วนั่งอยู่ ความหมายว่า แม่โคยอมหายไป กลายเป็นความหมายว่าเนื้อ เธอหาคิดอย่างนี้ไม่ว่า เราขายแม่โค คนเหล่านี้ชื่อแม่โคไป อันที่แท้เธอย่อมคิดอย่างนี้ว่า เราขายเนื้อ แม่ชนเหล่านี้ชื่อเนื้อไป ฉันทไค แม่เมื่อภิกษุนี้ ครั้งก่อนคือในเวลาเป็นปุถุชนคนโง่ จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม บรรพชิตก็ตาม ความสำคัญหมายว่าสัตว์ ว่าสัตว์เลี้ยง หรือว่าบุคคล ยังไม่หมดสิ้นไป トラบเท่าที่ยังมิได้ทำการแยกก่อน พิจารณากายนี้ตามที่ตั้งอยู่แล้ว ตามที่ดำรงอยู่แล้วโดยความเป็นธาตุ แต่เมื่อพระโยคีพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ความสำคัญหมายว่า เป็นสัตว์ยอมสิ้นไป จิตยอมตั้งมั่นอยู่ในสภาพที่เป็นธาตุฝ่ายเดียว^{๕๘} อาจจะไม่ชอบใจเลยที่จะรู้ว่าร่างกายเป็นธาตุ เราคิดถึงบุคคลต่างๆ ว่าเป็น "ผู้ชายคนนี้" หรือ "ผู้หญิงคนนั้น" เราไม่ชินกับการวิเคราะห์สิ่งที่เรารู้ว่า "คน" อย่างที่เราวิเคราะห์วัตถุเช่นในวิชาฟิสิกส์ บางคนอาจจะคิดว่า ออกจะหยาบที่จะคิดว่าร่างกายถูกฆ่าแหละเหมือนวัวที่ถูกคนขายเนื้อฆ่าแหละ อย่างไรก็ตาม

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๕๘} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๖๑๘.

ก็ตาม ถ้าพิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง ร่างกายก็เป็นแต่เพียง ธาตุเท่านั้น ไม่จริงหรือที่มีแต่สภาพแข็ง เกาะกุ่ม เย็น ร้อนและตึงไหว สภาพเหล่านี้เป็นตัวตนหรือเป็นธาตุที่ไม่ใช่ตัวตน

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ขณะที่พระผู้มีพระภาคประทับที่พระเชตวัน อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี 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 ด้วยเหตุเท่าไรหนอแลฯ” พระพุทธองค์ตรัสว่า

“อานนท์ เพราะภิกษุเป็นผู้ฉลาดในธาตุ ฉลาดในอายตนะ ฉลาดในปฏิจกสมุปบาทและฉลาดในฐานะและอฐานะ ด้วยเหตุเท่านี้ จึงควรเรียกได้ว่า ภิกษุเป็นบัณฑิต มีปัญญาพิจารณาฯ”

พระอานนท์ทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ควรจะเรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในธาตุด้วยเหตุเท่าไรฯ

พระพุทธองค์ตรัสว่า “อานนท์ ธาตุนี้มี ๑๘ อย่างแล ได้แก่ ธาตุคือจักขุ ธาตุคือรูป ธาตุคือจักขุวิญญาณ ธาตุคือโสต ธาตุคือเสียง ธาตุคือโสตวิญญาณ ธาตุคือ ฆานะ ธาตุคือกลิ่น ธาตุคือฆานวิญญาณ ธาตุคือชีวหา ธาตุคือรส ธาตุคือชีวหาวิญญาณ ธาตุคือกาย ธาตุคือโผฏฐัพพะ ธาตุคือกายวิญญาณ ธาตุคือมโน ธาตุคือธัมมารมณฺ์ ธาตุคือมโนวิญญาณ อานนท์ เหล่านี้แล ธาตุ ๑๘ อย่าง ด้วยเหตุที่ภิกษุรู้ที่อยู่เห็นอยู่ จึงควรเรียกได้ว่าภิกษุผู้ฉลาดในธาตุ”^{๕๔}

ธาตุ ๑๘ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนาคือ ทวาร ๖ อารมณฺ์ 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

^{๕๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๒. (พหุธาตุกสูตร)

เปลี่ยนแปลง เช่น จักขุธาตุ มีสภาพใสสมควรให้สีต่าง ๆ มาปรากฏขึ้นเมื่อได้รับการกระทบ เมื่อจักขุธาตุนี้เกิดอยู่กับใครก็ตาม ไม่ว่าจะคน สัตว์ เทวดา จักขุธาตุย่อมคงสภาพใสเป็นปกติ รับสีต่าง ๆ ได้ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเอาจักขุธาตุไปรับเสียงแทนโสตธาตุ หรือรับกลิ่นแทนฆานธาตุได้ ความใสของจักขุธาตุรับสีได้เพียงอย่างเดียวตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นจักขุธาตุที่เกิดกับผู้ใด หรือ รูปธาตุ (สี) มีสภาพแสดงสี ให้ปรากฏได้ในทางตา ก็คงทรงสภาพแสดงสีอยู่ ดังนั้นไม่มีเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถแสดงสี ให้ปรากฏในทางหู หรือจมูกได้ หรือจักขุวิญญาณธาตุ ทรงไว้ซึ่งสภาพเห็น จักขุวิญญาณธาตุจะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม ย่อมทำหน้าที่ได้ประการเดียวเท่านั้น คือ การเห็น จะบังคับไม่ให้เห็น บังคับให้ไปได้ยิน หรือได้กลิ่นแทน เป็นไปไม่ได้ ธาตุ ๑๘ นี้เป็นความเป็นไปทั้งหมดในสรรพสิ่งที่มีชีวิต จึงเป็นเพียงการประชุม พร้อมกันของธาตุทั้ง ๑๘ เรื่องอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ไม่มีและการจะรู้ว่าธาตุนั้น ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช้ตัวตน ได้อย่างชัดๆ ก็ต้องเห็นอย่างชัดเจน การที่จะเห็นได้อย่างชัดเจนนั้น ก็ต้องเห็นด้วยธรรมจักขุ

๔.๕.๔ อินทริย์ ๒๒

คำว่า อินทริย์ นั้นมีความหมายว่า ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการฟัง เป็นต้น^{๑๐๐} คือธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๆ สิ่งอื่น ๆ จะทำหน้าที่แทนไม่ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า อินทริย์เป็นชื่อของความเป็นใหญ่ ซึ่งอินทริย์ทั้ง ๒๒ มีหน้าที่ต่างกันไปตามหน้าที่ของตน ไม่แทรกแซงกันและกัน เช่น ตา มีหน้าที่เห็น หูนั้นจะมาทำหน้าที่แทนตาไม่ได้เลย ในขณะที่เดียวกันตาก็จะมาทำหน้าที่ฟังไม่ได้ เรียกว่า เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน แต่ละสภาวะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เขาจึงเรียกว่า อินทริย์ อินทริย์ทั้ง ๒๒^{๑๐๑} มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและเชื่อมต่อกันไปเป็นลำดับ ดังที่กล่าวไว้ในอภิธรรม ภาขณีย์กล่าวคือ (๑) ในลำดับนั้น การได้เฉพาะซึ่งอริยมุขี ย่อมมีด้วยการกำหนดรู้ธรรมอันเป็นภายใน เพราะเหตุานั้น พระองค์จึงทรงแสดงจักขุนทริย์ เป็นต้น ซึ่งนับเนื่องด้วยอตภาพก่อน (๒) อตภาพนั้นอาศัยธรรมใด ย่อมถึงการนับว่า เป็นหญิง หรือเป็นชายเพื่อทรงชี้แจงแสดงว่า ธรรมนั้นคือ อตภาพนี้ (๓) ถัดจากนั้นจึงทรงแสดงอิตถินทริย์และปฐินทริย์ (๔) เพื่อให้ทราบวา อตภาพแม้ทั้ง ๒ นั้นมีความเป็นไปเนื่องด้วยชีวิตินทริย์ ถัดจากนั้น จึงทรงแสดงชีวิตินทริย์ (๕) トラบใดที่ชีวิตินทริย์นั้นยังเป็นไปอยู่ トラบนั้นความไม่หยุดยั้งแห่งอารมณ์ที่เสวย แล้ว (เวทนา) เหล่านั้นก็

^{๑๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖๗.

^{๑๐๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๑/๒๐๒.

มีอยู่ (๖) เพื่อให้ทราบว่ สุขและทุกข์ทั้งหมดนั้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เสวยแล้ว ถัดจากนั้นจึงทรงแสดงสุขินทรีย์ เป็นต้น (๗) อนึ่งเพื่อทรงแสดงข้อปฏิบัติว่า ธรรมเหล่านี้พึงเจริญเพื่อความดับสุขินทรีย์ เป็นต้นนั้น (๘) ถัดจากนั้น จึงทรงแสดงคำว่า สัทธา เป็นต้น เพื่อทรงแสดงความไม่เป็นโมฆะแห่ง ข้อปฏิบัติว่า ด้วยข้อปฏิบัตินี้ เอกธรรมย่อมปรากฏในตนก่อน (๙) ถัดจากนั้น จึงทรงแสดงอัญญัตถุสสามิตินทรีย์ พระองค์ทรงแสดงอัญญินทรีย์ ไว้ต่อจากอัญญัตถุสสามิตินทรีย์นั้น เพราะความที่อัญญินทรีย์นั้นเป็นผลของอัญญัตถุสสามิตินทรีย์นั้นนั่นเอง และเป็นอินทรีย์ที่พึงเจริญในลำดับต่อจากอัญญัตถุสสามิตินทรีย์นั้น (๑๐) เบื้องหน้าแต่นี้ เพื่อให้รู้ว่า “การบรรลุอินทรีย์นี้ได้ด้วยภาวนา (การเจริญ) ก็แล เมื่อบรรลุอินทรีย์นี้แล้ว อินทรีย์อะไร ๆ ที่พึงกระทำให้ยิ่งขึ้นไปอีกย่อมไม่มี” จึงตรัสอัญญาตาวินทรีย์อันเป็นความโล่งใจอย่างยิ่งไว้ในข้อสุดท้ายนี้เป็นลำดับในอินทรีย์เหล่านี้

อินทรีย์^{๑๐๒} คือ จักขุนทรีย์ (ชื่อว่า จักขุนทรีย์ เพราะทำจักขุวัตถุนั้นแหละให้เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการเห็น) โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชิวิตินทรีย์ สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุปกชินทรีย์ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อัญญัตถุสสามิตินทรีย์ อัญญินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์ ชื่อว่าอินทรีย์ ในอินทรีย์ ๒๒ นั้น ข้อ ๑ ถึง ๖ มีอรรถาธิบายไม่แปลกกันจากอายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ดังกล่าวมาบ้างแล้ว อินทรีย์ที่เหลือมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๗. อิตถินทรีย์ ทรวดทรงหญิง เครื่องหมายประจำเพศหญิง กิริยาหญิง อากาทรหญิง สภาพหญิง ภาวะหญิงของสตรี นี้เรียกว่า อิตถินทรีย์ ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะทำความเป็นใหญ่ในอวัยวะทั้งหลายมีเพศแห่งหญิง เป็นต้น^{๑๐๓}

๘. ปุริสินทรีย์ ทรวดทรงชาย เครื่องหมายประจำเพศชาย กิริยาชาย อากาทรชาย สภาพชายภาวะชายของบุรุษ นี้เรียกว่า ปุริสินทรีย์

๙. ชิวิตินทรีย์ อายุ ความดำรงอยู่ ความเป็นไป กิริยาที่ให้เป็นไป อากาทรที่สืบเนื่องกันความดำเนินไป ความหล่อเลี้ยง ชีวิต ทั้งชิวิตินทรีย์ที่เป็นรูปและไม่มีรูป เพราะทำชิวิตินทรีย์นั้นให้เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการอนุบาลรักษาสหชาติธรรม

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๓/๖๓๖.

^{๑๐๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๓๒/๒๐๒., อภิ.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. สัทินทรีย์ ศรัทธา ความเชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทินทรีย์สัทธาผละ เพราะทำความ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งลักษณะแห่งการน้อมใจ

๑๖. วิริยินทรีย์ การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความ ขวนขวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่าง ไม่ทอดถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยผละ สัมมาวายามะ, เพราะทำความ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความเพียร

๑๗. สตินทรีย์ สติ ความตามระลึก ความทวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติผละ สัมมาสติ เพราะทำความ เป็นใหญ่ใน ลักษณะแห่งการตั้งมั่น^{๑๐๔}

๑๘. สมาธินทรีย์ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงมั่น ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธินทรีย์ สมาธิผละ สัมมาสมาธิ เพราะทำความ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ

๑๙. ปัญญินทรีย์ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้

^{๑๐๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๘.

ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคืด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ^{๑๐๕} เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งทศสนญาณ ชื่อว่า ปัญญา เพราะประกาศพระไตรลักษณ์

๒๐. อนัญญาตัญญัสสามิตินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระโยคีบุคคลปฏิบัติด้วยคิดว่า เราจรรู้พระนิพพานอันเป็นอมตบท อันยังไม่เคยรู้ในสังสารวัฏอันยาวนาน หรือจรรู้จักธรรม ๔ เท่านั้น ดังนี้และเพราะอรรถว่า อินทรีย์ อนัญญาตัญญัสสามิตินทรีย์นี้ เป็นชื่อของโสดาปัตติมรรคญาณ^{๑๐๖}

๒๑. อัญญินทรีย์ เพราะเป็นอินทรีย์ที่รู้ทั่วถึง เพราะรู้สังขธรรม ๔ อันมรรคนั้นรู้แล้ว ไม่ก้าวล่วงขอบเขตอันปฐมมรรครู้แล้ว และเพราะมีอรรถว่า อินทรีย์ อัญญินทรีย์นี้ เป็นชื่อแห่งญาณในฐานะทั้ง ๖ มีโสดาปัตติผลญาณเป็นต้น

๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระชีนาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ มีกิจในเจตตัญญาณเสร็จสิ้นแล้วและเพราะมีอรรถว่า อินทรีย์ อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า อัญญาตาวินทรีย์ เพราะสำเร็จความเป็นใหญ่ในระหว่างแห่งธรรมทั้งหลายอันพระชีนาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ ผู้มีจิตในสังขจะ ๔ เสร็จสิ้นแล้วแห่งตลอดสังขจะ ๔ อัญญาตาวินทรีย์นี้ เป็นชื่อแห่งอรรถผลญาณ^{๑๐๗}

ในอินทรีย์ ๓ ข้อท้ายคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค^{๑๐๘} อธิบายว่า ข้อแรกตรัสเรียกว่า อนัญญาตัญญัสสามิตินทรีย์ เพราะเกิดแก่บุคคลผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งอย่างนี้ว่า “เราจรรู้ซึ่งอมตบท หรือว่าสังขธรรม ๔ ที่ยังไม่รู้ในบุพภาค (คือก่อนโสดาปัตติมรรค)” และเพราะมีอรรถ (คือสภาวะ) แห่งความเป็นอินทรีย์ (ใหญ่ยิ่ง) อยู่พร้อมด้วย, ข้อ ๒ ตรัสเรียกว่าอัญญินทรีย์ เพราะรู้ชัด (ด้วยมรรค) และเพราะมีอรรถแห่งความเป็นอินทรีย์อยู่พร้อมด้วย, ข้อ ๓ ตรัสเรียกว่า อัญญาตาวินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระชีนาสพผู้รู้ทั่วถึงคือ มีญาณกิจในสังขจะ ๔ สำเร็จแล้วและเพราะมีอรรถแห่งความเป็นอินทรีย์อยู่พร้อมด้วย

^{๑๐๕} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๖/๓๐.

^{๑๐๖} พุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๙.

^{๑๐๗} พุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๐.

^{๑๐๘} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๘๒๑-๘๒๒.

อินทรีย์แม้ทั้งหมดเหล่านี้ ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะอรรถว่า ประกาศกรรมที่เป็นจอม (กุศลกรรมและอกุศลกรรม) เพราะอรรถว่า ท่านผู้เป็นจอม (พระสัมมาสัมพุทธเจ้า) แสดงแล้ว เห็นแล้ว จัดแจงแล้วและเสพแล้ว^{๑๐๙} อินทรีย์ในที่นี้ หมายถึง ตัวบุคคลและกรรม (ผู้เป็นจอม มาจากคำว่า อินท ศัพท์ อินโท วุจจติ ปรมิสฺสริยภาวโต ผู้เป็นใหญ่ยิ่ง ได้แก่ (๑) พระอินทร์ เพราะทรงเป็นใหญ่เหนือทวยเทพ (๒) พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในฐานะที่พระองค์ทรงเป็นผู้ยิ่งใหญ่ (๓) กุศลกรรม อกุศลกรรม ในฐานะที่เป็นธรรมชาติที่ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่กว่าหรือเหนือกว่า ในคานี้หมายถึง ข้อ ๒ และข้อ ๓)

อีกนัยหนึ่ง อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่ หรือเป็นเจ้าการในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยินวิริยะเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความเกียจคร้าน เป็นต้น^{๑๑๐}

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

๑. จักขุอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของตา มีหน้าที่รับสี ได้แก่ จักขุปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๒. โสตินทรีย์ 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 ความเป็นใหญ่ของหृนึ่ง มีหน้าที่แสดงลักษณะกิริยาอาการต่าง ๆ ของหृนึ่งให้แก่ อิตถิภาวรูป เป็นรูปธรรม
๗. ปุริสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของชาย มีหน้าที่แสดงลักษณะอาการของผู้ชาย ได้แก่ ปุริสภารูป เป็นรูปธรรม

^{๑๐๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๐-๒๔๑.

^{๑๑๐} 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 ทุกขเวทนาเจตสิก 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 วิริยเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๗. สตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของสติ มีหน้าที่รู้ทันปัจจุบันหรือระลึกในสิ่งที่ควร ได้แก่ สติเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๘. สมาธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของสมาธิ มีหน้าที่ คือ ความแน่วแน่ตั้งมั่น ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๙. ปัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางปัญญา มีหน้าที่รู้ไตรลักษณ์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกียะ) เป็นนามธรรม

๒๐. อัญญัตตัญญูสสามิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของโสตปาตติมรรคญาณ มีหน้าที่เพื่อรู้พระนิพพาน ต่อดอกกุศลได้ ๕ ชนิด ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

๒๑. อัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของโสตปาตติผลญาณ ถึงอรหัตตมรรคญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพาน ต่อดอกกุศลไปตามลำดับญาณ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

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

อินทรีย์ ๒๒ กับรูป-นามที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

อินทรีย์ ๒๒^{๑๑๑} เป็นรูป - นาม ดังนี้ จักขุอินทรีย์ โสติดินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ อิตถินทรีย์และปฐินทรีย์ เป็นรูปชั้น ๑ จัดเป็นรูปและมโนอินทรีย์ เป็นวิญญาณชั้น ส่วน สุกขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุปกขินทรีย์ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมารินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ อัญญินทรีย์และอัญญาตาวินทรีย์ เป็นสังขารชั้น ๑ จัดเป็นนาม ชีวิตินทรีย์ เป็น ๒ ชั้น คือ ชีวิตรูปเป็นรูปชั้น ส่วนชีวิตินทรีย์ เจตสิก เป็นสังขารชั้น อยู่ในฝ่ายนามธรรม จึงเป็นได้ทั้งรูปและนาม

(๑) จักขุอินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น องค์ธรรม ได้แก่ จักขุประสาท หมายถึง ความเป็นใหญ่ของตา มีหน้าที่รับสี ได้แก่ จักขุประสาทรูป เป็นรูปธรรม^{๑๑๒}

(๒) โสติดินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน องค์ธรรม ได้แก่ โสตปราสาท หมายถึง มีหน้าที่เอาไว้รับเสียง ได้แก่ โสตปราสาทรูป เป็นรูปธรรม

(๓) ฆานินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปราสาท หมายถึง มีหน้าที่เอาไว้รับกลิ่น ได้แก่ ฆานปราสาทรูป เป็นรูปธรรม

(๔) ชิวหินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปราสาท หมายถึง ความเป็นใหญ่ในเรื่องของลิ้น มีหน้าที่รับรสต่าง ๆ เอาไว้ ได้แก่ ชิวหาปราสาทรูป เป็นรูปธรรม

(๕) กายินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส องค์ธรรม ได้แก่ กายปราสาท หมายถึง ความเป็นใหญ่ในกาย มีหน้าที่รับสัมผัสต่าง ๆ ที่พบเจออยู่ปัจจุบัน ได้แก่ กายปราสาทรูป เป็นรูปธรรม

(๖) มโนอินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์ ได้แก่ จิตทั้งหมดที่จำแนกเป็น ๘๘ หรือ ๑๒๑ ก็ตาม หมายถึง ความเป็นใหญ่ของใจ มีหน้าที่รู้อารมณ์ ได้แก่ จิตทั้งหมด เป็นนามธรรม^{๑๑๓}

^{๑๑๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗ - ๒๐๒.

^{๑๑๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๙๖.

^{๑๑๓} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), **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 ชีวิติรูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก หมายถึง ความเป็นใหญ่ของชีวิต มีหน้าที่รักษารูปนาม ได้แก่ ชีวิติรูป ชีวิตินาม 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 ๖๒ คือ โสมนัสสเวทนา หมายถึง ความเป็นใหญ่ทาง โสมนัสเวทนา มีหน้าที่ดีใจ ได้แก่ โสมนัสเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

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

(๑๔) อุเบกخينทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์เป็นกลาง องค์ธรรม เวทนาเจตสิกที่ในอุเบกขาสหคตจิต ๕๕ คือ อุเบกขาเวทนา หมายถึง ความเป็นใหญ่ทาง อุเบกขาเวทนา 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) สมานินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒ (เวณอวิริยจิต ๖๒ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑) คือ สมานิ ได้แก่ เอกัคคตา หมายถึง ความเป็นใหญ่ในเรื่องของสมานิ มีหน้าที่ คือ ความแน่วแน่ตั้งมั่น ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก เป็นนามธรรม

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

(๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรคจิต ๑ เป็นอินทรีย์แห่งผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งรู้สัจธรรม ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ คือ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของโสดาปัตติมรรคญาณ มีหน้าที่เพื่อรู้พระนิพพาน เพราะเกิดแก่บุคคลผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่า เราจักรู้มตบพ หรือว่าซึ่ง สัจธรรม ๔ ที่ยังไม่รู้ในบุพภาค คือ ก่อนโสดาปัตติมรรค เพราะมีอรรถ คือ สภาวะแห่งความเป็นอินทรีย์ใหญ่ยิ่งอยู่พร้อมด้วยสามารถตดอกุศลได้ ๕ ชนิด ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม^{๑๑๔}

(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 สามารถตดอกุศลไปตามลำดับญาณ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

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

^{๑๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓.

อริยสัจ ๔ สำเร็จแล้ว มีอรรถแห่งความเป็นอินทรีย์ และตัดอกุศลจิตทั้ง ๑๒ ชนิดโดยสิ้นเชิง ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม^{๑๑๕}

อินทรีย์ ๒๒ ซึ่งเป็นวิปัสสนาภูมินี มีลักษณะคล้ายประมวลรวมเรื่องของขันธ อายตนะ ธาตุ มาอยู่ในนี้ด้วยกัน แต่มีองค์ประกอบหลายกลุ่มที่จัดเข้าเป็นหมวดกันได้และมีลักษณะเป็นเรื่องพื้นฐานจนกระทั่งถึงขั้นอรหัตผล ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อินทรีย์ ๒๒ ที่เป็นภูมิวิปัสสนาและไม่ใช่วิปัสสนา อินทรีย์ที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาต้องเอาอินทรีย์ ๒๒ หรือรูป-นาม ที่เป็นปัจจุบัน คือ ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้นที่เป็นอดีต หรืออนาคต ใช้เป็นอารมณ์วิปัสสนาไม่ได้ เพราะสิ่งที่เป็นอดีตและอนาคตนั้นไม่ใช่วิสัยของวิปัสสนา ปัญญา ไม่สามารถพิจารณาเห็นได้

๔.๕.๕ อริยสัจ ๔^{๑๑๖}

๑) อริยสัจ ๔ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ ภิภุในพระธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”^{๑๑๗} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในลักษณะนี้นั้น จะทำให้หยั่งเห็นอริยสัจ ๔ อันเป็นความจริงอันประเสริฐ ที่สามารถอานวยประโยชน์ให้บรรลุมรรคผลเป็นทางดับทุกข์ได้ ดังนี้

๒) ความหมายของอริยสัจ ๔

อริยสัจ (นปฺ.) ความจริงอันประเสริฐ ความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงอันยังปลุขณให้เป็นพระอริยะ ความจริงอันยังปลุขณผู้ปฏิบัติตามมรรคมืดมัว ๘ ให้เป็นพระอริยะ ความจริงของ พระอริยะ อริยสัจ ชื่อของหมวดธรรมหมวดหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสรู้มี ๔ ข้อ คือ ๑) ทุกข์ ๒) ทุกขสมุทัย ๓) ทุกขนิโรธ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา^{๑๑๘}

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐอรรถกถา ปรากฏข้อความเกี่ยวกับอริยสัจว่า อริยสัจจاني อริยสัจทั้งหลาย ในคำนันศัพท์ว่า จตตารี ๔ เป็นการกำหนดด้วยจำนวนบพว่า อริยสัจ

^{๑๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙-๒๑.

^{๑๑๖} ตูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๘๒/๖๓๖.

^{๑๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๙/๑๑๘.

^{๑๑๘} พันตรี ประยุทธ์ หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๖๙.

จანი ได้แก่ สัจจะเป็นอริยะ อธิบายว่า ไม่ผิดไม่คลาดเคลื่อน เหมือนอย่างที่ตรัสไว้ว่า 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 เหมือนอย่างที่ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย พระพุทธเจ้าเป็นอริยะในโลกทั้ง เทวโลก ฯลฯ ทั้งเทวดาและมนุษย์ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า อริยสัจ^{๑๑๙}

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นพระอริยะ อริยสัจจะ คือ ภาวะที่ธรรมอันเป็นไปในภูมิ ๓ ทั้งหมดเป็นทุกข์แท้ ภาวะที่ต้นทางเป็นเหตุแห่งทุกข์แท้ ภาวะที่พระนิพพานเป็นความดับทุกข์และภาวะที่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางแห่งความดับทุกข์ อริยสัจจะนี้เป็นสัจจะโดยตรงครบถ้วนบริบูรณ์ไม่หวั่นไหวในญาณของพระอริยบุคคลผู้มีปัญญาบริสุทธิ์^{๑๒๐}

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

๑. ทุกขอริยสัจ ธรรมที่เป็นทุกข์ตามความเป็นจริงของพระอริยะ องค์ธรรม ได้แก่ โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้นโลกเจตสิก) รูป ๒๘ (อินทริยัพพัชรูป) รวมเป็นธรรม ๑๖๐ อรรถแห่งทุกขสัจ ถูกเบียดเบียนอยู่เป็นนิตย์ ต้องบำรุงปรุงแต่งอยู่เนือง ๆ เราร้อนอยู่ไม่ว่างเว้น ไม่คงที่แปรปรวนอยู่เสมอ

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

^{๑๑๙} พุ.ช.อ. (ไทย) ๑/-/๑๐๕.

^{๑๒๐} พระอนุรุทธเถระ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันทสสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๔๔

๓. ทุกขนิโรธอริยสัง ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน อรรถแห่งนิโรธสัง มีการสลัดออกจากทุกข์ทั้งปวง ไม่มีความกังวลอยู่ในกองทุกข์ มิได้มีสิ่งใดประชุมปรุงแต่ง ไม่มีการตาย ไม่มีการเกิดสืบต่อไป

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ อัญญาสิกขมัคค ที่ในมัคคจิต ๔ อรรถแห่งมัคคสัง คือ สภาวะที่นำออกจากสังสารวัฏฏ์ สภาวะที่เป็นเหตุให้ถึงพระนิพพาน สภาวะที่เห็นพระนิพพาน สภาวะที่เป็นใหญ่ในการเห็นพระนิพพานของสหชาติธรรม อริยสัง ๔ นี้ จัดเป็นนามธรรมทั้งหมด

คำว่า อริยสัจจანი นี้ มีความหมายว่า สัจจะ คือ สภาพของธรรมที่มีจริง (แน่แท้ ไม่แปรปรวน) ชื่อว่า สัจจะ เพราะมีสภาพเที่ยงแท้ไม่แปรเป็นอื่น คำว่า อริย (ประเสริฐ) กล่าวถึงเนื้อความอันสูงสุด เนื่องจากไม่แปรผันเพราะเหตุใด ๆ แก่บุคคลใด ในสถานที่หรือเวลาใด^{๑๒๑} อริยาน สัจจანი = อริยสัจจანი แปลว่า ธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย ชื่อว่า อริยสังจะ อริยานิ ตถานิ สัจจანი = อริยสัจจანი แปลความว่า สัจจธรรมทั้ง ๔ ที่เป็นความจริงไม่เปลี่ยนแปลง ชื่อว่า “อริยสังจะ”^{๑๒๒} ได้แก่ ทุกขอริยสัง สมุทยอริยสัง นิโรธอริยสัง มรรคอริยสัง ตามนัยคัมภีร์ อภิธัมมัตถสังคหะ^{๑๒๓} อธิบายว่า

๑. **ทุกขอริยสัง** ธรรมภายในที่นับเข้าในกายของตน ชื่อว่า อริยสัง (คือทุกข์) เพราะธรรมเหล่านั้นเป็นที่ตั้งของอัสมีมานะ (ความทะนงตนว่า เรามีอยู่) ก่อให้เกิดทุกข์ตราบที่ยังเพิกถอนมานะไม่ได้ แต่การกำหนดรู้ทุกข์ย่อมมีเพื่อกำจัดอัสมีมานะเป็นหลัก ทั้งอัสมีมานะก็ตั้งอยู่ในธรรมภายใน ดังนั้น เมื่อธรรมภายในถูกกำหนดรู้แล้วหน้าที่ของการกำหนดรู้ย่อมสำเร็จ ส่วนรูปธรรมที่ไม่มีใจครอง ซึ่งตรงข้ามกับธรรมภายในและมรรคผลยกเว้นอริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่า ทุกขสัง เพราะไม่พ้นจากความบีบคั้นโดยความเกิดขึ้นดับสลายและไม่พ้นจากสังขารทุกข์กับวิปริณามทุกข์

^{๑๒๑} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๗๓๐-๗๓๔.

^{๑๒๒} พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๗, รวบรวมโดย นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๒๕.

^{๑๒๓} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๗๓๒-๗๓๔.

ทุกข์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

ทุกข์ขอรียสัจ คือ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอรียเจ้าทั้งหลาย ทุกข์มีความหมายว่า ปิ๊บคั้น อันปัจจยปรุ่่งแต่ง ให้เรารู้ร้อน ปรวนแปร นี้เป็นอรรถของทุกข์ เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น องศ์ธรรม ได้แก่ โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้น โลกยะ) รูป ๒๘

ทุกข์ขอรียสัจ หมายถึง ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปรีเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์^{๑๒๔}

ทุกข์ขอรียสัจ^{๑๒๕} ได้แก่

(๑) ชาติทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะมีการเกิดในภพใหม่นั้นเป็นลักษณะ มีการประสิทธิประสาททุกข์ให้เป็นกิจ มีการตั้งอยู่ในภพนั้นเป็นเครื่องปรากฏ

(๒) ชราทุกข์ ความแก่ชราเป็นทุกข์ เพราะมีความเสื่อมหรือความห่อม คร่ำคร่าเป็นลักษณะ มีการนำเข้าหาความตายเป็นกิจ มีการสูญเสียความสวยงามเป็นเครื่องปรากฏ

(๓) มรณทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ เพราะมีการจุติ หรือเคลื่อนไปเป็นลักษณะ มีการพลัดพราก หรือแตกสลายเป็นกิจ มีการปราศไปจากคติที่ตนได้อยู่เป็นเครื่องปรากฏ

(๔) ความโศกเศร้าเป็นทุกข์ เพราะมีการแผดเผาจิตใจให้เรารู้ร้อน ด้วยกิเลสเป็นลักษณะ มีการทำให้จิตใจกระสับกระส่ายเป็นกิจ มีการละห้อยละเหี่ยใจเป็นเครื่องปรากฏ

(๕) การบ่นพร่ำรำพันเป็นทุกข์ เพราะมีการร่ำไรพร่ำบ่นเป็นลักษณะ 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

^{๑๒๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๐/๑๖๓.

^{๑๒๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๐ - ๒๐๒/๑๖๓ - ๑๖๖.

(๙) การได้พบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจเป็นทุกข์ เพราะมีการประสบกับอารมณ์ที่ไม่ต้องการเป็นลักษณะ มีการทำให้ขุนใจเป็นกิจ มีการทำให้ไม่เป็นสุขเป็นเครื่องปรากฏ

(๑๐) การสูญเสียสิ่งที่รักเป็นทุกข์ เพราะมีการพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นลักษณะ มีการยังความโศกให้เกิดขึ้นเป็นกิจ มีการสูญเสียจากวัตถุอันเป็นที่รักเป็นเครื่องปรากฏ

(๑๑) ความไม่สมปรารถนาเป็นทุกข์ เพราะมีการอยากได้วัตถุที่ไม่ควรได้เป็นลักษณะ มีการพยายามแสวงหาวัตถุนั้นเป็นกิจ มีการไม่สมประสงค์เป็นเครื่องปรากฏ

(๑๒) อุปาทาน ชั้น ๕ เป็นทุกข์ เพราะอุปาทานชั้น ๕ เป็นเหตุให้ทุกข์ทั้ง ๑๑ ประการ นั้น อาศัยเกิด ถ้าไม่มีชั้น ๕ ทุกข์ไม่เกิด เมื่ออุปาทานชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นี่เป็นทุกข์ ดังนั้นผู้ที่ยินดีในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชื่อว่ายินดีในทุกข์ ดังคำที่ว่า ผู้ใดชอบทุกข์ ผู้นั้นไม่พ้นทุกข์ ผู้ใดไม่ชอบทุกข์ ผู้นั้นจึงจะพ้นทุกข์

ทุกข์สัง ซึ่งโดยย่อได้แก่รูปนามนั้น เป็นปริณิเณยกิจ คือเป็นกิจที่ควรกำหนดรู้^{๑๒๖} ไม่ใช่ธรรมที่อยู่ในประเทศที่ควรละ หรือควรจะเจริญให้เกิดขึ้น หรือทำให้มากขึ้น ในทุกข์สัง คือในสภาวะธรรม ที่ว่าเป็นทุกข์ เพราะมีสภาพใจความที่เป็นไป ๔ ประการคือ

- ๑) เป็นสภาพที่บีบคั้น หรือข่มเหง
- ๒) เป็นสภาพที่ต้องปรุงแต่งเนื่อง ๆ คือต้องบำรุงบริหารสังขารอยู่เนื่อง ๆ
- ๓) เป็นสภาพที่ทำให้เดือดร้อน เช่น ร่างกายไม่แข็งแรงก็เดือดร้อน
- ๔) เป็นสภาพที่ไม่คงที่ กลีบกลอกและฉิบหายด้วยความเย็นและร้อน^{๑๒๗}

คำว่า สังขิตเตน ปัญจอุปาทานักขันธา ทุกขา คือเมื่อสรุปแล้ว ใจความในทุกข์ทั้งปวงก็เพราะอุปาทานในชั้นทั้ง ๕ นั้นเอง จึงเป็นทุกข์^{๑๒๘} ทุกข์ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วใน ๑๑ กองนี้ได้แก่อะไร ก็ได้แก่ จิต เจตสิก รูป หรือชั้น ๕ ก็ได้แก่ จิต เจตสิก รูป อันเป็นตัวทุกข์ ซึ่งมีชาติ คือการปฏิสนธิเป็นต้น จึงเป็นอันว่า ทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ มีขึ้นได้เพราะชั้น ๕ หรือรูปนาม นั้นเอง

ความสำคัญอีกประการหนึ่งที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวถึง ก็คือเวียนเกิดเวียนตายของสัตว์โลก ที่ต้องวนเวียนไปตามแรงกรรมของตนเอง เพื่อให้ทราบถึงความลำบากในการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อหาทางปฏิบัติให้พ้นไปจากสังสารวัฏและวิธีการสำคัญก็คือรู้แจ้งเห็นจริงตามหลักอริยสัจ ๔ ดังความที่ท่านยกมาจากพุทธพจน์ที่ทรงอุปมาไว้ว่า สัตว์ที่ได้เกิดกลับมาสู่หมู่มนุษย์นั้นมีน้อย

^{๑๒๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๖/๒๔.

^{๑๒๗} จุ.ป.อ. (ไทย) ๕๑/๔๘๔.

^{๑๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างฝุ่นชนิดหนึ่งเท่าที่พระพุทธรองค์ทรงซ้อนขึ้นด้วยปลายพระนขา (เล็บ) นี้กับมหาปฐพี แล้วตรัสถึงอริยสัจ ๔ ว่า สัตว์ทั้งหลายที่กลับมาเกิดในหมู่มนุษย์มีเพียงเล็กน้อย ส่วนสัตว์ที่กลับมาเกิดนอกจากมนุษย์มีจำนวนมากกว่า เพราะไม่ได้เห็นอริยสัจ ๔ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงควรทำความเพียรเพื่อทำความรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔^{๑๒๙}

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

๒. สมุทยอริยสัจ โลกะอย่างเดียว ชื่อว่า อริยสัจ (คือเหตุแห่งทุกข์) เพราะโลกะทำให้เหล่าสัตว์เกิดความพลัดเพี้ยนในตนและในธรรมที่เป็นอารมณ์ ย่อมทำให้ไม่เบื่อหน่ายจากทุกข์ในวิภวเสมมอ ญาตี มิตรสหาย ตัวตน หรือของตนที่เหมือนโลกะ ย่อมไม่มีแก่เหล่าสัตว์ เพราะเหตุนั้นธรรมอื่นซึ่งก่อทุกข์ในวิภวเสมมอเหมือนตัณหาจึงไม่มีและไม่มีธรรมอื่นที่ละได้ยากเหมือนตัณหา แม้กุศลธรรมและอกุศลธรรม ที่เกิดร่วมกับอาสวะอื่นทั้งหมด ย่อมได้ชื่อว่า สมุทยสัจเช่นกัน (เพราะก่อให้เกิดวิบากขั้นธัมมและกมฺมัตตารูปอันเป็นทุกข์สัจ)

สมุทัยที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

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

พระสุตตันตปิฎก สุมังคลวิลาสิณี มหาวรรคอรุทธกถา ปราภวข้อความเกี่ยวกับทุกข์ สมุทยอริยสัจว่า “อริยสัจ คือ ทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) ตัณหา (ความทะยานอยาก) มีความเกิดขึ้นอีกเป็นปกติ ประกอบด้วยความกำหนด ด้วยอำนาจแห่งความพลัดเพี้ยน มักเพี้ยนยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ นี้ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”^{๑๓๐}

^{๑๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๓๑/๖๔๐.

^{๑๓๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๙๖.

พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัจจวิภังค์ ปราภุข้อมความเกี่ยวกับทุกขสมุทยอริยสัจว่า ทุกขสมุทยอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา^{๑๓๑} เป็นเหตุเกิดในภพใหม่ สหคตด้วยความกำหนดยินดี เป็นเหตุเพลิดเพลินในอารมณฺ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา^{๑๓๒}

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

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

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

โลกเจตสิก หรือตัณหา เป็นความอยากได้ เป็นความปรารถนา ซึ่งมักจะไม่รู้จักอิม ไม่รู้จักพอ เมื่อมีความอยากได้ มีความปรารถนาเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องเป็นทุกข์ในการแสวงหาเพื่อให้ได้มาตามความปรารถนานั้น ๆ ถ้าหาไม่ได้ ก็มีความไม่สมหวังดังที่ปรารถนา ครั้นได้มาแล้วเป็นทุกข์ในการระวังรักษา เมื่อรักษาไม่ดี แดกหักสูญหายไป ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก รวมความว่า ได้ก็ทุกข์ ไม่ได้ก็ทุกข์ ต่อเมื่อใดตัดต้นตอต้นเหตุ คือ ความปรารถนาหลงเสียได้ ทุกข์ก็จะไม่มีเลย

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวข้อมความเกี่ยวกับทุกขสมุทยอริยสัจว่า เป็นความผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดีพอใจ เพลิดเพลินในภพและในอารมณฺ์ เป็นความผูกพันในกามคุณอารมณฺ์ ความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่าภพเที่ยงและความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่า ภพขาดสูญ^{๑๓๕}

สรุปว่า ทุกขสมุทยอริยสัจ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดทุกข์ เหตุปัจจัย คือ ตัณหาที่เป็นอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องในจิต เป็นเหตุให้เกิดภพใหม่ ด้วยความยินดี เพลิดเพลินใน

^{๑๓๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๓/๑๖๗.

^{๑๓๒} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๑/๖๖.

^{๑๓๓} ภูพิงคราชนิเวศน์, สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร เล่ม ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๕๓-๖๑.

^{๑๓๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘๗.

อารมณ์ มีกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา โดยยึดถือตัวตนเป็นที่ตั้ง จึงทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ไม่อิสระ เป็นเหตุให้ทุกข์ปรากฏขึ้นและกักขังมิให้พ้นไปจากทุกข์

๓. นิโรธอริยสัง ความดับกิเลสชั่วขณะและดับด้วยการข่มไว้ ชื่อว่า นิโรธสัง (สังจะ คือ นิโรธ) พระนิพพาน ชื่อว่า นิโรธอริยสัง (อริยสัง คือ นิโรธ)

นิโรธที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

นิโรธ^{๑๓๕} เป็นความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ความสาร์อก ความดับโดยไม่เหลือของตัณหา ความปล่อยวาง ความสละคืน การที่ตัณหาดับไปไม่เหลือ ด้วยการคลายออก สละเสียได้ สลัดออกไปได้ ไม่พัวพัน คือ ภาวะแห่งนิพพาน ที่ไม่มีความทุกข์

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ปรากฏข้อความเกี่ยวกับทุกขนิโรธอริยสัง ว่า ทุกขนิโรธอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน นิโรธสัง คือ ความดับของทุกขสังที่เป็นรูป-นาม เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคญาณรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังพระพุทธรูปว่า กตมถก ภิกขเว ทุกขนิโรธ อริยสัจจ โย ตสสาเยว ตณฺหาเย อเสสสิราคานิโรธ จาโค ปฏินิสสัคโค มุตติ อนาลโย ภิกขุทั้งหลาย อริยสัง คือ ทุกขนิโรธ ได้แก่ ความดับสนิทตัณหานั้นทั้งหมด ความสละตัณหา ความปล่อยตัณหา ความวางตัณหาและความไม่พัวพันในตัณหานั้น^{๑๓๖}

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก สังขยวิภังคินิเทศ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา ได้กล่าวข้อความเกี่ยวกับทุกขนิโรธอริยสังว่า สังขยที่สาม เพราะศัพท์ว่า นิ ย่อมแสดงความไม่มีและศัพท์ว่า โธธ ย่อมแสดงถึงผู้ท่องเที่ยว ๒ เพราะฉะนั้น ในสังขยที่สาม (นิโรธ) นี้ จึง ได้แก่ ความไม่มีความท่องเที่ยวไปแห่งทุกข์กล่าวคือ การท่องเที่ยวไปในสังสาร เพราะว่างจากคติทั้งปวง อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพระโยคาวจรบรรลุสังขยที่สามนั้นแล้ว ความไม่มีการท่องเที่ยวไปแห่งทุกข์กล่าวคือ การท่องเที่ยวไปในพระพุทธรเจ้าตรัสว่า โธธ (ทุกขนิโรธ) เพราะเป็นปฏิปักษ์ต่อการท่องเที่ยวไปนั้น อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ทุกขนิโรธ เพราะเป็นปัจจัยแก่ความไม่เกิด คือ ความดับสนิทแห่งทุกข์^{๑๓๗}

^{๑๓๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๔/๑๖๙ - ๑๗๑.

^{๑๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒.

^{๑๓๗} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๒๙๕.

