



การศึกษาเรื่องการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๔๒

ISBN 974-575-463-3

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหจุลลวงกรรราชวิทยาลัย

A STUDY OF THE ENLIGHTENMENT IN THERAVĀDA BUDDHISM

PHRAMAHA AMNAUY ĀNANDO (CHUNPLANG)

A Thesis submitted in partial fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhism)

in
Graduate School
Mahachulalongkorn Buddhist University
Under Royal Patronage
Bangkok, Thailand.



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขออนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา



คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ ประธานกรรมการ

(พระมหาประสิทธิ์ สิริปัญโญ)

พระเมธีรัตนติก กรรมการ

(พระเมธีรัตนติก)

พระครูศรีสุตากร กรรมการ

(พระครูศรีสุตากร)

ร.ท. ดร.บรรจบ บรรณรุจิ กรรมการ

(ร.ท. ดร.บรรจบ บรรณรุจิ)

ดร. วีระชาติ นิมมอญ กรรมการ

(ดร. วีระชาติ นิมมอญ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	พระเมธีรัตนติก	ประธานกรรมการ
	พระครูศรีสุตากร	กรรมการ
	ร.ท. ดร.บรรจบ บรรณรุจิ	กรรมการ



ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาเรื่องการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
ผู้วิจัย : พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง)
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระเมธีธรรมาภรณ์ ป.ธ. ๙, B.A., M.A., M.Phil., Ph.D.
: พระครูศรีสุตากร ป.ธ. ๘, B.A., M.A., Ph.D.
: ร.ท. ดร.บรรจบ บรรณรุจิ ป.ธ. ๙, พธ.บ., อ.ม. (จุฬา), Ph.D.

สำเร็จการศึกษา : ๓ เมษายน ๒๕๔๒

บทคัดย่อ

จุดประสงค์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ คือ การศึกษาหลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติเพื่อการบรรลุนิพพาน โดยค้นคว้าจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นสำคัญ

ผู้วิจัยพบว่าการบรรลุนิพพานนั้น สิ่งสำคัญประการแรก คือ การศึกษาถึงหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ โดยเฉพาะโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการบรรลุนิพพานโดยเฉพาะ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ในวาระต่าง ๆ กัน เพื่อให้เหมาะกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘ แต่ละหมวดธรรมมีความสมบูรณ์อยู่ในตัว ผู้ปฏิบัติจะถือหลักธรรมหมวดไหนในการปฏิบัติก็สามารถบรรลุนิพพานได้เช่นเดียวกัน เปรียบเหมือนแม่น้ำทุกสายย่อมไหลลงสู่มหาสมุทร ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมตามหมวดธรรมใดย่อมนำไปสู่การบรรลุนิพพานได้ ฉะนั้น

โดยสรุปการปฏิบัติธรรมนั้นมี ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะต้องปฏิบัติควบคู่กันไป โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณได้ การบรรลุธรรมผลจะไม่เกิดขึ้นเลย เมื่อสามารถทำวิปัสสนาญาณให้แจ้งได้แล้ว การบรรลุธรรมผลจึงจะเกิดขึ้น



(ข)

การปฏิบัติเมื่อได้ศึกษาหลักธรรมจนมีความเข้าใจและจดจำได้เป็นอย่างดีแล้วจึงลงมือปฏิบัติ ซึ่งต้องเตรียมตัวให้พร้อม ตัดสิ่งวิตกกังวลต่าง ๆ ออกให้หมดเสียก่อน เมื่อพร้อมแล้วจึงไปสู่สำนักของอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถในการสอน แนะนำ แก้ไขข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ แล้วเริ่มลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง มีความมุ่งมั่นอย่างมีเป้าหมาย ไม่ห่อเหี่ยว เพียรพยายามปฏิบัติไปตามขั้นตอน และต้องคอยตรวจสอบผลการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา พยายามปรับปรุงแก้ไขวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการที่ได้ศึกษามา จนสามารถจัดกิเลสออกจากจิตสันดาน และบรรลุมรรคผลตามที่ปรารถนาในที่สุด

ผลของการบรรลุธรรมนั้นมี ๔ ระดับ คือ โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผล ซึ่งผลของการบรรลุธรรมแต่ละระดับ สามารถจัดกิเลสได้ตามลำดับ ตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด พร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ไปด้วย

สภาวะของการบรรลุธรรมและช่วงจังหวะในการบรรลุธรรมนั้น มีความแตกต่างกัน แล้วแต่ประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละบุคคล แต่ที่เหมือนกัน คือ เมื่อถึงจุดสุดท้ายของการบรรลุธรรม ทุกคนล้วนมองเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครบังคับบัญชาได้

ผลจากการศึกษาพบว่า หลักธรรมและแนวทางในการปฏิบัติมีความสมบูรณ์อยู่แล้ว แต่ยังขาดขั้นตอนการปฏิบัติและแบบแผนในการปฏิบัติที่เป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอน และการประเมินผลการปฏิบัติที่สามารถนำมาประเมินผลการปฏิบัติของทั้งตนเองและผู้อื่นได้ ทั้งส่วนที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้เสนอแผนการปฏิบัติไว้อย่างเป็นขั้นตอน โดยแบ่งเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะต้น ระยะปานกลางและระยะยาว พร้อมทั้งการประเมินผลการปฏิบัติของตนเองและผู้อื่นไว้ เพื่อให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติและการประเมินการบรรลุธรรมสืบไป โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ปรารถนาการบรรลุธรรมจักได้ประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้.



Thesis Title : A study of the Enlightenment in Theravāda Buddhism
Researcher : Phramaha Amnauy Ānando (Chunplang)
Degree : Master of Arts (Buddhism)
Thesis Supervisory Committee:
: Phramedhiratanadilok. Pali IX, B.A., M.A., M.Phil., Ph.D.
: Phraku Srisufākorn. Pali VII. Ph.D.
: Dr.Banjob Bannaruji Pali IX, B.A., MA., Ph.D.
Date of Graduation : April 3, 1999.

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to study principles and paths leading to the enlightenment mainly based on the Tipitaka and commentaries.

The researcher found that in the attainment of Dhamma (Enlightenment) in Buddhism, first of all, one must study a set of Dhammas taught by the Buddha, especially 37 Bodhipakkhiyadhammas (Virtues pastaking of enlightenment) consisting 4 Satipatthānas (4 foundations of mindfulness), 4 Sammappadhānas (4 right efforts), 4 Iddhipādas (4 paths of accomplishment), 5 Indriyas (5 controlling faculties), 5 Balas (5 powers), 7 Bojjhongas (7 enlightenment factors) and 8 Ariya-maggas (8 noble parths). These Virtues are perfect in themselves. One may take any of them and attain the enlightenment just as water in every river flows to the great sea.

Briefly saying, there are two types of practising Dhamma. They are Samatha-Kammatthāna (Tranquillity meditation) and Vipassanā-Kammatthāna (insight meditation). Practiser must exercise in both meditation, particularly, insight meditation is considered the heart of practice. One who cannot raise his mind to insight meditation, cannot attain the enlightenment. Enlightenment can be achieved only when one has realized insighfull knowledge.



(๓)

Pratically, after fully understanding all principles, preparation should be done by moving of Palibodha (obstrucles). In order to move to appropriate step of practice a competent adviser or teacher is the needfull. He has to keep checking result of pratising in every step.

The enlightenment in Buddhism is of 4 steps. They are 1) Sotāpattiphala (fruition of steam-enter), 2) Sakadāgāmphala (fruition of once-returning), 3) Anāgāmphala (fruition of non-returning) and 4) Arahattaphala (fruition of Arahanship). Behaviour of the enlightened one get changed in each step by getting rid of defilements from rough upto subtle ones in accordance with the fruition attained.

State of attainment differs depending on experience and backgroud of person concerned. The sameness being that everyone who achieved final attainment realized the truth that everything is impermanent, subject to suffering and soulless and there is nothing to claim that it is I or mine. Everything proceeds in accordance with the factor concerned without any supernatural being behind.

From the study it is found that principles and the path of practice perfectly exist. Only thing needed is appropriate step and way of practice and evaluation methode. This thesis has proposed pratical plan step by step along with evaluation for self and others. It is divided into 3 ranges which are short medium and long. It is hoped that one who wants to achieve the attainment may benefit from this thesis.



(๑)

ขอนอบน้อมถวายนมัสการ พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เลิศในไตรภพ
ขอน้อมนบพระโลกุตตรธรรมอันล้ำเลิศ กับทั้งพระอริยะสงฆ์ผู้ประเสริฐด้วยเศียรเกล้า และอภิวัต
นบไหว้มารดาบิดา ครูอาจารย์ทั้งหลาย ผู้ถวายความรู้มีวางวาย ด้วยดวงใจอันพิสุทธิ์ เพราะสำนึก
ในพระคุณ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ด้วยความช่วยเหลือจนเสร็จ จากผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทั้งด้าน
วิชาการและปัจจัย ล้วนช่วยให้ไพบูลย์สมบูรณ์ยิ่ง

ขอประกาศนามท่านไว้เพื่ออ้างอิง มีพระคุณยิ่ง พระเดชพระคุณพระเมธีรัตนดิลก อีก
พระครูศรีสุตากร ร้อยโท ดร.บรรจบ บรรณรุจิ ทั้งสามท่านนี้มีคุณยิ่ง ท่านต้องทั้งงานประจำมาช่วย
ตรวจ ทั้งสำรวจถูกผิดไม่คิดห่อ อีกแนะนำเสนอแนะช่วยติดต่อ ให้สมบูรณ์งามละอออย่างเห็น

มีอีกท่านคอยช่วยอำนวยความสะดวกให้ค้นหา เอกสาร พร้อมตำรามากมาย แลสะดวก
ยามค้นหา ท่านพระครูใบฎีกาสันต์ ทยุรฤโข เจ้าหน้าที่ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัยฯ ต้องขอบพระคุณ
ไว้เป็นอย่างสูง

ส่วนปัจจัยจับจ่ายจนเรียนจบ ได้ญาติโยมช่วยสมทบไม่ขาดเหลือ ที่สำคัญพระอาจารย์
ยอด ชิตจิตโต คอยจุนเจือ คราวขาดเหลือได้ท่านหมั่นเพิ่มเติม อีกพระครูสมุห์ทวีวัฒน์ จิรปัญโญ
ยามขาดไปหาท่านมั่นใจได้ มีอีกท่านพระอธิการวัน จุกวโร เจ้าอาวาส ท่านมอบเงินหนึ่งหมื่น
บาท ช่วยค่าเทอม ค่ากระดาษยามขาดมือ

คอมพิวเตอร์ได้น้องเขยเอามาให้ใช้จนเสร็จ งานสำเร็จได้เพราะเจ้าเข้าช่วยเหลือ ต้องขอบ
ใจจริง ๆ ที่จุนเจือ แม่ดีบ้างเกบ้างก็ยังดี

สุดท้ายนี้ที่ขาดเสียไม่ได้ ต้องกราบไหว้ขอบพระคุณท่านไว้ก่อน ท่านพระครูศรีสุตากร ให้
พักนอนอยู่ที่วัดเทพาภรณ์เรียนจบ อีกพระอาจารย์วิทยา วิสุทธาจาโร ช่วยสทบท ขอน้อมนบขอบ
พระคุณอุดหนุนจริง.

พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง)

๑๔ มีนาคม ๒๕๔๒



(จ)

บทคัดย่อภาษาไทย	หน้า
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ก)
กิตติกรรมประกาศ	(ค)
สารบัญ	(จ)
สารบัญตาราง	(ฉ)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(ญ)

บทที่ ๑	บทนำ	๑
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๒
	วัตถุประสงค์การวิจัย	๒
	ปัญหาที่ต้องการทราบ	๒
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	๓
	ทบทวนเอกสารหรือรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓
	ขอบเขตการวิจัย	๕
	วิธีดำเนินการวิจัย	๕
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕

บทที่ ๒	หลักธรรมเพื่อการบรรลุนิพพาน	๖
	สติปัฏฐาน ๔	๘
	สัมมปปีธาน ๔	๑๒
	อิทธิบาท ๔	๑๓
	อินทรีย์ ๕	๑๕
	พละ ๕	๑๖
	โพชฌงค์ ๗	๑๘
	มรรคมีองค์ ๘	๑๘



(ข)

บทที่ ๓	วิธีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม	๒๓
	ปฐิโพธิ	๒๗
	จวิตร	๓๑
	สัปปายะ	๓๕
	สมถกรรมฐาน	๓๖
	สมาธิ	๔๐
	วิปัสสนา	๔๗
	วิปัสสนาญาณ ๑๖	๔๙
บทที่ ๔	ระดับการบรรลุธรรม	๑๑๕
	สังโยชน์ ๑๐	๑๑๕
	พระโสดาบัน	๑๑๗
	พระสกทาคามี	๑๑๘
	พระอนาคามี	๑๑๘
	พระอรหันต์	๑๑๘
	ภาวะของผู้บรรลุธรรม	๑๑๘
บทที่ ๕	การบรรลุธรรมของพระสาวกและพระสาวิกาสำคัญ	๑๒๗
	พระอัญญาโกณฑัญญะ	๑๒๗
	พระยส	๑๓๐
	พระสารีบุตร	๑๓๓
	พระโมคคัลลานะ	๑๓๕
	พระสิวลี	๑๓๖
	พระวัชกสิ	๑๓๘
	พระอานนท์	๑๔๐
	พระนางรูปนันทา	๑๔๑
	นางปฏาจารา	๑๔๔
	นางอุบลวรรณา	๑๔๕



(๖)

บทที่ ๖	บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๑๔๗
	หลักสูตรการปฏิบัติ	๑๔๘
	การประเมินผลการปฏิบัติ	๑๕๕
บรรณานุกรม		๑๖๘
ประวัติผู้เขียน		๑๗๑



(ณ)

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ ๑ แสดงจิตที่เหมาะสมกับกรรมฐานแต่ละอย่างและชี้วัดความสำเร็จ	๓๙
ตารางที่ ๒ ตารางการปฏิบัติธรรมประจำวัน	๑๕๑



ส.ม.	-	สัณฺฑิตนิกาย	มหาวารวคฺค
ส.ส.		สัณฺฑิตนิกาย	สคฺคาวคฺค
ส.สพ.		สัณฺฑิตนิกาย	สพฺพายนวคฺค

การใช้หมายเลข

๑. พระไตรปิฎกจะแจ้งฉบับคัมภีร์พระไตรปิฎก เล่ม ชื่อ หน้า ตามลำดับ ตัวอย่างเช่น ม.ม. ๑๓/๔๐๐/๓๘๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ เล่มที่ ๑๓ ชื่อ ๔๐๐ หน้า ๓๘๖.

๒. ปกรณวิเศษ จะแจ้งเล่ม หน้า ตามลำดับ ตัวอย่างเช่น วิสุทธิ. ๑/๒๗๓. หมายถึง วิสุทธิมรรค เล่มที่ ๑ หน้า ๒๗๓.

๓. อรรถกถา จะแจ้งเล่ม หน้า ตามลำดับ ตัวอย่างเช่น ธ.ธ. ๓/๑๗๖. หมายถึง อัมมปทัฏฐกถา ภาค ๓ หน้า ๑๗๖.

๔. มงคลัตถทีปนี จะแจ้งเล่ม หน้า ตามลำดับ ตัวอย่างเช่น มงฺคล. ๑/๑๐๕. หมายถึง มงคลัตถทีปนี ภาค ๑ หน้า ๑๐๕.



บทที่ ๑

การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาถือกำเนิดมาจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลายาวนานกว่า ๒๕๐๐ ปี ถึงแม้ว่าหลักคำสอนยังมีการจดบันทึกไว้อย่างละเอียด รวมทั้งมีผู้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนอยู่อย่างต่อเนื่องมิได้ขาดหาย แต่มีสิ่งหนึ่งที่ขาดหายไปจากความรู้สึก คือ เรื่องผู้บรรลุธรรม ซึ่งหมายถึงพระอรหันต์บุคคลตั้งแต่โสดาบันเป็นต้นไป เคยมีผู้กล่าวกันว่าปัจจุบันนี้ไม่มีพระอรหันต์แล้ว ในครั้งพุทธกาล เมื่อเกิดความสงสัยเรื่องพระอรหันต์ขึ้นพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงทำหน้าที่แก้ข้อสงสัยเหล่านั้น^๑ เช่นเมื่อมีภิกษุรูปหนึ่งรูปใดกล่าวคำพูดที่สื่อความหมายว่าตนได้บรรลุธรรม เพื่อนภิกษุด้วยกันเกิดความสงสัยก็เข้าไปกราบทูลถามพระองค์ก็ทรงตัดสิน^๒ ในปัจจุบันถือว่าการบรรลุธรรมเป็นเรื่องรู้เฉพาะตน (ปัจจุตัต) ผู้ปฏิบัติเองเท่านั้นจึงจะรู้ ไม่มีใครรู้การบรรลุธรรมของใครได้

จึงมีภิกษุบางรูป อาศัยคำพูดนี้เป็นข้ออ้างแสดงตนหรือทำให้คนอื่นหลงผิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้ว โดยหวังลาภสักการะ ชื่อเสียงหรือตั้งตนเป็นเจ้าลัทธิ โดยแสดงความคิด ความเชื่อผิดของตนแฝงเข้าไปในคำสอนของพระพุทธศาสนา เมื่อมีคนนับถือมากก็เริ่มขยายคำสอนของตนปนไปจนทำให้มีคำสอนปลอมปนเกิดขึ้นมากมาย ทำให้บุคคลทั่วไปที่มีความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา น้อยเกิดความเข้าใจผิดคิดว่านั่นคือ คำสอนที่ถูกต้องในพระพุทธศาสนา ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายแก่พระพุทธศาสนา ดังเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

ในเวลาเดียวกันมีพระภิกษุที่บวชแล้วมีความปรารถนาจะศึกษา และปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม แต่เมื่อปฏิบัติตามความรู้ที่ได้ศึกษาแล้วสักระยะหนึ่งมักเกิดข้อสงสัยว่าแนวทางในการปฏิบัติของตนถูกต้องหรือไม่ เมื่อไปถามผู้รู้ทั้งหลายก็มักได้รับคำตอบแต่เพียงว่า ปฏิบัติต่อไป

^๑ ธรรมปทฎฐกถาย จฎฐโร ภาค. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๑).

^๒ ธรรมปทฎฐกถาย ปณฺจโม ภาค. หน้า ๙๗.



เกาะแล้วจะรู้เอง” หรือ “อย่ารีบร้อนต้องพยายามต่อไปให้มาก” เมื่อจะถามถึงความก้าวหน้าของเพื่อนนักปฏิบัติ หรือจากครูอาจารย์ก็มักไม่มีใครตอบเพราะกลัวอาบัติ หรือกลัวถูกกล่าวหาว่าอวดอุตริมนุสสรธรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีครูอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถก็ไม่รู้จะไปปรึกษาใคร เมื่อหันมาศึกษาจากตำราที่อาจารย์ต่าง ๆ เขียนไว้ก็มีที่สับสนแตกต่างกันจนดูไขว้เขว อ่านจากพระไตรปิฎกก็ยากเกินกว่าที่จะทำความเข้าใจเองได้ จนเกิดความท้อแท้ในที่สุดก็ล้มเลิกการปฏิบัติไปเอง หรือบางคนอาจคิดว่ามรรคผลไม่มีจริง ผู้บรรลุมรรคผลไม่มีจริง ผู้วิจัยเคยได้ยินอาจารย์นักปฏิบัติบางรูปพูดต่อหน้าที่ประชุมสงฆ์ว่า “พระอรหันต์ไม่มีแล้ว”

ปัญหาจึงมีว่า ในปัจจุบันผู้บรรลุธรรมมีหรือไม่ ? ถ้ามีจะมีการตรวจสอบด้วยวิธีการที่คนปัจจุบันเชื่อถือได้อย่างไร ? เพื่อเป็นการป้องกันคนหลงโลก ควรที่จะมีมาตรฐานในการตรวจสอบอย่างถูกต้องตรงตามหลักพระธรรมวินัย และเป็นรูปธรรมที่คนในปัจจุบันยอมรับได้ เพื่อเป็นการแก้ข้อสงสัยแก่ผู้ที่เข้าใจผิด ถ้าไม่มีผู้บรรลุธรรมแล้วเป็นเพราะเหตุอะไร ? หลักปฏิบัติที่ถูกตรงตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการบรรลุธรรม และสามารถตรวจสอบผลการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยเหลือผู้ปฏิบัติที่มีความต้องการมุ่งผลสู่การบรรลุธรรม จึงน่าจะมีตำราหรือองค์ความรู้ในการตรวจสอบแนวทางการปฏิบัติของตนว่าดำเนินไปอย่างถูกต้องหรือไม่ หรือว่ากำลังหลงทางอยู่ โดยมีแบบทดสอบผลการปฏิบัติที่ได้ผลด้วยตนเอง ปัญหาเหล่านั้นจึงเป็นที่มาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิจัยหลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุธรรม
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิจัยวิธีปฏิบัติที่นำไปสู่การบรรลุธรรม
- ๑.๒.๓ เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจสอบผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมและบุคคลอื่น

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ หลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามพระไตรปิฎก
- ๑.๓.๒ วิธีปฏิบัติพร้อมการเตรียมตัวก่อนลงมือปฏิบัติธรรม
- ๑.๓.๓ ระดับของการบรรลุธรรมและแนวทางการทดสอบตนเองและบุคคลอื่น
- ๑.๓.๔ ประวัติการบรรลุธรรมของพระสาวกและสาวิกาสสำคัญ



๑.๔ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

๑.๔.๑ การบรรลุนิพพาน หมายถึง การบรรลุนิพพานผล ตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔.๒ พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง พระพุทธศาสนาฝ่ายใต้ซึ่งถือตามมติที่พระอรหันต์พุทธสาวกได้วางหลักพระธรรมวินัยเป็นแบบแผนไว้ เมื่อครั้งปฐมสังคายนา^๑

๑.๕ ทบทวนเอกสารหรือรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ที่ผ่านมา มีงานวิจัยหลายเล่มที่เขียนถึงการปฏิบัติธรรม แต่เนื้อหายังไม่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดและมักเป็นการสรุปหลักธรรมไว้ ทำให้ผู้ปฏิบัติยังเกิดข้อสงสัยว่าในพระไตรปิฎกมีคำสอนอันเป็นหลักปฏิบัติที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ด้วยพระองค์เองอย่างไร และไม่รู้ว่ามีอยู่ในพระสูตรใดบ้าง สำหรับงานวิจัยในแง่ต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติและการบรรลุนิพพานที่น่าสนใจมีดังต่อไปนี้

๑.๕.๑ พระมหาบุญจิต สุตโปรง วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาคุณสมบัติของพระอรหันต์ในเรื่องบารมี อภิญญา และปัญญา งานวิจัยนี้พยายามชี้ให้เห็นว่า ภาวะของพระนิพพานเป็นสิ่งที่มิใช่ และสามารถปลูกฝังขึ้นได้ในชีวิตจริง พระอรหันต์เป็นบุคคลตัวอย่าง การบรรลุพระอรหันต์ทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ มนุษย์กำลังเรียกร้องหาวิถีชีวิตแบบพระอรหันต์อยู่โดยไม่รู้ตัวแต่ไม่ใช่เรียกร้องด้วยการฉ้อฉลจากอำนาจภายนอก เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยวาท) และเป็นศาสนาแห่งความ پاکเพียร (วิริยวาท) จึงต้องอาศัยการปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในการปลูกฝังคุณสมบัติทางจิตต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน คือ การสั่งสมบารมี พัฒนาจิตขึ้นไปเป็นระดับอภิญญา จนถึงคุณสมบัติพิเศษยิ่ง คือ ปัญญา ก็จะหยุดเดินทางในสังสารวัฏได้

๑.๕.๒ ลดา แก้วกูร วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาวิธีการสอนกรรมฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังคมไทย โดยเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักหลวงพ่อดาวกับสำนักหลวงพ่อดุสิตดำ แม้วิธีการปฏิบัติจะ

^๑พระราชมุนี (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔). หน้า ๘๗.



แตกต่างกัน คือ สำนักวัดปากน้ำเน้นการบรรลุมรรณกาย ส่วนสำนักหลวงพ่อดูชีสิ่งตำแน้มในยิทธิ ผลการสัมภาษณผู้ทรงคุณวุฒิ ๒๐ ท่าน พบว่าร้อยละ ๗๕ เห็นว่า ทั้งสองสำนักตีความ พระนิพพานเป็นรูปธรรม มีมโนทัศน์เป็นลักษณะวัดดุวิสัยเหมือนกัน ลักษณะของพระนิพพาน ดังกล่าวมิใช่พระนิพพานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก การบรรลุมรรณกายในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทไม่ มีการวัดเป็นรูปธรรม การทำคำสอนให้เป็นรูปธรรมของทั้ง ๒ สำนัก มิได้ตอบคำถามเรื่องพระนิพพาน ตามคัมภีร์ แต่คนก็นิยมด้วยเหตุผลใหญ่ ๒ ประการ คือ บุคคลิกภาพที่เด่นของเจ้าสำนัก ซึ่งเป็น แบบเฉพาะตัวที่สามารถเรียกศรัทธาได้ และเทคนิควิธีเฉพาะตัวทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นได้ว่า เป็นการฝึก อย่างง่าย ๆ และมีความหวังบรรลุมรรณกายขึ้นสูงได้ ร้อยละ ๔๐ ของผู้ทรงคุณวุฒิกล่าวว่า ผลที่ได้จาก การฝึกกรรมฐานของ ๒ สำนัก เป็นการสอนสมาธิซึ่งให้ผลเพียงระดับต้น ๆ แม้การได้สมาบัติ ๔ ทำ ฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ ก็มีได้ทำให้บรรลุมรรณกาย การตัดกิเลสให้ขาดต้องใช้วิปัสสนาเท่านั้น เพราะทำให้เกิด ปัญญาในการรู้แจ้งสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม การสอนกรรมฐานของทั้ง ๒ สำนัก ได้ผลทางความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีการจัดองค์การอย่างเป็นระบบ ผู้ปฏิบัติรักใคร่กันเป็นผลดี ทางสังคม ผู้ปฏิบัติมีศรัทธาทำบุญไม่อันเป็นปัจจัยอุดหนุนพระศาสนาอีกทางหนึ่ง

๑.๕.๓ นางเยาว์ ชาญณรงค์ วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนา เปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพระพุทธศาสนา และ สมาธิแบบ ที-เอ็ม พบว่ามีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ คือ มุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจ ไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิเกิดอย่างเข้มแข็งมั่นคงจนถึงอัปนาสมาธิ ก็ เกิดฌานระดับต่าง ๆ จนถึงทำอิทธิฤทธิ์ได้ ในทางพระพุทธศาสนาจะใช้สมาธิคู่กับวิปัสสนาเพื่อ การกำจัดกิเลส พระพุทธองค์ทรงเปรียบสมาธิเป็นกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธ เมื่อบุคคลมีกำลัง เข้มแข็งอาวุธก็สามารถเอาชนะประหารกิเลส และอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นเด็ดขาด ไม่มีโอกาส เวียนวุ่นวายตายเกิด ส่วนท่านคุรุเทพ (Guru Dev) ผู้เป็นพระสังคยริยะได้ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิที่ ง่ายและสะดวก เหมาะสมแก่อุปนิสัยและภาวะของคนสมัยปัจจุบัน นั่นคือ เทคนิคที่เรียกว่า Transcendental Meditation หรือเป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาการหลุดพ้นหรือการฝึกสมาธิ แบบพื้นโลก ทำให้มีความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้าน การหยุดเวียนวุ่นวายตายเกิด อย่างไรก็ตาม ผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง ๒ แบบ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมองและสติปัญญา การฝึกอย่างสม่ำเสมอ ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นภายในตัวเองใน เวลาไม่นานนัก ร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลอื่นและสังคมแวดล้อมก็ พลอยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุขสงบ สุขุม ร่มเย็น ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขย่อมแผ่ขยาย ออกไปด้วย



๑.๖ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นส่วนใหญ่ โดยมีขอบเขตการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ วิจัยหลักธรรมโดยการศึกษาหลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุนิพพาน คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

๑.๖.๒ ศึกษาหลักการปฏิบัติอันนำไปสู่การบรรลุนิพพานโดยตรง ได้แก่ สมถะและวิปัสสนา

๑.๖.๓ ศึกษาประวัติ และผลการบรรลุนิพพานของพระสาวกและสาวิกาก่อนที่บรรลุนิพพาน ในภาวะที่แตกต่างกัน จำนวน ๑๐ ท่าน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีการดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎกภาษาบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ รวมทั้งอรรถกถา ภาษาบาลีอักษรไทย ฎีกาและอนุฎีกา

๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่เอกสารทางวิชาการและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษาวิจัย

๑.๘.๑. ก่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจหลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุนิพพาน

๑.๘.๒. ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจวิธีปฏิบัติที่นำไปสู่การบรรลุนิพพาน

๑.๘.๓. ทำให้ทราบแนวทางในการตรวจสอบผลการปฏิบัติของตนเองและบุคคลอื่น



บทที่ ๒

หลักธรรมเพื่อการบรรลุธรรม

พระพุทธศาสนาถือกำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ในขณะที่มีลัทธิคำสอนต่าง ๆ อยู่แล้วมากมาย คำศัพท์ที่ใช้ในทางธรรมะ และเป็นที่เข้าใจความหมายกันในหมู่นักบวชในสมัยนั้นมีอยู่แล้ว เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จตรัสรู้ และนำหลักธรรมมาสั่งสอนประชาชน พระองค์ก็ทรงใช้คำศัพท์ที่ใช้กันอยู่ในขณะนั้น แต่ทรงเปลี่ยนความหมายของคำศัพท์เหล่านั้นเสียใหม่ให้ตรงกับความหมายในทางพระพุทธศาสนา จึงมีคำศัพท์หลายคำที่เหมือนกันกับคำศัพท์ของลัทธิคำสอนอื่น ๆ แต่พระองค์ทรงให้ความหมายเสียใหม่ เช่น ภิกขุ สมณะ พราหมณ์ พระอรหันต์ เป็นต้น* แต่ยังคงมีความสับสนในหมู่นักศึกษาอยู่มาก บางครั้งการตีความหมายหวัชัธรรมหรือข้อความหรือคำบางคำก็แตกต่างกันออกไป จนเกิดข้อถกเถียงกันอยู่เสมอ แต่เมื่อพิจารณาการตีความหวัชัธรรมต่าง ๆ แล้ว ถ้ามุ่งเน้นไปเพื่อการบรรลุ ก็สามารถอนุมานได้เนื่องจากธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงนำมาแสดงนั้น ล้วนเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงสุดท้ายคือการบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด

ในบรรดาคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นมีมากมาย ทั้งส่วนที่เป็นคำสอนสำหรับประชาชนโดยทั่วไป และคำสอนสำหรับพระภิกษุสงฆ์ สำหรับคำสอนที่ทรงแสดงแก่พระภิกษุสงฆ์ส่วนมาก พระองค์ทรงประสงค์ให้พระภิกษุทุกรูป นำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวกิเลส เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อปัญญาและวิมุตติ เพื่อนิพพานเป็นสำคัญ ในพระไตรปิฎกที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำแก่ภิกษุทั้งหลาย เมื่อถูกพวกปริพาชกถามว่าบวชเพื่ออะไร ก็ขอให้ตอบดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญญเดียรดียปริพาชก (นักบวชนอกพระพุทธศาสนา) พึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ดูก่อนผู้มีอายุ ท่านทั้งหลายอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ในพระสมณโคดม

*ที.ที. ๙/๒๔-๑๐๔/๑๑-๓๙ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

*อ.จ.ส.ต. ๒๓/๔๕-๔๗, ๔๒/๑๖๕-๑๖๖ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.



เพื่อประโยชน์อะไร เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้ฟังซึ่งแจ่มอย่างนี้ว่า ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย เราทั้งหลายอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อคลายราคะ . . . เพื่อคลายกำหนด . . . เพื่อละสังโยชน์ . . . เพื่อถอนอนุสัย . . . เพื่อกำหนดรู้สังสารวัฏอันยืดยาว . . . เพื่อความสิ้นอาสวะ . . . เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งวิชาและวิมุตติผล . . . เพื่อญาณทัสสนะและเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน ”

จะเห็นว่าพระองค์ถือว่าการออกบวชเป็นการสละบ้านเรือน เพื่อการแสวงหาอันยิ่งใหญ่ที่พระอริยะเจ้าทั้งหลายปฏิบัติ ซึ่งคำสอนแต่ละเรื่องที่ทรงนำมาแสดงแก่พระภิกษุแต่ละรูปนั้นก็ต้องเหมาะแก่อุปนิสัยของแต่ละท่าน เมื่อภิกษุนั้น ๆ ได้ฟังแล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติไม่นานก็ได้ดวงตาเห็นธรรมสำเร็จเป็นอริยบุคคลชั้นโคธันหนึ่ง เมื่อมีความเพียรต่อไปกับบรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีกแล้ว เป็นผู้พ้นบ่วงแห่งมาร พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง มีปรินิพพานเป็นที่สุด ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายในวัฏฏทุกข์นี้อีกต่อไป

๒.๑ หลักธรรมเพื่อการบรรลุธรรม

หลักธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้ามีมากมาย แต่ที่จัดว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญเพื่อนำไปสู่มรรคผลนั้น ได้แก่ โขธปิฏกขียธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายของการตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้, ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค โขธปิฏกขียธรรม ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด ดังนี้

๑. สติปัฏฐาน ๔
๒. สัมมปปธาน ๔
๓. อิทธิบาท ๔
๔. อินทริย์ ๕
๕. พละ ๕
๖. โพชฌงค์ ๗
๗. มรรคมีองค์ ๘

รวมเป็น ๓๗ ประการ จึงเรียกว่า โขธปิฏกขียธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งในแต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในตัวอยู่แล้ว การปฏิบัติตามธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรมหมวดอื่น ๆ ด้วย



สาเหตุที่ท่านแบ่งได้ถึง ๗ ประการอย่างนี้ เป็นเพียงการจำแนกตามเกณฑ์ที่เอามาเป็นกรอบในการพิจารณา เช่น เขาสติเป็นเกณฑ์ก็เป็น สติปฏิฐาน ๔ ถ้าเอากำลงในกาปฏิบัติเป็นเกณฑ์ก็เป็น พละ ๕ ถ้าเอาองค์แห่งความรู้เป็นเกณฑ์เป็น โพชฌงค์ ๗ ถ้าเอาหนทางในการปฏิบัติเป็นเกณฑ์เป็น มรรคมิองค์ ๘ ดังนี้ เปรียบเสมือนมนุษย์ ถ้าเราจะแบ่งความเป็นมนุษย์ก็สามารถแบ่งได้หลายอย่าง เช่น ถ้าเอาเพศเป็นเกณฑ์ก็มี ๒ เพศ คือ ชายกับหญิง ถ้าเอาวัยวะเป็นเกณฑ์มี ๓๒ ประการ มี เนื้อ หนัง กระดูก หัวใจ ตับ อาหารเก่า เสลด น้ำเลือด เป็นต้น ถ้าเอาระบบการทำงานหรือร่างกายเป็น ๗ ประการ เช่น ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ เป็นต้น จะเห็นว่ามนุษย์ในความหมายที่เรารู้จัก สามารถแบ่งส่วนต่าง ๆ ให้เห็นได้ในหลายแง่มุม ในหลักธรรมเพื่อการบรรลุธรรมก็เช่นกัน สามารถแบ่งออกเป็นหลายอย่างเช่นเดียวกัน

ความสำคัญของ โพธิปักขิยธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มีดังนี้

โพธิปักขิยธรรม อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้สังสารวัฏอันยืดยาว เพื่อความสิ้นอาสวะ* . . . และหวังผล ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถือมั่นเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี *

๒.๑.๑ สติปฏิฐาน ๔ ที่ตั้งของสติ. การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่ง ๆ นั้น ๆ มันเป็นของมันเอง*เป็นหลักธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติแท้ ๆ ด้วยการเอาสติเป็นหลัก คือ กำหนดสติมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทุกขณะในเวลาทำ พุท หรือ คิด เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว สติจะเป็นตัวกันกระแสนาสวกิเลสทั้งปวงมิให้เกิดขึ้น และเมื่อประกอบด้วยสติ (ความระลึกได้) สัมปชาโน (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) อาตาปี (ความเพียรเฝ้ากิเลส) พิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยความไม่เป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอกในบุคคลอื่น) โดยใช้สติตั้งมั่นอยู่เพียงแต่สักว่าความรู้ สักว่าอาศัยระลึก ไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก อย่างนี้ชื่อว่า การเจริญสติ

สติปฏิฐาน ๔ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิตและธรรม

๑. หมวดกายที่เรียกว่า กายานุบัติสนา สติปฏิฐาน มี ๖ บรรพ คือ

*ถ.มหา. ๑๓/๔๒๑-๔๒๓/๓๖๖-๓๖๘ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

*ถ.มหา. ๑๓/๕๓๕/๓๖๘ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

*พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๑๖๕.



ก. กายานุปัสสนา อานาปานบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาลมหายใจเข้า หายใจออก โดยให้มีสติกำหนดรู้ลักษณะของลมหายใจ ว่ายาวสั้นอย่างไร และดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ที่เกิดจากลมหายใจ ให้มีความรู้เท่าทันและเข้าใจจนหมดความยึดมั่นในกายนี้ที่มีลมหายใจเป็นองค์ประกอบหนึ่ง

ข. กายานุปัสสนา อิริยาปถบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่เป็นอิริยาบถใหญ่ ๆ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ให้เห็นว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ไม่สามารถจะดำรงอยู่ในอิริยาบถหนึ่งอิริยาบถใดได้ตลอดไป ด้วยเหตุที่มีความจำเป็นในการดำเนินชีวิต และการดับทุกข์เวทนาที่เกิดจากการอยู่ในอิริยาบถใดนาน ๆ จะเห็นว่าเราไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นดังใจปรารถนาได้

ค. กายานุปัสสนา สัมปชัญญะบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาอิริยาบถย่อยต่าง ๆ คือ การก้าว การถอย การเหยียด การทรงบาตร จีวร การฉัน การอุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น หมวดนี้ต้องการให้พิจารณาให้ละเอียดลงไปถึงการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ล้วนมีความจำเป็นมีเหตุผลของการกระทำอย่าเข้าไปยึดมั่นว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้เท่านั้น ต้องมีความเกิดและดับสลับสับเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา

ง. กายานุปัสสนา ปฏิภูมณสิกขาบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาร่างกายนี้ว่าประกอบด้วยอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ไม่มีส่วนใดที่เป็นตัวตนให้เราต้องยึดมั่น เป็นเพียงองค์ประกอบของอวัยวะทั้งหลายมารวมตัวกันเท่านั้น

จ. กายานุปัสสนา ธาตุมนสิการบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาร่างกายนี้ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มาประกอบกันเข้าจึงเรียกว่าคน เมื่อแยกออกเป็นธาตุแล้วก็ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร เป็นเพียงการรวมตัวของธาตุทั้ง ๔ เท่านั้น

ฉ. กายานุปัสสนา นวสัณณิกขาบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาร่างกายนี้เมื่อสิ้นชีพลง ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ ไม่คงทนถาวรอยู่ได้ ในที่สุดก็กลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม กลับสู่ความเป็นธาตุ ๔

สติปฏิฐาน ๔ หมวดว่าด้วยกายนี้ เป็นการให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาความจริงของร่างกายนี้ ว่า มีธรรมชาติเป็นอย่างไร มีความแปรปรวนอย่างไร เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้แล้ว จะทำให้หมดความยึดมั่นในกาย ความสำคัญผิดว่ากายนี้ คือ ตัวตนที่ต้องคอยยึดถือ ครอบครอง และห่วงแหน และเมื่อเข้าใจความจริงของกายแล้วก็เกิดกายปล่อยว้าง ละ สละคืนไม่พัวพันอยู่แต่กายนี้อีกต่อไป



๒. หมวดเวทนาที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือการใช้สติพิจารณาถึงเวทนาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือไม่ทุกข์ไม่สุข และเวทนาเหล่านั้นจะเกิดเพราะมีอามิสเป็นวัตถุทำให้เกิดเวทนาขึ้นหรือว่าไม่มีอามิสเป็นวัตถุแต่เป็นธรรมารมณ์อันปราศจากอามิส เช่น ความปลื้มปิติใจสุใจเพราะประสบผลสำเร็จอย่างหนึ่งอย่างใด เป็นต้น

การมีสติเข้าไปรู้เวทนาต่าง ๆ เหล่านั้นทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิตว่า ล้วนมีทุกข์มีสุขปะปนกัน และทุกข์สุขนั้นก็เกิดเพราะมีเหตุปัจจัย มิใช่เกิดขึ้นลอย ๆ ความเข้าใจอย่างนี้ทำให้เกิดการยอมรับธรรมชาติของชีวิตว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ เมื่อคราวมีสุขจะได้ไม่หลงระเห็จกับความสุขจนเกิดความประมาท มัวเมา คราวมีทุกข์ก็ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง คิดว่าสักวันความทุกข์จะต้องหมดไป เพราะเข้าใจเหตุปัจจัยของทุกข์และสุขเช่นนี้ ทำให้รู้จักสร้างเหตุปัจจัยให้เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการ ต้องการความสุขก็สร้างเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข ต้องการพ้นทุกข์ก็ไม่สร้างเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์จึงไม่เกิดขึ้น

๓. หมวดจิตหรือที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน เป็นการกำหนดสติพิจารณาความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ในจิตใจของเราที่ประกอบไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยให้พิจารณาจิตในทุกขณะว่าขณะนั้น ๆ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบอะไร คือ จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ เข้าไปกำหนดรู้อย่างนี้พร้อมกับกำหนดรู้เหตุที่ทำให้จิตเป็นไปอย่างนั้น ๆ ด้วย เมื่อมีสติเข้าไปพิจารณารู้อย่างนี้แล้ว สติจะช่วยกันไม่ให้เกิดกิเลสต่าง ๆ หรือเป็นการรู้เท่าทันกิเลส ทำให้ไม่ตกไปในอำนาจของกิเลสต่าง ๆ ได้

๔. หมวดธรรมหรือที่เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน เป็นการกำหนดสติพิจารณาธรรมต่าง ๆ ได้แก่ นิ वर्ณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริสัจ ๔ ซึ่งเป็นหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและการบรรลุมรรค ๓ หมวดแรก คือ นิ वर्ณ ชั้นและอายุตนะ เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับโลกและสังคม โดยมีร่างกายเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ชั้น ๕ ที่ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ มีสื่อกลางคืออายุตนะภายในและภายนอกเป็นตัวเชื่อมประสาน ทำให้เกิดนิ वर्ณธรรมต่าง ๆ ขึ้น การเข้าใจรู้เท่าทันสภาวะธรรมต่าง ๆ เท่ากับการรู้ความจริงของชีวิตและโลก จนเกิดความปล่อยวางหรือรู้วิธีในการที่จะปฏิบัติอย่างไรกับสิ่งเหล่านั้น ส่วนธรรม ๒ หมวดสุดท้าย คือ โพชฌงค์ และอริสัจ เป็นการดำเนินไปของ



จิตที่เมื่อเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกแล้ว ก็จะดำเนินไปสู่มรรคและผลอันเป็นส่วนให้นำไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

ข้อพิจารณา

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหมวดธรรมที่แสดงวิธีการปฏิบัติที่สมบูรณ์ทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ผู้ปฏิบัติที่ต้องการปฏิบัติอย่างจริงจังและต้องการผลอย่างรวดเร็ว ต้องปฏิบัติด้วยสติปัฏฐาน ๔ นี้

บูรพาจารย์ได้วางแบบสำหรับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ครบบริบูรณ์ ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน การครองผ้า เป็นการเจริญสติตั้งแต่ตื่นนอน คือ เมื่อตื่นนอนตอนเช้าจะต้องครองผ้า เริ่มด้วยการนุ่งสบงต้องกำหนดสติอยู่กับการนุ่ง มีบทภาวนาสำหรับกำกับสติ ว่า "อา ปา มะ จุ ปะ" เวลาจะคาดปะคดรัดเชวต้องกำหนดสติอยู่กับการคาดปะคด มีบทภาวนาว่า "อิมี กายพณฺณํ อธิฏฐามิ" เวลาจะห่มจีวรต้องมีสติกับการห่มจีวร มีบทภาวนาว่า "ที มะ สัง อัง ชุ" เวลาจะพาดสังฆาฏิต้องกำหนดสติ มีบทภาวนาว่า "สัง วิ ธา ปุ กะ ยะ ปะ" เวลาจะรัดอกต้องกำหนดสติ มีบทภาวนาว่า "อิมี องฺคพณฺณํ อธิฏฐามิ" ก่อนออกบิณฑบาตตอนเช้าจะหยิบบาตร มีบทภาวนาว่า "อิมี ปตุตฺถํ อธิฏฐามิ" ถึงตอนฉันข้าวก็ต้องพิจารณาอาหารก่อนฉันด้วยบท ดังขณิกะปัจจะเวกขณะวิธี โดยพิจารณาว่า เราบริโภคอาหาร มิใช่เพื่อความอิ่มหนำพิศมัย เพื่อกำล้างกายอันมากมาย เพื่อความเอร็ดอร่อยสนุกสนาน มัวเมาโอ้อวดกัน หรือเพื่อส่งเสริมราคา เราบริโภคอาหารเพียงเพื่อยังอัตตภาพให้เป็นไป เพื่อประพฤติพรหมจรรย์เท่านั้น เมื่อฉันเสร็จแล้วก็หาที่อันสงบวิเวกเจริญอานาปานสติ

ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นอุบายวิธีในการสอนให้ภิกษุได้เจริญสติทั้งสิ้น แต่ก็มีภิกษุหลายรูปที่ทำไปโดยไม่เข้าใจความหมาย คงทำตาม ๆ กันมาโดยไม่รู้ ครูอาจารย์สอนให้ทำก็ทำไปอย่างนั้น หรือเห็นเขาทำก็ทำตามไป จึงไม่สมประโยชน์ที่ท่านแนะนำไว้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้ง สมถะ และ วิปัสสนา คือ ทำให้จิตสงบจนเกิดสมาธิขึ้นได้ฉับ และในโอกาสเดียวกันก็เป็นการพิจารณาการเกิดดับของรูป นาม ไปตามสภาวะธรรมจนเข้าใจว่า เกิด ดับอย่างไร ด้วยเหตุปัจจัยอะไร ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจในสภาวะธรรม จนเกิดวิปัสสนาญาณ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส ปริเทวะอุปายาส ได้ในที่สุด



สติปัฏฐาน ๔ เป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นหมวดธรรมที่กล่าวถึงการปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ที่สุด การปฏิบัติตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุ ธรรมได้อย่างรวดเร็ว ตรงสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน เปรียบกับการเดินทางไปสู่ที่หนึ่งที่ใดอาจมี หลายทางและเส้นทางที่จะไปก็มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ย่อมมีทางเดียวที่ไปได้สะดวก ปลอดภัยและไปได้อย่างรวดเร็วซึ่งทางนั้นจะเรียกว่าทางเอก เหมือนกับการบรรลุธรรมอาจปฏิบัติ ได้หลายวิธี มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ทางที่สะดวกรวดเร็วเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้พระผู้มี- พระภาคเจ้าก็ทรงรับรองว่าทางนี้เป็นที่เป็นเอก ดังปรากฏในบทสรุปในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง ความโศกและปริเวทนา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โศกนามัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”

๒.๑.๒ สัมมปปธาน ๔

สัมมปปธาน ๔ หรือในบางสูตร เรียกว่า ปธาน ๔ คือ มีความเพียร ๔ ประการ มีเนื้อความในสุตตันตปิฎกอยู่ ๒ สูตร คือ ปธานสูตร” และสังวรสูตร” มีความย่อดังนี้

สัมมปปธาน ๔ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมยังจิตให้ไม่เกิด พยายาม ปราศภ ความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตมั่น เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ๑ (สังวรปธาน) . . . เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ (ปหานปธาน) . . . เพื่อให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้ เกิดขึ้น ๑ (ภาวนापธาน) . . . เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่หลงลืม เพื่อความไพศาล เพื่อความเจริญ เพื่อให้บริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ (อนุรักษนาปธาน) “

ข้อพิจารณา

สัมมปปธาน ๔ เป็นหมวดธรรมที่กล่าวถึงความเพียร ๔ ประการข้างต้นเปรียบเหมือน การวางหลักการในการปฏิบัติให้เป็นหลักใหญ่ ๆ ๔ ประการ เพียงแต่ผู้ปฏิบัติเข้าใจในหลักการแล้ว

“ที.มหา.๑๐/๔๐๕/๒๖๘-๒๖๙ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

“อ.จุ.จุฎก.๒๑/๑๓/๑๙-๑๔ อ.ภ.๓๕/๓๙๐/๒๕๙ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

“อ.จุ.จุฎก.๒๑/๑๔/๑๔ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

“อ.จุ.จุฎก.๒๑/๑๓/๑๙-๑๔ อ.ภ.๓๕/๓๙๐/๒๕๙ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.



ก็สามารถปฏิบัติให้เป็นไปตามหลักการที่วางไว้ อะไรที่นอกไปจากหลักการก็ไม่ทำ ทำไปตามหลักการอย่างเคร่งครัดก็จะบรรลุจุดประสงค์คือการบรรลุธรรมได้ ส่วนรายละเอียดมิได้วางไว้ เพราะเป็นที่เข้าใจกันดีอยู่แล้ว อะไรคือความชั่วที่ต้องละเว้น สังวรระวัง อะไรคือความดีที่ต้องหมั่นประกอบอยู่เนื่อง ๆ พร้อมระวังรักษาไว้ให้พอกพูนยิ่งขึ้น

สัมมปธาน ๔ ซึ่งหมายถึง ความเพียร ๔ ประการ นั้น เป็นหมวดธรรมหนึ่งที่อยู่ในมรรคมองค์ ๘ เป็นความเพียรที่ผู้ปฏิบัติ ต้องมีความเพียรปฏิบัติอยู่อย่างสม่ำเสมอ ความเพียรเป็นตบะที่คอยแผดเผากิเลสให้เหือดแห้งไป เปรียบเหมือนไฟที่สามารถทำลายได้ทุกสิ่งแม้กระทั่งน้ำก็ถูกไฟเผาให้เหือดแห้งไปได้

๒.๑.๓ อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ, คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย

คำว่า อิทธิ ได้แก่ ความสำเร็จ ความได้ ความถึง ความถูกต้อง ความกระทำให้แจ้ง ความเข้าถึง ซึ่งธรรมเหล่านั้น”

บุคคลใดที่ต้องการความสำเร็จในชีวิต ต้องใช้คุณธรรมข้อนี้ในการดำเนินชีวิต ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยไปจนถึงเรื่องใหญ่โต แม้กระทั่งการบรรลุมรรคผล ก็ต้องใช้คุณธรรมข้อนี้เช่นเดียวกัน

อิทธิบาท ๔ ได้แก่

๑. จันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาที่จะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒. วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อุตุน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง

๓. จิตตะ ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝน ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยไป



๔. วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบตรวหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น**

สำหรับอิทธิบาท ๔ ที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกเป็นข้อความที่มุ่งสู่มรรคผลนิพพานเป็นสำคัญ ดังนี้

อิทธิบาท ๔ คือ

๑. ภิกษุในศาสนานี้ เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยขันธสมาธิปธานสังขาร
๒. เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร
๓. เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร
๔. เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร

ข้อพิจารณา

การปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อการบรรลุธรรมนั้น ต้องดำเนินไปตามแนวทางข้างต้น คือ การใช้อิทธิบาท ๔ ประกอบเข้ากับสัมมปปธาน ๔ เป็นการใช้อิทธิบาทในการละความชั่วและทำความดีให้ถึงพร้อม ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม คือ การบรรลุธรรม แต่องค์ธรรมของอิทธิบาท ๔ นั้น เป็นองค์ธรรมที่สามารถใช้ไปได้อย่างกว้างขวางสำหรับผู้ที่ต้องการผลแห่งความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งทั้งปวง ประสงค์ เพียงแต่นำองค์ธรรมนี้ไปปฏิบัติให้ตรงตามเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น อยากประสพผลสำเร็จในการเป็นนักร้อง ก็ต้องมีความพอใจความยินดีในความเป็นนักร้อง (ขันตะ) แล้วต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการฝึกร้องเพลง อาจไปเรียนร้องเพลงตามสถาบันที่มีการสอนร้องเพลง ฝึกการออกเสียง ศึกษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเพลงให้มาก (วิริยะ) เอาใจใส่ในเรื่องการร้องเพลง ได้ยินได้ฟังเพลงต่าง ๆ ก็หมั่นศึกษาหาความรู้ สนใจที่จะฟัง เอาใจจดจ่อในเรื่องเพลงอยู่เสมอ ๆ (จิตตะ) และแก้ไขปรับเทคนิคการร้องของตนอยู่เสมอ คอยรับฟังคำแนะนำ คำติชมของผู้อื่นและนำไปแก้ไขปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา (วิมังสา) เมื่อทำได้อย่างนี้ บุคคลนั้นก็สามารถประสพผลสำเร็จในการเป็นนักร้องได้สมความปรารถนา อย่างนี้เรียกว่าสามารถนำเอาอิทธิบาท ๔ มาใช้เพื่อให้ประสพผลสำเร็จในการเป็นนักร้อง แม้เรื่องอื่น ๆ ก็เช่นกัน

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๑๔๖ -



๒.๑.๕ อินทรีย์ ๕ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน

อินทรีย์ ๕ ได้แก่

๑. สัทธินทรีย์
๒. วิริยอินทรีย์
๓. สตินทรีย์
๔. สมาธิินทรีย์
๕. ปัญญินทรีย์

เนื้อความเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เป็นเนื้อความย่อ ๆ เป็นเพียงหัวข้อธรรมเท่านั้น เช่น ในสังคีตสูตร ** ที่มีรายละเอียดมากน้อยก็ปรากฏอยู่ในอภิธรรมปิฎก** ซึ่งให้ความหมายของ อินทรีย์ ๕ ดังนี้

สัทธินทรีย์ ศรัทธา กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง อินทรีย์คือศรัทธา สัทธาพละ อันใด นี้เรียกว่า สัทธินทรีย์

วิริยอินทรีย์ การปรารถนาความเพียรทางใจ ความระมัดระวัง ความบากบั่น ความตั้งหน้า ความพยายาม ความอุตสาหะความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความก้าวไปอย่างไม่ห้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความประคับประคองธุระ วิริยะ อินทรีย์คือ วิริยะ วิริยพละ สัมมาวายามะ อันใด นี้เรียกว่า วิริยอินทรีย์

สตินทรีย์ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่ลืม สติ อินทรีย์คือสติ สติพละ สัมมาสติ อันใด นี้เรียกว่า สตินทรีย์

สมาธิินทรีย์ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะจิตที่ไม่ส่ายไป ความสงบ อินทรีย์ คือ สมาธิ สมาธิพละ สัมมา สมาธิ อันใด นี้เรียกว่า สมาธิินทรีย์

ปัญญินทรีย์ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ฯลฯ ความไม่หลง ความวิจัยธรรม สัมมาทิฏฐิ อันใด นี้เรียกว่า ปัญญินทรีย์

พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๔) อธิบายเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ ไว้ดังนี้
อินทรีย์ สามารถแปล และมีความหมายได้ถึง ๖ ประการ คือ

**ที่.ป.า. ๑๑/๓๑๐/๒๑๒ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

**อภ.วิ. ๓๕/๒๒๐/๑๔๗-๑๔๘ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.



๑. อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ ความหมายว่า เป็นใหญ่ในกิจของตน เช่น สิทธิอินทรีย์ เป็นใหญ่ในทางเชื่อถือ เป็นต้น

๒. อินทรีย์ แปลว่า ทำเบื้องต้นให้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นใหญ่ในทางทำศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นความงามในเบื้องต้นของพระศาสนาด้วย เป็นที่พึ่งในเบื้องต้นด้วย

๓. อินทรีย์ แปลว่า มีประมาณยิ่ง หมายความว่า มีประมาณมากในการทำให้เกิด จันตะ คือ ความเต็มใจในการละความเร่าร้อน อันเกิดด้วยความมีศรัทธา เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความพึงชาน เกิดด้วยอวิชา และในการละกิเลสอันเป็นฝ่ายเดียวกับทวิฏฐิ ในการละกิเลส อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด มีประมาณยิ่งในการทำให้เกิดความปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข แสงสว่าง ความสลัดใจ ความตั้งใจมั่น ความประคองใจไว้ดี ความเพ่งดูใจที่ตั้งอยู่ดี ความหลุดพ้นจากกิเลสต่าง ๆ

๔. อินทรีย์ แปลว่า ตั้งมั่น หมายความว่า ตั้งมั่นในการละซึ่งความเร่าร้อน อันเกิดด้วยความไม่มีศรัทธา เกิดด้วยความเกียจคร้าน เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความพึงชาน เกิดด้วยอวิชา

๕. อินทรีย์ แปลว่า ครอบงำ หมายความว่า ครอบงำความไม่เชื่อถือ ครอบงำความ เกียจคร้าน ความประมาท ความพึงชาน อวิชา ครอบงำกามจันตะ พยาบาท ถีนมิทธะ ตลอดถึง ครอบงำกิเลสทั้งปวง

๖. อินทรีย์ แปลว่า ให้ตั้งอยู่ หมายความว่า ให้ตั้งอยู่ในความเชื่อ ในความประคอง กำลังใจ ในความปรากฏขึ้นในใจ ในความไม่พึงชาน ในความเห็นถูก ในเนกขัมมะ ในอัพยาบาท ในอาโลกสัญญา**

ข้อพิจารณา

แม้ว่าคำอธิบายเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ จะมีไม่มากในพระไตรปิฎก แต่ในการปฏิบัติให้ พยายามปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน หมายความว่า ต้องปรับให้องค์ธรรมแห่งอินทรีย์ทั้ง ๕ มีเท่าเทียม กันไม่ย่อหย่อนกัน "สัทธากับปัญญาดึงเท่ากัน วิริยะกับสมาธิต้องเท่ากัน ส่วนสติ ต้องมีในทุก สถานในกาลทุกเมื่อ" คนมีศรัทธามากแต่มีปัญญาน้อย ย่อมเสื่อมใสลุ่มหลงใน สิ่งที่ไม่ควรเสื่อมใส ส่วนคนที่มีปัญญามากแต่มีศรัทธาน้อย ก็มักเกรงเชื่ออะไรยาก ช่างสงสัย จนเกิดความรังเกียจใน การปฏิบัติ ส่วนคนมีสมาธิกล้า มีความเพียรอ่อน ย่อมเกียจคร้าน ง่วงงัวหวานอน ส่วนคนที่มี

**พระเทพสิทธิมุนี (ไรดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). โพธิปักขิยธรรม ๑๘ ประการ. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗) หน้า ๘๐.



ความเพียรกล้า ก็มักมีความฟุ้งซ่าน ฉะนั้นนักปฏิบัติจะต้องปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอจนอยู่ตลอดเวลา เพื่อผลคือการบรรลุธรรมในที่สุด

๒.๑.๕ พละ ๕

พละ ๕ ธรรมอันเป็นกำลัง ทำให้เกิดความมั่นคง สิ่งอื่นไม่อาจเข้าครอบงำได้

๑. สัทธาพละ กำลังคือความเชื่อ
๒. วิริยพละ กำลังคือความเพียร
๓. สติพละ กำลังคือสติ
๔. สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ
๕. ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา “

ข้อพิจารณา

พละ ๕ กับอินทรีย์ ๕ เป็นหมวดธรรมที่เหมือนกัน ต่างกันแต่เพียงชื่อหัวข้อเท่านั้น ในอินทรีย์ ๕ มองในแง่ของความเป็นใหญ่ย่อมครอบงำสิ่งอื่น ๆ ไปได้ เป็นอิสระไม่ขึ้นกับใคร ส่วน พละ ๕ มองในแง่ของพลังในการปฏิบัติ เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้น ขอเปรียบเทียบกับกองทัพ กองทัพที่มีกำลังพลมาก (พละ) ก็หมายถึงกองทัพที่มีความยิ่งใหญ่ (อินทรีย์) ย่อมสามารถเอาชนะศัตรูได้ ฉันทใด การปฏิบัติธรรมก็ฉันทนั้น

นอกจากองค์ธรรมทั้งสองจะเหมือนกันแล้ว อีกแง่หนึ่งคือความเกื้อกูลกันขององค์ธรรมทั้งสอง องค์ธรรมทั้งสองเกื้อกูลและสัมพันธ์กันไปด้วยกันเมื่อมีองค์ธรรมหนึ่งก็เท่ากับมีองค์ธรรมอีกองค์ธรรมหนึ่งด้วยสอดคล้องประสานกลมกลืนกันไป เปรียบเหมือนจุดไฟขึ้นแสงสว่างย่อมปรากฏความมืดย่อมหายไป

๒.๑.๖ โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๑. สติ ความระลึกได้ มีปัญญาระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้ว สติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและในภายนอก เพื่อเป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๒. ธัมมวิริยะ ความเพียรธรรม วิจัยเลือกสรร ใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

“พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๑๙๔.



๓. วิริยะ ความเพียรทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อน เลือกลงมือ ใคร่ครวญ พิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๔. ปีติ ความอิ่มใจ อันปราศจากอาโมกข์ ไม่มีวิตกวิจารณ์หรือมีวิตกวิจารณ์ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๕. ปีลลัทธิ ความสงบกาย สงบใจ ความสงบระงับ อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๖. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๗. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง วางเฉยในสังขารทั้งปวง อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

ข้อพิจารณา

โพชฌงค์ ๗ เป็นองค์ธรรมที่แสดงคุณลักษณะของผู้ปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมโดยเฉพาะ ผู้บรรลุธรรมจะต้องมีคุณสมบัติทั้ง ๗ ประการนี้ นอกจากเป็นเครื่องแสดงคุณสมบัติของผู้บรรลุธรรมแล้ว ยังเป็นเครื่องวัดระดับของการบรรลุธรรมของผู้ปฏิบัติได้ด้วย คือ ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อปฏิบัติไปแล้วองค์ธรรมแห่งโพชฌงค์ ๗ จะปรากฏตัวให้เห็นและดำเนินไปเป็นลำดับจากข้อต้นมาหาปลาย และเพิ่มมากขึ้นไปเป็นลำดับ มีสติมากขึ้น อัมมวิจยะก็เพิ่มขึ้นมีผลให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติยิ่งขึ้น ความปีติใจจากการปฏิบัติก็มากขึ้น ๆ จนเกิดความสงบระงับทั้งกายและจิต จิตจึงตั้งมั่นแน่วแน่สู่มรรคผลนิพพาน จนสามารถวางเฉยเป็นอุเบกขาในธรรมทั้งหลายเพราะเท่าทันสภาวะธรรมทั้งปวง หมุนเป็นวงกลม แต่วงกลมวงใหม่ก็ใหญ่เพิ่มขึ้นซ้อน ๆ กันไปจนเต็มเปี่ยมเต็มที่เมื่อบรรลุธรรม คือ บรรลุอรหัตตผล

๒.๑.๘ มรรคมืองค์ ๘

มรรคมืองค์ ๘ หรือ อฏฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมืองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ มีดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ



๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ
๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ
๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ
๘. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ

มรรคมงคล ๘ นี้ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุรัลลิกานุโยค และอัคตกิลมณานุโยค^๓

ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

ความดำริในอันออกจากกาม ความดำริในอันไม่พยายาบท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน นี้ เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

ความงดเว้นจากการพูดเท็จ ความงดเว้นจากการพูดส่อเสียด ความงดเว้นจากการพูดคำหยาบ ความงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้ เรียกว่า สัมมาวาจา

ความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ความงดเว้นจากการลักทรัพย์ ความงดเว้นจากการประพฤติดินในกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

บุคคลผู้ริยสาวกในศาสนานี้ ละมิจอาชีวะแล้ว เลี้ยงชีพโดยอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปราศจากความเพียรประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น มิให้เกิดขึ้น

^๓พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๕๑-



ทำอันตรายให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อละบาป
อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

ทำอันตรายให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อสร้าง
กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น

ทำอันตรายให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อความ
ดำรงอยู่ ความไม่สาปสูญ ความภยโยยยิ่ง ความไพบุลย์ ความเจริญ ความบริบูรณ์ แห่งกุศลธรรม
ที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณา
และโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิ
ขณาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและ
โทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณา
และโทมนัสในโลกเสียได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากกาม สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน
ประกอบด้วยวิตก วิจาร มีปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน อันยังใจให้ผ่องใส เพราะ
วิตกวิจารสงบไป เป็นธรรมเอกผุดขึ้นภายใน ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่
เพราะคลายปิติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย
บรรลุดุติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มีจิตเป็น
อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ดังนี้อยู่ บรรลุดุตตฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้
เพราะโสมนัสและโทมนัสดับสนิทในก่อน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๓๓}

ข้อพิจารณา

มรรคมงคล ๘ เป็นองค์ธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินไปของการปฏิบัติธรรม สำหรับ
ทดสอบผลการปฏิบัติของผู้กำลังปฏิบัติว่าดำเนินไปถูกทางหรือไม่ เริ่มต้นตั้งแต่สัมมาทิฏฐิซึ่งเป็น

^{๓๓}ที่.ม.๑๐/๔๐๒/๒๖๖-๒๖๗, อภิ.วิ.๓๕/๔๘๗/๒๘๓-๒๘๔. มหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐.