ในนิโรธสังจนิตเทศ ปรากฏข้อความเกี่ยวกับทุกขนิโรธอริยสังว่า ทุกขนิโรธอริยสัง คือ ความसारอก และความดับกิเลสตัณหาอันนั้นโดยมิเหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้น ความไม่ติดอยู่ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัง^{๑๓๘}

ทุกขนิโรธอริยสัง แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน^{๑๓๙} นิโรธ คือ สลัดออก อันปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ เป็นอมตะ

นิโรธสัง คือ ความดับของทุกขสังที่เป็นรูป-นาม ทั้งหมด เมื่อนักปฏิบัติบรรลุมรรคญาณรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์แล้วย่อมหยั่งเห็นว่า รูป-นาม ทั้งหมดเป็นทุกข์และปราศจากต้นเหตุที่ผลิตเพลินยินดีในรูป-นาม ด้วยเหตุนี้ อุปาทานชั้น ๕ ที่ควรที่จะเกิดขึ้นย่อมดับไปไม่เกิดขึ้นอีก จัดเป็นความดับที่ไม่มีขึ้นเหลืออยู่ซึ่ง เรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพานหรือ อนุปาทนิโรธ คือ ความดับไม่เกิดอีก ดังนั้น พระนิพพานอันเป็นอารมณ์ของมรรคญาณจึงชื่อว่า นิโรธสัง^{๑๔๐}

นิโรธสัง หมายถึง นิพพาน เพราะนิพพานเป็นที่ดับสิ้นแห่งต้นเหตุ ต้นเหตุเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อดับต้นเหตุอันเป็นต้นเหตุลงได้แล้ว ผล คือ ทุกข์อันเป็นปลายเหตุก็มีไม่ได้อยู่เอง เพราะผลย่อมมาจากเหตุ เมื่อเหตุดับผลก็ดับ เมื่อสิ้นทุกข์ ก็ถึงซึ่งความสุข

ลักษณะที่จุดกะแห่งนิพพานแสดงไว้ว่า

สนฺติ ลกฺขณา	มีความสงบจากเพลิงทุกข์ เป็นลักษณะ
อจฺจุตฺ รสา	มีความไม่แตกดับ เป็นกิจ
อนิฺมิตฺต ปจฺจุปฺภูฏานา	ไม่มีนิมิตเครื่องหมาย เป็นอาการปรากฏ
(วา) นิสฺสรณ ปจฺจุปฺภูฏานา (หรือ)	มีความออกไปจากภพ เป็นผล
ปทฺฏฐาน น ลพฺพติ	ไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด (เพราะนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากเหตุจากปัจจัยทั้งปวงมาปรุงแต่ง) ^{๑๔๑}

นิโรธนั้นคือ

- ๑) ถ้ากล่าวโดยอย่างเดียว ก็ได้แก่ อสังขตธาตุคือ ธาตุที่ไม่มีปัจจัยปรุง

^{๑๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๔/๑๖๙-๑๗๑.

^{๑๓๙} ภูทิงคาราณิเวศน์, สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร เล่ม ๔, หน้า ๕๓-๖๑.

^{๑๔๐} ภูทิงคาราณิเวศน์, สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร เล่ม ๔, หน้า ๒๘๗-๒๘๘.

^{๑๔๑} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จุดกะแห่งปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์ส โพร้ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๓๘.

๒) ถ้าจะกล่าวโดยที่มี ๒ นัย^{๑๔๒} ก็ได้แก่ สอุปาทิเสสนิพพาน คือดับกิเลสได้หมดสิ้นแล้ว แต่ยังทรงชีพอยู่ กับอนุปาทิเสสนิพพาน คือดับกิเลสได้หมดสิ้นและสิ้นชีพด้วย

๓) ถ้ากล่าวโดยที่มี ๓ นัย^{๑๔๓} ก็ได้แก่นิमितตนิพพาน อัปปณิหิตนิพพานและ สุญญตนิพพาน

๔) ถ้ากล่าวโดยที่มี ๔ นัย^{๑๔๔} ก็ได้แก่ เพราะบรรลุด้วยมรรค ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค

๕) ถ้ากล่าวโดยที่มี ๕ นัย^{๑๔๕} ก็ได้แก่ เพราะดับความยินดีจากกามคุณ ๕

๖) ถ้ากล่าวโดยที่มี ๖ นัย^{๑๔๖} ก็ได้แก่ ความดับแห่งประเภทของตัณหาทั้ง ๖ มีรูปตัณหา เป็นต้น

สรุปว่า ทุกขนิโรธอริยสังข์ 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 สัจจจากกิเลสและทุกข์ ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง ไม่มีรูป-นาม ชันธ ๕ นั้นเอง

๔. มรรคอริยสังข์ องค์ของมรรคในวิสุทธิ ๗ ที่เป็นโลกียะ ๖ อย่าง ชื่อว่า มรรคสังข์ (สังข์จะคือ มรรค) ส่วนโลกุตตรมรรคมืดองค์ ๘ ชื่อว่า มรรคอริยสังข์ (อริยสังข์ คือ มรรค)

มรรคที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

มรรคสังข์^{๑๔๗} เป็นมัชฌิมาปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง อันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความตรัสรู้ อริยสังข์ ๔ เป็นธรรมที่ดับกิเลสและดับทุกข์ได้ ด้วยมรรคเป็นทางอันประเสริฐมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ

^{๑๔๒} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๒.

^{๑๔๓} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๗/๒๖๔.

^{๑๔๔} ที.ปา.อ. (บาลี) ๑๘๗/๑๐๓.

^{๑๔๕} อัง.ฉกุก.อ. (บาลี) ๓/๒๖/๑๑๐.

^{๑๔๖} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๖/๙๑.

^{๑๔๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๕/๑๗๑ - ๑๗๓.

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ปราภุข้อมความเกี่ยวกับทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ (อริยสังข์ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ) คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ๑) สัมมาทิฏฐิ ๒) สัมมาสังกัปปะ ๓) สัมมาวาจา ๔) สัมมากัมมันตะ ๕) สัมมาอาชีวะ ๖) สัมมาวายามะ ๗) สัมมาสติ ๘) สัมมาสมาธิ”^{๑๔๘}

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ได้กล่าวข้อความเกี่ยวกับทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ว่า “มรรคสังข์ ความจริง คือ ทางดับทุกข์ หมายถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งผู้มีธรรมเป็นที่ยินดี ยินดีในธรรม หมั่นพิจารณาธรรม มีสติกำหนดถึงธรรม ประพฤติอยู่ ตรีสไว้โดย ปริยาย (โดยอ้อม)”^{๑๔๙}

มรรคอริยสังข์ ได้แก่ อัฏฐังคิกมรรค คือ มรรคมีองค์ ๘^{๑๕๐}

๑) สัมมาทิฏฐิ หมายถึง มีปัญญาเห็นแจ้งอริยสังข์ ๔ เห็นไตรลักษณ์ เห็นปฏิจจนุปบาท ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารมิจฉาทิฏฐิ คือ อวิชชา (โมหะ) ตามกำลังแห่งมรรคนั้น

๒) สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความนึกคิดในทางสละปลอดจากกาม ความนึกคิดปลอดจากพยาบาทและความนึกคิดปลอดจากการเบียดเบียน ได้แก่ วิตกเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารกามวิตก พยาบาทวิตกและวิหิงสาวิตก ตามกำลังแห่งมรรค มีแต่การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ พระนิพพาน คือ มีวิตกในนิพพาน โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๓) สัมมาวาจา หมายถึง พูดคำสัตย์ พูดไม่ส่อเสียด พูดคำอ่อนหวาน พูดสิ่งมีสาระ ได้แก่ สัมมาวาจาวิรตีเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารมิจฉาวาจา คือ วจีหุจจริต ๔ ตามกำลังแห่งมรรค โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๔) สัมมากัมมันตะ หมายถึง ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ทั้งหลาย ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ได้แก่ สัมมากัมมันตวิรตีเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหาร มิจฉากัมมันตะ คือ กายหุจจริต ๓ ตามกำลังแห่งมรรค โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๕) สัมมาอาชีวะ หมายถึง เว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาอาชีพ ได้แก่ สัมมาอาชีวะวิรตีเจตสิกในมรรคจิต ๔ ประหาร มิจฉาอาชีวะ คือ มีความเป็นอยู่ที่หุจจริต ๗ ประการ โดยมี พระนิพพานเป็นอารมณ์

^{๑๔๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๕/๔๒๑ - ๔๒๒.

^{๑๔๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, หน้า ๗๓.

^{๑๕๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

๖) สัมมาวายามะ หมายถึง เพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารมิจฉนวนายามะ คือ ความเพียรที่ผิดที่เป็นทุจริต มีแต่เพียรถึงพระนิพพาน โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๗) สัมมาสติ หมายถึง พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิตและในธรรม ได้แก่ สติเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔ ประหารมิจฉนวนาสติ คือ ความ ปราศจากสติสัมปชัญญะ คงมีแต่สติที่ระลึกอยู่แต่พระนิพพาน โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๘) สัมมาสมาธิ หมายถึง ฌาน ๔ ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในมัคคจิต ๔ ประหารมิจฉนวนาสมาธิ คือ การขาดความตั้งใจมั่นโดยชอบ คงมีแต่ความตั้งใจมั่นแน่วแน่ในพระนิพพาน โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

สรุปว่า ทุกชนิดโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ หรือ มรรคสังข์ คือ อุบายดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ที่เป็นเครื่องนำไปสู่พระนิพพาน โดยมุ่งตรงต่อพระนิพพาน พระอริยะเจ้ามีพระพุทธรเจ้า เป็นต้น ย่อมแห่งตลอดสังข์จะนี้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นธรรมที่ทำให้แจ้งแห่งตลอดในธรรมที่เป็นเหตุ เป็นข้อปฏิบัติและปฏิปทาที่ทำให้ผู้ปฏิบัติตามได้เข้าถึงความดับทุกข์ ออกจากทุกข์และเข้าถึงพระนิพพานได้ด้วยความจริง ซึ่งองค์มรรค ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ

๔.๕.๖ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท๑เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงกระบวนการของธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไป อย่างมีเหตุปัจจัยที่ส่งเสริมกันและกัน จะเกิดขึ้นและดับไปลอย ๆ หรือโดยบังเอิญไม่ได้ แต่เป็นหลักที่มีอยู่โดยธรรมชาติ พระพุทธรเจ้าเป็นแต่เพียงผู้ค้นพบ แล้วทรงนำมาแสดงเปิดเผยแก่สาวกของพระองค์ การแสดงปฏิจจสมุปบาทเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมว่า เป็นไปเพราะเหตุปัจจัย จะได้มีใครมาดลบันดาลให้เป็นไปก็หาไม่ ทั้งนี้เพื่อจะได้ละความเห็นผิดว่ามีอิตตา สักกายทิฏฐิ เป็นต้น ส่วนกระบวนการเกิดและดับวงจรปฏิจจสมุปบาทแบ่งออกเป็น

๑. ปฏิจจสมุปบาท คือ การเกิดขึ้นร่วมกันของธรรม ๑๒ ประการ คือ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ

๒. ความสัมพันธ์ของปฏิจจสมุปบาท มีทั้งสายเกิดและสายดับ โดยสายเกิดนั้น อวิชชาทำให้เกิดสังขาร สังขารทำให้เกิดวิญญาณ วิญญาณทำให้เกิดนามรูป นามรูปทำให้เกิดสฬายตนะ สฬายตนะทำให้เกิดผัสสะ ผัสสะทำให้เกิดเวทนา เวทนาทำให้เกิดตัณหา ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน อุปาทานทำให้เกิดภพ ภพทำให้เกิดชาติ ชาติทำให้เกิดชรามรณะ ส่วนสายดับก็ดับย้อนกลับไป

๓. ปฏิจจสมุปบาท สามารถจัดเข้าในวงจรของวิภูฏะได้ดังนี้ อวิชา ตัณหา อุปาทาน จัดเป็นกิเลสวิภูฏะ สังขารและภพ เป็นกรรมวิภูฏะ วิญญูณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ภพ ชาติ ชรามรณะ เป็นวิปากวิภูฏะ กระบวนการดับอวิชา เริ่มตั้งแต่ อวิชา จนถึงชรามรณะ

๑) ความหมายของปฏิจจสมุปบาท

การศึกษาหลักปฏิจจสมุปบาทให้เกิดความเข้าใจได้ถูกต้องนั้น จำเป็นต้องศึกษาคำจำกัดความและความหมายขององค์ประกอบแต่ละหัวข้อให้รู้ชัดเจนนเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เข้าใจผิดในเรื่องกระบวนการที่เกิดขึ้นและดับไปของสรรพสิ่ง จนทำให้หลักพุทธธรรมถูกทำลายและไร้ค่า ปฏิจจสมุปบาท มาจากคำบาลีว่า “ปฏิจจสมุปบาท” ซึ่งประกอบด้วยคำ ปฏิจจ กับ คำว่า สมุปบาท ปฏิจจ แปลว่า อาศัย สมุปบาท (แยกเป็น ส ร่วม + อุปาทา เกิดขึ้น) แปลว่า การเกิดขึ้นร่วมกัน^{๑๕๑} เมื่อรวมคำทั้ง ๒ เข้าด้วยกัน จึงแปลได้ว่า การเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกัน นี่คือการเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกันของอวิชา สังขาร วิญญูณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรามรณะ ธรรม ๑๒ ประการนี้ต่างเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกันเกิดขึ้น ไม่ใช่ต่างฝ่ายต่างเกิดด้วยตัวเองโดด ๆ ซึ่งปฏิจจสมุปบาทที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ ก็ทรงมุ่งหมายที่จะทรงแสดงถึงภาวะที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัจจัยให้กันและกันเกิดขึ้น ดังจะเห็นได้จากพระพุทธานุญาตที่ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ปฏิจจสมุปบาทคืออะไร คือ การที่อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปและนามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ สฬายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรามรณะ”^{๑๕๒}

ในปัจจยสูตร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า พระตถาคตทั้งหลายเสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่เสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ชาติอันนั้นคือ ธรรมฐิติ ธรรมนิยาม อิทัปปัจจย ก็ยังดำรงอยู่ พระตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมตรัสรู้ทั่วถึงชาติอันนั้น ครั้นแล้วย่อมตรัสบอก ทรงแสดงบัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนก กระทำ ให้ตื่นและตรัสว่า ท่านทั้งหลาย จงดูดังนี้ “เพราะอวิชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร ภิกษุทั้งหลาย ความ

^{๑๕๑} อธิวัส บำเพ็ญบุญบารมี, “หลักปฏิบัติพิจารณาปฏิจจสมุปบาท”, (โครงการธรรมศึกษาวิจัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕.

^{๑๕๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๒.

จริงแท้ ความไม่คลาดเคลื่อน ความไม่เป็นอย่างอื่น มูลเหตุอันแน่นอนในธาตุอันนั้น ดังพรรณนามา
ฉะนี้แล เราเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท”^{๑๕๓}

จากพุทธดำรัสนี้สรุปได้ว่า ปฏิจจสมุปบาท นี้มีชื่อเรียกอื่น ๆ ได้อีก ดังนี้ คือ

๑. ัมมจฺฐิตตา หรือ ัมมจฺฐิติ แปลว่า ความดำรงอยู่แห่งธรรม
๒. ัมมนิยามตา หรือ ัมมนิยาม แปลว่า ความแน่นอนแห่งธรรม ความแน่นอนตาม
ธรรม

๓. อิทํปัจจยตา แปลว่า ความมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย
๔. ตถตา แปลว่า ความเป็นเช่นนั้นเอง
๕. อวิตถตา แปลว่า ความไม่ผิดจากความเป็นเช่นนั้น
๖. อนัญญถตา แปลว่า ความไม่เป็นอย่างอื่น
๗. ปัจจยาการ แปลว่า อาการแห่งปัจจัย^{๑๕๔}

นอกจากนี้ใน กัจจานโคตตสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “กัจจานะ ส่วนสุดข้อที่ ๑ นี้ว่า
สิ่งทั้งปวงมีอยู่ ส่วนสุดข้อที่ ๒ นี้ว่า สิ่งทั้งปวงไม่มี ตถาคตแสดงธรรมโดยสายกลางไม่เข้าไปใกล้ส่วน
สุดทั้งสองนั้นว่า เพราะอวิชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารเพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ ... ความ
เกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้ เพราะอวิชานั้นแหละดับ ด้วยการสำรอก
โดยไม่เหลือ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ ... ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมี
ด้วยประการฉะนี้”^{๑๕๕}

จากพุทธพจน์นี้ทำให้ทราบว่า พระผู้มีพระภาคตรัสถึงสุดโต่ง ๒ ส่วน ส่วนแรกจัดเป็น
สัสสตทิวฏฐิ เพราะเห็นว่า สิ่งทั้งปวงมีอยู่ตลอดเวลา ส่วนที่ ๒ จัดเป็นอจเฉททิวฏฐิ เพราะเห็นว่า สิ่งทั้ง
ปวงไม่มีอยู่ตลอดเวลา ทิวฏฐิทั้ง ๒ นี้เป็นมิจฉาทิวฏฐิ คือ ความเห็นผิด คำว่า สิ่งทั้งปวง ในที่นี้ก็คือนาม
รูปนั่นเอง ซึ่งฝ่ายที่เป็นสัสสตทิวฏฐิ ก็มีความเห็นว่า เป็นของเที่ยงแท้ ยั่งยืน จึงมีอยู่ตลอดไป ฝ่ายที่
เป็นอจเฉททิวฏฐิก็มีความเห็นว่า เป็นของไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน จึงถือว่าไม่มีอยู่ตลอดไป ขาดสูญได้
เพื่อให้พ้นจากความเห็นสุดโต่งทั้ง ๒ นี้ พระองค์จึงทรงแสดงธรรมสายกลางให้พิจารณาว่า สิ่งทั้ง
ปวงคือ นามรูปนั้น จะมี หรือไม่มีขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เป็นสำคัญ กล่าวคือ หากมีปัจจัยอยู่ สิ่งทั้ง

^{๑๕๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๗/๕๒.

^{๑๕๔} บรรจบ บรรณรุจิ, ภาวะวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิตปฏิจจสมุปบาท, (กรุงเทพมหานคร:
ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๔.

^{๑๕๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๔/๗๓.

ปวงก็ยังคงมีอยู่ หากไม่มีปัจจัย สิ่งทั้งปวงก็ไม่มี ด้วยเหตุนี้ จึงมีผู้เรียกปฏิจสุมปาทว่า มัชฌิมนธัมมเทศนา คือ ธรรมเทศนาทางสายกลาง^{๑๕๖}

๒) องค์แห่งปฏิจสุมปาท

ปฏิจสุมปาท มีองค์ประกอบซึ่งเป็นหลักการสำคัญทั้งหมด ๑๒ ข้อ แต่ละข้อ มีประเด็นควรศึกษาให้ทราบไว้เป็นเบื้องต้น ดังนี้

(๑) อวิชชา^{๑๕๗} หมายถึง ความไม่รู้ ตรงข้ามกับวิชา ความไม่รู้ในที่นี้คือ ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

(๒) สังขาร^{๑๕๘} หมายถึง สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ความจงใจที่ประกอบด้วยเจตนาอันแสดงออกทางกาย เรียกว่า กายสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งกาย) แสดงออกทางวาจา เรียกว่า วจีสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งวาจา) แสดงออกทางใจ เรียกว่า จิตตสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งใจ)

ความคิดที่ปรุงแต่งเกิดขึ้นนี้อาจจะมีทั้งที่เป็นส่วนดี เป็นบุญ เรียกว่า ปุญญาภิสังขาร ส่วนที่ไม่ดี เป็นบาป เรียกว่า อปุญญาภิสังขาร ความคิดที่ปรุงแต่งจิตอันมั่นคงของผู้ที่ได้บรรลुरुูปสมบัติ เรียกว่า อาเนญชาภิสังขาร ซึ่งความคิดที่ปรุงแต่งกายสังขารและวจีสังขาร เป็นปุญญาภิสังขารและอปุญญาภิสังขาร แต่ในจิตตสังขารเป็นสังขารได้ทั้ง ๓ ประการ

(๓) วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและสัมผัสทางใจ ตามติดให้เกิดการรับรู้ต่าง ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มี ๖ ประการ คือ

- ๑) จักขุวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา)
- ๒) โสตวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางหู)
- ๓) ขวานวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก)
- ๔) ชิวหาวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้น)
- ๕) กายวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย)
- ๖) มโนวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ)^{๑๕๙}

^{๑๕๖} บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิตปฏิจสุมปาท, หน้า ๙.

^{๑๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๕๒๐.

^{๑๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๑๑.

^{๑๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๑/๙๖, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๗.

ในวงจรปฏิจจสมุบาทแบบข้ามภพข้ามชาติ มีปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมและคัมภีร์อรรถกถารุ่นหลัง เช่น วิสุทธิมรรค แบ่งวิญญาณออกเป็น ๒ ชนิด คือ วิถีวิญญาณ ได้แก่ วิญญาณ ๖ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปวัตติวิญญาณ และวิญญาณอีกชนิดหนึ่ง ทำหน้าที่เชื่อมต่อ ภพ เรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาณ^{๑๖๐}

(๔) นามรูป คือ นามธรรม ๕ อย่าง ได้แก่

- | | |
|------------|-----------------------|
| ๑) เวทนา | (ความเสวยอารมณ์) |
| ๒) สัญญา | (ความจำได้หมายรู้) |
| ๓) เจตนา | (ความจงใจ) |
| ๔) ผัสสะ | (ความกระทบหรือสัมผัส) |
| ๕) มนสิการ | (ความกระทำไว้ในใจ) |

หรือนามชั้น ๓ คือ เวทนาชั้น ๓ สัญญาชั้น ๓ สังขารชั้น ๓ (เจตนา ผัสสะ มนสิการ จัดเป็น สังขารชั้น ๓)

รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป (อุปาทายรูป) ๒๔ และมหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุ ๔^{๑๖๑} ได้แก่

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ๑) ปฐวีธาตุ คือ ธาตุดิน | มีลักษณะแข็งแข็ง |
| ๒) อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ | มีลักษณะเหลว |
| ๓) เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ | มีลักษณะร้อน |
| ๔) วาโยธาตุ คือ ธาตุลม | มีลักษณะพัดไปมา |

(๕) สหายนะ คือ แดนติดต่อกัน ๖ แดน ดังนี้

- | | |
|--------------|------------------------------|
| ๑) จักขวยตนะ | (อายตนะคือตา) |
| ๒) โสตายตนะ | (อายตนะคือหู) |
| ๓) ฆานายตนะ | (อายตนะคือจมูก) |
| ๔) ชิวหายตนะ | (อายตนะคือลิ้น) |
| ๕) กายายตนะ | (อายตนะคือกาย) |
| ๖) มนายตนะ | (อายตนะคือใจ) ^{๑๖๒} |

^{๑๖๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๗/๔๘๗.

^{๑๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๐/๙๕

^{๑๖๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๙/๙๔, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๖-๗.

ตัวเชื่อมต่อทั้ง ๖ อย่างนี้ เรียกว่า आयตนะภายใน 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) ^{๑๖๓} |

ความสัมผัส ๓ อย่างนี้ จะต้องมีธรรม ๓ อย่างมาประจวบกัน เช่น จักขุสัมผัสจะต้อง มี จักขุปสาท รูปและจักขุวิญญาณ มาประจวบกัน ถ้าเป็นแต่เพียงจักขุปสาทกระทบกับรูปเฉย ๆ ยังไม่เกิดจักขุวิญญาณ ก็ยังไม่เป็นผัสสะ ผัสสะอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน

(๗) เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์ คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ การเสวยอารมณ์นี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากผัสสะ เมื่อกิ่งทั้ง ๓ มาประจวบกัน จึงเกิดผัสสะ ต่อจากผัสสะก็เกิดเวทนา 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) ^{๑๖๔} |

ว่าโดยลักษณะเวทนามี ๕ คือ

- | | |
|----------------------------|------------|
| ๑) ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย | (สุขเวทนา) |
|----------------------------|------------|

^{๑๖๓}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๘/๙๓, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๖.

^{๑๖๔}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๗/๙๒, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๖.

๒) ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ (โสมนัสเวทนา)

๓) ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย (ทุกข์เวทนา)

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) ธรรมตัณหา (ความทะยานอยากได้ในธรรมารมณ์)^{๑๖๕}

เมื่อว่าโดยอาการที่เกิด แบ่งเป็น ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา

(๙) อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือชัง จนเกิดความหลงติด มี ๔

ประการ คือ

๑) กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม

๒) ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิ เช่น ยึดมั่นในความเห็นว่าบุญไม่มี บาปไม่มี

๓) สิลัพพตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลพรต ในข้อวัตรปฏิบัติของตน

๔) อัตตวาทุปปาทาน ความยึดมั่นในวาทะว่ามีอัตตา คือ ถือว่าฉันท์ ๕ มีอัตตา เป็น

ตัวตน เทียงแท้ เป็นต้น^{๑๖๖}

(๑๐) ภพ แปลว่า ความมีความเป็น ในที่นี้หมายถึง ภาวะแห่งชีวิต คือ ความมีฉันท์หรือมีนามรูป เพราะชีวิตต้องตกอยู่ในภพทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ คือ

๑) กามภพ ภพที่เป็นกามาวจร

๒) รูปภพ ภพที่เป็นรูปาวจร

๓) อรูปภพ ภพที่เป็นอรูปาวจร^{๑๖๗}

^{๑๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๖/๙๑, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๕.

^{๑๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๖/๙๑, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๕.

^{๑๖๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๔/๘๙, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๕.

นอกจากนี้ในอภิธรรม ยังกล่าวถึงอุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดกรรมภพและอุปัตติภพ กรรมภพ แปลว่า ภพคือกรรม ได้แก่ เจตนาและธรรมที่สัมปยุตด้วยเจตนา มีอภิขณา (ความละโมภ) เป็นต้น อันได้แก่ ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อาเนญชาภิสังขาร หรือจะกล่าวให้ง่ายก็คือ กรรมภพนั้น ได้แก่ กุศลกรรมและอกุศลกรรม อันจะนำไปสู่กามภพ รูปภพ อรูปภพ

อุปัตติภพ แปลว่า ภพคือภาวะที่เกิดขึ้น ปราภฏขึ้น ได้แก่ อุปาทานชั้น ซึ่งก็หมายถึง ภพทั้ง ๓ นั้นเอง

(๑๑) ขาติ คือ ความเกิด ว่าโดยสมมติได้แก่ความเกิดของสัตว์ โดยปรมัตถ์ ได้แก่ ความปราภฏแห่งชั้น หรือความเกิดขึ้นครั้งแรกของชั้น สรุปลแล้วขาติในที่นี้มีความหมายได้ ๒ นัย คือ หมายถึงการเกิดของชั้น ๕ ในแต่ละขณะจิต คือการเกิดปราภฏของอุปัตติภพใหม่ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งถือว่าเป็นวิบาก หลังจากกรรมภพ คือ การทำความดี ความชั่ว สิ้นสุดลง การเกิดแบบนี้ปราภฏขึ้นในทุกขณะจิต ภาษาอภิธรรม เรียกว่า อุปาทะและหมายถึงการเกิดของชั้น ๕ ในแต่ละภพแต่ละชาติ ได้แก่ การเกิดปราภฏเป็นตัวตนมีรูปร่างในภพภูมิต่าง ๆ เช่น เกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นเทวดา เกิดเป็นพรหม เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ทั้งนี้แล้วแต่ผลของกรรม มีอายุ ยืนบ้าง สั้นบ้าง การเกิดแบบนี้ ภาษาอภิธรรม เรียกว่า ปฏิสนธิ

(๑๒) ขราและมรณะ ขรา คือ ความแก่ ความเฒ่า ความคร่ำคร่าของสัตว์ มีอาการที่ปราภฏ เช่น ฟันหลุด ผมหงอก หนังเหี่ยวย่น หย่อนยาน อายุและกำลังวังชาลดน้อยถอยลง^{๑๖๘} แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ ความเสื่อมโทรมของชั้น ๕ ในแต่ละขณะจิตและความเสื่อมโทรมของชั้น ๕ ในแต่ละภพแต่ละชาติ

ความเสื่อมโทรมของชั้น ๕ ในแต่ละขณะจิต หมายถึง ความตั้งอยู่ได้ชั่วขณะหนึ่งของอุปัตติภพใหม่หลังจากการเกิดปราภฏ แล้วก่อนที่จะดับ กล่าวคือ ในแต่ละขณะจิต ชั้น ๕ เมื่อปราภฏแล้วก็จะคงอยู่ได้ชั่วเวบหนึ่งแล้วก็จะดับลง ขณะที่คงอยู่ อภิธรรมเรียกว่า ลูติ แต่ก็ใช้ว่าจะคงที่อยู่อย่างนั้น มีความเสื่อมโทรมอันเป็นตัวแปรนำไปสู่ความแตกดับกำกับแทรกซ้อนอยู่ด้วย

ความเสื่อมโทรมของชั้น ๕ ในแต่ละภพแต่ละชาติ หมายถึง ความแก่ของรูปที่ปราภฏออกมาในลักษณะ อวัยวะหย่อนยาน หนังเหี่ยวย่น หูดฝ้าพาง ความแก่ของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่ปราภฏออกมาในลักษณะ การรับรู้ต่าง ๆ ไม่ชัดเจน ความจาเสื่อม ความคิดไม่แจ่มชัด

^{๑๖๘} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๔.

มรณะ คือ ความจู่ติ ความเคลื่อนไหว ความทำลายไป ความหายไป ความตาย ความแตก
แห่งชั้นันท์ ความทอดทิ้งร่างกาย^{๑๖๙}

ความแตกทำลายของชั้นันท์ ๕ ซึ่งมี ๒ อย่าง คือ ความแตกดับของชั้นันท์ ๕ ในแต่ละขณะ
จิตและความแตกดับของชั้นันท์ ๕ ในแต่ละภพแต่ละชาติ ความแตกดับในแต่ละขณะจิต หมายถึง
ความแตกดับของอุปบัติทิภาพใหม่หลังจากเกิดขึ้นและตั้งอยู่แล้วชั่วระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งภาษาอภิธรรม
เรียกว่า ภังคะ ความแตกดับของชั้นันท์ ๕ ในแต่ละภพแต่ละชาติ หมายถึง ความตาย กล่าวคือ รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แยกสลาย ไม่สามารถประชุมกันเป็นชีวิตเดิมได้อีก ภาษาอภิธรรม
เรียกว่า จู่ติ^{๑๗๐}

๓) ความสัมพันธ์ของปฏิจจสมุปบาท

ความสัมพันธ์ของปฏิจจสมุปบาทแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายเกิด (ความเกิดขึ้นแห่ง
กองทุกข์) เรียกว่า สมุทยวารและสายดับ (ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมด) เรียกว่า นิโรธวารมีพระ
บาลีพุทธภาษิตโดยย่อ ดังนี้

(๑) ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด^{๑๗๑} เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะ
สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

๑) เพราะอวิชาเป็นปัจจัย	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 ^{๑๗๒}

^{๑๖๙} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๓/๕๒.

^{๑๗๐} บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิต ปฏิจจสมุปบาท, หน้า ๘๒.

^{๑๗๑} ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๑๔/๒๐๓.

^{๑๗๒} ส.น. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส ความคับ
แค้นใจจึงเกิดขึ้น พร้อมกองทุกข์ทั้งหมดจึงเกิดขึ้นประการฉะนี้

(๒) ปฏิจจสมุปบาทสายดับ ปฏิจจสมุปบาทสายดับคือ เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เมื่อ
สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับ

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| ๑) เพราะอวิชาสารอกดับไปโดยไม่เหลือ | 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 ^{๑๗๓} |

เพราะชาติดับ ชรามรณะจึงดับ ความโศก ความคร่ำครวญ รำพัน ทุกข์ โทมนัสความคับ
แค้นใจก็ดับ กองทุกข์ทั้งหมดก็ดับลงด้วยประการฉะนี้

๔) ความเป็นเหตุปัจจัยของปฏิจจสมุปบาท

วงจรของสายเกิดอันเป็นปัจจัยแห่งการเกิดสังสารวัฏ การเวียนว่าย ตายเกิดอย่างไม่
มีที่สิ้นสุด โดยปฏิจจสมุปบาทแต่ละองค์มีความเกี่ยวข้องกัน ดังนี้

(๑) อวิชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร

อวิชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร^{๑๗๔} อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร หมายความว่า
อวิชาเป็นปัจจัยให้ทำบุญทำบาป คืออวิชา → สังขาร → กรรม (ดี-ชั่ว) → วิบาก (ดี-ชั่ว)

กรรมทางกาย วาจา ใจ ของมนุษย์เริ่มต้นจากเจตนา เจตนานี้มีทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล
ซึ่งส่งผลให้เกิดการคิดดี พุทธิ ทำดี หรือคิดชั่ว พุทธิชั่ว ทำชั่ว ซึ่งเป็นส่วนของสังขาร เจตนาตัวเองก็มี
อวิชาเป็นมูลฐาน ทำให้ประกอบสิ่งที่เป็นกุศล หรืออกุศล ดังนี้

^{๑๗๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒-๓.

^{๑๗๔} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๑๗/๘๗๘.

๑) อวิชชาเป็นปัจจัยให้ทำดี โดยความดีนี้มี ๓ ระดับ คือ ระดับกามาจร คือ ความดีที่ส่งผลให้ได้มนุษย์สมบัติและสวรรค์สมบัติ ความดีระดับนี้แบ่งออกเป็นความดีทางกาย วาจาและใจ ความดีทางกายและวาจาเริ่มต้นมาจากความดีทางใจเป็นพื้นฐาน เมื่อมีความดีทางใจ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความดีทางกายและทางวาจาติดตามมา จัดว่ามีอวิชชาเป็นปัจจัย เพราะทำโดยปรารถนาให้ได้มนุษย์สมบัติ คือ เกิดเป็นมนุษย์ถึงพร้อมด้วยลาภยศเป็นเครื่องตอบแทน ยังปรารถนาการเวียนว่ายตายเกิดเพราะไม่รู้แจ้งนามรูปตามที่เป็นจริง

ระดับรูปาวจร คือ ความดีที่ส่งผลให้เกิดเป็นพรหมมีรูปร่าง ได้แก่ การได้รูปฌาน ๔ จัดว่ามีอวิชชาเป็นปัจจัย เพราะผู้ทำทำพร้อมทั้งปรารถนาการได้เกิดเป็นรูปพรหม นับว่ายังข้องอยู่ในนามรูป

ระดับอรูปาจร คือ ความดีที่ส่งผลให้เกิดเป็นอรูปรหม ได้แก่ การได้อรูปรหม ๔ จัดว่ามีอวิชชาเป็นปัจจัยเพราะปรารถนาการได้เป็นอรูปรหม คือพรหมไม่มีรูปยังข้องอยู่ในนาม^{๑๓๕}

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 เพราะพระอรหันต์คือผู้ละบุญและบาปได้แล้ว ดังที่พุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ใดในโลกนี้ละบุญและบาปได้แล้ว ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการพิจารณา ผู้นั้นแลจัดว่าเป็นภิกษุ”^{๑๓๖}

(๒) สังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญูญาณ

สังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญูญาณ^{๑๓๗} เมื่อมีสังขาร หรือเจตนาทางกาย ทางวาจา ทางใจ (ความคิด) เกิดขึ้นตามที่ได้เคยสั่งสมไว้ ในกระบวนการทางจิตจักมีวิญญูญาณมารู้สังขาร

^{๑๓๕} บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิต ปฏิจจสมุปบาท, หน้า ๙๖.

^{๑๓๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๖/๒๙๘.

^{๑๓๗} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๓๖/๘๙๙.

หรือเจตนาอื่น วิญญาณจึงทำหน้าที่คล้าย ๆ ระบบประสาทเป็นตัวเชื่อมต่อเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกาย จิตและสิ่งแวดล้อม พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “สังขารปัจจุยา วิญญาณ วิญญาณมีเพราะปัจจัยคือสังขาร”^{๑๗๘} หมายความว่า สังขาร คือ บุญ หรือบาปที่เราได้ทำไว้ จะเป็นชนกผู้ให้กำเนิดปฏิสนธิวิญญาณ พระผู้มีพระภาคยังได้ตรัสว่า เมื่อเวลาใกล้จะตาย สังขาร คือ บุญ หรือบาปที่เป็นชนกนั้นก็มาปรากฏเป็นอารมณ์ โดยเป็นกรรมนิमित หรือคตินิमित ปรากฏในมโนทวาร จุติจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่เคลื่อนจากภพก็จะเกิดขึ้น พอจุติจิตดับ ปฏิสนธิจิตจะผูกกรรมผลักดันให้เกิดขึ้นในภพใหม่ทันที

ดังกล่าว สังขารทำให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณ สำหรับสังขารเป็นปัจจัยให้เกิดปวัตติวิญญาณ คือ สังขารฝ่ายวิบากที่ดีเป็นปัจจัยให้เกิดการรับรู้ที่ดี คือ เจตนาฝ่ายวิบากที่ดีทำให้เกิดการรับรู้ผ่านทวารต่าง ๆ เป็นการรับรู้ที่ดี สังขารฝ่ายวิบากที่ชั่วเป็นปัจจัยให้เกิดการรับรู้ที่ไม่ดี คือ เจตนาฝ่ายวิบากที่ชั่ว ทำให้เกิดการรับรู้ผ่านทวารต่าง ๆ ที่ไม่ดี ซึ่งสังขารมีการปรุงแต่งเป็นลักษณะมีความพยายาม (เพื่อก่อปฏิสนธิ) เป็นรสมีเจตนาเป็นปัจจุภูฐาน^{๑๗๙}

(๓) วิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป

วิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป คือ ปฏิสนธิวิญญาณ^{๑๘๐} เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ในภพใหม่ นั่นคือส่วนของรูป ซึ่งจะค่อย ๆ มีการพัฒนาไปตามลำดับ จนกระทั่งเติบโตดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “รูปนี้เป็นกลละก่อน จากกลละเป็นอัพพะทะ จากอัพพะทะเกิดเป็นเปลี จากเปลีเกิดเป็นขณะ จากขณะเกิดเป็น ๕ ปุ่ม (ปัญจสาขา) ต่อจากนั้น มีมมชนและเล็บ (เป็นต้น) เกิดขึ้นมารดาของสัตว์ในครรภ์ บริโภคขำน้ำโภชนาหารอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดานั้น ก็ยังอึดภาพให้เป็นไปด้วยอาหารอย่างนั้นในครรภ์นั้น”^{๑๘๑}

กลละนี้ คือ ส่วนที่เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่ ในอรรถกถากล่าวว่า กลละมีประมาณเท่าหยาดน้ำมันงาซึ่งตั้งอยู่ที่ปลายเส้นด้ายที่ทำด้วยเส้นขนสัตว์ ๓ เส้น มีสีใสไม่ขุ่นมัว เหมือนหยาดน้ำมันงาหรือเนยใส^{๑๘๒}

^{๑๗๘} พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๒๐/๘๘๓.

^{๑๗๙} พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๒๐/๘๘๓.

^{๑๘๐} พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๒๘/๘๙๑.

^{๑๘๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗.

^{๑๘๒} ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๕๕/๘๑.

เมื่อมนุษย์เจริญเติบโตขึ้นตามลำดับวัย ปวัตติวิญญานสามารถทำหน้าที่ทางทวาร ๖ ได้ อย่างเต็มที่ ช่วงนี้ทำให้เรามองเห็นความสัมพันธ์ของกรณีที่ว่า สังขารเป็นปัจจัยแก่วิญญานวิญญาน เป็นปัจจัยแก่นามรูป ได้อย่างชัดเจน สังขาร คือ เจตนาทางกาย วาจา ใจ วิญญาน ได้แก่วิญญาน ๖ นาม ได้แก่ เจตสิก รูป ได้แก่ ร่างกายส่วนที่เป็นรูปพร้อมทั้งคุณลักษณะอาการของรูปทั้งหมด เมื่อ มนุษย์ทำสิ่งใดลงไป วิญญานทางทวาร ๖ ทางใดทางหนึ่งก็เกิดขึ้น พร้อมกับองค์ประกอบของตน เช่นนี้ วิญญานจึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป

(๔) นามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ

นามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เมื่อมีนามรูปครอบงำของชีวิต คือ ทำหน้าที่ ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้สฬายตนะ คือ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของนามรูป ที่ใช้สื่อกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง ๖ หรือเรียกว่า อายตนะภายใน อันเกิดร่วมมาด้วยโดยธรรมชาติ มีการ เริ่มทำหน้าที่ของตน พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิด หรือมีสฬายตนะ หรือก็คือ อายตนะ ๖^{๑๘๓} นี้มีอยู่แล้ว แต่เริ่มทำงานตามหน้าที่คือ กระทบกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณร์ร่วมกับวิญญาน ทำให้เกิดการรับรู้^{๑๘๔}

(๕) สฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ

สฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ^{๑๘๕} เมื่อมีสฬายตนะแล้ว ย่อมต้องมีการผัสสะ คือ การประจวบกระทบกันกับสิ่งที่ถูกรู้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณร์ทั้ง ๖ หรือ เรียกว่า อายตนะภายนอกและมีการรับรู้ (วิญญาน) เกิดขึ้น เช่น ตา+รูป+จักขุวิญญาน กระทบกัน >> ผัสสะ สังเกตให้ดูว่า เป็นขบวนการธรรมชาติ เป็นธรรมดาที่เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรสสัมผัส กายกระทบสัมผัส ย่อมเกิดวิญญานการรู้แจ้งในสิ่งที่สัมผัส หรือกระทบนั้นเป็นอาการธรรมดา แต่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดทุกข์ขึ้น

(๖) ผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา

ผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา^{๑๘๖} เมื่อมีผัสสะเกิดขึ้น คือมีการกระทบกันของ อายตนะภายในและภายนอกและมีการรับรู้ คือ วิญญาน ก็จะบังเกิดเป็นเวทนา คือการเสวยอารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (โณฏฐัพพะ) ธรรมารมณร์ ที่มากระทบ โดยมีความจำ (สัญญา) มา

^{๑๘๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๙๓/๖๔๒.

^{๑๘๔} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๔๓/๙๑๕.

^{๑๘๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๕๕/๒๔๐.

^{๑๘๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๕๗/๒๔๒.

จำแนกการรับรู้ว่าเป็นถูกใจ ไม่ถูกใจ หรือเฉย ๆ จึงแยกเป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุข หรือเฉย ๆ ตามมาเป็นธรรมชาติ ผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา

(๗) เวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา

เวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา^{๑๘๗} เมื่อเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว จิตย่อมบังเกิดความรู้สึกภายในที่เป็นตัณหา คือ ความทะยานอยาก อันจำแนกให้เห็นได้ชัด ๆ ง่าย ๆ เป็นความอยากได้ในอารมณ์ ความอยากมี (ภวตัณหา) หรือไม่อยาก (วิภวตัณหา) หรือเฉย ๆ ในเวทนานั้นเกิดขึ้นในขณะจิตนั่นเอง ต้องมีโยนิโสมนสิการถึงจักมองเห็นด้วยตาปัญญา หรือญาณ คือ เข้าใจ ถ้าเวทนานั้นเป็นเวทนาที่เป็นสุข ก็อยากจะได้ อยากให้เกิด อยากให้เป็นไปตามสุขเวทนานั้นนาน ๆ หรือตลอดไป พยายามยึดไว้ ถ้าเวทนานั้นเป็นเวทนาที่รู้สึกเป็นทุกข์ ก็ไม่อยากจะให้เกิด ไม่อยากให้เป็น ไม่อยากให้มี จะเกิดอาการผลักไสขึ้นในจิตทันที พระพุทธองค์จึงตรัสว่า เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์

(๘) ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๑๘๘} หมายความว่า ความยึดมั่นถือมั่นนั้นมีความอยากเป็นมูลฐาน เมื่ออยากจึงยึดมั่นถือมั่น ถ้าไม่อยากก็ไม่ยึด ทำนองเดียวกันเพราะหิวจึงกิน ถ้าไม่หิวก็ไม่กิน ตัณหากับอุปาทานนั้น แม้จะเป็นพวกโลหะด้วยกัน แต่ก็มีแตกต่างกันอยู่บ้าง โดยที่ตัณหาเป็นเหตุ อุปาทานเป็นผลของตัณหา คือ ตัณหานั้นเป็นความอยาก ความปรารถนา อารมณ์ที่ยังไม่ได้ ยังมาไม่ถึง อุปาทานเป็นความยึดอารมณ์ที่ได้แล้ว ที่มาถึงแล้ว เช่น อยากเป็นนายพล เป็นตัณหา ครั้นได้รับยศเป็นนายพลแล้ว ก็ถ้อยศนายพลว่า ข้าคือนายพล นี่เป็นอุปาทาน พระพุทธองค์ทรงเปรียบไว้ว่า ตัณหาเหมือนอาการที่ขโมยเหยียดมือออกไปควานหาในที่มืด อุปาทานเปรียบเหมือนอาการที่ขโมยเอามือจับของนั้นไว้ ไม่ยอมปล่อย อีกอย่างหนึ่ง ตัณหาอย่างอ่อนจัดเป็นตัณหาความอยาก ตัณหาอย่างแรงจัดเป็นกามอุปาทาน ตัณหาตรงข้ามกับความปรารถนาลดน้อย อุปาทานตรงข้ามกับความสันโดษ อุปาทานนี้เองเป็นปัจจัยให้เกิดภพ

(๙) อุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ

อุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ^{๑๘๙} เมื่อมีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจของตน ตั้งได้กล่าวแล้วว่า อุปาทาน มี ๔^{๑๙๐} อย่าง คือ

^{๑๘๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๒/๒๒๑.

^{๑๘๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๓/๒๒๑.

^{๑๘๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๒/๒๓๕.

๑) กามุปาทาน คือ การยึดมั่น พึงพอใจติดพันในกาม ในสิ่งที่อยากได้ในกาม หรือทางโลก เช่น ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

๒) ทิฏฐุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่น ความพึงพอใจในทฤษฎีและความเชื่อ หรือทิฏฐิ อยากให้เป็น หรือไม่อยากให้เป็นตามที่ตนเชื่อ ตามที่ตนยึดถือ ยึดมั่น

๓) สีสัปปตูปาทาน คือ การยึดมั่นยินดียินร้ายในศีลและพรต (ข้อปฏิบัติ) ด้วยกิเลสอย่างงมงายผิด ๆ เช่น การทรมานกายเพื่อให้บรรลุธรรม การถือศีลอย่างเดียวเชื่อว่า บรรลุธรรมเชื่อว่าหลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์

๔) อัตตวาหุุปาทาน คือ ความยึดมั่นในวาหะ (ถ้อยคำ) ว่าตัวตน เป็นความหลงผิดพื้นฐานที่เกิดในชีวิตประจำวันอยู่แล้วและช่วยเสริมด้วยถ้อยคำภาษาสมมติที่ใช้สื่อสารกัน ทำให้เกิดมองเห็นสิ่งต่าง ๆ แยกออกจากกัน เห็นเป็นของตนชัดเจนขึ้นในจิตเป็นประจำ เช่น ของผมของคุณ บ้านของผม รถของฉัน ลูกของฉัน 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^{๑๕๑} หมายความว่า กรรมทำให้เกิดชาติ คือ ให้ชั้นธปรากฏขึ้นอย่างเดียวกับไรรณาที่ทำให้พืชงอกงามเป็นลำต้นขึ้นได้ ฉะนั้น ถ้าไร่ดี นาดี พืชก็งาม ถ้าไร่ไม่ดี พืชก็ไม่งาม กรรมภพเปรียบเหมือนไรรณา ปฏิสันธิวิญญูณที่ยึดกรรมเป็นอารมณ์ เปรียบเหมือนพืชที่หว่านลงในไรรณา ตัณหาเปรียบเหมือนน้ำหล่อเลี้ยงพืช เมื่อวิญญูณยึดกรรมเป็นอารมณ์ กรรมที่ทำให้วิญญูณปฏิสันธิ คือ ให้เกิดขึ้นในภพใหม่ต่อไป ถ้ากรรมดีก็ทำให้ไปเกิดในสุคติ กรรมชั่วก็ทำให้ชั่วให้ไปเกิดในทุคติ พึงเห็นได้จากความแตกต่างกันของสรรพสัตว์ เช่น คนเราเกิดมา แม้จะมีบิดามารดาเดียวกัน อยู่ในสถานที่เดียวกัน มีความเป็นอยู่เสมอกัน แต่มีความแตกต่าง บางคนใจดี บางคนใจร้าย บางคนสวย บางคนไม่สวย เป็นต้น

^{๑๕๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๓๘/๕๘๘.

^{๑๕๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๕/๒๒๑.

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะคนเราทำกรรมมาต่างกัน จึงมีรูปร่าง หน้าตา อวัยวะและฐานะแตกต่างกัน อาจกล่าวได้ว่า ชีวิตของสรรพสัตว์นั้นเป็นไปตามกรรมลิขิต หรือกรรมนิมิต ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “กรรมย่อมจำแนกสรรพสัตว์ให้เลวและประณีตต่าง ๆ ได้”^{๑๕๒} สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมด้วยเหตุนี้ จึงว่ากรรมภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

(๑๑) ชาติเป็นปัจจัยให้มีชรามรณะ

ชาติเป็นปัจจัยให้มีชรามรณะ^{๑๕๓} หมายความว่า เมื่อมีเกิดจึงมีแก่และมีตาย ถ้าไม่เกิดก็ไม่มีความแก่และไม่ตาย ฉะนั้น ชรามรณะจึงนับเป็นองค์อันหนึ่งในปฏิจจสมุปบาท ส่วนความโศกเศร้า ความรำไรราพัน ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ แม้จะเป็นผลของชาติ สืบเนื่องมาจากอวิชชา เพราะมีอาสวะเป็นเหตุให้เกิด แต่ก็มีได้นับเป็นองค์ในปฏิจจสมุปบาท เพราะไม่อาจมีได้เสมอไป เช่น พระพรหม เป็นต้น แม้จะมีอาสวะ แต่มิได้มีธรรมเหล่านี้เสมอไป

(๑๒) ชรามรณะและอาสวกิเลส

ชรามรณะและอาสวกิเลส เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา วงจรย้อนกลับมาสู่ที่เดิม เพราะความทุกข์และอาสวะกิเลสที่นอนเนื่องหมักหมม ซึมซาบ ย่อมอยู่ในจิต ซึ่งทำให้จิตขุ่นมัวและเศร้าหมองและจะไปกระตุ้นเร้าให้เกิดอวิชชาขึ้นใหม่ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เพราะอาสวะเกิดอวิชชาจึงเกิด เพราะอาสวะดับ อวิชชาจึงดับ”^{๑๕๔} และอวิชชาก็จะไปทำให้เกิดเป็นวงจรของปฏิจจสมุปบาท ซึ่งก็คือ ไปสร้างวิภูฏะทุกข์ขึ้นใหม่ไม่รู้จักจบสิ้น

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 หรือแน่ชัดเป็นเวลานาน ๆ หรือเป็นโรคจิต (โรคทางมนสังขาร) ก็เพราะอาสวะและอวิชชาตัวเอง เพราะทั้งจิตและกายต่างอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งกายอาศัยจิตและจิตก็อาศัยกาย ดังนั้น บางครั้งจึงเห็นอาการกายบังคับจิตและบางครั้งก็เห็นจิตบังคับกาย

^{๑๕๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๑๕๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๖๓/๒๒๒.

^{๑๕๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๐/๘๘.

๕) ปฏิจจสมุปปาธ ๑๒ กับรูป-นามที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

ความเป็นรูป-นามของปฏิจจสมุปปาธ ๑๒ ปฏิจจสมุปปาธ เป็นรูป-นาม พอสรุปดังต่อไปนี้

อวิชชา สังขาร ผัสสะ ตัณหาและอุปาทาน เป็นสังขารชั้น เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต ที่เกิดปรุงแต่งจากเหตุปัจจัย ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี จึงจัดเป็นนาม^{๑๙๕}

เวทนา เป็นเวทนาชั้น เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส จึงจัดเป็นนาม

วิญญาน เป็นวิญญานชั้น เพราะ มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์ และรู้อารมณ์ทั้ง กุศลและอกุศล จึงจัดเป็นนาม

ภพ เป็นสังขารชั้น เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต ที่เกิดปรุงแต่งจากเหตุปัจจัย ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี จึงจัดเป็นนามและเป็นรูปชั้น เพราะมีลักษณะแตกสลายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป เมื่อถูกความร้อน หรือความเย็นมากกระทบ จึงจัดเป็นรูป ดังนั้นจึงจัดเป็นได้ ทั้งรูปและนาม

ชาติ ขรา มรณะโสกะ ปริเทวะ ทุกขะโทมนัสและอุปายาส เป็นทั้งรูปและนาม เป็นชั้น ๔ คือ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้นและสังขารชั้น ที่จัดเป็นรูปชั้น เพราะมีลักษณะแตกสลายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป เมื่อถูกความร้อน หรือความเย็นมากกระทบ จึงจัดเป็นรูปและเป็นนาม เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส รับรู้อยู่ขณะปัจจุบัน ปรุงแต่งจิต ที่เกิดปรุงแต่งจากเหตุปัจจัย ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี จึงจัดเป็นนาม ดังนั้นจึงจัดเป็นได้ ทั้งรูปและนาม

รูป-นาม โดย รูปเป็นรูปชั้น เพราะมีลักษณะแตกสลายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป เมื่อถูกความร้อน หรือความเย็นมากกระทบ จึงจัดเป็นรูป ส่วนนามเพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์และเสวยอารมณ์และความรู้สึกจึงจัดเป็นนามและสหายตนะ เป็นชั้น ๒ คือ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย เป็นรูปชั้น เพราะมีลักษณะแตกสลายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป เมื่อถูกความร้อน หรือความเย็นมากกระทบ จึงจัดเป็นรูป ส่วนมโน เป็นวิญญานชั้น เพราะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่

^{๑๙๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕- ๒๔๒/๒๑๙- ๒๒๓.

จำอารมณ์และรู้อารมณ์ทั้งกุศลและอกุศล จึงจัดเป็นนาม ดังนั้น สฬายตนะ จึงเป็นได้ ทั้งรูปและนาม^{๑๕๖}

๖) ปฏิจจนสมุปบาท ๑๒ กับไตรลักษณ์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

ปฏิจจนสมุปบาท ๑๒^{๑๕๗} กับไตรลักษณ์^{๑๕๘} ซึ่งปฏิจจนสมุปบาท อธิบายสภาวธรรมของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ชีวิตทุกชีวิตประกอบด้วยชั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือรูปและนาม ที่เป็นทุกข์ เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่งที่มีการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเข้าใจในปฏิจจนสมุปบาทนี้แล้ว จะเข้าใจเรื่อง นรก สวรรค์ บุญ บาป ชาตินี้ ชาตินี้หน้าและนิพพานว่ามีอยู่จริง การศึกษาเรื่องปฏิจจนสมุปบาทจะทำให้เข้าใจสภาวธรรมชาติ จนทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ที่เป็นคุณธรรมในการดำเนินชีวิตอันนำไปสู่ความหมดทุกข์ คือ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีก เป็นการดับภพดับชาติที่ปรากฏ คือ พระนิพพาน ปฏิจจนสมุปบาท ๑๒ กับ ไตรลักษณ์ เป็นดังนี้

อวิชชา เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่ออวิชชาดับ สังขารจึงดับ^{๑๕๙}

สังขาร เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อสังขารดับ วิญญาณจึงดับ

วิญญาณ เกิดและดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ

นามรูป เกิด และดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ

สฬายตนะ เกิด และดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ

ผัสสะ เกิด และดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อผัสสะดับ เวทนาจึงดับ

เวทนา เกิด และดับ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

^{๑๕๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕- ๒๔๒/๒๑๙- ๒๒๓.

^{๑๕๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๖.

^{๑๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔ - ๓๙๖.

^{๑๕๙} 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 เมื่อภพดับชาติจึงดับ

ชาติ เกิดและดับ “จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน”^{๒๐๐} “เมื่อชาติดับ ขรา มรณะ โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จึงดับ”^{๒๐๑}

๔.๖ สรุป

ต้นตอแห่งความทุกข์ (ทุกขสมุทัย) อยู่ที่ความไม่รู้แจ้งเห็นจริง (อวิชชา) เพราะความไม่รู้แจ้งเห็นจริงนี้ ได้ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดและความหลงผิดด้วยประการต่าง ๆ จนกระทั่งมาลงเอยที่ความทุกข์ทรมานในที่สุด ซึ่งการทำลายอวิชชา โดยการทำความรู้แจ้งเห็นจริง (วิชชา) ให้เกิดขึ้น จะเป็นหนทางให้สามารถทำลายความเข้าใจผิดหลงผิดนั้นได้ กระทั่งสามารถทำลายความทุกข์ได้ในที่สุด เพื่อจะทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงบังเกิดขึ้น ก็จะต้องปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ในที่สุดก็จะพบความรู้แจ้งเห็นจริง คือนิพพานและการที่ได้ศึกษาปฏิบัติจนสมบูรณ์ ทำให้ได้เห็นภาพรวมของวงจรสังสารวัฏ และจะเห็นภาพรวมของวิปัสสนาภูมิทั้งหมดว่า ที่แท้จริงแล้วก็รวมลงในปฏิจจนูปบาทนี้เอง ปฏิจจนูปบาทจึงถือเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาและเป็นสิ่งที่เราควรศึกษาด้วยการเจริญ วิปัสสนาเพื่อให้รู้เห็นและเข้าใจวงจรนี้อย่างแท้จริง

ปฏิจจนูปบาท สามารถจัดเข้าในวงจรของวัฏฏะได้ดังนี้ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จัดเป็นกิเลสวัฏฏ์ สังขารและภพ เป็นกรรมวัฏฏ์ วิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ภพ ชาติ ขรามรณะ เป็นวิปากวัฏฏ์ กระบวนการดับอวิชชา เริ่มตั้งแต่ อวิชชา จนถึงขรามรณะ เป็นการเริ่มต้นดับที่อวิชชาก่อน เมื่ออวิชชาดับไปแล้ว วิชชา (ความรู้แจ้ง) ก็เกิดขึ้นแทน วิธีดับปฏิจจนูปบาท หรือปัจจยการนี้ เป็นวิธีเดียวกันกับการดับตัณหาในอริยสัจ ๔ เพราะเป็นปัจจัยเกิดสืบเนื่องมาตามลำดับ เมื่อสามารถดับอวิชชาได้ มีผลให้ดับตัณหาได้ด้วย

^{๒๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔ - ๓๙๖.

^{๒๐๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๖.

บทที่ ๕

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๕.๑ บทนำ

การประพาศปฏิบัติธรรมด้วยการสำรวมกาย วาจา ใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อยังศีล สมาธิและปัญญาให้เกิดให้เจริญขึ้นในชั้นธสันดานของตน การปฏิบัติดังนี้ชื่อว่า ภาวนา การบริการกรรม ภาวนาในสมถภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติมีความต้องการให้จิตสงบ มีสมาธิตั้งมั่นจนเกิดฌานอภิญญา ครั้น ลื่นชีวิตไป ได้ไปเกิดอยู่ในพรหมโลก หรือสวรรค์ ส่วนการบริการกรรมภาวนาในวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติปัญญา ญาณ เห็นความเกิดดับของรูป-นาม (กาย-ใจ) และทำให้บรรลู่ถึงมรรค ผลและนิพพานในที่สุด วิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลัก หรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในรูป นาม ชันธ์ ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) เรียกว่า วิปัสสนา สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา วชิรญาณวโรรส ทรงแปลกรรมฐาน ๒ อย่างนี้ไว้ว่า สมถกรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ ส่วน วิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญาและโปรดประทานอธิบายไว้ว่า “กรรมฐานเนื่องด้วย บริการกรรม ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกรรมฐาน กรรมฐานเนื่องด้วยทัศนะทางใจ ในคติของ ธรรมดา ปราบภสภาวะธรรมและสามัญญลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ภาวนา ๒ ก็เรียก”^๑

๕.๒ ภาวนา ๓

๕.๒.๑ ความหมายของคำว่า “ภาวนา”

ในคัมภีร์ปฏิสัมภทามรรค พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ให้ความหมายของคำว่า ภาวนา ไว้ ๔ ประการ ดังนี้

๑) ตตถ ซาตานัน ฌมมานัน อนติวตตนญฺฐเณน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้ธรรม ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่น เมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้ว ทนที่นั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกาม ก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

^๑ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๗๓.

๒) อินทริยาน์ เอกรสภูฐาน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีทั้งหลายมีรสเป็น
อย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการ
หลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ตฤปควีริยวาหนภูฐาน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรม
นั้น ๆ เข้าไป เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้า
ไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป เป็นต้น

๔) อาเสวนภูฐาน ภาวนา แปลว่า การปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อม
ปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เพื่อละพยาบาทแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยาบาท
 เป็นต้น^๒

พระอรรถกถาจารย์ได้วิเคราะห์คำว่า ภาวนา ไว้ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ว่า ภาว
ยติ วทสยตีติ ภาวนา ธรรมชาติได้อันพระโยคีบุคคล อบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า
ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน^๓

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ ๒ ประการคือ

๑) ภาเวตพุพาทิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ

๒) ภาเวนติ จิตตสนดานํ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสดิจ^๔
และยังให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำให้
ให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นและทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น^๕

ภาวนา คือ การเจริญ เป็นกิจในมรรค แปลตามตัวอักษรว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้น คือ
ทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนาตามข้อปฏิบัติของมรรค การลงมือ
ปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ พุดง่าย ๆ ว่า การกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย
หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไขปัญหา^๖

^๒ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๕๐-๒๕๑.

^๓ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐/๔๓๒.

^๔ พระอนุรุธะและพระญาณธชะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, พระคันธสารากิจ, แปล,
(กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวัน กราฟฟิกเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๐.

^๕ พระอนุรุธะและพระญาณธชะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๔๗๘.

^๖ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกวิเคราะห์**, (กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๒๔.

ภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งและหนักแน่นและให้มีปัญญารู้เท่าทันสิ่งประกอบปรุงแต่งต่าง ๆ โดยรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือการมีโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่ถูกต้อง นอกจากนี้ ยังรวมถึงการแสวงหาปัญญาและชำระจิตใจด้วยการฟัง การอ่านและการเล่าเรียนธรรม การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การแก้ไขปลุกฝังความเชื่อ ความเห็นและความเข้าใจให้ถูกต้อง การเจริญเมตตาและการควบคุมขัดเกลากิเลส มี ๒ ประเภท คือ (๑) สมถภาวนา และ (๒) วิปัสสนาภาวนา^๗

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา มีทั้ง ภาวนา ๒ ภาวนา ๓ ภาวนา ๔ ไว้ดังนี้^๘

ภาวนา ๒ คือ การเจริญ การทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ ได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

ภาวนา ๓ คือ การเจริญ หมายถึง การเจริญกรรมฐาน หรือฝึกสมาธิขั้นต่าง ๆ มี ๓ ขั้น ดังนี้

๑. บริกรรมภาวนา เป็นการภาวนาขั้นบริกรรม ฝึกสมาธิขั้นเตรียม ได้แก่ การถือเอานิมิตในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณ หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น กล่าวสั้น ๆ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิต เมื่อกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (บริกรรมนิมิต) นั้นไป จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจ แม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ (คือ ขณิกสมาธิ)

๒. อุปจารภาวนา เป็นภาวนาขั้นจวนเจียน ฝึกสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่นแนบสนิทในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิต ขึ้นนิรณฺฑก็สงบระงับ (ในกรรมฐานที่ไม่มีวิัตถุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่นจนนิรณฺฑระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภพ หรือสมาธิของผู้เกิดอยู่ในกามภูมิ เช่น มนุษย์โลก)

^๗ พัฒนา สุวามาศย์มนตรี, ป.๓.๗, **หลักการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, พ.ศ. ๒๕๕๖), หน้า ๙๑.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๗๐.

๓. อับปนาภาวนา เป็นภาวนาขั้นแนวแน่ ผีภสสมาธิขั้นเป็นอับปนาสมาธิ ได้แก่ การเสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่าเสมอด้วยอุچارสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่เป็นสัปบายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปบายะและรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอับปนาสมาธิ เช่น ประคับประคองจิตให้พอดี เป็นต้น จนในที่สุดก็เกิดอับปนาสมาธิบรรลุรูปธรรมฐานเป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในรูปภพ หรือสมาธิของผู้ได้ฌานซึ่งจะเกิดในพรหมโลก)

กรรมฐานหลายอย่างสุขุมละเอียดเป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวัตถุสำหรับเพ่ง หรือสัมผัสด้วยกายได้ จึงไม่ชัดพอ จิตไม่สามารถแอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีปฏิภาคนิมิตและให้ผลสำเร็จได้ เพียงแค่อุچارสมาธิ ส่วนกรรมฐานที่เป็นอารมณ์หยาบ เพ่งดู หรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดได้ ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน ก็ให้เกิดปฏิภาคนิมิตและสำเร็จผลถึงอับปนาสมาธิได้ ทั้งนี้มีแปลกแต่อับปมัญญาภาวนา หรือพรหมวิหาร ซึ่งแม้จะไม่มีปฏิภาคนิมิต เพราะไม่มีวัตถุธรรมเป็นอารมณ์ แต่ก็มีสัตว์ บุคคลเป็นอารมณ์ จึงมีความชัดเจนเพียงพอและให้เกิดอับปนาสมาธิได้^๕

พระธรรมกิตติวงศ์ ให้ความหมาย คำว่า ภาวนา มีวิเคราะห์ว่า ภาเวตติ ภาวนา แปลว่า คุณชาติโดยอ้อมยังกุศลให้มีขึ้นเหตุ นั้น คุณชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา (ภู ธาตุในความหมายว่า มี เป็น ลง ยุ ปัจจัย อาการันต์ในอิติลึงค์ พฤทธิ์ อุ เป็น โอ เป็น อาว ยุ เป็น อน)^๖

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา แปลว่า การอบรมก็ได้ แปลว่า การเจริญก็ได้ เพราะภาวนา หมายถึง การทำให้ดีขึ้น เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ทำให้เจริญ ส่วนภาวนาที่แปลว่า การอบรม ก็เพราะอบรมจิตให้ดีขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ให้มีคุณค่าขึ้น นั่นเอง^๗

พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ฉบับพกพา ได้นิยามคำว่า ภาวนา เป็นได้ทั้ง คำนามและเป็นคำกริยา เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น หรือเกิดขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจเพื่อให้เป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา สำรวมใจเพื่อให้เกิดปัญญา เช่น วิปัสสนา ภาวนา สำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น ภาวนาให้เธอปลอดภัย^๘

^๕ พัฒนา สุวามาศย์มนตรี, ป.๓.๗, **หลักการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๗๘.

^๖ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๔๘๗.

^๗ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ตวณฺโณ), **บทอบรมกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.).

คำว่า “ภาวนา” ความหมายของ “สมณะ” คือ สงบจากอกุศล แต่สำหรับ “วิปัสสนา ภาวนา” “วิ” แปลว่า แจ่ม “ปัสสนา” แปลว่า เห็น เห็นแจ่มด้วยปัญญา คือ ความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของสภาพธรรม เพียงเท่านั้นก็แสดงแล้วว่า ผู้ที่เข้าใจวิปัสสนาภาวนา คือผู้ที่รู้ว่า แม้สภาพธรรมปรากฏก็ไม่ได้รู้แจ่ม เพราะฉะนั้น จึงต้องอบรมโดยขั้นฟังให้เข้าใจก่อน เพราะเหตุว่า ถ้าไม่มีความเข้าใจในขั้นฟัง แล้วจะรู้แจ่มอะไร ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย ด้วยเหตุนี้ ปัญญาจึงต้องเจริญขึ้นตามลำดับ ข้ามขั้นไม่ได้เลย พระธรรมที่ทรงแสดงไว้ ตั้งแต่ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ไม่ใช่ปฏิบัติแล้ว ปฏิบัติ แล้วปริยัติ เพราะบางคนที่ไม่เข้าใจ ก็จะกล่าวว่า ฟังแล้วไม่สามารถรู้ลักษณะของสภาพธรรมได้ ต้องไปปฏิบัติ

พระผู้มีพระภาคตรัสสอนพระราหุล ใน มหาราหุลโถวาหสูตร^{๑๓} เรื่อง ภาวนาเสมอด้วยธาตุ ๕ ว่า

“... ราหุล เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะยึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันใด เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดิน เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายล้างของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง น้ำจะยึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันใด เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ไฟย่อมเผา

^{๑๒} ฝ่ายวิชาการภาษาไทย บ.ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน), **พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ฉบับพกพา**, (สมุทรสาคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๐๕.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๙/๑๒๙-๑๓๐.

ของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ไฟ จะอืดอืด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้นั้นใดเธอก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนา ให้เสมอด้วยไฟ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ลมย่อมพัด ของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลม จะอืดอืด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้นั้นใดเธอก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนา ให้เสมอด้วยลม เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วย อากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ อากาศไม่ตั้งอยู่ในที่ไหน ๆ แม้นั้นใด เธอก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วย อากาศ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบ ใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้”

คำว่า ภาวนา เป็นได้ทั้งคำนามและเป็นคำกริยา เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น หรือเกิดขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจเพื่อให้เป็นสมาธิ ทำให้กุศลเจริญขึ้น เป็นการ อบรมจิตใจ ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสดิจิต ด้วยการเจริญกาย เจริญศีล เจริญจิตและเจริญปัญญา ให้อย่างยิ่ง ๆ ขึ้นไป บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วน ย่อมเป็นพระอรหันต์ บริกรรมและภาวนา บางที เรียกว่า กรรมฐาน ได้เช่นกัน กรรมฐานในพระไตรปิฎกชั้นต้น จึงใช้หมายถึง การดำเนินงานในหน้าที่ หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่าย โดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคุณุหุสส์และฝ่ายบรรพชิต ส่วน คัมภีร์อรรถกถาท่านจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้า โดยใช้ร่วมกับงานฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างเดียว ภาวนา หรือกรรมฐานแบ่งเป็น ๒ อย่างคือ สมถภาวนา หรือสมถ กรรมฐานและวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสองอย่างนี้ ในบาลีที่มาท่านเรียกว่า ภาเวตัพพ ธรรมและวิชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลังบางที่เรียกว่า กรรมฐาน อารมณเป็นที่ตั้ง แห่งงานภาวนา ที่ตั้งแห่งการงานทำความเพียร ฝึกอบรมจิตใจ วิธีฝึกอบรมจิต^{๑๔}

^{๑๔}คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๗.

๕.๒.๒ ความหมายของคำว่า “บริกรรมภาวนา”

การทำสมาธิโดยวิธีนี้ก็คือการบริกรรม การทำสมาธิ คือการทำใจให้สงบนิ่ง มีวิธีทำ
ได้หลายวิธี แต่มีอยู่วิธีหนึ่ง เรียกว่า บริกรรม คือผู้ทำสมาธิจะนึกถึงคำใดคำหนึ่งตามที่พระอาจารย์
จะเลือกให้ หรือเลือกเอง เช่น คำว่า พุทโธ อรหัง กายเกทัง ฯลฯ นึกว่าในใจซ้ำ ๆ ขณะเดียวกัน การ
บริกรรมภาวนา คือ การกำหนดคำใดคำหนึ่งขึ้นมา ในใจแบบซ้ำ ๆ หรืออาจจะพูดให้เข้าใจง่ายขึ้น ก็
คือ การพูดในใจซ้ำ ๆ ด้วยคำเดิม จัดเป็นเจตสิกของสัญญา ที่จัดเข้าเป็น อพยากตาธรรม (ธรรมที่
เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่ อกุศลธรรม หรือ กุศลธรรม) เป็นอาการที่ปรากฏขึ้นของสัญญาชั้นที่ นำไปสู่การ
ภาวนา ทั้งการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญสมณะและเจริญวิปัสสนา ดังนี้

๑). การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญสติ เพราะการบริกรรม เป็นการระลึกถึง
สัญญาชั้นที่เป็นสมมติบัญญัติ ซึ่งเกิดขึ้นในจิต จึงจัดเข้าเป็นการเจริญสติ ตามอรรถแห่งพระสูตร ที่
ถือเป็นทางสายเอกที่ทำให้พ้นทุกข์ได้ คือสติปัญฐานสูตร ในข้อที่ว่า จิตตานุสสติ นั่นเอง

๒) การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญสมาธิ เพราะการบริกรรม จัดเป็นอารมณ์
หนึ่งในจิต ซึ่งเรียกว่า อารมณ์แห่งอพยากตาธรรม เมื่อใดที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน
เรียกว่า สมาธิ

๓) การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญในสมณะและสามารถเข้าฌานได้ เพราะ
เมื่อใดก็ตามที่ผู้ภาวนาบริกรรมจนเกิดสมาธิที่ยาว จนเป็นเอกัคคตา สติลดระดับลง จิตย่อมเข้าสู่องค์
ฌาน ซึ่งถือว่าเป็นผลแห่งสมถภาวนา หรือสมณะชั้นสูง นั่นเอง

๔) การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญในวิปัสสนา เพราะ การบริกรรมเป็นสัญญา
ชั้นที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งถือว่าเป็น นาม ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่ผู้ภาวนาเห็นการเกิดและดับของคำ
บริกรรม ก็จัดว่าเป็นอาการของวิปัสสนา เพราะ คำว่า วิปัสสนา ตามอรรถ หมายถึง การเห็นการ
เกิดและดับของรูป หรือ นาม^{๑๕}

ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง เป็นอย่างไร คือ (๑) สมณะ
(๒) วิปัสสนา ธรรมเหล่านี้ ชื่อว่าธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๑๖}

การบริกรรมภาวนาในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

^{๑๕} ญาตีธรรมธุดงค์สถาน, “บริกรรมภาวนา”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.yartturm.com/index.php?topic=๓๐๑.๐>

^{๑๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๒/๔๙๑.

๑) สมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิสมถะ แปลว่า ความสงบ ในความหมายโดยทั่วไปจึงหมายถึง วิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถภาวนาว่า ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิตธรรม ยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส หรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

๒) วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การฝึกฝน อบรม เจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง^{๑๗}

ดังนั้น การบริกรรมภาวนา คือ การกำหนดคำใดคำหนึ่งขึ้นมาในใจแบบซ้ำ ๆ และทำให้เจริญขึ้นเป็นการเจริญสติ สมาธิและปัญญา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ทำการประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งในแนวสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

การบริกรรมภาวนาโดยทั่วไปนั้น คำบริกรรมสามารถใช้เป็นอารมณ์ได้ทั้งในการฝึกสติ หรือใช้คำบริกรรมเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมถสมาธิ แม้เจตนาของการแสดงบริกรรมภาวนาในคราวนี้ หมายถึงที่การฝึกสติเป็นสำคัญ หรือเป็นธรรมเอก แต่ถึงอย่างไรก็ดี ทั้งสติและสมาธิ ก็เกี่ยวเนื่องพันกัน ดังนั้น เมื่อบริกรรมภาวนาเพื่อหมายฝึกสติ อย่างมีสติ ก็อาจเกิดฌานสมาธิจึงเลื่อนไหลลงภวังค์ขึ้นแทนได้บ้างเป็นธรรมดา ก็ไม่ต้องไปกังวลเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ ๆ เป็นธรรมดา แต่เมื่อมีสติก็ให้กลับมาอยู่กับการบริกรรมภาวนา กล่าวคือ ถ้าต้องการฝึกสติ ก็อย่าให้เป็นไปในลักษณะของการใช้คำบริกรรมเพื่อเป็นอารมณ์กำหนดในการทำฌานสมาธิในระดับประณีต แต่เมื่อต้องการทำฌานสมาธิก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ส่วนการสำรวมระวังใจ ถ้าอยู่เฉย ๆ ใจไม่มีเครื่องอยู่ ให้เอาคำบริกรรมอันใดอันหนึ่งมาเป็นเครื่องอยู่ มาเป็นหลักผูกใจ เช่น พุทโธ อานาปานสติ ตามลมหายใจเข้าออก ยุบหนอ พองหนอ หรือสัมมาอรหัง ก็ได้ เอาอันนั้นมาเป็นเครื่องอยู่เสียก่อน นึกคิดอยู่เสมอ ๆ จนเป็นอารมณ์ มีสติควบคุมจิตอยู่ตรงนั้นแหละ จิตอยู่ที่ใดให้เอาสติไปตั้งตรงไว้ในที่นั้น จึงจะเรียกว่า ควบคุมจิต รักษาจิต ที่จะห้ามไม่ให้คิดไม่ให้หนีนั้น ห้ามไม่ได้เด็ดขาด ธรรมดาของจิตมันต้องมีคิดมีนึก-ไม่มีเสียก็ดำเนินชีวิตเป็นปกติไม่ได้เอาเลย แต่หากมีสติควบคุมจิตอยู่เสมอ คิดนึกอะไรก็รู้ตัวอยู่ทุกขณะ เรียกว่า บริกรรมภาวนา การบริกรรมภาวนาในความหมายของสมถะ คือ การภาวนาเพื่อทำให้จิตเกิดสมาธิสงบจากอกุศล แต่ก็เพียงแค่ว่าช่วยขณะ ดังเช่นหินทับหญ้าเท่านั้น

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

๕.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๕.๓.๑ ความหมายของคำว่า “บริการกรม” ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

คำว่า “บริการกรม” เป็นสิ่งที่ควรทำ เป็นกุศลธรรม เพื่อให้มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น ปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับการใช้คำบริการกรมที่เป็นบัญญัติ การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล อนึ่ง พระสารีบุตรเถระ อธิบายความหมายของสัมมาวาจา ไว้ว่า “ชื่อว่าสัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนด เป็นวิธีการ และเป็นเหตุ เพื่อละมิจฉาวาจา ฯลฯ เพื่อครอบงำกิเลส เพื่อรู้แจ้งธรรม”^{๑๘}

๕.๓.๒ ประเภทของบริการกรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

ในการเจริญวิปัสสนา จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ ดังนี้

๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณำหน้า เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา^{๑๙} ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณเไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมณะเกิดก่อน มีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาเกิดภายหลัง สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^{๒๐}

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสละ สมณะมีวิปัสสนาำหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา^{๒๑} มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอันเป็นวิปัสสนาเกิดก่อน สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณเไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมณะ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมณะมีภายหลัง^{๒๒}

๓. ยุคนัทธสมถวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนัทธภาวนา การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน^{๒๓} ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ | ๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร |
| ๓) ด้วยมีสภาวะสละ | ๔) ด้วยมีสภาวะสละ |

^{๑๘} พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารี ป.ธ. ๘, วินิจฉัย...พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา?, (กรุงเทพมหานคร: คณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๑.

^{๑๙} ุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓, ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๒๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๒๑} รายละเอียดดูใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๕., วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๓.

^{๒๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๒๓} ุรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๖๕/๑๑๖-๑๒๒.

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| ๕) ด้วยมีสภาวะออก | ๖) ด้วยมีสภาวะหลักออก |
| ๗) ด้วยมีสภาวะละเอียด | ๘) ด้วยมีสภาวะประณีต |
| ๙) ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น | ๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ |
| ๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม | ๑๒) ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित |
| ๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ | ๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ |
| ๑๕) ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน | ๑๖) ด้วยมีสภาวะไม่ล่วงเลยกัน |

เมื่อละอุทธัจจะจึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน โดยมีนิโรธเป็น อารมณ์ เมื่อภิกษุเหล่านั้นละอวิชชาจึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นสภาพที่มีนิโรธ เป็นอารมณ์สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์^{๒๔}

๔. ธรรมุทธัจจวิคคหิตมานัส วิถีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุทธัจจ คือ ความ ฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน) มีใจถูก อุทธัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็ เกิดแก่เธอ ในภายหลัง ...^{๒๕} ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในวิธีที่ ๔ นี้ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนสิการ ชั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะมีโอกาส คือ แสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกษ์ (ความปลงใจ หรือศรัทธาแก่กล้า) ปคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ภู ฐาน (สติชัด หรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอกึ่งกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ)^{๒๖} อย่าง ใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ผู้ปฏิบัติถึงโอกาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม คือ เข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือ นิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะเกิดความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดย ภาวะที่เป็นอนัตตา ก็จะทำให้เนิ่นช้าในการปฏิบัติได้^{๒๗}

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๒๐-๔๒๔.

^{๒๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕-๔๒๖.

^{๒๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

^{๒๗} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนากาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ใน พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๙๗-๓๙๘.

วิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณะนำหน้าเรียกว่า “สมถยานิก” สมณะมีวิปัสสนานำ เรียกว่า “วิปัสสนายานิก”^{๒๘} ผลในการเจริญทั้ง ๔ อย่างนั้นเป็นไปเพื่อละอนุสัย เป็นที่สุด ดังในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒) ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓) ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๔) ภิกษุผู้มีใจถูกอุทธีจะในธรรมกัณฑ์ไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไปหน้า^{๒๙}

๕.๔ หลักการบริการภิกษุในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

หลักการฝึกวิปัสสนานั้น เป็นการภาวนาที่เปิดใจรับทุกสิ่งทุกอย่าง เราจะไม่เลือกกำหนดอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดโดยเฉพาะ แต่จะเฝ้ามองเพื่อให้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า เป็นอย่างไร สิ่งที่เราจะเข้าใจได้ก็คือ ความไม่เที่ยงของสัมผัสทางอายตนะ สิ่งทั้งปวงที่จะได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้สัมผัส เป็นเจตสิกทั้งหมด เวทนา สัญญาและสังขาร ล้วนเป็นสภาพจิตที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ในวิปัสสนา เราใช้ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงเป็นตัววัดอารมณ์ที่ผ่านไปมาขณะที่ตั้งใจอยู่^{๓๐}

ข้อสังเกต ในช่วงแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ยังคงต้องใช้บริการภิกษุภาวนา

^{๒๘} ชุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๑๔.

^{๒๙} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๓๐} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๘.

ซึ่งเป็นบัญญัติธรรมเข้ามาช่วยก่อน เพื่อช่วยในการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมต่าง ๆ จนกระทั่งจิตรวมเป็นสมาธิแล้ว จึงถอยคำบริกรรมไปอยู่กับการรู้รูป-นามไปตามความเป็นจริงเข้าสู่ปรมาัตถ์ธรรมต่อไป กล่าวคือ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์บัญญัติแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ไม่ได้เลย เช่น ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบนั้น เมื่อเริ่มแรกปฏิบัติใหม่ ๆ ก็มากด้วยอารมณ์บัญญัติ คือ ขณะที่กำหนดอาการพอง-ยุบของท้องอยู่นั้น ยังคงมีรูปร่างสัณฐานของท้องอยู่อย่างชัดเจน แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อย ๆ วิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว รูปร่างสัณฐานของท้องก็หายไป^{๓๑} วิธีปฏิบัติโดยการสังเกตอาการพอง-ยุบ ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะพอง-ยุบนี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริงและการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ครั้งหนึ่งนั้น ต้องประกอบด้วยความเพียร ความรู้สึกรู้สัจและความระลึกรู้ให้รู้เท่าทันปัจจุบันและเป็นการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ เป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ เป็นสมาธิ จิตที่รู้เข้าไปว่า พองหรือยุบ เป็นปัญญา เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยังกว่านั้นขณะภาวนาว่า “พอง-ยุบ” ก็เป็นไปได้ ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะในขณะภาวนา พอง-ยุบ อยู่ไม่นานมรรค ๘ ก็มีอยู่ คือ^{๓๒}

สัมมาทิฐิ เห็นชอบ สัมมาสังกัปปो ดำริชอบ ๒ ข้อนี้ เป็นปัญญา: เป็นวิปัสสนา

สัมมาวาจา วาจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีโว เป็นอยู่ชอบ ๓ ข้อนี้ เป็นศีล: เป็นสมถะ

สัมมาวาจาโม เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ ๓ ข้อนี้ เป็นสมาธิ: เป็นสมถะ

พระธรรมธีรราชมุณี^{๓๓} กล่าวว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ iva คำกำหนดเฉพาะอาการพอง-อาการยุบเท่านั้น คือ อาการพองให้กำหนดว่า พองหนอ อาการยุบ ให้กำหนดว่า ยุบหนอ ไม่ควรเอาใจใส่ในลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก การกำหนดอาการพอง-อาการยุบ ให้เป็นไปตามปกติ ถ้าพอง-ยุบเร็ว ก็พึงกำหนดเร็ว พอง-ยุบช้า ก็พึงกำหนดช้า การกำหนดให้เอา

^{๓๑} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๘๘.

^{๓๒} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๘๙.

^{๓๓} พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑-๑๒.

สติแนบไปพร้อมกับอาการpong-อาการyub ไม่ควรกลั่นลมหายใจจนรู้สึกอึดอัด ทำให้เหนื่อย ทำให้ฟุ้งซ่าน อาการpong- อาการyub จะไม่ปรากฏชัด การกำหนดอาการpong-อาการyub นั้น หากมีอาการเจ็บ ปวด เมื่อย หรือการนึกคิดมี ฟุ้งกำหนดเจ็บหนอ-เจ็บหนอ เป็นต้น เจ็บปวดหายไปแล้ว ฟุ้งกลับมากำหนด พองหนอ-yubหนอต่อไป หรือนึกคิดหายไปแล้ว กลับมากำหนดพองหนอ-yubหนอต่อไป ถ้าอารมณ์ไหนชัดเจน ฟุ้งกำหนดอารมณ์นั้น ๆ หายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดพองหนอ-yubหนอ อย่างนี้เรื่อยไป การกำหนดควาย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ ถ้าเจ็บ ปวด เมื่อย ฟุ้งกำหนด เจ็บหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ เมื่อยหนอเป็นต้น เมื่อหายไปแล้ว ฟุ้งกลับมากำหนดควาย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ อย่างนี้เรื่อยไป หรือขณะเดินจงกรมกำหนดควาย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ ถ้าอารมณ์อะไรมาปรากฏชัดให้ยืนแล้วกำหนดอารมณ์เหล่านั้น เมื่ออารมณ์นั้นไม่ชัดก็ดี หรือหายไปก็ดี ฟุ้งกลับมากำหนด ควาย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ 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 นึกคิดตริตรอง เหล่านี้เป็นต้น เมื่ออารมณ์ใดปรากฏชัดให้กำหนดอารมณ์นั้น

๕.๕ ลำดับแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน

๕.๕.๑ สิ่งทีฟุ้งกระทำก่อนการปฏิบัติ

เลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่สงบสงัด ๑) เข้าไปอยู่ตามป่าเขา (อรณยุคโต) ๒) เข้าไปอยู่ใต้ร่มเงาไม้ (รุกขมุลคโต) ๓) เข้าไปอยู่ในเรือนว่าง ในวัด ห้องกรรมฐาน หรือสถานที่เงียบสงบ (สุญญาคารคโต) การเลือกสถานที่ในการปฏิบัติธรรม ให้พิจารณาเลือกสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งในสามแห่งดังกล่าวนี้ ซึ่งเป็นที่เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติสำหรับตนเอาไว้ก่อน

ข้อพิจารณา ควรเลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนกรรมฐานที่ดี มีความพร้อมในด้านที่พักอาศัย อาคารสถานที่ปฏิบัติ อาหาร การกินและมีความสะดวกสบายในด้านอื่น ๆ อีกด้วยยิ่งดี ที่สำคัญควรมุ่งเน้นความเงียบสงบเป็นหลัก^{๓๔}

๕.๕.๒ สิ่งทีฟุ้งกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

๑) สำรวมอินทรีย์ อันได้แก่ ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

^{๓๔} สยาดอกัททันตวิโรจนะ มหาคันถวาจากบัณชิต-มหากกรรมฐานาจริยะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖.

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) สมาธินทรีย์ คือ สมาธิที่มีกำลัง
- (๒.๕) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาที่มีกำลัง^{๓๕}

ต้องปฏิบัติให้ศรัทธา กับ ปัญญา มีกำลังสมดุลกัน หากว่าศรัทธามีกำลังมากกว่า แต่ปัญญา มีกำลังน้อยกว่า มักจะทำให้เกิดความเชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ เกิดความเชื่อความศรัทธาที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปได้ หากว่า ปัญญา มีกำลังมากกว่า แต่ศรัทธา มีกำลังน้อยกว่า ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจว่า ตนรู้แล้วเข้าใจแล้ว กิจที่มีประโยชน์จะพึงทำก็จะไม่ยอมทำ หรือทำด้วยความฉาบฉวย ทำด้วยจิตนึกคิดปรุงแต่งไปเองเท่านั้น

ต้องปฏิบัติโดยให้ วิริยะ กับ สมาธิ มีกำลังสมดุลกัน หากว่า วิริยะ คือความเพียรในการปฏิบัติ มีกำลังมากกว่า แต่สมาธิมีกำลังน้อยกว่า ก็จะทำให้จิตมีความซัดส่าย ไม่ตั้งมั่นความคิดเกิดขึ้นมาก หากว่าสมาธิมีกำลังมากกว่า แต่ วิริยะ คือความเพียร ในการปฏิบัติมีกำลังน้อยกว่า ก็จะทำให้เกิดความเกียจคร้าน ถูกความโงกง่วงเข้าครอบงำ เป็นเหตุให้อินทรีย์ไม่มีความแก่กล้า การปฏิบัติธรรมไม่มีความก้าวหน้า

ต้องปฏิบัติโดยให้ สติ คือการกำหนดรู้ มีกำลังสมบูรณ์ สำหรับสติ คือ การกำหนดรู้ ไม่มีความเกิดพอสติ ผู้ปฏิบัติธรรม จะต้องเจริญ คือ การกำหนดรู้ให้ได้มากที่สุด อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา จนกระทั่งสติมีกำลังสมบูรณ์^{๓๖}

๕.๕.๓ สิ่งที่ควรละเว้นในการปฏิบัติ

๑) งดเว้นการพูดคุยสนทนากัน จะช่วยให้รู้ธรรมได้เร็วขึ้น ดังที่ ท่านสยาดอวิโรจนะ กล่าวว่า “ปญญาวสส มุโค” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น แม้ว่าจะเป็นคนพูดเก่ง พูดดี แต่พึงทำตนเหมือนบุคคลที่เป็นใบ้ หรือพูดไม่เป็น เพื่อให้เกิดประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน เพียรพยายามมีสติกำหนดรู้ เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ทุกวินาที โดยไม่มีว่างเว้น

^{๓๕} สยาดอภัททันตวิโรจนะ มหาคันถวาจากบัณฑิต-มหากกรรมฐานาจริยะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕ หน้า ๒๒๓.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๔-๒๒๖.