จุดเริ่มต้นของการเดินทาง ถ้าเริ่มต้นถูกทางก็จะทำให้ผ่านไปยังจุดต่าง ๆ ตามเส้นทางนั้น อย่างถูกทาง โดยเฉพาะเส้นทางนั้นจะต้องมีจุดใหญ่ ๆ ให้สังเกตเห็นตลอดเส้นทาง ถ้าเดินทางผิดเมื่อไร ก็จะไม่เห็นจุดสำคัญ ๆ เหล่านั้น ผู้เดินทางที่ศึกษาเส้นทางมาอย่างดีก็จะรู้ได้ไม่ช้าว่ากำลังหลงทาง ให้ย้อนกลับมายังจุดที่เริ่มผิดทาง แล้วเริ่มเดินทางใหม่ต่อไปและหมั่นสังเกตเส้นทางอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เดินทางได้ถูกต้องตลอดเส้นทาง จนถึงปลายทางที่ตนมุ่งหมายอย่างปลอดภัย

ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ผู้ปฏิบัติต้องคอยตรวจสอบการปฏิบัติของตนอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ผลการปฏิบัตินั้นเป็นไปอย่างถูกทาง ไม่เผลอไปนอกแนวทางที่ถูกต้อง ทำให้เสียเวลาหรืออาจหมดโอกาสที่จะบรรลุธรรมเลยก็เป็นได้ ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากที่นักปฏิบัติทั้งหลายต้องหลงทางเสียกลางคัน นับว่าเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย

วิเคราะห์หลักธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ที่เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม ดังนี้

๑. หลักโพธิปักขิยธรรมมี ๓๗ ประการ เป็นการรวมหัวข้อธรรมทั้งหมดโดยมิได้สนใจว่าหัวข้อธรรมซ้ำกันหรือเปล่า ซึ่งเป็นวิธีการนับที่นิยมกันอยู่ในการรวบรวมหัวข้อธรรมในพระไตรปิฎก จะสังเกตเห็นมากในอภิธรรมปิฎกที่นับจิตเป็นดวง ๆ มากมาย โดยวิธีการนี้อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ว่าการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมมีถึง ๓๗ ประการ แท้จริงแล้วการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมเพียงแต่ปฏิบัติตามหมวดธรรมหมวดหนึ่งหมวดใด ก็เป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมหลักการปฏิบัติแล้ว เช่น ถ้าใช้สติในการปฏิบัติก็ปฏิบัติแค่ ๔ ประการ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ถ้าปฏิบัติตามมรรคมรรค ๘ ก็ปฏิบัติแค่ ๘ ประการ อยู่ที่ผู้ปฏิบัติจะถืออะไรเป็นหลักในการปฏิบัติเท่านั้น แต่มีข้อแม้ว่าเมื่อถือหลักใดต้องปฏิบัติให้ครบตามหลักนั้น ๆ

๒. โพธิปักขิยธรรม แบ่งเป็น ๘ หมวด แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วนแม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหมวดธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่นอีก ๖ หมวดด้วย การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมเปรียบได้กับการเดินทางไปยังเป้าหมายที่เหมือนกัน ใครจะเดินทางไปตามเส้นทางใดก็เท่ากับกำลังเดินทางเข้าสู่เป้าหมายเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงเส้นทาง แต่การปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุธรรมนั้น ในขณะที่กำลังปฏิบัติตามหมวดธรรมหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่นไปในตัวด้วย นี่เป็นลักษณะพิเศษของคำสอน



ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เห็นได้ชัดเจนที่มรรคมงคล ๘ คำอธิบายแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามมรรคมงคล ๘ เท่ากับรวมการปฏิบัติหมวดอื่นเข้าไว้ทั้งหมด ทั้งสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ รวมอยู่ในมรรคมงคล ๘ แม้แต่สติปัฏฐาน ๔ ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่ารวมเอาองค์ธรรมในหมวดอื่น ๆ ไว้ทั้งหมดเช่นกัน นี่คือการสอดคล้องของหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

๓. การปฏิบัติธรรมมีจุดประสงค์เดียว คือ การพ้นทุกข์ สภาพะของการพ้นทุกข์ คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก มีความเข้าใจสภาวะธรรมต่าง ๆ จนจิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น การปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ไม่ว่าจะเป็นหมวดธรรมใด ย่อมโน้มน้าวจิตใจของผู้ปฏิบัติไปสู่ความไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นอันเดียวกันทั้งสิ้น เปรียบน้ำจากแม่น้ำทุกสายไม่ว่าระหว่างทางจะมีรสอย่างไร เมื่อลงสู่ทะเลย่อมมีรสเค็มรสเดียวกันหมด การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมก็เช่นกัน ย่อมเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ทั้งสิ้น

๔. โพธิปักขิยธรรม เป็นธรรมปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้มรรคผลหรือการบรรลุธรรม ผู้ปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรมต้องมีความโน้มเอียงของสภาวะจิตไปเพื่อการตรัสรู้เท่านั้น คือ เมื่อปฏิบัติตามหลักนี้แล้ว ก็เลิกลดลง ๆ จนหมดไปในที่สุด ในทางกลับกันถ้าผู้ปฏิบัติ ๆ ไปแล้วกิเลสเพิ่มขึ้น มีความโลภ ความโกรธ ความหลงมากขึ้น แสดงว่าการปฏิบัตินั้นผิดหลักโพธิปักขิยธรรม กิเลสที่ลดลงเป็นเครื่องวัดการปฏิบัติ ถ้ากิเลสไม่ลดแสดงว่ากำลังปฏิบัติผิด ต้องทบทวนการปฏิบัติใหม่ ว่าผิดพลาดจุดไหน ให้รีบแก้ไข

๕. การบรรลุธรรมเป็นอุดมการณ์ของโพธิปักขิยธรรม โดยมี สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ และโพชฌงค์ ๗ เป็นหลักการ มีสติปัฏฐาน ๔ และมรรคมงคล ๘ เป็นวิธีการ

การศึกษาวิเคราะห์หลักโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ ข้างต้นมาแล้วอย่างไรก็ไม่สามารถทำให้ผู้ศึกษาบรรลุธรรมได้ นอกจากการลงมือปฏิบัติตามหลักการนั้นอย่างจริงจังและมุ่งมั่น สำหรับหลักในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการศึกษาโพธิปักขิยธรรมนั้นขอเสนอในบทต่อไป



บทที่ ๓

วิธีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

การจะบรรลุธรรมได้นั้น จะต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพียงแต่ศึกษาตามทฤษฎีอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ผู้นั้นบรรลุธรรมได้ ในการจะปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การบรรลุธรรมนั้นมีความแตกต่างกัน ท่านแยกไว้ ๔ แนวทางด้วยกัน คือ

๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า
๒. วิปัสสนापुพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า
๓. ยุคันทสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป
๔. อัมมุตถัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เซด้วยธรรมุจฺจ คือความฟุ้งซ่านหรือตื่นตระหนก คือ การเข้าใจผิดยึดถือเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน*

ก. วิปัสสนามีสมถะนำหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความว่า (เบื้องต้นแรก) จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ส่ายไปมา มีสมาธิเกิดขึ้น ด้วยอำนาจเนกขัมมะ (ความคิดสละออกจาก โลก ไม่หวั่นไหวในกาม) กิเลส ด้วยอำนาจไม่พยายาหา อาโลกสัญญา (ทำใจนิ่งถึงแสงสว่าง ไม่ให้วังเวงหา) ความคิดไม่ฟุ้งซ่าน กำหนดข้อธรรม ซึ่งทำให้ไม่มีวิกิจจจา ญาณ (ความรู้) ปราโมทย์ (ความแช่มชื่น) กิเลส ด้วยอำนาจปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ด้วยอำนาจอากาสานัญจายตนสมาบัติ วิญญาณัญจายตนสมาบัติ อาภิญญาจายตนสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติที่ดี ด้วยอำนาจกสิณ ๑๐ กิเลส อนุสติ ๑๐ กิเลส อสุภะ ๑๐ กิเลส หรือวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ รายการที่ดี ไม่ว่าจะอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วใน

*พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔) หน้า ๓๒๖.



สมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมถะมาก่อน วิปัสสนา มาทีหลัง ”

ข. สมถะมีวิปัสสนานำหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมายว่า (เบื้องต้นแรก) วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ครั้นแล้ว) จิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้น และยึดเอาภาวะปล่อยวางนั้นเป็นอารมณ์ จิตจึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความซัดส่าย มีสมาธิ อย่างนี้ เรียกว่า วิปัสสนา มาก่อน สมถะมาทีหลัง ”

ค. สมถะและวิปัสสนาคู่กัน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมายว่า ผู้ปฏิบัติ เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถเป็นอารมณ์ ยกตัวอย่าง เมื่อ ละอุทธัจจะ(ความฟุ้งซ่าน) ก็เกิดสมาธิ กล่าวคือภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่พลาญสา่ย ซึ่งมี นิโรธเป็นอารมณ์ (พร้อมกันนั้น) เมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนา คือ ตามดูรู้เห็นแจ้ง ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ อย่างนี้เรียกว่า ทั้งสมถะและวิปัสสนามีกิจเดียวกัน ควบคู่กัน ไม่เกินกัน โดยอรรถแห่ง อารมณ์”

ง. วิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขวเพราะธรรมุธัจจ์ คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมาย ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนการขั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่โดยไตรลักษณ์ เกิดมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจเชื่อหรือสัทธาแก่กล้า) ปิศาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุปฏิฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติถึงโอภาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม (คือเข้าใจ ว่าเป็นมรรค ผล หรือนิพพาน) เพราะเป็นการนึกไปเช่นนั้น ก็เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดย ภาวะเป็นของ ไม่เที่ยง โดยภาวะเป็นทุกข์ โดยภาวะเป็นอนัตตา ดังนั้นจึงเรียกว่า มีจิตชักไปให้เขว ด้วยธรรมุธัจจ์ แต่ครั้นมีเวลาเหมาะที่จิตตั้งมั่นสงบสนิทลงภายใน เด่นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้น แก่ผู้ปฏิบัติ นั้นได้ วิธีปฏิบัติที่จะให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ ก็คือกำหนดด้วยปัญญา รู้เท่าทันฐานะทั้ง ๑๐ มีโอภาสเป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหวเหล่านี้ เมื่อรู้เท่าทันก็จะเป็นผู้ฉลาดใน

*จุ.ปฎิ. ๓๑/๒-๓/๓๐๘-๓๐๙ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

*จุ.ปฎิ. ๓๑/๔/๓๑๐ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

*จุ.ปฎิ. ๓๑/๕/๓๑๑ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.



ธรรมุัจจ จะไม่ลุ่มหลงคล้อยไป จิตก็ไม่หวั่นไหว จะบริสุทธิ์ ไม่หมองมัว จิตภาวนาก็จะไม่คลาด ไม่เสื่อมเสีย*

ธรรมุัจจ ในชั้นอรรถกถา เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส^๖ คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา มี ๑๐ อย่าง ดังนี้

๑. โสภาส แสงสว่าง ซึ่งรู้สึกว่างามเจิดจ้า แม้ผ่านไป สว่างไสวอย่างไม่เคยเห็นมาก่อน

๒. ญาณ ความหยั่งรู้ที่เจียบแหลม รู้สึกเหมือนว่าพิจารณาอะไรเป็นไม่ติดขัด

๓. ปีติ ความเอิบอิ่มใจ รู้สึกเต็มเปี่ยมไปทั้งตัว

๔. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น เกิดความรู้สึกว่าทั้งกายและใจสงบนิ่ง เบา นุ่มนวล คล่องแคล่ว แจ่มใจเหลือเกิน ไม่มีความกระวนกระวาย ความกระด้าง หนัก ความไม่สบาย หรือ ความรำคาญขัดข้องอย่างใดเลย

๕. สุข มีความสุขที่ปราณีตละเอียดอ่อนลึกซึ้งอย่างยิ่งแม้ผ่านไปทั่วตัว

๖. อธิโมกข์ เกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า ประกอบเข้ากับวิปัสสนา ทำให้จิตใจมีความผ่องใสเหลือเกิน

๗. ปัคคาหะ ความเพียรที่ประกอบด้วยวิปัสสนา ซึ่งพอเหมาะพอดี เดินเรียบไม่หย่อนไม่ตึง

๘. อุปฏฐาน สติที่กำกับชัด มั่นคงไม่สั่นไหว รู้สึกว่าระลึกได้คล่องแคล่วชัดเจน เหมือนดังแล่น ไหลไปถึงหมด

๙. อุเบกขา ภาวะจิตที่ราบเรียบ เทียง เป็นกลางในสังขารทั้งปวง

๑๐. นิกันติ ความพอใจ ตัดใจที่สร้างความอาลัยในวิปัสสนา มีอาการสงบ สุขุม ซึ่งความจริงเป็นต้นเหตุที่ละเอียด แต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดจับได้ว่าเป็นกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส ทั้ง ๑๐ นั้นจะเกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณอ่อน ๆ (ครุณวิปัสสนา) ภาวะทั้ง ๑๐ เป็นสิ่งน่าชื่นชมอย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติไม่เคยพบมาก่อน จึงชวนให้เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุผลแล้ว ทำให้มีวัชรชื่นชมอยู่ละทิ้งกรรมฐานเดิมเสีย วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ต้องรู้เท่าทัน เมื่อมันเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาว่า โสภาสนี้ ญาณนี้ ฯลฯ หรือนิกันตินี้ เกิดขึ้นแล้ว

*พ.ปฏิ. ๓๑/๖/๓๑๕-๓๑๖ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

^๖พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔).



แก่เรา แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เป็นปฏิจสมุปบันธมม จะต้องเสื่อมสิ้นไป เป็นธรรมดา ดังนั้นเป็นต้น จนมองเห็นว่า สิ่งนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แล้วไม่ ตื่นเต้นหวั่นไหวไปกับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น เป็นอันวางอุปกิเลสเสียได้ ดำเนินก้าวหน้าไปใน มรรคาที่ถูกต้องต่อไป จนบรรลุมรรคผลในที่สุด

วิธีปฏิบัติ ๒ อย่าง

จะเห็นว่าการที่จะบรรลุธรรมได้นั้นเมื่อรวมแล้วก็มี ๒ วิธี คือ สมถะและวิปัสสนา หรือ บางที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ส่วนวิธีที่ ๓ และวิธีที่ ๔ เป็นเพียงวิธีปฏิบัติที่ แทรกเข้ามาในระหว่างเท่านั้น จึงจะขอสถาพอเฉพาะรายละเอียดของ ๒ วิธีข้างต้นเท่านั้น

สมถะ แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต, ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิเวศูปกิเลส, การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ “หรือ เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า “อุปายสงบใจ” กรรมฐาน แปลว่า ฐานเป็นที่ตั้ง แห่งการงาน สมถกรรมฐาน หมายถึง ความสงบเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางจิต

ในการลงมือเจริญสมถกรรมฐานนั้น จะต้องมีการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติ ทั้ง ส่วนของความรู้ทางปริยัติเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป และการเตรียมตัวอื่นอีก ดังนี้

ขั้นการเตรียมตัว

เมื่อได้ศึกษาหลักธรรมมาเป็นอย่างดีแล้ว เมื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง การเตรียมตัวขั้นต่อไปจะต้องตัดความกังวล (ปฺลิโพธ) ในเรื่องต่าง ๆ ให้หมดเสียก่อน เพราะ ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่เรามีอยู่นั้นจะเป็นเหตุขัดขวางต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง

๓.๑ ปฺลิโพธ

ปฺลิโพธ แปลว่า เครื่องผูกพัน หรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ห่วงกังวล ฉะนั้นจึงต้อง ตัดปฺลิโพธซึ่งเป็นความห่วงกังวลในเรื่องต่าง ๆ ให้หมดสิ้น ก่อนลงมือปฏิบัติ เพื่อไม่ให้มันเป็นเครื่อง ขัดขวาง ทำให้เกิดความล่าช้าหรืออาจทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ปฺลิโพธที่ท่านกล่าวไว้มี ๑๐ ประการ ดังนี้

“พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔) หน้า ๒๐๗๗.

“พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. หน้า ๘๕๐.



๑. อาวาสปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องที่อยู่
๒. กุลปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องตระกูล
๓. ลาภปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องลาภสักการะ
๔. คนปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องหมู่คณะ
๕. กัมมปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องการทำงาน
๖. อัทธานปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องการเดินทาง
๗. ญาติปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องญาติ
๘. อาหารปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องความเจ็บป่วย
๙. คันถปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องการศึกษาเล่าเรียน
๑๐. อิทธิปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องการแสดงฤทธิ์^๔

๑. อาวาสปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องที่อยู่อาศัยนั้น หมายถึง ความห่วงกังวลสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของที่ตัวสะสมไว้ การงานที่คั่งค้างอยู่ หรือความสับสนสับสนที่ตนได้รับการอยู่ ในอาวาสนั้น เหล่านี้เรียกว่า อาวาสปลิโพธิ์ แต่ถ้าใครสามารถตัดความยินดีในสิ่งนั้น ๆ เสียแล้ว ไม่ว่าจะมีการงาน สิ่งของหรือความสับสนสับสนอย่างไร ก็ไม่จัดว่าเป็นอาวาสปลิโพธิ์

๒. กุลปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องตระกูล หมายถึง ความห่วงกังวลตระกูลญาติหรือตระกูลอุป ฐานที่ตนเองชอบคลุกคลีด้วย เพราะความห่วงใยในความทุกข์สุขของตระกูลเหล่านั้น ทำให้ไม่สามารถไปไหนได้ แม้แต่การจากไปเพื่อหาที่อันสงบวิเวกปฏิบัติธรรมก็ไม่อาจทำได้ นี้เรียกว่า กุลปลิโพธิ์

๓. ลาภปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องลาภสักการะ หมายถึง ความห่วงกังวลถึงปัจจัย ๔ ที่ตนเคยได้รับเมื่ออยู่ในอาวาสนั้น เช่น มีกิจนิมนต์มาก มีญาติโยมมาถวายภัตตาหาร ถวายสังฆทาน และปัจจัย ๔ อื่น ๆ เป็นประจำและจำนวนมาก จนเกิดความเสียดายไม่อยากจากไปไหน เพราะกลัวจะสูญเสียลาภเหล่านั้น นี้เรียกว่า ลาภปลิโพธิ์

^๔ สมเด็จพระญาณสังวร (อาภรณ์มหาราชา) วิชาธรรมศาสตร์, แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด , ๒๕๓๓) หน้า ๑๔๑.



๔. คณปติโพธิ์ ความกังวลเรื่องหมู่คณะ หมายถึง ความห่วงหมู่คณะเพื่อนฝูงที่รู้จักมักคุ้นกัน หรือความห่วงกังวลในการสอนหนังสือ การแสดงธรรม การอบรมสั่งสอนหมู่คณะต่าง ๆ ที่ตนต้องรับ ผิดชอบอยู่ จนไม่อาจตัดใจละทิ้งหมู่คณะเหล่านั้นไปได้ นี้เรียกว่า คณปติโพธิ์

๕. กัมมปติโพธิ์ ความกังวลเรื่องการทำงาน หมายถึง ความห่วงกังวลในเรื่องงานที่ตนทำอยู่ เช่น การซ่อม การก่อสร้าง การดูแล การบูรณะ การปรับปรุงอารามที่ตนอยู่ หรือที่ตนต้องรับผิดชอบ ความรับผิดชอบต้องคอยกำกับดูแลหรือลงมือทำงานต่าง ๆ เหล่านั้น ทำให้ไม่มีเวลาในการปฏิบัติธรรม นี้เรียกว่า กัมมปติโพธิ์

๖. อัถธานปติโพธิ์ ความกังวลเรื่องการเดินทาง หมายถึง มีความจำเป็นจะต้องเดินทางไปทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เดินทางไปแสดงธรรม เดินทางไปเป็นอุปัชฌาย์ เดินทางไปเข้าปริวาสตามที่ตั้งต่าง ๆ จนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม นี้เรียกว่า อัถธานปติโพธิ์

๗. ญาติปติโพธิ์ ความกังวลเรื่องญาติในวัด ได้แก่ พระอุปัชฌาย์ สิทธิวิหาริก อันเตวาลิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ร่วมอาจารย์กัน^{๑๑} ญาติในบ้าน เช่น โยมพ่อ โยมแม่ พี่น้อง ญาติเหล่านั้นที่เจ็บป่วย เป็นเหตุแห่งความห่วงกังวลของภิกษุ นี้เรียกว่า ญาติปติโพธิ์.

๘. อาพาธปติโพธิ์ ความกังวลเรื่องการเจ็บป่วย หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในตน ทำให้เกิดความกังวลในการรักษา หรือทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย ทำให้เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติ ธรรม นี้เรียกว่า อาพาธปติโพธิ์ วิธีแก้ไขคือต้องรักษาอาการเจ็บป่วยเสียก่อนจนมีสุขภาพดีแล้ว หรือถ้าไม่สามารถรักษาให้หายได้ ก็ควรทำใจโดยคิดว่าเป็นธรรมดาของชีวิต เอาความเจ็บป่วยนั้นเป็นอุปกรณีในการพิจารณา ก็สามารถบรรลุนิพพานได้เช่นกัน

๙. คันถปติโพธิ์ ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ต้องเอาเวลาทั้งหมดมาดูหนังสือ ทำรายงาน คำนวณตำราต่าง ๆ จนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ต้องกังวลอยู่กับการศึกษาเล่าเรียน นี้เรียกว่า คันถปติโพธิ์ แต่สำหรับบางคนการศึกษาเล่าเรียนมิได้เป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติ กับเกื้อกูลแก่การปฏิบัติอีกด้วย โดยเฉพาะการศึกษาปริยัติธรรม ทำให้

^{๑๑}สมเด็จพระญาณสังวร (อาจ อาสภมหาเถร). วิสุทธิมรรค.แปลและเรียบเรียง, เล่มที่ ๑, หน้า



ผู้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมยิ่งขึ้น จนเกิดปัญญาญาณ เห็นแจ้งในสัจธรรมบรรลุมรรคผลได้เช่นกัน ดังเรื่องพระจูฬกยเถระ^{๑๑} เป็นต้น

๑๐. อธิธิปลิโพธิ์ ความกังวลเรื่องการแสดงฤทธิ์ หมายถึง พระภิกษุที่ได้มานอภิญญาจนสามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ เช่น ดำดิน เหาะไปในอากาศ หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ต้องกังวลในการระวังรักษาฤทธิ์นั้นไม่ให้เสื่อม จึงต้องหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ จนไม่มีเวลาเจริญวิปัสสนา ความกังวลใน การรักษาฤทธิ์ที่มีในตนมิให้เสื่อม นี้เรียกว่า อธิธิปลิโพธิ์

ปลิโพธิ์ เครื่องกังวลใจต่าง ๆ เหล่านี้ บุคคลผู้ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังจะต้องกำจัด ให้นหมดไปเสียก่อนเป็นเบื้องต้น เพราะมีฉะนั้นจะเป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติธรรม ทำให้ไม่เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และในที่สุดก็ต้องเลิกล้มการปฏิบัติลงเสียกลางคัน เป็นการเสียเวลาเปล่าอย่างน่าเสียดาย

เมื่อตัดความกังวลห่วงใยในเรื่องต่าง ๆ ได้หมดสิ้นแล้ว เป็นอันว่าพร้อมแล้วในการเดินทางไปแสวงหาครูอาจารย์ที่จะเป็นผู้สอนกรรมฐาน

ในพระไตรปิฎกเรียกผู้ที่ให้ความรู้ช่วยอบรมสั่งสอนว่า “กัลยาณมิตร” พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงแก่พระอานนท์ว่า “ความมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ที่เดียว”^{๑๒} ท่านเปรียบกัลยาณมิตรเหมือนความญ้างฝึกช้างให้เดินหน้าดอยหลัง เหมือนถนนที่ดี เหมือนนายแพทย์สามารถรักษาโรคจัดความเจ็บป่วยออกได้ เหมือนสายฝนที่ตกจากสวรรค์ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างชุ่มชื้นได้ เหมือนมารดาทะนุถนอมบุตรคอยแนะนำตักเตือน และปกป้องบุตรของตนจากภัยอันตราย ผู้ไม่มีกัลยาณมิตร เปรียบเหมือนบุคคลเดินทางไกลตามลำพัง ไม่มีผู้นำทาง ย่อมได้รับอันตรายและหลงทางได้^{๑๓}

^{๑๑}เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๕๐.

^{๑๒}ส. ๑๕/๑๒๙/๑๐๔ มหาจุฬาเคปิฎก ๒๕๐๐

^{๑๓}พระอุปลิสเถระ. วิมุตติมรรค. พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคสิดไทย จำกัด, ๒๕๓๘) หน้า ๕๙.



คุณสมบัติของกัลยาณมิตร หรือครูอาจารย์ที่ดีที่ควรเข้าไปอยู่ด้วยและรับคำสั่งสอน
แนะนำ นั้น ควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ตาม
๒. ครุ น่าเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้ความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่ง
ได้และปลอดภัย
๓. ภาวนิโย นำเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญา
แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเยี่ยงอย่างด้วย
ความซาบซึ้งภูมิใจ
๔. วตฺตา รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้
คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
๕. วจนฺทโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม เสนอแนะ
วิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว
๖. คมฺภีรญฺจ กตฺ กตฺตา แลงเรื่องกล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากให้เข้าใจได้
และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
๗. ใน จฏฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูง
ไปในทางเสื่อมเสีย”

กัลยาณมิตรนั้นที่ดีที่สุดคือพระผู้มีพระพุทธเจ้า รองลงมาได้แก่พระอัครสาวก หรือ
พระอสีติมหาสาวก ถ้าไม่ได้ก็เป็นพระอรหันต์ พระอริยสาวกระดับรองลงมา ท่านผู้ได้ฌาน ผู้ทรง
พระไตรปิฎก จนถึงท่านผู้เป็นพหูสูตร ท่านหนึ่งท่านใดลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระพุทฺธที่เป็น
พหูสูตรบางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตรเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวที่ท่าน
ผ่านมามาก่อน บอกรูปวิธีปฏิบัติได้เฉพาะที่ตัวท่านเคยปฏิบัติมามาก่อน และบางครั้งก็ไม่ถนัดเชิง
การสอนอีกด้วย ส่วนพระพหูสูตรได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ สามารถแสดงแนวทาง
ปฏิบัติให้เห็นได้กว้างขวาง และรู้จักวิธีชักเยื้องสอนให้เหมาะสมแก่บุคคลนั้นๆ ได้ ยิ่งได้พระอรหันต์
ที่เป็นพระพหูสูตรก็ยิ่งดีใหญ่

เมื่อกัลยาณมิตรได้แล้ว ฟังเข้าไปหาท่านทำวัตรปฏิบัติต่อท่าน ผูกตัวเป็นศิษย์ แล้ว
จึงขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่านต่อไป

”พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. หน้า ๒๓๘.



เมื่อไปพบอาจารย์ที่ให้กรรมฐานแล้ว เราจะต้องเรียนกรรมฐานจากอาจารย์ให้เหมาะสมกับจริตของตนเอง จึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมประสบผลสำเร็จอย่างรวดเร็ว

๓.๒ จริต

จริต หมายถึงบุคคลที่มีพื้นเพของจิต หรือพื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติหนักไปในทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคน^{**} จริต จัดเป็นประเภทใหญ่ได้ ๖ ประเภท คือ

๑. รากจริต ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางรากะ มีความรักสวย รักงาม ละมุนละไม

๒. โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปในทางโทสะ มีใจร้อน หุนหันดุร้าย

๓. โมหะจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปในทางโมหะ มีความเชลา เหมะมึน งมงาย ใครว่าอย่างไรก็เห็นคล้อยตามไป

๔. สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากไปด้วยศรัทธา มีจิตซาบซึ้ง ซึ่บนาน น้อมใจเลื่อมใสง่าย

๕. พุทธิจริต ผู้มีความใฝ่รู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยชอบหาความรู้ ชอบใช้ความคิดพิจารณาหาความจริง และมองไปตามความจริงนั้น ๆ

๖. วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัย ชอบครุ่นคิด วกวน นึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน ไม่กล้าตัดสินใจ^{***}

บุคคลทั่วไปมักมีจริตต่าง ๆ กัน แต่ไม่ใช่ว่าคนนั้น ๆ จะมีจริตอย่างหนึ่งอย่างใดเท่านั้น บางคนอาจมีจริตปนกัน เช่น รากโทสจริต รากโมหะจริต โทสโมหะจริต รากโทสโมหะจริต สัทธาพุทธิจริต สัทธาวิตกจริต พุทธิวิตกจริต สัทธาพุทธิวิตกจริต^{***}

^{**}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์. หน้า ๒๒๑.

^{**}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. หน้า ๘๕๓-๘๕๔.

^{***}พระอุบาลีสมณะ. วิมุตติมรรค. หน้า ๕๖.



ตัวความประพฤติเรียกว่า จริยา บุคคลผู้ประพฤติอย่างนั้นเรียกว่า จริต ดังนั้น อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานจะต้องรู้ว่าศิษย์ของตนนั้น ๆ มีจริตอย่างไร ควรให้กรรมฐานแบบไหนให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของศิษย์คนนั้น ๆ

วิธีสังเกตจริต

ในหนังสือวิมุตติมรรคท่านได้แสดงวิธีสังเกตจริตไว้ ๗ ประการ คือ

๑. ลักษณะการมองดูรูป
๒. ลักษณะการเดิน
๓. ลักษณะการนั่งห่ม
๔. ลักษณะการบริโภค
๕. ลักษณะการทำงาน
๖. ลักษณะการนอน
๗. กิเลส^๑

๑. ลักษณะการมองดูรูป

บุคคลราคจริต มองดูรูปเหมือนหนึ่งเขาไม่เคยเห็นมาก่อน เขามองไม่เห็นข้อเสียของรูปนั้น และได้พิจารณาแต่คุณความดีของรูปแม้เพียงเล็กน้อย เขาไม่เป็นอิสระจากความต้องการในรูปารมณ์นั้นได้ แม้หลังพิจารณาแล้วก็ยังไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้

บุคคลโทสจริต มองดูรูปไม่นานราวกับว่าเหนื่อยหน่าย เมื่อเขารู้สึกหงุดหงิดจะก่อการ ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นบ่อย ๆ แม้สิ่งใดดี ๆ เขาก็ไม่ชอบใจ วิถีชีวิตของเขากำหนดโดยโทส เขามีท่าทีต่ออารมณ์ทางทวารอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน

บุคคลโมหจริต มองดูรูป ด้วยอาการดังนี้ คือ ในเรื่องคุณและโทษของสิ่งใด ๆ ก็ตามเขาจะเชื่อคนอื่น ใครเห็นว่าจะไร้มค่าหรือน่าชม เขาก็ว่าตาม ใครว่าไม่ดีไม่น่าชม เขาก็ว่าตาม ทั้งนี้ก็เพราะเขาไม่รู้อะไร เขามีท่าทีต่ออารมณ์ทางทวารอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน

๒. ลักษณะการเดิน

บุคคลราคจริต อาการที่ก้าวเดินตามธรรมชาติ คือ ยกเท้าเดินเร็ว ก้าวส่ำเสมอ สวเท้าส่ำเสมอ วางลงไม่ราบเต็มพื้นเท้า ยกเท้าก้าวเดินสง่างาม

^๑พระอุปติสฺสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๗.



บุคคลโทสจริต อาการที่ก้าวเดินตามธรรมชาติ คือ กระตุกเท้ายกขึ้นและเวลาเหยียบลงผลุนผลัน เท้าเฉียดกัน วางเท้าคล้ายกับจะขุดดิน

บุคคลโมหจริต อาการที่ก้าวเดินตามธรรมชาติ คือ ยกเท้าปิดไปปิดมา และเวลาเหยียบลงก็เช่นกัน ทำให้เท้ากระทบกัน

๓. ลักษณะการนุ่งห่ม

บุคคลราคจริต เธอไม่ชอบครองจีวรเก่าหรือขาด เวลาครองจีวรจะช้า ไม่ห้อยรุ่มร่าม ห่มจีวรเป็นปริมนทล เรียบร้อย นุ่งดู นุ่งชม ควรให้ครองจีวรปอนๆ ไม่ควรใช้จีวรสีสดใส

บุคคลโทสจริต จะครองจีวรเร็ว จีวรจะสูงเกินควร ไม่เป็นปริมนทล ไม่เรียบร้อย ไม่นุ่งดู ไม่นุ่งชม ควรใช้สีจีวรที่สดใส และสะอาดหมดจด

บุคคลโมหจริต จะครองจีวรช้า แต่ไม่เป็นปริมนทล ไม่เรียบร้อย ไม่นุ่งดู ไม่นุ่งชม

๔. ลักษณะการบริโภค

บุคคลราคจริต ชอบอาหารมีรสกลมกล่อม ประณีต มีรสหวาน ขณะบริโภคจะล่อมอาหารเรียบร้อยพอเหมาะเป็นคำๆ และค่อยๆ บริโภคด้วยความพอใจในรส แม้จะไม่อร่อยนักก็รู้สึกพอใจมาก ต้องการอาหารพอสมควร

บุคคลโทสจริต ชอบอาหารมีรสเปรี้ยว ขณะบริโภค ไม่จะล่อมให้เป็นคำเรียบร้อย บริโภคคำโต ถ้าอาหารมีรสไม่อร่อยจะไม่พอใจบริโภคน้อย

บุคคลโมหจริต ชอบอาหารไม่แน่นอน ขณะบริโภค ไม่จะล่อมให้เป็นคำเรียบร้อย บริโภคคำเล็ก ทำอาหารเปรอะเปื้อน อาหารเข้าปากบ้าง ตกลงภาชนะบ้าง การบริโภคไม่สำรวม



๕. ลักษณะการทำงาน

บุคคลราคะจริต จับไม้กวาดพодиและกวาดอย่างไม่เ่งรีบ ไม่ทำให้ขยะกระจัดกระจาย ทำงานเรียบร้อย ทำอะไรทุกอย่างโดยสม่ำเสมอ โดยไม่คิดฟุ้งซ่าน

บุคคลโทสะจริต ครว้ไม้กวาดได้อย่างเ่งรีบและกวาดอย่างรวดเร็ว ทำให้ขยะกระจัดกระจาย ไปทั้งสองทาง และเกิดเสียงดังน่ารำคาญ ทำงานได้เรียบร้อยแต่ไม่สม่ำเสมอ และไม่พอใจให้เลื่อนลอยมีสมาธิในการทำงาน

บุคคลโมหจริต จับไม้กวาดเชื่องช้า ทำงานไม่เรียบร้อยและไม่สม่ำเสมอ มีจิตใจวุ่นวาย ชอบทำงานหลายอย่างพร้อม ๆ กันแต่ไม่สำเร็จสักอย่าง

๖. ลักษณะการนอนหลับ

บุคคลราคะจริต จัดเตรียมที่นอนเรียบร้อยไม่รีบร้อน ค่อย ๆ เอนกายลงนอนและงอแขนงอขาเข้า เมื่อถูกปลุกให้ลุกขึ้นในเวลากลางคืนจะลุกขึ้นทันทีทันใดและตอบแบบไม่เต็มใจ ควรหาที่นอนที่นึ่งได้้นไม้ริมน้ำที่ราบเรียบ หรือในที่ที่มีต้นไม้ปกคลุมสงบสงัด หรือในวิหารที่ยังไม่แล้วเสร็จ หรือที่ที่ไม่มีเตียง ควรใช้อริยาบถยืนหรือเดินไปมา

บุคคลโทสะจริต ไม่จัดที่นอนให้เรียบร้อย รีบร้อนและนอนลง ณ สถานที่ที่ได้พบ เกิดอาการหน้ามืดวิมวดยเวลาอนหลับ เมื่อถูกปลุกให้ตื่นในเวลากลางคืน จะลุกขึ้นทันทีและตอบแบบไม่พอใจ ควรหาที่นอนที่นึ่งภายใต้ร่มไม้ริมแม่น้ำที่ราบเรียบ หรือวิหารที่สร้างเสร็จแล้ว หรือที่ที่มีเตียงและผ้าปูนอนเรียบร้อย ควรใช้อริยาบถนั่งหรือนอน

บุคคลโมหจริต ไม่เตรียมที่นอนให้เรียบร้อย เวลาหลับแขนขาอ้าค้างออกเหลือแต่ตัวที่มีการปกคลุม เมื่อถูกเรียกให้ตื่นในเวลากลางคืน จะบ่นทิ่มทำและใช้เวลาานานจึงค่อยตอบ ควรอยู่ใกล้ชิดครูอาจารย์จะได้ทำนเป็นที่ยิ่ง ควรใช้อริยาบถเดิน

๗. สังเกตจากกิเลส

บุคคลราคะจริต มี ๕ ประการ คือ วิชา มานะ มายา (เจ้าเล่ห์) ลาภ (ใช้อวด) มักมาก

บุคคลโทสะจริต มี ๕ ประการ คือ โกรธ พยาบาท มักจะ(ลบหลู่คุณท่าน) ตระหนี่ อุพนาหะ (ผูกโกรธ, ผูกใจเจ็บ)



บุคคลโมหจริต มี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ (ยินดีในกาม) ถีนมิทธะ (ง่วงเหงาซึ่มเซา) อุทธัจจกุกกจจะ (หงุดหงิด รำคาญ เจ้าอารมณ์) วิจิกิจชา (ความสงสัย)โมหะ (หลงใหล งมงาย)^{๙๙}

๓.๓ สัปปายะ

ในการไปปฏิบัติธรรมนั้น สิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติก็มีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นเหตุเกื้อกูลให้การปฏิบัตินั้นมีความก้าวหน้าไม่ติดขัด ขัดข้อง และส่งเสริมให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดี

สัปปายะ แปลว่า สิ่ง สถานที่ หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะสม เกื้อกูลแก่การบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยในสมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย^{๑๐๐} ท่านแสดงไว้ ๗ ประการ คือ

๑. อาวาสสัปปายะ ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
๒. โภจรสัปปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยววิณยาบาสที่เหมาะสม
๓. ภัสสสัปปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม
๔. บุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม
๕. โกชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะสม
๖. อุตุสัปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม
๗. อริยาปถสัปปายะ อริยาบถที่เหมาะสม

มีรายละเอียดดังนี้

๑. อาวาสสัปปายะ หมายถึง ที่อยู่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติจิตภาวนา จะต้องเป็นที่สงบสงัด ไม่มีผู้คนทุกพล่าน ที่แสดงไว้ในสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ ป่า โคนไม้ ที่ว่างจากเรือน^{๑๐๑}อาจ

^{๙๙}พระอุปัชฌายะ วิมุตติมรรค. หน้า ๕๙-๖๑.

^{๑๐๐}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๔๓-๒๔๔.

^{๑๐๑}ที.มหา.๑๐/๓๗๔/๒๔๔ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.



จะเป็นในถ้ำ หรือในวัดป่าที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน ไม่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวก็ใช้ได้ หรือที่ที่เราเห็นว่าสงบแม้ว่าจะมีผู้คนมากแต่เราไม่ใส่ใจ ที่เช่นนั้นก็จัดเป็นอาวาสสัปปายะได้

๒. โคจรสัปปายะ หมายถึง ที่ที่เราอยู่อาศัยนั้นไม่ไกลเกินไปนักที่จะไปบิณฑบาต หรือสามารถบิณฑบาตได้อาหารที่สมบูรณ์ไม่อดอยาก แต่ไม่จำเป็นจะต้องมีกิจกรรมมากเพราะจะทำให้เสียเวลาในการปฏิบัติเจริญภาวนา มีแค่ที่บิณฑบาตที่สะดวกก็เพียงพอแล้ว

๓. ภัตตสัปปายะ หมายถึง การพูดคุยในเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ และพูดแต่พอเหมาะพอควรไม่มากเกินไปจนเกิดความฟุ้งซ่าน

๔. บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลที่ถูกคอกัน หรือบุคคลที่ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาสามารถเป็นที่ปรึกษาแก้ข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ มีการปฏิบัติเสมอกัน ทิฐิเสมอกัน ศีลเสมอกัน อยู่ด้วยกันอย่างมีเมตตาและเกื้อกูลกัน

๕. โภชนสัปปายะ หมายถึง ได้อาหารที่เหมาะสม ถูกกับร่างกาย เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ มีรสชาติถูกปาก จับได้ไม่ยาก

๖. อุตุสัปปายะ หมายถึง มีดินฟ้าอากาศไม่ร้อน ไม่หนาว หรือฝนตกจนเฉอะแฉะไปไหนไม่สะดวก มีธรรมชาติแวดล้อมที่ดี ไม่มีมลพิษ ทางอากาศ ทางเสียงหรืออื่น ๆ ทำให้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม หรือเกิดความลำบากต่าง ๆ

๗. อิริยาปถสัปปายะ หมายถึง อิริยาปถที่เหมาะสม เช่น บางคนชอบเดินจงกรม บางคนชอบนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี พอเหมาะแก่การปฏิบัติทำให้รู้สึกสบาย ไม่เครียด

เมื่อได้เลือกหาสถานที่ สิ่งต่าง ๆ อันเหมาะสมสะดวกสบายแก่อัธยาศัยของตนได้แล้ว เป็นอันว่าพร้อมแล้วในการลงมือเจริญสมถกรรมฐาน

๓.๔ สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน พระอรพตถาจารย์รวบรวมไว้มีทั้งสิ้น ๔๐ อย่าง ดังนี้

๑. กสิณ ๑๐ แปลว่า วัตถุอันจงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพ่งจ้องจิดให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีใช้วัตถุ ภายนอกเข้าช่วย โดยวิธีเพ่งเพ่งจ้องจิดให้เป็นหนึ่ง มี ๑๐ อย่าง คือ

๑.๑ ภูตกสิณ (กสิณคือมหาภูตรูป) ๔ คือ ปรฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)

๑.๒ วรรณกสิณ (กสิณคือสี) ๔ คือ นิล (เขียว) ปิต (เหลือง) โลหิต (แดง) โอทาท (ขาว)

๑.๓ กสิณอื่น ๆ คือ อาโลก (แสงสว่าง) ปริจินนากาส เรียกสั้น ๆ ว่า อากาศ (ช่องว่าง)

กสิณทั้ง ๑๐ นี้ จะใช้ของที่มีอยู่ตามธรรมชาติก็ได้ หรือตกแต่งจัดทำให้เหมาะ

กับการใช้ เพ่งโดยเฉพาะก็ได้



๒. อสุภะ ๑๐ ได้แก่ พิจารณาซากศพในระยะต่าง ๆ กันรวม ๑๐ ระยะ เริ่มแต่ศพที่ขึ้น
อืดไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

๓. อนุสติ ๑๐ คือ อารมณ์ที่ตั้งงามที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ ได้แก่

๓.๑ พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์

๓.๒ ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม

๓.๓ สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์

๓.๔ สีลानุสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาถึงศีลของตนที่ได้ประพฤติไม่ต่างพร้อย

๓.๕ จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม

คือ ความเมื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๓.๖ ทเวตานุสติ ระลึกถึงทเวตา หมายถึงทเวตาที่ตนเคยได้ยินมา และ
พิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นทเวตา ตามที่มีอยู่ในตน

๓.๗ มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิด
ความไม่ประมาท

๓.๘ กายคตาสติ สติอันเป็นไปในกาย หรือระลึกถึงองค์ประกอบที่รวมกันเป็น
ร่างกาย คือ กำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ คือ อากาโร ๓๒ อันไม่สะอาด
ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา

๓.๙ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๓.๑๐ อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของ
นิพพาน อันเป็นที่หายร้อนดับกิเลสและเป็นทุกข์

๔. อัปปมัญญา ๔ คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์ มนุษย์ ทั้งหลาย อย่างมีจิตใจสม่ำเสมอ
เสมอทั่วกันไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกว่า พรหมวิหาร ๔ (ธรรมเครื่องอยู่อย่าง
ประเสริฐ) คือ

ก. เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี มิใช่ตรี อยากให้มนุษย์ สัตว์ มีความสุขทั่วหน้า

ข. กรุณา ความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

ค. มุทิตา ความพลอยยินดี มีใจชื่นบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และเจริญงอกงาม
ประสบผล สำเร็จยิ่ง ๆ ขึ้นไป



ง. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง วางจิตเรียบสงบ สม่ำเสมอ เพียงตรงดุจตราขึง มองเห็นมนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย ได้รับผลดี ผลร้าย ตามเหตุปัจจัย ไม่เอนเอียงไปด้วยความชอบ ความชัง

๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา กำหนดหมาย ความที่อาหารเป็นสิ่งที่ปฏิกูล น่าเกลียด

๖. จตุธาตุววัฏฐาน กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ พิจารณาให้เห็นร่างกายของตน โดย สักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ

๗. อรูป ได้แก่ กำหนดภาวะที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ ๘ อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้ว คือ

๗.๑ อากาสนัญญายตนะ กำหนดช่องว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพ่งกสิณ ออกไป) เป็นอารมณ์

๗.๒ วิญญานัญญายตนะ กำหนดวิญญานหาที่สุดมิได้ (คือเลิกกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญานที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

๗.๓ อากิญจัญญายตนะ (เลิกกำหนดวิญญานเป็นอารมณ์เลยไป) กำหนดภาวะ ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

๗.๔ เนวสัญญานาสัญญายตนะ (เลิกกำหนดแม้แต่ว่าไม่มีอะไรเลย) เข้าถึง ภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๒๒}

กรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกให้ เหมาะสมกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล ถ้าเลือกได้เหมาะสมก็จะทำให้การปฏิบัติได้ผลอย่างรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้การปฏิบัติล่าช้าหรือไม่ประสบผลสำเร็จได้

นอกจากความเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคลแล้ว ผลสำเร็จที่สามารถจะทำให้เกิด ขึ้นสูงต่ำมากน้อยกว่ากันด้วย คือมีขอบเขตในการให้เกิดสมาธิระดับต่าง ๆ ไม่เท่ากัน ดังแสดงใน ตารางต่อไปนี้

^{๒๒}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทฺธธรรม. หน้า ๘๕๒-๘๕๓.



ตารางที่ ๑ แสดงจริตที่เหมาะสมกับกรรมฐานแต่ละอย่าง และขีดชั้นความสำเร็จ^{๒๓}

กรรมฐาน	ราคจริต	โทสจริต	โมหจริต	สัทธาจริต	พุทธิจริต	วิตกจริต	ปฏิบัติสมาธิ	อุปปจารสมาธิ	ปฐมฌาน	ทุติยฌาน	ตติยฌาน	จตุตถฌาน	อรูปฌาน
วรรณกสิณ ๔		*					*	*	*	*	*	*	*
กสิณ อื่น ๆ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
อสุภ ๑๐	*						*	*	*				
อนุสติ ๖ ข้อแรก				*				*					
อุปสมานุสติ					*			*					
มรณสติ					*			*					
กายคตาสติ	*						*	*	*				
อานาปานสติ			*			*	*	*	*	*	*	*	
อัปปมัญญา ๔ ๓ ข้อแรก		*						*	*	*	*		
อุเบกขา		*						*				*	
อาหาเรปฏิกูลสัญญา					*			*					
จตุราศรวัฏฐาน					*			*					
อากาสานัญจายตนะ	*	*	*	*	*	*		*				*	*
วิญญานัญจายตนะ	*	*	*	*	*	*		*				*	*
อาภิกขัญญายตนะ	*	*	*	*	*	*		*				*	*
เนวสัญญานาสัญญายตนะ	*	*	*	*		*		*				*	*

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. หน้า ๘๕๕.



๓.๕ สมาธิ

ในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม การเจริญสมาธินับว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำความเข้าใจในเรื่องสมาธิให้ต้องแท้นเป็นสัมมาสมาธิเสียก่อน จึงจะทำให้ การปฏิบัติไม่ผิดทางเป็นมิจฉาสมาธิขึ้นมาได้

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำใจให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตแน่ว แน่อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ^{๙๙}

สมาธิ ตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป เจาะจงว่าได้แก่สมาธิตามแนวฉาน ๔ ดังนี้
ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉน ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สัจจจากกามทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฉาน ซึ่งมีวิตก มี
วิจาร์ มีปีติและสุข อันเกิดแต่วิเวกอยู่

๒. บรรลุตติยฉาน ซึ่งมีความห่อหุ้มแห่งจิตในภายใน มีภาวะที่ใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่
มีวิตก ไม่มีวิจาร์ เพราะวิตกวิจาร์ระงับไป มีแต่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางไป เธอจึงมีอุเบกขาอยู่ มีสติและสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย
บรรลุตติยฉานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

๔. เพราะละสุขละทุกข์ และเพราะโสมนัสโทมนัสดับหายไปก่อน บรรลุดจตุตถฉาน
อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๙๙}

ส่วนในคัมภีร์อภิธรรม ให้ความหมายว่า

สมาธิเป็นไฉน ? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่งจิต ความมั่นลงไปแห่งจิต
ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ความสงบ สมาธิอินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิ
สัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๙๐}

ก. ระดับของสมาธิ

ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

^{๙๙}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) , พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๐๒.

^{๙๐}ที.ม.๑๐/๔๐๒/๒๖๗; ม.ญ.๑๒/๑๑๕/๗๕; ม.ญ.๑๔/๓๗๕/๓๒๑; อภิ.วิ.๓๕/๒๐๕/๑๒๖, มหา
จุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

^{๙๑}อภิ.วิ.๓๕/๒๐๖/๑๒๘ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.



๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้การปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะเป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา

๒. อูปปจารสมาธิ สมาธิเจียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ^{๓๓}

ข. นิमित

ในการเจริญสมาธิ หรือปฏิบัติกรรมฐานตามแบบสมถกรรมฐาน มีคำพูดที่ควรทำความเข้าใจ อยู่คำหนึ่ง คือ นิमित

นิमित คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจ ซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้ เป็นอารมณ์กรรมฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างตามลำดับดังนี้

๑. บริกรรมนิमित แปลว่า นิमितขั้นต้น ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่เรากำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธรูปที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

๒. อุกคหนิมนิต แปลว่า นิमितติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั่นเอง ที่เพ่งหรือกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาดิดใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตา แม้หลับตาก็ยังมองเห็นอยู่ เป็นต้น

๓. ปฏิภาคนิมนิต แปลว่า นิमितเหมือน นิमितคู่เปรียบ หรือนิमितเทียบเคียง ได้แก่ นิमितที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมนิตนั่นเอง แต่ติดลึกเข้าไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์ ปราศจากสี ไม่มีมลทินใด ๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา^{๓๔}

^{๓๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๒๖.

^{๓๔}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๕๗.



นิमितสองอย่างแรก คือ บริกรรมนิमित และ อุคคหนิมิต เกิดได้ทั่วไปกับกรรมฐานทุกอย่าง แต่ ปฏิภาคนิมิต ได้เฉพาะกรรมฐาน ๒๒ อย่างที่มีวัตถุประสงค์สำหรับเพ่ง คือ กลินณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอานาปานสติ เท่านั้น (ดูตารางที่ ๑)

ขั้นต่อไปจะต้องทราบถึงภาวนา ๓ ขั้น ดังนี้

๑. บริกรรมภาวนา การเจริญสมาธิขั้นต้น ได้แก่การกำหนด ถือเอานิमितที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกลินณ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือนึกถึงพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น หรือพูดง่าย ๆ ว่ากำหนดบริกรรมนิमितนั่นเอง เมื่อกำหนดอารมณ์กรรมฐาน คือ บริกรรมนิमितนั้นไปจนมองเห็นภาพนั้นติดตาติดใจแม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ คือ ธมมิกสมาธินั่นเอง

๒. อุปจารภาวนา การเจริญสมาธิขั้นอุปจาร ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิเอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งเกิดความแน่วแน่แบบสนธิในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่นิจนิรันดร์ ระวังไป จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดรองจากาวจรสมาธิ

๓. อัปปนาภาวนา การเจริญสมาธิขั้นอัปปนา ได้แก่การเสทปฏิบัติภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้น อย่างสม่ำเสมอด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมไปเสีย โดยการหลีกเลี่ยง เว้นสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่สัปบายะ เสทแต่สิ่งที่เป็นสัปบายะ และรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปปนาที่เรียกว่า อัปปนาโกศล เช่น ประคับประคองจิตให้พอดีเป็นต้น จนในที่สุดก็เกิดเป็นอัปปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌานซึ่งเป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ

กรรมฐานหลายอย่างสุขุม ละเอียด เป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวัตถุประสงค์สำหรับเพ่งหรือสัมผัสด้วยกายได้ จึงไม่ชัดเพียงพอ จิตไม่สามารถทำให้แนบสนิทติดอยู่ได้นาน ไม่สามารถทำให้เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตได้ ให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ ส่วนกรรมฐานที่เป็นอารมณ์หยาบ สามารถเพ่งดูหรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดได้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นานจึงทำให้เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตได้ แปลกแต่อัปปมัญญา (พรหมวิหาร) แม้จะไม่มีปฏิภาคนิมิต เพราะไม่มีวัตถุประสงค์เป็นอารมณ์ แต่ก็มีศีลต์เป็นอารมณ์ จึงมีความชัดเจนเพียงพอจนทำให้เกิดอัปปนาสมาธิได้

เมื่อบรรลุปฐมฌานแล้ว ต่อจากนั้นก็เป็นการฝึกจนเกิดความชำนาญ (วสี) ในปฐมฌานนั้น และทำความเข้าใจต่อไปเพื่อให้บรรลุฌานขั้นต่อ ๆ ไปตามลำดับ ภายในขอบเขตความสามารถให้สำเร็จผลของกรรมฐานชนิดนั้น ๆ เป็นอันได้บรรลุผลของสมณะตามสมควร



ต่อไปจะแสดงวิธีการเจริญสมาธิแบบต่าง ๆ ต่อไป ดังนี้

ก. กสิณ ๑๐

๑.๑ ปถวิกสิณ ถือเอาปถวี (ดิน) เป็นอารมณ์ในการเพ่ง อาจใช้ดินโดยธรรมชาติหรือดินที่สร้างขึ้นเอง แต่การใช้ดินที่เป็นธรรมชาติอาจไม่ได้ผล เหมาะสำหรับผู้ที่มีวาสนาบารมีมาแต่ปางก่อน จึงจะสามารถใช้ดินธรรมชาติเพ่งให้เกิดฌานได้^๓ สำหรับผู้ที่ไว้วาสนาบารมีจะต้องสร้างปถวิกสิณขึ้นมาเอง

๑.๒ วิธีสร้างปถวิกสิณ

ให้ใช้ดินที่มีสีอรุณ เว้นสีที่เป็นโทษ คือ สีเขียว เหลือง แดง ขาว ขจัดเศษหญ้าหรือสิ่งปะปนอื่น ๆ ออกให้หมด ควรทำไว้ในที่ที่สงบสงัดเหมาะแก่การเจริญกรรมฐาน หรือจะทำแบบเคลื่อนย้ายก็ได้

๑.๓ วิธีทำปถวิกสิณที่เคลื่อนย้ายได้

วิธีทำก็คือ นำดินสีอรุณที่เราจัดสิ่งต่าง ๆ ออกหมดแล้ว รย้าให้ได้ทีแล้วนำมาหาเข้าที่ผืนผ้าหรือเสื่อลำแพนที่เราผูกซึ่งติดกับกรอบไม้ ๔ อัน (หรือจะใช้สิ่งของที่ข้างปักผ้าในปัจจุบันใช้ แต่มีขนาดใหญ่พอสมควร) ให้มีฐานกลมประมาณเท่ากระดิ่ง (ประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว) ในเวลาที่จะทำปริกรรมภาวนา ให้เอาแผ่นกสิณที่เราทำไว้นั้นปูลงที่พื้นแล้วเพ่งดูตามภาวนาวิธีต่อไป

๑.๔ วิธีทำปถวิกสิณที่อยู่กับที่

ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า ให้เอาหลักหลาย ๆ อันมาตอกลงกับพื้นดินโดยอาการคล้ายกับฝักบัว แล้วเอาเครือวัลย์มาตึงเข้าไว้ ถ้าดินสีเหมือนอรุณนั้นมีน้อย ให้เอาดินอื่นมาใส่ลงไว้ ด้านล่างเสียก่อน แล้วจึงเอาดินสีอรุณทาหุ้มลงไปอีกทีหนึ่ง ทำให้มีฐานกลมขนาดกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว และทำรอบด้วยดินสีอื่นให้เรียบเพื่อให้เห็นชัดเจนและเรียบร้อย ในที่ที่สงบสงัดเมื่อจะทำการเพ่งกสิณก็เข้าไป ณ ที่นั้น

^๓พุทธโมชาจารย์, วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๐๕.