๒) งดเว้นการเคลื่อนไหวที่ว่องไว จะได้ช่วยให้พบพระธรรมได้รวดเร็ว ดังที่ท่านสยาดอวิโรจนะ กล่าวไว้ว่า “พลวา ทุพฺพโลริว” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ถึงจะมีพลังกำลังทางกายดี แต่พึงทำตัวเหมือนบุคคลที่กำลังป่วย ไม่มีเรี่ยวแรง เมื่อผู้ป่วยที่เคลื่อนไหวไปมาอย่างช้า ๆ จึงไม่มีความพลั้งพลาดเกิดอันตราย ทำให้อยู่เป็นสุขตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าจะเป็นบุคคลที่มีพลังกำลังดีเป็นปกติ แต่พึงประพฤติตนเช่นผู้ป่วย เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ประกอบด้วยสติ ตามกำหนดรู้เจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง^{๓๗}

๓) อย่าย้อนถึงอดีต อย่าคิดถึงอนาคต กำหนดแต่ปัจจุบัน ต้องเพียรกำหนดรู้รูปนาม สภาวะธรรมทั้งหลายที่มีอยู่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เมื่อทำความเพียรกำหนดรู้อยู่เฉพาะแต่รูปนาม ที่มีอยู่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะไปอย่างต่อเนื่องเท่านั้น ภายในเวลาไม่นาน ก็จะสามารถบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณและพระนิพพาน อันเป็นสุขประเสริฐแท้ได้อย่างแน่นอน^{๓๘}

๕.๕.๔ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการภวาทนาแบบวิปัสสนาภวาทนา

ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการภวาทนาแบบวิปัสสนาภวาทนา ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่โยคี ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาในขั้นตรุณวิปัสสนาญาณ (วิปัสสนาอย่างอ่อน) ทำให้เข้าใจผิดว่า ตนบรรลุมรรค ผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางธรรมไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ^{๓๙} มีชื่อว่า อุทฺทพฺยานูปิเสสนาญาณ (อย่างอ่อน) และวิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดขึ้นแก่

- ๑) พระอริยสาวกผู้บรรลุปฏิเวธแล้ว
- ๒) ผู้ปฏิบัติผิด (เริ่มต้นมาแต่ศีลวิบัติ)
- ๓) ผู้ละทิ้งกรรมฐาน และ
- ๔) บุคคลเกียจคร้าน (แม้ปฏิบัติถูกต้องมาแต่เริ่มต้น)

แต่จะเกิดแก่กุลบุตรผู้ปฏิบัติโดยชอบ ประกอบความเพียรแล้วประกอบความเพียรเล่า ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาแล้วเท่านั้น ซึ่งอุปกิเลส ๑๐ ได้แก่

^{๓๗} สยาดอภททันทวิโรจนะ มหาคันถวาจากบัณฑิต-มหากรรมฐานาจริยะ, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๒๒๔-๒๒๖.

^{๓๘} สยาดอภททันทวิโรจนะ มหาคันถวาจากบัณฑิต มหากรรมฐานาจริยะ, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑ (ฉบับย่อ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (มปท.,พ.ศ.๒๕๕๙), หน้า ๕๐.

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๓๒๙.

- ๑) โภภาส แสงสว่าง
- ๒) ญาณ ความรู้
- ๓) ปิติ ความอิ่มเอิบ
- ๔) ปัสสัทธิ ความสงบ
- ๕) สุข ความสุข
- ๖) อธิโมกข์ ความเชื่อ - ศรัทธา
- ๗) ปัดคาหะ ความเพียร - วิริยะ
- ๘) อุပ္ปฐฐาน ความเข้าไปตั้งอยู่ - สติ
- ๙) อุเบกขา ความวางเฉย
- ๑๐) นิกันติ ความใคร่^{๔๐}

ญาณที่ถูกอุปกิเลส ๑๐ ครอบงำนี้ ทำให้มัวหมอง ไม่สามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ โดยหน้าที่ของตนตามเป็นจริงได้ แต่อุทยพญญาณ (อย่างแก่) ที่พ้นจากอุปกิเลสแล้ว สามารถกำหนดรู้ (พระไตรลักษณ์) ได้ เพราะฉะนั้น โยคาวจรจึงต้องทำโยคะในอุทยพญญาณนี้ต่อไปอีก เพื่อกำหนดรู้ (พระไตรลักษณ์)

แต่ทว่า พระไตรลักษณ์ทั้งหลายก็ยังมีปรากฏ กล่าวคือ อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะสันตติปิดบังไว้ เพราะไม่ม่นสิการความเกิดและความดับ ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอิริยาบถทั้งหลายปิดบังไว้ เพราะไม่ม่นสิการความเบียดเบียนเฉพาะหน้าเนื่อง ๆ อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะแห่ง (หรือก่อน) ปิดบังไว้ เพราะม่นสิการถึงความสลายตัวของธาตุต่าง ๆ^{๔๑}

ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงถึงธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ของมหาวิปัสสนา ๑๘ นั้นไว้ว่า โยคีท่านนั้นเป็นผู้มีทั้งรูปกรรมฐานและอรุปรกรรมฐานคล่องแคล่วเพียงพออย่างนี้ เมื่อแทงตลอด (รู้แจ้ง) เฉพาะ ณ ที่นี้ก่อน แต่เพียงเอกเทศของมหาวิปัสสนา ๑๘ ที่ตนพึงบรรลุโดยอาการทั้งปวง ด้วยสามารถพหวนปริญญา เริ่มตั้งแต่กัณฐกานุปัสสนาญาณ (โดยลำดับ) ขึ้นไป ก็ละธรรม (มีนิจจสัญญาเป็นต้น) ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ของมหาวิปัสสนา ๑๘ นั้นได้ ที่เรียกว่า มหาวิปัสสนา ๑๘ ได้แก่ ปัญญา มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ซึ่งโยคีเมื่อ

^{๔๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๖๑.

^{๔๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๐๗๒.

- | | |
|---|--|
| ๑) ทำ อนิจจานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าไม่เที่ยง) | ก็ละ นิจจสัณญา ได้
(ความสำคัญว่าเที่ยง) |
| ๒) ทำ ทุกขานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าเป็นทุกข์) | ก็ละ สุขสัณญา ได้
(ความสำคัญว่าเป็นสุข) |
| ๓) ทำ อนัตตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าไม่มีอัตตา) | ก็ละ อตตสัณญา ได้
(ความสำคัญว่ามีอัตตา) |
| ๔) ทำ นิพพิทานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยความเบื่อหน่าย) | ก็ละ นันทิ ได้
(ความเพลิตเพลิน) |
| ๕) ทำ วิราคานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยปราศจากความกำหนัด) | ก็ละ รากะ ได้
(ความกำหนัด) |
| ๖) ทำ นิโรธานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความดับ) | ก็ละ สมุทัย ได้
(สิ่งที่เป็นแดนเกิด) |
| ๗) ทำ ปฏินิสสัคคานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยการสละทิ้งไป) | ก็ละ อาทานะ ได้
(ความยึดถือไว้) |
| ๘) ทำ ขยานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความสิ้นไป) | ก็ละ ฆนสัณญา ได้
(ความสำคัญว่าเป็นก้อน) |
| ๙) ทำ วยานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความเสื่อมไป) | ก็ละ आयูหนะ ได้
(ความขวนขวาย) |
| ๑๐) ทำ วิปริณามานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความแปรผัน) | ก็ละ ฐวสัณญา ได้
(ความสำคัญว่ายั่งยืน) |
| ๑๑) ทำ อนิมิตตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าไม่มีนิमित) | ก็ละ นิमितตะ ได้
(ความมีนิमित) |
| ๑๒) ทำ อัปภินิหิตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ว่าไม่มีที่ตั้ง) | ก็ละ ปณิธิ ได้
(ตัณหาเป็นที่ตั้ง) |
| ๑๓) ทำ สุนฺณุตตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ โดยความว่างเปล่า) | ก็ละ อภินิเวสะ ได้
(ความยึดมั่น) |
| ๑๔) ทำ อธิปัญญาธัมมวิปัสสนา ให้เกิดขึ้น
(วิปัสสนาในธรรมคือปัญญาอันยิ่ง) | ก็ละ สารททานาภินิเวสะ ได้
(ความยึดมั่นด้วยการยึดถือว่ามีสาระ) |
| ๑๕) ทำ ยถากุตญาณทัสสนะ ให้เกิดขึ้น | ก็ละ สัมโมหาภินิเวสะ ได้ |

(ความรู้ความเห็นตามเป็นจริง)	(ความยึดถือด้วยความลุ่มหลง)
๑๖) ทำ อาทีนวานุสัสสนา ให้เกิดขึ้น	ก็ละ อาลยาภินิเวสะ ได้
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ โดยความเป็นโทษ)	(ความยึดถือด้วยความอาลัย)
๑๗) ทำ ปฏิสังขานุสัสสนา ให้เกิดขึ้น	ก็ละ อัปปฏิสังขา ได้
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยพิจารณาทบทวน)	(ความไม่พิจารณาทบทวน)
๑๘) ทำ วิภูฏานุสัสสนา ให้เกิดขึ้น	ก็ละ สังโยคาภินิเวสะ ได้
(ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ ด้วยจิตถอยกลับ)	(ความยึดมั่นด้วยสังโยค) ^{๔๒}

สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเจริญวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดญาณปัญญา นั้นคือ ๑) สันตติ ปิดบังอนิจจัง ๒) อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ ๓) ขนสัณญญา ปิดบังอนัตตา วิธีทำลายเครื่องปิดบังพระไตรลักษณ์คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นวิธีทำให้เกิดปัญญา สามารถละวิปัสสาส ๔ ประการ คือ ๑) สุขวิปัสสาส ๒) สุขวิปัสสาส ๓) นิจจวิปัสสาส ๔) อัตตวิปัสสาส^{๔๓}

๕.๕.๕ เลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของผู้บริกรรมแบบวิปัสสนาภาวนา

เพื่อประโยชน์อันเกื้อกูลแก่เวไนยสัตว์ซึ่งต่างกันด้วยจริต ด้วยความสามารถแห่งปัญญาแก่กล้า อ่อนและยิ่งหย่อนกว่ากัน ว่าด้วยจริต ๒ ประเภท บรรดาบุคคลทั้งหลายอาจแบ่งจริตได้เป็น ๒ คือ ตัณหา หรือทิวฐิจริต

๑) กายานุสัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์ที่หยาบ เหมาะแก่บุคคลผู้มีตัณหาจริตและมีปัญญาอย่างอ่อน

๒) เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์นามธรรมที่ละเอียด เหมาะแก่บุคคลผู้มีตัณหาจริตและมีปัญญาแก่กล้า

๓) จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์นามธรรมที่แยกออกไปจากนาม เวทนาไม่มากนัก เหมาะแก่บุคคลผู้มีทิวฐิจริตและมีปัญญาอย่างอ่อน

^{๔๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๐๕๒-๑๐๕๓.

^{๔๓} นางสาวศุภากร วัจจุตมิภิญโญ, “ศึกษาลักษณะอุปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗๕.

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์อันแยกออกไปมาก เหมาะแก่บุคคลผู้มีทิฐิฉิวิตและมีปัญญาอย่างแรงกล้า^{๔๔}

๕.๕.๖ องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง^{๔๕} คือ

๑. อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้นและเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้น

๒. สติมา จะต้องมึสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไร ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลักดันไป^{๔๖}

๓. สัมปชานโน จะต้องมึสัมปชัญญะ^{๔๗} คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูด คิด สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมายความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่รู้ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม มีสัมมาทิฐิ^{๔๘}

องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกัน แต่ขณะทำหน้าที่ ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยปลุกเร้าจิตไม่ให้เกิดความย่อท้อถอยหลังและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไป หนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น สัมปชัญญะ ทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ ทำหน้าที่กำหนดจับ

^{๔๔} พระอานวยศิลป์ สีส่วโร (เป็งเครือ), “ศึกษาปริญญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๗๔.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๔๖} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๘๑๓.

^{๔๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๓/๓๖.

อารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา ทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะ ไม่หลงลืมและสับสน ส่วนคุณธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับคุณธรรมทั้ง ๓ นี้เป็นเพียงคุณธรรมแฝง^{๔๙}

๕.๖ นิमित ๓

ในขณะที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ หลายท่านมักจะพบกับสภาวะที่ใจซัดสายไปมา บางครั้งก็มีความคิดที่ปรากฏเป็นภาพของคน สัตว์ สิ่งของ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พบเห็น หรือเคยเจอมา บางครั้งก็อาจปรากฏเสียงของคน สัตว์ สิ่งของ เป็นต้น สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่จึงรู้สึกว่าเป็นการยากในการที่จะทำให้ใจของเราสงบหยุดนิ่ง

๕.๖.๑ ความหมาย

นิमित คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด ประโยชน์ของนิมิตมีไว้เพื่อเป็นที่ยึดเกาะของใจ เช่นเดียวกับคำภาวนา ทำให้ใจไม่ซัดสายไปที่อื่น จะได้หยุดนิ่งอยู่ภายใน นิมิตจึงเปรียบประดุจเป็นยานพาหนะที่จะดึงใจของเราให้หลุดพ้นจากความวุ่นวายในชีวิตประจำวัน แล้วนำไปสู่เป้าหมายคือ เข้าถึงปฐมมรรคภายใน

นิमित ๓ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน ภาพที่เห็นในใจอันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้อารมณ์กรรมฐาน

๑. บริกรรมนิमित นิमितแห่งบริกรรม นิमितตระเตรียม หรือนิมิตแรกเริ่ม ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู หรือ พุทธคุณที่นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐

๒. อุกคหนิมิต นิमितที่ใจเรี่ยน นิमितติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั้นเพ่ง หรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำในใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐

๓. ปฏิภาคนิมิต นิमितเสมือน นิमितเทียบเคียง ได้แก่ นิमितที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี เป็นต้นและไม่มิมลทินใด ๆ ทั้งสามารถนึกขยาย หรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา นิมิตนี้ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ และอานาปานสติ ๑ เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้นจิตย่อมตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ จึงชื่อว่า ปฏิภาคนิมิตเกิดพร้อมกับอุปจารสมาธิ เมื่อเสพปฏิภาคนิมิต

^{๔๙} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า

นั้นสม่ำเสมอด้วยอุچارสมาธิ ก็จะทำให้สำเร็จเป็นอัปนาสมาธิต่อไป ปฏิภาคนิมิตจึงชื่อว่า เป็นอารมณ์
แก่อุچارภาวนาและอัปนาภาวนา^{๕๐}

ความปรากฏในนิมิตตสูตร^{๕๑} ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิต^{๕๒} พึงมนสิการนิมิต ๓ ประการ ตามสมควรแก่เวลา
คือ

๑. พึงมนสิการสมาธินิมิต^{๕๓} ตามสมควรแก่เวลา
๒. พึงมนสิการปักคหนิมิต^{๕๔} ตามสมควรแก่เวลา
๓. พึงมนสิการอุเบกขานิมิต^{๕๕} ตามสมควรแก่เวลา

ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตพึงมนสิการเฉพาะสมาธินิมิตอย่างเดียว เป็นไปได้ที่จิต นั้นจะพึง
เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตพึงมนสิการเฉพาะปักคหนิมิตอย่างเดียว
เป็นได้ที่จิตนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตพึงมนสิการเฉพาะ
อุเบกขานิมิตอย่างเดียว เป็นไปได้ที่จิตนั้นจะไม่พึงตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ แต่เมื่อใด
ที่ภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตมนสิการสมาธินิมิตตามสมควรแก่เวลา มนสิการปักคหนิมิตตาม
สมควรแก่เวลาและมนสิการอุเบกขานิมิตตามสมควรแก่เวลา เมื่อนั้น จิตนั้นย่อมอ่อน
เหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่องและไม่เสียหาย ตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ ...

ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตพึงมนสิการเฉพาะสมาธินิมิตอย่างเดียว เป็นได้ที่จิตนั้นจะพึง
เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตพึงมนสิการเฉพาะปักคหนิมิตอย่างเดียว
เป็นไปได้ที่จิตนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตพึงมนสิการเฉพาะ
อุเบกขานิมิตอย่างเดียว เป็นไปได้ที่จิตนั้นจะไม่พึงตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ แต่เมื่อใด
ที่ภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตมนสิการสมาธินิมิตตามสมควรแก่เวลา มนสิการปักคหนิมิตตาม
สมควรแก่เวลาและมนสิการอุเบกขานิมิตตามสมควรแก่เวลา เมื่อนั้น จิตนั้นย่อมอ่อน
เหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่องและไม่เสียหาย ตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะและภิกษุนั้น

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๘.

^{๕๑} อง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕-๓๔๖.

^{๕๒} อธิจิต ในที่นี้หมายถึง สมถวิปัสสนาจิต (จิตในสมถะและวิปัสสนา)

^{๕๓} สมาธิ หมายถึงสภาวะที่จิตแน่วแน่มีอารมณ์เดียว.

^{๕๔} ปักคหนิมิต หมายถึงความเพียรที่เป็นเหตุ.

^{๕๕} อุเบกขานิมิต หมายถึง สภาวะเป็นกลาง ๆ (มีขณัตถภาวะ) ที่เป็นเหตุ.

ยอมอ่อนจิตไปเพื่อให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญายิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอยอมบรรลु ความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ ...”

อย่างไรก็ตาม นิमितที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการเกิดของสมาธินั้น ไม่ใช่นิमितในความหมายดังกล่าวข้างต้น แต่เป็นนิमितที่หมายถึง ภาพที่เห็นในใจ ซึ่งมีความหมายกว้างมาก กล่าวคือ เป็นภาวะจิตหนึ่งที่ไม่ตื่นตัวเต็มที่ คนที่อยู่ในภาวะจิตเช่นนี้ จึงอาจจะเห็นภาพในใจ ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิตได้ หรือไม่ก็เป็นภาพที่เกิดจากสัญญา (สัญญาในที่นี้หมายถึง ภาพของสิ่งเก่า ๆ ที่จิตเคยกำหนดหมายจำไว้) คือ อาจเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาเก่า หรือภาพที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ซึ่งโดยทั่วไปจะได้ประสบมากที่สุดก็คือ ในภาวะที่หลับไม่สนิท จะมีนิमितปรากฏขึ้นมาที่เรียกเต็ม ๆ ว่า สubinนิमित แปลว่า ภาพในฝัน

Subinนิमितนี้จะเกิดในลักษณะที่เรียกว่า ตื่นอยู่ก็ไม่ใช่ หลับอยู่ก็ไม่เชิง หรือจะเรียกว่า ครึ่งหลับครึ่งตื่นก็ได้ กล่าวคือ เป็นภาวะที่จิตไม่ถึงกับหลับ แต่เป็นภาวะอีกอย่างหนึ่งที่ไม่อยู่ในภาวะตื่นเต็มที่ คนที่ฝึกสมาธิก็สามารถจะเกิดนิमितดังกล่าวนี้ได้เช่นกัน คือ เกิดภาพในใจขึ้น

ถ้าหากเป็นภาพนิमितที่เป็นปกติธรรมดา ก็คือภาพที่เกิดจากสิ่งที่ตนกำหนด เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธินั้น (คือเป็นบริกรรมนิमित อุคคหนิมิต หรือปฐกนิमित อย่างใดอย่างหนึ่งที่กล่าวข้างต้น) หรือเกิดจากการที่ตนเอาจิตไปจดจ่อกับมัน กลายเป็นสัญลักษณ์กำหนดหมายจำเกิดเป็นนิमित เป็นภาพในใจ แต่ที่มันไม่ใช่เท่านั้น คือมันมีการปรุงแต่งต่อ หรือว่าจิตไม่ได้อยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น คือมันมีการปรับแต่งต่อ หรือว่าจิตไม่ได้อยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น เกิดภาพอื่นเข้ามา เช่น ภาพที่ตนไปพบเห็นไว้เป็นความจำเก่า ๆ ผุดขึ้นมาในจิตใจ ลักษณะเช่นนี้แสดงว่า ขณะนี้จิตเริ่มจะเขว คือ จิตไม่จดจ่อกับอารมณ์ที่กำหนด หรืออารมณ์กรรมฐาน แต่กลับมีภาพของสิ่งอื่นเกิดขึ้นมาเป็นนิमित เรียกว่า นิमितนอกตัวกรรมฐาน จึงอาจเห็นเป็นภาพต่าง ๆ ภาพเหล่านี้ก็ถือได้ว่า เป็นปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ

ภาพนิमितเหล่านี้ อาจเป็นภาพสวย ๆ งาม ๆ เป็นแสงสีอะไรต่าง ๆ ที่ถูกใจ พอใจ ชื่นชม อาจจะเป็นสีที่สดใสสวยงาม ขวนให้เพลิดเพลินเจริญใจ ติดใจ หรือเป็นภาพของสถานที่ บุคคล สิ่งที่น่ารักน่าชมก็ได้ จิตใจก็จะไปติดเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เมื่อจิตใจไปติดเพลิดเพลินก็คืออาการที่ออกจากการฝึกสมาธิแล้ว จิตเวลานั้นก็จะไม่เป็นสมาธิ จะไปหลงเพลิดเพลินอยู่กับภาพนิमितนั้น ในลักษณะนี้จึงเรียกว่า เป็นปัญหาเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการฝึกสมาธิ

ในทางตรงข้าม ถ้าภาพที่เห็นนั้นไม่ได้เป็นภาพที่สวยงาม แต่กลับเป็นภาพของสิ่งน่าเกลียดน่ากลัว เพราะว่าตนเคยมีความทรงจำอะไรบางอย่าง หรือจิตผูกพันกับอะไรบางอย่างที่ตนปรุงแต่งเป็นภาพที่น่ากลัว เป็นต้นว่า เห็นเป็นงูจะมากัด เป็นภาพผีแสงอะไรต่าง ๆ สุดแล้วแต่จะ

เกิดขึ้น ก็ทำให้ตกใจด้วยคิดว่า เป็นความจริง ถ้าร้ายแรงก็อาจจะทำให้สติวิปลาส หรือเสียชีวิตไปก็ได้ นี่ก็นับเป็นปัญหาแก่การฝึกสมาธิ เพราะฉะนั้น จะต้องรู้เท่าทันว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงภาพนิมิตและ หันกลับมากำหนดสิ่งที่ เป็นอารมณ์กรรมฐานต่อไป

๕.๖.๒ ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ

ปัญหาและอุปสรรคสำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกสมาธิก็คือ ความไขว้เขว ทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ ทั้งนี้ เนื่องจากการฝึกรวมจิตนั้น เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและ ทำได้ยาก แม้เมื่อขณะทำ หรือปฏิบัติอยู่ก็มีโอกาสที่จะเกิดความไขว้เขวขึ้นได้ อาจเป็นความไขว้เขว ทางด้านความคิด หรือความไขว้เขวทางด้านกรปฏิบัติ ซึ่งอย่างแรกมักจะเป็นสาเหตุให้อย่างหลัง เกิดตามมา กล่าวคือ เมื่อมีความไขว้เขวทางด้านความคิด ทางด้านปฏิบัติก็พลอยไขว้เขวตามไป ด้วย^{๕๖}

เรื่องความไขว้เขวด้านความคิดและด้านการปฏิบัตินี้ จะขอยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล ซึ่งมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ในพระสุตตันตปิฎก เวสาลีสูตร^{๕๗} ความปรากฏดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเร้นอยู่ผู้เดียวสักครึ่งเดือน ใคร ๆ อย่าเข้าไปหาเรา ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตเข้าไปให้รูปเดียว” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัส แล้ว ในครึ่งเดือนนี้ จึงไม่มีใคร ๆ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหาร บิณฑบาตเข้าไปถวายรูปเดียว

ลำดับนั้น ภิกษุเหล่านั้นสนทนากันว่า “พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุภกรรมฐาน ทรง พรณนาคุณแห่งอสุภกรรมฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐาน โดยประการ ต่าง ๆ” แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญอสุภกรรมฐานหลายประการ กระทั่งเกิด ความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงพากันแสวงหาศีลตราสำหรับฆ่าตัว ตาย วันเดียวภิกษุก็นำศีลตราฆ่าตัวตาย ๑๐ รูปบ้าง ฯลฯ ๓๐ รูปบ้าง

เมื่อครึ่งเดือนผ่านไป พระผู้มีพระภาคก็เสด็จออกจากที่หลีกเร้น รับสั่งเรียกท่านพระ อานนท์มาตรัสถามว่า “อานนท์ ทำไมภิกษุสงฆ์จึงดูเหมือนจะน้อยลง”

^{๕๖} รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตร์ อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนขันการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑๔.

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๓-๔๖๕.

ท่านพระอานนท์ทูลตอบว่า “จริง พระพุทธเจ้าข้า ภิกษุทั้งหลายสนทนากันว่า ‘พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุภกรรมฐาน ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุภกรรมฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐานโดยประการต่าง ๆ’ แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญอสุภกรรมฐานหลายประการ กระทั่งเกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงพากันแสวงหาศีลตราสำหรับฆ่าตัวตาย วันเดียว ภิกษุก็นำศีลตรามาฆ่าตัวตาย ๑๐ รูปบ้าง ๗๐ รูปบ้าง ขอประทานพระวโรกาสขอพระผู้มีพระภาคโปรดตรัสบอกวิธีอื่นที่ภิกษุสงฆ์นี้จะพึงดำรงอยู่ในอหัตถผลเถิด พระพุทธเจ้าข้า” ...

อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุขและทำบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่น้ำก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ฯลฯ สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะพิจารณา เห็นความสละคืน หายใจออก’ ...”

ดังกล่าวในพระสูตรที่นำมาเสนอนี้ แสดงให้เห็นถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติของภิกษุเหล่านั้นและภิกษุที่มีความคิดเช่นนี้ ก็ต้องเป็นผู้ที่ยังไม่บรรลุมรรค ผล คือ เป็นภิกษุปุถุชน จึงเกิดความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติขึ้นได้ ส่วนภิกษุที่เป็นอริยบุคคล (ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์) จะไม่เกิดความคลาดเคลื่อนไขว้เขวดังที่กล่าวนี้ เพราะพระอริยบุคคลนั้น ท่านละกิเลสได้บางส่วน หรือละได้ทั้งหมดตามระดับชั้น เช่น พระโสดาบัน ละกิเลส หรือสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ซึ่งความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ ก็เกิดขึ้นเพราะสังโยชน์ข้อหนึ่งข้อใดในสามข้อนี้ หรืออาจจะทั้งสามข้อ ดังนั้น การละสังโยชน์ทั้ง ๓ ข้อนี้ได้ ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติจึงไม่เกิดขึ้น

๕.๗ สรุป

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการสำรวจกาย วาจา ด้วยการประพฤติปฏิบัติเพื่อการทำใจของตนให้บริสุทธิ์ อันจะเป็นการยังศีล สมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้น ผู้มีสติปัญญาญาณ จะเห็นความเกิดดับของรูป-นามวิปัสสนาเป็นหลักเพื่อให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูป คือ รูปชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่ตัวตนบุคคล เรา เขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา)

บทที่ ๖

สภาวะจิตของผู้เจริญกรรมฐาน

๖.๑ บทนำ

คำว่า จิต ตามหลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หมายถึง สภาพรู้อาการ รู้ลักษณะ รู้แจ้งอารมณ์ เป็นใหญ่ เป็นประธานในการรู้แจ้งอารมณ์และคำว่า จิต ยังมีชื่อที่ใช้แทนอีกมาก เช่น ใจ มโน มานัส ปันตระ หทัย วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มนายตนะ เป็นต้น โดยทั่วไปเราจะทราบได้ว่า ผู้ที่มีชีวิตอยู่ เป็นผู้ที่มีจิตเกิดดับต่อเนื่องไปจนกว่าจะตาย ฉะนั้น จิต คือ สภาพรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ในพระอภิธรรมปิฎกคัมภีร์ธัมมสังคณี ได้กล่าวคำเหล่านี้ไว้ว่า “ในสมัยนั้น (ธรรมชาติ) นี้ชื่อว่า มนินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^๑ ที่กล่าวว่า จิต คือธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ เพราะจิตนั้นรับอารมณ์ทั้งภายนอกและภายในเสมอ จึงเรียกว่า รู้อารมณ์ โดยสภาพเช่นนี้ จิตจึงเป็นผู้รู้ หรือตัวรับรู้ การพัฒนาจิตวิญญาณสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ยุคหลังสมัยใหม่

สภาวะที่ชื่อว่า จิต ย่อมรู้แจ้งซึ่งอารมณ์จิตใดที่เป็นกุศล อุกุศลและมหาภิรียาจิตฝ่ายโลกียจิตนั้นชื่อว่า จิต ย่อมสังสมสันดานของตนด้วยสามารถแห่งขวนวิธชื่อว่า ‘จิต’ เป็นธรรมชาติอันกรรมและกิเลสทั้งหลายสังสมวิบาก จิตเป็นธรรมชาติที่ทำให้วิจิตร ธรรมชาติอันมีความรู้แจ้งเป็นลักษณะนั้นชื่อว่า ‘วิญญาณ’ ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวแก่พระมหาโกณฑัญญะว่า “... สภาวะรู้แจ้ง สภาวะรู้แจ้ง เหตุนั้น จึงเรียกว่า ‘วิญญาณ’ สภาวะรู้แจ้งอะไร คือ รู้แจ้งสุขบ้าง รู้แจ้งทุกข์บ้าง รู้แจ้งอทุกข์ขมสุขบ้าง เหตุนั้น สภาวะรู้แจ้ง สภาวะรู้แจ้ง จึงเรียกว่า ‘วิญญาณ’ ...”^๒ ดังนั้น วิญญาณนี้มีลักษณะคือ ความรู้แจ้ง

พระพุทธศาสนานำเสนอหลักธรรมที่ใช้ในการอธิบายเรื่องจิต ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกหมวดพระอภิธรรม ซึ่งถือเป็นแก่นหลักธรรม มีอรรถกถาและคัมภีร์ต่าง ๆ ในยุคหลังที่มีการขยายและแปลความหมายส่งต่อ ทั้งมาจากผู้เชี่ยวชาญทางภาษาบาลี หรือครูบาอาจารย์สายปฏิบัติ ที่เข้าถึงสภาวะจิตเหล่านั้น ต่างเผยแผ่โดยใช้คำสอนที่ร่วมสมัย เพื่อให้สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น เนื่องจากจิตเป็นหลักธรรมที่นำเสนอสภาวะจิตของมนุษย์ใน ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียภูมิ

^๑ ฎรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๗/๓๐. (ในสมัยนั้น หมายถึง ธรรมชาติ)

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๙/๔๘๙.

ประกอบด้วย กามภูมิรูปภูมิและอรุภูมิและระดับโลกุตตรภูมิ สภาวะจิตเป็นนามธรรมและมีความละเอียดลึกซึ้ง เข้าใจผ่านความคิดได้ยาก แต่มีประโยชน์อย่างยิ่งถ้าเราสามารถทำความเข้าใจหลักธรรมของจิตเหล่านี้ โดยเฉพาะสภาวะจิตที่เกี่ยวข้องกับกามภูมิ เพราะจะเป็นจุดเริ่มต้นในการมีชุดความคิดที่ถูกต้องในการแยกแยะกลุ่มอกุศลจิตและกลุ่มกุศลจิตที่เกิดกับจิตใจเราได้

จากความหมายของจิตในมุมมองของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า จิต คือ สภาพรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ ที่เมื่อได้รับสิ่งที่ทำกระทบจะทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน ที่จะส่งผลต่อการกระทำ การแสดงออกทางพฤติกรรมของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป

๖.๒ ความหมายของสมาธิ

สมาธิ โดยทั่วไปหมายถึง ภาวะจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือซัดส่ายไปหาสิ่งอื่น หรือเรื่องอื่นจากกำหนด หรือเรื่องที่จิตกำลังคิด

ความในจุลเวทลสูตร^๓ กล่าวความหมายของสมาธิไว้ว่า “... ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือมีอารมณ์เดียว สติปฏิฐาน ๔ เป็นนิमितของสมาธิ สัมมปธาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพ^๔ การเจริญ การทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นนั่นแหละ เป็นการเจริญสมาธิ”

สมาธิภาวนามยญาณนิเทศ^๕ ให้ความหมายว่า “ชื่อว่า ญาณ เพราะมีสภาวะรู้ธรรมนั้น ชื่อว่า ปัญญา เพราะมีสภาวะรู้ชัด เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการสำรวมตั้งจิตมั่น ชื่อว่า สมาธิภาวนามยญาณ”

“สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตตั้งมั่น นี้เป็นคำแปลตามตัวอักษร แต่ความหมายของสมาธิที่ใช้ในทั่ว ๆ ไป หาได้จำกัดเพียงแต่คำแปลตามตัวหนังสือเท่านั้นไม่เมื่อจิตตั้งมั่น นอกจากจิตจะแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำหนดแล้ว ยังมีคุณสมบัติ หรือองค์ธรรมอื่น ๆ อีกหลายอย่างติดตามมา ... คือจะมีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง แกล้วกล้า ไม่หืดหู่ทอดถอย จะมีสติกำกับอยู่กับตัว ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย จะมีความสงบเยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เอิบอัมใจ ปลอดโปร่ง ผ่องใสและมีความสุข ... ภาวนาจิตเช่นนี้ พร้อมทั้งจะ

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓. (สมาธิและสังขาร).

^๔ การเสพ ในที่นี้หมายถึง การเสพที่เป็นไปชั่วขณะจิตเดียว.

^๕ พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๖๙.

พัฒนา หรืออบรมปลูกฝังคุณธรรมทั้งหลาย เช่น เมตตา กรุณา คารวธรรมและความมีวินัย เป็นต้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้และใช้ความคิดอย่างได้ผลดี ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจแจ่มแจ้ง ชัดเจน จนเข้าถึงญาณที่ยั่งรู้สัจธรรม ...”^๖

จะเห็นได้ว่า ความหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนานั้น มิได้อยู่ที่ความตั้งมั่น หรือความแน่วแน่แห่งจิตเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ภาวะจิตนั้นต้องเป็นกุศล คือจะต้องมีศีลกับปัญญาเกิดร่วมด้วย เพื่อให้ทำงานร่วมกัน ตามความหมายของมรรคมืองค์ ๘ หรือไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น สมาธิในมรรคมืองค์ ๘ จึงใช้คำว่า สัมมาสมาธิ สมาธิที่ถูก ซึ่งตรงกันข้ามกับคำว่า มิจฉาสมาธิ สมาธิที่ผิด เพราะในอกุศลจิต มิจฉาสมาธิก็เกิดได้ แต่มีกำลังอ่อน ทั้งยังไม่มีศีลและปัญญาเกิดร่วมด้วย จึงไม่สามารถจะก้าวไปสู่ระดับฌาน ซึ่งเป็นฝ่ายกุศล^๗

๖.๓ ระดับของสมาธิ

ความปรากฏใน สมาธิภาวนาสูตฺร ว่าด้วยสมาธิภาวนา ว่า

“พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการนี้ สมาธิภาวนา ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมนเป็นไป เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
๒. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมนเป็นไป เพื่อได้ญาณทัสสนะ
๓. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมนเป็นไป เพื่อสติสัมปชัญญะ
๔. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมนเป็นไป เพื่อความสิ้นอาสวะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมนเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มี วิตก วิจาร์ ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่ พระอริยะสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะ

^๖ ธรรมรักษา, สมาธิภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า คำนำ.

^๗ นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๓๐.

โสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจุดตกตามที่ไม่มีความทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะ
อุเบกขาอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ^๘ เป็นอย่างไร

คือ ภาษุในธรรมวินัยนี้มนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายในแสงสว่าง)
อิชฺฐานทิวาสัญญา (ความกำหนดหมายว่ากลางวัน) ว่า กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวัน
เหมือนกลางคืน มีใจสงบไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่าง^๙ อยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคล
เจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร

คือ ภาษุในธรรมวินัยนี้รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้
แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น ... รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนา
นี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ เป็นอย่างไร

คือ ภาษุในธรรมวินัยนี้มีปกติเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทาน ชั้น ๕ อยู่
ว่า “รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็น
อย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่าง
นี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้
ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้
ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้” สมาธิภาวนานี้ที่
บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอม เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ภาษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการนี้แล

ภาษุทั้งหลาย ก็คำนี้เรากล่าวไว้ในปุณณกปัญหาในปารายนวรรค หมายถึง ข้อความ
นี้ว่า

บุคคลใดรู้สิ่งสูงต่ำ^{๑๐} ในโลก^{๑๑}

ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว^{๑๒} ในโลกไหน ๆ^{๑๓}

^๘ ญาณทัสสนะ ในที่นี้หมายถึงทิพพจักขุญาณ.

^๙ อบรมจิตให้สว่าง ในที่นี้หมายถึงหาจิตให้สว่างด้วยทิพพจักขุญาณ

^{๑๐} สิ่งสูงต่ำ ในที่นี้หมายถึงอรรถภาพของผู้อื่นและอรรถภาพของตน

^{๑๑} โลก ในที่นี้หมายถึง สัตว์โลก.

เรากล่าวว่า บุคคลเป็นผู้สงบ^{๑๔}
 ไม่มีควันคือความโกรธ
 ไม่มีกิเลสกระทบจิต ไม่มีความหวัง
 ข้ามพ้นชาติและชราได้แล้ว”

ในคัมภีร์ชั้นปกรณวิเสส^{๑๕} จัดสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่เกิดชั่วขณะหนึ่ง ๆ แล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทั่ว ๆ ไป เป็นอันดับแรก

ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา เรียกสมาธิในระดับนี้ว่า มุลสมาธิ ซึ่งแปลว่า สมาธิขั้นมูลฐาน หรือสมาธิขั้นแรก ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญให้ได้เสียก่อน จึงเจริญสมาธิในระดับสูงขึ้นไปได้

มูลสมาธิ หรือขณิกสมาธินี้ นอกจากจะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสมาธิในระดับสูง ๆ ขึ้นไปแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสนับสนุนการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งไตรลักษณ์ หรืออริยสัจ

๒. อุปจารสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่ได้รับการพัฒนาการมาจากมูลสมาธิ หรือขณิกสมาธิ มีกำลังแก่กล้ากว่า ขณิกสมาธิ สามารถทำลายนิวรณ์ได้แล้ว แต่ก็ยังไม่แนบสนิท หรือมันคงพอ

๓. อัปนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่ได้รับการพัฒนามาจากอุปจารสมาธิ มีกำลังแก่กล้าสามารถกำจัดนิวรณ์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นสมาธิขั้นถาวร ซึ่งมีกำลังมากกว่าสมาธิสองอย่างข้างต้น สามารถจะปราบนิวรณ์ มีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น ให้สงบลงได้

การจัดระดับสมาธิตามลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นการติดตามแนวอรรถกถา ส่วนในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ชัดเจนมีเพียง ๒ คือ อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ

นอกจากนี้ในพระสูตรต่าง ๆ^{๑๖} ยังมีการจัดลักษณะของสมาธิตามวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

^{๑๒} ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว หมายถึง ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว ๗ ประการ คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ กิเลสและทวาริต.

^{๑๓} ในโลกไหน ๆ ในที่นี้หมายถึง ชั้นธ आयตนะ ธาตุและอารมณ์.

^{๑๔} เป็นผู้สงบ หมายถึง สงบกิเลสที่เป็นข้าศึก.

^{๑๕} นิท.อ. ๑/๑๕๘., ปฎิส.อ. ๒๒๑., สงคณ.อ. ๒๐๗., วิสุทธ. ๑/๑๘๔. อังใน นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๓๓.

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๗๓., อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๘๔/๔๐๘.

ก. จัดตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณะข้อที่ให้บรรลุถึงความหลุดพ้นไว้เป็น ๓ ทางคือ

๑. สุนฺณตาสมาธิ 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. อวิตักกวิจาร์มัตตสมาธิ 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^{๑๗} ปรากฏความเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมาธิ ว่า

“... เพื่อกำหนดรู้ราคะ ... เพื่อความสิ้นราคะ ... เพื่อละราคะ ... เพื่อความสิ้นไปแห่งราคะ ... เพื่อความเสื่อมไปแห่งราคะ ... เพื่อความคลายไปแห่งราคะ ... เพื่อความดับไปแห่งราคะ ... เพื่อสละราคะ ... เพื่อสละคืนราคะ บุคคลควรเจริญธรรม ๓ ประการนี้ เพื่อรู้อย่างโทสะ (ความคิดประทุษร้าย) ... เพื่อกำหนดรู้โทสะ ... เพื่อความสิ้นโทสะ ... เพื่อละโทสะ ... เพื่อความสิ้นไปแห่งโทสะ ... เพื่อความเสื่อมไปแห่งโทสะ ... เพื่อความคลายไปแห่งโทสะ ... เพื่อความดับไปแห่งโทสะ ... เพื่อความสละโทสะ ... เพื่อความสละคืนโทสะ ... โมหะ (ความหลง) ... โกรธ (ความโกรธ) ... อุปนาคะ (ความผูกโกรธ) ... มกฺขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) ...

^{๑๗} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๘๔/๔๑๐.

ปลาสะ (ความดีเสมอ) ... อีสสา (ความริษยา) ... มัจฉริยะ (ความตระหนี่) ... มายา (มารยา) ... สาถะยยะ (ความโอ้อวด) ... ถัมภะ (ความหัวดี) ... สารัมภะ (ความแข่งดี) ... มานะ (ความถือตัว) ... อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) ... มทะ (ความมัวเมา) ... ปมาทะ (ความประมาท) ... บุคคลควรเจริญธรรม ๓ ประการนี้”

๖.๔ วิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิ

วิธีปฏิบัติ หรืออุบายที่จะให้เกิดสมาธิ จะต้องอาศัยหลักการและวิธีการที่เหมาะสมอย่างใดอย่างหนึ่ง หลักการและวิธีการที่ว่านี้เรียกว่า “กรรมฐาน” ซึ่งแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน ในที่นี้หมายถึงการงานทางใจ แบ่งประเภทเป็น ๒ คือ สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

๑. สมถกรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานในระดับต่าง ๆ การบำเพ็ญกรรมฐานข้อนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ให้ได้ โดยอาศัยหลักกรรม เช่น จะกำหนดเอาดินเป็นอารมณ์ ก็ให้กรรมว่า ดิน ดิน ดิน ... จนติดคำติดใจ แม้จะลุกขึ้นไปทีอื่น ภาพที่กรรมนั้นก็ยังติดตามอยู่ตลอดเวลา ภาพที่ฝังใจนั้น เรียกว่า นิमितและเมื่อผู้ปฏิบัติกรรมไปเรื่อย ๆ จิตก็จะเกาะอยู่กับนิमितนั้น ไม่คิดถึงเรื่องอื่น มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถกำจัดนิวรณ์ให้หมดไปได้ในที่สุด

๒. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา) การพิจารณาอย่างนี้ จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ความแจ่มแจ้งในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่อุทัพพายนุสสนาญาณ คือ ความรู้แจ้งชัดถึงความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนถึงสัจจานุโลมิญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ร้อยสัจ

หลักการปฏิบัติทั้ง ๒ ประการนี้ แม้จะมีวิธีปฏิบัติแตกต่างกันก็ตาม แต่ทั้ง ๒ ต่างก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ สมถะ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดวิปัสสนาและวิปัสสนาก็เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดสมถะ แล้วแต่ว่า จะเริ่มต้นด้วยวิธีการไหนก่อน หรือจะปฏิบัติควบคู่กันไปเลยก็ได้

คัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติสมาธิไว้ดังนี้

๑. เจริญสมถะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง วิธีการนี้จะเริ่มด้วยการควบคุม หรือทำจิตให้สงบ แล้วอาศัยความสงบนั้นเป็นฐานเจริญวิปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อมกับ

ความสงบนั้น ปัญจสุทนีอธิบายว่า “บุคคลบางคนเจริญสมณะให้เกิดสมาธิถึงขั้นอุچارสมาธิ หรือ อปัณาสมาธิ ต่อมาจึงพิจารณาถึงความสงบพร้อมด้วยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่างนี้ เรียกว่า เจริญสมณะนำ แล้วตามด้วยวิปัสสนา (สมถปุพพังคมวิปัสสนา)”

๒. เจริญวิปัสสนาก่อนแล้วจึงเจริญสมณะภายหลัง วิธีการนี้จะเริ่มด้วยการพิจารณาชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ให้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา จนกระทั่งจิต เกิดความสงบ (สมณะ) ปัญจสุทนีอธิบายว่า “บุคคลบางคนพิจารณาอุปาทานชั้นที่ ๔ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น ต่อมาก็ปล่อยวางไม่มีถือธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนา ความแน่วแน่แห่ง จิตก็เกิดขึ้น อันนี้เรียกว่า เจริญวิปัสสนานำตามด้วยสมณะ (วิปัสสนापुพพังคมสมณะ)”

๓. เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน วิธีการนี้จะเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน ไป แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะปฏิบัติพร้อม ๆ กันเลยทีเดียว เพราะในขณะจิตหนึ่ง ๆ ไม่สามารถ จะทำกิจสองอย่างไปพร้อม ๆ กันได้ แต่หมายความว่า ผู้ปฏิบัติตามแบบสมณะจนได้ฌานแล้ว ออก จากฌานก็พิจารณาสังขารทั้งหลาย โดยเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น ปัญจสุทนี อธิบายว่า “ผู้ปฏิบัติ เข้าฌานแต่ละฌาน ออกจากฌานนั้น ๆ แล้ว พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยเห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นต้น วิธีการเจริญแบบสลับกันไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ เรียกว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป (ยุนัถ สมถวิปัสสนา)”

ปัญจสุทนี กล่าวถึงการที่สมณะและวิปัสสนาเป็นของคู่กันไว้ว่า

“สมาบัติมีอุปการะมากต่อวิปัสสนา เหมือนค้ายพักมีอุปการะมากต่อทหาร ฉะนั้น กล่าวคือทหารอาศัยค้ายพักจึงเข้าสู่สนามรบได้ ครั้นสู้รบอาวุธเกิดหมด หรือเกิดความหิว กระจายอ่อนเพลีย ก็กลับเข้าค้ายจับอาวุธขึ้นมาใคร่ครวญดู ครั้นรับประทานอาหารดื่มน้ำ และติดอาวุธแล้ว ก็กลับเข้าสู่สนามรบอีก สมาบัติก็ฉนั้น ส่วนวิปัสสนาก็มีอุปการะมากต่อ สมาบัติ เพราะรักษาสมาบัติและทำให้นั่นคง”^{๑๘}

๔. ในข้อที่ ๔ นี้ มิใช่เป็นการเริ่มต้นด้วยสมณะ หรือวิปัสสนาแต่อย่างใด แต่เป็นการแนะนำ วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขว ในที่นี้ใช้คำว่า ธัมมูธัจจจิตคหิตมานัส ซึ่งแปลว่า ทำใจให้ปลอดจากสิ่ง

^{๑๘} นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์

ที่จะทำใจให้เขว หรือฟุ้งซ่าน (วิปัสสนูปกิเลส ๑๐)^{๑๙} ซึ่งผู้ปฏิบัติหากไม่ได้ศึกษาเรียนรู้มาก่อน ก็มักจะเข้าใจผิดกับสิ่งเหล่านั้น ให้มีสติรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

บรรดาวิธีปฏิบัติที่กล่าวมาทั้ง ๔ แบบนี้ ถ้าจะถือตามแนวอธิบายของอรรถกถาจะพบว่า มีหลักใหญ่ ๆ อยู่ ๒ วิธีเท่านั้น คือวิธีที่เริ่มด้วยสมณะแล้วต่อด้วยวิปัสสนาที่หลังกับวิธีที่เริ่มด้วยวิปัสสนาแล้วหาความชำนาญในสมณะที่หลัง ส่วนวิธีอื่นเป็นเพียงส่วนเสริม หรือขยายสองวิธีเท่านั้น

หลักปฏิบัติตามแบบวิธีแรกที่พบบ่อยในพระไตรปิฎกมีอยู่ ๒ สาย อันแรกพูดถึงการปฏิบัติที่เริ่มจากฌาน ๔ แล้วต่อด้วยวิชา ๓ ส่วนอีกแบบหนึ่ง เริ่มจากรูปฌาน อรูปฌาน สัจจะเวทิตนโรธ แล้วจบลงด้วยวิชา ๓^{๒๐}

สรุป ธรรมฐาน ๒ ประการ คือสมณะและวิปัสสนา นี้ ในส่วนของสมถกรรมฐาน เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมาธิ ซึ่งในส่วนนี้เชื่อว่ามี การปฏิบัติกันมาก่อนแล้ว แต่การที่พระผู้มีพระภาคกำหนดแนวทางนี้ขึ้นมา มิได้หมายความว่า พระองค์ทรงใช้สมาธิในศาสนาอื่นโดยตรง หลักของสมาธิ แม้โดยทั่ว ๆ ไปจะหมายถึงภาวะที่จิตสงบ เกาะเกี่ยวอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเหมือนกัน แต่สมาธิของพระพุทธศาสนาจะต้องมีองค์ประกอบ หรือคุณธรรมข้ออื่น ๆ เช่น มีการเห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก รวมอยู่ด้วย จุดมุ่งหมายก็มีใช่เพียงเพื่อให้จิตยึดเกาะแน่นอยู่กับอารมณ์เป็นเวลานาน ๆ จนไม่รู้สึกตัว ทำการงานอะไรไม่ได้ แต่ต้องการเพื่อพัฒนาปัญญาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นแจ้งสัจจะบรรลุมรรค ผล นิพพานในที่สุด ลักษณะพิเศษที่กล่าวมานี้ ไม่มีในศาสนาอื่น เพราะถ้ามีพระผู้มีพระภาคจะต้องพอพระทัยในแนวปฏิบัตินี้ คงไม่ต้องไปแสวงหาแนวปฏิบัติใหม่ในสำนักอื่น ๆ จนในที่สุดก็มาพบแนวปฏิบัติที่เป็นของพระองค์เอง

ส่วน วิปัสสนากรรมฐาน เป็นแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา พระผู้มีพระภาคทรงเชื่อว่า ปัญญาจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของชีวิตได้ถูกต้องและนำไปสู่จุดหมายปลายทางได้สำเร็จ โดยมีศีลและสมาธิรวมอยู่ด้วย

๖.๕ ประเภทของสมาธิ

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค พระสารีบุตรได้กล่าวถึงประเภทสมาธิไว้ ๑๐ อย่าง คือ ปัญญาในการสำรวจตั้งจิตมั่น

^{๑๙} วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือ (๑) แสงสว่าง (โสภาสะ) (๒) ความหยิ่งรู้ (ญานะ) (๓) ความอิมใจ (ปีติ) (๔) ความสงบ (ปัสสัทธิ) (๕) ความสบายใจ (สุขะ) (๖) ความน้อมใจเชื่อ (อธิโมกขะ) (๗) ความเพียร (ปักคาคหะ) (๘) สติปรากฏ (อุปัฏฐานะ) (๙) ความวางเฉย (อุเปกขา) (๑๐) ความตั้งใจ (นิกันติ)

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๗-๔๓๑/๔๕๙-๔๖๑.

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
๔. สมาธิ ๔ อย่าง คือ ๑) สมาธิที่เป็นส่วนแห่งความเสื่อม ๒) สมาธิที่เป็นส่วนแห่งความตั้งอยู่ ๓) สมาธิที่เป็นส่วนแห่งคุณวิเศษ ๔) สมาธิที่เป็นส่วนแห่งการชำระกิเลส
๕. สมาธิ ๕ อย่าง คือ ๑) สมาธิที่มีปิติแผ่ไป ๒) สมาธิที่มีสุขแผ่ไป ๓) สมาธิที่มีจิตแผ่ไป ๔) สมาธิที่มีแสงสว่างแผ่ไป ๕) สมาธิที่มีการวิจารณ์เป็นนิमित
๖. สมาธิ ๖ อย่าง คือ ๑) สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ (มีอารมณ์เดียว) ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งพุทธานุสสติ ๒) ธรรมานุสสติ ๓) สังฆานุสสติ ๔) สีลानุสสติ ๕) จาคานุสสติ ๖) เทวदानุสสติ
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 ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งปฐมวิภังคิน (ดิน) ๒) อาโปภังคิน (น้ำ) ๓) เตโชภังคิน (ไฟ) ๔) วาโยภังคิน (ลม) ๕) นีลภังคิน ๖) ปิตกสิณ 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 (สมาธิพิจารณาเห็นธรรมไม่มีนิमित) ๙) อัปปณิหิตสมาธิ (สมาธิพิจารณาเห็นธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา)
๑๐. สมาธิ ๑๐ อย่าง คือ (๑) สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ รู้ซากศพที่พองขึ้น (๒) รู้ซากศพที่มีสีเขียว (๓) รู้ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม (๔) รู้ซากศพที่ขาดจากกัน (๕) รู้ซากศพที่ถูกสัตว์กัด (๖) รู้ซากศพที่กระจัดกระจาย (๗) รู้ซากศพที่ถูกสับเป็นท่อน (๘) รู้ซากศพที่มีโลหิต (๙) รู้ซากศพที่มีหนอน (๑๐) สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งรู้ซากศพที่มีแต่กระดูก สมาธิเหล่านี้รวมเป็น ๕๕ อย่าง

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๑} ได้จัดประเภทของสมาธิไว้เป็น ๑ อย่าง ๒ อย่าง ๓ อย่างและ ๔ อย่าง โดยให้เหตุผลดังนี้

๑. เมื่อมุ่งถึงลักษณะ หรืออาการของจิตที่สงบนิ่ง ไม่ซัดส่าย มีความตั้งมั่นด้วยดี สม่าเสมอและถูกทาง สมาธิก็มีเพียงอย่างเดียว

๒. เมื่อมุ่งถึงความอ่อนและความเข้มของตัวสมาธิ ก็แบ่งได้เป็น ๒ คือ เป็นอุปัจารสมาธิ อันหมายถึง สมาธิที่ใกล้จะเป็นอัปปนา หรือสมาธิใกล้ฉานอย่างหนึ่ง กับ อัปปนาสมาธิ อันหมายถึง สมาธิที่แนบสนิท ตั้งมั่นเต็มที่ เป็นสมาธิในฉานจิตอย่างหนึ่ง

อนึ่ง การแบ่งสมาธิออกเป็น ๒ อย่างนี้ สามารถจะแบ่งไปได้อีกมาก ซึ่งก็แล้วแต่จะมุ่งถึงคุณสมบัติในด้านไหนของสมาธิ อาจจะต้องบอกว่า สมาธิที่มีปีติ (สัพปีติกสมาธิ) อันหมายถึง สมาธิในระดับปฐมฉานและทุติยฉาน ซึ่งยังมีปีติอันเป็นคุณสมบัติของฉานในระดับนี้กับสมาธิที่ไม่มีปีติ (นิปปีติกสมาธิ) อันหมายถึง สมาธิในระดับตติยฉานและจตุตถฉาน เพราะในฉานทั้งสองนี้ ปีติจะถูกละได้แล้ว ดังนี้ก็ได้

๓. เมื่อมุ่งในด้านคุณภาพของสมาธิ ก็จะแบ่งได้เป็น ๓ อย่าง คือ อย่างต่ำ อย่างกลาง และอย่างประณีต ซึ่งแต่ละอย่างก็จะส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลกต่างกัน

๔. เมื่อมุ่งในด้านการปฏิบัติยากง่าย ได้รับผลช้าเร็วของแต่ละคน ก็สามารถจะแบ่งสมาธิได้ ๔ ประเภท คือ ในกรรมฐานอย่างเดียวกัน บางท่านปฏิบัติยากลำบาก ทั้งได้รับผลช้า (ทุกขาปฏิบัติหัตถาภิญญา) บางท่านปฏิบัติยากลำบาก ได้รับผลเร็ว (ทุกขาปฏิบัติหัตถาภิญญา) บางท่านปฏิบัติสะดวกสบาย แต่ได้รับผลช้า (สุขาปฏิบัติหัตถาภิญญา) แต่บางท่านปฏิบัติสะดวกสบาย ทั้งได้รับผลเร็ว (สุขาปฏิบัติหัตถาภิญญา)

๖.๖ วิธีกรเจริญสมาธิ

วิธีปฏิบัติสมาธิ มีวิธีการและขั้นตอนดังนี้

๑. **ขั้นเตรียมการ** ผู้ประสงค์จะเจริญสมาธิ ก่อนจะปฏิบัติควรเตรียมการทุกอย่างให้พร้อม โดยทำกิจต่าง ๆ ในเบื้องต้น ดังต่อไปนี้

๑.๑ **ชำระศีลให้บริสุทธิ์** คือผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีล ก็ควรสมาทานรักษาศีลนั้นให้บริสุทธิ์ อย่าให้เศร้าหมอง ผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้ว ก็ควรพิจารณาใคร่ครวญดูศีลของตน เห็นว่า

^{๒๑} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๔-๑๑๒., อ้างใน นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๓๒.

ข้อใดไม่บริสุทธิ์ ก็ชำระเสียให้บริสุทธิ์ เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีล ย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย ดังความใน
 ชฎาสูตร^{๒๒} ว่า

“นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ
 ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิตและปัญญา (เจริญสมาธิและวิปัสสนา)
 มีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหาร
 นั้นพึงแก้ความยุ่งนี้ได้
 บุคคลเหล่าใดกำจัดราคะ โทสะและอวิชชาได้แล้ว
 บุคคลเหล่านั้นสิ้นอาสวะแล้ว เป็นพระอรหันต์
 พวกเขาแก้ความยุ่งได้แล้ว
 นามกัถี (อรุปชั้น ๔ – เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ) รูปกัถี ปฏิกษัญญุกัถี
 รูปสัญญุกัถี ดับไม่เหลือในที่ใด
 ความยุ่งนั้นก็ย่อมขาดหายไปในที่นั้น”

๑.๒ สมทานธุดงค์วัตร คือข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องขัดเกลา หรือบรรเทากิเลส มี
 ทั้งหมด ๑๓ ข้อ ผู้ที่จะเจริญสมาธิ ควรสมทานธุดงค์วัตรข้อใดข้อหนึ่งไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้การเจริญ
 สมาธิสัมฤทธิ์ผลได้เร็ว ธุดงค์วัตรนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่ผู้ที่เป็นฆราวาสจะนำมาปฏิบัติ
 ในบางข้อ เช่น บริโภคอาหารมือเดียว หรือ อาศัยป่า อาศัยโคนไม้อยู่เป็นนิตย ก็ได้

ธุดงค์วัตร ๑๓

การถือธุดงค์ของ พระป่า พระธุดงค์กรรมฐานเป็นเจตนาที่แสดงออกเพื่อประหารกิเลส
 ของตน เกี่ยวกับเรื่องเครื่องนุ่งห่ม อาหารการขบฉัน ที่อยู่อาศัยและความเพียร ด้วยข้อปฏิบัติ
 “ธุดงค์วัตร” เป็นข้อปฏิบัติที่เข้มงวดเป็นพิเศษเพื่อความขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง พระผู้มีพระภาคไม่ได้
 ทรงบังคับให้ภิกษุถือปฏิบัติ ใครจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ ผู้ที่จะปฏิบัติธุดงค์วัตรนั้น สามารถเลือกได้เอง
 ตามความสมัครใจว่าจะปฏิบัติข้อใดบ้าง เป็นเวลานานเท่าใด เมื่อจะถือปฏิบัติก็เพียงแต่กล่าวคำ
 สมทานธุดงค์วัตรข้อที่ตนเลือก แล้วก็เริ่มปฏิบัติได้เลย ธุดงค์วัตร ๑๓ ประกอบด้วย

หมวดที่ ๑ จีวรปฏิบัติสังยุตต์ (เกี่ยวกับจีวร)

๑. ถือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร คือ การใช้แต่ผ้าเก่าที่คนเขาทิ้งเอาไว้ตามกองขยะ
 บ้าง ข้างถนนบ้าง ผ้าห่อศพบ้าง นำผ้าเหล่านั้นมาซัก ย้อมสี เย็บต่อกันจนเป็นผืนใหญ่แล้วนำมาใช้
 งดเว้นจากการใช้ผ้าใหม่ทุกชนิด - (ป.) ปัสสุกุล ว่า ผึ่งแห้งผุ่น กองผุ่น คลุกผุ่น (ส.) ปัสสุกุล

^{๒๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๒๗.

๒. ถือการนุ่งห่มผ้าสามผืนเป็นวัตร คือการใช้ผ้าเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น อันได้แก่ สบง (ผ้านุ่ง) จีวร (ผ้าห่ม) สังฆาฏิ (ผ้าสารพัดประโยชน์ เช่น คลุมกันหนาว ปูนั่ง ปูนอน ปิดฝุ่น ใช้แทน สบง หรือจีวรเพื่อซักผ้าเหล่านั้น ปัจจุบันภิกษุไทยมักใช้พาดบ่าเมื่อประกอบพิธีกรรม)

หมวดที่ ๒ ปินทปาทปฏิสังยุตต์ (เกี่ยวกับปินทปาท)

๓. ถือการปินทปาทเป็นวัตร คือการบริโภคอาหารเฉพาะที่ได้มาจากการรับปินทปาท เท่านั้น ไม่บริโภคอาหารที่คนเขานิมนต์ไปฉันตามบ้าน

๔. ถือการปินทปาทไปโดยลำดับแถวเป็นวัตร คือจะรับปินทปาทโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่เลือกว่าเป็นบ้านคนรวยคนจน ไม่เลือกว่าอาหารดีไม่ดี มีใครใส่บาตรก็รับไปตามลำดับ ไม่ข้ามบ้านที่ไม่ถูกใจไป

๕. ถือการฉันจังหันมือเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันจะบริโภคอาหารเพียงครั้งเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย นอกจากน้ำดื่ม

๖. ถือการฉันในภาชนะเดียวคือฉันในบาตรเป็นวัตร จะนำอาหารทุกชนิดที่จะบริโภคในมือฉัน มารวมกันในบาตร แล้วจึงฉันอาหารนั้น เพื่อไม่ให้ติดในรสชาติของอาหาร

๗. ถือการห้ามภักตอาหารที่เขานำมาถวายภายหลังเป็นวัตร คือเมื่อรับอาหารมามากพอแล้ว ตัดสินใจว่าจะไม่รับอะไรเพิ่มอีกแล้ว หลังจากนั้นถึงแม้มีใครนำอะไรมาถวายเพิ่มอีก ก็จะไม่รับอะไรเพิ่มอีกเลย ถึงแม้ว่าอาหารนั้นจะถูกใจเพียงใดก็ตาม

หมวดที่ ๓ เสนาสนปฏิสังยุตต์ (เกี่ยวกับเสนาสนะ)

๘. ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร คือจะอยู่อาศัยเฉพาะในป่าเท่านั้น จะไม่อยู่ในหมู่บ้านเลย เพื่อให้ไม่ให้ความพลุกพล่านวุ่นวายของเมืองรบกวนการปฏิบัติ หรือเพื่อป้องกันการพอกพูนของกิเลส

๙. ถือการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร คือจะพักอาศัยอยู่ใต้ต้นไม้เท่านั้น งดเว้นจากการอยู่ในที่มีหลังคาที่สร้างขึ้นมามุงบัง

๑๐. ถือการอยู่อัปภิกาสที่แจ้งเป็นวัตร คือจะอยู่แต่ในที่กลางแจ้งเท่านั้น จะไม่เข้าสู่ที่มุงบังใด ๆ เลย แม้แต่โคนต้นไม้ เพื่อให้ติดใจที่อยู่อาศัย

๑๑. ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร คือจะงดเว้นจากที่พักอันสุขสบายทั้งหลาย แล้วไปอาศัยอยู่ในป่าช้า เพื่อจะได้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ไม่ประมาท

๑๒. ถือการอยู่ในเสนาสนะตามมีตามได้เป็นวัตร คือเมื่อใครชี้ให้ไปพักที่ไหน หรือจัดที่พักอย่างใดไว้ให้ ก็พักอาศัยในที่นั้น ๆ โดยไม่เลือกว่าสะดวกสบาย หรือถูกใจหรือไม่และเมื่อมีใครขอให้สละที่พักที่กำลังพักอาศัยอยู่นั้น ก็พร้อมจะสละได้ทันที

๑๓. ถือนิสสัยชกัฏคตังค คือการไม่นอนเป็นวัตร จะงดเว้นอิริยาบถนอน อยู่ใน ๓ อิริยาบถเท่านั้น คือ ยืน เดิน นั่ง จะไม่นอนตัวลงให้หลังสัมผัสพื้นเลย ถ้าง่วงมากก็จะใช้นั่งหลับเท่านั้น เพื่อไม่ให้เพลิดเพลินในการนอน

๑.๓ ตัดเรื่องวิตกกังวล คือ เมื่อชำระศีลบริสุทธิ์แล้ว ขึ้นต่อไปควรตัดเรื่องกังวลที่ทำให้รู้สึกวิตก (ป्लीโพธ) ซึ่งนับว่า เป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิให้หมดสิ้นไป

เรื่องที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวลนั้น อาจจะมีมาก แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวเรื่องที่เป็นหลักไว้ ๑๐ ประการ คือ^{๒๓}

อวาโส จ กุลฺลาโภ คโณ กมฺมณฺจ ปญฺจมนํ
อทธานํ ฐาติ อปาโธ คนฺโถ อิทฺธิเต เต ทส

ป्लीโพธ ๑๐ เครื่องทำให้เกิดความกังวลนั้น มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| ๑. อวาสป्लीโพธ | เครื่องกังวลคือที่อยู่ |
| ๒. กุลป्लीโพธ | เครื่องกังวลคือตระกูล |
| ๓. ลามป्लीโพธ | เครื่องกังวลคือลาม |
| ๔. คนป्लीโพธ | เครื่องกังวลคือหมู่คณะ |
| ๕. กัมมป्लीโพธ | เครื่องกังวลคืออนุกรรม |
| ๖. อทธานป्लीโพธ | เครื่องกังวลคือการเดินทาง |
| ๗. ฐาติป्लीโพธ | เครื่องกังวลคือญาติ |
| ๘. อปาธป्लीโพธ | เครื่องกังวลคือโรครภัยไข้เจ็บ |
| ๙. คันถป्लीโพธ | เครื่องกังวลคือการเล่าเรียน |
| ๑๐. อิทฺธิป्लीโพธ | เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์ |

(ข้อทำยนี้ เป็นป्लीโพธสำหรับผู้จะเจริญวิปัสสนาเท่านั้น)

นอกจากนี้ วิสุทธิมรรคยังได้แนะนำให้ผู้ประสงค์จะเจริญสมาธิ ควรทำภารกิจเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนตัวให้เรียบร้อย เช่น ผมยวาก็ควรโกนผม เล็บยวาก็ควรตัดเล็บ หนวดเครายวาก็ควรโกน หนวด จีวรที่ยังทำค้างค้ำอยู่ ก็ควรทำเสียให้เสร็จ หรือจีวรที่มีสีดก ก็ควรจะย้อมสีใหม่ บาตรเป็นสนิม ก็ควรรมควัน หรือทาสีดำเสียใหม่ หากเตียงตั้งสกปรก ก็ควรเช็ดล้างให้สะอาด ภารกิจเหล่านี้

^{๒๓}พระพุทฺธโฆสเถระ รัตนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถร) แปล.

แม้จะเป็นเรื่องส่วนตัว หากปล่อยทิ้งไว้ไม่จัดการให้เรียบร้อย ก็จะทำให้วิตกกังวล ซึ่งก็นับว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิ

ข้อสังเกตในเรื่องการตัดความวิตกกังวลนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่สำหรับผู้ที่เป็นคฤหัสถ์ ก็ควรปฏิบัติอนุโลมตามนี้ เช่น ภิกษุจะต้องโกนผมเมื่อผมยาว คฤหัสถ์ก็ควรตัดผมเสียให้เรียบร้อย เมื่อทำภารกิจต่าง ๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ควรหาที่ที่สงบแล้วเจริญสมาธิต่อไป

๑.๔ เข้าไปหากัลยาณมิตร คือ เมื่อตัดเรื่องที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้แล้ว พึงเข้าไปหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรช่วยสอนกรรมฐาน พร้อมกับควบคุมดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัย หรือเกิดปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ก็สามารถจะแนะนำแก้ไขให้ถูกต้องและทันที่ นอกจากนี้ยังจะช่วยบอกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต หรืออุปนิสัยของผู้ปฏิบัติอีกด้วย

วิสุทธิมรรคแนะนำให้เลือกพระผู้มีพระภาคเป็นอาจารย์สอนกรรมฐาน เมื่อไม่สามารถจะหาพระผู้มีพระภาคได้ ก็ควรหาพระอรชยสาวกตั้งแต่พระอรหันต์ลงมาถึงพระโสดาบัน เมื่อหาไม่ได้ ก็ควรจะเป็นกัลยาณบุรุษ คือผู้ที่เป็นคนดีมีคุณสมบัติ ดังนี้

ปิโย ครุ ภาวนีโย วตตา จ วจนกขโม
 คมภีรณจ กถ กตตา โน จฏฐาเน นีโยชโก^{๒๔}

น่ารัก น่าเคารพ น่ายกย่อง เป็นผู้ว่ากล่าว (ผู้อื่น คือ ไม่นิ่งดูตาย) ยอมให้ผู้อื่นว่ากล่าว (คือไม่ถือตัวว่าเป็นอาจารย์, อธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ๆ) ได้ ทั้งไม่ชักชวนไปในทางเสื่อมเสีย ดังนี้

๑. มีคุณสมบัติเป็นที่รัก
๒. มีคุณสมบัติเป็นที่น่าเคารพ
๓. มีคุณสมบัติเป็นที่น่าสรรเสริญ
๔. เป็นผู้สามารถว่ากล่าวตักเตือน
๕. เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำต่ำ ๆ สูง ๆ ได้
๖. เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำที่สุมกลุ่มลึกได้และ
๗. เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร

จะเห็นว่า การเลือกอาจารย์ ท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรนั้น ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ๑ สมบูรณ์ด้วยศีล ๑ สมบูรณ์ด้วยสุตะ ๑ สมบูรณ์ด้วยจาคะ ๑ สมบูรณ์ด้วยวิริยะ ๑ สมบูรณ์ด้วยสติ ๑

^{๒๔} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗. (ทุติยमितตสูตร)

และเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา ๑ คือยอมเชื่อมั่นต่อความตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้าและเชื่อมั่นต่อกรรมและผลแห่งกรรมด้วยศรัทธาสมบัติ ไม่ยอมปล่อยวางการแสวงหาประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นเหตุแห่งสัมมาสัมโพธิญาณด้วยศรัทธาสมบัตินั้น ย่อมเป็นที่รักเป็นที่เคารพ เป็นที่น่าสรรเสริญ เป็นผู้ทักท้วง ตาหนิโทษว่ากล่าว เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำของสัตว์ทั้งหลายได้ด้วยศีลสมบัติ เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำอันลุ่มลึก ซึ่งประกอบด้วยสัจธรรมและปฏิจางสมุปาทธรรมเป็นต้นด้วยสุตตสมบัติ เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะด้วยจาคสมบัติ เป็นผู้เพียรพยายามในการปฏิบัติทั้งที่เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่นด้วยวิริยสมบัติ เป็นผู้มั่งคั่งตั้งมั่นในทางดีด้วยสติสมบัติ เป็นผู้มึนจิตไม่คิดฟุ้ง มีจิตมั่นคงด้วยสมาธิสมบัติและรู้แจ้งชัดไม่วิปริตผิดเพี้ยนด้วยปัญญาสมบัติ ท่านผู้ประกอบด้วยคุณสมบัตินี้ ย่อมสอดส่องมองเห็นคติแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรมด้วยสติ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษของสัตว์ทั้งหลายตามเป็นจริงด้วยปัญญา มีจิตแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษนั้นด้วยสมาธิ ช่วยกำจัดสิ่งที่เป็นโทษพยายามขจัดจนแสรสัตว์ทั้งหลายในสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยวิริยะ ฉะนี้^{๒๕}

๑.๕ มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน คือ เมื่อเข้าไปหาอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน และตกลงใจว่า จะปฏิบัติอยู่กับท่าน ก็ควรจะทำพิธีมอบตัว เพื่อฝากฝังให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าว ตักเตือน การมอบตัวถือเป็นการมอบกายถวายชีวิต หากจะเป็นอะไรก็เป็นกัน จะไม่ยอมท้อถอย เป็นการปฏิญาณตนว่า จะปฏิบัติจนถึงที่สุด

๑.๖ เลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต คือ เมื่อได้ทำพิธีมอบตัวกับอาจารย์แล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือ เลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากอีกประการหนึ่ง เพราะผู้ที่เจริญกรรมฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตน ก็เหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยาไม่ตรงกับโรค นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังทำเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์

ลักษณะจริต ๖^{๒๖} โดยปกติ จริต หรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้จะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ แต่ละอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน การทำงาน รับประทานอาหาร หรือกระทั่งความรู้สึกนึกคิด แต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ มิได้

^{๒๕} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถร) แปล, หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

^{๒๖} คำว่า **จริต** หมายถึง ปกตินิสัย พื้นเพของจิตใจ หรือความประพฤติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่ง ระบุไว้ในวิสุทธิมรรค มี ๖ อย่าง คือ (๑) รากจริตบุคคล (๒) โทสจริตบุคคล (๓) โมหจริตบุคคล (๔) สัทธาจริตบุคคล (๕) พุทธิจริตบุคคล หรือญาณจริยา (๖) วิตกจริตบุคคล (วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๓/๑๖๗-๑๖๘).

หมายความว่า คนหนึ่งจะมีจริต หรือนิสัยอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอาจจะมีหลาย ๆ อย่างในบุคคลคนเดียวกัน แต่ไว้ในหลาย ๆ อย่างนั้น จะต้องมีย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าเขา จึงทำให้รู้ว่า บุคคลนั้นมีจริตอย่างนี้ มีนิสัยอย่างนี้ วิสุทธิมรรค ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับจริต หรือลักษณะนิสัยของคน ไว้ดังนี้

๑. คนราคจริต โดยปกตินิสัยทั่วไป เป็นคนมีอริยาบทเรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พอเหมาะพองามไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป ทำงานได้ประณีตเรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารที่มีรสไม่จัดนัก เวลารับประทานก็ค่อย ๆ รับประทาน ไม่มูมมามจนน่าเกลียด ชอบของสวย ๆ งาม ๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูง ในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวดถือตัว มักใหญ่ใฝ่สูง ชอบให้คนอื่นเขายกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตน คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอุสุภกรรมฐาน หรือกายคตานุสสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. คนโทสจริต เป็นคนคล่องตัว กระฉับกระเฉงว่องไว เวลาเดิน เดิน นั่ง นอน ไม่อืดอาด ทำงานรวดเร็วแต่ไม่เรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารจัดและรับประทานไม่เรียบร้อย ไม่สนใจในของสวย ๆ งาม ๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรง หงุดหงิดโกรธง่าย ชอบผูกอาฆาตผู้อื่น เป็นคนอวดดี ชอบยกตนข่มท่าน ไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่น เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ชอบเอารัศเอาเปรียบคนอื่น คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตาพรหมวิหาร เป็นต้น จะช่วยลดความฉุนเฉียวได้

๓. คนโมหจริต เป็นคนไม่เรียบร้อย เดินเสียงดัง (เดินลงสันเท้า) แต่งตัวรุ่มร่าม เชื่องซึม หงอยเหงา ชอบหลับ ชอบทำงานคั่งค้าง แม้งานที่ทำก็ไม่เรียบร้อยประณีต ในด้านความคิด ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอน ชอบคล้อยตามผู้อื่น ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกรรมฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น เพื่อให้มีสติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

๔. คนวิตกจริต คนประเภทนี้เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต มีนิสัยอืดอาด ไม่กระฉับกระเฉง มีจิตฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบบคุลกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตะรียงไทน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจดไม่เป็นขั้นเป็นอัน ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกรรมฐาน เหมือนกับคนโมหจริต

๕. คนสัทธาจริต ลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เรื่องอาหารการกิน หรือในด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่แสดงออก มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคจริต เป็นคนหัวอ่อนเชื่อง่าย คล้อยตามง่าย เป็นผู้มีสัทธา เสียสละ ทุ่มเท จุดอ่อนของคนประเภทนี้คือมักจะถูก

ชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลประเภทนี้มีความเชื่ออยู่แล้ว ก็ควรส่งเสริมความเชื่อนั้นให้เป็นไปในทางที่ถูก ด้วยการปลูกฝังศรัทธาในคุณพระพุทฺธ (พุทธานุสสติ) ในคุณพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ในคุณพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ก็จะทำให้ได้ง่าย

๖. คนพุทฺธจริต เป็นคนค่อนข้างมีปัญหาว่องไว กระฉับกระเฉง ทำงานต่าง ๆ ได้รวดเร็ว แต่ไม่ค่อยเรียบร้อย นิยมรับประทานอาหารที่มีรสชาติ ในด้านความคิด มักเป็นคนเจ้าถ้อยหมอความ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำนองเดียวกับคนโทสจริต ลักษณะที่เด่นของเขาคือเป็นคนว่านอนสอนง่าย นิยมคบหาสมาคมกับคนดี ชอบใช้เหตุผล มีความระมัดระวังสูง จะทำอะไรก็คิดก่อนอย่างรอบคอบ เป็นคนมีความเพียร ไม่เกียจคร้าน คนประเภทนี้ ควรส่งเสริมให้เจริญกรรมฐาน ประเภทยธาตววิภูฐาน แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือประเภทอาหาเรปฏิกูลสัณญญา พิจารณาอาหารที่สำหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ปฏิกูล เพราะคนประเภทนี้ ชอบคิดชอบวิเคราะห์อยู่แล้ว

เรื่องกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงแสดงหลักการกว้าง ๆ ผู้ปฏิบัติอย่าถึงกับถือเป็นเงื่อนไขตายตัว เพราะกรรมฐานทุกอย่าง ล้วนมีหน้าที่กำจัดนิวรณ์ ปราบอกุศลด้วยกันทั้งนั้น

๒. ชั้นปฏิบัติ เมื่อผู้ที่จะเจริญสมาธิได้ทำกิจต่าง ๆ ในเบื้องต้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนจะเริ่มปฏิบัติควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรว่า มีความเหมาะสมหรือไม่ วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงสถานที่ที่ไม่เหมาะสมและเหมาะสมไว้ดังนี้^{๒๗}

ในวัดที่สมควรและไม่สมควรนั้น วัดที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งชื่อว่า วัดไม่สมควร โทษ ๑๘ ประการ ในวัดนั้นดังนี้คือ

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ๑. มหตตัม | วัดใหญ่ |
| ๒. นวตตัม | วัดสร้างใหม่ |
| ๓. ชินฺณตตัม | วัดที่ชำรุด |
| ๔. ปนฺณนิสฺสิตตตัม | วัดที่อิงทางหลวง |
| ๕. โสณฺทึ | วัดมีสระน้ำ |
| ๖. ปณฺณิ | วัดมีใบไม้ใช้เป็นฝัก |
| ๗. ปุปฺผิ | วัดมีไม้ดอก |

^{๒๗} พระพุทฺธโฆสเถระ วจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถร) แปล, หน้า ๒๐๔.

๘. ผลิ	วัดมีไม้ผล
๙. ปตถนียตา	วัดที่มีคนขึ้นมาก
๑๐. นครสนนีสสิตตา	วัดที่อิงเมือง
๑๑. ทารุสนนีสสิตตา	วัดที่อิงป่าไม้
๑๒. เขตตสนนีสสิตตา	วัดที่อิงไร่นา
๑๓. วิสภาคานํ ปุคคลานํ อตถิตา	วัดที่มีคนไม่ลงรอยกัน
๑๔. ปฏฏนสนนีสสิตตา	วัดที่อิงท่า
๑๕. ปจจนตสนนีสสิตตา	วัดที่อิงบ้านป่าชายแดน
๑๖. รชชสีมสนนีสสิตตา	วัดที่อิงเขตแดนประเทศ
๑๗. อสปพายตา	วัดที่ไม่มีความสะดวกสบายและ
๑๘. กลยามมิตตานํ อลาโ	วัดที่หาอาจารย์ผู้กัลยาณมิตรไม่ได้

วัด หรือสถานที่ที่เหมาะสม สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธิ นั้น ควรจะเป็น สถานที่ที่มีคุณสมบัติดังนี้^{๒๘}

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะในศาสนา นี้ ย่อมเป็นสถานที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก แต่โคจรคาม มีทางไปทางมาสะดวกสบาย ปลอดภัย

๒. กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงบ ไม่มีเสียงอีกที่ก่อกริกโครม

๓. ไม่มีเหลือบ ยุงและสัตว์เลื้อยขบกัด ไม่มีสัมผัสอันเกิดแต่ลมและแดดรบกววน

๔. แหละ ผู้ที่อยู่ในเสนาสนะนั้น ไม่มีความผัดเคืองด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและยาแก้ไข

๕. แหละ ในเสนาสนะนั้น มีภิกษุชั้นเถระ ผู้พหูสูต สำเร็จการศึกษาปริยัติธรรม ทรงธรรมทรงวินัยและทรงมาติกา คือหัวข้อแห่งธรรมวินัย ที่เข้าไปเรียน สอบสวนทวนถามตามกาลอันควรว่า ท่านขอรับ บทนี้เป็นไฉน มีอธิบายอย่างไร ฉะนั้นแล้ว ท่านเถระเหล่านั้นย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผยและช่วยบรรเทาความสงสัยเป็นอเนกประการ

สถานที่ที่มีคุณสมบัติดังกล่าว ควรจะเป็น ป่า โคนไม้ หรือศาลาวางเปล้า ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีความเงียบสงบปลอดภัยจากเสียงรบกววน เมื่อผู้ปฏิบัติได้อาศัยสถานที่ที่สงบ ก็จะทำให้กายสงบ (กาย

^{๒๘} พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถร) แปล, หน้า ๒๑๒., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙. (เสนาสนสูตร)

วิเวก) เมื่อกายสังัด จิตก็จะพลอยสังัดไปด้วย (จิตตวิเวก) เมื่อจิตสังัดคือเป็นสมาธิ ก็จะทำให้อุปธิ คือ กิเลสภายในจิตสังัด (อุปธิวิเวก)

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๕} กล่าวถึงสิ่งที่ป็นอุปายะและสัปปายะสำหรับผู้เจริญสมาธิไว้ ๗ ประการ คือ

๑. ที่อยู่อาศัย จะต้องเป็นสถานที่ที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน หรือเดินผ่านสัญจรไป-มา ไม่มีเสียงรบกวน ซึ่งควรจะเป็นราวป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างแห่งใดแห่งหนึ่ง ตามที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตไว้ จึงจะเป็นสัปปายะ ที่อยู่อาศัยที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอุปายะ

๒. การประกอบอาชีพ ให้ประกอบอาชีพทางสุจริต ไม่ผิดศีลธรรม ถ้าเป็นภิกษุจะต้องสมบูรณ์ด้วยศีลและอาจาระ (มรรยาทอันดีงาม) สถานที่ที่จะเที่ยวไปบิณฑบาต (โคจรตาม) จะต้องเอื้ออำนวยต่อความสงบทางด้านจิตใจ ไม่มีสิ่งที่จะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน จึงจะเป็นสัปปายะ การประกอบอาชีพที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอุปายะ

๓. ถ้อยคำที่สนทนาปราศรัย จะต้องเป็นถ้อยคำที่ส่งเสริมต่อการปฏิบัติธรรม เช่น พูดเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ควรจะพูดเรื่องที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เช่น เรื่องการเมือง การทหาร เป็นต้น จึงจะเป็นสัปปายะ ถ้อยคำที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอุปายะ

๔. บุคคลที่อยู่ร่วมกัน ควรเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม จิตมั่นคง เป็นกัลยาณมิตร ไม่ชักชวนให้เขว หรือเหินห่างจากการปฏิบัติจึงจะเป็นสัปปายะ บุคคลที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอุปายะ

๕. อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่ถูกกับอหยาศัยไม่แสลงกับโรค จะทำให้การปฏิบัติธรรม บรรลุผลสำเร็จได้โดยเร็ว จึงจะเป็นสัปปายะ อาหารที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอุปายะ

๖. ดิน ฟ้า อากาศ (ฤดู) ผู้ปฏิบัติควรเลือกฤดูกาลที่เหมาะสมกับคน เพราะถ้าอากาศร้อนจัด หรือหนาวจัด ก็จะเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรม ดังนั้น ในฤดูร้อน ควรเป็นราวป่าที่ปลอดภัยจากอันตราย ฤดูหนาว ควรเป็นโคนไม้ ฤดูฝน ควรเป็นเรือนว่างหรือในถ้ำ จึงจะเป็นสัปปายะ ดิน ฟ้า อากาศ ที่มีลักษณะตรงข้ามจากนี้เป็นอุปายะ

๗. อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดเหมาะ หรือถูกกับอหยาศัยของตน ก็ให้ปฏิบัติในท่าอิริยาบถนั้น จึงจะเป็นสัปปายะ อิริยาบถที่ไม่สะดวกเป็นอุปายะ

^{๒๕} พระพุทธโฆสเถระ รัชกาลที่ ๑๖, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาจสมมหาเถร) แปล, หน้า ๒๐๔.

๖.๗ ผลของการเจริญสมาธิ

ในการเจริญ ผลที่ได้รับในเบื้องต้น คือจิตของผู้ปฏิบัติ จะมีความสงบเยือกเย็น มีพลังอำนาจสูงกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติ สามารถจะเรียนรู้ หรือทรงจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ นอกจากนี้ ยังเป็นปัจจัยให้ได้รับความสุขพิเศษที่สูงขึ้นไป คือความสุขที่เกิดจากฌานสมาบัติ หรือความสุขที่เกิดจากมรรค ผล นิพพาน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของแต่ละบุคคลว่า จะสามารถปฏิบัติได้ถึงระดับไหน หรือจุดไหนและเลือกเอาวิธีการปฏิบัติอย่างไร ซึ่งข้อปฏิบัติที่จะให้บรรลุถึงความสุขพิเศษที่ว่่านี้ พระไตรปิฎกเรียกว่า ภาเวตัพพรธรรม (ธรรมที่ควรเจริญ) และวิชาภาคิยธรรม (ธรรมอันเป็นส่วนส่งเสริมปัญญา) ซึ่งมุ่งจุดหมายเพียงประการเดียวกันคือวิมุตติ ดังนั้น ผลของการปฏิบัติแต่ละอย่างและความสัมพันธ์ของข้อปฏิบัติ นั้น มี

๑. ผลของสมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน

ข้อปฏิบัติในแนวนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุคือ ฌาน^{๓๐} และถ้าประสงค์จะได้ความรู้พิเศษ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ ก็อาศัยฌานนั้น เป็นบาทแล้วน้อมใจไป เพื่อได้ความรู้พิเศษนั้น ความรู้พิเศษที่ว่่านี้เรียกว่า อภิญญา ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตามลำดับ รายละเอียดเกี่ยวกับฌานและอภิญญา มีดังนี้

๑.๑ ฌาน โดยทั่วไปจะแบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่และแบ่งเป็นระดับย่อยระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ เรียกว่า ฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ ดังนี้

๑) รูปฌานแบ่งเป็น ๙ ระดับ แต่ละระดับจะมีองค์ฌานเกิดร่วมด้วยเล็กน้อย ไม่เท่ากัน

(๑.๑) ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานเกิดร่วมอยู่ ๙ ประการด้วยกันคือ

- วิตก ได้แก่ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือน้อมจิตเข้าไปหาอารมณ์ที่กำหนดนั้น องค์ฌานข้อนี้จะช่วยขจัดความที่จิตหตุ หรือถดถอย (ถีนมิทธะ) ให้หมดไป

- วิจาร์ ได้แก่ การระคองจิตให้ตั้งมั่น แนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น องค์ฌานข้อนี้ จะช่วยขจัดความลังเลสงสัย หรือความไม่แน่ใจ (วิจิกิจฉา) ให้หมดไป

- ปีติ ได้แก่ ความรู้สึกที่ดื่มด่ำซาบซ่าน องค์ฌานข้อนี้ย่อมจะขจัดความคิด อาฆาตปรารภน่าร้ายต่อผู้อื่น (พยาบาท) ให้หมดไป

^{๓๐} ฌาน เป็นศัพท์บาลี สันสกฤต เป็น ฌยาน แปลว่า การเพ่งพินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ อาจใช้ในความหมายทั่วไป เช่น การจ้องดู หรือครุ่นคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ อาการที่จ้อง หรือครุ่นคิดนี้ก็เรียกว่า ฌาน.