๑.๕ วิธีนั่งเพ่งปลงวิกสิณ

ครั้นจัดเตรียมกสิณที่ต้องการเพ่งเรียบร้อยแล้ว เมื่อต้องการจะไปเพ่งกสิณ พึงอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด นั่งลงบนที่ตั้งที่ตรงไว้อย่างมั่นคง มีเท้าสูง ๑ ศีบ ๔ นิ้ว ห่างจากตวงกสิณ ๒ ศอก ๑ ศีบ เพื่อให้สามารถมองเพ่งกสิณได้สะดวกไม่ก้มหรือเงยเกินไปจนทำให้เมื่อยคอ เมื่อนั่งลงเรียบร้อยแล้วด้วยผ้าขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น พึงน้อมจิตพิจารณาถึงโทษแห่งกามคุณทั้งหลาย เช่นพิจารณาว่า กามทั้งหลายมีความยินดีน้อย แต่มีทุกข์มาก พึงทำความพอใจในเนกขัมมะมีนิมิตเป็นต้น อันเป็นเครื่องสลัดออกจากกาม อันเป็นอุบายสว่างพ้นจากทุกข์ทั้งปวง พึงทำให้ใจให้ปิติปราโมทย์ ด้วยการระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พึงเป็นผู้มีความเคารพเชื่อถืออย่างมั่นคงในข้อปฏิบัตินี้ว่า เป็นข้อปฏิบัติอันพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติมาแล้ว และพึงทำความอุตสาหะให้เกิดขึ้นว่า เราจัดเป็นผู้มีส่วนได้เต็มรสสุขอันเกิดแต่ความสงบด้วยข้อปฏิบัติอันนี้อย่างแน่นอน แล้วพึงภาวนา สัมผัสแต่พอดี จับเอานิมิตในปลงวิกสิณนั้น โดยอาการอันสม่ำเสมอเรื่อย ๆ ไป จับเอานิมิตปลงวิกสิณนั้นโดยอาการสม่ำเสมอ เหมือนดูเงาหน้าตนในกระจกเงา อย่าพิจารณาถึงสีของดิน หรือลักษณะความแข็งของดิน พึงตั้งใจไว้ในคำบัญญัติว่าดินเท่านั้น ด้วยอำนาจธาตุดิน เป็นสิ่งที่มากกว่าธาตุอื่น แล้วพิจารณาดินพร้อมกับสีที่อาศัยพร้อม ๆ กันไป

๑.๖ อุกคหนิมิต

ส่วนคำภาวนา จะใช้คำว่า ปลงวิหรือดิน ในคำไทยเราก็ได้ เพียงแต่ให้เราเข้าใจความหมายว่าหมายถึงธาตุดินเป็นใช้ได้ พึงสัมผัสดูไปสักระยะหนึ่ง แล้วหลับตาลงทำสลับกันไปจนภาพนั้นติดตา จนแม้เมื่อหลับตาก็เห็นเป็นนิมิตขึ้นในใจ ทำอยู่อย่างนี้ ร้อยครั้ง พันครั้ง จนกว่าจะได้อุคคหนิมิตติดตา คือนึกถึงด้วยใจก็เห็นดวงกสิณนั้น คือเราถึงอารมณ์ของมโนทวาริกขวนจิต กาลนั้นชื่อว่า อุกคหนิมิต เกิดขึ้นแล้ว เมื่ออุคคหนิมิตเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องภาวนาอยู่ที่ดวงกสิณนั้นอีกต่อไป พึงกลับไปสู่ที่อยู่ของตนแล้วภาวนาอยู่ ณ ที่อยู่ของตนได้เลย แต่ถ้าอุคคหนิมิตเกิดหายไปให้กลับไปยังดวงกสิณนั้นใหม่ แล้วเริ่มเพ่งดูจนได้อุคคหนิมิตอีก ทำอยู่อย่างนี้จนสามารถประคองอุคคหนิมิตให้อยู่ได้ตลอดไปในทุกสถานที่ ทุกเวลา

๑.๗ ปฏิภาคนิมิต

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถได้อุคคหนิมิตแล้ว ให้น้อมนึกถึงอุคคหนิมิตนั้นบ่อยๆสม่ำเสมอให้ขาดจนชำนาญอยู่ในจิตใจตลอดเวลา ปฏิภาคนิมิตนี้จะสามารถละนิวรณ์ธรรมให้หมดไป



จากจิตได้ ก็เลศทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในฐานะเดียวกันกับนิรณมิตนั้นก็จะระงับหายไปตามลำดับแห่งการภาวนา จิตย่อมตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ ปฏิภาคนิมิตย่อมเกิดขึ้นด้วยประการดังนี้

วิธีสังเกตความแตกต่างแห่งอุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิตนั้น คือ ในขั้นอุคคหนิมิตยังปรากฏโทษแห่งกสิณอยู่ ส่วนในปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ผุดผ่องกว่าอุคคหนิมิตนั้นเป็นร้อยเท่า พันเท่า ทานเปรียบเหมือนพระจันทร์ที่พ้นออกจากกลีบเมฆหรือคล้ายสังข์ที่ขัดดีแล้วจะนั้น ปฏิภาคนิมิตไม่มีสี ไม่มีสัณฐาน มันเป็นสักว่าอาการที่ปรากฏแก่ผู้ที่ได้สมาธิซึ่งเกิดจากสัญญาภาวนาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งในช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิตนี้ จิตก็ตั้งมั่นเป็น อุปจารสมาธิ เพราะนิรณมิตธรรมทั้งหลาย มีกามฉันทเป็นต้นถูกอุปจารสมาธิจัดไปจนหมดสิ้นนั่นเอง

เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้วควรที่จะภาวนาต่อไปจนให้ได้อัปนาสมาธิด้วยบัลลังก์นั้นเลยจะเป็นการดีที่สุด แต่ถ้าทำไม่ได้อย่าได้ประมาท ผู้ปฏิบัติพึงรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้ดีที่สุด ดุจหญิงมีครรภ์และรู้ว่าลูกในครรภ์ของตนที่จะเกิดมานั้นจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิฉะนั้น เพราะเมื่อรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ได้เช่นนี้ อุปจารฌานที่ได้แล้วก็ไม่มีการเสื่อมหายไปเช่นกัน

๑.๘ วิธีรักษาปฏิภาคนิมิต

จะต้องเว้นอุปายะ และเสพสิ่งที่ เป็นอุปายะ ๗ ประการ คือ

๑. อวาโส เว้นที่อยู่อาศัยที่ไม่อุปายะ ไปอยู่อาศัยที่ที่อุปายะ
๒. โคจโร ไม่บิณฑบาตที่ได้อาหารไม่เพียงพอหรือฉันไม่ได้ ให้บิณฑบาตในที่ที่มีอาหารบริบูรณ์มีรสชาติถูกปาก
๓. ภสสั ไม่พูดคุยในเรื่องที่เป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน จะพูดคุยก็แต่เรื่องที่เป็นมรรคผล ควรเว้นการพูดคุยเป็นดีที่สุด
๔. ปุคฺคโล ไม่คบบุคคลที่ชักชวนในเรื่องที่ไม่สมควรเป็นเหตุขัดขวางการปฏิบัติควรคบแต่พุทธสุตตรผู้แนะนำและชักจูงไปสู่การปฏิบัติ และสามารถแก้ไขขัดข้องต่าง ๆ ให้เราได้
๕. โภชนั เว้นอาหารที่ทำให้เสียสุขภาพ เช่น อาหารที่มีรสจัด และอย่าฉันอาหารอิมเกินไป เพราะจะทำให้ง่วงนอน ให้รับอาหารที่ถูกแก่สุขภาพของตนเอง ช่วยส่งเสริมสุขภาพ พอดีแก่ร่างกายไม่น้อย ไม่มากจนเกินไป
๖. อุดฺดู ควรหาสถานที่มีสภาพของดินฟ้าอากาศที่สบาย ปลอดภัยไม่อับทึบ
๗. อิริยปโต หมายถึงอิริยาบถเป็นที่สบายแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น บางคนชอบนั่ง บางคนชอบเดิน บางคนชอบนอน การได้อิริยาบถที่สบายจะทำให้สมาธิตั้งมั่น โดยทดลองปฏิบัติแต่ละอิริยาบถ แล้วสังเกตดูว่า อิริยาบถใดที่เป็นที่สบายแก่เรา ก็ใช้อิริยาบถนั้นภาวนาตลอดไป



๑.๙ อธิบายอุปนาโกศล

เมื่อผู้ปฏิบัติเว้นอสังกัปายะ และได้เสกสังกัปายะอย่างนี้แล้วก็สามารถทำให้อุปนาสมาธิเกิดขึ้นได้ไม่นานนัก แต่ถ้ายังไม่สามารถทำให้อุปนาสมาธิเกิดขึ้นได้ จะต้องบำเพ็ญอุปนาโกศล ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. วตฺตวิสทกิริยโต	โดยทำวัตรให้สะอาด
๒. อินฺทริยสมตฺตปฏิปาทโต	โดยทำอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน
๓. นิमितฺตกุสฺสโต	โดยฉลาดในนิमित
๔. จิตฺตปฺปคฺคโต	โดยยกจิตในสมัยที่ควรยก
๕. จิตฺตนิคฺคโต	โดยข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม
๖. จิตฺตสมปฺปสโต	โดยพยุจจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรให้รำเริง
๗. จิตฺตอชฺชยุแญฺสโต	โดยเพ่งจิตเจยในสมัยที่ควรเพ่งดูเจย
๘. อสมานิตปฺปคฺคปวิวชฺชนโต	โดยเว้นบุคคลผู้ไม่มีสมาธิ
๙. สมานิตปฺปคฺคเสวนโต	โดยสมาคมกับบุคคลผู้มีสมาธิ
๑๐. ตทริมฺมุตฺตโต	โดยน้อมจิตไปในสมาธินั้น

อธิบายอุปนาโกศล

๑. โดยทำวัตรให้สะอาด หมายถึง การทำความสะอาดร่างกาย เช่น ตัดเล็บ โกนหนวด อาบน้ำชำระเหงื่อไคล ซักสบงจีวร และเสนาสนะที่อยู่ให้สะอาดตาน่าอยู่มาใช้ เจริญหูเจริญตา ท่านกล่าวว่าเมื่อภายนอกสะอาดก็จะทำให้จิตใจสะอาดหมดจด สมาธิก็ตั้งมั่นบริสุทธิ์ เจริญงอกงามไพเราะ สืบเกิดได้จากวัดป่าที่เป็นสำนักปฏิบัติ จะดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่เป็นอย่างดี เช่น วัดป่าบ้านตาดรองหลวงตามหาบัว เป็นต้น

๒. โดยทำอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน หมายถึง การปรับอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา โดย

ให้ศรัทธากับปัญญาเสมอกัน เพราะถ้ามีศรัทธามาก ปัญญาน้อย ก็จะทำให้มีความเชื่ออะไรง่าย ๆ ไร้เหตุผล งามาย ถ้ามีปัญญามาก แต่ศรัทธา น้อย ก็จะทำให้รังเกียจ มีความฟุ้งซ่าน เกเรโอ้อวดสอนยาก

ให้สมาธิกับวิริยะเสมอกัน เพราะถ้ามีสมาธิมากวิริยะน้อย ความเกียจคร้านย่อมครอบงำ ถ้ามีวิริยะมากสมาธิ น้อยก็จะฟุ้งซ่าน จึงต้องประดับประคองให้เสมอกันไว้จึงจะเกิดอุปนาสมาธิ



ส่วนสตินั้นยังมีมากยิ่งขึ้น เพราะว่าสติจะคอยช่วยกำกับให้อื่นทั้งหลายที่มีความพอดี และยังช่วยในกิจการทั้งปวง พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สตินั้นจำเป็นารรณนาในกิจทั้งปวงเพราะจิตมีสติเป็นเครื่องเตือนให้ระลึก และสติมีการอารักขาเป็นอาการปรากฏ การยกจิตและการข่มจิต เว้นสติแล้ว หาเป็นไปไม่ได้

๓. โดยจลลิตในนิมิต

ความจลลิตในนิมิตนั้น คือ การจลลิตในการสร้างนิมิตให้เกิดขึ้น จลลิตในการรักษานิมิตที่เกิดขึ้นแล้วในคงอยู่ตลอดไป และจลลิตในการทำนิมิตให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงอุปปนาสมาธิ อันเป็นสมาธิที่แนบแน่น จนเกิดเป็นฌานสมาบัติได้รับอานิสงส์แห่งสมาธินั้นอย่างสมบูรณ์

๔. โดยยกจิตในสมัยที่ควรยก

ในบางโอกาสผู้ปฏิบัติเกิดอาการหดหู่ใจ ทำให้เป็นอุปสรรคในการเจริญภาวนา จึงต้องมีวิธีการยกจิตที่หดหู่ขึ้น ท่านแนะนำให้เจริญ โพชฌงค์ ๓ ประการ คือ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัม โพชฌงค์และปีติสัมโพชฌงค์

วิธีเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีกล่าวไว้ในพระสูตร ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นอาหารให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล และที่เป็นอกุศล ที่มีโทษ และไม่มีโทษ ที่เลวและที่ประณีต ที่เป็นฝ่ายดำและเป็นฝ่ายขาว มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายเหล่านั้น นี่เป็นอาหารให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่ จะทำให้เกิดความภิชฌา ความไพญญ์ ความเจริญในธรรมนั้น ช่วยให้เกิดหายจากความหดหู่ เกิดปีติในธรรมขึ้นมาแทนที่^{๑๑}

วิธีเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ กล่าวไว้ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความริเริ่ม ความพยายาม ความบากบั่น มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นอาหารให้วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่^{๑๒}

^{๑๑} ส.มหา. ๑๗/๑๔๗/๖๐ มหจุฬาติปิฎก ๒๕๐๐.

^{๑๒} ส.มหา. ๑๗/๑๔๗/๖๐ มหจุฬาติปิฎก ๒๕๐๐.



วิธีเจริญปิติสัมโพชฌงค์ คือ การโยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ทำให้เกิดปิติในใจ ตัวอย่างเช่น การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) การระลึกถึงศีลที่บริสุทธิของตน (ศีลानุสสติ) การพิจารณาถึงพระสูตรอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส หรือการน้อมจิตไปในปิตินั้น ๆ เป็นต้น เมื่อหมั่นเจริญธรรมอันเป็นที่สบายแก่ตนนั้น ๆ ก็จะช่วยยกจิตของตนในสมัยที่ควรยกจิตขึ้นได้

๕. โดยข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม

ในสมัยที่มีจิตฟุ้งซ่านอันเกิดจากการมีความเพียรเกินไป ในกาลนั้นพึงเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการ คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

วิธีเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการนั้นมีปรากฏในสังยุตนิคาย มหาวารวรรค^{๓๓} คือ การมนสิการในสัมโพชฌงค์นั้น ๆ ให้นาน ก็จะช่วยข่มจิตลงได้ และยังมีวิธีการอื่น ๆ อีกดังนี้

๑. การบริโภคอาหารที่ประณีต
๒. การได้รับอาหารที่สบาย
๓. การใช้วิริยาบถที่สบาย
๔. การประกอบกิจแต่พอตัวอย่างสม่ำเสมอ
๕. การหลีกเลี่ยงคนที่มีกายกระวนกระวาย
๖. การสมาคมกับผู้ที่มีกายอันสงบ
๗. การน้อมจิตไปในปัสสัทธิ^{๓๔}
๘. ชำระร่างกายและเครื่องใช้เสนาสนะให้สะอาด
๙. การปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอสมดุลกัน
๑๐. การวางเจตต์อจิตที่เป็นไปโดยชอบ หรือชัง
๑๑. การสมาคมกับผู้ที่มีสมาธิ
๑๒. การน้อมจิตไปในสมาธินั้น
๑๓. ความเป็นกลางในสัตว์ ในสังขาร
๑๔. การน้อมจิตไปในอุเบกขานั้น^{๓๕}

^{๓๓} สัมมา. ๑๙/๑๔๓/๖๐ มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

^{๓๔} พุทธโรชาจารย์, วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๒๕.



๖. โดยพญางจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรให้รำเริง

ในคราวที่มีจิตไม่เบิกบาน เพราะมีความชวนชวายนปัญญาที่ยังหย่อน หรือเพราะไม่ได้รับความสุขกาย สุขใจ ด้วยประการต่าง ๆ ในกาลนั้น ย่อมพญางจิตให้สลดสังเวช ด้วยการพิจารณาถึงสังเวควัตถุ ๔ ประการ คือ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ที่จะต้องไปเกิดในอบาย ทุกข์ในวิภวะที่มีมูลรากในอดีต ในอนาคต และในปัจจุบัน ทุกข์อันเกิดจากการแสวงหาปัจจัย ๔ เพื่อการดำรงชีวิต และพญางจิตให้สลดโศราเริงด้วยพระพุทธานุคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ดังนี้แล้ว ชื่อว่าได้พญางจิตให้รำเริงในสมัยเป็นที่ควรให้รำเริง

๗. โดยการเพ่งดูจิตเจยในสมัยที่ควรเพ่งดูเจย

อันนี้หมายถึงในยามที่จิตเป็นปกติ ไม่หัดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมชุ่มชื่นเบิกบาน เป็นไปโดยสม่ำเสมอในอารมณ์ ดำเนินสู่วิถีแห่งสมณภาพ กาลนั้น ย่อมไม่ต้องชวนชวายนจิต ไม่ต้องพญางจิตให้รำเริง เหมือนนายสารดีรับรดน้ำ ไม่ชวนชวายนในน้ำทั้งหลาย ที่วังลากรดไปอย่างสม่ำเสมอ ฉะนั้น”

ข้อ ๔,๙,๑๐ มีนัยอันเข้าใจได้อยู่แล้ว

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถทำให้อัปปนาสมาธิเกิดได้แล้ว เป็นอันว่าท่านได้บรรลุ ปฐมฌาน อันมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา สามารถชมนิ वर्ณธรรม ๕ ลงได้ คือ

๑. เอกัคคตา ชมน กามจันทะ
๒. ปิติ ชมน พยานาพ
๓. วิตก ชมน ถีนมิทระ
๔. สุข ชมน อุทธจจกุกุจจะ
๕. วิจารณ์ ชมน วิจิกิจจา”

ปฐมฌาน ฌานที่ ๑

ปฐมฌาน เป็นฌานที่หนึ่ง ในรูปฌาน ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา”

”พุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค. หน้า ๒๒๑.

”เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๓๖.

”พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๙๑.



วิตก มีลักษณะ การคิด การหมายรู้อารมณ์ ความเป็นผู้ตั้งมั่น การนึกตามและการปรารภณาที่ถูกต้อง แม้ปราศจากความเข้าใจ เปรียบได้กับการท่องจำบทสวดมนต์ ผู้ที่กำลังเจริญปถวิกสิณ ท่องคำว่า ปฐวี ๆ ๆ หรือ ดิน ๆ ๆ ๆ อยู่ตลอดในขณะที่คิดถึงดินด้วยความตั้งมั่น ขณะนั้น ชื่อว่า วิตก ได้เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้ปฏิบัติ^{๓๓}

พิจารณา มีลักษณะ การพิจารณา การไตร่ตรอง การผูกพันจิตไว้ในอารมณ์ โดยไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ในอารมณ์ที่เกิดในระหว่างที่พิจารณาอยู่นั้น ทำให้เป็นอุเบกขาในอารมณ์ ผู้เจริญปถวิกสิณ ใส่ใจอยู่ในอาการหลายอย่างที่ยึดหยั่งเห็นในขณะที่เพ่งปถวินิมิตอยู่ นี้เรียกว่า พิจารณาได้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติอยู่

เปรียบเทียบความแตกต่างของวิตกกับพิจารณา อุปมาเหมือนการตีระฆัง เสียงที่เกิดขึ้นครั้งแรก เปรียบได้กับวิตก เสียงสะท้อนที่เกิดขึ้นตามมา เปรียบได้กับพิจารณา อนึ่งเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ของจิต (ธรรมารมณ์) ตอนเริ่มต้นเป็นวิตก ตอนที่เหลือเป็นพิจารณา ความประสงค์ที่จะได้มาเป็นวิตก การรักษาดำเนินไว้เป็นพิจารณา สภาพจิตที่หยวนเป็นวิตก สภาพจิตที่ละเอียดเป็นพิจารณา ที่ใดมีวิตกที่นั่นมีพิจารณา ที่ใดมีพิจารณา ไม่จำเป็นต้องมีวิตก^{๓๔}

ปิติ ในขณะที่ยึดมีความอิ่มเอิบสบายอย่างเหลือเกิน ประกอบด้วยความเย็นสนิท นี้เรียกว่า ปิติ^{๓๕} เกิดได้จากสาเหตุ ๖ ประการ^{๓๖} คือ

๑. เกิดจากราคะ เพราะความชอบ ความหลงและความอิจฉาใจที่เกิดจากกิเลส
๒. เกิดจากศรัทธา เพราะความอิจฉาใจของบุคคลที่มีศรัทธาอย่างแรงกล้าต่อสิ่งที่ตนเคารพ เชื่อถือ เช่น การได้เห็นพระพุทธเจ้า เป็นต้น
๓. เกิดจากความไม่ถือด้าน เพราะเป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์ต่อสิ่งต่าง ๆ จนเกิดความอิ่มอกอิ่มใจ
๔. เกิดจากวิเวก ได้แก่ความอิจฉาใจของบุคคลผู้ได้ปฐมฌาน
๕. เกิดจากสมาธิ ได้แก่ความอิจฉาใจของบุคคลผู้เข้าทุติยฌาน

^{๓๓}พระอุปัชฌาย์เถระ, วิมุตติมรรค. หน้า ๘๖.

^{๓๔}เรื่องเดียวกัน หน้า ๘๗.

^{๓๕}เรื่องเดียวกัน หน้า ๘๘.

^{๓๖}เรื่องเดียวกัน หน้า ๘๘.



๖. เกิดจากโพชนงค์ ได้แก่ความอึดใจที่เกิดจากการดำเนินตามโลกุตตรมรรคในทุติยฌาน

ปิติ ๕ แสดงถึงปริมาณของปิติที่เกิด ดังนี้

๑. ขุททกาทิปิตี ปิตีทำให้รณชู้สั้นเล็กน้อย แล้วก็หายไป
๒. ชนิกาปิตี ปิตีที่เกิดขึ้นชั่วขณะเหมือนฟ้าแลบแปลบปลาบ
๓. โลกกันตีกาปิตี ปิตีที่กระทบกายเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง คือ เกิดขึ้นแล้วก็หายไป
เกิดขึ้นแล้วก็หายไปอยู่อย่างนั้น
๔. อุพเพงคาปิตี ปิตีโลดโผน ทำให้ตัวลอยขึ้นได้
๕. ฆรรณาปิตี ปิตีที่ซาบซ่านแผ่ไปทั่วร่างกาย เหมือนก้อนเมฆหนาที่เต็มไปด้วยฝน

ขุททกาทิปิตีและชนิกาปิตีสามารถเข้าถึงได้ด้วยศรัทธา โลกกันตีกาปิตีที่มีมากย่อมทำอุปจารสมาธิให้เกิดขึ้นได้ อุพเพงคาปิตีที่ยึดดวงกสินทำให้เกิดกุศลและอกุศลได้ และขึ้นอยู่กับความชำนาญของผู้เพ่ง ส่วนฆรรณาปิตีอันบุคคลทำให้เกิดขึ้นในสภาวะแห่งอัปปนาสมาธิเท่านั้น

สุข การประสบกับสิ่งที่ชอบใจคือความสุข มีความสงบเยือกเย็นเป็นปทัฏฐาน^{๖๖}
สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นซ้ำ คล่องใจ ปราศจากการบีบคั้นหรือรบกวนใด ๆ ^{๖๗}

เอกัคคตา หมายถึง การที่จิตมีอารมณ์เดียว คือ จิตที่ยึดอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยไม่คิดส่ายไปในอารมณ์อื่น ๆ เลย แม้ช่วงขณะจิต เช่น จิตอยู่กับปถวินิมิต หรืออยู่กับสมหทัยใจ เป็นต้น เรียกจิตเช่นนั้นว่า จิตเอกัคคตา

ก็เมื่อองค์ ๕ เหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมชื่อว่า ปฐมฌาน ได้เกิดขึ้นแล้ว

เมื่อสามารถทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นได้แล้ว อย่าเพิ่งรีบร้อนทำทุติยฌาน เพราะอาจจะทำให้ปฐมฌานนั้นเสื่อม และก็ไม่อาจทำทุติยฌานให้เกิดได้อีกด้วย จะต้องสร้างความชำนาญในปฐมฌานที่ท่านเรียกว่า วสี ๕ ประการให้ชำนาญเสียก่อน ดังนี้

^{๖๖}พระอุปติสสเถระ. วิมุตติมรรค. หน้า ๘๘.

^{๖๗}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. หน้า ๘๗๓.



๑. อาวัชชนวสี ความสามารถในการพิจารณาองค์ฌาน ด้วยมโน-ทวาราวชชนจิต
๒. สมปัชนวสี ความสามารถในการเข้าฌาน
๓. อธิภูฐานวสี ความสามารถในการให้ฌานดำรงอยู่ตามกำหนด
๔. ภูฐานวสี ความสามารถในการออกฌานตามกำหนด
๕. ปัจจเวกชนวสี ความสามารถในการพิจารณาองค์ฌานด้วยขวนจิต

เมื่อฝึกวิธีทั้ง ๕ ประการในปฐมฌานดีแล้วจึงค่อยเริ่มการฝึกเข้าสู่ทุติยฌานต่อไป ดังนี้

ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา^{๙๙}

เธอบรรลุทุติยฌานซึ่งมีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิचार เพราะวิตกวิचारระงับไป มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่^{๑๐๐}

จากคำอธิบายข้างต้นที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ทุติยฌาน เกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ วิตกและวิचार ระงับไป คงเหลือแต่ปีติ สุขและเอกัคคตา

การเข้าทุติยฌาน

ทั้งก่อนและหลังอาหาร ทั้งปฐมยามและปัจฉิมยาม ภิกษุฝึกน้อมนีกการเข้า ความตั้งมั่น การออก และการพิจารณา ตามความปรารถนาของเธอ (ฝึกวิธี ๕ ประการนั่นเอง) ถ้าเธอเข้าปฐมฌานและออกปฐมฌานบ่อย ๆ และได้รับความสะดวกในการบำเพ็ญปฐมฌาน เธอย่อมได้รับสุข และทำทุติยฌานให้เกิดขึ้นได้ และก้าวพ้นปฐมฌาน อนึ่ง ภิกษุนั้นพึงคิดอย่างนี้ว่า “ปฐมฌานนี้ ยังหยาบทุติยฌานละเอียด” เธอมองเห็นโทษของปฐมฌานและอานิสงส์ของทุติยฌาน^{๑๐๑} เมื่อน้อมนีกอยู่อย่างนี้ย่อมเห็นโทษของปฐมฌานและอานิสงส์ของทุติยฌาน ในที่สุดก็จะเข้าสู่ทุติยฌานได้ตามความปรารถนา

ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

^{๙๙}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๘๑.

^{๑๐๐}ที.ม.๑๐/๔๐๒/๒๖๗ มหาจุฬาฯ ๒๕๐๐.

^{๑๐๑}พระอุปลิสสเถระ. วิมุตติมรรค. หน้า ๙๘ - ๙๙.



การเข้าตติยฌาน

การเข้าตติยฌานก็ปฏิบัติในทำนองเดียวกับการเข้าทุติยฌาน คือ เมื่อเข้าสู่ทุติยฌานได้แล้วให้ทวีสี่ ให้จิตนี้ จิตหนึ่งคนละ ๑ แคล้วแล้ว จิตก็จะยกขึ้นสู่ ตติยฌาน ได้เอง เมื่อปฏิบัติจนหายไปดังพระบาลีว่า

เธอมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน
ที่พระอริยะเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข^{๕๖}

จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ (the Fourth Absorption) มีองค์ฌานเดียว คือ เอกัคคตา

การเข้าจตุตถฌาน

การเข้าจตุตถฌานก็ปฏิบัติในทำนองเดียวกับการเข้าตติยฌาน คือ เมื่อเข้าสู่ตติยฌานได้แล้วก็ทวีสี่ให้เกิดขึ้นจนคล่องแคล่วแล้ว จิตก็จะยกขึ้นสู่จตุตถฌานได้เองเพราะจิตที่ปฏิบัติไป ๆ ก็จะไม่เห็นความหยาบกระด้างของฌานเก่าที่ได้เคยอยู่ ใครจะได้ฌานที่ละเอียดประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะปล่อยอารมณ์ที่หยาบ(สุข) ไปจับอยู่ในอารมณ์ที่ประณีตยิ่งขึ้น (อุเบกขา) ผู้เข้าสู่จตุตถฌานจะเป็นดังพระบาลีว่า

เธอบรรลวจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัสและโทมนัส
ก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่^{๕๗}

ฌานทั้ง ๔ เรียกว่า รูปฌาน เพราะยังต้องอาศัยอารมณ์หยาบที่เป็นรูปธรรมเป็นเครื่อง
เพ่งเพื่อให้เกิดนิมิต โดยเริ่มตั้งแต่แรกสมาธิจนถึงอัปปนาสมาธิ

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุดาน ๔ และเกิดวสีในฌานเหล่านั้น พร้อมทั้งอนุโลมปฏิโลมในฌาน
ทั้ง ๔ จนเกิดความชำนาญ จิตก็อ่อนโยนควรแก่การงานทางจิต พร้อมทั้งจะนำจิตนั้นไปกระทำกิจ
ต่าง ๆ เช่น ทำฌานให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ จนถึงการเจริญวิปัสสนาจนสามารถทำตนให้
หลุดพ้นจากอสังกิเลส บรรลุอรหัตตผล ซึ่งเป็นเป้าหมายอันสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้

สำหรับการเจริญกสิณนั้น จะขอกล่าวเฉพาะปถวิกสิณเท่านั้น ส่วนกสิณที่เหลือมีวิธี
ปฏิบัติคล้ายคลึงกัน แตกต่างแต่การจัดเตรียมอุปกรณ์เท่านั้น เมื่อเตรียมอุปกรณ์ในการเพ่งเรียบ
ร้อยแล้ว ก็สามารถนำมาใช้เป็นกสิณเพื่อเพ่งให้เกิดสมาธิได้เช่นเดียวกับปถวิกสิณ

^{๕๖}ที.ม.๑๐/๔๐๒/๒๖๘ มหาจุฬาฯเดปีฎก ๒๕๐๐.

^{๕๗}ที.ม.๑๐/๔๐๒/๒๖๘ มหาจุฬาฯเดปีฎก ๒๕๐๐.



ข. อนุสติ ๑๐

การเจริญอนุสติ ๑๐ ก็จะชวยกตัวอย่างเดียวคือ พุทธานุสติ เพื่อเป็นแนวในการเจริญอนุสติ ดังนี้

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาพระคุณของพระพุทธองค์^{๔๔}

พุทธานุสติ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระคุณของพระพุทธเจ้าของเรานั้นมีมากมายสุดจะพรรณนา ที่จะนำมาแสดงนี้จะเป็นเพียงย่อ ๆ ที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปยังเมืองต่าง ๆ เพื่อจะทรงแสดงธรรมโปรดประชาชนตามคามนิคมต่าง ๆ เสียงประชาชนแซ่ซ้องสรรเสริญพระองค์ จนพราหมณ์ที่เป็นนายบ้านได้ยินแล้วอดที่จะต้องเดินทางเพื่อขอเข้าเฝ้า แม้ได้รับการคัดค้านจากอัญเดียรถีย์ที่ตนเคยนับถืออยู่ก่อนก็มียอมฟัง ต้องการที่จะเข้าเฝ้าพระองค์ จนในที่สุดพราหมณ์เหล่านั้นก็ได้บรรลุธรรมหันมานับถือพระรัตนตรัยกันเป็นจำนวน มาก เช่น พราหมณ์ไปกชนสาติ^{๔๕} พราหมณ์โสณทัณฑะ^{๔๖} เป็นต้น คำกล่าวสรรเสริญพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นส่วนมากมี ดังนี้

พระสมณโคตมศากยบุตร ทรงผนวชจากศากยสกุล เสด็จจาริกไป . . . พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ประมาณ ๕๐๐ รูป . . . ก็เกียรติศักดิ์ของอันงามของพระองค์นั้นแล ชจรไปอย่างนี้ว่า เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปแล้วด้วยดี ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึกได้ไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้จำเริญ จ्ञาเนกธรรมสั่งสอนสัตว์ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งแล้ว ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว โทเราะในเบื้องต้น โทเราะในท่ามกลาง โทเราะในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ

^{๔๔}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๐๗๓.

^{๔๕}ม.ล.๑๓/๓๓๒-๓๓๖/๓๑๓-๓๑๔ มหาจุฬาลงปิฎก ๒๕๐๐.

^{๔๖}ที.ที.๑/๒๕๕/ ๑๐๗ มหาจุฬาลงปิฎก ๒๕๐๐.



บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ) การได้เห็นพระอรหันต์ทั้งหลายเห็นปานนั้น ย่อมเป็นการดีแล **

ในกฎพันตสูตร **ได้แสดงพระพุทธคุณไว้ ดังนี้

ท่านพระสมณโคดมไม่ควรเสด็จไปหาเรา เพราะได้ยินว่า ท่านเป็นอุกโตสุชาติทั้งฝ่ายพระมารดาและพระบิดา มีพระกรรมเป็นที่ถือปฏิสนธิมตจตติสสอต ๘ ขั้วบรรพบุรุษ ไม่มีใครคิดด้านดีเทียบ ด้วยอ้างถึงพระชาติกำเนิดได้ . . . พระสมณโคดมทรงละพระญาติหมู่ใหญ่ออกผนวชแล้ว พระองค์ท่านทรงสละเงินและทองเป็นอันมาก ทั้งที่อยู่ในพื้นดิน ทั้งที่อยู่ในอากาศ ออกผนวชพระองค์ท่านกำลังรุ่ง มีพระเกศาดำสนิท ยังหนุ่มแน่น อยู่ในปฐมวัย เสด็จออกผนวชเป็นบรรพชิตเมื่อพระบิดาพระมารดาไม่ทรงปรารถนาให้ผนวช มีพระพักตร์อาบด้วยน้ำพระเนตร ทรงกันแสงอยู่พระองค์ท่านได้ปลงพระเกศาและพระมัสสุ ทรงครองผ้ากาสาวพัสตร์ เสด็จออกผนวชเป็นบรรพชิตพระองค์มีพระรูปร่าง นาคู นาคูเลื่อมใส กอปรด้วยพระฉวีวรรณผุดผ่องยิ่งนัก มีพระฉวีวรรณคล้ายพรหม มีพระสรีระคล้ายพรหม นาคูนาคูขมิ้นน้อย พระองค์ท่านเป็นผู้มีศีลอันประเสริฐ มีศีลอันเป็นกุศล มีศีลอันระจัดเสียซึ่งความชั่ว พระองค์มีพระวาจาไพเราะ มีพระสำเนียงไพเราะ มีพระวาจาแบบชาวเมือง นุ่มนวลหาโทษมิได้ ตรัสให้ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความได้อย่างชัดเจน พระองค์เป็นอาจารย์และปาจารย์ของชนหมู่มาก ท่านสิ้นกามราคะแล้ว เลิกประดับตกแต่ง พระองค์เป็นกรรมวาที เป็นกิริยวาที ไม่ทรงมุ่งร้ายแก่พวกพราหมณ์ พระองค์ทรงผนวชจากสกุลสูง คือสกุลกษัตริย์อันไม่ เจือปน ท่านทรงผนวชจากสกุลมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคสมบัติมาก ชนต่างรัฐต่างชนบทพากันมาทูลถามปัญหากับพระองค์ เทวดาหลายพันมอบกายถวายชีวิตถึงพระองค์เป็นสรณะ เกียรติศัพท์อันงามของท่านขจรไปแล้ว . . . พระองค์ทรงประกอบด้วยมหาบุรุษลักษณะ ๓๒ ประการ พระองค์มีปกติกล่าวเชื้อเชิญ เจริญจากไมตรี ช่างปราศรัย มีพระพักตร์ไม่เลี้ยว เบิกบาน มีปกติตรัสก่อน ท่านเป็นผู้อันบริสุทธิ ๔ ลักษณะเคารพ นับถืออ่อนน้อม เทวดาและมนุษย์เป็นอันมากเลื่อมใสในพระองค์ท่านยิ่งนัก พระองค์เป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะและเป็นคณาจารย์ ได้รับยกย่องว่าเป็นยอดของเจ้าลัทธิเป็นอันมาก สมณพราหมณ์เหล่านี้เรื่องยศประการใด ๆ แต่พระสมณโคดมไม่อย่างนั้น ที่แท้พระสมณโคดม ทรงเรื่องยศด้วยวิชาและจรณะสมบัติอันยอดเยี่ยม พระเจ้าแผ่นดินมคธ จอมเสนา พระนามว่าพิมพิสาร พร้อมทั้งพระมเหสี พระโอรส ทั้งราชบริษัทและอำมาตย์ . . . พระเจ้าปเสนทิโกศลพร้อมทั้งพระมเหสี พระโอรส ทั้งบริษัทและอำมาตย์ . . . พราหมณ์ไปกษัตริย์

**ที่.สี.๑๗๕๕/ ๑๐๗ , ที่.สี.๑๗/๓๐๒/๑๕๕, มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

**ที่.สี.๑๗/๓๐๒-๓๓๓/๑๓๑-๑๓๔ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐



พร้อมทั้งบุตรภรรยา ทั้งบิรवारและมิตรสหายมอบชีวิตถึงพระองค์ท่านเป็นสรวง พระองค์ท่านเป็นผู้อันพระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าปเสนทิโกศล พราหมณ์ไปกษัตริย์ ลักการะเคารพ นัถือ บูชานอบน้อม เพราะเหตุนั้นแหละ พระองค์ท่านไม่ควรเสด็จมาหาเรา เราต่างหากควรไปเฝ้าพระองค์ท่าน ข้าพเจ้าทราบพระคุณของพระองค์ท่านเพียงเท่านี้ แต่ท่านพระโคตมมิใช่มีพระคุณเพียงเท่านี้ ความจริงพระองค์มีพระคุณหาประมาณมิได้”

ผู้ที่ได้อ่านพระสูตรจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าของเราท่าน พระองค์ท่านมีพระกิตติคุณที่ขจรไป เป็นที่ยกย่องในหมู่ชนชาวชมพูทวีป ในท้ายพระสูตร พวกพราหมณ์เหล่านั้นเมื่อได้ฟังคำชมเชยจากกฏทัณฑพราหมณ์ ต่างกล่าว “อย่าว่าพระสมณโคตมต้องมาพบเราเลยเลย พวกเราแม้จะต้องเดินทางไกล ต้องจัดเตรียมเสบียงในการเดินทางหลายคืนหลายวัน ทุกคนก็เต็มใจจะไปพบพระสมณโคตมให้ได้”

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าอยู่อย่างนี้ย่อมสามารถทำให้เกิด วิตก วิจารณ์ ปิติและความสุข สามารถข่มนิวรณ์ลงได้ เมื่อจิตมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ย่อมเป็นสมาธิ องค์ฌานย่อมเกิดขึ้นโดยลำดับ แต่เป็นได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ เพราะเหตุที่พระคุณทั้งหลายเป็นนามธรรมไม่เป็นภาวะที่เป็นรูปธรรมให้เพ่ง ฌานจึงไม่สามารถบรรลุถึงอัปปนาสมาธิได้

๒. อานิสงส์ของการเจริญพุทธานุสสติ

ผู้ที่ประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งพุทธานุสสติกรรมฐานนี้ ย่อมเป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระผู้มีพระภาคเจ้า ย่อมบรรลุถึงความไพบลย์ด้วยศรัทธา ด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยบุญกุศล เป็นผู้มากด้วยปิติและปราโมทย์ กำจัดเสียซึ่งโทสะอันมากแล้ว สามารถอดกลั้นต่อทุกขเวทนา ย่อมได้ความมั่นใจว่าอยู่ร่วมกับพระศาสดา แม้สรีระร่างกายของผู้เจริญพุทธานุสสติครอบครองแล้ว ย่อมกลายเป็นสิ่งที่ควรเคารพบูชา เป็นเสมือนเรือนพระเจดีย์สถาน ฉะนั้น จิตของผู้ผู้นั้นย่อมโน้มไปสู่พุทธภูมิ แม้เมื่อยังไม่สามารถแทงตลอดคุณวิเศษยิ่ง ๆ ขึ้นชาตินี้ ก็จะเป็นผู้มีสุคติในเบื้องหน้า”

ปัจจุบันมักมีข้อถกเถียงกันเรื่อง “การถวายข้าวพระพุทธ” ว่าเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง พระองค์เสด็จปรินิพพานไปแล้ว ไม่ทรงเสวยอะไรอีก จนมีสำนักปฏิบัติบางสำนักไม่ถวายข้าวพระ-

*ที่.เส.๗/๓๓๒-๓๓๓/๑๓๑-๑๓๕ มหาจุฬาฯ ปีที่ ๒๕๐๐.

*พุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค. หน้า ๓๕๔.



พุทธเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องไร้สาระมมาย แต่ที่จริงแล้ว การถวายข้าวพระพุทธก็คือ อุบายวิธีหนึ่งในการเจริญพุทธธานุสติ เพราะถือว่าในการปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องทำทุกขณะจิต ผู้ที่ฝึกสมาธิโดยใช้พุทธธานุสติ โดยเฉพาะพระภิกษุก่อนฉันต้องถวายข้าวพระพุทธ โดยน้อมจิตไปถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า อาหารที่ตนได้กำลังจะฉันอยู่นี้ ก็ด้วยพระมหากรุณาธิคุณที่พระองค์ทรงวางแนวทางไว้ว่า พระภิกษุเมื่อบวชแล้วให้ออกการบิณฑบาตเป็นวัตร ไม่ต้องหุงหาอาหารกินเอง ให้อาศัยชาวบ้านเป็นผู้บ่ารุง แต่พระภิกษุสงฆ์ก็ตอบแทนคุณของชาวบ้านด้วยการอบรมสั่งสอน แนะนำ ทำให้ดูเป็นแบบอย่าง และการเที่ยวบิณฑบาตของพระสงฆ์นั้นก็เป็นการไปโปรดสัตว์ เพื่อให้เกิดบุญกุศล ช่วยขจัดกิเลส คือ ตัดความตระหนี่แก่ผู้ใส่บาตร ดุจผึ้งที่เที่ยวบินไปตอมเกสรดอกไม้ มิได้ทำลายดอกไม้ให้เสียหาย แต่กับเป็นตัวช่วยผสมพันธุ์ให้แก่ดอกไม้ นั้น ให้ขยายเผ่าพันธุ์ยิ่งขึ้นอีกด้วย

ต่อไปจะแสดงวิธีเจริญอานาปานสติ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่นิยมกันมากมีความสะดวกสบายไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใด ๆ ให้ยุ่งยาก เพราะทุกคนมีลมหายใจกันอยู่โดยปกติแล้ว จะปฏิบัติเมื่อไรก็ได้ทันที ทุกที่ ทุกแห่ง สามารถทำจนให้เกิดได้สูงสุด จนทำวิชาและวิมุตติให้เกิดขึ้นได้

๑๖ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก มีอยู่ใน อานาปานสติสูตร**มีรายละเอียดโดยย่อดังนี้

๑๗ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก ย่อมมีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ คือ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น สำเนียงกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กลองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้าว่าเราจักกำหนดรู้กลองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก สำเนียงกอยู่ว่าเราจักระงับกาย

**ม.จ. ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๒๔-๑๓๖ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.



สังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปฏิบัติ หายใจเข้า ว่าเราจักกำหนดรู้ปฏิบัติ หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก

สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า ว่าเราจักกำหนดรู้จิต หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักทำจิตให้ว่าง หายใจเข้า ว่าเราจักทำจิตให้ว่าง หายใจออก สำเนียงอยู่ว่า เราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักมุ่งทำจิตให้หลุดพ้น หายใจเข้า ว่าเราจักมุ่งทำจิตให้หลุดพ้น หายใจออก

สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า ว่าเราจักพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก

การปฏิบัติตามแนวแห่งอานาปานสติที่ปฏิบัติกันโดยทั่วไปนั้น ยังเป็นแค่เบื้องต้นเล็กน้อย โดยมีองค์ภาวนาแบบต่าง ๆ จะเป็น พุทโธ, สัมมาอรหัง, ยุบหนอ พองหนอ, นะมะพะระ, หรืออะไรก็ตาม เป็นเพียงแค่ขั้นวิคกวิจารเท่านั้น ก็เริ่มมีความเห็นที่ขัดแย้งกันเสียแล้วว่า “คนโน้นผิด อันเท่านั้นถูก เธอทำสายไหน สายที่เธอทำไม่ถูกได้แค่สมาธิ ไม่ใช่วิปัสสนา ต้องแบบของฉัน” เมื่อเริ่มต้นก็ผิดเสียแล้วอย่างนี้ เมื่อไรจะก้าวหน้าขึ้นไปจนเกิดอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต เข้าสู่อุปจาร จนถึงขั้นอัปปนา อันเป็นสัมมาสมาธิ ที่จะเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อไป

จึงขอให้ข้อสังเกตแก่ผู้ใดในการปฏิบัติธรรมทั้งหลายเพื่อหวังผล คือ การบรรลุดุจรรจนจะอุปทานในแนวทางหนึ่งทางใดเสีย แล้วหันมาทดลองทุก ๆ แนวทาง แล้วเลือกเอาแนวทางที่ถูกกับจริตนิสัยของตน แล้วนำไปปฏิบัติให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนบังเกิดผลอันตนพึงปรารถนาสืบต่อไปเกิดหรือไม่ก็จะเสียทุกสายที่เคยปฏิบัติมา หันมาปฏิบัติสายของพระพุทธเจ้าโดยตรงที่มีกล่าวไว้ในพระสูตรเท่านั้น



๓. การเจริญมรณสติ

มรณะ หมายถึง ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ หรือที่เราเรียกกันว่า “ตาย”

มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตาย อันจะต้องมาถึงตนเป็นธรรมดา

๓.๑ อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ

การเจริญ มรณสติ ย่อมให้ผู้เจริญไม่ประมาท ย่อมไม่ยินดีในภพทั้งปวง ย่อมละความใคร่ในชีวิต ไม่คิดสะสมทรัพย์ ได้อนิจสัญญา (รับรู้ความไม่เที่ยง) ขวนขวายในบุญกุศล อยู่เป็นสุขสามารถละทรัพย์ ลูก ภรรยาหรือสามีเพื่อเข้าสู่เนกขัมมปฏิบัติและเข้าถึงอมตธรรมได้ เมื่อจะตายย่อมไม่เป็นทุกข์เพราะหลงลืมสติ

๓.๒ วิธีการเจริญมรณสติ

ผู้ต้องการเจริญมรณสติเมื่อนหาที่อันสงบได้ รักษาจิตของตนไว้ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้ว่า เราจักตาย เราจักเข้าถึงอาณาจักรแห่งความตาย เรามีความตายเป็นที่สุด เราจักไม่พ้นความตายไปได้

ในหนังสือ วิมุตติมรรค แสดงมรณสติไว้ ๔ ประการ คือ

ก. มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยความทุกข์กังวล เช่นการระลึกถึงความตายของบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น ลูก สามี ภรรยา พ่อ แม่ เป็นต้น

ข. มรณสติที่เกี่ยวกับความกลัว การระลึกถึงความตายของบุคคลอันเป็นที่รัก อย่างกระหึ้นหั่น เช่น การตายด้วยอุบัติเหตุ เป็นต้น

ค. มรณสติที่เกี่ยวเนื่องกับอุเบกขา เช่น การที่สัปเหร่อนึกถึงความตาย การระลึกถึงความตายของบุคคลหรือสัตว์ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับตน เมื่อระลึกถึงแล้วก็รู้สึกเฉย เป็นต้น

ง. มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญา บุคคลระลึกถึงความตายอันเป็นธรรมดาแห่งสัตว์โลกแล้วเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด การระลึกถึงความตายอย่างนี้แหละ ย่อมกำจัดทุกข์ได้ เป็นสิ่งที่ผู้เจริญมรณสติพึงเจริญ^{๔๖}

อาจแบ่งลักษณะความตายได้หลายรูปแบบ เช่น แบ่งเป็น ๓ ดังนี้

๑. สัมมัตติมรณะ ความตายที่ชาวโลกสมมติกัน เช่น ตันไม้ตาย โฉนตาย

^{๔๖}พระอุปัชฌาย์. วิมุตติมรรค. หน้า ๑๕๗.



๒. สมุทเจตมรณะ การตัดกิเลส เช่นพระอรหันต์ตัดกิเลสทั้งปวงได้ เป็นต้น

๓. ชณิกมรณะ ความสิ้นไปในแต่ละขณะของสังขารทั้งปวง เจตสิกดวงเก่าดับไป ดวงใหม่เกิดขึ้นมา เสดสที่ตายแล้วมีเสดสใหม่เกิดมาแทนที่ อย่างนี้เรียกว่า ชณิกมรณะ^{๕๙}

แบ่งความตายเป็น ๒ ดังนี้

๑. อกาลมรณะ ตามก่อนเวลา เช่น ตายเพราะฆ่าตัวตาย ตายเพราะอุบัติเหตุ ตายเพราะเจ็บป่วย ในวัยอันไม่สมควร เป็นต้น ใน วิสุทธิมรรค ให้ความหมายว่า ตายเพราะมีอำนาจกรรมเข้ามาตัดรอน^{๖๐}

๒. กาลมรณะ ตายไปตามการเวลา คือ การตายเพราะสิ้นอายุ หรือเพราะความชรา ^{๖๑}

ในคัมภีร์ วิมุตติมรรค แสดงการเจริญมรณสติได้ ๔ ประการ คือ

๑. โดยความปรากฏของธาตุกร เปรียบเหมือนบุคคลผู้กำลังถูกนำไปประหาร เมื่อเขามองเห็นเพชรฆาตชักดาบออกมาวิ่งตามตน เขาคิดว่า “บุรุษนี้ประสงค์จะฆ่าเรา เราจักถูกฆ่าทุกขณะ เราจักถูกฆ่าทุกอย่างก้าว ถ้าเราดอยกลับต้องถูกฆ่าแน่ ถ้าเรานั่งลงต้องถูกฆ่าแน่ ถ้าเรามัวแต่หลับต้องถูกฆ่าแน่” ผู้เจริญมรณสติ โดยความปรากฏแห่งธาตุกร ดังนี้

๒. โดยความไม่ปรากฏแห่งเหตุให้สำเร็จกิจ ไม่มีเหตุหรือความเชี่ยวชาญใด ๆ ที่สามารถทำชีวิตให้เป็นอมตะได้ เมื่อพระอาทิตย์หรือพระจันทร์ขึ้น ไม่มีเหตุหรือความเชี่ยวชาญใดที่สามารถทำให้มันหมุนกลับได้ ผู้เจริญมรณสติควรอย่างนี้

๓. โดยการเปรียบเทียบ กษัตริย์เป็นจำนวนมาก เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เช่น พระเจ้าจักรพรรดิสุทิสสนะผู้ทรงอภิเษกอำนาจ พระเจ้ามันธาดุ นโปเลียนมหาราช พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นต้น และกษัตริย์อื่น ๆ ยิ่งถึงแก่ความตาย มหาฤษีสมัยก่อน คือ ท่านเวสมิตร และยมดักก็ผู้ทรงมหิธานุภาพ สามารถบันดานไฟไฟและน้ำไหลออกจากร่างของตนได้ ก็เข้าสู่สภาพแห่งความตายเช่นกัน พระมหาสาวกในอดีต เช่น พระสารีบุตร ผู้ทรงปัญญาอันเลิศ พระโมคคัลลานะผู้ทรงฤทธิ์ และท่านอื่น ๆ ผู้มีทั้งปัญญาและอานุภาพมาก ก็เข้าถึงสภาพแห่ง

^{๕๙}เรื่องเดียว. หน้า ๑๕๙.

^{๖๐}พุทธโมชาจารย์. วิสุทธิมรรค. เล่มที่ ๒, หน้า ๑.

^{๖๑}อุปพระติละเถระ. วิมุตติมรรค. หน้า ๑๖๒.



ความตาย พระปัจเจกพุทธเจ้าหลายพระองค์ผู้ตรัสรู้เองโดยไม่มีใครเป็นครู ประกอบด้วยคุณความดี ทั้งปวงเข้าถึงความตายแล้วเช่นกัน อนึ่ง พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้ไม่มีใครเปรียบ ประกอบด้วยวิชาและจรณะ เสด็จถึงฝั่งโน้นด้วยคุณความดี พระตถาคตเจ้าเหล่านั้นก็เข้าถึงสภาพ แห่งความตายแล้วเช่นเดียวกัน เราผู้มีอายุสั้น ไร้ทรัพย์ ไร้อำนาจทั้งปวง จักหลบหนีความตายได้ อย่างไร ผู้เจริญมรณสติ โดยการเปรียบเทียบอย่างนี้ ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค มีอธิบายโดยการ เปรียบเทียบ โดยนำบุคคลอื่นกับตน ๗ ประการ ดังนี้

- ๓.๑ โดยความเป็นผู้มียศใหญ่
- ๓.๒ โดยความเป็นผู้มีบุญมาก
- ๓.๓ โดยความมีกำลังมาก
- ๓.๔ โดยความเป็นผู้มีฤทธิ์มาก
- ๓.๕ โดยความเป็นผู้มีปัญญามาก
- ๓.๖ โดยความเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า
- ๓.๗ โดยความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๓๐}

เปรียบเทียบให้เห็นว่า แม้ผู้ถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการอย่างหนึ่งอย่างใดหรือ ทุกอย่างนั้น ทุกคนก็ไม่พ้นความตายไปได้แม้แต่คนเดียว

๔. โดยความที่กายเป็นสิ่งสาธารณะแก่สิ่งทั้งหลาย บางคนตายเพราะงูพิษกัด ตายเพราะเสือ สิงโต หรือสัตว์ร้ายต่าง ๆ ตายเพราะถูกมนุษย์ด้วยกันฆ่า ตายเพราะเชื้อโรคร้ายต่าง ๆ ในร่างกายเรา เช่น โรคพยาธิ โรคเอดส์ เป็นต้น ความตายอย่างนี้เรียกว่าเพราะกายของเราเป็น สิ่งสาธารณะ พึงเจริญมรณสติโดยความที่กายเป็นสิ่งสาธารณะเช่นนี้

๕. โดยความอ่อนแอของอายุ มีวิธีปฏิบัติ ๒ ประการดังนี้

ก. โดยความที่อายุถูกใส่ไว้ในความไม่มีอำนาจ ท่านให้เป็นข้ออุปมาไว้เหมือน ก้อนฟองน้ำ ต้มกล้วยและฟองน้ำ เพราะว่ามันว่างเปล่าจากความจริง และปราศจากความจริง

ข. โดยการอิงอาศัยสิ่งที่ไม่มีความอำนาจ อายุ (ชีวิต) นี้ถูกรักษาไว้ด้วยลมหายใจเข้า และลมหายใจออก มหาภูตรูป ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) น้ำดื่มและอาหาร อิริยาบถ ๔ และไออุ่น(อุสมา) เพราะอายุอิงอาศัยอยู่กับสิ่งเหล่านี้ซึ่งไม่มีอำนาจอะไรเลย เพราะเหตุนั้น อายุจึงเป็นธรรมชาติ อ่อนแอ

^{๓๐}พุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค. เล่มที่ ๒, หน้า ๕.



๖. โดยการกำหนดเวลา เพราะเหตุที่อายุมนุษย์นั้นโยเฉลี่ยแล้วประมาณ ๑๐๐ ปี ซึ่งปัจจุบันไม่ถึงแล้ว เพราะเหตุนี้มนุษย์ทุกคนจึงต้องตายแน่นอนไม่เกินจากนี้ไป แต่วิธีที่ท่านแนะนำให้กำหนดก็คือ ให้พิจารณาว่า เราสามารถมีชีวิตอยู่ตลอดวันหนึ่ง คืนหนึ่ง หรือไม่ หรือเราสามารถมีชีวิตอยู่เพียงครึ่งวันหรือไม่ หรือแม้ชั่วขณะได้หรือไม่ เราสามารถจะมีชีวิตถึงอาหารมื้อ หรือครึ่งมื้อ หรือไม่ หรือแม้จะมีเวลาพอจะบริโภคอาหาร ๔ หรือ ๕ คำหรือไม่ เราสามารถมีชีวิตอยู่นานพอที่จะหายใจออกหลังจากหายใจเข้าแล้วหรือไม่ หรือเราสามารถมีชีวิตอยู่นานพอที่จะหายใจเข้าหลังจากหายใจออกแล้วหรือไม่ มีพระบาลีที่เป็นคาถาแสดงความสั้นของชีวิตมนุษย์ และเตือนให้ทำความดีไว้เสียก่อนตาย ดังนี้

อายุของมนุษย์นี้น้อยนัก สัตบุรุษทั้งดูหมิ่นอายุนั้นเสีย
พึงรับทำความดี ดังคนมีศรัทธาถูกไฟไหม้^{๖๒}

๗. โดยความไม่ปรากฏแห่งเครื่องหมาย คือ เราไม่สามารถรู้เครื่องหมายบอกเหตุที่ว่าเราจะตายเมื่อไร ตายอย่างไร ตายที่ไหน ตายเวลาใด ตายด้วยอาการอย่างไรเลย นี้เรียกว่า โดยไม่ปรากฏแห่งเครื่องหมาย ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค ให้คำอธิบายไว้ว่า โดยไม่มีความหมาย อธิบายว่า โดยความไม่มีขอบเขตกำหนด สภาวะธรรม ๕ ประการนี้ คือ ชีวิต ๑ พยาธิ ๑ กาลเวลา ๑ สถานที่ที่ทอดทิ้งกาย ๑ คติ ๑ ของเหล่าสัตว์ในชีวิโลก ไม่มีเครื่องหมาย ใคร ๆ รู้ไม่ได้^{๖๓}

๘. โดยความสั้นแห่งขณะ ท่านให้ตรึกพิจารณาว่าเหตุของอดีตหรืออนาคตของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพียงชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น ไม่มีอะไรเป็นไป ๒ ชั่วขณะจิต ดังนั้นสัตว์ทั้งหลายจึงจมอยู่ในชั่วขณะจิต ในคัมภีร์อภิธรรมท่านแสดงไว้ว่า “ในขณะจิตอดีต บุคคลไม่ได้มีชีวิตอยู่แล้ว ไม่ได้กำลังมีชีวิตอยู่ และจะไม่มีชีวิตอยู่ ในขณะจิตอนาคต บุคคลไม่ได้มีชีวิตอยู่แล้ว จะไม่มีชีวิตอยู่และไม่ได้มีชีวิตอยู่แล้ว บุคคลไม่ได้กำลังมีชีวิตอยู่และจะไม่มีชีวิตอยู่ บุคคลกำลังมีชีวิตอยู่ในขณะจิตปัจจุบันเท่านั้น”^{๖๔} ดังมีคาถาว่า

^{๖๒}พุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค. เล่มที่ ๒, หน้า ๑๒.

^{๖๓}พุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค. เล่มที่ ๒, หน้า ๑๐.

^{๖๔}อุปัชฌาย์. วิสุทธิมรรค. หน้า ๑๖๒.



ชีวิต อัดตภาพ สุขและทุกข์ทั้งมวล
รวมอยู่ในขณะจิตเดียว ขณะผ่านไปอย่างรวดเร็ว
ในอนาคตไม่มีอะไรเกิดขึ้น บุคคลมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน
เมื่อจิตดับ โลกก็ดับดับ”

การเจริญมรณสติ เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับชีวิตปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุควัตถุนิยม ที่มีแต่ความรีบร้อน การดิ้นรนแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง ด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยไม่คิดว่าการได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะเกิดจากวิธีการอย่างไร คิดแต่ในแง่ของธุรกิจอย่างเดียว ที่มีแนวคิดที่ว่า “สุดท้ายคือกำไร” ทำอย่างไรก็ได้ วิธีการอะไรก็ได้ เพื่อให้ได้กำไรเป็นใจได้

ทุกคนมองเห็นว่าชีวิตที่สะดวกสบาย คือ ชีวิตที่มีความสุข โดยมองที่ภายนอกเป็นหลัก ซึ่งนับว่าเป็นความเข้าใจผิดอย่างมหันต์ ปัญหาของโลกที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบัน ส่วนเกิดจากแนวคิดที่ผิด ๆ เหล่านี้นั่นเอง

เคยได้พูดคุยกับผู้คนหลายท่าน ในหลายโอกาส คนเหล่านั้นมองเห็นว่าชีวิตความเป็นพระภิกษุเป็นชีวิตที่ดี อยากจะบวชบ้างแต่ก็ติดที่ต้องมีการะหลายอย่าง ภรรยา ลูก ทรัพย์สินสมบัติที่จะต้องดูแล เมื่อไปบวชแล้วจะถูกกล่าวหาว่าหนีเอาตัวรอด ไม่มีทางทำมาหากินต้องไปอาศัยวัดนั้นเป็นขอช้างที่ทุก ๆ คนที่ได้พูดคุยแล้วก็สรุปว่า ผมคงบวชไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่า การบวชเป็นสิ่งที่ดี เป็นวิถีชีวิตที่สุขและสงบ

ข้าพเจ้าบอกว่า ถ้าคุณต้องตายวันนี้หรือพรุ่งนี้ ภรรยา ลูก และทรัพย์สินสมบัติที่ยึดมั่นนั้นจะทำอย่างไร ภรรยา ลูก จะตายตามไปด้วยไหม ทรัพย์สินที่มีจะเอาติดตัวไปได้หรือเปล่า ทุกคนนิ่งหรือไม่กี่พูดว่า “ก็นั่นมันตายถือว่าจบกัน แต่ตอนนี้ยังไม่ตาย” ข้าพเจ้าถามต่อไปอีกว่า “ถ้าคุณรู้ว่าอีกไม่นานจะต้องตาย ยกตัวอย่างว่า อีก ๓ เดือนข้างหน้า จะทำอะไร คำตอบมีมากมายแต่โดยสรุปแล้วทุกคนคิดจะทำบุญทำกุศลเพื่อเอาไว้ใช้ในภายภาคหน้า หรือจะได้ไปเกิดในสุคติ



โดยสรุป ทุกคนกลัวตาย แต่คิดว่าตัวเองยังจะมีชีวิตอยู่อีกนานยังไม่ตายเร็ว ๆ นั่นแน่ ทุกคนจึงตั้งอยู่ในความประมาท ที่เห็นได้ชัดเจนก็คือการขับรถด้วยความเร็วสูง จนประสบอุบัติเหตุมากมาย หลายคนต้องเสียชีวิต หลายคนต้องพิการตลอดชีวิต

ถ้าทุกคนระลึกถึงความตายอยู่ทุกขณะ โดยเฉพาะตอนขับรถหรือทำงานอะไรก็ตาม ทุกคนจะระมัดระวัง อุบัติเหตุจะลดน้อยลง การคิดที่ทำบุญกุศลจะเพิ่มขึ้น แม้แต่การชกมวยก็จะมากขึ้นด้วย พระภิกษุจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพมากขึ้น มีใจอย่างปัจจุบันผู้ที่เข้ามาบวช คือ บุคคลประเภทเหลือขอ พ่อ แม่ พี่น้องไม่ต้องการ สังคมไม่ต้องการ บุคคลที่สร้างปัญหาให้กับสังคมต้องหนีมาอาศัยผ้าเหลืองป้องกันตัว ปัญหาเกี่ยวกับพระภิกษุสงฆ์ที่ก่อให้เกิดเรื่องราวอันมัวหมองแหว่ง การคณะสงฆ์จึงเพิ่มขึ้นทุกวัน อย่างที่เห็นเป็นข่าวอยู่ในปัจจุบันนี้ และเป็นปัญหาที่ต้องสะสางไม่มีวันจบสิ้น จนอาจถึงยุคเสื่อมของพระพุทธศาสนาก็เป็นไปได้

การเจริญสมณกรรมฐานเรื่องต่อไปที่เห็นว่ามีค่าสำคัญ คือ

๑. อัปปมัญญา ๔ หรือ พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐ, หลักความประพฤติที่บริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษยสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

๑. เมตตา ความรักใคร่ ความปรารถนาดีอยากให้เรามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า

๒. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากของปวงสัตว์

๓. มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงอยู่ในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจของตน ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเรารับผิดชอบตนเองได้ดีแล้ว เราสมควรรับผิดชอบด้วยตนเอง หรือเราควรได้รับผลอันสมกับความรักรับผิดชอบของตน



พรหมวิหาร ๔ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปปมัญญา ๔ เพราะแผ่สุดมำเสมอโดยทั่วไปในมนุษยสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต^{๖๕}

อานิสงส์

การเจริญพรหมวิหาร ๔ นั้น มีอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ

๑. หลับก็เป็นสุข
๒. ตื่นก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์
๖. เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา
๗. ไฟ ยาพิษ ศาบ และไม้ตะบองทำอันตรายเธอไม่ได้
๘. ทำจิตให้เป็นสมาธิได้เร็ว
๙. มีใบหน้าผ่องใส
๑๐. ไม่หลงสติในเวลาตาย
๑๑. ถ้ายังไม่บรรลุนิพพานจะบังเกิดในพรหมโลก^{๖๖}

ในการปฏิบัติธรรมผู้ต้องการปฏิบัติ จะต้องแสวงหาสถานที่อันเป็นสัปปายะ เมื่อไปอยู่ในที่นั้น ๆ แล้วสิ่งหนึ่งที่จะต้องเริ่มปฏิบัติเป็นเบื้องต้น คือ การเจริญพรหมวิหารนี้ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย คือผู้คนที่อยู่ในละแวกนั้น และสรรพสัตว์น้อยใหญ่ทั้งปวง เพื่อความผาสุกในการอยู่ในสถานที่นั้น ๆ เพราะถ้าไปอยู่ที่ใดก็ตามแต่ไม่เป็นที่รักของผู้ที่เขาอยู่แก่ เราเองก็ไม่สามารถจะอยู่ที่นั่นอย่างมีความสุขได้ และควรที่จะแผ่ออกไปโดยไม่มีประมาณ ที่เรียกว่า อัปปมัญญา

การเจริญพรหมวิหาร ๔ หรือ อัปปมัญญา ๔

เบื้องต้นผู้เจริญจะต้องพิจารณาถึงโทษของความโกรธว่ามีโทษอย่างไร คือผู้ที่ตั้งอยู่ในความโกรธย่อมทำการต่าง ๆ ได้แม้กระทั่งทำลายชีวิตผู้อื่น ผู้มีพระคุณต่อตนเองแม้กระทั่งพ่อแม่

^{๖๕}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๑๔๔-๑๔๕.

^{๖๖}ช.ปฎิ.๓๑/๒๒/๓๔๑-๓๔๒ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.



ของตน ก่อให้เกิดบาปอันใหญ่หลวงจนเป็นเครื่องกีดกันพระนิพพาน หรือถูกจับกุม คุมขัง หรือต้องถูกประหารชีวิตให้ตายตกไปตามกันกับผู้ที่ตนทำร้าย จะเห็นได้ว่า ความโกรธมีโทษมหันต์ ทำให้จิตใจผู้โกรธเฝ้าร้อน ชุ่มฉ่ำ หน้าสอว บูดบึ้ง น่าเกลียด น่ากลัว ไม่เป็นที่ชื่นใจแก่ผู้พบเห็น

ผู้ที่จะระงับความโกรธได้จะต้องมีขันติ ความอดทน เพราะขันติเป็นยอดแห่งธรรมดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ขันติ คือ ความยับยั้งใจไว้ได้ เป็นธรรมเครื่องเผาบาปให้เหือดแห้ง” ^{๖๓} “เรายกย่องบุคคลผู้มีขันติเป็นกำลัง มีขันติเป็นกองทัพอันเป็นพรหมณ์” ^{๖๔} “คุณธรรมที่จะเป็นเครื่องป้องกันความฉิบหายและนำไปซึ่งประโยชน์อันยิ่งใหญ่มาให้แก่ตนและคนอื่น ที่ประเสริฐวิเศษยิ่งไปกว่าขันตินั้นย่อมไม่มี” ^{๖๕} “ขันติ คือ ความอดทนนั้น เป็นคุณธรรมที่ทำให้งาม คู่กับ โสรัจจะ ความสงบเสถียรเยือกเย็น เป็นที่น่าดู น่าชื่นชมต่อผู้พบเห็น” ^{๖๖} ผู้มีขันติธรรมย่อมเป็นผู้ได้รับคำยกย่องชมเชย

นอกจากขันติแล้ว การระงับความโกรธหรือความชิงในบุคคลอื่นนั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๗} แสดงไว้ ถึง ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. โดยการกลับเข้ามานใหม่

ในกรณีนี้หมายถึงผู้ที่เคยเจริญเมตตาตามานในบุคคลอื่น ๆ อันเป็นที่รักมาก่อนจนได้มานแล้ว แต่เมื่อมาเจริญเมตตาต่อผู้เคยมีเวรต่อกัน มักจะนึกถึงความแค้นเคืองเก่า ๆ ทำให้ไม่สามารถทำมานให้เกิดขึ้นได้ ให้ย้อนกลับไปเจริญเมตตาตามานในบุคคลอื่น ๆ ที่ทำมาแล้วจนเกิดความชำนาญแล้วจึงหันมาเจริญเมตตาต่อคู่เวรต่อไปใหม่ สลับกันไปอย่างนี้จนสามารถลดความโกรธลงจนหมดสิ้นในคู่เวรนั้น

^{๖๓}ที่.ม.พ. ๑๐/๙๐/๔๓ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

^{๖๔}ฐ.ธ. ๒๕/๓๓๙/๔๖ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

^{๖๕}ถ.ส. ๑๕/๒๕๐/๒๖๕-๒๖๖ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

^{๖๖}อง.ทุก.ก. ๒๐/๑๖๖/๙๐ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

^{๖๗}พุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค. หน้า ๘๘-๑๐๖.



๒. ด้วยการพิจารณาถึงพุทธโอวาท

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสอนไว้มิให้โกรธต่อบุคคลที่ทำร้ายเรา ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกโจรผู้ใจบาปจะพึงเอาเลื่อยมีด้ามสองข้างมาเลื่อยอวัยวะทั้งหลาย. . . ผู้ใดเกิดมีใจประทุษร้ายต่อพวกโจรนั้น เขาชื่อว่า ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่มีใจประทุษร้ายนั้น^{๓๓}

ผู้ใดโกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าเป็นคนเลวเสียยิ่งกว่าคนที่โกรธก่อน . . . ผู้ใดไม่โกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้แสนยาก ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธแล้วเป็นผู้มีสติยังความโกรธไว้ได้ คือ ไม่โกรธตอบผู้นั้น ได้ชื่อว่าประพฤติดีสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและต่อผู้อื่น^{๓๔}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พินสำหรับเผาศพที่ไฟไหม้ปลายทั้งสองข้าง ช้ำตรงกลางเป็นอนุกูลสนัษ ย่อมไม่สำเร็จเป็นพินในบ้านด้วย ย่อมไม่สำเร็จเป็นพินในป่าด้วยฉันใด เรากล่าวว่ คนที่โกรธนี้ก็มีลักษณะอาการเหมือนอย่างนั้น^{๓๕}

๓. ด้วยการมองคนในแง่ดี

คนเราเกิดมาทุกคนล้วนมีทั้งดีและชั่วปนกันไป ไม่มีใครดีทั้งหมด หรือเลวทั้งหมด แต่ท่านให้มองหาแต่ส่วนที่ดีของเขา อย่าไปรู้ส่วนที่เลวของเขาเลย จะทำให้เราสบายใจที่จะคบหากับคน ๆ นั้น ดังบทกลอนที่ท่านพุทธทาสแต่งไว้ว่า

เรามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเรา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เรามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาค้นหา	คนดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง.

^{๓๓}ม.ญ.๑๒/๒๓๒/๑๙๕ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

^{๓๔}ส.ส.๑๕/๑๙๐/๑๙๗ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

^{๓๕}อง.จตุกก.๒๑/๙๑/๓๐๙-๓๑๐ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.



๔. ด้วยการพำสอนตนเอง

โดยการพิจารณาดังนี้ คนที่โกรธเราก็อำนาจเราได้ก็แค่เพียงร่างกายเรา โจนเจ้าจะชอบเอาความทุกข์นั้นใส่ไว้ในจิตใจของตนด้วยเล่า, หมูญาติซึ่งเป็นผู้มีอุปการะคุณเป็นอันมาก ทั้งลูกเมียเจ้าก็ละทิ้งมาได้ โจนเจ้าจึงจะไม่ได้ซึ่งความโกรธ อันเป็นตัวศัตรูผู้ทำความพินาศอันใหญ่หลวงแก่เรา เมื่อเรามีความโกรธแค้นพยายามทออยู่ในจิตใจ จิตใจของเราก็อำนาจร้อน กินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่คนที่เราโกรธกับหลับสบายอย่างเป็นสุข โจนเจ้าจึงเฝ้าอย่างนี้ ฯลฯ

๕. ด้วยการพิจารณาถึงกรรม

ในการพิจารณาถึงกรรมนั้น จงพิจารณาถึงภาวะที่ตนเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
ดังนี้

นี่แน่ะ พ่อมหาจำเริญ เจ้าโกรธคนอื่นแล้วเจ้าจักได้ประโยชน์อะไร กรรมอันมีความโกรธเป็นเหตุของเจ้านี้ มันจะบันดาลเจ้าให้เป็นไปเพื่อความฉิบหายแก่เจ้าเองมิใช่หรือ ด้วยว่าเจ้าเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง เจ้าทำกรรมสิ่งใดไว้ เจ้าจักได้รับผลกรรมนั้น”*

๖. ด้วยการพิจารณาถึงพุทธจริยาในปางก่อน

พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราแต่ปางก่อนเมื่อยังทรงบำเพ็ญบารมีเป็น พระโพธิสัตว์ ทรงใช้ขันติธรรมระงับความโกรธที่ยากยิ่งหาใครเปรียบปานมิได้ ดังความปรากฏในชาดกหลายเรื่อง ขันติวาทีชาดก”^๖ รุฬัณมมปาลชาดก”^๗ ในพระชาติที่เกิดเป็นช้างชื่อว่า พญาช้างฉัททันตะ”^๘ เกิดเป็นพญานาคชื่อว่า ภูริทัตตะ”^๙ เป็นต้น

๗. ด้วยการพิจารณาความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏ

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้นั้น ที่จริงแล้วเราได้เกิดมาแล้วหลายชาติชั่วกับชั่วกัลป์ เป็นทั้งสัตว์ เทวดา พรหม หรือเปรต อสุรกาย เกือบทุกภูมิใน ๓๑ ภูมิ ด้วยความยาวนานนั้นย่อมมี

*พุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค. เล่มที่ ๑, หน้า ๒๐๕.

**เรื่องเดียวกัน หน้า ๗๔-๗๕.

***จุ.ช.๒๗/๑๓๓/๑๐๒ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

****จุ.ช.๒๗/๑๕๔/๑๓๐ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

*****จุ.ช.๒๗/๑๑-๑๗/๖๐๑-๖๐๒ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

*****จุ.จริยา.๑๓/๕๖๗ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.



ความสัมพันธ์กันกับบุคคลอื่นมากมาย บางครั้งเคยเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นญาติมิตร
สหายกันมาแล้วเกือบทั้งสิ้น ดังปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกายนิทานวรรคว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่เกิดมาในโลกนี้นั้น ที่จะไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา
ไม่เคยเป็นพี่น้องชายกัน ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิงกัน ไม่เคยเป็นบุตรกัน และไม่เคยเป็น
ธิดา กัน เป็นสิ่งที่หาได้ไม่ง่ายเลย^{๙๐}

๘. ด้วยการพิจารณาถึงอานิสงส์ของการเจริญเมตตา

อานิสงส์ของการเจริญเมตตานั้นมีถึง ๑๑ ประการ ดังกล่าวแล้วข้างต้น เมื่อ
พิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะช่วยให้หายความโกรธได้

๙. ด้วยการพิจารณาแยกธาตุ

ด้วยคนเรานั้นประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอวิยะน้อยใหญ่ ๓๒
ประการ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เมื่อพิจารณาแยกธาตุของผู้ที่เราผูกโกรธดังนี้แล้วก็จะเกิด
ปัญญาเห็นภาวะแห่งธรรมว่า ธาตุทั้งหลายแต่ละอย่างนั้น เป็นสิ่งอันใครไม่ควรจะโกรธ เพราะนอก
เหนือจากธาตุแล้วหาไม่มีคนไม่ ดังนั้นเราจะโกรธอะไร

๑๐. ด้วยการให้ปันสิ่งของและพูดคุยด้วย

เมื่อเราโกรธผู้ใด ย่อมไม่ยอมพูดคุยด้วย ไม่อยากให้ปันสิ่งของใด ๆ ถ้าเราพยายามพูด
คุย ขวนคุ้ย ทักทายทุกครั้งที่พบกัน แม้ใหม่ ๆ อาจไม่ได้รับไมตรีตอบ แต่ด้วยความเพียรพยายาม
อย่างสม่ำเสมอก็จะได้รับไมตรีตอบมาในที่สุด และหาโอกาสมอบสิ่งของให้เขาในโอกาสต่าง ๆ
หรือช่วยขวนขวายในการหาสิ่งของที่จำเป็นที่เขาต้องการให้ เป็นการเอื้ออาทรให้เขาเห็น ในที่สุด
เราก็สามารถผูกมิตรกับเขาได้

การให้ปันเป็นอุบายทรมานคนพศให้หายได้ การให้ปันเป็นเครื่องบันดาลให้
ประโยชน์ทุก ๆ อย่างสำเร็จได้ ผู้ให้ปันย่อมพอใจขึ้น ฝ่ายผู้รับย่อมอ่อนน้อมลง ทั้งนี้ด้วย
การให้ปันและด้วยวาจาอ่อนหวานเป็นเหตุ ฉะนั้น^{๙๑}

^{๙๐} ส.นิทาน. ๑๖/๑๓๗-๑๔๒/๑๔๑-๑๔๒ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

^{๙๑} พุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค. เล่มที่ ๑, หน้า ๑๐๖.



การเจริญเมตตา

เริ่มแรกให้เว้นบุคคล ๔ ประเภทก่อน คือ

๑. คนที่เกลียดชัง เพราะจะทำได้ด้วยความยากลำบาก เพราะมีความผูกโกรธอยู่ทำให้เมื่อเจริญเมตตาถึงบุคคลเช่นนั้นย่อมทำได้ลำบากเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเมตตา

๒. เพื่อนที่รักมาก ก็เป็นการยากเช่นกัน เพราะเมื่อคนที่เรารักมากต้องประสบทุกข์ แม้เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เราต้องเสียใจ มีความห่วงใย เกิดความวิตกกังวล จึงเป็นการยากที่จะเจริญเมตตาคนที่เรารักมาก ๆ

๓. คนที่เป็นเพศตรงข้ามกัน เพราะจะทำให้เกิดความรัก เกิดราคะคือความกำหนัด ยินดีในเพศตรงข้ามนั้น จะเกิดนิเวศน์เป็นเครื่องปิดกั้นสมาธิให้เกิดขึ้นได้

๔. คนที่เป็นคู่เวรกัน เพราะจะทำให้ระลึกถึงความโกรธแค้นที่เคยทำแก่กัน เกิดความผูกใจอาฆาตพยาบาท เกิดเป็นนิเวศน์มารบกวนจิตใจจนไม่สามารถทำให้เกิดสมาธิได้

สำหรับบุคคลที่ตายแล้วท่านไม่ให้เจริญเมตตาเลยตลอดกาล เพราะไม่สามารถที่จะทำ ให้บรรลุถึงอัปนาสมาธิได้ หรือแม้เพียงขั้นอุปจารสมาธิก็ไม่สามารถทำได้

วิธีเจริญเมตตา

๑. การเจริญเมตตาในตนเอง

ในอันดับแรกคือ เจริญเมตตาไปในตนเอง เพราะตนย่อมเป็นรักย่องของเรา ด้วย คำภาวนาว่า

อหํ สุขิโต โหมิ, นิทุทุกฺโข โหมิ.

ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขเกิด, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย.^{๘๖}

๒. อันดับต่อไปคือเจริญเมตตาในคนที่รัก

การเจริญเมตตาในคนที่รัก หรือผู้ที่มีพระคุณต่อเรานั้น ให้ระลึกถึงคุณธรรมความดีของท่านเหล่านั้น อันเป็นเหตุให้เกิดความพอใจ ความเคารพนับถือ ความเป็นผู้นำสรรเสริญ เป็นต้น แล้วภาวนาว่า

^{๘๖}พุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค. เล่มที่ ๑, หน้า ๘๓.



เฮต สปุริโส สุโขโต โหมิ, นิทุทุโข โหตุ.

ขอท่านผู้เป็นสัตบุรุษนั้นจงมีความสุขเกิด, จงอย่ามีความทุกข์เลย”

๓. เจริญเมตตาในเพื่อนที่รักมากและบุคคลอื่น ๆ

แม้ว่าอัปนาสมาธิจะเกิดขึ้นแล้วในการเจริญเมตตาต่อบุคคลที่กล่าวมาแล้ว แต่ก็ควรจะเจริญเมตตาในบุคคลอื่น ๆ อีก เพื่อให้เป็นสมาธิสัมมา (การทำลายรอบเขตเมตตาไม่ให้จำกัดอยู่เฉพาะแต่ในบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง) ต่อไปอีก กล่าวคือ ถัดจากคนที่รักที่เคารพนั้นต่อไปก็พึงเจริญเมตตาต่อเพื่อนอันเป็นที่รัก พึงเจริญเมตตาในบุคคลที่เป็นกลาง ๆ เจริญเมตตาในบุคคลที่เป็น คู่เวรกัน ตลอดไปถึงสรรพสัตว์ทั้งปวง

สมาธิสัมมาเพื่อกับปฏิภาคนิมิต

เนื่องจากการเจริญเมตตานี้จะไม่เกิดปฏิภาคนิมิตเหมือนกับการเพ่งกสิณ ปฏิภาคนิมิต ย่อมปรากฏให้เห็นเป็นอารมณ์ของฌานจิต ส่วนในเมตตากรรมฐานถือเอา สมาธิสัมมา อันไม่มีขอบเขตในสัตว์ทั้งปวงเป็นเหมือนกับปฏิภาคนิมิตในกรรมฐานอื่น ๆ สมาธิสัมมา ย่อมสามารถละนิวรณ์ ๕ ประการลงได้ จิตของผู้เจริญเมตตา ก็จะตั้งมั่นแล้ว ด้วยกำลังแห่งอุปจารสมาธินั้น เทียว

เจริญเมตตาทำปฐมฌานให้เกิด

เมื่อเจริญเมตตากรรมฐานถึงขั้นสมาธิสัมมาแล้ว ก็ทำให้เกิดเป็นนิมิตกรรมฐาน เพียรพยายามทำนิมิตนั้นให้มากขึ้นจนเป็นวสี เมื่อเพียรมาก ๆ เข้า ย่อมบรรลุถึงอัปนาสมาธิ แต่การเจริญเมตตาสมาธิจะสามารถเจริญได้สูงสุดแค่ ตติยฌาน เพราะจุตตญาณเป็นอุเบกขาเวทนา เมตตานี้เป็นผักราชแห่งโสมนัสเวทนา ดังนั้นเมตตากรรมฐานจึงไม่สามารถจะให้บรรลุจุตตฌานได้

การเจริญเมตตาภาวนาจนเป็นอัปปมัญญาภาวนา

เมื่อเจริญเมตตาภาวนาไม่จำเพาะเจาะจงบุคคลหรือสัตว์ใด ๆ จนเป็นสมาธิสัมมาแล้ว ก็เจริญเมตตาภาวนาให้แผ่ไปยังทิศทั้งปวงไม่เจาะจงไปทั่วทั้งโลก คือ โยคีผู้ใดฌานลาภบุคคลนั้นเป็นผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตาอันใหญ่ล้นกว้างขวาง อันถึงความเป็นใหญ่โดยภูมิ อันไม่มีประมาณในสัตว์ อันไม่มีพยานาเป็นเหตุผูกเวรสัตว์ และอันไม่มีโทษนัตเป็นเหตุเบียดเบียนสัตว์ ย่อมแผ่



เมตตาจิตไปยังโลกอันประกอบด้วยหมู่สัตว์ทุกชนิด ในประเทศต่าง ๆ ทั่วทุกมุมโลก โดยเป็นผู้เสมอ
ในสัตว์ทุกจำพวก คือ ทั้งชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นสูง ทั้งที่เป็นมิตร ทั้งที่เป็นศัตรู และเป็นกลาง ๆ ทั้งที่
เป็นสตรีหรือ บุรุษ ทั้งที่เป็นพระอริยะเจ้าหรือปุถุชน ทั้งที่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ ด้วยประการฉะนี้
โดยมีบทภาวนาว่า

สพฺเพ สตุตา อเวรา โหนตุ.

สพฺเพ สตุตา อหยาปชฺฐา โหนตุ.

สพฺเพ สตุตา อนีมา โหนตุ.

สพฺเพ สตุตา สุธี อตุตฺตานํ ปริหรนฺตุ.”

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุข
เป็นสุขเถิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย. . . อย่าได้มีความพยาบาทของแค้น
กันและกันเลย. . . อย่าได้มีความลำบากกายลำบากใจเลย. . . จงมีแต่ความสุข
กายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

วิธีการแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลกที่แสดงมานี้ ย่อมสำเร็จเป็นไปเฉพาะผู้ได้บรรลุอุป
ปณามานแล้ว ฉะนั้น แม้วิธีการแผ่เมตตาที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ๓ อย่าง ก็สำเร็จ
เป็นไปได้เฉพาะผู้ที่ได้บรรลุอุปปณามานแล้วเช่นเดียวกัน ฉะนั้น คือ

๑) อโนธิโสภรณา เมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคล โดยมีอาการ ๕
อย่างหนึ่ง

๒) โอธิโสภรณา เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปเจาะจงบุคคล โดยอาการ ๘ อย่างหนึ่ง

๓) ทิสาภรณา เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปในทิศโดยอาการ ๑๐ อย่างหนึ่ง

๒. กรุณาภาวนา

ผู้ปฏิบัติเมื่อมีความพร้อมแล้วในทุกประการ ก็เริ่มลงมือเจริญกรุณาพรหมวิหาร ต่อไป

โทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของกรุณา

เริ่มต้นด้วยการพิจารณาโทษของการเบียดเบียนกัน (วิหิงสา) ว่ามีอย่างไร เช่น การทำ
ร้ายสัตว์ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้ต้องทุกข์ทรมาน ผลวิบากจากการกระทำนั้นย่อมจะต้องตกมาถึงเรา



ในอนาคต หรือแม้ในโลกปัจจุบัน ความเป็นผู้ชอบเบียดเบียนสัตว์ย่อมเป็นที่รังเกียจของผู้คนที่รู้เห็น เมื่อเข้าสมาคมย่อมไม่แกส่วกล้า ไม่ส่งผ่าเผย ครั้นถึงคราวตายก็จะเป็นคนลงตาย และย่อมไปสู่ทุกข์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็จะได้ชาติกำเนิดที่เลวมีตระกูลต่ำ มีผิวพรรณทราม น่าเกลียดน่าชัง เป็นคนมีโรครุมตกทุกข์ได้ยาก ยากจน มีอายุสั้น

ขอยกตัวอย่างเรื่องจริงที่เกิดขึ้นซึ่งบุคคลนี้ปัจจุบันยังมีชีวิตอยู่และอาศัยอยู่ข้างวัดที่ผู้วิจัยจำพรรษาอยู่

คน ๆ นี้ เมื่อตอนเด็ก ๆ พ่อแม่ใช้ให้เลี้ยงวัว ทุกวันจะต้องด้อนวัวฝูงใหญ่ออกไปตามท้องทุ่งหรือป่าเขาที่มีหญ้าอุดมสมบูรณ์ โดยธรรมชาติของวัวมักมีตัวเหือบมาดอมกัดกินเลื้อคอยู่เป็นประจำ ทำให้วัวเกิดความรำคาญ โยมคนนี้ก็จะต้องพาเหือบเหล่านั้นทุกวันเป็นจำนวนมาก แต่ไม่ทำให้มันตาย เพียงแต่พอจับตัวเหือบได้แล้วก็จะเด็ดดวงตาทั้งสองข้างของมันออก แล้วปล่อยให้มันบินไป แก่ทำอยู่อย่างนี้ด้วยความสนุกมิได้คิดอะไร ตลอดเวลาที่เลี้ยงวัวอยู่ ตั้งแต่เด็กจนเป็นหนุ่มมีครอบครัวแล้วจึงเลิกอาชีพเลี้ยงวัว มาประกอบอาชีพจักสานและทำนาเป็นอาชีพหลัก

แต่เมื่ออายุมากเข้าประมาณ ๕๐ กว่าปี เริ่มมีอาการเจ็บตา เกิดการอักเสบ แต่ก็มิได้ไปหาหมอที่โรงพยาบาล รักษาเอาตามตำราพื้นบ้านแต่ไม่หาย เมื่อเห็นว่าเป็นมากจนทนไม่ไหวจึงต้องไปโรงพยาบาล เมื่อไปถึงหมอทำการตรวจรักษาอยู่ได้ระยะหนึ่งก็ไม่หาย ในที่สุดต้องกวักในตาทั้งสองข้างออก เพราะจะเป็นอันตรายไปยังส่วนอื่น ๆ ปัจจุบันต้องเป็นคนตาบอดทั้งสองข้าง ไปไหนต้องมีคนพาไป หรืออาศัยความคุ้นเคยกับสถานที่เดินสะเปะสะปะไปตามประสาคนตาบอด โยมนี้เมื่อกินอาหารเช้าแล้ว ไม่รู้จะไปไหนมักจะเดินเข้ามาคุกเข่ากับพระที่วัดอยู่เสมอ ๆ บางทีก็นั่งอยู่โคนต้นไม้หน้าวัด มองเห็นแล้วนำเวทนาเป็นอย่างยิ่ง

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่า การเบียดเบียนสัตว์นั้น ย่อมได้รับผลกระทบทันตาเห็นไม่ ต้องรอให้ตายไปก่อนจึงจะได้รับผลกระทบในชาติหน้า แม้แต่ในชาตินี้ผลกระทบก็ตอบสนองให้เห็นแล้ว

เพราะฉะนั้นจะต้องมองเห็นโทษของการเบียดเบียนเป็นเบื้องต้น และมองเห็นคุณของการเจริญกุศล คือ จะเป็นที่รักของสัตว์ทั้งหลายทั้งมนุษย์และอมนุษย์ รวม ๑๑ ประการ เหมือนการเจริญเมตตาพรหมวิหารนั่นเอง



ห้ามเจริญกฐณาในคน ๕ จำพวกเป็นอันดับแรก

๑. คนที่รัก
๒. เพื่อนที่รักมาก
๓. คนกลาง ๆ
๔. คนที่เกลียดชัง
๕. คนที่เป็นคู่เวร

เหตุผลเหมือนกับการเจริญเมตตา (ดูในเรื่องว่าด้วยการเจริญเมตตา)

คนที่ควรเจริญกฐณาเป็นอันดับแรก

พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ในคัมภีร์วิภังคปกรณ์ ดังนี้

ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยกฐณา ย่อมแผ่กฐณาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่นั้น คือทำอย่างไร? ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยกฐณา ย่อมแผ่กฐณาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวงทุก ๆ จำพวก เหมือนอย่างที่ได้เห็นคนอื่นซึ่งเจริญใจได้ทุก ๆ จำพวก ข้างประกอบด้วยบาปกรรมชั่วคนหนึ่งแล้ว พึงเกิดความกรุณาขึ้น ฉะนั้น *

นั่นคือ เมื่อเห็นใครก็ตามที่ประสบความลำบากยากเย็น เป็นคนกำพร้า คนชรา คนอนาถา หรือคนที่กำลังทำความชั่วประการต่าง ๆ พึงยังจิตให้เป็นไปในคนเช่นนั้นเป็นอันดับแรก ด้วยบทภาวนาว่า "อโย สตุโธ ทุกฺขา มุจฺจตุ. ขอสัตว์ผู้มี จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด."

ด้วยภาวนาวิธีนี้ จงพยายามภาวนา คือส่งจิตอันประกอบด้วยกฐณาไปพร้อมกับบทภาวนานั้น ๆ ข้างแล้วข้างเล่า จนให้กฐณาปรากฏขึ้นในใจอย่างเด่นชัด จนสำเร็จถึงขั้นอัปปมาดานเป็นที่สุด

คนที่ควรเจริญกฐณาเป็นอันดับ ๒

คือการเจริญกฐณาไปยังคนที่มีความสุข แต่ทำบาปกรรมอยู่ เช่น คนที่ประกอบอาชีพทุจริต แต่มองดูภายนอกแล้วมีความสุข สะดวกสบาย มีทรัพย์สมบัติมาก มีเกียรติยศ เช่น พวกค้าของเถื่อน นักค้ายาเสพติด พวกข้าราชการคอร์รัปชั่น พวกนักการเมืองที่อาศัยอิทธิพลบังหน้าแต่ทำอาชีพทุจริต ค้าอาวุธ ค้าของเถื่อน อาศัยอิทธิพลเรียกเงินจากผู้ได้บังคับบัญชาในการเลื่อนขั้นเลื่อน

* อภ.วิ.๓๕/๖๕๗/๓๓๓ มหาจุฬาฯ ๒๕๐๐.



ตำแหน่ง คนเหล่านี้มองจากภายนอกดูดี มีเกียรติยศ แต่มักไม่มีความสุขทางใจ จะสังเกตว่าคนเหล่านี้มีความเชื่อเรื่องโชคลาง หานมอดู เนื่องจากขาดความมั่นใจในตนเอง บางครั้งจะเห็นคนเหล่านี้ทำบุญใหญ่ ๆ ด้วยเงินจำนวนมาก ๆ เพราะคิดว่าจะเอาบุญไปล้างบาปที่ตนทำไว้ แต่บาปก็คือบาป บุญก็คือบุญ ใครทำกรรมอย่างไรก็ได้ผลกรรมอย่างนั้น ไม่มีการลบล้างกันได้ เพียงแต่รอเวลาให้ผลกรรมนั้นแสดงผลเท่านั้น และในที่สุดคนเหล่านี้เมื่อตายไปแล้วก็ต้องตกไปในอบายภูมิ เมื่อเรารู้อย่างนี้ก็ตั้งใจแต่ความกรุณาไปยังบุคคลเหล่านั้น อย่างที่ทำกับคนเข็ญใจ จนสำเร็จเป็นอุปปณามาน

ขั้นต่อไป เจริญไปยังบุคคล หรือสัตว์โดยทั่วไป จนไม่มีประมาณ ทุกทิศ จนเป็นกรุณาสมาสัมภท

บรรลุถึงอุปปณามาน

ผู้เจริญกรุณาพรหมวิหารมากขึ้นซึ่งนิमितกรรมฐาน อันได้แก่สมาสัมภทนั้น ทำนิमितให้มาก ๆ เข้า ให้เจริญมาก ๆ เข้า ก็พึงยังอุปปณามานให้เกิดก้าวหน้าขึ้นได้ ด้วยอำนาจแห่งตติยฌาน ในทำนองที่แสดงมาแล้วใน เมตตากาวนาทุกประการ

วิธีแผ่กรุณา ๓ อย่าง

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ท่านแสดงวิธีการเจริญกรุณา ๓ ไว้ เช่นเดียวกับ เมตตากาวนา คือ

๑. อโนธิโสผรณา คือ การแผ่กรุณาอย่างไม่เจาะจง โดยอาการ ๕
๒. โอธิโสผรณา คือ การแผ่กรุณาอย่างเจาะจง โดยอาการ ๗
๓. ทิสายรณา คือ การแผ่กรุณาไปในทิศทั้งปวง โดยอาการ ๑๐

๓. มุทิตากาวนา

ผู้จะเจริญมุทิตากาวนาขั้นเตรียมตัวเหมือนกับการเจริญกรรมฐานอื่น ๆ เมื่อพร้อมแล้ว ก็เจริญมุทิตาพรหมวิหาร ดังนี้

ห้ามเจริญในบุคคล ๓ จำพวกเป็นอันดับแรก

ผู้ที่เจริญมุทิตากาวนานั้นเบื้องต้นห้ามเจริญในบุคคล ๓ จำพวก ต่อไปนี้ก่อน เพราะเป็นโทษต่อการเจริญ คือ



๑. คนที่รัก

๒. คนที่เป็นกลาง ๆ

๓. คนคู่เวรกัน

มีอธิบายว่า คนที่อยู่ในฐานะที่เป็นที่รักกันอย่างธรรมดา แต่ขาดคุณสมบัติพิเศษประจำตัว เช่น ความเป็นผู้มีหน้าตาเบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ ความเป็นผู้ฉลาดหักทลายปราชัยก่อน ความเป็นผู้พูดจาไพเราะ มีมารยาทละเอียดอ่อน และความสนุกจำเริญ เป็นต้น อันเป็นผลสำเร็จมาด้วยปฏิสนธิวิญญาณ ที่ประกอบด้วยโสมนัสเวทนา คนขาดคุณสมบัติประจำตัวเช่นนี้ แม้จะเป็นคนที่รักนับถือ ก็ไม่พอที่จะเป็นเหตุให้เจริญมฤตยาพรหมวิหารให้เกิดในจิตสันดานของผู้ปฏิบัติได้ ยิ่งคนกลาง ๆ คนเป็นคู่เวรกันแล้ว ยิ่งห่างไกลจากความเป็นบรรทัดฐานแห่งมฤตยาภาวนาอันดับแรกมากทีเดียว

คนที่ควรเจริญมฤตยาเป็นอันดับแรก

เพื่อนที่รัก ที่มีใจนักเลงซึ่งเป็นคนมีอัธยาศัยชอบสนุกจำเริญ ยิ้มก่อนพูดเสมอ นับเป็นบุคคลแรกที่ควรเจริญมฤตยาภาวนา หรือคนที่รักนั้นแหละ แต่ต้องเป็นผู้สมบูรณ์พูนสุขมีเครื่องบำรุงบำเรอเพียบพร้อม กำลังจำเริญบันเทิงใจอยู่ จะเห็นด้วยตาตนเองก็ดี หรือได้ยินข่าวก็ดี พึงเจริญมฤตยาให้เป็นไปในบุคคลนั้นเป็นอันดับแรก ด้วยบทภาวนาว่า

อโย สตุโต ยถาลทุสมฺปตุโต มา วิคฺขุณฺตุ.

ขอสัจผู้นี้ อย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย ⇨

อันดับต่อไปก็พึงเจริญในคนกลาง ๆ และคนคู่เวร

เมื่อเราเจริญมฤตยาในเพื่อนที่ใจนักเลงหรือคนที่รักอันมีคุณสมบัติเพียบพร้อมจนชำนาญคล่องแคล่ว จิตอ่อนโยนควรแก่งานแล้วก็เจริญไปยัง คนกลาง ๆ คนคู่เวรกัน ต่อไปพึงทำอัปปนาณานให้เจริญก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ

ครั้นทำมฤตยาให้เป็นสมาธิสัมมาแล้ว โดยทำจิตให้เสมอในบุคคล ๔ จำพวก คือ คนที่รัก คนกลาง ๆ คนคู่เวรกัน และตนเองแล้ว จะนี้



บรรลุปปนาณาน

ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตนิมิตกรรมฐาน คือ สัมผัสภพนั้นให้มากขึ้น ทำให้นิมิตเจริญขึ้น ภาวนาให้มากขึ้น จนให้บรรลุดังอุปปนาณาน แล้วทำอุปปนาณานให้เจริญไปด้วยสามารถแห่ง ตติยฌาน โดยนัยที่แสดงมาแล้วในเมตตากาวนาทุกประการ เป็นอันว่าได้เป็นผู้เจริญมูทิตา พรหมวิหารโดยสมบูรณ์แล้ว

๔. อุเบกขาภาวนา

การเจริญอุเบกขาภาวนาพรหมวิหารนี้ มีข้อแตกต่างจากพรหมวิหาร ๓ ประการที่ผ่าน มา คือ พรหมวิหาร ๓ ข้างต้นนั้น ใคร ๆ ก็ตามเมื่อประสงค์จะเจริญภาวนา ก็ลงมือปฏิบัติได้ทุกคน โดยทันทีที่เดียว ส่วนอุเบกขาพรหมวิหารนี้ ทำเช่นนั้นได้ไม่ ผู้จะปฏิบัติจะต้องเจริญพรหมวิหาร ๓ ข้างต้นข้อใดข้อหนึ่งจนเป็นฌานลาภบุคคล ได้บรรลุตติยฌานเสียก่อน จึงจะลงมือเจริญอุเบกขา พรหมวิหารได้ เพราะอุเบกขาภาวนานั้นเป็นฌานใน จตุตถฌาน จึงต้องเริ่มจากตติยฌานเป็น บาท

เจริญอุเบกขาในบุคคลกลาง ๆ เป็นอันดับแรก

ผู้มีความประสงค์จะเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ก่อนแต่ลงมือปฏิบัติ ต้องเข้าตติยฌาน ที่ตนได้ให้ชำนาญคล่องแคล่วด้วยวิธี ๕ อันสำเร็จมาจากเมตตา กรุณา หรือมูทิตาก็ได้ ครั้นออก จาก ตติยฌานแล้ว พิจารณาเห็นโทษของเมตตา กรุณาและมูทิตาว่า ต่างก็ยังคงสละวณสนใจอยู่ ในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยการสังจิตไปว่าขอให้สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเกิด เป็นต้น ยังมีอาการใกล้ชิดต่อ ความรักความชังอยู่ กับทั้งยังมีอาการเป็นไปใกล้ชิดต่อความดีใจในอันที่จะต้องสังจิตไปว่า ขอสัตว์ทั้ง ปวงจงเป็นสุขเกิด (เมตตา) ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เกิด (กรุณา) ขอสัตว์ทั้งปวงจงเจริญ ๆ เกิด (มูทิตา) ประกอบด้วยองค์ฌานที่หยาบ เพราะฌานนั้นยังประกอบด้วยโสมนัสเวทนาอยู่ ฉะนั้น ให้หันมาพิจารณาให้เห็นอนิสงส์ของอุเบกขาพรหมวิหาร ว่า เป็นสภาพที่ละเอียดสุขุม ประณีต ห่างไกลจากกิเลส และมีผลอันกว้างใหญ่ไพศาลกว่าพรหมวิหาร ๓ ข้างต้น

ลำดับนั้นพึงเพ่งจิตเป็นกลาง ๆ ไปยังคนที่ เป็นกลาง ๆ กับตน อย่างแล้ว ๆ เล่า ๆ โดย วิธิมองในแง่ที่คนทุกคนรวมทั้งตนเองด้วย เป็นผู้มีการเป็นของ ๆ ตน คนผู้นี้จะเกิดในโลกนี้ ก็ มาด้วยอำนาจกรรมที่เขาทำไว้เอง เมื่อจะจากโลกนี้ไปก็ด้วยกรรมของเขาเอง แม้แต่ตัวเราก็เช่นกัน การที่เราจะช่วยยกอบโยยเอาความสุขใจมาให้ หรือจะช่วยปลดความทุกข์ใจออกให้แก่คนนี้ด้วยความพยายามของเรา หาใช้วิธีที่เราจะทำได้ไม่ การมีวสละวณวุ่นวายอยู่ในสัตว์ทั้งหลาย ด้วย



การแผ่เมตตาบ้าง ด้วยกรุณาจิตบ้าง ด้วยมุทิตาจิตบ้างไปถึงเขา นี่ มิใช่การกระทำที่ถูกต้องตรง
ความหมายของพระอริยะเจ้า การวางใจเป็นกลางในสัตว์ทั้งปวงต่างหาก เป็นมรรคาที่พระอริยะ
เจ้าทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นดำเนินไปแล้ว และเป็นปฏิปทาที่ตรงเป้าหมายในทางปฏิบัติ
แล้วสังจิตภาวนาดังนี้

อโย สตุโต กมุสสุโก โหติ
สัตว์ผู้นี้ เป็นผู้มึนกรรมเป็นของ ๆ ตน หรือ
สพเพ สตุตา กมุสสุกา โหติ
สัตว์ทั้งปวง เป็นผู้มึนกรรมเป็นของ ๆ ตน “

ลำดับต่อไปเจริญอุเบกขาในคนที่รักและสัตว์ทั้งปวง
เมื่อเจริญอุเบกขาในคนกลาง ๆ จนชำนาญแล้วก็เจริญอุเบกขาไปในสัตว์ทั้งปวง มีคนที่
รักเป็นต้น อย่างที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ในคัมภีร์วิภังคปกรณ์ ดังนี้

ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา ย่อมแผ่อุเบกขาจิตไปทวงทิศหนึ่งอยู่นั้น คือทำ
อย่างไร? ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา ย่อมแผ่อุเบกขาจิตไปในสัตว์ทั้งปวง เหมือน
อย่างที่ได้เห็นคนอื่นซึ่งไม่รักไม่ชังคนหนึ่ง แล้วพึงเป็นผู้เฉย ๆ อยู่ ฉะนั้น “

อุเบกขาสีมาสัมมภาพ

ครั้งแล้วพึงพยายามเจริญอุเบกขาจิตให้เป็นสีมาสัมมภาพ โดยวางใจเป็นกลาง ๆ ใน
บุคคลเหล่านี้คือ คนที่รัก เพื่อนใจนักเลง คนคู่แ้ว และตนเอง เมื่อปฏิบัติถึงสีมาสัมมภาพแล้ว พึงต้อง
เสพให้หนักยิ่งขึ้นซึ่งสมณนิมิต ทำให้เจริญขึ้น ภาวนามาก ๆ เข้า ด้วยภาวนาวิธีที่ได้แสดงมาแล้ว

ในที่นี้ ท่านยกเอาตนเองไว้เป็นลำดับสุดท้าย เพราะการที่จะวางใจเป็นกลาง ๆ ในตน
เองนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ยากยิ่งกว่าคนที่คู่แ้วกันเสียอีก ทั้งนี้ด้วยความเห็นแก่ตนเป็นภาวะ
ที่มีกำลังมากโดยธรรมเนียมของโลกียปุถุชนนั่นเอง

“พุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค. เล่มที่ ๑, หน้า ๑๕๐-๑๕๒.

“อภ.วิ.๓๕/๖๗๓/๓๓๖ มหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.



บรรลุลจตุตถฌาน

เมื่อได้พยายามมุ่งมั่นด้วยการชั่งเส้นนิมิตกรรมฐานอยู่อย่างนั้น ไม่ช้าไม่นาน จตุตถฌานอันมีอุเบกขาพรหมวิหารเป็นนิมิตก็เป็นอันสำเร็จ ซึ่งมีคุณลักษณะเหมือนที่ได้แสดงมาแล้วในปถวิกสิณ ด้วยประการฉะนี้ เป็นอันว่าท่านเป็นผู้เจริญพรหมวิหารภาวนา ถึงขั้นสุดยอดแห่งกรรมฐานนี้โดยสมบูรณ์แล้ว

การเจริญสมถกรรมฐานทั้ง ๕ ประการที่เห็นว่าสำคัญและจำเป็นต่อการปฏิบัติเพื่อเป็นบาทแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไป แต่การเจริญสมถกรรมฐานยังมีอานิสงส์ที่สำคัญประการหนึ่ง คือ อภิญญา ทำให้สามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้

ก. อภิญญา

อภิญญา แปลว่า ความรู้อันยิ่งยวด เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเจริญสมถกรรมฐาน จนเกิดสมาธิตำรงอยู่ในจตุตถฌาน และทำให้เกิดเป็นวิสัยดีแล้ว จะสามารถทำให้เกิดอภิญญา ๕ อย่าง คือ

๑. อิทธิวิธี ทำให้แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้
๒. ทิพพโสต นูทิพย์
๓. เจโตปริยาญาณ ญาณที่กำหนดรู้ใจคนอื่น
๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้
๕. ทิพพจักขุ มีตาทิพย์^{๑๑}

จะแสดงรายละเอียดในการของอภิญญาแต่ละข้อ ดังนี้

๑. อิทธิวิธี การแปลงร่างได้ มีอยู่ ๓ วิธี คือ

๑.๑ อธิษฐานฤทธิ์ การทำให้เป็นได้หลายคน และหลายคนให้เป็นคนเดียว หรือขยายร่างให้สูงใหญ่ถึงพรหมโลก

๑.๒ วิภวพนาฤทธิ์ การกลายร่างตามปกติของตนแล้วให้ปรากฏเป็นอย่างอื่น เช่น เป็นเด็ก เป็นพญานาค เลื้อย ข้าง หัวมหายพรหม เป็นต้น

๑.๓ มโนมยิทธิ นิมิตร่างอีกร่างหนึ่งขึ้นมาจากร่างนี้อย่างบริบูรณ์ มีครบถ้วนทั้งอวัยวะน้อยใหญ่ และอินทรีย์ตามความปรารถนาของตน

^{๑๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๓๕



ข. วิธีเจริญอิทธิวิธี

ผู้ที่มีกรรมฐานจนบรรลุจุดตถฌาน หรือความชำนาญคล่องแคล่วแล้ว จึงสามารถเจริญอิทธิวิธี "ภิกษุในพระศาสนา นี้ เจริญอิทธิบาทซึ่งประกอบด้วยความเพียร (ปธาน) และฉันทสมาธิซึ่งเป็นอันเดียวกับวิริยสมาธิ จิตตสมาธิ และวิมังสาสมาธิ" (ดูรายละเอียดการฝึกอิทธิบาทสมาธิจากบทก่อน)

เมื่อเจริญอิทธิบาทสมาธิ ๔ อย่าง จนจิตคล่องแคล่วแสดงอาการรับกับกาย และกายของเธอแสดงอาการรับกับจิต ดังนั้น ผู้ผู้นั้นสามารถคุมกายด้วยจิตของตน และสามารถคุมจิตด้วยกายของตน เมื่อขึ้นอยู่กับกายจิตก็เปลี่ยนแปลง เมื่อขึ้นอยู่กับจิตกายก็เปลี่ยนแปลง เมื่อขึ้นอยู่กับกาย จิตก็ตั้งมั่น เมื่อขึ้นอยู่กับจิต กายก็ตั้งมั่น

การรับรู้ความสุข (สุขสัญญา) และความเบา (ลหุสัญญา) ก็เกาะติดอยู่กับกาย ภาวะนั้นย่อมบรรลุถึงขีดสุดยอดของความเบา ทำกายของตนให้อ่อนอย่างยิ่ง บรรลุถึงขีดสุดของความตั้งใจ อุปมาเหมือนเหล็กที่ถูกเผาจนร้อนเป็นสีแดง สามารถแต่งเป็นรูปทรงอะไรก็ได้อย่างง่ายดาย ฉะนั้น

เมื่อได้ทำกายให้เบาโดยอาศัยการอบรมจิตด้วยประการอย่างนี้ อาศัยความเบาแห่งกายนี้จึงเข้าถึง จตุตตฌาน และเป็นผู้มีสติและสงบ เมื่อออกจากจตุตตฌาน เธอนึกถึงอากาศ แล้วอธิฐานโดยอาศัยฌาน ด้วยวิธีเช่นนี้ กายของเธอก็สามารถลอยขึ้นไปในอากาศ เมื่อได้อธิฐานโดยอาศัยฌาน เธอก็สามารถเหาะขึ้นไปในอากาศได้ เปรียบเหมือนปุยขนที่ลมพัดลอยไป ฉะนั้น

ผู้ฝึกใหม่ ๆ ไม่ควรไปเร็วนัก เพราะในขณะที่ลอยอยู่นั้นอาจเกิดความกลัวขึ้นมา ความกลัวจะทำให้ฌานเสื่อมหายไป เธอควรไปตามลำดับ เริ่มแรกควรเหาะสูงประมาณ ๑ ศอก จากนั้นค่อย ๆ สูงขึ้นตามลำดับ และควบคุมจิตให้เป็นสมาธิไว้^{๓๐}

^{๓๐}พระอุปัชฌาย์เถระ. วิมุตติมรรค. หน้า ๑๙๘-๑๙๙.



๑.๑ อธิษฐานฤทธิ์

ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมจิตให้เกิดสมาธิขึ้นตามลำดับ และสามารถเข้าสมาบัติได้อย่างคล่องแคล่ว เธอสามารถมีอิทธิวิธีในรูปแบบต่าง ๆ

คนเดียวกลายเป็นหลายคน หลายคนกลายเป็นคนเดียว หายตัว หรือเดินทะลุกำแพง เดินผ่านเครื่องกีดขวาง เดินทะลุภูเขา เธอไปได้โดยไม่ติดขัด เธอสามารถดำดิน หรือมุดขึ้นจากดินเหมือนอยู่ในน้ำ เธอสามารถเดินบนน้ำเหมือนเดินบนดิน เธอสามารถไปมาในอากาศได้เหมือนนก ด้วยความยิ่งใหญ่ของอิทธิวิธีและอำนาจเหนือธรรมดา เธอสามารถลูบคลำดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ เธอขยายร่างให้สูงใหญ่ขึ้นถึงพรหมโลก^{๙๙}

คนเดียวกลายเป็นหลายคน หมายถึง เธอคนเดียวทำตัวเองให้เป็นหลายคน เช่น ร้อยคน พันคน เป็นต้น โดยอาศัยอิทธิวิธี เธอเข้าจุตตนิมิตแล้ว ออกจากนิมิตนั้นอย่างสงบ อธิษฐานด้วยนิมิตว่า “ขอให้ข้าพเจ้าเป็นคนหลายคน” เหมือนพระจุฬปันถกผู้เป็นพระอรหันต์

หลายคนให้เป็นคนเดียว หมายความว่า เมื่อปรารถนาจะเปลี่ยนจากหลายคนให้กลับกลายเป็นคนเดียว เธอก็อธิษฐานด้วยนิมิตว่า “ขอให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนจากหลายคนเป็นคนเดียว”

เธอปรากฏตัวให้เห็น หรือหายตัว เดินทะลุกำแพง เดินผ่านเครื่องกีดขวาง เดินทะลุภูเขา ไปได้อย่างไม่ติดขัดเหมือนอยู่ในที่ว่าง หมายความว่า เธอพึงเจริญ อากาสกนิมิตแล้วเข้าจุตตนิมิต ออกจากนิมิตนั้นอย่างสงบแล้ว ก็เดินทะลุกำแพง เดินผ่านเครื่องกีดขวาง เดินทะลุภูเขาได้ ขณะกำลังไปให้เธออธิษฐานว่า “ขอให้เป็นที่ว่าง” เมื่อเข้าถึงความว่าง เธอก็เดินทะลุกำแพง เดินผ่านเครื่องกีดขวาง เดินทะลุภูเขาไปในช่องว่างนั้นได้ เธอไปได้ไม่ติดขัดเหมือนอยู่ในที่ว่าง

เธอไปได้โดยไม่ติดขัด สามารถดำลงดินและมุดขึ้นจากดินเหมือนอยู่ในน้ำ เธอพึงเจริญอาโปกนิมิต แล้วเข้าจุตตนิมิต ออกจากนิมิตอย่างสงบแล้ว กำหนดหมายเอาพื้นดิน

^{๙๙}เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๐๐.



ส่วนหนึ่งแล้วอธิษฐานด้วยมานว่า “ขอที่นั่นจงเป็นน้ำ” เธอก็สามารถต่ำลงในดินและมุดขึ้นจากดินเหมือนอยู่ในน้ำ

สามารถเดินบนน้ำได้เหมือนเดินบนดิน หมายความว่าเธอเจริญ ปลดวิกสิน แล้วเข้า จตุตถฌาน ออกจากฌานนั้นอย่างสงบแล้ว กำหนดหมายเอาน้ำแห่งหนึ่ง แล้วอธิษฐานว่า “ขอที่นั่นจงเป็นดิน” เมื่อทำน้ำให้เป็นดินแล้ว เธอย่อมสามารถเดินไปบนน้ำเหมือนเดินไปบนดิน

ไปมาในอากาศได้เหมือนนก หมายความว่า สามารถทำได้ ๓ อย่าง คือ การไปมาด้วยเท้า การไปมาในอากาศ และการไปมาด้วยใจ เธอเจริญปลดวิกสิน อธิษฐานด้วยมานขอให้มิตทางเดินในอากาศและไปมาด้วยเท้า หรือถ้าเธอเจริญวาโยกสิน อธิษฐานถึงอากาศแล้วก็ไปในอากาศได้เหมือนปุยฝุ่น หรือเธอทำกายและจิตให้เต็มด้วยการไปมาด้วยใจ การรับรู้ความสุข และความเบาโยมเกาะติดกับกายเธอ ดังนั้น กายของเธอก็ลอยและไปด้วยการไปมาด้วยใจเหมือนดังนกไปด้วยปีก ฉะนั้น

ด้วย (อานุภาพของ) อิทธิวิธีและอำนาจเหนือธรรมชาติ เธอก็สามารถลูบคลำดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ได้ หมายความว่า เมื่อได้อิทธิวิธี เธอย่อมควบคุมจิตได้ เมื่อมีกจิตของเธอเข้าถึงจตุตถฌาน ออกจากฌานนั้นอย่างสงบ ก็ลูบคลำดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ได้ ด้วยการอธิษฐานด้วยมานว่า “ขอให้มือของข้าพเจ้าจงเอื้อมถึงดวงอาทิตย์และดวงจันทร์” แล้วก็เอื้อมมือไปถึงดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ เธอนั่งหรือนอนอยู่ ก็สามารถลูบคลำดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ได้

ขยายร่างให้ใหญ่ขึ้นถึงพรหมโลก หมายความว่า ผู้ได้อิทธิวิธีควบคุมจิตแล้ว ก็สามารถไปถึงพรหมโลกได้อย่างสะดวกสบาย นี่คือนิธิบาททั้ง ๔ อย่าง

ด้วยการมีกจิตอย่างนี้ เธออธิษฐานขอให้ทางไกลเป็นทางใกล้ หรือทางใกล้เป็นทางไกล เธออธิษฐานขอให้มากคนเป็นน้อยคน หรือน้อยคนกลายเป็นมากคน เธอเห็นรูปของพรหมด้วยทิพยจักขุ ได้ยินเสียงของพรหมด้วยทิพยโสต และรู้ใจของพรหมด้วยเจโตปริยญาณ เธอนั้นมีสังขาร ๓ เธอไป พรหมโลกด้วยสังขาร ๒ นี่คือการสอนอันสมบูรณ์ที่ว่าด้วยอธิษฐานฤทธิ์^{๓๓}

^{๓๓}พระอุปติสสเถระ. วิมุตติมรรค. หน้า ๒๐๐-๒๐๑.



๑.๒ วิภพพนาฤทธิ์

ผู้ปรารถนาจะได้วิภพพนาฤทธิ์ พึงเจริญอิทธิบาท ๔ อย่าง ควบคุมจิตได้จนชำนาญ ทำให้จิตสลายด้วยกายและอิฐฐานกายด้วยจิต การรับรู้ความสุขและการรับรู้ความเบา ย่อมยึดเกาะกับกายของเธอ เธอตั้งมั่นอยู่ในการรับรู้นั้น เมื่อปฏิบัติเช่นนั้นอยู่ ย่อมเข้าถึงขีดสูงสุดของความสุข ทำกายของตนให้อ่อนอย่างยิ่ง และบรรลุขีดความสามารถสูงสุดของความตั้งใจ เมื่อได้ทำจิตให้อ่อนและสามารถอิฐฐานได้ โดยอาศัยการอบรมจิตด้วยประการอย่างนี้ เธอจึงอิฐฐานกายของตนให้เต็มไปด้วยจิต เมื่อเธอปรารถนาจะถือเอาร่างกายของเด็ก เธอละร่างของตน เข้าจุตถุณยาน ออกจากณานนั้นอย่างสงบแล้ว เปลี่ยนเป็นร่างของเด็กชาย ในการกลายร่าง เธออิฐฐานด้วยณานว่า “ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเด็กชายอย่างครบถ้วน” เธออิฐฐานเช่นนั้นแล้ว จึงกลายร่างเป็นเด็กชายอย่างครบถ้วน ในทำนองเดียวกัน ในการเปลี่ยนร่างเป็น งาม คุรุฑ ยักษ์ อสูร พระอินทร์หรือพรหม มหาสมุทร ภูเขา ป่า สิงโต เสือ เสือดาว ช้าง ม้า กองพลทหารราบ กองทหารเหล่าต่าง ๆ เธอก็อิฐฐานด้วยณานว่า “ขอให้ข้าพเจ้ากลายร่างเป็น . . .อย่างครบถ้วน” เธออิฐฐานเช่นนั้นแล้ว จึงกลายร่างเป็นไปตามความประสงค์นั้น ๆ อย่างครบถ้วน

ความแตกต่างระหว่างอิฐฐานฤทธิ์กับวิภพพนาฤทธิ์ คือ อิฐฐานฤทธิ์บุคคลอิฐฐานโดยมิได้เปลี่ยนร่าง ในวิภพพนาฤทธิ์บุคคลอิฐฐานเปลี่ยนร่างไปเป็นอย่างอื่น”

๑.๓ มโนมยิทธิ

ผู้ปรารถนาจะได้มโนมยิทธิ เธอควบคุมจิตได้ชำนาญแล้ว เจริญอิทธิบาท ๔ อย่างเข้าจุตถุณยาน ออกจากณานนั้นอย่างสงบแล้ว เธอเพ่งจิตไปยังภายในกายตนด้วยการคิดว่า “เป็นเหมือนหม้อเปล่า” จากนั้นจึงตั้งจิตว่า “ภายในกายอันว่างเปล่าของเรานี้ จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงดังต้องการ เราจะเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จตามความตั้งใจนั้น” เธอพิจารณาดังนี้แล้วจึงเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จ โดยวิธีนี้ เธอเนรมิตร่างต่าง ๆ มากมาย จากนั้นจึงทำกิจต่าง ๆ ได้มากอย่าง ถ้าเธอปรารถนาจะไปพรหมโลก ด้วยกายที่เนรมิต เธอก็เนรมิตรูปของพรหมก่อนเข้าไปยังพรหมโลก ร่างที่เนรมิตขึ้นตามความตั้งใจของตนนี้ ย่อมบริบูรณ์ด้วยองค์ประกอบทั้งมวล ไม่มีความสามารถขาดหายไป ถ้าผู้มีอิทธิวิธีเดินไปมา ร่างที่เนรมิตขึ้นก็เดินไปมาด้วย ถ้าผู้มีอิทธิวิธีนั่ง นอน พ่นไอน้ำและ



เปลวไฟ ตามคำถามหรือตอบคำถาม ร่างที่เนรมิตขึ้นก็นิ่ง นอน ฟันไอน้ำและเปลวไฟ ตามคำถามหรือตอบคำถามด้วย เพราะร่างที่เนรมิตขึ้นนั้นเกิดจากอิทธิวิธี มันจึงทำเช่นนั้น”

ร่างที่อิทธิวิธีเนรมิตขึ้นสามารถปรากฏขึ้นขณะใดก็ได้ ร่างที่เนรมิตขึ้นนั้น ไม่มีชีวิตินทรีย์ เครื่องดื่ม อาหาร สิ่งของต่าง ๆ และความรู้แบบต่าง ๆ ที่เนรมิตขึ้น ย่อมเป็นไปตามครรลองแห่งอารมณ์ ๙ คือ อารมณ์ที่กำหนด อารมณ์ละเอียด อารมณ์ที่ไม่มีกำหนด อารมณ์ในอดีต อารมณ์ในอนาคต อารมณ์ในปัจจุบัน อารมณ์ภายใน อารมณ์ภายนอก อารมณ์ทั้งภายในและภายนอก

๒. ทิพฺพโสธ

ผู้ปรารภนาทิพโสธ เจริญอิทธิบาท ๔ อย่างแล้ว ควบคุมจิตของตนได้คล่องแคล่ว เข้าจุตตณาน ออกจากณานั้นได้อย่างสงบ เพ่งจิตไปยังสัญญาณเสียงโดยอาศัยอวัยวะสำหรับฟังของร่างกาย เมื่อได้ยินเสียงจากที่ไกลหรือจากที่ใกล้ เธอใส่ใจต่อนิมิตแห่งเสียงนั้น เมื่อได้ยินเสียงหยาดหรือเสียงละเอียด เธอใส่ใจต่อนิมิตแห่งเสียงนั้น เมื่อได้ยินเสียงจากทิศตะวันออก เธอใส่ใจต่อนิมิตแห่งเสียงนั้น เป็นเช่นนี้สำหรับทิศทั้งปวง ด้วยการเจริญความบริสุทธิ์ของจิต และการชำระโสธธาตุให้บริสุทธิ์ เธอยอมทำสังขารให้เข้มแข็ง เธอได้ยินเสียงที่อยู่เหนือการได้ยินของมนุษย์ด้วยทิพโสธอันบริสุทธิ์ เธอได้ยินเสียงทั้ง ๒ คือ เสียงเทวดาและเสียงมนุษย์ รวมทั้งเสียงไกลเสียงใกล้

เสียงละเอียดหรือเสียงหยาด เสียงไกลหรือเสียงใกล้ ก็สามารถได้ยินด้วยทิพโสธ ภิกษุในศาสนานี้ไม่ควรใส่ใจกับเสียงที่น่ารักและน่ากลัว เพราะว่า เมื่อเจอกลับเสียงน่ารักเกินไปจะติดใจในเสียงที่น่ารักนั้น ถ้าเสียงน่ากลัวจะทำให้เธอเกิดความกลัวขึ้นได้

๓. เจโตปริยญาณ

ผู้ปรารภนา เจโตปริยญาณ เจริญอิทธิบาท ๔ อย่างจนควบคุมจิตได้อย่างคล่องแคล่ว เธอเจริญ อาโลกกสิณ ซึ่งบริสุทธิ์และไม่คลอนแคลนจนได้จุตตณาน ออกจากณานั้นได้อย่างสงบ เริ่มแรกทำกายของเธอให้เต็มด้วยแสงสว่าง จนเห็นสีของหัวใจตัวเองด้วยทิพยจักขุด้วยสีนี้เธอจึงทราบสภาวะจิตของตน และรู้ความเปลี่ยนแปลงในจิตของตน ด้วยการเปลี่ยนแปลงของสีหัวใจว่า สีนี้เกิดจากโทมนัสสินทรีย์ สีนี้มาจากอุเบกขินทรีย์ หัวใจจะมีสี (เหมือนสี)



ของนมเปรี้ยวและเปรี้ยว ถ้าจิตที่ประกอบด้วยโหรมนต์เกิดขึ้น หัวใจจะมีสีม่วง ถ้าจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขา หัวใจจะมีสีเหมือนสีน้ำผึ้ง ถ้าจิตที่ประกอบด้วยกามฉันทะ หัวใจจะมีสีเหลือง ถ้าจิตประกอบด้วยความโกรธ หัวใจนั้นจะมีสีดำ ถ้าจิตประกอบด้วยอวิชา หัวใจจะมีสีเหมือนโคลน ถ้าจิตประกอบด้วยศรัทธาและปัญญา หัวใจจะมีสีบริสุทธิ์ เธอเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสีโดยอาศัยความเปลี่ยนแปลงภายในตัว เธอด้วยประการ ฉะนี้

ต่อแต่นั้นเธอแผ่ความสว่างไปยังกายผู้อื่นและเห็นสีของหัวใจผู้อื่นด้วยทิพยจักขุ เธอเข้าใจสีที่เปลี่ยนไปโดยอาศัยความเปลี่ยนแปลงในหัวใจของชนเหล่านั้น เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว จึงทำเจโตปริย-ญาณให้เกิดขึ้น เมื่อทำเจโตปริยญาณให้เกิดขึ้นแล้ว เธอจึงละความใส่ใจต่อความเปลี่ยนแปลงของสี และยึดมั่นอยู่ที่ใจในฐานะเป็นเพียงอารมณ์ เธอปฏิบัติด้วยประการอย่างนี้ เพราะเหตุนั้น จิตของเธอจึงบริสุทธิ์

ถ้าบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีหัวใจอันประกอบด้วยเมตตา เธอย่อมรู้ว่าบุคคลนั้น มีหัวใจอันประกอบด้วยเมตตา ถ้าบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีใจอันประกอบด้วยโทสะ เธอย่อมรู้ว่าบุคคลนั้นมีหัวใจอันประกอบด้วยโทสะ เธอย่อมรู้หัวใจทั้งหมดด้วยประการอย่างนี้

การรู้จิตของพระชินาสพไม้อยู่ในอำนาจของปุณฺณ จิตของสัตว์ในรูปภาพมีแต่พระพุทธรูปเท่านั้นที่ทรงทราบ**

๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ มี ๓ ชนิด คือ

๔.๑ การระลึกชาติได้หลายชาติ หมายความว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณที่เกิดขึ้นได้ด้วยวิธี ๔ อย่าง คือ บุคคลทำนิมิตให้เจริญดีแล้ว ๑ จากนั้นเธอจึงกำหนดนิมิตทางใจ ๑ ทำอินทรีย์ให้สงบ ๑ แล้วทำความสามารถนั้นให้เจริญ ๑ วิธีทั้ง ๔ นี้ ทำให้เกิดปุพเพนิวาสานุสสติญาณ บรรดาการระลึก ชาติในอดีตชนิดนี้ การระลึกชาติได้ ๘ ชาติ ถือว่าดีที่สุด

**พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๒๐๔-๒๐๕.



๔.๒ การระลึกชาติโดยกำเนิด หมายความว่า เทวดา นาค ครุฑ ย่อมระลึกชาติในอดีตของตนได้โดยธรรมชาติ บรรดาการระลึกชาติในอดีตชนิดนี้ อย่างดีที่สุด คือ ระลึกชาติในอดีตได้ ๑๔ ชาติ

๔.๓ การระลึกชาติได้โดยการปฏิบัติ หมายถึงการทำให้เกิด ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ โดยอาศัยพื้นฐานของอิทธิวิธีทั้ง ๔ ดังต่อไปนี้

ผู้ปฏิบัติเมื่อได้เจริญอิทธิบาท ๔ แล้ว ควบคุมจิตได้คล่องแคล่ว ด้วยศรัทธา ย่อมเป็นผู้ไม่คลอนแคลนและเป็นผู้บริสุทธิ์ เธอนั่งลงแล้ว ย่อมระลึกถึงสิ่งที่ตนได้ทำแล้วในตอนกลางวัน หรือทุกอย่างที่ตนได้ทำแล้วทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เกี่ยวกับการกระทำในตอนกลางคืนก็เช่นกัน ในทำนองเดียวกัน เธอย่อมระลึกถึงทุกอย่างที่เธอได้ทำแล้วในระหว่าง ๑ วัน ในระหว่าง ๒ วัน และโดยทำนองเดียวกันนี้ย้อนหลังไปถึง ๑ เดือน ๒ เดือน ๑ ปี ๒ ปี ๑๐๐ ปี ขึ้นไปจนถึงชาติล่าสุดของตน ถึงตอนนี้จิตกับเจตสิกของชาติก่อน และจิตกับเจตสิกของชาติต่อมาย่อมปรากฏเนื่องจากจิตของชาติก่อน เธอจึงได้ชาติต่อมา เนื่องจากความสืบทอดของจิต เธอจึงสามารถเห็นเหตุและปัจจัยต่าง ๆ และระลึกความเป็นไป (ย้อนหลัง) ของจิต ชาติก่อนและชาติหลังทั้ง ๒ ชาติมิได้แยกออกจากกัน และเกิดขึ้นในชาตินี้ เพราะได้เกิดมาแล้วในชาติก่อนนั้น ด้วยการฝึกจิตอันได้รับการชำระให้บริสุทธิ์เช่นนั้นแล้ว เธอย่อมระลึกเรื่องราวต่าง ๆ มากมายในอดีตของตน เธอระลึกได้ ๑ ชาติ ๒ ชาติ ๓ ชาติ ๔ ชาติ เป็นต้น ด้วยประการอย่างนี้

ถ้าผู้ปฏิบัติคนใดคนหนึ่งไม่สามารถระลึกชาติในอดีตของเธอได้ เธอก็ไม่ควรละความเพียร ควรเจริญซ้ำแล้วซ้ำเล่า ในการเจริญควรทำให้บริสุทธิ์ด้วยการกระทำคล้ายกับวิธีขัดกระจกที่ถูกต้อง เมื่อชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์แล้ว เธอย่อมระลึกถึงอดีตของตนได้อย่างชัดเจน ถ้าเธอระลึกถึงอดีตต่อไปโดยเริ่มด้วย ๑ ชาติ เธอย่อมมีความยินดีเกินเปรียบ เพราะได้พบวิถีทางแล้ว เธอไม่ควรคำนึงถึงสภาพชีวิตของเธอในภูมิสัตว์เดรัจฉาน และในอรูปภูมิ กำเนิดในภพของอสังขญีสัตว์

เธอควรระลึกถึงเรื่องเกี่ยวกับประเทศและหมู่บ้านของตนในอดีตชาติ การระลึกอดีตได้เป็นปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกถึงความต่อเนื่องของขันธด้วยญาณได้ จัดเป็นปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คนนอกพระพุทธศาสนาย่อมระลึกชาติได้ ๔๐ ชาติ



ไม่เกินจากนี้ เพราะกำลังอ่อน พระอริยสาวกย่อมระลึกชาติได้ ๑ หมื่นกัลป์ พระอริยสาวกย่อมระลึกชาติได้มากกว่านี้ พระพุทธเจ้าทรงสามารถระลึกชาติ การกระทำภูมิอื่น และสิ่งทั้งปวงในอดีตของพระองค์และของผู้อื่นได้ไม่มีประมาณ จนทั่วไประลึกชาติได้เพียงของตนเอง และอดีตชาติเพียงไม่กี่ชาติของผู้อื่น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย ย่อมทรงระลึกทุกสิ่งที่พระองค์ปรารถนาจะระลึกถึง และไม่ว่าจะทรงเข้าสมาธิหรือไม่ เข้าสมาธิก็ทรงระลึกชาติได้ตลอดเวลา จนเหล่านีย่อมระลึกได้ด้วยการเข้าสมาธิเท่านั้น^{๓๖}

๕. ทิพยจักขุ

ผู้ปรารถนาทิพยจักขุ คือ มีตาทิพย์ เมื่อเจริญอิทธิบาท ๔ อย่าง และควบคุมจิตได้ คล่องแคล่วแล้ว เธอเข้าอาโลกกสิณจนถึงจุดตถกณ แล้วทำไว้ในใจอิฐฐานความหมายรู้ในแสงสว่าง และความหมายรู้ในกลางวันว่า “กลางวันนี้เป็นเหมือนกลางคืน กลางคืนนี้เป็นเหมือนกลางวัน” เมื่อจิตของเธอเป็นอิสระจากอุปสรรคและความยึดติดทั้งปวง เธอจึงสามารถทำจิตของตนให้มีพลังและทำความสว่างให้เพิ่มขึ้น สำหรับผู้ที่มีพลังและทำความสว่างให้เพิ่มขึ้น ไม่มีสิ่งมืดมัว ไม่มีสิ่งใดที่ปกปิด และเธอมีความสว่างล้ำดวงอาทิตย์ เมื่อปฏิบัติอย่างนั้นแล้ว แม้ความสว่างไปทั่ว ภายของตนและใส่ใจต่อสีและรูป ด้วยทิพยจักขุอันหมดจด ซึ่งก้าวล่วงการเห็นของมนุษย์ เธอ “ย่อมเห็นสัตว์ทั้งหลายผู้ดับไป และผู้เกิดขึ้นใหม่ หยาบและละเหยียด สวयงามและนำเกลียด เจริญหรือเสื่อมตามกรรมของสัตว์เหล่านั้น” ถ้าบุคคลปรารถนาจะทำทิพยจักขุให้เกิด เธอควรกำจัดกิเลสเหล่านี้ คือ วิจิกิจชา การไม่มีมนสิการ ถีนมิทธะ มานะ ความยินดีที่ผิด การกล่าวร้าย การทำความเพียรมากไป การทำความเพียรน้อยไป การพูดเพ้อเจ้อ นานัตตสัญญา การหมกมุ่นในรูปมากเกินไป ถ้ากิเลสเหล่านี้เป็นอย่างหนึ่งอย่างใดปรากฏระหว่างการเจริญทิพยจักขุ สมาธิย่อมเสื่อม ถ้าสมาธิเสื่อม ความสว่างย่อมหายไป การมองเห็นอารมณ์ย่อมเสียไป เพราะเหตุนี้จึงควรกำจัดกิเลสเหล่านี้ให้หมดไป ถ้ากำจัดกิเลสได้ แต่ไม่ได้วิปัสสนาในสมาธิ ทิพยจักขุของเธอย่อมมีอำนาจจำกัด การมองเห็นรูปของเธอย่อมจำกัดไปด้วย ดังนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสอนว่า

ในสมัยที่สมาธิของเราจำกัด ตาของเราย่อมจำกัดและด้วยตาอันจำกัด เราย่อมรู้ ความสว่างจำกัด และเห็นรูปอันจำกัด ในสมัยที่สมาธิเราหาประมาณมิได้ ตาของเรา



ย่อมมีทิพจักขุอันหาประมาณมิได้ และด้วยทิพจักขุอันหาประมาณมิได้ เราย่อมรู้
ความสว่างอันหาประมาณมิได้และเห็นรูปอันประมาณมิได้”^{๑๑}

ญาณ ๔ ชนิด ย่อมเกิดจากทิพจักขุ คือ อนาคตังสญาณ กัมมัสสกตาญาณ ยถา-
กัมมุปคญาณ กัมมวิปากญาณ บรรดาญาณเหล่านี้ ด้วยอนาคตังสญาณ เรื่อย่อมเห็นการเกิดขึ้น
ของรูปในอนาคต ด้วยกัมมัสสกตาญาณ ย่อมรู้กรรมที่ผู้อื่นทำ ด้วยยถากัมมุปคญาณ ย่อมเห็น
สัตว์โลกทั้งหลายจะไปอุบัติ และย่อมรู้การเป็นที่มาถึง ณ ที่นี้ เรื่อย่อมรู้ภาวะที่ตนเข้าถึง ณ ที่นี้
เรื่อย่อมรู้กิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดการมา ณ ที่นี้ เรื่อย่อมรู้หนทางมา ณ ที่นี้ เรื่อย่อมรู้ว่า กรรมนั้น ๆ
จะสูงงอม เรื่อย่อมรู้ว่า กรรมนั้น ๆ ยังไม่สูงงอม เรื่อย่อมรู้ว่า กรรมนั้น ๆ ให้ผลมาก และกรรม
นั้น ๆ ให้ผลน้อย

พระสาวกในพระศาสนาผู้ได้วิมุตติ ย่อมเห็นพันโลกธาตุ พระพุทธเจ้าไม่มีขีดจำกัด
สำหรับการเห็น”^{๑๒}

ผู้ปฏิบัติที่เจริญสมถกรรมฐานย่อมได้รับอานิสงส์ต่าง ๆ มากมายดังกล่าวมาแล้ว อัน
เป็นส่วนแห่งโลกียญาณ และยังเป็นสุขวิหารธรรม (ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข) บางทีท่านก็เรียกว่าเป็น
กีฬาของพระอริยะเจ้า แต่ในปัจจุบันไม่ปรากฏว่ามีนักปฏิบัติท่านใดสามารถแสดงอภิญญาเหล่านี้
ได้เลย ที่เป็นข่าวให้ได้ยินส่วนมากเป็นข่าวโคมลอย ภูรีขึ้นมาเพื่อหลอกลวงเพื่อหวังลาภสักการะเท่า
นั้น

สาเหตุที่เป็นเช่นนั้น คิดว่าน่าจะเกิดจากการขาดความรู้ในการปฏิบัติ หรือไม่ก็ไม่มี
ความเพียรพยายามเพียงพอ ทั้งที่หลักการต่าง ๆ ก็มีอยู่ครบถ้วนในพระไตรปิฎก ถ้าจะให้วิเคราะห์
ก็พอจะสรุปได้ดังนี้

๑. นักปฏิบัติส่วนมาก มักขาดความรู้ ไม่ชอบศึกษา มักอาศัยครูอาจารย์ที่ปฏิบัติสืบ ๆ
มา ท่านปฏิบัติอย่างไรก็ทำตาม ๆ กันไป ถูกผิดอยู่ที่ครูอาจารย์ ถ้าอาจารย์สอนถูกก็เดินทางถูก ถ้า

^{๑๑}ม.ญ.๑๔/๒๑๔/๒๐๗-๒๑๓ มหาจุฬาลงกรณ ๒๕๐๐.

^{๑๒}พระอุปติสเถระ. วิมุตติมรรค. หน้า ๒๐๗-๒๐๘.



อาจารย์สอนผิดก็ผิดตามไปด้วย พวกเรียนมากมักจะโดนอาจารย์มักปฏิบัติกล่าวหาว่า “ฟังท่านข้างสงสัย ทำให้ปฏิบัติไม่ได้ผล ขอบถามเข้าซี”

๒. ปฏิบัติผิดแนวทาง เนื่องจากไม่มีความรู้และไม่ชอบศึกษาเป็นสาเหตุเบื้องต้น เมื่อปฏิบัติไป ๆ มักหลงผิดตั้งตนเป็นผู้วิเศษเสียก่อน ทำให้ฉันทที่ควรจะทำหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปกลับเสื่อมถอยลง

๓. เมื่อปฏิบัติจนถึงขั้นเกิดวิปัสสนูปกิเลส เกิดความหลงผิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว ทำให้หยุดการปฏิบัติ ในที่สุดก็เสื่อมจากมรรคผล และคุณวิเศษต่าง ๆ

๔. ขาดความเพียรในการปฏิบัติอย่างจริงจัง เกิดความท้อแท้เสียก่อนในระหว่างการปฏิบัติ เพราะคาดผลเกินความเป็นจริง

๕. การปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง เข้าใจแต่ว่าการปฏิบัติ ก็คือ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม นอกเวลานั้นไปใช้เวลาปฏิบัติจึงปล่อยอารมณ์ไปเสีย ไม่รู้วิธีรักษาอารมณ์ฉันทที่ได้แล้วแม้ในอิริยาบถอื่น ๆ

ดังนั้นผู้ที่ต้องการมรรคผลในการปฏิบัติอย่างแท้จริง และให้เกิดผลประจักษ์แจ้งแก่ตนจนสามารถบันลือสีหนาท คือ บอกกล่าวอย่างองอาจ ให้โด่งดังไปทั่วพร้อมให้ผู้สงสัยเข้ามาพิสูจน์ได้ จะต้องศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนจบ แล้วนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวทางที่ได้ศึกษามาอย่างจริงจัง ไม่นำเข้าท่านก็จะประสบผลอันตนปรารถนาทุกประการ สำคัญคือรู้จริงและปฏิบัติจริง

นอกจากอภิเษกณาดังกล่าวแล้ว การเจริญสมณธรรมฐานยังเป็นเบื้องต้นแก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ซึ่งวิปัสสนากรรมฐานนั้นถือเป็นวัตถุประสงค์หลักของการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมอย่างแท้จริง เพราะผู้จะบรรลุธรรมได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น

๓.๖ วิปัสสนา

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง การรู้แจ้ง หมายถึง การเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมตามความเป็นจริง, ปัญญาเห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสีย



ได้, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ลักษณะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง เป็นส่วนสำคัญของการตรัสรู้ หรือบรรลุมรรคผล อารมณ์ของวิปัสสนา มี ๕ ประการ คือ

๑. ขั้นที่ ๕
๒. ยามตนะ ๑๒
๓. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒
๔. ธาตุ ๑๘
๕. อินทรีย์ ๒๒

มีอรรถาธิบาย ดังนี้

๑. ขั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
- ก. รูป สภาพที่แปรปรวนแตกสลายเพราะปัจจัยต่าง ๆ อันขัดแย้ง, ร่างกายและส่วนประกอบฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งพฤติกรรมและคุณสมบัติของมัน, ส่วนที่เป็นร่างกับทั้งคุณและอาการ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

ก) มหาภูต หรือ ภูตรูป ๔ สภาพะอันปรากฏได้เป็นใหญ่ ๆ โต ๆ หรือเป็นต่าง ๆ ได้มากมาย, รูปที่มีอยู่โดยสภาวะ, รูปดั้งเดิม ได้แก่ ธาตุ ๔ คือ

๑) ปฐวีธาตุ สภาพะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่, สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งอาศัยแห่งสขาครูป เรียกสามัญว่า ธาตุแข็ง หรือ ธาตุดิน

๒) อาโปธาตุ สภาพะที่เอิบอาบหรือดูดซึม หรือซ่านไป ขยายขนาด ผืนน้ำ พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือ ธาตุน้ำ

๓) เตโชธาตุ สภาพะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ

๔) วาโยธาตุ สภาพะที่ทำให้สั่นไหวเคลื่อนที่และค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุลม

ข) อรูปาทายรูป ๒๔ แบ่งเป็น ๑๐ หมวด ดังนี้

หมวดที่ ๑ ปสาทรูป รูปที่เป็นประสาทสำหรับรับอารมณ์

- ๑) จักขุ ตา
- ๒) โสตร หู
- ๓) ชาน จมูก



๔) จีวรหา ลั่น

๕) กาย กาย

หมวดที่ ๒ โคจรรูป หรือ วิสัยรูป ๕ รูปที่เป็นอารมณ์ หรือ แคนรับรู้ของอินทรีย์

๖) รูปะ รูป

๗) สัททะ เสียง

๘) คันธะ กลิ่น

๙) รสชะ รส

โณภูฐัพพะ สัมผัสทางกาย (ข้อนี้ไม่นับรวม เพราะเป็นอันเดียวกับมหาภูตรูป ๓ คือ

ปฐวี เตโช วาโย ที่กล่าวแล้วในมหาภูต

หมวดที่ ๓ ภาวรูป ๒ รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ

๑๐) อิตถินทรีย์ ความเป็นหญิง

๑๑) ปุริสินทรีย์ ความเป็นชาย

หมวดที่ ๔ หทัยรูป ๑ รูป คือ หทัย

๑๒) หทัยวัตถุ ที่ตั้งแห่งหัวใจ, หัวใจ

หมวดที่ ๕ ชีวีตรูป ๑ รูปที่เป็นชีวิต

๑๓) ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชีวิต

หมวดที่ ๖ อาหารรูป ๑ รูป คือ อาหาร

๑๔) กวฬิงการอาหาร อาหาร คือ คำข้าว, อาหารที่กิน

หมวดที่ ๗ ปริเฉทรูป ๑ รูปที่กำหนดเพศะ

๑๕) อากาสธาตุ สภาวะ คือ ช่องว่าง

หมวดที่ ๘ วิญญูติรูป ๒ รูป คือ การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมาย

๑๖) กายวิญญูติ การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายด้วยกาย

๑๗) วจวิญญูติ การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายด้วยวาจา

หมวดที่ ๙ วิการรูป ๕ รูป คือ อาการที่ดัดแปลงให้แปลกให้พิเศษได้

๑๘) ลนฺตา ความเบา

๑๙) มุทุตา ความอ่อนสละสลวย

๒๐) กัมมัญญตา ความควรแก่การงาน, ใช้งานได้

วิญญูติรูป ๒ ไม่นับเพราะซ้ำกับหมวดที่ ๘

หมวดที่ ๑๐ ลักษณะรูป ๔ รูป คือ ลักษณะหรืออาการเป็นเครื่องกำหนด



- ๒๑) อุปจย ความก่อตัวหรือเติบโตขึ้น
- ๒๒) สันตติ ความสืบต่อ
- ๒๓) ชรตา ความทรุดโทรม
- ๒๔) อนิจจตา ความปรวนแปรแตกสลาย

ข. เวทนา การเสวยอารมณ์ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

หมวดที่ ๑ เวทนา ๒

- ๑) กายิกเวทนา เวทนาทางกาย
- ๒) เจตสิกเวทนา เวทนาทางใจ

หมวดที่ ๒ เวทนา ๓

- ๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุข สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม
- ๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม
- ๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกเฉย ๆ จะสุขก็ไม่ใช่ จะทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า

อุเบกขาเวทนา

หมวดที่ ๓ เวทนา ๕

- ๑) สุข ความสุข ความสบายทางกาย
- ๒) ทุกข์ ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย
- ๓) โสมนัส ความแค้นขึ้นสบายใจ, สุขใจ
- ๔) โทมนัส ความเสียใจ ทุกข์ใจ
- ๕) อุเบกขา ความรู้สึกเฉย ๆ

หมวดที่ ๔ เวทนา ๖

- ๑) จักขุสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา
- ๒) โสตรสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู
- ๓) ชิวหาสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น
- ๔) ฆานสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก
- ๕) กายสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย
- ๖) มโนสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ

ค. สัญญา ความกำหนดได้หมายรู้, ความหมายรู้อารมณ์, ความจำได้หมายรู้ มี ๖

อย่างคือ

- ๑) รูปสัญญา ความหมายรู้รูป เช่น ดำ แดง เขียว ฯลฯ



- ๒) สัททสัณญา ความหมายรู้เสียง เช่น ดัง เบา ทุ้ม แหลม ฯลฯ
- ๓) คันธสัณญา ความหมายรู้กลิ่น เช่น หอมเหม็น ฯลฯ
- ๔) รสสัณญา ความหมายรู้รส เช่น หวาน เปรี้ยว ขม เค็ม ฯลฯ
- ๕) โภกฐัพพสัณญา ความหมายรู้สัมผัสทางกาย เช่น อ่อน แข็ง หยวน ละเอียด ฯลฯ
- ๖) อัมมสัณญา ความหมายรู้อารมณ์ทางใจ เช่น งาม น่าเกลียด เทียง ไม่เทียง

ฯลฯ

๑. สังขาร สภาพที่ปรุงแต่ง แบ่งเป็น ๓ หมวด

หมวดที่ ๑ สังขาร ๓

๑) กายสังขาร สภาพปรุงแต่งกาย ได้แก่ ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้า ออก

๒) วจิตสังขาร สภาพปรุงแต่งทางวาจา ได้แก่ วิตก และวจาร

๓) จิตสังขาร สภาพปรุงแต่งทางใจ ได้แก่ สัณญา และเวทนา

สังขาร ๓ ในหมวดนี้ มักมาในเรื่องที่เกี่ยวกับสัณญาเวทยิตินิโร ว่าผู้เข้านิโรธสมาบัตินี้

วจิตสังขาร กายสังขาร และจิตตสังขาร ดับไปตามลำดับ

หมวดที่ ๒ สังขาร ๓ ธรรมมีเจตนาเป็นประธานปรุงแต่งการกระทำ, สัณญเจตนา หรือเจตนาที่แต่งกรรม

๑) กายสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย ได้แก่ กายสัณญเจตนา คือ ความจงใจทางกาย

๒) วจิตสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา ได้แก่ วจิตสัณญเจตนา คือ ความจงใจทางวาจา

๓) จิตตสังขาร หรือ มโนสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ ได้แก่ มโนสัณญเจตนา คือ ความจงใจทางใจ

สังขาร ๓ ในหมวดนี้ ได้ในความหมายของคำว่า สังขาร ในปัจจุปัฏฐาท

หมวดที่ ๓ อภิสังขาร ๓ สภาพที่ปรุงแต่ง, ธรรมมีเจตนาเป็น ประธานปรุงแต่งผลแห่งการกระทำ, เจตนาที่เป็นตัวการในการทำกรรม

๑) ปุณฺณยภิสังขาร อภิสังขารที่เป็นบุญ, สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายดี ได้แก่ กุศลเจตนาที่เป็นกามาวจรและรูปาวจร

๒) อปุณฺณยภิสังขาร อภิสังขารที่เป็นปฏิปักษ์ต่อบุญ คือ เป็นบาป สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายชั่ว ได้แก่ อกุศลเจตนาทั้งหลาย



๓) อานนฺธชาภิสังขาร อภิสังขารที่เป็นอเนนฺธชา สภาพที่ปรุงแต่งภพอันมั่นคงไม่หวั่นไหว ได้แก่ กุศลเจตนาที่เป็นอรุปาวจร ๔ หมายถึงภพาวจรจิตที่มั่นคงแน่วแน่ด้วยสมาธิแห่งจุตตญาณ

อภิสังขาร ๓ นี้ เป็นความหมายของสังขารในปัจจุสมุปบาท ท่านแสดงไว้อีกนัยหนึ่งเพิ่มจากสังขาร ๓ หมวดที่แล้ว

๑. วิญญาน ความรู้แจ้งทางอารมณ์ มี ๖ อย่าง คือ

- ๑) จักขุวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางตา คือ รูปรูปด้วยตา, เห็น
- ๒) โสตวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางหู คือ รู้เสียงด้วยหู, ได้ยิน
- ๓) มานวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางจมูก คือ รู้กลิ่นด้วยจมูก, ได้กลิ่น
- ๔) ชิวหาวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางลิ้น คือ รู้รสด้วยลิ้น, รู้รส
- ๕) กายวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางกาย คือ รู้โผฏฐัพพะด้วยกาย, รู้สัมผัสผัสส
- ๖) มโนวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางใจ คือ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ, รู้ความนึกคิด

๒. อายตนะ ๑๒ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ

อายตนะภายใน ๖ แตนต่อความรู้ภายใน มี ๖ ประการ คือ

- ๑) จักขุ จักขุ, ตา
- ๒) โสตะ หู
- ๓) มานะ จมูก
- ๔) ชิวหา ลิ้น
- ๕) กาย กาย
- ๖) มโน ใจ

ทั้ง ๖ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทริย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละ

อย่าง เช่น จักขุใหญ่ในการเห็น เป็นต้น

อายตนะภายนอก ๖ แตนต่อความรู้ภายนอก

- ๑) รูป รูป, สิ่งที่เห็น หรือ วัฒนธรรม คือ สี
- ๒) สัททะ เสียง
- ๓) คันธะ กลิ่น
- ๔) รสชะ รส
- ๕) โผฏฐัพพะ สัมผัสทางกาย, สิ่งที่ถูกต้องกาย



๖) ธรรม หรือ ธรรมารมณ อาการที่เกิดกับใจ, สิ่งทีใจนึกคิด
ทั้ง ๖ อย่างนี้ เรียกทั่วไปว่า ธรรมณ ๖ คือ เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง

๓. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน, ธรรมที
อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม, การทีสิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น

- ๑) อวิชชาปจจยา สงฺขารา เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสงฺขารจึงมี
- ๒) สงฺขารปจจยา วิญญานํ เพราะสงฺขารเป็นปัจจัยวิญญานจึงมี
- ๓) วิญญานปจจยา นามรูป เพราะวิญญานเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี
- ๔) นามรูปปจจยา สฬายตน์ เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะ จึงมี
- ๕) สฬายตน์ปจจยา ผสฺสโส เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผสฺสละจึงมี
- ๖) ผสฺสปจจยา เวทนา เพราะผสฺสละเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี
- ๗) เวทนาปจจยา ตณฺหา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตณฺหาจึงมี
- ๘) ตณฺหาปจจยา อุปาทานํ เพราะตณฺหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี
- ๙) อุปาทานปจจยา ภโว เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยภพจึงมี
- ๑๐) ภวปจจยา ชาติ เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี
- ๑๑) ชาติปจจยา ชรามรณํ เพราะชาติเป็นปัจจัยชรามรณะจึงมี

โลกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา สมุทฺทนิ

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกฺข โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม

เอนมตฺตสฺส เภวลสฺสสฺส ทุกฺขกฺขณฺธสฺส สมุทโย โหติ

ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีด้วยประการฉะนี้

แสดงตามลำดับ จากต้นไปหาปลายอย่างนี้ เรียกว่า อนุโลมเทศนา ถ้าแสดงย้อนจาก
ปลายมาหาต้น ว่า ชรามรณะเป็นต้นเป็นปัจจัย ชาติมีเพราะภพเป็นปัจจัย ฯลฯ สงฺขาร มีเพราะ
อวิชชาเป็นปัจจัย เรียกว่า ปฏิโลมเทศนา

คำอธิบายทีทำให้เข้าใจเรื่องเกี่ยวกับ ปฏิจจสมุปบาท ได้ง่ายทีสุด คือ ตัวอย่างที ท่าน
พุทธทาส ภิกขุ ได้อธิบายไว้ใน โอสาเรตฺตพฺพธรรม^{๓๓} ดังนี้

^{๓๓}พุทธทาสภิกขุ. โอสาเรตฺตพฺพธรรม. (กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๗) หน้า ๓๕๒-



ท่านยกตัวอย่าง ถึงเด็กเล็ก ๆ คนหนึ่งร้องไห้เพราะตุ๊กตาดูไปรดตลกแตก ท่านอธิบายไว้ว่า พ่อเด็กเห็นตุ๊กตาดกแตก เรียกว่า ตากับรูปกระทบกัน เกิดจักขุวิญญาณขึ้นมา รู้ว่าตุ๊กตาดกแตก ตามธรรมชาติเด็กประกอบอยู่ด้วย อวิชชา เพราะว่าเราไม่เคยรู้ธรรมะ ไม่รู้อะไรเลย เมื่อตุ๊กตาดกแตกนั้น ใจของเราประกอบอยู่ด้วยอวิชชา

อวิชชา จึงปรุงแต่งให้เกิด สังขาร ซึ่งคืออำนาจชนิดหนึ่งที่จะทำให้เกิดความคิดนึกอันหนึ่ง ที่เป็นวิญญาณ

สิ่งที่เรียกว่า วิญญาณ ก็คือ เห็นตุ๊กตาดกแตก แล้วรู้ว่าตุ๊กตาดกแตก นี่เรียกว่า เกิดวิญญาณทางตา เพราะอาศัยตาเห็นตุ๊กตาดกแตก แล้วมีอวิชชาอยู่ในขณะนั้น คือ ไม่มีสติ เมื่อไม่มีสติและมีอวิชชาอยู่ ฉะนั้นจึงเกิดอำนาจปรุงแต่งวิญญาณที่จะเห็นรูปนี้ไปในทางที่จะเป็นทุกข์ ความประจวบของตากับรูป คือ ตุ๊กตาดกแล้วเกิดวิญญาณที่รู้นี้ รวมเรียกว่า ผัสสะ

เมื่อผัสสะทางตาได้เกิดขึ้นกับเด็กนี้ จากผัสสะอันนี้ทำให้เกิด นามรูป คือร่างกายและใจของเด็กนี้ ทำให้เกิดความเป็นทุกข์ คือ การร้องไห้

ตามธรรมชาติร่างกายและจิตใจของเราไม่อยู่ในลักษณะที่จะเป็นทุกข์ จะต้องอวิชชาหรือมีอะไรมาปรุงแต่ง ให้มันเปลี่ยนมาอยู่ในลักษณะที่มันอาจจะเป็นทุกข์ ดังนั้นนามรูปก็เพิ่งเกิดเตี้ยวนี้ เฉพาะในกรณีนี้ และในนามรูปชนิดนี้ หนะนี้จะเกิดมีอายตนะอันพร้อมที่จะเป็นทุกข์ คือไม่หลับอยู่ตามปกติ แล้วมันจะมีผัสสะที่สมบูรณ์ที่พร้อมจะเป็นทุกข์ ต่อมาก็คือ เวทนา คือความรู้สึกทุกข์ แล้วเวทนาที่เป็นความทุกข์นี้ทำให้เกิดตัณหา คือ ความอยากไปตามอำนาจของความทุกข์นั้น อุปาทาน ความยึดมั่นเป็นความทุกข์ของกู มันก็เกิด "กู" ขึ้นมาเรียกว่า ภพ แล้วเบิกบานเต็มที่เรียกว่า ชาติ แล้วความทุกข์ในเรื่องตุ๊กตาดกแตกนี้ คือ ร้องไห้ นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า อุปายาส แปลว่าความเหี่ยวแห้งใจอย่างยิ่ง

ที่นี้ เรื่องชาตินี้มีความหมายกว้าง คือรวมขรรณณะไว้เสร็จ ถ้าไม่มีอวิชชาก็ไม่ถือว่าตุ๊กตาดกแตก แล้วก็จะไม่ทุกข์ เตี้ยวนี้มันทุกข์ก็เพราะว่ามันเกิดอุปาทานว่า ตุ๊กตาของกู แล้วตุ๊กตาก็แตกแล้ว ทำอะไรไม่ถูกเพราะมีอวิชชา ดังนั้นจึงร้องไห้ การร้องไห้คืออาการของความทุกข์ที่รุนแรงสุดเต็มที่ ถึงที่สุดของปัจจุสมุปบาท

ที่นี้ถ้าว่า ต่อมาเด็กคนนี้ เอาเรื่องตุ๊กตาดกแตกมานอนคิด แล้วร้องไห้อยู่อีก นี่มันกลายเป็นเรื่องทางมโนวิญญาณ ไม่ใช่จักขุวิญญาณแล้ว คือเขานึกคิดถึงตุ๊กตาดกแตก ก็เป็นเรื่องความคิดที่เป็นธรรมารมณ แล้วธรรมารมณกับใจสัมผัสกัน ทำให้เกิดมโนวิญญาณ รู้สึกถึงเรื่องตุ๊กตาดกแตก นี่คือการสร้างนามรูป คือ กายกับใจในขณะนั้นให้เปลี่ยนไปเป็นนามรูปที่จะเป็นที่ตั้งของอายตนะที่จะเป็นทุกข์ อายตนะนั้นก็สร้างให้เกิดผัสสะ ชนิดที่เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ เกิดเวทนา



ค้นหา อุปาทาน จนเป็นทุกข์ จนนอนร้องไห้อยู่อีกครั้งหนึ่ง ทั้งที่ตึกตามันแตกมาตั้งหลายวันแล้ว หรือหลายอาทิตย์แล้วก็ได้ ความคิดที่ปรุงแต่งทยอยกันอย่างนี้ เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท มีอยู่ในคนเราเป็นประจำวัน

๔. ธาตุ ๑๘ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นเป็นไปตาม ธรรมนิยาม คือ กำหนดแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล และมีรูปลักษณะกิจอาการเป็นแบบ จำเพาะตัว อันพึงกำหนดเขาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง ๆ

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ๑) จักขุธาตุ | ธาตุ คือ จักขุปสาท |
| ๒) รูปธาตุ | ธาตุ คือ รูปารมณ |
| ๓) จักขุวิญญาณธาตุ | ธาตุ คือ จักขุวิญญาณ |
| ๔) โสตรธาตุ | ธาตุ คือ โสตรปสาท |
| ๕) สัทธาธาตุ | ธาตุ คือ สัททารมณ |
| ๖) โสตวิญญานธาตุ | ธาตุ คือ โสตวิญญาน |
| ๗) ฆานธาตุ | ธาตุ คือ ฆานปสาท |
| ๘) คันธธาตุ | ธาตุ คือ คันธารมณ |
| ๙) ฆานวิญญานธาตุ | ธาตุ คือ ฆานวิญญาน |
| ๑๐) ชิวหาธาตุ | ธาตุ คือ ชิวหาปสาท |
| ๑๑) รสธาตุ | ธาตุ คือ รสารมณ |
| ๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ | ธาตุ คือ ชิวหาวิญญาน |
| ๑๓) กายธาตุ | ธาตุ คือ กายปสาท |
| ๑๔) โผฏฐัพพธาตุ | ธาตุ คือ โผฏฐัพพารมณ |
| ๑๕) กายวิญญานธาตุ | ธาตุ คือ กายวิญญาน |
| ๑๖) มโนธาตุ | ธาตุ คือ มโน |
| ๑๗) ธรรมธาตุ | ธาตุ คือ ธรรมารมณ |
| ๑๘) มโนวิญญานธาตุ | ธาตุ คือ มโนวิญญานธาตุ |

๕. อินทริย์ ๒๒ สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือ ทำให้ธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นไปตามตน ในกิจนั้น ๆ ในขณะที่เป็นอยู่นั้น

หมวดที่ ๑

- ๑) จักขุนทริย์ อินทริย์ คือ จักขุปสาท



- ๒) โสณินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสณปสาท
๓) ฆานินทรีย์ อินทรีย์ คือ ฆานปสาท
๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชิวหาปสาท
๕) กายินทรีย์ อินทรีย์ คือ กายปสาท
๖) มนินทรีย์ อินทรีย์ คือ ใจ ได้แก่ จิตที่จำแนกเป็น ๘๘ หรือ ๑๒๑

หมวดที่ ๒

- ๗) อิตถินทรีย์อินทรีย์ คือ อิตถิภาวะ
๘) ปริสินทรีย์อินทรีย์ คือ ปริสภาวะ
๙) ชีวิตินทรีย์อินทรีย์ คือ ชีวิต

หมวดที่ ๓

- ๑๐) สุชินทรีย์ อินทรีย์ คือ สุขเวทนา
๑๑) ทุกชินทรีย์ อินทรีย์ คือ ทุกขเวทนา
๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสมนัสสเวทนา
๑๓) โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โทมนัสสเวทนา
๑๔) อุเปกชินทรีย์ อินทรีย์ คือ อุเบกขาเวทนา

หมวดที่ ๔

- ๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา
๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ
๑๗) สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ
๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ
๑๙) ปัญฺณินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา

หมวดที่ ๕

๒๐) อนัญญัตตัญญุสามิตินทรีย์ อินทรีย์แห่งผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่าเรารู้จักผู้ซึ่งธรรมที่ยังมิ
ได้รู้ ได้แก่ โสตาปัตติมัคคญาณ

๒๑) อัณฺณินทรีย์ อินทรีย์ คือ อัณฺญา หรือปัญญารู้ทั่วถึง ได้แก่ ญาณ ๖ ในท่ามกลาง คือ โสตาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตมัคคญาณ

๒๒) อัณฺญาตาวินทรีย์ อินทรีย์แห่งท่านผู้รู้ทั่วถึงแล้ว กล่าวคือ ปัญญาของพระอรหันต์
ได้แก่ อรหัตตผลญาณ



๓.๗ วิปัสสนาญาณ ๑๖

การทำความเข้าใจในอารมณ์ของวิปัสสนาทั้ง ๕ โดยการน้อมจิตที่เป็นสมาธิในจิตตถณานนั้นลงมาอยู่เพียงชั้นอุปจารสมาธิ แล้วยกจิตขึ้นพิจารณาองค์ธรรมของวิปัสสนาเหล่านั้น จนเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง องค์ความรู้ก็จะดำเนินไปตามอารมณ์วิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ๑๖ ดังนี้คือ

- | | |
|---------------------|--|
| ๑. นามรูปปริจเฉทญาณ | ญาณที่กำหนดรู้นามรูป |
| ๒. ปัจจัยปริคคหญาณ | ญาณที่กำหนดรู้ปัจจัยของนามรูป |
| ๓. สัมมสนญาณ | ญาณที่กำหนดรู้ด้วยการพิจารณาเห็นนามรูปเป็น |

ไตรลักษณ์

- | | |
|---------------------|--|
| ๔. อุตยัพพญาณ | ญาณที่กำหนดรู้ความเกิดดับของนามรูป |
| ๕. กังคญาณ | ญาณที่กำหนดรู้แต่ความดับของนามรูป |
| ๖. ภยญาณ | ญาณที่กำหนดรู้ลึกว่านามรูปเป็นภัย |
| ๗. อาทีนวญาณ | ญาณที่กำหนดรู้ลึกในโทษของนามรูป |
| ๘. นิพพิทาญาณ | ญาณที่กำหนดรู้ลึกเบื่อหน่ายต่อนามรูป |
| ๙. มุญจิตุกัมมตาญาณ | ญาณที่อยากจะหันไปจากนามรูป |
| ๑๐. ปฏิสังขาญาณ | ญาณที่รู้จักอุปายเป็นเครื่องพ้นจากนามรูป |
| ๑๑. สังขารูปেকชาญาณ | ญาณที่วางเฉยต่อนามรูป |
| ๑๒. อนุโลมิกญาณ | ญาณที่อนุโลมให้เห็นอริยสัจ ๔ |
| ๑๓. โคตรภูญาณ | ญาณที่สามารถหยั่งรู้ร้อยต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะ |

ปุณฺชนเข้าสู่ภาวะอริยบุคคล

- | | |
|------------------|--|
| ๑๔. มัคคญาณ | ญาณที่ประหานกิเลสราคะเป็นสมุจเฉทประหาน |
| ๑๕. ผลญาณ | ญาณที่เสวยอารมณ์นิพพานตามมรรค |
| ๑๖. ปัจจเวกชนญาณ | ญาณที่พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่ละแล้วและที่ |

เหลืออยู่

ความรู้ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ นั้นเมื่อยังไม่เกิดขึ้นกับผู้ใด แม้จะได้ศึกษาจากตำรา มาเท่าใดจนคิดว่าเข้าใจดีแล้ว แต่ความรู้ที่ได้จากตำรานั้นย่อมไม่สามารถเข้าไปทำลายกิเลสได้ เป็นแต่ความรู้ที่เรียกว่าสัญญา คือ การกำหนดจดจำไว้ได้เท่านั้น ไม่ลึกซึ้งเข้าไปในจิตใจ เปรียบเหมือนคนมาอธิบายให้เราทราบถึงรสชาติของอาหารชนิดหนึ่ง บอกว่ามีรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็มอย่างไร



เราก็ได้แต่รู้เท่าที่ทราบอก ตราบใดเมื่อเราได้ลิ้มรสอาหารชนิดนั้นเข้าไปแล้วนั้นแหละ เราจึงจะทราบถึงรสอันแท้จริงของมันว่าเป็นอย่างไร โดยมีต้องเชื่อตามคำอธิบายนั้นอีกต่อไป วิปัสสนาญาณก็ฉนั้น ผู้ได้เจริญวิปัสสนาญาณจนได้สัมผัสความรู้อันเกิดจากวิปัสสนาญาณด้วยตนเองเท่านั้น จึงจะเข้าใจวิปัสสนาญาณได้อย่างแท้จริง แต่เพื่อความสมบูรณ์ของเนื้อหาส่วนนี้ จะขอนำคำอธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาญาณที่มีท่านผู้รู้ได้อธิบายไว้อย่างละเอียดพอสมควร เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจสอบกับความรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติว่าเป็นไปตามแนวที่ท่านได้อธิบายไว้หรือไม่ เพื่อป้องกันการหลงผิดได้ ดังมีรายละเอียดดังนี้

๑. นามรูปปริจเจตญาณ ญาณที่กำหนดรู้สามารถจำแนกนามและรูป คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีแต่นามธรรมและรูปธรรม และสามารถกำหนดรู้ได้ว่า อะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป^{๑๐๐} ในระหว่างที่ปฏิบัติ เมื่อเรากำหนดได้ว่าอารมณ์อะไร เช่น เวลากำหนดได้ยินก็รู้ทันทีว่าได้ยินเป็นนาม เสียงที่ได้ยินเป็นรูป กำหนดเห็นก็รู้ว่าเห็นเป็นนาม รูปที่เห็นเป็นรูป เวลามองก็รู่ว่านั่งเป็นรูป ความรู้สึกว่านั่งเป็นนาม ไม่ใช่เรานั่ง เวลานอนก็รู่ว่านอนเป็นอาการของรูป ความรู้สึกว่านอนเป็นนาม ไม่ใช่เรานอน ทุกอย่างล้วนเป็นนามรูปหมด ไม่มีใครเป็นตัวเป็นตน เป็นหญิง เป็นชาย ไม่มีคนหนึ่งคนใดเป็นผู้เห็นหรือผู้รู้ นี้เรียกว่า นามรูปปริจเจตญาณ เพราะได้เห็นนามรูปกระจายกระจายออกไปเป็นนามเป็นรูปไปหมด อดตวิปลาส ความสำคัญผิดว่ามีตัวตนก็หมดไป ท่านจึงเรียกการรู้เหล่านี้ว่า ทิฏฐิวินุสฐิติ คือความเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ไม่เจือด้วยตัณหาและทิฏฐิที่สำคัญว่าเป็นเรา หรือเป็นตัวตนของเรา หรือว่ามีเราของเรา ^{๑๐๑}

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามรูป คือ รู้ว่า รูปธรรม นามธรรมทั้งหลาย เกิดจากเหตุปัจจัยและเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกัน โดยรู้ตามแนวปฏิจลนรูปบาทก็ดี ตามแนวกฎแห่งกรรมก็ดี ตามแนววิภว ๓ กิติ เป็นต้น^{๑๐๒} เมื่อนามรูปเกิดขึ้นสู่อารมณ์แล้วก็เพ่งนามรูปกำหนดนามรูปต่อไปมาก ๆ เข้า เมื่อนามรูปปรากฏขึ้น ก็จะรู่ว่านามและรูปนั้นเกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร มีอะไรเป็นปัจจัยให้เกิด เช่น เมื่อได้ยินก็รู่ว่านั่งมีเสียงมากกระทบหูการได้ยินจึงเกิดขึ้น ถ้าเห็นก็รู่ว่านั่งมีรูปมากกระทบ การเห็นจึงเกิดขึ้น เพราะมีเสียง หรือมีรูปเป็นปัจจัยจึงทำให้เกิดการได้ยิน

^{๑๐๐}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๓๑๑

^{๑๐๑} พระประเดิม โทมัส. วิถีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเชียงใหม่เจริญ, ๒๕๒๘), หน้า ๓๔.

^{๑๐๒}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๓๑๑.



หรือการเห็น แม้อิริยาบถต่าง ๆ เช่น นั่ง ยืน เดิน นอน เมื่อกำหนดรู้ที่อยู่เกิดจากนามรูปอะไรและมีอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดอิริยาบถนั้น ๆ การกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ เรียกว่า ปัจจัยปริคคหญาณ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วจะทำให้เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ล้วนมีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นทั้งสิ้น ไม่มีใครบันดาลให้เกิดขึ้นหมดความหลงผิดว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดจากการดลบันดาลของพระเจ้าหรือผู้วิเศษใด ๆ

๓.สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณานามและรูปโดยไตรลักษณ์ คือ ยกรูปธรรมนามธรรมทั้งหลายขึ้นพิจารณาโดยเห็นตามลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๑๑๑} ในปัจจัยปริคคหญาณนั้น จะรู้เพียงปัจจัยของการเกิดขึ้นเท่านั้น ส่วนเวลาดับนั้นยังมองไม่เห็น เพราะสันตติของนามรูปยังไม่ขาด ยังมีการสืบต่อกันรวดเร็วปัญญาของผู้ปฏิบัติยังไม่คมกล้าเพียงพอที่จะเข้าไปกำหนดรู้ได้ ต้องพยายามกำหนดดูต่อไปอีก เมื่อเพียรพยายามต่อไปก็จะเห็นความดับของนามรูป แต่ในขั้นนี้ยังไม่ใช่เพราะสันตติขาด เช่นในเวลาที่นั่งอยู่ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถเป็นยืน อิริยาบถนั่งก็ดับไป เมื่อยืนพอเปลี่ยนเป็นเดิน อิริยาบถยืนก็ดับไป จะเห็นว่ามันไม่เที่ยงต้องคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ล้าไป ตอนแรกจะเห็นลักษณะนี้ไปก่อน แม้เห็นรูปนั้นดับไปก็เห็นรูปใหม่เกิดขึ้นแทนที่ ยังไม่สามารถเห็นปัจจุบันธรรมในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดได้ เพราะเป็นการเห็นเมื่ออารมณ์หนึ่งหมดไปแล้ว จึงเห็นอารมณ์ใหม่เกิดขึ้น หาได้เห็นรูปหรือนามดับไปขณะที่กำลังนั่ง หรือยืน หรือเดินไม่ การเห็นที่เรียกว่าเห็นการขาดของสันตตินั้นจะต้องเห็นในขณะที่กำลังอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ เลย แต่ในขั้นแรกนี้ก็เกินไปตามนี้ก่อน เมื่อเห็นอย่างนี้ก็สามารถรู้ไปในอดีตด้วยว่าถึงอดีตก็เป็นเช่นนี้ แม้ในอนาคตก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน เมื่อไม่สงสัยอย่างนี้จึงหันหน้าต่อไปก็ไม่สงสัยเพราะจะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป เห็นอย่างนี้เรียกว่า สัมมสนญาณ คือ ญาณที่เข้าไปเห็นว่านามรูปไม่เที่ยง แต่ว่าเป็นการเห็นในอดีตเพราะว่ามันดับไปแล้วจึงเห็น ไม่ใช่เห็นในระหว่างที่รูปนั้นตั้งอยู่ แต่ก็เรียกว่าเห็นไตรลักษณ์ได้เหมือนกัน แต่ยังไม่ใช้ปัจจุบันธรรมเพราะสันตติยังไม่ขาด ความรู้สึกยังไม่แรงพอที่จะลบล้างความเข้าใจผิดที่ฝังแน่นอยู่ในสันดานออกได้^{๑๑๒}

๔.อุทथัพพญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนชัดเจนว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นครั้นแล้วก็ดับไป ส่วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด^{๑๑๓} ครั้นกำหนดต่อไปปัญญาก็กล้าขึ้น จิตก็ได้ปัจจุบันมากขึ้น โดยเพ่งอารมณ์ปัจจุบันอยู่ไม่ตกไปในที่อื่นเพราะกำหนดคอยดูอารมณ์อยู่เสมอในรูปนั้นเอง ก็จะแสดงความเกิด

^{๑๑๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๓๑๑.

^{๑๑๒}พระประเดิม โทมัส. วิถีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๓๕-๓๖.

^{๑๑๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๓๑๑.



ขึ้นและดับไปในรูปเดียวในเวลาเดียว คือ ปัจจุบันกาลเท่านั้น หมายความว่าทั้งเกิดและดับเห็นได้ในอารมณ์เดียวกัน เห็นรูปเดียวกัน อย่างนี้เรียกว่า อุตถัพพญาณ เป็นการรวมเอาอารมณ์ของญาณทั้ง ๓ ข้างต้น ๆ นั้น มาอยู่ในญาณนี้ทั้งหมด คือ เห็นนามรูปเกิดดับ ท่านจึงนับตั้งแต่อุตถัพพญาณขึ้นไปเป็น ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาที่แท้จริงอยู่ที่ญาณนี้ ในญาณนี้จะสามารถเห็นการขาดของสันตติในนามรูปที่จะเกิดขึ้นมาแทน คือในอุตถัพพญาณนี้เห็นความดับของนามรูปในระหว่างที่นามรูปใหม่ยังไม่เกิดขึ้นแทนที่ การเข้าไปรู้อย่างนี้จะต้องเป็นปัญญาที่มีความรู้สึกแรงมาก และความรู้สึกอย่างนี้จะกระชากความรู้สึกที่เห็นว่าเที่ยง เห็นว่าเป็นสุข หรือเห็นว่าเป็นตัวตนนั้นออกจากสันดานที่คงอยู่ในจิตใจได้ แต่ยังเป็นตหังคะ คือ แค่วิวครวยังไม่สามารถตัดได้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉตประหาน

ในอุตถัพพญาณนี้ถ้าหากว่ามีกำลังแรงกล้ามาก หรือว่าผู้ปฏิบัติเคยทำสมาธิมาก่อน เมื่อสมาธิมีกำลังมาก วิปัสสนูปกิเลส จะเกิดขึ้นในระหว่างญาณนี้ สำหรับผู้ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน หรือมีความเพียรอ่อน วิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิด วิปัสสนูปกิเลสจะเป็นจะเป็นเครื่องขัดขวางอารมณ์ของวิปัสสนาที่จะดำเนินขึ้นไป จะทำให้มีความยินดีเพลิดเพลินและหยุดอยู่แค่นั้น อารมณ์ของวิปัสสนาก็จะหายไป กิเลสต่าง ๆ ที่เคยสงบระงับไปชั่วคราวก็จะเกิดขึ้นมาอีก ฉะนั้นจึงต้องทำความเข้าใจเรื่องวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ เป็นอย่างดี เพื่อจะได้ไม่หลงผิด หลงเพลิดเพลินยินดีจนเสียโอกาสในความก้าวหน้าแห่งวิปัสสนาปัญญาต่อไป เมื่อปัญญาแยกแยะออกได้ว่า อะไรคือวิปัสสนาญาณ อะไรคือวิปัสสนูปกิเลส ในที่นี้ท่านเรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เมื่อความรู้ในอุตถัพพญาณปลอดโปร่งจากกิเลสแล้ว หรือกำจัดวิปัสสนูปกิเลสได้หมดแล้ว การเห็นความเกิดดับจะชัดขึ้น จึงจัดเป็น ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ^{๑๐๑}

๕. ภังคญาณ ญาณอันตามเห็นความสลาย คือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว คำนึงเด่นชัดในส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้น ก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด ^{๑๐๒} ภังคญาณเป็นญาณที่เห็นความสลายของนามรูป การที่ได้อารมณ์อย่างนี้ก็เป็นเหตุเนื่องมาจากอารมณ์ของอุตถัพพญาณนั่นเอง โดยที่ผู้ปฏิบัติเห็นความสลายของนามรูปด้วยอำนาจของสันตติขาดไปในอุตถัพพญาณนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าหวาดเสียวมาก เพราะเห็นความดับทั้งกาย

^{๑๐๑} พระประเดิม โจนโล. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๓๖-๓๘.

^{๑๐๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๓๑๑.



ในและภายนอก ดังในพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในภายใน และภายนอกบ้าง เห็นภายในบ้าง เห็นภายในทั้งภายในและภายนอกบ้าง”

เพราะเหตุที่ว่าโลกภายนอกซึ่งเป็นอารมณ์นั้นดับไป และจิตที่รู้อารมณ์นั้นก็ดับไป พร้อมๆ กันเช่นนี้ เป็นความดับที่ไม่เคยเห็นมาเลยตั้งแต่เกิด เพราะอำนาจของโมหะถูกความเพียร และสติสัมปชัญญะล้ำรอกออก ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้ที่พิจารณานั้นหันมาสนใจในความดับของนามรูป ในอุทยัพพญาณนั้น โดยมิได้สนใจในความเกิด ที่เป็นเช่นนี้เพราะเหตุว่าความเกิดของนามรูปนั้น ไม่เป็นที่น่าหวาดเสียวเหมือนกับความดับ ความเกิดนั้นเป็นที่อาศัยของกิเลสทั้งปวงมีต้นเหตุเป็น ต้น ส่วนความดับนั้นมีอำนาจล้ำรอกกิเลสที่กองอยู่ในจิตสันดาน เพื่อชำระล้างให้เข้าถึงธรรมที่ บริสุทธิ์หมดจดอีกด้วย เพราะความดับนี้จะพบเห็นได้ด้วยปัญญาเท่านั้น เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับความ ดับก็เห็นความเสื่อม ความสลายไป จนทำลายวิปลาสความหลงผิดในความเที่ยง ย่อมละความยึด มั่น ย่อมคลายความกำหนดยึดถือที่อาศัยความเกิดขึ้นของสังขารทั้งหลายและย่อมไม่หวั่นไหวไปใน มิฉะติปฏิฐานต่าง ๆ มีสัสสตติปฏิฐานเป็นต้น

โดยเหตุนี้ท่านจึงจัดกัณฺหาณเข้าใน ปหานปริญญา นับตั้งแต่กัณฺหาณไปจนถึงมคฺค- ญาณ ด้วยเหตุที่กัณฺหาณนั้นจัดเป็นปหานปริญญา คือ ความรอบรู้ในการละกิเลสต่าง ๆ ท่าน จึงแสดงอานิสงส์ของกัณฺหาณไว้ ๘ ประการดังนี้

๑. ละความใคร่ในภพ
๒. ละความใคร่ในชีวิต
๓. จะหมั่นประกอบความเพียร
๔. จะต้องอยู่ในสัมมาอาชีวะ
๕. จะสละความขวนขวายจนเกินควร
๖. จะปราศจากความหวาดกลัว
๗. จะเป็นผู้มีขันติและว่าง่าย
๘. จะเป็นผู้อุตุนต์ต่อความยินดียินดีร้าย^{๓๓}

๖. ภยญาณ ญาณชั้นมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เมื่อพิจารณาเห็น ความแตกสลายอันมีทั่วไปแก่สิ่งทั้งปวงเช่นนี้แล้ว สังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคติใด ก็

^{๓๓}พระประเดิม โทมโส. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๓๔-๔๐.



ปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะส่วนแต่จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น^{๑๐๔} ญาณ เป็นญาณที่มีความรู้สึกถึงสังขาร คือ นามรูปนั้นเป็นภัยอันใหญ่หลวง ในการที่ได้อารมณ์อย่างนี้ก็เพราะเหตุเนื่องมาจากภังคญาณนั่นเอง เพราะเมื่อเห็นความดับของนามรูปมาก ๆ เข้า ความรู้สึกถึงสังขารหรือนำอินทรีย์ในสังขารทั้งหลายก็จะสลายไป แล้วความรู้สึกถึงภัยน่ากลัวเข้ามาแทนที่ เมื่อมองเห็นความเกิดขึ้นของสังขารทั้งหลายที่เป็นไปในกำเนิด ๔ ในคติ ๕ ในวิญญานฐิติ ๗ และในสัตตवास ๘ เหล่านี้ โดยปรากฏว่าเป็นของน่ากลัว เพราะแน่ใจว่าสังขารที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตก็ตาม และที่กำลังจะเกิดในอนาคตก็ตาม จะมีความดับสูญไปอยู่ดังนี้ไม่ว่าภพใด ๆ ทั้งสิ้น

ความรู้สึกตอนนี้ ค้นหาคือตัวสมุทัยนั้นจะอาศัยอารมณ์นี้เกิดขึ้นไม่ได้แล้ว จะต้องหยุดชะงักลง แต่ยังไม่คลายตัวออกเป็นแต่หตุหรือหยุดการแผ่ฐานออกไปเท่านั้น เพราะอารมณ์นี้เป็นข้าศึกแก่ค้นหา อุปมาเหมือนคนเป็นโรคผิวหนัง เมื่อถูกยาคูเข้าก็หยุดการกำเริบไปชั่วครู่ แต่ยังไม่หายขาด หากว่ายาคูเสียโรคนั้นก็จะกลับมาอีก แต่อารมณ์นี้ความอันตรายซึ่งมีมูลมาจากโทษนั้นยังอาศัยขึ้นได้^{๑๐๕}

๗. อาทีนวญาณ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัวไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์^{๑๐๖} เมื่อได้ญาณนี้ เป็นญาณที่มองเห็นโทษของสังขาร คือ นามรูปนั้น ซึ่งก็เนื่องมาจากญาณที่ผ่านมา เมื่อมองเห็นภัยก็ย่อมเห็นโทษของสังขารไปด้วย เป็นการเห็นโทษของสังขาร ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นของสังขารที่ตนปฏิสนธิมาเป็นโทษ
๒. เห็นความเป็นไปของสังขารในระหว่างที่ตั้งอยู่ในภพและคติที่ตนได้นั้นว่าล้วนแต่เป็นโทษ
๓. เห็นกรรมอันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นตัวโทษไม่ใช่คุณ
๔. เห็นความเสื่อมความสิ้นไปของสังขารว่าเป็นโทษ
๕. เห็นว่าการที่จะต้องไปเกิดอีกนั้นเป็นโทษ

^{๑๐๔}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๖๔.

^{๑๐๕}พระประเดิม โทมัส. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๔๐.

^{๑๐๖}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๖๔.



สรุป คือสภาวะที่เป็นโทษนั้นได้แก่ ชันธ์ ธาตุ อายตนะ เหล่านี้เป็นต้น เพราะความรู้ตอนนี้ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล มีแต่สภาวะของชันธ์ ธาตุ อายตนะ นามรูป เท่านั้น ที่เป็นไปด้วยโทษ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเหตุว่าตัณหาไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นปรุงแต่งอารมณ์ที่จะทำให้วิปลาสไปอย่างแต่ก่อน เพราะปัญญาแก้กั๊กล้ามากขึ้นแล้ว อารมณ์ของญาณนี้เป็นวิชาศึกษาแก้ตัณหา เพราะตัณหาไม่มีที่อาศัย อะไร ๆ ก็เห็นเป็นโทษไปหมด ไม่มีสิ่งใดที่จะเห็นว่าเป็นสิ่งนำยินดีเลย แม้แต่สติปัญญาของตัวเองที่เข้าไปรู้ความจริง ดังบาลีในสติปัฏฐานสูตรว่า “ปัญญาก็เพียงสักว่ารู้เท่านั้น สติก็อาศัยแต่ระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิอะไร ๆ ในโลกไม่อาศัยอยู่”

ปัญญาที่เห็นโทษของสังขารอย่างมากมายนี้เอง จึงทำให้เกิดญาณความรู้สึกขึ้นมาว่า ถ้าหากว่าไม่มีความเกิด ความแก่ ไม่มีความเจ็บ ความตาย หรือไม่มีชันธ์ ธาตุ อายตนะ หรือไม่มีนามรูป ในที่นั้นจะมีความสุข จะเป็นความปลอดภัย จะเป็นความปลอดโปร่ง การที่มีความรู้สึกดังนี้ เรียกว่า ญาณในสันติบท คือเป็นความหยั่งรู้ลงในพระนิพพาน

ในอารมณ์ของอาทิวญาณนี้ เริ่มแยกออกเป็นสองทาง คือ เห็นโทษของสังขารธรรมอย่างหนึ่ง และเห็นคุณในพระนิพพานซึ่งเป็นธรรมอันนำออกจากทุกข์อย่างหนึ่ง ในอารมณ์ทั้ง ๒ นี้เป็นวิชาศึกษา เพราะเมื่อเห็นโทษมากเท่าใด ก็พอใจในการพ้นโทษมากขึ้นเท่านั้น จิตจะปล่อยหน้าออกจากสังสารวัฏฏ์ แต่มุ่งเข้าสู่ทางพระนิพพานด้วยญาณนี้^๔

๔. นิพพิทาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความเบื่อหน่าย คือ พิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพิลิดเพิลินติดใจ นิพพิทาญาณ เป็นญาณที่รองลำดับจากอาทิวญาณที่มีความเบื่อหน่ายต่อนามรูปทั้งปวง ในการที่นิพพิทาญาณมีอารมณ์เช่นนั้น ก็เพราะเหตุที่เนื่องมาจากอาทิวญาณนั่นเอง เพราะว่าอาทิวญาณมองเห็นแต่โทษของสังขารทั้งปวงจนหาส่วนดีไม่ได้เลย เมื่อมีความรู้สึกเช่นนั้นอยู่ เห็นข้าซากอยู่เช่นนั้น ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะเกิดความเบื่อหน่ายต่ออารมณ์นั้น ๆ

การเบื่อหน่ายนี้มีใช่เป็นการเบื่อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่รักที่ยินดี หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจอันเนื่องด้วยโทษะ แต่เป็นการเบื่อหน่ายที่เกิดด้วยอำนาจของปัญญา เพราะอารมณ์ของ

^๔“พระประเดิม โภณโธ. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๔๐-๔๒.



ปัญญานั้นเหมือนกันกับอารมณ์ของโทสะ โดยเหตุนี้ท่านจึงเอาโทสะจริตลงเคราะห์ลงในพุทธิจิต เพราะเหตุว่ามีอารมณ์เสมอกัน ดังนั้นจะเห็นว่าคนที่มีโทสะจริตมักมีปัญหา

การเบือนหน้าของนิพพิทาญาณนั้น ย่อมเบือนหน้าต่อสังขารที่จะเป็นไปในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตवास ๘ ท่านไม่ยินดีในสภาวะธรรมเหล่านั้น ท่านยินดีในอารมณ์ของวิปัสสนาซึ่งเป็นเครื่องนำออกจากสังสารทุกข์มุ่งสู่สันติบท คือพระนิพพาน

การที่ได้อารมณ์ ๒ อย่างนี้ก็เริ่มมาแต่อาทิวาณแล้ว แต่เมื่อมาถึงนิพพิทาญาณนี้เป็นแต่บ่ายหน้าออกจากสังสารวัฏฏ์ มุ่งต่อพระนิพพานอย่างเดียว ตัณหาทั้งหลายจะคลายตัวสลายตัวไป ในนิพพิทาญาณนี้ เมื่อคลายออกหมดแล้วเรียกว่า วิราคะ และก็เป็นวิมุตติ เมื่อเป็นวิมุตติแล้วก็เป็นวิมุตติญาณทัสสนะวิถิจิต เมื่อผู้ปฏิบัติดำเนินมาถึงนิพพิทาญาณเมื่อไร เมื่อนั้นกิเลสทั้งหลายที่มักตอง ที่จับแน่นนอนเนื่องอยู่ในจิตสันดาน จะเริ่มคลายตัวออก และต่อจากนั้นก็ไหลไปสู่พระนิพพานโดยไม่แวะเวียนมาอีก ดังเนื้อความในติลักรณคาถา ว่า

อด นิพพิทุตติ ทุกฺเข เอสฺมคฺโค วิสุทฺธิยา
การเบือนหน้าในทุกข์เป็นหนทางบริสุทธิ์***

๙. มุญจิตุกัมมิตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใคร่จะพ้นไปเสีย คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น*** ญาณนี้พัฒนามาจากญาณก่อน ๆ เมื่อถึงญาณนี้จึงมีความใคร่ที่จะพ้นจากสิ่งที่เห็นว่าไม่ดีทั้งหลาย อุปมาเหมือนผู้ที่ต้องโทษอยู่ในที่ขมขื่น ย่อมต้องการจะออกมาให้พ้นจากที่นั่นเสียอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก***

๑๐. ปฏิสังขาญาณ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาหนทาง คือ เมื่อต้องการที่จะพ้นไปเสียจากสังขารทั้งหลาย จึงกลับไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกไป*** ในญาณนี้เป็นญาณที่มองหาอุบายที่จะให้พ้นจาก

***พระประเดิม โภมโล. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๔๓-๔๔.

***พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๖๔.

***พระประเดิม โภมโล. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๔๔.

***พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๖๔.



สังขาร เพราะเหตุว่า ในนิพพิทาญาณนั้นเกิดความเบื่อหน่าย ในนามรูปด้วยลักษณะต่าง ๆ มีชาติชรา มรณะ เป็นต้น ในมูญจิตกัมมยตาญาณนั้นก็มีความต้องการที่พ้นออกไปเสียจากนามรูป เมื่อมีความต้องการมากขึ้นทุกที จึงมองหาวิธีที่จะพ้นจากนามรูปเสียให้ได้ ในเวลานั้นยังมองไม่เห็นธรรมที่จะพ้นจากสังขารได้นอกจากความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เป็นไปชั่วขณะ หรือเห็นว่าเป็นทุกขมี ความบีบคั้นเป็นไปเพื่ออาหารเป็นต้น หรือเห็นอนัตตาไม่สามารถจะบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใจได้ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายโดยเป็นไปตามไตรลักษณ์เท่านั้น ไม่มีอะไร ก็ทำให้จิตอยาก พ้นมากยิ่งขึ้น แปลว่าในอารมณ์ของญาณนี้ มีอารมณ์ของญาณทั้ง ๔ คือ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มูญจิตกัมมยตาญาณ ปฏิสังขารญาณ มารวมกันอยู่ในปฏิสังขารญาณนี้ เพราะเหตุว่า ปฏิสังขารญาณจะมีความรู้สึกอย่างแรงกล้า อยู่แต่ว่าทำอะไรหนอจึงจะพ้นจากรูปนามได้ หรือเมื่อไรหนอจะพ้นจากนามรูปได้ จะพ้นจากสังขารนี้ได้ นี่เป็นอารมณ์ของปฏิสังขารญาณ^{๑๑๑}

๑๑. สังขารุเปกชาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารต่อไป ย่อมเกิดความรู้สึกเห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริงว่า มีความเป็นอยู่ของมันอย่างนั้นเองเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงแล่นไปสู่พระนิพพาน เลิกละความเกี่ยวข้องกับสังขารเสียได้^{๑๑๒} เหตุที่ทำให้ผู้ได้

สังขารุเปกชาญาณนั้นวางเฉยมีใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งปวง เพราะปัญญาเข้าไปรู้ความจริงว่าสิ่งทั้งปวงไม่มีแก่นสาร เป็นความว่างเปล่าจากตัวตนในเบญจขันธ์ ว่ามิใช่สัตว์ มิใช่บุคคล มิใช่ชีวิต มิใช่ตนและไม่มีตัวตน มิใช่เรา มิใช่ของเรา มิใช่หญิง มิใช่ชาย มิใช่สิ่งที่ยั่งยืน มิใช่สิ่งที่ควรยินดี เมื่อใจมีความรู้สึกเห็นโลกเป็นของสูญ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องที่จะต้องเราไปยึดถือ และเกาะเกี่ยวในสังขารทั้งหลายเช่นนั้นแล้ว จิตจึงวางเฉยเป็นอุเบกขา ไม่มีการยินดียินร้ายในสังขารทั้งปวง มีใจมุ่งสู่พระนิพพาน คือความสงบจากสังขารทั้งหลาย โดยไม่วกกลับมา มีความเยื่อใยในสังขารทั้งหลายอีกเลย

ในตอนนี้นักเลศจะเบาบางมาก ไม่มีกำลังที่จะจุดรั้งจิตใจให้วกกลับไปยินดีในอารมณ์ที่จะให้เป็นไปในสังสารวัฏฏ์ได้ จิตย่อมตั้งอยู่ใน อนิจจานุปัสสนา หรือทุกขานุปัสสนา หรืออนัตตานุ-

^{๑๑๑}พระประเดิม โทมัส. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๔๔.

^{๑๑๒}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๖๔.



ปัสสนา ใน ๓ อย่างนี้ ในอารมณ์ทั้ง ๓ นี้ ท่านเรียกว่า วิโมกขมุข หมายความว่า เป็นช่องทางที่จะออกไปสู่พระนิพพาน

ถ้าออกไปสู่พระนิพพาน ด้วยอาศัย อนิจจานุปัสสนา โดยความไม่เที่ยง วิปัสสนานั้น เรียกว่า อนิมิตตวิโมกขมุข คือจากโลกหรือออกจากสังขารแล้วไปสู่นิพพานด้วยอนิจจัง และนิพพานนั้นเรียกว่า อนิมิตตนิพพาน

ถ้าออกไปสู่พระนิพพานด้วยอาศัย ทุกขานุปัสสนา คือจากโลกหรือออกจากสังขารแล้วไปสู่นิพพานด้วยทุกข์ เรียกว่า อัปป์ณิหิตวิโมกขมุข และเรียกพระนิพพานนั้นว่า อัปป์ณิหิตนิพพาน

ถ้าออกไปสู่พระนิพพานด้วยอาศัย อนัตตานุปัสสนา คือจากโลกหรือออกจากสังขารแล้วไปสู่นิพพานด้วยอนัตตา เรียกว่า สญญตวิโมกขมุข และเรียกพระนิพพานนั้นว่า สญญตนิพพาน

ปัญญาในสังขารูปะราฎาณนี้ ถือว่าเป็นยอดของวิปัสสนาในชั้นโลกีย์ เพราะเป็นญาณที่เป็นปัจจัยให้ถึงวิติของมรรคและผล หรือว่าเป็นปัจจัยที่จะส่งให้เป็นพระอรียบุคคลก็ได้ ฉะนั้นจึงเรียกวิปัสสนาญาณนี้ว่า ฐฎฐานคามินี เป็นเครื่องออกหรือทางออก คำว่าออกในที่นี้ หมายถึงออกจากทุกข์หรือจากสังสารวัฏฏ์

ส่วนอรียมรรคนี้เรียกว่า ฐฎฐานะ เพราะเป็นธรรมออกแล้ว โดยเหตุนี้จึงถือว่า สังขารูปะราฎาณ นี้เป็นธรรมเครื่องออก เพราะมีปัญญาแก้กล้าปะหามกิเลสให้เบาบางมาก เห็นพระไตรลักษณ์เด่นชัดมาก และมีฉันทะอันแรงกล้าที่จะได้ซึ่งพระนิพพาน***

๑๒. อนุโลมิกญาน ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้หรือวิสัยัจจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้ายต่อการ

***พระประเดิม โทมโล. วิถีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๔๕-๔๖.



ศรีสุริยราชย์ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรญาณมาคั่นกลาง แล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นพระอรหันต์ต่อไป^{๑๐๙}

เมื่อผู้ปฏิบัติได้เสพอารมณ์ของสังขารเปกชาญาณมาแล้ว ศรัทธาความเชื่อในธรรมที่จะพ้นทุกข์ ย่อมมีกำลังมั่นคงยิ่งขึ้นด้วยปัญญาได้หยั่งลงยังสัจธรรมในฝ่ายที่เป็นโลกีย์แล้วนั้น คือ ทุขสัจและสมุทัยสัจ ด้วยสัจจญาณและกิจจญาณ

สัจจญาณ คือ ญาณที่เข้าไปรู้ทั่วทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ต้องละ นิโรธเป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง และมรรคเป็นสิ่งที่ต้องเจริญ ส่วน กิจจญาณ คือเมื่อรู้ด้วยสัจจญาณแล้ว ก็ลงมือกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้งและเจริญมรรคให้เกิดขึ้น เมื่อกระทำดังนี้จนละต้นหา อุปาทาน หมดสิ้นแล้ว เรียกว่า กตญาณ คือ ญาณที่เข้าไปรู้ว่าได้ทำสิ่งต่าง ๆ ทั้ง ๔ ประการนั้นเสร็จแล้ว

ในการเจริญกิจจญาณของอรหันต์ทั้ง ๔ นี้ ต้องเจริญไปพร้อมกันทั้ง ๔ กิจนั้นเลย คือเมื่อกำหนดรู้แล้วก็ละเสีย ทำให้แจ้งและให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าการปฏิบัติในกิจทั้ง ๔ นี้ไม่พร้อมกัน ยังไม่เรียกว่ามรรคมาปฏิบัติ โดยสรุปความหมายของญาณทั้ง ๓ นั้น คือ

- ๑) สัจจญาณ ได้แก่ปริยัติ
- ๒) กิจจญาณ ได้แก่ปฏิบัติ
- ๓) กตญาณ ได้แก่ปฏิเวธ

ในญาณทั้ง ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณและกตญาณนั้น สัจจญาณและกิจจญาณเป็นญาณโลกีย์ ส่วนกตญาณนั้นเป็นญาณโลกุตระ ในญาณโลกีย์ทั้ง ๒ นั้น จะสมบูรณ์ได้ในสังขารเปกชาญาณ ด้วยอำนาจของปัญญาได้ชำระล้างกิเลสในจิตตสันดาน กำจัดอวิชชาและตัณหาให้เบาบางลงด้วยอำนาจตทังคปหาน และมีกำลังพอที่จะแส่นไปสู่พระนิพพานตามที่ตนปรารถนาด้วยอำนาจฉันทิทธิบาทนั้น ในขณะนั้นจิตก็ยังลงสู่กระแสแห่งภวังค์ เพื่อจะปล่อยอารมณ์ที่เป็นสังขารนิमितเพื่อจะโหนตัวไปรับอารมณ์พระนิพพานที่เป็นอสังขตธรรมยังฝั่งข้างโน้น แต่การโหนไปนั้นยังเกาะเชือกคือสังขาร มีไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์เกาะโหนไป ยังไม่สามารถปล่อยเชือกได้

^{๑๐๙}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๒๖๔.



ด้วยอำนาจกำลังของกระแสจิตที่จะแล่นตรงไปสู่พระนิพพาน หรือเข้าวิถีของมรรคนั้น จิตจึงจะตัดกระแสภวังค์ไหวตัวขึ้นเป็นภวังคจลนะ แล้วตัดกระแสในอารมณ์แห่งภวังค์ด้วย ภวังคุปัจเจทะขึ้นสู่มนทาวารวดี มนสิการห่วงในอารมณ์ของไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็น อย่างเดียวกันกับที่เป็นอารมณ์ของจิตดวงสุดท้ายในสังขารูปกษณญาณก่อนจะลงสู่ภวังค์นั้น เพื่อ ขวนจิตที่ยังเกาะอารมณ์นั้นโหนไป หรือแล่นไปเข้าสู่วิมุตติ เพื่อถึงยังพระนิพพานอันเป็นฝั่งโน้น มโนทวาราวรรณวิถีก็เกิดขึ้น เพื่อเป็นปัจจัยแก่ขวนะจิตนั้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป

ขวนะจิตดวงที่ ๑ เมื่อได้ปัจจัยจากมโนทวาราวรรณจิตแล้วก็เกิดขึ้นขณะหนึ่ง หน่วงเอา ไตรลักษณ์อันใดอันหนึ่งตามมนสิการของมโนทวาราวรรณจิตเป็นอารมณ์นั้น เรียกว่า บัณฑิตขวนะ แล้วก็ดับไป

ขวนะจิตดวงที่ ๒ จิตอย่างเดียวกันนั้นเมื่อได้ปัจจัยจากดวงที่ ๑ ก็เกิดขึ้นอีกขณะ หนึ่งมีพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน เรียกว่า อุปจารขวนะ แล้วก็ดับไป

ขวนะจิตดวงที่ ๓ จิตอย่างเดียวกันได้ปัจจัยอย่างเดียวกันและในอารมณ์เดียวกันก็ เกิดขึ้นขณะหนึ่งเรียกว่า อนุโลมขวนะ แล้วดับไป ในการดับของอนุโลมขวนะนี้หาใช่ดับไปแต่จิต เท่านั้นไม่ ยังทำให้อารมณ์ที่เป็นไตรลักษณ์ที่ได้มาจากสังขารธรรม ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาใน โลกียญาณนั้นดับไปด้วยพร้อมกันกับการดับของอนุโลมขวนะดวงที่ ๒ นี้เอง เพื่อเป็นอนุโลมช่วย เหลือแก่โคตรญาณที่จะได้หน่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ให้แก่มัคคจิต

ในอนุโลมขวนะที่ ๓ นี้ อุปมาเหมือนผู้ที่โหนเชือกไปนั้นได้ถึงฝั่งข้างโน้นแล้วจึง ปลอยเชือก คือ อารมณ์ไตรลักษณ์นั้นเสีย ฉะนั้น อนุโลมญาณนี้เกิดขึ้น ๓ ขณะ แล้วก็ดับไป ใน อนุโลมญาณ ๓ ขณะนั้น ถ้าหากมีอนิจจังเป็นอารมณ์ มัคคจิตผลจิตที่บรรลุถึงพระนิพพานนั้นก็ชื่อว่า อนิมิตตวิโมกข์ ถ้ามีทุกขังเป็นอารมณ์ มัคคจิตผลจิตที่บรรลุพระนิพพานนั้นชื่อว่า อัปปณิหิตวิโมกข์ ถ้ามีอนัตตาเป็นอารมณ์ มัคคจิตผลจิตที่บรรลุพระนิพพานนั้นชื่อว่า สุธมฺมวิโมกข์ แต่ในการที่ อนุโลมญาณ ๓ ขณะนั้นจะได้อะไรมาเป็นอารมณ์ก็ต้องมาจากจิตดวงที่สุดท้ายของสังขารูปกษณญาณ เป็นผู้ตัดสินให้มา และอนุโลมญาณนี้ก็ต้องมีอารมณ์อย่างนั้น***

*** พระประเดิม โทณโธ. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๔๗-๕๐.



๑๓. โศตรกฏญาณ ญาณครอบโคตร คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นรอยต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะปุถุชนเข้าสู่ภาวะอริยบุคคล โศตรกฏญาณนี้ตั้งอยู่ระหว่าง ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิกับ ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นจิตที่เกิดต่อจากขณะที่ ๓ ของอนุโลมญาณ โศตรกฏญาณเกิดขึ้นขณะหนึ่ง มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ในการที่โคตรกฏญาณดวงนี้ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์นั้น ก็เพราะได้ปัจจัยมาจากอนุโลมญาณที่เกิดขึ้นในขณะ ๓ เป็นผู้ดับอารมณ์ของโลภีที่มีสังขารหรือนามรูปเป็นอารมณ์ให้แก่โคตรกฏญาณ เพราะอารมณ์โลภีธรรมที่พิจารณาสังขารมี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเป็นอารมณ์นั้น ได้ดับหรือสิ้นสุดลงพร้อมกับถึงขณะดวงที่ ๓ ของอนุโลมญาณนั่นเอง

ฉะนั้นจึงเป็นโอกาสของโคตรกฏญาณที่จะหนองเอาพระนิพพานมาเป็นอารมณ์ได้ และทำลายเสียซึ่งโคตรของปุถุชนอย่างขึ้นสู่โคตรของพระอริยบุคคล เป็นจิตดวงแรกที่ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ในสังสารชาติ อาศัยอำนาจของโคตรกฏญาณนั่นเองที่เป็นปัจจัยให้แก่มคคจิต

อันว่าโคตรจิตนั้นแม้จะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อยู่ก็จริง แต่ก็ยังไม่สามารถปราบกิเลสให้เป็นสมุจเฉตประหานได้ เพราะเหตุนี้จึงยังไม่เรียกว่า โลกุตตรจิต ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะเพิ่งจะได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ในขณะแรกขณะเดียวเท่านั้น ท่านจึงเรียกว่า เอกฐาน คือ ออกได้แต่ส่วนเดียว ออกจากอารมณ์ที่เป็นสังขารเท่านั้น ยังออกจากคันหาไม่ได้ ด้วยเหตุนี้โคตรกฏญาณจึงยังเปลี่ยนชาติจากกามาวจรมาเป็นโลกุตระไม่ได้ แต่ก็รับรองว่าอยู่ในเขตหรืออยู่ในระหว่างของญาณทัสสนวิสุทธิได้ เพราะเหตุที่ได้เหยียบย่างเข้าได้ด้วยอารมณ์พระนิพพานแล้ว***

๑๔. มคคญาณ ญาณในอริยมรรค คือความหยั่งรู้ให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น*** มคคญาณนี้เป็นญาณที่เกิดขึ้นในจิตดวงหนึ่ง ที่เรียกว่า มคคจิต มคคจิตดวงนี้เกิดขึ้นต่อจากโคตรกฏญาณ เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยในโคตรกฏญาณ มคคญาณนี้มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เช่นเดียวกับโคตรกฏญาณ แต่เรียกว่าโลกุตตรจิตเพราะออกจากกิเลสได้แล้ว จึงเรียกว่า อุกโตฐาน คือออกทั้ง ๒ ทั้งอารมณ์และกิเลส มคคญาณเกิดขึ้นขณะหนึ่งเป็นผู้พร้อมด้วยกัมมและอารมณ์ในอริยสังขารทั้ง ๔ และถึงพร้อมด้วยปวิวัฏ ๓ และญาณ ๑๒ ทำการประหานอนุสัยได้เป็นสมุจเฉตประหานตามกำลังของมรรคเป็นขั้น ๆ ไป สำหรับมคคญาณแม้เกิดขึ้นครั้งเดียวไม่ประ-

***พระประเดิม โทมโส. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๕๐-๕๑.

***พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๓๑๑.



หวนเฉพาะแต่กิเลสเท่านั้น แต่ยังประหานเสียซึ่งสังสารวัฏฏ์อันไม่มีเบื้องต้นและที่สุดด้วย พร้อมทั้งกำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตवास ๘

มัคคญาณเมื่อสงเคราะห์เข้าในวิสุทธิเรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นโลกุตตรวิสุทธิ มัคคญาณที่เกิดขึ้นครั้งแรกเรียกว่า ปฐมมัคค หรือ โสตาปัตติมัคคญาณ ด้วยคุณของมัคคญาณที่เกิดขึ้นแม้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ก็ได้นามว่าเป็นอริยบุคคลในชั้นที่ ๑ เรียกว่า โสตาปัตติมัคคบุคคล และจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย จนดับขันธเข้าสู่ปรินิพพานและปิดประตูอบายทั้ง ๔ เป็นบุคคลเรียกว่า โลกุตตรบุคคล^{๑๕๕}

๑๕. ผลญาณ ญาณในอริยมรรค คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลชั้นนั้นๆ^{๑๕๖} เมื่อมัคคญาณเกิดขึ้นขณะหนึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์และชำระกิเลสให้สิ้นไปแล้วก็ดับต่อนั้นผลญาณซึ่งได้แก่ผลจิตนั้นก็เกิดตามมา เสวยวิมุตติสุขตามที่มัคคญาณได้ไว้แล้ว ผลญาณนี้เกิดขึ้น ๒-๓ ขณะ แล้วแต่ผู้ที่ตรัสรู้ช้าหรือเร็ว ถ้าเป็นผู้ตรัสรู้เร็ว อนุโลมญาณก็เกิด ๒ ขณะ มีบริกรรมด้วย ผลจิตก็เกิด ๒ ขณะ ผลจิตนี้เป็นวิบากจิตเกิดขึ้นเสวยวิมุตติสุขโดยไม่ต้องทำการประหานอะไรทั้งสิ้น เพราะเป็นจิตที่เกิดขึ้นเสวยผลตามที่มรรคได้ทำไว้ให้แล้ว ผลจิตนี้ท่านจัดเป็นอริยบุคคลที่ ๒ เรียกว่า โสตาปัตติผลบุคคล มีภพชาติที่จะเป็นไปในสังสารวัฏฏ์อย่างช้าอีกไม่เกิน ๗ ชาติเท่านั้น ท่านก็จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน^{๑๕๗}

๑๖. ปัจจเวกขณะญาณ ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน คือ สำราจรู้มรรคผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และพระนิพพาน เว้นแต่ว่าพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่เหลืออยู่^{๑๕๘} ในที่สุดแห่งผลจิตที่เกิดขึ้น ๒-๓ ขณะนั้น เมื่อดับแล้วจิตก็ยังลงเป็นภวังคจิตต่อไป เมื่อจิตเป็นภวังคดับแล้ว ก็เป็นภวังคจลนะเกิดขึ้นหนึ่งขณะ เมื่อภวังคจลนะดับแล้วก็เป็นภวังคุปัจเฉทอีกขณะหนึ่ง เมื่อภวังคุปัจเฉทดับแล้ว มโนทวารวิชขณจิตเกิดขึ้นตตภวังคนี้ย่อมเกิดขึ้นอีกขณะหนึ่ง เมื่อดับแล้วมหากุศลในญาณสัมปยุต ๔ ดวงนั้น ดวงใดดวงหนึ่งก็เกิดขึ้นทำปัจจเวกขณะญาณพิจารณามัคคจิต ๗ ขณะ แล้วก็เกิดขึ้นยังวิทิตวาราวชขณะ อีก ๗ ขณะแล้วก็เกิดเป็นภวังค แล้วก็เกิด

^{๑๕๕} พระประเดิม โภมโล. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๕๑.

^{๑๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๓๑๑.

^{๑๕๗} พระประเดิม โภมโล. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๕๒.

^{๑๕๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๓๑๑.



พิจารณาภิเษกทั้งหมดสิ้นไปอีก ๗ ขณะแล้วก็ป็นภวังค์ แล้วก็เกิดขึ้นพิจารณาภิเษกที่เหลืออยู่อีก ๗ ขณะแล้วก็ป็นภวังค์ รวมเป็นปัจจุเวกษณญาณ ๕ อย่างด้วยกัน

ใน ๕ อย่างนี้ พระเสขบุคคล ๓ คือ โสดาบัน สกทาคามี และอนาคามีได้ ส่วนพระอเสขบุคคลหรือพระอรหันต์นั้นมิใช่ปัจจุเวกษณญาณแต่เพียง ๔ เท่านั้น เพราะไม่มีกิเลสที่เหลือให้พิจารณา จึงรวมเป็นปัจจุเวกษณญาณทั้งหมด ๑๔

แต่ในปัจจุเวกษณญาณ ๕ นั้น บางองค์มีครบ ๕ บางองค์ก็ไม่มีครบ ๕ เพราะบางองค์ไม่มีการพิจารณาภิเษกที่ละและที่เหลือ แต่ส่วนปัจจุเวกษณที่เหลืออีก ๓ นั้น ต้องมีตัวทุกองค์ มรรคผลที่ยังเหลืออีกนั้น ต้องมีวิถิจิตเดินไปตามนัยอย่างเดียวกันนี้ แต่มรรคครั้งที่ ๒ เรียกสกทาคามี-มรรค ครั้งที่ ๓ เรียกอนาคามีมรรค ครั้งที่ ๔ เรียกอรหัตตมรรค แต่ในมรรคต่อไปจากมรรคครั้งแรกไม่เรียกว่า โคตรภู ท่านเรียกว่า โวทาน เพราะไม่ต้องเปลี่ยนโคตรใหม่เป็นโคตรอริยะเหมือนกัน อยู่แล้วจึงไม่จำเป็นต้องมีโคตรภูจิต^{๑๑๑}

วิปัสสนาญาณ นั้นเป็นความรู้พิเศษที่เกิดขึ้น เฉพาะผู้ที่ปฏิบัติธรรม ตามแนวแห่งโพธิปักขิยธรรม อันเป็นหลักปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ที่เป็นเป้าหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งถือว่ามนุษย์เรานั้นสามารถพัฒนาตนเองได้ เป็นสัตว์ชนิดเดียวในโลกที่มีสติปัญญาความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากมาย ทั้งทางด้านวัตถุหรือทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะความรู้อันเกิดจากมนุษย์ที่เป็นรูปธรรมเราสามารถมองเห็นได้นั้น มีมากมายจนเกินความคาดหมายของคนในอดีตที่ยังไม่เคยเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น เช่น ยานอวกาศ ดาวเทียม โทรศัพท์ วิทยุ โทรศัพท์ เครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ถ้ามีใครในอดีตเมื่อสัก ๑,๐๐๐ ปีมาแล้ว บอกคนในยุคนั้นว่า จะมีสิ่งเหล่านี้ก็ไม่มีใครเชื่อว่าพูดเพ้อเจ้อ ในทางกลับกัน ปัจจุบันนี้ถ้าใครมาบอกว่า คนเราสามารถเหาะไปในอากาศได้ ดำดินได้ หายตัวได้ มีดาตพิทย์ หูทิพย์ สามารถรู้วาระจิตใจของคนอื่นได้ คนในปัจจุบันจะบอกทันทีว่า คนนั้นพูดโกหก หลอกหลวง เนื่องจากในปัจจุบันนี้ เราเชื่อกันแต่สิ่งที่สัมผัสได้ด้วยอายตนะภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายเท่านั้น ความรู้ที่เกิดทางใจแทบไม่มีใครเชื่ออีกต่อไปแล้ว

^{๑๑๑}พระประเดิม โกมล. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน แบบสำนักต่าง ๆ . หน้า ๕๒-๕๓.



แต่ความรู้อันเป็นคำสอนทางใจ ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกก็ยังคงปรากฏให้เห็นอยู่มากมาย ชาติแต่ผู้ที่มีความเพียร มีความรู้ที่แท้จริง จนไม่สามารถทำให้เกิดสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาได้เท่านั้น วิชยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมความรู้พิเศษเหล่านั้นไว้อย่างครบถ้วนที่ผู้มีปัญญา มีบารมี มีความเพียร มีความปรารถนาอันแรงกล้า ใครที่จะพิสูจน์ความรู้พิเศษนี้ จึงขอเชิญชวนให้ท่านที่สนใจได้ศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง จนบังเกิดผลเป็นที่ประจักษ์แก่ชาวโลกในปัจจุบันนี้ เพื่อเป็นการยืนยันคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราให้ปรากฏแก่ชาวโลกเสียที จะได้ไม่ต้องมาถกเถียงกันในเรื่องที่ต่างคนก็ต่างไม่รู้ เหมือนตาบอดคลำช้าง ที่ใครคลำเจอส่วนไหนก็คิดว่าส่วนนั้นคือช้าง เพราะยังหาคนที่รู้ทั่วถึงในพุทธธรรมที่สามารถนำออกมาเผยแพร่ได้อย่างแจ่มแจ้งประจักษ์ได้ด้วยตา สัมผัสได้ด้วยอายตนะที่ชาวโลกยอมรับ พร้อมทั้งจะบันทึก

สีหนาทประกาศให้ใครเข้ามาพิสูจน์ ดังบทพระธรรมคุณที่ว่า "เอหิภิกขุสาโก" เชิญเข้ามาดูได้



บทที่ ๔

ระดับการบรรลุนิธิธรรม

การปฏิบัติธรรมผลของการปฏิบัติจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้นไปเป็นลำดับ ๆ ไป ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูงสุด คือ การบรรลุนิธิธรรม ระดับของการบรรลุนิธิธรรมนั้นมี ๔ ระดับ คือ

๑. ระดับพระโสดาบัน ผู้เข้าถึงกระแส ท่านผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว
๒. ระดับพระสกิทาคามี ผู้กลับมาอีกครั้งเดียว ท่านผู้บรรลุสกิทาคามีผลแล้ว
๓. ระดับพระอนาคามี ผู้ไม่เวียนกลับมาอีก ท่านผู้บรรลุอนาคามีผลแล้ว
๔. ระดับพระอรหันต์ ผู้ควร (ควรรับทักษิณาทาน ควรบูชา ควรให้การต้อนรับ ควรแก่การอัญชลี) ผู้หักกำลังแห่งสังสารแล้ว ผู้บรรลุนิธิธรรมแล้ว*

การบรรลุนิธิธรรมแต่ละระดับนั้นวัดที่การละสังโยชน์ ๑๐ เป็นเกณฑ์

สังโยชน์ ๑๐ หมายถึง กิเลสอันผูกมัดไว้, ธรรมที่มัดมัดไว้กับทุกข์ หรือผูกกับไว้กับภพ มี ๑๐ ประการ

ก. โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ สังโยชน์เบื้องต้น เป็นอย่างหยาบ เป็นไปในภพชั้นต่ำ

๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เช่น เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นต้น

๒. วิจิกิจฉา ความสงสัย, ความลังเล ไม่แน่ใจ

*พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔) หน้า ๘๙-๙๐.

๓. สิลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลวัตร

๔. การระดม ความก้ำหนดในกาม, ความตติใจในกามคุณ

๕. ปฏิษะ ความกระทบกระทั่งในใจ, ความหงุดหงิดขัดเคือง

ข. อุทกัมภาคิยสังโยชน์ ๕ สังโยชน์เบื้องสูงเป็นอย่างละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง

๖. รูปร่าง ความตั้งใจ ในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือในรูปธรรม, ความปรารถนา
ในภาพ

๗. อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรืออรูปธรรม, ความปรารถนา
ในอรูปภพ

๔. มานะ ความสำคัญตน คือ ถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่

๙. อุทธัจจะ ความหุ้งหั่น

๑๐. อวิชชา ความไม่รู้จักจริง, ความหลง "

มีอรรถาธิบายดังนี้

๑. **สักกายทิฐิ** ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นตัว
ตน เราเขา เป็นนั่นเป็นนี่ มองไม่เห็นสภาพความเป็นจริงที่สัตว์บุคคลเป็นเพียงองค์ประกอบต่าง ๆ
มาประชุมกันเข้า ทำให้มีความเห็นแก่ตัวในชั้นหยาบ และความรู้สึกกระทบกระทั่งบีบคั้นเป็นทุกข์
ได้รุนแรง

๒. วิจิติจนา ความสังเกต สงสัย เคลือบแคลงต่าง ๆ เช่น สงสัยในพระศาสนา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในเรื่องที่มาที่ไปของชีวิต ในปัจจุสมุปบาท เป็นต้น ทำให้ไม่มั่นใจไม่เข้มแข็ง แก้ววกล้ำที่จะดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ด้วยความมีเหตุผล และในการที่จะเดินหน้าแน่วดังไปในอริยมรรคา

^๒พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๑๘๙.



๓. สิลัทธิพตปรามาส ความถือนั่นคือพรต คือความยึดถือผิดพลาดไปว่า จะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและพรต ได้แก่การถือศีล ระเบียบ แบบแผน บทบัญญัติ และข้อปฏิบัติต่างๆ โดยลัทธิว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นเป็นของจริงหรือศักดิ์สิทธิ์ ติดอยู่แค่รูปแบบหรือวิธีการ ถือด้วยศรัทธาและทวิปฏิ คือปฏิบัติเพราะอยากได้ผลประโยชน์ตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพราะเห็นว่าจะทำให้ได้เป็นนั่นเป็นนี่ ไม่เป็นไปตามความมุ่งหมายและความหมายที่แท้จริงของศีลและวัตร ทำให้ปฏิบัติเขวออกไปนอกเส้นทาง หรือเลยเถิดไป ไม่เข้าสู่อริยมรรค

๔. กามราคะ ความกำหนัดในกาม, ความติดใจในกามคุณ

๕. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ, ความหงุดหงิดระคายเคือง หรืองุ่นง่านใจ

๖. รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรมอันปราณีต เช่น ติดใจในอารมณ์แห่งรูปผิวนัย พอใจในรสความสุก ความสงบของสมาธิในรูปผิวนัย ติดใจปรารภในรูปภาพ

๗. อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม เช่น ติดใจในอรูปผิวนัย ติดใจปรารภในอรูปภาพ เป็นต้น

๘. มานะ ความถือตัว หรือสำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่ เช่นว่า สูงกว่าเขา เท่าเทียมเขา ต่ำกว่าเขา เป็นต้น

๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านจิตใจไม่สงบ ว้าวุ่น ขัดส่าย คิดฟุ้งไป

๑๐. อวิชชา ความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมดาแห่งเหตุและผล หรือ “ไม่รู้วิริยสัจจ์”

ผู้บรรลุธรรมทั้ง ๔ ระดับนั้น สัมพันธ์กับการละสังโยชน์ ดังนี้

๑. พระโสดาบัน ผู้เข้าถึงกระแสของอริยบุคคลเดินทางอย่างถูกต้องอย่างแท้จริง เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในขั้นสมาธิ และทำได้พอประมาณในขั้นปัญญา สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิชา และสิลัทธิพตปรามาส มีศรัทธาไม่หวั่นไหวในพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ เพราะปฏิบัติธรรมจนเข้าใจหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงจนหมดความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ในหลักธรรมคำสอน และเชื่อมั่นในพระอริยสงฆ์ผู้



ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าได้อย่างแท้จริง จนบรรลุความเป็นอริยบุคคลได้ พร้อมทั้งสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างถูกต้องตรงไปสู่วิสุทธินิพพาน

๒. พระสกทาคามี ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวก็จะกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้บริบูรณ์ในขั้นสมาธิ แต่ทำได้พอประมาณในขั้นปัญญา นอกจากจะละสังโยชน์ ๓ ข้อแรกได้แล้ว ยังทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงด้วย

๓. พระอนาคามี ผู้มีบริพพานในที่สุคติชั้น ไม่เวียนกลับมาอีก เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้บริบูรณ์ในสมาธิ แต่ทำได้พอประมาณในปัญญา สามารถละสังโยชน์ได้ ๕ ข้อคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ อรูปราคะ นั่นคือสามารถละสังโยชน์เบื้องต่ำ (โอรัมภาคิยสังโยชน์) ได้หมดสิ้นแล้ว

๔. พระอรหันต์ ผู้ควร (แก่ทักษิณาทนหรือการบูชาพิเศษ เป็นต้น) หรือผู้หักงำแห่งสังสารจักรได้แล้ว เป็นผู้สิ้นอาสวะ เป็นผู้ได้บริบูรณ์ในสิกขาทั้งสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ละสังโยชน์เบื้องสูง (อุทธรณภคิยสังโยชน์) ได้อีก ๕ ข้อ นั่นก็หมายความว่า พระอรหันต์ สามารถละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้จนหมดสิ้นนั่นเอง*

การบรรลุธรรมเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติเองเท่านั้นที่จะรู้ได้ (ปัจจุตต) แต่ก็สามารถรู้ได้ด้วย การคลุกคลีอย่างใกล้ชิดกับท่านเหล่านั้น การได้พูดคุย ได้อยู่ร่วมกัน ร่วมนอน ร่วมทำงานกับท่านเหล่านั้น เพราะว่าการแสดงออกมาจากพฤติกรรมภายนอกนั้น ล้วนเกิดจากความรู้สึกจากภายในจิตใจของคนเรานั้นเอง

ภาวะของผู้บรรลุธรรม

ภาวะของผู้บรรลุธรรมสามารถวิเคราะห์ได้ โดยวิเคราะห์ตามหลัก ๓ ประการ คือ ภาวะทางปัญญา ภาวะทางทางจิตและภาวะของการดำเนินชีวิต

*พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม, หน้า ๒๔๖.



๑. ภาวะทางปัญญา

ลักษณะที่สำคัญที่เป็นพื้นฐานทางปัญญาของผู้บรรลุนิพพาน คือ การมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นหรือเห็นตามความเป็นจริง เริ่มตั้งแต่การรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ด้วยจิตใจที่มีท่าทีเป็นกลางและมีสติ ไม่หวั่นไหว ถูกชักจูงไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ สามารถตามดูรู้อารมณ์นั้นๆ ไปตามสภาวะของมันตั้งแต่ต้นจนตลอดสาย ไม่ถูกความคิดพัน ความข้องขัดขุ่นมัว หรือความกระทบกระทั่งที่เนื่องจากอารมณ์นั้นๆ จูดยังเขาไว้ให้เขาวอกไปเสียก่อน* ลึกซึ่งลงไปอีก คือ ปัญญาที่รู้เท่าทันสังขาร รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เท่าทันสมมติบัญญัติ ไม่ถูกหลอกให้หลงไปตามรูปลักษณะภายนอกของสิ่งทั้งหลาย และยอมรับความจริงทุกด้าน มิใช่ติดอยู่เพียงแง่หนึ่งแง่ใด ความรู้เห็นตามที่มันเป็นจริงขั้นนี้ จะช่วยแก้ไขความเข้าใจผิดว่า พระพุทธศาสนาเป็นลัทธิมองโลกในแง่ร้ายได้โดยสิ้นเชิง เช่น ผู้เข้าถึงพุทธธรรมรู้ว่า ชันธ์ ๕ มิใช่เป็นทุกข์หรือเป็นสุขเพียงด้านเดียว อย่างใดอย่างหนึ่งโดยส่วนเดียว *รู้ว่า

ความอยากย่อมใจที่เกิดจากความนึกคิดของตน (ต่างหาก) เป็นกาม, อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลกหาชื่อว่ากามไม่. . . อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลก ย่อมตั้งอยู่ตามสภาพของมันอย่างนั้นเอง ดังนั้น อารมณ์ทั้งหลายจึงกำจัด (แต่เพียง) ตัวความชอบใจในอารมณ์เหล่านั้น"

ความรู้เท่าทันสมมติบัญญัตินั้น รวมไปถึงการรู้เข้าใจวิถีแห่งภาษาที่เรียกว่าไวยาหารโลกรู้จักใช้ภาษาเป็นเครื่องหมายสื่อความหมาย โดยไม่ยึดติดในสมมติของภาษา ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมไม่กล่าวเข้าข้างกับใคร ไม่กล่าวพุ่มเถียงกับใคร อันใดเขาพูดกันในโลก ก็กล่าวไปตามนั้น ไม่ยึดถือ ". . . ภิกษุอรหันตชินาสพจะพึงกล่าวว่า ฉันพูดดังนี้ก็ดี เขากับฉันดังนี้ก็ดี เธอเป็นผู้ฉลาด รู้ด้วยคำที่เขาพูดกันในโลก ก็พึงกล่าวไปตามไวยาหารเท่านั้น ". . . ภิกษุทั้งหลายเราไม่ขัดแย้งกับใครในโลก โลกต่าง

* ส.สพ. ๑๘/๑๓๕/๑๑๗-๑๑๘ ; ม.ญ. ๑๔/๓๕๖-๓๖๑/๓๑๐-๓๑๑ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

* ส.ช. ๑๗/๓๐/๑๐๕-๑๐๗ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

* อ.ช. ๒๒/๖๓/๓๗๑-๓๗๒ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

* ม.ม. ๑๓/๒๐๒/๑๘๐ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

* ส.ช. ๑๗/๓๔/๑๑๐-๑๑๑ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.



หากขัดแย้งกับเรา ธรรมวาที (ผู้กล่าวธรรม, ผู้พูดตามธรรม) ย่อมไม่ขัดแย้งกับใครในโลก สิ่งใดบัณฑิตในโลกสมมติกันว่าไม่มี เขาก็กล่าวสิ่งนั้นว่าไม่มี สิ่งใดบัณฑิตในโลกกล่าวกันว่ามี เขาก็กล่าวว่าสิ่งนั้นมี เหล่านี้เป็นโลกสมัญญา เป็นโลกนิรุตติ เป็นโลกโวหาร เป็นโลกบัญญัติ ซึ่งตถาคตใช้พูดจา แต่ไม่ยึดถือ^{๑๐}

ลักษณะทางปัญญาอีกอย่างหนึ่งของผู้เข้าถึงสัจธรรมแล้วคือ ไม่(ต้อง)เชื่อ ไม่(ต้อง)มีศรัทธา หรือไม่ต้องอาศัยศรัทธา เพราะรู้เห็นสิ่งนั้น ๆ แจ่มประจักษ์ด้วยตนเองแล้ว รู้เองเห็นเองแล้วไม่ต้องรู้เห็นผ่านคนอื่น ไม่ต้องอาศัยความรู้ของผู้อื่น ในเมื่อรู้เห็นอยู่แล้วยังอย่างนั้นจะต้องไปเชื่อใครอีก หรือจะต้องให้ใครมาบอกอีก ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าอธิบายว่า

เกี่ยวกับธรรมที่รู้แน้อยู่ด้วยตนเอง ประจักษ์กับตนเอง (เธอ) ไม่เชื่อต่อใครอื่น ไม่ว่าจะเป็นสมณะพราหมณ์ เทวดา มาร หรือพรหม คือไม่เชื่อต่อใคร ๆ เกี่ยวกับธรรมที่รู้แน้อยู่เอง ประจักษ์กับตัวว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงมิใช่เป็นตัวตน เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี^{๑๑}

หรือที่พระสารีบุตรทูลพระพุทธรเจ้าว่า

ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์ มิใช่ถือตามไปด้วยศรัทธาต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า... เรื่องนี้ข้าพระองค์ทราบแล้ว เห็นแล้ว รู้ชัดแล้ว ทำให้ประจักษ์แจ่มแล้ว สัมผัสแล้วด้วยปัญญา จึงไม่มีความสงสัย ไม่มีความคลางแคลงใจ^{๑๒}

๒. ภาวะทางจิต

ภาวะทางจิตที่สำคัญเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระ หรือเรียกตามคำพระว่า ความหลุดพ้น ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา คือ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำกิเลส "จิตที่ปัญญามงอมนแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะ

^{๑๐} ส.ธนธ.๑๗/๙๔/๑๑๐-๑๑๑ มหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐.

^{๑๑} พ.ม.๒๗/๘๘/๑๙๑-๑๙๔ มหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐.

^{๑๒} ส.ม.๑๗/๕๑๔/๑๙๔-๑๙๕ มหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐.



ทั้งหลาย” “... “เมื่อรู้แบบนี้จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากกามาสวะ. . . แม้จากภวาสวะ. . . แม้จากอวิชชาสวะ””

ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ เมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำ ก็คือ การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เฝ้าวนหรือยั่ว อย่างที่ท่านเรียกว่า อามรณ์เป็นที่ตั้งของราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะต่อไปอีก คือ ทำให้ไม่มีความหวาดเสียว สะดุ้ง สะท้าน หวั่นไหว สามารถเป็นนายของอารมณ์ ถึงขั้นที่เรียกว่า เป็นผู้บรมอินทรีย์แล้ว คือ เมื่อรับรู้อารมณ์เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า น่าชอบใจ ไม่น่าชอบใจ หรือเป็นกลาง ๆ ก็ตาม สามารถบังคับสัญญาของตนได้ ให้เป็นของปฏิรูป วางใจเฉยเป็นกลางอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ก็ทำได้ตามต้องการ เป็นผู้มึนสติควบคุมตนเองได้ เรียกว่าเป็นคนที่มีกิเลสแล้ว หรือขณะตนเองซึ่งเป็นยอดของผู้ชนะสงคราม **

อีกด้านหนึ่งของความหลุดพ้นเป็นอิสระ คือ ความไม่ติดในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งท่านมักเปรียบกับใบบัวที่ไม่ติดน้ำ ไม่เปียกน้ำ แม้ดอกบัวจะเกิดจากเปือกตมในน้ำ แต่ก็สะอาดบริสุทธิ์ เริ่มตั้งแต่ไม่ติดในกาม ไม่ติดในบุญบาป ไม่ติดในอารมณ์ต่าง ๆ อันจะเป็นเหตุให้ต้องรำพันถึงความหลัง วาดหวังในอนาคต ดังพระบาลีว่า “ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว ไม่ฝันเพ้อถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้น ฌีวพรรณของท่านจึงผ่องใส”

มีข้อที่ควรสังเกตและทำความเข้าใจเป็นพิเศษในเรื่องนี้ คือ จะเห็นว่าการไม่รำพันถึงความหลัง ไม่ว่าจะวาดหวังในอนาคตนี้ ได้จัดไว้เป็นลักษณะภาวะทางจิต ไม่ใช่ลักษณะทางปัญญา ถ้าเทียบกับฝ่ายตะวันตก ก็ตรงกับด้าน emotion จึงมิได้หมายความว่า พระอรหันต์ไม่ใช้ปัญญาพิจารณาพิจารณาการงานกายหน้า และไม่ใช่ประโยชน์จากความรู้เกี่ยวกับอดีต แต่ตรงกันข้าม เพราะพระอรหันต์มีภาวะทางจิตที่ปลอดโปร่งจากอดีตและอนาคต จึงนำเอาความรู้เกี่ยวกับอดีตและอนาคตมาใช้ประโยชน์ทางปัญญาได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น คำแสดงพฤติกรรมของผู้ตรัสรู้แล้ว ที่เกี่ยวกับอดีตและอนาคตจึงยังคงมีอยู่ แต่เป็นเรื่องทางด้านปัญญา เช่น ปุพเพนิวาสานุสติญาณ

**ที.ม.๑๐/๑๔๒/๗๓ มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

**ที.ล.๑/๒๔๔/๔๔ มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. หน้า ๒๔๔.

**ที.ล.๑๕/๑๐/๕ มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.



จุติปาตญาณ อตฺตังสญาณ อนาคตังสญาณ และการที่พระอรหันต์จะทำการใด ๆ มักคำนึงเพื่ออนุเคราะห์ชุมชนและผู้เกิดในภายหลังเสมอ

ลักษณะของพระอรหันต์อีกอย่างหนึ่ง คือ ความเป็นสุร มีคำแสดงภาวะของนิพพานว่า เป็นสุร มากมาย เช่น “นิพพานเป็นบรมสุร”^{๙๙} “นิพพานเป็นสุรจริงหนอ”^{๑๐๐} “สุรยิ่งกว่านิพพานไม่มี”^{๑๐๑} “นี่คือที่ยอดเยี่ยม”^{๑๐๒} “พระอรหันต์ทั้งหลายมีความสุรจริงหนอ”^{๑๐๓} “ผู้ปรินิพพานแล้วนอนเป็นสุรทุกเมื่อแล”^{๑๐๔} “สุรจริงหนอ ฯ”^{๑๐๕}

แม้ผู้บรรลุนิพพานจะเป็นสุร แต่ผู้บรรลุนิพพานก็ไม่ติดในความสุร ไม่ว่าชนิดใด ๆ รวมทั้งไม่ติดใจเพลิดเพลินในนิพพานด้วย เมื่อรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ทางตา ทางหู ทางจมูก เป็นต้น พระอรหันต์ยังเสวยเวทนาที่เนื่องจากอารมณ์เหล่านั้น ทั้งที่เป็นสุร เป็นทุกข์ และไม่สุรไม่ทุกข์ เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่มีข้อพิเศษตรงที่ท่านเสวยเวทนาอย่างไม่มีกิเลสร้อยรัด ไม่ติดเพลินหรือข้องร้อยอยู่กับเวทนานั้น ๆ เวทนานั้นไม่ทำให้เกิดตัณหา เป็นการเสวยเวทนาชั้นเดียว เรียกว่าเสวยแต่เวทนาทางกาย ไม่เสวยเวทนาทางจิต

๓. ภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต

ประการแรก พระอรหันต์เป็นผู้ดับกรรมหรือสิ้นกรรม การกระทำของท่านไม่เป็นกรรมอีกต่อไป ในคัมภีร์อภิธรรมเรียกการกระทำของท่านว่าเป็น กิริยา ที่ว่าดับกรรมนั้นหมายถึง ไม่กระทำการต่าง ๆ โดยมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ครอบงำหรือชักจูง แต่ทำด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ มีปัญญารู้แจ้งชัดตามเหตุผล เลิกทำการอย่างปุถุชน เปลี่ยนเป็นการทำการอย่างอริยชน ทำไปตามวัตถุประสงค์ของกิจการนั้น ๆ ตามเหตุผลของเรื่องนั้น ๆ ตามที่มันควรจะเป็นของมันล้วน ๆ จึงเป็นการกระทำที่ลอยพ้นเหนือกรรมดีขึ้นไปอีก

^{๙๙} ม.ม.๑๓/๒๑๕/๑๙๐-๑๙๑ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

^{๑๐๐} จ.อ.๒๕/๑๘/๑๑๒ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

^{๑๐๑} จ.เถร.๒๖/๔๗๔/๔๘๗ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

^{๑๐๒} อ.อ.อ.๒๒/๔๕/๓๓๘-๓๔๑ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

^{๑๐๓} ส.ข.๑๘/๗๖/๖๗-๖๘ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

^{๑๐๔} อ.อ.อ.๒๐/๓๕/๑๓๑-๑๓๓ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.

^{๑๐๕} วิมย.๗/๓๓๒/๑๑๖ มหาจุฬาเดปิฏก ๒๕๐๐.



ภาวะด้านการดำเนินชีวิตของผู้บรรลุนิพพานนั้น สามารถแยกได้เป็น ๒ ประการ คือ

๑. การทำกิจกรรมหรือการทำงานเนื่องด้วยชีวิตส่วนตัวส่วนหนึ่ง

๒. กิจกรรมการทำงานเพื่อส่วนรวมอีกอย่างหนึ่ง ดังคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงส่งสาวกออกประกาศพระศาสนาว่า

เธอจงไปเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทเวตาและมนุษย์ทั้งหลาย ความร้อนนี้เป็นถือเป็นวัตถุประสงค์สำคัญของพรหมจรรย์^{๓๓}

คือพระศาสนานี้เป็นลัทธิวัดความประพฤติปฏิบัติของภิกษุสาวก และเป็นคุณประโยชน์ที่พึงเกิดจากบุคคลที่ถือว่าเลิศหรือประเสริฐตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ดังนั้น กิจกรรมหลักของผู้บรรลุนิพพานแล้ว จึงได้แก่การแนะนำสั่งสอน การให้ความรู้ การส่งเสริมสติปัญญาและคุณธรรมต่าง ๆ . . . ตลอดจนการดำเนินชีวิตและประพฤติตัวเป็นแบบอย่าง ในทางที่มีความสุข มีคุณธรรม และเป็นชีวิตที่งดงาม^{๓๔}

ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน เมื่อท่านบรรลุนิพพานแล้ว จะเลิกเสีย ไม่ปฏิบัติต่อไปก็ย่อมได้ แต่ก็ปรากฏว่า เพื่อเป็นการสมเหตุผลท่านก็ปฏิบัติต่อไป ทั้งนี้ ในด้านส่วนตัวเพื่อความอยู่สบายในปัจจุบันที่เรียกว่า วิทยุธรรมสุขวิหาร และในด้านการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น “เพื่ออนุเคราะห์ชนที่เกิดตามมาภายหลัง เพื่อเป็นแบบอย่างอันดีที่ชนภายหลังจะได้ถือปฏิบัติตาม (ทิฏฐานุคติ)”^{๓๕} เช่น ในกรณีที่พระพุทธเจ้าเสกเสนาสนะในราวป่า ^{๓๖} และพระมหากัสสปะถือธุดงค์ ^{๓๗} เป็นต้น

^{๓๓}ที่.ม.๑๐/๔๔/๔๐ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

^{๓๔}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. หน้า ๒๕๕.

^{๓๕}เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๕๕.

^{๓๖}องฬทุก.๒๐/๓๑/๖๐ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.

^{๓๗}ถ.นิ.๑๖/๑๔๘/๑๙๓-๑๙๕ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.



สรุปว่า การดำเนินชีวิตของพระอรหันต์ ทั้งด้านกิจการงาน และความประพฤติส่วนตัว มุ่งประโยชน์ของพหุชน และคำนึงถึงความเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับชนรุ่นหลัง ซึ่งเป็นการบำเพ็ญ ปัตตยะ หรือ ปรีติปฏิบัติ สอดคล้องกับคุณธรรม คือ ความกรุณาที่เป็นแรงจูงใจ

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนบรรลุพระอรหันต์นั้น จะใช้วิปัสสนาล้วน ๆ จนสำเร็จพระอรหัตผล หรือ เจริญสมณะก่อนแล้วจึงหันมาทำวิปัสสนาก็ได้ เช่นเดียวกัน จึงทำให้เกิดมีพระอรหันต์ ๒ ประเภท คือ

๑. พระปัญญาวิมุตติ คือ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ได้แก่ผู้บำเพ็ญแต่วิปัสสนา อาศัย สมณะเพียงแค่สมาธิเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อเป็นแค่บาทของวิปัสสนาให้บรรลุอาสวักขณญาณเท่า นั้น ได้สมณะไม่เกินรูปฌาน ๔ ไม่มีความสามารถพิเศษ เช่น เข้านิโรธสมาบัติไม่ได้ ไม่ได้โลภขย ภิญญา ๕ เป็นต้น จำแนกได้ ดังนี้

ก. พระสุกขวิปัสสโก ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ได้สมาธิระดับฌานต่อเมื่อถึงขณะ แห่งมรรค

ข. พระปัญญาวิมุตติผู้ได้ฌาน ๔ อย่างน้อยขั้นหนึ่งก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนา ที่ให้บรรลุอรหัตตผล

ค. ปฏิสัมภีทปัตตยะ ผู้บรรลุปฏิสัมภีทา ๔ คือ

- ๑) อัคตปฏิสัมภีทา ปัญญาแตกฉานในอรรถ หรือปริชาแจ้งเจนในความหมาย
- ๒) อัมมปฏิสัมภีทา ปัญญาแตกฉานในธรรม หรือปริชาแจ้งเจนในหลัก
- ๓) นิรุตติปฏิสัมภีทา ปัญญาแตกฉานในนิรุตติ หรือปริชาแจ้งเจนในภาษา
- ๔) ปฏิภาณปฏิสัมภีทา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ หรือปริชาแจ้งเจนใน

ความคิดทันการ ^{๓๓}

๒. จุกโตภาควิมุตติ แปลว่า ผู้หลุดพ้นโดยส่วนทั้งสอง คือ หลุดพ้นจากรูปกายด้วย อรูปสมาบัติ และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค เป็นการหลุดพ้น ๒ วาระ คือ ด้วยวิกรมณะ

^{๓๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. หน้า ๒๗๖.



(ชมกิเลสได้ด้วยกำลังสมาธิของฌาน) หนึ่ง และด้วยสมุจเฉท (ตัดกิเลสถอนรากเง้าด้วยปัญญา) อีกหนึ่ง จำแนกได้ดังนี้

ก. พระอุกโตภาควิมุตติ คือ พระอรหันต์ผู้ได้สมณะถึงอรุณอย่างน้อยหนึ่งขั้น แต่ไม่ได้โลกียวิชา โลกียอภิญา

ข. พระเตวิชชะ พระอรหันต์ผู้ได้วิชา ๓ คือ พระอุกโตภาควิมุตตินั้น ผู้ได้วิชา ๓ ด้วยคือ

๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณเป็นเหตุระลึกได้ซึ่งขั้นที่ เคยอาศัยอยู่ใน ก่อน แปลง่าย ๆ ว่า ระลึกชาติได้

๒) จุตูปปาตญาณ ญาณหยั่งรู้การจุติ และอุบัติของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไป ตามกรรม ถือกันว่าตรงกับ ทิพจักขุ หรือ ทิพยจักขุ

๓) อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หรือ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

ค. พระฉฬภิญโญ พระอรหันต์ผู้ได้อภิญญา ๖ คือ พระอุกโตภาควิมุตตินั้นผู้ได้อภิญญา ๖ ด้วย คือ

๑) อิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้

๒) ทิพโสดญาณ ที่ทำให้มีทิพย์

๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้ คือ ทายใจเราได้

๔) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้

๕) ทิพจักขุ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์

๖) อาสวักขยญาณ ญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป

ง. พระปฏิสัมภีปปัตตะ พระอรหันต์อุกโตภาควิมุตตผู้บรรลุปฏิสัมภี ๔ อย่าง ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น^{๓๓}

พระอรหันต์องค์ใดเป็นทั้งฉฬภิญโญและปฏิสัมภีปปัตตะ ย่อมเป็นผู้มีคุณสมบัติครบถ้วนบริบูรณ์ ครบคลุมทั้งหมด

^{๓๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๒๔๖-๒๔๗.



การบรรลุธรรมสูงสุด คือ การสำเร็จเป็นพระอรหันต์ต้องสามารถกำจัดกิเลสที่มักตอกอยู่ในสันดานที่เรียกว่าสังโยชน์ ๑๐ ประการได้ เมื่อบรรลุธรรมแล้ว ภาวะทางความคิด ภาวะทางปัญญาและการดำเนินชีวิต และคุณสมบัติพิเศษต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว เป็นผลของการบรรลุธรรมที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การปฏิบัติตามหลักของโพธิปักขิยธรรมนั้น แม้ว่าแต่ละท่านที่บรรลุธรรมจะให้หลักธรรมใด ช้าหรือเร็วเพียงไรก็ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีที่แต่ละท่านได้สั่งสมมาในอดีต และประกอบกับการปฏิบัติในปัจจุบัน ความแตกต่างในช่วงจังหวะของการบรรลุธรรมของแต่ละท่าน เป็นสิ่งน่าสนใจทั้งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรม จึงขอนำภาวะการบรรลุธรรมของพระสาวกและสาวิกาสี่ที่สำคัญและน่าสนใจมาแสดงพร้อมทั้งข้อวิเคราะห์แง่มุมต่าง ๆ ในการบรรลุธรรมในบทต่อไป



บทที่ ๕

การบรรลุธรรมของพระสาวกและพระสาวิกาที่สำคัญ

ระยะเวลาที่สั้นหรือยาวแห่งการปฏิบัติธรรม และมูลเหตุให้บรรลุธรรมของพระอริยสาวกแต่ละรูปแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยและบารมีธรรมของแต่ละท่าน ดังนั้นจึงควรศึกษาประสบการณ์ในการบรรลุธรรมของพระสาวกและสาวิการูปสำคัญ ๆ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติในปัจจุบัน

๕.๑ พระอัญญาโกณฑัญญะ

คณะปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ คน อันประกอบด้วย โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ เฝ้าปรนนิบัติรับใช้เจ้าชายสิทธัตถะอยู่ระยะหนึ่ง แต่เมื่อเจ้าชายเลิกการบำเพ็ญทุกรกิริยาอันเป็นความเชื่อของพราหมณ์ทั้ง ๕ ว่าจะเป็นวิธีบรรลุธรรมได้ ทั้ง ๕ จึงปลีกตัวไปอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน

ครั้นเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะได้บรรลุธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ทรงเล็งเห็นว่าปัญจวัคคีย์นี้เป็นผู้มีสติปัญญาสามารถในการบรรลุธรรมได้ จึงเสด็จเดินทางไปยังป่าอิสิมฤคทายวัน เพื่อแสดงธรรมโปรดปัญจวัคคีย์เหล่านั้น

พระธรรมเทศนาที่ พระผู้มีพระภาคเจ้านำมาแสดงแก่ปัญจวัคคีย์นั้น เรียกว่า “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” มีเนื้อความโดยย่อดังนี้

ชั้นแรก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า นักบวชไม่ควรทำกิจ ๒ อย่าง คือ การหมกมุ่นอยู่กับกามสุข และการทรมานตนเองให้ลำบาก พระองค์ตรัสเรียกกิจ ๒ อย่างนี้ว่า “ที่สุดโต่ง” จากนั้นทรงแสดงเหตุผลว่า การหมกมุ่นอยู่กับความสุขเป็นของต่ำช้า เป็นกิจกรรมของปุถุชนผู้ครองเรือน เป็นที่สุดโต่งข้างหย่อนยานส่งเสริมให้เกิดความหลงใหลในกามคุณ ส่วนการทรมานตนเองให้ลำบากเป็นกิจกรรมที่ทำให้ตนเองให้เหน็ดเหนื่อย เป็นที่สุดโต่งข้างความตึงเครียดเปล่าประโยชน์



พระพุทธเจ้าทรงเกิดปิติโสมนัส ด้วยทรงเห็นว่ามีผู้สามารถรู้แจ้งตามพระองค์แล้ว ทรงเปล่งอุทานว่า

“อญญาสิ วต โภ โกณทัญญู อญญาสิ วต โภ โกณทัญญู”
โกณทัญญูผู้เจริญได้รู้แล้วหนอ โกณทัญญูผู้เจริญได้รู้แล้วหนอ

โดยเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงอุทานขึ้นต้นด้วยคำว่า “อญญาสิ” จึงเป็นเหตุให้คำนำหน้าชื่อของท่านว่า “อัญญา” เป็น “อัญญาโกณทัญญู” ตั้งแต่นั้นมา

พร้อมกับได้ดวงตาเห็นธรรมท่านอัญญาโกณทัญญูก็หมดความสงสัยในพระพุทธเจ้า จึงทูลขอบวชกับพระผู้มีพระภาคเจ้า พระพุทธองค์ทรงประทานการบวชให้โดยการตรัสว่า

“จงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำ ทุกข์ให้สิ้นไปโดยชอบเถิด”

ในวันที่ได้ฟังธรรมครั้งแรกนี้ท่านได้บรรลुธรรมเข้าสู่กระแสของพระอริยเจ้าระดับโสดาบันอันเป็นระดับเริ่มต้นของการบรรลุธรรม อีก ๕ วันต่อมา พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดง “อนัตตลักขณสูตร” ให้แก่พระปัญจวัคคีย์ฟัง หลังจากฟังพระธรรมเทศนาสูตรนี้จบลงแล้ว พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ก็ได้บรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันต์พร้อมกันทุกท่าน มีเนื้อความโดยย่อดังนี้

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เพราะไม่เที่ยงเป็นทุกขมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา จึงควรหรือจะมาเห็นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา แม้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นอดีตและอนาคต ก็เป็นอนัตตา บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เพราะไม่เที่ยง เป็นทุกข มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา จึงควรเห็นหรือว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา”



ข้อพิจารณา

๑. พระอัญญาโกณฑัญญะ ท่านมีความเชื่อมั่นว่า พระราชมารสัทธัตถะ จะต้องได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน เมื่อได้ข่าวว่าพระองค์เสด็จออกผนวชกับวชตามไปเฝ้าอุปัฏฐากในตอนทีพระองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่พอเจ้าชายเลิกบำเพ็ญทุกรกิริยาก็นั้นไปเสีย เพราะมีความเชื่ออย่างหนึ่งว่า การทรมานร่างกาย ที่เรียกว่า ทุกรกิริยาเท่านั้นเป็นหนทางที่จะบรรลุธรรมได้ ดังนั้นพระธรรมเทศนาแรกที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์ จึงต้องแก้ความเห็นผิดอันนี้เสียก่อน พระองค์จึงทรงแสดงที่สุดโต่งสองทางเพื่อแก้ความเห็นผิดอันนั้น เป็นการชำระความสะอาดของจิตที่หลงผิดเสียก่อนที่จะนำน้ำย้อมใหม่ คือ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) มาย้อมจิตลงไป จนได้ดวงตาเห็นธรรม คือ ความเข้าใจในหลักธรรมอันแท้จริงได้

๒. การบรรลุธรรมของพระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานคู่ไปกับการเจริญสมถกรรมฐาน คือ ในขณะที่ฟังพระธรรมเทศนาจิตจะมีใจจดจ่ออยู่กับเสียง พร้อมทั้งมีสติกำหนดพิจารณา ใคร่ครวญตามไปด้วย องค์แห่งโพธิฌงค์ ๗ ก็ดำเนินไปเป็นลำดับจนมีสมาธิตั้งมั่น ความเข้าใจ ความรู้ทั่วถึงธรรมจึงเกิดขึ้น จนจิตเข้าสู่อุเบกขารว่างเฉยในธรรมทั้งปวงหมดความยึดมั่น ถือมั่น จิตก็หลุดพ้น บรรลุอรหัตผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์

๕.๒ พระยัสสะ

ในวันที่จะออกบวชในปีนั้นเมื่อถึงฤดูฝนท่านได้พักหาความสุขอยู่ปราสาทสำหรับพักในฤดูฝน คือนวันหนึ่งขณะที่บรรดานางระบำรำร่ายและบรรเลงดนตรีรับกล่อมอยู่ภายในปราสาทนั้นท่านได้มอยหลับไปก่อน ท่านมารู้สึกตัวตื่นขึ้นในตอนใกล้รุ่ง ขณะนั้นบรรดานางระบำกำลังนอนหลับไหลไม่ได้สติ แสงสว่างที่ตามไวดลอดคืนทำให้ท่านมองเห็นภาพนางระบำนอนหลับด้วยอิริยาบถต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน ท่านเห็นภาพเหล่านี้แล้วมีความรู้สึกเหมือนเห็นซากศพในป่าช้าที่เขาทิ้งไว้ จึงเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย มีความรังเกียจขึ้นมาทันที จึงออกจากห้องนั้นลงจากปราสาทเดินออกไปเรื่อย ๆ มุ่งหน้าไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ปากก็พร่ำบ่นไปว่า “ที่นี่ไม่สวยหนอ ที่นี่ชั่วร้ายหนอ ๗ ๗ ๗”

เวลานั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จจงกรมอยู่ ณ ที่กลางแจ้ง ทอดพระเนตรเห็นยสุกุลบุตรเดินบ่มมาแต่ไกล เมื่อท่านยสะเดินเข้ามาใกล้ พระองค์ก็ตรัสตอบไปว่า “ที่นี่ไม่สวยหนอ ที่นี่



ไม่ขัดข้อง เจริญเกิดยศ เจริญมาทางนี้เราจักแสดงธรรมให้เธอฟัง” ท่านยสะได้ยินพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเช่นนั้นก็เกิดสะดุดใจ ถอดรองเท้าแล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าทันที”

เมื่อนั่งลงเรียบร้อยแล้ว พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง “อนุปพพิกขา คือ พระธรรมเทศนาที่ทรงแสดงไปเป็นลำดับ ตั้งแต่ ทาน ศีล สวรรค์ โทษของกาม และอานิสงส์ของการออกจากกามให้ฟัง ท่านฟังพระธรรมเทศนาที่พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงพร้อมทั้งพิจารณาเนื้อความนั้นอย่างตั้งใจ จิตที่วุ่นวายสับสนอยู่เมื่อสักครู่นี้สงบลง พระผู้มีพระภาคเจ้าเห็นว่า ท่านมีจิตที่สงบพร้อมที่จะฟังธรรมที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก จึงทรงแสดงอริยสัจ ๔ ให้ฟังต่อไป หลังจากฟังพระธรรมเทศนาจบ ท่านได้ดวงตาเห็นธรรมเกิดความรู้แจ้งว่า “สิ่งหนึ่งสิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับเป็นธรรมดา” ท่านยสะได้ บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันทันที

ต่อจากนั้นไม่นานพอรองท่านได้เดินตามมา และแหวะถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าเห็นบุตรของตนหรือเปล่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอนุปพพิกขา และอริยสัจ ๔ ให้ฟัง เมื่อฟังจบ ท่านเศรษฐีก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล

ฝ่ายยสะกุลบุตร ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่บิดาของท่านอยู่นั้น ท่านได้นั่งฟังอยู่ด้วย และได้พิจารณาตามกระแสพระธรรมเทศนานั้นอีกครั้งหนึ่ง เมื่อจบพระธรรมเทศนาจิตของท่านก็สามารถคลายความยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย และสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ณ ที่นั่นเอง

ข้อพิจารณา

๑. การมีฐานะที่ร่ำรวย มีสิ่งบำรุงบำเรอตนอย่างมากมายาวกับพระราชา ล้วนเป็นความปรารถนาของปุถุชนโดยทั่วไป แต่สำหรับผู้มีปัญญาแล้วกับเห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งไร้สาระไม่มีความจำเป็นหาประโยชน์มิได้ เมื่อเสพสิ่งเหล่านั้นสักระยะหนึ่งก็เกิดความเบื่อหน่าย เช่น พระยสะเป็นตัวอย่าง ท่านมีทุกสิ่งทุกอย่างเทียบได้กับพระราชา แต่เมื่อถึงคราวที่บารมีเต็มก็เห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ น่าเบื่อหน่าย มีความวุ่นวาย น่ารำคาญ ไม่น่าชื่นชมยินดี ละทิ้งไปในที่สุด

*วินย.๔/๒๕-๒๘/๒๐-๒๓ มหจุฬาฯฉบับที่ ๒๕๐๐.

*เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๑๗.



จึงควรที่เราทั้งหลายต้องหมั่นพิจารณาให้เห็นว่า การค้นรณแสวงหาในสิ่งที่ไร้สาระนั้น ในที่สุดก็หาประโยชน์อะไรไม่ได้ เป็นการเหนื่อยเปล่า นำกำลังสติปัญญามาแสวงหาสิ่งที่ไม่มีคุณค่า ที่เหนือกว่านั้นมีประโยชน์มากกว่า เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์อันแท้จริง ไม่ต้องกลับมาลำบากอีกต่อไป ให้ผลดีกว่า คุ่มค่าเหนื่อยมากกว่า

๒. สิ่งสวयงามต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปสวयงามอันน่าทึ่งใจของสตรีในวัยกำดัด หรือ เสียงขับกล่อมที่นิยมกันว่าไพเราะจับใจ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่มายาที่เคลือบไว้ด้วยอุปทาน เมื่อเข้าใจ อย่างแท้จริงในเนื้อแท้ของสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็สามารถคลายความยึดมั่น ความหลงใหลได้ ถอนตัวออกมาจากสิ่งมัวเมานำหลงใหลนั้นได้ อยู่กับการมั่นพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นจริง ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมที่หวังความพ้นทุกข์จะต้องเพียรพยายามพิจารณาสังต่าง ๆ เหล่านั้น เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้สัมผัสสิ่งใด ๆ ต้องหมั่นพิจารณาจนติดเป็นนิสัย ในที่สุดจิตจะโน้มไปสู่ความพ้นทุกข์ บรรลุธรรมได้ในที่สุด

๓. ในการฟังธรรม การศึกษารธรรม หรือการศึกษาเล่าเรียนอะไรก็ตาม การได้ฟังซ้ำ การทบทวน การพิจารณาอีกครั้งอย่างตั้งใจ จะทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น พระยสะที่มีโอกาสได้ฟัง อนุปพพิททา ซ้ำสองครั้งนั้น ทำให้ท่านได้บรรลุธรรมชั้นสูงสุด คือ พระอรหันต์ เป็นตัวอย่างของนักศึกษาและนักปฏิบัติจะต้องพยายามทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ แม้แต่ก่อนการบวช พระอุปัชฌาย์ให้ตัจปัญจกรรฐฐาน ท่านยังบอกให้ทำโดยอนุโลมและปฏิโลม คือ พิจารณากลับไปกลับมาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ความชำนาญ ในที่สุดกับบรรลุประโยชน์ที่พึงปรารถนาได้

๔. พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอนุปพพิททาแก่พระยสะเพราะท่านเป็นคฤหัสถ์ ยังครองเรือนมีทรัพย์ มีภรรยา การแสดงอนุปพพิททาจะเป็นการฟอกจิตที่ยังเกี่ยวข้องกับอกามคุณทั้งหลาย ให้เห็นผลของท่าน คือ ความสุขในกามซึ่งเป็นสิ่งที่มรวาสเข้าใจดีเพราะคลุกคลีอยู่กับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ต่อมาพระองค์ทรงแสดงถึงโทษของกามอันเป็นเหตุให้ต้องวนเวียนอยู่ในทุกข์ และสุขปนเปกันไปไม่มีวันจบสิ้น และทรงแสดงหนทางของการพ้นทุกข์ คือ เนกขัมมะ การออกจากกาม ผู้ที่มีบารมีพอสมควร เมื่อได้ฟังถึงตรงนี้จิตจะโน้มไปสู่การออกบวช แต่เมื่อฟังพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นไปคือ อริยสัจ ๔ ก็จะเข้าใจภาวะธรรมต่าง ๆ มองเห็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงการดับทุกข์ จึงบรรลุธรรมเบื้องต้น คือ พระโสดาบัน แต่พระยสะได้ฟังพระธรรมเทศนานี้สองครั้งในเวลาติดกัน จิตจึงเกิดเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น องค์ธรรมแห่ง



โพธมณี ๗ ประการจึงเกิดขึ้น ช่วยชำระกิเลสออกจากจิตได้ ในที่สุดก็บรรลุอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ณ ที่นั่นเอง

๕.๔ พระสารีบุตร

พระสารีบุตร ท่านบรรลุโสดาบันตั้งแต่ได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิที่ตอบคำถามว่าครูของท่านสอนว่าอย่างไร พระอัสสชิตอบว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุของธรรมเหล่านั้น และความดับของธรรมเหล่านั้นด้วย พระมหาสมณะมีปิกิตติรสอย่างนี้”^{*} หลังบวชแล้วได้ลาพระพุทธรเจ้าไปบำเพ็ญสมณธรรม ณ ถ้ำสุกรราดา เจิงเขาคิชฌกูฏ วันที่ท่านจะบรรลุอรหัตตผล พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปโปรดประทับอยู่ในถ้ำนั้นกับท่าน ต่อมาที่মনะปริพาชกได้มาเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ทรงแสดงธรรมโปรดที่มนะปริพาชก พระสารีบุตรนั่งถวายงานพัดอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ (ข้างหลัง) ท่านพิจารณาไปตามเนื้อความพระธรรมเทศนานั้นตลอดเวลา ครั้นจบพระธรรมเทศนาก็ได้บรรลุอรหัตตผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนที่มนะปริพาชกหลานของท่าน ได้บรรลุโสดาปัตติผล เนื้อความสำคัญโดยย่อของพระธรรมเทศนาที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแก่ที่มนะ และทำให้พระสารีบุตรได้บรรลุอรหัตตผลนั้น เรียกว่า “ที่มนะสูตร” มีความย่อดังนี้

สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงควรแก่เรา เราชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวก มีความเห็นว่า บางสิ่งควรแก่เรา เราชอบใจ บางสิ่งไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจ ความเห็นของสมณพราหมณ์พวกแรก โสัดความกำหนดรักใคร่ยินดีในสิ่งต่าง ๆ ความเห็นของพราหมณ์พวกที่ ๒ โสัดสร้าง ความเกลียดชังสิ่งต่าง ๆ ความเห็นของพราหมณ์พวกสุดท้าย โสัดสร้าง ความกำหนดรักใคร่ในของบางสิ่ง โสัดสร้าง ความเกลียดชังของบางสิ่ง ผู้พิจารณาว่า ถ้าเราจักถือมั่นความเห็นอย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว กล่าวว่ สิ่งนี้เท่านั้นจริง สิ่งอื่นเปล่าไม่จริง ก็จะต้องผิดจากคน ๒ พวก ที่มี ความเห็นไม่เหมือนกับตน ครั้นถือผิดกันก็ต้องวิวาทกัน จากนั้นก็จะกลายเป็นความพิฆาต แล้วติดตามด้วยการเบียดเบียนกันต่าง ๆ นานา ผู้รู้เห็นอย่างนี้แล้ว ย่อมละความเห็นนั้นเสียด้วย และไม่ให้ความเห็นอื่นเกิดขึ้นด้วย

^{*}อมมปทฎฐกถา ปฐโม ภาค. (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๘๔.

^๒ม.๑๓/๒๐๑-๒๐๒/๑๙๙๑-๑๙๙๓ มหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐.



เมื่อทรงแสดงโทษของความถ้อยมั่นอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงต่อไปด้วย
อุบายวิธีที่เป็นเหตุให้ไม่ถ้อยมั่นว่า

อัคคิเวสสนะ กาย คือ รูป ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดจากบิดา
มารดา เติบโตมาเพราะข้าวสุกและขนมสด ต้องคอยอบรมกันกลืนเหนียว และขัดสืออยู่เป็นนิตย์ มีอัน
จะต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา จึงควรที่จะพิจารณาให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง ทนได้ยาก เป็นของ
ถูกเสียดแทง เป็นดังหวัฉิ เป็นดังลูกศร เป็นของชำรุดทรุดโทรม ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เมื่อ
พิจารณาเห็นได้อย่างนี้ ย่อมละความรักใคร่กระวนกระวายในกามเสียได้

อัคคิเวสสนะ เวทนา (ความรู้สึก) มี ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ และอุเบกขา เวทนา ๓ อย่าง
นี้เกิดขึ้นไม่พร้อมกัน คราวใด บุคคลเสวยสุขเวทนา คือ รู้สึกเป็นสุข คราวนั้นก็ไม่เสวยทุกขเวทนา
และอุเบกขา เวทนา คราวใดเสวยทุกขเวทนา คือ รู้สึกเป็นทุกข์ คราวนั้นก็ไม่เสวยสุขเวทนาและ
อุเบกขา เวทนา คราวใดเสวยอุเบกขาเวทนา คือ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ คราวนั้นก็ไม่เสวยสุขเวทนาและ
ทุกขเวทนา แต่ว่าเวทนาทั้ง ๓ นี้เป็นอย่างเดียวกัน ตรงที่ว่าไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัย
เกิดขึ้น มีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา

ข้อพิจารณา

๑. พระสารีบุตรได้นับว่าเป็นผู้มีปัญญาเป็นเลิศ แต่กลับบรรลุธรรมช้ากว่าบิณฑุของ
ตน ซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของคนฉลาด คนเก่ง คนที่มีความสามารถสูง มักเป็นคนเชื้ออะไร
ยาก ต้องใคร่ครวญพิจารณาจนเข้าใจอย่างแท้จริงจึงค่อยเชื่อ แต่เมื่อเชื่อแล้วก็มี ความมั่นคงไม่แปร
ปรวน อีกประการหนึ่งคนเก่งมักถือดี มีความมั่นใจในตัวเองสูง จนเกิดเป็นทิฏฐิมานะสูงตามไป
ด้วย ซึ่งแก้ยากต้องใช้คนที่มีความรู้มีความสามารถสูงเท่าเทียมกัน หรือมากกว่าสอนจึงจะปลงใจ
เชื่อ ความเป็นผู้คิดมากและมานะมากนี้เองเป็นเหตุของการบรรลุธรรมช้าประการหนึ่ง

๒. ความปรารถนาสูงเป็นอีกประการหนึ่งของความล่าช้าในการทำกิจการทั้งปวง ผู้ที่
มุ่งหวังในผลสำเร็จของกิจการใด ๆ ก็ตาม ถ้าต้องการดีที่ สุด สวยที่สุด เติบที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ย่อม
เกิดความล่าช้าเสมอ พระสารีบุตรท่านตั้งความปรารถนาไว้ในอดีตชาติ คือ ท่านมีความต้องการ
เป็นอัครสาวกเบื้องขวา จึงเป็นอีกสาเหตุของความช้าในการบรรลุธรรม



๓. การบรรลุลหกรรมของพระสารีบุตรนั้นแปลกกว่าคนอื่น ท่านพึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงธรรมโปรดคนอื่น คือ ทิมนขปริพาชก ท่านพิจารณาตามไปอย่างตั้งใจ ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุลหกรรม เข้าทำนองครุฑหักจำ เขาสอนคนอื่นแต่เรามีความสนใจก็พยายามฟัง พยายามเอาใจใส่ พยายามขนขวาย ย่อมสำเร็จประโยชน์ได้ เช่นเดียวกับพระสารีบุตร

๔. ในการดูหนัง ดูละคร หรือดูอะไรก็ตาม ถ้าผู้ดูมีปัญญาย่อมได้ประโยชน์จากการดูเสมอ พระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง ดังคำโบราณกล่าวว่า "ดูหนังดูละครให้ย้อนดูตัว" หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในเรื่องของการพิจารณาอุภะก็เป็นลักษณะการดูอย่างมีปัญญา แม้ว่าหากศพะจะเป็นสิ่งน่าเกลียด น่ากลัว แต่ถ้าผู้ดูอย่างมีปัญญาก็นำมาซึ่งประโยชน์ต่อผู้ดูได้อย่างมากมาย

๕.๔ พระโมคคัลลานะ

พระโมคคัลลานะ มีนามเดิมว่า "โกธิตะ" โกธิตะเป็นเพื่อนกับอุปัชฌายะจะไปไหนก็ไปด้วยกัน มีความคิดแนวเดียวกัน เกิดเบื่อนายชีวิตรมราวาสแล้วตัดสินใจออกบวชก็ออกด้วยกัน

ในการบรรลุลหกรรมของท่านนั้น ภายหลังจากการบวชแล้ว พระโมคคัลลานะได้ทูลลาพระพุทธเจ้าไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ ณ หมู่บ้านกัลลวาละ แคว้นมคธ ขณะบำเพ็ญธรรมอยู่นั้น ท่านเกิดความง่วงนอนอย่างหนัก จนไม่สามารถบำเพ็ญสมณธรรมได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบอยู่ตลอดเวลา วันที่ ๔ จึงเสด็จมาสอนวิธีแก้ง่วงแก่พระโมคคัลลานะ ด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

๑. เมื่อกำหนดนิกอย่างใดแล้วเกิดความง่วง ควรพิจารณาถึงการกำหนดนั้นให้มาก
๒. หากยังไม่หายง่วง ควรตรีกตรองพิจารณาถึงธรรมที่ได้ศึกษามาจนขึ้นใจ
๓. หากยังไม่หายง่วง ควรท่องบ่นธรรมที่ได้ฟัง ได้ศึกษาโดยพิสดาร
๔. หากยังไม่หายง่วง ควรแยงช่องหูทั้ง ๒ ข้าง และเอาฝ่ามือลูบตัว
๕. หากยังไม่หายง่วง ควรลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบตา แล้วเหวี่ยงอุทิศทั้งหลายแห่งนดูดาว
๖. หากยังไม่หายง่วง ควรกำหนดนึกถึงแสงสว่าง ควรตั้งความสำคัญว่ากลางวันไว้ในจิตตลอดเวลาไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน
๗. หากยังไม่หายง่วง ควรเดินจงกรม มีสติกำหนดที่หมาย เดินกลับไปกลับมา ลำรวมอินทรีย์ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน



๔. หากยังไม่หายง่วง ครอบนอนแบบสี่เหลี่ยม คือ นอนตะแคงข้างขวา ช้อนเท้า เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายถึงอยู่ว่าจะลุกขึ้น ครั้นตื่นแล้วให้รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า จะไม่หาความสุขจากการนอน จะไม่หาความสุขจากการเอน จะไม่หาความสุขจากการเคลิ้มหลับ”

พระโมคคัลลานะได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนทันที พระพุทธเจ้าเมื่อทรงเห็นว่าท่านหายง่วงแล้ว จึงตรัสสอนเรื่องธาตุกัมมัญฐาน โดยทรงแนะให้ท่านกำหนดพิจารณาภายในแยกออกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย ซึ่งแต่ละส่วนนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ท่านเจริญสมณะสลับกับวิปัสสนาไปตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน และได้บรรลุอรหัตผลในวันนั้นเอง

ข้อพิจารณา

๑. ความง่วงเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติธรรม ดังนั้นผู้ปฏิบัติควรจดจำวิธีการแก้ง่วงนี้ไว้ให้ดี เมื่อเกิดการง่วงขึ้นมาก็พยายามแก้ด้วยวิธีต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นลำดับไป อย่าใช้วิธีการนอนก่อนลองใช้วิธีอื่น ๆ เพราะจะทำให้เคยตัวต้องนอนทุกครั้งเมื่อเกิดการง่วงนอน

๒. พระโมคคัลลานะ เป็นเอตคคะในทางมีฤทธิ์มาก เนื่องจากท่านเจริญสมณกรรมฐานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะอาโลกสิณ คือ การนึกถึงแสงสว่างอยู่ตลอดเวลา อันเป็นวิธีแก้ง่วงอย่างหนึ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำแก่ท่าน ท่านจึงได้อานิสงส์ของการเจริญอาโลกสิณนี้

๕.๕ พระสิวลี

ในประวัติของท่านแปลตรงที่กล่าวว่า ท่านอยู่ในห้องของมารตานานถึง ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน ดังนั้นเมื่อท่านคลอดจึงสามารถทำงานได้เท่ากับเด็ก ๗ ขวบ ประวัตินี้กล่าวไว้ว่าวันที่ท่านคลอด พระบิดาได้นิมนต์พระพุทธเจ้ามาเสวยพระกระยาหารที่ในวังพร้อมด้วยพระสาวก ในวันนั้นเด็กชายสิวลีได้ช่วยแม่เลี้ยงพระด้วย พระสารีบุตรมองเห็นก็เกิดความเอ็นดูสนทนาด้วย จนเกิดความคุ้นเคย กันเป็นอย่างดี ในวันที่ ๗ เป็นวันสุดท้ายของการเลี้ยงพระ พระสารีบุตรได้รวนเด็กชายสิวลีให้บวช โดยกล่าวว่า “เธอทุกข์ทรมานอยู่ในครรภ์มานาน ออกบวชไม่ดีกว่าหรือ” เด็กน้อยสิวลีตอบว่า “ถ้ากระผมสามารถบวชได้ก็จะบวช” พระนางสุปาวสาเห็นบุตรชายสนิสนมกับพระ-



สาริบุตรก็ดีพระทัย และเมื่อพระสาริบุตรพูดให้ทราบที่กำลังชวนเด็กชายสิวลีให้บวช พระนางก็ดีพระทัยและอนุญาตให้ โอวชบวชได้ตามความประสงค์

พระสาริบุตรจึงทำการบวชให้ ในเบื้องต้นสอนให้ท่านกำหนดพิจารณา ตจปัญจก-
กรรมฐาน ๕ ประการ คือ พิจารณา เกสา (ผม) โลมา (ขน) นรา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง)
อันเป็นเบื้องต้นของการบวชที่พระอุปัชฌาย์จะต้องสอนก่อนการบวชทุกครั้ง และสอนให้ท่าน
พิจารณาถึงความทุกข์ที่ต้องทรมานอยู่ในห้องของมารดาถึง ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน ในขณะที่ท่านปลง
ผมท่านก็ได้พิจารณากรรมฐานไปตามที่พระอุปัชฌาย์สอน เมื่อปลงผมจุกที่ ๑ เสร็จ ท่านได้บรรลุ
โสดาปัตติผล ปลงผมจุกที่ ๒ เสร็จ ท่านได้บรรลุสกทาคามีผล ปลงผมจุกที่ ๓ เสร็จ ท่านได้บรรลุ
อนาคามีผล และปลงผมจุกสุดท้ายเสร็จได้บรรลุอรหัตผล ซึ่งนับว่าท่านบรรลุธรรมได้รวดเร็วมาก
แค่การปลงผมก็ทำให้ท่านสามารถบรรลุธรรมได้

ข้อพิจารณา

๑. พระสิวลีท่านบวชเมื่ออายุน้อยมากคือแค่ ๗ ขวบ และเมื่อก่อนบวชได้รับคำแนะนำ
เกี่ยวกับตจปัญจกรรมฐาน และความทุกข์ที่ต้องทรมานอยู่ในห้องแม่ถึง ๗ ปี ท่านสามารถนำ
คำสอนที่พระอุปัชฌาย์ไปพิจารณาจนสามารถบรรลุอรหัตผลได้ในระยะเวลาแค่ปลงผมเสร็จเท่า
นั้น แสดงให้เห็นว่าวัยก็ดี ความรู้ก็ดี ไม่เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม ขอแต่เพียงให้รู้จักพิจารณา
ด้วยปัญญาให้ถูกต้องก็สามารถบรรลุธรรมได้ สมกับพระธรรมคุณว่า “อกาลิโก” คือไม่ขึ้นอยู่กับ
กาลเวลา ปฏิบัติเมื่อใดย่อมได้ผลเมื่อนั้น

๒. การกำหนดพิจารณาสิ่งที่มากระทบ ไม่ว่าจะเป็นทาง ตา หู จมูก ลิ้นหรือกายก็ดี
ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นฝึกให้เป็นนิสัย โดยกำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่อ่อนไหวไปตามสัมผัสนั้น ๆ แล้ว
น้อมพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ในไม่ช้าจะเข้าใจสภาวะธรรม การกำหนดรู้เท่าทันในอารมณ์ที่
มากระทบไม่ว่าจะเป็นทางใด เท่ากับได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง โดยเฉพาะหมวดจิตตานุปัสสนา
สติปัฏฐาน การกำหนดรู้จิต เพราะเมื่อมีอารมณ์มากระทบ จิตมักจะปรุงแต่งไปตามอดีตบ้าง เป็น
ไปตามอนาคตบ้าง สติที่กำหนดรู้จะเป็นตัวกั้นกระแสของกิเลสไม่ให้เกิดขึ้น เป็นการตัดวงจรของ
ปัจจัยสมุปบาท ไม่ให้เกิดค้นหา อุปาทาน ภพ ชาติ นั่นคือการดับทุกข์นั่นเอง



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



๕.๖ พระวักกสิ

ท่านวักกสิเป็นคนมีราคะจริตและโมหะจริตจัด คือมักชื่นชอบในสิ่งสวยงาม เห็นอะไรก็หลงใหลชื่นชม เมื่อท่านได้พบพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เห็นพระวรกายอันงามสง่าของพระองค์ ก็เกิดความรักอยากจะได้พบเห็น อยากจะได้ชื่นชมอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งตัดสินใจออกบวช ด้วยหวังว่าถ้าบวชแล้วจะได้อยู่ใกล้ชีวิตพระผู้มีพระภาคเจ้า จะได้เห็นพระวรกายของพระองค์ตลอดเวลา

เมื่อท่านบวชแล้วพระพุทธเจ้าเสด็จไปในที่ใดท่านก็จะตามไปทุกที่ เพื่อจะได้เฝ้าดูพระองค์ จนพระพุทธเจ้าต้องคอยตักเตือนท่านอยู่บ่อย ๆ ว่า “วักกสิ เธออย่ามาดูร่างกายอันเฒ่า เบื่อขรของเราอยู่เลย หาประโยชน์อะไรไม่ได้ วักกสิ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม”

แม้ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าจะทรงแนะนำห้ามปรามพระวักกสิเท่าใด ท่านก็ยังคงเฝ้าติดตามดูพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่ตลอดเวลา จนในวันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นว่าเป็นเวลาอันสมควรแล้วที่จะสอนให้ท่านได้บรรลุธรรม จึงรับใส่พระวักกสิให้ออกไปให้พ้นอย่ามาเฝ้าดูพระองค์อีก พระวักกสิเมื่อถูกพระผู้มีพระภาคเจ้ารับใส่เช่นนั้น ก็เกิดความน้อยใจและเสียใจอย่างมาก ได้เดินออกจากวัดเวฬุวันไปยังภูเขาคิชฌกูฏเพื่อจะกระโดดภูเขาคิชฌกูฏให้ตกลงไปตาย ในขณะที่ท่านกำลังจะโดดเขานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงปรากฏกายให้พระวักกสิเห็น และพร้อมกับเหยียดพระกร (มือ) ให้พระวักกสิจับ ตรัสปลอบใจว่า

มาเกิดวักกสิ เธออย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูตถาคต
เราจักยกเธอขึ้น เหมือนดังควาญช้างยกช้างขึ้นจากเบือกคม
มาเกิดวักกสิ เธออย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูเราตถาคต
เราจะยกเธอผู้เปรียบดังพระจันทร์อันราหูจับแล้วนั้นขึ้นเอง”

พระวักกสิเมื่อได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าอีกครั้ง ด้วยความรักที่มีต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อได้รับการปลอบโยนด้วยถ้อยคำอันอ่อนหวาน ก็หายน้อยใจและเกิดความปีติใจขึ้นมาแทนที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมสอนให้ท่านพิจารณาว่า

^๑ธัมมปทฎฐกถาย อฎฐโม ภาค. หน้า ๘๓.

^๒ธัมมปทฎฐกถาย อฎฐโม ภาค. หน้า ๘๔.



อันภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์ เสื่อมไปแล้วในพระพุทธศาสนา
บรรพแล้วซึ่งบทอันสงบ ย่อมเข้าไปสงบแห่งสังฆารอันเป็นสุข^๑

ท่านได้พิจารณาไปตามคำสอนของพระพุทธองค์ ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุอรหัตผล ณ ที่
เชิงผาแห่งนี้เอง

ข้อพิจารณา

๑. ผู้ที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักย่อมได้รับทุกข์โศกเป็นอันมาก จนทำร้าย
ตัวเองได้ แม้ความตายจะเป็นสิ่งที่ทุกคนกลัวที่สุดในชีวิตก็ตาม เพราะความทุกข์ที่เกิดจากความ
พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น สำหรับสายตาคนอื่นอาจมองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ คิดว่าไม่เห็นต้อง
ไปทุกข์มากถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายเลย ตัวอย่างเช่น บางคนอกหักเพราะคนรักทอดทิ้ง บางคนผิดหวัง
จากการเรียนสอบได้เกรดไม่ได้อย่างที่หวัง บางคนทำธุรกิจล้มเหลวก็ฆ่าตัวตาย แต่บางคนประสบ
สิ่งเดียวกันนี้ กับมองว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เสียใจอะไร ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะความรู้สึกผูกพัน อัน
เป็นความรัก ความหวัง ความปรารถนา ในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นไม่เท่าเทียมกัน ผู้ที่รักมาก หวังมาก
ปรารถนามาก แม้สิ่งนั้นเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยในสายตาคนอื่น แต่สำหรับคนบางคนแล้ว เขากับ
คิดว่ามันเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต จนสามารถตัดสินใจทำลายตัวเองได้

แต่ในทางกลับกัน ผู้ที่กำลังจะพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น ถ้าหากได้รับสิ่งนั้นกลับ
คืน มาอีกย่อมที่จะดีใจ ปราโมทย์ใจเป็นที่สุด สัมผัสทุกสิ่งทุกอย่างได้ในขณะนั้น และก็สามรถทำ
อะไรก็ได้ ถ้าคนที่รักนั้นต้องการให้ทำ เพื่อแลกเปลี่ยนการกลับมาอีกครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง
รู้ถึงความรู้สึกอันนี้เป็นอย่างดี พระองค์จึงใช้วิธีการนี้กับพระวัชกสิ เพื่อทำให้พระวัชกสิเสียใจเสีย
ก่อนที่จะต้องพลัดพรากจากพระองค์อันเป็นที่รักในชีวิต เมื่อเห็นท่านเสียใจจนคิดว่าตัวตายพระ
พุทธองค์ก็เข้าไปปลอบโยน ทำให้พระวัชกสิเกิดความปราโมทย์ใจ ยินดีใจเป็นที่สุด ความปิติ
ใจนั้นเองเป็นอุปมาแก่การบรรลุธรรมของพระวัชกสิ

๒. พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนว่า “ความรักคือความทุกข์” เพราะถ้ารักย่อมต้องกลัวสูญเสีย
เสียความรัก จึงต้องดิ้นรนในการรักษารักนั้น อันเป็นความทุกข์ในเบื้องต้น และจะทุกข์มากเป็น

^๑ จ.ธ. ๒๕/๓๔๒/๔๓ มหาจุฬาลงปิฎก ๒๕๐๐.



ที่สุดเมื่อต้องพลัดพรากจากความรัก จนสามารถทำอะไรได้ทุกอย่างดังกล่าวแล้ว อนุสรณ์สถานที่แสดงถึงความรัก ที่คนเรามีต่อสิ่งอันเป็นที่รักมีปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วโลก เช่น ปราสาทหัตถมาฮาลอันได้ชื่อว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลกก็เกิดจากอิทธิพลของความรัก อนุสาวรีย์หลายแห่งเป็นอนุสรณ์สถานแห่งความรัก แม้แต่วัดหลายวัดในประเทศไทยก็เป็นวัดที่เป็นอนุสรณ์ของความรัก เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงสอนไม่ให้รัก และให้ภิกษุพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ว่า “เรามีความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักเป็นธรรมดา”^{**}

๕.๗ พระอานนท

เจ้าชายอานนทออกบวชพร้อมกับเจ้าชายศากยะท่านอื่นๆ คือ เจ้าชายภัททิยะ เจ้าชายอนุรุธะ เจ้าชายภค เจ้าชายกิมพิละ เจ้าชายเทวทัตและช่างกลบกรหรืออุบาลี สาเหตุที่ท่านออกบวชนั้นสืบเนื่องมาจากเมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดพระบิดาและพระประยูรญาติที่กรุงกบิลพัสดุ์ ได้มีพระประยูรญาติจำนวนมากออกบวชตาม เว้นแต่เจ้าชายที่มีนามข้างต้นมิได้ออกบวช จึงถูกถามถึงสาเหตุที่ไม่บวช ท่านทั้งหลายไม่สามารถตอบคำถามของพระประยูรญาติได้เกิดความละอายพระทัยต่างปริกษากัน และในที่สุดก็ตกลงพระทัยที่จะออกบวช ได้เดินทางไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอประทานการบวชจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็บวชให้เจ้าชายทั้งหมดรวมทั้งพระอานนทด้วย

เมื่อบวชได้ไม่นานเจ้าชายทั้งหลายก็สำเร็จอรหัตผลเป็นพระอรหันต์ คงมีแต่พระอานนทกับพระเทวทัตเท่านั้นที่ยังไม่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ พระอานนทได้บรรลุธรรมเบื้องต้นคือเป็นพระอริยะบุคคลชั้นโสดาบันเท่านั้น

การบรรลุธรรมของพระอานนทนั้นเกิดขึ้นหลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ ๓ เดือน คือ ในวันก่อนจะทำการสังคายนาพระธรรมวินัย ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับคัดเลือกให้ทำหน้าที่อันสำคัญนี้ แต่เนื่องจากท่านยังไม่ได้บรรลุอรหัตผล คตินั้นท่านได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่ในการปฏิบัติธรรมเพื่อจะให้เป็นบรรลุธรรม แม้ว่าท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักขนาดไหน ท่านก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ จนเวลาใกล้รุ่งเห็นว่าได้เพียรพยายามมาอย่างหนักตลอดคืน ควรที่จะพักผ่อนสักเล็กน้อย จึงเอนหลังลงเพื่อจะนอนพักผ่อนอิริยาบถ ในขณะที่ท่านเอนกายลงนั้น ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนท่าน ก็บรรลุอรหัตผลในระหว่างเอนกายลงนั่นเอง

^{**}อุ.ทสก. ๒๔/๔๘/๖๔ มหาวรรคปิฎก ๒๕๐๐.



ข้อพิจารณา

๑. พระอานนท์ทำหน้าที่พุทธอุปฐากอย่างสมบูรณ์ จนได้รับคำชมเชยจากพระพุทธเจ้า เป็นแบบอย่างของผู้ทำหน้าที่รับใช้ผู้ใหญ่ควรศึกษาประวัติของท่านแล้วนำมาปฏิบัติตาม

๒. การบรรจธรรมของพระอานนท์ มีลักษณะที่แปลกกว่าพระสาวกรูปอื่น ๆ คือ ท่าน บรรจธรรมในระหว่างการเอนกายลงนอนเพราะต้องการพักผ่อน ด้วยปลงใจว่าไม่ควรหักโหมในการปฏิบัติมากนัก จึงเป็นแง่คิดแก่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ให้รู้จักปรับสภาพการปฏิบัติของตนให้เหมาะสม ไม่ให้หนักนักหรือไม่ให้ย่อหย่อนนัก

๓. การบรรจธรรมของพระอานนท์ ดำรงอีกมุมมองหนึ่ง คือ ท่านได้พยายามจนที่สุดแล้ว จนเข้าใกล้เวลาของการทำสังคายนา คงเห็นว่าท่านคงไม่สามารถบรรจธรรมได้ จิตจึงปล่อยวางโดยคิดว่าจะบรรจหรือหัดจดผลหรือไม่ก็ช่างพักผ่อนดีกว่า จิตที่ปล่อยความอยากบรรजनั่นเอง คือ ความปล่อยวางตัวสุดท้ายที่ท่านต้องปล่อย เปรียบเหมือนอาศัยแพข้ามมาถึงฝั่งแล้วก็ทิ้งแพไว้ริมฝั่ง เดินตัวเปล่าขึ้นฝั่งไปเท่านั้น

๔. การเป็นผู้มีความรู้ในพระธรรมมากมายขนาดไหนก็ตาม ถ้าขาดการปฏิบัติเสียแล้ว ก็มีอาจบรรจธรรมได้ อย่างเช่นพระอานนท์ ท่านเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งพระไตรปิฎก แต่เมื่อไม่มีเวลาลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ไม่สามารถบรรจธรรมได้ ดังนั้นในการปฏิบัติธรรมจะต้องหาเวลาและหยุดการะกิจอื่น ๆ ที่ขวางต่อการปฏิบัติเสียให้หมดสิ้นเสียก่อน แล้วหาสถานที่อันเหมาะสมลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

๕.๘ พระนางรูปนันทา

พระนางรูปนันทาออกบวชภายหลังพระนางมหาปชาบดีผู้เป็นพระชนนี เหตุที่พระนางออกบวชก็เพราะการรักชวนของพระชนนี โดยให้เหตุผลว่า บัดนี้บรรดาญาติใกล้ชิดได้ออกบวชกันหมดแล้ว นับตั้งแต่พระพุทธเจ้าและพระนันทะผู้เป็นพระภคดา (พี่ชาย) ทั้งสอง พระราหุลผู้เป็นพระโอรส (หลานชาย) และพระนางยโสธราผู้เป็นพระสุนิสา (พี่สะใภ้) รวมทั้งพระนางมหาปชาบดีโคตมีซึ่งเป็นพระราชชนนี (มารดา) จะนั่นจึงไม่มีประโยชน์อะไรที่ท่านจะอยู่ครองเพศฆราวาสอีกต่อไป ในพระไตรปิฎกบันทึกคำกล่าวชวนของพระนางมหาปชาบดีโคตมีไว้อย่างไพเราะน่าฟังว่า

ลูกเอ๋ย ลูกเกิดในศากยสกุล ได้มาเป็นน้องสาวของพระพุทธเจ้า เมื่อในวังไม่มีนันทะอยู่ด้วย แล้วลูกจะอยู่ได้อย่างไร



ลูกเอ๋ย รูปร่างกายไม่ใช่ของสะอาด ความไม่มีโรคจบลงด้วยความมีโรค วัยสาวจบลงด้วยความแก่ชรา ชีวิตจบลงด้วยความตาย
ลูกเอ๋ย (รูปร่างที่สวยงามของลูกนี้) อีกไม่นานความแก่ชราก็มาเยือน ขอลูกจงละวัยอันน่าตำหนิ ไปประพฤติธรรมที่ไม่มีใครตำหนิได้เกิด”

พระนางเห็นด้วยกับการรักษารูปร่างของพระมารดา ในที่สุดจึงตัดสินใจออกบวชแต่ไม่มีความเต็มใจ ที่ออกบวชเพราะอยากอยู่ใกล้ชิดกับพระญาติเท่านั้น

พระภิกษุณีรูปนั้นหาเมื่อบวชแล้วไม่เคยไปฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเลย เนื่องจากทราบว่าการฟังธรรมของพระพุทธเจ้าต้องนั่งสมาธิ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไป เป็นทุกข์ มีความผันแปร เป็นอนัตตา บังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาไม่ได้ นางจึงเกรงว่าพระพุทธองค์จะตำหนิรูปร่างของเธอ แต่มีพระภิกษุณีรูปหนึ่งได้ไปฟังธรรมจากพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว กลับมากล่าวสรรเสริญพระปัญญาคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่เสมอ จนพระภิกษุณีรูปนั้นหาที่มีความต้องการไปฟังธรรมจากพระองค์บ้าง

ในวันหนึ่งนางได้เดินทางไปฟังธรรม ณ ธรรมศาลา เพื่อต้องการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า แต่นางก็แอบอยู่ท้ายบริษัท พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าภิกษุณีรูปนั้นหาตามฟังธรรม พระองค์ทรงต้องการสอนให้นางสนใจในรูป เนื่องจากนางเป็นหญิงรูปงาม มีความหลงใหลในความงามแห่งรูป พระองค์ทรงเนรมิตหญิงสาวมีรูปโฉมสวยงามกว่านางเสียอีกขึ้นนางหนึ่ง ภิกษุณีรูปนั้นหาเห็นหญิงนั้นแล้วก็เกิดความพอใจอยากสนทนากับ จึงถามหญิงนั้นถึงชื่อสกุลและโคตร แต่นางนั้นบอกว่ายังไม่ใช่อีกของการถามปัญหา ขอให้นางได้นอนหนุนตักหลับสักครู่ เมื่อนางนั้นนอนหนุนตักอยู่ ได้มีรองหนักตกลงมาที่หน้าผากของหญิงนั้น ทำให้น้ำของหญิงสาวนั้นแตก มีเลือดไหล และมีน้ำหนองไหลตามออกมา ส่งกลิ่นเหม็นคาวคั่งไปหมด ไม่ใช่นางงามนั้นก็บวมเขียวไปทั้งตัว ร่างกายสิ้นเทา หายใจถี่ ร้องครางด้วยความเจ็บปวดทรมาน ภิกษุณีรูปนั้นหาเห็นสาวงามนั้นต้องเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ก็เกิดความเวทนาสงสารอย่างจับใจ” นางรำพึงในใจว่า

โอ้! ใบหน้าอันงามของแม่หายไพบโน จมูกที่โด่งงามของแม่หายไพบโน ริมฝีปากที่สวยงามเหมือนสีอุกพลับของแม่หายไพบโน วงหน้าอันงามของแม่หายไพบโน

*จุ.ธ. ๓๓/๑๙๙-๑๙๙/๓๖๓-๓๖๔ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

**จุ.ธ. ๓๓/๑๙๙-๒๐๕/๓๖๕-๓๖๖ เนื้อความตอนนี้เป็นเหมือนเรื่องเล่าไว้ในธรรมบท (ดูรายละเอียดเปรียบเทียบ ธรรมบท ภาค ๕ หน้า ๑๐๒-๑๐๗)



วรรณะอันแปลงปลั่งคล้ายดวงจันทร์ และลำคอที่ละม้ายปลั่งทองคำของแม่หายไป
ไหน ใบหูของแม่เป็นดังว่าพวงดอกไม้หมักสีสรรวรรณเสียแล้ว

ถันทั้งคู่ของแม่เหมือนดอกบัวตูมแตกเสียแล้ว มีกลิ่นหึ่งไปคล้ายว่าศพเน่า
แม่มีเขวกลมกล่อม มีตะโพกผาย ส่วนแต่ว่างเปล่า น้ำเตโหษมาให้ เต็มไปด้วยสิ่งชั่ว
ช้าสกปรก โอ้! รูปไม่เที่ยงหนอ

อวัยวะที่เนื่องในสรีระทั้งหมด มีกลิ่นปฏิกูลน่ากลัว น่าเกลียดเหมือนซากศพที่เขาทิ้งไว้
ในป่าช้า เป็นที่ยืนคิของพวกพาลชน^{**}

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบวาระจิตของภิกษุณีรูปนั้นทว่ากำลังลลนเสียใจ จึงได้
ตรัสพระคาถาสอนนางว่า

ดูก่อนนั้นทา^{**} เธอจงดูรูปที่กระสับกระส่าย เปื่อยเน่าดังซากศพ จงอบรมจิตให้ตั้งมั่น
มีอารมณ์เดียว ด้วยอสุกการณ

รูปนี้เป็นขันธ์ใด รูปเธอก็เป็นขันธ์นั้น รูปเธอเป็นขันธ์ใด รูปนี้ก็เป็นขันธ์นั้น รูปนี้มีกลิ่นเหม็น
เน่าหึ่งไป พวกคนพาลยินดียิ่งนัก

พวกบัณฑิตผู้มีได้เกลียดศรัณ ย่อมพิจารณารูปนั้นทั้งกลางวันกลางคืน เธอจงเมื่อ
หน้าย พิจารณาดูรูปนั้นด้วยปัญญาของตนเถิด^{**}

ภิกษุณีรูปนั้นทว่าได้ฟังภาสิตของพระพุทธเจ้าและได้พิจารณาตามไปด้วยความสนใจ
ในที่สุดก็ได้บรรลุอรหัตผล ณ ที่นั้นนั่นเอง

ข้อพิจารณา

๑. คนที่ชอบความสวยงามหลงใหลในความสวยงาม โดยเฉพาะหญิงสาวที่มีรูปร่าง
สวยงาม มักหลงใหลในรูปร่างของตน บางคนต้องคอยเสริม คอยแต่ง พยายามเข้าก็คอยไปดัด
ไปแต่ง ไปเสริม พยายามจะไม่ให้มันหย่อนยานไปตามวัย เป็นการพินทุคติ ต้องเสียเงิน เสีย
ทองมากมาย บางคนถึงกับเจ็บป่วยถึงขั้นเสียชีวิตก็มีมาก สาเหตุก็เพราะหลงใหลในรูปร่างของตน
ไม่รู้จักปลงใจให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องแก่ชราไปตามวัย ไม่ล่วงพ้นความ

^{**} ๓๓/๒๐๖-๒๑๐/๒๕๖ มหาจุฬาปิฎก ๒๕๐๐.

^{**} ในพระไตรปิฎกเรียกพระนางรูปนั้นทว่า “นันทา” แต่ในที่นี้ใช้ว่า “รูปนันทา” ตามอรรถกถา
ธรรมบท เพราะคุ้นเคยกันอยู่โดยทั่วไป

^{**} จ.อ.๓๓/๒๑๑-๒๑๔/๒๕๖ มหาจุฬาปิฎก ๒๕๐๐.



เสื่อมไปได้ บางคนหลงใหลในความงามของตนมากจนไม่สามารถยอมรับความแก่ได้ ถึงกับเป็นโรคประสาทต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล

๒. ธรรมเนียมที่เป็นข้าศึกต่ออุปนิสัย จะช่วยขจัดความยึดมั่น ถือมั่นที่มีอยู่ภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติ เช่นผู้มีราคจริตต้องเจริญอสุภกรรมฐาน ผู้มีโทสจริตต้องเจริญพรหมวิหาร ๔ เป็นต้น

๕.๔ นางปฏาจารา

ภิกษุณีปฏาจาราบวชเพราะได้รับความทุกข์ที่เกิดจากความสูญเสียคนรักจนเสียสติ เพราะพ่อแม่ลูกและสามีต้องมาตายพร้อมกันในเวลาใกล้เคียงกัน เมื่อบวชแล้วอยู่มาวันหนึ่ง ท่านกลับจากบิณฑบาตก่อนขึ้นกุฏิท่านได้ใช้กระบวยตักน้ำล้างเท้า ตักครั้งแรกน้ำได้ไหลซึมไปตามพื้นเล็กน้อย ตักครั้งที่สองน้ำก็ไหลยาวออกไปอีกนิดหนึ่ง ตักครั้งที่ ๓ น้ำก็ไหลออกไปอีกมากกว่าครั้งที่สอง ในขณะที่นางตักน้ำล้างเท้าและเห็นน้ำไหลออกไปนั้น นางได้พิจารณาแยกแยะอาการไหลไปของน้ำขึ้นสู่ปัสสณญาณ พิจารณาว่า “คนเราเมื่อตายลงในปฐมวัยก็เปรียบดุจดั่งน้ำที่ไหลไปครั้งแรก คนที่ตายในมัชฌิมวัยก็เปรียบดุจดั่งน้ำที่ไหลในครั้งที่ ๒ ส่วนคนที่ตายในปัจฉิมวัยก็เปรียบดุจดั่งน้ำที่ไหลในครั้งที่ ๓” นางได้บรรลุอรหัตตผลในขณะที่กำลังรดน้ำล้างเท้า ณ ดินบรโถนั้นเอง

ข้อพิจารณา

๑. คนเราโดยธรรมชาติเมื่อได้รับสิ่งกระทบใจอย่างรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นเหตุใด ย่อมมีความทรงจำติดอยู่ในใจตลอดเวลา เมื่อมองเห็นสิ่งใดมักอดทวนคิดถึงอดีตความสะเทือนใจนั้นไม่ได้ บางคนอดกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ ต้องร้องไห้ออกมา คนที่อยู่ใกล้ชีวิตอาจไม่ทราบสาเหตุแห่งการร้องไห้นั้น แต่สำหรับเจ้าตัวย่อมรู้ตัวดีถึงสาเหตุแห่งการร้องไห้นั้น เช่นเดียวกับในกรณีของภิกษุณีปฏาจารา เมื่อนางเห็นน้ำไหลก็ทำให้ทวนคิดถึงอดีตที่ลูก ๆ สามี พ่อแม่และพี่ชาย ต้องมาตายจากไปในเวลาไล่เลี่ยกัน เป็นความสะเทือนใจที่ไม่อาจลืมเลือนได้ แต่นางเอาภาพการไหลของน้ำนั้นมาเป็นปัญญาพิจารณาเป็นธรรมะ จนในที่สุดนางก็บรรลุธรรม โดยอาศัยอดีตอันเจ็บปวดมาเป็นเครื่องพิจารณา

๒. ลักษณะการบรรลุธรรมของภิกษุณีปฏาจารา ใช้วิปัสสนากรรมฐานนำ โดยการพิจารณาธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อสากระทบรูป คือ น้ำที่ไหลออกไป เมื่อมีสติกำหนดพิจารณา โดยอาศัยการพิจารณาโคจรวฏฏฐาวรรณที่เกิดขึ้น องค์แห่งโพธวงค์ ๗ จึงเกิดขึ้นและบริบูรณ์เต็มทีจนสามารถบรรลุอรหัตตผลในที่สุด



๕.๑๐ นางอุบลวรรณ

นางอุบลวรรณบวชเพราะเหตุที่นางอุบลวรรณเป็นหญิงสาวที่มีรูปร่างสวยงาม มีผิวพรรณเป็นที่ต้องตาชายทั้งหลาย ประกอบกับเธอเกิดในตระกูลที่สูงศักดิ์มีฐานะดี จึงเป็นที่หมายปองของชายหนุ่มวณะกษัตริย์ วณะไวศยะ ต่างฝ่ายต่างส่งคนมาสู่ขอ จนทำให้บิดารองท่านสับสนไม่รู้จะยกให้ใครดี บิดาจึงหาทางออกโดยแนะนำให้นางไปบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา เมื่อพระภิกษุณีอุบลวรรณบวชแล้ว ได้รับหน้าที่ในการดูแลโรงอุโบสถ คอยมีหน้าที่ปิดกวาดทำความสะอาด จัดตั้งน้ำฉันน้ำใช้ ปลูกดอกอาสนะ และตามประทีปโคมไฟ

วันหนึ่งเป็นวันอุโบสถ ๑๕ ค่ำ ท่านก็คงทำหน้าที่ตามปกติ แต่ในขณะที่ท่านตามประทีปโคมไฟอยู่นั้น ท่านมองดูแสงไฟที่สว่างอยู่จนติดตา และเมื่อถึงคราวต้องดับไฟหลังจากเสร็จภาระกิจการลงอุโบสถ ขณะที่ดับไฟท่านเกิดความโพรงขึ้นในดวงจิต เห็นการติดและดับของดวงไฟเป็นความแปรเปลี่ยนไปของแสงไฟ ท่านยกจิตนั้นขึ้นสู่อารมณวิปัสสนา พิจารณาแสงไฟจนเห็นการเกิดดับ ปรวนแปร ไม่คงทนอยู่ได้ อาศัยเพียงเชื้อไฟจึงติดอยู่ได้ เมื่อหมดเชื้อไฟก็ดับไป ภิกษุณีอุบลวรรณพิจารณาดวงไฟอยู่ไม่นาน ในที่สุดนางก็ได้บรรลุธรรม ณ ที่ตรงนั้นเอง

ข้อพิจารณา

๑. การมองเห็นสิ่งใด ผู้มีปัญญาย่อมโน้มมนำสิ่งนั้นมาพิจารณาอย่างถูกต้อง โน้มไปในธรรม ย่อมได้สาระประโยชน์จากการมองเห็นนั้นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น เช่น นางอุบลวรรณเป็นต้น จะเห็นว่าในหลักคำสอนเมื่ออยู่มากมายที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างมีสติ และใช้ปัญญา มีตัวอย่างของการมองเห็นสิ่งรอบตัวแล้วโน้มมนำมาพิจารณาจนได้บรรลุธรรม เช่น การมองเห็นพยับแดด^๑ การเห็นฟองน้ำที่เกิดจากคลื่น^๒ เห็นใบไม้ที่เหลืองร่วงลงมาจากกิ่ง เหล่านี้เคยเป็นอุปกรณ์สำคัญให้พระภิกษุหลายรูปสำเร็จพระอรหันต์มาแล้ว จึงนับว่าเป็นอุทาหรณ์ให้ผู้หวังความหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้นำวิธีการนี้ไปใช้ ถ้ามีปัญญาสนาคงทำให้เกิดความโพรงแห่งดวงปัญญาขึ้นมาบ้างก็เป็นได้

๒. ภิกษุณีอุบลวรรณบรรลุธรรมโดยใช้สมถกรรมฐานนำใช้วิปัสสนาตามหลัง คือเมื่อนางเพ่งดูดวงไฟจนเกิดสมาธิ จิตตั้งมั่นอยู่ในไตรโกศล^๓ เมื่อตอนดับไฟสมาธิลดลงเหลือแค่

^๑ ธรรมปาฎฐกถา คติโย ภาค ๓, หน้า ๓.

^๒ เล่มเดียวกัน หน้า ๓



อุปจารสมาธิเนื่องจากเป็นสมาธิจากการทำงาน แต่ตอนเห็นไฟดับได้น้อมนำเอาอาการติดละดับของดวงไฟเป็นอารมณ์วิปัสสนา พิจารณาเห็นเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เข้าถึงสภาวะความจริงของธรรมชาติแล้วน้อมเข้ามาในตัว ในที่สุดก็บรรลุอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอรหันต์

๓. ภิกษุณีอุบลวรรณนาถือว่าเป็นเอหัตตะทางด้านมฤตมามากผ่านภิกษุณี เช่นเดียวกับพระโมคคัลลานะที่มีฤทธิ์มากฝ่ายพระภิกษุ การบรรลุธรรมของท่านทั้ง ๒ เริ่มจากสมถกรรมฐาน ก่อนทั้งคู่ ภิกษุณีอุบลวรรณนาใช้เตโชภินิหาร ส่วนพระโมคคัลลานะใช้อาโลกสิณ จะสังเกตเห็นว่าถ้าผู้บรรลุธรรมใช้สมถกรรมฐานนำในการปฏิบัติก่อนจะหันมาใช้วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อบรรลุธรรมจะมีวิชา ๓ หรือไม่กี่อภิญญา ๖ ซึ่งเป็นผลพลอยได้ของการบรรลุธรรม การบรรลุธรรมพร้อมกับการได้อภิญญา ดีกว่าได้อภิญญาก่อนการบรรลุธรรม เพราะอภิญญาเป็นโลกียญาณทำให้เกิดความหลงผิด และขัดขวางการปฏิบัติได้ การปฏิบัติจึงไม่ควรมุ่งเน้นเพื่อการได้อภิญญาเพราะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

การบรรลุธรรมของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน เพราะความแตกต่างกันของอุปนิสัย ภูมิหลัง การปฏิบัติ วาสนาบารมีและองค์ประกอบอื่น ๆ อีกมาก แต่สุดท้ายของการบรรลุธรรม คือ ความเห็นแจ้งในสภาวะธรรม จนเกิดเป็นญาณทัสสนวิสุทธิเท่านั้นที่เหมือนกัน เปรียบเหมือนน้ำทะเลย่อมมีรสเค็มรสเดียวไม่ว่าน้ำจะไหลมาจากแหล่งไหนก็ตามเมื่อถึงทะเลน้ำจะมีรสเค็มรสเดียว เหมือนแสงสว่างย่อมกำจัดความเหมือนกันหมดไม่ว่าความสว่างนั้นจะเกิดจากอะไร เทียน ไม้ ถ่าน แก้ว หรือไฟฟ้า

การศึกษาวิเคราะห์การบรรลุธรรมของพระสาวกและสาวิกามีประโยชน์ต่อการปฏิบัติ คือ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดว่าการบรรลุธรรมจำกัดอยู่ด้วยวิธีการอย่างหนึ่งอย่างใดเท่านั้น ได้แง่คิดมุมมองต่าง ๆ ของการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม และอื่น ๆ อีก ซึ่งแล้วแต่สติปัญญาของผู้ใดจะสามารถพิจารณาได้ จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่นำสภาวะการบรรลุธรรมของพระสาวกและสาวิกามาประกอบเข้ากับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้



บทที่ ๖

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการวิจัยพบว่าหลักธรรมเพื่อการบรรลุอันได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ นั้น ปรากฏว่าในพระไตรปิฎกหลักของสติปัฏฐาน ๔ มีคำอธิบายไว้อย่างละเอียดใน มหาสติปัฏฐาน สุตร ส่วนหมวดธรรมอื่น ๆ มีอธิบายไว้ไม่มากนัก จะเป็นแต่เพียงหัวข้อธรรมและคำอธิบาย ประกอบอีกเพียงเล็กน้อย โดยเฉพาะพระ ๕ มีอธิบายไว้น้อยมาก แต่โดยสรุปแม้จะไม่มีคำอธิบาย อย่างละเอียดแต่ละหัวข้อก็มีความสมบูรณ์อยู่ในตัว สามารถนำไปปฏิบัติได้เท่าเทียมกันตามอุปนิสัย ของแต่ละคน ส่วนหลักปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงไว้อย่างครบถ้วน ประกอบด้วย สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติตามสามารถปฏิบัติได้โดยมีต้องค้นคว้า การปฏิบัติจากที่ใด เพราะพอเพียงแล้วสำหรับการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการบรรลุธรรม สำหรับ ในอรรถกถาเป็นเพียงส่วนเสริมเพื่อขยายความและรายละเอียดประกอบอื่น ๆ แก่พระสูตรต่าง ๆ เท่านั้น เพียงด้าลงสยก็อ่านประกอบ แต่ถ้าอ่านเอาความทั้งหมด ควรจะหมดความสงสัยอาจทำให้ สับสนมากยิ่งขึ้น มีปกกรณีเลข ๒ เล่มที่แสดงหลักการปฏิบัติไว้อย่างละเอียดทุกด้าน คือ วิสุทธิ มรรคกับวิมุตติมรรค หนังสือ ๒ เล่มนี้คล้ายกันมาก อธิบายเรื่องเดียวกัน คือ ศีล สมาธิและปัญญา ที่แตกต่างกันคือ วิมุตติมรรคอธิบายได้กระชับเข้าใจง่ายไม่สับสน ส่วนวิสุทธิมรรคบางหัวข้อ อธิบายแยกแยะออกไปมากจนทำให้สับสนหลงประเด็น ประกอบกับผู้วิจัยอ่านจากหนังสือแปลที่ ใช้ประกอบการเรียนบาลี ซึ่งเป็นหนังสือแปลที่รักษาสำนวนภาษาเก่ามากจึงเข้าใจยากเป็นส่วน หนึ่งทำให้สับสนก็เป็นได้ แต่โดยสรุปหลักธรรมและหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมมีอยู่อย่าง ครบถ้วนสมบูรณ์

ส่วนระดับการบรรลุธรรมนั้นใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเกณฑ์ตัดสิน และได้วิเคราะห์ภาวะ ทางปัญญา ทางจิตและการดำเนินชีวิตของพระอริยบุคคล สำหรับภาวะการบรรลุธรรมของ พระสาวกและสาวิกาได้วิเคราะห์ให้เห็นแง่คิด มุมมองต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการบรรลุธรรม โดย พิจารณาจากหลักธรรมที่ท่านเหล่านั้นได้ฟังหรือได้ใช้ในการปฏิบัติจนบรรลุธรรม สภาพแวดล้อม องค์ประกอบในบริบทต่าง ๆ ภูมิหลังและอื่น ๆ เพื่อให้เกิดแง่คิดแก่ผู้ปฏิบัติธรรมต่อไป



ข้อเสนอแนะ

จากเนื้อหาทั้งหมดที่ผ่านมาแม้ว่าจะครอบคลุมทั้งหลักธรรมและแนวการปฏิบัติ แต่ยังขาดการจัดระบบในการฝึกหัดที่ดี ทำให้การปฏิบัติมักไม่ก้าวหน้า ทำกันไปตามที่ครูอาจารย์เคยปฏิบัติสืบ ๆ กันมา คือ ใช้แต่ความเพียร ความอดทนเป็นหลัก ซึ่งทำให้คนที่ขาดความเพียรไม่บรรลุผล ผู้ที่มีความเพียรมากเกินไปก็เกิดความเครียดจนบางครั้งต้องเสีจริตใจไปก็มี ไม่มีความสม่ำเสมอในการปรับอินทรีย์ ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการปฏิบัติ ครูอาจารย์ได้แต่แนะนำให้ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน แต่ผู้ปฏิบัติเองไม่ทราบว่าจะไหนคือความพอดี แม้แต่ครูอาจารย์บางท่านกว่าจะรู้ก็ต่อเมื่อลูกศิษย์มาถาม บางครั้งสายไปเสียแล้ว และส่วนมากเมื่อลูกศิษย์มาถามคำตอบของอาจารย์มักปฏิบัติโดยทั่วไปก็คือ “ทำไปเดาะแล้วรู้เอง” โดยความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ มีสำนักบางสำนักที่ให้มีการสอบอารมณ์อยู่เสมอทุกวันหรือสองวัน แต่มีข้อเสียตรงที่บางครั้งศิษย์ไม่รู้จะเอาอะไรไปบอกอาจารย์ เพราะยังไม่เห็นปรากฏการณ์ของอารมณ์ที่ชัดเจนเพียงพอ เมื่อถูกถามบางครั้งต้องตอบส่ง ๆ ไป ทำให้ไม่ได้ความจริงที่ถูกต้อง อาจารย์ก็ได้แต่แนะนำไปตามที่ลูกศิษย์บอก ซึ่งบางครั้งถูก ๆ ผิด ๆ อีกส่วนหนึ่ง คือ การประเมินผลการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าอย่างไร เพื่อเป็นเครื่องมือในการวัดผลการปฏิบัติ วิชยานิพนธ์นี้จึงขอเสนอหลักสูตรการปฏิบัติธรรม และการวัดผลการปฏิบัติของตนเองและผู้อื่น ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ ดังนี้

หลักสูตรการปฏิบัติ

จะขอเสนอแนวการปฏิบัติ เป็นหลักสูตร ๓ ระยะด้วยกัน คือ

๑. หลักสูตรระยะสั้น ระยะเวลาปฏิบัติ ๑ เดือน
๒. หลักสูตรระยะปานกลาง ระยะเวลาปฏิบัติ ๓ เดือน
๓. หลักสูตรระยะยาว ระยะเวลาปฏิบัติ ๑ ปี

๑. หลักสูตรการปฏิบัติระยะสั้น

สำหรับชั้นการเตรียมตัวมีรายละเอียดอยู่แล้วในบทว่าด้วยการปฏิบัติ เพียงแต่เมื่อพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติเมื่อไร ก็จัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวไปยังสถานที่ที่จะปฏิบัติธรรม

สำหรับการปฏิบัติในระยะสั้นนี้ ขอแนะนำให้พักอยู่โคนไม้ หรือในถ้ำที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก อาศัยนอนในกลด เพราะจะทำให้มีความรู้สึกที่ดี



เมื่อไปสู่สถานที่ที่ต้องการแล้วทำความสะอาดบริเวณที่พักให้เรียบร้อยหาที่กลางกลด
สำหรับเดินจงกรม คั้นแครงของการปฏิบัติหลังจากอาบน้ำชำระร่างกายให้เรียบร้อย เริ่มต้นด้วยการ
ไหว้พระสวมนต์ (เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.) หลังสวมนต์จบแล้ว ให้อธิษฐานจิตว่า
“ข้าพเจ้าขอปฏิบัติกรรมฐาน ณ ที่นี้ตลอด ๑ เดือน”

ขั้นต่อไปก็เริ่มลงมือปฏิบัติ แนะนำให้ใช้การ “เจริญอานาปานสติ” เป็นการปฏิบัติ
เพราะเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ทุกคน ทุกจริตนิสัย และเป็นไปตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงขั้นบรรลุ
มรรคผลนิพพาน มีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาอยู่ในตัวเสร็จ (ดูอานาปานสติสูตร บทที่ ๓)

การแบ่งช่วงเวลาของการปฏิบัติ

กลางคืน

เริ่มตั้งแต่เวลา ๑๔.๐๐ น. เป็นต้นไป จนถึง ๒๒.๐๐ น. เริ่มจากเดินจงกรมสลับกับการ
นั่ง สมาธิ ครั้งละ ๓๐ นาที สลับกันไปตลอดช่วงระยะเวลา

การนอน

หลังจากปฏิบัติตั้งแต่หัวค่ำจนถึง ๔ ทุ่ม แล้วนอนด้วยการเจริญอานาปานสติไปจนหลับ
โดยการกำหนดเวลาตื่นตอนเช้าไว้ที่เวลา ๐๔.๐๐ น.

เมื่อรู้สึกตัวตอนเช้า อย่ารีบลุกจากที่นอน ให้สำรวจอิริยาบถนอนว่า ก่อนนอนเรานอน
ด้วยท่านอนอะไร แล้วตอนตื่นนอนตื่นนอนด้วยท่านอนอะไร (เพื่อสำรวจสติในการนอนว่าเรานอน
หลับด้วยสติสัมปชัญญะหรือไม่) ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ พร้อมด้วยสติในอิริยาบถต่าง ๆ ในการลุก
การนั่ง การกระทำภารกิจต่าง ๆ ด้วยการเจริญสตินี้ก็คือการนำเอาสติปฏิฐาน ๔ ในหมวดว่าด้วย
กายานุปัสสนา สติปฏิฐานมาปฏิบัติพร้อมกันไป เพราะอันที่จริงแล้ว การเจริญอานาปานสติก็
คือ กายานุปัสสนาสติปฏิฐานหมวดหนึ่งนั่นเอง เมื่อทำภารกิจหลังตื่นนอนเรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มลง
มือปฏิบัติต่อไป โดยเริ่มจากการเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ จนกระทั่งเช้าแสงเงินแสงทองขึ้น
จับขอบฟ้า

หลังเลิกปฏิบัติในตอนเช้า ให้ผ่อนคลายอิริยาบถตามสบาย แต่ไม่ควรปล่อยสติให้เลือน
ลอยไป เพียงแต่ไม่ต้องเคร่งกับการต้องระมัดระวังอิริยาบถให้มากนัก เพื่อเป็นการผ่อนคลาย
ความเคร่งของร่างกายและจิตใจ เป็นการปรับอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดความเพียรมากเกินไป



สำหรับพระภิกษุคงออกบิณฑบาตตามปกติ ในระหว่างบิณฑบาตควรเจริญสติในการเดิน การรับบาตรไปด้วย แม้ในการฉันบิณฑบาตก็ควรเจริญสติ พิจารณาปัจจุเวกขณะในการฉัน อันนี้ถือเป็นการเจริญปฏิภาณสติในอาหารไปในตัว ควรฉันอาหารไม่ให้อิ่มมากนัก เพราะจะทำให้เกิดอาการง่วงนอนเวลาปฏิบัติในช่วงกลางวัน

กลางวัน

เริ่มหลังจากฉันภัตตาหารพร้อมทำความสะอาดเสนาสนะเรียบร้อยแล้ว ขอย้ำว่าทุกขั้นตอนของการกระทำจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ทำด้วยอาการช้า ๆ ไม่ต้องรีบร้อน ให้ถือว่าทุกอิริยาบถคือการเจริญสติปฏิฐานพร้อมกันไปด้วย ในช่วงเช้าปฏิบัติไปจนถึง ๑๐.๓๐ น. แล้วผ่อนคลายเป็นอิริยาบถตามสบายพอสมควร เพื่อเตรียมตัวฉันภัตตาหารเพล (บางรูปถือการฉันมือเดียวก็ปฏิบัติไปจนถึงตอนเที่ยง) หลังจากนั้นควรหยุดพักผ่อนเล็กน้อย แล้วเปลี่ยนเป็นอิริยาบถนอนด้วยอาสนาปานสติ ประมาณ ๑- ๒ ชั่วโมง ไม่ควรเกิน ๒ ชั่วโมง (มิใช่นอนหลับ) เพียงแต่เปลี่ยนเป็นอิริยาบถนอนเท่านั้น เพื่อเป็นการพักผ่อนร่างกายมิให้เกิดอาการเครียด หลังจากนั้นก็เริ่มเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิไปจนถึงเวลา ๑๗.๐๐ น. จึงหยุดปฏิบัติ ทำภารกิจส่วนตัวอย่างมีสติ แต่ไม่ให้เครียด คือ ทำอย่างผ่อนคลายเป็นสบาย ๆ อาจมีการดื่มน้ำปานะ การทำความสะอาดเสนาสนะหรือบริเวณที่พักให้สะอาด เพราะสถานที่ ๆ สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยจะช่วยให้จิตผ่องใส ปลอดโปร่ง

เวลา ๑๘.๐๐ น. เริ่มการปฏิบัติภาคค่ำต่อไปตามปกติ ทำอย่างนี้ตลอด ๑ เดือน สำหรับวันสุดท้าย ให้ทดสอบผลการปฏิบัติ (ดูเรื่องว่าด้วยการทดสอบผลการปฏิบัติ) เมื่อผลการปฏิบัติเป็นอย่างไรให้จดจำไว้ เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลทดสอบกับการปฏิบัติคราวต่อไป จะได้เทียบความก้าวหน้าของการปฏิบัติแต่ละครั้งว่าก้าวหน้าไปเป็นที่น่าพอใจหรือไม่

หลักสูตรระยะปานกลาง

ขั้นการเตรียมตัวคงเหมือนกับระยะสั้นทุกอย่าง สำหรับสถานที่ปฏิบัติควรมีที่มุ้งที่บังพอสมควร เนื่องจากอาจพบกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง เช่น ลม ฝน เป็นต้น

เมื่อหาสถานที่อันสัปปายะสมควรปรารถนาแล้ว ควรขออนุญาตเจ้าของสถานที่ให้เรียบร้อย พร้อมแจ้งความประสงค์และระยะเวลาในการมาอยู่ ณ ที่นั้น เมื่อได้รับอนุญาตเรียบร้อยแล้ว



ก็ทำความสะอาดบริเวณที่พัก ที่เดินจงกรม ห้องน้ำ ห้องส้วมและอื่น ๆ ให้เรียบร้อย พร้อมทั้งจะเข้า
พักอาศัยได้ในระยะเวลา ๓ เดือน

การปฏิบัติที่ใช้คือ สติปัฏฐาน ๔ โดยตลอดการปฏิบัติต้องใช้ทุกหมวด คือ กาย เวทนา
จิตและธรรม (ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแสดงว่า ผู้มีจิตที่แตกต่างกันเหมาะแก่การปฏิบัติแต่ละ
อย่าง ซึ่งผู้วิชัยไม่เห็นด้วย เพราะสังเกตให้ดีจะเห็นว่า แต่ละหมวดธรรมที่ท่านแสดงไว้ใน
มหาสติปัฏฐานสูตรนั้น มีทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมอยู่แล้ว เพียงแต่ท่านแยกมาแสดงให้เห็นเป็น
หมวดๆ เพื่อต่อการอธิบายเท่านั้น) เพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่ออายตนะหนึ่ง อายตนะ
ใดกระทบอารมณ์ (ผัสสะ) องค์ธรรมแห่งปัจจุสมุปบาทจะก่อตัวขึ้นไปตลอดสาย ตราบใดยังไม่มี
สติเข้าไปกัน วงจรแห่งปัจจุสมุปบาทจะไม่มีโอกาสขาดลงเลย ดูกระแสที่ไหลเรื่อยไปตาม
ลำธาร ย่อมไหลไปสู่ทะเล ชันนั้น และที่ให้มีหลักสติปัฏฐานสูตรเพราะว่า เป็นหลักปฏิบัติที่พระ
พุทธองค์ทรงแสดงไว้ถึงขั้นตอนการปฏิบัติที่ครบถ้วนบริบูรณ์ ทั้งสมถะและวิปัสสนา ญาณปัญญา
ที่เกิดขึ้นจะดำเนินไปตามองค์แห่งมรรค คือ เมื่อปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ เท้ากับการปฏิบัติโพธิปัก
ขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ นั่นเอง ย่อมชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ไปตามวิสุทธิ ๗ ญาณปัญญา
ก็จะดำเนินไปตามกระแสแห่งวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการ ครบถ้วนบริบูรณ์

ตารางการปฏิบัติ

การปฏิบัตินั้นก็ปฏิบัติไปตามตารางที่แสดงไว้ข้างหน้านี้ แต่ก่อนลงมือปฏิบัติในวันแรก
จะต้องให้พระหลวงตามนต์และตั้งอธิษฐานจิตว่า "ข้าพเจ้าจะปฏิบัติพระกรรมฐานตั้งแต่บัดนี้เป็นต้น
ไปตลอด ๓ เดือน"

ตารางที่ ๒ ตารางการปฏิบัติธรรมประจำวัน

เวลา	รายการปฏิบัติ	หมายเหตุ
๐๖.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	ทำภารกิจส่วนตัว ชำนิภัตตาหารเช้า ทำ ความสะอาดเสนาสนะ	เริ่มด้วยการเดินจงกรม
๐๘.๐๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	เจริญกรรมฐาน เดินจงกรม นั่งสมาธิ ครั้งละ ๓๐ นาที สลับกันไปตลอดการ ปฏิบัติ	สำหรับผู้ชั้นมือเดียว ปฏิบัติจนถึง ๑๒.๐๐ น.



เวลา	รายการปฏิบัติ	หมายเหตุ
๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเพล	
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	เจริญกรรมฐาน เริ่มด้วยอิริยาบถนอน ประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง แล้วเดินจงกรม สลับการนั่งสมาธิ ครั้งละ ๓๐ นาที	การนอนมิใช่นอนหลับ แต่เป็นการใช้อิริยาบถ นอน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	ทำภาวภารกิจส่วนตัว และพักผ่อน อิริยาบถ ดื่มน้ำปานะ ทำความสะอาด เสนาสนะ	
๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	เจริญกรรมฐาน เดินจงกรม นั่งสมาธิ สลับกันครั้งละ ๓๐ นาที	เพื่อคลายความเครียด ทางกาย และปรับ อินทรีย์เท่านั้น
๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	นอนพักผ่อน ด้วยการเจริญอานาปาน สติจนหลับ อธิษฐานจิตตื่นตอนเช้าเวลา ๐๔.๐๐ น.	ช่วงปฏิบัติใหม่ ๆ อาจ ต้องใช้นาฬิกาปลุกช่วย แต่เมื่อชำนาญแล้วเมื่อ ถึงเวลาจะตื่นเอง
๐๔.๐๐ น. - ๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนทำภาวภารกิจส่วนตัว แล้วเจริญ กรรมฐานต่อ เริ่มด้วยการเดินจงกรม นิ่ง สมาธิ สลับกันครั้งละ ๓๐ นาที	

หมายเหตุ ควรปฏิบัติสัปดาห์ละ ๖ วัน หยุดพัก ๑ วัน ควรให้ตรงกับวันพระ เพื่อจะได้
ทำภาวภารกิจของสงฆ์ มีการไหว้พระสวดมนต์ แสดงพระธรรมเทศนา ฟังพระปาฏิโมกข์ ที่จัดให้มีวัน
หยุดนอกจากการทำภาวภารกิจของสงฆ์แล้ว ยังเป็นการคลายความเครียดจากการปฏิบัติเพื่อปรับ
วิริยอินทรีย์ไม่ให้มากเกินไป และให้ใช้เวลาที่พักเป็นการสออารมณ์ เมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่จะได้รู้วิธีใน
การปรับอารมณ์ ในช่วงพักนี้ให้รู้จักรักษาอารมณ์กรรมฐานไว้ด้วยอิริยาบถอื่น ๆ มิใช่การพักหมายถึง
ถึงหยุดการปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง แต่เป็นการฝึกรักษาอารมณ์กรรมฐานไปในตัวแม้จะทำกิจอย่างอื่น
อยู่ก็ตาม โดยทำโกศลสมาธิให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ฟุ้งซ่านไปตามสบาย



เมื่อปฏิบัติได้ครบ ๑ เดือน ให้หยุดพักเพื่อสอบอารมณ์ ๓ วัน โดยการปล่อยให้มีการกระทบอารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ และเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่เกิดจากการกระทบนั้นๆ ว่า มีความยินดีอันร้ายมากนักน้อยเพียงใด และสามารถระงับอารมณ์ได้รวดเร็วแค่ไหน

การปฏิบัติช่วงเดือนที่ ๒ และที่ ๓

การปฏิบัติในช่วงนี้ ยังคงปฏิบัติไปตามตารางข้างต้น แต่สำหรับการนั่งสมาธิให้เพิ่มเวลาขึ้นเป็น ๔๕ นาที จนถึง ๑ ชั่วโมง สำหรับอิริยาบถเดินจงใช้เวลา ๓๐ นาทีเท่าเดิม เพราะถือว่าการเดินจงกรมเป็นเพียงการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อมิให้เกิดเวทนาในการนั่งนาน ๆ เท่านั้น เพราะการนั่งในท่าเดียวนาน ๆ จะเกิดผลเสียทางด้านสุขภาพร่างกาย แต่ในคัมภีร์วิสุทธิธรรมรत्นบถกล่าวว่าให้สังเกตดูว่าปฏิบัติด้วยอิริยาบถใดแล้วเกิดสมาธิดีที่สุด ให้ใช้อิริยาบถนั้นในการปฏิบัติเป็นประจำ

ในระหว่างการนั่งสมาธิด้วยการเจริญอานาปานสติ (ไม่ต้องมีองค์บริกรรมภาวนา) ถ้าเกิดดวงนิมิตให้ประคองดวงนิมิตนั้นไว้ให้ยาวนานที่สุด แม้เมื่อถึงเวลาจะต้องเปลี่ยนอิริยาบถก็ไม่ต้องเปลี่ยน ประคองดวงนิมิตไว้จนสามารถที่จะทำให้เป็นปฏิภาคนิมิตได้ก็ให้ทำต่อไปเลย ในระยะนี้ไม่ต้องสนใจเรื่องเวลาในการนั่งสมาธิ ถ้าสามารถประคองดวงนิมิตจนทำให้เป็นอุปจารสมาธิได้ในบัดลึงก์เดียวได้ก็สมควรทำ

แม้เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถเป็นอิริยาบถอื่นแล้วให้ประคองดวงนิมิตไว้ในทุกอิริยาบถ เพื่อท้าวสีให้เกิดขึ้น เมื่อท้าวสี ๕ ให้เกิดขึ้นได้จนเป็นอุปจารสมาธิแล้ว ก็เจริญฌานให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงอัปปนาสมาธิ (ดูการปฏิบัติในเรื่องการเจริญพลวิกสิณ ในบทที่ ๓)

ปัจจุบันธรรม

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ปัจจุบันอารมณ์ซึ่งเรียกว่า ปัจจุบันธรรม เป็นสิ่งสำคัญมากหมายความว่า ในขณะที่เราปฏิบัติอยู่ด้วยอิริยาบถอะไรอยู่ก็ตาม ถ้ามีอารมณ์อื่นมากระทบ จะเป็น การเห็นรูป ได้ยินเสียง ถูกต้องทางกาย หรือแม้แต่ความคิดที่ผุดขึ้นมาในระหว่างการปฏิบัติ ให้ละอารมณ์ที่กำหนดนั้นไปจับอารมณ์ใหม่ที่เข้ามากระทบแทน จนกว่าอารมณ์นั้นดับไปจึงย้อนกลับไปกำหนดในอารมณ์เดิมอีก โดยถือเอาอารมณ์ที่เด่นชัดที่สุดเป็นปัจจุบันที่สุดเป็นตัวกำหนด

ปัจจุบันธรรม เป็นความสำคัญที่สุดที่จะดับอกิฐณาและโทมนัสมิให้เกิดขึ้น เพราะปัจจุบันธรรมหมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เพราะว่าอารมณ์จะเกิดขึ้นเองโดยเราจับจ้องไม่ได้



อาศัยปัจจัยจึงเกิดขึ้น เมื่อเราเข้าไปรู้ทันโดยการกำหนดสติ ก็จะเป็นสภาวะธรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ ได้เห็นความเกิด ความดับของอารมณ์นั้น ๆ พร้อมทั้งเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ ด้วย ให้ใช้ปัญญาพิจารณาการเกิดการดับของอารมณ์ต่าง ๆ ว่าเกิดจากเหตุปัจจัยอะไร ดับไปด้วยอะไร และจะไม่เกิดขึ้นมาอีกได้อย่างไร ดังพระบาลีที่ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุระเวทนา . . เสวยทุขเวทนา . . . เสวยยทุธกรรมสุระเวทนา . . . หรือเสวยสุระเวทนามีอามิส . . . เสวยสุระเวทนาไม่มีอามิส . . . ก็รู้ชัดเวทนาทั้งปวงเหล่านั้น . . . ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาในภายใน . . . ในภายนอก ทั้งในภายในและในภายนอก . . . พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น . . . ความเสื่อม . . . ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในเวทนาบ้าง . . . สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก*

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นการเจริญพร้อมกันไปทีเดียวทั้ง ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม คือให้รู้เท่าทันในอารมณ์ทั้ง ๔ ตลอดเวลา เรียกว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้อง มิใช่ที่ทวนแสดงไว้ว่าผู้มีจิตอย่างนี้ควรเจริญหมวดนี้ มีจิตอย่างนั้นเจริญหมวดนั้น ถ้าเป็นอย่างนั้นปัญญาย่อมไม่เกิด ไม่เท่าทันปัจจุบันอารมณ์

ทุก ๆ เดือนต้องหยุดพักเพื่อสอบผลการปฏิบัติ ๓ วัน และเป็นการปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอด้วย (สำหรับวิธีการสอบอารมณ์ให้ดูในเรื่องว่าด้วยการประเมิณผลในตอนต่อไป)

หลักสูตรระยะยาว

การปฏิบัติตามหลักสูตรระยะยาวกำหนดไว้ ๑ ปี แต่ก่อนที่จะปฏิบัติตามหลักสูตรระยะยาวควรจะต้องปฏิบัติตามหลักสูตรระยะปานกลางมาแล้วอย่างน้อย ๑ ถึง ๒ ครั้ง เพื่อเป็นการทดสอบความเพียร และปูพื้นฐานการปฏิบัติพร้อมทั้งอารมณ์กรรมฐานต่าง ๆ เสียก่อน

ในการปฏิบัติตามหลักสูตรระยะยาวนี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อการละกิเลสขั้นละเอียดยิ่งเป็นอนุสัยที่ติดแน่นอยู่ในขันธสันดานออกไป จนอาจเข้าสู่กระแสของพระนิพพาน ถ้าผู้มีวาสนาบารมีก็อาจบรรลุธรรมชั้นสูงได้

*ที.มหา.๑๐/๑๗๔/๒๕๔ มหาจุฬาฯ ๒๕๐๐.



สำหรับการเตรียมตัว ตารางการปฏิบัติคงใช้ตามหลักสูตรระยะปานกลางที่ผ่านมาแล้ว แต่ว่าการปฏิบัติในขั้นนี้ อาจเกิดฉนวนในระดับสูง เกิดวิปัสสนาญาณ หรือแม้แต่วิปัสสนูปกิเลส ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาหลักการต่าง ๆ รวมทั้งวิธีแก้อารมณ์ต่าง ๆ ไว้ด้วย

ทุกระยะ ๓ เดือนจะต้องสอบผลการปฏิบัติของตนเพื่อวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ทั้งส่วนที่เป็นสมาธิและวิปัสสนา โดยเฉพาะเมื่อถึงตอน มัคคามัคคญาณทัตตสนวิสุทธิ จะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของการปฏิบัติ ถ้าเดินทางผิดจะเป็นการเสียเวลาเปล่า หรือพลาดโอกาสจากมรรคผลไปเลย ซึ่งมีนักปฏิบัติส่วนมากที่ได้ศึกษาประวัติผู้มักหลงทางในช่วงนี้ หันไปเป็นเจ้าสัทธิ เป็นผู้วิเศษกันมากมาย ทำเรื่องอันไม่เป็นเรื่อง ในที่สุดก็ต้องตกไปอยู่ในความเสื่อมเสียสิ้น น่าเสียดายโอกาส

สิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติ คือ การค้นพบตนเอง การปฏิบัติจะต้องรู้จักอ่อนจุดแข็งของตน รู้จักวิชาศึกที่จะเข้ามาทำให้การปฏิบัติต้องหยุดชะงัก หรือต้องเลิกเสียกลางคัน ต้องพยายามประคับประคองอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมำเสมออยู่ตลอดเวลา ให้หมั่นพิจารณาอารมณ์อันเป็นวิชาศึกแก่ตนและหาทางป้องกัน ควรตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติไว้เป็นระยะ ๆ และหมั่นทดสอบผลการปฏิบัติ ข้อขัดข้องต่าง ๆ ตลอดจนหากัลยาณมิตรคอยช่วยแนะนำ จะทำให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างราบรื่นดำเนินไปตามมรรคาอันถูกต้อง ได้บรรลุมรรคผลอันพึงปรารถนาทุกประการ

การประเมินผล

ในการทำงานทุกอย่าง สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือการประเมินผลงาน เพื่อนำผลนั้นมาปรับปรุงวิธีการปฏิบัติที่ผ่านมาว่ามีข้อบกพร่องต้องแก้ไขอย่างไร ต้องปรับปรุง หรือว่ามีอะไรที่จะต้องเสริมเข้าไปเพื่อให้การปฏิบัติในโอกาสต่อไปบังเกิดผลเต็มความต้องการ ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกันจะต้องมีการประเมินผลการปฏิบัติทุกระยะ ในธรรมหมวดที่ว่าด้วยความสำเร็จแห่งการทำงานที่เรียกว่า อิทธิบาท ข้อที่ ๔ วิมังสา คือ การประเมินผลนั่นเอง

สำหรับการปฏิบัติ ธรรมนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงวิธีการประเมินผลการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติไว้ใน อรรถกถาปริยายสูตร^๒ มีความโดยย่อดังนี้

^๒อ.สท. ๑๘/๑๕๓/๒๒๕ มหาจุฬาฯ เลปึกที่ ๒๕๐๐.



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหตุมีหรือหนอแล ที่จะให้ภิกษุอาศัยพยากรณ์หรือหัตตผล เว้นจากเชื้อผู้อื่น หรือเว้นจากความชอบใจ เว้นจากการฟังต่อ ๆ กันมา เว้นจากการนึกเอาตามเหตุ เว้นจากการถือเอาใจความตามความเห็นของตน ย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีกแล้ว...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุที่จะให้ภิกษุอาศัยพยากรณ์หรือหัตตผล เป็นไฉน ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ย่อมรู้ชัดซึ่งราคะ โทสะและโมหะอันมีอยู่ในภายในว่า ราคะ โทสะและโมหะมีอยู่ในภายในของเรา ภิกษุเห็นรูปชนิดใดด้วยจักขุแล้ว ย่อมรู้ชัดซึ่งราคะ โทสะและโมหะอันมีอยู่ในภายในว่า ราคะ โทสะและโมหะมีอยู่ในภายในของเรา หรือรู้ชัดซึ่งราคะ โทสะและโมหะอันไม่มีอยู่ในภายในว่า ราคะ โทสะและโมหะไม่มีอยู่ในภายในของเรา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้พึงทราบด้วยการเชื่อต่อผู้อื่น พึงทราบด้วยความชอบใจ พึงทราบด้วยการฟังต่อ ๆ กันมา พึงทราบด้วยการนึกเอาตามเหตุ หรือพึงทราบด้วยการถือเอาใจความตามความเห็นของตนบ้างหรือหนอ

ภิกษุกราบทูลว่า... ธรรมเหล่านี้พึงทราบได้เพราะเห็นด้วยปัญญา(ของตน) พระเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็เหตุให้ภิกษุอาศัยพยากรณ์หรือหัตตผล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุลิ้มรสด้วยลิ้น... คมกลืนด้วยจมูก... ถูกต้องโงฐรู้พพะด้วยกาย... รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ย่อมรู้ชัดซึ่งราคะ โทสะและโมหะอันมีอยู่ในภายในว่า ราคะ โทสะและโมหะมีอยู่ในภายในของเรา ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณ์ชนิดใดด้วยใจแล้ว ย่อมรู้ชัดซึ่งราคะ โทสะและโมหะอันมีอยู่ในภายในว่า ราคะ โทสะและโมหะมีอยู่ในภายในของเรา หรือรู้ชัดซึ่งราคะ โทสะและโมหะไม่มีอยู่ในภายในของเรา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้พึงทราบด้วยการเชื่อต่อผู้อื่น พึงทราบด้วยความชอบใจ พึงทราบด้วยการฟังต่อ ๆ กันมา พึงทราบด้วยการนึกเอาตามเหตุ หรือพึงทราบด้วยการถือเอาใจความตามความเห็นของตนบ้างหรือหนอ

ภิกษุกราบทูลว่า... ธรรมเหล่านี้พึงทราบได้เพราะเห็นด้วยปัญญา(ของตน) พระเจ้าข้า



พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนกิกขุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็เป็นที่เหตุให้ภิกษุอาศัย พยากรณ์หรือหัตตผล เว้นจากเชื้อผู้อื่น หรือเว้นจากความชอบใจ เว้นจากการพึ่งต่อ ๆ กันมา เว้นจากการนึกเอาตามเหตุ เว้นจากการถือเอาใจความตามความเห็นของตน ย่อมรู้จักว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีกแล้ว

จากพระสูตรข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ในการพยากรณ์หรือหัตตผลนั้นต้องเกิดจากปัญญา ของตนเอง ที่เข้าไปรู้ถึงรากะ โทสะหรือโมหะว่ามีอยู่ หรือไม่มีอยู่ในตน มิใช่เชื่อผู้อื่น หรือนึกเอาเอง การตัดสินใจก็ คือ ถ้ารากะ โทสะหรือโมหะของเราลดลง ไม่ว่าจะเกิดจากการได้เห็นรูปที่ สวยงามน่ารัก หรือน่าเกลียด ได้ฟังเสียงที่ไพเราะชอบใจหรือน่ารำคาญ น่ากลัว ได้ลิ้มรสอาหารอัน ถูกปากหรือไม่ถูกปาก สัมผัสที่อ่อนนุ่มหรือแข็งกระด้าง ถ้าสามารถทำใจไม่ให้ยินดียินร้ายใน อารมณ์เหล่านั้นได้ ก็เป็นเครื่องพยากรณ์ได้ว่าเราได้บรรลุธรรมระดับไหน

จากพระสูตรเพื่อเป็นการทดสอบผลให้เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ให้ทดลองนำรูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะ อาหารที่มีรสต่าง ๆ มาให้ได้สัมผัสดู แล้วให้สังเกตอารมณ์ของตนว่าเป็นอย่างไร โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้มีสิ่งที่เป็นเทคโนโลยีต่าง ๆ มากมาย สามารถนำมาเป็นเครื่องทดสอบ อารมณ์ได้ เช่น วีดีโอ เครื่องเสียงต่าง ๆ หรือแม้แต่การออกไปสัมผัสกับสภาพความเป็นจริงในเมือง ดู ได้พบเห็นอะไรก็ตาม ได้ยินได้ฟังอะไรก็ตาม ให้เฝ้าสังเกตอารมณ์ของตนว่ามีความอ่อนไหวไป ตามกระแสของมันหรือไม่ ถ้ายังอ่อนไหว พึงเข้าไปตามกระแสเหล่านั้น แสดงว่าผลการปฏิบัติยังไม่ดีขึ้น แต่ถ้าสามารถเข้าใจถึงสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่มากกระทบอารมณ์ จนสามารถวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ ได้แล้ว หรือเบาบางลง มองเห็นโทษเห็นภัย จนเกิดความเบื่อหน่าย ในสิ่งเหล่านั้น ถือว่าการปฏิบัติของเราก้าวหน้าแล้ว ต่อไปเพียงแต่เพียรพยายามยิ่ง ๆ ขึ้น จน สามารถกำจัด กิเลส ตัณหา อุปาทานให้หมดสิ้นไป เมื่อนั้นย่อมรู้ได้ว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่ จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีกแล้ว

นอกจากการประเมินผลตนเองแล้วตามพระสูตรข้างต้น ยังมีพระสูตรอีกสูตรหนึ่ง ซึ่ง เป็นพระสูตรที่ใช้สำหรับวัดผลการปฏิบัติของผู้อื่น หรือเอาไว้ทดสอบผลการปฏิบัติของผู้อื่นว่า ได้ บรรลุธรรมจริงหรือไม่ หรือว่าใช้อวด พูดยลอกลวงชาวบ้านเพื่อลบล้างการะ เพื่อดังตนเป็นใหญ่ เป็นเจ้าลัทธิ หรือทำตนเทียบพระพุทธรเจ้า ซึ่งก็มีอยู่มากที่มักมีผู้พยายามทำตนเทียบพระพุทธรเจ้า



จนประกาศตนทั้งในทางตรงและทางอ้อมเพื่อให้คนหลงเชื่อตน การประเมิณผลการบรรลุธรรมของ
ผู้อื่นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ใน จวิโสณสูตร* มีความย่อดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ย่อมพยากรณ์หรือตัดสินว่า ข้าพเจ้ารู้
ว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความ
เป็นอย่างนี้มิได้มีอีกแล้ว พวกเธออย่าเพ่งยินดี อย่าเพ่งคัดค้านคำกล่าวของภิกษุนั้น
ครั้นไม่คัดค้าน ไม่ยินดีแล้ว พึงถามปัญหาเธอว่า

ดูก่อนผู้มีอายุ โวหารอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็น
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ชอบนี้มี ๔ ประการ ๔ ประการเป็นไฉน

๔ ประการ คือ คำกล่าวหาว่า เห็นในอารมณ์ที่ตนเห็นแล้ว ๑ ได้ยินในอารมณ์ที่ตนได้
ฟังแล้ว ๑ ทราบในอารมณ์ที่ตนทราบแล้ว ๑ รู้ชัดในอารมณ์ที่ตนรู้ชัดแล้ว ๑ นี้แล คือ
โวหาร ๔ ประการ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันต
สัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ชอบ ก็จิตของท่านผู้มีอายุ ผู้รู้เห็นอยู่อย่างใดเล่า จึงหลุดพ้น
จากอาสวะ ไม่ยึดมั่นในโวหาร ๔ นี้

ดูก่อนผู้มีอายุ ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จ
แล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับ ลั่นสังโยชนในภพแล้ว พันวิเศษ
เพราะรู้ชอบ จึงนับว่ามีธรรมอันสมควรพยากรณ์ได้ดังนี้ว่า

ดูก่อนผู้มีอายุ ข้าพเจ้าไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ พัวพันไม่ได้ พัน
วิเศษแล้ว พราศได้แล้วในรูปที่ข้าพเจ้าได้เห็น มีใจที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดน คือ กิเลส
แล้ว

ข้าพเจ้าไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ พัวพันไม่ได้ พันวิเศษแล้ว พราศได้
แล้วในเสียงที่ข้าพเจ้าได้ยิน... ธรรมที่ข้าพเจ้าได้ทราบ... ธรรมที่ข้าพเจ้าได้รู้ชัด มีใจ
ที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดน คือ กิเลสแล้ว

ดูก่อนผู้มีอายุ เมื่อข้าพเจ้ารู้เห็นอยู่อย่างนี้แล จิตจึงหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ยึดมั่น
ใน ๔ โวหารนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำกล่าวของภิกษุนั้น พวกเธอควรชื่นชม อนุโมทนาว่า
สาธุ ครั้นแล้วพึงถามปัญหาที่สูง ๆ ยิ่งขึ้นไปอีกว่า



ดูก่อนผู้มีอายุ อุปาทานชั้น ๑ คือ รูป ๑ อุปาทานชั้น ๑ เวทนา ๑ อุปาทานชั้น ๑ คือ สัญญา ๑ อุปาทานชั้น ๑ สังขาร ๑ อุปาทานชั้น ๑ วิญญาณ ๑ นี่แลอุปาทานชั้น ๕ ประการ

ดูก่อนผู้มีอายุ เมื่อข้าพเจ้ารู้เห็นอยู่อย่างนี้แล จิตจึงหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ยึดมั่นใน

อุปาทานชั้น ๕ นี้

ดูก่อนท่านผู้มีอายุ ข้าพเจ้ารู้แจ้งรูปแล้วแล้ว ไม่มีกำลัง ปราศจากความน่ารัก มิใช่เป็นที่ตั้งแห่งความชื่นใจ จึงทราบชัดว่า จิตของเราพ้นแล้ว เพราะสิ้นไป คลายไป ดับไป สละไป และสลัดทิ้งซึ่งอุปาทานชั้นที่ยึดมั่นในรูปและอนุสัย คือ ความมั่นใจและปักใจในรูปได้

ข้าพเจ้ารู้แจ้งเวทนา . . . สัญญา . . . สังขาร . . . วิญญาณแล้วแล้ว ไม่มีกำลัง ปราศจากความน่ารัก มิใช่เป็นที่ตั้งแห่งความชื่นใจ จึงทราบชัดว่า จิตของเราพ้นแล้ว เพราะสิ้นไป คลายไป ดับไป สละไป และสลัดทิ้งซึ่งอุปาทานชั้นที่ยึดมั่นในวิญญาณและอนุสัย คือ ความมั่นใจและปักใจในวิญญาณได้

ดูก่อนผู้มีอายุ เมื่อข้าพเจ้ารู้เห็นอยู่อย่างนี้แล จิตจึงหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ยึดมั่นในอุปาทานชั้น ๕ นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำกล่าวของภิกษุรูปนั้น พวกเธอควรชื่นชม อนุโมทนาว่า สาธุ ครั้นแล้วพึงถามปัญหาที่สูง ๆ ยิ่งขึ้นไปอีกว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธาตุอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็น

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ชอบนี้มี ๖ ประการ ๖ ประการเป็นไฉน

๖ ประการ คือ ปฐวีธาตุ ๑ อาโปธาตุ ๑ เตโชธาตุ ๑ วาโยธาตุ ๑ อากาสธาตุ ๑ วิญญาณธาตุ ๑ นี่แลธาตุ ๖ ประการ อันพระผู้มีพระภาคเจ้า . . . ตรัสไว้ชอบแล้ว

ดูก่อนท่านผู้มีอายุ ก็เมื่อท่านผู้มีอายุ ผู้รู้้อย่างไรเล่า จิตจึงหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ยึดมั่นในธาตุ ๖ นี้

— ดูก่อนท่านผู้มีอายุ ข้าพเจ้าครองปฐวีธาตุโดยความเป็นอนัตตา มิใช่ครองอัตตา อาศัยปฐวีธาตุเลย จึงทราบชัดว่า จิตของเราพ้นแล้ว เพราะสิ้นไป คลายไป ดับไป สละไป และสลัดทิ้งซึ่งอุปาทานชั้นที่ยึดมั่นอาศัยปฐวีธาตุและอนุสัย คือ ความมั่นใจและปักใจในปฐวีธาตุ



ข้าพเจ้าครองอาโปธธาตุ . . . เตโชธาตุ . . . วาโยธาตุ . . . อากาสธาตุ . . . วิญญานโดย
ความเป็นอนัตตา มิใช่ครองโดยความเป็นอัตตา มิใช่ครองอัตตาอาศัยวิญญานธาตุ
เลย จึงทราบชัดว่า จิตของเราพ้นแล้ว เพราะสิ้นไป คลายไป ดับไป สละไป และสลัดทิ้ง
ซึ่งอุปทานขันธที่ยึดมั่นอาศัยวิญญานธาตุและอนุสัย คือ ความมั่นใจและปักใจใน
วิญญานธาตุ

ดูก่อนท่านผู้มีอายุ ผู้รู้เห็นอยู่อย่างนี้แล จิตจึงหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ยึดมั่นในธาตุ
๖ นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำกล่าวของภิกษุรูปนั้น พวกเธอควรชื่นชม อนุโมทนาว่า
สาธุ ครั้นแล้วพึงถามปัญหาที่สูง ๆ ยิ่งขึ้นไปอีกว่า

ดูก่อนท่านผู้มีอายุ ก็อายตนะภายในและอายตนะภายนอก อันพระผู้มีพระภาค
เจ้า . . . ตรัสไว้ชอบแล้ว มีอย่างละ ๖ แล อย่างละ ๖ เป็นไฉน

อย่างละ ๖ คือ จักขุและรูป ๑ โสตะและเสียง ๑ ฆานะและกลิ่น ๑ ชิวหาและรส
๑ กายและโผฏฐัพพะ ๑ มโนและธรรมารมณ์ ๑ ดูก่อนท่านผู้มีอายุ นี้แลอายตนะ
ภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้า . . . ตรัสไว้ชอบแล้ว ก็
เมื่อผู้มีอายุ ผู้รู้เห็นอยู่อย่างใดเล่า จิตจึงหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ยึดมั่นในอายตนะภายใน
๖ และภายนอก ๖ เหล่านี้

ดูก่อนผู้มีอายุ ข้าพเจ้าทราบชัดในจักขุ ในรูป ในจักขุวิญญาน และในธรรมที่
พึงรู้แจ้งด้วยจักขุวิญญาน

ข้าพเจ้าทราบชัด ในโสตะ ในเสียง ในโสตวิญญาน และในธรรมที่พึงรู้แจ้งด้วย
โสตวิญญาน . . . ในฆานะ ในกลิ่น ในฆานวิญญาน และในธรรมที่พึงรู้แจ้งด้วยฆาน
วิญญาน . . . ในชิวหา ในรส ในชิวหาวิญญาน และในธรรมที่พึงรู้แจ้งด้วยชิวหา
วิญญาน . . . ในกาย ในโผฏฐัพพะ ในกายวิญญาน และในธรรมที่พึงรู้แจ้งด้วยกาย
วิญญาน . . . ในมโน ในธรรมารมณ์ ในมโนวิญญาน และในธรรมที่พึงรู้แจ้งด้วยมโน
วิญญาน จิตของเราพ้นแล้ว เพราะสิ้นไป คลายไป ดับไป สละไป และสลัดทิ้งซึ่งความ
พอใจ ความกำหนัด ความยินดี ตัณหาอุปทานที่ยึดมั่น และอนุสัย คือ ความตั้งใจและ
ความปักใจ อายตนะภายในและภายนอก ๖ เหล่านี้

ดูก่อนผู้มีอายุ เมื่อข้าพเจ้ารู้เห็นอยู่อย่างนี้แล จิตจึงหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ยึดมั่น
ในอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ๖ เหล่านี้



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำกล่าวของภิกษุรูปนั้น พวกเธอควรชื่นชม อนุโมทนาว่า
สาธุ ครั้นแล้วฟังถามปัญหาที่สูง ๆ ยิ่งขึ้นไปอีกว่า

ก็เมื่อท่านผู้มีอายุ ฐเห็นอยู่อย่างไร จึงถอนอนุสัย คือ ความถือตัวว่าเป็นเรา ว่าของ
เรา ในกายอันมีวิญญาณนี้ และมีจิตทั้งหมดในกายนอกได้ด้วยดี

ดูก่อนท่านผู้มีอายุ เมื่อตอนที่ข้าพเจ้าครองเรือนอยู่ ยังเป็นผู้ไม่รู้ พระตถาคตบ้าง
สาวกของพระตถาคตบ้าง แสดงธรรมแก่ข้าพเจ้านั้น ข้าพเจ้าฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้มี
ความเชื่อในพระตถาคต ข้าพเจ้าผู้มีศรัทธาเชื่อมั่น จึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ฆราวาสคับ
แคบ เป็นทางมาแห่งธุลี คือ กิเลส ส่วนบรรพชาเป็นทางปลอดโปร่ง เรายังอยู่ครองเรือน
จะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์โดยส่วนเดียว ดุจสังข์ที่เราขัดแล้ว มิใช่ทำได้ง่าย อย่าง
กระนั้นเลย เราพึงปลงผมและหนวด ปู่ผ้ากาสาวพัสตร์ แล้วออกจากเรือนบวชเป็น
บรรพชิตเถิด สมัยต่อมา ข้าพเจ้าจึงละโภชนสมบัติน้อยบ้างมากบ้าง ละเครื่องญาติเล็ก
บ้างใหญ่บ้าง เราพึงปลงผมและหนวด ปู่ผ้ากาสาวพัสตร์แล้วออกจากเรือนบวชเป็น
บรรพชิต

ข้าพเจ้าเมื่อบวชแล้วอย่างนี้ ถึงพร้อมด้วยสิกขาสาทิพของภิกษุทั้งหลาย เพราะละ
ปาณาติบาต จึงเป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาสตราแล้ว มีความ
ละอาย มีความเขื่อเอ็นดู อนุเคราะห์เกื้อกูลสรรพสัตว์และภูต

เพราะละอทินนาทาน จึงเว้นขาดจากอทินนาทาน ถือเอาแต่ของที่เขาให้ หวังแต่
ของที่เขาให้ เป็นคนสะอาด ไม่ไช้โมย

เพราะละกรรมเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ จึงเป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ประพฤติ
ห่างไกล คือ เว้นจากเมถุนธรรมอันเป็นเรื่องของชาวบ้าน

เพราะละมุสาวาท จึงเว้นขาดจากมุสาวาท เป็นผู้กล่าวคำจริง ดำรงอยู่ในคำสัตย์
คำพูดเป็นหลักฐานเชื่อถือได้ ไม่พูดลวงโลก

เพราะละวาจาส่อเสียด จึงเว้นขาดจากวาจาส่อเสียด ฟังความช้านี้แล้ว ไม่บอก
ช้านั้น เพื่อทำลายคนช้านี้ หรือฟังความช้านั้นแล้ว ไม่บอกช้านี้ เพื่อทำลายคน
ช้านั้น เมื่อเขาแตกกันก็สมานให้เขาดีกัน หรือเมื่อเขาดีกันอยู่ก็ส่งเสริมสนับสนุนเขา
ชอบความพร้อมเพรียงกัน ยินดีในคนที่พร้อมเพรียงกัน ชื่นชมในคนที่พร้อมเพรียงกัน
เป็นผู้กล่าววาจาสมานสามัคคีกัน

เพราะละวาจาหยาบ จึงเว้นขาดจากวาจาหยาบ เป็นผู้กล่าววาจาซึ่งไม่มีโทษ
เสนาะหู ชวนให้รักใคร่ จับใจ เป็นภาษาชาวเมือง อันคนส่วนมากปรารถนาและชอบใจ



เพราะละคำเพื่อเจ้า จึงเป็นผู้เว้นขาดจากคำเพื่อเจ้า กล่าวถูกกาละ กล่าวตามความจริง อิงอรรถ อิงธรรม อิงวินัย เป็นผู้กล่าววาทะมีหลักฐาน มีที่อ้าง มีขอบเขต ประกอบด้วยประโยชน์ตามกาล

ข้าพเจ้าเว้นขาดจากการพราดพิชิตและภูตคาม
เป็นผู้ฉันทเดียว ดฉันในเวลาวิกาล
เป็นผู้เว้นขาดจากการพื่อนร่า ขั้วร้อง ประโคมคนตรี และดูการเล่นอันเป็นข้าศึก
แก่กุศล

เป็นผู้เว้นขาดจากการทัดทรง และตบแต่งด้วยดอกไม้ ของหอม และเครื่อง
ประเทืองผิว อันเป็นลักษณะของการแต่งตัว

เป็นผู้เว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นอนอันสูงใหญ่

เป็นผู้เว้นขาดจากการรับทองและเงิน

เป็นผู้เว้นขาดจากการรับพาตีและหาสา

เป็นผู้เว้นขาดจากการรับแพะ แกะ ไก่ สุนัข ช้าง โค ม้าและลา

เป็นผู้เว้นขาดจากการรับไร่นาและที่ดิน

เป็นผู้เว้นขาดจากการจากการประกอบพฤติกรรม คือ การรับเป็นสื่อและการรับใช้

เป็นผู้เว้นขาดจากการรับซื้อและขาย

เป็นผู้เว้นขาดจากการโกนตาซึ่ง โกงด้วยของปลอม และโกงด้วยเครื่องทองวัด

เป็นผู้เว้นขาดจากการตัด การฆ่า การจองจำ การตีชิง การปล้น และการกรรโชก

ข้าพเจ้าเป็นผู้สันโดษด้วยจีวรพหุคัมภาย และปิณฑบาตพหุอิมหัง จะไปที่ใด ๆ
มีแต่ปีกของตัวเท่านั้นทำหน้าที่บินไป

ข้าพเจ้าประกอบด้วยศีลธันธ์ ของพระอริยะเจ้าเช่นนี้แล้ว จึงเสวยสุธอันปราศจาก
โทษภายใน

ข้าพเจ้า เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่เป็นผู้ถือเอาโดยนิमितและโดยอนุพยัญชนะ
ปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ อันมีการเห็นรูปเป็นเหตุซึ่งบุคคลผู้ไม่สำรวมพึงถูกอกุศล
ธรรมอันลามก คือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำได้ รักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมใน
จักขุนทรีย์

ข้าพเจ้า ได้ยินเสียงด้วยโสตะ . . . ตมกลิ่นด้วยฆานะ . . . ลิ้มรสด้วยชีวนา . . . สัมผัส
โผฏฐัพพะด้วยกาย . . . รู้ธรรมารมณด้วยใจแล้ว ไม่เป็นผู้ถือเอาโดยนิमितและโดยอนุ-
พยัญชนะ ปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนทรีย์ อันมีการรู้ธรรมารมณเป็นเหตุซึ่งบุคคลผู้ไม่



สำรวจทั้งถูกอกุศลธรรมอันลามก คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ รักษาเมตตาธรรม
ถึงความสำรวมในเมตตาธรรม

ข้าพเจ้าประกอบด้วยด้วยอินทรีย์สังวรของพระอริยะเจ้าเช่นนี้ จึงได้เสวยสุข อันไม่
เจือด้วยทุกข์ภายในได้ เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการก้าวไป ในการถอยกลับ ทั้งในเวลา
แลดูและเหยียวยาว ทั้งในเวลาก้าวเข้าและเหยียวยาวออก ในเวลาทรงผ้าสังฆาฏี บาตร และ
จีวร ในเวลาฉัน ต้ม เคี้ยวและลิ้ม ในเวลาถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง
นอนหลับ ตื่น พุด นิ่ง

ก็ข้าพเจ้าประกอบด้วยศีลชั้นอันเป็นอริยะเช่นนี้ ประกอบด้วยอินทรีย์สังวรอัน
เป็นอริยะเช่นนี้ และประกอบด้วยสติสัมปชัญญะอันเป็นอริยะเช่นนี้ จึงได้พอใจ
เสนาสนะอันสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ถ้ำป่าช้า ป่าช้า ที่แจ้ง และลอมฟาง ข้าพเจ้า
กลับจากบิณฑบาต ภายหลังเวลาภัตตาหารแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติ
เฉพาะหน้า

ข้าพเจ้าละอภิชฌาในโลกแล้ว ปราศจากอภิชฌาอยู่ ชื่อว่าชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก
อภิชฌา ละความชั่ว คือ ความพยายาบท เป็นผู้ไม่มีจิตพยายาบท อนุเคราะห์เกื้อกูลใน
สรรพสัตว์และภูตอยู่ ชื่อว่าชำระจิตให้บริสุทธิ์จากพยายาบท ละดินมิถะ เป็นผู้มีจิต
ปราศจากดินมิถะ ชื่อว่าชำระจิตให้บริสุทธิ์จากดินมิถะ ละอุทธัจจกุกกุกจะแล้ว เป็น
ผู้ไม่ฟุ้งซ่าน จิตสงบภายในอยู่ ชื่อว่าชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุกจะ ละ
วิจิกิจจา เป็นผู้ข้ามความสงสัยได้ ไม่มีความสงสัยอะไรในกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่า
ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจจา

ข้าพเจ้านั้น ครั้นละนิวรณ์ ๕ ประการนี้ อันเป็นเครื่องทำให้เศร้าหมองอันเป็นตั
พจนกาสังปัญญาได้แล้ว จึงสังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน...
บรรลุทุติยฌาน...บรรลุตติยฌาน...บรรลุจตุตถฌาน...

ข้าพเจ้าเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ปราศจากอุปกิเลส
เป็นจิตอ่อนโยน ควรแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อย่างนี้แล้ว จึงน้อมจิตไปเพื่อ อา
สวักขยญาณ ข้าพเจ้าได้รู้ชัดความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์
นี่ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า เหล่านี้อาสวะ นี่เหตุให้เกิด
อาสวะ นี่ความดับอาสวะ นี่ปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ เมื่อข้าพเจ้ารู้อย่างนี้
เห็นอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นแม้จากกามาสวะ แม้จากภवासวะ แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อ



จิตหลุดพ้นได้ ญาณรู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจ
ที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อการเป็นอย่างนี้ไม่มีอีกแล้ว

ดูก่อนท่านผู้มีอายุ เมื่อข้าพเจ้ารู้เห็นอยู่อย่างนี้แล อนุสัย คือ ความถือตัวว่าเรา ว่า
ของเรา ในกายอันมีวิญญาณนี้ และในนิमितทั้งหมด ในภายในและในภายนอก เป็นอัน
ข้าพเจ้าถอนขึ้นได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำกล่าวของภิกษุรูปนั้น พวกเธอควรชื่นชม อนุโมทนาว่า
สาธุ ครั้นแล้วพึงกล่าวอย่างนี้ว่า ดูก่อนท่านผู้มีอายุ เป็นลาภของข้าพเจ้า พวกข้าพเจ้า
ได้ดีแล้ว ที่พิจารณาเห็นท่านผู้มีอายุเช่นท่าน เป็นเพื่อนร่วมประเพณีพรหมจรรย์

จากพระสูตรข้างต้น ถ้ามีใครมาขอวัดอ้างตนว่าได้บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์เมื่อไรเรา
สามารถตรวจสอบได้ด้วยคำถามเหล่านั้น เป็นชั้น ๆ ไป ถ้าผู้ตอบคำถามสามารถตอบได้ถูกต้อง
ตรงตามความเป็นจริง ย่อมเชื่อได้ว่าผู้นั้นเป็นพระอรหันต์จริง

มีผู้แย้งว่า ถ้าเกิดผู้นั้นได้อ่านพระสูตรนี้และท่องจำไว้ได้ สามารถตอบได้ตรงตามนี้ ก็ยัง
ตัดสินไม่ได้ว่าผู้นั้นสำเร็จพระอรหันต์ เพราะมีประวัติว่าผู้ที่ทรงพระไตรปิฎกในครั้งพุทธกาล
เมื่อมีผู้มาถามปัญหาอะไรก็ตอบได้หมด แต่ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ยังต้องขอร้องให้พระอรหันต์ช่วย
สอนให้ เมื่อไม่มีใครสอนต้องไปขอร้องตามเถรที่สำเร็จพระอรหันต์สอน จึงได้บรรลุนิพพานเป็น
พระอรหันต์^๑

บางท่านปฏิบัติจนได้ฌานสมาบัติขั้นสูง ก็เลิกละบางจนคิดว่าตนสำเร็จพระอรหันต์
แล้วเป็นเวลานาน เมื่อมากระทบอารมณ์บางอย่าง เช่น ความตกใจกลัว หรือบางครั้งเมื่อเห็นศพ
ผู้หญิงที่สวยงามตายใหม่ ๆ ไม่มีเสื้อผ้าคลุมกายเกิดความกำหนัดขึ้นมา จึงเพิ่งรู้ว่าตนยังไม่สำเร็จ
พระอรหันต์ เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันว่าในการสำเร็จพระอรหันต์นั้น ถ้าจะให้แน่ใจจริง
ๆ แล้วจะต้องมีการทดสอบผลกิเลสที่ยังเหลืออยู่ว่ามีหรือไม่ว่างไร ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ปัจจุบัน
ขณะญาณ คือ วิปัสสนาญาณที่มีไว้สำหรับตรวจสอบทบทวนดูกิเลสของตนที่กำลังจัดได้แล้ว หรือที่ยัง
คงมีตกค้างหลงเหลืออยู่

^๑ธัมมปทฎกถาข สคฺคโม ภาโค. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. (กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย). หน้า ๗๑-๗๓.

^๒ธัมมปทฎกถาข ปณฺจโม ภาโค. หน้า ๑๐๑-๑๐๒.



ยังมีอีกกรณีหนึ่ง ที่ใช้ในการตัดสินการบรรลุนิคมของพระอริยบุคคลที่เป็นรูปธรรมเห็นได้ คือ การสังเกตดูพฤติกรรมต่างของท่านเหล่านั้น ดังนี้

๑. พระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน จะมีความศรัทธามั่นคงในพระพุทธศาสนาอย่างที่สุด ไม่คลอนแคลน แม้ใครจะมาชักชวนให้เปลี่ยนความนับถือด้วยลาภสักการะมากมายประการใดก็ไม่ยอม หรือใครจะมาพูดเกลี้ยกล่อมอย่างใดก็ไม่เสื่อมศรัทธาหลงได้ “คือมีศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว

๒. พระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน จะมีใจปรารถนาที่จะทำแต่บุญกุศลแม้จะต้องยากจนลงก็ไม่เว้นที่จะทำบุญ” จนพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติมิให้พระภิกษุสงฆ์ไปรับบิณฑบาตบ้านของผู้บรรลโสดาบันที่ยากจนเว้นว่าเขาจะนิมนต์

๓. พระสกทาคามี จะมีความโลกความโกรธความหลงเบาบางมากจนคนทั่วไปดูไม่ออก ยกเว้นแต่ผู้ที่มีคุณธรรมที่สูงกว่าเท่านั้นจึงจะรู้ได้ การได้ใกล้ชิดกับท่านนั้นจึงอาจรู้ได้ ด้วยการเฝ้าสังเกตดูพฤติกรรมต่าง ๆ

๔. พระอนาคามี ที่เป็นฆราวาสจะประพฤติพรหมจรรย์ สมาทานอุโบสถศีล จันอาหารมือเดียวเป็นประจำจนตลอดชีวิต”

๕. พระอรหันต์จะไม่นอนฝัน เพราะเป็นผู้มีสติเต็มตลอดเวลาแม้ในขณะนอนหลับ”

๖. พระอรหันต์จะไม่มีความหวาดกลัวแม้จะเจอกับสิ่งน่าหวาดกลัวอย่างใดก็ตาม แม้กำลังจะถูกฆ่าก็ไม่รู้สึกหวาดกลัวแม้แต่น้อย”

๗. พระอรหันต์จะไม่มีอาการสะดุ้งตกใจแม้จะพบกับเหตุการณ์อันไม่คาดคิด”

๘. พระอรหันต์จิตใจจะไม่หวั่นไหวแม้เพียงเล็กน้อย ไม่ว่าจะถูกยั่วยวนจากเพศตรงข้ามด้วยประการใด ๆ “ หรือแม้กำลังถูกข่มขืนทางเพศอยู่ก็หาไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายไม่ ”

”ธมฺมปทฎฐกถาย ปญฺจโม ภา.โศ. หน้า ๙-๑๔.

”ธมฺมปทฎฐกถาย ปญฺจโม ภา.โศ. หน้า ๙-๑๔.

”ม.ม.๑๓/๒๔๒-๒๔๒/๒๕๔-๒๖๗ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐, ธมฺมปทฎฐกถาย คติโย ภา.โศ. หน้า ๔๑-๔๕ .

”วินย.๖/๑๙๓/๒๒๗-๒๒๘ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

”ธมฺมปทฎฐกถาย อฏฺโธ ภา.โศ. หน้า ๑๐๘-๑๑๑.

”ธมฺมปทฎฐกถาย จตุตฺโธ ภา.โศ. หน้า ๑๑๗-๑๒๘.

”ธมฺมปทฎฐกถาย จฏฺฐโม ภา.โศ. หน้า ๖๑-๖๖.

”ธมฺมปทฎฐกถาย คติโย ภา.โศ. หน้า ๑๔๐-๑๔๓.



๑๑. พระอรหันต์จะไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ทำตนเสมอในคนทุกชนชั้น ไม่ว่าผู้ดี เศรษฐี ยาจกยากจน คฤหบดี พระราชามหากษัตริย์^{๕๕}

๑๒. พระอรหันต์ จะพูด จะทำอะไรก็ทำโดยไม่มีอำนาจของ ตัณหา อุปทาน อคติ หรือ พุตงาย ๆ ก็คือ ท่านทำอะไรอย่างไม่มีมายา บางที่ท่านว่าพระอรหันต์กับคนบ้ามีกิรียาคคล้ายกัน หรือทำเหมือนคนบ้า นึกจะพูดก็พูด นึกจะทำก็ทำ^{๕๖}

จะเห็นว่าถ้าเราจะสังเกตความเป็นอริยบุคคลจากภายนอกก็สามารถทำได้ไม่ยากนัก แต่ต้องอาศัยการได้อยู่ใกล้ชิดได้คลุกคลี ร่วมกิน ร่วมนอน ร่วมการงานอยู่กับท่านเหล่านั้นมาก ๆ ก็พอจะประเมินผลคร่าว ๆ ได้ แม้แต่ปุณณคนธรรมดาทั่ว ๆ ไปเมื่อเราได้อยู่ใกล้ชิด ได้ร่วมทำ กิจกรรมด้วยกัน อยู่ร่วมกันสักระยะหนึ่งก็พอที่จะสันนิษฐานถึงอุปนิสัยใจคอได้แล้ว ว่าคนนั้นเป็นคนเช่นไร ดีหรือเลว คบได้หรือคบไม่ได้ เห็นแก่ตัวหรือชอบเสียสละ ใจคอคับแคบหรือใจคอกว้างขวาง ดังมีคำกล่าวที่ว่า “สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล”

หลักตัดสินพระธรรมวินัย ๘ ประการ^{๕๗} เป็นอีกสิ่งหนึ่งในการวัดผลการปฏิบัติธรรมได้ คือถ้าการปฏิบัติเป็นไปตามหลักนี้ถือว่าปฏิบัติถูกต้อง ถ้าไม่เป็นไปตามหลักก็ถือว่าผิดทาง ดังนี้

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อ

๑.วิราคะ ความคลายกำหนัด

๒.วิสังโยค ไม่ประกอบด้วยทุกข์

๓.อปยยะ ไม่พอกพูนกิเลส

๔.อัปปิจจตา ความมักน้อย

๕.สันตุฎฐี ความสันโดษ

๖.ปวิเวก ความสงัด

๗.วิริยารัมภะการประกอบความเพียร

๘.สุภรตา ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย^{๕๘}

^{๕๕}ธมฺมปทฎฐกถาย ตติโย ภาโค. หน้า ๘๐-๘๖ ; จญฺเฐ ภาโค. หน้า ๑๒๗-๑๒๘.

^{๕๖}ธมฺมปทฎฐกถาย จตุตโธ ภาโค. หน้า ๖๕-๖๘.

^{๕๗}วินย.๗/๔๐๖/๒๓๙-๒๔๐ ; อัง.อฎฐก.๒๓/๕๓/๒๓๓ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

^{๕๘}อัง.อฎฐก.๒๓/๕๓/๒๓๓ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.



ทั้งหมดข้างต้น คือ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติและการประเมินผลการปฏิบัติธรรมทั้งของตนเองและผู้อื่น เป็นแนวการปฏิบัติที่ผู้วิจัยเสนอเป็นแนวทางไว้สำหรับผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมและต้องการบรรลุธรรมอย่างแท้จริงได้ทดลองปฏิบัติตาม และได้เสนอแนวทางในการตรวจสอบ ประเมินผลการปฏิบัติทั้งของตนเองและผู้อื่นไว้เป็นหลักในการประเมินผลการปฏิบัติ เพื่อช่วยให้การปฏิบัติไม่สูญเปล่า สามารถแก้ไขปรับปรุงการปฏิบัติได้ตลอดเวลาเมื่อประเมินผลการปฏิบัติแต่ละครั้ง โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จักเกิดประโยชน์แก่ผู้ปรารถนาการบรรลุธรรมทั้งหลายสืบไป.



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

ธมฺมปทฎฐกถาย ภาคที่ ๑ - ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

ปปัญจสูทนียา นาม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

สมุจจลวิลาสินียา นาม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

อภิธมฺมตฺถสฺสจฺจน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๔.

วิสุทธิมคฺคสฺส นาม ปกรณวิเสสส. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

นาคเสนเถระ, พระ. มลิตนทปัญฺหาฉบับพิศดาร. พิมพ์ครั้งที่ ๕ หอสมุดแห่งชาติ,

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ศิลปาบรรณาคาร, ๒๕๑๑.

อุปติสเถระ, พระ. วิมุตติมรรค. เมธีธรรมาภรณ์ และคณะ แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๒,

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ พิมพ์ ศยาม บริษัทเคสดีไทย จำกัด, ๒๕๓๘.

ข้อมูลทุติยภูมิ

เดือน คำดี. พุทธปรัชญา. กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๓๔.

เทพนุณี พระ (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙). ภาวนาทีปนี. กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์มิตรสยาม,
๒๕๓๑.

_____. วิสุทธิญาณกถาว่าด้วยวิสุทธิ ๘ และญาณ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : ศิวพร, ๒๕๒๖.

ธรรมธีรราชมหายุณี, พระ (โชค ญาณสิทธิ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑-๒. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๘.

_____. ทางไปนิพพาน. กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๔.

_____. โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ. กรุงเทพมหานคร : มิตรสยาม, ๒๕๓๒.

ธรรมธีรราชมหายุณี, พระ (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙). วิปัสสนาวงศ์. กรุงเทพมหานคร :
มิตรสยาม, ๒๕๓๒.

ธรรมธีรราชมหายุณี, พระ (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙). วิปัสสนาทีปนี. กรุงเทพมหานคร :
มิตรสยาม, ๒๕๓๒.



ธรรมปิฎก, พระ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๓๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, กรุงเทพมหานคร :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, กรุงเทพมหานคร :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

อนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภิรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : หจก.ศิวพร, ๒๕๑๘.

_____. วิสุทธิญาณกล่าวด้วยวิสุทธิ ๘ และญาณ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : ศิวพร,
๒๕๒๖.

นงเยาว์ ชาญนรงค์. การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที่เอ็ม. วิทยานิพนธ์
ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.

แนบ มหานิรณห์. วิปัสสนาภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๓๑.

บรรจบ บรรณรุจิ. อสิติมหาสาวก. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : กองทุนศึกษาพุทธสถาน,
๒๕๓๙.

_____. ภิกษุณีพุทธสาวกครั้งพุทธกาล. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

บุญชิด ลุดโปร่ง, พระมหา. คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท,
วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.

บุญมี เมธากุล และ วรณสิทธิ์ ไทยะเลวี. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหปริเฉทที่
๑-๖. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๓๐.

ปิ่น มุกกันต์. ประมวลศัพท์ศาสนา. กรุงเทพมหานคร : สารมวชนจำกัด, ๒๕๓๔.

ภัททันตะ อาสภะระ ธีมมาจริยะ, พระ. แว่นธรรมปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒

_____. แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา. น.พ.นิมาท ชินโชติ เรียบเรียง, กรุงเทพมหานคร :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ภัททันตะ อาสภะระ ธีมมาจริยะ, พระ. วิปัสสนาธิปนิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.



ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด, ๒๕๓๔.

มาลี อานากุล. การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตตสังคหกับ

คัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันเนื่องกับวัดมหาธาตุ

ยุวราชรังสฤษฎิ์, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

(ศาสนาเปรียบเทียบ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

ระวี ภาวิไล. อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๖.

มหาสมณเจ้า, สมเด็จพระ, กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. สารานุกรมพุทธศาสนา.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

_____. นวโกวาท. เล่ม ๑ - ๓, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔.

_____. ปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎกฉบับประชาชน. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,

๒๕๒๔.

อุทัย สินธุสาร. สารานุกรมไทย. กรุงเทพมหานคร : บำรุงนิรุกติก, ๒๕๑๖.

ภาษาอังกฤษ

Chinda Chandrkaew. NIBBANA The Ultimate Truth of Buddhism. Bangkok : Kurusapha Press, 1982.

Jayasekera U.D. BUDDHIST WISDOM. Sri Lanka : Sricevi Printers (Pvt) Limited, 1990.

Rahula, Walpola. What the Buddha Taught. Bangkok : Kurusapha Press, 1990.



ประวัติผู้เขียน

พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์ปลั่ง)

ชาติกำเนิด

ถือกำเนิดที่ บ้านบางสามแพรก หมู่ที่ ๘ ตำบลบางตะบูน อำเภอบ้านแหลม จังหวัด เพชรบุรี เมื่อ วันอาทิตย์ ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ.๒๕๑๔ เป็นบุตรคนที่ ๕ ในจำนวน ๘ คน ของ คุณพ่อสมใจ คุณแม่ปิ่น จันทร์ปลั่ง

การศึกษา

ชั้นประถมปีที่ ๗	โรงเรียนบ้านเขาย้อย อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี
มัธยมศึกษาปีที่ ๓	โรงเรียนเบญจมราชูทิศ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
ปวช.	โรงเรียนช่างฝีมือทหาร กรุงเทพมหานคร
ปวส.	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จ.นนทบุรี
ปริญญาตรี	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จ.นนทบุรี
อุตสาหกรรมศาสตรบัณฑิต (ไฟฟ้า) B.A.	

อาชีพ

รับราชการทหารบก กรมยุทธโยธาทหารบก กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. ๒๕๑๙
ลาออกจากราชการ ปี พ.ศ. ๒๕๒๖ (หลังจบปริญญาตรี)
ทำธุรกิจส่วนตัว เปิดบริษัทรับเหมาก่อสร้างทั่วไป (นจก. ออร์เดอร์ เอนจิเนียริง)

อุปสมบท วันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๓

การศึกษา

นักธรรมชั้นตรี	พ.ศ. ๒๕๓๓
นักธรรมชั้นโท	พ.ศ. ๒๕๓๔
นักธรรมชั้นเอก	พ.ศ. ๒๕๓๕
เปรียญธรรม ๓ ประโยค	พ.ศ. ๒๕๓๗
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต	พ.ศ. ๒๕๔๒