- สุข ได้แก่ ความสุขใจ ความสบายใจ องค์ฌานข้อนี้ จะช่วยขจัดความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ (อุทธัจจกุกุจะ) ซึ่งเป็นเหตุทำให้ไม่ให้สงบ ให้หมดไป

- เอกัคคตา ได้แก่ ภาวะที่จิตแน่วแน่ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้เป็นเวลานาน ๆ องค์ฌานข้อนี้ ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง ซึ่งจะมีอยู่ในฌานทุกระดับ จะช่วยขจัดความติดใจ ความปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส ที่น่าใคร่น่าปรารถนา (กามฉันทะ) ให้หมดไป

(๑.๒) ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานที่เกิดร่วมอยู่ด้วย เหลือเพียง ๓ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา ส่วนวิตกและวิจารณ์จะหายไป

(๑.๓) ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานที่เกิดร่วมอยู่ด้วยเหลือเพียง ๒ คือ สุขกับเอกัคคตา ส่วนวิตกและปิติจะหายไป

(๑.๔) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ภาวะจิตในฌานนี้ จะมีองค์ฌานที่เกิดร่วมอยู่ด้วยเหลือเพียง ๒ เช่นเดียวกับตติยฌาน แต่จะต่างกันอยู่ข้อหนึ่งคือ ในตติยฌานมีสุข ส่วนในจตุตถฌาน สุขจะหายไป มีอุเบกขาคือความวางเฉยเข้ามาแทน

ฌานทั้ง ๔ ระดับนี้เรียกว่า รูปฌาน เพราะผู้ปฏิบัติต้องอาศัยสิ่งที่ป็นรูป หรือเป็นวัตถุ เป็นสื่อ เช่น กลิณและอสุภ เป็นต้น สำหรับองค์ฌานที่เกิดร่วมกับฌานบางอย่าง ถึงแม้ว่าจะมีอยู่ในฌานทุกระดับ เช่น เอกัคคตา แต่ความละเอียดและประณีตขององค์ฌานนั้น จะไม่เหมือนกัน ยิ่งเป็นฌานที่อยู่ในระดับสูงเท่าใด องค์ฌานที่เกิดร่วมก็จะละเอียดประณีตมากขึ้นเท่านั้น

๑.๒ อรูปฌาน แบ่งเป็น ๔ ระดับ^{๑๑}

๑) อากาสาณัญจายตนฌาน ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศที่หาที่สิ้นสุดมิได้ เป็นอารมณ์

๒) วิญญาณัญจายตนฌาน ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันหาที่สิ้นสุดมิได้ เป็นอารมณ์

๓) อากิญจัญญายตนฌาน ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

๔) เนวสัณญานาสัณญายตนฌาน ได้แก่ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๆ เป็นอารมณ์โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะที่ว่ามีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่

^{๑๑}พระพุทฺธโชสเถระ รัตนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถร) แปล, หน้า ๑๘๔.

อันที่จริง อรูปฌาน ๔ นี้ ก็แยกไปจากรูปฌาน ๔ นั้นเอง องค์ฌานที่เกิดรวมก็คือ อุเบกขา กับ เอกัคคตา เหมือนกับจตุตถฌานทุกอย่าง เพียงแต่อารมณ์ที่ใช้กำหนดจะต่างกันคือ อรูปฌาน จะกำหนดสิ่งที่ไม่มียุข เช่น อากาศ เป็นต้นเป็นอารมณ์ เพราะผู้ที่เจริญรูปฌานมีความคิดว่า รูปฌาน จะส่งผลให้ไปบังเกิดในรูปภพ (ภพที่มีรูป) เป็นรูปพรหม การไปเกิดในภพที่ยังมีรูป จะทำให้เป็นภาระเกี่ยวกับเรื่องรูป เช่น เกิดอาพาธ เป็นต้น เมื่อปรารถนาจะไม่ให้มีรูป จึงเจริญอรูปฌาน เพราะผลของอรูปฌาน จะส่งผลให้ไปเกิดในอรูปภพ (ภพไม่มีรูป) เป็นอรูปพรหม ไม่ต้องมีรูปมาทำให้เป็นภาระอีกต่อไป

การแบ่งรูปฌานเป็น ๔ ระดับและการกำหนดองค์ฌานที่เกิดรวมในฌานนี้ ๆ แบ่งตาม นัยแห่งพระสูตร ส่วนนัยแห่งพระอภิธรรม บางแห่งแบ่งรูปฌานเป็น ๔ ระดับ โดยเรียกฌานที่แบ่งเป็น ๔ ระดับว่า ฌานจตุกนัย และเรียกฌานที่แบ่งเป็น ๔ ระดับว่า ฌานปัญจกนัย โดยขอยละเอียดยกออกไปจากฌาน ๔ นั้นเอง คือแบ่งปฐมฌานในฌาน ๔ ออกเป็น ๒ ด้วยการแยกองค์ฌานที่เกิดรวม ดังนี้

ปฐมฌานในฌาน ๔ มีองค์ฌานที่เกิดรวม ๔ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุขและเอกัคคตา ส่วนปฐมฌานในฌาน ๔ มีองค์ฌานที่เกิดรวม ๔ คือ วิจาร ปีติ สุขและเอกัคคตา จะสังเกตเห็นว่า ทุติยฌานในฌาน ๔ จะไม่มีวิตก ซึ่งเป็นองค์ฌานชั้นแรกเหลืออยู่ สำหรับฌานที่ ๓, ๔, ๕ ในองค์ฌานที่เกิดรวมเหมือนฌานที่ ๒, ๓, ๔ ในฌานที่ ๔ ทุกประการ

๑.๒ ลักษณะที่สมบูรณ์ของฌานทั้ง ๔ ฌานแต่ละอย่าง จะจัดว่ามีความสมบูรณ์เต็มที่ได้นั้น นอกจากจะมีนิเวรณเข้ามาแอบแฝงเจือปนแล้ว ยังต้องมีองค์ประกอบ หรือลักษณะของฌานแต่ละอย่างครบถ้วนอีกด้วย วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะที่สมบูรณ์ของฌานแต่ละอย่าง ดังนี้

๑) ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๒๐ ประการคือ ประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ องค์ ฌาน ๕ และอินทรีย์ ๕ รวมเป็น ๒๐

(๑.๑) ลักษณะ ๑๐ นั้นแบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ ก. ส่วนที่เป็นเบื้องต้น ข. ส่วนที่เป็นท่ามกลาง และ ค. ส่วนที่เป็นที่สุด ซึ่งแต่ละส่วนยังแบ่งออกไปอีกดังนี้ ส่วนที่เป็นเบื้องต้น ได้แก่ ความหมัดจดของข้อปฏิบัติ (ปฏิบัติทวิสุทธิ) ประกอบด้วยลักษณะ ๓ คือ ๑) จิตหมัดจดจากโทษทั้งปวงที่เป็นอันตรายต่อปฐมฌาน ๒) เพราะความหมัดจดเช่นนั้น จิตจึงย่างเข้าสู่สมณนิมิต (องค์ฌาน) และ ๓) เพราะจิตย่างเข้าสู่สมณนิมิต จิตจึงแล่นไปในสมณนิมิตนั้น ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ จึงทำให้ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในเบื้องต้น ส่วนที่เป็นท่ามกลาง ได้แก่ ความหนาแน่นแห่งอุเบกขา หรือความเพ่งดูอยู่เฉย ๆ ประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการเช่นเดียวกันคือ ๑) เพ่งจิตที่หมัดจดแล้ว

จากโทษที่เป็นอันตรายต่อปฐมฌาน ๒) เฟงดูจิตที่แล่นไปสู่สมณนิมิตแล้ว และ ๓) เฟงดูจิตที่มีเอกัตตะปรากฏแล้ว (เอกัตตะ ในที่นี้ได้แก่ ความเป็นฌานโดยสมบูรณ์) ลักษณะที่ ๓ ประการนี้ ทำให้ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในท่ามกลาง ส่วนที่เป็นที่สุด ได้แก่ ความที่จิตร่าเริง (สัมปหังสนา) ซึ่งประกอบด้วยลักษณะ ๔ คือ ๑) ร่าเริง เพราะธรรมทั้งปวงที่เกิดในปฐมฌานนั้นสมส่วนกัน ๒) ร่าเริง เพราะอินทรีย์ทั้งหลายมีกิจอันเดียวกัน คือ ร่วมกันทำให้เกิดผลอย่างเดียวกัน ๓) ร่าเริง เพราะสามารถเป็นพาหนะนำไปที่ซึ่งความเพียรจนบรรลุถึงฌานนั้น ๆ และ ๔) ร่าเริง เพราะเป็นที่สื่องเสพมากของจิต ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้ ทำให้ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในที่สุด

(๑.๒) องค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุขและเอกัคคตา หรืออุเบกขา

(๑.๓) อินทรีย์ ๕ คือ สัทธินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ศรัทธา) วิรินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ความเพียร) สตินทรีย์ (อินทรีย์ คือ สติ) สมานินทรีย์ (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 ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาที่ประสงค์จะให้สมาธิเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญา

๑.๓ ความแตกต่างแห่งลักษณะเด่นในฌานทั้ง ๔ ฌานแต่ละอย่างจะมีองค์ประกอบหรือลักษณะเด่นไม่เหมือนกัน ดังนี้

ก. ปฐมฌาน เกิดขึ้น

๑. เพราะความสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง

๒. ยังมีวิตกและวิจารณ์

๓. ยังมีปีติและสุข ชนิดที่ยังหยาบ เพราะเกิดมาจากวิเวก

ข. ทุติยฌาน เกิดขึ้น

๑. เพราะวิตก วิจารณ์ ระวังไป

๒. ยังมีความแน่วแน่และความพอใจของจิตภายในอยู่

๓. ยังมีปีติและสุข ชนิดที่ละเอียดประณีต เพราะเกิดมาจากสมาธิ

ค. ตติยฌาน เกิดขึ้น

๑. เพราะปีติจางไป โดยการแยกออกจากความสุข

๒. มีการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะ

๓. เสวยสุขทางนามธรรมที่ละเอียด

ง. จตุตถฌาน อันเป็นลำดับสุดท้ายนั้น มีขึ้น

๑. เพราะดับความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัสและโทมนัส ที่มีในฌานก่อนๆ

(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 เกิดจากความสงบของปีติ

จตุตถฌาน เกิดจากความสงบจากสุขและทุกข์โดยประการทั้งปวง

๒. เมื่อพิจารณาถึงสิ่งที่กำลังมีอยู่ อย่างเด่นที่สุดในฐานะเป็นเครื่องสังเกตเฉพาะแห่งฌานนั้น ๆ จะเห็นได้ว่า ในปฐมฌาน มี วิตก วิจารณ์ เป็นตัวเด่นอยู่ในทุติยฌาน สภาพธรรมทั้งสองนั้นหายไป เหลือเพียง ปีติและสุข เด่นอยู่แทน ในตติยฌาน ปีติจะหายไป แม้สุขก็ไม่ปรากฏเด่น แต่มีลักษณะของการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ที่สุด มาเด่นแทน

ส่วนในด้านจตุตถฌาน มี ความบริสุทธิ์ของสติด้วยอำนาจอุเบกขา ตั้งอยู่แทน

นี่คือความแตกต่างของลักษณะที่ปรากฏเด่นในขณะแห่งฌานทั้ง ๔

๓. เมื่อกล่าวถึงรส หรือความสุขอันเนื่องด้วยฌานนั้น ก็จะได้เห็นว่า

ปฐมฌาน มี ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก

ทุติยฌาน มี ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ

ตติยฌาน มี ความสุขทางนามกายขั้นที่ประณีต ที่สุด

จตุตถฌาน มี อุเบกขา คือ ไม่มีทั้งปีติและสุข ไม่ว่าขั้นไหนหมด

๑.๒ อรูปฌาน คือ ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌาน ๔ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอรูปพรหมตามลำดับของฌานดังนี้

๑. ผู้เจริญสมาธิ ได้อรูปฌานที่ ๑ (อากาสนัญญาตนะ) จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอากาสนัญญาตนภูมิ (ภูมิ หรือที่อยู่ของพรหมผู้ได้ฌาน โดยอาศัยการพิจารณาอากาศว่า ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์) อายุของอรูปพรหมชั้นนี้ ประมาณ ๒๐,๐๐๐ มหากัป

๒. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๒ (วิญญานัญญาตนะ) จะไปเกิดในอรูปพรหมชั้นวิญญานัญญาตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาวิญญานว่า ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์) อายุของอรูปพรหมชั้นนี้ ประมาณ ๔๐,๐๐๐ มหากัป

๓. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๓ (อากิญจัญญาตนะ) จะไปเกิดในอรูปพรหมชั้นอากิญจัญญาตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรูปพรหมผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาว่าอะไร ๆ น้อยนิดก็ไม่มี) อายุของอรูปพรหมชั้นนี้ ประมาณ ๖๐,๐๐๐ มหากัป

๔. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๔ (เนวสัณญานาสัณญาตนะ) จะไปเกิดในอรูปพรหมชั้นเนวสัณญานาสัณญาตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรูปพรหมผู้ได้อรูปฌานโดยอาศัยการพิจารณาสิ่งทั้งหลายว่ามีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่) อายุของอรูปพรหมชั้นนี้ ประมาณ ๘๔,๐๐๐ มหากัป

จะเห็นว่า อายุของพรหมแต่ละชั้นนั้นยืนยาวมาก บางครั้งพระผู้มีพระภาคตรัสรู้ในโลกนี้ ผ่านไปแล้วหนึ่งองค์ (พุทธันดรหนึ่ง) พรหมนั้นก็ยังไม่ได้จุติ (เคลื่อน) จากภพภูมิที่ตนเกิด ดังนั้น ผู้ที่หวังมรรค ผล นิพพาน จึงไม่มีความพอใจอยู่เพียงแค่ฌานสมาธิ

๑.๓ อภิญญา ผลของการเจริญสมาธิ นอกจากจะได้ฌานแล้ว ประสงค์จะมีความรู้พิเศษที่นอกเหนือจากฌาน ก็สามารถจะทำได้โดยอาศัยฌานนั้นเป็นบาท หรือเป็นพื้นฐานรองรับความรู้พิเศษที่ว่านี้ เรียกว่า อภิญญา ปราภฏในพระไตรปิฎก ๖ ประการด้วยกันคือ

๑) อิทธิวิชา หรืออิทธิวิธี ได้แก่การแสดงฤทธิ์และอภินิหารต่าง ๆ เช่น การเดินไปบนน้ำ การล่องหนหายตัว การแปลงร่าง การเนรมิตสิ่งของต่าง ๆ การเนรมิตกายคนเดียวให้เป็นหลายคน การย่นระยะทาง หรือการไปอย่างรวดเร็ว เป็นต้น

๒) ทิพโสต คือความรู้ที่ทำให้มีหูทิพย์ สามารถจะได้ยินเสียงต่าง ๆ ทั้งใกล้และไกลที่คนทั่วไปไม่สามารถจะได้ยิน

๓) เจโตปริยญาณ หรือเรียกอีกอย่างว่า ปรจิตตวิชชา ซึ่งแปลว่า วิชา หรือความรู้ที่สามารถจะรู้วาระจิต หรือความคิดของผู้อื่นได้

๔) ปุพเพนิวาสานุสสติ หรือเรียกอีกอย่างว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ซึ่งแปลว่า ญาณหรือความรู้ที่สามารถจะระลึกชาติในหนหลังได้

๕) ทิพพจักขุ หรือทิพพจักขุญาณ ความรู้ทำให้มีตาทิพย์ สามารถจะเห็นในสิ่งที่สามัญชนมองไม่เห็น เช่น เห็นความเป็นไปในออบายภูมิ เป็นต้น ทิพพจักขุนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียกว่า จตุปปาตญาณ แปลว่า ญาณรู้จตุติ (การเคลื่อน-ตาย) และปฏิสนธิ (การเกิด) ของสัตว์ทั้งหลาย

๖) อาสาวัคชญาณ คือความรู้ที่ทำให้อัสวะทั้งหลายสิ้นไป

อภิญาทั้ง ๖ ประการนี้ เป็นทั้งโลกียะและโลกุตตระ ซึ่งพอจะแยกให้เป็น ๒ ประเด็น ดังนี้

ก. โดยตัวอภิญาเอง อภิญา ๕ ประการแรก เป็นโลกียะอย่างเดียว เพราะความรู้พิเศษต่าง ๆ มีแสดงฤทธิ์ได้ เป็นต้น มิใช่เป็นความรู้ที่ทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ อภิญาประเภทสุดท้ายเป็นโลกุตตระ เพราะเป็นความรู้ที่ทำให้อัสวะทั้งหลายสิ้นไป

ข. โดยบุคคลผู้ได้อภิญา สำหรับอภิญา ๕ ประเภทแรก เป็นได้ทั้งโลกียะและโลกุตตระ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ที่ได้ ถ้าผู้ได้นั้นเป็นปุถุชน อภิญานั้นก็เป็นโลกียะ มีโอกาสเสื่อมได้

๒. ผลของวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อปฏิบัติตามแนวนี จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุฌาน คือ วิปัสสนาญาณที่จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม จนถึงขั้นทำให้หมดกิเลสตัณหา อุปาทานและกรรมได้ในที่สุด การปฏิบัติตามแนวนี ผู้ปฏิบัติจะอาศัยสมาธิขั้นพื้นฐานคือ ขณิกสมาธิ หรืออุปจารสมาธิ เพียงเพื่อให้จิตสงบในระดับหนึ่ง แล้วเจริญวิปัสสนาก็ได้ หรือจะเจริญสมถภาวนา จนได้ฌานสมาบัติ แล้วเจริญวิปัสสนาภายหลังก็ได้ ซึ่งผลของวิปัสสนาภาวนาจะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณในระดับต่าง ๆ ดังนี้

๒.๑ อุท্থัพพยานุปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

๒.๒ กังคนุปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาในสิ่งที่ดับไปคือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว ในญาณนี้จะพิจารณาในสิ่งที่ดับ เน้นเฉพาะส่วนนี้เพื่อให้เห็นเด่นชัด

๒.๓ ภัยตูปัญฐานญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายปรากฏเป็นของน่ากลัว หรือไม่มีความปลอดภัย ไม่ว่าจะเกิดในภพใด ๆ ก็จะต้องแตกสลายไปเป็นธรรมดา

๒.๔ อาทีนอานุปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นโทษ มีความบกพร่องอยู่ในตัว เพราะระคนอยู่ด้วยทุกข์

๒.๕ นิพพานุปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นด้วยความหน่ายคือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่ติดใจหลงใหลในสังขารเหล่านั้น

๒.๖ มุญจितกัมยตาญาณ ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเพื่อจะพ้นไปคือ เมื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายแล้ว ก็มีความปรารถนาจะพ้นไปจากสังขารเหล่านั้น

๒.๗ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาหาทางคือ เมื่อมีความประสงค์จะพ้นไปเสีย จึงหันมาพิจารณาสังขารเหล่านั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นอุบายที่จะพ้นไปจากสังขารเหล่านั้น

๒.๘ สังขารุเพกขาญาณ ปัญญาพิจารณาโดยวางเป็นกลางต่อสังขาร คือ รู้เห็นถึงสภาวะของสังขารตามความเป็นจริงว่า มีความเป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้ายในสังขารเหล่านั้น แต่นั่นย่อมมองเห็นพระนิพพานเป็นแดนสงบ (สันติบท) ญาณจึงแล่นมุ่งหน้าไปยังนิพพาน เลิกจากความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๒.๙ สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ปัญญาพิจารณาโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ อริยสัจ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารแล้ว ญาณก็มุ่งตรงไปยังนิพพาน เป็นญาณขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูตญาณมาคั่นกลาง หลังจากนั้น จะเกิดเป็นมรรคญาณ ให้สำเร็จเป็นอริยบุคคลต่อไป

๓. ความสัมพันธ์กันระหว่างแนวปฏิบัติทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนา การเจริญสมาธิไม่ว่าจะเป็นในด้านสมถะ หรือวิปัสสนา ความมุ่งหมายที่สำคัญคือความหลุดพ้นจากกิเลส ความหลุดพ้นที่เวลานี้เรียกว่า 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 “เพราะสාරอกกราคะได้ จึงชื่อว่า มีเจโตวิมุตติ เพราะสාරอกวิขาได้ จึงชื่อว่า มีปัญญาวิมุตติ”

เจโตวิมุตติ หมายถึง ผลอันเกิดจากสมาธิ คือ ความหลุดพ้นด้วยสมถกรรมฐาน ปัญญาวิมุตติ หมายถึงผลอันเกิดจากปัญญา คือ ความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนากรรมฐาน^{๓๒}

อรรถกถาขยายความว่า “เจโตวิมุตตินี้ ได้แก่ ผลสมาธิ หรืออรรหัตตผลสมาธิ หรืออรรหัตตผลจิต ปัญญาวิมุตติ ได้แก่ ผลญาณ ผลปัญญา หรืออรรหัตตผลญาณ อรรหัตตผลปัญญา” อรรถกถาบางแห่งเสริมความว่า “เจโตวิมุตติ เป็นผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติ เป็นผลของวิปัสสนา”^{๓๓}

^{๓๒} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๑๐๗. (ฉัมมารค)

ตามคำจำกัดความ ทั้งในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ทำให้ทราบวาท วิมุตติทั้งสองนี้เป็นโลกุตตรวิมุตติ ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติก็ได้ปัญญาวิมุตติก็ได้ ล้วนเป็นพระอรหันต์ผู้ถึงความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์ จะต่างกันก็ตรงที่ว่า ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติ อาศัยการเจริญสมณะจนได้ฌานสมาบัติ แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ส่วนผู้ที่ได้ปัญญาวิมุตติ อาศัยการเจริญสมณะพอได้สมาธิขั้นพื้นฐานที่เรียกว่า มूलสมาธิ หรือฌนิกสมาธิ (ไม่ถึงกับได้ฌานสมาบัติ) แล้วเจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรค ผล นิพพาน

สำหรับพระอรหันต์ผู้ได้เจโตวิมุตตินั้น ในฐานะที่ท่านได้ความหลุดพ้นทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายสมณะ ได้บรรลุถึงฌานสมาบัติ ฝ่ายวิปัสสนา ก็ได้ปัญญาจนเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า พระอรหันต์ “อุกโตภาควิมุต”

กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติเฉพาะสมณะอย่างเดียว โดยมุ่งผลเพียงฌานสมาบัติและอภิญญา ก็ได้ หรือเมื่อได้ฌานสมาบัติแล้ว จะปฏิบัติวิปัสสนาต่อเพื่อมุ่งผลคือ ญาณหรือวิชา ซึ่งเป็นเครื่องตรัสรู้มรรค ผล เป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ ในที่สุดก็ได้ สำหรับผู้ที่ไม่ประสงค์ผล คือ ฌานสมาบัติ มุ่งผล คือ ญาณ หรือวิชา จะปฏิบัติสมณะพอให้จิตมีสมาธิเป็นพื้นฐานที่เรียกว่า ฌนิกสมาธิ หรือ มूलสมาธิ แล้วปฏิบัติวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้ก็ได้ ท่านที่ได้บรรลุพระอรหันต์โดยอาศัยการปฏิบัติแบบสมณะจนได้ฌานสมาบัติ แล้วปฏิบัติวิปัสสนาภายหลัง เรียกว่า พระอรหันต์ “เจโตวิมุต” ส่วนท่านที่ได้บรรลุพระอรหันต์โดยอาศัยการปฏิบัติแบบสมณะเพียงเพื่อให้จิตสงบในเบื้องต้น ไม่ถึงกับได้ฌานสมาบัติ แล้วปฏิบัติวิปัสสนาเรียกว่า พระอรหันต์ “ปัญญาวิมุต” จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะ เป็นพระอรหันต์ประเภทเจโตวิมุต หรือปัญญาวิมุต ล้วนต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องมือช่วยให้บรรลุถึงความหลุดพ้นจากกิเลส (วิมุตติ) อย่างสมบูรณ์ด้วยกันทั้งนั้น สมาธิจึงมีบทบาทอันสำคัญยิ่งในการช่วยให้บรรลุถึงโมกษะในพระพุทธศาสนา

๖.๘ วลี ๕

คำว่า วลี โดยพยัญชนะ แปลว่า ผู้มีอำนาจ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ความมีอำนาจอยู่เหนือการกระทำ สามารถทำอะไรได้อย่างผู้มีอำนาจ คือแคล่วคล่องว่องไวไม่ติดขัด ได้อย่างใจอำนาจในกรณีของการฝึกสมาธินี้ มีทางมาจากความชำนาญในการฝึกฝน ยิ่งชำนาญเท่าไร ก็ยิ่งมีอำนาจมากขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นในความหมายของคำว่า วลี โดยสั้น ๆ ก็คือ ผู้มีอำนาจแห่งความชำนาญ นั่นเอง เขาเป็น

^{๓๓} นายพิสิษฐ์ เจริญสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๙๒.

ผู้มีความชำนาญเกี่ยวกับฆาน ในกรณีดังต่อไปนี้ คือ ฆานาญในการกำหนด, ฆานาญในการเร่งฆาน, ฆานาญในการหยุดอยู่ในฆาน, ฆานาญในการออกจากฆาน และ ฆานาญในการพิจารณาฆาน รวมเป็น ๕ ประการด้วยกัน มีอธิบายดังนี้

วสี ๕ คือ ความชำนาญแคล่วคล่องในฆาน ๕ ประการ^{๓๔}

๑. อาวัชชนวสี ความชำนาญในการนี้ถึงปฐมฆานได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ฆานาญในการกำหนด ข้อนี้ได้แก่ความเชี่ยวชาญในการกำหนดอารมณ์ นิमितและองค์ฆาน ได้เร็วขึ้นกว่าแต่กาลก่อนและเร็วทันใจยิ่งขึ้นไปทุกที วิธีฝึก คือเมื่อได้ปฏิบัติจนทำปฐมฆานให้เกิดขึ้นได้โดยนัยดังกล่าวแล้วข้อต้น ก็คำนวณดูว่า การกำหนดอารมณ์และนิमितต่าง ๆ กระทั่งถึงองค์ฆานทั้ง ๕ ของตนในหนหลังนั้น ได้เป็นมาอย่างไร ใช้เวลานานเท่าใดในการกำหนดอย่างหนึ่ง ๆ และในชั้นหนึ่ง ๆ บัดนี้เราจะทำให้ดีกว่านั้นและเร็วกว่านั้น เพราะฉะนั้น จะต้องย้อนไปหัดกำหนดทุกสิ่งที่จะต้องกำหนดในลักษณะที่เร็วกว่าเดิม กล่าวคือกำหนดลมหายใจ อย่างยาว อย่างสั้น ได้ดีและเร็วกว่าเดิม ทำให้เกิดอุคคนิमितได้เร็วกว่าเดิม กำหนดอุคคคหนิमितให้เปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิमितได้เร็วกว่าเดิมและในที่สุดก็คือ การอาศัยปฏิภาคนิमितนั้น หน่วงเอาองค์ฆานทั้งห้า ให้ปรากฏออกมาได้ในลักษณะที่รวดเร็วกว่าเดิมยิ่งขึ้นทุกที กล่าวสรุปให้สั้นที่สุดก็คือ การซ้อมความเร็วในการกำหนดอารมณ์ นิमितและองค์ฆานนั่นเอง

ในการกำหนดเพื่อทำความเร็ว หรือเร่งอัตราความเร็วอย่างหนึ่งในที่นี้ เมื่อเร่งเร็วขึ้นมาได้อย่างใด ในขั้นแรก ๆ ต้องมีการกำหนดในสิ่งที่ปรากฏแล้วนั้นให้นานพอสมควร คือนานพอที่จะเห็นชัดแล้ว จึงค่อยเลื่อนไปกำหนดสิ่งที่ถัดไป ทั้งนี้ เพื่อความมั่นคงของสิ่งที่กำหนดได้ในอัตราความเร็วใหม่ ทำดังนี้เป็นลำดับไปและเพิ่มความเร็วให้มากขึ้นทุกที จึงมีความชำนาญที่กล่าวได้ว่ารวดเร็วถึงนับตั้งแต่การกำหนดอารมณ์ทุกชั้น กำหนดนิमितทุกตอน จนกระทั่งถึงองค์ฆานทุกองค์ มีผลทำให้การเจริญสมาธิในครั้งหลัง ๆ การกำหนดสิ่งต่าง ๆ ลุล่วงไปเร็วกว่าเดิมและมั่นคงกว่าเดิม

อุปมาที่จะช่วยให้เข้าใจได้ง่าย เช่นผู้ฝึกในการปรุงอาหาร เตรียมหาส่วนประกอบต่าง ๆ ที่จะเอามาปรุงกันขึ้นเป็นอาหารอย่างหนึ่ง ในการทำได้ครั้งแรกย่อมงุ่มง่ามและชักช้า กว่าจะได้มาครบทุกอย่าง กว่าจะทำให้มีส่วนสัดที่ถูกต้องได้ทุกอย่าง ก็กินเวลานาน แต่ในการปรุงอาหารอย่างเดียวกันนั้น เป็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ที่ ๔ เขาอาจจะทำให้เร็วยิ่งขึ้นทุกที จนกระทั่งครั้งสุดท้ายจริง ๆ ก็ทำได้เร็วเป็นว่าเล่น ทั้งนี้ มีผลเนื่องมาจากฝึกกำหนดในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว ว่ามีอะไรก็อย่างและอย่าง

^{๓๔} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, หน้า ๒๗๑.

ละเท่าไร เป็นต้นนั่นเอง จนมีความชำนาญถึงที่สุด ก็ทำไปได้เป็นว่าเล่น โดยปราศจากความยากลำบาก หรือหนอกหนักใจแต่ประการใด ข้อนี้อุปมาฉันใด การฝึกกำหนดอารมณ์แต่ละต่อนิมิตแต่ละชั้นและองค์ฌานแต่ละองค์ ของบุคคลผู้ทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นได้เป็นครั้งแรก เพื่อความเชี่ยวชาญในขั้นต่อไป ก็มีอุปมาฉันนั้น นี้เรียกว่า มีอำนาจในการกำหนด

๒. สมาปชชนวสี ความชำนาญในการเข้าฌาน คือ ให้ฌานจิตเกิดได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ชำนาญในการเข้าฌาน คำว่า เข้าฌานในที่นี้หมายถึง กิริยาที่อาศัยปฏิภาคนิมิตแล้วห่วงเอาองค์ฌานทั้งห้า ทำให้เกิดขึ้นโดยครบถ้วนและสมบูรณ์ ปรากฏอยู่เป็นฌาน โดยนัยดังกล่าวข้างต้นอย่างละเอียด หากแต่ว่า การทำได้โดยครั้งแรกนั้น เป็นมาอย่างซุกซมและงุ่มง่าม ฉะนั้น จะต้องฝึกให้เร็วเข้า โดยอาการเดียวกัน คือสามารถทำปฏิภาคนิมิตให้ปรากฏขึ้นฉับพลัน ห่วงความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานให้ปรากฏขึ้นฉับพลันยิ่งกว่าเดิมยิ่งขึ้นทุกที ด้วยการขยันฝึกจนกระทั่งว่า พอสักว่าคิดจะเข้าสู่ฌาน ก็เข้าฌานได้ ดังนี้ เรื่องที่แท้ก็ไม่มีอะไรมากกว่าการทำของอย่างเดียวกันและอย่างเดิมนั่นเอง แต่ทำได้เร็วยิ่งขึ้นจนถึงอัตราเร็วสูงสุด เมื่อเรื่องนี้เป็นเรื่องทางฝ่ายจิต ความเร็วก็มีได้ถึงขนาดช่วงเวลาติดนิ้วมือครั้งเดียว หรือกระพริบตาเดียวก็เข้าอยู่ในฌานแล้ว ดังนี้ เป็นต้น

อุปมาในข้อนี้ เปรียบเทียบผู้ปรุงอาหารคนเดียวกัน ที่เคยใช้เวลาในการปรุงอาหารอย่างนั้นนานเป็นชั่วโมง บัดนี้ อาจจะมีปรุงให้เสร็จได้ภายใน ๕๐ นาที หรือ ๔๐ นาที ๓๐ นาที ร่นเข้ามาตามลำดับ จนถึงอัตราเร็วสูงสุดของการปรุงอาหารอย่างนั้น เช่น ภายใน ๑๐ นาที เป็นต้น เมื่อการจัดหาเครื่องปรุงก็เร็วเวลาการปรุงก็เร็ว ความเร็วก็เพิ่มตามส่วนในการที่จะได้อาหารมารับประทาน ข้อนี้มีอุปมาฉันใด อาวัชชวสี ก็มีอุปมาฉันนั้น ระยะเวลากระพริบตาเดียวนั้น เป็นขีดสูงสุดของสมาปชชนวสี หรือผู้มีอำนาจในการเข้าฌานนั้น

๓. อธิชฌานวสี ความชำนาญในการให้ฌานจิตเกิดดับสลับต่อ นานมากน้อย ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน คำว่า อธิชฌาน โดยพยัญชนะ แปลว่า การตั้งทับ โดยใจความว่า ก็คือการตั้งทับฌาน หรือหยุดอยู่ในฌานนั่นเอง ความชำนาญในการหยุดอยู่ในฌานนั้น หมายความว่า สามารถหยุดอยู่ในฌานได้นานตามที่ต้องการจริง ๆ ในขั้นแรก ๆ ผู้เข้าฌานไม่สามารถจะหยุดอยู่ในฌานได้นานตามที่ต้องการ หรือถึงกับไม่สามารถอยู่ได้นานด้วยซ้ำไป เขาจะต้องฝึกให้อยู่ในฌานได้นานยิ่งขึ้น นับตั้งแต่ไม่กี่นาที จนถึงเป็นชั่วโมง ๆ จนกระทั่งถึงเป็นวัน ๆ มี ๗ วันเป็นที่สุด และพร้อมกันนั้น ต้องฝึกให้ได้ตามที่ต้องการอย่างเฉียบขาดจริง ๆ ด้วย เช่น จะอยู่ในฌานเพียง ๕ นาที ก็ให้เป็นเพียง ๕ นาทีจริง ๆ ไม่ขาด ไม่เกินแม้แต่เพียงวินาทีเดียว เป็นต้น จึงจะเรียกว่า มีความชำนาญได้ถึงที่สุดในกรณีแห่งอธิชฌานวสี ข้อสำคัญอยู่ที่การกำหนดในการเข้าและ

ออกอ มีความชำนาญในการเข้าและการออก สิ่งที่เราเรียกว่า อธิษฐาน หรือการหยุดอยู่ในเวลานั้น ได้แก่ ระยะเวลาที่มีอยู่ในระหว่างการเข้าและการออก เพราะฉะนั้น เขาจะต้องฝึกให้มีความชำนาญทั้งในการเข้าและการออก จึงจะสามารถควบคุมการหยุดในเวลานั้นให้เป็นไปได้ตามที่ตนต้องการจริง ๆ เมื่อมีความชำนาญในการหยุดอยู่ในเวลานั้น ก็ย่อมหมายถึง เป็นผู้ชำนาญในการเข้าและการออกจากเวลานั้น อย่างยิ่ง อยู่ด้วยในตัวเป็นธรรมดา การฝึกในการนอนหลับชั่วเวลาที่กำหนดไว้ แล้วตื่นขึ้นมาได้ตรงตามเวลาจริง ๆ ก็นับว่า เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อยู่แล้ว แต่การฝึกในอธิษฐานวสี หรือการหยุดอยู่ในเวลานั้น สามารถทำได้เฉียบขาดกว่านั้น และน่าอัศจรรย์ยิ่งไปกว่านั้น ทั้งนี้เป็นเพราะอำนาจของการฝึกอย่างเฉียบขาด จนมีความชำนาญขนาดที่เรียกว่า วสี หรือผู้มีอำนาจนั่นเอง

๔. ภูฐานวสี ความชำนาญในการออกจากถาณได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ข้อนี้พฤติกรรมตรงกันข้ามกับสมาธิขณวสี กล่าวคือ สมาธิขณวสี เข้าได้เร็ว ส่วนภูฐานวสี ออกมาได้เร็ว โดยอาการที่กล่าวได้ว่า ถอยหลังกลับออกมาในทำนองที่ตรงกันข้ามต่อกันนั่นเอง ผู้ที่ไม่มีความชำนาญในการออก ย่อมออกได้ช้า หรือออกไม่ค่อยจะได้ตามที่ต้องการ จากความรู้สึกที่เป็นการอยู่ในถาณ มาสู่ความรู้สึกปรกติอย่างสามัญธรรมดา ฉะนั้น เขาจะต้องฝึกในการถอยหลังกลับออกมาอย่างรวดเร็วถึงเช่นเดียวกัน ซึ่งโดยพฤติกรรมนี้ก็ว่าได้ การถอยจากความรู้สึกที่เป็นถาณ มาสู่ความรู้สึกที่เป็นองค์ถาณ มาเป็นปฏิภาคนิมิต มาเป็นอุคคหนิมิต กระทั่งมาเป็นการบริการรรม กล่าวคือ การกำหนดลมหายใจในชั้นละเอียดและชั้นปกติธรรมตาเป็นที่สุด หากแต่ว่า การกระทำทางจิตนี้ เมื่อฝึกถึงที่สุดแล้ว ย่อมเป็นไปได้เร็วอย่างสายฟ้าแลบ จึงเป็นสิ่งที่ยากจะสังเกตว่ามีลำดับมาอย่างไร โดยแท้จริงทางที่ดีที่สุดนั้น ควรจะฝึกมาอย่างช้า ๆ ทีละขั้น ๆ และอย่างเป็นระเบียบดังที่กล่าวแล้ว จากถาณสู่องค์ถาณ จากองค์ถาณสู่ปฏิภาคนิมิต จากปฏิภาคนิมิตสู่อุคคหนิมิต จากอุคคหนิมิตสู่รูปนาและมุสนาขั้นต้น ๆ จากรูปนาและมุสนาสู่การกำหนดลมหายใจสั้น ๆ ในขณะที่แห่งการบริการรรม เมื่อฝึกได้อย่างเป็นระเบียบแล้ว จึงเร่งให้เร็วเข้าทุกทีจนถึงเร็วที่สุด เรียกว่า แวบเดียวถึงดังที่กล่าวแล้ว การทำได้อย่างนี้เรียกว่า ผู้มีอำนาจถึงที่สุดในการออกจากถาณ

๕. ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญในการนึกถึงองค์ถาณแต่ละองค์ได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ความชำนาญในการพิจารณาดูสิ่งต่าง ๆ เช่นลักษณะ อาการ พฤติกรรมและความสัมพันธ์เป็นต้น ที่เกี่ยวกับถาณนั้น โดยทั่วไปถึงอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้มีความแจ่มแจ้งแคล้วคล่องว่องไวในสิ่งนั้น อย่าเพิ่งลุกขึ้นจากที่นั่ง อยู่นั่งทบทวนไปทบทวนมา วิธีปฏิบัติคือ เมื่อออกจากถาณนั้นแล้ว อย่าเพิ่งลุก อย่าเพิ่งสนใจไปเรื่องอื่น หรือคิดเรื่องใด ๆ แต่จะกำหนดพิจารณาดูสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับถาณนั้น คือลำดับต่าง ๆ แห่งการเข้าถาณและการออกจากถาณ ทั้งขึ้นและลงอย่างทั่วถึงอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้ กระทำด้วยทำนองของการพิจารณาในชั้นอวัชชนวสีนั่นเอง เป็นที่ยาวขึ้นจนถึงที่สุด

คือความเป็นฉาน การหยุดอยู่ในฉาน หรือแม้การเสวยสุขเนื่องด้วยฉานนั้น ในลักษณะแห่งการวิกขัมภณวิมุตติจนเพียงพอแล้ว จึงย้อนกลับลงไปตามลำดับ โดยทำนองของอววิชชนวสีเที่ยวถอยกลับจนกระทั่งถึงขณะแห่งบริกรรมเป็นที่สุด ทั้งขาขึ้นและขาลง หรือทั้งเที่ยวเข้าเที่ยวออก อย่างละเอียดทุก ๆ ขึ้นไป เพื่อความแจ่มแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อความชำนาญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในโอกาสหน้าและมีผลพิเศษ เพื่อความพอใจในการที่จะบ่มอิทธิบาทและอินทรีย์ของตนให้แก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ในการปฏิบัติธรรมข้างหน้าด้วยอีกโสดหนึ่ง ถ้าไม่เชี่ยวชาญในวสีข้อนี้ ย่อมไม่เป็นผู้คล่องแคล่วถึงที่สุด ในวสีข้ออื่นดังนั้น วสีข้อนี้ จึงเป็นเหมือนการประมวลไว้ซึ่งความรู้และความชำนาญแห่งวสีข้ออื่นไว้ทั้งหมดอย่างเป็นระเบียบและมั่นคง

เมื่อมีความชำนาญแล้วจึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์ต่อไป เพื่อละวิตกและวิจารณ์ เมื่อสมาธิแรงกล้าแล้ว จิตก็จะบรรลุถึงทุติยฉาน ไม่มีวิตกและวิจารณ์ คงมีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่อำนาจสมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เพราะวิตกและวิจารณ์ระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฉาน อันเป็นเครื่องส่องไสของจิตภายในทำให้เกิดสมาธิมีอารมณ์เดียว ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ”^{๓๕}

เหล่านี้คือความสามารถของพระอริยะเจ้าทั้งหลาย ผู้ช่ำชองในสมาธิ มีตะบะมีเดชะ ทรงอภิญา ที่ฝึกฝนมาดีแล้ว มีความเพียรเครื่องเผากิเลส อันเป็นปัญญาญาณอันเลิศ รู้สภาวะแม้ความหยาบและความเป็นทิพย์ได้ดี จิตที่ฝึกฝนดีแล้วจนเป็นวสี ๕ ประการนี้ย่อมยังประโยชน์มากมายแก่โลกได้ แม้ประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านก็ย่อมบังเกิดได้ไม่ยาก ด้วยอาศัยจิตที่ละเอียดบริสุทธิ์ตามสภาวะนั้น ๆ จึงสามารถยกระดับฉานให้จิตละเอียดบริสุทธิ์ขึ้นได้เรื่อย ๆ จนสิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง

๖.๙ สรุป

สภาวะจิตของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่สมาธิ ดังคำกล่าวที่ว่า ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือมีอารมณ์เดียว สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิमितของสมาธิ สัมมัตถาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพ การเจริญ การทำให้มาก ซึ่งธรรมเหล่านั้น เป็นการเจริญสมาธิ

สภาวะจิตของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งระดับได้ ๑) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๒) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อได้ญาณทัสสนะ ๓) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อความสิ้นอาสวะ เหล่านี้ คือเป้าหมายที่บุคคลต้องการให้สภาวะจิตเกิดขึ้นกับตน

^{๓๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๖/๒๔ (เทวทหสูตร-ปฐมฉาน).

അം



บทที่ ๗

อุปสรรคของผู้เจริญกรรมฐาน

๗.๑ บทนำ

กิเลส คือ สิ่งที่ยังอยู่ในจิตใจที่ทำให้มนุษย์เราต้องเวียนว่ายตายเกิด ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ความกระวนกระวาย เสมือนมีหนอก หรือหลาวที่แทงจิตใจอยู่ตลอดเวลา หาความสุขที่แท้จริงมิได้ กิเลสก็คือสภาพธรรมชาติ ที่เศร้าหมองและเร่าร้อน อารมณ์ทุกชนิดจึงมีกิเลสเป็นฐานทั้งสิ้น กิเลสมีผลต่อความสุขและความทุกข์ของมนุษย์ทั้งหลาย มนุษย์เราก็พยายามที่จะหาทางปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ บางคนก็มุ่งเข้าฟังหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีพระผู้มีพระภาคเป็นที่ยึดมั่น พระองค์ทรงได้ตรัสสอนวิธีกำจัดกิเลสไว้อย่างมากมาย ซึ่งปรากฏในพระสูตรที่สำคัญต่าง ๆ ดังนั้น เมื่อกิเลสเกิดขึ้นกับจิตใจของบุคคล เราควรจะมีวิธีแก้ปัญหาได้อย่างไร จะสามารถขจัดเกลากิเลสด้วยหลักธรรมอะไร เหตุนี้ จึงควรพิจารณาหาต้นเหตุของกิเลสและวิธีขจัดเกลากิเลสเมื่อแก้ไขได้แล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร จำเป็นต้องศึกษาหลักธรรม

๗.๒ นิ वर्ณ ๕

ความปรากฏในนิ वर्ณสูตร^๑ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย นิ वर्ณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการนี้

นิ वर्ณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กามฉันทนิ वर्ณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความพอใจในกาม)
๒. พยาบาทนิ वर्ณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความคิดปองร้าย)
๓. ถีนมิตถนิ वर्ณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความหดหู่และเซื่องซึม)
๔. อุทธัจจกุกกุกจนิ वर्ณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)
๕. วิจิกิฉณนิ वर्ณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความลังเลสงสัย)

นิ वर्ณ ๕ ประการนี้

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๘/๑๐๔-๑๐๕.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ฯลฯ”

๗.๒.๑ นิยามความหมาย

นิวรณ์ คือสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี^๒ สิ่งที่ขวางกั้นจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ มีความหมาย ดังต่อไปนี้

ก. ความหมายตามหลักสัททนต์

นิวรณ์ ๕ ตามหลักของสัททนต์เป็นคำภาษาบาลี เมื่อแยกศัพท์เป็นภาษาบาลี ตามหลักบาลีไวยากรณ์ว่า ปณฺจ + นิวรณานิ นิวรณ์ ๕ ประการ

ปณฺจ ศัพท์เดิมเป็น ปณฺจ ศัพท์ (ลง โย ปฐมาวิภตติ ฝ่ายพหูวนะ ลง โย ลบ โย สำเร็จรูปเป็น ปณฺจ^๓ เป็นศัพท์สังขยา ชนิดคุณนามเป็นได้ ๓ ลิงค์

นิวรณานิ ศัพท์เดิมเป็น นิวรณ ศัพท์ (ลง โย ปฐมาวิภตติ ฝ่ายพหูวนะ เอา อ กับที่สุด แห่งการันต์ (นิวรณ) กับ โย เป็น อานิ สำเร็จเป็น นิวรณานิ ตามแบบ กุล ศัพท์ในนปฺงสกลิงค์^๔

นิวรณ์ ๕ ในวัมมิกสูตรจัดเป็นธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา^๕ เป็นธรรมที่เป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิต ไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง^๖ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรศึกษาหาวิธีแก้ไขปัญหานิวรณ์ที่เกิดในขณะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ปรากฏและก้าวข้ามนิวรณ์เหล่านั้นจนสามารถพัฒนาให้ถึงธรรมที่สูงขึ้นไป เพราะนิวรณ์ทำหน้าที่เป็นธรรมที่ห้ามจิตไม่เข้าถึงความรู้อย่างเห็นจริงได้

^๒ ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๓๐๑.

^๓ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์วชิรภาคภาคที่ ๒ นามและ อพยยศัพท์หลักสูตรเปรียญธรรมตรี, หน้า ๖๘-๗๔.

^๔ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์วชิรภาคภาคที่ ๒ นามและ อพยยศัพท์หลักสูตรเปรียญธรรมตรี, หน้า ๕๐.

^๕ ยุกทนต์ ตัณฑกเถียร, ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, ๒๕๔๙, บทคัดย่อ.

^๖ รุจาภา ธงปลื้มจิตร, ศึกษาอุทฺทยัพพญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน, หน้า ๖๙.

ข. ความหมายตามหลักอัตถนัย

นิวรรณ์ ๕ ตามหลักของอัตถนัยเป็นคำภาษาบาลี ธรรมที่ชื่อว่า นิวรรณ์ เพราะอรรถว่ากางกั้นกุศลจิตที่จะเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งฌาน เป็นต้นคือ ไม่ให้กุศลจิตนั้นเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนั้น ชื่อว่า นิวรรณ์ เพราะอรรถว่า ปิดกั้นปัญญา

จักขุ ชื่อว่า นิวรรณ์ เพราะอรรถว่า ปิดกั้น อรูปธรรมมีกามฉันทนิวรรณ์ เป็นต้น

ค. องค์ประกอบของนิวรรณ์ 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 ชัดเคืองใจ

๓. ถีนมิทธะ แยกเป็นถีนะ คือ ความหดหู่ท้อถอยและมิทธะคือ ความง่วงเหงาหาวนอน ถีนะและมิทธะนั้น มีอาการแสดงออกที่คล้ายกัน คือทำให้เกิดอาการเซื่องซึมเหมือนกัน แต่มีสาเหตุที่ต่างกันคือ ถีนะเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้เกิดความย่อท้อ เบื่อหน่าย เซื่องซึม ง่วงนอน ไม่มีกำลังที่จะทำความเพียรต่อไป

ส่วนมิทธะนั้นเกิดจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลียของร่างกาย หรือจิตใจจริง ๆ เนื่องจากตรากตรำมามาก หรือขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ หรือการรับประทานอาหารที่มากเกินไป มิทธะนี้ไม่จัดเป็นกิเลส (พระอรหันต์ไม่มีถีนะแล้ว แต่ยังมีมิทธะได้เป็นบางครั้ง)

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ แยกเป็นอุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านของจิตและกุกกุกจะ คือความรำคาญใจ อุทธัจจะ คือ การที่จิตไม่สามารถยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน จึงเกิดอาการฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยไปเรื่องนั้นที เรื่องนี้ที

ส่วน กุกกุกจะ เกิดจากความกังวลใจ หรือไม่สบายใจถึงอกุศลที่ได้ทำไปแล้วในอดีตว่าไม่น่าทำไปอย่างนั้นเลย หรือบุญกุศลต่าง ๆ ที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ ว่าน่าจะได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้

๕. วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ หรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด หรือควรทำแบบไหนดี จิตจึงไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างเต็มที่ สมาธิจึงไม่เกิด

นิวรรณ์ทั้ง ๕ ตัวนี้ มีเฉพาะอุทธัจจะเท่านั้นที่เกิดขึ้นตัวเดียวได้ ส่วนนิวรรณ์ตัวอื่น ๆ นอกนั้น เมื่อเกิดจะเกิดขึ้นร่วมกับอุทธัจจะเสมอ

ง. อาหารของนิรวณ

ความปรากฏใน สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กายสูตร^๗ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด นิรวณ ๕ ประการก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้

อาหารของนิรวณ

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะ ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น คือ สุภณิมิต (สิ่งที่งดงาม หรืออารมณ์ที่เกิดจากสิ่งที่งดงาม) มีอยู่ การทำมโนสิการโดยไม่แยบคายในสุภณิมิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้ เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาท ที่เกิดขึ้นแล้วให้ เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น คือ ปฏิกษณิมิต (ปฏิกษะ (ความกระทบกระทั่งในใจ) หรืออารมณ์ที่เกิดจากความกระทบกระทั่งในใจ) มีอยู่ การทำมโนสิการโดยไม่แยบคายในปฏิกษณิมิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทธะ ที่เกิดขึ้นแล้วให้ เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมา อาหารและความที่จิตหดหู่มีอยู่ การทำมโนสิการโดยไม่แยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอุทธัจจกุกกัจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจกุกกัจจะที่ เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่สงบจิตมีอยู่ การทำมโนสิการโดยไม่แยบคายใน ความไม่สงบจิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำอุทธัจจกุกกัจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ อุทธัจจกุกกัจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้ เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การทำมโนสิการโดยไม่

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐-๑๑๒.

แยกคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทาวิจิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ
วิจิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไปบุลย์ยิ่งขึ้น

ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาด อาหารก็
ดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด นิวรรณ์ ๕ ประการนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัย
อาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้

จ. วิธีการละนิวรรณ์ ๕

ความปรากฏในสามัญญผลสูตร^๘ ว่า

“ภิกษุฉันนั้นประกอบด้วยอริยสีลขันธ อริยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะและอริย
สันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า
ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง เรอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้ง
กายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า

เธอละอภิชมา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเธอ) ในโลก^๙ มีใจปราศจากอภิชมาอยู่ ชำระ
จิตให้บริสุทธิ์จากอภิชมา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่ พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูล
สรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือ พยาบาท ละถีนมิทตะ (ความหดหู่และ
เซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทตะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก
ถีนมิทตะ ละอุทัจจกุกกัจจะ (ความฟุ้ง ซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่
ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก อุทัจจกุกกัจจะ ละวิจิจฉา (ความล้งเลঙ্গสย) ข้ามวิจิจฉา
ได้แล้ว ไม่มีวิจิจฉา ในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิจฉา”

นิวรรณ์ทั้ง ๕ เป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิ ถ้านิวรรณ์ตัวใดตัวหนึ่ง หรือหลายตัว
เกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย แต่นิวรรณ์ทั้ง ๕ นี้ไม่เป็นตัวขวางกั้นวิปัสสนา ทั้งยังเป็นประโยชน์
แก่วิปัสสนาอีกด้วย เพราะวิปัสสนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง ไม่ว่าขณะนั้นอะไรจะ
เกิดขึ้น ก็เป็นประโยชน์ให้เรียนรู้ได้เสมอ นิวรรณ์ทั้ง ๕ นี้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ๆ ของจิตที่เป็น
ประโยชน์ในการเรียนรู้ ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจของจิตเช่นกัน อยู่ที่ว่าจะมี
สติมีปัญญาพอที่จะมองเห็นสังขารธรรมนั้นหรือเปล่า

^๘ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖-๒๑๗/๗๓-๗๔.

^๙ โลก ในที่นี้หมายถึง สภาพที่ต้องแตกสลาย กล่าวคือ อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่ ความยึดติดว่า รูป
เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ มีตัวตนและเป็นของตน อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์.

๗.๒.๒ วิธีปฏิบัติต่อนิเวรณ ๕

ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาและตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย

๑) วิธีปฏิบัติต่อนิเวรณ ๕ ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

(๑.๑) การปฏิบัติต่อนิเวรณในฐานะอารมณ์กรรมฐาน คือ การใช้นิเวรณเป็นฐานในการฝึกสติตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยพิจารณาความมีอยู่ ความไม่มีอยู่ เหตุเกิด เหตุดับของนิเวรณภายในเรา การพิจารณาดังกล่าวใช้หลักวิปัสสนา ซึ่งเป็นการรู้แจ้งโดยตรงและแทงตลอดในลักษณะ ๓ ประการของสิ่งต่าง ๆ (ไตรลักษณ์) กล่าวคือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) การพิจารณานิเวรณดังกล่าวเพื่อให้เห็นถึงสภาวะความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน ของนิเวรณ การพิจารณาอาการนิเวรณที่กล่าวมานี้จะช่วยทำให้เห็นความจริง นิเวรณเป็นคนละส่วนกับจิต จิตเป็นแต่เพียงรับรู้ แต่นิเวรณคือ สิ่งที่เข้ามาปรุงแต่งจิต การพิจารณานิเวรณให้เห็นสภาวะที่กล่าวมานี้ จำเป็นต้องอาศัยสติและสัมปชัญญะที่มีกำลังเหนือกว่ากำลังของนิเวรณ

หลักธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติต่อนิเวรณในฐานะอารมณ์กรรมฐาน คือ สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร สติ คือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติมีคุณสมบัติเป็นเครื่องกั้นกระแสตัณหา กระแสทิฐิ กระแสกิเลส กระแสทุจริต กระแสอวิชชา ด้วยคุณสมบัติของสติดังกล่าว สติจึงสกัดกั้นนิเวรณไม่ให้ครอบงำจิตได้ การรู้นิเวรณด้วยสติ ต้องไม่มีการตอบสนองด้วยการกระทำ การพูด หรือ การคิด เพราะการตอบสนองอาจกลายเป็นการเอาตัวตนเข้าไปพัวพัน และ ต้องไม่ลงความเห็น หรือคิดใคร่ครวญใด ๆ ทั้งสิ้น สัมปชัญญะ คือ มีปัญญาหยั่งเห็น สภาวะธรรมความเป็นจริง จำแนกเป็นสภาวะลักษณะลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอย่างอื่นไม่มี และ สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ไม่ใช่ตัวตน ทำหน้าที่พิจารณาสภาวะนิเวรณที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีตัวตน ความเพียร คือ ความเพียรเพิกกิเลสตามหลักสัมมัปธาน 4 คือ เพียรละอกุศลเก่า เพียรไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และ เพียรเพิ่มพูนกุศลเก่า ความเพียรทำให้จิตเบา มีความคล่องแคล่ว เสริมการทำงานของสติ โดยเพิ่มพูนกำลังกุศลให้แก่จิต และลดแรงนิเวรณ การรับรู้นิเวรณโดยมี สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร ต่างจากการรู้เฉย ๆ การรับรู้เฉย ๆ จะมีโมหะเกิดขึ้นในจิต เมื่อมีโมหะเกิดขึ้นในจิตแล้ว สติก็ไม่มาประกอบ จะเรียกว่า สติปัฏฐานไม่ได้

(๑.๒) การปฏิบัติต่อนิเวศในฐานะที่เป็นกิเลสปรุงแต่งจิตในทางอกุศล การปฏิบัติต่อนิเวศในกรณีนี้ จะไม่ใช่การพิจารณาภาวะของนิเวศ แต่จะเป็นควบคุมนิเวศ มิให้กำเริบออกมา มีหลักธรรมดังนี้

ก. การข่มนิเวศ ประกอบด้วยหลักธรรมดังนี้

๑. ฌาน ๕ ประกอบไปด้วย วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ฌาน ๕ มีความสำคัญคือ ทำให้เข้าสู่ปฐมฌานและละนิเวศ ๕ ได้ วิตกเป็นปฏิปักษ์ต่อถีนมิทธะ วิจารณ์เป็นปฏิปักษ์ต่อวิจิกิจฉา ปิติเป็นปฏิปักษ์ต่อพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ต่ออุทธัจจกุกกุจจะ เอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ต่อกามฉันทะ องค์ฌานทั้ง ๕ จะต้องมีในขณะที่อุปจารสมาธิเกิดและในขณะที่อุปจารสมาธินั้นจะมีกำลังมากกว่าจิตปกติ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการที่จะข่มนิเวศ ๕ ต้องปฏิบัติให้ได้สมาธิในระดับอุปจารสมาธิ เพื่อข่มนิเวศและเข้าสู่ปฐมฌาน

๒. การรักษาศีล ศีลมีกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน ศีลเป็นที่รวมแห่งความสำรวม เป็นที่รวมแห่งความไม่ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิดในขณะที่สำรวมและไม่ล่วงละเมิดนั้น ศีลใช้ข่มนิเวศโดยอ้อม โดยตรง เว้น ไม่กระทำ การระงับการกระทำต่าง ๆ การละเมิดศีลจะเป็นเหตุให้นิเวศทำงานได้ การรักษาศีล รักษาที่ใจ โดยต้องใช้เจตนาและสมาธิเป็นกำลัง เมื่อใจถูกควบคุมไม่ไปละเมิดบุคคล การกระทำทางกายและวาจาย่อมไม่มี นิเวศจะทำงานไม่ได้

๓. การสำรวมอินทรีย์สังวร คือ การมีสติในรับอารมณ์ ไม่ปล่อยใจถือไปตามนิमितหมายต่าง ๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความติดพัน ชอบใจไม่ชอบใจ แล้วถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิตใจ การสำรวมอินทรีย์สังวรจึงเป็นการใช้สติคุ้มครองทวารที่รับรู้อารมณ์ คือ ไมยินดี ยินร้ายกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และ ธรรมารมณ์ และ ประดับประคองให้จิตอยู่ในกายตน ไม่เล่นไปตามอารมณ์ การสำรวมอินทรีย์สังวรเป็นตัวช่วยข่มกามฉันทะ และ พยาบาท อย่างดี เมื่อนิเวศทั้งสองถูกข่มไว้ได้ นิเวศอื่น ๆ ที่เหลือ จะเบาบางลงตาม

๔. ความสันโดษ คือ ยินดีพอใจในของของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน เป็นการความเพียงพอต่อการดำรงชีวิต ไม่แสวงหาสิ่งของเครื่องใช้เกินความจำเป็น ใช้ข่มกามฉันทะเป็นหลัก ซึ่งมีผลเป็นการข่มอุทธัจจกุกกุจจะไปในตัว เมื่อกามฉันทะลดลง ความฟุ้งซ่านก็จะลดลงตาม ความสุขกับปัจจุบันจะมากขึ้น เสริมความเชื่อมั่นในคำสอนในพระพุทธศาสนา

๕. โภชนะมัตตัญญูตา คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ใช้เพื่อข่มกามฉันทะอันเกิดจากการบริโภคอาหาร โดยมีหลักการคือ บริโภคอาหารเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่

ดำเนินไปได้ ระวังความลำบาก การเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหารได้นั้น จะต้องใช้หลักธรรม ว่าด้วยสติสัมปชัญญะมาประกอบ

๖. ขันติและตบะ ขันติเป็นแรงแห่งความอดทน ใช้อดทนต่อแรงนิวรณ์ ตบะ คือ ความเพียรอันเป็นเครื่องเผาผลาญกิเลส ตบะใช้เผาผลาญอภิชฌา โทมนัสและความเกียจคร้าน ซึ่งเป็นนิวรณ์อย่างหนึ่ง ขันติและตบะมีลักษณะคล้ายกัน จึงใช้ร่วมกันได้ เสริมให้ ความเพียรมีกำลัง โดยการอดทนต่อความต้องการตามอำนาจของนิวรณ์ เช่น การอดทนต่อกามฉันทะ สิ่งยั่ววนหรือสิ่งเร้า ให้กามฉันทะทำงาน

ข. ธรรมคู่ปรับนิวรณ์ ได้แก่ โยนิโสมนสิการ เหตุที่โยนิโสมนสิการ สามารถใช้เป็นคู่ปรับนิวรณ์ เนื่องจากเมื่อพิจารณาสภาวะนิวรณ์ในแต่ละข้อจะพบว่าเมื่อการไม่มีมนสิการโดยแยกคายในการรับอารมณ์ทำให้นิวรณ์เกิดขึ้น หากพิจารณาในทางกลับกัน โยนิโสมนสิการ จะช่วยทำปราบนิวรณ์ไม่ให้เกิดขึ้น โดยการคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่อนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ ไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหา อุปาทานของตนเองเข้าจับ การคิดได้ในลักษณะดังกล่าวจะต้องมีสติสัมปชัญญะเข้าประกอบ โดยการพิจารณาโทษของนิวรณ์แต่ละข้อพิจารณาสภาวะนิวรณ์ว่าเป็นแต่เพียงที่จิตปรุงแต่งขึ้น ไม่มีตัวตนอยู่จริง นิวรณ์ตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ นิวรณ์เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย มิได้ตั้งอยู่นาน จึงไม่ควรยึดถือ

๑) วิธีปฏิบัติต่อนิวรณ์ ๕ ตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย

(๑๑) แนวทางพองยุบ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางพองยุบในประเทศไทย เริ่มจากคำสอนของท่านพระภัททันตะ อัสสัมมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานจริยะ ซึ่งมีหลักการกำหนดรู้โดยใช้ลมหายใจเป็นฐาน สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องเสมอนั้นมีอยู่ ๒ แห่งคือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางพองยุบแบ่งวิธีปฏิบัติเป็น ๓ หมวดตามกิจกรรมของกาย คือ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม (โดยใช้หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดอิริยาบถ) 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

การปฏิบัติต่อนิเวศน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติมีหลักคือ ใช้ลมหายใจเป็นตัวช่วย หรืออุปกรณ์ปลุกสติให้เกิดขึ้น สติจะช่วยกำหนดรู้นิเวศน์ที่แทรกเข้าในระหว่างพิจารณาลมหายใจได้และเมื่อนิเวศน์แทรกเข้ามา ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณานิเวศน์นั้นโดยความไม่เที่ยงและความไม่มีตัวตนโดยความไม่มีตัวตนทั้งตัวตนที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ และ ความกังวลว่าจะมีตัวตนข้างหน้า “เมื่อฝึกอานาปานสติในจตุตถะที่ ๑ จนกายสงบระงับแล้ว จะเกิดปีติและสุขตามลำดับ

(๑.๓) แนวทางการบรรเทานิเวศน์ ๕ ในชีวิตประจำวัน การนำหลักธรรมในหัวข้อ ๒ ข้างต้นใช้บรรเทานิเวศน์ มีแนวทางดังนี้

๑. สติ สัมปชัญญะ ความเพียร สติที่ต้องการ คือ สติแบบสติปัฏฐาน จะทำหน้าที่กระตุ้นเตือนรับรู้ว่ามีนิเวศน์เกิดขึ้นมาปรุงแต่งจิตและเห็นนิเวศน์แยกต่างหากจากจิต การรับรู้ว่ามีนิเวศน์เป็นสถานะต่างหากแยกจากจิต จะปิดกั้นนิเวศน์ไม่ให้ครอบงำจิต การพัฒนาสติให้เกิดสติแบบสติปัฏฐาน ต้องมีการปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมาก่อน เพื่อใช้เป็นฐานของการระลึกรู้ จิตจะเป็นตัวรับรู้ความรู้สึก และ ทำหน้าที่ระลึกรู้ได้ ฐานที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาสติในชีวิตประจำวันคือ ฐานกาย เนื่องจากกายเป็นของหยาบ และโดยสภาพไม่มีความรู้สึกนึกคิด และ การดำเนินชีวิตประจำวันก็ใช้กายเป็นอุปกรณ์หลักในการดำเนินชีวิต ดังนั้น แนวทางการฝึกฝนสติตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นที่นิยมในสังคมไทยที่เหมาะสมสำหรับที่จะนำมาใช้เพื่อบรรเทานิเวศน์ในชีวิตประจำวัน คือ แนวเคลื่อนไหวมือตามแนวหลวงพ่อเทียน ซึ่งใช้ความเคลื่อนไหวของกายเป็นฐานในการปลุกสติ อันสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันที่กายต้องทำกิจกรรมไม่หยุดนิ่ง สำหรับการบรรเทานิเวศน์ตามแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวพองยุบและส่วนแนวทางการกำหนดรู้ลม

หายใจตามหลักอานาปานสติ ใช้เป็นส่วนเสริม สัมปชัญญะทำงานใน ๒ ลักษณะ คือ พิจารณาใคร่ครวญผลเสียและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกระทำตามนิรวัน มีลักษณะเป็นการข่มนิรวันไม่ให้นิรวันทำงาน และพิจารณาสถานะของนิรวันว่าไม่มีตัวตน เป็นเพียงสถานะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุและปัจจัย ความเพียร คือ ความเพียรในการละอกุศลและความเพียรในการสร้างกุศล ความเพียรเป็นตัวช่วยเสริมคุณภาพของสติและสัมปชัญญะ การฝึกฝนความเพียรในชีวิตประจำวันควรที่จะเริ่มจากการละอกุศลประเภทหยาบ ๆ ก่อนเพื่อลดกำลังของนิรวัน

๒. การรักษาศีล ศีลช่วยบรรเทาพยาบาลไม่ให้ทำงาน เป็นการเพิ่มพูนกำลังกุศลให้แก่จิต ในขณะที่เดียวกัน เป็นการพัฒนาสติ สัมปชัญญะ และ ความเพียรไปในตัว ศีลที่เหมาะสมสำหรับการบรรเทาพยาบาลในชีวิตประจำวัน คือ ศีล ๕ เนื่องจากมีน้อยข้อและสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตทางโลก ส่วนศีลที่ใช้เพื่อการสำรวมใจ จะเป็นส่วนเสริมเมื่อการรักษาศีล ๕ ได้ทำจนเป็นความเคยชินแล้ว

๓. การสำรวมอินทรีย์ การสำรวมอินทรีย์ในชีวิตประจำวันควรฝึกฝนพัฒนาให้มีขึ้นเมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังและความต่อเนื่อง เมื่อบุคคลมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องแล้ว จิตมีกำลังกุศลพอที่จะพิจารณาบรรดานิรวันที่เกิดขึ้นในจิตว่าเป็นเพียงสภาวะ ไม่หลงยึดติดในอนุพยัญชนะและนิमित อย่างไรก็ตาม หากสติสัมปชัญญะยังไม่มีอย่างต่อเนื่องพอ การสำรวมอินทรีย์ ในชีวิตประจำวันอาจทำได้โดยการเสวยเสพอาหารมณเฑาะว์ที่เป็นอาหารของนิรวัน เช่น กามารมณ์ และควรเลือกเสพอาหารมณเฑาะว์ที่เป็นกุศลธรรม เพื่อให้อย่างน้อยไม่ให้จิตหลงไปกับนิรวัน

๔. สันโดษ การฝึกฝนพัฒนาให้มีความสันโดษเกิดขึ้น ควรฝึกฝนพัฒนาเมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังและความต่อเนื่อง เช่นเดียวกับการสำรวมอินทรีย์ ในเบื้องต้นของการฝึกฝนให้เกิดความสันโดษอาจทำได้โดยพิจารณาถึงความจำเป็นของสิ่งของเครื่องใช้ และ ใช้เหตุผลทางโลกเข้ามาพิจารณาประกอบ งดเว้นการแสวงหาสิ่งของเครื่องใช้ที่ไม่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต

๕. โภชนมัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการบริโภคต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ เป็นฐานในการพิจารณาความพอดีของอาหารที่จะรับประทาน ด้วยสติ สัมปชัญญะที่ต่อเนื่อง จิตจะมีกำลังกุศลพิจารณาความพอประมาณในการบริโภคและพิจารณารสชาติของอาหารเป็นเพียงแต่สภาวะชั่วคราวไม่มีตัวตน เมื่ออาหารหมด รสชาติก็หายไป ไม่ยึดตรสชาติไว้ตลอดไปได้

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. การทำฌาน การทำฌานในชีวิตประจำวันจะทำได้ต่อเมื่อผ่านการฝึกให้มีสติและสัมปชัญญะในระดับที่มีความต่อเนื่องพอสมควรแล้ว สติและสัมปชัญญะที่มีความต่อเนื่องจะมีกำลังพอที่ใช้พิจารณาอารมณ์นิวรณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใคร่ครวญสภาวะนิวรณ์ เพื่อให้เกิดวิตกและวิจารณ์เป็นฌานในเบื้องต้น หากได้ฌานระดับวิตกและวิจารณ์แล้ว ฌานในระดับที่สูงขึ้นก็พอจะเป็นไปได้

๗.๒.๓ วิธีแก้ไขนิวรณ์ ๕^{๑๐} ในอีกทัศนะหนึ่งเมื่อนิวรณ์เกิดขึ้นมีวิธีแก้ดังนี้คือ

๑. กามฉันทะ แก้ได้หลายวิธีตามลักษณะของกามฉันทะที่เกิดขึ้น ดังนี้ พิจารณาถึงความจริงที่ว่า กามคุณทั้งหลายนั้นมีสุขน้อยมีทุกข์มาก คือให้มีความสุขในช่วงที่ได้มาใหม่ ๆ ซึ่งเป็นเสมือนเหยื่อล่อให้ติด ครั้นเมื่อติดในสิ่งนั้น ๆ แล้ว ความทุกข์ทั้งหลายก็จะตามมา ถ้ายังถูกใจมากเท่าใด ก็จะยิ่งนำความทุกข์มาให้มากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะทุกข์จากการแสวงหาเพื่อให้ได้มากยิ่งขึ้น ทุกข์จากการพยายามรักษาสิ่งนั้นเอาไว้ ทุกข์จากความหวงแหน ความกลัวว่าจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป และเมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป ก็จะยิ่งเป็นทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเราทั้งหลายล้วนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น พิจารณาถึงความที่สิ่งทั้งหลายมีความแปรปรวนไปตลอดเวลา สิ่งที่ทำให้มีความสุขในวันนี้ ก็อาจจะนำความทุกข์มาให้ได้ในวันข้างหน้า เช่น คนที่ทำความดีกับเราในวันนี้ ต่อไปถ้าเขาเบื่อ หรือไม่พอใจอะไรเราขึ้นมา เขาก็อาจจะร้ายกับเราอย่างมากก็ได้

พิจารณาถึงความเป็นอสุภะ คือเป็นของไม่สวยไม่งาม เต็มไปด้วยของไม่สะอาด ร่างกายที่เห็นว่าสวยงามในตอนี้ จะคงสภาพอยู่ได้นานสักเท่าใด พอแก่ตัวขึ้นก็ย่อมจะหย่อนยาน เหี่ยวยุบ

^{๑๐} รัมมโชติ, นิวรณ์ ๕ และวิธีแก้ไข, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/06/sm001.html>

ไม่น่าดู ถึงแม้ในตอนนี้อเอง ก็เต็มไปด้วยของสกปรกไปทั้งตัว ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า (ไม่เชื่อก็ลอง
ไม่อาบน้ำดูสักวันสองวันก็จะรู้เองครับ) ลองพิจารณาดูเถิดว่ามีส่วนไหนที่ไม่ต้องคอยทำความสะอาด
บ้าง และถ้าถึงเวลาที่กลายเป็นเพียงซากศพแล้วจะขนาดไหน

พิจารณาถึงคุณของการออกจากกาม หรือประโยชน์ของสมาธิ เช่น เป็นความสุขที่
ประณีต ละเอียดอ่อน เบาสบายไม่หนักอึ้งเหมือนกาม คนที่ได้สัมผัสกับความสุขจากสมาธิสักครั้ง ก็
จะรู้ได้เองว่าเหนือกว่าความสุขจากกามมากเพียงใด เป็นความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก
เพราะเกิดจากความสงบภายใน จึงไม่ต้องมีการแย่งชิง ไม่ต้องยื้อแย่งแข่งขัน ไม่ต้องกลัวถูกลักขโมย
เป็นความสุขที่ไม่ต้องมีวัตถุใดๆ มาเป็นเครื่องล่อ จึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

๒. พยาบาทะ มีวิธีแก้ดังนี้ มองโลกในแง่ดีให้เห็นว่าคนที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น เขา
คงไม่ได้ตั้งใจหรืออก เขาคงทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเข้าใจผิด หรือถูกเหตุการณ์บังคับ ถ้าเขา
รู้หรือเลือกได้เขาคงไม่ทำอย่างนั้น คิดถึงหลักความจริงที่ว่า คนเราเมื่ออยู่ใกล้กันก็ย่อมมีโอกาสที่จะ
ทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจคนอื่นได้เป็นครั้งคราวอยู่แล้ว เพราะคงไม่มีใครสามารถทำให้ถูกใจคนอื่นได้
ตลอดเวลาณะครับ แม้ตัวเราเองก็ยังคงเคยทำให้คนอื่นไม่พอใจเช่นกัน เพราะฉะนั้น เมื่อคนอื่นทำไม่
ถูกใจเราบ้าง ก็ย่อมจะเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรจะถือโทษโกรธกันให้เป็นทุกข์กันไปเปล่า ๆ

พิจารณาถึงคุณของการให้อภัย ว่าอภัยทานนั้นเป็นบุญอันยิ่งใหญ่ เป็นการทำบุญโดยไม่
ต้องเสียอะไรเลย คิดเสียว่าเป็นการฝึกจิตของตัวเองให้เข้มแข็งขึ้น โดยการพยายามเอาชนะใจ
ตนเอง เอาชนะความโกรธ และขอบคุณผู้ที่ทำให้เราโกรธที่ให้โอกาสในการฝึกจิตแก่เรา ให้เราได้
สร้างและเพิ่มพูนชั้นดีบารมีด้วย

คิดถึงเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน ใครสร้างกรรมอันใดไว้ ย่อม
ต้องรับผลกรรมนั้นๆ สืบไป การที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีในครั้งนี้ ก็คงเป็นเพราะกรรมเก่าที่เราได้ทำ
เอาไว้ สำหรับคนที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้ นั้น เขาก็จะได้รับผลกรรมนั้นเองในวันข้างหน้าอย่าง
หลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน

ให้ความรู้สึกสงสารผู้ที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้ ว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย เพราะเมื่อเขา
ทำแล้วต่อไปเมื่อกรรมนั้นส่งผลเขาก็ต้องเป็นทุกข์ทรมานเพราะกรรมนั้น

พิจารณาโทษของความโกรธ ว่าคนที่โกรธก็เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง ทำให้ต้องเป็น
ทุกข์เร่าร้อน หน้าตาก็ไม่น่าดู แถมยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วยครับ เพราะฉะนั้นก็มีแต่คนโง่
กับคนบ้าเท่านั้นที่ผูกโกรธเอาไว้

แผ่เมตตาให้กับคนที่เราโกรธ ถ้าทำได้นอกจากจะดับทุกข์จากความโกรธได้แล้ว ยังทำ
ให้มีความสุขจากการแผ่เมตตานั่นอีกด้วยและยังจะเป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปด้วย

๓. ถิ่นมิถะ แยกเป็นถิ่นะคือ ความหดหู่ท้อถอยนั้นแก้โดย พิจารณาถึงโทษของ กามและคุณของสมาธิ เพื่อทำให้เกิดความเพียร ในการปฏิบัติให้พ้นจากโทษของกามเหล่านั้น คบหา กับคนที่มีความเพียร ฝึกฝายนิตีในการทำสมาธิ หลีกเว้นจากคนที่ไม่ชอบทำสมาธิ หรือคนที่เปื้อน หน่ายในสมาธิ

ส่วนมิถะคือความว่างเหงาหวนอนนั้น มีวิธีแก้หลายวิธี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระ โมคคัลลานะ สรุปลงได้เป็นชั้น ๆ ดังนี้ ในขณะที่เพ่งจิตในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ เพื่อทำสมาธิหรือวิปัสสนาก็ ตาม แล้วเกิดความว่างขึ้นมา ให้เพ่งสิ่งนั้นให้มาก หรือให้หนักแน่นขึ้นไปอีก ก็จะทำให้หายว่างได้ ถ้า ยังไม่หายว่าง ให้ตรีกตรอง พิจารณาธรรมที่ได้อ่าน หรือได้ฟัง ได้เรียนมาแล้ว โดยนึกในใจ ถ้ายังไม่ หายว่างให้สาธยายธรรมที่ได้อ่าน ได้ฟัง หรือได้เรียนมาแล้ว คือให้พูดออกเสียง ถ้ายังไม่หายว่างให้ ยอนช่องหูทั้งสองข้าง (เอานิ้วชี้เข้าไปในรูหู) เอามือลูบตัว ถ้ายังไม่หายว่าง ให้ลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้าง ตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ (คือให้มองไปทางโน้นที่ทางนี้ที่ บิดคอไปมา) ถ้ายังไม่หายว่าง ให้ทำในใจถึงอาโลกสัญญา (นึกถึงแสงสว่าง) ตั้งความสำคัญในกลางวัน ว่ากลางวัน อย่างไม่รู้ กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีใจเปิดเผยอยู่ขณะนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด (คือให้ทำความรู้สึกเหมือนกับว่า กลางคืนนั้นสว่างราวกับเป็นกลางวัน) ถ้ายังไม่หายว่าง ให้เดินกลับไปกลับมา ส้ารวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก (ควรเดินเร็วๆ ให้ หายว่าง) ถ้ายังไม่หายว่างอีก ให้สำเร็จสหัสยาสน์ คือ นอนตะแคงเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า (เหมือนพระพุทธรูปนอนนะครับ) มีสติสัมปชัญญะ โดยบอกกับตัวเองว่า ทันทที่รู้สึกตัวตื่นแล้ว จะ รีบลุกขึ้นทันที ด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุข ในการเคลิ้มหลับ

๔. อุทัจจกุกุกจะ แยกเป็นอุทัจจะคือความฟุ้งซ่านของจิต แก้โดยใช้เทคนิค กลั่นลมหายใจ (เทคนิคนี้นอกจากจะใช้แก้ความฟุ้งซ่านได้แล้ว ยังใช้ในการแก้ความว่างได้อีกด้วย) โดยการทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

เริ่มจากการหายใจเข้าออกให้ลึกที่สุด โดยทำเหมือนถอนหายใจแรงๆ สัก ๓ รอบ จากนั้นทำสิ่งต่อไปนี้พร้อมกันคือ ใช้ลิ้นดันเพดานปากอย่างแรง หลับตาปี เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณ ใบหน้าและกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้มากที่สุด กลั่นลมหายใจให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับทำ สมาธิโดยกำหนดจิตไว้ที่การกลั่นลมหายใจนั้น เพิ่มความหนักแน่น หรือความถี่ของสิ่งที่ใช้ยึดจิตขึ้น ไปอีก เพื่อให้สามารถประคองจิตได้ง่ายยิ่งขึ้น หรือลดโอกาสในการฟุ้งให้น้อยลงครับ เช่น

ถ้าตอนแรกใช้กำหนดลมหายใจเข้า/ออก โดยบริกรรมว่าพุท/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 เช่นหายใจเข้าครั้งแรกอาจจะนับได้ถึง ๑๒ พอหายใจออกอาจจะได้แค่ ๑๐ หายใจเข้าครั้งต่อไปอาจจะได้แค่ ๙ ก็ได้

ในการหายใจนั้นที่สำคัญคือให้หายใจให้เป็นธรรมชาติให้มากที่สุดจนกระทั่ง อย่ายไปบังคับลมหายใจให้ยาวหรือสั้น บางขณะอาจหายใจยาว บางขณะอาจสั้นก็ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติของมัน เรามีหน้าที่เพียงแค่สังเกตดูเท่านั้นครับ คือมีสติตามรู้สภาวะลักษณะของลมหายใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและสังเกตความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อย่าคาดหวังว่าลมหายใจจะมีลักษณะอย่างไร เป็นเพียงผู้ดูไม่ใช่ผู้แสดงหรือผู้กำกับนะครับ จิตใจก็จะสงบระงับมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่กระสับกระส่าย ดิ้นรน บีบคั้น กดดันเหมือนการบังคับหรือคาดหวังในสภาวะของลมหายใจครับ

ทำใจให้สบาย อย่ายาม่งม่นมากเกินไปจนเครียด จะทำให้ฟุ้งซ่านหนักขึ้น ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ แล้วจะดีขึ้นเองครับ อย่ายหวัง อย่ายกำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนี้จะต้องได้อย่างนั้นอย่างนี้ ปล่อยให้มากที่สุด ทำใจให้อยู่กับปัจจุบัน คือเพียงแค่สังเกตว่าตอนนี้เป็นอย่างไรก็พอแล้ว อย่ายคิด บังคับให้สมาธิเกิด ยิ่งบีบแน่นมันจะยิ่งทะลักออกมา ยิ่งฟุ้งไปกันใหญ่ครับ

ถ้านับเลขผิดให้เริ่มต้นนับ ๑ ใหม่ แล้วดูว่าวันนี้จะนับได้มากที่สุดถึงแค่ไหน เมื่อนับถึงที่สุดถึงขั้นไหนแล้วเอาจิตให้อยู่ได้ก็หยุดอยู่แค่นั้นนั้นนะครับ พอฝึกจิตได้นิ่งพอสมควรแล้ว ก็ลองลดการนับไปใช้ขั้นที่เบาลงเรื่อย ๆ จิตจะได้ประณีตขึ้นเรื่อย ๆ

ส่วนกุ๊กกุกจะคือความรำคาญใจนั้นแก้ได้โดยพยายามปล่อยวางในสิ่งนั้น ๆ โดยคิดว่าอดีตก็ผ่านไปแล้ว คิดมากไปก็เท่านั้น อนาคตก็ยังมาไม่ถึง เรามาทำปัจจุบันให้ดีที่สุดดีกว่า ตอนนี้เป็นเวลาทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้นอย่างอื่นพักไว้ก่อน ยังไม่ถึงเวลาคิดเรื่องเหล่านั้น ถ้าแก้ไม่หายจริง ๆ ก็ไปจัดการเรื่องเหล่านั้นให้เรียบร้อย แล้วถึงกลับมาทำกรรมฐานใหม่ก็ได้

๕. วิจิติจณา แก่ได้โดยพยายามศึกษาหาความรู้ให้มากที่สุด ถ้ายังไม่แน่ใจในสิ่งที่ทำว่า ถูกทางหรือไม่ ก็คิดว่าเราจะลองทางนี้ดูก่อน ถ้าถูกก็เป็นสิ่งที่ดีแต่ถ้าผิด เราก็จะรู้ว่าผิดจะได้หายสงสัย แล้วจะได้พิจารณาหาทางอื่นที่ถูกต้องได้ ยิ่งไงก็ดีกว่ามัวแต่สงสัยอยู่แล้วไม่ได้ลองทำอะไรเลยซึ่งจะทำให้ต้องสงสัยตลอดไป

๗.๓ อุปกิเลส ๑๖

๗.๓.๑ ความหมายของอุปกิเลสในพระสูตรต้นตปิฎก

อุปกิเลสในสูตรต้นตปิฎกหมายถึง เครื่องเศร้าหมอง, ราคะ, ความไม่บริสุทธิ์ที่คลุกเคล้าจิต แล้วทำตนให้เป็นผู้เบียดเบียนตนและเบียดเบียน ผู้อื่น ๑๖ อย่าง หรือมากและน้อยกว่านั้น เป็นความสกปรก ขุ่นมัวที่ติดเกาะ ยึดแน่นในดวงจิต ยากที่จะขจัดปิดเป่าออกไปจากจิต แม้จิตเดิมแท้ไม่ได้เปราะเปื้อนสิ่งสกปรกแต่ยอมแปรผันไปเมื่อได้รับผัสสะที่มากกระทบทางอายตนะทั้ง 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. ควีนและฝุ่นละอองเป็นสิ่งมัวหมอง ที่เป็นเหตุให้ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์มัวหมอง ไม่ส่องแสง ไม่สว่าง ไม่รุ่งเรือง

๔. ราหูผู้เป็นจอมอสูรเป็นสิ่งมัวหมอง ที่เป็นเหตุให้ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์มัวหมอง ไม่ส่องแสง ไม่สว่าง ไม่รุ่งเรือง ...

เช่นเดียวกันแล อุปกิเลสที่เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์มัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส ไม่รุ่งเรือง ๔ ประการนี้

อุปกิเลส ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

^{๑๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๐/๘๑-๘๓.

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 ฎุรภาวะและโทสะปกคลุมถูกอวิชาหุ้มห่อ ยินดีรูปที่น่ารัก ดื่มสุราและเมรัย เสพเมถุน เป็นคนมีตบอด ยินดีทองและเงิน ดำเนินชีวิตด้วยมิจฉาชีพ มัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส เป็นที่รู้จักว่า ไม่บริสุทธิ์ มีจูลี ถูกความมืดปกคลุม เป็นทาสแห่งตัณหา ถูกตัณหาชักนำให้หยาบตกต่ำ สร้างแต่อกุศลกรรม กล่าวโดยรวม อุปกิเลสเมื่อเข้าครอบงำจิตมนุษย์ ย่อมทำให้เกิดความเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ประพฤติทุจริตผิดศีล ไม่เหมาะสมแก่การงานใด ๆ เพราะความประมาทและไม่เพียรพยายามจนไม่สลัดอุปกิเลสทั้งหลายออกจากจิต เป็นทุกข์ทั่วมทุกชาติภพ

๗.๓.๒ อุปกิเลส ๑๖

อุปกิเลส คือ โทษเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง อุปกิเลสเกิดขึ้นมากเท่าไร จะเหมือนกับสนิมที่เกิดกับเหล็ก ในที่สุดเหล็กก็จะหมดสภาพความเป็นเหล็ก เหลือแต่สนิม จึงเป็นเรื่องที่ทางพุทธศาสนาสอนให้ใช้ความเพียรพยายาม อย่างน้อยก็บรรเทาสิ่งเหล่านี้ให้เบาบางลงไป จิตจะมีความสะอาด สงบ สูงขึ้นโดยลำดับ ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสถึงสภาพจิตของคนว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร คือมีรัศมี แต่จิตเศร้าหมองไปเพราะมีอุปกิเลสที่จรมา” ความปรากฏในวัฏฏปมสูตร^{๑๒} ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อุปกิเลส^{๑๓}แห่งจิต อะไรบ้าง คือ

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑/๖๓-๖๔.

^{๑๓} **อุปกิเลส** หมายถึง กิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทาวจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็ บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง.

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภไม่สม่ำเสมอคือ ความเพ่งเล็งอยากได้
 สิ่งของของผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๒. พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๓. โภธะ (ความโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๔. อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๕. มกฺขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๖. ปลาสะ (ความตีเสมอ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๗. อีสสา (ความริษยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๘. มัจฉริยะ (ความตระหนี่) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๙. มายา (มารยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๐. สาถยยะ (ความโอ้อวด) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๑. ถัมภะ (ความหัวดี) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๒. สารัมภะ (ความแข่งดี) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๓. มานะ (ความถือตัว) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๔. อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๕. มทะ (ความมัวเมา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๖. ปมาทะ (ความประมาท) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

... ฯลฯ...

ภิกษุนี้รู้ชัดว่า ‘สิ่งนี้มีอยู่ สิ่งที่เราไม่มีอยู่ สิ่งที่มีอยู่ ธรรมเครื่องสลัดออกจากกิเลส (นิพพาน) ที่ยิ่งกว่าสัญญา (พรหมวิหารสัญญา) ก็มีอยู่’ เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว’^{๑๔} ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว^{๑๕} ไม่มีกิจอื่นเพื่อ

^{๑๔} อยู่จบพรหมจรรย์ หมายถึง กิจแห่งการปฏิบัติเพื่อทำลายอาสวกิเลส จบสิ้นสมบูรณ์แล้ว ไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อตนเอง แต่ยังมีหน้าที่เพื่อผู้อื่นอยู่ ผู้บรรลุถึงขั้นนี้ได้ ชื่อว่า อเสขบุคคล.

^{๑๕} กิจที่ควรทำ ในที่นี้หมายถึง กิจในอริยสัจ ๔ คือ การกำหนดทุกข์ การละเหตุเกิดแห่งทุกข์ การทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์และการอบรมมรรคมืองค์ ๘ ให้เจริญ.

ความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๑๖}’ ภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้อาบ สะอาดแล้วด้วยการอาบสะอาด ในภายใน”

อรรถกถาวัฏฏปมสูตร^{๑๗} ได้ระบุถึงอุปกิเลสข้อแรกอภิขมาวิสมโลภะว่า ความรักความพอใจใน ตน ชื่อว่า อภิขมา. ความรักความพอใจในภณณะของคนอื่น ชื่อว่า วิสมโลภะ. ความรักความพอใจในฐานะที่ไม่ถูกไม่ควร ชื่อว่า วิสมโลภะ. จะเป็นในอารมณ์ที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ตาม รากะก็เป็นวิสมะ โทสะก็เป็นวิสมะ โมหะก็เป็นวิสมะ อภิขมาวิสมโลภะนี้นั้น เกิดขึ้นแล้วย่อมทำร้ายจิต คือไม่ให้จิตผ่องใส พยาบาท อุปกิเลสข้อที่ ๒ อันเกิดมาจากอาฆาตวัตถุ (เหตุที่ตั้งแห่งความอาฆาต) ๙ อย่าง ความโกรธ อุปกิเลสข้อที่ ๓ อันเกิดมาจากอาฆาตวัตถุ ๑๐ อย่าง^{๑๘} ได้แก่ (๑) ผู้นี้ ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา (๒) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา (๓) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา (๔) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา (๕) ผู้นี้ กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา (๖) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา (๗) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา (๘) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเราความผูกโกรธ (อุปกิเลสข้อที่ ๔) (๙) ผู้นี้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา (๑๐) โกรธในเหตุอันไม่ควร

ส่วนอุปกิเลสข้อที่ ๕ ความลบหลู่ อันกระทำให้เขาทำดีแล้วให้พินาศไป ไม่ว่าจะของคฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ความลบหลู่ที่ทำความดีที่ท่านทำไว้แล้วให้พินาศไปของบรรพชิตนั้น ย่อมเกิดขึ้นทำร้ายจิต คือไม่ให้จิตผ่องใส เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองจิต ว่า ความลบหลู่ เกิดการตีเสมอ อุปกิเลสข้อที่ ๖ การถือเป็นคู่แข่ง ความริษยาอุปกิเลสข้อที่ ๗ ได้แก่ การนึกตำหนิสักการะของคนอื่น. ความตระหนี่ อุปกิเลสข้อที่ ๘ ได้แก่ การทนไม่ได้ที่สมบัติของตนมีคนอื่นร่วมใช้สอย. มายา อุปกิเลสข้อที่ ๙ ได้แก่กิเลสที่เป็นการประพฤติกว้าง ความโอ้อวด อุปกิเลสข้อที่ ๑๐ เกิดขึ้นโดยเป็นคนคุยโต. ความหวัศคือ อุปกิเลสข้อ ๑๑ เป็นตัวการทำให้ไม่ให้เกิดประพฤติกว้าง เชิดศีรษะ เพราะเป็นผู้กระด้าง ก่อให้เกิดความแข่งดี อุปกิเลสตัวที่ ๑๒

^{๑๖} ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป หมายถึง ไม่มีหน้าที่ในการบำเพ็ญมรรคญาณเพื่อความหมดสิ้นแห่งกิเลสอีกต่อไป เพราะพระพุทธศาสนากล่าวว่า การบรรลุพระอรหัตตผลเป็นจุดหมายสูงสุด.

^{๑๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๖๑/๒

^{๑๘} อง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๗๙/๑๗๗.

เรื่องของความแข่งดีนั้นแยกออกได้ ๒ ประเภท คือ ฝ่ายอกุศลและกุศล บรรดาความแข่งดี ๒ ประเภทนั้น สำหรับคฤหัสถ์ จัดเป็นอกุศลและสำหรับบรรพชิต ขณะที่บรรพชิตอื่นเล่าเรียนหรือกล่าวธรรมะมีประมาณเท่าใด ๆ ความแข่งดีที่เกิดขึ้นด้วยการกระทำให้ทวิคุณ ๆ ไปกว่านั้น ๆ ด้วยอำนาจแห่งมานะจัดเป็นอกุศล ส่วนคฤหัสถ์ ความแข่งดีที่เกิดขึ้นเพราะได้เห็นคนอื่นถวยสลากภัต ๑ ที่แล้วตนเองประสงค์จะถวย ๒ หรือ ๓ ที่ จัดเป็นกุศลและสำหรับบรรพชิต เมื่อภิกษุอื่นเรียนได้ ๑ นิกายแล้ว ความแข่งดีเกิดขึ้นโดยไม่อาศัยมานะ เพราะได้เห็นภิกษุอื่นนั้น แล้วประสงค์จะครอบงำความเกียจคร้านของตนอย่างเดียว เรียนเอาให้ได้ ๒ นิกาย จัดเป็นกุศล ความแข่งดีที่เป็นอกุศล เพราะว่า ความแข่งดีที่เป็นอกุศลนี้ย่อมเกิดขึ้นทำร้ายจิต คือไม่ให้จิตผ่องใส เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต

ส่วนอุปกิเลสข้อที่ ๑๓ เรื่องความถือตัว เป็นไปด้วยอำนาจความพองตัวแห่งจิต เพราะอาศัยชาติ มานะที่เป็นไปด้วยอำนาจความพองตัวยิ่งแห่งจิต ชื่อว่าอติมานะ เป็นอุปกิเลสข้อที่ ๑๔ จนเกิดอาการที่รับเอาด้วยความมัวเมา ชื่อว่า มหะ คืออุปกิเลสข้อที่ ๑๕ มหะที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจการปล่อยจิตไปในกามคุณทั้งหลาย จนนำไปสู่อุปกิเลสข้อที่ ๑๖ ปมาทะย่อมเกิดขึ้นทำร้ายจิต คือไม่ให้จิตผ่องใส^{๑๙}

อุปกิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เกิดขึ้นที่ใจเราและทำให้ใจเราเศร้าหมอง ได้แก่

๑. อภิวาติสมโลภะ - ความโลภอยากได้ เป็นความโลภที่ไม่สม่าเสมอ ไม่ยุติ นั่นก็จะเอานี้ก็จะเอานั่นก็อยากได้นี้ก็อยากได้นั่นก็สวย นี้ก็งาม จนถึงกับเพ่งเล็งโลภอยากได้ของคนอื่น อยากได้สิ่งนั้นมาไว้ในครอบครองเป็นเรื่องทางความคิด สภาวะของจิตขณะนั้นๆ ไม่ออกมาข้างนอก ถ้าออกมาข้างนอกไม่เป็นอุปกิเลส จะเป็นกายทุจริต วาจทุจริต

๒. โทสะ - ความประทุษร้าย มุ่งที่จะให้คนอื่นพินาศ คือ มองด้วยความชิงชัง อาฆาตความรู้สึกที่จะทำให้ลายล้างอีกฝ่ายให้พินาศไป ไม่ต้องการให้มีความเจริญก้าวหน้า อาศัยความโกรธเกิดขึ้นมาจากความโกรธ เป็นจิตคิดประทุษร้าย ไม่ได้แสดงออกเป็นเรื่องภายในจิตใจ

๓. โกรธะ - ความโกรธ เวลากระทบอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่ชอบ เกิดความโกรธขึ้น มีอาการเร่าร้อนปรากฏขึ้นภายในจิตใจ

^{๑๙} นางสาวนวลนภา ยุคันตพรพงษ์, “วิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัตรอุปัชฌาย์”, พุทธศาสตร์คุณภิ
บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖), หน้า ๔๕-๔๖.

๔. อุปนาหะ – ความผูกโกรธเอาไว้ ความผูกโกรธนี้ไม่ถึงลักษณะของพยาบาทอาฆาต บางทีเป็นการผูกใจเจ็บ คนบางคนโกรธแล้วก็แล้วกันไป ทรงแสดงความเข้มข้นของความโกรธที่แตกต่างกันไว้ว่า

- ความโกรธที่เหมือนรอยขีดในน้ำ
- ความโกรธที่เหมือนรอยขีดในดิน
- ความโกรธที่เหมือนรอยขีดในหิน

การผูกโกรธก็เหมือนรอยขีดในหิน มันไม่ยอมหายไป ไม่ว่าจะขีดเล็ก ขีดใหญ่ เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็เอามาผูกโกรธไว้ พอเห็นทีหนึ่งก็โกรธทีหนึ่ง พุดถึงก็โกรธ เป็นเพราะเราก็คบความโกรธเอาไว้

๕. มัถฺขะ – ความลบหลู่คุณท่าน คือ ไม่ยอมรับคุณความดีของคนอื่น ไม่ว่าจะใครจะให้อะไร สงเคราะห์อนุเคราะห์อย่างไรก็ตาม ไม่ยอมรับรู้ ลบหลู่คุณความดีของคนอื่น อันเป็นลักษณะอกตัญญู ไม่รู้คุณท่าน อีกลักษณะหนึ่ง คือ กีดกันความดีของคนอื่น เช่น มีใครเขายกย่องคนอื่นว่าดีอย่างนั้น ๆ ฟังแล้วมันเสียดแทงใจเหลือเกิน ไม่รู้จะหาความชั่วอะไรเขา ก็จะติเรื่องเล็กๆน้อยๆ เช่น กีดกันแต่คำไป 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. อีสสา – ความริษยา คือ เห็นคนอื่นได้ดีก็ทนอยู่ไม่ได้ ร้อน เปลวริษยาลามออกมาข้างนอก 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 วัดซึ่งสร้างให้พระสงฆ์จากจตุรทิศมาอยู่ก็หวงไว้ ไม่ยอมให้คนอื่นเข้ามาอยู่ด้วยตระหนี่ธรรมะ ตระหนี่วิชาความรู้ ที่จะสงเคราะห์ต่อบุคคลอื่น

๙. มายา หรือมารยา - ความเจ้าเล่ห์ เป็นการแสดงปรากฏออกมาอย่างหนึ่ง แต่จุดประสงค์จริงๆอีกอย่างหนึ่ง หรือ มือถือสาก ปากถือศีล ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ แสดงอาการอย่างหนึ่งเพื่อให้เกิดความสนใจประทับใจ โดยมุ่งให้เกิดผลประโยชน์จากบุคคลนั้น เป็นภาพลวงที่สร้างขึ้นหลอกคนอื่น

๑๐. สาถะ - ความโอ้อวด อวดทรัพย์สมบัติ อวดความรู้ อวดอะไรต่อมิอะไร เพื่อต้องการให้คนอื่นยอมรับฐานะของตนเอง อยากระวังใจอย่าได้ความเคารพนับถือสักการะ

๑๑. ถัมภะ - ความห้าวหัด ถัมภะเป็นชื่อของเสา ที่ผลักไปทางไหนก็ไม่ค่อยยอมไป ลักษณะของคนหัวดีนั้น มีอยู่ ๓ ประการคือ

- ดื้อด้น เขาบอกอย่าทำ ยิ่งทำใหญ่เลย
- ดื้อด้าน ว่าอย่างไรไม่เคยสนใจ เหมือนน้ำรดหัวสาก
- ดื้อดิ่ง เขาให้ทำอย่างหนึ่ง จะไปทำอีกอย่างหนึ่ง

๑๒. สारัมภะ - ความแข่งดี คือพยายามล้างฝ่ายหนึ่งให้ตกต่ำลงไป ใครจะทำอย่างไรเราก็คงต้องการจะแข่งดีกับบุคคลเหล่านั้น มีลักษณะทำลาย

๑๓. มานะ - ความถือตัว ถือตัวว่าเลิศกว่าเขา ก็จะดูหมิ่นเขา ถือตัวว่าเราเสมอเขา ต่อไปเราจะดีเสมอเขา ถือว่าเราเลวกว่าเขา ก็จะดูหมิ่นตัวเอง ทำลายตัวเอง ย่ำยีตัวเอง

๑๔. อติมานะ - ความดูหมิ่นคนอื่น โดยรูปร่าง ฐานะทางสังคม วิทย์ฐานะ การงาน การศึกษา จนบางครั้งออกมาในรูปของการตำราว่าเขา ดูถูกเขา

๑๕. มหะ - ความมัวเมา เมาในลาภ เมาในยศ เมาในชื่อเสียง เมาในความสุข เมาในกามคุณ เมาในอบายมุขการพนันต่าง ๆ เมาในไสยศาสตร์ ทรงเจ้าเข้าผี เป็นต้น

๑๖. ปมาทะ - ความประมาท ความเลินเล่อ ความพลอ ความพลั้งพลาด ความหลงลืม ทำทุจริต พุดทุจริต เล็กน้อยไม่เป็นไร นี่คือการประมาทไม่ระมัดระวังใจของตนเอง ปล่อยให้ความกำหนัด ชัดเคื่อง ลุ่มหลง มัวเมา เกิดขึ้นภายในใจ

อุปกิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เกิดขึ้นที่ใจเราและทำให้ใจเราเศร้าหมอง กิเลสคือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมอง เพราะตัวมันเองเป็นเครื่องเศร้าหมอง คล้ายกับสีดำ ตัวเองดำแล้วไปผสมกับสิ่งใดสิ่งนั้นก็ดำไปด้วย สภาวะจิตนั้นเหมือนเพชร แต่ถูกปิดบังแสงสี เอาไว้ด้วยหิน ถ้าหากขจัดหินออกไปให้หมด เพชรก็จะเปล่งประกายออกมาได้ จิตใจของคนเราก็มีลักษณะอย่างนั้น หากขจัดอุปกิเลสออกไปได้ ความมีรัศมีของจิตก็จะปรากฏขึ้น จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือสามารถที่จะชัดได้ สามารถทำให้เกิดเงาขึ้นได้ ทำให้บริสุทธิ์เที่ยงแท้ได้ เหมือนเพชรที่ขจัดหินออกหมดแล้ว แม้เราจะวางไว้บนหิน วางไว้บนทราย จะไม่มีอะไรซึมเข้าไปในเพชรได้อีกต่อไป

จิตของพระอรหันต์ก็เหมือนเพชรที่เจียรระไนแล้ว จะไปวางตรงไหนก็ยังเป็นเพชรอยู่ไม่มี
สิ่งใดแทรกซึมเข้าไปได้.

ความปรากฏใน อัมมทายาทมุตระ^{๒๐} โดยสรุป ดังนี้

“ธรรมเหล่านั้น โภคะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) เป็นบาป มัชฌิมาปฏิปทา
มีอยู่เพื่อละโภคะและอุปนาหะ เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบ
ระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้เพื่อนิพพาน มกฺขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) ปหาสะ(ความตีเสมอ) ...
อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ(ความตระหนี่) ... มายา (มารยา) สาถะยยะ(ความโอ้อวด) ...
ถัมภะ (ความหัวดี) สารัมภะ (ความแข่งดี) ... มานะ (ความถือตัว) อติมานะ (ความดูหมิ่น
เขา) ... มหะ (ความมัวเมา) และปมาหะ (ความประมาท) เป็นบาป มัชฌิมาปฏิปทามีอยู่เพื่อ
ละมหะและปมาหะ เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้
ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมา
สังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕.
สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘.
สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)”

จากพระสูตรข้างต้นมีการระบุถึงอุปกิเลส ๑๔ ประการคือ โภคะ (ความโกรธ) อุปนาหะ
(ความผูกโกรธ) มกฺขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) ปหาสะ (ความตีเสมอ) ... อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ
(ความตระหนี่) ... มายา (มารยา) สาถะยยะ (ความโอ้อวด) ... ถัมภะ (ความหัวดี) สารัมภะ (ความ
แข่งดี) ... มานะ (ความถือตัว) อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) ... มหะ (ความมัวเมา) และปมาหะ (ความ
ประมาท) ไม่ได้กล่าวถึง อภิขมาวิสมโลภะ (ความโลภไม่สม่ำเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของ
ของผู้อื่น) และ พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น) เป็นหลักธรรมแก้ภิกษุหลายระดับชั้น ล้วนควรมี
การฝึกปฏิบัติขัดเกลาด้วยอริยมรรคมีองค์แปดที่เชื่อมร้อยกับการดำเนินชีวิตประจำวัน สงบระงับ
อุปกิเลสในตนที่ปลีกวิเวกจากกิเลสในตน แบ่งเป็น ๓ ระดับในการลด ละ เลิก ในความโลภ ความ
โกรธ ความหลง ในอุปกิเลสทั้ง ๑๖ สู่ความจริงอันประเสริฐคือ ความสุขสงบในใจเรานั้นคือ นิพพาน
ด้วยข้อธรรมความเห็นที่ถูกต้อง คิด พุท กระทำก็ถูกต้องนำไปสู่การทำงานที่ถูกต้อง มีความพยายาม
อย่างต่อเนื่องด้วยอาชีพที่ถูกต้อง จึงมีสติดีและสมาธิตั้งมั่นมีพลังขับเคลื่อนอย่างผาสุก^{๒๑}

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙-๓๓/๒๗-๓๒.

^{๒๑} นางสาวนวลนภา ยุคันตพรพงษ์, “วิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัตรูปมุตระ”, พุทธศาสตร์คุณ
บัณฑิต, หน้า ๓๐-๓๑.

๗.๓.๓ การรู้และการละอุปกิเลส ๑๖ ชนิด

การอ่านอาการกิเลสแต่ละข้อตามลำดับเมื่อรู้แล้วจึงละได้ไปตามลำดับ เริ่มจาก อภิชฌาวิสมโลภะ เป็นอุปกิเลสแห่งจิตเมื่อรู้ความโลภอยากได้ แล้วจึงละอภิชฌาวิสมโลภะ ความอยากได้อันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ จึงรู้พยาบาทการปองร้าย เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละพยาบาทการปองร้ายอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้โภคะ (ความโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละโภคะ (ความโกรธ) อันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้อุปนาหะความผูกโกรธ เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละอุปนาหะ ความผูกโกรธอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มักขะความลบลู่ เป็นอุปกิเลสแห่งจิตแล้ว จึงละมักขะความลบลู่อันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้ปฬาสะการตีเสมอ เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละปฬาสะการตีเสมออันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้อิสสาความอิจฉา เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละอิสสาอิจฉาอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มัจฉริยะความตระหนี่เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละมัจฉริยะความตระหนี่อันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มายาความเสแสร้งมารยา เป็นอุปกิเลสแห่งจิตแล้วจึงละมายาความเสแสร้งมารยาอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้สาถะยยะความโอ้อวด เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละสาถะยยะความโอ้อวดอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้ถัมภะความหัวดี เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละถัมภะความหัวดีอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้สาร์มภะความแข่งดี เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละสาร์มภะความแข่งดีอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มานะความถือตัว เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละมานะความถือตัวอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้อติมานะความดูหมิ่นเขา เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละอติมานะความดูหมิ่นเขาอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้มทะ ความมัวเมา เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละมทะความมัวเมาอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้ เมื่อรู้ปมาทะ ความประมาท เป็นอุปกิเลสแห่งจิต แล้วจึงละปมาทะความประมาทอันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตได้^{๒๒}

ความในอรรถกถา^{๒๓} บท ปชหติ หมายถึง ย่อมละซึ่งอกุศลกรรมได้อธิบายถึงการละอุปกิเลสแห่งจิต ด้วยอริยมรรค อำนาจแห่งสมุจเฉทปหาน การละมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ละตามลำดับกิเลส และตามลำดับมรรค ตามลำดับกิเลส

กิเลส ๖ เหล่านี้คือ อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภโดยไม่ชอบธรรมคือความเพ่งเล็ง) ถัมภะ (หัวดี) สาร์มภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ย่อมละได้ด้วยอรรหัตตมรรค

^{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) สาถะยยะ (โ้อวด) ย่อมละด้วยโสดาปัตติมรรค

ส่วนการละตามลำดับมรรคจะอธิบายดังต่อไปนี้

กิเลส ๖ เหล่านี้ คือ มกขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ตีเสมอ) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา, เจ้าเล่ห์) สาถะยยะ (โ้อวด) ย่อมละด้วยโสดาปัตติมรรค

กิเลส ๔ เหล่านี้ คือ พยาบาทะ (ความพยาบาท) โภชะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธไว้) ปมาทะ (เลินเล่อ) ย่อมละด้วยอนาคามีมรรค

กิเลส ๖ เหล่านี้คือ อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภโดยไม่ชอบธรรมคือความเพ่งเล็ง) ถัมภะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ย่อมละด้วยอรหัตตมรรค

แต่ในที่นี้กิเลสเหล่านี้จะถูกฆ่าด้วยโสดาปัตติมรรค หรือถูกฆ่าด้วยมรรคที่เหลือก็ตาม ถึงกระนั้นพึงทราบว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสคำเป็นต้นว่า บุคคลย่อมละอภิชฌาวิสมโลภะอันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ดังนี้ ทรงหมายเอาการละด้วยอนาคามีมรรคนั่นเอง

การเกิด (แห่งผล) อันมาแล้วตามมรรคที่สืบต่อกันในที่นี้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงมรรคที่ ๔ ไว้ในขั้นสูงสุดแล้ว การเกิดแห่งผลนั้นจึงจะถูก อุปกิเลสมีวิสมโลภะเป็นต้นที่เหลือจากอุปกิเลสที่ละได้แล้วด้วยตติยมรรค ย่อมเป็นอันละได้ด้วยมรรคที่ ๔ นั้น. กิเลสที่เหลือย่อมเป็นอันละได้ด้วยมรรคที่ ๔ นี้เช่นกัน เพราะว่าอุปกิเลสมีมกขะเป็นต้นแม้เหล่าใดย่อมละได้ด้วยโสดาปัตติมรรค อุปกิเลสแม้เหล่านั้นย่อมเป็นอันละได้เด็ดขาดแล้วด้วยอนาคามีมรรคนั้นแล เพราะจิตอันเป็นสมุฏฐานแห่งอุปกิเลสมีมกขะเป็นต้นนั้นยังละไม่ได้โดยเด็ดขาดด้วยโสดาปัตติมรรค

๗.๓.๔ แนวทางการกำจัดกิเลสที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

การลดอุปกิเลส ๑๖ จะมีแนวทางสามารถใช้หลักจรรยา ๑๕ โดยหลักจรรยาจรรยา ๑๕^{๒๔} ได้แก่

๑. สัจศีล การตั้งศีลลด ละ เลิก ไปทีละเรื่องตามลำดับจากง่ายไปหายาก
๒. สำนวณอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
๓. โภชนเมตตัญญูตา 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 ชั้นปฐมฌาน วิตก เกิดจากการพรากแยก
๑๓. ฌาน ๒ ปัญญา ชั้นทุติยฌาน วิจาร์ณ เกิดจากการมีสมาธิ
๑๔. ฌาน ๓ ปัญญา ชั้นตติยฌาน ปีติสิ้นไป ได้สุขด้วยการมีอุเบกขาใจเป็นกลาง
๑๕. ฌาน ๔ ปัญญา ชั้นจตุตถฌาน ละสุข ละทุกข์ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์

จรรณะนั้น ได้แก่ ปฏิปทา คือ ทางเป็นเครื่องบรรลुวิชา เป็นศัพท์แปลก เทียบด้วยศัพท์
 จรรณะที่แปลว่า อวัยวะเป็นเครื่องเดิน ได้แก่ เท้า ไม่ใช่เรียกปฏิปทาทั่วไป มรรคมืองค์ ๘ เป็นจรรณะ
 แห่งความรู้ร้อยสี่ ๔ ฌาน ๔ เป็นจรรณะโดยลำดับแห่งวิชา ๓ วิชาเบื้องต้น เป็นจรรณะแห่งวิชา
 เบื้องปลายในเสขปฏิปทาสูตรแสดงจรรณะเป็นสาธารณะ โดยชื่อว่า เสขปฏิปทา^{๒๕} คือทางดำเนินแห่ง
 พระเสขะ. ในเสขปฏิปทาสูตร แสดงไว้โดยบุคคลาธิษฐาน ถือเอาความในนิทเทศแห่งสูตร โดย
 ธรรมาธิษฐาน ดังนี้

๑. สีสัมปทา ได้แก่ การสำรวมในปาฏิโมกข์ ประกอบด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยใน
 ความผิดมน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒. อินทริยสังวร ได้แก่ การสำรวมอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความ
 ยินดียินร้ายครอบงำ ในเมื่อตาเห็นรูป

๓. โภชนมัตตัญญูตา ได้แก่ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการกินอาหารแต่พอสมควร ไม่
 มากไม่น้อย พิจารณาแล้วจึงกินอาหารและพึงประโยชน์อันจักเกิดแต่อาหารนั้น ไม่บริโภคโดย
 สะเพร่าและโดยอำนาจความมักกินตั้งศีลปฏิบัติด้วยอาหารมือเดียว

๔. ชาคริยานุโรค ได้แก่ การประกอบความเพียร ไม่เห็นแก่ หลับนอนเกินไป หรือไม่
 ยอมให้ความง่วงเหงาหาวเข้าครอบงำ มีสติสัมปชัญญะมนสิกาสัญญา

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒-๓๐/๒๔-๓๐.

๕. สัทธา ได้แก่ ความเชื่อความตรัสรู้ของพระตถาคต ตามนัยแห่งบทพุทธคุณ กัมม สัทธา เชื่อกกรรม วิปากสัทธา เชื่อผลแห่งกรรม

๖. หิริ ได้แก่ ความละอายต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต

๗. โอตตปปะ ได้แก่ ความเกรงกลัวความผิดและความชั่วโดยนัยแห่งหิริ

๘. พาหุสัจจะ ได้แก่ ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก คือได้ฟังธรรมซึ่งไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง ไพเราะในที่สุด ประกอบด้วยอรรถ ประกอบด้วยพยัญชนะ ประกาศพรหมจรรย์ บริสุทธิบริบูรณ์สิ้นเชิง พหุสุตมืองค์ ๕ คือ (๑) พหุสุตตา ได้ยินได้ฟังมาก (๒) ธตา ทรงจำได้ (๓) วจสา ปริจิตา ท่องไว้ด้วยวาจา (๔) มนसानุเปกขิตา เอาใจจดจ่อ (๕) ทิฏฐิยา สุปฏิวิทา ขบด้วยทิฏฐิ

๙. วิริยะ ได้แก่ เพียรละอกุศลธรรมและยังกุศลธรรมให้เกิดใช้กำลังบากบั่น ไม่ทอดธุระ ในกุศลธรรม

๑๐. สติ ได้แก่ สติรักษาตัว และระลึกถึงกิจที่ทำและคำพูดแล้วแม่นยำได้

๑๑. ปัญญา ได้แก่ อริยปัญญาที่รู้ความเกิดความดับแห่งสังขารสามารถชำระกิเลสทำให้สิ้นทุกขได้

๑๒. ฌาน ^{๒๖} ปฐมฌาน สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มี วิตก วิจารปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวก ทุตติยฌานเพราะวิตก วิจารสงบระงับไปแล้ว บรรลุทุตติยฌาน มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ ตุตติยฌาน เพราะปีติจางคลายไปแล้ว เรามีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย ได้บรรลุ ตุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุขจตุตถฌานเพราะละสุขและ ทุกขได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข ไม่มีสุข มีสติ บริสุทธิเพราะอุเบกขา

ความเป็นผู้มีวิวิชาและจรณะ ^{๒๗} เป็นผู้คุ้มครองทวาร เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ เป็นผู้ ประกอบความเพียรเครื่องตื่นนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยสัปปริสธรรม ๗ ประการนี้ เป็นผู้ได้ฌานทั้ง ๔ อันเป็นธรรมอาศัยซึ่งจิตอันยิ่ง เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรมตามความปรารถนา เป็นผู้ได้โดยไม ยาก ไม่ลำบาก จนมีสติระลึกทั่วทั่วพร้อมทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคต รู้ความจริงตามความเป็นจริง เข้าใจเชื่อเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ประกอบด้วยกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ไม่ติเตียน เป็น สัมมาทิฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฏฐิ เข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ มีดวงตาเห็นธรรม รู้ชัดซึ่ง

^{๒๖} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๑/๑๔๓-๑๔๔.

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔-๓๕/๒๒-๒๙.

หมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม เป็นวิชาทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ซึ่งปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสสิ้นไป ด้วยปัญญา

๗.๓.๕ แนวทางการละอุปกิเลส ๑๖ ที่ปรากฏในวัฏฏุปมสูตร

เมื่อมีแนวทางการละอุปกิเลสทั้ง ๑๖ ด้วยการเพิ่มศีล สมาธิ ปัญญาที่รู้เท่าทัน กิเลสชั้นสูงทั้ง ๑๖ นี้ได้รวมทั้งจากการศึกษาอรรถกถาได้อธิบายถึงการละ อุปกิเลสแห่งจิต ด้วย อริยมรรค อำนาจแห่งสมุจเฉตพหุทานที่ละอย่างเป็นกลุ่มเพื่อความสะดวกในการตั้งข้อหลักธรรมมาใช้ ประกอบ การละที่มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ละตามลำดับกิเลสและตามลำดับมรรค

การละตามลำดับกิเลสจำแนกได้ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ความโลภ ประกอบด้วยกิเลส ๖ เหล่านี้คือ อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภโดย ไม่ชอบธรรมคือความเพ่งเล็ง) ถัมภะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ย่อมละได้ด้วยอรหัตตมรรค

กลุ่มที่ ๒ โกรธ ประกอบด้วยกิเลส ๔ เหล่านี้คือ พยาปาทะ (ความพยาบาท) โภชะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธไว้) ปมาทะ (เลินเล่อ) ย่อมละด้วยอนาคามีมรรค

กลุ่มที่ ๓ หลง ประกอบด้วยกิเลส ๖ เหล่านี้คือ มกฺขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ตีเสมอ) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา, เจ้าเล่ห์) สาถะยยะ (โอ้อวด) ย่อมละด้วยโสดาปัตติ มรรค

การละตามลำดับมรรคจำแนกได้ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ การละด้วยโสดาปัตติมรรค ต่อกิเลส ๖ เหล่านี้ คือ มกฺขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ตีเสมอ) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา, เจ้าเล่ห์) สาถะยยะ (โอ้อวด)

กลุ่มที่ ๒ การละด้วยอนาคามีมรรค ต่อกิเลส ๔ เหล่านี้ คือ พยาปาทะ (ความพยาบาท) โภชะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธไว้) ปมาทะ (เลินเล่อ)

กลุ่มที่ ๓ การละด้วยอรหัตตมรรค ต่อกิเลส ๖ เหล่านี้คือ อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภ โดยไม่ชอบธรรมคือความเพ่งเล็ง) ถัมภะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่น ท่าน) มทะ (มัวเมา)^{๒๘}

จากการศึกษาอย่างละเอียดของอุปกิเลสทั้ง ๑๖ ตัวที่ละได้ตามลำดับขั้นของความโลภ โกรธ หลง ล้วนเป็นต้นหาความอยากยึดมั่นถือมั่นจะกำจัดได้เป็นส่วนๆได้เรียงลำดับจากง่ายไปหา

^{๒๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๙๔/๑๒๓๖.

ยากตามขั้นของโสดาปัตติมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตมรรคละแต่ละส่วนให้ได้ขาดจึงผ่านชั้นลำดับจนสู่มรรคผลนิพพานได้

กล่าวโดยสรุป อุปกิเลส ๑๖ ในวิัตถุปมสูตรมีความหมายว่า ความเศร้าหมองแห่งจิตที่ถูกรอบงำจากกิเลสต้นหาความอยากได้ตั้งใจหมายเมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์เกิดอารมณ์ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แดกตัวเป็นกิเลสแต่ละชนิด ดังนี้ (๑) อภิชฌาวิสมโลภะ(ความโลภความอยากได้) (๒) พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น) (๓) โภชะ (ความโกรธ) (๔).อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) (๕) มกฺขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (๖) ปลาสะ (ความตีเสมอ) (๗) อีสสา (ความริษยา) (๘) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) (๙) มายา (มารยา) (๑๐) สาถะยยะ (ความโอ้อวด) (๑๑) ถัมภะ (ความหัวดี) (๑๒) สारัมภะ (ความแข่งดี) (๑๓) มานะ (ความถือตัว) (๑๔) อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) (๑๕) มหะ (ความมัวเมา) (๑๖) ปมาหะ (ความประมาท)

๗.๔ สรุป

กิเลส คือ สิ่งฝังอยู่ในจิตใจ ทำให้มนุษย์เราต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารไม่รู้จักจักสิ้น ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ความกระวนกระวาย เมื่อกิเลสเกิดขึ้นกับจิตใจของบุคคล จึงควรพิจารณาหาต้นเหตุของกิเลสและวิธีขัดเกลากิเลส

นิวรรณ ๕ กล่าวได้ว่า เป็นตัวต้นเหตุให้กิเลส เป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิ ถ้านิวรรณตัวใดตัวหนึ่ง หรือหลายตัวเกิดขึ้น สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย แต่นิวรรณ ๕ นี้ ไม่เป็นตัวขวางกั้นวิปัสสนา ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนาอีกด้วย เพราะวิปัสสนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะขณะนั้นอะไรจะเกิดขึ้น ก็เป็นประโยชน์ให้เรียนรู้ได้เสมอ นิวรรณทั้ง ๕ นี้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ๆ ของจิตที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจของจิต เช่นกัน อยู่ที่ว่าจะมีสติปัญญาพอที่จะมองเห็นสังขารนั้นหรือเปล่า

อุปกิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เกิดขึ้นที่ใจเราและทำให้ใจเราเศร้าหมอง กิเลสคือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมอง เพราะตัวมันเองเป็นเครื่องเศร้าหมอง คล้ายกับสีดำ ตัวเองดำแล้วไปผสมกับสิ่งใดสิ่งนั้นก็ดำไปด้วย สภาวะจิตนั้นเหมือนเพชร แต่ถูกปิดบังแสงสี เอาไว้ด้วยหิน ถ้าหากขจัดหินออกไปให้หมด เพชรก็จะเปล่งประกายออกมาได้ จิตใจของคนเราก็มีลักษณะอย่างนั้น หากขจัดอุปกิเลสออกไปได้ ความมีรัศมีของจิตก็จะปรากฏขึ้น จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือสามารถที่จะขัดได้ สามารถทำให้เกิดเงาขึ้นได้ ทำให้บริสุทธิ์เที่ยงแท้ได้ เหมือนเพชรที่ขจัดหินออกหมดแล้ว แม้เราจะวางไว้บนหิน วางไว้บนทราย จะไม่มีอะไรซึมเข้าไปในเพชรได้อีกต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

จำนงค์ ทองประเสริฐ. แผนการกู้อิสรภาพของเจ้าชายสิทธัตถะ. พระนคร: โรงพิมพ์ไทยสัมพันธ์, ๒๕๑๖.

ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. การศึกษาเรื่องผู้หญิง. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๕.

_____. มาตสตรีนในพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสามัคคีสาส์น จำกัด, ๒๕๒๘.

ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ชัญเสน. การพัฒนาสตรีในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทส่องศยาม จำกัด, ๒๕๓๙.

บรรจบ บรรณรุจิ. ภิกษุณี: พุทธสาวิกาครึ่งพุทธกาล. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ปัญญา ใบบางยาง. ๔๐ ภิกษุณีพระอรหันต์ ชีวประวัติ และคำสอนของพุทธสาวิกาในสมัยพุทธกาล. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบรรลือธรรม ธรรมสภา, ๒๕๕๒.

ปรีชา ช่างขวัญยืน. สตรีในคัมภีร์ตะวันออก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระครูกลุฑาณสิทธิวัฒน์ (สมาน กลุฑาณธโม). เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **นิติตาสตร์แนวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____. **ปัญหาภิกษุณี บททดสอบสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม ๒๕๔๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๔๙.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพุทฺธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตโต) และคณะ. **สตรีในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๔.

พุทธทาสภิกขุ. **สตรีในฐานะมารดาโลก**. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มพุทธทาสศึกษา มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.

พระอาจารย์ชา สุภทฺโท. **โพธิญาณ**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๓๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

(๒) บทความ:

กัญญภัค แมกกี. “เพศสภาพและบทบาทสตรีในฐานะอุบาสิกาตามทรรศนะทางพระพุทธศาสนา”.

วารสารพุทธมคค์. ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒, (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒).

ญาณวดี เคลือบมาศและคณะ. “บทบาทของอุบาสิกาในการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา”. **วารสารปณิธาน**. ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๕).

นางรจนา (นามแฝง). “กำเนิดสตรี”. **เพื่อนใจ**. ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑-๕, กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

บรรจบ บรรณรุจิ. “ภิกษุณี: พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล”. **วารสารพุทธจักร**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระสถุทธิ์ สุมน. “บทบาทสตรีในพุทธศาสนาเถรวาทสมัยพุทธกาล”. **วารสาร มจร.อุบล
ปริทรรศน์**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๕), ๔๒๓-๔๒๔.

ภพชลกร กาญจนะพังคะ. “ทัศนะของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสตรีในมาตุคามสังยุต. **วารสาร มจร
ปรัชญาปริทรรศน์**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๑).

มูลนิธิพุทธศาสนศึกษา. “ประวัติความเป็นมาของพระอภิธรรม” **ในธรรมะเพื่อชีวิต**. ฉบับวันขึ้นปี
ใหม่ ๒๕๕๑. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธศาสนศึกษา วัดบูรณศิริมาตยาราม, ๒๕๕๑.

แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร. “ศึกษาวิเคราะห์สตรีในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วารสาร มจร. บาฬี
ศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๓.

ลักษณะวัต ปาละรัตน์. **สตรีในมุมมองของพุทธปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

(๓) วิทยานิพนธ์:

เดือน คำดี. “ภิกษุณีในพระพุทธศาสนา: การศึกษาเชิงวิเคราะห์”. **รายงานวิจัย**. ศูนย์พุทธศาสน
ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

นางวนิดา ฉายาสุตบุตร. “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระนางสามาวดีที่ปรากฏในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

นายพลเผ่า เพ็งวิภาศ. “การวิเคราะห์บทบาทของภิกษุณีในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๖๑.

ประคอง สิงหนาทนิตริรักษ์. “บทบาทของแม่ชีไทยในการพัฒนาสังคม”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**.
คณะสังคมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๖.

ปาริชาติ นนทกานันท์. “แนวความคิดเกี่ยวกับสตรีในพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**,
ภาควิชาปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

พระครูนิพัทธ์กัลยาณวัฒน์ (คะนอง ลายน้ำทอง). “การศึกษาเปรียบเทียบสถานภาพบทบาทและ
สิทธิของสตรีในสมัยพุทธกาลกับสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหากมล ถาวโร (มิ่งคำมี). “สถานภาพสตรีในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระมหาณัฐฐานันท์ อนาลโย (กุลจรัสโกคิน). “บทบาทสตรีในการพัฒนาสังคมตามหลักพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

พระมหาธีรเดช จิตตสุโก (สายรัตน์). “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภิกษุและภิกษุณีในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของพระวินัยธรในพระวินัยปิฎก: ศึกษาเฉพาะกรณีพระอุบาลีเถระและพระปฎาจารย์เถรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

_____. “การศึกษาปัญหาเรื่องการเสื่อมสูญของภิกษุณีสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

วิวรรธน์ สายแสง. “การศึกษาเปรียบเทียบพระวินัยของภิกษุกับภิกษุณีในพระพุทธศาสนาเถรวาท: ศึกษาเฉพาะกรณีปาจิตตีย์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

เสมอ บุญมา. **ภิกษุณีพระพุทธศาสนา. รายงานวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๒๔.

_____. “ภิกษุณีในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๑.

อำพร หวังใจธรรม. “การศึกษาเปรียบเทียบสถานภาพสตรีในพุทธศาสนาและอิสลามเฉพาะกรณีชาวไทยพุทธและสตรีชาวไทยมุสลิม”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

นางวีรนุช พรหมจักร. “**บทบาทสตรีในพระพุทธศาสนาสมัยพุทธกาล**”. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. วิทยาเขตศรีล้านช้าง. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://stc.mbu.ac.th>.

พระครูวิบูลศีลพรต (สมหมาย อาสโภ). “**การศึกษาบทบาทชาวพุทธแบบอย่าง: กรณีศึกษาบทบาทของอนาถบิณฑิกเศรษฐีกับนางวิสาขามหาอุบาสิกา**”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://so06.tci-thaijo.org/index.php/Vanam_434/article/view/247651/

167944

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). ปัญหาภิกษุณี: บททดสอบสังคมไทย. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.payutto.net/book-content/>

ศุภวิชญ์ แก้วคุณอก. “แหวกม่านวัฒนธรรม ส่องสถานภาพสตรีในสังคมอินเดีย”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.the101.world/woman-rights-in-india/>

สิทธิ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.nongkwang.go.th/site/attachments/article/94/1.pdf>

โสภณ จาเลิศ, ประสิทธิ์ ชาระ. “บทบาทของนครโสเภณีที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.firstojs.com/index.php/jpa/article/view/997>

อรรถกถา อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต เอตทัคคบาลี. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=20&i=150&p=11>

เกี่ยวกับผู้เรียบเรียงและผลงาน



พระครูไพฑูริย์ชกริตติโสภณ, ดร.



- ชาติภูมิ** : บ้านงามเจริญพัฒนา ต.หนองไผ่งาม อ.บ้านกรวด จ.บุรีรัมย์
- การศึกษา** : นักธรรมชั้นเอก (น.ธ.เอก) สำนักเรียนวัดธรรมนิมิตต์ จ.ชลบุรี
: ร.บ. รัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
: ร.ม. รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
: พธ.ด. พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- หน้าที่ทางคณะสงฆ์ปัจจุบัน**
: รองเจ้าคณะอำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์
- การทำงาน** : อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลงานด้านวิชาการ

: หนังสือ

: “สถานภาพและบทบาทของสตรีในพระพุทธศาสนา”

: “รัฐศาสตร์ตามแนวพระพุทธศาสนา”

: บทความ

: “พุทธธรรมกับการแก้ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว”

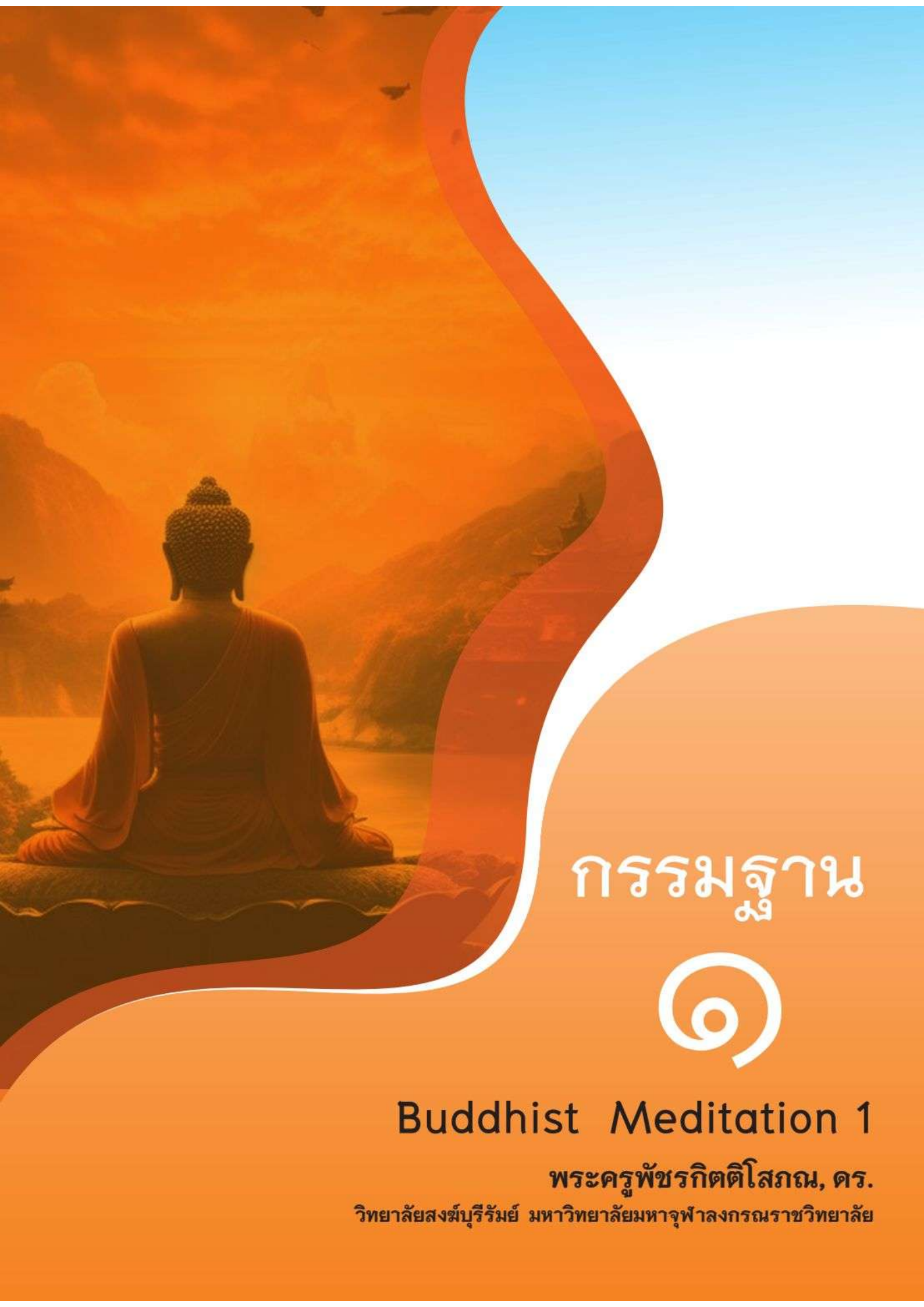
: “วิเคราะห์พระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลกับสังคมสมัยสุโขทัย
และอยุธยา”

: “การใช้ประโยชน์ทางจริยศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิต
พ้นจากเป็ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ ไวรัสโคโรนา
๒๐๑๙”

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดโสมนาราม ๑๐๓ หมู่ ๑๐ ตำบลหนองไผ่งาม

อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๑๘๐

: Watsopon@Hotmail.com, Tel. 082-824-5966



กรรมฐาน



Buddhist Meditation 1

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย