

โพชฌงค์

องค์ธรรมให้ตรัสรู้จากนิพพานอวิชชา



พระธรรมวชิรเมธี รศ.ดร.

(มีชัย วีรปญฺโญ ป.ธ.๙)

ชื่อหนังสือ : โปชนมงค์
องค์ธรรมให้ตื้นรู้จากนิทราคืออวิชา
๗๕๖ หน้า

ISBN 978-616-300-762-9

ผู้เรียบเรียง : พระธรรมวชิรเมธี ร.ศ.ดร.
(มีชัย วีรปญโญ ป.ธ.๙)

ที่ปรึกษา : พระเทพสุวรรณเมธี ป.ธ.๘, รศ.ดร.
พระราชรัตนมุนี ป.ธ.๘, รศ.ดร.
พระศรีสุทิวาที ป.ธ.๙, ผศ.ดร.
พระปัญญารัตนากร ป.ธ.๗, ดร.
พระคันธสราภิวังศ์ ป.ธ.๙, ดร.
รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล ป.ธ.๙

จัดพิมพ์โดย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
วัดมหาสวัสดิ์นาคพุดาราม ต.หอมเกร็ด
อ.สามพราน จ.นครปฐม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๔

จำนวน : จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์
44/132 ถ.ก้านันแม่นัน ซ.ก้านันแม่นัน 36 แขวงบางขุนเทียน
เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150
โทรศัพท์ 02-802-0379 โทรสาร 02-802-0378
มือถือ 081-566-2540, 086-774-4949

คำนำ

เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถร) ได้จัดตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส เมื่อปี ๒๕๓๐ เพื่อจัดการเรียนศึกษาคัมภีร์บาลี สัททวิเสส คือ ศัพท์ศาสตร์ นิฆนตะศาสตร์ ฉันทศาสตร์ และอลังการศาสตร์ ได้รับการยกสถานะภาพขึ้นเป็นวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดการศึกษาด้านภาษาบาลี พระพุทธศาสนา และวิปัสสนาภาวนา ตั้งแต่ระดับปริญญาตรี - ปริญญาเอก ในขณะเดียวกัน เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ และคณะ ยังได้ดำเนินการจัดทำผลงานวิชาการ วิจัย ผลิตตำราด้านภาษาบาลี และวิปัสสนาภาวนาไว้มากมาย เป็นงานปริวรรต แปล และเรียบเรียง ซึ่งมีมากถึง ๕๐ กว่าผลงาน เช่น สัทธานุกรมบาลีพระไตรปิฎก คัมภีร์กัจจายนะ ปทูปลิสติ สัททนีติ หนังสือตำราวิปัสสนาญ้ย เป็นต้น ซึ่งผู้เรียบเรียงได้สนองงานด้านการจัดทำตำราวิชาการให้เจ้าประคุณสมเด็จพระ ฯ มาตั้งแต่ต้น

“โพชฌงค์ ๗” เป็นผลงานวิชาการของเจ้าประคุณสมเด็จพระ ฯ ก่อนท่านมรณภาพคณะศิษย์ได้จัดพิมพ์เผยแพร่ในวาระโอกาสต่าง ๆ ผู้เรียบเรียงพิจารณาเห็นว่า หนังสือชุด “โพชฌงค์ ๗” ดังกล่าวนี้นี้ เจ้าประคุณสมเด็จพระ ฯ บรรยายไว้ในเชิงการปฏิบัติ ใช้ภาษาพูดสื่อให้เข้าใจง่าย ไม่นับบาลีที่มามากนัก ผู้เรียบเรียงพิจารณาเห็นว่า หากเรียบเรียงขึ้นใหม่เพิ่มเติมอ้างอิงบาลีพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกาประกอบด้วย จักเป็นเอกสารงานวิชาการแสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งยังเป็นตำราคู่มือศึกษาสำหรับนิสิตปริญญาโท - เอก สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาได้เป็นอย่างดี

โพชฌงค์ ๗ เป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนาเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นไปจากทุกข์ในสังสารวัฏ โดยเป็นแนวปฏิบัติที่เน้นการอบรมจิตใจอยู่

* อดีตเจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม อดีตเจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม และรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม



กับปัจจุบันรูปนาม แล้วพัฒนาจิตให้ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปตั้งแต่ สติสัมโพชฌงค์ จนกระทั่งถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ คำว่า โพชฌงค์ มาจากคำบาลีว่า โพชฺฌนฺต ซึ่งมาจากการเชื่อมคำ ๒ คำ คือ โพธิ กับ องค์ จึงเปลี่ยนเป็นรูปว่า โพชฌนฺต หรือโพชฌงค์ในภาษาไทยนั่นเอง คำนี้มีความหมายว่า องค์ประกอบของหมู่ธรรม ทำให้ตื่นจากนิทราคือกระแสอริยชา หรือหมู่ธรรมทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ หรือหมู่ธรรมทำให้รู้แจ้งพระนิพพาน

สาเหตุที่โพชฌงค์ ๗ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ก็เนื่องจากมีองค์คุณที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. เครื่องขจัดทุกข์ทั้งปวง (สัพพทุกข์วินาสเน)
๒. ย้ายกองทัพมารได้ (มารเสนาปมทฺทเน)
๓. ทำให้เป็นบุคคลผู้ประเสริฐพ้นไปจากภพทั้งสาม (ติग्งา มุตฺตฤตฺตมา)

ผู้เรียบเรียงตั้งใจให้หนังสือเล่มนี้เป็นสื่อให้ชาวพุทธในปัจจุบันเข้าใจความหมายและวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักโพชฌงค์ ๗ อย่างถูกต้อง โดยอ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่เกี่ยวกับโพชฌงค์ นอกจากนั้น เพื่อให้คำอธิบายโพชฌงค์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้เรียบเรียงได้ขอให้พระคณธรรมาภิกขุ เพิ่มคำอธิบายจากตำราพม่าที่อธิบายโพชฌงค์ และมอบให้รองศาสตราจารย์ ดร.เวทย์ บรรณกรกุล ช่วยเรียบเรียงจัดเนื้อหาเบื้องต้น อ้างอิงตามหลักการจัดเอกสารวิชาการ จึงขออนุโมทนาขอบคุณ ไว้ ณ โอกาสนี้ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายของโพชฌงค์อย่างถูกต้อง และเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักโพชฌงค์ ๗ อย่างถูกต้องตรงตามพระบาลีและคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาตามสมควร

พระธรรมวชิรเมธี รศ.ดร.

(มีชัย วีรปญฺโญ ป.ธ.๙)



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามคัมภีร์ดังนี้

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ที.ม. ๑๐/๒๐๖/๒๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ที่ชนิกาย มหาวคฺคฺปาฬิ เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๐๖ หน้า ๒๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ดังนี้

พระวินยปิฎก

วิ.มหา.	= วินยปิฎก มหาวิภังคฺปาฬิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ภิกขุณี.	= วินยปิฎก ภิกขุณีวิภังคฺปาฬิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	= วินยปิฎก มหาวคฺคฺปาฬิ	(ภาษาบาลี)
วิ.จุ.	= วินยปิฎก จุฬวคฺคฺปาฬิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ป.	= วินยปิฎก ปรีวาวคฺคฺปาฬิ	(ภาษาบาลี)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	= สุตตันตปิฎก ที่ชนิกาย สีลกฺขนธวคฺคฺปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	= สุตตันตปิฎก ที่ชนิกาย มหาวคฺคฺปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	= สุตตันตปิฎก ที่ชนิกาย ปาฏิกวคฺคฺปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ม.มุ.	= สุตตันตปิฎก มชฺฌิมนิกาย มูลปณฺณาสกปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	= สุตตันตปิฎก มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมนปณฺณาสกปาฬิ	(ภาษาบาลี)



ม.อ.	=	สูตรตนตปิฎก มชฌิมนิกาย อูปริยพณาสกปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย เอกกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.ทุก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย ทุกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย ทิกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย จตุกกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.ปมฺจก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย ปมฺจกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.ฉก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย ฉกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.สตตก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย สตตกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.อฏฺจก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย อฏฺจกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.นวก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย นวกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย ทสกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกาทสก.	=	สูตรตนตปิฎก องคุดตรนิกาย เอกาทสกนิပါတปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ข.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย ธมฺมปปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิปาตปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.วิ.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย วิมาวตถุปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เปต.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย เปตวตถุปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถร.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถาปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถรี.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถาปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย ชาตกปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.จุ.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬินิทเทศปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย ปฐิสุมภิตามคคปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย อปาทานปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.พุทธ.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย พุทธวสปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.จริยา.	=	สูตรตนตปิฎก ขุททกนิกาย จริยาปิฎกปาฬิ	(ภาษาบาลี)



พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	= อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงคฺคณีปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	= อภิธมฺมปิฎก วิภังคปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ธ.	= อภิธมฺมปิฎก ธาตุกถาปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ปุ.	= อภิธมฺมปิฎก ปุคฺคลปณฺณตฺติปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ก.	= อภิธมฺมปิฎก กถาวตฺตปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ย.	= อภิธมฺมปิฎก ยมกปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ป.	= อภิธมฺมปิฎก ปญฺจานปาฬิ	(ภาษาบาลี)

ปกรณ์วิเสส

มิลินท.	= มิลินทปณฺห	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	= วิสุทฺธิมคฺค	(ภาษาบาลี)
สงฺคห	= อภิธมฺมตฺถสงฺคห	(ภาษาบาลี)
อภิ.วตาร	= อภิธมฺมวตาร	(ภาษาบาลี)
กฺงฺขา.	= กฺงฺขาวิตฺตณี	(ภาษาบาลี)
เนตฺติ.	= เนตฺติปกรณ์	(ภาษาบาลี)

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า ที่ไม่จัดเป็นลำดับเล่ม จะแจ้งหน้า เช่น ขุ.ธ.อ. ๑/๓๐/๒๖ หมายถึง ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทอฏฺฐกถา เล่ม ๑ ข้อ ๓๐ หน้า ๒๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้





อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ.	= วินัยปิฎก มหาวิภังค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.ภิกขุณี.อ.	= วินัยปิฎก ภิกขุณีวิภังค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.อ.	= วินัยปิฎก มหาวคค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.จุ.อ.	= วินัยปิฎก จุฬวคค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.ป.อ.	= วินัยปิฎก ปริวารวคค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.สี.อ.	= สูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	= สูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.อ.	= สูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ.	= สูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	= สูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ.	= สูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย เอกกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ทุก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย ทุกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย ทิกกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย จตุกกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ปณจก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย ปณจกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.นกก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย นกกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.สตุตก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย สตุตกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.อฏฐก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย อฏฐกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.นวก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย นวกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย ทสกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.เอกาทสก.อ.	= สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย เอกาทสกนิปาต อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.อ.	= สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐ อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.	= สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธมมปาฐ อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)



ขุ.อุ.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิตฺติ.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตฺตก อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิปาต อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.วิ.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวตฺถุ อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.เปตฺต.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย เปตวตฺถุ อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถร.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถาอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถรี.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย ชาตก อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทฺเทส อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.จู.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิทฺเทส อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏฺฐิสมฺภิทามคฺค อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย อปาทาน อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.พุทธ.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย พุทฺธวสฺส อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.จรียา.อ.	=	สูตรตณฺตปิฎก ขุททกนิกาย จรียาปิฎก อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
เนตฺตติ.อ.	=	เนตฺตติปกรณ อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.อ.	=	อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณี อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ.	=	อภิธมฺมปิฎก วิงฺค อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ธา.อ.	=	อภิธมฺมปิฎก ธาตุกถา อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ปุ.อ.	=	อภิธมฺมปิฎก ปุคฺคลปณฺณตฺติ อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ก.อ.	=	อภิธมฺมปิฎก กถาวตฺถุ อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ย.อ.	=	อภิธมฺมปิฎก ยมก อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ป.อ.	=	อภิธมฺมปิฎก ปญฺจาน อฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)





การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

คัมภีร์ฎีกาภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า ที่ไม่จัดเป็นลำดับเล่ม จะแจ้งหน้า เช่น ที่.ปา.ฎีกา. ๑/๒๐/๒๖ หมายถึง ที่ฌนิกาย ปาฎีกาวคุด เล่ม ๑ ข้อ ๒๐ หน้า ๒๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้

ฎีกาพระวินัยปิฎก

สารตถ.ฎีกา	= สารตถที่ปณีฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิมติ.ฎีกา	= วิมติวิโนทนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
วชิร.ฎีกา	= วชิรพุทธิฎีกา	(ภาษาบาลี)
ปาจิต.โยชนา	= ปาจิตยาทีโยชนา	(ภาษาบาลี)
กงฺขา.อภิวนฎีกา	= กงฺขาวิตรณี อภิวนฎีกา	(ภาษาบาลี)
กงฺขา.โยชนามหาฎีกา	= กงฺขาวิตรณี โยชนามหาฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก ที่ฌนิกาย สีลขณนวคุด ฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อภิวนฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก ที่ฌนิกาย สีลขณนวคุด อภิวนฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก ที่ฌนิกาย มหาวคุด ฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก ที่ฌนิกาย ปาฎีกาวคุด ฎีกา	(ภาษาบาลี)
ม.มฺ.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก มชฺฌิมนิกาย มุลปณณาสก ฎีกา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณณาสก ฎีกา	(ภาษาบาลี)
ม.อ.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก มชฺฌิมนิกาย อุปริปณณาสก ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก องคฺคฺตฺตรนิกาย เอกกนิปาท ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.ทูก.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก องคฺคฺตฺตรนิกาย ทูกนิปาท ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก องคฺคฺตฺตรนิกาย ติกนิปาท ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก องคฺคฺตฺตรนิกาย จตุกกนิปาท ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.ปมฺ.จก.ฎีกา	= สุตตนต์ปิฎก องคฺคฺตฺตรนิกาย ปมฺ.จกนิปาท ฎีกา	(ภาษาบาลี)



อง.ฉก.ฎีกา = สุตตหนตปิฎก องคตตตรนิกาย ฉกนิปาต ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.สตตก.ฎีกา = สุตตหนตปิฎก องคตตตรนิกาย สตตกนิปาต ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.อญจก.ฎีกา = สุตตหนตปิฎก องคตตตรนิกาย อญจกนิปาต ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.นวก.ฎีกา = สุตตหนตปิฎก องคตตตรนิกาย นวกนิปาต ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.ฎีกา = สุตตหนตปิฎก องคตตตรนิกาย ทสกนิปาต ฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.เอกาทสก.ฎีกา = สุตตหนตปิฎก องคตตตรนิกาย เอกาทสกนิปาต ฎีกา	(ภาษาบาลี)
เนตติ.ฎีกา = เนตติปกรณ์ ฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทธิ.มหาฎีกา = วิสุทธิมคค มหาฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.มูลฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงคณิ มูลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.อนุฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงคณิ อนุฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.มูลฎีกา = อภิธมฺมปิฎก วิภังค มูลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อนุฎีกา = อภิธมฺมปิฎก วิภังค อนุฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ธ.มูลฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ธาตุกถา มูลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ธ.อนุฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ธาตุกถา อนุฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ปุ.มูลฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ปุคคลปณฺณตฺติ มูลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ปุ.อนุฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ปุคคลปณฺณตฺติ อนุฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ก.มูลฎีกา = อภิธมฺมปิฎก กถาวตฺถ มูลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ก.อนุฎีกา = อภิธมฺมปิฎก กถาวตฺถ อนุฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ย.มูลฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ยมก มูลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ย.อนุฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ยมก อนุฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ป.มูลฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ปญฺจาน มูลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ป.อนุฎีกา = อภิธมฺมปิฎก ปญฺจาน อนุฎีกา	(ภาษาบาลี)
ปรมตถ.ฎีกา = ปรมตถทีปนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิภาวินี = อภิธมฺมตถวิภาวินีฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วตารอภิหนฎีกา = อภิธมฺมวตารอภิหนฎีกา	(ภาษาบาลี)
มณีสาร.ฎีกา = มณีสารมณฺชฎีกา	(ภาษาบาลี)



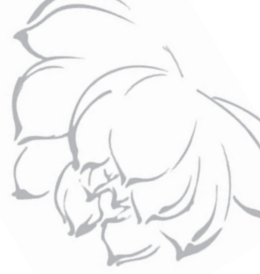
คัมภีร์ลัททาวีเสส

คัมภีร์ไวยากรณ์ที่มีกัณฑ์และสูตร เช่น กัจจายนะ โมคคัลลานะ ปทรูปสิทธิ
เป็นต้น จะใช้เลขกัณฑ์และสูตร เช่น กจ. ๒/๑๐ หมายถึง กัจจายนะ กัณฑ์ที่ ๒
สูตร ๑๐ ส่วนคัมภีร์ที่แต่งเป็นคาถา เช่น อภิธานปทีปิกา จะใช้เลขกัณฑ์ วรรค และ
คาถา เช่น อภิธาน. ๑/๑/๑๐ หมายถึง อภิธานปทีปิกา กัณฑ์ที่ ๑ วรรค ๑ คาถา ๑๐
ส่วนตำราสันสกฤต เช่น ปาณินิ จะใช้อัธยายะ ปาทะ และสูตร เช่น ปา. ๒/๔/๑๐
หมายถึง ปาณินิ อัธยายะ ๒ ปาทะ ๔ สูตร ๑๐

กจ.	= กัจจายน	(ภาษาบาลี)
โมค.	= โมคคัลลาน	(ภาษาบาลี)
โมค.ปณฺจิกา	= โมคคัลลานปณฺจิกา	(ภาษาบาลี)
โมค.ปณฺจิกาฎีกา	= โมคคัลลานปณฺจิกาฎีกา	(ภาษาบาลี)
รูป.	= ปทรูปสิทธิ	(ภาษาบาลี)
รูป.ฎีกา	= ปทรูปสิทธิฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิธาน.	= อภิธานปทีปิกา	(ภาษาบาลี)
อภิธาน.ฎีกา	= อภิธานปทีปิกาฎีกา	(ภาษาบาลี)
สุโพธา.	= สุโพธาลงการ	(ภาษาบาลี)
สุโพธา.ปุราณฎีกา	= สุโพธาลงการปุราณฎีกา	(ภาษาบาลี)
สุโพธา.อภินิวฎีกา	= สุโพธาลงการอภินิวฎีกา	(ภาษาบาลี)
นิตฺติ.ปท.	= สทฺทนิตฺติปฺปรณ ปทมาลา	(ภาษาบาลี)
นิตฺติ.ธาตุ.	= สทฺทนิตฺติปฺปรณ ธาตุมาลา	(ภาษาบาลี)
นิตฺติ.สุตฺต.	= สทฺทนิตฺติปฺปรณ สุตฺตมาลา	(ภาษาบาลี)

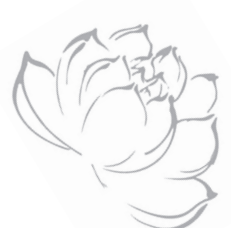


สารบัญ



หน้า

คำนำ	๓
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	๕
บทนำโพชฌงค์	๒๓
ความหมายของโพชฌงค์	๒๔
การรู้เห็นอริยสัจ ๔ ในขณะที่เจริญโพชฌงค์ ๗	๓๑
บทขัดโพชฌงค์ปริตร	๓๔
โพชฌงค์เป็นเครื่องขจัดทุกข์ทั้งปวง	๓๕
โพชฌงค์ย่ายือกองทัพมารได้	๔๓
กองทัพมาร ๑๐	๔๖
๑. ความพอใจงามคุณ	๔๗
๒. ความเบื่อหน่าย	๔๙
๓. ความหิวกระหาย	๕๑
๔. ความอยากได้	๕๑
๕. ความง่วงเหงาหาวนอน	๕๒
๖. ความหวาดกลัว	๕๒
๗. ความลี้เลสงสัย	๕๒
๘. ความลบหลู่และดู้อื่น	๕๓
๙. ลากเป็นต้นที่ได้โดยไม่ชอบธรรม	๕๔
๑๐. การยกตนและข่มผู้อื่น	๕๕
มาร ๕ ประเภท	๕๖
ธรรมสี่หนาทจากพรหมโลก	๖๐
โพชฌงค์ทำให้เป็นบุคคลผู้ประเสริฐพ้นไปจากภพทั้งสาม	๖๔



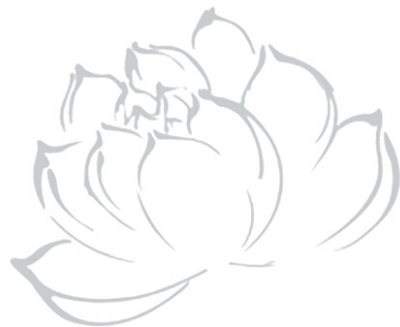


บทที่ ๑ สติสัมโพชฌงค์.....	๑
สติธรรมตาและสติปัญญา.....	๔
เปลือกไม้ เนื้อไม้ และแก่นไม้.....	๑๒
อานิสงส์หลักของการเจริญสติปัญญา.....	๑๗
หลักการเจริญสติปัญญา.....	๒๑
สติเหมือนเกลือปรุงรสอาหาร.....	๒๕
ลักษณะเป็นต้นของสติ.....	๒๘
ลักษณะของสติสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์วิวัฏฏ์.....	๔๑
วิธีเจริญสติสัมโพชฌงค์.....	๔๖
โพชฌงค์ ๗ ปรากฏในระดับอุทยัพพญาณเป็นต้นไป.....	๕๒
เหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์ ตามพระบาลี.....	๕๘
เหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา.....	๖๖
๑. สติสัมปชัญญะ.....	๖๗
ความหมายของสัมปชัญญะ.....	๖๙
สัมปชัญญะ ๔.....	๗๑
ตัวอย่างกายานุปัสสนา.....	๗๕
ตัวอย่างเวทนานุปัสสนา.....	๗๕
ตัวอย่างจิตตานุปัสสนา.....	๗๖
ตัวอย่างธัมมานุปัสสนา.....	๗๖
๒. หลีกเว้นคนเสื่อมสติ.....	๙๐
๓. คบคนมีสติตั้งมั่น.....	๙๑
๔. น้อมใจไปในสติสัมโพชฌงค์นั้น.....	๙๔



หน้า

บทที่ ๒ ธัมมวิจยสัมโพชฌังค.....	๙๙
ลักษณะเป็นต้นของธัมมวิจยสัมโพชฌังค	๑๐๒
วิปัสสนา	๑๑๓
ประเภทของวิปัสสนา	๑๑๖
วิปัสสนาญาณที่พบในพระสูตร.....	๑๒๔
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ.....	๑๒๔
๒. สัมมสนญาณและนิพพิทาญาณ	๑๒๖
๓. นิพพิทาญาณ มรรคญาณ และผลญาณ.....	๑๒๘
๔. มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกขณญาณ.....	๑๒๙
ลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๐.....	๑๓๑
ลำดับโสฬสญาณ	๑๓๒
วิธีเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌังค	๑๓๗
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ	๑๔๓
๒. ปัจจุเวกขณญาณ	๑๕๒
การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๑	๑๕๔
การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๒	๑๖๐
การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๓	๑๖๑
การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๔	๑๖๓
การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๕	๑๖๔





หน้า

๓. สัมมสนญาณ.....	๑๗๐
การพิจารณาว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน.....	๑๗๑
การพิจารณาว่าไม่เที่ยงและถูกปัจจัยปรุงแต่ง	
เป็นต้น.....	๑๗๗
๔. อุทยัพพยญาณ.....	๑๗๗
๕. ภังคญาณ	๑๙๒
๖-๘. ภยญาณ อาทีนวญาณ และนิพพิทาญาณ....	๑๙๘
๙-๑๑. มุญจิกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ	
สังขารเปกขาญาณ.....	๒๐๕
๑๒. อนุโลมญาณ	๒๓๓
๑๓. โคตรภูญาณ.....	๒๓๙
๑๔-๑๕. มรรคญาณ และผลญาณ	๒๔๐
๑๖. ปัจจเวกชนญาณ	๒๔๘
เหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี	๒๕๐
เหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา	๒๕๓
๑. ไต่ถาม	๒๕๔
๒. ขำระวัตถุให้สะอาด.....	๒๖๐
๓. ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน	๒๖๑
๔. หลีกเว้นคนทราบบัญญา.....	๒๘๔
๕. คบคนมีปัญญา.....	๒๘๕
๖. พิจารณาปาฐะที่ต้องใช้ปัญญานั่นลึกลง	๒๘๕
๗. น้อมใจไปในธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น.....	๒๘๖



หน้า

บทที่ ๓ วิริยสัมโพชฌงค์.....	๒๘๗
ลักษณะเป็นต้นของวิริยสัมโพชฌงค์.....	๒๘๙
วิธีเจริญวิริยสัมโพชฌงค์	๒๙๕
ความเพียร ๓ ระดับ	๓๐๐
ความเพียร ๒ ประการ.....	๓๑๒
หลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก 3 P	๓๑๔
ความเพียรในการนั่งกรรมฐาน	๓๑๒
ความเพียรในการนั่งกำหนดรู้สภาวะพองยุบและ	
ลมหายใจ.....	๓๑๒
ความเพียรในการเดินจงกรม.....	๓๑๔
ความเพียรในการกำหนดรู้ทุกขเวทนา	๓๓๐
ผลจากการกำหนดรู้ทุกขเวทนา.....	๓๓๔
เรื่องพระเถระรูปหนึ่งที่จิตตลปรพต.....	๓๓๕
เรื่องเศรษฐีบุตรชื้อดิสสะ.....	๓๓๖
เรื่อง ภิกษุที่ถูกเสือโคร่งจับกิน.....	๓๓๘
เรื่องภิกษุที่ถูกหอกแทง	๓๔๐
เรื่องท้าวสักกะ	๓๔๒
เรื่องเทพสุพรหม.....	๓๔๓
คตปัจจาคติกวัตร	๓๔๕





หน้า

เหตุเกิดของวิริยสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี	๓๖๔
เหตุเกิดของวิริยสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา	๓๖๗
๑. พิจารณาเห็นภัยในอบาย.....	๓๖๘
๒. รู้เห็นอนิสงส์โดยปกติ.....	๓๖๙
๓. พิจารณาเห็นทางดำเนิน	๓๗๒
๔. ย่ำเกรงในก้อนข้าว	๓๗๓
๕. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งมรดก	๓๗๔
๖. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งพระศาสนา.....	๓๗๔
๗. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งชาติ.....	๓๗๘
๘. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งเพื่อนพรหมจรรย์.....	๓๗๘
๙. หลีกเว้นคนเกียจคร้าน.....	๓๗๙
๑๐. คบคนปรารภความเพียร.....	๓๘๐
๑๑. น้อมใจไปในวิริยสัมโพชฌงค์นั้น	๓๘๐

บทที่ ๔ ปิติสัมโพชฌงค์	๓๘๓
วิธีเจริญปิติสัมโพชฌงค์	๓๘๖
ลักษณะเป็นต้นของปิติสัมโพชฌงค์.....	๓๙๐
เหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี.....	๓๙๙
เหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา.....	๔๐๑
๑. หมั่นระลึกถึงพระพุทธรูป.....	๔๐๒
๒. หมั่นระลึกถึงพระธรรมคุณ.....	๔๒๑
๓. หมั่นระลึกถึงพระสังฆคุณ.....	๔๓๑



หน้า

๔. หมั่นระลึกถึงศีล	๔๓๔
๕. หมั่นระลึกถึงการบริจาค	๑๓๘
๖. หมั่นระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา	๔๔๗
๗. หมั่นระลึกถึงคุณของพระนิพพาน	๔๕๐
๘. หลีกเว้นคนเศร้าหมอง	๔๕๓
๙. คบคนผ่องใส	๔๕๔
๑๐. พิจารณาความแห่งพระสูตรอันชวนเลื่อมใส	๔๕๗
๑๑. น้อมใจไปในปิติสัมโพชฌงค์นั้น	๕๐๓

บทที่ ๕ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์	๕๑๑
ลักษณะเป็นต้นของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์	๕๑๖
วิธีเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์	๕๒๙
เหตุเกิดของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์	๕๓๐
เหตุเกิดของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา	๕๓๒
๑. เสพโภชนะอันประณีต	๕๓๓
๒. เสพฤดูอันเหมาะสม	๕๓๔
๓. เสพอิริยาบถอันเหมาะสม	๕๓๕
๔. ประกอบความเพียรปานกลาง	๕๓๖
๕. หลีกเว้นคนมีกายกระสับกระส่าย	๕๓๙
๖. คบหาคนมีกายสงบ	๕๔๐
๗. น้อมใจไปในปัสสัทธิสัมโพชฌงค์นั้น	๕๔๐



หน้า

บทที่ ๖ สมာธิสัมโพชฌงค์.....	๕๔๓
ลักษณะเป็นต้นของสมာธิสัมโพชฌงค์	๕๔๖
วิธีเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์.....	๕๕๒
ไตรสิกขา	๕๕๖
ความหมายของสมาธิ.....	๕๕๗
ประเภทของสมาธิที่พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค.....	๕๖๐
อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิที่พบในคัมภีร์	
ปฏิสัมภิทามรรค	๕๖๗
ขณิกสมาธิคืออะไร.....	๕๗๑
เหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์ ตามพระบาลี	๕๗๗
เหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา	๕๘๐
๑. ขำระวัตถุกุ (ร่างกายและเครื่องใช้) ให้สะอาด	๕๘๑
๒. ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน	๕๘๑
๓. นลาดในนิมิต	๕๘๓
๔. ยกจิตในเวลาอันควร.....	๕๘๓
๕. ข่มจิตในเวลาอันควร	๕๘๔
๖. ทำจิตให้ร่าเริงในเวลาอันควร.....	๕๘๖
๗. การวางจิตเป็นกลางในเวลาอันควร.....	๕๘๖
๘. หลีกเว้นคนที่ไม่มีความสมาธิ	๕๘๗
๙. คบคนที่มีสมาธิ	๕๘๗
๑๐. น้อมใจไปในสมาธิสัมโพชฌงค์นั้น	๕๘๘



หน้า

บทที่ ๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์.....	๕๘๙
ลักษณะเป็นต้นของอุเบกขาสัมโพชฌงค์	๕๙๑
อุเบกขา ๑๐ ประเภท	๕๙๕
พรหมวิหารอุเบกขา.....	๕๙๙
ความหมายของพรหมวิหาร.....	๕๙๙
การเจริญเมตตา.....	๖๐๔
การเจริญกรุณา.....	๖๑๘
การเจริญมุทิตา.....	๖๒๘
การเจริญอุเบกขา	๖๓๒
ตัตถมัตตอุเบกขา	๖๔๒
ฉานอุเบกขา.....	๖๔๕
ปาริสัทธอุเบกขา	๖๔๘
ฉัพพังอุเบกขา.....	๖๔๙
วิริยอุเบกขา	๖๕๒
เวทนอุเบกขา.....	๖๕๖
วิปัสสนอุเบกขา.....	๖๕๘
สังขารอุเบกขา	๖๖๐
ผู้ปฏิบัติ ๔ ประเภท	๖๖๗
องค์คุณของผู้บรรลุปฏิสัมภิทาญาณ	๖๗๑
วิธีเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์.....	๖๗๖
เหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี	๖๗๗



หน้า

เหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา	๖๘๐
๑. วางใจเป็นกลางในเหล่าสัตว์	๖๘๐
๒. วางใจเป็นกลางในสังขาร	๖๘๒
๓. หลีกเลียงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันสัตว์และสังขาร	๖๘๒
๔. คบหาผู้ที่วางใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร	๖๘๓
๕. น้อมใจไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น	๖๘๓
การเจริญโพชฌงค์ทั้งภายในและภายนอก	๖๘๔
การรู้เห็นความเกิดดับของโพชฌงค์	๖๘๕
การรู้เห็นอีกอย่างหนึ่ง	๖๘๗
ผลของการเจริญโพชฌงค์	๖๘๘
คำลงท้ายเรื่องโพชฌงค์	๖๘๙





บทนำโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น โดยเป็นแนวปฏิบัติที่เน้นการอบรมจิตให้อยู่กับปัจจุบันรูปนาม แล้วพัฒนาจิตให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปตั้งแต่สติสัมโพชฌงค์จนกระทั่งถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ จะเห็นได้ว่า มีคำสอนมากมายในพระสูตรตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎกที่กล่าวถึงเรื่องโพชฌงค์ ๗ บางแห่งตรัสความหมายของโพชฌงค์ บางแห่งตรัสองค์ธรรม บางแห่งตรัสเหตุทำให้เกิดโพชฌงค์และวิธีพัฒนาโพชฌงค์ให้มีกำลังแก่กล้า บางแห่งตรัสเพียงบางโพชฌงค์ และบางแห่งก็ตรัสไว้โดยละเอียดครบทั้ง ๗ ประการ





ความหมายของโพชฌงค์

คำว่า โพชฌงค์ มาจากคำบาลีว่า โพชฺฌนฺต ซึ่งมาจากการเชื่อมคำ ๒ คำ คือ โพธิ กับ องฺค จึงเปลี่ยนเป็นรูปว่า โพชฺฌนฺต หรือ โพชฌงค์ในภาษาไทยนั่นเอง คำว่า องฺค ตามอรรถแรกมีความหมายว่า องค์ประกอบ ส่วนคำว่า โพธิ ในอรรถกถาสังยุตตนิกายให้คำจำกัดความ ๓ ประการ คือ

๑. ตื่นจากนิทราคือกระแสกิเลส
๒. รู้เห็นอริยสัจ ๔
๓. รู้แจ้งพระนิพพาน

ดังนั้น โพชฌงค์ จึงมีความหมายแรกว่า องค์ประกอบของหมู่ธรรมทำให้ตื่นจากนิทราคือกระแสกิเลส ส่วนความหมายที่ ๒ คือ องค์ประกอบของหมู่ธรรมทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ และความหมายที่ ๓ คือ องค์ประกอบของหมู่ธรรมทำให้รู้แจ้งพระนิพพาน

คำว่า โพธิ เป็นองค์รวมของหมู่ธรรมทำให้ตื่นจากนิทราคือกระแสกิเลส ฯลฯ ประกอบด้วยองค์ต่างๆ มีสติเป็นต้น ดังนั้น จึงเรียกสติเป็นต้นแต่ละอย่างว่า โพชฌงค์ คือ องค์ประกอบของหมู่ธรรมทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ ฯลฯ ตามรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า โพธิยา องฺคา โพชฌนฺตา (องค์ประกอบของหมู่ธรรมทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔, ทำให้ตื่นจากนิทราคือกระแสกิเลส หรือทำให้รู้แจ้งพระนิพพาน ชื่อว่า โพชฌงค์) ข้อนี้เหมือนคำว่า ฌานนฺต (องค์ฌาน) และ มคฺคนฺต (องค์มรรค) ที่จริงแล้ว ฌานเป็นองค์รวมขององค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา และมรรคเป็นองค์รวมของสัมมาทิฎฐิ



เป็นต้น ส่วนประกอบแต่ละอย่างมีวิตกเป็นต้นของฌานเรียกว่า องค์ฌาน และส่วนประกอบแต่ละอย่างของมรรคก็เรียกว่า องค์มรรค^๑

^๑ โพชฌงค์เอตถ โปริยา โปริสส วา องค์คาคิ โพชฌงค์า. กิ วุตตํ โหติ. ยา หิ อโย ฌมฺมสามคคิ ยาย โลกียโลกุตฺตรมคคกฺขณ อูปชฺชมานาย สันฺนุทฺทจ- ปตฺติฏฺฐานาย หนกามสุขตฺตกิลมณานุโยคอุจฺเจตสสสตาภินิเวสาทีนํ อนเณสํ อูปททวานํ ปฏิปทฺชฌตฺตย สติธมฺมวิจยวิริยปีติปัสสทฺธิสมมิตฺตูปเภฺจสาสงฺขาตฺตย ฌมฺมสามคคิยา อริยสวากอ พุชฺฌตฺติติ กตฺวา โพธิตติ วุจฺจติ. พุชฺฌตฺติติ กิลสสนฺตานนิตฺทาย อุจฺจหติ จตฺตาริ วา อริยสจฺจานิ ปฏิวิชฺชตติ นิพฺพานเมว วา สจฺฉนิโรตฺติติ วุตตํ โหติ. ยถาห “สตฺต โพชฌงค์ ภาเวตฺวา อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธิ อภิสมฺพุทฺโธติ. ตสฺสา ฌมฺมสามคคิสงฺขาตฺตย โปริยา องค์คาคิ โพชฌงค์า ฌานงคฺมคคฺชคาคาโย วีย. (ส.ม.อ. ๒/๑๘๒/๒๐๔)

“ในคำว่า โพชฌงค์ (โพชฌงค์) นี้ พึงทราบรูปวิเคราะห์ว่า องค์ประกอบของหมู่ธรรมทำให้ตบฐิชาภินิหารคือกระแสกลีส หรือเหตุเพื่อเป็นผู้ตบฐิชาภินิหารคือกระแสกลีส ชื่อว่า โพชฌงค์ กล่าวสรุปลงใจความว่า โพธิ คือ หมู่ธรรมที่เรียกว่าสติ ฌมฺมวิจย วัริย ปีติ ปัสสทฺธิ สมมิต และอุเบกขา ซึ่งเป็นปฏิบัติภักษต่ออุปสรรคมากมาย คือ ความท้อถอย ความฟุ้งซ่าน การยึดถือ[ด้วยตบฐิชา] การขวนขวาย[ด้วยทวิญญู] การประกอบตนให้เพิลิตเพลินในกาม การทรมานตนให้ลำบาก ความเห็นผิดว่าโลกชาตสุญญ ความเห็นผิดว่าโลกเที่ยง และความยึดมั่น เป็นต้น ซึ่งปรากฏในขณะเกิดโลกิยมรรคและโลกุตตรมรรค อันทำให้อริยสาวกตบฐิชาภินิหารคือกระแสกลีส

คำว่า พุชฺฌตติ แปลว่า ตบฐิชาภินิหารคือกระแสกลีส หรือแห่งตลอดอริยสัจ ๔ หรือรู้แจ้งพระนิพพาน ดังข้อความว่า

ภควาปิ ภานฺเต เอตฺตริ อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ปณฺจ นีวรณ ปหาย เจตโส อูปกฺกิลเส ปณฺณาย ทฺวพฺพลีกรณ จตุสฺส สติปฏฺฐานสฺส สุปตฺติฏฺฐิตจิตฺโต สตฺต สมฺโพชฌงค์ ยถาภุตํ ภาเวตฺวา อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธิ อภิสมฺพุทฺโธ. (ที.ปา. ๑๑/๑๔๓/๘๗)



อีกอย่างหนึ่ง โพชฌงค์ ศัพท์ยังมีอีกความหมายว่า “เหตุทำให้เป็นผู้ตื่นจากนิทราคือกระแสวิเลส ฯลฯ โดย องค์ ศัพท์มีความหมายว่า “เหตุ” ส่วน โพธิ ศัพท์มีอรรถ ๓ อย่างข้างต้น และหมายถึงบุคคลตามนัยหลังนี้มีรูปวิเคราะห์ว่า โพธิสส องค์า โพชฌงค์า (เหตุเพื่อเป็นผู้ตื่นจากนิทราคือกระแสวิเลส, เป็นผู้รู้เห็นอริยสัจ ๔ หรือเป็นผู้รู้แจ้งพระนิพพาน ชื่อว่า โพชฌงค์) ข้อนี้เหมือนคำว่า เสนงค (องค์ประกอบของกองทัพบ) และ รณค (องค์ประกอบของรถ)^๒ ที่จริงแล้ว กองทัพและรถเป็นเพียงองค์รวมของสมมุติบัญญัติคือทหารและไม้หรือเหล็กเป็นต้นซึ่งไม่มีจริง แม้พระอริยบุคคลผู้รู้เห็นอริยสัจ ๔ ก็เป็นสมมุติบัญญัติ

‘แม้พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองในบัดนี้ ก็ทรงละนิราศ ๕ ที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงในสติปัญฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง ตรัสรู้อนุดตรสัมมาสัมโพธิญาณ’

คำว่า โพชฌงค์ คือ องค์ประกอบของหมู่ธรรมที่เรียกว่าธรรมสามัคคีนั้น เหมือนองค์ฌานและองค์มรรค เป็นต้น”

^๒ โยเปส ยถาตุตตปการาย เอตาย ธมมสามคคิยา พุชฌตติ กตวา อริยสาวโก โพธิติ วุจจติ, ตสส โพธิสส องค์าติปิ โพชฌงค์า เสนงครณคทาโย วีย. เตนาหุ อญฺจกถาจริยา “พุชฌณกสส ปุคฺคตสส องค์าติ วา โพชฌงค์าติ. (ส.ม.อ. ๒ /๑๘๒/๒๐๔)

“อริยสาวกเรียกว่า โพธิ ตามความหมายว่า ผู้ตื่นจากนิทราคือกระแสวิเลสด้วยหมู่ธรรมนั้นตามที่กล่าวมาแล้ว เหตุเพื่อเป็นผู้ตื่นจากนิทราคือกระแสวิเลส นั้น ชื่อว่า โพชฌงค์ เหมือนองค์ของกองทัพบและองค์ของรถ เป็นต้น ดังพระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า ‘อีกอย่างหนึ่ง โพชฌงค์ คือ เหตุเพื่อเป็นผู้รู้เห็น[อริยสัจ ๔]’ ”



ที่ไม่มีจริงเช่นเดียวกัน” แต่เนื่องจากสติเป็นต้นเป็นเหตุทำให้บรรลุความเป็นพระอริยบุคคลผู้ตื่นจากนิทราคือกิเลสเช่นนั้นได้ จึงเรียกว่า โพชฌงค์ คือ เหตุทำให้เป็นผู้ตื่นจากนิทราคือกระแสวิกเลส ฯลฯ

สรุปความว่า โพชฌงค์ ศัพท์มาจาก โพธิ (หมู่ธรรมทำให้ตื่นจากนิทราคือกระแสวิกเลส ฯลฯ) + อังค (องค์ประกอบ) หรือ โพธิ (ผู้ตื่นจากนิทราคือกระแสวิกเลส ฯลฯ) + อังค (เหตุ) นอกจากนั้น ท่านอาจารย์แลตีสยาตอ (พระญาณธชเถระ) ได้กล่าวไว้ในโพธิปักขิยที่ปนี (หน้า ๑๓๔-๓๕) ว่า

“มรรคญาณ ๔ เป็นสภาวะรู้เห็นอริยสัจ ๔ อย่างชัดเจน จึงเรียกว่า สัมโพธิ ปีกของมรรคญาณนั้นเรียกว่า สัมโพชฌงค์

อุปมาเหมือนนกที่ออกมาจากท้องแม่เป็นไข่ครั้งหนึ่งก่อน ต่อมาจึงเจาะฟองไข่ออกมาอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นเมื่อปีกแข็งแรงแล้วจึงบินออกจากรังไปสู่สถานที่ตนต้องการโดยอิสระ ผู้ปฏิบัติที่เจริญกายคตาสติกรรมฐานจนกระทั่งได้บรรลุธรรมแล้วก็เช่นเดียวกัน เรียกว่าเป็นผู้หลุดพ้นจากจิตต้อจิตบาปเป็นครั้งแรกในสังสารวัฏอันยาวนานไม่ปรากฏเบื้องต้น

^๓ ฌานังคมคฺคฺงคาคาโย วียาติ เอเตน โพธิโพชฌงค์สทฺทาทํ สมุททายาวยววิสยตํ ทสฺเสติ. เสนงฺครถฺงคาคาโย วียาติ เอเตน ปุคฺคฺลปณฺณตฺติยา อวิชฺขมานปณฺณตฺติ-ภาวํ ทสฺเสติ. (ส.ม.ฎีกา ๒/๑๘๒/๔๘๗)

“คำว่า ฌานังคมคฺคฺงคาคาโย วีย (เหมือนองค์ฌานและองค์มรรค เป็นต้น) นี้ แสดงว่า โพธิ และ โพชฌงค์ ศัพท์เป็นฐานะแห่งหมู่และส่วนประกอบ [คือ โพธิ เป็นหมู่ธรรม ส่วน โพชฌงค์ เป็นส่วนประกอบ]

คำว่า เสนงฺครถฺงคาคาโย วีย (เหมือนองค์ประกอบของกองทัพอและองค์ประกอบของรถ เป็นต้น) นี้ แสดงว่า บัญญัติคือ[อริย]บุคคลเป็นบัญญัติที่ไม่มีจริง (อวิชขมานบัญญัติ)”



ต่อมาเมื่อเจริญวิปัสสนาที่รู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริง นับว่า ได้หลุดพ้นจากอวิชชาอันหยาบเป็นครั้งที่สอง ต่อจากนั้นเมื่อเจริญ โพชฌงค์ ๗ จนมีกำลังแก่กล้า ได้บรรลุมรรคญาณที่เรียกว่า สัมโพธิ จึงหลุดพ้นจากความเป็นปุถุชนที่เหมือนคนจมน้ำ ได้บินออกจากภาวะ ของปุถุชนบรรลุภาวะของอริยบุคคลผู้พ้นไปจากโลกตามที่ปรารถนา มาแล้วหลายภพชาติ ทั้งหมดนี้เป็นอุปมาเปรียบโพชฌงค์เหมือนปีก ของมรรคญาณ”

ในสังยุตตนิกาย โพชฌังคสูตร ครั้งหนึ่ง มีภิกษุรูปหนึ่งสงสัย เกี่ยวกับความหมายของโพชฌงค์ จึงทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

โพชฌงค์า โพชฌงค์าติ ภนฺเต วุจฺจนฺติ. กิตฺตาวตา หนุ โข ภนฺเต โพชฌงค์าติ วุจฺจนฺติ.^๔

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เขากล่าวกันว่าโพชฌงค์ คำเรียกว่า โพชฌงค์นี้ได้ด้วยเหตุมีประมาณเพียงใด”

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

โพธาย สํวตฺตุนฺตํติ โข ภิกฺขุ ตสฺมา โพชฌงค์าติ วุจฺจนฺติ.^๕

“ภิกษุ เรียกว่าโพชฌงค์โดยความหมายว่า เป็นไปเพื่อการรู้แจ้ง [พระนิพพาน]”

มีข้อสังเกตว่า คำว่า โพธิ ใน โพชฌงค์ มีความหมาย ๓ ประการ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อย่างไรก็ตาม คำว่า โพธาย ในเรื่องนี้มี ความหมาย ๓ ประการตามที่กล่าวในอรรถกถาของสังยุตตนิกาย คือ

^๔ ส.ม. ๑๗/๑๘๖/๖๕

^๕ ส.ม. ๑๗/๑๘๖/๖๕



๑. เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน[ด้วยมรรคญาณ]
๒. เพื่อรู้แจ้งกิจที่ได้กระทำแล้ว[ด้วยปัจจเวกขณญาณ]
๓. เพื่อตื่นจากนิทราคือกิเลส[ด้วยมรรคญาณหรือผลญาณ]

ตามคำอธิบายนี้ คำว่า โพชฌงค์ มีความหมายว่า “เหตุทำให้รู้แจ้งพระนิพพาน” หรือ “เหตุทำให้รู้แจ้งกิจที่ได้กระทำแล้ว” หรือ “เหตุทำให้ตื่นจากนิทราคือกิเลส”^๖

โดยทั่วไป พุทธ ชาติภูมิมีความหมายว่า อวคมเน (รู้) แต่ในที่บางแห่งก็มีความหมายว่า แยมฺบาน, ไป หรือตื่น^๗ ความหมายของชาติภูมิมีคำอธิบายไว้ในคัมภีร์อรรถกถาตามที่ได้นำเสนอมานี้

^๖ ปญจเม โพธาย สัตตุนตตีติ พุชฌนตถาย สัตตุนตติ. กิ พุชฌนตถาย? มคเคน อสขตํ นิพพานํ ปจฺจเวกฺขนาย กตกิจฺจตํ, มคเคน วา กิเลสํนิทฺทาโต ปพุชฌนตถาย ผลเณ ปพุชฌนภาวตถายาติปิ วุตฺตํ โหติ. เตเนเวตถ นิพพานสจฺฉนิกิริยา กิเลสํปหานปจฺจเวกฺขณานิ สพุทฺธํ ทสฺสีติ. (ส.ม.อ. ๓/๑๘๖/๒๑๑-๑๒)

“ในสูตรที่ ๕ คำว่า โพธาย สัตตุนตติ แปลว่า เป็นไปเพื่อตรัสรู้
ถามว่า : เพื่อตรัสรู้อะไร

ตอบว่า : เพื่อรู้แจ้งพระนิพพานอันไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่งด้วยมรรค หรือ เพื่อรู้แจ้งกิจที่ได้กระทำแล้วด้วยปัจจเวกขณญาณ หรือเพื่อตื่นจากนิทราคือกิเลสด้วยมรรค หรืออาจกล่าวได้ว่า เพื่อตื่นจากนิทราคือกิเลสด้วยผล คำนั้นแสดงข้อความทั้งหมดคือ การรู้แจ้งพระนิพพาน และการพิจารณาทบทวนการละกิเลส”

^๗ พุทธ โพธเน. สกมฺมกากมฺมโกภํ ชาติ. ตถา หิ โพธนสทฺทจฺจารเณน ชานนํ วิกฺสนํ นินฺททุกฺขโย จ คหิโต, ตสฺมา “พุทฺธ ญฺาเณ, พุทฺธ วิกฺสเน, พุทฺธ นินฺททุกฺขเยติ วุตฺตํ โหติ. พุชฺฌนติ ภควา, ธมฺเม พุชฺฌนติ, ปพุชฺฌนติ, ปทุมํ พุชฺฌนติ, ปุริโส พุทฺโธ, ปพุทฺโธ, โพธิติ, ปโพธิติ อิจฺจาทีนํ. (นีติ.ธาตุ. ๓๐๗)



ด้วยเหตุดังกล่าว โพชฌงค์จึงเป็นธรรมที่สำคัญมากซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติด้วยการตื่นจากนิทราคือกิเลส ด้วยการรู้เห็นในอริยสัจ ๔ หรือด้วยการรู้แจ้งพระนิพพาน เพราะผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เห็นในอริยสัจ ๔ อยู่เสมอในเบื้องต้นแรกของการปฏิบัติธรรม และในขณะนั้นเขาก็นับว่าตื่นจากนิทราคือกิเลส เพราะไม่มีกิเลสปรากฏขึ้นในใจ เนื่องจากกิเลสไม่อาจเกิดร่วมกับสติเป็นต้นได้ เหมือนความมืดไม่อาจเกิดร่วมกับแสงสว่าง และเขาสามารถรู้แจ้งพระนิพพานในขณะบรรลุมรรคญาณตามลำดับโสฬสญาณในที่สุด

“พุทธ ธาตุในความหมายว่า รู้ ธาตุนี้เป็นทั้งสกรรมกธาตุ (ธาตุที่มองหากรรม) และอกรรมกธาตุ (ธาตุที่ไม่มองหากรรม) กล่าวคือ การรู้ การบาน และความสิ้นไปแห่งนิทรา (การตื่น) ย่อมถูกถือเอาด้วยการกล่าวถึงศัพท์ว่า รู้ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า พุทธ ธาตุในความหมายว่า รู้, พุทธ ธาตุในความหมายว่า บาน, พุทธ ธาตุในความหมายว่า สิ้นไปแห่งนิทรา เช่น

พุชฺชมติ ภควา (พระผู้มีพระภาคตรัสรู้) ธมฺเม พุชฺชมติ (ตรัสรู้ธรรม)

ปพฺพชฺชมติ (ย่อมแยมบาน)

ปทุมํ พุชฺชมติ (ดอกบัวแยมบาน)

บุริโส พุทฺโธ (บุรุษตื่นแล้ว)

ปพฺพทฺโธ (ผู้ตื่นแล้ว)

โพธิติ, ปโพธิติ (ย่อมตื่น)

ดังนี้เป็นต้น”

พุโร ภูทิ ญาณे ทิ तु विकासदिशचरे. (ธาวตฺถ. ๒๖๐)

“พุทธ ธาตุ ภูวาทิกณะและทิวาทิกณะ ในความหมายว่า รู้ เมื่อเป็นทิวาทิกณะ ใช้ในความหมายว่า แยมบาน, ไป และตื่น”

ญาณे विसने जेव कमने जापि चाकरे

जटुसेवतेसु ओदधेसु पुरातत् पवतत्ति. (มณิ.มณฺษุสาฎิภา ๑/๑๖๙)

“พุทธ ธาตุเป็นไปในความหมาย ๔ ประการเหล่านี้ คือ รู้, แยมบาน, ไป และตื่น”

การรู้เห็นอริยสัจ ๔ ในขณะเจริญโพชฌงค์ ๗

การรู้เห็นอริยสัจ ๔ ในขณะเจริญโพชฌงค์ ๗ เช่น ผู้ที่รับรู้สภาวะ
ตึงหย่อนของท้อง หรือสภาวะกระทบสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูก
ย่อมเกิดปัญญาารู้เห็นอริยสัจ ๔ ในขณะเดียวกัน คือ

๑. ทุกขสัจ ความจริงคือทุกข์ (สภาวะว่างเปล่าไร้แก่นสาร)
กล่าวคือ เขาได้รับรู้อารมณ์หรือนามอันเป็นสภาวะว่างเปล่าไร้แก่นสารได้
ตลอดเวลาด้วยการกำหนดรู้

๒. สมุทฺยสัจ ความจริงคือเหตุเกิดของทุกข์ กล่าวคือ เขาได้
กำจัดสมุทฺยสัจคือต้นเหตุพร้อมกับกิเลสอื่นๆ ด้วยวิกขัมภนปหาน คือ
ละได้ด้วยการข่มไว้ หรือในบางขณะก็ละได้ด้วยตทังคปหาน คือ ละได้
ชั่วขณะด้วยวิปัสสนาอันทำให้กำจัดกิเลสอื่นๆ ได้

๓. นิโรธสัจ ความจริงคือความดับทุกข์ กล่าวคือ เมื่อเขา
สามารถกำจัดกิเลสอันเป็นเหตุเกิดของทุกข์ได้เช่นนี้ ย่อมได้ชื่อว่ารู้แจ้ง
นิโรธสัจโดยย่อ เพราะไม่มีกิเลสที่ทำให้เกิดภพชาติ นอกจากนั้น
ภวานุกูลขณะปฏิบัติธรรมเรียกว่า วิวัฏฏคามีกุศล คือ กุศลนำไปสู่
วิวัฏฏ์ จัดเป็นกุศลที่ทำให้ภพชาติสิ้นลง เพราะเป็นสาเหตุสำคัญที่เรียก
ว่า อุปนิสสยปัจจัย (ปัจจัยเป็นที่ยอาศัยซึ่งมีกำลัง) ของมรรคญาณต่อไป

๔. มรรคสัจ ความจริงคือทางสู่ความดับทุกข์ กล่าวคือ เขาได้
เจริญองค์มรรคมืองค์ ๘ อยู่ตลอดเวลาด้วยการรับรู้เท่าทันปัจจุบัน
รูปนาม กล่าวคือ

ก. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือ การรู้เห็นลักษณะเฉพาะ
และลักษณะทั่วไปของรูปนาม (ไตรลักษณ์)



ข. สัมผัสกับปะ ความตำริชอบ คือ การน้อมจิตสู่ปัจจุบัน
รูปนามเพื่อให้รู้เท่าทันได้บริบูรณ์ ไม่ขาดไม่เกิน

ค. สัมมวาจา การกล่าวชอบ คือ การงดเว้นจากวจีทุจริต ๔

ฆ. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ คือ การงดเว้นจาก
กายทุจริต ๓

ง. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ การงดเว้นจากกาย
ทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ อันเนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ

จ. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ การเจริญสัมมป-
ปธาน ๔

ฉ. สัมมาสติ การระลึกชอบ คือ การเจริญสติรู้เห็นรูปนาม
ขั้น ๕ ที่ปรากฏชัดเจนในปัจจุบันขณะ

ช. สัมมาสมาธิ การตั้งมั่นชอบ คือ การมีใจแน่วแน่
ไม่ซัดส่ายด้วยอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิในสมถภาวนา หรือด้วย
ขณิกสมาธิและอัปนาสมาธิในวิปัสสนาภาวนา^๔

^๔ ทุวิโร หิ สมาธิ อุปจารสมาธิ จ อปนาสมาธิ จ. ทวีหากาเรหิ จิตฺตํ สมานียติ
อุปจารภูมิมิ วา ปฏิลาภภูมิมิ วา. ตตฺถ อุปจารภูมิมิ นีรณุปปหานเน จิตฺตํ
สมาหิตํ โหติ. ปฏิลาภภูมิมิ องคปาตุภาเวน. (วิสุทฺธิ. ๑/๕๘/๑๓๗)

“สมาธิมี ๒ ประเภท คือ อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้จะแนบแน่น, สมาธิ
ใกล้ฉาน) และอัปนาสมาธิ (สมาธิแนบแน่น, สมาธิในฉาน) จิตย่อมตั้งมั่น
ด้วยเหตุ ๒ อย่าง [คือ การที่ฉานธรรมห่างไกลจากปฏิบัติ และการถึงความ
มั่นคง] ในระดับ :-

๑. อุปจารสมาธิ จิตตั้งมั่นด้วยการขจัดนิวรณ์
๒. อัปนาสมาธิ จิตตั้งมั่นด้วยองค์ฉานปรากฏ



โพชฌงค์ ๗ ประการดังที่กล่าวมานี้ ยังมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า สัมโพชฌงค์ (โพชฌงค์อันนำยกย่อง/ดิงงาม) โดยประกอบ สํ อุปสรรคไว้ข้างหน้าเพื่อแสดงอรรถว่า ปสฺสเถ (นำยกย่อง) หรือ สุนฺทร (ดิงงาม) ดังนั้น สัมโพชฌงค์ จึงมีความหมายว่า โพชฌงค์อันนำยกย่อง หรือ โพชฌงค์อันดิงงาม โดย สํ อุปสรรคทำหน้าที่ประดับบทให้ไพเราะสละสลวยยิ่งขึ้น^๔



สุขํ คพฺภํ คณฺหนตฺตํ ปริปากํ คจฺจนตฺตํ ติวริํ สมารีํ ปริปุเรติ ขณิกสมาริํ
อุปจารสมาริํ อุปปนา สมารินฺติ. (วิสุทฺธิ. ๑/๗๒/๑๕๗)

“ความสุขที่พัฒนาขึ้นแก่กล้าย่อมยังสมาริ ๓ อย่าง คือ ขณิกสมาริ
อุปจารสมาริ และอุปปนาสมาริ ให้บริบูรณ์”

สมาทหํ จิตฺตฺนฺติ ปจฺมฺขฺมานา ทิวเสณ อารมฺมเณ จิตฺตํ สมนํ อาทหนฺโต
สมนํ จเปณฺโต. ตาณิ วา ปน ฆานาณิ สมาสฺสชิตฺวา วุฏฺฐาย ฆานสมฺปยุตฺตํ
จิตฺตํ ขยโต วยโต สมฺปสฺสโต วิปสฺสนา กฺขณเณ ลกฺขณปฏิเวธเณ อุปฺปชฺชติ
ขณิกจิตฺเตกคฺคตา. (วิสุทฺธิ. ๑/๒๓๕/๓๑๕)

“คำว่า สมาทหํ จิตฺตํ (ทำจิตให้ตั้งมั่น) หมายความว่า ตั้งจิตไว้ให้มีอิทธิย
สมดุลงันในอารมณ์โดยเนื่องด้วยปฐมฆานเป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเข้ามา
เหล่านั้นแล้วออกจากฆานหยั่งเห็นจิตอันประกอบกับฆานว่าสิ้นไปเสื่อมไปอยู่
ย่อมเกิดความตั้งมั่นแห่งจิตชั่วขณะ (ขณิกจิตเตกคคตา) โดยรู้เห็นไตรลักษณ์
ในขณะที่เจริญวิปัสสนา”

^๔ สติสมโพชฌงค์คนโตอาทิสฺส ปน ปสฺสเถ สุนฺทรโร จ โพชฌงค์โคติ สมโพชฌงค์โค. สติ
เยว สมโพชฌงค์โคติ สติสมโพชฌงค์โค. (ส.ม.อ. ๒/๑๘๒/๒๐๔)

“ส่วนในคำว่า สติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น สัมโพชฌงค์ คือ โพชฌงค์อันนำ
ยกย่อง หรือโพชฌงค์อันดิงงาม สติสัมโพชฌงค์ คือ สัมโพชฌงค์กล่าวคือสติ”



บทขัดโพชฌังคปริตร

ในโพชฌังคปริตรมีบทขัดก่อนที่จะเข้าสู่โพชฌังคปริตร บทขัดคือบทคั่นระหว่างพระปริตรแต่ละสูตร เป็นบทที่สาธยายคั่นไว้ก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหาจริง บทขัดนี้มีประโยชน์เพื่อแสดงอาณิสสของพระปริตรแต่ละสูตรว่ามีอาณิสสอย่างไรบ้าง โบราณจารย์พมากล่าวว่า บทขัดเหล่านี้แต่งโดยพระอรหันต์ผู้พำนักอยู่ที่นิกายมหายาน น่าจะแต่งไว้อย่างน้อยในสมัยท่านพระพุทธโฆसाจารย์ในกลางพุทธศตวรรษที่ ๙ จึงถือว่าเป็นบทแสดงอาณิสสของพระปริตรในสูตรต่างๆ ซึ่งสืบทอดกันมาจวบจนถึงปัจจุบัน

ในบทขัดโพชฌังคปริตร^{๑๐} มีข้อความว่า

สัสสเร สัสนฺตานํ	สพฺพทกฺขวิลาสเน
สตฺต ธมฺเม จ โพชฺฌณฺเค	มารเสนาปมฺพทเน.
พฺพชฺฌิตฺวา เย จิเม สตฺตา	ติภวา มุตฺตกฺกุตฺตมา
อชาติมฺชราพฺยาธิ	อมตํ นิพฺภยํ คตา.

“บุคคลผู้ประเสริฐ พ้นแล้วจากภพทั้งสาม บรรลุพระนิพพาน อันไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่มีอันตรายใดๆ เพราะรู้แจ้ง โพชฌงค์ ๗ เครื่องขจัดทุกข์ทั้งปวงของเหล่าสัตว์ผู้ท่องเที่ยวไปใน วัฏสงสาร ซึ่งย่ำยีกองทัพมารได้”

เอวมาทิกุณฺณเปตํ	อเนกคุณฺณสงฺคหํ
โอสรมฺภจ อิมํ มนฺตํ	โพชฺฌณฺคํ ตํ ภณาม เห.

“ขอเราทั้งหลายจงร่วมกันสวดโพชฌังคปริตรซึ่งมีคุณอย่างนี้เป็นต้น อันเป็นที่รวมแห่งคุณเป็นอนันต์ เป็นโอสถ และเป็นมนต์”

^{๑๐} พระปริตรธรรม ๓๔



คุณบทที่กล่าวยกย่องโพชฌงค์ ๗ ในเรื่องนี้มี ๓ ประการ คือ

๑. เครื่องขจัดทุกข์ทั้งปวง (สัพพทุกข์วินาสเน)

๒. ย้ายกองทัพบมารได้ (มารเสนาปมทฺทเน)

๓. ทำให้เป็นบุคคลผู้ประเสริฐพ้นไปจากภพทั้งสาม (ติภวา
มุตฺตฤตฺตมา)

คำอธิบายของคุณบททั้งสองข้อนี้ มีดังต่อไปนี้

โพชฌงค์เป็นเครื่องขจัดทุกข์ทั้งปวง

บุคคลผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ จนกระทั่งตื่นจากนิทราคือกระแส
กิเลส หรือรู้เห็นอริยสัจ ๔ หรือรู้แจ้งพระนิพพาน เขาก็นับว่าเป็นบุคคล
ผู้ที่กำลังขจัดทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะโพชฌงค์ ๗ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการ
กำจัดทุกข์ของบุคคลผู้ที่เวียนตายเวียนเกิดอยู่ในสังสารวัฏ กล่าวคือ
เหล่าสัตว์ที่เวียนตายเวียนเกิดอยู่ในสังสารวัฏ ต่างมีทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น
ความหมายของทุกข์นี้มิได้มีความหมายว่า ทนได้ยาก เหมือนทุกข์เขเวทนา
แต่มีความหมายว่า สภาวะว่างเปล่าที่น่ารังเกียจ คือ “ทุกข์” แปลว่า
น่ารังเกียจ ส่วน “ข” แปลว่า ว่างเปล่า^{๑๑} จะเห็นได้ว่า สภาวะว่างเปล่า
ที่น่ารังเกียจนี้ก็คือขันธ ๕ หรือรูปนามนั่นเอง^{๑๒}

^{๑๑} คำว่า ทุกฺข มาจาก ทฺ + ข ช้อน กุ เป็น กุข จึงได้รูปว่า ทุกฺข โดยเหตุที่
สันสกฤตใช้เป็น ทุขฺข บาลีจึงต้องช้อน กุ เป็น กุข เพื่อให้มีเสียงหนักเหมือน
สันสกฤต เพราะบาลีและสันสกฤตมีรูปศัพท์คล้ายคลึงกันมาก

^{๑๒} คำว่า ทุกฺข มีรูปวิเคราะหฺก่กล่าวไว้ในวิสุทธิธรรมรคหาฏีกาว่า กุञฺฉิตฺ ฆํ ทุกฺขํ
(ทุกข์ คือ สภาวะว่างเปล่าที่น่ารังเกียจ) รูปวิเคราะหฺนี้กล่าวตามคำอธิบาย
ในคัมภีร์วิสุทธิธรรมรค ตามหลักภาษาจัดเป็นปาทีบุรพบทกรรมธารยสมาส



สาเหตุที่ชั้น ๕ เป็นสภาวะว่างเปล่าที่น่ารังเกียจ ก็เพราะว่า
ชั้น ๕ มีโรคภัยมากมายทั้งโรคกายโรคใจ จึงเป็นสภาวะที่น่ารังเกียจ
ไม่น่าเพลิดเพลินยินดี อีกทั้งปราศจากความยั่งยืน (นิจุจ) ความงาม
(สุภ) ความสุข (สุข) และความเป็นตัวตน (อัตตา) จึงเป็นสภาวะว่างเปล่า
ไร้แก่นสาร

โดย ทู ศัพท์มีความหมายว่า กุจฉิต (น่ารังเกียจ) และ ข ศัพท์มีความหมาย
ว่า ตุจณ (ว่างเปล่า, ไร้แก่นสาร) ดังข้อความว่า

นิพพจนลกขณาทิปปเภทโตติ เอตถ ปน นิพพจนโต ตาว อธิ ทู-อิตติ
อัย สทโท กุจฉิตเต ทิสฺสตี. กุจฉิตํ หิ ปุตุตํ ทุปุตุตโตติ วทนตี. ข-สทโท
ปน ตุจเณ. ตุจณํ หิ อากาสํ “ชนติ วุจฺจติ. อิทมฺจ ปมฺมสจฺจํ กุจฉิตํ อเนก-
อุปททวธิฏฺฐานโต. ตุจณํ พาลชนปริกปฺปิตรฐสุกฺขสฺสุตตภาววิริหิตโต. ตสฺมา
กุจฉิตตฺตา ตุจณตฺตา จ ทุกฺขชนติ วุจฺจติ. (วิสุทฺธิ. ๒/๕๓๐/๑๔๐)

“ส่วนในคำว่า นิพพจนลกขณาทิปปเภทโต (โดยรูปวิเคราะห์และประเภท
มีลักษณะเป็นต้น) นี้ ลำดับแรกตามรูปวิเคราะห์ศัพท์ว่า ทู ในคำว่า ทุกข์ นี้
ปรากฏในอรรถว่า น่ารังเกียจ ดังจะเห็นได้ว่า ชาวโลกมักเรียกบุตรที่น่ารังเกียจ
ว่า ทุปุตุโต (บุตรที่น่ารังเกียจ) ส่วนศัพท์ว่า ข ปรากฏในอรรถว่า ว่างเปล่า
ดังจะเห็นได้ว่า ที่ว่างเปล่าคืออากาศ เรียกว่า ข (ว่างเปล่า) และสัจจะแรกนี้
ก็เป็นสภาวะที่น่ารังเกียจ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งโรคภัยนานาประการ และเป็น
สภาวะว่างเปล่า เพราะปราศจากจากความยั่งยืน ความงาม ความสุข และ
ความเป็นตัวตนที่คนเขลาที่กักเอาเอง ดังนั้นจึงเรียกว่า ทุกข์ เพราะเป็น
สภาวะที่น่ารังเกียจและว่างเปล่า”

กุจฉิตํ ขํ ทุกฺขํ, คารยฺหํ หุตฺวา อสารนฺติ อตฺถโก. (วิสุทฺธิ. มหาฎีกา ๒/
๕๓๐/๒๑๒)

“สภาวะว่างเปล่าที่น่ารังเกียจ ชื่อว่า ทุกข์ ความหมายคือ เป็นของน่า
ตำหนิไร้แก่นสาร”



นอกจากนั้น ชันธ ๕ ยังนับว่าเป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับตลอดเวลา หรือเพราะเป็นสิ่งที่น่ากลัว เมื่อมันถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับและเป็นสิ่งที่น่ากลัวเช่นนี้ จึงมิใช่สุขถาวร จัดว่าเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์^{๑๓} ดังข้อความในคัมภีร์ธรรมบทว่า

“ไม่มีทุกข์ใดเสมอด้วยเบญจชันธ”^{๑๔}

ชันธ ๕ ดังกล่าวยังเป็นเชื้อของไฟ ๑๑ กอง คือ ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ไฟคือความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ จะเห็นได้ว่า ถ้ายังมีชันธเหล่านี้ ก็ต้องมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นต้น ไฟมักไม่มอดดับไปตราบนานเท่าที่ยังมีเชื้ออยู่ และชันธ

^{๑๓} คำว่า ทุกข ในไตรลักษณ์ คือ สังขารรูปนามทั้งหมดซึ่งมีสภาพน่ากลัว หรือถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและดับไป ผู้ปฏิบัติธรรมที่หยั่งเห็นทุกข์ในไตรลักษณ์ย่อมรู้สึกว่ารูปนามเป็นของน่ากลัวไม่น่ายินดี หรือรู้สึกถึงสภาพบีบคั้นของรูปนาม ตามนัยนี้มีความหมายว่า “สภาวะน่ากลัว” หรือ “สภาวะถูกบีบคั้น” ดังอรรถกถาของปฏิสัมภิทามรรคกล่าวว่า

ทุกขญฺเณนาติ ภยญฺเณ ปฏิปฺปิพฺนญฺเณ วา. (ขุ.ป.อ. ๒/๑๘๑/๑๔๐)

“คำว่า ทุกขญฺเณ แปลว่า โดยสภาพน่ากลัว หรือโดยสภาพถูกบีบคั้น”

คำว่า ทุกข ตามนัยนี้สำเร็จรูปมาจาก ทุกข ธาตุ (ภยปฏิปฺปิพฺเน = น่ากลัว, บีบคั้น) + อ ปัจจัยในอุปาทานสาธนะหรือกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะหฺว่า ทุกขติ ภายติ เอตสฺมาติ ทุกฺขํ (ทุกข์ คือ สภาพน่ากลัว) ทุกฺขียติ ปฏิปฺปิยตฺติ ทุกฺขํ (ทุกข์ คือ สภาพถูกบีบคั้น) แม้ไวยากรณ์บาลี จะมีได้แสดงความหมายตามนัยนี้ไว้ ก็ถูกต้องตามหลักภาษาโดยคล้อยตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาข้างต้น เพราะไวยากรณ์แสดงความหมายของธาตุที่พบเป็นส่วนใหญ่นั้น

^{๑๔} นตฺถิ ขนฺธสฺมา ทุกฺขา. (ขุ.ธ. ๒๕/๒๐๒/๕๒)



เป็นเชื้อของไฟเหล่านั้นนั่นเอง ดังนั้น ชั้นที่ ๕ จึงเป็นทุกข์อันใหญ่หลวง
ดังข้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงถูกไฟเผา สิ่งทั้งปวงที่ถูกไฟเผาคืออะไร? คือ จักขุถูกไฟเผา รูปถูกไฟเผา จักขุวิมุตตญาณถูกไฟเผา จักขุสัมผัสถูกไฟเผา แม้การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ อันเกิดจากจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ก็ถูกไฟเผา สิ่งทั้งปวงถูกไฟอะไรเผา? ถูกไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ เรากล่าวว่าถูกไฟคือความเกิดความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเผา

โสตตะ (หู) ถูกไฟเผา เสียงถูกไฟเผา ฯลฯ

ฆานะ (จมูก) ถูกไฟเผา กลิ่นถูกไฟเผา ฯลฯ

ชีวหา (ลิ้น) ถูกไฟเผา รสถูกไฟเผา ฯลฯ

กายถูกไฟเผา โภญฐัพพะ (สิ่งที่กายสัมผัสถูกต้อง) ถูกไฟเผา ฯลฯ

มณะ (ใจ) ถูกไฟเผา ธรรมารมณ์ (มนัสสัมผัส) ถูกไฟเผา มโนวิมุตตญาณ (ความรู้ทางใจ) ถูกไฟเผา มโนสัมผัส (การกระทบทางใจ) ถูกไฟเผา แม้การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ อันเกิดจากมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ก็ถูกไฟเผา ถูกไฟอะไรเผา? ถูกไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ เรากล่าวว่าถูกไฟคือความเกิดความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเผา”^{๑๔}

^{๑๔} สพุพฺพ ภิกฺขเว อาทิตฺตํ. กิณฺจ ภิกฺขเว สพุพฺพ อาทิตฺตํ. จกฺขุ ภิกฺขเว อาทิตฺตํ, รูปา อาทิตฺตา, จกฺขุวิมุตตญาณํ อาทิตฺตํ, จกฺขุสมฺมสฺสํ อาทิตฺโต, ยมํทํ จกฺขุสมฺมสฺสปลฺจยา อุปฺปชฺชติ เวทิตํ สุขํ วา ทุกฺขํ วา อทุกฺขมสุขํ วา, ตมฺปิ อาทิตฺตํ. เกณ อาทิตฺตํ. รากคฺคินา โทสคฺคินา โมหคฺคินา อาทิตฺตํ, ชาตียา



ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค วชิราสูตร มีข้อความเกี่ยวกับชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ว่า

“ทุกข์เท่านั้นย่อมเกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่และดับไป นอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งใดดับไป”^{๑๖}

แม้ในพระบาลีที่ตรัสถึงปฏิจจสมุปบาทก็กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า

“กองทุกข์ทั้งมวลนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้”^{๑๗}

ปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับวงจรของสังสารวัฏที่เชื่อมต่อเหตุและผลอันเป็นอดีตเข้ากับปัจจุบัน และปัจจุบันเข้ากับอนาคต จะเห็นได้ว่าในวงจรนี้ไม่มีสุขใดปรากฏให้เห็นเลย มีเพียงทุกข์จากความเกิดแก่เจ็บตายที่วนเวียนเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และไม่หยุดนิ่ง หากเหตุปัจจัยยังคงอยู่ต่อไป

ตามความเชื่อในศาสนาพุทธ สัตว์โลกที่มีใจครองทุกจำพวกล้วนประกอบขึ้นมาจากชั้นที่ ๕ ซึ่งกล่าวโดยย่อว่าเป็นรูปนาม อันเกิดขึ้นและ

ขรามรณณ โสเกหิ ปรีเทเวหิ ทุกฺเขหิ โทมนสฺเสหิ อุปายาเสหิ อาทิตฺตุนฺติ วทามิ. โสถํ อาทิตฺตํ, สทุทา อาทิตฺตา ยเปยฺ ชวานํ อาทิตฺตํ, คนฺธา อาทิตฺตา ยเปยฺ ชิวหา อาทิตฺตา, รสา อาทิตฺตา ยเปยฺ กาโย อาทิตฺโต, โผฏฺฐพฺพา อาทิตฺตา ยเปยฺ มโน อาทิตฺโต, ฐมฺมา อาทิตฺตา, มโนวិณฺณมณํ อาทิตฺตํ, มโนสมฺผลโส อาทิตฺโต, ยมิตํ มโนสมฺผลสฺสปจฺจยา อุปฺปชฺชติ เวทิตํ สุขํ วา ทุกฺขํ วา อทุกฺขมสุขํ วา, ตมฺปิ อาทิตฺตํ. เกณ อาทิตฺตํ. ราคคฺคินา โทสคฺคินา โมหคฺคินา อาทิตฺตํ, ชาตียา ขรามรณณ โสเกหิ ปรีเทเวหิ ทุกฺเขหิ โทมนสฺเสหิ อุปายาเสหิ อาทิตฺตุนฺติ วทามิ. (วิ.ม. ๔/๕๔/๔๔-๕)

^{๑๖} ทุกฺขเมว หิ สมฺโภติ ทุกฺขํ ติฏฺฐติ เวติ จ

นาณณตฺร ทุกฺขา สมฺโภติ นาณณํ ทุกฺขา นิรุชฺชติ. (ส.ส. ๑๕/๑๗๑/๑๖๔)

^{๑๗} เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมฺพุทฺโธ โหติ. (วิ.ม. ๔/๑/๑)



ดับไปอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอาตมันหรือวิญญาณอันเป็นสภาพดำรงอยู่
เสมอเป็นนิรันดร์แอบแฝงอยู่ในร่างกายนี้ มีเพียงขั้น ๕ ที่เวียนตาย
เวียนเกิดด้วยอำนาจของกิเลสและกรรมตามสมควร

ด้วยเหตุนี้ ข้อความว่า สัพพทุกขวินาสเน (เครื่องขจัดทุกข์
ทั้งปวง) จึงแสดงว่า ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ สามารถขจัดทุกข์ทั้งปวง
อย่างแท้จริง หมายความว่า ถ้าเรายังมีความทุกข์คือความเกิดแก่เจ็บ
ตายอยู่ ความสุขที่ได้รับในบางขณะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ มิได้
คงอยู่เสมอไป จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นความสุขกายสุขใจ ความมี
สุขภาพดีอายุยืน สวัสดิมงคล ยศถาบรรดาศักดิ์ หรือความมั่งมีศรีสุข
ด้วยทรัพย์สินศฤงคาร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นความสุขเพียงชั่วขณะ เพราะ
ความสุขเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันเกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่เสมอ ไม่มี
ใครบังคับบัญชาให้ความสุขคงอยู่ตลอดไปด้วยฤทธิ์ เงินตรา หรืออำนาจ
วาสนาอย่างใดอย่างหนึ่ง

ความสุขนั้นเปรียบได้กับหางงู ส่วนความทุกข์เปรียบได้กับส่วน
หัวงู เมื่อเราจับหางงู ก็ถูกกัด แม้เราจับหาง งูมันก็กัดเอาเช่นเดียวกัน
ด้วยเหตุนี้ ความสุขต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ หรือ
พรหมสมบัติ ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไปตลอดเวลาตามกฎของ
ไตรลักษณ์ มิใช่สุขที่ถาวร ส่วนการเจริญโพชฌงค์เป็นสาเหตุที่ทำให้
กำจัดทุกข์ได้อย่างแท้จริง คือ ทำให้บรรลู่ถึงพระนิพพานอันดับรูปนาม
ขั้น ๕ โดยเด็ดขาด

เมื่อบุคคลได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว เขาย่อมกำจัดกิเลส
ได้โดยสิ้นเชิง และเมื่อกิเลสหมดสิ้นไป ย่อมปราศจากการเวียนตายเวียน
เกิดด้วยอำนาจของกรรมและกิเลส ทุกข์คือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ย่อม
ไม่มีอีก ดังนั้น การเจริญโพชฌงค์จึงเป็นเครื่องขจัดทุกข์ทั้งปวง และ



ทำให้เหล่าสัตว์นั้นประสบความสวัสดิ์อย่างแท้จริง แม้ในสุพรหมสูตรก็มีพระพุทธพจน์ตรัสถึงเรื่องนี้ว่า

นาณณตฺร โพชฌมา ตปสสา นาณณตฺรินฺทฺริยสํวรา
นาณณตฺร สพฺพนิสฺสคฺคา โสตถิ ปสฺสามิ ปาณินิ^{๑๘}

“เว้นธรรมที่รู้เห็นอริยสัจ ๔ และความเพียรเผากิเลส เว้นการสำรวมอินทรีย และเว้นการสละรูปนามสังขารทุกอย่าง เราไม่เห็นความสวัสดิ์ของเหล่าสัตว์”

คำว่า โพชฌมา (ธรรมที่รู้เห็นอริยสัจ ๔) ในพระคาถานี้ ก็คือโพชฌงค์ ๗ นั่นเอง

ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค พระพุทธองค์ตรัสว่า “โพชฌงค์ ๗ ที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้เหล่าสัตว์พ้นไปจากสังสารวัฏ”^{๑๙} หมายความว่า กิเลสเป็นธรรมอันทรมานที่ก่อให้เกิดทุกข์คือ

^{๑๘} ส.ส. ๑๕/๙๘/๖๓

^{๑๙} สุตติเม ภิกฺขเว โพชฌมฺกตา ภาวิตา พหุสํกตา อริยา นิยยานิกา นียนฺติ ตกฺกรสฺส สมฺมาทุกฺขกฺขยาเย. กตเม สุตฺต. สติสมฺโพชฌมฺโก ชเปยฺ อุเปกฺขา-สมฺโพชฌมฺโก. อิมะ โข ภิกฺขเว สุตฺต โพชฌมฺกตา ภาวิตา พหุสํกตา อริยา นิยยานิกา นียนฺติ ตกฺกรสฺส สมฺมาทุกฺขกฺขยาเยติ. (ส.ม. ๑๙/๒๐๐/๗๕)

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรมนำออกอันประเสริฐ ย่อมนำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ประการนั้น

โพชฌงค์ ๗ ประการมีอะไรบ้าง คือ ๑. สติสัมโพชฌงค์ ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรมนำออกอันประเสริฐ ย่อมนำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ประการนั้น”



ภพชาติ ผู้ที่มีกิเลสรู้มรรโลงอยู่ย่อมต้องประสบทุกข์จากการเวียนตาย เวียนเกิดอยู่เสมอ ไม่อาจหลุดพ้นไปจากวงจรแห่งภพได้ แต่โพชฌงค์ ๗ เป็นเครื่องขจัดกิเลสให้หมดจดจากใจ จึงทำให้เหล่าสัตว์ข้ามพ้นไปจากภพชาติได้

นอกจากนั้น ในคัมภีร์มหาวรรคนั่นเอง พระพุทธองค์ตรัสว่า “โพชฌงค์ ๗ ที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้เหล่าสัตว์บรรลुความดับทุกข์อันเปรียบเสมือนผั่งโน้น”^{๒๐} หมายความว่า ผั่งที่เรายืนอยู่ จัดเป็นผั่งนี้ ส่วนผั่งตรงกันข้ามชื่อว่า ผั่งโน้น ภพชาติในภุมิ ๓ จัดเป็นผั่งนี้ ส่วนความดับทุกข์คือนิพพานอันเป็นบรมสุขเปรียบเหมือนผั่งโน้น โพชฌงค์ ๗ เหมือนสำเภาใหญ่ที่นำเหล่าสัตว์ข้ามไปสู่ผั่งโน้นคือ นิพพาน

^{๒๐} สติเม ภิกขเว โพชฌงคา ภาวิตา พหุสีกตา เอกนตนิพพิทาย วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย อภิญฌาย สมุโพธาย นิพพานาย สัตตตณฺธิ. กตเม สตฺต. สติสมโพชฌงโค ๒เปย อุเบกขาสมโพชฌงโค. อิมะ โข ภิกขเว สตฺต โพชฌงคา ภาวิตา พหุสีกตา เอกนตนิพพิทาย วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย อภิญฌาย สมุโพธาย นิพพานาย สัตตตณฺธิ. (ส.ม. ๑๙/๒๐๑/๗๕)

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยแท้ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบ ระงับ เพื่อยิ่ง เพื่อดำริรู้[ัจจะ ๔] เพื่อนิพพาน

โพชฌงค์ ๗ ประการมีอะไรบ้าง คือ ๑. สติสัมโพชฌงค์ ๒. ๒. อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยแท้ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบ ระงับ เพื่อยิ่ง เพื่อดำริรู้ เพื่อนิพพาน”



สรุปความว่า โพชฌงค์ ๗ เป็นเครื่องขจัดทุกข์ทั้งปวง (สัพพ-
ทุกข์วินาสเน) เพราะทำให้เหล่าสัตว์ข้ามพ้นไปจากสังสารวัฏ และบรรลु
ความดับทุกข์คือรูปนามทั้งปวง



โพชฌงค์ย่ำยีกองทัฬมารได้

คุณบทประการต่อมาที่กล่าวไว้ในบทชัตโพชฌังคปริตร คือ มาร
เสนาปมทุทเน^{๒๑} (ย่ำยีกองทัฬมารได้) หมายความว่า ผู้ที่เจริญโพชฌงค์
อยู่สามารถกำจัดกิเลสซึ่งเปรียบได้กับกองทัฬมารอีกด้วย กล่าวคือ
ความทุกข์ที่เกี่ยวกับรูปนามชั้น ๕ นั้นมิใช่สิ่งที่เราต้องกำจัดไปโดยตรง

^{๒๑} คำว่า มารเสนาปมทุทเน ในที่นี้แปลว่า “ย่ำยีกองทัฬมารได้” ไม่แปลว่า
“ย่ำยีมารและกองทัฬ” ตามพระบาลี (ส.ส. ๑๕/๑๘๕/๑๘๘) ว่า ฐนาถ มัจจุโน
เสน (จงย่ำยีกองทัฬของมัจจุ) และสอดคล้องกับคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา
ของมัชฌิมนิกายว่า

มารเสนปมทุทโนติ กามา เต ปจมา เสนาติ เอว อาคตาย มารเสนาย
ปมทุทโน. (ม.ม.อ. ๓/๓๓๙/๒๙๑)

“บาทกถาว่า มารเสนปมทุทโน (ย่ำยีกองทัฬมารได้) หมายความว่า
ย่ำยีกองทัฬมารที่มีตรัสไว้อย่างนี้ว่า กามา เต ปจมา เสนา (ความพอใจ
ในอิฏฐารมณ์เป็นกองทัฬแรกของท่าน) เป็นต้น”



เพราะเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่จริงและไม่อาจกำจัดได้ เนื่องจากทุกขสัจเป็น
ปริณญะยธรรม คือ ธรรมที่กำหนดรู้ด้วยการเจริญสติระลึกถึงรูปนาม
ในปัจจุบันขณะ^{๒๒} ไม่ใช่ธรรมที่จะต้องละซึ่งเรียกว่า ปหัตตพพธรรม คือ
ตัณหา ซึ่งจัดเป็นสมุทสัจ^{๒๓}

การที่โพชฌงค์สามารถจัดทุกขทั้งปวงนั้น ก็เพราะว่าโพชฌงค์
ขจัดต้นเหตุของทุกขคือกิเลสนั่นเอง หมายความว่า กองทุกขมีสาเหตุ
มาจากกิเลสเป็นมูลเหตุ เมื่อกำจัดกิเลสอันเป็นต้นเหตุได้ กองทุกขย่อม
หมดสิ้นไปเองเหมือนคำพังเพยพม่ากล่าวว่

“เมื่อต้นไม้อุดมัตถรา ยอดไม้ก็กลายเป็นพิน”

กิเลสเหมือนรากไม้ เมื่อเราตัดรากไม้แล้ว ต้นไม้จะโคนล้มลง
ยอดไม้ก็จะกลายมาเป็นพินไปเอง คือ เมื่อเรากำจัดต้นเหตุของทุกขคือ
กิเลสอันเป็นกองทัพมาร ก็จะทำให้ได้รับผลคือความดับทุกข อันได้แก่
นิพพาน ความดับรูปนาม ดังที่กล่าวมาแล้ว

^{๒๒} ต่ โข ปณิหิ ทุกขํ อริยสัจจํ ปริณญะยณฺติ เม ภิกขเว ปุพเพ อนนุสฺสฺเตสุ
ธมฺเมสุ จกฺขุ อุตฺปาติ, ญาณํ อุตฺปาติ, ปญฺญา อุตฺปาติ, วิชฺชา อุตฺปาติ,
อาโลโก อุตฺปาติ. (วิ.ม. ๔/๑๕/๑๔)

“ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้
เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรมที่ไม่เคย
ดับมาก่อนว่า อริยสัจคือทุกขนั้นเป็นธรรมที่กำหนดรู้”

^{๒๓} ต่ โข ปณิหิ ทุกขสมุทฺตโย อริยสัจจํ ปหัตตพพณฺติ เม ภิกขเว ปุพเพ
อนนุสฺสฺเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุ อุตฺปาติ, ญาณํ อุตฺปาติ, ปญฺญา อุตฺปาติ, วิชฺชา
อุตฺปาติ, อาโลโก อุตฺปาติ. (วิ.ม. ๔/๑๕/๑๔)

“ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้
เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรมที่ไม่เคย
ดับมาก่อนว่า อริยสัจคือทุกขสมุทัยนั้นเป็นธรรมที่ควรละ”



กองทัพบกคือกิเลสที่ทำให้เกิดทุกข์ในวัฏสงสาร ส่วนมารในเรื่องนี้คือมัจจุมาร เป็นความตายที่ปรากฏในภุมิทั้ง ๓๑ ภุมิหมายความว่า บุคคลผู้เกิดในภุมิเหล่านี้ล้วนตกอยู่ภายใต้เงื้อมมือของมารคือความตายนั่นเอง และในเมื่อตกอยู่ในเงื้อมมือของมัจจุมาร เราก็ต้องถูกความตายยำเยบอย่างแน่นอน

ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ได้ตื่นรู้โดยสสาร เราได้บัตรคิวแห่งมรณะในทันทีที่เกิดปฏิสนธิจิต เพราะรถไฟมักแล่นไปสู่จุดหมายปลายทาง และเราก็จะต้องลงจากสถานีเมื่อถึงจุดหมายปลายทางแล้ว การตื่นรู้รถไฟนั้นเปรียบได้กับชาติ หรือปฏิสนธิ คือ การเกิดขึ้น ทุกขณะที่เราโดยสารรถไฟ ตัวถึงรถสีกหรือไป น้ำมันรถหมดสิ้นไป ทั้งหมดนี้เปรียบได้กับขรา คือ ความแก่ เราทุกคนแก่อยู่ทุกขณะ เด็กแก่ขึ้น ผู้ใหญ่แก่ลง นอกจากนั้น ยังมีพยาธิคือโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เบียดเบียนร่างกาย แม้เราจะเข้าใจผิดว่าร่างกายยังแข็งแรงอยู่เช่นนี้ แต่ที่จริงมีโรคภัยมากมายเกิดอยู่ในร่างกายโดยไม่รู้ตัว แม้กระทั่งความหิวกระหายก็ถือว่าเป็นโรคอย่างหนึ่งเช่นเดียวกัน ดังพระพุทธดำรัสว่า

ขิมจุจฺหา ปรมฺหา โรคา.^{๒๔}

“โรคทั้งหลายมีความหิวเป็นโรคหนึ่ง”

จะเห็นได้ว่า หลังตื่นนอนเราก็ต้องดื่มน้ำ บริโภคอาหาร วันหนึ่งก็ต้องบริโภคอาหารหลายมื้อเพื่อกำจัดโรคหิว ต้องดื่มน้ำตลอดวันเพื่อกำจัดโรคกระหาย และท้องของเราเปรียบได้กับมหาสมุทร ดังคำพังเพยพม่ากล่าวว่า “ห้องกว้างคืบหนึ่ง ลึกดังมหาสมุทร” ถมเท่าไรวาก็ไม่เต็มสักที ก็เนื่องจากโรคหิวนั่นเอง

^{๒๔} บ.ธ. ๒๕/๒๐๓/๕๒



เมื่อไปถึงสถานแล้วต้องลงจากรถไฟ ซึ่งเปรียบได้กับความตาย
อย่างไรก็ตาม คนที่ได้รับบัตรคิวแห่งมรณะในตอนหลังอาจแข็งคิวคน
ที่ได้รับบัตรก่อน อาจถูกไล่ลงจากรถไฟ หรืออาจจะเปลี่ยนใจอยากลง
สถานี่ข้างหน้าก่อนจะบรรลุลุคตหมายปลายทาง นั่นคือบางคนอาจตาย
ก่อนอายุขัยอันควร ก่อนที่กรรมจะหมดวาระส่งผลบ้าง หรือก่อนอายุขัย
ในระยะเวลาหนึ่งๆ จะสิ้นสุดบ้าง ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่เกิดในภพทั้ง ๓๑ ภูมิ
จึงถือว่าอยู่ในวัฏวนของมัจจุมาร

กองทัพนาร ๑๐

กองทัพนาร ๑๐ มีตรัสไว้ในขุททกนิกาย สุตตนิบาต^{๒๕} ดังต่อไปนี้

กามา เต ปฐมา เสนา ทุตติยา อรติ วุจจติ
ตติยา ขุปปิปาสา เต จตุตถิ ตณฺหา ปวฺจจติ.

“ความพอใจจากคุณเป็นกองทัพที่ ๑ ของท่าน กองทัพที่ ๒ เรา
กล่าวว่าเป็นความเบื่อหน่าย กองทัพที่ ๓ ของท่านเป็นความหิวกระหาย
กองทัพที่ ๔ เรากล่าวว่าเป็นตัณหา (ความอยากได้)”

ปณฺจมํ ถีนมิทฺธํ เต ฌญฺสิ ภีรํ ปวฺจจติ
สตุตฺถมี วิจิกิञฺฉา เต มกฺโข ฌมฺโภ เต อญฺจโม

“กองทัพที่ ๕ ของท่าน คือความง่วงเหงาหาวนอน กองทัพ
ที่ ๖ เรากล่าวว่าเป็นความหวาดกลัว กองทัพที่ ๗ ของท่าน คือความ
ลึกลับสงสัย ความลบหลู่และดื้อรั้น เป็นกองทัพที่ ๘ ของท่าน”

^{๒๕} ข.สุ. ๒๕/๔๓๙-๔๒/๔๑๔



ลาโก สีโลโก สกกาโร มิจจา ลทฺโธ จ โย ยโส

โย อุตตธานํ สมุกกโส ปเร จ อวชานติ.

“ลาม การสรรเสริญ สักการะ และบริวารที่ได้โดยไม่ชอบธรรม
เรากล่าวว่าเป็นกองทัพบที่ ๙ ของท่าน การยกตนและข่มผู้อื่น เรากล่าว
ว่าเป็นกองทัพบที่ ๑๐ ของท่าน”

เอสา นมฺจิ เต เสนา กณฺหสสาภิปปหริณิ

น นํ อสุโร ชินาติ เชตฺวา จ ลมเต สุขํ.

“มารเอ๋ย ทั้งหมดนี้เป็นกองทัพบของท่านผู้มีธรรมดำ เป็นเครื่อง
ย่ำยีสมณพราหมณ์ คนขลาดเอาชนะกองทัพบนั้นไม่ได้ แต่คนกล้าเอาชนะ
ได้แล้วย่อมได้รับสุข”

โดยทั่วไปพญามารเป็นเทวดาที่ชอบให้เหล่าสัตว์ทำบาป ไม่ชอบ
ให้ทำบุญ อยากเหนี่ยวรั้งเหล่าสัตว์ให้อยู่ในวัฏสงสารที่เขาคิดว่าเป็น
อาณาเขตของตน ไม่ต้องการให้มีคนหลุดพ้นออกไป อีกทั้งความพอใจ
กามคุณเป็นต้นก็เป็นที่ขอบขึ้นของพญามาร จึงถูกเรียกโดยอ้อมว่า
เป็นกองทัพบมารตามที่มารเข้าใจเช่นนั้น มีคำอธิบายแต่ละอย่างโดยย่อ
ดังนี้

๑. ความพอใจกามคุณ

ความพอใจกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็น
กองทัพบที่ ๑ ของมาร หมายความว่า ชาวโลกทั่วไปล้วนยินดีพอใจ
กามคุณ ๕ เหล่านั้นอยู่เสมอ จะเห็นได้ว่า ทุกคนอยากได้รับรูปสวย
เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสถูกใจ ถ้ายังไม่มีการพยายาม
แสวงหาให้ได้มา ถ้าได้มาแล้วก็หวงแหนครอบครองเป็นเจ้าของ และ
แสวงหาสิ่งอื่นๆ เรื่อยไปไม่สิ้นสุด ด้วยเหตุนี้ ความพอใจคือตัณหา
จึงเป็นกองทัพบที่ ๑ ของมาร



ผู้ปฏิบัติที่ต้องการจะประสบความสำเร็จในการเจริญภาวนา ต้องพยายามกำจัดกองทัพบที่ ๑ ของมารให้ได้ คือ ทุกขณะที่เรารู้สึกยินดีพอใจรูปหรือเสียง เป็นต้น ต้องกำหนดว่า “ชอบหนอ” การกำหนดว่า “ชอบหนอ” นั้นมิได้ทำให้เราชอบมากขึ้น จะเห็นได้ว่า ในเวลาที่ความชอบใจเกิดขึ้น จิตของเรารับรู้สมมุติบัญญัติก็คือเรื่องที่ชอบ ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงถือว่าจิตของเรารับเอาสมมุติบัญญัติคืออภิสัมมัตติเป็นอารมณ์ในขณะนั้น แต่ในขณะที่เรากำหนดว่า “ชอบหนอ” จะมีเพียงสภาวะชอบและจิตของเราที่ประกอบด้วยสติ อันกำหนดรู้สภาวะยินดีพอใจ ในขณะนั้นไม่มีบุคคลสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งที่น่ายินดีพอใจ มีเพียงสภาวะที่ยินดีพอใจ และจิตที่ตามรู้สภาวะดังกล่าว ไม่มีบุคคลสิ่งของอันเป็นอภิสัมมัตติอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสิ้นเชิง

บางท่านอยากบริโภคอาหารบางอย่างในระหว่างปฏิบัติธรรม แม้จะกำหนดว่า “คิดหนอ” แล้วก็ยังไม่หาย ต้องเสียเวลาปฏิบัติอยู่หลายวัน แต่เมื่อมาสอบอารมณ์ วิปัสสนาจารย์แนะนำให้กำหนดว่า “ชอบหนอ” หรือ “อยากหนอ” ก็ได้ เขากำหนดเช่นนี้แล้วรู้สึกว่าการตามรู้สึกรับชอบดังกล่าวหายไปสนิท ทั้งนี้เพราะความโลภเป็นประธานกว่าความพึงชาน หรือกล่าวตามหลักพระอภิธรรมคือ โลกเจตสิกมีกำลังกว่าอุทฺทจเจตสิกในโลกมูลจิต การกำหนดรู้ความพึงชานว่า “คิดหนอ” ในขณะเกิดความชอบจึงไม่ถูก ต้องกำหนดว่า “ชอบหนอ” หรือ “อยากหนอ” จึงจะถือว่าตรงประเด็น

ด้วยเหตุที่กล่าวมานี้ การกำหนดว่า “ชอบหนอ” จึงไม่ทำให้เราชอบมากขึ้น จัดว่าเป็นการเจริญจิตตานุปัสสนา คือ การตามรู้จิตอันประกอบด้วยความชอบหรือความโกรธเป็นต้น การกำหนดสภาวะยินดี เช่นนี้เป็นการทำลายกองทัพบที่ ๑ ของมาร



๒. ความเบื่อหน่าย

ผู้ที่หลีกเลี่ยงจากกามคุณ ๕ แล้วมาบำเพ็ญเพียรอยู่ในสถานที่เจียบสงัด ถ้าเขาก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ก็จะรู้สึกดีใจไม่เบื่อหน่ายเกิดปีติปราโมทย์ แต่ในบางขณะอาจรู้สึกว่าการปฏิบัติสมณะหรือวิปัสสนาของตนไม่ก้าวหน้า จึงทำให้รู้สึกท้อถอยเบื่อหน่าย ผู้ที่รู้สึกเช่นนี้ถือว่าถูกกองทัพที่ ๒ ของมาร คือ ความเบื่อหน่าย เข้าโจมตีจิตของเรา

วิธีที่จะกำจัดความเบื่อหน่ายคือต้องกำหนดว่า “เบื่อหน้อ” ความจริงแล้วกิเลสมีได้เกิดขึ้นตลอดเวลา มันหลอกเราให้เข้าใจผิดว่ามีกำลัง แต่ที่จริงไม่มีกำลังเหมือนกุศลขณะบำเพ็ญศีล สมาธิ และปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมสมณะหรือวิปัสสนาเป็นสิ่งที่มีความกำลังมากกว่ากิเลส ถ้ากิเลสมีกำลังมากกว่าจิตของเรา คนทั่วไปก็คงไม่อาจหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ ท่านเปรียบว่าเหมือนเรือที่บรรทุกของหนักไป ไม่ว่าของนั้นจะหนักเพียงใด เรือก็บรรทุกของหนักให้ลอยอยู่เหนือน้ำได้ ฉันทจิตของเราก็เช่นเดียวกัน จิตที่ประกอบด้วยกุศลซึ่งเจริญสมณะวิปัสสนาอยู่นี้ย่อมสามารถกำจัดกิเลสคือความเบื่อหน่ายได้ ดังข้อความในคัมภีร์มิลินทปัญหาวา

“พระเถระกล่าวว่า มหาบพิตร พระองค์สำคัญอย่างไร ก้อนหินก้อนเล็กจะลอยบนผิวน้ำได้โดยปราศจากเรือหรือ

พระเจ้ามิลินทร์ตรัสว่า หามีได้ ท่านผู้เจริญ





พระเถระกล่าวว่า มหาบพิตร ก้อนหินแม้ขนาด ๑๐๐ เล่มเกวียน บรรทุกไว้ในเรือใหญ่เพียงลำเดียว ก็ย่อมลอยอยู่เหนือน้ำได้ พึงเห็นกุศลกรรมว่าเป็นคุณจริง”^{๒๖}

มีเรื่องเล่าว่าราว ๘๐ ปีก่อน หลวงพ่ออาสภมหาเถระ อดีตเจ้าสำนักวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ได้สอนกรรมฐานแก่พระนวกะรูปหนึ่งที่ป่วยเป็นโรคประสาท และในเวลานั้นมีพระวิปัสสนาจารย์จากพม่ารูปหนึ่งชื่อว่า ทองปลุสยาตอ ได้มาเยี่ยมชมสำนักวิเวกอาศรม เมื่อหลวงพ่อบุญได้สอบถามพระนวกะรูปนี้ ท่านก็รายงานว่าตนรู้สึกเบื่อมาก กำหนดไม่ได้ ไม่อาจปฏิบัติธรรมได้ หลวงพ่อบุญจึงปรึกษากับท่านอาจารย์ทองปลุสยาตอว่าควรแนะนำอย่างไร ท่านสยาตอได้กล่าวว่าให้กำหนดว่า “เบื่อหนอยๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหาย เมื่อภิกษุรูปนี้ได้กำหนดตามคำแนะนำ ในที่สุดความเบื่อหน่ายได้จางหายไป และได้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมตามสมควร นอกจากนั้นโรคประสาทที่เป็นอยู่ก็ยังหายไปอีกด้วย

จะเห็นได้ว่า ในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่ ความเบื่อหน่ายอาจเกิดขึ้นบ้างในบางขณะ ผู้ปฏิบัติกำหนดได้ มันก็หายไป และเราก็ปฏิบัติธรรมต่อไป เมื่อสมาธิลดลง ความเบื่อหน่ายอาจเกิดขึ้นอีก เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็กำหนดมันต่อไป ถ้าตะครุบความเบื่อหน่ายได้ มันก็จะหายไป และไม่เกิดอีกด้วยอำนาจของสมาธิที่มีกำลัง ดังนั้น กองทัพที่ ๒ ของมารคือ ความเบื่อหน่ายในเสนาสนะอันสังัดหรือในการปฏิบัติสมถะและ

^{๒๖} เถโร อาห ตํ กี มณฺณสิ มหาราช ชุทฺทโกปิ ปาสาณํ วินา นาวาย อุทเท อูปิลเวยยาติ. น หิ ภนฺเตติ. กิณฺณ วาหสตี ปาสาณํ มหาราช นาวา เอวํ กุสลานิ กมฺมานิ ทญฺจพฺพานิติ. (มิลินท. ๒/๙๐)



วิปัสสนา จึงถูกกำจัดได้ด้วยการเจริญสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันจนกว่าจะหายไป

๓. ความหิวกระหาย

ชีวิตของนักบวชนั้นเป็นชีวิตที่เรียบง่าย อยู่ตามมีตามเกิด กินตามมีตามเกิด บางครั้งอาหารอาจจะมากบ้าง น้อยบ้าง นักบวชควรบริโภคตามอรรถภาพของตน แม้อาหารมากเราก็จะต้องรู้จักบริโภคพอประมาณ เรียกว่า โภขเนมัตตัญญูตา คือ รู้จักความพอดีในการบริโภค ไม่ควรบริโภคจนอึดเกินไปจนทำให้ท้องตึงหนั่งตาหย่อน อันจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ดังนั้น ในเวลาที่บริโภคอาหารน้อย หรือเวลาที่อาหารไม่เพียงพอ เราอาจรู้สึกหิวกระหาย นับว่าได้ถูกกองทัพบมารโจมตีเข้าแล้ว

๔. ความอยากได้

เมื่อเรารู้สึกหิวกระหาย ก็มักเกิดความรู้สึกอยากได้รับอาหาร ส่งผลให้เกิดกองทัพบกที่ ๔ ของมาร คือ ความต้องการที่จะแสวงหาอาหาร ความอยากได้อาหารนี้มักรบกวนใจของเราไม่ให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ที่จริงแล้วถ้าการปฏิบัติธรรมก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติมักรู้สึกปีติปราโมทย์ ตัวเบาใจเบา ไม่รู้สึกหิวกระหาย แต่บางขณะที่ไม่ก้าวหน้า ความหิวกระหายมักเกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกอยากกินอยากดื่มเพื่อตอบสนองความต้องการของตน วิธีแก้ในเรื่องนี้ คือ ต้องกำหนดว่า “หิวหนอย” หรือ “อยากหนอย” แล้วบริโภคน้ำปานะ ก็จะทำให้ความหิวกระหายทุเลาไป





๕. ความง่วงเหงาหาวนอน

เวลาหิวกระหายและอยากได้อาหาร ผู้ปฏิบัติมักเกิดความง่วงเหงาหาวนอนติดตามมาด้วย เพราะเขามักรู้สึกท้อถอยไม่สดชื่น จึงทำให้ถีนมิทธะเกิดขึ้นครอบงำใจ เขาควรกำจัดถีนมิทธะด้วยการกำหนดว่า “ง่วงหนอย” และต้องกำหนดด้วยจิตที่มีพลัง ถ้าจิตของเราไม่มีพลัง สติที่กำหนดรู้มักอ่อนแอ และไม่อาจครอบงำความง่วงได้

๖. ความหวาดกลัว

เวลาที่ปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติได้ยินเสียงบางอย่างที่แปลกออกไป ก็อาจจะสะดุ้งกลัว คิดว่าผีหลอกบ้าง หรือเป็นเปรตมาขอส่วนบุญบ้าง ดังนั้นเป็นต้น ความหวาดกลัวเหล่านี้มักเกิดในขณะที่ใจอ่อนแอท้อถอย ถูกความง่วงครอบงำ ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “กลัวหนอย” แต่เมื่อจิตของเรามีสมาธิตั้งมั่น แม้จะพบสิ่งที่น่าหวาดกลัว ก็จะไม่รู้สึกตกใจ

๗. ความลังเลสงสัย

ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วไม่ก้าวหน้า ไม่พบกับความสดจากกิเลสที่เรียกว่า วิเวกระ (รสวิเวก) มักเกิดความสงสัยคำสอนของพระพุทธองค์ว่า แนวคำสอนของพระพุทธเจ้านำไปสู่ความหลุดพ้นได้จริงหรือไม่ ความลังเลสงสัยในธรรมนี้เป็นกาโมคติของกองทัพมาร เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องกำจัดวิภิจิณาด้วยการกำหนดว่า “สงสัยหนอย” จนกว่าจะหายไป

ภิกษุที่ออกบวชตั้งแต่เป็นสามเณรเรียนรู้ปริยัติตามทฤษฎี มักเชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง แต่ความเชื่อนั้นเป็นไปตามประวัติศาสตร์ เพราะมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์อยู่ที่ประเทศอินเดีย และเป็นไปตาม



วรรณคดี เพราะมีในพระไตรปิฎกภาษาบาลีอันเป็นคำสอน คนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตที่ยังไม่เคยปฏิบัติธรรม มักจะเชื่อเช่นนั้น แต่ผู้ปฏิบัติที่เห็นประจักษ์ความเกิดดับของสภาวะพองยุบหรือลมหายใจเข้าออก เป็นต้น เมื่อเขาสืบตาค้นมักมีความรู้สึกเหมือนกันอย่างหนึ่ง นั่นก็คือ เขาไม่สงสัยในพระพุทธเจ้าว่ามีจริงหรือไม่ สิ่งนี้คือการกำจัดวิจิกิจฉาอย่างผิวเผิน ถ้าเรายังไม่เคยเห็นประจักษ์ความเกิดดับ ก็ยังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงหรือไม่ แต่ถ้าเรารู้เห็นความเกิดดับของกายหรือใจแล้ว ก็จะเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาจะเพิ่มพูนยิ่งกว่าเดิม มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติว่าเป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์คือพระนิพพานได้

๘. ความลบหลู่และดื้อรั้น

ผู้ปฏิบัติที่พิจารณาว่า โพชฌงค์ ๗ เป็นทางดำเนินไปของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จะมีไข่แนวปฏิบัติที่ถูกต้องได้อย่างไร จึงถือว่ากำจัดวิจิกิจฉาได้ เมื่อพยายามปฏิบัติต่อไปอาจเห็นแสงสว่างหรือเกิดปีติปราโมทย์ เป็นต้น ส่งผลให้เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุคุณวิเศษ จึงหลงตัวเองว่าเก่งกว่าวิปัสสนาจารย์ โดยเกิดความลบหลู่ไม่เคารพนับถือวิปัสสนาจารย์ และรู้สึกดื้อรั้นกระด้างกระเตื่อง ไม่เชื่อฟังคำสอนของผู้อื่น บางคนถึงกับไม่ยอมรับคำสอนบางอย่างในพระไตรปิฎกที่เห็นขัดแย้งกับความเข้าใจของตนเอง เพราะเกรงว่าจะถูกคัดค้านว่าสอนผิดจากพระไตรปิฎก

ในเมืองไทยมีสำนักปฏิบัติธรรมมากมาย ต่างมีแนวปฏิบัติของตนเอง แต่มีบางสำนักที่ลบหลู่สำนักอื่นโดยกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ตลอดเวลา ไม่ต้องเข้าไปอยู่สำนักปฏิบัติธรรมก็ทำได้ด้วย



การเจริญสติในขณะที่เห็นและได้ยินเป็นต้น และฟังพระอภิธรรมให้เข้าใจ ก็จัดว่าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้พูดเช่นนี้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่เปล่าประโยชน์ เพราะเข้าใจว่าความก้าวหน้าในการปฏิบัตินั้นเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน ไม่อาจบังคับบัญชาได้ เมื่อเราไม่อาจบังคับบัญชาให้ประสบความสำเร็จได้ เหตุใดจึงต้องมาปฏิบัติธรรมเล่า

ขอชี้แจงว่าความเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกต้อง เพราะอนัตตามีความหมายว่า รูปนามเป็นอนิจจก็คือไม่เที่ยง มีลักษณะเกิดดับตลอดเวลา และเมื่อไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ คือ ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ เมื่อรูปนามเป็นสภาวะไม่เที่ยงและถูกบีบคั้นเช่นนี้ จึงเป็นอนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของเราที่จะบังคับให้เที่ยงและเป็นสุขได้ นี่คือความหมายของอนัตตาที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก และสอดคล้องกับคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา

๙. ลามเป็นต้นที่ได้โดยไม่ชอบธรรม

ผู้ที่เกิดสติรู้เห็นถึงความลบลู่และตื่นเป็นกองทัฬหมาร จึงกำจัดได้ด้วยการเจริญสติระลึกรู้เท่าทัน ต่อจากนั้นได้พยายามปฏิบัติธรรมจนประสบความสำเร็จต่อไป ส่งผลให้ได้ลาม ยศ และสรรเสริญจากคนจำนวนมาก บางคนอาจไม่หลงระเหิรกับสิ่งเหล่านั้น เพราะมีอริยาธยอันยิ่งใหญ่ ไม่ยึดติดกับสิ่งภายนอก แต่บางคนอาจหลงระเหิรเพราะความสุขเป็นสิ่งที่ตนได้ยากกว่าความทุกข์ เนื่องจากทำให้เรามัวเมาประมาทและไม่ต้องการพ้นไปจากสุขที่ได้รับอยู่ จึงส่งผลให้คิดหาแนวปฏิบัติใหม่ๆ ที่ถูกใจคนรุ่นใหม่ เพราะชาวโลกชอบของใหม่ๆ ที่แปลกไปจากเดิม ทั้งนี้เพื่อหาลาม ยศ และสรรเสริญให้มากกว่าเดิม จัดว่าเขาถูกกองทัฬหที่ ๙ ของมารเข้าโจมตี



๑๐. การยกตนและข่มผู้อื่น

ผู้ที่พร้อมพร้อมด้วยลาภยศสรรเสริญ มักหลงตัวเองว่าเก่งกว่าคนอื่น และดูหมิ่นคนอื่นว่าด้อยกว่าตน จึงป่าวประกาศว่าแนวคำสอนของตนถูก คำสอนของคนอื่นผิด เขาจัดว่าถูกกองทัพที่ ๑๐ ของมารโจมตี

คนที่มีอาวุธครบมือ ย่อมสามารถต่อสู้กับศัตรูได้ ฉะนั้น โพชฌงค์ ๗ เปรียบเสมือนอาวุธที่ใช้ปราบกองทัพมาร ฉะนั้น เมื่อกองทัพมารถูกปราบจนราบคาบแล้ว สัตว์โลกจึงพ้นไปจากการเวียนตายเวียนเกิดในวัฏสงสารอันเป็นอาณาเขตของมารได้ ดังพระพุทธดำรัสในคัมภีร์มหาวรรคว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงทางย่ำยีกองทัพมารแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ทางย่ำยีกองทัพมาร คือ โพชฌงค์ ๗ ประการ

โพชฌงค์ ๗ ประการคืออะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ๗. ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้แลเป็นทางย่ำยีกองทัพมาร”^{๒๗}



^{๒๗} มารเสนปมฺพมฺพทฺทโน โว ภิกฺขเว มคฺคํ เทเสสฺสามิ, ตํ สุณฺนาถ. กตโม จ ภิกฺขเว มารเสนปมฺพมฺพทฺทโน มคฺโค. ยทฺธิ สุตฺต โพชฺฌคฺคา. กตเม สุตฺต. สติสฺมโพชฺฌคฺโค ๗เปยฺย อุเบกฺขาสมฺโพชฺฌคฺโค. อยฺ โข ภิกฺขเว มารเสนปมฺพมฺพทฺทโน มคฺโคติ. (ส.ม. ๑๙/๒๒๔/๘๙)



มาร ๕ ประเภท

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น กองทัพมารที่ระบุถึงในเรื่องนี้ คือ ความพอใจกามคุณ ๕ เป็นต้น ส่วนมารในที่นี้คือมัจจุมารหรือความตาย ในที่บางแห่งใช้เป็น มัจจุเสนา (กองทัพแห่งมัจจุ) เพื่อระบุถึงความตายว่าเป็นมารประการหนึ่ง ที่จริงแล้วคัมภีร์ทางศาสนากล่าวถึงมาร ๕ ประเภท^{๒๘} คือ

๑. ชันธมาร มารคือขันธ ๕
๒. อภิสังขารมาร มารคือบุญบาปที่ปรุงแต่งภพ
๓. มัจจุมาร มารคือความตาย
๔. เทวปุตตมาร มารคือเทพบุตร
๕. กิเลสมาร มารคือกิเลส

คำว่า มาร มีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า สตุเต อนตุเถ นิโยเชนโต มาเรตตีติ มาโร^{๒๙} (สภาวะย้ายสัตว์โลกโดยส่งไปสู่หายนะ ชื่อว่า มาร) คำอธิบายของมารทั้ง ๕ ประเภท มีดังนี้คือ

^{๒๘} มาโรติ ปญจ มารา ขนฺธมาโร อภิสงฺขารมาโร มัจจุมาโร เทวปุตฺตมาโร กิเลสมาโรติ. (ขุ.เนตฺติ.อ. ๕/๒/๑๕๘)

“ในคำว่า มาโร (มาร) มารมี ๕ ประเภท คือ ชันธมาร อภิสังขารมาร มัจจุมาร เทวปุตตมาร และกิเลสมาร”

เทวปุตฺโต กิเลสํ จ อภิสงฺขารมารโก

ขนฺธมาโร มัจจุมาโร มาโร ปญฺจวิธํ มโต. (สุตฺตนิทฺเทส ๒/๑)

“มารมี ๕ ประเภท คือ เทวปุตตมาร กิเลสมาร อภิสังขารมาร ชันธมาร และมัจจุมาร”

^{๒๙} ที.ม.อ. ๒/๑๖๘/๑๕๘



มารที่ ๑ คือ ชันฐมาร (มารคือขันธ ๕) หมายความว่า ขันธ ๕ ของเราถือว่าเป็นมารอย่างหนึ่ง เพราะเมื่อเรายังมีขันธ ก็ต้องเกิด แก่ เจ็บ และตาย ต้องพบกับความเศร้าโศก ความคร่ำครวญรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่มีประโยชน์ แต่เป็นสภาวะย่ำยีเหล่าสัตว์ให้เป็นทุกข์

มารที่ ๒ คือ อภิสังขารมาร (มารคือบุญบาปที่ปรุงแต่งภาพ) หมายความว่า ถ้าเรายังทำบุญทำบาปอยู่ เราก็ต้องเวียนตายเวียนเกิด ด้วยแรงบุญแรงบาป บุญส่งผลให้ไปเกิดในสุคติภูมิที่สุขสบาย บาปส่งผลให้ไปเกิดในทุคติภูมิที่ทุกข์ยากลำบาก พระอรหันต์ผู้ที่ไม่เกิดกุศลหรืออกุศลแล้ว เมื่อท่านทำบุญก็เกิดกิริยาจิต คือ จิตที่สีกว่ากระทำ มิได้ส่งผลแต่อย่างใด ดังนั้น จึงมีคำกล่าวถึงพระอรหันต์ว่า กุสลากุสลं ขหิ^{๓๐} (ผู้ละบุญและบาปได้) เมื่อเป็นเช่นนั้น บุญหรือบาปที่ยังส่งผลให้เวียนตายเวียนเกิดจึงเรียกว่า มาร

มารที่ ๓ คือ มัจจุมาร (มารคือความตาย) เราทุกคนกลัวตาย เพราะไม่อยากพลัดพรากจากญาติพี่น้อง คนสนิทสนมรักใคร่ หรือวัตถุสิ่งของที่ตนหวงแหน และวิตกกังวลว่าเมื่อเสียชีวิตแล้วจะไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำกว่า ได้รับทุกข์ทรมานยิ่งกว่าเดิม ดังพระพุทธดำรัสว่า อปโป สคฺคาย คจฺจติ^{๓๑} (สัตว์จำนวนน้อยไปสู่สวรรค์)

นั่นก็คือ บุคคลที่จะไปเกิดในสุคติภูมิ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เทวดา หรือพรหม อาจมี เพียง ๐.๐๑% เท่านั้น ซึ่งรวมไปถึงคนที่เรารู้จักและตัวเรา หมายความว่า ตัวเราและรวมไปถึงคนที่เรารู้จักส่วนใหญ่มักไปเกิดในทุคติภูมิมากกว่าไปเกิดในสุคติภูมิ ทุกคนจึงหวาดกลัวต่อความตาย ดังนั้น ความตายจึงถือว่าเป็นมารอย่างหนึ่ง

^{๓๐} นมกการ ๑

^{๓๑} ขุ.ธ. ๒๕/๑๗/๔/๔๗



มารที่ ๔ คือ เทวบุตร (มารคือเทพบุตร) จัดเป็นเทวดาในชั้นปรนิมมิตวสวัตี แต่มิได้เป็นท้าวเทพผู้เป็นใหญ่ปกครองปรนิมมิตวสวัตี เป็นเพียงเทวดาภพที่ครอบครองพื้นที่บางส่วนของชั้นปรนิมมิตวสวัตี เท่านั้น มารดังกล่าวมารบกวนพระพุทธเจ้าหลายครั้ง โดยทูลอาราธนาให้ปรินิพพานเมื่อแรกเริ่มตรัสรู้บ้าง และมาทูลอาราธนาให้ปรินิพพานเมื่อพระพุทธองค์มีพระชนม์ ๘๐ พรรษาบ้าง มารตนนี้ยังเบียดเบียนพุทธบริษัทในสมัยพุทธกาลและนอกพุทธกาลอยู่หลายครั้ง ว่าโดยกำเนิดแล้วเขาเป็นหลานของท่านพระมหาโมคคัลลานะที่เคยเกิดเป็นทูลีमारในชั้นปรนิมมิตวสวัตี เพราะเป็นบุตรของน้องสาวชื่อกาลิ^{๓๒}

อันที่จริงแล้วมารก็คือเทวดาประเภทหนึ่ง แต่เป็นเทวดาที่มีจิตริษยา ชอบทำร้ายคนอื่น จึงเรียกว่ามาร แม้กระทั่งท่านพระมหาโมคคัลลานะก็เคยเป็นมารเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ครั้งหนึ่งท่านได้เกิดเป็นมารชื่อว่า ทูลีमार (มารชอบทำร้ายผู้อื่น) ในชั้นปรนิมมิตวสวัตี ในสมัยพระพุทธเจ้ากุกุสันธะในต้นภัทรกัปนี้ ทูลีमारนั้นได้เข้าสิงเด็กคนหนึ่งแล้วขว้างก้อนหินไปยังพระวิสูตรที่กำลังเดินออกบิณฑบาตตามพระพุทธเจ้ากุกุสันธะ ก้อนหินที่ถูกขว้างได้ไปกระทบศีรษะของท่านพระวิสูตรจนศีรษะแตกเลือดไหลอาบ ด้วยกรรมนี้ส่งผลให้ทูลีमारต้องไป

^{๓๒} อททสา โข อายสฺมา มหาโมคฺคัลลาโน มารํ ปาปิมนฺตํ ปจฺจคฺคเพ จิตฺ. ทิสฺวาน มารํ ปาปิมนฺตํ เอตทโวจ- เอตถาปิ โข ตาหํ ปาปิมี ปสฺสามิ. มา ตวํ มณฺณิตฺโต “น มํ ปสฺสตีติ. เอโส ตวํ ปาปิมี ปจฺจคฺคเพ จิตฺ. ภูตปุพฺพหาํ ปาปิมี ทูลี นาม มาโร อโหสิ. ตสฺส เม กาฬี นาม ภคินี. ตสฺสา ตวํ ปุตฺโต. โส เม ตวํ ภาคินเญโย อโหสิ. (ม.มู. ๑๒/๕๐๗/๔๔๑)

“ท่านพระมหาโมคคัลลานะเห็นมารใจบาปยืนอยู่นอกบานประตูแล้ว จึงถามว่า มาร เราเห็นท่านที่นอกบานประตูนี้ อย่าเข้าใจว่า สมณะนี้ไม่เห็น เรา ท่านนั้นยืนอยู่แล้วที่นอกบานประตู เรื่องเคยมีมาแล้ว เราได้เป็นมารชื่อทูลี มีน้องสาวชื่อกาลิ ท่านเป็นบุตรของน้องสาวเรา เป็นหลานชายของเรา”



เกิดในนรกทันที และได้รับทุกข์ทรมานหลายหมื่นปี^{๓๓} ดังนั้น มารจึงเป็น
เทวดาอันธพาลที่ชอบทำร้ายคนอื่น

มารที่ ๕ คือ กิเลสมาร (มารคือกิเลส) หมายความว่า ความ
โลภ โกรธ หลง ถือว่าเป็นมารซึ่งปิดกั้นกุศล ทำให้เราไม่อาจเกิดกุศล
ได้ เพราะกิเลสเปรียบได้กับความมืด ส่วนกุศลที่ตรงกันข้ามกับกิเลส
เปรียบได้กับความสว่าง

ด้วยเหตุนี้ โพชฌงค์ที่กล่าวมาแล้วจึงเป็นเครื่องย่ำยีกองทัพบาร
คือความตาย ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ ดังกล่าวนั้นก็ย่อมสามารถกำจัดกิเลส
ตามลำดับของวิปัสสนาญาณจนกระทั่งบรรลุถึงอรหัตตผลได้ในที่สุด จึง
นับว่าได้ถึงที่สุดแห่งพรหมจรรย์คือข้อประพฤติอันประเสริฐอันได้แก่
ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

^{๓๓} อถ โข ปาปิมี กกุสนฺโธ ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ปุพฺพพณฺหสมํ นิวาเสตวา
ปตฺตจิวรมาทาย อายสฺมตา วิธุเรณ ปจฺจาสมณฺเณน คามํ ปิณฺหาเยว ปาวีสี.
อถ โข ปาปิมี ทูสี มาโร อณฺณตฺรํ กุมารกํ อนฺนาวิสีตฺวา สกฺขรํ คเหตฺวา
อายสฺมโต วิธุรสฺส สีเส ปหารมทาสิ. สีสํ โวภินฺทิ. อถ โข ปาปิมี อายสฺมา
วิธุโร ภินฺเนน สีเสน โลหิเตน คพฺพเตน กกุสนฺนํเยว ภควนฺตํ อรหฺนํ
สมฺมาสมฺพุทฺธํ ปิฎฺฉิโต ปิฎฺฉิโต อนฺุพฺพนฺธิ. อถ โข ปาปิมี กกุสนฺโธ ภควา อรหํ
สมฺมาสมฺพุทฺโธ นาคาปโลกิโต อปโลเกสิ “น วายํ ทูสี มาโร มตฺตมณฺเณาสิตฺติ.
สหาปโลกนายน จ ปน ปาปิมี ทูสี มาโร ตมฺหา จ จานา จวฺ, มหานิรยณฺจ
อุปฺปชฺชติ. (ม.ม. ๑๒/๕๑๒/๔๔๗)

“ครั้นในเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคพระนามว่ากกุสันธะ ผู้ไกลจากกิเลส
ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ทรงครองอันตรวาสกถือบาตรและจีวร มีท่าน
พระวิฐระเป็นปัจฉามษณะ (ผู้ติดตาม) เสด็จเข้าสู่หมู่บ้านเพื่อบิณฑบาต ครั้นนั้น
ทูสีมารได้เข้าสิงเด็กคนหนึ่งแล้วเอาก้อนหินขว้างที่ศีรษะของท่านพระวิฐระ
แตก ท่านพระวิฐระมีศีรษะแตกเลือดไหลอาบอยู่ เดินตามเสด็จพระกกุสันธะ

ธรรมสืหนาทจากพรหมโลก

ในหลายภพที่ผ่านมาช้านาน ครั้งหนึ่งในสมัยของพระพุทธเจ้าสิขี พระสาวกของพระองค์นามว่า ท่านพระอภิกุ ได้ไปสู่พรหมโลก และได้ บันลือสืหนาท คือ เปล่งวาจาไม่ครั้นคร้าม โดยเสียงของท่านกระจายไป ทัวหมีนจักรวาล ข้อความที่ท่านพระอภิกุได้เปล่งวาจาบันลือสืหนาทนั้น เกี่ยวกับโพชฌงค์ ๗ มีข้อความว่า

อามฤถ นิขมถ ยุณฺชถ พุทฺธสาสเน

ฐุนาถ มจฺจุโน เสนํ นพาคารวํ กุณฺโฑโร.^{๓๔}

“เธอทั้งหลายจงเริ่มปฏิบัติ จงพากเพียรต่อไป จงหมั่นประกอบ ความเพียรในคำสอนของพระพุทธเจ้า จงกำจัดกองทัฬหะมัจจุ เหมือน ช้างพลายทำลายเรือนไม้แอ่น ฉะนั้น”

ข้อความว่า อามฤถ นิขมถ (จงเริ่มปฏิบัติ จงพากเพียร ต่อไป) เป็นคำแนะนำให้ชาวโลกที่อยู่ในหมีนจักรวาลได้เริ่มปฏิบัติธรรม และเมื่อเริ่มปฏิบัติธรรมแล้วก็จงพยายามให้ประสบความสำเร็จในการ ปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อให้พ้นไปจากความเบื่อหน่ายเกียจคร้านในการ ปฏิบัติ

ข้อความว่า ยุณฺชถ พุทฺธสาสเน (จงหมั่นประกอบความเพียรใน คำสอนของพระพุทธเจ้า) หมายความว่า จงปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

ไปข้างหลังๆ ลำดับนั้น พระองค์ทรงดำริว่า ‘ทุสสิมานี้ไม่รู้จักประมาณเลย’ แล้วทรงขำเลื่องดูเหมือนช้างขำเลื่องดู ทุสสิมานี้ได้เคลื่อนแล้วจากที่นั่นไปเกิด ในมหานรก ในขณะที่ทรงขำเลื่องดูนั่นเอง”

^{๓๔} ส.ส. ๑๕/๑๘๕/๑๘๙



ไม่หยุดยั้งจนกระทั่งบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน ในคำสอนของพระพุทธเจ้า คือไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา

ธรรมสี่หนาทของท่านพระอภิญญานั้นได้กระจายไปตลอดหมื่น จักรวาล เพื่อต้องการจะแสดงความยิ่งใหญ่ของโพชฌงค์ ๗ เพราะโพชฌงค์เป็นเครื่องทำลายกองทัพแห่งมัจจุ ดังนั้นข้อความว่า ฐานามัจจุโน เสน่ (จงทำลายกองทัพแห่งมัจจุ) จึงระบุถึงการเจริญโพชฌงค์ ๗ โดยตรง

ข้อความว่า นพาคารว่ กุณฺชโร (เหมือนช้างพลายทำลายเรือนไม้แอ่น ฉะนั้น) ชี้ให้เห็นว่า ในบรรดาภิเลสที่เป็นอกุศลกับการเจริญโพชฌงค์ที่เป็นกุศล การเจริญโพชฌงค์ที่เป็นกุศลเปรียบได้กับช้างพลายที่มีกำลัง แต่ภิเลสที่เป็นกองทัพแห่งมัจจุเปรียบได้กับเรือนไม้แอ่นที่เปราะบาง ถ้าผู้ปฏิบัติมุ่งมั่นเจริญโพชฌงค์อย่างแท้จริง จิตก็จะมีพลังและทำลายภิเลสที่ไม่มีพลังได้

ข้อความว่า พุทฺธสสเน (ในคำสอนของพระพุทธเจ้า) หมายความว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์สอนไตรสิกขาอย่างเดียวกัน ต่างกันเพียงแสดงให้เหมาะสมกับผู้ฟังต่างบุคคลต่างโอกาส จะเห็นได้ว่า ในศาสนาอื่นมีศีลเพียงบางข้อ การเจริญสมาธิบางอย่าง แต่ไม่มีสติปัญญา วิปัสสนาภาวนาเลย การเจริญไตรสิกขาจึงมีจำกัดเพียงในศาสนาของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญโพชฌงค์ ๗ ที่กล่าวถึงในเรื่องนี้ ดังข้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว เมื่อยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และไม่เกิดขึ้นโดยปราศจากการปฏิบัติของพระตถาคตผู้ไกลจากกิเลสตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง



โพชฌงค์ ๗ ประการมีอะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว เมื่อยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และไม่เกิดขึ้นโดยปราศจากการปฏิบัติของพระตถาคต ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง”^{๓๕}

แม้ในปัจจุบันศาสนาพุทธยังคงอยู่ในโลกนี้ แต่ถ้าเราไม่รักษาศีล พระศาสนาคือศีลสิกขานี้ย่อมไม่ดำรงอยู่ในใจของเรา ถ้าเราไม่ได้เจริญสมาธิ พระศาสนาคือสมาธิสิกขา ก็ไม่ได้ดำรงอยู่ในใจของเรา และถ้าเราไม่ได้เจริญวิปัสสนาปัญญา พระศาสนาคือปัญญาสิกขาก็ไม่ได้ดำรงอยู่ในใจของเรา หมายความว่า แม้พระศาสนายังคงอยู่ในโลก ก็มีได้ดำรงอยู่ในใจของเรา ต่อเมื่อเราเจริญไตรสิกขาแล้ว พระศาสนาจึงนับว่าดำรงอยู่ในใจของเรา

ท่านอาจารย์แลตีสยาตอ (พระญาณธรรณฺธะ) ของพม่ากล่าวว่า “ชาวพุทธได้รับโอกาสอันดีเลิศที่ได้พบกับพระพุทธศาสนา คฤหัสถ์หรือบรรพชิตผู้มิได้เจริญไตรสิกขาเช่นนี้ ย่อมเปรียบได้กับหมาแมวตามโบสถ์วิหาร พวกมันได้พบกับพระศาสนาเหมือนกัน แต่ไม่อาจได้รับประโยชน์จากการพบกับพระศาสนาได้ เพราะไม่อาจบำเพ็ญไตรสิกขาได้นั่นเอง”

^{๓๕} สติเม ภิกขเว โพชฌงค์า ภาวิตา พหุสีกตา อนุปปन्นา อุปปชฺชนติ นามมตฺร ตถาคตสฺส ปาตุภาวา อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส. กตเม สตฺต. สติสมฺโพชฌงค์ ๗. อุเบกขาสมฺโพชฌงค์. อิมะ โข ภิกขเว สตฺต โพชฌงค์า ภาวิตา พหุสีกตา อนุปปन्นา อุปปชฺชนติ นามมตฺร ตถาคตสฺส ปาตุภาวา อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺสาคติ. (ส.ม. ๑๙/๑๙๐/๖๙)



ดังนั้น เราทั้งหลายจึงควรตระหนักถึงคุณค่าของการพบกับ
พระพุทธรูป และควรชวนขวายนั่งสมาธิที่มีเนืองด้วยไตรสิกขา
เพื่อความพ้นทุกข์ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ดังคำกล่าวเตือนสติของพระอรหันต์ทั้ง
หลายในคัมภีร์อุปทานว่า

มา โว ชณฺ วิราธเถ

ขณตํเตตา หิ โสจเร

สทตฺเต วายเมยยาถ

ขโณ โว ปฏิปาทีโต.^{๓๖}

“พวกท่านอย่าล่องเลยโอกาสอันทรงค่า เพราะผู้ล่องเลยโอกาส
อันทรงค่าไปย่อมเศร้าโศก ควรเพียรบำเพ็ญประโยชน์ตน พวกท่านได้
รับโอกาสอันทรงค่าแล้ว”

อตฺตทึปา ตโต โหถ

สติปฏฺฐานโคจรา

ภาเวตฺวา สตตฺ โพชฌนฺเค

ทุกฺขสฺสนนํ กิริสฺสถ.^{๓๗}

“เพราะฉะนั้น เธอทั้งหลายจงมีตนเป็นที่พึ่ง มีสติปฏฺฐานเป็น
ทางดำเนิน เธอทั้งหลายเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการแล้ว จักทำที่สุดแห่ง
ทุกข์ได้”



^{๓๖} ขุ.อป. ๓๒/๕๗๘/๖๗

^{๓๗} ขุ.อป. ๓๓/๒๘๘/๓๒๘



โพชฌงค์ทำให้เป็นบุคคลผู้ประเสริฐพ้นไปจากภพทั้งสาม

ในบทขัดของโพชฌงค์ปริตร มีข้อความต่อมาว่า ติวา มุตตฤตตมา (บุคคลเหล่านั้นเป็นผู้ประเสริฐ พ้นแล้วจากภพสาม) หมายความว่า เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ได้ ก็เป็นผู้ประเสริฐ คำว่า ประเสริฐ ในเรื่องนี้ หมายความว่า คนทั่วไปที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมเรียกว่า อัมมปุถุชน คือ ปุถุชนคนบอด กล่าวคือ ปุถุชนที่ยังไม่รู้จักรูปนาม ชันธ์ อายตนะ ฯลฯ แต่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนกระทั่งเห็นประจักษ์ลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง จึงจะเรียกว่า กัลยาณปุถุชน คือ ปุถุชนที่มีปัญญา เช่น เขาได้เห็นประจักษ์สภาวะของยุบ อันเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุลม สภาวะเบาในขณะยกเท้า อันเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุไฟ สภาวะผลัดดันในขณะย่าง อันเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุลมห สภาวะหนักในขณะเหยียบ อันเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุน้ำ หรือสภาวะกระทบสัมผัสที่แข็งหรืออ่อน อันเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุดิน ดังนี้ เป็นต้น





ไม่ว่าเขาจะเห็นประจักษ์ลักษณะเฉพาะของธาตุ ๔ หรือรูปนาม
อื่นๆ การเห็นประจักษ์เช่นนี้เป็นปัญญาทำลายสมมุติบัญญัติออกจากใจ
ได้ แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะก็ตาม ต่อมาภายหลังเมื่อวิปัสสนาปัญญา
ค่อยๆ พัฒนาตามลำดับโสฬสญาณ ผู้เจริญโพชฌงค์ก็จะเป็นบุคคล
ผู้ประเสริฐมากขึ้น กล่าวคือ ถ้าเขาได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ก็
จะเป็นบุคคลผู้ประเสริฐมากกว่าปุถุชนโดยหลุดพ้นจากการตกบายและ
เกิดอีกเพียง ๗ชาติ ถ้าเขาบรรลุธรรมเป็นพระสกทาคามี ก็เกิดอีกเพียง
ชาติเดียวในกามสุคติภูมิแล้วปรินิพพาน ถ้าเขาบรรลุธรรมเป็นพระ
อนาคามี ก็ไปเกิดในรูปภูมิหรืออรูปภูมิตามสมควร และไม่ต้องลงมาเกิด
ในกามสุคติภูมิอีก โดยจะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในพรหมโลกชั้น
สุทธาวาส ในรูปภูมิหรืออรูปภูมิที่ตนต้องการจะเกิด และถ้าเขาบรรลุ
ธรรมเป็นพระอรหันต์ ก็จะเป็นบุคคลผู้สูงสุด เพราะขจัดกิเลสมลทินออก
ไปจากใจโดยสิ้นเชิง ทำให้มีใจสงบเยือกเย็นแช่มชื่นตลอดเวลา และหมด
สิ้นจากการเวียนตายเวียนเกิดโดยสิ้นเชิงหลังปรินิพพาน



^{๓๘} วรรณชาตฺ นามสฺส สติโต ปจฺวิโคปโก. เขญฺญเยน เอรุปฺสสฺส ภวโต วุญฺจนาํ นตฺถิ.
(ที.สี.อ. ๑/๑๗๐-๒/๑๕๑)

“บุคคลนี้ชื่อว่า ตอในวัฏฏะ เป็นยามเฝ้าแผ่นดิน ส่วนใหญ่บุคคลเช่นนี้
มักไม่อาจพ้นไปจากภพได้”



ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมจนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับเรียกว่า วัฏฏชาณฺ์ แปลว่า ตอในวัฏฏะ^{๓๔} คือ ตอไม้ที่แห้งตาย ไม่อาจเจริญเติบโต ผลิดอกออกผลเป็นมรรคผลนิพพานให้ในโอกาสต่อไป แต่ผู้ที่ได้เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับ เปรียบเสมือนได้เพาะปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาไว้ในใจของเราเอง ส่งผลให้เราได้พบกัลยาณมิตรที่แนะนำการปฏิบัติอย่างถูกต้อง มีจิตน้อมไปสู่การปฏิบัติ และมุ่งมั่นเพียรปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ต่อไป

ด้วยเหตุนี้ ในขณะที่เราปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญโพชฌงค์ ทุกอย่างก้าวที่เคลื่อนไหวโดยกำหนดว่า “เดินหนอ” “ยกหนอ อย่างหนอเหยียบหนอ” เป็นต้น มิได้สูญเปล่า เราเดินมุ่งหน้าสู่พระนิพพานทุกย่างก้าว ทำให้ภพชาติสั้นลงทีละน้อยๆ อันที่จริงภพของมนุษย์เหมือนบันไดวน และเราก็เหมือนคนที่เดินอยู่บนบันไดวน แล้วแต่ว่าเราต้องการจะเดินขึ้นไป หรือเดินลงมา หรือจะกระโดดให้พ้นจากบันไดวน อยู่ที่ยกการเลือกเดินของตัวเอง และการเจริญโพชฌงค์ก็เหมือนการกระโดดให้พ้นจากบันไดวนนั้นนั่นเอง

จบบทนำโพชฌงค์





บทที่ ๑

สวดสัมโพธิธรรม

สติสัมโพชฌงค์

หลังจากกล่าวถึงอานิสงส์ของโพชฌงค์ที่ปรากฏในบทชาดโพชฌงค์ปริตรแล้ว ต่อจากนี้จะกล่าวถึงคำอธิบายโพชฌงค์ ๗ โดยละเอียดต่อไป

ในพระสูตรต้นตปิฎกมีข้อความที่ตรัสถึงโพชฌงค์ ๗ ไว้มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังยุตตนิกาย มหาวรรค โพชฌงค์สังยุตต์ ได้กล่าวถึงเรื่องโพชฌงค์ ๗ ไว้หลายสิบสูตร แม้ในพระอภิธรรมปิฎกก็มีเรื่องโพชฌงค์ ๗ เช่นเดียวกัน ดังข้อความว่า

สตต โพชฌงคา สติสมโพชฌงโค ธมมวิจยสมโพชฌงโค วิจารณ์สมโพชฌงโค ปิติดสมโพชฌงโค ปสฺสทฐิสมโพชฌงโค สมานิสสมโพชฌงโค อุเปกขาสมโพชฌงโค^{*}

“โพชฌงค์ ๗ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิจารณ์สัมโพชฌงค์ ปิติดสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมานิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์”

* อภ.วิ. ๓๕/๔๖๖/๒๗๔

โพชฌงค์มี ๗ ประการ ดังนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ เหตุทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ อันดีงาม คือสติ
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เหตุทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ อันดีงาม คือการหยั่งเห็นธรรม
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ เหตุทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ ที่ดีงามคือ ความเพียร
๔. ปิติสัมโพชฌงค์ เหตุทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ ที่ดีงามคือ ความอิ่มใจ
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เหตุทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ ที่ดีงามคือ ความสงบทางกายและใจ
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ เหตุทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ ที่ดีงามคือ สมาธิ (การมีจิตตั้งมั่น)
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เหตุทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ ที่ดีงามคือ การวางใจเป็นกลาง





สติธรรมตาและสติปัญญา

หลังจากที่พระพุทธรองค์ตรัสถึงโพชฌงค์ ๗ เหล่านี้ในคัมภีร์วิวัฏฏ์แล้ว ได้ตรัสถึงลักษณะของสติสัมโพชฌงค์ไว้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม ก่อนจะกล่าวถึงคำอธิบายของสติสัมโพชฌงค์ตามข้อความในคัมภีร์วิวัฏฏ์ จะกล่าวถึงลักษณะของสติก่อน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจลักษณะของสติอย่างชัดเจน หลังจากนั้นจึงจะนำไปสู่ความเข้าใจสติสัมโพชฌงค์ต่อไป

คนทั่วไปที่กำลังขบถอยู่ ตีกอล์ฟหรืออ่านหนังสือพิมพ์อยู่ มักเข้าใจว่าเรามีสติรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ แม้ในเวลาประกอบอาชีพ การงานหรือทำธุระส่วนตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ตัวว่าทำอะไรอยู่ จึงเข้าใจว่าเรามีสติในการกระทำสิ่งนั้นๆ แต่ที่จริงแล้วความเข้าใจเช่นนี้ ยังไม่ถูกต้อง เพราะการรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ไม่ใช่ลักษณะของสติ แต่เป็นมนสิการ คือ การใส่ใจว่ากำลังทำอะไรอยู่ และการใส่ใจหรือ มนสิการนี้เป็นเจตสิก (สภาวะปรุงแต่งจิต) ที่เกิดขึ้นร่วมกับจิตทุกดวง (สัพพจิตตสาธารณเจตสิก) มันเกิดตลอดเวลาทั้งกับคนและสัตว์ดิรัจฉาน แม้กระทั่งขณะนอนหลับ มนสิการเจตสิกก็เกิดร่วมกับภวังคจิต ดังนั้น ความเข้าใจว่าเรารู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ จึงไม่ใช่สติอย่างแท้จริง

ที่จริงแล้วสติเป็นสภาวะปรุงแต่งจิต (เจตสิก) ที่นับเข้าในฝ่าย ติงาม ดังนั้น สติจึงเป็นการระลึกถึงความรู้ความดี ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือ ภาวนาที่จำแนกเป็นสมณะหรือวิปัสสนา ซึ่งเราได้เคยกระทำมาแล้ว กำลังกระทำอยู่ หรือตั้งใจจะกระทำ การระลึกถึงความรู้ความดีเช่นนี้จัดว่าเป็นสติอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม สติดังกล่าวมานี้ถือว่าเป็นสติธรรมดา ไม่ใช่สติที่เกี่ยวกับการปฏิบัติซึ่งเรียกว่า มหาสติ คือ สติที่ยิ่งใหญ่ หรือสัมมาสติ



คือ การระลึกชอบ หรือสติปัฏฐาน คือ สติที่ดำรงมั่น หรือสติสัมโพชฌงค์ คือ เหตุทำให้รู้เห็นอริยสัจ ๔ อันดีงามคือสติ เพราะการระลึกถึงความดีนั้นเป็นการรับรู้สมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ โดยมีตัวตนคือเรา ผู้ให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนา และมีของเรา คือ ทานของเรา ศีลของเรา สมาธิและปัญญาของเรา แต่สติในการปฏิบัติที่เป็นมหาสติ จะต้องรับเอาปรมาต্মหรือสภาวะธรรมเป็นอารมณ์เท่านั้น จึงจะจัดว่าเป็นมหาสติอย่างแท้จริง

จะเห็นได้ว่า เหตุใกล้ของสติธรรมดา คือ สัญญาอันแน่นแฟ้น (อิธสัญญาปทภูจानา^๒) หมายความว่า การระลึกถึงเรื่องที่ผ่านมาจะต้องมีสัญญาประกอบร่วม ถ้าสัญญาไม่มีกำลังก็อาจทำให้หลงลืมความดีที่เคยทำมาแล้ว ดังนั้น สติทั่วไปจึงมีสัญญาเป็นเหตุใกล้ คือ มีสัญญาช่วยเกื้อหนุนให้ระลึกได้นั่นเอง

ส่วนสติปัฏฐานมีเหตุใกล้ คือ กองรูปเป็นต้นอันเป็นที่ตั้งของสติ (กายาติสติปฏฐานปทภูจानา^๓) หมายความว่า สติดังกล่าวรับเอารูปนามปัจจุบันเป็นอารมณ์ เมื่อรับเอารูปนามปัจจุบันเป็นอารมณ์เช่นนี้ จึงไม่มีตัวเรา ของเรา ไม่มีบุรุษหรือสตรีผู้ดำรงอยู่ในรูปนามเหล่านั้น

มีบทความเกี่ยวกับการเจริญสติที่อธิบายให้คนทั่วไปเข้าใจง่ายตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า

“ความรู้สึกตัว หรือสติคืออะไร ถ้าจะตอบด้วยแง่มุมที่ทันสมัย หน่อยก็อาจพูดได้ว่า สมองคนเรามีการทำงานอยู่ด้วยกันสองระบบ หรือสองโหมด

^๒ อภิ.สง.อ. ๑/๑/๗๑

^๓ อภิ.สง.อ. ๑/๑/๗๑

อย่างแรกคือโหมตความคิด คือใช้ในการเรียน การทำงาน หรือ การดำเนินชีวิตตามปกติ กับอีกระบบหนึ่งคือ ระบบรู้สึกตัว ที่สมอง รับรู้ข้อมูลผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างมีสติ เห็นการสัมผัส รับรู้ข้อมูลนั้นๆ และไม่ปรุงแต่งต่อ เปรียบได้กับคนนั่งอยู่ริมแม่น้ำ มองดูน้ำไหลผ่านไป โดยไม่กระโดดลงไปเล่นน้ำให้ตัวเปียก

ขณะที่สมองในโหมตคิด จมอยู่กับจำลองภาพอดีต อนาคต สลับ กันไปมา ส่งผลเป็นสุขและทุกข์อย่างต่อเนื่อง ส่วนสมองในส่วนรู้สึกตัว จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันเท่านั้น คำว่าความรู้สึกตัวหรือสติใน ภาษาจีน จึงประกอบด้วยคำสองคำ คือ ใจและปัจจุบัน

ในแง่หนึ่ง สมองในโหมตคิด เป็นการมองทุกอย่างจากตัวเราไป ยังโลกภายนอก เราจึงไม่เห็นตัวเอง ในขณะที่เผลอคิดในเรื่องต่างๆ ขณะที่สมองในโหมตรู้สึกตัว เป็นการถอยออกมาเห็นตัวเรา กระบวนการคิด และโลกภายนอกไปพร้อมๆกัน

ตลอดชีวิตของคนส่วนใหญ่ สมองมักทำงานอยู่ในโหมตคิดโดย อัตโนมัตติ แทบจะตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนตาย ทำให้ไม่มีโอกาสรับรู้ ความจริงในการทำงานของสมองในอีกโหมตหนึ่งอย่างน่าเสียดาย

การใช้สมองในโหมตรู้สึกตัว หรืออาจเรียกสั้นๆ ว่า โหมตรู้ เป็น สิ่งที่ต้องกระตุ้น ต้องฝึกฝน หากสมองในโหมตนี้ถูกกระตุ้นให้เข้ามา ทำงานทดแทนโหมตคิดอย่างต่อเนื่องเพียงพอ เราจะสามารถเห็น กระบวนการของการรับสัมผัส ความคิด และอารมณ์ จนทำให้เข้าใจ ความเป็นจริงของธรรมชาติ ชนิดที่สมองในโหมตคิดจะไม่มีทางเข้าถึง ได้เลย”

ทุกคนมีความรู้สึกว่ามีอัตตาตัวตน เข้าใจว่ามีเรา ของเรา แต่ทุกสิ่งเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับสลายไป ไม่ใช่สุขถาวร และไม่ใช่ตัวตน สติธรรมดาอาจประกอบด้วยความรู้เห็นบัญญัติ มีอวิชชาเจือปนได้ แต่สติปัญฐานปราศจากอวิชชาที่รู้เห็นบัญญัติ

สติปัญฐาน คือ การระลึกปัจจุบันขณะตามความเป็นจริงจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง คือ ตามที่มันเป็นอยู่ ไม่ใช่ตามที่เรากำลังการให้มันเป็น โดยวางใจเป็นกลางอยู่ระหว่างอดีตกับอนาคต และระหว่างอภิขมา (ความชอบใจ) และโทมนัส (ความไม่ชอบใจ) เช่น รับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ยาวบ้าง สั้นบ้าง หยิบบ้าง ละเอียดบ้าง หรือสภาวะพองยุบที่ตึงบ้าง หย่อนบ้าง สภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วค่อยๆ ดำเนินไปแล้วสิ้นสุดลง แล้วจึงเกิดขึ้นใหม่เรื่อยไป ดังพระพุทธดำรัสว่า

อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺปจฺจิตา โหติ ยาวเทว ฌาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย.^๔

“สติของเธอย่อมปรากฏว่า มีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกยิ่งขึ้นไปเท่านั้น”

พระพุทธองค์สอนให้ผู้ปฏิบัติวางจิตเป็นกลาง ไม่ถูกดึงไปด้วยแรงดึงดูดของอดีตและอนาคต และแรงดึงดูดของอภิขมาและโทมนัส จิตที่ยังมิได้อบรมมักอิงอาศัยอภิขมาและโทมนัส ทำให้จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน แต่เมื่อเจริญสติอยู่กับปัจจุบันขณะ อภิขมาและโทมนัสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะจิตเป็นกลางในอารมณ์ปัจจุบัน จิตจึงไม่อิงอาศัยทั้งสองอย่าง ดังพระพุทธดำรัสว่า

^๔ ที.ม. ๙/๓๗๔/๒๔๙

อนิสสิโต จ วิหริติ. น จ กิณฺจ โลกเ อฺปาทียติ.^๕

“เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทักท้วงเข้าอิงอาศัยและไม่ถือมั่นอะไรในโลก”

นอกจากนั้น สติดังกล่าวยังส่งผลให้อนุสัยไม่อาจนอนเนื่องในรูปนามที่ปรากฏทางทวาร ๖ ได้ อนุสัยเหล่านั้น ได้แก่ ราคะนุสัย คือ ราคะที่เคยชินในอารมณ์ที่น่าชอบใจ ปฏิฆานุสัย คือ ปฏิฆานุสัยที่เคยชินในอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อวิชชานุสัย คือ โมหะที่เคยชินในอารมณ์ปานกลาง ไม่รักหรือชัง^๖

ปัจจุบันขณะของสติ คือ ขณะที่อยู่ตรงกลางระหว่างอดีตกับอนาคต ไม่ใช่ภาพมายาของอดีต และไม่ใช้จินตนาการของอนาคต เพราะความจริงของชีวิตคือไตรลักษณ์ไม่มีอยู่ในอดีตที่ดับไปแล้วและในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และอยู่ตรงกลางระหว่างอภิขมาและโทมนัส เพราะความจริงของชีวิตไม่มีอยู่ในความชอบหรือไม่ชอบที่เป็นอคติในเชิงบวกหรือลบเช่นเดียวกัน แต่ปัจจุบันขณะเป็นสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่จริงๆ

สติเป็นการรู้เท่าทันตามที่มีมันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ แต่สัญญาเป็นโลกแห่งความจำหรือมิติแห่งความจำ เป็นความคิดตามที่เรา

^๕ ที.ม. ๙/๓๗๔/๒๔๙

^๖ สุขาย โข อาวุโส วิสาข เวทนาย รากานุสโย อนุเสติ, ทุกขาย เวทนาย ปฏิฆานุสโย อนุเสติ, อทุกขมสุขาย เวทนาย อวิชชานุสโย อนุเสติ. (ม.ม. ๑๒/๔๖๕/๔๐๖)

“วิสาขะ รากานุสัย (กิเลสนอนเนื่องคือราคะ) นอนเนื่องในสุขเวทนา ปฏิฆานุสัย (กิเลสนอนเนื่องคือปฏิฆะ) นอนเนื่องในทุกข์เวทนา อวิชชานุสัย (กิเลสนอนเนื่องคืออวิชชา) นอนเนื่องในอทุกขมสุขเวทนา”

อยากให้มันเป็น ไม่ใช่การรู้เห็นอย่างแท้จริง สัญญาทำให้ชาวโลกอยู่ในมิติของเวลาที่เป็นอดีตหรืออนาคต ที่จริงแล้วตัวเราไม่มีจริง ไม่มีคนที่เราไม่ชอบหรือโกรธ ไม่มีใจทัก ไม่มีจำเลย เป็นเพียงมิติของมายาหรือภาพลวงในอดีตหรืออนาคตเท่านั้น ดังนั้น ในขณะที่จิตกระทบอารมณ์ ๖ ด้วยผัสสะทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าสัญญาเป็นประธาน ย่อมเกิดกระบวนการปรุงแต่งด้วยการสร้างและคาดหวัง โดยสร้างโลกในอดีตและโลกในอนาคต มีตัวเราเกี่ยวข้องกับผู้อื่น มีของเรา มีอัตตาตัวตน

ในกรณีตรงกันข้าม สติปัฏฐานเป็นการเห็นประจักษ์รูปนามที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบันว่ามีสภาวะอะไรปรากฏอยู่ และเป็นเหตุเป็นผลกันอย่างไร รวมไปถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของรูปนามในแต่ละขณะ โดยไม่มีตัวเรา ของเรา เข้าไปเกี่ยวข้องกับพัวพันอยู่ในรูปนามเหล่านั้น

อดีตเป็นสุสานของชีวิต ชีวิตที่อยู่ในอดีตเหมือนศพที่ถูกฝังไว้ในสุสานที่มีผีเฝ้ากับโลงศพ คือ ความโกรธ เกลียด เครียด วิตกกังวล ส่วนอนาคตเป็นจินตนาการของชีวิต เหมือนหลุดออกไปอยู่นอกโลกที่ไม่มีจริง การรู้อดีตเป็นการรู้คิด การรู้อนาคตเป็นการรู้นึก ส่วนการรู้ปัจจุบันคือการรู้เห็นที่เรียกว่า ญาณทัสสนะ เป็นการเห็นประจักษ์ผ่านประสบการณ์ตรงทางประสาทสัมผัสในปัจจุบัน

สติดย้อมนำไปสู่การตัดภพชาติได้โดยตรง จึงเป็นทางสายเดียวเพื่อความพ้นทุกข์ กล่าวคือ ผัสสะที่ประกอบกับสติจะไม่เกิดเวทนา อันนำไปสู่ตัณหาและอุปาทาน การตัดภพชาติจึงต้องตัดที่ผัสสะในปัจจุบันขณะ หมายความว่า ตามหลักวงจรของปฏิจจสมุปบาท ผัสสะก่อให้เกิดเวทนา เวทนาก่อให้เกิดตัณหา ตัณหาก่อให้เกิดอุปาทาน

อุปาทานก่อให้เกิดกรรมภพ กรรมภพก่อให้เกิดชาติเป็นต้น ผู้ที่ต้องการจะตัดภพชาติต้องเจริญสติปัฏฐานในขณะที่เกิดผัสสะ คือ การกระทบระหว่างทวารกับอารมณ์ ซึ่งมีจักขุวิญญาณจิตเป็นต้นเกิดขึ้นในขณะที่เดียวกัน

คนทั่วไปที่มีได้เจริญสติที่รู้เห็นรูปนามในขณะที่ปัจจุบัน เมื่อผัสสะเกิดขึ้นในเวลารับรู้อารมณ์ ๖ ทางทวาร ๖ ย่อมเกิดเวทนาที่รู้สึกเป็นสุขในเวลาพบบุคคลสิ่งของที่ตนชอบใจ หรือรู้สึกเป็นทุกข์ในเวลาพบสิ่งที่ตนไม่ชอบใจ หรือรู้สึกว่างเฉยในเวลาพบสิ่งปานกลาง เวทนาดังกล่าวก่อให้เกิดตัณหาที่เพลิดเพลนยินดีสิ่งที่น่าชอบใจ และต้องการจะได้รับมากขึ้นไปกว่าเดิม หรือก่อให้เกิดตัณหาที่ต้องการจะพ้นจากสิ่งที่ตนไม่ชอบใจ นอกจากนั้น อาจก่อให้เกิดตัณหาที่ต้องการได้รับสิ่งที่ตนชอบใจเมื่อพบสิ่งปานกลาง เพราะไม่มีใครชอบความรู้สึกว่างเฉย

ตัณหาดังกล่าวย่อมก่อให้เกิดอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น และอุปาทานย่อมก่อให้เกิดกรรมภพคือบุญบาปที่สร้างขึ้นเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ ชาวโลกจึงเวียนตายเวียนเกิดตามหลักกฎจลสมุปบาท ภพแล้วภพเล่า ได้รับชาติ ชรา และมรณะเป็นต้นซึ่งเป็นผลของกรรมภพนั่นเอง

ในกรณีตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนาอยู่ในขณะเห็นเป็นต้นนั้น แม้จะเกิดเวทนาที่เป็นสุขหรือว่างเฉย เพราะมหากุศลจิตเกิดร่วมกับเวทนาทั้งสอง แต่สุขเวทนาดังกล่าวเป็นสิ่งที่ควรเสพ เรียกว่า นิรามิสสุข คือ สุขที่ไม่อิงกามคุณ แม้อุเบกขาเวทนาก็เป็นสิ่งที่ควรเสพเช่นกัน สุขและอุเบกษาดังกล่าวนั้นไม่ก่อให้เกิดตัณหาเนื่องจากตัณหาเกิดร่วมกับมหากุศลจิตที่ประกอบด้วยสติ สมาธิ และปัญญาไม่ได้ เปรียบได้กับความมืดที่เกิดร่วมกับความสว่างไม่ได้

เมื่อต้นหาไม่เกิดขึ้น อุปาทานก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ส่งผลให้กุศลที่ได้รับจากการเจริญวิปัสสนาไม่ใช่กรรมภพที่ก่อให้เกิดภพชาติ แต่เป็นไปเพื่อการตัดภพชาติซึ่งเรียกว่า ขณิกนิโรธ คือ ความดับรูปนามชั่วขณะ วิปัสสนากุศลนั้นย่อมไม่ก่อให้เกิดชาติ ชรา และมรณะเป็นต้นในภพต่อไป จึงเรียกว่า วิภวณิสสติกุศล คือ กุศลอาศัยวิภวณะ คือ เป็นไปเพื่อบรรลुพระนิพพานนั่นเอง ดังพระพุทธดำรัสในปุราณาทสูตรว่า วิเวกทสฺสี ผสฺเสสุ (เห็นความว่างเปล่า[จากตัวตนเป็นต้น]ในผัสสะ)

การเจริญสติไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ยาก ทุกขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ถ้ารู้ตัวว่ามีสภาวะยืน เดิน นั่ง นอนปรากฏอยู่ หรือถ้ารู้ตัวว่า สภาวะเห็น ได้ยิน ชลช ปรากฏอยู่ จัดว่าได้เจริญสติแล้ว เพราะเป็นการรู้เท่าทันสภาวะธรรมโดยไม่มีรูปร่างสัณฐาน ถ้ายังมีรูปร่างก็ยังมีบัญญัติอยู่ ไม่ใช่สติในการปฏิบัติที่จัดเป็นสัมมาสติ

จิตของเราเปรียบเหมือนแก้วน้ำที่มีน้ำขุ่นอยู่ ถ้าตั้งแก้วน้ำนิ่งไว้ให้ตกตะกอน น้ำจะใสเองได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราเฝ้าดูอาการปรากฏทางกายกับจิตด้วยสติที่วางใจเป็นกลางไม่ปรุงแต่ง เมื่อนั้น จิตก็จะเกิดสมาธิตั้งมั่นเอง

การเจริญสติเป็นการรู้เห็นโลกทัศน์ภายในของตนโดยประจักษ์ ไม่ใช่การเรียนรู้จากโลกทัศน์ภายนอก อีกทั้งไม่ใช่การพิจารณาหาเหตุผลซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับข้อมูลใหม่ เปรียบเหมือนการเที่ยวชมสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ผู้ที่ไปดูด้วยตาตนเองจึงจะเห็นประจักษ์ได้ ลำพังอ่านจากหนังสือหรือคิดถึงภาพสถานที่นั้นไม่อาจทำให้เห็นได้แท้จริง

^๗ บ.สุ. ๒๕/๘๕๘/๕๐๐

การรู้เห็นโดยประจักษ์ด้วยสติเป็นการหยั่งเห็นสภาวะตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณ) ไม่ใช่การนึกภาพตามหลักทฤษฎี เช่น ในขณะที่ยกเท้ามีลักษณะเบาของธาตุไฟ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องรู้เห็นสภาวะเปรมัตถ์เบาที่เกิดขึ้นจริง ไม่ใช่นึกให้รู้สึกเบา เพราะการนึกเป็นเพียงจินตนาการ ไม่ใช่การเห็นประจักษ์

เปลือกไม้ เนื้อไม้ และแก่นไม้

ขอกล่าวถึงอุปมาเปรียบเทียบสิ่งที่จิตรับรู้อีก ๓ ประการ เปรียบได้กับต้นไม้ที่มีองค์ประกอบสำคัญ ๓ อย่าง คือ เปลือกไม้ เนื้อไม้ และแก่นไม้ ถ้าเราต้องการได้รับเนื้อไม้ ต้องกระเทาะเปลือกไม้ ออกก่อนจึงจะพบเนื้อไม้ และถ้าเราต้องการแก่นไม้ ก็ต้องผ่าเนื้อไม้ ออก จึงจะพบแก่นไม้ที่อยู่ด้านในเนื้อไม้

ในกรณีเดียวกัน จิตของคนทั่วไปมักรับรู้สมมุติบัญญัติตลอดเวลาว่าเป็นสิ่งโน้นสิ่งนี้ เป็นสัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี พอตื่นขึ้นมองเห็นเงาหน้าในกระจก ก็มักเข้าใจว่าตัวเรามีจริง แต่แท้จริงแล้วนับว่ามีจริงโดยสมมุติบัญญัติ ไม่มีจริงโดยสภาวะธรรม เหมือนเงาคนที่บินไปในน้ำ มีเพียงเงาที่เคลื่อนไหว แต่ไม่มีตัวนกอยู่จริงๆ

กล่าวตามหลักวิทยาศาสตร์ สภาวะธรรมหรือปรมาตถ์เหมือนกับน้ำที่แยกออกเป็น H_2O (ไฮโดรเจนกับออกซิเจน) จึงถือว่าน้ำเป็นสมมุติบัญญัติที่ประกอบขึ้นจากไฮโดรเจนกับออกซิเจน ไม่มีน้ำโดยปรมาตถ์แต่อย่างใด ด้วยเหตุนี้ สมมุติบัญญัติที่เราเข้าใจว่ามีจริง จึงไม่มีจริงโดยปรมาตถ์คือรูปนาม การรับรู้สมมุติบัญญัติจึงเหมือนระดับเปลือกไม้ คือ เปลือกไม้ห่อหุ้มเนื้อไม้ไว้ ฉะนั้นใด สมมุติบัญญัติก็ห่อหุ้มลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่างไว้ ฉะนั้น

เนื้อไม้เหมือนรูปนามที่ถูกเปลือกไม้แห่งสมมุติบัญญัติห่อหุ้มไว้ ถ้าเราต้องการรับรู้รูปนามที่เป็นปรมาตถ์อย่างแท้จริง ก็ต้องกระเทาะเปลือกไม้ออกก่อน จึงจะรู้เห็นรูปนามได้ เช่น

ก. เวลาที่รับรู้สภาวะพองยุบอยู่ ไม่ต้องสนใจต่อท้องหรือร่างกาย รับรู้เพียงสภาวะตึงขึ้นในขณะพอง สภาวะหย่อนลงในขณะยุบ

ข. ขณะเดินจงกรม รับรู้สภาวะเบาของธาตุไฟในขณะยกเท้า สภาวะผลักดันของธาตุลมในขณะย่างเท้า สภาวะหนักของธาตุน้ำในขณะเหยียบเท้า และสภาวะแข็งหรืออ่อนของธาตุดินในขณะที่ยกเท้าขึ้นแล้ว โดยไม่รับรู้รูปร่างสัณฐานของเท้า

ในเบื้องต้นที่จิตเริ่มรู้เห็นปรมาตถ์ มักรู้สึกว่สิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวไม่ใช่เท้าของเรา แต่เป็นท่อนไม้หรืออะไรบางอย่างที่เคลื่อนไหวไปมา ผู้ที่บรรลुวิปัสสนาญาณที่ ๑-๔ เมื่อหลับตาลงสำรวจดูแขน ขา หรือศีรษะ มักรู้สึกว่ามีรูปร่างสัณฐานอยู่ เพียงแต่ในเวลาเคลื่อนไหว มักไม่รู้สึกถึงสัณฐานของสิ่งเหล่านั้น แต่ผู้ที่ได้บรรลुภังคญาณ (ปัญญา รู้เห็นความดับของรูปนาม) เป็นต้นไป มักรู้สึกว่เท้าเป็นเงาหรือควันที่เคลื่อนไหวไปมา บางครั้งอาจต้องก้มหน้าสำรวจดูเท้าว่ายังมีอยู่หรือไม่ เขาไม่รู้สึกว่รูปร่างสัณฐานส่วนใดส่วนหนึ่งมีปรากฏอยู่จริงในเวลาหลับตา เพราะภังคญาณเป็นต้นไปนั้นจัดเป็นวิปัสสนาญาณระดับสูง จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเพิกถอนสมมุติบัญญัติโดยสิ้นเชิงทั้งเวลาหยุดนิ่งและเคลื่อนไหว

การรับรู้สภาวะเบา ผลักดัน หนัก หรือตึงหย่อน เป็นการเห็นประจักษ์ลักษณะเฉพาะของรูปแต่ละอย่าง ที่จริงแล้ววิปัสสนาญาณแต่ละขั้นเริ่มตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญากำหนดแยกรูปนาม เป็นต้นไป ย่อมกำจัดสัณสกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่เป็นตัวตน เราของเรา บุรุษ หรือสตรี และการกำจัดสัณสกายทิฏฐิได้ชั่วขณะที่ละน้อยๆ

ก็เหมือนการสั่งสมหน่วยกิตเพื่อกำจัดสักกายทิฏฐิโดยสิ้นเชิงด้วยโสดาปัตติมรรคญาณต่อไป ดังนั้น การเห็นประจักษ์รูปนามอย่างแท้จริงจึงเหมือนการพบเห็นเนื้อไม้ด้วยการผ่าเปลือกไม้ออก ซึ่งเป็นการไม่รับรู้สมมุติบัญญัตินั่นเอง ส่วนแก่นไม้เหมือนไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน ดังข้อความว่า^๔

“การละสักกายทิฏฐิย่อมมีได้ด้วยการกำหนดแยก รูปนาม นี้ชื่อว่า ตทังคปหาน ฯลฯ”

สรุปความว่า การเจริญสติปัฏฐานเหมือนการกระเทาะเปลือกไม้แห่งสมมุติบัญญัติ การรู้เห็นรูปนามในระดับวิปัสสนาญาณที่ ๑ เป็นต้นไป เหมือนการพบเห็นเนื้อไม้ ส่วนการพบเห็นแก่นไม้หลังจากผ่าเนื้อไม้ออกแล้ว เหมือนการเห็นประจักษ์ไตรลักษณ์

ผู้ที่ต้องการรู้เห็นไตรลักษณ์ของรูปนามในระดับแก่นไม้ ในเบื้องต้นต้องรู้จักรูปนามเสียก่อน คัมภีร์อรรถกถาและฎีกาได้กล่าวถึงลักษณะของรูปนาม ๒ ประการ อย่างแรกคือสภาวะลักษณะ ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ธาตุดินมีลักษณะแข็งหรืออ่อน ธาตุน้ำมีลักษณะไหลหรือเกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหยาบหรือตึง เหล่านี้เป็นลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่างซึ่งไม่เหมือนกัน และคงอยู่เสมอในรูปนามเหล่านั้น เปรียบได้กับสัตว์ดิรัจฉาน นานาชนิดซึ่งมีกายภาพแตกต่างกัน

ลักษณะต่อมาเป็นสามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไป ได้แก่ ไตรลักษณ์ที่มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า

^๔ นามรูปวตถุตาเนน สกกายทิฏฐิยา ๒ เปย ปหานัน, เอตฺ ตทังคปหานัน นาม. (ขุ.ป.อ. ๒/๑๓๐/๖๐-๑)

รูปนามทั้งหมดอยู่ในวงวนของไตรลักษณ์ ประกอบด้วยความไม่เที่ยงที่แปรปรวนอยู่เสมอ เป็นทุกข์คือถูกบีบคั้นหรือน่ากลัว และไม่ใช่ว่าตัวตนที่เป็นเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี อันที่จริงลักษณะเฉพาะหรือลักษณะทั่วไป ล้วนเรียกว่าสภาวะธรรม คือ สภาวะที่มีจริงไม่เปลี่ยนแปลง โดยเนื่องด้วยบุคคล สถานที่ หรือกาลเวลา

จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าธาตุดินจะเกิดกับตัวเราหรือบุคคลอื่น ไม่ว่า จะเกิดในสถานที่ใด คือเกิดในนรก มนุษยโลก เทวโลก หรือพรหมโลก ไม่ว่า จะเกิดในเวลาใด คือ ในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ธาตุดินนั้นมีลักษณะอย่างเดียวกัน คือ ลักษณะแข็งหรืออ่อน ไม่เปลี่ยนแปลงจากลักษณะของตนโดยขึ้นอยู่กับบุคคล สถานที่ หรือกาลเวลา และประกอบด้วยลักษณะของไตรลักษณ์อยู่เสมอ จึงเรียกว่าสภาวะธรรม

ดังข้อความว่า

“ผู้ไม่เข้าใจลักษณะของสังขาร ไม่เห็นสภาวะลักษณะ (ลักษณะเฉพาะ) และสามัญญลักษณะ (ลักษณะทั่วไป) ของสังขาร จึงคาดคิดสังขารว่าเป็นตน ของตน ยั่งยืน เป็นสุข และสวयงาม”^๘

“อนึ่ง ในองค์เหล่านั้น อวิชาเหมือนคนบอดเพราะไม่เห็นสภาวะธรรมโดยลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไป ... ดังนั้น จึงควรทราบภวจักรนั้นโดยอุปมาดังกล่าวมาฉะนั้นตามสมควร”^๙

^๘ สงฺขารานํ ลกฺขณํ วิมฺพุโห สงฺขารานํ สภาวลกฺขณํ สามณฺณยลกฺขณญจ อคณฺหนโต สงฺขาเร อตฺตโต อตฺตนิยโต ธฺวโต สุขโต สฺสฺสโต วิกปฺเปติ. (วิสุทฺธิ. ๒/๖๑๙/๑๔๘, อภ.วิ.อ. ๒/๒๒๖/๑๖๑)

^๙ ยสฺมา ปเนตฺถ สลกฺขณสามณฺณยลกฺขณวเสน ธมฺมานํ อทสฺสนโต อนฺโธ วีย อวิชาฯฯ เปฯ ตสฺมา เอวํ อุปมาหิเปตํ ภวจกํ วิญฺเฒาตพฺพํ ยถารหํ. (วิสุทฺธิ. ๒/๖๕๘/๒๔๕)

“คำว่า สภาวลักษณะ (ลักษณะเฉพาะ) คือ สภาวะมีการแปรปรวน และเสวย[รสของอารมณ์]เป็นต้น หรือสภาวะแข็งและกระทบเป็นต้น

คำว่า สามัญลักษณะ (ลักษณะทั่วไป) คือ ความไม่เที่ยงเป็นต้น”^{๑๑}

“คำว่า ภูตโต (ตามจริง) หมายความว่า ตามสภาวะที่มีจริง คือ โดยลักษณะของตนและโดยลักษณะทั่วไป”^{๑๒}



^{๑๑} สภาวลักษณะนฺติ รูปปานานุกรานาที กฤษพพฺสนาทีสภาวเมว วา. สามัญมฺลลักษณะนฺติ อนิจฺจตาที. (วิสุทธิ.มหาฎีกา ๒/๖๑๙/๓๒๕)

^{๑๒} ภูตโตติ ยถาภูตสภาวโต, สลฺกฺขนโต สามัญมฺลลักษณะโต จ. (วิสุทธิ.มหาฎีกา ๒/๖๗๔/๔๐๑)



อานิสงส์หลักของการเจริญสติปัฏฐาน

คนทั่วไปที่มีได้เจริญสติมักรับรู้สิ่งต่างๆ ทางทวาร (ประตูใจ) ๖ คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ฯลฯ สภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวต่างๆ เป็นสิ่งที่จิตรับรู้ตลอดเวลาโดยผ่านทวารหรือประตู ๖ เหล่านั้น ทุกขณะที่เรารับรู้อารมณ์ดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ภายในซึ่งเรียกว่า อายตนะภายใน ๖ หรืออารมณ์ภายนอกซึ่งเรียกว่า อายตนะภายนอก ๖ ทุกขณะเรามักรู้สึกว่ามีตัวตนอยู่เสมอว่า เราเห็น เราได้ยิน เรา รู้กลิ่น เรา ลิ้มรส เรากระทบสัมผัส เรานึกคิดเรื่องราวต่างๆ ความรู้สึกว่ามีตัวตนนี้ประกอบด้วยความคิดมั่นถือมั่นในตัวตน จึงส่งผลให้ปรุงแต่งอารมณ์ที่พบว่าดีหรือไม่ดี เช่น คนนี้เป็นเพื่อนรัก หรือญาติพี่น้องของเรา คนโน้นเป็นศัตรูหรือคนที่เราไม่ชอบ ส่งผลให้ตอบสนองในเชิงบวกด้วยความชอบใจ (อภิขมา) หรือตอบสนองในเชิงลบด้วยความไม่ชอบใจ (โทมนัส) และทุกขณะที่จิตของเราตอบสนองในเชิงบวกหรือลบเช่นนี้ จิตของเราย่อมตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ไม่อาจเป็นอิสระพ้นไปจากกิเลสที่ครอบงำจิตอยู่ตลอดเวลาได้

ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติจึงมีอานิสงส์หลักคือ เพื่อทำให้จิตเป็นอิสระจากกิเลส ส่วนอานิสงส์ ๗ ประการที่ตรัสว่า สตฺตานํ วิสุทฺธิยา^{๑๓} (เพื่อให้เหล่าสัตว์หมดจด) เป็นต้น เป็นผลสืบเนื่องที่เกิดจากอานิสงส์หลักนั่นเอง ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

วิเนยฺย โลกํ อภิขมาโทมนสฺส^{๑๔}

“ขจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกได้”

^{๑๓} ที.ม. ๑๐/๓๗๓/๒๔๘

^{๑๔} ที.ม. ๑๐/๓๗๓/๒๔๘



อภิขมาในเรื่องนี้ คือโลภะ เป็นความเพลิดเพลินยินดี ยึดติด ผูกพัน ส่วนโทมนัสคือ โทสะ เป็นความโกรธ เกลียด ไม่พอใจ ผิดหวัง หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล รวมไปถึงความเสียใจ น้อยใจ เป็นต้น มีผลวิจัยของวิทยาศาสตร์การแพทย์กล่าวว่า “คนทั่วไปคิดเรื่องต่างๆ อยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับสนิทโดยคิดประมาณ ๔๕,๐๐๐ ถึง ๖๐,๐๐๐ เรื่องต่อวัน หมายความว่า ในเวลาที่เรานอนอยู่ เราจะมีความคิดประมาณนาทิละหลายสิบเรื่องเลยทีเดียว ที่น่าเป็นห่วงก็คือ ๙๕% ของความคิดเหล่านี้เป็นความคิดเก่าๆ ความคิดซ้ำๆ ซากๆ ที่เราเคยคิดมาเมื่อวานนี้ เมื่อหลายวันก่อน หลายเดือนก่อน หรือหลายปีก่อน และ ๘๐% ของความคิดเหล่านี้เป็น ‘ความคิดด้านลบ’ ที่ทำให้เราไม่สบายใจ ความคิดลบนี้นำไปสู่อารมณ์ด้านลบและนำไปสู่ความทุกข์ใจ ที่น่าเป็นห่วงมากก็คือ งานวิจัยนี้พบว่า อารมณ์ความทุกข์นั้นเป็นโมเลกุลของอารมณ์ที่ ‘หลุดง่าย’ ไปจากความรู้สึกของมนุษย์ แม้โมเลกุลของอารมณ์ด้านบวกนั้นสามารถ ‘เกาะติด’ แนบกับความรู้สึกและความทรงจำของมนุษย์ได้ดีกว่าหลายเท่า”^{๑๕}

สรุปความว่า เรื่องที่เราผิดหวัง ไม่พอใจ หรือวิตกกังวลเป็นต้น มักเป็นความคิดอยู่ในใจประมาณวันละ ๘๐% ไม่มีใครสามารถหยุดยั้งความคิดนั้นได้ เพราะจิตมีธรรมชาติยึดติดผูกพันอยู่กับอดีตที่ผ่านมา และมักเป็นอดีตในเชิงลบ เหมือนลิงปาที่วิ่งไปมาไม่หยุดนิ่ง หรือเหมือนน้ำที่ไหลลงต่ำตามธรรมชาติ การรับรู้สมมุติบัญญัตินี้เหมือนกล้องถ่ายรูปที่เก็บภาพไว้ ทำหน้าที่สังขมอารมณ์และกิเลสไว้ในจิต ทำให้กิเลสพอกพูนเป็นอนุสัยหนาแน่นขึ้นไม่สิ้นสุด

^{๑๕} มหัทศจรยแห่งการเขียน ๑/๖๐-๑

อย่างไรก็ตาม ทุกคนเปลี่ยนความคิดได้ คือ เปลี่ยนจากการคิดถึงเรื่องในอดีตมาเป็นการรับรู้รูปนามปัจจุบันด้วยสติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อเราเพียรปฏิบัติธรรม ประยุกต์ใช้สติในการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมส่งผลให้จิตของเรารับรู้ปัจจุบันรูปนามตลอดเวลา ครั้นสติ สมาธิ และปัญญามีกำลังมากขึ้น ย่อมสามารถรู้เห็นถึงความเกิดดับของรูปนามในปัจจุบันขณะได้ ซึ่งเป็นการเห็นประจักษ์ไตรลักษณ์ขั้นแรกคือ อนิจจัง ความไม่เที่ยงนั่นเอง

เมื่อร่ำวร่อยกว่าปีก่อน มีนักวิทยาศาสตร์จากยุโรปเดินทางไปพบเขา เรียนถามท่านอาจารย์มหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระอดีตเจ้าสำนักมหาสีสายนิตตา) ว่า “รูปนามในร่างกายของเราเกิดดับตลอดเวลา แต่เราจะรับรู้ความเกิดดับของรูปนามได้อย่างไรเล่า” ท่านอาจารย์มหาสีสยาตอตอบว่า “คุณต้องใช้กล้องจุลทรรศน์แห่งปัญญา คือวิปัสสนาสอดส่องดูรูปนามในปัจจุบัน ก็จะรู้เห็นความเกิดดับ ถ้าคุณไม่มีกล้องจุลทรรศน์แห่งวิปัสสนาย่อมไม่อาจเห็นประจักษ์ความเกิดดับของรูปนามได้”

นักวิทยาศาสตร์ในยุคแห่งความเฟื่องฟูทางวิทยาการได้ค้นพบสารขนาดเล็กที่สุดชนิดหนึ่งด้วยกล้องจุลทรรศน์ สารนี้ประกอบอยู่ในร่างกาย มีสีขาวค่อนข้างใส ลักษณะคล้ายเยลลี่ เรียกว่าโปรโทพลาสซึม (protoplasm) เป็นมูลแห่งชีวิตในสัตว์และพืช สารดังกล่าวเป็นรูปละเอียดที่สุด มีการทำงานเป็นขั้นตอน คล้ายเมืองใหญ่ที่มีทั้งโรงงาน โรงเรียน สำนักงาน ตลาด ฯลฯ รูปเหล่านี้กระโดดเคลื่อนไหวไปมาอยู่เสมอ ครั้นสังเกตโดยละเอียดได้พบว่าการกระโดดไปมานี้ก็คือการดับไปของรูปเหล่านั้นนั่นเอง เมื่อรูปเก่าดับไป ก็มีรูปใหม่เกิดแทนทันที การเกิดดับ

แต่ละครั้งมีความต่อเนื่องรวดเร็วมาก โดยใช้เวลาเพียงจุลวินาทีคือเศษหนึ่งส่วนพันล้านวินาที ส่วนตามหลักพระอภิธรรม จิตของเราเกิดดับเร็วกว่านั้น โดยเกิดดับแสนโกฏิกขณะเพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียว ซึ่งปัจจุบันวิทยาศาสตร์พิสูจน์ทราบว่าเป็นเช่นนั้นจริง ส่วนรูปเกิดดับช้ากว่าจิต ๑๗ เท่า^{๑๑} จึงเป็นระยะราว ๕ พันโกฏิกขณะ โดยมีจำนวนที่แน่นอนคือ ๕๘,๘๒๓,๕๒๙,๔๑๒ ขณะ

สรุปความว่า สติในการปฏิบัติต้องเป็นสติที่ระลึกรูปรูปนามในปัจจุบันขณะเท่านั้น เพราะอดีตดับไปแล้ว เราจำรูปนามที่เคยเกิดขึ้นมาในภพก่อนไม่ได้ หรือถึงแม้จะเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมที่จำภพก่อนได้ รูปนามดังกล่าวได้หมดสิ้นไปแล้ว ไม่ได้มีอยู่จริงในปัจจุบัน แม้รูปนามที่ผ่านมาแล้วในชาตินี้ก็ไม่มีอยู่จริงในปัจจุบัน ส่วนรูปนามในอนาคตยังไม่เกิดขึ้นจริง เราไม่อาจรู้ว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นหรือไม่ เกิดขึ้นอย่างไร และเกิดขึ้นในสถานที่ใด มีเพียงการรับรู้ปัจจุบันรูปนามเท่านั้นที่จะนำไปสู่ปัญญาเห็นประจักษ์รูปนามอย่างแท้จริง



^{๑๑} ตานี ปน สตุตรส จิตตกขณานิ รูปธมฺมานมายุ. (สงคห ๔/๙/๒๒)

“อนึ่ง ขณะจิต ๑๗ ขณะเหล่านั้น ชื่อว่า เป็นอายุของรูปธรรม”

หลักการเจริญสติปัฏฐาน

หลักการสำคัญของการเจริญสติ คือ การรู้เห็นรูปนามภายในร่างกายที่กว้างศอกยาววาหนาคืบ ในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอยู่เท่านั้น ดังข้อความในภทเทกธตสูตร^{๑๗} ดังนี้

อดีตํ นานวาคเมยฺย	นปปฏิกิจฺเฆ อนาคตํ
ยทตีตํ ปหีนํ ตํ	อปฺปตฺตมฺจ อนาคตํ
ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ ยํ ธมฺมํ	ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสุติ
อัสสํหิรํ ^{๑๘} อสํกุปฺปํ	ตํ วิทฺฐา อนุปฺรุหเย.

“อดีตดับไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง จึงไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่มุ่งหวังอนาคต ผู้มีปัญญาพึงเจริญวิปัสสนาญาณเห็นประจักษ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ ไม่ให้ถูกล่อลวงและวิบัติไป[ด้วยราคะ เป็นต้น]”

^{๑๗} ม.อ. ๑๔/๒๗/๒/๒๔๔

^{๑๘} คำว่า อัสสํหิร มาจาก น + สํหิร แปลง น เป็น อ ส่วน สํหิร มาจาก สํ บพหน้า + หร ธาตุ (หฺรณ = นำไป) + อ ปัจจัยในกรรมสาธนะ แปลง อ ของ ห เป็น อี ด้วยโยควิภาคะ (การแบ่งสูตรให้เหลือสองส่วน) ว่า อิมํ วา (แปลงสละทายเป็น อี ได้บ้าง) ในสูตรของโมคคัลลานไวยากรณ์ (ปริจเฉทที่ ๕ สูตร ๑๒๓) ว่า ชรสทานมิมํ วา (แปลงสละทายเป็น ชร และ สท ธาตุ เป็น อี ได้บ้าง)

บทอาขยาตกัตตุวากของคำนี้ คือ สํหิรติ (ย่อมหลุดไป, ย่อมล่อลวง) ส่วนกรรมวากของคำนี้มีรูปเหมือนกัน คือ สํหิรติ (ย่อมถูกหลุดไป, ย่อมถูกล่อลวง) มีศัพท์เดิมมาจาก สํ บพหน้า + หร ธาตุ + ย ปัจจัย + เต วิภัติติ แปลง อ ของ ห เป็น อี ด้วยโยควิภาคะที่กล่าวไว้ข้างต้น และลบ ย ปัจจัย

วิปัสสนาที่รู้เท่าทันปัจจุบันรูปนาม จัดเป็นขณะปัจจุบัน คือ ปัจจุบันในขณะหนึ่งๆ ส่วนรูปนามที่ถูกรู้เห็นเรียกว่า อรรถาปัจจุบัน คือ ปัจจุบันโดยระยะเวลา ซึ่งปรากฏในขวนจิต ไม่ใช่สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันสืบต่อจากอดีตที่เพิ่งดับไป และไม่ใช่ขณะปัจจุบัน ดังข้อความว่า

ด้วยนิปาตนสูตร (วิธีทำตัวโดยไม่ใช้สูตรอื่น แต่ให้สำเร็จด้วยคำที่ท่านกล่าวไว้ในสูตร) ดังคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

ตตถ สหีรตติ วิปัสสนาย อภาวโต ตณหาทิจฺจิทฺติ อากขณฺณมยิตฺติ. น สหีรตติ วิปัสสนาย ภาเวเน ตณหาทิจฺจิทฺติ นากขณฺณมยิตฺติ. (ม.อ.อ. ๔/๒๗๕/๑๗๖)

“ในพากย์นั้น คำว่า สหีรติ (ถูกขุดไป) หมายความว่า ถูกค้นหาและทิจฺจิทฺติ ขุดไป เพราะไม่มีวิปัสสนา

คำว่า น สหีรติ (ไม่ถูกขุดไป) หมายความว่า ไม่ถูกค้นหาและทิจฺจิทฺติ ขุดไป เพราะมีวิปัสสนา”

สหีรตติ ตณหาทิจฺจิทฺติ นาทนหา อากขณฺณมยิตฺติ. (อภิ.ส.มุลฎีกา ๑/๑๔๓๔/๒๓๕)

“คำว่า สหีรติ (ถูกขุดไป) หมายความว่า ถูกค้นหา ทิจฺจิทฺติ และความเพลิดเพลินขุดไป”

อย่างไรก็ตาม คำว่า อสหีร ในที่นี้แปลว่า “ไม่ถูกล่อลวงด้วยราคะเป็นต้น” ตามคำอธิบายของภทเทรตตสูตรนี้ว่า

วิปัสสนา หิ ราคาทีหิ น สหีรติ น สกุปปตฺติติ อสหีรํ อสกุปปํ ตํ อนุพฺพุทฺเตยฺ วทฺเตยฺย, ปฏฺวิปสฺเสยฺยาติ วุตฺตํ โหติ. (ม.อ.อ. ๓/๒๓๒/๑๗๔)

“โดยแท้จริงแล้ว วิปัสสนาย่อมไม่ถูกล่อลวงด้วยราคะเป็นต้น จึงชื่อว่า ไม่ถูกล่อลวง และไม่วิบัติด้วยราคะเป็นต้น จึงชื่อว่า ไม่วิบัติ ผู้มีปัญญาพึงเพิ่มพูน คือ พึงเจริญ ความหมายคือ พึงเห็นประจักษ์วิปัสสนานั้นอีกทอดหนึ่ง”

ปจฺจุปปนฺณจ โย ธมฺมํ, ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสตีติ เอเตถาปิ
วิปสฺสนาจิตตํ ขณฺปจฺจุปปนฺนํ, วิปสฺสิตพฺพธมฺมา อทฺธาปจฺจุปปนฺนาติ
คเหตพฺพํ. อณฺณถา วิปสฺสนาว น สมฺภเวยฺย.”^{๑๔}

“แม้ในบาทคาถาว่า ปจฺจุปปนฺณจ โย ธมฺมํ, ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ
(วิปสฺสนาญาณเห็นประจักษ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ)
นี้ พึงเข้าใจว่า วิปสฺสนาจิตเป็นขณฺปจฺจุปปนฺนํ สภาวะธรรมที่ควรถูกรู้เห็น
เป็นอํฐาปจฺจุปปนฺนํ มิฉะนั้นแล้วก็ไม่พึงเป็นวิปสฺสนาโดยแท้”

พระพุทธพจน์ข้างต้นระบุว่า ผู้ปฏิบัติควรรับรู้ปัจจุบันรูปนาม
เป็นหลักในระหว่างเจริญสติปัฏฐานวิปสฺสนากาวนา ปัจจุบันรูปนามนั้น
เหมือนแสงสว่างในเวลาที่มีฟ้าแลบปรากฏขึ้น กล่าวคือ คนที่แหงนหน้า
ดูท้องฟ้าในเวลาที่มีฟ้าแลบ ย่อมรู้เห็นว่าสายฟ้า นั้นเกิดขึ้นในสถานที่ใด
เกิดขึ้นอย่างไร และเกิดขึ้นนานเพียงใด

ในกรณีเดียวกัน ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติรับรู้ปัจจุบันอยู่ ย่อมทำให้
เห็นประจักษ์ว่ารูปนามในปัจจุบันขณะนั้นว่า :-

ก. เกิดขึ้นอย่างไร เช่น มีสภาวะตึงในขณะหายใจเข้า และมี
สภาวะหย่อนขณะที่หายใจออก มีสภาวะเบา ผลักดัน และหนักขณะที่
เดินจงกรม

ข. เกิดขึ้นในสถานที่ไหน เช่น เกิดที่ท้อง หรือฝ่าเท้า เพราะผู้
ปฏิบัติควรใส่ใจกำหนดรู้ท้องอย่างเดียวในขณะนั้น หรือควรเอาใจไปไว้
ที่ฝ่าเท้าเป็นหลักสำคัญในเวลาเดิน ไม่ควรรับรู้ทั่วร่างกาย

ค. เกิดขึ้นนานเพียงใด เช่น สภาวะพองยุบเกิดขึ้นนานกี่วินาที
โดยมีประมาณ ๒ หรือ ๓ วินาที โดยเฉลี่ยแล้วสภาวะพองมักเกิด

^{๑๔} วิสฺสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๔๑๖/๗๓

สั้นกว่าสภาวะยุบ เพราะลมหายใจออกมักยาวกว่าลมหายใจเข้าเกือบสองเท่า ในขณะที่เดินจงกรมก็เช่นเดียวกัน สภาวะยาวนานที่สุด สภาวะยาวนานระดับที่ ๒ ส่วนสภาวะสั้นที่สุด คือสภาวะเหยียบ

ผู้ที่แหงนหน้ามองท้องฟ้าในขณะที่เกิดสายฟ้าแลบย่อมจะรู้เห็นว่า สายฟ้าแลบดังกล่าวก่อเกิดขึ้นอย่างไร เกิดขึ้นที่ไหน และเกิดขึ้นนานเพียงใด เช่นเดียวกันนี้ ผู้ที่รับรู้ปัจจุบันรูปนามย่อมสามารถเห็นประจักษ์รูปนามดังกล่าวว่าเกิดขึ้นอย่างไร เกิดขึ้นที่ไหน และเกิดขึ้นนานเพียงใด ในคัมภีร์มหานิทเทศจึงกล่าวว่า

อทสฺสนโต อายนฺติ ภงฺคา คจฺจนฺตยทสฺสนํ

วิชฺชุปฺปาโทว อากาเส อุปฺปชฺชนฺติ วยฺนฺติ จ.^{๒๐}

“ขั้นทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ ดับแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและเสื่อมไป เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น”



^{๒๐} พ.ม. ๒๙/๑๐/๓๕, วิสุทฺธิ. ๒/๒๙๔

สติเหมือนเกลือปรุงรสอาหาร

ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวเปรียบเทียบว่าเหมือนเกลือ กล่าวคือเกลือเป็นสิ่งที่ไม่มีค่าเมื่อเทียบกับอาหารอื่น แต่เกลือจะมีค่าได้ก็ด้วยการนำไปปรุงผสมกับอาหารต่างๆ สติก็เช่นเดียวกัน เป็นธรรมที่ไม่อาจเกิดโดดๆ ได้ จะต้องเกิดร่วมกับธรรมอื่น^{๒๑} คือ

ก. ศรัทธา ความเชื่อมั่นกรรมและผลกรรม และความเลื่อมใสคุณของพระรัตนตรัย

ข. วิริยะ ความเพียรในการจัดจ่อเพื่อให้รับรู้เท่าทันรูปนามปัจจุบัน

ค. สมาธิ ความตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน หรือถึงจะซัดส่ายฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติก็สามารถระงับความฟุ้งซ่านได้ทันที ก่อนที่จะจบประโยคบ้าง ต้นประโยคบ้าง วลี หรือพยางค์บ้าง

ฌ. ปัญญา การเห็นประจักษ์ลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของรูปนาม

^{๒๑} ยถา หิ โฉนรูปนํ สพฺพพยุจฺจเนสฺสปี นินฺวิตฺติ, ยถา จ สพฺพกมฺมโก อมจฺโจโยธกมฺมมฺปิ กโรติ, มนฺตกมฺมมฺปิ ปฏฺิหารกมฺมมฺปิติ สพฺพกิจฺจานิ สาเรติ, เอวํ อุทฺตตสฺส จิตฺตตสฺส นิคฺคณฺหนํ ลินฺสส ปคฺคณฺหนนฺติ สพฺพเมตํ สติยา อิชฺฌติ, น สกฺกา วินา สติยา เอตํ สมฺปาเทตุํ, ตสฺมา เอวมาห. (ส.ม.อ. ๓/๒๓๔/๒๔๐)

“เกลือย่อมแทรกอยู่แม้ในกับข้าวทั้งหมด ฉันใด และอำมาตย์ผู้ชำนาญงานทั้งหมดย่อมทำหน้าที่ทั้งหมด คือ การรับข้าง การปรึกษาข้าง การสนับสนุนบ้าง ให้สำเร็จได้ ฉันใด แม้กิจทั้งหมดนี้ คือ การข่มจิตที่ฟุ้งซ่าน และการยกจิตที่เชื่องซึม ก็สำเร็จได้ด้วยสติ ไม่อาจทำให้สำเร็จโดยปราศจากสติ ฉันนั้น เพราะฉะนั้น จึงตรัสอย่างนี้”

จะเห็นได้ว่า สติที่เหมือนเกล็ดต้องเกิดร่วมกับอินทรีย์อื่นๆ และ
ยังรวมไปถึงโพชฌงค์อื่นๆ อีกด้วย เพราะสติทำหน้าที่ปฐะแต่งโพชฌงค์
ที่เหลือให้มีกำลัง เช่น ถ้าวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีกำลัง ถีนมิทธะอาจเกิด
ขึ้นครอบงำจิต หรือถ้าสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีกำลัง ความฟุ้งซ่านอาจ
เกิดขึ้นครอบงำจิต แต่สติดังกล่าวทำหน้าที่กำจัดความเกียจคร้านและ
ความฟุ้งซ่าน ดังพระพุทธดำรัสว่า

สติญจ ขวาทิ ภิกขเว สพฺพตฺถิกิ^{๒๒} วทามิ.

“ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในหน้าที่ทุกอย่าง”

หน้าที่ทุกอย่างในเรื่องนี้ คือหน้าที่แต่ละอย่างของวิริยะ ปิตี
ปัสสัทธิ สมาธิ หรืออุเบกขา ดังนั้น สติซึ่งทำหน้าที่สนับสนุนโพชฌงค์
อื่นๆ จึงเป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์ในหน้าที่ทุกอย่าง คือ ในหน้าที่ของโพชฌงค์
แต่ละอย่างนั่นเอง

^{๒๒} ยถา หิ โลกนรูปนํ สพฺพพยุญฺชนสฺสปี นิวิสติ, ยถา จ สพฺพกมฺมิโก อมจฺโจ
โยธกมฺมมฺปิ กโรติ, มนุสฺสกมฺมมฺปิ ปฏฺฐิหารกมฺมมฺปิติ สพฺพกิจฺจานิ สาเรติ,
เอวํ อุทฺธตสฺส จิตฺตสฺส นิคฺคณฺหนํ ลินฺสส ปคฺคณฺหนนฺติ สพฺพเมตํ สติยา
อิชฺฌมติ, น สกฺกา วินา สติยา เอตํ สมฺปาเทตฺถ, ตสฺมา เอวมาห. (ส.ม.อ. ๓/
๒๓๔/๒๔๐)

“เกลี่ยย้อมแทรกอยู่แม้ในกับข้าวทั้งหมด ฉันใด และอำมาตย์ผู้ชำนาญ
งานทั้งหมดย่อมทำหน้าที่ทุกอย่าง คือ การรบ การปรึกษา และการสนับสนุน
ให้สำเร็จได้ ฉันใด แม้หน้าที่ทุกอย่างเหล่านี้ คือ การข่มจิตที่ฟุ้งซ่าน และ
การประคองจิตที่หวั่นไหว ก็สำเร็จได้ด้วยสติ ไม่อาจทำให้สำเร็จโดยปราศจากสติ
ฉันนั้น เพราะฉะนั้น จึงตรัสอย่างนี้”

^{๒๓} ส.ม. ๑๙/๒๓๔/๑๐๒

สติเหมือนปีกนก กล่าวคือ ปีกยิ่งแข็งแรงเพียงใด ย่อมส่งผลให้นกบินสูงเพียงนั้น ถ้าปีกไม่แข็งแรงก็อาจทำให้นกไม่อาจบินสูงตามที่ต้องการได้ ฉะนั้นใด ยิ่งเราเจริญสติมากเพียงใด ก็ยิ่งทำให้คุณธรรมอื่นๆ คือ สมานธิและปัญญา เจริญงอกงามไพบูลย์มากเพียงนั้น จะเห็นได้ว่า เหยี่ยวและนกอินทรีมีปีกที่แข็งแรงกว่านกประเภทอื่น จึงบินได้สูงกว่านกอื่น

สติส่งผลให้จิตแนบแน่นเกิดสมาธิได้เร็ว เพราะสมาธิเกิดขึ้นด้วยอำนาจของสตินั่นเอง เปรียบเหมือนการสี้ไม้สองท่อนอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดความร้อนและเปลวไฟ การสี้ไม้สองท่อนอย่างต่อเนื่องเหมือนสติ ความร้อนที่เกิดจากการสี้ไม้เหมือนสมาธิ และปัญญาที่รู้เห็นลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของรูปนาม เหมือนเปลวไฟที่เกิดจากความร้อน ด้วยเหตุนี้สติจึงเปรียบได้กับเกลือหรือปีกนกตามที่กล่าวมาแล้ว

พระพุทธองค์ตรัสถึงความสำคัญของสติในเรื่องนี้ว่า

เย เกจิ กุสลา ธมฺมา, สพฺเพ เต อปฺปมาทมูลกา อปฺปมาท-
สโมสธนา. อปฺปมาโท เตสํ ธมฺมานํ อคฺคมกฺขายติ.^{๒๔}

“กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่งมีอยู่ กุศลธรรมทั้งหมดนั้นมีความไม่ประมาทเป็นมูลเหตุ รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท ย่อมปรากฏว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น”

สติยังมีอีกชื่อหนึ่งในพระสูตรต่างๆ คือ อปฺปมาทะ ความไม่ประมาท คำนี้ระบุถึงการเจริญสติโดยตรง ดังนั้น กุศลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นศีล สมาธิ หรือปัญญา ล้วนรวมลงในสติ มีสติเป็นเหตุเกิดทั้งสิ้น จึงถือว่า

^{๒๔} ส.ม. ๑๙/๑๓๙/๓๙

สติเป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้เป็นลำดับแรกในโพชฌงค์ ๗ เพื่อแสดงว่า ถ้าผู้ปฏิบัติมีได้เจริญสติสัมโพชฌงค์แล้ว โพชฌงค์อื่นย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย

ลักษณะเป็นต้นของสติ

สติมีลักษณะ คือ การระลึกได้ (สรณลกฺขณา^{๒๕}) หรือไม่เลือนลอย (อปีลาปนลกฺขณา^{๒๖}) คือ จมลงในรูปนามปัจจุบัน หมายความว่า ขณะที่เราไม่ได้เจริญสติ จิตของเราไหลไปในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ไม่อาจรู้เท่าทันปัจจุบันรูปนามได้ เหมือนน้ำเต้าหรือแก้วน้ำล่อยไปมาตามกระแสน้ำ แต่สติในการปฏิบัติเปรียบได้กับก้อนหินที่ใส่ไว้ในแก้วน้ำ^{๒๗} ทำให้แก้วน้ำจมลง ในกรณีเดียวกัน ทุกขณะที่เจริญสติ จิตของเราจะจมลง คือ สามารถรู้เท่าทันปัจจุบันรูปนามที่เกิดขึ้นอยู่ได้ในขณะปัจจุบัน ด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะที่พ้นไปจากนิวรณ์

^{๒๕} อภิ.ส.อ. ๑/๑๖๔/๒๓๑

^{๒๖} คำว่า อปีลาปน มาจาก น + ปีลาปน (ปลุ ธาตุ + ณาเป การตีปัจจัย + ยุ ปัจจัย ลง อิ อักษรเป็นอาคม) คำนี้แปลตามศัพท์ว่า ไม่ให้ล่อยไป

^{๒๗} อุทเก อลาพุ วีย อารมฺณํ ปิลิตฺวา คนฺตุ อปฺปทานํ ปาสาณสฺส วีย นิจุลสฺส อารมฺมณสฺส จปนํ สารณํ อสมฺมุจฺจตาการณํ อปีลาปนํ. (อภิ.ส.มุลฎีกา ๑/๒/๑๐๙)

“การไม่ให้จิตเลือนลอยไปสู่อารมณ์เหมือนน้ำเต้าล่อยไปในน้ำ คือ การตั้งอารมณ์ที่มั่นคงไม่หวั่นไหวเหมือนก้อนหิน กล่าวคือ การให้ระลึกได้ไม่ทำให้หลงลืม ชื่อว่า การไม่หลงลืม”

สติดังเปรียบเสมือนสมอเรือ กล่าวคือ ถ้าเราต้องการให้เรือที่แล่นไปหยุดเคลื่อนที่ ต้องขว้างสมอเรือออกไป เมื่อสมอเรือพุ่งออกจากเรือไปแล้วจะดิ่งลงในน้ำปักลงสู่พื้น นั่นใด สติก็ทำให้จิตของเราจมลง คือ รู้เท่าทันปัจจุบันรูปนามอย่างชัดเจน ฉะนั้น

สติทำให้จิตไม่หลงลืมในการระลึกกุศลที่เคยทำมาแล้วหรือจะทำต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา สติทำให้จิตระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันรูปนามได้ อุปมาเหมือนขุนคลังของพระเจ้าจักรพรรดิที่เตือนสติให้พระองค์ระลึกถึงอิสริยสมบัติในเวลาเช้าและเวลาเย็น ดังข้อความว่า

“มหาบพิตร ขุนคลังของพระเจ้าจักรพรรดิย่อมกราบทูลพระเจ้าจักรพรรดิให้ทรงระลึกถึงไม่หลงลืมพระราชอิสริยยศในเวลาเช้าและเวลาเย็นว่า พระองค์มีช้าง ม้า รถ พลเดินเท้า เงิน ทอง และทรัพย์สมบัติอยู่เท่านี้ ขอสมมติเทพจงทรงระลึกถึงพระราชทรัพย์นั้นเถิด ฉะนั้นใด สติที่เกิดขึ้นย่อมไม่หลงลืมธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ ทรมาน ประณีต ดำ หรือขาวว่า นี่คือนิสิตปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี่คือนิสิต วิปัสสนา วิชชา หรือวิมุตติ หลังจากนั้น ผู้เพียรปฏิบัติจึงเสพอธรรมที่ควรเสพ ไม่เสพอธรรมที่ไม่ควรเสพ คบแต่ธรรมที่ควรคบ ไม่คบธรรมที่ไม่ควรคบ ฉะนั้น ขอถวายพระพร สติมีลักษณะไม่เลื่อนลอยอย่างนี้”^{๒๘}

^{๒๘} ยถา มหาราช รมโฆ จกกวตฺติสฺส ภณฺทาคาริกิ ราชานํ จกกวตฺตํ สียํ ปาตํ ยสํ สราเปติ “เอตตฺกาทฺ เทว เทว หตฺถิ, เอตตฺกาทฺ อสฺสา, เอตตฺกาทฺ รธา, เอตตฺกาทฺ ปตฺตี, เอตตฺกํ หิรณฺณํ, เอตตฺกํ สุวณฺณํ, เอตตฺกํ สาปเตยฺยํ, ตํ เทว สรตฺตํ รมโฆ สาปเตยฺยํ อปฺปิลาเปติ, เอวเมว โข มหาราช สติ อุปฺปชฺชมานา

อีกอย่างหนึ่ง สติมีลักษณะคือ การรับเอา (อุปคณฺหณลกฺขณ^{๒๙}) คือ สละโทษแล้วรับเอาแต่ประโยชน์ ทุกขณะที่สติเกิดขึ้น จึงต้องมี กุศลจิตเกิดร่วมด้วยตลอดเวลา อุปมาเหมือนโอรสพระองค์แรกผู้เป็น ปรีณายกแก้วของพระเจ้าจักรพรรดิ รู้จักโทษหรือประโยชน์แล้ว สละโทษ ออกไป รับเอาแต่ประโยชน์ไว้ ดังข้อความว่า

“มหาบพิตร ปรีณายกแก้วของพระเจ้าจักรพรรดิย่อมรู้จักโทษ หรือประโยชน์แก่พระราชว่า สิ่งเหล่านี้เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษแก่ พระราชา มีอุปการะหรือไม่มีอุปการะ หลังจากนั้นจึงสละโทษและรับเอา ประโยชน์ไว้ ฉะนั้น สติก็ฉันทันนั้น เมื่อเกิดขึ้นย่อมไม่ใคร่ครวญประโยชน์หรือ โทษว่าธรรมเหล่านี้เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ มีอุปการะหรือไม่มี อุปการะ หลังจากนั้นจึงสละโทษและรับเอาประโยชน์ มหาบพิตร สติมี ลักษณะรับเอาอย่างนี้”^{๓๐}

กุสลาภุสสลาชชานวชฺชนินฺนปฺปณีตกณฺหสฺสกุสปฺปฏิกากธมฺเม อปฺปิลาเปติ
“อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐานา, อิเม จตฺตาโร สมฺมปฺปธานา, อิเม จตฺตาโร
อิทฺธิปาทา, อิมานิ ปณฺจินฺทริยานิ, อิมานิ ปณฺจ พลาณิ, อิเม สตฺต โพชฺฌณฺคา,
อโย อริโย อฏฺฐจฺจิกโก มคฺโค, อโย สมฺโถ, อโย วิปสฺสนา, อโย วิชฺชา, อโย วิมุตฺตํ.
ตโต โยคาวจโร เสวิตพฺเพ ธมฺเม เสวติ. อเสวิตพฺเพ ธมฺเม น เสวติ.
ภชิตพฺเพ ธมฺเม ภชติ. อภชิตพฺเพ ธมฺเม น ภชติ. เอวํ โช มหาราช
อปฺปิลาปนลกฺขณา สตีติ. (มิลินฺท. ๑๓/๓๘-๙)

^{๒๙} อภ.ส.อ. ๑/๒/๑๗๐

^{๓๐} ยถา มหาราช รมฺโฆ จกฺกวตฺติสฺส ปรีณายกธนํ รมฺโฆ หิตาหิตะ ชานาติ
“อิเม รมฺโฆ หิตา อิเม อหิตา อิเม อุปการา อิเม อนุปการาติ, ตโต อหิตะ
อปนฺนุเทติ หิตะ อุปคฺคณฺหาติ, เอวเมว โช มหาราช สติ อุปฺปชฺชมาณา
หิตาหิตานํ ธมฺมานํ คติโย สมฺนเวสตี อิเม ธมฺมา หิตา อิเม ธมฺมา อหิตา
อิเม ธมฺมา อุปการา อิเม ธมฺมา อนุปการาติ, ตโต อหิตะ ธมฺเม อปนฺนุเทติ

หน้าที่ของสติ คือ การไม่หลงลืม (อสมมุสฺสณรสา^{๓๑}) คือ ถ้าสติไม่เกิดขึ้นในเวลารับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ เราย่อมไม่อาจรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริง คือ ไม่อาจเห็นประจักษ์ปรมัตถ์ได้ แต่จะรู้เพียงสมมุติบัญญัติของอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อเห็นเงาหน้าในกระจก หรือเห็นมือเท้าของตน จัดว่าเป็นการเห็นอายตนะภายใน หรือถ้าเราเห็นสิ่งภายนอกไม่ว่าจะเป็นกุฏิ วิหาร โบสถ์ ศาลาการเปรียญ บ้าน หรือรถยนต์ ก็จัดว่าเป็นการเห็นอายตนะภายนอก

นอกจากนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติมิได้เจริญสติรู้เท่าทันรูปนามภายในร่างกายที่กว้างสอกลยาววาหนาคืบ จิตของเราก็จะไหลไปสู่การรับรู้สมมุติบัญญัติ ไม่ว่าจะเป็นอายตนะภายในหรืออายตนะภายนอก ด้วยเหตุนี้ สติที่ไม่หลงลืมกำหนดรู้รูปนามทางทวาร ๖ จึงเหมือนคนเฝ้าประตูที่ตรวจตราฝูงชนที่เดินเข้าออกอยู่ตลอดเวลา ดังข้อความว่า

“พึงทราบสติเหมือนนายทวารผู้รักษาประตู เพราะรักษาจักขุทวารเป็นต้น”^{๓๒}

สติเปรียบได้กับคนตะตะกร้อ คือ คนตะตะกร้อเก่งสามารถใช้ขา หน้าแข้ง หัวเข่า ออก ไหล่ หลัง หรือศีรษะ ทำให้ตะกร้อหมุนเวียนไปทั้งตัวได้โดยไม่หล่นลงสู่พื้น ฉะนั้น สติที่เกิดร่วมกับจิตในขณะนั้นทำหน้าที่ให้จิตสามารถรู้เท่าทันไม่หลงลืมต่อรูปนามปัจจุบันที่ปรากฏในขณะนั้น ฉะนั้น

หิเต ธมฺเม อุปคฺคณฺหาติ. เอวํ โข มหาราช อุปคฺคณฺหนลกฺขณา สติตี.
(มิลินฺท. ๑๓/๓๙)

^{๓๑} อภิ.สํ.อ. ๑/๑๖๔/๒๓๑

^{๓๒} จกฺขุทวาราทิรฺกฺขณโต โทวาริกโก วีย จ ทุมฺมจฺจุพฺพา. (อภิ.สํ.อ. ๑/๒/๑๗๐)

จะเห็นได้ว่า ในขณะที่นั่งกรรมฐานรับรู้สภาวะของยุบโดยกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” หรือกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ บางครั้งอาจได้ยินเสียงรบกวนการปฏิบัติ ซึ่งเป็นเสียงก่อสร้าง หรือเสียงกระแอมไอ ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” หรือถ้าเราเกิดความหงุดหงิดไม่พอใจ ก็ควรกำหนดว่า “หงุดหงิดหนอ” หรือ “โกรธหนอ” ตามสภาวะที่เป็นจริง หรือถ้าความเจ็บปวดตามร่างกายเกิดขึ้น ก็ควรกำหนดว่า “เจ็บหนอ คันหนอ แสบหนอ ร้อนหนอ” เป็นต้น หรือถ้าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็ควรกำหนดว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เป็นต้น

ทุกขณะที่รู้ปณามัจจุบันปรากฏทางทวาร ๖ ผู้ปฏิบัติควรรู้เท่าทันอย่างชัดเจน ที่จริงแล้วเสียงที่ได้ยินนั้นอาจเป็นเสียงที่ได้ยินตลอดเวลา เช่น เสียงแอร์ เสียงพัดลม เสียงรถ หรือเสียงนก ซึ่งไม่รบกวนการปฏิบัติธรรม ถ้าเสียงดังกล่าวไม่รบกวนการปฏิบัติก็ให้ถือเป็นฉากหลัง ไม่จำเป็นต้องกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เพราะการปฏิบัติธรรมต้องมีอารมณ์หลักของการปฏิบัติ คืออารมณ์ที่ชัดเจน ดังเช่นสภาวะพองยุบของท้อง หรือลมหายใจเข้าออก ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคหาฏีกาว่า

ยถาปากฏํ วิปัสสนาภินิเวโส.^{๓๓}

“พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจน”

ข้อนี้หมายความว่า ผู้ปฏิบัติไม่ควรสนใจอารมณ์ที่ไม่ปรากฏชัดเจน เช่น เมื่อเดินจงกรมอยู่ ดวงตาของเรามองเห็นพื้นตลอดเวลา หูอาจได้ยินเสียงนกบ้าง เสียงพัดลมบ้าง ถ้าเรากำหนดว่า “เห็นหนอ”

^{๓๓} วิสุทธิ.มหาฎีกา ๒/๖๙๔/๔๓๒

หรือ “ไต่ยีนหนอ” ก็คงไม่ต้องเดินจงกรมกัน ดังนั้น เวลาเดินจงกรมอยู่ จึงควรเอาใจไปไว้ที่ฝ่าเท้า และรับรู้สภาวะการเดินอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นสภาวะของธาตุ ๔ แต่ถ้ามีเสียงรบกวนการปฏิบัติเกิดขึ้นทำให้เราตกใจ ก็กำหนดว่า “ตกใจหนอ” หรือ “ไต่ยีนหนอ” ตามสมควร ก็จะถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง

แม้อารมณ์ของการปฏิบัติจะมี ๔ ประเภท คือ กาย อันได้แก่ กอรูป เวทนา อันได้แก่ ความรู้สึก จิต อันได้แก่ จิตที่ประกอบด้วย ความโลภ โกรธ หลง เป็นต้น และสภาวะธรรม คือนิรณัน เป็นต้น จิตของเราไม่อาจรับรู้อารมณ์ทั้ง ๔ ประการในขณะเดียวกัน เพราะจิตสามารถรับรู้อารมณ์เดียวในขณะเดียวด้วยอำนาจของเอกัคคตาเจตสิก ด้วยเหตุนี้ในขณะที่รับรู้กอรูปเป็นหลัก เราควรจดจ่อให้ต่อเนื่อง ยกเว้นเมื่อมีเวทนา มีจิต หรือสภาวะธรรมปรากฏชัดเจนกว่าสภาวะพองยุบ เวทนาเป็นต้นจึงเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติได้ เพราะในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงการกำหนดกอรูป (กายานุปัสสนา) ว่าควรเป็นอารมณ์หลักของการปฏิบัติธรรม เนื่องจากว่ากอรูปนี้เป็นสภาวะธรรมที่ปรากฏชัดเจนมากกว่าเวทนา จิต และสภาวะธรรม^{๓๔} จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ตรัสสติปัฏฐาน ๔ โดยแสดงการตามรู้กอรูปไว้เป็นเบื้องต้นแรกก่อน แม้ในพระสูตรอื่นก็ตรัสเน้นการเจริญกายานุปัสสนาว่า

^{๓๔} สเจ ปนสฺส เตน เตน มุขเณ รูปํ ปรีคฺคเหตฺวา อรูปํ ปรีคฺคณฺโหโต สุขุมตฺตา อรูปํ น อฺปฏฺจจติ, เตน อฺรณิกฺเขปํ อกฺตฺวา รูปเมว ปฺนปฺปํ สมนฺนสฺสิตพฺพํ มนฺสิกาทพฺพํ ปรีคฺคเหตฺพํ ววตฺถเปตพฺพํ. ยถา ยถา หิสฺส รูปํ สุวิกุขาลิตํ โหติ นิชฺชมฺมํ สุปริสุทฺธํ, ตถา ตถา ตทารมฺมณา อรูปมฺมา สยเมว ปากฺกฺวา โหนติ. (วิสุทฺธิ. ๒/๖๖๙/๒๕๔)

“ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดมิได้อบรมสติที่ดำเนินไปในกองรูป ชนเหล่านั้นชื่อว่ายอมไม่ตีมอมกุด ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดอบรมสติที่ดำเนินไปในกองรูป ชนเหล่านั้นชื่อว่ายอมตีมอมกุด”^{๓๔}

“อนึ่ง ถ้านักปฏิบัตินั้นกำหนดรูปตามนัยนั้นๆ แล้วกำหนดนามอยู่นามยอมไม่ปรากฏเพราะเป็นสภาพสุขุม เธอไม่พึงทอดธุระ แต่ควรกำหนดใส่ใจ ตามรู้ หมายรู้รูปเสมอๆ เพราะนามที่มีรูปนั้นเป็นอารมณ์ยอมปรากฏเองเมื่อรูปได้ประจักษ์ชัดเจนสะอาดบริสุทธิ์ดีแก่เธอแล้ว”

ทวิธยหิ กมฺมฏฺฐาน:- รูปกมฺมฏฺฐานํ อรูปกมฺมฏฺฐานญจ. รูปปริคคโห อรูปปริคคโหติปิ เอตทว วุจจติ. ตตถ ภควา ยสฺส รูปํ ปากฺกํ ตสฺส สงฺเขปนสนิการวเสน วา วิตถารมนสิการวเสน วา จตุธาตวตถถานํ วิตถาเรนโต รูปกมฺมฏฺฐานํ กเถติ. ยสฺส อรูปํ ปากฺกํ, ตสฺส อรูปกมฺมฏฺฐานํ กเถติ. กเถนโต จ ตสฺส วตฺถญฺตํ รูปกมฺมฏฺฐานํ ทสเสตฺวาว กเถติ เทวานํ ปน อรูปกมฺมฏฺฐานํ ปากฺกนฺติ อรูปกมฺมฏฺฐานวเสน เวทนา อารภิ. (ที.ม.อ. ๒/๓๕๙/๓๓๗)

“กล่าวโดยละเอียดว่า กรรมฐานมี ๒ ประการ คือ รูปกรรมฐาน (กรรมฐานกำหนดรูปเป็นอารมณ์) และอรูปกรรมฐาน (กรรมฐานกำหนดนามเป็นอารมณ์) ทั้งสองอย่างนี้เรียกว่า รูปปริคคหะ (การกำหนดรูป) และอรูปปริคคหะ (การกำหนดนาม) บ้าง

ในเรื่องนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสรูปกรรมฐานไว้โดยอธิบายการกำหนดธาตุ ๔ ให้พิสดารด้วยอำนาจการมนสิการโดยย่อ หรือด้วยอำนาจการมนสิการโดยพิสดาร นามกรรมฐานปรากฏแล้วแก่ผู้ใด พระองค์ได้ตรัสนามกรรมฐานแก่เขา ก่อนจะตรัสยอมตรัสแสดงรูปกรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของนามกรรมฐานนั้น แต่นามกรรมฐานปรากฏแล้วแก่เทวดาทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคจึงทรงเริ่มตรัสเวทนาด้วยอำนาจของนามกรรมฐาน”

^{๓๔} อมตํ เต ภิกฺขเว น ปริญฺชชฺชติ, เย กายคตาสตี น ปริญฺชชฺชติ. อมตํ เต ภิกฺขเว ปริญฺชชฺชติ, ये กายคตาสती ปริญฺชชฺชติ. (อง.เอกก. ๒๐/๖๐๐/๔๕)

ในกองรูปดังกล่าว แม้รูปจะมี ๒๘ อย่าง คือ ธาตุ ๔ หรือ มหาภูตรูป และอุปาทายรูป ๒๔ ธาตุ ๔ นี้จัดว่าเป็นธาตุที่ปรากฏชัดเจนกว่าอุปาทายรูป ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคจึงแนะนำให้ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาควรกำหนดรู้ธาตุ ๔ เป็นหลัก^{๓๖}

อาการปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของโพชฌงค์ประเภทนี้ คือ การรักษาคิณ (อารกขปจฺจุปฺปญฺจนา^{๓๗}) หมายความว่า ถ้าเราได้เจริญสติทุกขณะที่เห็นรูป ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส กระแทบสัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวต่างๆ จะมีกิเลสเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา กิเลสนี้เรียกว่า อาสวะ แปลว่า สภาวะไหลออก คือ เวลาที่เห็นรูปที่สวยงาม กามาสวะที่พอใจ กามคุณ ๕ ย่อมไหลออกผ่านดวงตาของเรา เวลาที่หูได้ยินเสียงไพเราะ เรามักรู้สึกเพลิดเพลินยินดี อาสวะดังกล่าวก็ไหลออกจากจิตของเรา

^{๓๖} วิปัสสนาญ ปน อปริคฺคเห ปวตฺโต กายสงฺขารโ อโฬสโก, มหาภูตปริคฺคเห สุขุโม. โสปี โฬสโก, อุปาทารูปปริคฺคเห สุขุโม. โสปี โฬสโก, สกลรูปปริคฺคเห สุขุโม. โสปี โฬสโก, อรูปปริคฺคเห สุขุโม. โสปี โฬสโก, รูปารูปปริคฺคเห สุขุโม. (วิสุทธิ. ๑/๒๒๑/๓๐๐)

“ส่วนวิธีผ่อนถอนลงในวิปัสสนา คือ

ก. ลมหายใจที่เป็นไปในเวลาที่ได้กำหนด [คือ มิได้เจริญสติรู้สภาวะธรรม] หยาบ แต่ละเอียดในเวลากำหนดมหาภูตรูป (ข้อความนี้หมายถึง การเจริญวิปัสสนาโดยมีธาตุสี่เป็นหลัก)

ข. แม้ลมหายใจนั้นก็ยังหยาบ แต่ละเอียดในเวลากำหนดอุปาทายรูป

ค. แม้ลมหายใจนั้นก็ยังหยาบ แต่ละเอียดในเวลากำหนดรูปทั้งสิ้น [เพราะภาวนาประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป]

ฌ. แม้ลมหายใจนั้นก็ยังหยาบ แต่ละเอียดในเวลากำหนดนาม

ง. แม้ลมหายใจนั้นก็ยังหยาบ แต่ละเอียดในเวลากำหนดรูปนาม”

^{๓๗} อภิ.ส.อ. ๑/๒/๑๗๐

ผ่านทวารคือหู ดังนั้น กิเลสทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นความโลภ ทิฐิ หรือ อวิชชา จึงชื่อว่า อาสวะ คือ สภาวะไหลออกจากใจผ่านทวาร ๖ เหมือน หนองไหลจากฝั^{๓๔}

หากเราเจริญสติรู้เท่าทันปัจจุบัน สตินั้นย่อมทำหน้าที่รักษาจิต มิให้เกิดอาสวะดังกล่าวเหมือนแม่นมเฝ้าดูเด็ก กล่าวคือ แม่นมที่เลี้ยงดู เด็กต้องคอยเอาใจใส่เด็กที่กำลังวิ่งเล่นอยู่ตลอดเวลา เพราะเด็กที่วิ่งเล่น อยู่อาจจะหกล้ม ตกบันได หรือพ้อเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็อาจจะหยิบเข้า ปากด้วยความไร้เดียงสา ดังนั้น แม่นมต้องคอยดูแลไม่ให้คลาดสายตา ฉะนั้น สติย่อมทำหน้าที่รักษาจิตเพื่อไม่ให้เกิดกิเลสคือความโลภ โกรธ หลง กล่าวอีกนัยหนึ่งคือกามาสวะและภवासวะ โดยองค์ธรรมคือโลภ เจตสิก ส่วนทิฐฐาสวะคือทิฐิเจตสิก และอวิชชาสวะคือโมหเจตสิก

อีกอย่างหนึ่ง อากาการปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของสติ คือ การมุ่งไปสู่อารมณ์[ปัจจุบัน] (อารมฺมณาภิมุขีภาวปจฺจุภูจฺจนา^{๓๕}) หมายความว่า ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญสติอยู่ สติจะมุ่งไปสู่อารมณ์ อันเป็นปัจจุบันรูปนาม ไม่ว่าปัจจุบันอารมณ์นั้นจะเป็นอารมณ์ที่ดีหรือไม่ดี ก็เป็นอารมณ์ของสติได้ โดยทั่วไปผู้ปฏิบัติมักเข้าใจว่าการรับรู้ สภาวะพองยุบที่ชัดเจนหรือการรับรู้เวทนาที่ชัดเจน เป็นอารมณ์ที่ดีใน การปฏิบัติธรรม พองความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นอาจรู้สึกหงุดหงิดเพราะเข้าใจ ว่าความฟุ้งซ่านเป็นนิรณการที่รบกวนการปฏิบัติ แต่ความเข้าใจเช่นนี้

^{๓๔} อาสวโคจณเก อาสวณฺติตฺติ อาสวา. จกฺขุโตปิยเปยฺย มนโตปิ สนฺทนฺตํ ปวตฺตณฺติตฺติ วุตฺตํ โหติ. (อภิ.ส.อ. ๑/๑๔-๑๘/๙๕)

“ในอาสวโคจณกะ อาสวะ คือ สภาวะที่ไหลไป[เหมือนหนองไหลจากฝั] ความหมายคือ ดำเนินไปทางตาบ้าง ฯลฯ ทางใจบ้าง”

^{๓๕} อภิ.ส.อ. ๑/๒/๑๗๐

ยังไม่ถูกต้อง เพราะรูปนามปัจจุบันทุกอย่างเป็นอารมณ์ที่ดีในการปฏิบัติ ไม่มีอารมณ์ใดที่ไม่ดี แม้กระทั่งจิตที่ประกอบด้วยราคะ โทสะ ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน หรือความลึกลับเลสงสัย ทั้งหมดนี้เป็นอารมณ์ของจิตตานุปัสสนา คือ การตามรู้จิต ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ได้ทันที จิตดังกล่าวจะไม่ใช่นิเวศที่รบกวนการปฏิบัติ

จิตของเราเหมือนมือสะอาดที่ยื่นไปจับผ้าขาว ถ้ามือสะอาด ผ้าขาวที่ยื่นไปจับไว้ก็จะสะอาดไปด้วย รูปนามปัจจุบันทุกอย่างเปรียบได้กับผ้าขาว และถ้าเราเจริญสติรู้เท่าทันเช่นนี้ก็เปรียบได้กับการนำมือไปจับผ้าขาว ย่อมทำให้อารมณ์นั้นไม่แปดเปื้อนกิเลสของเรา แม้กระทั่งการขบถาก็ถือว่าเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติตามหมวดสัมปชัญญะเช่นกัน หรือไม่ว่าจะเป็นทุกขเวทนาที่รุนแรงที่เราอาจจะไม่พอใจ ก็นับว่าเป็นอารมณ์ที่ดีของการปฏิบัติเช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่า เวลารู้สึกเจ็บปวดจนกระดูกแทบแตก หรือรู้สึกร้อนเหมือนถูกไฟเผาร่างกายอยู่ เรามักไม่เกิดความฟุ้งซ่านในขณะนั้น เพราะไม่มีใครรักคนอื่นมากกว่าตนเอง ทุกขเวทนาจึงเป็นอารมณ์ที่ดีอย่างหนึ่งในการฝึกความอดทน และทำให้ก้าวหน้าเร็วอีกด้วย ถ้าเราสามารถอดทนจะผ่านทุกขเวทนาได้ การนั่งในครั้งต่อไปก็จะไม่ปวดจนทรมานทรมาย่ออีกตลอด ๑ ชั่วโมง แต่ถ้าเราขยับร่างกายอยู่เสมอ ก็จะรู้สึกเจ็บปวดทรมานในการนั่ง ๑ ชั่วโมง เพราะยังผ่านทุกขเวทนาไปไม่ได้

บางท่านเปรียบสติเหมือนกับนกจิกเหยื่อ คือ เวลาที่แม่นกป้อนเหยื่อให้ลูกนก ไม่ว่าจะเป็นหนอนหรือแมลง ลูกนกก็จิกเหยื่อทันทีที่ได้พบ ในกรณีเดียวกัน สติที่นับเข้าในสติสัมโพชฌงค์มีสภาวะมุ่งตรงรู้เท่าทันรูปนามปัจจุบันได้ทันทีโดยไม่ได้หลงลืม

ตามหลักพระอภิธรรม สติ คือ การระลึกได้ ส่วนมณสิการ คือ ความใส่ใจ ทั้งสองอย่างนี้มีลักษณะต่างกัน โดยมณสิการทำหน้าที่นำสัมปยุตตธรรมคือจิตและเจตสิกที่เกิดร่วมกับตนให้เข้าถึงอารมณ์ได้ ส่วนสติมุ่งไปหาอารมณ์โดยไม่หลงลืมอารมณ์ที่กำลังรับรู้อยู่ ดังข้อความว่า

“มณสิการย่อมเหมือนกับยังสัมปยุตตธรรมให้แล่นไปมุ่งตรงสู่อารมณ์ ดังนั้น จึงกล่าวว่ามณสิการยังสัมปยุตตธรรมให้แล่นไป [สู่อารมณ์] ความต่างกันระหว่างสติกับมณสิการนั้นมีดังนี้คือ สติเป็นการมุ่งไปเฉพาะต่ออารมณ์ด้วยการไม่หลงลืมเป็นอาการปรากฏ ส่วนมณสิการเป็นการมุ่งไปเฉพาะต่ออารมณ์ด้วยการประกอบไว้เป็นอาการปรากฏมีความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์เป็นอาการปรากฏ”^{๔๐}

เหตุไฉนของสติ มี ๒ ประการ อย่างแรกคือ สัญญาที่มั่นคง (อิธสัญญาปทภูจฺจานา^{๔๑}) หมายความว่า ถ้าสัญญาไม่มั่นคง เราก็จะหลงลืมความดีที่เคยกระทำไว้ สัญญาที่มั่นคงจึงเป็นเหตุไฉนอย่างแรกของสติ อย่างไรก็ตาม การระลึกถึงคุณงามความดีที่เคยทำมาก่อนนี้ จัดเป็นสติธรรมดา ไม่ใช่มหาสติ สติปัญญา สัมมาสติ หรือสติสัมโพชฌงค์ นอกจากนั้น ในระหว่างปฏิบัติธรรม แม้กระทั่งการระลึกถึงคุณงามความดีที่เราเคยได้ทำมาก็จัดเป็นความฟุ้งซ่าน ไม่ถือว่าเป็นสติ เพราะ

^{๔๐} สัมปยุตตมเม อารมฺมณภิกฺขุ สาเรณโต วีย โหตีติ มณสิการโ สारणलक्षणे वृत्तौ. สติยา อสมมุสฺสนวเสน วิสยาภิกฺखभावपจฺจุप्पज्ञानตา, มณสิการุสฺส ปน สโยชนวเสน อารมฺมณภิกฺखभावपจฺจุप्पज्ञानตาติ อยเมเตสํ วิเสโส. (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๔๗๓/๑๖๔)

^{๔๑} อภิ.สํ.อ. ๑/๒/๑๗๐

จิตของผู้ปฏิบัติควรรับรู้รูปนามปัจจุบันตลอดเวลา อารมณ์อื่นที่ไม่ใช่
รูปนามปัจจุบันจัดเป็นความฟุ้งซ่านทั้งสิ้น

เหตุใกล้ของสติประการต่อมา คือ กองรูปเป็นต้น (กายาทิสติ-
ปฏฐานปฏฺฐานา^{๔๒}) หมายความว่า เหตุใกล้ของสติในการปฏิบัติต้อง
เป็นสติปัฏฐาน ๔ หรือรูปนามปัจจุบันที่สติรับรู้มันเอง จะเห็นได้ว่า
พระพุทธองค์ตรัสการเจริญสติรับรู้กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม
ไว้โดยตรงในคำอธิบายสัมมาสติของมหาสติปัฏฐานสูตร^{๔๓}

^{๔๒} อภ.ส.อ. ๑/๒/๑๗๐

^{๔๓} กตมา จ ภิกขเว สมฺมาสติ?

๑. อธิ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปสฺสึ วิหริตี อาตปปี สมฺปชาโน
สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

๒. เวทนาสุ เวทนานุปสฺสึ วิหริตี ๒ เปยฺ

๓. จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสึ วิหริตี ๒ เปยฺ

๔. ฐมฺเมสุ ฐมฺมานุปสฺสึ วิหริตี อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย
โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

อัย วุจฺจติ ภิกขเว สมฺมาสติ. (ที.ม. ๑๐/๔๐๒/๒๖๗)

สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ :-

๑. ตามรู้กองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเผากิเลส รู้จริง มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (กองรูป) ได้

๒. ตามรู้เวทนา (โลกียเวทนา) ว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเผากิเลส
รู้จริง มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (เวทนา) ได้

๓. ตามรู้จิต (โลกียจิต) ว่าเป็นจิตอยู่ มีความเพียรเผากิเลส รู้จริง
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (จิต) ได้

สรุปความว่า สติในการเจริญวิปัสสนาต้องมีอารมณ์คือรูปนาม ปัจจุบันเท่านั้น ดังนั้น ข้อความว่า “มีสัญญาที่มั่นคงเป็นเหตุไถ่” จึงหมายถึงสติทั่วไปที่ระลึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำแล้ว กำลังทำอยู่ หรือ จักทำต่อไป เพราะสัญญาทำให้สติดังกล่าวเกิดขึ้น ถ้าสัญญาเสื่อมสูญไป บุคคลย่อมไม่อาจจะระลึกถึงบุญกุศลที่ตนทำไว้ได้เลย ส่วนข้อความว่า “มีอารมณ์ที่ตั้งของสติคือกองรูปเป็นต้นเป็นเหตุไถ่” ระบุถึงสติในการ ปฏิบัติธรรมเป็นหลัก

พระพุทธองค์ทรงเน้นความสำคัญของการเจริญสติเป็นอย่างมาก แม้ในวาระใกล้จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธดำรัสสุดท้ายมี ข้อความว่า

หนุตทานิ ภิกขเว อามนุตยามิ โว วยธมฺมา สงฺขารา. อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ.^{๔๔}

“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังไตรสิกขาให้ถึงพร้อมด้วย ความไม่ประมาทเถิด”^{๔๕}

๔. ตามรู้สภาวะธรรม (โลกิยธรรม) ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ มีความเพียร เฝ้ากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลก (สภาวะธรรม) ได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ (ความระลึกชอบ)

^{๔๔} ที.ม. ๑๐/๑๘๕/๑๐๗

^{๔๕} ในคัมภีร์อรรถกถาของทีฆนิกาย มหาวรรค กล่าวว่า

อปฺปมาเทน สมฺปาเทถาติ สติอวิปฺวาเสน สพฺพกิจฺจานิ สมฺปาเทยฺยาถ.
(ที.ม.อ. ๒/๒๑๘/๒๐๑)

“คำว่า อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ (เธอทั้งหลายจงยังไตรสิกขาให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด) หมายความว่า เธอทั้งหลายพึงทำกิจทั้งปวงให้ ถึงพร้อมด้วยการไม่อยู่ปราศจากสติเถิด”



ปัจฉิมโอวาทนี้เน้นการเจริญสติเป็นหลัก เพราะความไม่ประมาท
คือการเจริญสติดังที่กล่าวมาแล้ว



ลักษณะของสติสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์วิวัฏฏ์

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของสติสัมโพชฌงค์ไว้ในคัมภีร์
วิวัฏฏ์ว่า

ตตถ กตโม สติ สมฺโพชฌงฺโก. อธิ ภิกฺขุ สติมา โหติ ปรมเณ
สติเนปฏฺเณน สมนาโคโต, จิรกตมปิ จิรภาสิตมปิ สริตา โหติ อนุสฺสริตา.
อโย วุจฺจติ สติสมฺโพชฌงฺโก.^{๔๖}

“ในบรรดาโพชฌงค์ ๗ เหล่านั้น สติสัมโพชฌงค์คืออะไร

ภิกษุในพระศาสนานี้เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติและปัญญา
อันยิ่ง เป็นผู้ระลึกได้ ระลึกถึงกิจที่ทำไว้นานๆ หรือวาจาที่กล่าวไว้นานๆ ได้
นี้เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์”

ข้อความว่า สติมา โหติ (เป็นผู้มีสติ) คือ ระลึกรู้กองรูป เวทนา
จิต หรือสภาวะธรรมตามอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจน

ตามข้อความข้างต้น บทกรรมของ สมปาเทถ คือ สัพพกิจฺจานิ (กิจ
ทั้งปวง) แต่สมณกิจในเรื่องนี้คือไตรสิกขา ดังนั้น จึงแปลว่า “จงยังไตรสิกขา
ให้ถึงพร้อม”

^{๔๖} อภ.วิ. ๓๕/๔๖๗/๒๗๔



ข้อความว่า ปรเมน สตินะปกฺเคน สมณาคโต (ประกอบด้วยสติ และปัญญาอันยิ่ง) หมายความว่า สติดังกล่าวจะมีกำลังได้ต้องประกอบ ด้วยปัญญา ถ้าเป็นสติที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาก็ไม่มีกำลัง^{๔๗} จะเห็นได้ว่า ในมหากุศลจิต ๘ ดวง มีญาณวิปยุตตจิต คือ จิตที่ไม่ประกอบด้วย ปัญญา ๔ ดวง และญาณสัมปยุตตจิต คือ จิตที่ประกอบด้วยปัญญา ๔ ดวง สติที่เกิดขึ้นในเวลาให้ทานหรือรักษาศีล อาจไม่ประกอบด้วย ปัญญาได้บ้าง แต่สติที่จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ต้องเป็นสติที่ประกอบด้วย ปัญญาเท่านั้น จึงจะเห็นประจักษ์ความเกิดดับได้จนกระทั่งรับเอา พระนิพพานเป็นอารมณ์และกำจัดกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ^{๔๘}

^{๔๗} กสฺมา ปน อิมสฺมี สติภาชนียะ ปญฺญา สงฺคหิตาติ? สติยา พลวภาวที่ปนตุถํ. สติ หิ ปญฺญา ย สทฺธิมฺปิ อุปฺปชฺชติ วินาปิ. ปญฺญา ย สทฺธิ อุปฺปชฺชมานา พลวตี โหติ, วินา อุปฺปชฺชมานา ทฺพฺพลา. เตนสฺสา พลวภาวที่ปนตุถํ ปญฺญา สงฺคหิตา. (อภิ.วิ.อ. ๒/๔๖๗/๓๓๔)

“ถามว่า : เหตุใดพระผู้มีพระภาคจึงทรงรวมเอาปัญญาไว้ในฐานะที่อธิบายสตินี้

ตอบว่า : เพื่อทรงแสดงว่าสติเป็นสภาวะที่มีกำลัง

กล่าวโดยละเอียดว่า สติจะเกิดขึ้นร่วมกันหรือปราศจากปัญญาก็ได้ สติที่เกิดพร้อมกับปัญญาย่อมมีกำลัง เมื่อเกิดปราศจากปัญญา ย่อมอ่อนกำลัง ดังนั้น พระผู้มีพระภาคจึงทรงรวมเอาปัญญาไว้เพื่อแสดงว่าสตินั้นมีกำลัง”

^{๔๘} ปรเมนาติ อุตฺตเมน. ตณฺหิ ปรมตฺถสจฺจสฺส นิพฺพานสฺส เจว มคฺคสฺส จ อนฺุโลมโต ปรมํ นาม โหติ อุตฺตมํ เสฏฺฐํ. (อภิ.วิ.อ. ๒/๔๖๗/๓๓๔)

“คำว่า ปรเมน (อันยิ่ง) หมายความว่า อันสูงสุด โดยแท้จริงแล้ว สติ และปัญญาชื่อว่าเป็นสภาวะอันยิ่ง คือ สูงส่ง กล่าวคือ ประเสริฐสุด เพราะ คล้อยตามนิพพานและมรรคญาณที่เป็นปรมัตถสัจจะ”

ในคัมภีร์อรรถกถาวิภังค์กล่าวอุปมาว่า มีอำมาตย์ของพระราชา ๒ คน คนหนึ่งเกลี้ยกล่อมพระราชบุตรให้เชื่อฟังตนได้ อีกคนหนึ่งอยู่ตามลำพัง อำมาตย์คนแรกมีอำนาจมากกว่าอำมาตย์คนหลัง เพราะเขามีอำนาจของตนและของพระราชบุตร อำมาตย์คนหลังมีอำนาจน้อยกว่า เพราะเขามีอำนาจของตนเท่านั้น สติที่ประกอบกับปัญญามีกำลังมากกว่า เหมือนอำมาตย์คนแรก ส่วนสติที่ไม่ประกอบกับปัญญามีกำลังน้อยกว่า เหมือนอำมาตย์คนหลัง^{๔๙}

ข้อความว่า จิรกตมปิ จิรภาสิตมปิ สริตา โหติ อนุสสริตา (เป็นผู้ระลึกได้ ระลึกถึงกิจที่ทำไว้นานๆ หรือวาจาที่กล่าวไว้นานๆ ได้) หมายถึง การกระทำทางกายที่เป็นกุศล เช่น วัตรปฏิบัติเกี่ยวกับการกวาดพระเจดีย์ (เจดีย์วัตร) การกวาดลานโพธิ์ (โพธิ์วัตร) การสร้างวงกลิน และสิ่งที่ทำก่อนการเพ่งกลิน^{๕๐} รวมไปถึงการให้ทาน รักษาศีล ๕ หรือรักษาอุโบสถศีล^{๕๑} ส่วนการกระทำทางวาจาที่เป็นกุศล เช่น

^{๔๙} อภ.วิ.อ. ๒/๔๖๗/๓๓๔

^{๕๐} จิรกตมปิติ อุตตโน วา ปรสฺส วา กาเยน จิรกตํ วตฺตํ วา กลินมณฺฑลํ วา กลินปริกมฺมํ วา. (อภ.วิ.อ. ๒/๔๖๗/๓๓๔)

“คำว่า จิรกตมปิ (กิจที่ทำไว้นานๆ) คือ วัตรปฏิบัติ วงกลิน หรือ กลินปริกรรมที่ทำไว้นานทางกายของตนหรือผู้อื่น”

^{๕๑} จิรกตนฺติ จิรกาลํ กตํ ทานํ วา สีลํ วา อุโปสถกมฺมํ วา. (ส.ม.อ. ๔๗๙-๔๘๐/๓๐๘)

“คำว่า จิรกต (สิ่งที่ทำไว้นาน) คือ ทาน ศีล หรืออุโบสถกรรมที่ได้ทำไว้นานแล้ว”

การแสดงธรรม การวินิจฉัยเกี่ยวกับกรรมฐาน หรือธรรมกถาที่เกี่ยวกับ
วิมุตตายนะ^{๕๒} (เหตุแห่งความหลุดพ้น)^{๕๓}

โดยเหตุที่ข้อความนี้ตรัสถึงการระลึกได้ในขณะเกิดโพชฌงค์
ระหว่างเจริญวิปัสสนา ดังนั้น การระลึกได้ในเรื่องนี้จึงระบุถึงการระลึก
ถึงรูปนามอันเป็นสภาวะธรรมเป็นหลัก เช่น ในเวลาทำกุศลทางกาย
พระอรหันต์มักระลึกรูปรูปคือกายวิมุตตัตติและนามที่ก่อให้เกิดกายวิมุตตัตติ
นั้น หรือในเวลาทำกุศลทางวาจา ท่านจะระลึกรูปรูปคือวจีวิมุตตัตติและ

^{๕๒} เหตุแห่งความหลุดพ้น เรียกว่า วิมุตตายนะ พบในวิมุตตายนสูตร
อังคุตตรนิกาย ปัจจกนิบาต (อง.ปญจก. ๒๒/๒๖/๑๙) เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติ
เพื่อความหลุดพ้น ๕ ประการ คือ

๑. การฟังธรรม
๒. การแสดงธรรมโดยพิสดาร
๓. การสาธยายธรรมโดยพิสดาร
๔. การพิจารณาไตร่ตรองธรรม
๕. การเจริญนิมิตที่ก่อให้เกิดสมาธิ (การปฏิบัติธรรม)

^{๕๓} จิรภาสิตมุขีติ อุตตนา วา ปเรน วา วาจา ย จิรภาสิตํ พหุภมปิ วตตสีเส จตฺวา
ธมฺมกถํ วา กมฺมกุสฺสณวินิจฺจนํ วา วิมุตตายนตฺตสีเส วา จตฺวา ธมฺมกถเมว.
(อภิ.วิ.อ. ๒/๔๖๗/๓๓๔)

“คำว่า จิรภาสิตมุขี (วาจาที่กล่าวไว้นานๆ) คือ การกล่าวธรรมโดยอยู่
ในหัวข้อของวัตรปฏิบัติเป็นอันมาก การวินิจฉัยกรรมฐาน หรือการกล่าวธรรม
โดยตั้งอยู่ในหัวข้อของวิมุตตายนะ ที่ตนหรือผู้อื่นได้กล่าวไว้นานทางวาจา”

จิรภาสิตนฺติ “อสุกฺสมิ จาเน อสุกํ นาม ภาสิตนฺติ เอวํ จิรภาเล ภาสิตํ.
(ส.ม.อ. ๔๗๙-๔๘๐/๓๐๘)

“คำว่า จิรภาสิต (คำที่ได้พูดไว้นาน) คือ คำที่ตนหรือผู้อื่นพูดไว้ในเวลา
นานอย่างนี้ว่า ได้พูดคำโน้นไว้ในที่โน้น”

นามที่ก่อให้เกิดวชิรวิมุตตินั้น โดยระลึกได้ว่ารูปนามของตนหรือของผู้อื่นเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเช่นนั้น ในเวลานั้น^{๕๔}

แม้คัมภีร์อรรถกถาจะอธิบายเรื่องภารกิจที่ทำไว้นานๆ หรือว่าจากที่กล่าวไว้นานๆ ในลักษณะของสติที่ระลึกถึงรูปนามตามที่กล่าวมาแล้ว แต่พระอรหันต์ผู้ที่หมดจดจากกิเลสแล้วยังอาจจะระลึกถึงบัญญัติคือการกระทำหรือคำพูดของตนหรือของผู้อื่นที่ทำไว้เป็นเวลานานได้อีกด้วย หลักฐานในเรื่องนี้ คือประวัติพระบุญนาทเกี่ยวกรรมฐาน

เมื่อประมาณ ๘๐ ปีก่อน มีภิกษุชาวไทยรูปหนึ่งชื่อว่า พระบุญนาท ได้เล่าประวัติความเป็นมาของท่านตั้งแต่อายุ ๖ ขวบในหนังสือ ประวัติพระบุญนาทเกี่ยวกรรมฐาน เขียนใน พ.ศ. ๒๔๘๐ ท่านพระบุญนาทได้ปฏิบัติธรรมเที่ยวเดินธุดงค์รูปเดียวในสถานที่ต่างๆ เป็นเวลาหลายสิบปี ถ้าอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วอาจสงสัยว่าเหตุใดท่านจึงสามารถจดจำได้ถึงเพียงนั้น คือ จำได้ว่าวันไหน เดือนไหน ปีไหน ได้เดินทางไปหมู่บ้านไหน พบกับใคร พูดอะไรในเวลาไหน ฯลฯ ข้อนี้น่าจะเป็นองค์คุณของพระอรหันต์ประการหนึ่งที่ระลึกถึงสิ่งที่เคยทำไว้ หรือถ้อยคำที่เคยพูดไว้อย่างชัดเจน ไม่ว่ากาลเวลาจะล่วงเลยไปนานก็ตาม

^{๕๔} สติตา โหตีติ ตํ กายวิมุตตตีทำไว วชิวิมุตตติมฺห สมฺภูจฺจาเปตฺวา ปวตฺตํ อรุปรมฺมโกฏฺฐาสํ เอวํ อุปฺปชฺชิตฺวา เอวํ นิรุทฺโธติ สติตา โหติ. (อภิ.วิ.อ. ๒/๔๖๗/๓๓๔)

“คำว่า สติตา โหติ (ระลึกได้) หมายความว่า ระลึกถึงกายวิมุตติและวชิวิมุตติ พร้อมด้วยหมู่نامธรรมที่ดำเนินไปก่อให้เกิดกายวิมุตติและวชิวิมุตติว่าเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วอย่างนี้ ดับไปอย่างนี้”

วิธีเจริญสติสัมโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้ในคัมภีร์วิภังค์และมหาสติ
ปัฏฐานสูตรว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สนฺตํ วา อชฺชตตํ สติสัมโพชฌงค์ “อตฺถิ เม
อชฺชตตํ สติสัมโพชฌงค์โคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺชตตํ สติสัมโพชฌงค์
“นตฺถิ เม อชฺชตตํ สติสัมโพชฌงค์โคติ ปชานาติ.”^{๕๕}

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ชัดสติสัมโพชฌงค์
ที่มีอยู่ภายในตนว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในตนของเรา ย่อมรู้ชัด
สติสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในตนว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในตน
ของเรา”

ผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับของ
รูปนามได้ ย่อมรู้เห็นว่ารูปนามเกิดขึ้นแล้วดับไป ในขณะนั้นโพชฌงค์ ๗
ย่อมเกิดขึ้นตามสมควร อย่างไรก็ตาม โพชฌงค์เหล่านั้นไม่ได้เกิดขึ้น
ตลอดเวลา เมื่อเหตุปัจจัยไม่บริบูรณ์โพชฌงค์ ๗ ย่อมไม่เกิดขึ้น และ
ในเวลาที่กำลังของวิปัสสนาถนอยลง สติเป็นต้นย่อมไม่ถึงระดับที่
เรียกว่าโพชฌงค์ ในขณะนั้น เขาควรกำหนดรู้สภาวะที่โพชฌงค์เกิดขึ้น
หรือเสื่อมไปตามความเป็นจริง

สติสัมโพชฌงค์นั้นเหมือนโพชฌงค์อื่น เมื่อเหตุปัจจัยสมบูรณ์
ย่อมเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ก็ไม่เกิดขึ้น เขาควรรู้ชัดว่า
สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในตนโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่าสติดังกล่าว
เกิดขึ้นภายในตนของเรา อย่างไรก็ตาม วิปัสสนาญาณระดับโลกียสมาธิ

^{๕๕} อภ.วิ. ๓๕/๓๖๗/๒๓๘, ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

นี้ไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ส่งผลให้โพชฌงค์ ๗ มิได้เกิดขึ้นอยู่เสมอตั้งแต่ต้นนอนจนกระทั่งหลับสนิท ดังนั้น ในบางขณะที่สติสัมโพชฌงค์เสื่อมไป ทำให้ฟุ้งซ่านเกิดแทรกซ้อน เขาควรรู้ชัดสติสัมโพชฌงค์ที่เสื่อมไปนั้นตามความเป็นจริง โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่าสติดังกล่าวมิได้เกิดขึ้นภายในตนของเรา อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีได้ปฏิบัติธรรมและไม่เคยเกิดสติสัมโพชฌงค์มาก่อน ก็ไม่อาจกำหนดความไม่มีของสติสัมโพชฌงค์ได้ เพราะยังไม่เคยมีมาก่อนนั่นเอง การกำหนดรู้เช่นนั้นไม่นับว่าเป็นการเจริญโพชฌงค์แต่อย่างใด นี่คือนิยามของการรู้ชัดสติสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นหลังจากผู้ปฏิบัติได้บรรลุวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เรียกว่า อุทยัพพญาณ คือ ปัญญาเห็นความเกิดดับ อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่เกิดวิปัสสนาญาณต้นๆ เช่น นามรูปปริเฉทญาณ คือ ปัญญากำหนดแยกgrupนาม เช่น เวลาที่ผู้ปฏิบัติรับรู้สภาวะตั้งหรือหย่อนของท้อง จัดเป็นการเห็นประจักษ์ลักษณะเฉพาะของธาตุลมที่มีลักษณะหย่อนหรือตั้ง **ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี อยู่ในสภาวะพองยุบเหล่านี้ และสภาวะพองยุบก็ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี** นอกจากนั้น ในเวลารับรู้สภาวะเบาขณะยกเท้า สภาวะผลัดต้นในขณะย่างเท้า หรือสภาวะหนักในขณะเหยียบเท้า ก็เป็นการเห็นประจักษ์ลักษณะเฉพาะของธาตุไฟ ธาตุลม และธาตุน้ำตามลำดับ

ต่อมาผู้ปฏิบัติอาจเห็นประจักษ์ลักษณะของความโลภในขณะกำหนดว่า “ชอบหนอ” ว่ามีลักษณะยึดมั่นอารมณ์^{๕๖} เห็นลักษณะของความโกรธในขณะกำหนดว่า “โกรธหนอ” ว่ามีลักษณะดูร้าย^{๕๗} เหล่านี้

^{๕๖} อารมมณคฺคณฺณลภฺขโณ. (อภิ.ส.อ. ๑/๓๖๕/๓๐๖)

^{๕๗} จณฺทิกฺกณฺณลภฺขโณ. (อภิ.ส.อ. ๑/๔๑๓/๓๑๘)

คือการเห็นประจักษ์ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง ในบางขณะอาจรู้สึกตัวเราแยกออกมาจากสิ่งที่กำลังดูอยู่ เหมือนเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังดูสภาวะพองยุบหรือทุกขเวทนาอยู่ นี่คือลักษณะของการแยก रूप แยกนาม จัดว่าเป็นการเห็นประจักษ์รูปนามในลักษณะที่แยกออกจากกัน ไม่มีตัวเรากำลังมีสภาวะพองยุบอยู่ มีเพียงสภาวะพองยุบและจิตที่ตามกำหนดรู้เท่านั้นโดยไม่มีบุคคล ตัวตน บุรุษ หรือสตรี

ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นเหตุปัจจัยของรูปนามในลักษณะของปัจจัยปริคคหญาณ คือ ปัญญากำหนดเหตุปัจจัย เช่น เวลากำหนดว่า “อยากยกหนอ” หรือ “อยากวางหนอ” หรือ “อยากเดินหนอ” เป็นต้น แล้วจึงทำอากัปกริยานั้นๆ จัดเป็นการรับรู้เหตุปัจจัยของรูป คือ รู้ว่าจิตสิ่งนั้นเป็นสาเหตุให้เกิดสภาวะเคลื่อนไหว คือ การยกมือ วางมือ หรือเดิน ถ้าเราไม่มีจิตสิ่ง คือ จิตที่ประกอบด้วยหน้าที่ต้องการจะเคลื่อนไหว และเจตนาที่ตั้งใจจะทำการเคลื่อนไหว สภาวะเคลื่อนไหวย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จิตสิ่งนี้ก่อให้เกิดจิตตชวโย คือ ธาตุลมที่เกิดจากจิต อันนับเข้าในธาตุลมที่แล่นทั่วร่างกาย (อังคมังคานุสสาวิยาโย) และจิตตชวโยนี้ย่อมส่งผลให้เคลื่อนไหวร่างกายได้^{๕๘}

^{๕๘} ตถา อสมมุขุหนโต อภิกกมามีติ จิตเต อุปปชฺชมาเน เตเนว จิตฺเตน สทฺธิ จิตฺตสมฺภูจฺจนา วาโยธาคู วิมฺภตฺตี ชนยมานา อุปปชฺชติ. อิติ จิตฺตกริยา วาโย ธาตุวิปารวเสน อโย กายสมฺมโต อญฺจิสฺสงฺฆาโต อภิกกมมฺติ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๓)

“ภิกษุในศาสนานี้ไม่หลงลืมอย่างนั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า เราจะก้าวไป วาโยธาตุที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน ย่อมปรากฏทำวิมฺภตฺติรูปให้เกิดขึ้นพร้อมกับจิตดวงนั่นเอง โครงการกระดูกที่สมมุติว่าเป็นกายนี้จึงก้าวไปด้วยอำนาจของการแผ่วาโยธาตุที่จิตสร้างขึ้นอย่างนี้”

ต่อมาผู้ปฏิบัติย่อมพัฒนาปัญญาในระดับที่ ๓ ชื่อว่าสัมมสนญาณ คือ ปัญญาพิจารณาความไม่เที่ยง โดยรู้เห็นว่าสภาวะpongเริ่มเกิดขึ้น แล้วดำเนินต่อไปชั่วขณะ แล้วจึงสิ้นสุดลง แม้สภาวะyupก็เริ่มเกิดขึ้นแล้ว ดำเนินต่อไปชั่วขณะ แล้วสิ้นสุดลง ในสภาวะyupไม่มีสภาวะpong และในสภาวะpongไม่มีสภาวะyup นี่คือการรู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของรูปคือสภาวะpongยupในขณะนั้น แม้ในขณะเดินก็เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติ ย่อมเห็นประจักษ์ว่าสภาวะyok ย่าง และเหยียบ มีจุดเริ่มต้นและสิ้นสุด มันเกิดขึ้น ดำเนินไป แล้วสิ้นสุดลงทันทีในแต่ละช่วงจากระยะหนึ่งไปสู่ ระยะอื่น ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรีอยู่ในสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเหล่านี้ หลังจากที่เราเห็นความไม่เที่ยงอย่างนี้แล้ว จะพัฒนา ปัญญาที่สามารถรู้เห็นความเป็นทุกข์ คือ ความรู้สึกอึดอัดหรือหนักอึ้ง และความไม่ใช่วัตถุนใดต่อมา

จะเห็นได้ว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามด้วย อุทยัพพญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดดับ สติต่อเนื่องบ้าง เสื่อม หายไปบ้าง ในเวลาปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน ประมาณวันละ ๑๐-๑๒ ชั่วโมง ถ้าสติของเราต่อเนื่องได้สัก ๕ นาที ถือว่าไม่น้อยแล้ว สมมุติว่าใน ๑ นาทีเราเจริญสติได้ ๓๖ ครั้ง ใน ๑ ชั่วโมงเราจะเจริญสติได้ถึง ๓,๖๐๐ ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนั้น การเจริญสติ ของเราในแต่ละวินาที แต่ละนาที แต่ละชั่วโมง จัดเป็นการสั่งสมหน่วยกิต เพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

แม้ในบางครั้งอาจมีความฟุ้งซ่านหรือความโง่งมงายแทรกซ้อน บ้าง ไม่เป็นไร ถือว่าเราได้มาเจริญสติเพิ่มพูนความเพียร สติอาจ อ่อนไปบ้างเป็นครั้งคราว อย่างไรก็ตาม สติที่เราหมั่นเจริญอยู่นี้จะเป็น อนันตรปัจจัย คือ ปัจจัยต่อเนื่องไม่มีระหว่างเพื่อให้เกิดสติในโอกาส

ต่อไป หรือเป็นอุปนิสัยปัจจัย คือ ปัจจัยอันมีกำลังที่จะก่อให้เกิดสติที่แก่กล้าต่อไป

ผู้ปฏิบัติที่รู้เห็นความเกิดดับได้แล้วจึงจะสามารถรับรู้ถึงสติอย่างชัดเจน คือ รู้เห็นว่าสติสัมโพชฌงค์บังเกิดขึ้นในขณะนั้น โดยสติสามารถเห็นประจักษ์ความเกิดดับของรูปนามได้ บางท่านรู้เห็นว่า สภาวะพองยุบเป็นขั้นๆ ละเอียดเล็กๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ความเกิดดับของสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่นี้มักมิได้เกิดขึ้นนาน ส่วนใหญ่มักเกิดประมาณ ๒-๓ วินาที อย่างมากประมาณ ๕ วินาที ต่อมาจึงจะเกิดนานขึ้นตามสมควรแก่สมาธิของผู้ปฏิบัติ

บางท่านเห็นประจักษ์ความเกิดดับในขณะเดินจงกรม โดยรู้เห็นว่าสภาวะเบาหนักเป็นจุดเล็กๆ ละเอียดซึ่งเกิดดับอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่กำหนดทุกขเวทนาบางท่านเห็นประจักษ์ว่า ความเจ็บปวดเป็นจุดเล็กๆ ที่เกิดขึ้นแล้วดับไปตลอดเวลาเหมือนไขเปลาที่เล็กมาก บางท่านที่กำหนดว่า “เห็นหนอ” อาจเห็นประจักษ์ว่าเป็นสีต่างๆ ที่มีรูปร่างแตกต่างกัน และสีที่เราเห็นนี้เกิดดับหรือกระพริบอยู่ตลอดเวลา บางท่านกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” อาจเห็นประจักษ์ว่าเสียงที่เราได้ยินมิได้เป็นเสียงพูด แต่เป็นคลื่นพุ่งเข้ามาที่หูเหมือนลูกศร และคลื่นลูกศรนั้นมีความเกิดดับเป็นช่วงๆ ตลอดเวลา

การเห็นประจักษ์ความเกิดดับที่กล่าวมานี้ ผู้ปฏิบัติมักจะรู้เห็นความเกิดดับของอารมณ์หลักก่อน คือ ความเกิดดับของสภาวะพองยุบ ลมหายใจ หรือสภาวะยก ย่าง และเหยียบ หลังจากนั้นจึงจะเห็นประจักษ์ความเกิดดับของรูปตามร่างกาย ผิวหนัง แขนขา ใบหน้า หลังจากนั้นเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้วอาจรู้เห็นความเกิดดับของจักขุประสาท โสตประสาท ฯลฯ และความเกิดดับของสภาวะเห็น ได้ยิน ฯลฯ อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การรู้เห็นความเกิดดับของอุปาทายรูป คือ จักขุปสาท โสตปสาท รูป หรือเสียง และการรู้เห็นความเกิดดับของจิตซึ่งทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน ฯลฯ เป็นสิ่งที่เกิดได้ยาก เพราะมหาภูตรูปหรือธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม จัดว่าเป็นรูปหยาบที่รู้เห็นได้ง่าย ผู้ปฏิบัติจึงมักเห็นประจักษ์ความเกิดดับของสภาวะพองยุบหรือลมหายใจ เป็นเบื้องต้น

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเห็นประจักษ์ความเกิดดับของธาตุ ๔ ได้แล้ว ถือว่าเกิดปัญญารู้เห็นความเกิดดับ ส่วนความเกิดดับของอุปาทายรูป หรือนามธรรมอย่างอื่นจัดว่าเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติรับรู้ได้โดยอนุมานรู้ว่า มหาภูตรูปในร่างกายของเรามีสภาวะเกิดดับ ฉะนั้น แม้รูปนามอย่างอื่น ก็เกิดดับ ฉะนั้น นี่คือการอนุมานรู้ความเกิดดับของรูปนามอย่างอื่น ได้^{๕๔}

^{๕๔} อชฌตฺตํ วา หิ วิปัสสนาภินิเวโส โหตุ พหิทฺธา วา, อชฌตฺตสัทฺธิยํ ปน ลกฺขณโต สพฺพมปิ นามรูปิ อนวเสสโต ปริคฺคหิตเมว โหตฺติ. (วิสุทฺธิ. มหาฎีกา ๒/๖๗๘/๔๐๖)

“การเจริญวิปัสสนาอาจมีได้ทั้งภายในหรือภายนอก แต่เมื่อการกำหนด รู้สำเร็จภายใน ก็เป็นอันกำหนดรู้รูปนามทั้งหมดโดยลักษณะ[ที่เป็นสภาวะ ลักษณะและสามัญคุณลักษณะ]โดยสิ้นเชิง”

ตตฺถ เอกสงฺขารสสฺปิ อนิจฺจตาย ทิฏฺฐาย สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ อวเสสฺสุ นยโต มนสิกาโร โหติ. (อภิ.ป.อ. ๓/๗๔๙-๗๕๓/๒๘๕)

“ในข้อนั้น เมื่อรู้เห็นความไม่เที่ยงแท้ของสังขารอย่างหนึ่ง การใส่ใจโดย นัย[ที่มีได้กล่าวไว้โดยตรง]ย่อมมีในสังขารที่เหลือว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง”

สพฺเพ สงฺขาราติอาทิวาณํ นยโต ทสฺสนํ สนฺธาย วุตฺตํ. น เอกภฺขณเณ อารมฺมณโต. (อภิ.ป.อ.๓/๗๔๗-๗๔๘/๒๘๕)

โพชฌงค์ ๗ ปรากฏในระดับอุทยัพพญาณเป็นต้นไป

เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติที่ได้บรรลุถึงอุทยัพพญาณแล้วย่อมเกิดสติสัมโพชฌงค์ที่ต่อเนื่องมีกำลังแก่กล้า สามารถรู้เท่าทันรูปนามปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถเห็นประจักษ์ความเกิดดับของรูปนามที่ปรากฏทางทวาร ๖ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

สรุปความว่า สติ วิริยะ ปีติ และปััสสัทธิเป็นต้นในระดับวิปัสสนาญาณ ๓ ขั้นต้น จัดเป็นโพชฌงค์โดยอ้อม เพราะยังไม่มีกำลังเพียงพอ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้รู้เห็นความเกิดดับด้วยด้วยอุทยัพพญาณแล้ว จึงจะนับว่าโพชฌงค์ ๗ ได้เริ่มเกิดขึ้น และหลังจากได้บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไป โพชฌงค์ ๗ ย่อมจะมีกำลังมากขึ้นตามลำดับ มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

อารทหวิริยสส อุปปชชติ ปีติ นิรามิสสา. อภัย วุจจติ ปีติสมโพชฌงโค.^{๖๐}

“ปีติสัมโพชฌงค์คืออะไร คือ ปีติที่ปราศจากกามคุณ ๕ ย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียร นี้เรียกว่า ปีติสัมโพชฌงค์”

เอตถ หิ สมพุชฌมติ อารทหวิปัสสโกโต ปญฺญาจาย โยคาวจโรติ สมโพธิ.^{๖๑}

“อนึ่ง ในเรื่องนี้ ผู้เพียรปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ตั้งแต่เวลาเริ่มปรารภวิปัสสนา จึงชื่อว่า สัมโพธิ”

“พระดำรัสว่า สพฺเพ สงฺขารา (สังขารทั้งปวง) เป็นต้นกล่าวไว้โดยระบุถึงการแสดงโดยนัย[ที่มีได้กล่าวไว้โดยตรง] มิได้กล่าวไว้โดยความเป็นอารมณ์ในขณะเดียวกัน”

^{๖๐} อภ.วิ. ๓๕/๔๖๗/๒๗๔

^{๖๑} ที.ม.อ. ๒/๓๘๕/๔๐๑, ม.ม.อ. ๑/๑๑๘/๓๐๖

อุทฺทพฺพญาณูปปาทโต ปญฺจาย สมฺโพธิปฏิปทาจริโต นาม
โหตีติ อาห “อารทฺธิวิปสฺสโกโต ปญฺจาย โยคาวจโรติ สมฺโพธิตี”^{๖๒}

“ผู้เพียรปฏิบัติ ชื่อว่าตั้งอยู่ในปฏิปทาเห็นประจักษ์ตั้งแต่ปัญญา
รู้เห็นความเกิดดับปรากฏ ฉะนั้นจึงกล่าวว่า อารทฺธิวิปสฺสโกโต ปญฺจาย
โยคาวจโรติ สมฺโพธิ (ผู้เพียรปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ตั้งแต่เวลาเริ่ม
ปรารภวิปัสสนา จึงชื่อว่า สัมโพธิ)”

จะเห็นได้ว่า ในคัมภีร์วิภังค์ตรัสว่า อารทฺธิวิริยสฺส (ภิกษุผู้ปรารภ
ความเพียร) และคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า อารทฺธิวิปสฺสโกโต ปญฺจาย
(ตั้งแต่เวลาเริ่มปรารภวิปัสสนา) ซึ่งคัมภีร์ฎีกาได้อธิบายว่า เวลาเริ่ม
ปรารภวิปัสสนาของผู้ปรารภความเพียร คือเวลาที่ปัญญารู้เห็นความเกิด
ดับปรากฏขึ้นในระดับวิปัสสนาญาณที่ ๔ นั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสข้อความแรกว่า “ภิกษุในธรรม
วินัยนี้ย่อมรู้ชัดสติสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในตนว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่
ภายในตนของเรา” นั่นก็คือ เมื่อเรารู้เห็นความเกิดดับของรูปนามใน
ปัจจุบันขณะแล้ว จิตว่าสติสัมโพชฌงค์ได้เกิดขึ้นแล้ว ในช่วงที่ผู้ปฏิบัติ
รู้เห็นความเกิดดับเช่นนี้ สติสัมโพชฌงค์มิได้คงอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่มี
ใครสามารถรู้เห็นความเกิดดับได้ตลอดเวลา ตามปกติมักมีการขึ้นๆ ลงๆ
ของวิปัสสนาญาณในแต่ละระดับจากหนึ่งไปสอง จากสองไปสาม จาก
สามไปสี่ หรือจากสี่ไปหนึ่งบ้าง ไปสองบ้าง เป็นต้น ดังนั้น พระพุทธองค์
จึงตรัสประโยคต่อมาว่า “ย่อมรู้ชัดสติสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในตนว่า
สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา” หมายความว่า ถ้าสติหายไป

^{๖๒} ที.ม.ฎีกา ๒/๓๘๕/๔๐๖, ม.ม.ฎีกา ๑/๑๑๘/๔๗๔

แล้วเกิดความฟุ้งซ่านแทรกซ้อน ให้กำหนดว่า “รู้หนอ” คำบริกรรมว่า “รู้หนอ” แสดงว่าเรารู้ว่าสติสัมโพชฌงค์ได้หมดสิ้นไปในขณะนั้น

โบราณจารย์สอนให้ใช้คำบริกรรมว่า “รู้หนอ” ในกรณีที่ไม่ว่าจะใช้คำบริกรรมอะไร คือ ถ้าเราสามารถระบุสภาวะได้ว่าเป็นอะไร ก็ควรกำหนดตามสภาวะ เช่น พองหนอ ยุบหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ คำบริกรรมตามสภาวะนี้มีประโยชน์เพื่อให้เราจดจ่อกับ รูปนามปัจจุบันโดยรู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่^{๖๓}

^{๖๓} ผู้ปฏิบัติบางท่านรังเกียจคำบริกรรมโดยคิดว่าเป็นสมมุติบัญญัติ แต่สภาวะเดินเป็นปรมาตม์ ในเรื่องนี้ขอชี้แจงว่า จิตของเราเกิดดับเร็วมาก เพียง ๑ วินาทีก็เกิดขึ้นถึงแสนโกฏิจน เราจะสามารถรู้บัญญัติกับปรมาตม์ควบคู่กันไปได้ใน ๑ วินาที ดังนั้น จึงไม่ควรรังเกียจคำบริกรรม ดังนั้น การกำหนดโดยใช้คำบริกรรมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการปฏิบัติธรรม เพราะเป็นการเพิ่มพูนความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ)

การเจริญสติโดยไม่มีคำบริกรรมกำกับเหมือนการขวางก้อนหินไปปะทะกับผนังดินเหนียวด้วยกำลังอ่อน ก้อนหินย่อมไม่ฝังแน่นอยู่ในผนังดินเหนียวนั้น ส่วนการเจริญสติโดยมีคำบริกรรมกำกับเหมือนการขวางก้อนหินไปปะทะกับผนังดินเหนียวด้วยกำลังแรง ก้อนหินย่อมฝังแน่นอยู่ในผนังดินเหนียวนั้น

คนเราปกติชอบพูดหรือรำพึงกับตัวเองอยู่เสมอ เสียงพูดที่มีในหัวของเรา นี่คือความฟุ้งซ่านนั่นเอง การบริกรรมเป็นการใช้คำพูดแทนที่เสียงพูด ซึ่งมีอยู่เป็นประจำ จึงส่งผลให้เราคิดฟุ้งซ่านน้อยลง และจะจดจ่อกับสภาวะธรรมปัจจุบันได้ดีขึ้น

พึงสังเกตว่าพระพุทธคุณเป็นปรมาตม์ที่มีจริงไม่แปรปรวน หาใช่เกิดจากการบัญญัติของชาวโลกไม่ การเจริญพุทธานุสสติภาวนาที่รับรู้ปรมาตม์นั้น ต้องอาศัยคำบริกรรมว่า นโม ตสฺส ภควโต หรือ อิติปิ โส ภควา เป็นต้น จึงจะเจริญภาวนานี้ได้ ถ้าไม่กล่าวคำบริกรรมก็จะเจริญภาวนานี้ไม่ได้เลย ดังข้อความว่า

อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งเราอาจจะไม่รู้ว่าจะใช้คำบริกรรมอะไร ก็ควรบริกรรมว่า “รู้หนอ” เช่น บางครั้งเมื่อนั่งกรรมฐานอยู่ อาจจะรู้สึก ว่าตัวสูงขึ้นจนเพดานข้าง แขนขายาวออกไปข้าง ตัวเล็กหรือตัวใหญ่ บ้าง ก็ให้กำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่ามีสภาวะนั้นๆ ปรากฏอยู่ ลักษณะ ดังกล่าวนี้นี้เป็นลักษณะของอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า ส่วนสูง ๑๖๐ ซม. ๑๖๕ ซม. หรือ ๑๗๐ ซม. ไม่มีอยู่จริง เป็นเพียง สมมุติบัญญัติเท่านั้น ในบางครั้งผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจด้วยปัญญาว่า รูปนาม ไม่ใช่ตัวตน นี่เป็นลักษณะของการเห็นประจักษ์อนัตตาเช่นเดียวกัน

อิติ อิมาสฺ ทสฺส อณฺุสฺสตีสุ พุทฺธานุสฺสตี ตาว ภาเวตฺกามาเนน อเวจฺจป-
ปฺปาทสมนฺนาคเตน โยคินา ปติรูปเสนาสเน รโหคเตน ปฏิสลฺลีเนน “อิติปิ
โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวินฺทุ อนุตฺตรो
ปฺริสทมฺมสารถิ สตถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควา”ติ เอวํ พุทฺธสฺส ภควโต
คฺคณา อณฺุสฺสตีตพฺพา. (วิสุทฺธิ. ๑/๑๒๔/๒๑๕-๑๖)

“โดยประการดังนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ประสงค์จะเจริญพุทธานุสสติก่อนใน
อนุสสติ ๑๐ เหล่านี้ ผู้เพียบพร้อมด้วยศรัทธาตั้งมั่นไม่หวั่นไหว หลีกเร้นอยู่
ในที่ลับในที่อาศัยที่เหมาะสมแล้ว ฟังหมั่นระลึกถึงคุณของพระผู้มีพระภาค
ผู้ตรัสรู้อย่างนี้ว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นผู้ไกลจาก
กิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติ
เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก ทรงเป็นสารถีฝึกบุคคลที่ควรฝึก ไม่มีใคร
ยิ่งกว่า ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงเป็นผู้รู้แจ้ง ทรงเป็น
ผู้อธิบายธรรม”

การเจริญวิปัสสนาจึงต้องมีคำบริกรรมเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย ดังมี
ข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

มนสา สขฺมาโย ลกฺขณปฏฺิเวรฺสส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏฺิเวโร มคฺค-
ผลปฏฺิเวรฺสส ปจฺจโย โหติ. (อภิ.วิ.อ. ๒/๓๕๖/๒๔๓, วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๐/๒๖๕)

ด้วยเหตุดังกล่าว เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติสัมโพชฌังคอยู่เช่นนี้ ย่อมเข้าใจว่าสติสัมโพชฌังคมีอยู่ภายในตนของเรา ไม่ว่าจะเป็นการรู้เห็นด้วยการอนุมาน เพราะเข้าใจว่าสติสัมโพชฌังคย่อมเกิดขึ้นแน่นอน ในขณะที่รู้เห็นความเกิดดับ หรือด้วยการรู้เห็นสติที่กำหนดไตรลักษณ์ของ รูปนามอีกทอดหนึ่ง หมายความว่า สติที่เกิดร่วมกับปัญญาที่รู้เห็น ความเกิดดับ เรียกว่า วิปัสสนา ส่วนสติที่กำหนดรู้สตอันประกอบกับ

“การสํารายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดไตรลักษณ์ การแห่งตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดมรรคผล”

หนู จ ตชชฯปณณตติวเสน สภาวธมโม คยหตีติ? สจจ คยหตี
 ปุพพภาเค. ภาวนาย ปน วชฌมมานาย ปณณตติ สมิติกกมิตวา สภาเวเว
 จิตตํ ตัญจติ. (วิสหธิ.มหาฎีกา ๑/๑๔๕/๓๑๖)

“ถามว่า : บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติได้หรือ

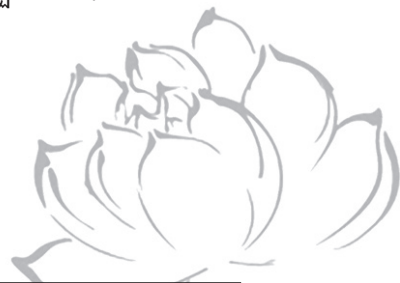
ตอบว่า : จริงอยู่ในเบื้องต้นแรกย่อมรับรู้โดยหนึ่งด้วยนามบัญญัติ (คือมี
คำปริกรรมสลับกันไป) แต่เมื่อการภาวนาเจริญขึ้นแล้ว จิตย่อมล่วงบัญญัติ
แล้วดำรงอยู่ในสภาวะอย่างเดียว (คือไม่มีคำปริกรรมประกอบร่วม)”

นอกจากนี้ พระดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. ๑๐/๓๗๕/๒๖๐) ว่า
 จคฺฉนฺโต วา จคฺฉามิถี ปชานาติ (เมื่อเดินอยู่ ย่อมกำหนดรู้ว่า เดินอยู่) ก็เป็น
 สาทกที่ดีในเรื่องนี้ เพราะคำตรัสว่า จคฺฉามิ (เดินอยู่) เป็นคำบัญญัติที่แสดง
 ไว้โดยตรง เหมือนกับคำปริกรรมว่า “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” หรือ “ขวาย่างหนอ”
 “ซ้ายย่างหนอ” ถ้าพระพุทธองค์ทรงประสงค์จะให้สักแต่รู้ตัวโดยไม่ต้อง
 บริกรรม ก็พึงตรัสว่า จคฺฉนฺโต วา ปชานาติ (เมื่อเดินอยู่ ย่อมกำหนดรู้)

แม้การกำหนดโดยใช้คำบริกรรมจะช่วยกำกับให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้เร็ว แต่เหมือนกับยารงับไขที่ต้องใช้ให้เหมาะสม ไม่น้อยหรือมากเกินไป การใช้คำบริกรรมมากเกินไปอาจส่งผลให้รับรู้คำบริกรรมเป็นหลักโดยไม่รับรู้สภาวะธรรม จึงควรกำหนดรู้อย่างเหมาะสมในขณะเดิน นั่ง ทำอิริยาบถย่อย และกำหนดความพึงชำนาญ



ปัญญาที่รู้เห็นความเกิดดับอีกทอดหนึ่ง เรียกว่า ปฏิวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่รู้เห็นอีกทอดหนึ่ง จัดเป็นการรู้เห็นสติที่กำลังตามรู้ไตรลักษณ์ อีกทอดหนึ่งนั่นเอง^{๖๔} เช่น ผู้ปฏิบัติที่รู้เห็นความเกิดดับของสภาวะพอง ยุบเป็นต้น ชื่อว่า เกิดวิปัสสนา ส่วนผู้ที่รู้เห็นความเกิดดับของปัญญา ที่รู้เห็นความเกิดดับนั้นอีกทอดหนึ่ง ชื่อว่า เกิดปฏิวิปัสสนา



^{๖๔} อสัหีรี อสัปปปณฺธิ อิทํ วิปสฺสนาปฏิวิปสฺสนาทสฺสนตฺถํ วุตฺตํ. วิปสฺสนา หิ ราคาทิหิ น สัหีรติ น สัปปปณฺธิติ อสัหีรี อสัปปปณฺธิ ตํ อนนุพฺพุทฺเท วทฺตเมยฺย ปฏิวิปสฺเสยฺยาติ วุตฺตํ โหติ. (ม.อ.อ. ๓/๒๗๒/๑๗๔)

“คำว่า อสัหีรี อสัปปปณฺธิ (ซึ่งไม่ถูกล่อลวงและวิบัติไปด้วยราคะเป็นต้น)” นี้ ตรัสไว้เพื่อแสดงวิปัสสนาและปฏิวิปัสสนา โดยแท้จริงแล้ว วิปัสสนาย่อม ไม่ถูกล่อลวงด้วยราคะเป็นต้น จึงชื่อว่าไม่ถูกล่อลวง และไม่วิบัติด้วยราคะ เป็นต้น จึงชื่อว่าไม่วิบัติ ผู้มีปัญญาพึงเพิ่มพูน คือ พึงเจริญ ความหมายคือ พึงเห็นประจักษ์วิปัสสนานั่นอีกทอดหนึ่ง”

ปุณฺ อณิมิตฺตณฺฺติ วิปสฺสนาย ปฏิวิปสฺสนํ ทสฺเสตฺถ วุตฺตํ. (ม.อ.อ. ๓/๑๘๓/ ๑๑๑)

“พระพุทธองค์ตรัสว่า อนิมิตฺต (ไม่มีนิमित) อีกเพื่อแสดงปฏิวิปัสสนาของ วิปัสสนา”

วิปสฺสนาย ปฏิวิปสฺสนณฺฺติ ธมฺมานญฺจ ปุณฺ วิปสฺสนํ. (ม.อ.ฎีกา ๓/๑๘๓/ ๓๘๔)

“คำว่า วิปสฺสนาย ปฏิวิปสฺสนํ (ปฏิวิปัสสนาของวิปัสสนา) คือ วิปัสสนา ที่เห็นประจักษ์สภาวะธรรมทั้งหลายอีกทอดหนึ่ง”

เหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี

พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีเจริญสติสัมโพชฌงค์ด้วยประโยคก่อนแล้ว ต่อมาประสงค์จะแสดงถึงเหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์ จึงตรัสข้อความต่อมาว่า

ยถา จ อนุปฺปन्नสฺส สติสฺมโพชฌงฺกสฺส อฺปฺปาโท โหติ, ตณฺจ ปชานาติ.^{๖๕}

“การเกิดขึ้นของสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีทำให้เกิดสติสัมโพชฌงค์นั้น”

ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจสังเกตว่าเรากำหนดรู้อย่างไรจึงทำให้การกำหนดรู้ดำเนินไปได้โดยสะดวก และก่อให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ได้ ก็ควรกำหนดรู้ไปตามวิธีนั้น นั่นคือโยนิโสมนสิการที่ทำให้สติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและพัฒนาเต็มที่เมื่อบรรลุถึงอรหัตตผล ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้โดยตรงในพระสูตรนี้

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์ไว้ในสังยุตตนิกาย อาหารสูตรว่าเป็นโยนิโสมนสิการ คือ โยนิโสมนสิการการใส่ใจโดยแยบคาย ดังข้อความว่า



^{๖๕} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙



“อะไรเล่าเป็นเหตุทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ คือ ธรรมที่เป็นเหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ความใส่ใจโดยแยบคายให้มากในธรรมเหล่านั้น เป็นเหตุทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ”^{๖๖}

การใส่ใจโดยแยบคาย คือ การใส่ใจอย่างถูกต้อง จัดเป็นการเจริญสติให้เห็นประจักษ์ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และไม่สวยงามของขั้น ๕ หมายความว่า ถ้าเราใส่ใจขั้น ๕ ว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน และสวยงาม ก็ไม่อาจเจริญกุศลหรือประสบความก้าวหน้าในการดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพาน การใส่ใจดังกล่าวเรียกว่า อโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจโดยไม่แยบคาย^{๖๗} แต่ถ้าเราใส่ใจขั้น ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และไม่สวยงามด้วยการกำหนดรู้

^{๖๖} โก จ ภิกขเว อาหาโร อรูปปฺพนสฺส วา สติสฺมโพชฌงฺคสฺส อุปฺปาทาย อรูปปฺพนสฺส วา สติสฺมโพชฌงฺคสฺส ภาวนา ย ปาริปุริยา? อตฺถิ ภิกขเว สติสฺมโพชฌงฺคญฺจานียา ธมฺมา, ตตฺถ โยนิโสมนสิการพหุลิกาโร, อยมาหาโร อรูปปฺพนสฺส วา สติสฺมโพชฌงฺคสฺส อุปฺปาทาย อรูปปฺพนสฺส วา สติสฺมโพชฌงฺคสฺส ภาวนา ย ปาริปุริยา. (ส.ม. ๑๘/๑๘๓/๖๐)

^{๖๗} อโยนิโสมนสิการโรติ อนูปายมณสิกาโร อุปปถมณสิกาโร อนิจฺเจ “นิจฺจนฺติ วา ทุกฺเข “สุขฺนฺติ อนตฺตนิ “อตฺตาติ วา อสฺสเก “สุขฺนฺติ วา มณสิกาโร. (ส.ม.อ. ๓/๑๘๓/๒๐๕)

“คำว่า อโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยไม่แยบคาย) หมายความว่า การใส่ใจโดยวิธีที่ไม่ถูกต้อง คือ การใส่ใจผิดวิธี กล่าวคือ การใส่ใจในความไม่เที่ยงว่าเที่ยง, ในความทุกข์ว่าสุข, ในสิ่งที่มีตัวตนว่าเป็นตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่างาม”

ตลอดเวลา ย่อมสามารถเจริญกุศลและประสบความก้าวหน้าในการดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพานได้ การใส่ใจอย่างถูกต้องเช่นนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ^{๖๔} ดังนั้น โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้จึงเป็นการเจริญสติที่ประกอบด้วยปัญญากำหนดรู้ให้เห็นประจักษ์ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และไม่สวยงามของขันธ ๕

อารมณ์ของโยนิโสมนสิการนั้นคือสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามที่มีตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร และสูตรอื่นๆ มากมาย นอกจากนั้น อารมณ์ดังกล่าวยังหมายรวมถึง โพธิปักขิยธรรม ๓๗ และโลกุตตรธรรม ๙ อีกด้วย หมายความว่า สติปัฏฐานที่เกิดขึ้นก่อนอาจเป็นอารมณ์ของสติที่เกิดขึ้นภายหลังได้ตามหลักของปฏิวิปัสสนา แม้สัมมปธาน อิทธิบาท อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็อาจเป็นอารมณ์ของสติที่เกิดขึ้นภายหลังได้ตามหลักของปฏิวิปัสสนาได้เช่นเดียวกัน อีกทั้งสติของพระอริยบุคคลย่อมสามารถกำหนดรู้โลกุตตรธรรม คือ มรรค ผล และ

^{๖๔} โยนิโสมนสิการโดยองค์ธรรมคือปัญญา เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งซึ่งมีหลายระดับ แบ่งออกเป็นสุดมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้ จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาหาเหตุผลจนกระทั่งเข้าใจอย่างถ่องแท้ และภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต โดยเหตุที่พระพุทธองค์ทรงหมายถึงภาวนามยปัญญาในเรื่องนี้ ดังนั้น โยนิโสมนสิการตามพระสูตรนี้จึงมีความหมายว่า “การใส่ใจโดยแยบคาย” หรือ “การใส่ใจด้วยปัญญา” แต่ในพระสูตรบางแห่งอาจแปลว่า “การพิจารณาด้วยปัญญา” ตามเนื้อหาในพระสูตรนั้นๆ

นิพพานได้ตามสมควรในขณะเข้าผลสมาบัติ ดังนั้น โพธิปักขิยธรรม ๓๗ และโลกุตตรธรรม ๘ จึงเป็นอารมณ์ของสติได้อีกด้วย^{๖๙}

สรุปความว่า เหตุเกิดของสติในเรื่องนี้คือปัญญาเห็นประจักษ์ รูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และไม่สวยงาม ปัญญาที่รู้เห็น ไตรลักษณ์นี้ย่อมจะช่วยสนับสนุนสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และพัฒนาต่อไป

พระพุทธดำรัสในประโยคต่อมา มีข้อความว่า

ยถา จ อุปปन्नสฺส สติสมฺโพชฌณฺคสฺส ภาวนา ย ปาริปุรี โหติ, ตณฺจ ปชานาติ.^{๗๐}

“การพัฒนามีสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุ ย่อมรู้ชัดวิธีพัฒนามีสติสัมโพชฌงค์”

สติสัมโพชฌงค์เริ่มเกิดขึ้นในระดับอุทยัพพญาณ แล้วพัฒนาในระดับภังคญาณเป็นต้นไปจนแก่กล้าบริบูรณ์ในระดับอรหัตตผลญาณ จะเห็นได้ว่า ผู้ที่เกิดปัญญาเห็นประจักษ์ความเกิดดับได้แล้วย่อมจะมี สติสัมปัชฌัญญะมากกว่าคนทั่วไปที่ไม่อาจเห็นเกิดดับ พระโสดาบัน มีสติสัมปัชฌัญญะมากกว่าปุถุชน เพราะละสลักกายทิฏฐิได้ พระสกทาคามี

^{๖๙} สติสมฺโพชฌณฺคญาณิยา ธมฺมาติ สติยา อารมฺมณธมฺมา สตฺตติสฺส โพธิปักขิยา จ นว โลกุตฺตรธมฺมา จ. ตตฺถ โยนิโสมนสิการพหุสีกาโรติ ตตฺถ อุปา-
ย-มนสิการสฺส ปุณฺณปุณฺณ กรณํ. (ส.ม.อ. ๓/๑๘๓/๒๐๗)

“คำว่า สติสมฺโพชฌณฺคญาณิยา ธมฺมา (ธรรมที่เป็นเหตุเกิดของ สติสัมโพชฌงค์) คือ ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ และโลกุตตรธรรม ๘”

^{๗๐} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

มีสติสัมปชัญญะมากกว่าพระโสดาบัน เพราะทำกามราคะและภริษะ ให้เบาบาง พระอนาคามีมีสติสัมปชัญญะมากกว่าพระสกทาคามี เพราะไม่มีกามราคะและภริษะโดยสิ้นเชิง ส่วนพระอรหันต์มีสติสัมปชัญญะ อย่างบริบูรณ์มากกว่าพระอนาคามี เพราะละกิเลสทั้งหมดโดยเด็ดขาด ดังข้อความว่า

“โดยประการดังนี้ การพัฒนาสติสัมโพชฌงค์นั้นที่เกิดขึ้นแล้ว ด้วยเหตุ ๔ อย่างให้เจริญ ย่อมมีได้ด้วยอรรถตมรรค”^{๗๑}

พระอรหันต์เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอไม่ขาดช่วงใน อิริยาบถ ๔ ตั้งแต่ตื่นจนหลับสนิท ดังข้อความที่กล่าวถึงพระอรหันต์ว่า สตารุกเขน เจตสา สมณนาคโต โหติ (เป็นผู้ประกอบด้วยใจที่รักษาด้วย สติ) ในประโยคที่ว่า

“ผู้มีอายุ ภิกษุเป็นผู้มีธรรมเป็นเครื่องรักษาอย่างหนึ่ง เป็น อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ประกอบด้วยใจที่รักษาด้วยสติ ภิกษุ เป็นผู้ที่มีธรรมเป็นเครื่องรักษาอย่างหนึ่ง เป็นอย่างนี้”^{๗๒}

“คำว่า สตารุกเขน เจตสา (ด้วยใจที่รักษาด้วยสติ) หมายความว่า สติของพระชีณาสพยอมทำกิจคือการอารักขาให้สำเร็จในทวารทั้ง ๓ ทุกเวลา ดังคำกล่าวที่ว่า จรโต จ ติฏฐโต จ สุตตสฺส จ ชาครสฺส จ สตตํ

^{๗๑} เหว จตุหิ การณเห อูปนุณสส ปนสส อรหตตมคฺเคน ภาวนาปาริปุรี โหติ. (ส.ม.อ. ๓/๒๓๒/๒๒๔)

^{๗๒} กถญจาวุโส ภิกขุ เอกการุโข โหติ? อิทาวุโส ภิกขุ สตารุกเขน เจตสา สมณนาคโต โหติ. เหว โข อวฺวโส ภิกขุ เอกการุโข โหติ. (ที.ปา. ๑๑/๓๔๘/๒๓๔)



สมิตํ ฌาณทสฺสนํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ (เมื่อพระฌีณาสพนั่นเดิน ยืน หลับ และตื่นอยู่ ฌาณทัตตะย่อมปรากฏติดต่อกันไป)^{๗๓}

ที่จริงแล้วปัญญาที่เห็นประจักษ์ไตรลักษณ์นั้นย่อมพัฒนา สติสัมโพชฌงค์ให้เจริญไพบูลย์มากขึ้น เพราะสติกับปัญญาเป็นสิ่งที่ เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ต้องประกอบร่วมกันจึงจะมีกำลัง พระพุทธองค์ จึงตรัสความสำคัญของสติและปัญญาไว้ด้วยกันด้วยพระดำรัสว่า

สโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิหเรยฺย สมฺปชาโน. อญฺ โว อมฺหากํ
อนุสาสินี.^{๗๔}

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ นี่เป็นคำสอนของเรา
สำหรับเธอทั้งหลาย”

การมีสติ คือ การระลึกถึงรูปร่างว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ระลึกถึงเวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ระลึกถึงจิตว่าเป็นเพียงจิต และระลึกถึงสภาวะธรรมทุกอย่างว่าเป็นเพียง สภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี^{๗๕} ส่วนการ รู้จริง (สัมปชัญญะ) คือ การเห็นประจักษ์ไตรลักษณ์โดยทำความรู้สึกตัว

^{๗๓} สตารุกฺเขน เจตสาติ ฌีณาสวสฺส หิ ตีสุ ทฺวาเรสุ สพฺพกาลํ สติ อารกฺขกิจฺจํ
สาเรติ. เตเนวสฺส จรโต จ ติฏฺฐโต จ สุตฺตสฺส จ ชาครสฺส จ สตตํ สมิตํ
ฌาณทสฺสนํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหตีติ วุจฺจติ. (ที.ปา.อ. ๓/๓๔๘/๒๕๑)

^{๗๔} ที.ม. ๑๐/๑๖๐/๘๖

^{๗๕} กถณฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สโต โหติ? อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี
วิหริติ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. เวทนาสุ
เวทนานุปสฺสี อเปยฺ จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี อเปยฺ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหริติ
อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. เอวํ โข ภิกฺขเว
ภิกฺขุ สโต โหติ. (ที.ม. ๑๐/๑๖๐/๘๖)

ในฐานะ ๗ อย่าง คือ ๑) การก้าวและถอย ๒) การแลและเหลียว ๓) การคู้เข้าและเหยียดออก ๔) การทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ :-

๑. ตามรู้กองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเผากิเลส รู้จริง มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (กองรูป) ได้

๒. ตามรู้เวทนา (โลกียเวทนา) ว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเผากิเลส รู้จริง มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (เวทนา) ได้

๓. ตามรู้จิต (โลกียจิต) ว่าเป็นจิตอยู่ มีความเพียรเผากิเลส รู้จริง มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (จิต) ได้

๔. ตามรู้สภาวะธรรม (โลกียธรรม) ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ มีความเพียร เผากิเลส รู้จริง มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (สภาวะธรรม) ได้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้”

กายะ อนุปัสสนา กายานุปัสสนา. รูปกายะ รูปสมุเห อสสาสปัสสา-
ทิกสส อวยวากยสส ตตฺถกายภาเวน วา อนิจจาติภาเวน วา ยาว ตสฺมี
ตสฺมี กายะ สมฺโมโห ปหียยติ. ตาว ปุณฺณปุณฺณํ นินฺนตฺรํ สมฺนุปัสสนาติ อตฺถโก.
นวปฺปเภทาสฺส เวทนาสฺส สุขเวทนาทิกายอวยวเวทนาย ตตฺถเวทนาภาเวน
อุทฺทพฺพยวเสน จ อนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา. โสฬสปเภทสฺส สรรคาทิสฺส
จิตฺเตสฺส สรรคาทิกสส อวยวจิตฺตสส ตตฺถจิตฺตภาเวน อุทฺทพฺพยวเสน จ อนุปัสสนา
จิตฺตานุปัสสนา. ปญฺจปเภทสฺส นีวรณาทิสฺส ธมฺเมสฺส กามจฺจนฺหาทิกสส
อวยวธมฺมสส ตตฺถธมฺมภาเวน อุทฺทพฺพยวเสน จ อนุปัสสนา ธมฺมานุปัสสนา.
(ปรมตถ.ฎีกา ๙/๑๖๔/๓๓๑)

“กายานุปัสสนา คือ การตามรู้กองรูป หมายความว่า การติดตามรู้อย่าง
ต่อเนื่องสม่ำเสมอในอาการที่เป็นไปของกองรูปส่วนใดส่วนหนึ่งมีลมหายใจ
เข้าออกเป็นต้น โดยความเป็นกองรูปนั้นๆ หรือโดยความเป็นสิ่งไม่เที่ยง
เป็นต้น ตรวบจนขจัดความหลงผิดในกองรูปนั้นๆ ได้



๕) การฉัน ต้ม เคี้ยว และลิ้ม ๖) การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ๗) การเดิน ยืน นั่ง หลับ [คือก่อนเวลาหลับสนิท] ตื่น พุด และนั่ง”^{๗๖}

เวทนานุปัตสสนา คือ การตามรู้เวทนาที่เป็นส่วนหนึ่งในกองเวทนามีสุขเวทนาเป็นต้นในเวทนา ๔ อย่าง โดยความเป็นเวทนานั้นๆ หรือโดยความเกิดดับ

จิตตานุปัสสนา คือ การตามรู้จิตส่วนหนึ่งมีจิตอันก่อปรด้วยราคะเป็นต้นในจิต ๑๖ อย่าง โดยความเป็นจิตนั้นๆ หรือโดยความเกิดดับ

ธัมมานุปัสสนา คือ การตามรู้สภาวะธรรมส่วนหนึ่งมีกามฉันทะเป็นต้นในธรรมมีนิรณเป็นต้น ๕ อย่าง โดยความเป็นสภาวะธรรมนั้นๆ หรือโดยความเกิดดับ”

^{๗๖} กถญจ ภิกขเว ภิกขุ สมฺปชาโน โหติ? อิท ภิกขเว ภิกขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ. อาโลกิตะ วิโลกิตะ สมฺปชานการี โหติ. สมินฺชิตะ ปสริตะ สมฺปชานการี โหติ. สงฺฆาภิปตตจิวรรธเน สมฺปชานการี โหติ. อสิตะ ปิตะ ขายิตะ สายิตะ สมฺปชานการี โหติ. อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ. คเต จิตะ นิสินฺเน สุตฺเต ขาคริตะ ภาสิตะ ตฺตุนฺทิกาวะ สมฺปชานการี โหติ. เอวํ โข ภิกขเว ภิกขุ สมฺปชาโน โหติ. (ที.ม. ๑๐/๑๖๐/๘๗)

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุยอมทำความรู้สึกตัว :-

๑. ในการก้าวและถอย
 ๒. ในการแลและเหลียว
 ๓. ในการคู้เข้าและเหยียดออก
 ๔. ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร
 ๕. ในการฉัน ต้ม เคี้ยว และลิ้ม
 ๖. ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
 ๗. ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และนั่ง
- ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้”

อย่างไรก็ตาม ในขณะที่เจริญสติ สติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ปัญญาคล้อยตามสติ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสสติสัมโพชฌงค์เป็นเบื้องต้นในโพชฌงค์ ๗ แต่ในขณะที่บรรลุมรรคญาณ ปัญญาจะเป็นประธาน สติคล้อยตามปัญญา พระพุทธองค์จึงตรัสสมาธิภาวนาไว้เป็นเบื้องต้นในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อแสดงว่ามรรคญาณหรือปัญญาเป็นประธานในขณะนั้น อุปมาเหมือนกับเวลาราชรถของพระราชาแล่นไปต้องมีขบวนองครักษ์นำหน้าไปก่อน ขบวนพระที่นั่งติดตามไปข้างหลัง เมื่อขบวนพระที่นั่งถึงจุดมุ่งหมายปลายทาง ขบวนขององครักษ์ต้องหลีกทางให้ขบวนพระที่นั่งเทียบท่าในสถานที่ต้องการ

เหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา

ตามข้อความที่กล่าวมาแล้ว พระพุทธองค์ตรัสเหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์ว่าเป็นโยนิโสมนสิการ โดยมุ่งแสดงถึงปัญญาที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติ ส่วนในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์ ๔ ประการ^{๗๗} คือ

๑. สติสัมปชัญญะ (สติสมปชฌณฺ)

๒. หลีกเว้นคนเลื่อมสติ (มฺหฺจฺจสฺสตีปฺคฺคฺลปฺวิวชฺชนตา)

^{๗๗} อปเรปิ हि जट्टावो ऋमा स्तिसम्पोषधंसस्स उपपातय सत्वतन्ति स्तिसम्पचण्णं มฺหฺจฺจสฺสตีปฺคฺคฺลปฺวิวชฺชนตา อပ္ภุจิตสฺสตีปฺคฺคฺลเสวนตา ตทหิมุตตตาดิ. (ส.ม.อ. ๓/๒๓๒/๒๒๗)

“ส่วนธรรมอื่นอีก ๔ ประการย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ คือ สติสัมปชัญญะ การหลีกเว้นคนเลื่อมสติ การคบคนมีสติตั้งมั่น และการน้อมใจไปในสติสัมโพชฌงค์นั้น”

๓. คบคนมีสติตั้งมั่น (อุปปจิตตสสติบุคคลเสวนตา)
๔. น้อมใจไปในสติสัมโพชฌงค์นั้น (ตทหิมุตตตา)

๑. สติสัมปชัญญะ

สติ คือ การระลึกรู้เท่าทันรูปนามปัจจุบัน และสัมปชัญญะ คือ ปัญญาเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง^{๗๘} ทั้งสองอย่างนี้ที่เกิดขึ้นในวิปัสสนาญาณระดับต้นๆ ก่อนจะเกิดอุทยัพพญาณ ย่อมเป็นเหตุทำให้สติสัมโพชฌงค์ในระดับอุทยัพพญาณเกิดขึ้น และพัฒนาวิปัสสนาญาณระดับสูงให้เกิดขึ้นตามลำดับโสฬสญาณ

ผู้ปฏิบัติที่มีได้เจริญสติและสัมปชัญญะซึ่งรู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนามก่อน แล้วจึงรู้เห็นลักษณะทั่วไปของรูปนามต่อมา ย่อมไม่

^{๗๘} สติวิปปวาโส หิ อปปมาโท. โส จ อตถโต สพฺพตฺถ อวิชิตา สติ เว. สจ จ โข ญาณสมปยุตฺตา เอว ทฺถจฺพฺพา อิตฺรา ย ตถารูปสมตฺถตาภาวโต. (ที.ปา.ฎีกา ๓/๓๕๒/๓๕๔)

“โดยแท้จริงแล้ว ความไม่ประมาทเป็นการอยู่โดยไม่ปราศจากสติ และความไม่ประมาทนั้นโดยองค์ธรรมคือสติที่ไม่ถูกละเลยในฐานะทุกแห่ง อนึ่ง พึงทราบสตินั้นต้องประกอบกับปัญญาแน่นอน เพราะสติอื่น[คือสติที่ไม่ประกอบกับปัญญา]ไม่สามารถทำเช่นนั้นได้”

อโย ปน ยสฺมา สติยา อารมฺมณํ ปรีคฺคเหตฺวา ปณฺณาย อนุปสฺสติ, น หิ สติวิรหิตสฺส อนุปสฺสนา นาม อตฺถิ. เตนฺวาท “สติมฺจ ขวาทํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิติ. (ที.ม.อ. ๒/๓๗๓/๓๗๓)

“อนึ่ง ผู้เพียรปฏิบัตินี้ใช้สติกำหนดอารมณ์แล้วจึงรู้เห็นด้วยปัญญา เพราะปัญญารู้เห็นย่อมไม่มีแก่ผู้ปราศจากสติ ฉะนั้นจึงตรัสว่า สติมฺจ ขวาทํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิ (ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในหน้าที่ทุกอย่าง)”

อาจพัฒนาจิตให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ได้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัส
ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะว่า

กตเม เทว ธมฺมา พหุการา. สติ จ สมฺปชณฺณจ. อิม เทว
ธมฺมา พหุการา.^{๗๙}

“ธรรม ๒ ประการที่มีอุปการะมากมีอะไรบ้าง คือ สติ และ
สัมปชัญญะ เหล่านี้คือธรรม ๒ ประการที่มีอุปการะมาก”

สติและสัมปชัญญะนี้มีอุปการะมากเพื่อก่อให้เกิดสติสัมโพชฌงค์
และพัฒนาสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญก้าวหน้าต่อไป ทั้งนี้
เพราะสติและสัมปชัญญะเป็นคุณธรรมประการหนึ่งที่ทำลายนิวรณ์^{๘๐} จะ
เห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติมีกุศลใจในกามคุณ ๕ บ้าง (กามฉันทะ) คิดถึงคน
หรือเรื่องที่เราไม่พอใจบ้าง (พยาบาทะ) ง่วงเหงาหาวนอนบ้าง (ถีนมิทธะ)

^{๗๙} ที.ปา. ๑๑/๓๕๒/๒๔๒

^{๘๐} นิวรณ์ คือ สภาวะกั้นความดี อันได้แก่ สมาริและปัญญา มีคำอุปมาใน
สังยุตตนิกาย มหาวรรค สังคารวสูตร (ส.ม. ๑๙/๒๓๖/๑๐๗-๙) ดังนี้

๑. กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ ๕ ทำหน้าที่กั้นความดีคือ
สมาริ เหมือนน้ำผสมสีต่างๆ

๒. พยาบาทะ ความผูกโกรธ ทำหน้าที่กั้นความดีคือปิตี เหมือน
น้ำถูกต้มจนเดือด มีฟองผุดขึ้น

๓. ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาซึมเซา ทำหน้าที่กั้นความดีคือการ
น้อมจิตสู่อารมณ์ (วิตก) เหมือนน้ำถูกจอกแหวนปกคลุมอยู่

๔. อุทธัจจกุกกัจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ทำหน้าที่กั้นความดีคือสุข
เหมือนน้ำถูกลมพัดจนเกิดคลื่นเป็นระลอก

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ทำหน้าที่กั้นความดีคือการ
เคล้าคลึงอารมณ์ (วิจารณ์) เหมือนน้ำในที่มืด และผสมด้วยโคลนตม

คิดฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคตและคิดเดือดร้อนใจในบุญที่ยังมิได้ทำ หรือบาปที่เคยทำไว้บ้าง (อุทธัจจกุกกัจจะ) ลังเลสงสัยบ้าง (วิจิกิจฉา) นิ वर्ณเหล่านี้เปรียบได้กับความมืด ถ้าเราเจริญสติและสัมปชัญญะ ที่เปรียบเหมือนความสว่าง ก็จะส่งผลให้นิ वर्ณคือความมืดนั้นหายไป และเมื่อผู้ปฏิบัติกำจัดนิ वर्ณได้เช่นนี้ ย่อมทำให้การปฏิบัติของตน พัฒนาขึ้น

ความหมายของสัมปชัญญะ

ตามหลักพระอภิธรรม สัมปชัญญะโดยองค์ธรรมคือปัญญา เจตสิก ทำหน้าที่รู้แจ้งเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง ในคัมภีร์อรรถกถา ได้กล่าวถึงความหมายของสัมปชัญญะ คำว่า สมฺปชฌณฺ มีรากศัพท์ มาจาก สํ ศัพท์ + ป ศัพท์ + ชฌณ ศัพท์

คำว่า ชฌณฺ มีรากศัพท์มาจาก ฌา ธาตุ มีความหมายว่า “รู้” (ฌา อวโพธเน) ส่วน สํ อุปสรรคมีความหมาย ๓ ประการ^{๔๑} คือ

^{๔๑} สมฺมา, สมฺนตโต, สามณฺจ ปชานนฺโต สมฺปชาโน, อสมฺมิสฺสโต วุตถาเน อณฺณธมฺมานุปสฺสิตาภาเวน สมฺมา อวิปริตฺ, สพฺพาการปชานเนน สมฺนตโต, อุปฺปฐฺริ วิเสสวหาภาเวน ปวตฺติยา สามํ ปชานนฺโตติ อตฺถเ. (ที.ม.ฎีกา ๒/ ๓๗๓/๓๘๓)

“บุคคลผู้รู้โดยประการต่างๆ โดยชอบ ครบถ้วน และด้วยตนเอง ชื่อว่า สัมปชานะ หมายความว่า ผู้รู้โดยประการต่างๆ โดยชอบ คือ อย่างถูกต้อง ไม่ผิดพลาด ในการกำหนดรู้ไม่ระคน[กับบัญญัติ] โดยภาวะคือความเป็นผู้รู้ เห็นสภาวะธรรมอื่น[จากบัญญัติ] และรู้โดยประการต่างๆ ครบถ้วนด้วยการรู้ ชัดอาการทั้งหมด และรู้โดยประการต่างๆ ด้วยตนเอง ด้วยการดำเนินไป โดยนำคุณวิเศษมาให้ยิ่งขึ้นไป”

ความเป็นผู้รู้อย่างบริบูรณ์ โดยประการต่างๆ หรือโดยพิเศษ
อย่างยิ่ง ชื่อว่า สัมปชัญญะคือ ปัญญาที่ดำเนินไปอย่างนั้น”

๑. โดยชอบ (สมมา) คือ รู้อย่างถูกต้อง ไม่ผิดพลาดจากความ
เป็นจริง

๒. รอบด้าน, ครบถ้วน (สมนต) คือ รู้ไตรลักษณ์ อันได้แก่
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนอย่างครบถ้วนไม่ขาดไม่เกิน

๓. ด้วยตนเอง (สย) คือ รู้ประจักษ์ด้วยตนเอง ไม่ใช่รู้จากการ
ฟังคำสอนของคนอื่น หรือรู้ด้วยการพิจารณาเหตุผล

ป อุปสรรคมีความหมาย ๒ ประการ^{๔๒} คือ

๑. ประการต่างๆ (ปการ) คือ รู้ไตรลักษณ์ทั้งสามประการ

๒. ยิ่ง (ปกต) คือ รู้ปรมาัตถ์ที่ยิ่งกว่าสมมติบัญญัติ

สรุปความว่า สัมปชัญญะเป็นปัญญาที่เห็นประจักษ์ไตรลักษณ์
ของรูปนามด้วยตนเองอย่างถูกต้อง โดยรู้เห็นปรมาัตถ์คือสภาวะธรรม
รูปนามที่ยิ่งกว่าสมมติบัญญัติที่คนทั่วไปเข้าใจ คำว่า สมุชฌณฺณ จึง
แปลตามศัพท์ ๒ ประการว่า

๑. รู้โดยประการต่างๆ โดยชอบอย่างครบถ้วนด้วยตนเอง

๒. รู้ยิ่งโดยชอบอย่างครบถ้วนด้วยตนเอง

^{๔๒} สมนตโต, ปการเรหิ ปกฏัจจํ วา สวิเสสํ ขานาตีติ สมฺปชาโน, สมฺปชานสฺส
ภาโว สมฺปชณฺณํ, ตถาปวตฺตํ ฌาณํ. (ที.ม.ฎีกา ๒/๓๗๓/๓๘๓)

“บุคคลผู้รู้อย่างครบถ้วนโดยประการต่างๆ หรือโดยพิเศษ อย่างยิ่ง
ชื่อว่า สัมปชานะ”

สัมปชัญญะ ๔

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงประเภทของสัมปชัญญะ ๔ ประการ^{๘๓} มีรายละเอียดดังนี้

๑. สาทถกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดถึงสิ่งที่มีประโยชน์ หมายความว่า ในเวลาปฏิบัติธรรม เราต้องพิจารณาถึงสิ่งที่มีประโยชน์ว่าสิ่งใด มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ สมมุติว่าเวลาฉันภัตตาหารอยู่ ถ้าเราไม่ถูกกับอาหารเผ็ดหรือเค็ม ก็เลือกที่จะไม่บริโภคอาหารเช่นนั้น ถือว่าเรามีสาทถกสัมปชัญญะ หรือว่าถ้าเราไม่ถูกกับน้ำเย็น พอดื่มแล้วทำให้ไอ ก็ควรหลีกเลี่ยงน้ำเย็นโดยดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำทั่วไป การทำเช่นนั้นนับว่าได้เจริญสาทถกสัมปชัญญะ

๒. สปปายสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดถึงสิ่งที่เหมาะสม หมายความว่า เราทำสิ่งใดหรือบริโภคใช้สอยสิ่งใด ควรทำให้เหมาะสมกับตนเอง เช่น เวลาบริโภคอาหารอยู่ ถ้าบริโภคอึดเกินไปก็ทำให้ท้องอืด จึงควรบริโภคพอประมาณไม่อึดจนเกินไป การกินอึดเกินไปอาจทำให้อาหารไม่ย่อยได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างอย่างมีประโยชน์เมื่อพอดี แต่ถ้าเกินพอดีไปก็อาจเป็นโทษได้ ดังคำคำพังเพยในภาษาพม่าว่า “พอดีเป็นยา เกินพอดีเป็นพิษ”

นอกจากนั้น การไปไหว้พระเจดีย์ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่การไปไหว้พระเจดีย์ในขณะที่มีงานสมโภชซึ่งมีคนพลุกพล่าน อาจทำให้กรรมฐานเสื่อมได้ หรือการแสดงธรรมเป็นสิ่งที่ดี แต่การแสดงธรรมในสถานที่ที่มี

^{๘๓} ตตถ สาทถกสมปชณณํ สปปายสมปชณณํ โคจรสมปชณณํ อสมโมห-
สมปชณณนติ จตุพพิธํ สมปชณณณ. (ที.สี.อ. ๑/๑๑๔/๑๖๖)

“ในพากย์นั้น สัมปชัญญะมี ๔ ประเภท คือ สาทถกสัมปชัญญะ
สปปายสัมปชัญญะ โคจรสัมปชัญญะ และอสมโมหสัมปชัญญะ”

คนพลุกพล่านหรือไม่สนใจฟัง หรือแสดงธรรมแก่เพศตรงกันข้ามใน
ที่ลับ ถือว่าไม่เหมาะสม การพิจารณาสุกกรรมฐานในซากศพต่างประเทศ
ก็ไม่เหมาะสมเช่นกัน เพราะอาจทำให้เกิดโรคได้

สัมปชัญญะทั้งสองอย่างมีประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม
บุคคลผู้พิจารณาใคร่ครวญในประโยชน์และความเหมาะสมย่อมประสบ
ความสำเร็จในหน้าที่การงาน แม้บุคคลผู้เจริญสมณะหรือวิปัสสนา
ก็สามารถยังสมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้นได้ง่ายโดยอาศัยสัมปชัญญะ
เหล่านี้ อย่างไรก็ตาม สัมปชัญญะทั้งสองนี้ไม่ใช่ทั้งสมณะและวิปัสสนา
เป็นเพียงเครื่องช่วยอุปถัมภ์ให้สมณะและวิปัสสนาก้าวหน้าเร็ว เพราะ
ผู้ที่หลีกเลี่ยงจากสิ่งไร้ประโยชน์และไม่เหมาะสมย่อมจะประสบ
ความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว จะเห็นได้ว่า สัมปชัญญะสองอย่างนี้เรียกว่า
ปาริหาริกปัญญา^{๔๔} คือ ปัญญาอุปถัมภ์การปฏิบัติ จึงไม่ใช่วิปัสสนา
ปัญญาอันเป็นวิปัสสนาอย่างแท้จริง คือ สัมปชัญญะสองอย่างหลัง ได้แก่
โคจรสัมปชัญญะ และอสมโหสัมปชัญญะ

^{๔๔} นิปโกติ เนปกุํ วุจฺจติ ปญฺญา, ตาย สมฺมุนาคโตติ อตฺโถ. อิมินา ปเทณ
ปาริหาริกปญฺญํ ทสฺเสติ. (วิสุทฺธิ. ๑/๔/๔)

“ในคำว่า นิปโก (มีปัญญาพิจารณา) หมายความว่า ปัญญาได้ชื่อว่า
เนปิกกะ (ปัญญาพิจารณา) ผู้ประกอบด้วยปัญญาพิจารณานั้น [ชื่อว่า นิปกะ]
พระพุทธองค์ทรงแสดงปาริหาริกปัญญา (ปัญญาพิจารณา) ด้วยบทนี้”

กมฺมญฺจานสฺส ปรีหเรณ นิยุตฺตา ปาริหาริกา. อภิภูกมาทีนิ สพฺพกิจฺจานิ
สาตถกสมฺปชฺฌญาทิวเสน ปริจฺฉินฺช เนตฺติ สพฺพกิจฺจปริณายิกา. (วิสุทฺธิ.
มหาฎีกา ๑/๔/๑๙)

“ปัญญาที่ประกอบในการปฏิบัติกรรมฐาน ชื่อว่า ปาริหาริกา

คำว่า สัพพกิจจปริณายิกา (จัดการกิจทุกอย่าง) คือ กำหนดกิจทุกอย่าง
มีการก้าวไปเป็นต้นด้วยความเป็นสัตถกสัมปชัญญะเป็นต้นแล้วนำไป”

มีบางสำนักสอนว่า เวลายกมือผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาว่ายกมือทำไม เวลาวางมือต้องพิจารณาว่าวางมือทำไม เวลานั่งนานจนเกิดทุกข์เวทนา ก่อนจะพลิกต้องพิจารณาว่าทำไมต้องพลิกเปลี่ยนท่านั่ง แต่การพิจารณาเช่นนี้เป็นการศึกษาสติรู้เท่าทันปัจจุบันรูปนามในขณะนั้น คือ ไม่รู้ว่ามีสภาวะทางกายหรือจิตชนิดใดกำลังเกิดอยู่ และไม่รู้ตัวว่ากำลังคิดฟุ้งซ่าน เพราะจิตรับรู้บัญญัติคือความคิดพิจารณาอยู่ในขณะนั้น ความจริงแล้วการเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติที่มีสติเป็นหลัก โดยเพียงแต่รับรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ไม่ปรุงแต่งด้วยการพิจารณาเหมือนกระจกเงาที่สะท้อนภาพได้ แต่ไม่เก็บภาพไว้ภายใน

๓. โคจรสัมปชัญญะ คือ การรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายความว่า กำหนดรู้อารมณ์ ๖ อันเป็นสิ่งที่จิตและเจตสิกยึดหน่วงไว้ ซึ่งก็คือ สภาวะธรรม หรือรูปนาม หรือสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม การกำหนดรู้ดังกล่าวคือการเจริญสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

อนึ่ง ตามหมวดสัมปชัญญะ เป็นการกำหนดรู้ในการก้าวและถอยโดยรับรู้สภาวะยก ย่าง และเหยียบ ในขณะเดิน เป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม จัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของผู้ปฏิบัติที่เจริญสติปัฏฐาน ดังนั้น สติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านั้น จึงชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า

“ส่วนการไม่ทอดทิ้งกรรมฐานนั้นแหละ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ”^{๔๕}

^{๔๕} กมฺมกุจฺจาสส ปน อวิหหนเมว โคจรสมฺปชฌณํ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๕)

โคจรสัมปชัญญะนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องตามมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เหล่าภิกษุเจริญโคจรสัมปชัญญะไว้ในสติปัฏฐานสังยุตต์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงอยู่ในสถานที่อยู่อันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน เมื่อเธออยู่ในสถานที่อยู่อันเป็นมรดกแห่งบิดาของตนแล้ว มารจักไม่ได้โอกาส ไม่ได้ช่องทาง ภิกษุทั้งหลาย สถานที่อยู่อันเป็นมรดกแห่งบิดาของตนนั้นคืออะไร คือสติปัฏฐาน ๔”^{๘๖}

ภิกษุผู้ไม่เที่ยวไปในโคจรคามคือสติปัฏฐานสี่ เปรียบเหมือนลิงติดตั่ง ย่อมถูกกิเลสมารครอบงำยำยได้ ในภูเขาคิมพานต์มีฝูงลิงอาศัยอยู่มากมาย ลิงบางตัวไม่อยู่ในที่อยู่ของตน ออกมาหากินในถิ่นมนุษย์ พวกพรานได้วางดั่งไว้ในทางเดินของฝูงลิง ลิงฉลาดได้หลีกออกห่าง ส่วนลิงโง่ได้เข้าไปจับดั่ง มือของมันติดตั่งแน่น จึงพยายามจะดึงมือออกด้วยการยื้อมืออีกข้างหนึ่งไปจับ มือข้างที่สองก็ติดตั่ง จึงยื้อเท้าออกไปยัน เท้าก็ติดตั่งอีก จากนั้นมันจึงยื้อเท้าอีกข้างหนึ่งไปยัน เท้าข้างที่สองก็ติดตั่งอีก ท้ายสุดมันได้เอাপากกัด ปากก็ติดตั่งด้วย เมื่อพรานมาพบ จึงแทงลิงนั้นจนตายแล้วนำกลับไป (ส.ม. ๑๙/๓๗๓/๑๒๙)

เกี่ยวกับโคจรสัมปชัญญะนี้ พระพุทธองค์มักตรัสถึงการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประเภทไว้อย่างบริบูรณ์ในพระสูตรทั่วไป แต่ในพระสูตรบางสูตรตรัสเฉพาะการเจริญกายานุปัสสนาบ้าง เวทนานุปัสสนาบ้าง

^{๘๖} โคจร ภิกขเว จรณ สก เปตติเก วิสเย. โคจร ภิกขเว จรตฺ สก เปตติเก วิสเยน ลจฺจติ มาโร โอตารํ น ลจฺจติ มาโร อารมฺมณํ. โก จ ภิกขเว ภิกขุโน โคจรโร สโก เปตติโก วิสโย. ยทิทํ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานา. (ส.ม. ๑๙/๓๗๒/๑๒๙)

จิตตานุปัสสนาบ้าง หรือธัมมานุปัสสนาบ้าง ตามสมควรแก่ผู้ฟังที่อบรม
สังสมบารมีมาต่างกัน เช่น

ตัวอย่างกายนุปัสสนา

เยสฌจ สุธมมารุธา นิจุจํ กายคตา สติ
อกิจจํ เต น เสวนติ กิจเจ สาทจการิโน
สตันํ สมปชานานํ อตถํ คจฺจนฺติ อาสวา.^{๘๗}

“ชนเหล่าใดเจริญสติในกายเป็นนิตย ไม่ทำกิจที่ไม่ควรทำ ทำ
เฉพาะกิจ[คือการเจริญสติ]ที่ควรทำอย่างต่อเนื่อง สำหรับชนผู้มี
สติสัมปชัญญะพร้อมมูลเหล่านั้น อาสวะย่อมหมดไป”

ตัวอย่างเวทนานุปัสสนา

สมาหิโต สมปชาโน สโต พุทฺธสฺส สาวโก
เวทนา จ ปชานาติ เวทนานนฺจ สมภฺว.
ยตถ เจตา นิรุชฺฌนฺติ มคฺคณฺจ ขยคามินํ
เวทนานํ ขยา ภิกฺขุ นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโต.^{๘๘}

“สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตมั่นคงดีแล้ว รู้จริง มีสติ ย่อมรู้ชัด
เวทนา เหตุเกิดของเวทนา ที่ดับเวทนา (พระนิพพาน) และทางดำเนิน
ให้ถึงความดับเวทนา ภิกษุเป็นผู้หมดความกระหายปรินิพพานแล้ว
เพราะดับเวทนาได้”

^{๘๗} พ.ธ. ๒๕/๒๕๓/๖๗

^{๘๘} ส.สพ. ๑๘/๒๕๙/๑๙๑

ตัวอย่างจิตตานุปัสสนา

ทุณฺณิคุคฺคหสฺส ลหุโน ยตถกามนิปาติโน

จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ.^{๘๘}

“จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงเร็ว ไฟในอารมณ์ตามที่ใคร ฝึกจิตเช่นนั้นได้เป็นการดี เพราะจิตที่ฝึกได้แล้ว นำสุขมาให้”

ตัวอย่างธัมมานุปัสสนา

ตสฺมาติห พาทิย เอวํ สิกฺขิตพฺพํ. ทิฏฺฐเจ ทิฏฺฐจฺมตฺตํ ภวิสฺสติ, สฺสฺเต สฺสฺตมตฺตํ ภวิสฺสติ, มฺุเต มฺุตมตฺตํ ภวิสฺสติ, วิญฺญาเต วิญฺญาตมตฺตํ ภวิสฺสติ. เอวณฺหิ เต พาทิย สิกฺขิตพฺพํ.^{๘๙}

“พาทิยะ เพราะเหตุนั้นแล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็น จักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยิน จักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทาง จมูก ลิ้น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางจมูก ลิ้น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ พาทิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้”

ในการรู้ชัดอารมณ์กรรมฐานนั้น คำว่า อารมณ (อารมณ์) คือ สิ่งที่เกิดยึดหน่วงโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น รูปเป็น อารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู คำว่า อารมมณ มีรากศัพท์มาจาก อาลมฺพณ มีความหมายตามหลักพระอภิธรรมว่า สิ่งที่ถูกจิตและเจตสิกยึดหน่วงไว้ตลอดเวลาตั้งแต่เกิดถึงตาย อารมณ ๖ เหล่านี้ คือ รูปารมณ สัทธารมณ คันธารมณ รสอารมณ โผฏฐัพพารมณ และธัมมารมณ เหมือนไม้เท้าที่คนอ่อนแอไร้กำลังต้องยึดหน่วงเพื่อลุกขึ้นยืน จิตและเจตสิกเหมือนคนอ่อนแอซึ่งต้องมียารมณตลอดเวลา แม้

^{๘๘} ขุ.ธ. ๒๕/๓๕/๒๒

^{๘๙} ขุ.ธ. ๒๕/๑๐/๑๐๒

กระทั่งเวลาหลับสนิททวังกจิตก็รับอารมณ์คือกรรม กรรมนิมิต หรือ คตินิมิต อันเป็นอารมณ์ของจิตจิตในภพก่อน^{๙๑}

มีข้อสังเกตว่า ในคัมภีร์ฎีกาหลายฉบับอธิบาย อารมมณ ศัพท์ว่า มาจาก อา บทหน้า + รมุ ธาตุ มีความหมายว่า รื่นรมย์ + ยุ ปัจจัย (แปลง ยุ เป็น อน แล้วแปลง น เป็น ณ) ดังนั้น อารมมณ จึงมีความหมายว่า “ที่มารื่นรมย์ของจิตและเจตสิก” มีรูปวิเคราะห (คำจำกัดความ) ว่า อาคนุตวา เอตถ รมนตติ อารมมณ แปลว่า สภาวะเป็นที่มารื่นรมย์ของจิตและเจตสิก ชื่อว่า อารมณ^{๙๒}

^{๙๑} ทวารวิมุตตานนฺจ ปฏิสนธิทวังกจิตสงฆาทานํ นพพิทมิปิ ยถาสมฺภวํ เภยฺยุเณน ภวนฺตเร นทวารคฺคหิตํ ปจฺจุปฺปนนฺมตฺตํ. ปณฺณตฺติฏฺฐํ วา กมฺมกมฺมนิมิตฺต-คตินิมิตฺตสมฺมตํ อารมฺมณํ โหติ. (สงคห ๓/๕๓/๑๘)

“อนึ่ง อารมณ์ของจิตที่พ้นไปจากทวาร ที่เรียกว่าปฏิสนธิจิต ทวังกจิต และจิตจิต มี ๖ อย่าง รับรู้ได้ทางทวารทั้ง ๖ ทวาร ในภพอื่นโดยมาก เป็น ปัจจุบัน อดีต หรือเป็นอารมณ์บัญญัติ ที่เรียกว่ากรรม กรรมนิมิต และ คตินิมิต ตามสมควรแก่อารมณ์ที่เกิดขึ้น”

^{๙๒} อารมฺมณสทฺทเ ปน สติ จิตฺตเจตฺติกานิ อาคนฺตฺวา เอตถ รมนตฺติ อารมฺมณํ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๓/๑๓๔/๑๒๕)

“แต่เมื่อมี อารมมณ ศัพท์ จึงมีอรรถว่า สภาวะอันเป็นที่มารื่นรมย์ของจิตและเจตสิก ชื่อว่า อารมณ”

ตานิ วา อาคนุตฺวา เอตถ รมนตฺติ อารมฺมณนฺติ รูปารมฺมณํ. (วิภาวินี ๓/๔๘/๒๑๓)

ปจฺฉิมนเย ปน อุปสฺสโค ธาตฺวตฺถวิเสสโก, กิฬนฺตโก จ รมุธาตุ, อนสทฺโท จ อธิกรณตฺถโกติ เวทิตพฺโพ. (มณิ.มณฺชฺฐสํกฺกิยา ๑/๔๘/๓๔๐)

“ส่วนตามนัยหลัง พึงทราบอุปสรรคขยายเนื้อความของธาตุให้ต่างออกไป, รมุ ธาตุมีอรรถว่า เล่น (รื่นรมย์) และ อน ศัพท์มีอรรถ อธิกรณสาธนะ”

อย่างไรก็ตาม ข้อความนี้ไม่ตรงกับคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา ซึ่งกล่าวว่ามาจาก ลพิ ธาตุ (ยี่ดหน่วง) แปลง ลมฺพ เป็น รมฺม คำว่า อาลมฺพณ จึงเปลี่ยนรูปเป็น อารมฺมณ ความหมายตามหลักธรรมจริงๆ ซึ่งคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวไว้มิได้มีความหมายว่า “ที่มารื่นรมย์ของจิต และเจตสิก” (อา บทหน้า + รมฺ ธาตุ + ยุ ปัจจัยในอธิกรณสาธนะ) แต่มีความหมายว่า “สิ่งที่ถูกจิตและเจตสิกยี่ดหน่วง” (อา บทหน้า + ลพิ ธาตุ + ยุ ปัจจัยในกรรมสาธนะ) ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

ยถา हि तुप्पलो पुरिโส तदुत्तं वा रश्चु वा अलम्पित्वा
อฺภูจหติ เจว ตिฏฺจติ จ, એવું જિત્તજેતસિકા ઠમ્મા રૂપાતિઆરમ્મં
આરપ્પેવ ઓપ્પચ્છન્તિ જેવ તિઘ્જન્તિ જ. તસમા સપ્પેપિ જિત્તજેતસિકાં
ઠમ્માનં આરમ્મણુતા ઠમ્મા આરમ્મણ્ણયોદિ વેતિતપ્પવા.^{๔๓}

“อุปมาเหมือนบุรุษผู้มีกำลังอ่อนแอ ยี่ดหน่วงท่อนไม้หรือเชือก แล้วจึงลุกขึ้นและยืนได้ ฉะนั้น สภาวะธรรมคือจิตและเจตสิก ปราศจาก อารมณฺมีรูปเป็นต้นแล้วจึงเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ ก็ฉะนั้น เพราะฉะนั้น พึงทราบสภาวะธรรมที่เป็นอารมณฺของจิตและเจตสิกทั้งหมดว่าเป็น อารมฺมณปัจจัย”

จะเห็นได้ว่า คำว่า อาลมฺพิตฺวา (ยี่ดหน่วง) แสดงรากศัพท์ ของ อารมฺมณ ศัพท์ว่ามาจาก ลมฺพ ธาตุในความหมายว่า ยี่ดหน่วง ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

^{๔๓} อภิ.ป.อ. ๓/๑/๓๙๖

ผู้เขียนได้กล่าวถึงโคจรสัมปชัญญะโดยย่อแล้ว ต่อแต่นี้ไปจะกล่าวถึงสัมปชัญญะที่ ๔ เป็นประการสุดท้าย

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ การรู้ชัดโดยไม่สงสัยด้วยการเห็นประจักษ์สภาวะลักษณะ (ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง) และสามัญญลักษณะ (ลักษณะทั่วไปของรูปนามทุกอย่าง) จะเห็นได้ว่าอัสัมโมหสัมปชัญญะเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตตามลำดับวิสุทธิ ๗ ตั้งแต่ศีลวิสุทธิเป็นต้นไป จึงบังเกิดขึ้นตามลำดับ ส่งผลให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง ดังข้อความว่า

“สมาธิที่อบรมด้วยศีล มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่อบรมด้วยสมาธิ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญาย่อมหลุดพ้นจากอาสวกิเลส คือกามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๔๔}

สรุปความว่า อสัมโมหสัมปชัญญะเป็นความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด โดยยังเห็นสภาวะลักษณะและสามัญญลักษณะของรูปนาม จึงเข้าใจว่ามีเพียงรูปนามปรากฏในปัจจุบันขณะ ไม่มีตัวเรา ของเรา ไม่มีบุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นว่าสภาวะก้าวและถอยเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการทำ อากัปกริยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไปจึงเกิดสภาวะก้าวและถอยโดยเป็นผลของจิตที่ประกอบด้วยเจตนาและฉันทะ แม้สภาวะยก ย่าง เหยียบ ในขณะก้าวและถอยก็เกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละระยะ เมื่อระยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยะอื่นขึ้นได้ ไม่มีบุคคลผู้ก้าว และไม่มีการก้าวของ

^{๔๔} สीलปริภาวโต สมาธิ มหปฺพล โหติ มหานิสฺโส. สมาธิปริภาวตา ปญฺญา มหปฺพลา โหติ มหานิสฺสา. ปญฺญาปริภาวิตฺ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมฺจุจติ. เสยฺยถิทํ. กามาสวา ภาวาสวา อวิชชาสวา. (ที.ม. ๑๐/๑๔๒/๗๓)

บุคคลใด การเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะ ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า

“ในรูปนามที่เกิดตัวอย่างรวดเร็ว นั้น บุคคลหนึ่งผู้ก้าวอยู่เป็นใครเล่า หรือการก้าวย่อมมีแก่ใครเล่า เพราะมีเพียงการเดิน ยืน นั่ง และนอนของธาตุโดยปรมาตม วิกขณฺณมรรฐัตถุรูป[ที่ยก ย่างเหยียบ]ในระยะนั้นๆ และรู้ชัดว่า ‘จิตดวงอื่นย่อมเกิดขึ้น จิตดวงอื่นย่อมดับไป [คือ จิตที่ต้องการจะยกและจิตที่ตามรู้กิริยา ยกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดจิตที่ต้องการจะย่างและจิตที่ตามรู้กิริยา ย่าง เป็นต้น] จิตย่อมดำเนินไปเหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปไม่ขาดช่วง’ ความไม่หลงในการก้าวเป็นต้นอย่างนี้ ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ”^{๙๔}

พระพุทธรูปทรงอุปมาการเกิดปัญญาโดยอาศัยสติว่าเหมือนแม่ไก่กกไข่ไว้ในวาสิขณสูตรว่า เมื่อแม่ไก่กกไข่อย่างต่อเนื่อง ไออ้อนจากตัวมีกำลังมากขึ้น ทำให้เปลือกไข่บางลง ยางเหนียวเหือดแห้ง ลูกไก่มีจะงอยปากและเล็บแข็งขึ้น เติบโตเต็มที่จนเจาะเปลือกไข่ออกมาได้เอง ไออ้อนที่ต่อเนื่องเหมือนสติ ไออ้อนที่มีพลังทำให้เปลือกไข่บางลงเป็นต้นเหมือนสมาธิ การที่เปลือกไข่บางลงเหมือนการกำจัดอวิชชาที่ห่อหุ้มเหล่าสัตว์ การแห้งของยางเหนียวเหมือนการกำจัดตัณหาที่ทำให้ผูกพันกามคุณ ลูกไก่ที่เติบโตเต็มที่จนกระทั่งเจาะเปลือกไข่ได้ เหมือนวิปัสสนาญาณ

^{๙๔} ตตถ โก เอโก อภิกกมตติ, กสส วา เอกสส อภิกกมณํ. ปรมตถโต ทิ ธาตุนํเยว คมนํ, ธาตุนํ จานํ, ธาตุนํ นิสชชนํ, ธาตุนํ สยनํ. ตสมี ตสมี โกฏฐาเส สทฐิ รุเปน อณณํ อุปปชชเต จิตตํ อณณํ จิตตํ นิรุชฌติ. อวิจิมนุสมพฺโพธ นทิสโสโตว วตตตติ. เอวํ อภิกกมาทิสฺส อสมฺมุยุหนํ อสมฺโมหสมฺมุขณณํ นามาติ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๔)

ที่แก่กล้าจนกระทั่งบรรลุมรรคญาณที่สามารถกำจัดวิชาวสันเปรียบเหมือน
เปลือกไข่ที่ห่อหุ้มอยู่ บรรลุถึงความหลุดพ้นคือพระนิพพาน

ตั้งข้อความว่า

“๑. ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุไม่ประกอบภาวนาอยู่เนื่อง ๆ ถึงจะ
มีความปรารถนาอย่างนี้ว่า ทำอย่างไรหนอ จิตของเราจึงจะหลุดพ้นจาก
อาสวะเพราะไม่ถื้อมัน ถึงอย่างนั้น จิตของเธอก็ไม่หลุดพ้นจากอาสวะ
เพราะไม่ถื้อมันได้เลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร ข้อนั้นพึงกล่าวได้ว่า เพราะ
เธอไม่ได้เจริญ

เพราะเธอไม่ได้เจริญอะไร

คือ เพราะเธอไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔
อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘

ไข่ไก่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟอง ไข่เหล่านั้น แม่ไก่
ไม่หับ ไม่กก ไม่ฟักให้ดี แม่ไก่นั้นถึงจะมีความปรารถนาอย่างนี้ว่า
ทำอย่างไรหนอ ลูกของเราจึงจะทำลายกระเปาะไข่ด้วยปลายเล็บเท้า
หรือด้วยจะงอยปากออกมาด้วยความสวัสดิ์ ถึงอย่างนั้น ลูกไก่เหล่านั้น
ก็ไม่สามารถทำลายกระเปาะไข่ด้วยปลาย เล็บเท้าหรือด้วยจะงอยปาก
ออกมาด้วยความสวัสดิ์ได้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไข่ไก่ ๘ ฟอง
๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟองนั้น แม่ไก่ไม่หับ ไม่กก ไม่ฟักให้ดี ฉะนั้น
ภิกษุ
ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อไม่ประกอบภาวนาอยู่เนื่อง ๆ ถึงจะมีความ
ปรารถนา อย่างนี้ว่า ทำอย่างไรหนอ จิตของเราจึงจะหลุดพ้นจากอาสวะ
เพราะไม่ถื้อมัน ถึงอย่างนั้น จิตของเธอก็ไม่หลุดพ้นจากอาสวะเพราะ
ไม่ถื้อมันได้เลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร ข้อนั้นพึงกล่าวได้ว่า เพราะเธอ
ไม่ได้เจริญ

เพราะเธอไม่ได้เจริญอะไร

คือ เพราะเธอไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘

๒. ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุประกอบภาวนาอยู่เนื่อง ๆ ถึงจะ
ไม่มีความปรารถนาอย่างนี้ว่า ทำอย่างไรหนอ จิตของเราจึงจะหลุดพ้น
จากอาสวะเพราะไม่ถือนั่น ถึงอย่างนั้น จิตของเธอก็หลุดพ้นจากอาสวะ
เพราะไม่ถือนั่นได้ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร ชื่อนั้นพึงกล่าวได้ว่า เพราะเธอ
ได้เจริญ

เพราะเธอได้เจริญอะไร

คือ เพราะเธอได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔
อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘

ไข่ไก่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟอง ไข่เหล่านั้น แม่ไก่
ทับ กก พักไว้ดี แม่ไก่นั้นถึงจะไม่มีมีความปรารถนาอย่างนี้ว่า ทำอย่างไร
หนอ ลูกของเราจึงจะทำลายกระเปาะไข่ด้วยปลายเล็บเท้า หรือด้วย
จะงอยปาก ออกมาด้วยความสวัสดิ์ ถึงอย่างนั้น ลูกไก่เหล่านั้นก็สามารถ
ทำลายกระเปาะไข่ด้วยปลายเล็บเท้าหรือด้วยจะงอยปาก ออกมาโดย
ความสวัสดิ์ได้ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไข่ไก่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ
๑๒ ฟองนั้น แม่ไก่ทับ กก พักไว้ดีแล้ว ฉนใด ภิกษุก็ฉนนั้นเหมือนกัน
เมื่อภิกษุประกอบภาวนาอยู่เนื่อง ๆ ถึงจะไม่มีมีความปรารถนาอย่างนี้ว่า
ทำอย่างไรหนอ จิตของเราจึงจะหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือนั่น
ถึงอย่างนั้น จิตของเธอก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือนั่นได้ ชื่อนั้น
เพราะเหตุไร ชื่อนั้นพึงกล่าวได้ว่า เพราะเธอได้เจริญ

เพราะเธอได้เจริญอะไร

คือ เพราะเธอได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘”^{๔๖}

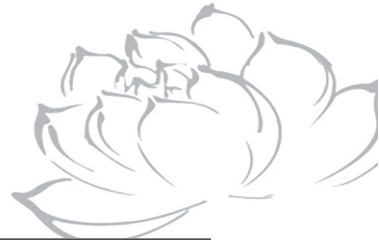
^{๔๖}

๑. ภาวานานุโยคํ อนนฺยุตฺตสฺส ภิกฺขเว ภิกฺขุโน วิหฺรโต ภิกฺขจาปี เอวํ
อิจฺจมา อุปฺปชฺชเวยฺย “อโห วต เม อนฺุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมฺุจฺเจยฺยาติ, อถ
ขวสฺส เนาว อนฺุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมฺุจฺจติ. ตํ กิสฺส เหตุ. “อภาวิตตฺตาติสฺส
วจฺนียํ. กิสฺส อภาวิตตฺตา. อภาวิตตฺตา จตฺตุนฺนํ สติปัฏฺฐานานํ, อภาวิตตฺตา
จตฺตุนฺนํ สมฺมปปธานานํ, อภาวิตตฺตา จตฺตุนฺนํ อิทธิปาทานํ, อภาวิตตฺตา
ปณฺจณฺนํ อินฺทริยานํ, อภาวิตตฺตา ปณฺจณฺนํ พละนํ, อภาวิตตฺตา สตฺตุนฺนํ
โพชฌณฺคานํ, อภาวิตตฺตา อริยสฺส อฏฺฐังคิกสฺส มคฺคสฺส.

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว กุกฺกุฏฺฐิยา อณฺฺทานิ อฏฺฐ วา ทส วา ทฺวาทส วา, ตานสฺส
กุกฺกุฏฺฐิยา น สมฺมาธิสฺสียตานิ, น สมฺมาปริเสทิตานิ, น สมฺมาปริภาวิตานิ.
ภิกฺขจาปี ตสฺสา กุกฺกุฏฺฐิยา เอวํ อิจฺจมา อุปฺปชฺชเวยฺย “อโห วต เม กุกฺกุฏฺฐโปตฺก
ปาทนฺทลฺลิกาย วา มฺุขตฺตุนฺทเกน วา อณฺฺทโกสํ ปทาเลตฺวา โสตฺถินา
อภินิพฺพิชฺชเวยฺยนฺติ. อถ โข อภพฺพาว เต กุกฺกุฏฺฐโปตฺก ปาทนฺทลฺลิกาย วา
มฺุขตฺตุนฺทเกน วา อณฺฺทโกสํ ปทาเลตฺวา โสตฺถินา อภินิพฺพิชฺชิตุํ. ตํ กิสฺส เหตุ.
ตถา หิ ปน ภิกฺขเว กุกฺกุฏฺฐิยา อณฺฺทานิ อฏฺฐ วา ทส วา ทฺวาทส วา, ตานสฺส
กุกฺกุฏฺฐิยา น สมฺมาธิสฺสียตานิ, น สมฺมาปริเสทิตานิ, น สมฺมาปริภาวิตานิ.
เอวเมว โข ภิกฺขเว ภาวานานุโยคํ อนนฺยุตฺตสฺส ภิกฺขุโน วิหฺรโต ภิกฺขจาปี เอวํ
อิจฺจมา อุปฺปชฺชเวยฺย “อโห วต เม อนฺุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมฺุจฺเจยฺยาติ,
อถ ขวสฺส เนาว อนฺุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมฺุจฺจติ. ตํ กิสฺส เหตุ. “อภาวิตตฺตา”
ติสฺส วจฺนียํ. กิสฺส อภาวิตตฺตา. อภาวิตตฺตา จตฺตุนฺนํ สติปัฏฺฐานานํ, อภาวิตตฺตา
จตฺตุนฺนํ สมฺมปปธานานํ, อภาวิตตฺตา จตฺตุนฺนํ อิทธิปาทานํ, อภาวิตตฺตา
ปณฺจณฺนํ อินฺทริยานํ, อภาวิตตฺตา ปณฺจณฺนํ พละนํ, อภาวิตตฺตา สตฺตุนฺนํ
โพชฌณฺคานํ, อภาวิตตฺตา อริยสฺส อฏฺฐังคิกสฺส มคฺคสฺส.

๒. ภาวานานุโยคํ อนนฺยุตฺตสฺส ภิกฺขเว ภิกฺขุโน วิหฺรโต ภิกฺขจาปี น เอวํ
อิจฺจมา อุปฺปชฺชเวยฺย “อโห วต เม อนฺุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมฺุจฺเจยฺยาติ.

จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๑ จะกำจัดสักกาย
ทิฏฐิได้ชั่วขณะ ส่วนพระอริยบุคคลกำจัดกิเลสตามลำดับและได้รับผล
ตามสมควร คือ



อถ ขวสฺส อนุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมุจฺจติ. ตํ กิสฺส เหตุ. ภาวิตตฺตาติสฺส
วจฺนียํ. กิสฺส ภาวิตตฺตา. ภาวิตตฺตา จตุณฺ्हํ สติปฏฺฐานานํ, ภาวิตตฺตา จตุณฺ्हํ
สมฺมุปปชานานํ, ภาวิตตฺตา จตุณฺ्हํ อิทธิปาทานํ, ภาวิตตฺตา ปณฺจณฺ्हํ
อินทริยานํ, ภาวิตตฺตา ปณฺจณฺ्हํ พลาณํ, ภาวิตตฺตา สตฺตณฺ्हํ โพชฌณฺคานํ,
ภาวิตตฺตา อริยสฺส อฏฺฐจฺงกิกสฺส มคฺคสฺส.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว กุกฺกุฏฺฐิยา อณฺฑานิ อฏฺฐ วา ทส วา ทฺวาทส วา,
ตานสฺส กุกฺกุฏฺฐิยา สมฺมาอริยฺสยฺตานิ, สมฺมาปริเสทิตานิ, สมฺมาปริภาวิตานิ,
กิณฺจาปี ตสฺสา กุกฺกุฏฺฐิยา น เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชเยยฺย “อโห วต เม กุกฺกุฏฺฐโปตกา
ปาทนชฺชิขาย วา มุชฺชตฺถนฺทเกณ วา อณฺฑโกสํ ปทาเลตฺวา โสตฺถินา อภิ-
นิพฺพิชฺชเยยฺยนฺติ. อถ โข ภพฺพาว เต กุกฺกุฏฺฐโปตกา ปาทนชฺชิขาย วา
มุชฺชตฺถนฺทเกณ วา อณฺฑโกสํ ปทาเลตฺวา โสตฺถินา อภินิพฺพิชฺชิตุํ. ตํ กิสฺส
เหตุ. ตถา हि ปน ภิกฺขเว กุกฺกุฏฺฐิยา อณฺฑานิ อฏฺฐ วา ทส วา ทฺวาทส วา,
ตานสฺส กุกฺกุฏฺฐิยา สมฺมาอริยฺสยฺตานิ, สมฺมาปริเสทิตานิ, สมฺมาปริภาวิตานิ.
เอวเมว โข ภิกฺขเว ภาวานานุโยคมนุยฺยตฺตสฺส ภิกฺขุโน วิหโรโต กิณฺจาปี น เอวํ
อิจฺฉา อุปฺปชฺชเยยฺย “อโห วต เม อนุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมุจฺเจยฺยาติ.
อถ ขวสฺส อนุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมุจฺจติ. ตํ กิสฺส เหตุ. ภาวิตตฺตาติสฺส
วจฺนียํ. กิสฺส ภาวิตตฺตา. ภาวิตตฺตา จตุณฺ्हํ สติปฏฺฐานานํ, ภาวิตตฺตา จตุณฺ्हํ
สมฺมุปปชานานํ, ภาวิตตฺตา จตุณฺ्हํ อิทธิปาทานํ, ภาวิตตฺตา ปณฺจณฺ्हํ
อินทริยานํ, ภาวิตตฺตา ปณฺจณฺ्हํ พลาณํ, ภาวิตตฺตา สตฺตณฺ्हํ โพชฌณฺคานํ,
ภาวิตตฺตา อริยสฺส อฏฺฐจฺงกิกสฺส มคฺคสฺส. (ส.ข. ๑๗/๑๐๑/๑๑๘-๑๙)



๑. พระโศตาทันกำจัดกิเลส ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ส่งผลให้ท่านไปเกิดในกามสุคติอีก เพียง ๗ ชาติ และทุกข์ในสังสารวัฏคือการไปเกิดในอบายภูมิและการเกิดในชาติที่ ๘ เป็นต้นไปหมดสิ้นลง^{๙๗}

^{๙๗} เอตถ ปน โสตาปัตติมคฺคํ ภาเวตฺวา ทิฏฐิวิจิกิจฉาปหานน ปหีนาปายคมโน สตตกฺขตฺตฺปรโม โสตาปนโน นาม โหติ. (สงคห ๙/๖๘/๖๓)

“อนึ่ง ในบรรดามรรคและผลเหล่านี้ บุคคลผู้เจริญโศดาปัตติมรรคแล้ว ละการไปสู่อบายได้แล้วด้วยการกำจัดทิฏฐิและวิจิกิจฉา ชื่อว่า พระโศตาทัน ผู้มีการเกิดอีก ๗ ครั้งเป็นอย่างมาก”

กตโม จ ปุคฺคโล สตตกฺขตฺตฺปรโม. อิเธกฺโข จ ปุคฺคโล ตินฺนํ สมฺมอชฺชานํ ปริกฺขยา โสตาปนโน โหติ อวินิปาตธมฺโม นียโต สมฺโพธิปฺรายโน, โส สตตกฺขตฺตฺ เทเว จ มานุสเส จ สนฺธาวิตฺวา สํสริตฺวา ทุกฺขสฺสทนฺตํ กโรติ, อยํ วุจฺจติ ปุคฺคโล สตตกฺขตฺตฺปรโม. (อภิ.ป. ๓๖/๓๑/๑๒๒)

“บุคคลผู้เป็นสัตตักขัตตูปรมะคืออะไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นโศตาทัน ไม่ตกต่ำในอบาย แน่นอนต่อมรรค มีมรรคญาณขั้นสูง ๓ เป็นเบื้องหน้า เพราะสิ้นสังโยชน์ ๓ ประการ บุคคลนั้นท่องเที่ยวไปในเทวโลกและมนุษย์โลก ๗ ชาติแล้วจึงจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นสัตตักขัตตูปรมะ (ผู้เกิด ๗ ครั้งเป็นอย่างมาก)”

เอตฺตาวตฺตา จ ปนฺเส โสตาปนโน นาม ทฺตฺติโย อริยปุคฺคโล โหติ. ภุสํ ปมตฺโตปิ หุตฺวา สตตกฺขตฺตฺ เทเวสุ จ มนุสฺเสสุ จ สนฺธาวิตฺวา สํสริตฺวา ทุกฺขสฺสทนฺตสฺส กรณสมตฺโต โหติ. (วิสุทฺธิ. ๒/๘๑๒/๓๕๗)

“ด้วยถ้อยคำเพียงเท่านั้น ผู้เพียรปฏิบัตินี้เป็นพระอริยบุคคลที่ ๒ ชื่อว่า พระโศตาทัน (ผู้ดำรงอยู่ในโศดาปัตติผล) แม้ท่านจะยังเป็นผู้ประมาทอยู่มาก ก็จะต้องท่องเที่ยวไปในเทวโลกและมนุษย์โลก ๗ ชาติแล้วจึงสามารถกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”

๒. พระสภากาฬามีแม้จะมีได้กำจัดกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเด็ดขาด ก็ทำให้กามราคะและปฏิฆะลดน้อยลง ท่านจึงไม่มีการครองเรือนเหมือนพระโสดาบัน และส่งผลให้ท่านไปเกิดในกามสุคติภูมิ อีกเพียง ๑ ชาติ และทุกข์ในสังสารวัฏคือการเกิดในชาติที่ ๒ เป็นต้นไปหมดสิ้นลง^{๔๘}

๓. พระอนาคามีกำจัดกิเลส ๒ อย่างโดยเด็ดขาด คือ กามราคะ และปฏิฆะ ส่งผลให้ท่านไปเกิดเป็นพรหมในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส

^{๔๘} สภากาฬามีมคฺคฺ ภาเวตฺวา รากฺทโสมฺหานํ ตณฺนรตฺตา สภากาฬามี นาม โหติ สกิทฺเว อิมํ โลกํ อาคณฺตฺวา. (สงฺคห ๙/๖๙/๖๓)

“บุคคลผู้เจริญสภากาฬามีมรรค ย่อมได้ชื่อว่า พระสภากาฬี เนื่องจากเป็นผู้มาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียว เพราะกระทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง”

กตโม จ ปุคฺคโล สภากาฬี. อิเธกฺโข ปุคฺคโล ติณฺณํ สมฺมโณชนานํ ปริกฺขยา รากฺทโสมฺหานํ ตณฺนตฺตา สภากาฬี โหติ สกิทฺเว อิมํ โลกํ อาคณฺตฺวา ทุกฺขสฺสทนฺตํ กโรติ, อโย วุจฺจติ ปุคฺคโล สภากาฬี. (อภิ.ป. ๓๖/๓๔/๑๒๓)

“บุคคลผู้เป็นสภากาฬี คืออะไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสภากาฬี มาสู่โลกนี้อีกคราวเดียวเท่านั้นแล้วทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะสิ้นสังโยชน์ ๓ ประการ และทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบาง บุคคลนี้เรียกว่า พระสภากาฬี”

เอตฺตฺวาตา เจส สภากาฬี นาม จตฺตฺโก อริยปุคฺคโล โหติ สกิทฺเว อิมํ โลกํ อาคณฺตฺวา ทุกฺขสฺสทนฺตรณสมฺตฺโต. (วิสุทฺธิ. ๒/๘๑๓-๑๔/๓๕๘)

“ด้วยถ้อยคำเพียงเท่านั้น ผู้เพียรปฏิบัตินี้เป็นพระอริยบุคคลที่ ๔ ชื่อว่า พระสภากาฬี (ผู้ดำรงอยู่ในสภากาฬีผล) มาสู่โลกนี้อีกคราวเดียวเท่านั้นแล้วสามารถกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”

หรือรูปภูมิและอรูปภูมิอื่น และทุกขในสังสารวัฏคือการเกิดในชาติที่ ๒ เป็นต้นไปหมดสิ้นลง^{๙๙}

๔. พระอรหันต์กำจัดกิเลส ๕ อย่างโดยเด็ดขาด คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ส่งผลให้ท่านดับรูปนามขั้นที่ ๕ ไม่เกิดอีกหลังปรินิพพาน และทุกขในสังสารวัฏคือการเกิดในภพต่างๆ หมดสิ้นลง^{๑๐๐}

^{๙๙} อนาคามีมคค์ ภาเวตวา กามราคพยาปาทานมนวเสสปปหานเน อนาคามี นาม โหติ อนาคนฺตา อิตฺถตฺตํ. (สงคห ๙/๗๐/๖๓)

“ผู้เจริญอนาคามีมรรค ชื่อว่า พระอนาคามี คือผู้ไม่มาสู่โลกนี้อีก เพราะละกามราคะและพยาบาทได้อย่างสิ้นเชิง”

กตโม จ ปุคฺคโล อนาคามี. อิเธกฺโข ปุคฺคโล ปญฺจนํ โอรัมภาคิยานํ สญฺโฆชนนํ ปริกฺขยา โอปปาติโก โหติ ตตฺถ ปรีนิพฺพายี อนาวตฺติธมฺโม ตสฺมา โลกา, อยํ วุจฺจติ ปุคฺคโล อนาคามี. (อภิ.ป. ๓๖/๓๕/๑๒๓)

“บุคคลผู้เป็นอนาคามี คืออะไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ผุดเกิด [เป็นพรหมชั้นสุทธาวาส] แล้วปรินิพพานในพรหมโลกนั้น ไม่ต้องกลับมาจาก โลกนี้อีก บุคคลนี้เรียกว่า พระอนาคามี ”

เอตฺตาวตา เจส อนาคามี นาม ญฺโฆ อริยปุคฺคโล โหติ โอปปาติโก ตตฺถ ปรีนิพฺพายี อนาวตฺติธมฺโม ปฏิสนฺธิวเสน อิมํ โลกํ ปุณฺ อนาคนฺตา. (วิสุทฺธิ. ๒/๘๑๔-๑๕/๓๕๙)

“ด้วยถ้อยคำเพียงเท่านั้น ผู้เพียรปฏิบัตินี้เป็นพระอริยบุคคลที่ ๖ ชื่อว่า พระอนาคามี (ผู้ดำรงอยู่ในอนาคามีผล) เป็นผู้ผุดเกิด[เป็นพรหมชั้นสุทธาวาส] แล้วปรินิพพานในพรหมโลกนั้น ไม่ต้องกลับมาสู่โลกนี้อีก”

^{๑๐๐} อรหตฺตมคค์ ภาเวตวา อนวเสสกิเลสปปหานเน อรหา นาม โหติ ชีณาสว โลกํ อคฺคทกฺขิณเญโย. (สงคห ๙/๗๑/๖๓)

“ผู้เจริญอรหัตตมรรค ชื่อว่า พระอรหันต์ เป็นผู้สิ้นกิเลส เป็น ทักขิณเญยบุคคลผู้เลิศในโลก เพราะละกิเลสได้โดยไม่เหลือ”

นอกจากนั้น ในวาสนุสสูตรข้างต้นยังกล่าวเปรียบกิลเลสว่าค่อยๆ ลดน้อยลง เหมือนด้ามมีดของช่างไม้ที่ถูกมือกระทบอยู่เสมอ ได้สึกไปทีละน้อยจนกระทั่งปรากฏรอยนิ้วมือในด้ามมีดนั้น ดังข้อความว่า

“รอยนิ้วมือหรือรอยนิ้วหัวแม่มือปรากฏอยู่ที่ด้ามมีดของช่างไม้ หรือลูกมือของช่างไม้ แต่ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้นั้น หารู้ไม่ว่า วันนี้ ด้ามมีดของเราสึกไปประมาณเท่านี้ เมื่อวานนี้ สึกไปประมาณเท่านี้ วันก่อน ๆ สึกไปประมาณเท่านี้ ที่แท้เมื่อด้ามมีดสึกไปแล้ว ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้นั้น ก็รู้ว่า สึกไปแล้ว ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อประกอบภาวนาอยู่เนือง ๆ หารู้ไม่ว่า วันนี้ อาสวะของเราสิ้นไปประมาณเท่านี้ เมื่อวานนี้ สิ้นไปประมาณเท่านี้ วันก่อน ๆ

รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา อนุสสเนปหานาย ปฏิปนโน ปุคฺคโล อรหตฺตผลสัจฉิกิริยา ย ปฏิปนโน, ยสฺส ปุคฺคลสฺส รูปราโค อรูปราโค มาโน อุทธัจจํ อวิชชา อนวเสสสา ปหานา, อโย วุจฺจติ ปุคฺคโล อรหา. (อภิ.ป. ๓๖/๔๔/๑๒๕)

“บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา โดยไม่เหลือ เรียกว่าผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอรหัตตผล บุคคลผู้ละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชาได้โดยไม่เหลือ เรียกว่า พระอรหันต์”

เอตฺตาวตา เจส อรหา นาม อญฺจโม อริยปุคฺคโล โหติ มหาชีณาสโว อนติมเทหธารี โอหิตภาโร อนุปฺปัตตสทฺตโก ปริกฺชีณภาวสํโยชน สมมาทญฺเฌา วิมุตฺโต สเทวกสฺส โลกสฺส อคฺคทกฺขิณเญโย. (วิสุทฺธิ. ๒/๘๑๕-๑๖/๓๕๙-๖๐)

“ด้วยถ้อยคำเพียงเท่านั้น ผู้เพียรปฏิบัตินี้เป็นพระอริยบุคคลที่ ๘ ชื่อว่า พระอรหันต์ (ผู้ดำรงอยู่ในอรหัตตผล) เป็นผู้สิ้นกิเลสผู้ยิ่งใหญ่ ทรงร่างกาย สดุดาย ปลงภาระลงได้แล้ว ได้บรรลุประโยชน์ตน หมดยุติสังโยชน์ในภพ หลุดพ้นเพราะรู้ชอบแล้ว เป็นทักขิไณยบุคคลผู้เลิศในโลกกับทั้งเทวโลก”

สิ้นไปประมาณเท่านั้น ถึงอย่างนั้น เมื่ออาสวะสิ้นไปแล้ว เธอก็รู้ว่า
สิ้นไปแล้ว”^{๑๐๑}

อนึ่ง ในพระสูตรดังกล่าวยังเปรียบกิเลสว่าค่อยๆ ลดน้อยลง
เหมือนหว่ายที่ใช้ผูกเรือเดินสมุทร ซึ่งแช่อยู่ในน้ำตลอดฤดูฝน พอถึง
ฤดูหนาวก็ต้องลมและแดด ถูกฝนตรกรตอยู่เสมอ ย่อมผุเปื่อยไปได้ง่าย
ดังข้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเรือเดินสมุทรที่ผูกด้วยเครื่องผูกคือหว่ายแช่
อยู่ในน้ำตลอดฤดูฝน พอถึงฤดูหนาวเขาก็เข็นขึ้นบก เครื่องผูกเหล่านั้น
ต้องลมและแดด ถูกฝนตรกรต ย่อมผุเปื่อยไปโดยง่าย ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทิ
นั้นเหมือนกัน เมื่อประกอบภาวนาอยู่เนือง ๆ สังโยชนก็เสื่อมสิ้นไปโดย
ง่ายเช่นกัน”^{๑๐๒}

^{๑๐๑} เสยยถาปี ภิกขเว ปลคณฺทสฺส วา ปลคณฺทพฺพนฺเตวาลิสฺส วา วาสิขญฺเฏ ทิสฺสนฺติ
องฺคุลิปทานิ ทิสฺสนฺติ องฺคุฏฺฐจฺปทํ, โน จ ขวสฺส เอวํ ฌาณํ โหติ “เอตฺตํกํ
วต เม อชฺช วาสิขญฺณสฺส ขีณํ, เอตฺตํกํ หิยโย, เอตฺตํกํ ปเรติ. อถ ขวสฺส
ขีเณ ขีณนฺตฺเวว ฌาณํ โหติ. เอวเมว โช ภิกขเว ภาวนานํ โยคมนุยฺยตฺตสฺส
ภิกขุโน วิหฺรโต กิณฺจาปี น เอวํ ฌาณํ โหติ “เอตฺตํกํ วต เม อชฺช อาสวานํ
ขีณํ, เอตฺตํกํ หิยโย, เอตฺตํกํ ปเรติ. อถ ขวสฺส ขีเณ ขีณนฺตฺเวว ฌาณํ โหติ.
(ส.ข. ๑๗/๑๐๑/๑๑๙)

^{๑๐๒} เสยยถาปี ภิกขเว สามทุทิกาย นาวาย เวตฺตพฺพนฺนพฺพธาย วสฺสมาसानิ
อุทฺเทกํ ปริยาทาย เหมนฺติเกณ ถลํ อุกฺขิตตฺตาย วาตาทปฺปเรตานิ เวตฺตพฺพนฺนานิ,
ตานิ ปาวุสเกณ เมเมนฺ อภิปฺปวฺฏฺฐจฺจานิ อปฺปกสิเรเนว ปฏฺธิปฺปสฺสมฺภนฺติ,
ปฺปุตฺติกานิ ภวณฺติ. เอวเมว โช ภิกขเว ภาวนานํ โยคมนุยฺยตฺตสฺส ภิกขุโน วิหฺรโต
อปฺปกสิเรเนว สญฺญเณชนานิ ปฏฺธิปฺปสฺสมฺภนฺติ, ปฺปุตฺติกานิ ภวณฺติ. (ส.ข. ๑๗/
๑๐๑/๑๑๙-๒๐)

ต่อจากนี้ไปจะกล่าวถึงเหตุเกิดของโพชฌงค์ ๗ ในข้อ ๒ ต่อจากข้อ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

๒. หลีกเว้นคนลืมสติ

การคบหาบุคคลต่างๆ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เปรียบได้กับใบตอง ถ้านำใบตองไปห่อปลาเน่า ก็มียกขึ้นปลาเน่าติดใบตองไปด้วย ถ้านำใบตองไปห่อดอกกุหลาบ ก็ทำให้ใบตองหอมกลิ่นของดอกกุหลาบไปด้วย การหลีกเว้นคนลืมสตินี้จึงเป็นองค์คุณที่ ๒ ของการก่อให้เกิดและพัฒนาสติสัมโพชฌงค์ต่อไป ดังพระพุทธดำรัสว่า

“บุคคลแม้ไม่ทำบาป แต่ยังคงคบคนทำบาป ก็ต้องถูกระวางสงสัยในบาปเรื่อยไป และได้รับคำตำหนิติเตียนมากมาย”^{๑๐๓}

“บุคคลทำคนเช่นใดให้เป็นมิตร และคบสนิทคนเช่นใด เขาก็เป็นเช่นนั้น เพราะการอยู่ด้วยกันเป็นเช่นนั้น”^{๑๐๔}

“คนชั่วเมื่อมาคบมาเกี่ยวข้องกับคนดีทั่วไป หรือคนดีหลงไปคบบไปเกี่ยวข้องกับชั่ว ย่อมพลอยทำให้คนดีแปดเปื้อนบาปไปด้วย เหมือนลูกศรอาบยาพิษ ถูกยาพิษแปดเปื้อนแล้ว ย่อมทำลายแล่งลูกศรที่สะอาดให้แปดเปื้อนไปด้วย ฉะนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่คบคนชั่วเป็นมิตรเพราะกลัวการแปดเปื้อนบาป”^{๑๐๕}

๑๐๓	อกโรนโตปิ เจ ปาปํ สงฺกโย โหติ ปาปสฺมี	กโรนตมฺปเสวติ อวณฺโณ จสฺส รุหฺติ. (ขุ.อิติ. ๒๕/๗๖/๒๙๐)
๑๐๔	ยาทิสฺสํ กุรุเต มิตฺตํ ส เว ตาทิสฺโส โหติ	ยาทิสฺสํ จุปเสวติ สหาโส หิ ตาทิสฺโส. (ขุ.อิติ. ๒๕/๗๖/๒๙๐)
๑๐๕	เสวมาโน เสวมานํ สโร ทฺวฺญฺโจ กลาปว อุปเลปภยา ธีโร	สมฺมุญฺโจ สมฺมุสฺสํ ปรี อลิตฺตมฺปฺลิมฺปติ เนว ปาปสฺสา สียา. (ขุ.อิติ. ๒๕/๗๖/๒๙๐)

“ใบหญ้าคาที่คนนำมาใช้ห่อปลาเน่า ก็พลอยเหม็นเน่าส่งกลิ่น คลุ้งตามไปด้วย ฉันทใด การคบคนพาล ก็ฉันทนั้น”^{๑๐๖}

๓. คบคนมีสติตั้งมั่น

ข้อนี้เป็นการคบหากัลยาณมิตรที่สามารถแนะนำวิธีปฏิบัติอย่างถูกต้อง รวมไปถึงกัลยาณมิตรคือผู้ที่ร่วมปฏิบัติธรรมอยู่ จะทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น จะเห็นได้ว่า การนั่งกรรมฐานคนเดียวกับการนั่งกรรมฐานเป็นหมู่ มักส่งผลให้จิตมีพลังต่างกัน ถ้าเรานั่งกรรมฐานร่วมกับคนจำนวนมาก ก็จะทำให้เกิดกำลังใจว่า เวลาปฏิบัติธรรมอยู่นี้ จิตของเรายู่ในห้องปฏิบัติธรรมนี้ จะอยู่ในสภาวะพองยุบ อยู่ในสภาวะยก ย่าง และเหยียบ ภายในร่างกายที่กว้างศอกยาววาหนาคืบ ภายในอาคารปฏิบัติธรรมหลังนี้ ภายในสถานปฏิบัติแห่งนี้ ไม่ออกไปนอกอาคารปฏิบัติธรรม ไม่ออกไปนอกร่างกายนี้ ดังนั้น เพื่อนพรหมจรรย์ผู้ร่วมปฏิบัติจึงถือว่าเป็นกำลังใจอย่างดี เป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติ

ครั้งหนึ่งท่านพระอานนท์ดำริว่า กัลยาณมิตรเป็นกึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ หมายความว่า พรหมจรรย์ (ข้อประพจน์อันประเสริฐ) คือ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๐๗} หมายถึง มรรคญาณ ๔ ที่ประกอบด้วยองค์ ๘^{๑๐๘}

^{๑๐๖} ปุติมจณฺ์ กุสศเคน โย นโร อุปนยหติ
กุสสปี ปุตติ วายนหติ เอวํ พาลูปเสวนา. (ขุ.อิติ. ๒๕/๗๖/๒๙๑)

^{๑๐๗} พรหมจริยสฺสสตี อริยมคฺคสฺส. (สํ.ส.อ. ๑/๑๒๙/๑๔๙)

“คำว่า พรหมจริยสฺส (พรหมจรรย์) คือ อริยมรรคมีองค์ ๘”

^{๑๐๘} พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ (หน้า ๙๒๑) กล่าวว่า

“อริยมรรค น. ทางอันประเสริฐอันเป็นทางแห่งความดับทุกข์ มีองค์ ๘ มี สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบ เป็นต้น, ทางดำเนินของพระอริยะ; ชื่อ

ซึ่งมีอรรถผลเป็นจุดหมายปลายทาง มีกัลยาณมิตรกึ่งหนึ่ง คือ มีคนแนะนำสั่งสอนเราครึ่งหนึ่ง อีกครึ่งหนึ่งเป็นความอุตสาหะในการปฏิบัติของตนเอง ท่านพระอานนท์ดำริดังนี้แล้วได้ทูลถามเรื่องนี้กับพระพุทธเจ้าว่า ความดำริของตนถูกต้องหรือไม่ พระพุทธองค์ตรัสตอบว่าไม่ถูกต้อง และตรัสว่ากัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ คือ การบรรลุมรรคมีกัลยาณมิตรเป็นหลักสำคัญ เพราะความเข้าใจวิธีปฏิบัติอย่างถูกต้องก็ต้องมีผู้แนะนำ มีวิปัสสนาจารย์ช่วยสอบอารมณ์ และให้กำลังใจในเวลาท้อถอย ซึ่งจะทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติจนกระทั่งครบหลักสูตรการปฏิบัติของตนเอง

หลังจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า ชาวโลกอาศัยกัลยาณมิตรคือ ตถาคตแล้วหลุดพ้นจากความเกิดแก่เจ็บตาย นั่นก็คือพระพุทธเจ้าจัดเป็นกัลยาณมิตรสูงสุด เพราะชาวโลกได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากพระพุทธองค์จึงตั้งใจปฏิบัติเพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์ ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงตรัสข้อความเกี่ยวกับกัลยาณมิตรว่า

“อย่างกล่าวอย่างนั้น อานนท์ อย่างกล่าวอย่างนั้น อานนท์ ที่จริงความเป็นผู้มีมิตรดี (มิตรที่มีกายกรรมเป็นต้นหมดจด) สหายดี (สหายที่อยู่ร่วมกันในอริยาบถ ๔) เพื่อนดี (เพื่อนสนิทที่รู้จักกัน) เป็นพรหมจรรย์

โลกุตตรธรรมในพระพุทธศาสนา, คู่กับ อริยมรรค มี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตมรรค (ป. อริยมัคค)”

ตามข้อความข้างต้น อริยมรรค คือ ทางมีองค์ ๘ และมรรคญาณ ๔ แต่ความจริงทั้งสองอย่างไม่ต่างกัน เพราะมรรคญาณ ๔ ต้องประกอบด้วยองค์ ๘ เสมอ เนื่องจากปัญญาคือสัมมาทิฐิจะเกิดขึ้นโดยปราศจากองค์มรรคอื่นไม่ได้

ทั้งหมดทีเดียว อานนท์ ภิกษุผู้มีมิตรดี สหายดี เพื่อนดี ฟังห้วงข้อนี้
ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อบรมอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก”^{๑๐๘}

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังตรัสว่ากัลยาณมิตรเป็นเหตุปัจจัย
สำคัญที่ก่อให้เกิดโพชฌงค์ ๗ อีกด้วย ดังข้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย การอุทัยขึ้นแห่งแสงอรุณนี้เป็นเบื้องต้น เป็น
บุพพินิตจากการอุทัยขึ้นแห่งดวงอาทิตย์ ฉะนั้น ความมีกัลยาณมิตรนี้
เป็นเบื้องต้น เป็นบุพพินิตเพื่อการเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ ฉะนั้น”^{๑๐๙}

ตามข้อความข้างต้น โพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นโดยมีกัลยาณมิตร
เป็นหลักสำคัญ กัลยาณมิตรจึงเป็นองค์คุณประการที่ ๓ เพื่อทำให้เกิด
และพัฒนาสติสัมโพชฌงค์

มีพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงการคบหากัลยาณมิตร ดังนี้

“ไปไม้ทั้งหลายที่คนนำมาห่อฤษณา ก็พลอยมีกลิ่นหอมฟุ้ง
ตามไปด้วย ฉะนั้น การคบบัณฑิต ก็ฉนั้น”^{๑๑๐}

^{๑๐๘} มา เหว อานนฺท, มา เหว อานนฺท, สกลเมวิทํ อานนฺท พุรุหมจิริยํ ยทิทํ
กัลยาณมิตฺตตา กัลยาณสหายตา กัลยาณสมฺปวักกตา. กัลยาณมิตฺตสฺสเอตํ
อานนฺท ภิกฺขุโน ปาฏิทฺถํ กัลยาณสหายสฺส กัลยาณสมฺปวักกสฺส อริยํ
อภฺยจฺจํ มคฺคํ ภาวสฺสติ, อริยํ อภฺยจฺจํ มคฺคํ พหุสํกัริสฺสติ. (ส.ม. ๑๙/๒/๒)

^{๑๐๙} สุริยสฺส ภิกฺขเว อุทฺยโต เอตํ ปุพฺพวงฺคํ เอตํ ปุพฺพพินิตํ ยทิทํ อรุณฺณคฺคํ,
เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุโน สตฺตณฺณํ โพชฺฌคฺคานํ อุปฺปาทย เอตํ ปุพฺพวงฺคํ
เอตํ ปุพฺพพินิตํ ยทิทํ กัลยาณมิตฺตตา. (ส.ม. ๑๙/๑๙๓/๗๑)

^{๑๑๐} ตคฺคณฺณจ ปลาเสน โย นโร อุปนยฺหติ
ปตฺตปปี สุรภา วายนฺติ เอวํ ธีรูปเสวนา. (ขุ.อิติ. ๒๕/๓๖/๒๙๑)

“เพราะฉะนั้น บัณฑิตรู้ผลดีผลเสียที่จะเกิดแก่ตน ดุจไปไม้ที่ใช้
ห่อแล้ว ไม่ควรคบอสัตบุรุษ ควรคบแต่สัตบุรุษเท่านั้น เพราะอสัตบุรุษ
ย่อมชักนำให้ตกนรก ส่วนสัตบุรุษย่อมชักนำให้เข้าถึงสุคติ”^{๑๑๒}

๔. น้อมใจไปในสติสัมโพชฌงค์นั้น

ผู้ปฏิบัติควรน้อมใจเพื่อยังสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
และเพื่อพัฒนาสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ ถ้าวันก่อน
เราเจริญสติสัมโพชฌงค์ได้สัก ๑๐ นาที หรือครึ่งชั่วโมง วันนี้ก็ควรพัฒนา
ให้ได้ ๑ หรือ ๒ ชั่วโมง เป็นต้น ถ้าเราน้อมใจไปเพื่อพัฒนาสติเช่นนี้
ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน ก็จะทำให้จดจ่อการ
ปฏิบัติมากขึ้น ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น เราก็ตระครุบความฟุ้งซ่านทันที
โดยไม่ให้ยาวเกินไปจนกระทั่งเป็นเรื่องๆ ถ้าสามารถกำหนดได้ภายใน
๑ พยางค์ หรือ ๑ วลีได้ ก็ดีมาก เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติที่น้อมใจ
ไปสู่สติสัมโพชฌงค์เช่นนี้ย่อมทำให้สติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและพัฒนา
ต่อมา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีสติกับปัญญาควบคู่กัน ไม่เพียงก่อให้เกิดและพัฒนาสติสัมโพชฌงค์ แต่ยังก่อให้เกิดโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ
อีกด้วย ดังข้อความที่ปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวรรค กุณฑลียสูตร^{๑๑๓}

^{๑๑๒} ตสฺมา ปตฺตปฺภุสฺสฺสว ฃตฺวา สมฺปากมตฺตโน
อสฺนเต นฺุปเสเวยฺย สนฺเต เสเวยฺย ปณฺทิตो
อสฺนโต นิรยํ เนนฺติ สนฺโต ปาเนนฺติ สุคฺคตี. (ขุ.อิติ. ๒๕/๗๖/๒๙๑)

^{๑๑๓} ส.ม. ๑๙/๑๘๗/๖๖-๘



ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ประทับอยู่ที่ป่าอัญชันวัน สถานที่พระราชทานอภัยแก่หมู่เนื้อ เขตเมืองสาเกต มีปริพาชกชื่อคุณทูลิยะเที่ยวเดินทางไต่เขาไปในสถานที่ต่างๆ วันหนึ่งปริพาชกนั้นเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วทูลว่า ข้าพระองค์ทั้งหลายเป็นปริพาชกมีบิรवारแวดล้อมอยู่ในอาราม มักเที่ยวจากอารามหนึ่งไปสู่อารามหนึ่ง เที่ยวจากอุทยานหนึ่งไปสู่อุทยานหนึ่งเพื่อไต่เขาที่กับสมณพราหมณ์อื่น แต่ท่านพระสมณโคดมอยู่ในสถานที่เงียบสงัด ไร้ผู้คน ไร้เสียงแข็งแซ่ พระองค์ทรงเห็นเหตุอะไรจึงประทับอยู่ในสถานที่เงียบสงัดเช่นนี้เล่า

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า เราเห็นประโยชน์คือการบรรลุวิชา (ปัญญาในมรรค ๔) และวิมุตติ (ปัญญาในผล ๔) จึงอยู่ในสถานที่เงียบสงัดเช่นนี้ หลังจากนั้น คุณทูลิยะปริพาชกได้ทูลถามว่า การที่บุคคลจะบรรลุถึงวิชาและวิมุตตินั้นจะต้องปฏิบัติอย่างไร พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลนั้นจะต้องเจริญโพชฌงค์ ๗ จึงจะบรรลุวิชาและวิมุตติได้ แล้วตรัสเหตุต่อมาว่า การที่บุคคลจะเจริญโพชฌงค์ ๗ ได้จะต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ และผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็คือผู้ที่เจริญสุจริต ๓ ได้แก่ สุจริตทางกาย วาจา ใจ จะเห็นได้ว่าในขณะที่เราเจริญสติปัฏฐานอยู่ ไม่มีความผิดทางกาย วาจา ใจเกิดขึ้นเลย แม้กระทั่งความฟุ้งซ่านซึ่งถือว่าเป็นอกุศลจิตอย่างหนึ่ง พอเกิดขึ้นมาแล้วมักหายไปด้วยการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติ



สติในระหว่างปฏิบัติอยู่นี้ทำหน้าที่ข่มกิเลสเป็นวิกัมภนปหาน คือ ละได้ด้วยการข่มไว้ เหมือนความมืดเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะมีแสงสว่าง และถ้ามีกิเลสเกิดขึ้นทางใจ สติดังกล่าวจะกำจัดกิเลสได้เป็นตถังคปหาน คือ ละได้ชั่วคราว เช่น สมมุติว่าโทสะเกิดขึ้นเมื่อคิดถึงนาย ก. ในขณะนั้น ควรกำหนดว่า “โกรธหนอ” เมื่อเรากำหนดรู้เช่นนั้น ความโกรธจะหายไป วิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นร่วมกับสติและสมาธิจะสามารถกำจัด โทสะนั้นได้ในขณะนั้น หมายความว่า เวลาที่เราพบนาย ก. อีก เราจะ ไม่โกรธนาย ก. เลย หรือถ้าเราคิดถึงเรื่องนั้นอีกจะไม่มีโทสะที่เกี่ยวกับ เรื่องนั้นเลย เหมือนเรื่องนั้นเกี่ยวกับบุคคลอื่น มิได้เกี่ยวกับตัวเรา แต่ กำจัดเพียงโทสะที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นเพียงเรื่องเดียว มิได้เกี่ยวกับเรื่องอื่น เพราะวิปัสสนาของเรากำจัดโทสะที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นโดยตถังคปหาน นั้นเอง

สติที่กำจัดกิเลสในลักษณะของการข่มไว้หรือโดยชั่วคราวเช่นนี้^{๑๑๔} ถือว่าเป็นสุจริตทางใจ ผู้ปฏิบัติจัดว่าได้เจริญสุจริตทางกาย วาจา ใจ ตลอดเวลาในระหว่างปฏิบัติธรรมอยู่ เพราะไม่เกิดกิเลสทางใจ และมีได้ ล่วงละเมิดความผิดทางกายและวาจา การทำให้กิเลสอ่อนกำลังลง เหมือนการลิดกิ่งใบของต้นไม้ที่มีรากแก้วฝังลึก การบรรลุวิปัสสนาญาณ ที่ ๑๑ อันเป็นญาณระดับสูงสุดของปุถุชน เหมือนการโค่นลำต้น ส่วน การบรรลุมรรคญาณเหมือนการขุดรากถอนโคนอย่างเด็ดขาด

^{๑๑๔} วินยยาติ ตทงควินยเนน วา วิกัมภณวินยเนน วา วินยิตวา. (เนตติ.อ. ๒๓/๑๐๕)

“คำว่า วินยยุ (ข่ม) คือ ข่มไว้ด้วยการข่มโดยตถังคปหาน หรือด้วยการ ข่มโดยวิกัมภนปหาน”

นอกจากนั้น การเจริญสุจริตสาม ๓ มีสาเหตุมาจากการเจริญอินทรียสังวร คือ การสำรวมอินทรียเพื่อไม่ให้เกิดกิเลสทางทวาร ๖ หมายความว่า คนทั่วไปเวลาเห็นรูป ได้ยินเสียง ฯลฯ มักรู้สึกว่ามีตัวตน ประจักษ์ว่าดีหรือไม่ดี และตอบสนองในเชิงบวกหรือลบ จึงส่งผลให้เกิดความโลภหรือความโกรธที่เนื่องด้วยอารมณ์เหล่านั้น แต่การสำรวมอินทรียเป็นการระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันไม่ให้เกิดกิเลสวัตรจิต

การเจริญอินทรียสังวรตามที่กล่าวมานี้จัดเป็นการเจริญสุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ เพราะทำให้สุจริต ๓ ดำเนินไปทางทวาร ๓ อยู่เสมอ การเจริญสุจริต ๓ ดังกล่าวจัดเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จัดเป็นการเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ และการเจริญโพชฌงค์ ๗ ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลुวิชาและวิมุตติอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพรหมจรรย์คืออริยมรรคมีองค์ ๘

พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญโพชฌงค์ ๗ โดยมีสติปัฏฐานเป็นหลักในการปฏิบัติว่า

อตตทปฺปา ตโต โหถ

สติปฺญฺจानโคจฺรา

ภาเวตฺวา สตฺต โพชฺฌนฺเค

ทุกฺขสฺสนนฺตํ กริสฺสถ.

“เพราะฉะนั้น เธอทั้งหลายจงมีตนเป็นที่พึ่ง จงมีสติปัฏฐานเป็นทางดำเนินเถิด เมื่ออบรมโพชฌงค์ ๗ ประการแล้ว จักบรรลุมรรคผลกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”

พระดำรัสว่า อตตทปฺปา ตโต โหถ (เพราะฉะนั้น เธอทั้งหลายจงมีตนเป็นที่พึ่ง) ตรัสแนะนำให้ภิกษุพึ่งตนหรือพึ่งธรรม อย่าพึ่งโลกามิสที่เป็นเหยื่อของคนเขลา



พระดำรัสว่า สติปฏิฐานโคจร (จึงมีสติปฏิฐานเป็นทางดำเนินเกิด) แสดงวิธีฟุ้งตนของภิกษุว่าเป็นการเจริญสติปฏิฐาน ๔ นั้นเอง

พระดำรัสว่า ภาเวตวา สตต โพชฌงค์ (เมื่ออบรมโพชฌงค์ ๗ ประการแล้ว) แสดงวิธีปฏิบัติทำให้ภิกษุอบรมโพชฌงค์ ๗ ควบคู่ไปกับสติปฏิฐาน ๔ มิใช่เจริญสติปฏิฐาน ๔ เพียงอย่างเดียว

พระดำรัสว่า ทุกขสฺสนตํ กริสฺสธ (จักบรรลุมรรคผลกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้) แสดงผลของการฟุ้งตนด้วยการเจริญสติปฏิฐาน ๔ และอบรมโพชฌงค์ ๗ ให้บังเกิดในกระแสจิตของตนว่าเป็นการบรรลุมรรคผลหลุดพ้นจากทุกข์คือรูปนามชั้น ๕ โดยสิ้นเชิง

จบสติสัมโพชฌงค์



บทที่ ๒

ถ่มมวิจยลัมไพทณงคฺ





ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกัน เมื่อสติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เป็นต้นย่อมเกิดร่วมด้วย การที่พระพุทธรองค์ตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้เป็นลำดับแรก ก็เพราะว่าสติเป็นเหตุเกิดและสนับสนุนโพชฌงค์อื่นๆ ให้พัฒนาต่อไป จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติจะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติไม่ควรเจริญโพชฌงค์บางอย่างในขณะที่จิตหตหู่ ง่วงซึมหรือซัดส่ายฟุ้งซ่าน แต่ต้องเจริญสติสัมโพชฌงค์ตลอดเวลา เพื่อให้สติเข้าไปรับรู้อารมณ์ปรมาตถ์อย่างแท้จริง สติสัมโพชฌงค์จึงเป็นประธานที่สนับสนุนโพชฌงค์อื่นให้เกิดขึ้นและพัฒนาต่อไป ดังพระพุทธรพจน์ว่า

สติญจ ขวาทํ ภิกขเว สพุทฺธกํ วทามิ^๑

“ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในหน้าที่ทุกอย่าง (คือการข่มจิตที่ฟุ้งซ่าน และการยกจิตที่หตหู่)”

นอกจากนั้น พระพุทธรองค์ตรัสธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ต่อจากสติสัมโพชฌงค์ เพราะเมื่อสติที่ประกอบกับปัญญาระลึกรู้รูปนามอย่างต่อเนื่อง ปัญญาย่อมปรากฏชัดเจนด้วยอำนาจของสติ ดังข้อความว่า

^๑ ส.ม. ๑๙/๒๓๔/๑๐๒



โส ตถา สโต วิหรนโต ตํ ธมฺมํ ปญฺญา ยปิฉินติ ปวิจรติ
ปริวิมํ สมาปชฺชติ. อयํ วุจฺจติ ธมฺมวิจยสมฺโพชฌงฺโก.^๒

“ภิกษุนี้เป็นผู้มีสติอยู่เหมือนอย่างนั้น วิจัยทบทวนอยู่ ถึง
การสอบสวนสภาวะธรรมนั้น (ขั้นที่ ๕) ด้วยปัญญา นี้เรียกว่า ธัมมวิจย-
สัมโพชฌงค์”

ข้อความว่า “เป็นผู้มีสติอยู่เหมือนอย่างนั้น” หมายความว่า ได้
เจริญสติตามลักษณะของสติสัมโพชฌงค์ที่ตรัสไว้ในเรื่องสติสัมโพชฌงค์

ข้อความว่า “วิจัยทบทวนอยู่” หมายความว่า ในขณะที่กำลังเจริญ
สติระลึกถึงรูปนามในปัจจุบันขณะนั่นเอง จึงเกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์
ซึ่งทำหน้าที่วิจัยทบทวน คือ แยกแยะรูปนามตามความเป็นจริงซ้ำแล้ว
ซ้ำเล่า

ตามคำอธิบายข้างต้น คำว่า ธัมมวิจยะ ไม่ควรแปลว่า “การ
พิจารณาธรรม” หรือ “การใคร่ครวญตรึกตรองธรรม” เพราะอาจทำให้
เข้าใจผิดว่าเป็นการพิจารณาหาเหตุผลว่ากุศลเป็นสภาวะที่ดีย่อม ไม่มี
โทษ ส่วนอกุศลเป็นสภาวะที่ไม่ดีย่อม มีโทษ การพิจารณาเช่นนี้จัดเป็น
จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการตรึกนึกคิด โดยมีสมมุติบัญญัติ
เป็นอารมณ์ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ถือว่าสิ่งที่จึตรับรู้อยู่ในระดับเปลือกไม่คือ
สมมุติบัญญัติ มิได้อยู่ในระดับเนื้อไม้คือสภาวะธรรมรูปนาม หรืออยู่ใน
ระดับแก่นไม้คือไตรลักษณ์ของรูปนาม

ด้วยเหตุนี้ คำว่า ธัมมวิจยะ จึงควรแปลว่า “การแยกแยะ
สภาวะธรรม” โดยแยกแยะสภาวะธรรมตามสภาวลักษณะ คือ ลักษณะเฉพาะ

^๒ อภ.วิ. ๓๓/๔๖๗/๒๗๔



และสามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไป คำแปลนี้ทำให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์สอดคล้องกับการเจริญสติปัฏฐานอย่างแท้จริง เพราะธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เป็นภาวนามยปัญญาที่เห็นประจักษ์รูปนาม และต้องเกิดร่วมกับสติสัมโพชฌงค์แน่นอน ถ้าไม่มีสติที่รู้เท่าทันรูปนามในปัจจุบันขณะ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมไม่อาจเกิดขึ้น โดยองค์ธรรมธัมมวิจยสัมโพชฌงค์จัดเป็นปัญญาเจตสิกซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติหยั่งเห็นลักษณะเฉพาะหรือลักษณะทั่วไปของรูปนามตามความเป็นจริง

ลักษณะเป็นต้นของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีลักษณะ คือ การหยั่งเห็น (ปวิจยลกฺขโณ^๓) กล่าวคือ แยกแยะรูปนามโดยเห็นประจักษ์ด้วยปัญญาของตนตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ หมายความว่า ในลำดับญาณที่ ๑ คือนามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญากำหนดแยกรูปนาม ในเมืองไทยนิยมเรียกว่าญาณแยกรูปแยกนาม คือ เวลาที่ผู้ปฏิบัติรู้เห็นสภาวะตึงหย่อนอยู่ ในเบื้องต้นยังมีความรู้สึกว่ามีตัวตน มีท้องของเรา มีร่างกายของเรา แต่เมื่อสมมุติบัญญัติหายไป ท้องหายไป ร่างกายหายไป มักรู้สึกมีเพียงสภาวะตึงปรากฏขึ้นจากท้องส่วนใดส่วนหนึ่ง อาจจะเป็นส่วนบนของสะดือบ้าง ส่วนล่างบ้าง ซ้ายบ้าง ขวาบ้าง เร็วบ้าง ช้าบ้าง ผู้ปฏิบัติที่ได้รู้เห็นเพียงสภาวะตึงหย่อนเช่นนี้มักไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นท้องของเรา ความรู้สึกเช่นนี้จัดเป็นการรู้เห็นลักษณะเฉพาะของธาตุลม โดยเป็นปัญญาที่รู้เห็นลักษณะตึงหรือหย่อนของธาตุลม หรือขณะที่รู้เห็นสภาวะเบา

^๓ อภิ.วิ.อ. ๒/๔๖๖/๓๓๒



ในขณะที่ยกเท้า เป็นต้น ก็นับว่าเห็นประจักษ์สภาวะเบาของธาตุไฟ ดังนี้ เป็นต้น

ในเบื้องต้นนั้นเราต้องรู้เห็นลักษณะเฉพาะของธาตุ ๔ ก่อน ต่อมาจึงรู้เห็นลักษณะเฉพาะของอุปาทายรูป รวมไปถึงนามคือจิตและเจตสิกต่อไป อย่างไรก็ตาม นามรูปปริจเฉทญาณนี้ เมื่อมีกำลังมากขึ้น จนกระทั่งถึงภาวะสูงสุดแล้ว จะถึงภาวะที่เรียกว่า แยกรูปแยกนามออกจากกัน คือ ผู้ปฏิบัติมักรู้สึกถึงสภาวะพองเป็นส่วนหนึ่ง จิตที่รับรู้เป็นอีกส่วนหนึ่ง โดย แยกเป็นสองส่วน เขาไม่รู้สึกว่าเป็นตัวเราที่กำลังมีสภาวะพองยุบอยู่ แต่เหมือนกับว่าเรากำลังดูสิ่งอื่นซึ่งไม่ใช่ตัวเรา นี่คือลักษณะแยกรูปแยกนามในขณะที่กำหนดรู้สภาวะพองยุบ

บางท่านในขณะที่กำหนดรู้เวทนาว่า “เจ็บหนอย” หรือ “ปวดหนอย” ตอนแรกมักรู้สึกว่ามีตัวเราที่เจ็บอยู่ ขาขาข้าง ปวดข้าง แสบข้าง คันข้าง ร้อนข้าง นับว่ายังมีความรู้สึกว่ามีตัวตน ยังมีตัวของเรา มีความเป็นบุคคล บุรุษ หรือสตรีอยู่ แต่เมื่อปัญญาแยกรูปแยกนามปรากฏชัดเจนแล้ว เขามักรู้สึกว่าจิตของเราแยกเป็นส่วนหนึ่ง คือรู้ว่าจิตที่กำลังรู้สภาวะเจ็บปวดนั้นเป็นคนละส่วนกับความรู้สึกที่เจ็บปวด เหมือนกับกำลังดูสภาวะเจ็บปวดอยู่โดยที่ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวเราที่กำลังเจ็บปวด นี่คือลักษณะของนามรูปปริจเฉทญาณระดับสูงสุดที่สามารถแยกรูปแยกนามได้

หลังจากเกิดนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว ก็เกิดวิปัสสนาญาณประการต่อมา คือ บัณฑิตปริคคหญาณ ปัญญากำหนดเหตุปัจจัยของรูปนาม หมายความว่า โดยทั่วไปนั้นเรามักไม่เข้าใจว่ารูปนามเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน แต่เมื่อบัณฑิตปริคคหญาณปรากฏชัดเจนก็ทำให้รู้ถึงเหตุปัจจัยของรูปนามเหล่านั้น เช่น ในบางขณะที่เรากำหนดว่า



“อยากเดินหนอ” “อยากยกหนอ” “อยากย่างหนอ” “อยากเหยียบหนอ” เป็นต้น ในขณะที่เรากำหนดจิตสิ่ง คือ จิตที่ประกอบด้วยเจตนาคือ ความตั้งใจที่จะเคลื่อนไหว และนั่นแหละคือความต้องการที่จะเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติที่ได้กำหนดรู้เช่นนี้ถือว่าได้รู้เห็นเหตุปัจจัยว่า นามเป็นเหตุให้เกิดรูป คือ นามอันได้แก่จิตสิ่งดังกล่าวนั้นเป็นเหตุให้เกิดสภาวะเคลื่อนไหวทางร่างกาย จะเห็นได้ว่า ถ้าเราไม่ต้องการจะลุกขึ้นยืน ไม่ต้องการจะยกมือ วางมือ หรือเดินไปมา สภาวะเคลื่อนไหวเหล่านั้น ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ นี่คือลักษณะที่นามคือจิตและเจตสิกเป็นเหตุให้เกิดรูปคือสภาวะเคลื่อนไหว

ในเรื่องนี้บางท่านเรียกว่า ต้นจิต คือ จิตที่เป็นต้นเหตุของความเคลื่อนไหว แต่ผู้เขียนเห็นว่าควรใช้เป็นจิตสิ่ง คือ จิตที่สั่งงานให้เกิดสภาวะเคลื่อนไหว จะชัดเจนกว่า ตามคำพังเพยไทยกล่าวว่า “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว”

บางศาสนาเทวนิยมกล่าวว่า อากัปกริยาทางกาย วาจา หรือใจ ของมนุษย์และสัตว์ ล้วนขึ้นอยู่กับความประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า ส่วนศาสนาพุทธกล่าวว่ารูปนามทุกอย่างเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน กล่าวตามหลักวิทยาศาสตร์ เวลาที่ร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์จะเคลื่อนไหว จะต้องมีการสเปประสาทเกิดขึ้นก่อน เช่น ถ้าเราต้องการจะขยับมือ ก็จะมีการสเปประสาทเกิดที่มือ แล้วจึงเคลื่อนไหวมือได้ หรือถ้าเราต้องการขยับเท้า การสเปประสาทจะเกิดที่เท้าก่อนจึงจะมีสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้น^๔ การสเปประสาทนี้ตามหลักของพุทธศาสนาเป็นวาโยธาตุประเภทหนึ่ง

^๔ หนังสือ ANATOMY บทที่ ๕ ระบบประสาท กล่าวว่า เซลล์ประสาทแบ่งตามหน้าที่ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ



เรียกว่า อังคมันคานุสสาวาโย คือ วาโยธาตุที่แล่นไปตามร่างกาย ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า จิตที่ต้องการจะเคลื่อนไหวได้เกิดขึ้นก่อน จึงก่อให้เกิดจิตตชวาโย คือ วาโยธาตุที่เกิดจากจิต ซึ่งเป็นอังคมันคานุสสาวาโยนั่นเอง เมื่อจิตตชวาโยเกิดขึ้นแล้ว จึงเกิดการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ดังข้อความว่า

“ภิกษุในศาสนานี้ไม่หลงลืมอย่างนั้น เมื่อเกิดความคิดว่า เราจะก้าวไป วาโยธาตุที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน ย่อมปรากฏทำวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้นพร้อมกับจิตตชวาโยนั้นเอง โครมกระดูกที่สมมุติว่าเป็นกายนี้จึงก้าวไปด้วยอำนาจของการแผ่วาโยธาตุที่จิตสร้างขึ้นอย่างนี้”^๕

บางท่านสงสัยว่า ถ้าเรากำหนดว่า “อยากยกหนอ” เป็นต้น จะถือเป็นโลภะหรือไม่ เพราะมีสภาวะ “อยาก” ประกอบรวม ในเรื่องนี้

๑. เซลล์ประสาทรับความรู้สึก (Sensory neuron) เป็นเซลล์ประสาทข้อเดียว หรือสองข้อทำหน้าที่รับกระแสความรู้สึกเข้าสู่เซลล์ในสมองและไขสันหลัง

๒. เซลล์ประสาทประสานงาน (Association neuron) เป็นเซลล์ประสาทหลายข้อ ทำหน้าที่เชื่อมโยงกระแสประสาทจากเซลล์ประสาทรับความรู้สึกและเซลล์ประสาทนำคำสั่ง พบอยู่ในระบบประสาทส่วนกลาง

๓. เซลล์ประสาทนำคำสั่ง (Motor neuron) เป็นเซลล์ประสาทหลายข้อทำหน้าที่นำกระแสประสาทจากเซลล์ในสมองหรือไขสันหลังไปยังหน่วยปฏิบัติการ

^๕ ตถา อสมมุยุหนโต อภิกกมามีติ จิตเต อุปปชชมานเ เตเนว จิตเตน สหฐี จิตตสมุฏฏานา วาโยธาตุ วิมุตตตี ขนยมานา อุปปชชติ. อิติ จิตตกิริยาวาโย ธาตุวิปฬารวเสน อยิ กายสมมุโต อฏฺฐิสงฺขมาโต อภิกกมติ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๓)



ขอชี้แจงว่า คำว่า “อยาก” ที่เรากำหนดนั้น จัดว่าเป็นฉันทะคือความต้องการ ตามหลักพระอภิธรรม ฉันทะกับโลภะต่างกัน โดยฉันทะเป็นความต้องการจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง^๖ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นบุญหรือบาป ส่วนโลภะมีลักษณะยึดมั่นอารมณ์ที่ตนผูกพัน เหมือนดั่งเหนียวที่ใช้ดักลิงไว้จนดินไม่หลุด^๗

ในเวลาต้องการจะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นอกัปกิริยาทางกาย วาจา หรือใจ ฉันทะจะต้องเกิดขึ้นก่อนเสมอ เมื่อต้องการที่จะทำบุญ ก็ต้องมีฉันทะที่ต้องการจะทำบุญด้วยการให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนา ดังนั้น ฉันทะจึงเกิดร่วมกับกุศลจิตหรืออกุศลจิตก็ได้ จัดว่าเป็นหนึ่งในปกิณณกเจตสิก ๖ ดวง คือ วิตก วิจาร อธิโมกข์ วิริยะ ปีติ และฉันทะ^๘ ฉันทะนี้เหมือนนายขมังธนูที่ยื่นมือไปเพื่อหยิบลูกธนู^๙ จัดเป็นความต้องการที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยสิ่งนั้นอาจจะเป็น

^๖ กตตุกมยตาลกฺขโณ ฉนฺโท. (อภิ.ส.อ. ๑/๑/๑๘๒)

“ฉันทะมีลักษณะต้องการจะกระทำ”

^๗ โลโก อารมฺมณคฺคหณลกฺขโณ มกฺกฏฺฏาเลโป วีย. (อภิ.ส.อ. ๑/๓๖๕/๓๐๖)

“โลภะมีลักษณะยึดติดอารมณ์ เหมือนดั่งดักลิง”

^๘ วิตฺถโก วิจาโร อธิโมกฺโข วิริโย ปีติ ฉนฺโท เจติ น อิเม เจตสิกา ปกิณณกา นาม. (สังคห ๒/๓/๗)

“เจตสิก ๖ ดวงเหล่านี้ คือ วิตก (ความตริก) วิจาร (ความตรง) อธิโมกข์ (ความตัดสินใจ) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจ) ฉันทะ (ความปรารถนา) ชื่อว่า ปกิณณกเจตสิก”

^๙ ตสฺมา โส กตตุกมยตาลกฺขโณ ฉนฺโท, อารมฺมณปริเยสนรโส, อารมฺมณเณน อตฺถิกตาปจฺจุปฺปจฺจาโน, ตเวทสฺส ปทฺฏฺฏาณ. อารมฺมณสฺส คหณเ จายํ เจตโส หตฺถปฺปสารถิ วีย ทฏฺฏพฺโพ. (อภิ.ส.อ. ๑/๑/๑๘๒)



ต้องบริกรรมว่า “คิดหนอ” และในขณะที่รับรู้ความฟุ้งซ่านทันทั่วทั้งที่ ผู้ปฏิบัติมักเข้าใจว่า ความฟุ้งซ่านเป็นเหตุให้เกิดจิตที่กำหนดรู้ ถ้าไม่มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น จิตที่กำหนดว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ความเข้าใจนี้เป็นปัญญาารู้เห็นเหตุปัจจัยของนามว่า นามเป็นเหตุให้เกิดนาม

นอกจากนั้น ในบางขณะผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจว่า รูปเป็นเหตุให้เกิดนาม เช่น เวลากำหนดรู้สภาวะพองยุบอยู่ อาจรู้สึกว่าจะจิตของเราเหมือนกับเงาที่แนบสนิทอยู่กับสภาวะพองยุบ และเกิดความเข้าใจว่า สภาวะพองยุบเป็นเหตุให้เกิดนามคือจิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่มีสภาวะพองยุบ นามคือจิตที่รับรู้สภาวะพองยุบย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ หรือในบางขณะที่ตามรู้ลมหายใจเข้าออก อาจรู้สึกว่าจะจิตของเราเหมือนกับเงาที่ติดตามลมหายใจ ทำให้เข้าใจเหตุปัจจัยของรูปนามว่า รูปคือลมหายใจเป็นเหตุให้เกิดนามคือจิตที่กำหนดรู้ลมหายใจนั้น

ในบางขณะผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจว่า รูปเป็นเหตุให้เกิดรูป เช่น เวลาตามรู้สภาวะพองยุบอยู่ สภาวะพองเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดสภาวะยุบ ในสภาวะยุบไม่มีสภาวะพอง หลังจากสภาวะยุบดับไปแล้ว จึงเกิดสภาวะพอง ในสภาวะพองไม่มีสภาวะยุบ การดับไปของสภาวะพองยุบนั้นถือว่า มีเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดสภาวะพองยุบดังกล่าว นี่ก็คือลักษณะที่ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า รูปเป็นเหตุให้เกิดรูป ในบางขณะที่ตามรู้ลมหายใจเข้าออก ผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจว่า เมื่อมีร่างกาย ลมหายใจจึงมีได้ ถ้าไม่มีร่างกาย ลมหายใจย่อมมีไม่ได้ ลักษณะนี้คือการรู้เห็นว่า รูปเป็นเหตุให้เกิดรูป

สรุปความว่า ปัจจัยปริคคหญาณ คือ ปัญญากำหนดเหตุปัจจัยของรูปนาม จัดเป็นปัญญาที่เห็นประจักษ์ว่า รูปเป็นเหตุให้เกิดรูปบ้าง รูปเป็นเหตุให้เกิดนามบ้าง นามเป็นเหตุให้เกิดรูปบ้าง นามเป็นเหตุให้เกิดนามบ้าง ตามสมควร



วิปัสสนาญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ จัดเป็นการพิจารณาหรือใคร่ครวญไตรลักษณ์ เหตุที่กล่าวว่าปัญญาคือพิจารณาไตรลักษณ์ก็เนื่องจากว่า การรู้เห็นไตรลักษณ์ในระดับสัมมสนญาณนี้ยังไม่ปรากฏชัดเจนเหมือนอุทยัพพญาณที่ยังเห็นความเกิดดับได้ชัดเจน ต้องอาศัยการพิจารณาประกอบด้วย จึงจะเข้าใจความไม่เที่ยงได้ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติที่สามารถรู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของรูปนาม ย่อมพิจารณาว่ารูปนามไม่เที่ยง เพราะมีลักษณะเกิดขึ้น ดำเนินต่อไป และสิ้นสุดลง ทำให้เขาเข้าใจความไม่เที่ยงของรูปนามได้

ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้ปฏิบัติรับรู้สภาวะพองยุบอยู่ เขาอาจรู้เห็นว่าสภาวะพองเริ่มเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วดับไป เมื่อสภาวะพองดับแล้วจึงเกิดสภาวะยุบ สภาวะยุบมีสภาวะเริ่มต้น ดำเนินต่อไปแล้วสิ้นสุดลง เมื่อสภาวะยุบสิ้นสุดลงแล้วจึงเกิดสภาวะพองต่อมา ในสภาวะพองไม่มีสภาวะยุบ และในสภาวะยุบก็ไม่มีสภาวะพอง ในขณะนั้นนั่นเองเขามักรู้สึกที่สภาวะพองและสภาวะยุบเป็นคนละส่วนกัน คือ สภาวะพองเป็นส่วนหนึ่ง สภาวะยุบเป็นอีกส่วนหนึ่ง ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นปัญญาพิจารณาว่า รูปนามไม่เที่ยง เพราะสภาวะดังกล่าวเริ่มเกิดขึ้น ดำเนินต่อไปแล้วสิ้นสุดลง มิได้เป็นสิ่งที่คงอยู่อย่างถาวร

แม้ในขณะที่เดินจงกรมก็เช่นเดียวกัน แม้ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกที่สภาวะยก ย่าง และเหยียบเป็นระยะเดียวกัน แต่เมื่อเขาสามารถสังเกตถึงสภาวะเริ่มกับสุดของการยก ย่าง และเหยียบได้ ก็จะมีรู้ว่าสภาวะยกเริ่มเกิดขึ้น ดำเนินต่อไปแล้วสิ้นสุดลง หลังจากนั้นจึงเกิดสภาวะย่าง ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะยก เมื่อสภาวะย่างเริ่มเกิดขึ้น ดำเนินต่อไปแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดสภาวะเหยียบ ในสภาวะเหยียบไม่มี



สภาวะอย่าง แม้สภาวะเหยียบก็เช่นเดียวกัน เริ่มเกิดขึ้น ดำเนินต่อไป แล้วสิ้นสุดลง ผู้ปฏิบัติมักรู้สึกที่ไม่มีรูปร่างสัณฐานของเท้าในขณะเดิน แต่อาจรู้สึกว่าเป็นบางอย่างที่ไม่ใช่เท้าของเรา บางท่านอาจรู้สึกว่าเป็น กิ่งไม้หรือท่อนไม้ที่เคลื่อนไหวยไปมา ความรู้สึกเช่นนั้นได้ทำลายกำแพงแห่งสมมุติบัญญัติคือเท้า และรู้เห็นไตรลักษณ์ขึ้นแรก คือ ความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของรูปนามนั่นเอง

ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีลักษณะแยกแยะ ลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของรูปนามตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้นไปจนถึงสัมมสนญาณ ถือว่าได้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์โดยอ้อมเช่นกัน เพราะเป็นปัญญารู้เห็นลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง ต่อเมื่อได้บรรลุอุทยัพพญาณแล้วจึงจะนับว่าเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์อย่างแท้จริง

หน้าที่ของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ การส่องสว่าง[อารมณฺ์] เหมือนดวงประทีป (วิสโยภาสนโรโส ปทีโป วีย^{๑๑}) หมายความว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้เหมือนไฟฉายส่องสว่างให้เห็นสิ่งต่างๆ ในที่มีมืด ในกรณีเดียวกัน อวิชาก็เปรียบเสมือนความมืดที่ปกปิดสภาวะที่มีจริงของอารมณฺ์ โดยปกปิดไม่ให้อารมณฺ์ทุกอย่างมีลักษณะของไตรลักษณ์ เช่น ในขณะที่ตาเห็นรูป ได้เกิดการกระทบระหว่างจักขุประสาทกับรูปารมณฺ์ โดยมีแสงสว่างเป็นเครื่องอุปถัมภ์ และมีมนสิการคือความตั้งใจจะดู ในขณะที่นั้นอวิชชาเกิดขึ้นทำให้เข้าใจผิดว่า เราเห็น ดวงตาเป็นของเรา สิ่งที่เห็นคืออัตตาตัวตน บุรุษ หรือสตรี สิ่งเหล่านี้เที่ยงเป็นสุข และมีตัวตน ตามนัยนี้อวิชชาทำหน้าที่ปกปิดไตรลักษณ์ของ

^{๑๑} วิสุทฺธิ. ๒/๔๖๙/๑๐๖



จักขุประสาท รูปารมณ์ และสภาวะเห็น ส่งผลให้ทุกคนเข้าใจผิดว่าจักขุประสาทเป็นต้นเที่ยง เป็นสุข และมีตัวตน แต่เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ปรากฏ ย่อมทำให้เห็นประจักษ์ไตรลักษณ์ของรูปนามที่ปรากฏนั้นว่า รูปารมณ์ จักขุประสาท หรือสภาวะเห็น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่วัตถุน เหมือนการใช้ไฟฉายส่องสว่างในเวลากลางคืน

อาการปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของโพชฌงค์ประเภทนี้ คือ การไม่สับสน (อสมโมหปจฺจุปฺปลโน^{๑๒}) หมายความว่า เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้สึกไม่สับสน เพราะเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง กล่าวคือ ถ้าเขาไม่เกิดปัญญาารู้เห็นเช่นนั้น เมื่อได้ยินว่า รูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ก็อาจสับสนว่า ข้อความดังกล่าวจริงหรือไม่ อะไรไม่เที่ยง ไม่เที่ยงที่ไหน รูปนามไม่เที่ยงอย่างไร เป็นทุกข์อย่างไร ไม่ใช่ตัวตนอย่างไร แต่เมื่อเกิดปัญญาารู้เห็นความเกิดดับแล้วก็จะไม่สับสนว่า รูปนามที่ไม่เที่ยงคืออะไร เพราะสามารถเห็นประจักษ์ความเกิดดับของสภาวะพองยุบบ้าง ลมหายใจเข้าออกบ้าง สภาวะยก ย่าง หรือเหยียบบ้าง การเกิดดับของจักขุประสาท รูปารมณ์ หรือสภาวะเห็นเป็นต้นบ้าง นี่คือการปรากฏของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นประจักษ์โดยไม่สับสน

ในเรื่องนี้ท่านเปรียบว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เหมือนคนบอกทาง คือ เวลาที่เราเดินหลงทาง อาจทำให้สับสนในเส้นทางที่จะไป ไม่ทราบว่าจะต้องเดินทางอย่างไรต่อ แต่ถ้ามีคนบอกทางแนะนำให้เดินในวิถีทางที่ถูกต้อง ก็จะทำให้เข้าใจหนทางที่กำลังจะไปโดยไม่สับสน ฉะนั้น ในกรณีเดียวกัน ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอาการปรากฏคือการไม่สับสน ฉะนั้น ซึ่งหมายถึงการเห็นประจักษ์ด้วยปัญญาของตนเองอย่างแท้จริง

^{๑๒} วิสุทฺธิ.๒/๔๖๙/๑๐๖



เหตุไฉนของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ปัญญา ดังข้อความว่า

“สมาหิโต ยถาภูตํ ชานาติ ปสฺสตีติ วจนโต ปน สมาธิ ตสฺสา ปทภูจानํ.”^{๑๓}

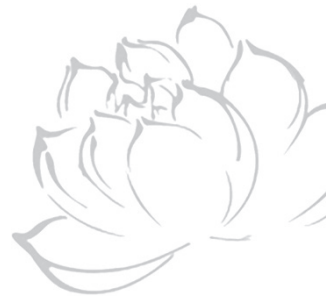
“สมาธิเป็นเหตุไฉนของปัญญานั้น ดังพระพุทธดำรัสว่า สมาหิโต ยถาภูตํ ชานาติ ปสฺสตีติ (ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง)”

ข้อความนี้แสดงความสำคัญของสมาธิว่าเป็นมูลเหตุที่ก่อให้เกิดปัญญา เหมือนสระน้ำที่ใสสะอาดย่อมทำให้เห็นหอยโข่ง หอยกาบ และฝูงปลากำลังแหวกว่ายอยู่บ้าง นิ่งอยู่บ้าง และทำให้เห็นก้อนกรวดและก้อนหินที่ตั้งอยู่บ้าง สมาธิดังกล่าวย่อมก่อให้เกิดมานุสฺสอันยอดเยี่ยมเหนือความสุขในกามคุณ ๕ และเป็นมูลเหตุของปัญญา ดังข้อความว่า

น สมาธิปโร อตฺถิ อสฺมี โลเก ปรมฺหิ จ

น ปรี นปิ อตฺตานํ วิหีสติ สมาหิโต.”^{๑๔}

“ความสุขยิ่งกว่าสมาธิไม่มีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า คนผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมไม่เบียดเบียนทั้งผู้อื่นและตนเอง”



^{๑๓} วิสุทฺธิ. ๒/๔๒๔/๗๖

^{๑๔} พุ.ชา. ๒๗/๑๒๐/๑๐๖

วิปัสสนา

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้ยังมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนา คำนี้แปลตามศัพท์ว่า เห็นโดยประการต่างๆ (วิ = ประการต่างๆ + ปสฺสนา = เห็น) การเห็นโดยประการต่างๆ ในเรื่องนี้เป็นกรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ดังข้อความว่า

อนิจจาทิวเสน วิวิธเณ อากาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา.^{๑๕}

“สภาวะเห็น[สังขาร]โดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจของความไม่เที่ยงเป็นต้น ชื่อว่า วิปัสสนา”

ตามรูปวิเคราะห์ข้างต้น คำว่า วิปัสสนา ประกอบรูปศัพท์มาจาก วิ บทหน้า + ทิส ธาตุ (เพฺกฺขเน = ดู) + ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ + อา อิตถิปัจจย แปลง ทิส เป็น ปสฺส และอุปสรรคคือ วิ ในบทนี้มีอรรถว่า วิวิธ (ประการต่างๆ)

ส่วนคัมภีร์อรรถกถาของปฏิสัมภิทามรรคแสดงรูปวิเคราะห์ของ ปสฺสนา เป็นภาวสาธนะ ดังข้อความว่า

วิปัสสนาติ จ วิวิธา ปสฺสนา วิปัสสนา.^{๑๖}

“อนึ่ง ในคำว่า วิปัสสนา การเห็นอันมีประการต่างๆ ชื่อว่า วิปัสสนา”

^{๑๕} อภ.สง.อ. ๑/๑๒๔-๑๓๔/๑๐๐

^{๑๖} ขุ.ป.อ. ๑/๗/๒๓



ตามนัยนี้คำว่า วิปัสสนา มีรูปวิเคราะห์ว่า

- ปสฺสียเต ปสฺสนา = การเห็น ชื่อว่า ปัสสนา (ทิส ธาตุ + ยุ บััจจยในภาวสาธนะ + อา อิตถิปััจจย)
- วิวิธา ปสฺสนา วิปัสสนา = การเห็นอันมีประการต่างๆ ชื่อว่า วิปัสสนา (วิเสสนนุปพทกรรมธารยสมาส)

วิปัสสนายังมีคำไวพจน์อื่นว่า ยถาภูตญาณ คือ บััจจยยังรู้ตามความเป็นจริง หรือญาณทัสสนะ คือ ปัญญาารู้เห็น คือ รู้เห็นโดยประจักษ์ ด้วยปัญญาจักขุ มิใช่ความเข้าใจที่อนุมานรู้จากการฟังหรือคิดหาเหตุผล จะเห็นได้ว่า ในวิสุทธิ ๗ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ญาณ (รู้) และ ทสฺสน (เห็น) ไว้ควบคู่กันในคำว่า มัคคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งปัญญารู้เห็นทางและมีไช้ทาง) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งปัญญารู้เห็นปฏิบัติ) และญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งปัญญารู้เห็น) ดังข้อความว่า

“โลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา ชื่อว่าญาณ โดยความหมายว่า รู้ ชื่อว่าทัสสนะ โดยความหมายว่า เห็น เพราะทำให้ประจักษ์เหมือนเห็นธรรมด้วยจักขุ ดังนั้น จึงชื่อว่าญาณทัสสนะ”^{๑๗}



^{๑๗} โลกียโลกุตตรา ปณฺเฑา ชานนญฺเฌน ฌาณํ. จกฺขุณา ทิฏฺฐมิมฺว ธมฺมํ ปจฺจกฺข-
กรณโต ทสฺสนญฺเฌน ทสฺสนนฺติ ฌาณทสฺสนํ. (วิ.มหา.อ. ๑/๑๙๗/๕๒๙)



“อนึ่ง ในวิสุทธิ ๗ เหล่านี้ แม้ปัญญาอนุমানรู้สำเร็จโดย
เนื่องด้วยการสดับเป็นต้น ก็เป็นปัญญาเหมือนกัน ดังนั้น พึงทราบ
พระพุทธรองค์ตรัสคำว่า ทสฺสน (เห็น) ในฐานะทั้งหมด เพื่อปฏิเสธปัญญา
อนุমানรู้ นั้นแล้วหมายเอาปัญญาประจักษ์แก่ตน”^{๑๘}

นอกจากนั้น ในพระสูตรบางสูตรพระพุทธรองค์มักตรัสคำที่มี
ความหมายว่า “รู้” และ “เห็น” ควบคู่กันอยู่เสมอ โดยตรัสคำที่มี
ความหมายว่า “รู้” ไว้ก่อน “เห็น” จะขอยกสารจากพระสูตรพอเป็น
อุทาหรณ์ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นไม่พึงกระทำความตั้งใจว่า
เราจะรู้เห็นตามความเป็นจริง การที่บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้เห็นตาม
ความเป็นจริงนี้ เป็นธรรมชาติในโลก”^{๑๙, ๒๐}

“กัสสปะ ตถาคตรู้อยู่เที่ยวย่อมกล่าวว่ารู้ เห็นอยู่เที่ยวย่อมกล่าว
ว่าเห็น”



^{๑๘} เอตถ จ สุตมยาทิวเสน สิหิรํ อนุमानฉาณปี ฉาณเมวาทิ ตํ ปฏิภินิพิตวา
อตตปจฺจกฺขฉาณเมว คเหตุํ สพฺพตถ ทสฺสนคณฺโณ กตฺตนิ เวทิตพฺพ.
(ปรมตฺถ.ฎีกา ๙/๑๗๑/๔๐๗)

^{๑๙} สมาhitสส ภิกฺขเว น เจตนาหิ กรณียํ ยถาภูตํ ชานามิ ปสฺสามีติ. ธมฺมตา
เอสา ภิกฺขเว, ยํ สมาหิโต ยถาภูตํ ชานาติ ปสฺสตี. (อง.ทสก. ๒๔/๒/๓)

^{๒๐} อหํ โข กสฺสป ชานญญฺเวย วทามิ ชานามีติ. ปสฺสณญฺเวย วทามิ ปสฺสามีติ.
(สํ.น. ๑๖/๑๕๔/๒๑๐)

ประเภทของวิปัสสนา

วิปัสสนาจำแนกออกเป็นหลายประเภท คือ

๑. วิปัสสนา ๓ ประเภท ได้แก่

- ก. อนิจจานุวิปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความไม่เที่ยง
 - ข. ทุกขานุวิปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความทุกข์
 - ค. อนัตตานุวิปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความไม่ใช่ตัวตน
- ตั้งข้อความว่า

“ชื่อว่าวิปัสสนา โดยความหมายว่า พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน”^{๑๑}

“อนึ่ง ในคำว่า วิปัสสนา พึงทราบการรู้เห็น ๓ อย่าง ไม่ใช่การรู้เห็นความไม่เที่ยงเท่านั้น เพราะการรู้แจ้งสัจธรรมไม่อาจมีได้ด้วยการรู้เห็นความไม่เที่ยงอย่างเดียว แต่ในพระคาถาตรัสถึงการรับรู้ลักษณะไม่เที่ยง การรับรู้นั้นมีได้โดยเนื่องด้วยผู้ที่มีความไม่เที่ยงปรากฏชัดเจนยิ่งนัก ดังจะเห็นได้ว่า เขาพิจารณาเห็นลักษณะสองอย่างอื่นให้ปรากฏชัดเจนดีแล้วจึงบรรลุธรรมพิเศษได้ มิใช่พิจารณาเห็นลักษณะไม่เที่ยงอย่างเดียว”^{๑๒}

^{๑๑} อนิจจโต อนุปัสสนาญฺเณ วิปัสสนา, ทุกขโต อนุปัสสนาญฺเณ วิปัสสนา, อนตฺตโต อนุปัสสนาญฺเณ วิปัสสนา. (ขุ.ป. ๓๑/๔/๓๐๙)

^{๑๒} วิปัสสนาติ จ ติวิธาปี อนุปัสสนา เวทิตพฺพา, น อนิจฺจานุปัสสนาว. น หิ อนิจฺจาทสฺสมตฺเตน สจฺจาภิสมโย สมฺภาวติ. ยํ ปน คาถายํ อนิจฺจลกฺขณสฺเสว คหณํ กตํ, ตํ ยสฺส ตทฺทว สฺสจฺจุตฺตํ ปากฺกํ หุตฺวา อุปฺภุจฺจาติ, ตาทิสสฺส วเสน. โสปี หิ อิตฺถํ ลกฺขณทฺวयํ วิภูตฺตํ กตฺวา สมฺมุสิทฺวา วิเสสํ อธิคฺจฺจติ, น อนิจฺจลกฺขณเมว. (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๑/๓/๑๓)



“คำว่า อนตตสณฺณ สณฺจาทิ (การรู้เห็นอนัตตาย่อมปรากฏ) หมายความว่า เมื่อรู้เห็นอนิจจลักษณะก็เป็นอันรู้เห็นอนัตตลักษณะ โดยแท้จริงแล้ว เมื่อรู้เห็นลักษณะหนึ่งในลักษณะ ๓ เหล่านั้น ก็เป็นอันรู้เห็นลักษณะอื่นได้ ฉะนั้นจึงตรัสว่า อนิจฺสณฺณิโน ภิกฺขเว อนตตสณฺณ สณฺจาทิ (ภิกษุทั้งหลาย การรู้เห็นอนัตตาย่อมปรากฏแก่ผู้รู้เห็นความไม่เที่ยง)”^{๒๓}

๒. วิปัสสนา ๓ ประเภท ได้แก่

- ๑) สังขารปริคคัณ्हนวิปัสสนา วิปัสสนากำหนดสังขาร
 - ๒) ผลสมาบัติวิปัสสนา วิปัสสนาอันนำผลสมาบัติมาให้
 - ๓) นิโรธสมาบัติวิปัสสนา วิปัสสนาอันนำนิโรธสมาบัติมาให้
- ดังข้อความว่า

วิปัสสนา ปเนสา ติวา โหติ— สังขารปริคคัณ्हนวิปัสสนา
ผลสมาบัติวิปัสสนา นิโรธสมาบัติวิปัสสนาติ.^{๒๔}

“อนึ่ง วิปัสสนานั้นมี ๓ อย่าง คือ วิปัสสนากำหนดสังขาร
วิปัสสนาอันเป็นผลสมาบัติ และวิปัสสนาอันเป็นนิโรธสมาบัติ”

๓. วิปัสสนา ๓ ประเภท ได้แก่

- ๑) มหาโพธิสัตว์วิปัสสนา วิปัสสนาของพระมหาโพธิสัตว์
เกิดจากสยัมภูญาณ เพราะทำให้เจริญด้วยจินตามยญาณ

^{๒๓} อนตตสณฺณ สณฺจาทิตติ อนิจฺจลกฺขณเ ทิฏฺฐเจ อนตตลกฺขณเ ทิฏฺฐเมว โหติ.
เอเตสุ หิ ตีสุ ลกฺขณेषु เอกสฺมี ทิฏฺฐเจ อิตรทวํ ทิฏฺฐเมว โหติ. เตน วุตตํ
“อนิจฺสณฺณิโน ภิกฺขเว อนตตสณฺณ สณฺจาทิตติ. (องฺ.นวก.อ. ๓/๑/๒๘๖)

^{๒๔} ขุ.ป.อ. ๑/๘๕/๓๓๓



๒) ปัจเจกโพธิสัตว์วิปัสสนา วิปัสสนาของพระปัจเจกโพธิสัตว์ เกิดจากสยัมภูญาณ เพราะทำให้เจริญด้วยจินตามยปัญญา

๓) สวากโพธิสัตว์วิปัสสนา วิปัสสนาของพระสวากโพธิสัตว์ เกิดจากคำชี้แนะของผู้อื่น เพราะทำให้เจริญด้วยสุตมยปัญญา

ดังข้อความว่า

“อนึ่ง วิปัสสนามี ๓ ประเภทตามบุคคลผู้เจริญ กล่าวคือ วิปัสสนาของพระมหาโพธิสัตว์และพระปัจเจกโพธิสัตว์ เกิดจากสยัมภูญาณ เพราะทำให้เจริญด้วยจินตามยญาณ วิปัสสนาของบุคคลอื่นนอกนี้ เกิดจากคำชี้แนะของผู้อื่น เพราะทำให้เจริญด้วยสุตมยปัญญา”^{๒๕}

๔. วิปัสสนา ๗ ประเภท เรียกว่า อนุปัสสนา ได้แก่

- ๑) อนิจจานุปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความไม่เที่ยง
- ๒) ทุกขานุปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความเป็นทุกข์
- ๓) อนัตตานุปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความไม่ใช่ตัวตน
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความเบื่อหน่าย
- ๕) วิราคานุปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความคลายกำหนด
- ๖) นิโรธานุปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความดับกิเลส
- ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา ปัญญาารู้เห็นความสลัดทิ้งกิเลส



^{๒๕} วิปัสสนา จ. ทิวิธา วิปัสสกปุกฺคฺลเกเทน. มหาโพธิสฺตฺตานญฺหิ ปัจเจกโพธิสฺตฺตานญฺจ จินฺตมยญาณสํวทุตฺตตฺตา สยมฺภูญาณญฺจ อิตเรสํสุตมยญาณสํวทุตฺตตฺตา ปโรปะเทสสมญฺจตา. (สารตฺถ.ฎีกา ๑/๑๔/๕๐๖)



ดังข้อความว่า

“ขึ้นชื่อว่า อนุปัสนา ๗ คือ อนิจจานุปัสนา ทุกขานุปัสนา
อนัตตานุปัสนา นิพพิทานุปัสนา วิจารณ์ุปัสนา นิโรธานุปัสนา
ปฏินิสัคคานุปัสนา”^{๒๖}

๔. วิปัสนา ๑๘ ประเภท เรียกว่า มหาปัสนา ได้แก่

- ๑) อนิจจานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความไม่เที่ยง
- ๒) ทุกขานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความเป็นทุกข์
- ๓) อนัตตานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความไม่ใช่ตัวตน
- ๔) นิพพิทานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความเบื่อหน่าย
- ๕) วิจารณ์ุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความคลายกำหนด
- ๖) นิโรธานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความดับกิเลส
- ๗) ปฏินิสัคคานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความสลัดทิ้งกิเลส
- ๘) ขยานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความสิ้นไป
- ๙) วยานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความเสื่อมไป
- ๑๐) วิปริณามานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความแปรผัน
- ๑๑) อนิมิตตานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความไม่มีอารมณ์
[ที่เที่ยงแท้] (อนิจจานุปัสนา)
- ๑๒) อัปปณิหิตานุปัสนา ปัญญาารู้เห็นความไม่ปรารถนาสุข
(ทุกขานุปัสนา)

^{๒๖} สุตตวิธ อนุปัสนา นาม อนิจจานุปัสนา ทุกขานุปัสนา อนัตตานุปัสนา
นิพพิทานุปัสนา วิจารณ์ุปัสนา นิโรธานุปัสนา ปฏินิสัคคานุปัสนาติ.
(ม.ม.อ. ๑/๖๕/๑๖๙)



๑๓) สุธมฺมตานุปัสสนา ปญฺญารู้เห็นความว่างจากอัตตา (อนัตตานุปัสสนา)

๑๔) อธิปญฺญาธัมมวิปัสสนา ปญฺญารู้เห็นสภาวะธรรมอันเป็น ปญฺญาอันยิ่ง

๑๕) ยถาภูตญาณทัสสนะ ปญฺญารู้เห็นตามความเป็นจริง [ว่าสังขารน่ากลัว] (ภยญาณ)

๑๖) อาทีนวานุปัสสนา ปญฺญารู้เห็นโทษ (อาทีนวญาณ)

๑๗) ปฏิสังขานุปัสสนา ปญฺญาพิจารณาทบทวนหาทางหลุดพ้น (มฺหุจิกัมมตญาณ ปฏิสังขญาณ และสังขารูปেকขญาณ)

๑๘) วิวัฏฏฺเณนานุปัสสนา ปญฺญารู้เห็นที่ถอยกลับจากสังขาร ทั้งหมด (อนโลมญาณและโคตรภูญาณ)

ตั้งข้อความว่า

“บุคคลควรรู้อยู่ในอนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา วิราคานุปัสสนา นิโรธานุปัสสนา ปฏินิสสัคคานุปัสสนา ขยานุปัสสนา เวยานุปัสสนา วิปริณามานุปัสสนา อนิมิตตานุปัสสนา อปฺปณฺหิตานุปัสสนา สุธมฺมตานุปัสสนา อธิปญฺญาธัมมวิปัสสนา ยถาภูตญาณทัสสนะ อาทีนวานุปัสสนา ปฏิสังขานุปัสสนา และ วิวัฏฏฺเณนานุปัสสนา”^{๒๗}

^{๒๗} อนิจจานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, ทุกขานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, อนัตตานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, นิพพิทานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, วิราคานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, นิโรธานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, ปฏินิสสัคคานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, ขยานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, เวยานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, วิปริณามานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, อนิมิตตานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา, อปฺปณฺหิตานุปัสสนา อภิญฺเฌยยา,



“ในคำว่า สดตสุ วา อนุปัสสนาสฺ (หรือในอนุปัสสนา ๗) นี้
ชื่อว่า อนุปัสสนา ๗ คือ อนุปัสสนา ๗ ข้ออันมีอนิจจานุปัสสนาเป็น
หนตัน มีปฏินิสัคคานุปัสสนาเป็นหนปลาย ซึ่งกล่าวไว้ในเบื้องต้น
ของมหาวิปัสสนา ๑๘ เหล่านี้ คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา
อนัตตานุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา วิราคานุปัสสนา นิโรธานุปัสสนา
ปฏินิสัคคานุปัสสนา ขยานุปัสสนา วยานุปัสสนา วิปริณามานุปัสสนา
อนิมิตตานุปัสสนา อปฺปณฺหิตานุปัสสนา สญฺญตานุปัสสนา อธิปฺปญฺญา
ธัมมวิปัสสนา ยถาภูตญาณทัสสนะ อาทีนวานุปัสสนา ปฏิสังขานุปัสสนา
และวิวิญฺญานานุปัสสนา”^{๒๘}

แม้วิปัสสนาจะจำแนกได้หลากหลายเป็นอนุปัสสนา ๗ และ
มหาวิปัสสนา ๑๘ ตามที่กล่าวมานี้ ก็นับรวมเข้าในอนุปัสสนา ๓ คือ
อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา ที่จริงแล้วถ้าบุคคล
เจริญอนุปัสสนา ๓ อย่างบริบูรณ์ นิพพิทานุปัสสนา วิราคานุปัสสนา
นิโรธานุปัสสนา และปฏินิสัคคานุปัสสนาย่อมปรากฏบริบูรณ์ ดังนั้น

สญฺญตานุปัสสนา อภิณฺเวยยา, อธิปฺปญฺจธัมมวิปัสสนา อภิณฺเวยยา, ยถาภูต-
ญาณทัสสนํ อภิณฺเวยยํ, อาทีนวานุปัสสนา อภิณฺเวยยา, ปฏิสังขานุปัสสนา
อภิณฺเวยยา, วิวิญฺญานานุปัสสนา อภิณฺเวยยา. (ขุ.ป. ๓๑/๑๘/๒๒)

^{๒๘} สดตสุ วา อนุปัสสนาสฺติ เอตถ สดต อนุปัสสนา นาม อนิจฺจานุปัสสนา ทุกขานุ-
ปัสสนา อนตฺตานุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา วิราคานุปัสสนา นิโรธานุปัสสนา
ปฏินิสัคคานุปัสสนา ขยานุปัสสนา วยานุปัสสนา วิปริณามานุปัสสนา
อนิมิตตานุปัสสนา อปฺปณฺหิตานุปัสสนา สญฺญตานุปัสสนา อธิปฺปญฺจธัมม-
วิปัสสนา ยถาภูตญาณทัสสนํ อาทีนวานุปัสสนา ปฏิสังขานุปัสสนา วิวิญฺญา-
นุปัสสนาติ อิมาสฺ อญฺ्ञาจารสฺส มหาวิปัสสนาสฺ อาทีโต วุตฺตา อนิจฺจานุปัสสนา-
ทิปฏินิสัคคานุปัสสนาปริยนฺตา สดต. (อง.เอกก.ฎีกา ๑/๑๑/๙๓)



พระพุทธองค์จึงทรงเน้นการเจริญอนุปัสสนา ๓ เป็นหลักไว้ในพระสูตรต่างๆ ดังข้อความว่า

“๑. อนุปัสสนาเหล่านี้ คือ อนิจจานุปัสสนาและอนิมิตตานุปัสสนา มีสภาพอย่างเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงศัพท์

๒. อนุปัสสนาเหล่านี้ คือ ทุกขานุปัสสนาและอัปปนิหิตานุปัสสนา มีสภาพอย่างเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงศัพท์

๓. อนุปัสสนาเหล่านี้ คือ อนัตตานุปัสสนาและสุญญตานุปัสสนา มีสภาพอย่างเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงศัพท์”^{๒๙}

“ที่จริงแล้วประเภทของอนุปัสสนาที่จำแนกเป็น ๗ และ ๑๘ ข้อเป็นต้นย่อมนับเข้าในอนุปัสสนา ๓ เมื่ออนิจจานุปัสสนาเป็นต้น ดังนั้นวิปัสสนาที่บรรลุถึงความยิ่งยวด[ด้วยกัมมญาณ]จึงดำรงอยู่โดยเนื่องด้วยอนุปัสสนา ๓ นั้นแหละ”^{๓๐}

ด้วยเหตุนี้ เมื่ออนิจจานุปัสสนาเกิดขึ้น อนิมิตตานุปัสสนาย่อมปรากฏเช่นกัน เมื่อทุกขานุปัสสนาเกิดขึ้น อัปปนิหิตานุปัสสนาย่อมปรากฏ เมื่ออนัตตานุปัสสนาเกิดขึ้น สุญญตานุปัสสนาย่อมปรากฏ และเมื่ออนุปัสสนา ๓ เกิดขึ้น อธิปัญญาธัมมวิปัสสนา คือ ปัญญาารู้เห็น

^{๒๙} ยา จ อนิจจานุปัสสนา ยา จ อนิมิตตานุปัสสนา, อิเม ธมฺมา เอกตฺตา, พุยฺยชนเมว นานํ. ยา จ ทุกขานุปัสสนา ยา จ อัปปนิหิตานุปัสสนา, อิเม ธมฺมา เอกตฺตา, พุยฺยชนเมว นานํ. ยา จ อนัตตานุปัสสนา ยา จ สุญฺญตานุปัสสนา, อิเม ธมฺมา เอกตฺตา, พุยฺยชนเมว นานํ. (ขุ.ป. ๓๑/๒๒๗/๒๘๑, วิสุทฺธิ. ๒/๗๒๒/๒๘๙-๓๐)

^{๓๐} สุตฺตธา อภฺยาสฺสชาติอาทินา วิภตฺตาปี हि อนุปัสสนาปการา อนิจฺจานุปัสสนา ที่เสวว ตีสุ อนโตคฺคธาติ มตฺถกปฺปตฺตา วิปัสสนา ตาสํ เอว วเสน ติฏฺฐจฺติ. (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๗๖๗/๕๐๘)



ความดับไปของอารมณ์ปัจจุบันและวิปัสสนาจิตที่กำหนดรู้อารมณ์นั้น แล้วเข้าใจความว่างเปล่าเป็นต้นด้วยอำนาจกังคญาณ ย่อมปรากฏ ส่วน ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ยถาภูตญาณทัสสนะ ย่อมปรากฏ ก่อน เพราะเป็นเหตุของอนุปัสสนาเหล่านั้น ดังข้อความว่า

“๑. อธิปัญญาธัมมวิปัสสนา คือ วิปัสสนาทั้งปวง

๒. ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงนับเข้าในกัฏขาวิตรณวิสุทธิ นั้นแหละ”^{๓๑}

ส่วนวิปัสสนา ๑๐ ที่เหลือพึงทราบ ว่า เมื่ออนิจจานุปัสสนาเกิดขึ้น แล้ว นิโรธานุปัสสนา ขยานุปัสสนา วยานุปัสสนา และวิปริณามานุปัสสนา ย่อมปรากฏได้อีกด้วย เมื่อทุกขานุปัสสนาเกิดขึ้น นิพพิทานุปัสสนา วิราคานุปัสสนา และอาทีนวานุปัสสนา ย่อมปรากฏได้ เมื่ออนัตตานุปัสสนา เกิดขึ้น ปฏิณิสังคานุปัสสนา ปฏิสังขานุปัสสนา และวิวัฏฏ์ญาณุปัสสนา ย่อมปรากฏได้เช่นกัน อนึ่ง อนุปัสสนาเหล่านี้ปรากฏเพียงบางส่วน ในระดับสัมมสมณญาณ แต่ปรากฏบริบูรณ์ในระดับกังคญาณเป็นต้นไป ดังข้อความว่า

“๑. โดยแท้จริงแล้ว เมื่ออนิจจานุปัสสนาเกิดขึ้นแล้ว นิโรธานุปัสสนา ขยานุปัสสนา วยานุปัสสนา และวิปริณามานุปัสสนา ชื่อว่า ปรากฏเป็นบางส่วน

๒. เมื่อทุกขานุปัสสนาเกิดขึ้นแล้ว นิพพิทานุปัสสนา วิราคานุปัสสนา และอาทีนวานุปัสสนา ชื่อว่าปรากฏเป็นบางส่วน

^{๓๑} อธิปัญญาธัมมวิปัสสนา ปน สพฺพปาปิ วิปัสสนา. ยถาภูตญาณทัสสนํ กัฏขา-
วิตรณวิสุตฺติยา เอว สงฺกฺหิตํ. (วิสุตฺติ. ๒/๗๒๒/๓๐๐)



๓. เมื่ออนัตตานุปัสสนาเกิดขึ้นแล้ว ปฏิณิสังคคานุปัสสนา ปฏิสังขานุปัสสนา และวิวิธัญญานุปัสสนา ชื่อว่าปรากฏเป็นบางส่วน”^{๓๒}

วิปัสสนาญาณที่พบในพระสูตร

วิปัสสนาญาณที่พบในพระสูตรต่างๆ มีจำนวนไม่เท่ากัน เพราะ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมตามที่ผู้ฟังจะเข้าใจและปฏิบัติตามได้ ใน พระสูตรบางสูตรจึงตรัสวิปัสสนาญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ ไว้เพียงข้อเดียว ในบางสูตรตรัสวิปัสสนาญาณ ๒ ข้อบ้าง ๓ ข้อบ้าง ๔ ข้อบ้าง เป็นต้น ดังหลักฐานต่อไปนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ

ในทีฆนิกาย สามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ตรัสนามรูปปริจเฉท- ญาณ โดยเปรียบผู้ปฏิบัติเหมือนนรุษผู้ดูแก้วไพฑูรย์ รูปเหมือนแก้วไพฑูรย์ จิตที่ตามรู้รูปเหมือนด้ายที่ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์ ดังข้อความว่า

โส เอวํ ปชานาติ อयํ โข เม กาโย รูปี จาตุมหากูติโก มาตา- เปตติกสมุกโว โอทนกุมมาสุปจโย อนิจจุจฺจนาทนปริมทฺทณเภทณวิทฺ- สนธมโม. อิทฺธจ ปน เม วิญฺญาณํ เอตฺถ สิตํ เอตฺถ ปฏิพทฺธนฺติ. เสยฺยถาปี มาณว มณิเวฬุริโย สุโก ชาติมา อฏฺฐังโส สุปริกมฺมกโต อจฺโณ

^{๓๒} อนิจจานุปัสสนาย หิ สิทธาย นิโรธานุปัสสนา ขยานุปัสสนา วยานุปัสสนา วิปริณามานุปัสสนา จ เอกเทเสน สิทธา นาม โหนฺติ. ทุกขานุปัสสนาย สิทธาย นิพพิทานุปัสสนา วิราคานุปัสสนา อาทีนวานุปัสสนา จ. อนตฺตานุปัสสนาย สิทธาย อิตฺรา. (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๗๒๒/๔๖๒)



วิปัสสนโน สัพพาการสมปนโน, ตตรสฺส สุตตํ อาวูตํ นีลํ วา ปีตํ วา
 โลหิตํ วา โอทาตํ วา ปณฺหุสฺสุตตํ วา, ตเมณํ จกฺขุมา บุริโส หตฺเถ กริตฺวา
 ปจฺจเวกฺเขยฺย อโย โข มณิเวฬุริโย สุโก ชาติมา อฏฺฐังโส สุปรักกมกโต
 อจฺโณ วิปัสสนโน สัพพาการสมปนโน, ตตฺริทํ สุตตํ อาวูตํ นีลํ วา ปีตํ วา
 โลหิตํ วา โอทาตํ วา ปณฺหุสฺสุตตํ วาติ, เอวเมว โข มาณว ภิกฺขุ เอวํ สมหิเต
 จิตฺเต ปริสุทฺเธ ปริโยทาเต อนงฺคเณ วิคตูปกฺกิลเส มุทฺตญฺเต กมฺมณิเย
 จิตฺเต อาเนญฺชปฺปตฺเต ฌาณทสฺสนาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินิหฺนาเมติ. โส
 เอวํ ปชานาติ อโย โข เม กาโย รูปี จาตุมฺหาภูติโก มาตาเปตฺติกสมฺภโว
 โอทณฺกุมมาสุปฺจโย อนิจฺจุจฺฉาปนปริมฺททณฺภททนิทฺธสฺสนธฺโม. อิทฺตญฺจ
 ปน เม วิมฺมวณฺณํ เอตถ สิตํ เอตถ ปฏฺิพทฺธนฺติ.^{๓๓}

“ภิกษุนี้ย่อมรู้ชัดตั้งนี้ว่า กายของเรานี้มีรูป ประกอบด้วย
 มหาภูตสี่ เกิดจากมารดาบิดา เติบโตด้วยอาหาร ไม่เที่ยง ต้องอบนวด
 มีการวิบัติกระจัดกระจายเป็นธรรมดา และจิตของเรานี้ก็อาศัยอยู่ในกาย
 นี้ เนื่องจากอยู่ในกายนี้

มหาบพิตร อุปมาเหมือนแก้วไพฑูรย์อันงาม มีค่า แปรเปลี่ยน
 นายช่างเจียรไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว
 เหลือง แดง ขาว หรือนวลร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์นั้น บุรุษผู้มีจักขุจะพึง
 หยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือแล้วพิจารณาเห็นว่า แก้วไพฑูรย์นี้งาม
 มีค่า แปรเปลี่ยน นายช่างเจียรไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง
 มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวลร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์นั้น ฉันท
 ภิภุชฺก็ฉันนั้น เมื่อจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิในจุดตกมาน] บริสุทฺธิ์ผ่องแผ้ว
 ไม่มีกิเลส ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง นุ่มนวลเหมาะแก่การใช้งาน

^{๓๓} ที.สี. ๙/๔๗๒/๒๐๖-๗

ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้ได้บรรลุสมาธิในจตุตถฌานนั้นย่อม
น้อมนำจิตไปเพื่อปัญญาารู้เห็น”

๒. สัมมสนญาณและนิพพิทาญาณ

ในขุททกนิกาย ธรรมบท พระพุทธองค์ตรัสว่า

สพเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสติ

อถ นิพฺพินฺนํ ทุคฺเค เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.^{๓๔}

“เมื่อใด บุคคลรู้เห็นด้วย[วิปัสสนา]ปัญญาว่า สังขารทั้งปวง
ไม่เที่ยง ในภายหลังจากนั้น เขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ [คือเบญจขันธ์]
ความเบื่อหน่ายนี้เป็นทางแห่งความหมดจด”

ข้อความว่า สพเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสติ
(เมื่อใดบุคคลรู้เห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง) หมายความว่า
เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุสัมมสนญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับ
ต่อมาเขาย่อมบรรลุอุทยัพพญาณเป็นต้นไป จึงเบื่อหน่ายในทุกข์คือ
รูปนามด้วยนิพพิทาญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเบื่อหน่ายในทุกข์ ตาม
ข้อความว่า อถ นิพฺพินฺนํ ทุคฺเค (ในภายหลังจากนั้นย่อมเบื่อหน่ายใน
ทุกข์) ในขณะนั้นเขาย่อมเกิดวิปัสสนาญาณที่เรียกว่า นิพพิทาญาณ และ
นิพพิทาญาณนั้นเป็นทางแห่งความหมดจดจากกิเลสคือพระนิพพาน
เพราะเป็นเหตุเกิดของมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ ตาม
ข้อความว่า เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา (ความเบื่อหน่ายนี้เป็นทางแห่งความ
หมดจด)

^{๓๔} ขุ.ธ. ๒๕/๒๗๗/๖๔



พระดำรัสข้างต้นระบุถึงวิปัสสนาญาณ ๒ ข้อโดยตรง คือ สัมมสนญาณ และนิพพิทาญาณ ส่วนข้อความว่า “ในภายหลังจากนั้น” กล่าวโดยย่อถึงวิปัสสนาญาณ ๓ ข้อ ได้แก่ อุทยัพพญาณ คือ ปัญญา รู้เห็นความเกิดดับ, ภยญาณ คือ ปัญญารู้เห็นสังขารว่าน่ากลัว และ อาทีนวญาณ คือ ปัญญารู้เห็นสังขารว่าเป็นโทษ ดังข้อความว่า

ปณณายาติ วิปัสสนาปณณาย. ปสฺสติ สมฺมสฺติ. อถ ปจฺจา อุทยัพพญาณาทินิ อูปตฺตติยา อุตฺตรกาลํ. นิพฺพินฺหติ ทุกฺขเฑติ ตสฺมีเยว อนิจฺจาการโต ทิฏฺฐเจ สพฺเพ สงฺขาราติ วุตฺเต เตฏฺฐมเก ขนฺธปณฺจก-สงฺขาเต ทุกฺขเฑ นิพฺพินฺหติ นิพฺพิทาณํ ปฏฺิลภติ. เอส มคฺโค วิสุทฺธิยาติ เอส นิพฺพิทานุสฺสนาสงฺขาโต วิราคาทินิ การณฺญโต นิพฺพานสฺส อธิคฺมุปาโย.^{๓๕}

“คำว่า ปณณาย (ด้วยปัญญา) คือ วิปัสสนาปัญญา

คำว่า ปสฺสติ (รู้เห็น) หมายความว่า พิจารณาเห็น

คำว่า อถ แปลว่า ในภายหลัง[จากนั้น] หมายความว่า ในกาลต่อไปถัดจากอุทยัพพญาณเป็นต้นเกิดขึ้น

คำว่า นิพฺพินฺหติ ทุกฺขเฑ (ย่อมน้อมหน่ายในทุกข์) หมายความว่า ย่อมน้อมหน่าย คือ ได้บรรลุนิพพิทาญาณในทุกข์ที่เรียกว่า เบญจขันธ์ ที่มีในภุมิ ๓ ตามที่ตรัสว่า สพฺเพ สงฺขารา (สังขารทั้งปวง) ซึ่งบุคคลเห็นว่าไม่เที่ยง

บาทคาถาว่า เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา (ความเบื่อน้อยนี้เป็นทางแห่งความหมดจด) หมายความว่า ความเบื่อน้อยนี้คือนิพพิทานุสสนาญาณ เป็นทางบรรลุพระนิพพาน เพราะเป็นเหตุเกิดของมรรคญาณเป็นต้น”

^{๓๕} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๑/๓/๑๓

๓. นิพพิทาญาณ มรรคญาณ และผลญาณ

ในสังยุตตนิกาย ธัมมกถิกสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า
ชรามรณสส เจ ภิกขุ นิพพิทา วิราคา นิโรธา อนุปาทาวิมุตโต
โหติ, ทัฏฐธมฺมนิพฺพานปฺปตฺโต ภิกขุติ อลํ วจฺนาย.^{๓๖}

“ภิกษุไม่ยึดมั่นหลุดพ้นแล้วเพราะเบื่อหน่าย คลายกำหนด และ
ดับชราและมรณะได้ เธอควรเรียกว่า ผู้บรรลุนิพพานในอรรถภาพนี้”

พระดำรัสว่า นิพพิทา (เพราะเบื่อหน่าย) ระบุถึงนิพพิทาญาณ
โดยตรงพร้อมด้วยวิปัสสนาญาณอื่นๆ ถึงฐานคามินีวิปัสสนาคือ
สังขารูปกขญาณและอนุโลมญาณโดยอ้อม พระดำรัสว่า วิราคา (คลาย
กำหนด) และ นิโรธา (ดับ) ระบุถึงมรรคญาณ ส่วนพระดำรัสว่า อนุปาทา-
วิมุตโต โหติ (ไม่ยึดมั่นหลุดพ้นแล้ว) ระบุถึงผลญาณ มีคำอธิบายใน
คัมภีร์ฎีกาที่กล่าวว่า

นิพพิทาติ อิมินา ฐานคามินีปริโยสานํ วิปัสสนํ วทติ. วิราคา
นิโรธาติ ปททวเณ อริยมคฺคํ อิตเรณ ผล.^{๓๗}

“พระพุทธองค์ตรัสถึงวิปัสสนาที่มีฐานคามินีวิปัสสนาเป็นที่สุด
ด้วยพระดำรัสว่า นิพพิทา (เพราะเบื่อหน่าย), ตรัสมรรคญาณอัน
ประเสริฐด้วยบทสองบทว่า วิราคา (คลายกำหนด) และ นิโรธา (ดับ)
และตรัสผลญาณด้วยพระดำรัสอื่นว่า อนุปาทาวิมุตโต โหติ ไม่ยึดมั่น
หลุดพ้นแล้ว”

^{๓๖} ส.น. ๑๖/๑๖/๑๙

^{๓๗} ส.น. ฎีกา ๒/๑๖/๔๘



๔. มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกชนญาณ

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้ในทีฆนิกาย สามีญญผลสูตรว่า
ตสฺส เอวํ ชานโต เอวํ ปสฺสโต กามาสวาปิ จิตฺตํ วิมุจฺจติ,
ภวาสวาปิ จิตฺตํ วิมุจฺจติ, อวิชฺชาสวาปิ จิตฺตํ วิมุจฺจติ. วิมุตฺตสฺมี วิมุตฺตมิตฺติ
ฌาณํ โหติ. ขีณา ชาคิ, วุสิตํ พรหมจริยํ, กตํ กรณียํ, นาปรํ อิตฺถตฺตยาตติ
ปชานาติ.^{๓๘}

“เมื่อภิกษุนั้นรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตของเธอย่อมหลุดพ้นจาก
กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วปัญญารู้เห็นว่า
[จิตของเรา]หลุดพ้นแล้ว ย่อมเกิดขึ้น เธอรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบ
พรหมจรรย์[คือมรรค]แล้ว กระทำกิจที่ควรกระทำแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อ
ความเป็นเช่นนี้[คือการกำจัดกิเลส]”

พระดำรัสว่า วิมุจฺจติ (ย่อมหลุดพ้น) ระบุถึงมรรคญาณ พระดำรัส
ว่า วิมุตฺตสฺมี (เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว) หมายถึงผลญาณ พระดำรัสว่า
วิมุตฺตมิตฺติ ฌาณํ โหติ. (ปัญญารู้เห็นว่า จิต[ของเรา]หลุดพ้นแล้ว ย่อม
เกิดขึ้น) ระบุถึงปัจจเวกชนญาณ ดังข้อความว่า

“วิมุจฺจตีติ อิมินา มคฺคกฺขณํ ทสฺเสติ. วิมุตฺตสฺมินิติ อิมินา
ผลกฺขณํ. วิมุตฺตมิตฺติ ฌาณํ โหตีติ อิมินา ปจฺจเวกฺชนฌาณํ.”^{๓๙}

“พระพุทธองค์ทรงแสดงขณะเกิดมรรคญาณด้วยพระดำรัสว่า
วิมุจฺจติ (ย่อมหลุดพ้น) นี้, ทรงแสดงขณะเกิดผลญาณด้วยพระดำรัสว่า
วิมุตฺตสฺมี (เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว) นี้ และทรงแสดงปัจจเวกชนญาณด้วย

^{๓๘} ที.สี. ๙/๒๔๙/๘๕

^{๓๙} ที.สี.อ. ๑/๒๔๘/๒๐๒



พระดำรัสว่า วิมุตตมิตติ ฌาณ โหติ (ปัญญาารู้เห็นว่า จิต[ของเรา]หลุดพ้นแล้ว ย่อมเกิดขึ้น) นี้”

อนึ่ง พระดำรัสในประโยคเริ่มต้นว่า ตสฺส เอวံ ชานโต เอวံ ปสฺสโต (เมื่อภิกษุนั้นรู้เห็นอยู่อย่างนี้) กล่าวถึงวิปัสสนาญาณตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณถึงอนุโลมญาณโดยย่อ ดั่งข้อความว่า

ตสฺส เอวံ ชานโต เอวံ ปสฺสโตติ ตสฺส ภิกฺขุโน เอวံ ชานนตสฺส เอวံ ปสฺสนตสฺส. สห วิปัสสนาย โกฏิปฺปตฺตํ มคฺคํ กเถสิ.^{๔๐}

“พระดำรัสว่า ตสฺส เอวံ ชานโต เอวံ ปสฺสโต เป็นต้น หมายความว่า เมื่อภิกษุนั้นรู้เห็นอยู่อย่างนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงมรรคซึ่งเป็นยอดของวิปัสสนาพร้อมด้วยวิปัสสนาญาณ”



^{๔๐} ที.สี.อ. ๑/๒๔๘/๒๐๒



ลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๐

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและอภิธรรมัตถสังคหะกล่าวถึงวิปัสสนา-
ญาณ ๑๐ คือ

๑. สัมมสนญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ
ดับไป นับว่าเป็นปัญญารู้เห็นทุกขสังและสมุทยสัง

๒. อุทัพพญาณ ปัญญารู้เห็นความเกิดดับในปัจจุบันขณะ
แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

ก. ระดับอ่อน รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามในปัจจุบันขณะ
แล้วยังเห็นไตรลักษณ์

ข. ระดับแก่กล้า รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามและเหตุ
ปัจจัยในปัจจุบันขณะเมื่อพ้นไปจากวิปัสสนูปกิเลสแล้วยังเห็นไตรลักษณ์

๓. ภังคญาณ ปัญญารู้เห็นความดับของรูปนามที่เรียกว่า ญาตะ
(สภาวะที่ถูกรู้แล้ว) และที่เรียกว่า ญาณแล้วยังเห็นไตรลักษณ์

๔. ภยญาณ ปัญญารู้เห็นสังขารว่าน่ากลัว

๕. อาทีนวญาณ ปัญญารู้เห็นโทษคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์
และไม่ใช่วัตถุของสังขาร

๖. นิพพิทาญาณ ปัญญารู้เห็นความเบื่อหน่าย เพราะได้รู้เห็น
โทษของสังขาร

๗. มุญจิตุกัมมยตาญาณ ปัญญารู้เห็นที่ต้องการจะพ้นไปจาก
สังขาร เพราะได้รู้เห็นโทษของสังขาร

๘. ปฏิสังขานญาณ ปัญญาพิจารณาทบทวนหาทางหลุดพ้น

๙. สังขารุปেকชาญาณ ปัญญารู้เห็นสังขารโดยวางใจเป็นกลาง
ไม่รู้สีกกลัวหรือยินดี เพราะรู้เห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจน



๑๐. อนุโลมญาณ ปัญญาผู้เห็นสังขารเป็นครั้งสุดท้ายโดยความเป็นไตรลักษณ์ เป็นปัญญาคล้อยตามวิปัสสนาญาณส่วนหน้าและมรรคญาณส่วนหลัง

ตั้งข้อความว่า

สมมสนญาณ อุตยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนญาณ นิพพิทาญาณ มุจจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารูปেকขญาณ อนุโลมญาณเจติ ทส วิปัสสนาญาณานิ.^{๔๑}

“วิปัสสนาญาณมี ๑๐ คือ สัมมสนญาณ อุตยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนญาณ นิพพิทาญาณ มุจจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารูปেকขญาณ และอนุโลมญาณ”

ลำดับโสฬสญาณ

โสฬสญาณหรือญาณ ๑๖ พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๔๒} ดังนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญากำหนดแยกรูปนาม คือ ปัญญาผู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนาม นับว่าเป็นปัญญาผู้เห็นทุกขสัจ

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญากำหนดเหตุปัจจัยของรูปนาม นับว่าเป็นปัญญาผู้เห็นสมุทยสัจ

๓. สัมมสนญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป นับว่าเป็นปัญญาผู้เห็นทุกขสัจและสมุทยสัจ

^{๔๑} สงคห ๙/๔๖/๖๐

^{๔๒} วิสุทธิ. ๒/๖๖๒-๘๑๖/๒๕๐-๓๖๐



๔. อุทัพพญาณ ปัญญาารู้เห็นความเกิดดับในปัจจุบันขณะ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

ก. ระดับอ่อน รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามในปัจจุบันขณะ แล้วหยั่งเห็นไตรลักษณ์

ข. ระดับแก่กล้า รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามและเหตุปัจจัยในปัจจุบันขณะเมื่อพ้นไปจากวิภัสสนูปกิเลส แล้วหยั่งเห็นไตรลักษณ์

๕. ภังคญาณ ปัญญาารู้เห็นความดับของรูปนามที่เรียกว่า ญาตะ (สภาวะที่ถูกรู้แล้ว) และที่เรียกว่า ญาณ แล้วหยั่งเห็นไตรลักษณ์

๖. ภยญาณ ปัญญาารู้เห็นสังขารว่าน่ากลัว

๗. อาทีนวญาณ ปัญญาารู้เห็นโทษคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตนของสังขาร

๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาารู้เห็นความเบื่อหน่าย เพราะได้รู้เห็นโทษของสังขาร

๙. มุญจิตุกัมมตาญาณ ปัญญาารู้เห็นที่ต้องการจะพ้นไปจากสังขาร เพราะได้รู้เห็นโทษของสังขาร

๑๐. ปฏิสังขานญาณ ปัญญาพิจารณาทบทวนหาทางหลุดพ้น

๑๑. สังขารุปেকชาญาณ ปัญญาารู้เห็นสังขารโดยวางใจเป็นกลาง ไม่รู้สึกกลัวหรือยินดี เพราะรู้เห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจน

๑๒. อนุโลมญาณ ปัญญาารู้เห็นสังขารเป็นครั้งสุดท้ายโดยความเป็นไตรลักษณ์ เป็นปัญญาค่อยตามวิภัสสนาญาณส่วนหน้าและมรรคญาณส่วนหลัง

๑๓. โคตรภูญาณ ปัญญาารู้เห็นที่ข้ามพ้นจากภาวะปุถุชนเข้าสู่ภาวะของอริยะ เป็นปัญญาที่รับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์เพื่อทำลายโคตรของปุถุชนและบรรลুকotrของพระอริยะ



๑๔. มรรคญาณ ปัญญารู้เห็นความดับของสังขารและขจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

๑๕. ผลญาณ ปัญญารู้เห็นความดับของสังขารต่อจากมรรค โดยความเป็นผลของมรรค เป็นปัญญาที่ระงับกิเลสให้สงบอีกครั้งหนึ่ง

๑๖. ปัจจเวกชนญาณ ปัญญาพิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่เหลืออยู่

ในญาณ ๑๖ ข้อเหล่านี้ :-

ก. ญาณ ๒ ข้อแรก คือ นามรูปปริจเฉทญาณ นับเข้าใน ทิฏฐิวิสุทธิตี ปัจจยปริคคหญาณ นับเข้าในกัฏฐาวิตรณวิสุทธิตี ญาณทั้งสองอย่างนี้ไม่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะยังไม่อาจรู้เห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม

ข. ญาณ ๒ ข้อ คือ สัมมสมณญาณและอุทยัพพญาณระดับอ่อน นับเข้าในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี

ค. ญาณ ๙ ข้อ คือ อุทยัพพญาณระดับแก่กล้าจนถึงอนุโลมญาณ นับเข้าในปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิตี

ฆ. ญาณ ๔ ข้อ คือ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกชนญาณ นับเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิตี (มรรคญาณนับเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิตีโดยตรง ส่วนโคตรภูญาณ ผลญาณ และปัจจเวกชนญาณ นับเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิตีโดยอ้อม)

โสฬสญาณเหล่านี้เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา เริ่มตั้งแต่พื้นฐานของวิปัสสนาคือปัญญากำหนดแยกรูปนามเป็นต้นไปจนถึงปัญญาที่เป็นผลของการปฏิบัติเป็นลำดับสุดท้าย คือ ปัจจเวกชนญาณ อย่างไรก็ตาม โสฬสญาณเหล่านี้ไม่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ๑๖ เพราะวิปัสสนาเป็นปัญญารู้เห็นไตรลักษณ์ และปัญญาที่ไม่รู้เห็นไตรลักษณ์



๖-๘. ปัญญาในอารมณ์ที่ปรากฏโดยความน่ากลัว ชื่อว่า อาทีนวญาณ (ปัญญารู้เห็นโทษ) [รวมภยญาณ อาทีนวญาณ และ นิพพิทาญาณ]

๙-๑๒. ปัญญาที่ต้องการจะสละไป อันกำหนดรู้อีก และตั้งอยู่ ได้ดี ชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ (ปัญญาวางใจเป็นกลางต่อสังขาร) [รวม มุญจิตกัมมตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ และอนุโลมญาณ]

๑๓. ปัญญาในการหลุดพ้นออกไปจากนิमित[คือสังขาร]ภายนอก ชื่อว่า โคตรภูญาณ (ปัญญาตัดโคตรปฏุชน)

๑๔. ปัญญาในการหลุดพ้นออกไปจากกิเลสและสังขารนิमित ทั้งสอง ชื่อว่า มรรคญาณ (ปัญญาที่เกิดร่วมกับมรรคจิต)

๑๕. ปัญญาที่เกิดจากการระงับความเพียร[ของมรรค] ชื่อว่า ผลญาณ (ปัญญาที่เกิดร่วมกับผลจิต) ปัญญาในการพิจารณาเห็นการ ตัดขาดทางสังสารวัฏฏ์[ด้วยมรรคนั้นๆ] ชื่อว่า วิมุตติญาณ (ปัญญา หลุดพ้นจากกิเลส)

๑๖. ปัญญาในการรู้เห็นธรรม[คือมรรคผลนิพพาน]ที่เกิดขึ้นใน ขณะบรรลุมรรคผลนั้น ชื่อว่า ปัจจเวกขณญาณ (ปัญญาพิจารณา)

อย่างไรก็ตาม ท่านพระสารีบุตรได้ภาสิตคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งกล่าวถึงวิปัสสนาญาณ ๑๖ ไว้อย่างครบถ้วน เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจ ลำดับญาณอย่างบริบูรณ์ ดังข้อความว่า

“จิตที่สั่งสมต่อไป จิตที่สั่งสมยิ่งๆ ขึ้นไป[ในระดับอุปจารสมาธิ] ด้วยญาณ ๑๖ ข้อเหล่านี้ ย่อมดำรงอยู่ในธรรมที่มีสภาวะเดียว หมดจด จากนิรวณ”^{๔๔}

^{๔๔} อิเมหิ โสฬสหิ อากาเรหิ อุทฺธจิตํ จิตฺตํ สมุทฺธจิตํ จิตฺตํ เอกตฺเต สนฺติภูจติ, นีวรณฺหิ วิสฺขมฺติ. (ขุ.ป. ๓๑/๑๕๓/๑๗๒)



“คำว่า โสฬสสิ อากาเรหิ (ด้วยญาณ ๑๖ ข้อ) หมายความว่า ด้วยญาณ ๑๖ ข้อดังได้กล่าวแล้วโดยเป็นฝ่ายทั้งสอง [ฝ่ายอนิจจานุสสนา เป็นต้น ๘ ข้อ และฝ่ายมรรคผล ๘ ข้อ]”^{๔๕}



วิธีเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไว้ในคัมภีร์วิภังค์ และมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สนตํ วา อชฌตตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฌงค์ อตฺถิ เม อชฌตตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฌงค์โคติ ปชานาติ. อสนตํ วา อชฌตตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฌงค์ นตฺถิ เม อชฌตตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฌงค์โคติ ปชานาติ.^{๔๖}

“ภิกษุย่อมรู้ชัดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในตนว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในตนของเรา ย่อมรู้ชัดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในตนว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา”

ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกถึงรูปรูปนาม ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือปัญญามักเกิดร่วมกับสติอยู่เสมอ เขาจึงรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ นั้นมีอยู่ภายในตนของเราโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่าปัญญาดังกล่าว

^{๔๕} โสฬสสิ อากาเรหิตี อุกฺขยปทฺทวเสน วุตฺเตหิ โสฬสสิ ฌาณโกฏฺฐาเสหิ. (ขุ.ป.อ.

๒/๑๕๓/๘๒)

^{๔๖} อภ.วิ. ๓๕/๓๖๗/๒๓๘, ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙



เกิดขึ้นภายในตนของเรา อย่างไรก็ตาม วิปัสสนาญาณระดับโลกียสมาธิ
นี้มีได้คงอยู่ตลอดไป เพราะเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ส่งผลให้โพชฌงค์ ๗
มิได้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท ดังนั้น ใน
บางขณะที่ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เสื่อมไป ทำให้ความฟุ้งซ่านเกิดแทรกซ้อน
ในขณะนั้นเขาควรรู้จักธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เสื่อมไปนั้นตามความ
เป็นจริง โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่าปัญญาดังกล่าวมิได้เกิดขึ้น
ภายในตนของเรา อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีได้ปฏิบัติธรรมและไม่เคยเกิด
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มาก่อน ก็ไม่อาจกำหนดความไม่มีของธัมมวิจย
สัมโพชฌงค์ได้ เพราะยังไม่เคยมีมาก่อนนั่นเอง การกำหนดรู้เช่นนั้น
ไม่นับว่าเป็นการเจริญโพชฌงค์แต่อย่างใด

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้นเป็นปัญญาหยั่ง
เห็นลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของสภาวะธรรมอย่างแท้จริง ไม่ใช่
การพิจารณาเหตุผล ด้วยเหตุนี้ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์จึงเป็นการหยั่งเห็น
ลักษณะเฉพาะของรูปนาม เช่น กุศลมีลักษณะที่ไม่มีมีโทษ อกุศลมีลักษณะ
มีโทษ จิตมีลักษณะนุ่มสู่อารมณ์ ผัสสมะมีลักษณะกระทบอารมณ์ สภาวะ
พองมีลักษณะตึง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน สภาวะยกมีลักษณะเบา
สภาวะย่างมีลักษณะผลัดดัน สภาวะเหยียบมีลักษณะหนัก สภาวะธรรม
เหล่านี้ปรากฏชัดเจนโดยไม่มีรูปร่างสัณฐานของร่างกาย

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะตึงหย่อนของท้อง จัดว่าได้รับรู้ลักษณะ
เฉพาะของวาโยธาตุ คือ ลักษณะตึงหรือหย่อน (วิตถมฺภนลฺกขณ^{๔๗}) หรือ
ถ้ากำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน
ก็เป็นการรับรู้หน้าที่เคลื่อนไหวของธาตุลม (สมุทฺธิรณฺรสา^{๔๘}) หรือถ้า

^{๔๗} วิสุทฺธิ. ๑/๓๕๐/๔๐๕

^{๔๘} วิสุทฺธิ. ๑/๓๕๐/๔๐๕



รับรู้สภาวะผลักดันในขณะย่างเท้า ก็เป็นการรับรู้อาการปรากฏของธาตุ
ลมคือสภาวะผลักดัน (อภินิหารปจฺจุปฺภูจฺจานา^{๔๙}) ดังนั้นเป็นต้น

สรุปความว่า การที่ผู้ปฏิบัติรู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนาม
จึงจัดว่าเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ และไม่เพียงแต่ลักษณะเฉพาะ
อย่างเดียว แต่ยังรวมไปถึงลักษณะทั่วไปของรูปนามอีกด้วย ลักษณะ
ของรูปนามจึงมี ๒ ประการ^{๕๐} คือ

๑. สภาวลักษณะ ลักษณะเฉพาะ หมายถึง วิปัสสนาญาณที่ ๑
และที่ ๒

๒. สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไป หมายถึง วิปัสสนาญาณ
ที่ ๓ เป็นต้นไป

สติสัมโพชฌงค์จะต้องเป็นสติที่รู้เท่าทันปัจจุบัน และหยั่งเห็น
ความเกิดดับอย่างชัดเจนด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ จึงจะเป็นสติและ
ปัญญาที่นับว่าเป็นโพชฌงค์ ดังนั้น วิปัสสนาญาณจึงเรียกอีกชื่อหนึ่ง
ว่า ญาณทัศนะ คือ ปัญญารู้เห็น หมายความว่า เห็นประจักษ์จาก

^{๔๙} วิสุทฺธิ. ๑/๓๕๐/๔๐๕

^{๕๐} สงฺขารานํ ลกฺขณํ วิมฺบุโห สงฺขารานํ สภาวลกฺขณํ สามญฺญลกฺขณญจ
อคณฺหนโต สงฺขารํ อตฺตโต อตฺตนิยโต ธฺวโต สฺสโต สฺสโกโต วิกปเปติ. (วิสุทฺธิ.
๒/๖๑๙/๑๙๘)

“ผู้หลงในลักษณะแห่งสังขาร ไม่เข้าใจลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไป
ของสังขาร ดำริเอาสังขารว่าเป็นตน ของตน ยังยืน เป็นสุข และสวยงาม”

สภาวลกฺขณนฺติ รูปฺปนาณฺณานํ, กฺกฺขพฺพสุสฺสหาทิสภาวเมว วา. สามญฺญ-
ลกฺขณนฺติ อนิจฺจาตาหิ. (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๖๑๙/๓๒๕)

“คำว่า สภาวลกฺขณ (ลักษณะเฉพาะ) คือ การแปรปรวนและการสลาย
[รสของอารมณ์]เป็นต้น หรือสภาวะแข็งหรือกระทบเป็นต้น

คำว่า สามญฺญลกฺขณ (ลักษณะทั่วไป) คือ ความไม่เที่ยงเป็นต้น”



ประสบการณ์ของตนเหมือนเห็นรูปทางตา ไม่ใช่เป็นการนึกคิดพิจารณาว่า รูปนามไม่เที่ยง รูปนามเป็นทุกข์ รูปนามไม่ใช่ตัวตน การพิจารณาเช่นนี้ในภาษาไทยเรียกว่า วิปัสสนิก คือ นึกเอาเอง ไม่ใช่วิปัสสนาที่เห็นประจักษ์จากประสบการณ์ของตนอย่างแท้จริง

ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาซึ่งเรียกว่า สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาหาเหตุผลซึ่งเรียกว่า จินตามยปัญญา ทั้งสองอย่างนี้ไม่มั่นคง อาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับข้อมูลที่สมบูรณ์หรือน่าเชื่อถือมากกว่า แต่การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นสติหรือธัมมวิจยะเป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะต้องเป็นปรากฏการณ์ที่เห็นประจักษ์ด้วยตนเองว่า สติสัมโพชฌงค์นั้นมียู่ภายในตนของเรา จึงจะนับว่าเป็นภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งก่อให้เกิดสมาธิและปัญญา มิใช่สติที่ประกอบด้วยสัญญาตามที่เรารู้จำได้หมายรู้ว่า รูปนามไม่เที่ยง รูปนามเป็นทุกข์ รูปนามไม่ใช่ตัวตน ดังข้อความว่า

“อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่ แม้ท่านเหล่านั้นก็ได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้นั่นเอง”^{๕๑}

ในระดับอุทยัพพญาณนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นความเกิดดับด้วยสันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตคือกระแสจิตหนึ่งหรือสองวิถีที่เพ่งดับไป และชนปัจจุบัน คือ ปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นจริงใน

^{๕๑} ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กณฺหิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นามนตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺถิกนฺตาคิ เวทิตพฺพา. (ที.ม.อ. ๒/๓๗๓/๓๖๒)



อุปาทาขณะ ฐิตีขณะ และกังคขณะ โดยรับรู้ความเกิดดับด้วยสันตติ
ปัจจุบันก่อน แล้วจึงรับรู้ความเกิดดับด้วยชนปัจจุบันได้ในภายหลัง^{๕๐}

บุคคลจะสามารถรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามโดยสันตติ
ปัจจุบัน ในเวลาเริ่มเกิดอุท্থัพพญาณ ต่อเมื่อญาณนี้แก่กล้าแล้วจึงจะ
สามารถรู้เห็นความเกิดดับโดยชนปัจจุบันได้ เช่น เวลายกมือขึ้น วางมือ
ลง ยกเท้า หยั่งเท้า เหยียบเท้า สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจ หรือ
สภาวะพองยุบ ซึ่งเกิดอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสามารถ
รับรู้ได้ถึงความเกิดดับด้วยตนเอง

ความเกิดดับดังกล่าวส่วนใหญ่อีกเป็นความเกิดดับของธาตุ ๔
ยังไม่ใช่ความเกิดดับของอุปาทายรูป ๒๔ เช่น รูปที่เห็น (รูปารมณ) เสียงที่ได้ยิน (สัททารมณ) กลิ่น (คันธารมณ) รส (รสารมณ) สัมผัส (โผฏฐัพพารมณ) มโนสัมผัส (ธัมมารมณ) รวมไปถึงรูปภายใน คือ
จักขุประสาทหรือโสตรประสาทเป็นต้นภายในร่างกาย การรู้เห็นความ

^{๕๐} ปจฺจุปฺปนฺนรูปํ นาม ชาตํ. ชนตฺตยปริยาปฺนฺนํ นตี อตฺถโก. ตํ ปน อาทิตฺ
ทฺทฺปริคฺคหฺนตี สนตฺติปจฺจุปฺปนฺนวเสน วิปสฺสนาภินิเวโส กาทพฺโพ. (วิสุทฺธิ.
มหาฎีกา ๒/๗๒๓/๔๖๓)

“รูปที่เกิดขึ้นแล้ว ชื่อว่า รูปปัจจุบัน หมายความว่า นับเข้าในขณะ ๓
แต่รูปปัจจุบันนั้นกำหนดได้ยากในตอนต้น จึงควรเจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจ
ของสันตติปัจจุบัน[ก่อน]”

สนฺตติวเสน หิ รูปารูปธมฺเม อุทฺยโต วยโต จ มนสิโกโรตฺตสฺส อนุกฺกเมน
ภาวนาย พลปฺตตกาเล ฌาณสฺส ติกฺขวิสทภาวปฺตฺติยา ชนโต อุทฺยพฺพยา
อุปฺภจฺจนฺตตี. (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๗๒๔/๔๖๖)

“ที่จริงแล้ว เมื่อบุคคลใส่ใจธรรมคือรูปนามด้วยอำนาจของสันตติว่า
เกิดขึ้นและดับไป ความเกิดขึ้นและดับไปโดยชนปัจจุบันย่อมปรากฏ เพราะ
ปัญญาถึงความแก่กล้าชัดเจนในเวลาทีภาวนามีกำลังมากตามลำดับ”



เกิดดับของอุปาทายรูป ถือว่าเป็นสิ่งที่รู้เห็นได้ยาก หรือแม้กระทั่งความเกิดดับของจิตที่รู้เห็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น ก็ไม่ใช่สิ่งที่รู้ได้ง่ายเช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม บางครั้งที่ผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “อยากยกหนอ” “อยากวางหนอ” “อยากเหยียดหนอ” หรือ “อยากคู้หนอ” บางครั้งอาจรู้ถึงความเกิดดับของจิตสิ่ง เช่น เมื่อกำหนดว่า “อยากยกหนอ” อาจรู้สึกเหมือนมีความสว่างเกิดขึ้นแวบหนึ่งก็อกแล้วหายไป อันที่จริงความสว่างที่เรารู้สึกว่าเกิดขึ้นแวบหนึ่งแล้วหายไปนั้นเองก็คือความเกิดดับของจิตสิ่ง เพราะจิตเป็นธาตุรู้ คือ รู้อารมณ์ทางทวาร ๖ และการเกิดดับของจิตสิ่งนี้หรือความเกิดดับของจิตทั่วไป มักปรากฏในลักษณะของแสงสว่าง หรือบางท่านที่มีสมาธิพอสมควรและสามารถรู้เห็นความเกิดดับของจิตได้ เวลาหลับตาอาจรู้สึกเหมือนเห็นดวงดาวบนท้องฟ้ามากมายระยิบระยับอยู่ตลอดเวลา ความรู้สึกเช่นนี้คือการรู้เห็นความเกิดดับของจิต

บุคคลผู้ที่เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์อยู่ย่อมรู้เห็นว่า ธัมมวิจย-สัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในตนของเรา สมมุติว่าเขาตามรู้สภาวะของยุบอยู่ มักรู้สึกว่าของยุบนั้นเป็นจุดเล็กๆ ที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา หรือถ้าตามรู้ทุกขเวทนาก็ มักรู้สึกว่าทุกขเวทนานั้นเหมือนไข่ปลาที่เล็กละเอียดเกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็ว และไม่เพียงเท่านั้น ยังมีปัญญาเห็นอีกทอดหนึ่งซึ่งตามกำหนดรู้ปัญญาที่รู้เห็นความเกิดดับเมื่อไม่นานมานี้ ปัญญาที่ ๒ นี้ซึ่งรู้เห็นความเกิดดับของปัญญาอย่างแรก เรียกว่า ปฏิวิปัสสนา หมายถึง วิปัสสนาที่กำหนดย้อนวิปัสสนาที่เพิ่งกำหนดไปนั่นเอง ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเกิดปฏิวิปัสสนาที่ตามรู้ปัญญาอย่างแรกได้ ก็จะเข้าใจชัดเจนว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในตนของเรา



ต่อจากนี้ไปจะกล่าวถึงวิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยพิสดารด้วยการเทียบเคียงประสบการณ์จริงกับหลักฐานที่พบในคัมภีร์ทางศาสนา ดังต่อไปนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ

นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญากำหนดแยกรูปนาม การกำหนดแยกรูปนามตามนามรูปปริจเฉทญาณนี้ เป็นการรู้เห็นสภาวะของรูปและนามตามความเป็นจริง โดยเข้าใจว่าร่างกายของสิ่งมีชีวิตที่มีใจครองเป็นองค์รวมของรูปนามสองอย่าง เหมือนรถที่เป็นองค์รวมของส่วนประกอบมีเพลาล้อ ตัวถัง ฯลฯ บ้านที่เป็นองค์รวมของส่วนประกอบมีไม้ หลังคา ฯลฯ หรือต้นไม้ที่เป็นองค์รวมของส่วนประกอบมีกิ่ง ก้าน ใบ ลำต้น ฯลฯ สภาวะที่มีจริงโดยปรมาตถ์ (สภาวะอันไม่แปรผัน) คือ รูปนาม หรืออุปาทานขันธ์ ๕ ไม่มีบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี แต่อย่างใด ความจริงแล้วร่างกายนี้เป็นที่ตั้งของต้นหา มานะ และทิฏฐิ ซึ่งเรียกว่า ปปัญจธรรม คือ ธรรมทำให้สังสารวัฏฏ์เนิ่นช้า

ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจรูปนามอย่างชัดเจนตามความเป็นจริงว่า ในร่างกายนี้มีเพียงสภาวะแปรปรวน หรือสภาวะไม่รู้อารมณ์ (รูป) และสภาวะรู้อารมณ์ (นาม) ไม่มีบุคคล อัตตา หรือวิญญาณซ่อนอยู่ในร่างกายนี้ ความเข้าใจนี้จำเป็นเป็นนามรูปปริจเฉทญาณจากประสบการณ์อย่างแท้จริง ดังข้อความว่า

“คำว่า นามรูปานํ ยาถาตสสนํ (การรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริง) หมายความว่า การรู้เห็นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมโดยมุ่งกำหนดลักษณะของรูปนามเหล่านั้นว่า สภาวะผู้กำหนดนี้เป็นนาม (น้อมสู่อารมณ์)



นามมีเพียงเท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นนอกเหนือจากนี้ สภาวะที่ถูกกำหนดนี้
เป็นรูป (แปรปรวน) รูปมีเพียงเท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นนอกเหนือจากนี้”^{๕๓}

สรุปความว่า นามรูปปริจเฉทญาณเป็นการหยั่งรู้รูปนามด้วย
ลักษณะ ๖ ประการ คือ

๑. รูปมีสภาวะแปรปรวน (รูปปนลกฺขณํ) เช่น สภาวะพอง ยุบ
นั่ง ยืน เดิน นอน เหยียด คู้ เป็นต้น ย่อมเปลี่ยนแปลงไปจากระยะหนึ่ง
ไปสู่อีกระยะหนึ่ง กล่าวคือ สภาวะพองเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดสภาวะ
ยุบ สภาวะยุบเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดสภาวะพอง ในสภาวะพองไม่มี
สภาวะยุบ และในสภาวะยุบก็ไม่มีสภาวะพอง นอกจากนั้น สภาวะยก
ย่าง และเหยียบ ก็แปรปรวนจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง กล่าวคือ
สภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดสภาวะย่าง สภาวะย่างเกิดขึ้นแล้ว
ดับไป จึงเกิดสภาวะเหยียบ ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะยก และในสภาวะ
เหยียบก็ไม่มีสภาวะย่างเช่นกัน ในขณะที่ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่า สภาวะธรรม
เหล่านั้นย่อมแปรปรวนจากระยะหนึ่งไปสู่ระยะอื่น นี่คือนิยามที่ผู้ปฏิบัติ
รู้เห็นว่ารูปมีสภาวะแปรปรวน

๒. รูปมีสภาวะไม่รู้อารมณ์ (อพฺยาทตปจฺจุปฺภูจฺานํ) เช่น เมื่อ
ผู้ปฏิบัติรู้สึกว้าจิดของเขาเหมือนเงาที่ติดตามสภาวะพองยุบหรือสภาวะ
เดินอยู่ จึงเข้าใจว่าสภาวะพองยุบหรือสภาวะเดินไม่อาจรู้อารมณ์ได้
เหมือนท่อนไม้ ก้อนหิน หรือเม็ดทราย

คำว่า อพฺยาทตปจฺจุปฺภูจฺานํ แปลตามศัพท์ว่า “ปรากฏแก่ญาณ
ของผู้ปฏิบัติด้วยการไม่รู้อารมณ์” ดังคำว่า อพฺยาทโต (ไม่รู้อารมณ์)

^{๕๓} นามรูปานํ ยาถาวทสฺสนนฺติ อิทํ นามํ, เอตตํ นามํ, น อิตโต ภิกฺขโย. อิทํ รูปํ,
เอตตํ รูปํ, น อิตโต ภิกฺขโยติ จ เตสํ ลกฺขณสฺส ลกฺขณมฺเขน ธมฺมมตฺตภาวทสฺสนํ.
(วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๖๗๗/๔๐๕)



ตั้งข้อความว่า

อิติ เกสา นาม อิมสมิ สรีเร ปาฏิเยกโก โกฏฐาโส เจตโน
อพฺยาโกโต สุณฺโณ นิสฺสตุโต ฤทฺโธ ปถวีธาตุ.^{๕๔}

“โดยประการดังนี้ ธรรมด่าว่าผมเป็นปฐวีธาตุ เป็นอวัยวะเฉพาะ
ส่วนหนึ่งในสรีระนี้ ไม่มีเจตนา ไม่รู้อารมณ์ ว่างเปล่า ไม่ใช่บุคคล
มีความแข็ง”

อเจตโน อพฺยาโกโตติ เอตถ วีย อนารมฺมณตา วา อพฺยาโกตตา
ทฺฐจพฺพา.^{๕๕}

“อีกอย่างหนึ่ง พึงทราบการไม่รู้อารมณ์เป็นอภัยกตะ ดังคำว่า
อเจตโน อพฺยาโกโต (ไม่มีเจตนา ไม่รู้อารมณ์) นี้”

๓. ลักษณะเฉพาะของรูปแต่ละอย่าง โดยผู้ปฏิบัติมักรู้เห็น
ลักษณะเฉพาะของมหาภูตรูป ๔ ก่อน เพราะปรากฏชัดเจน หลังจากนั้น
นั้นจึงรู้เห็นลักษณะเฉพาะของอุปาทายรูปได้ตามสมควร เช่น

- สภาวะแข็งหรืออ่อน อันเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุดิน
(กกุขพลกฺขณา) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ สภาวะพองยุบ ร่างกาย
บางส่วน หรือร่างกายทั้งหมดแข็งเหมือนหิน หรืออ่อนเหมือนสำลี

- สภาวะไหลหรือเกาะกุม อันเป็นลักษณะเฉพาะของ
ธาตุดิน (ปคฺขมรณกฺขณา) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ ร่างกาย
บางส่วน หรือร่างกายทั้งหมดละลายเป็นน้ำ หรือนิ้วมือและริมฝีปากดูด
ติดกันจนแยกไม่ออก

^{๕๔} วิสุทฺธิ. ๑/๓๑๑/๓๙๑

^{๕๕} อภิ.สํ.มุลฎีกา ๒/๒๒๕/๑๐๐, วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๒๘๙/๒๘๑



- สภาวะเย็นหรือร้อน อันเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุดิน (อณุตตลกฺขณา) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ ความร้อนหรือความเย็นปรากฏขึ้นในร่างกายบางส่วนหรือทั้งหมด

- สภาวะหย่อนหรือตึง อันเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุดิน (วิตถมณลกฺขณา) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ สภาวะพองเป็นสภาวะตึง และสภาวะยุบเป็นสภาวะหย่อน

- สภาวะเบาในขณะที่ยกเท้า อันเป็นอาการปรากฏของธาตุไฟ (มทฺทวานุปฺปทานปจฺจุปฺปจฺจนา) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกถึงสภาวะเบาในขณะที่ยก โดยไม่มีรูปร่างสัณฐานของเท้า

- สภาวะผลัดดันในขณะที่ย่างเท้า อันเป็นอาการปรากฏของธาตุลม (อภินิหารปจฺจุปฺปจฺจนา) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกถึงสภาวะผลัดดันในขณะที่ย่าง โดยไม่มีรูปร่างสัณฐานของเท้า

- สภาวะหนักในขณะที่เหยียบเท้า อันเป็นอาการปรากฏของธาตุน้ำ (สงฺคหปจฺจุปฺปจฺจนา) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกถึงสภาวะหนักในขณะที่เหยียบ โดยไม่มีรูปร่างสัณฐานของเท้า

- สภาวะกระทบในขณะที่เหยียบเท้า อันเป็นหน้าที่ของธาตุดิน (ปตฺติฏฺจानรสา) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกถึงสภาวะกระทบในขณะที่เหยียบ โดยไม่มีรูปร่างสัณฐานของเท้า

- สีเป็นสิ่งที่ถูกเห็น (จกฺขุปฺปฏิหนนลกฺขณํ = รูปารมณํมีลักษณะกระทบ(คือปรากฏ)ที่จักขุประสาท) และจักขุประสาทเป็นรูปใสที่เห็นสีได้ (รูปาภิมาตารหฺวุตฺปสาทลกฺขณํ ทฎฺฐกามตานิทานกมฺม-สมฺภูจฺจนาฏตฺปสาทลกฺขณํ วา = จักขุประสาทมีลักษณะคือคือความใสแห่งมหาภูตรูปอันควรให้รูปปรากฏได้ หรือมีลักษณะคือความใสแห่งมหาภูตรูปที่เกิดจากกรรมอันมีเหตุคือความอยากเห็น [รูปัตถนา]) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะเห็น



- เสียงเป็นสิ่งที่ถูกได้ยิน (โสตปฏิหนนลกฺขโณ = สัททารมณํ มีลักษณะกระทบ[คือปรากฏ]ที่โสตประสาท) และโสตประสาทเป็นรูปใสที่ได้ยินเสียง (สพฺพทาภิฆาตารหฺมุตฺตปฺปสาทลฺกฺขณํ โสตุกามตานิทานกมฺมสมฺมุจฺจานภฺตฺตปฺปสาทลฺกฺขณํ วา = โสตประสาทมีลักษณะคือความใสแห่งมหาภูตรูปอันควรให้เสียงปรากฏได้ หรือมีลักษณะคือความใสแห่งมหาภูตรูปที่เกิดจากกรรมอันมีเหตุคือความอยากฟัง [สัทตัตถนา]) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะได้ยิน

- กลิ่นเป็นสิ่งที่ถูกรับรู้ (ฆานปฏิหนนลกฺขโณ = คันธารมณํ มีลักษณะกระทบฆานประสาท) และฆานประสาทเป็นรูปใสที่ดมกลิ่น (คนฺธาภิฆาตารหฺมุตฺตปฺปสาทลฺกฺขณํ ฆายิตฺตุกามตานิทานกมฺมสมฺมุจฺจานภฺตฺตปฺปสาทลฺกฺขณํ วา = ฆานประสาทมีลักษณะคือความใสแห่งมหาภูตรูปอันควรให้กลิ่นปรากฏได้ หรือ มีลักษณะคือความใสแห่งมหาภูตรูปที่เกิดจากกรรมอันมีเหตุคือความอยากดมกลิ่น [คันธัตถนา]) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะดมกลิ่น

- รสเป็นสิ่งที่ถูกรับรู้ (ชีวาหปฏิหนนลกฺขโณ = รสารมณํ มีลักษณะกระทบชีวาหประสาท) และชีวาหประสาทเป็นรูปใสที่ลิ้มรส (รสอาภิฆาตารหฺมุตฺตปฺปสาทลฺกฺขณํ สಾಯิตฺตุกามตานิทานกมฺมสมฺมุจฺจานภฺตฺตปฺปสาทลฺกฺขณํ วา = ชีวาหประสาทมีลักษณะคือความใสแห่งมหาภูตรูปอันควรให้รสปรากฏได้ หรือมีลักษณะคือความใสแห่งมหาภูตรูปที่เกิดจากกรรมอันมีเหตุคือความอยากลิ้มรส [รสตัตถนา]) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะลิ้มรส

- ความเย็นร้อน อ่อนแข็ง หรือหย่อนตึง เป็นสิ่งที่ถูกกระทบสัมผัสตามลักษณะของธาตุ ๓ คือ ธาตุดิน ธาตุไฟ และธาตุ อันประกอบด้วยสภาวะแข็งหรืออ่อนเป็นต้น และกายประสาท เป็นรูปใสที่กระทบสัมผัสความเย็น ร้อน เป็นต้น (โณฏฺฐพฺพาภิฆาตารหฺมุตฺตปฺปสาทลฺกฺขโณ



มุสติกามตานิทานกมมสมฺภูจฺจานภุตปสาทลฺกฺขโณ วา = กายประสาทมัลักษณะคือความใสแห่งมหาภูตรูปอันควรให้โณภูมิจิตปรากฏได้ หรือมีลักษณะคือความใสแห่งมหาภูตรูปที่เกิดจากกรรมอันมีเหตุคือความอยากสัมผัส (โณภูมิจิตพัฒนา) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะสัมผัส

- หทัยวัตถุเป็นที่อาศัยของความนึกคิด (มโนธาตุมโนวิญญานธาตุ) นิสสยลฺกฺขณํ = หทัยวัตถุมีลักษณะคือการเป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญานธาตุ) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะนึกคิด

๔. นามมีสภาวะนุ่มสู่อารมณ์ (นมนลฺกฺขณํ) เช่น เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าจิตของเขาเหมือนเงาที่ติดตามสภาวะพองยุบหรือสภาวะเดินอยู่บางท่านอาจรู้สึก ว่า จิตที่กำหนดรู้เหมือนเล่นเข้าไปหาสภาวะพองยุบเป็นต้น หรือจิตที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส ต้องการจะเหยียดหรือคู้ เหมือนเล่นไปหาสภาวะที่กำลังพบอยู่ จึงเข้าใจว่านามคือจิตมีสภาวะนุ่มสู่อารมณ์

๕. ลักษณะเฉพาะของนามแต่ละอย่าง เช่น

- ความยึดติดผูกพัน อันเป็นลักษณะเฉพาะของโลภะ (อภิสงฺคลฺกฺขโณ) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะชอบ

- ความดูร้าย อันเป็นลักษณะเฉพาะของโทสะ (จฺณตฺทิก-ลฺกฺขโณ) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะไม่ชอบ

- ความขัดส่าย อันเป็นลักษณะเฉพาะของอุทธัจจะ (อุทฺท-ลฺกฺขณํ) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะขัดส่ายของจิต

- การกระทบ อันเป็นลักษณะเฉพาะของผัสสะ (มุสฺสนลฺกฺขโณ) ปรากฏในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะกระทบ



- การเสวยรสของอารมณ์ อันเป็นลักษณะเฉพาะของเวทนา (อารมณ์รสานุกฺขนลกฺขณา) ปรากฏในขณะที่ยุติปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะของเวทนา

- การจำได้หมายรู้ อันเป็นลักษณะเฉพาะของสัญญา (สณฺขานนลกฺขณา) ปรากฏในขณะที่ยุติปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะของสัญญา

- การรู้อารมณ์ อันเป็นลักษณะเฉพาะของวิมฺยูณฺณ (อารมณ์วิชานนลกฺขณํ) ปรากฏในขณะที่ยุติปฏิบัติรู้สึกเช่นนั้นเมื่อกำหนดสภาวะของวิมฺยูณฺณ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติยอมเข้าใจว่าจิตเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน ฯลฯ นึกคิด ถ้าไม่มีจิต สภาวะเห็นเป็นต้นย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้

๖. แยกแยะนามออกจากกัน เหมือนเราแยกตัวออกมา มองเห็นอีกคนหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวเรา เช่น

- สภาวะพอง เป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนดว่า “พองหนอ”
- สภาวะยุบ เป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนดว่า “ยุบหนอ”
- สภาวะนั่ง เป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนดว่า “นั่งหนอ”
- สภาวะเหยียด เป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนดว่า “เหยียดหนอ”

- สภาวะคู่ เป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนดว่า “คู่หนอ”
- สภาวะเห็น เป็นคนละส่วนกับดวงตาหรือจิตที่กำหนดว่า “เห็นหนอ”

เมื่อบุคคลยังมิได้ตีกลอง เสียงกลองมิได้ซ่อนอยู่ในกลองหรือไม้ตี อีกทั้งมิได้ซ่อนอยู่ในระหว่างสิ่งทั้งสองนั้น เสียงกลองจึงมิได้เกิดจากกลอง หรือไม้ตี หรือระหว่างสิ่งทั้งสอง แต่เป็นเสียงที่เกิดจากเหตุที่มาชุมนุมกัน คือ กลอง ไม้ตี และการตี ดังนั้น กลองและไม้ตีจึงเป็น



คนละส่วนกับเสียงกลอง ฉันทใด สภาวะเห็นที่ปรากฏในขณะที่เห็นรูป ก็ฉันทนั้น คือ ก่อนจะเกิดสภาวะเห็น สภาวะเห็นมิได้ซ่อนอยู่ในดวงตา รูป หรือระหว่างดวงตาและรูป จึงมิได้เกิดจากดวงตา รูป หรือระหว่างสิ่งทั้งสองนั้น แต่เกิดจากเหตุที่มาชุมนุมกัน คือ ดวงตา รูป แสงสว่าง และความตั้งใจดู ดังนั้น สภาวะเห็นจึงเป็นคนละส่วนกับดวงตาและรูป ดังข้อความว่า

“สภาวะเห็นอันมีผัสสะเป็นที่ ๕ [ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา และจิต] มิได้เกิดขึ้นจากตา มิได้เกิดขึ้นจากรูป และมีได้เกิดขึ้นในระหว่างตาและรูป เป็นสภาพที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุเกิดขึ้น เหมือนเสียงกลองที่บุคคลตีฉะนั้น”^{๕๖}

ข้อความว่า “ผัสสะเป็นที่ ๕” นับย้อนจากจิตเป็นต้นไปจนถึงผัสสะที่อยู่ลำดับแรก ในที่นี้ท่านกล่าวถึงนามธรรม ๕ อย่างที่ปรากฏชัดเจนเท่านั้น แต่ยังมีนามธรรมอื่นที่ประกอบรวมกันอีกด้วย ดังข้อความว่า^{๕๗}

“อนึ่ง การกล่าวถึงผัสสะเป็นที่ ๕ ในเรื่องนี้ เป็นการแสดงนามธรรมที่ปรากฏชัดเจน”

ทั้งหมดนี้คือวิธีกำหนดแยกรูปนาม ๖ ประการของวิปัสสนayanิกกล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนานัย (เล่ม ๒ หน้า ๘๐-๓) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคยังกล่าวถึงสภาวะได้ยืนยันเป็นต้นไว้ตามลำดับว่า

^{๕๖} น จกฺขุโต ชายเร ผสฺสปณฺจมา น รูปโต โน จ อุกฺกัณฺหมนฺตฺรา
เหตุํ ปฏิจฺจปฺปาวนฺติ สงฺขตา ยถาปิ สทฺโท ปหฺภาย เภริยา.

(วิสุทธิ. ๒/๖๗๖/๒๖๐)

^{๕๗} ผสฺสปณฺจมคฺคหณฺณเจตฺถ ปากฺกฏอรูปรหมฺมานํ ทสฺสนํ. (วิสุทธิ. มหาฎีกา ๒/๖๗๖/๔๐๓)



“สภาวะไดยินอันมีผัสสะเป็นที่ ๕ มิได้เกิดขึ้นจากหู มิได้เกิดขึ้นจากเสียง และมีได้เกิดขึ้นในระหว่างหูและเสียง เป็นสภาพที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุเกิดขึ้น เหมือนเสียงกลองที่บุคคลตีฉะนั้น”^{๕๘}

“สภาวะรู้กลิ่นอันมีผัสสะเป็นที่ ๕ มิได้เกิดขึ้นจากจมูก มิได้เกิดขึ้นจากกลิ่น และมีได้เกิดขึ้นในระหว่างจมูกและกลิ่น เป็นสภาพที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุเกิดขึ้น เหมือนเสียง กลองที่บุคคลตีฉะนั้น”^{๕๙, ๖๐}

“สภาวะลิ้มรสอันมีผัสสะเป็นที่ ๕ มิได้เกิดขึ้นจากลิ้น มิได้เกิดขึ้นจากรส และมีได้เกิดขึ้นในระหว่างลิ้นและรส เป็นสภาพที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุเกิดขึ้น เหมือนเสียงกลองที่บุคคลตีฉะนั้น”^{๖๑}

“สภาวะกระทบสัมผัสอันมีผัสสะเป็นที่ ๕ มิได้เกิดขึ้นจากร่างกาย มิได้เกิดขึ้นจากผัสสะ และมีได้เกิดขึ้นในระหว่างร่างกายและผัสสะ เป็นสภาพที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุเกิดขึ้น เหมือนเสียงกลองที่บุคคลตีฉะนั้น”

^{๕๘} น โสโตโต ชายเร ผสฺสปัญจมา น สทฺทโต โน จ อุภินนมนฺตรา
เหตุํ ปฏิจฺจปฺปาวนฺติ สงฺขตา ยถาปิ สทฺโท ปหฺนฺยาถ เภริยา.
(วิสุทฺธิ. ๒/๖๗๖/๒๖๐)

^{๕๙} น ขานโต ชายเร ผสฺสปัญจมา น คณฺโธโต โน จ อุภินนมนฺตรา
เหตุํ ปฏิจฺจปฺปาวนฺติ สงฺขตา ยถาปิ สทฺโท ปหฺนฺยาถ เภริยา.
(วิสุทฺธิ. ๒/๖๗๖/๒๖๐)

^{๖๐} น ชิวฺหโต ชายเร ผสฺสปัญจมา น รสโต โน จ อุภินนมนฺตรา
เหตุํ ปฏิจฺจปฺปาวนฺติ สงฺขตา ยถาปิ สทฺโท ปหฺนฺยาถ เภริยา.
(วิสุทฺธิ. ๒/๖๗๖/๒๖๐)

^{๖๑} น กายโต ชายเร ผสฺสปัญจมา น ผสฺสโต โน จ อุภินนมนฺตรา
เหตุํ ปฏิจฺจปฺปาวนฺติ สงฺขตา ยถาปิ สทฺโท ปหฺนฺยาถ เภริยา.
(วิสุทฺธิ. ๒/๖๗๖/๒๖๐)



“สภาวะนึกคิดหรือการกำหนดรู้ที่มีปัจจัยปรุงแต่ง มิได้เกิดขึ้นจากวัตถุธรูป (หทัยวัตถุ) และมีได้เกิดขึ้นจากธรรมาตนะ (สภาวะที่นึกคิด กำหนดรู้ หรืออารมณ์) เป็นสภาพที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุเกิดขึ้น เหมือนเสียงกลองที่บุคคลตีฉะนั้น”^{๖๒}

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ

ปัจจัยปริคคหญาณ คือ ปัญญากำหนดเหตุปัจจัยของรูปนามที่เกิดภายในตน โดยเข้าใจว่ามีเพียงรูปนามที่เป็นผลเกิดขึ้นจากรูปนามที่เป็นเหตุ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติที่รู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนามตามความเป็นจริงได้ด้วยนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว ย่อมเข้าใจเหตุเกิดของรูปนามได้ตามสมควรว่า รูปนามในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย ส่งผลให้ข้ามพ้นความสงสัยว่ารูปนามเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุปัจจัย หรือเกิดจากการดลบันดาลของพระเจ้าหรือพระพรหม เป็นต้น ปัจจัยปริคคหญาณนี้ชื่อว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ความหมดจดด้วยการข้ามความสงสัย ดังข้อความว่า

“อนึ่ง ปัญญาที่ข้ามพ้นความสงสัยในกาล ๓ ด้วยการกำหนดปัจจัยของรูปนามนั้นนั่นแหละ ชื่อว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ (ความหมดจดด้วยการข้ามความสงสัย)”^{๖๓}

^{๖๒} น วัตถุธูปา ปกวนติ สงขตา น จาปี ธมฺมาตเนหิ นิคฺคตา

เหตุํ ปฏิจฺจุปฺปกวนติ สงขตา ยถาปี สทฺโท ปหฺนฺยาถ เภริยา.

(วิสุทฺธิ. ๒/๖๗๖/๒๖๐)

^{๖๓} เอตสฺเสว ปน นามรูปสฺส ปจฺจยปริคฺคหณฺน ติสฺส อทฺทาสฺส กุณฺขํ วิตริตฺวา จิตฺตํ
ญาณํ กงฺขาวิตรณวิสุทฺธิ นาม. (วิสุทฺธิ. ๒/๖๗๘/๒๖๓)



ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจว่ามีเพียงรูปนาม ไม่มีบุคคล เรา ของเรา ด้วยนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว ในขณะที่นั้นเขาได้รู้เห็นเหตุเกิดบางอย่างของรูปนาม เช่น สภาวะเคลื่อนไหวเกิดจากจิตที่ต้องการจะเคลื่อนไหว เป็นต้น ทำให้เข้าใจชัดเจนว่า รูปนามเหล่านั้นมิได้เกิดขึ้นเอง และมีได้เกิดจากการเนรมิตของพระเป็นเจ้า พรหม พระอินทร์ หรือเทพองค์ใดองค์หนึ่ง เพราะพระเป็นเจ้าก็มีรูปนามเหมือนเรา และไม่ควรมีใครเนรมิตรูปนามของพระองค์ ถ้ามีจริงก็ต้องสืบหาผู้เนรมิตที่เหนือขึ้นไปอีกชั้นได้ จึงไม่ควรมีใครเนรมิตรูปนามของเราได้ ที่แท้แล้วรูปนามทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่เนื่องกันเท่านั้น

คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงการรู้เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม ๕ นัย คือ

๑. การรู้เห็นเหตุปัจจัยของรูปนามตามเหตุเกิด ๕ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และอาหาร

๒. การรู้เห็นเหตุปัจจัยของรูปนามตามเหตุเกิด ๔ อย่าง คือ กรรม จิต อุตุ และอาหาร และเหตุปัจจัยของนามตามเหตุเฉพาะ คือ โยนิโส-มนสิการ อโยนิโสมนสิการ เป็นต้น และตามเหตุทั่วไป คือทวาร ๖ อารมณ์ ๖

๓. การกำหนดเหตุปัจจัยของรูปนามตามปฏิจาสัมุปบาท ปฏิโลมनัยว่า เมื่อมีชาติจึงมีชราและมรณะ เมื่อมีกรรมภพจึงมีชาติ เมื่อมีอุปาทานจึงมีกรรมภพ เมื่อมีตัณหาจึงมีอุปาทาน เมื่อมีเวทนาจึงมีตัณหา เมื่อมีผัสสะจึงมีเวทนา เมื่อมีอายตนะ ๖ จึงมีผัสสะ เมื่อมีนามรูปจึงมีอายตนะ ๖ เมื่อมีวิญญาณจึงมีนามรูป เมื่อมีสังขารจึงมีวิญญาณ เมื่อมีอวิชชาจึงมีสังขาร



๔. การกำหนดเหตุปัจจัยของรูปนามตามปฏิจจสมุปบาท อนุโลมกันไว้ว่า เมื่อมีอวิชชาจึงมีสังขาร เมื่อมีสังขารจึงมีวิญญาณ เมื่อมีวิญญาณจึงมีนามรูป เมื่อมีนามรูปจึงมีอายตนะ ๖ เมื่อมีอายตนะ ๖ จึงมีผัสสะ เมื่อมีผัสสะจึงมีเวทนา เมื่อมีเวทนาจึงมีตัณหา เมื่อมีตัณหา จึงมีอุปาทาน เมื่อมีอุปาทานจึงมีกรรมภพ เมื่อมีกรรมภพจึงมีชาติ เมื่อมีชาติจึงมีชราและมรณะ

๕. การกำหนดเหตุปัจจัยของรูปนามโดยเนื่องด้วยกรรมวิภังค์ (วนเวียนกรรม) และวิปากวิภังค์ (วนเวียนวิปาก)

สรุปความว่า ปัจจัยปริคคหญาณจำแนกออกเป็น ๒ อย่าง คือ

ก. การกำหนดปัจจัย (ปัจจัยปริคคหะ) คือ การรู้เห็นความเกิดขึ้นของผล ๕ อย่าง ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ และเวทนา ซึ่งเกิดในปัจจุบันนี้เพราะเหตุคืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน สังขาร และกรรม เป็นต้น ซึ่งเคยทำไว้ในอดีต

ข. การกำหนดกาลเวลา (อัทธานปริคคหะ) คือ การรู้เห็นธรรมที่เป็นเหตุและผลซึ่งเกี่ยวเนื่องกันในอดีตและอนาคตสืบต่อกันไป

การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๑^{๖๔}

การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยนี้แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

ก. การกำหนดเหตุเกิดของรูป เช่น

- รูปร่างนี้เกิดขึ้นจากเหตุ ๔ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมเก่าที่เคยทำไว้ในภพก่อน

- รูปร่างนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหารที่กินดื่มในภพนี้

^{๖๔} วิสุทธิ. ๒/๖๗๙/๒๖๓-๖๔



- รูปที่เป็นอากัปกริยานั่ง เหยียด คู้ มีได้เพราะจิตสิ่งที่ต้องการจะนั่ง เหยียด คู้ เป็นต้น

- รูปร่างที่เย็นหรือร้อน มีได้เพราะธาตุเย็นหรือธาตุร้อน

ข. การกำหนดเหตุเกิดของนาม เช่น

- ในขณะที่กำหนดว่า “เห็นหนอ” ย่อมเข้าใจว่า การเห็นมีได้ เพราะมีตาและสี [เหตุเกิดของการเห็น] หรือเข้าใจว่าจิตกระทบกับอารมณ์ (เกิดผัสสะ) เพราะตา สี และการเห็นมาประชุมกัน [เหตุเกิดของผัสสะ]

- ในขณะที่กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ย่อมเข้าใจว่าการได้ยินมีได้ เพราะมีหูและเสียง [เหตุเกิดของการได้ยิน] หรือเข้าใจว่าจิตกระทบกับอารมณ์ (เกิดผัสสะ) เพราะหู เสียง และการได้ยินมาประชุมกัน [เหตุเกิดของผัสสะ]

- ในขณะที่กำหนดว่า “รู้หนอ” ย่อมเข้าใจว่าการรู้กลิ่นมีได้ เพราะมีจมูกและกลิ่น [เหตุเกิดของการรู้กลิ่น] หรือเข้าใจว่าจิตกระทบกับอารมณ์ (เกิดผัสสะ) เพราะจมูก กลิ่น และการรู้กลิ่นมาประชุมกัน [เหตุเกิดของผัสสะ]

- ในขณะที่กำหนดว่า “รู้หนอ” ย่อมเข้าใจว่าการลิ้มรสมีได้ เพราะมีลิ้นและรส [เหตุเกิดของการลิ้มรส] หรือเข้าใจว่าจิตกระทบกับอารมณ์ (เกิดผัสสะ) เพราะลิ้น รส และการลิ้มรสมาประชุมกัน [เหตุเกิดของผัสสะ]

- ในขณะที่กำหนดว่า “ถูกหนอ” ย่อมเข้าใจว่าการสัมผัสมีได้ เพราะมีร่างกายและโผฏฐัพพะ [เหตุเกิดของการสัมผัส] หรือเข้าใจว่าจิตกระทบกับอารมณ์ (เกิดผัสสะ) เพราะร่างกาย โผฏฐัพพะ และการสัมผัสมาประชุมกัน [เหตุเกิดของผัสสะ]



- ในขณะที่กำหนดว่า “คิดหนอ” “รู้หนอ” หรือ “กำหนดหนอ” ย่อมเข้าใจว่าการคิด การรู้ หรือการกำหนดมีได้เพราะมีหทัยวัตถุและอารมณ์ที่จิตรับรู้ หรือเข้าใจว่าจิตกระทบกับอารมณ์ (เกิดผัสสะ) ได้เพราะมีหทัยวัตถุ อารมณ์ที่จิตรับรู้ และการคิด การรู้ หรือการกำหนดประชุมกัน[เหตุเกิดของผัสสะ]

- ในขณะที่กำหนดว่า “เห็นหนอ” “ได้ยินหนอ” “ถูกหนอ” หรือ “คิดหนอ” ย่อมเข้าใจว่าร่างกายหรือใจมีความสุขหรือทุกข์เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์[เหตุเกิดของเวทนา] หรือรู้ว่าตนอยากได้รับความสุขยิ่งขึ้นเมื่อพบกับความสุข หรืออยากมีความสุขเมื่อพบกับความทุกข์[เหตุเกิดของตัณหา] หรือเข้าใจว่าตนมีความยึดมั่นเพราะอยากอยู่ดีมีสุข [เหตุเกิดของอุปาทาน] หรือเข้าใจว่าตนได้ทำ พุท หรือคิดกรรมดี หรือกรรมไม่ดีเพราะความยึดมั่น [เหตุเกิดของกรรม]

เหตุเกิดของรูปในปัจจุบัน คือ จิต อุตุ และอาหาร เป็นสิ่งที่รู้เห็นประจักษ์ได้ง่าย ส่วนเหตุในอดีตคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม ไม่อาจรู้ได้ประจักษ์ แต่ผู้เจริญวิปัสสนาประกอบด้วยสัมมาทิฐิที่เห็นชอบว่า ภพดีและผลดีเกิดจากกรรมดี ภพทรามและผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว ดังพระพุทธพจน์ว่า ทิฏฺฐิ จ อชฺชกา^{๖๕} (และความเห็นที่ถูกต้อง) เขาย่อมเห็นประจักษ์ด้วยปัจจัยขณานี้ว่า รูปนามในภพนี้เกิดจากกรรมดีในภพก่อน จึงพิจารณาอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมในปัจจุบันส่งผลให้เขาอนุমানรู้เหตุปัจจัยในอดีตได้ว่าเป็นอวิชชาเป็นต้นที่เคยสั่งสมไว้ในภพก่อน ที่จริงแล้วผู้ที่รู้เห็นเหตุเกิดของรูปนามในปัจจุบันอย่างนี้ ย่อมอนุমানรู้ได้ว่า แม้รูปนามในอดีตและอนาคตก็มีเหตุเกิดอย่างเดียวกัน ดังข้อความว่า

^{๖๕} ส.ม. ๑๙/๓๘๒/๑๔๔



โส เอวํ ปจฺจยโต รูปนามสฺส ปวตฺติํ ทิสฺวา ยถา อิํ เอตฺรหิ, เอวํ
อตีเตปิ อทฺธานํ ปจฺจยโต ปวตฺติตฺถ, อนาคเตปิ ปจฺจยโต ปวตฺติสฺสตีติ
สมนุสฺสตี.^{๖๖}

“ผู้ปฏิบัตินั้นรู้เห็นความเป็นไปของรูปนาม[ในปัจจุบัน]ตามเหตุ
ปัจจัยอย่างนี้แล้ว ย่อมเข้าใจว่ารูปนามในอดีตกาลได้เป็นไปแล้วตามเหตุ
ปัจจัย และรูปนามในอนาคตกาลจักเป็นไปตามเหตุปัจจัย เหมือนรูปนาม
นี้ที่เป็นไปในปัจจุบัน”

ผู้ที่เข้าใจเช่นนี้ย่อมรู้เห็นว่ามีเพียงรูปนามที่เป็นเหตุและผล
ในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ
หรือสตรี ย่อมล่วงพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภทที่เนื่องด้วยตัวตน โดย
จำแนกเป็นความสงสัยฝ่ายอดีต ๕ ฝ่ายอนาคต ๕ และฝ่ายปัจจุบัน ๖^{๖๗}
ดังนี้

๑) ความสงสัยฝ่ายอดีต ๕ ได้แก่

ก. เราเกิดมาก่อนในอดีตกาลหรือ หมายความว่า เราเคย
เกิดมาก่อนอย่างต่อเนื่องในภพก่อนจะถึงภพนี้หรือไม่ (อโหสิ นุ โข
อหํ อตีตมตฺธานํ)

ข. เราไม่เคยเกิดมาก่อนในอดีตกาลหรือ หมายความว่า
เราไม่เคยเกิดมาก่อนแล้วเพิ่งเริ่มมาเกิดในภพนี้หรือไม่ (น นุ โข อโหสิ
อตีตมตฺธานํ)

ค. เราเคยเป็นอะไรในอดีตกาลหรือ หมายความว่า เราเคย
เกิดเป็นกษัตริย์ พราหมณ์ เศรษฐี ยาจก มนุษย์ เทวดา พรหม หรือ
สัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น (กิ นุ โข อโหสิ อตีตมตฺธานํ)

^{๖๖} วิสุทฺธิ. ๒/๖๗๙/๒๖๔

^{๖๗} วิสุทฺธิ. ๒/๖๘๐/๒๖๔



ข. เราได้เป็นอย่างไรในอดีตกาลหรือ หมายความว่า เราเคยมีรูปร่างสัณฐานสูง ต่ำ ดำ หรือขาว เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง คือ เราได้เกิดในอดีตเพราะเหตุอันใด หมายความว่า ใครที่เนรมิตเรามาคือพระเจ้า พระอินทร์ พรหม หรือเทวดา หรือเราเกิดมาเองตามธรรมชาติ (กถ์ นุ โข อโหสิ อตติมทธานั)

ง. เราได้เป็นอะไรแล้วเป็นอะไรอีกในอดีตกาลหรือ หมายถึง การเวียนตายเวียนเกิดเป็นอะไรมาบ้างในภพก่อน (กั หุตฺวา กั อโหสิ นุ โข อตติมทธานั)

๒) ความสงสัยฝ่ายอนาคต ๕ ได้แก่

ก. เราจักเกิดในอนาคตกาลหรือ หมายความว่า อัตราของเราจะคงอยู่ไม่สูญสลายไปหลังจากเสียชีวิตหรือไม่ (ภวิสฺสามิ นุ โข อหํ อนาคตมทธานั)

ข. เราจักไม่เกิดในอนาคตกาลหรือ หมายความว่า อัตราของเราจะสูญสลายไปหลังจากเสียชีวิตหรือไม่ (น นุ โข ภวิสฺสามิ อหํ อนาคตมทธานั)

ค. เราจักเป็นอะไรในอนาคตกาลหรือ หมายความว่า จะไปเกิดเป็นกษัตริย์หรืออะไรเป็นต้น (กั นุ โข ภวิสฺสามิ อนาคตมทธานั)

ฆ. เราจักเป็นอย่างไรในอนาคตกาลหรือ หมายความว่า จะมีรูปร่างสัณฐานอย่างไร อีกนัยหนึ่ง คือ เราจะเกิดในอนาคตได้เพราะเหตุอันใด หมายความว่า จะมีผู้เนรมิตเราหรือเราจะเกิดเองตามธรรมชาติ (กถ์ นุ โข ภวิสฺสามิ อนาคตมทธานั)

ง. เราจักไปเป็นอะไรแล้วเป็นอะไรอีกในอนาคตกาลหรือ (กั หุตฺวา กั ภวิสฺสามิ นุ โข อหํ อนาคตมทธานั)



๓) ความสงสัยฝ่ายปัจจุบัน ๖ ได้แก่

ก. เรามีอยู่หรือ หมายความว่า อัตตาหรือวิญญาณมีอยู่ในร่างกายนี้หรือ (อหํ นุ โขสฺมิ)

ข. เราไม่มีอยู่หรือ หมายความว่า อัตตาหรือวิญญาณไม่มีอยู่ในร่างกายนี้หรือ (โน นุ โขสฺมิ)

ค. เราเป็นอะไรอยู่หรือ หมายความว่า เราเป็นกษัตริย์หรือเป็นอะไรอยู่หรือ (กิ นุ โขสฺมิ)

ฅ. เราเป็นอย่างไรอยู่หรือ หมายความว่า เรามีรูปร่างสัณฐานอย่างไร อีกนัยหนึ่ง คือ เราเกิดในปัจจุบันเพราะเหตุอันใด (ถณฺนุ โขสฺมิ)

ง. บุคคลนี้มาแต่ไหนหรือ (อยํ นุ โข สตฺโต กุโต)

จ. บุคคลนั้นมาจากภพไหนแล้วจักไปสู่ภพไหนหรือ (โส กุหิ คามิ ภวิสฺสตี)

สรุปความเรื่องนี้ตามกาลทั้ง ๓ ดังต่อไปนี้

๑-๕. ในอดีตกาล เราเคยเกิด หรือไม่เคยเกิด เราเคยเกิดเป็นใครในตระกูลกษัตริย์เป็นต้น เราได้เป็นอยู่อย่างไร เราเคยเกิดเป็นใครแล้วจึงมาเกิดเป็นใครอีก

๖-๑๐. ในอนาคตกาล เราจักเกิด หรือจักไม่เกิด เราจักเกิดเป็นใคร เราจักเป็นอยู่อย่างไร เราจักเกิดเป็นใครแล้วจึงมาเกิดเป็นใครอีก

๑๑-๑๖. ในบัดนี้ เราเกิดอยู่ หรือไม่มีได้เกิดอยู่ เราเกิดเป็นใคร เราเป็นอยู่อย่างไร เรามาจากภพไหน เราจักไปเกิดในภพไหน

ความเข้าใจว่ารูปนามที่เป็นเหตุผลของกันและกันด้วยวิปัสสนาญาณที่ ๒ นี้ เป็นการขจัดความสงสัยด้วยการข่มไว้ชั่วคราว ต่อเมื่อผู้



ปฏิบัติได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันแล้ว จึงจะขจัดความสงสัยได้เด็ดขาดด้วยมรรคญาณ

การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๒^{๖๘}

การกำหนดเหตุเกิดของรูป เช่น

- รูปภายในปัจจุบัน คือ ตา หู จมูก เป็นต้น เกิดขึ้นจากกรรมเก่าในอดีตชาติ

- รูปที่เป็นอากัปภิกิริยานั่ง เหยียด หรือคู้ มีได้เพราะจิตสั่งที่ต้องการจะนั่ง เหยียด หรือคู้

- รูปกายที่เย็นหรือร้อน มีได้เพราะธาตุเย็นหรือธาตุร้อน

- รูปกายมีกำลังวังชา เพราะอาหารที่บุคคลบริโภคเข้าสู่ร่างกาย

การกำหนดเหตุเกิดของนาม เช่น

- การเห็นมีได้ เพราะมีตาและสี

- การได้ยินมีได้ เพราะมีหูและเสียง

- การรู้กลิ่นมีได้ เพราะมีจมูกและกลิ่น

- การลิ้มรสมีได้ เพราะมีลิ้นและรส

- การสัมผัสมีได้ เพราะมีร่างกายและโณภูมัพพะ

- การคิด การรู้ หรือการกำหนดมีได้เพราะมีหทัยวัตถุและอารมณ์ที่จิตรับรู้

- กุศลหรือการเจริญวิปัสสนามีได้เพราะการใส่ใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) อยู่ในสถานที่เหมาะสม คบหาสัตบุรุษ พังธรรมของสัตบุรุษ และมีบารมีเก่า

^{๖๘} วิสุทธิ. ๒/๖๘๑/๒๖๕



- อกุศลมีได้เพราะการไม่ใส่ใจโดยแยบคาย (อโยนิโสมนสิการ) อยู่ในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม คบหาคนพาล ฟังคำของคนพาล และไม่มีบารมีเก่า

- วิบากดี คือ การเกิดในภพที่ดี การเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และรับรู้สิ่งที่ดี มีได้เพราะกรรมดี

- วิบากไม่ดี คือ การเกิดในภพที่ไม่ดี การเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และรับรู้สิ่งที่ไม่ดี มีได้เพราะกรรมชั่ว

- การพิจารณา (อวัชชนจิต) มีได้เพราะมีวังก์จิตที่เกิดขึ้นก่อน

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดเหตุปัจจัยของรูปตามเหตุเกิด ๔ อย่าง คือ กรรม จิต อุตุ และอาหาร และเหตุปัจจัยของนามตามเหตุเฉพาะ คือ โยนิโสมนสิการเป็นต้น และตามเหตุทั่วไป คือ ทวาร ๖ อารมณ ๖ ย่อมเข้าใจว่ารูปนามในอดีตกาลได้เป็นไปแล้วตามเหตุปัจจัย และรูปนามในอนาคตกาลจักเป็นไปตามเหตุปัจจัย เหมือนรูปนามนี้ที่เป็นไปในปัจจุบัน เขาย่อมข้ามพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภทที่เป็นไปในกาลทั้งสาม

การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๓^{๖๔}

ผู้ที่รู้เห็นความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ และความดับไป (ชาติ ชรา และมรณะ) ของรูปนามในปัจจุบันแล้ว ย่อมเข้าใจว่าความเกิดขึ้น (ชาติ) คือ ความปรากฏของขณะจิตหนึ่ง ความตาย (มรณะ) คือ ความดับไปของขณะจิตหนึ่ง ความตั้งอยู่หรือความแก่ (ชรา) เป็นความดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง

^{๖๔} วิสุทธิ. ๒/๖๘๒/๒๖๕



ของรูปนาม เขาย่อมกำหนดเหตุเกิดของรูปนามตามปฏิจสุมุปปาท
ปฏิโลมนี้ว่า

- ความแก่ (ชรา) และความตาย (มรณะ) มีได้เพราะมีการเกิด
ขึ้นก่อน (ชรามรณํ นาม ชาตียา สติ โหติ = เมื่อมีชาติจึงมีชราและมรณะ)

- การเกิดขึ้นก่อน (ชาติ) มีได้เพราะมีกรรมเก่า (กรรมภพ) ที่
เคยทำไว้ในภพก่อน (ชาติ ภเว สติ = เมื่อมีกรรมภพจึงมีชาติ)

- กรรมที่เคยทำไว้ในภพก่อน (กรรมภพ) มีได้เพราะความ
ยึดมั่นว่าถ้าทำแล้วจะได้รับผลดี (ภโว อุปาทาน สติ = เมื่อมีอุปาทาน
จึงมีกรรมภพ)

- ความยึดมั่น (อุปาทาน) มีได้เพราะความต้องการรูปนาม
(อุปาทานํ ตณฺหา สติ = เมื่อมีตณฺหาจึงมีอุปาทาน)

- ความต้องการรูปนาม (ตณฺหา) มีได้เพราะเวทนาที่รู้สึกดีหรือ
ไม่ดี (ตณฺหา เวทนาย สติ = เมื่อมีเวทนาจึงมีตณฺหา)

- เวทนามีได้เพราะการกระทบระหว่างจิตกับอารมณ์ (เวทนา
ผลฺเส สติ = เมื่อมีผัสสะจึงมีเวทนา)

- การกระทบระหว่างจิตกับอารมณ์มีได้เพราะมีอายตนะ ๖
คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กล่าวคือ เมื่อมีตาและจิต จึงเห็นสีได้
(ผลฺโส สฬายตเน สติ = เมื่อมีอายตนะ ๖ จึงมีผัสสะ)

- อายตนะ ๖ (สฬายตนะ) มีได้เพราะมีรูปนามอันเป็นที่อาศัย
กล่าวคือ อายตนะ ๕ ได้แก่ ปสาทรูปที่เป็นรูปใสอันได้แก่ จักขุปสาทรูป
โสตปสาทรูป ฆานปสาทรูป ชิวหาปสาทรูป และกายปสาทรูป มีได้โดย
อาศัยมหาภูตรูป ๔ มีปฏิฐีเป็นต้น ส่วนมนายตนะคือจิต มีได้โดยอาศัย
หทัยวัตถุและเจตสิกที่ประกอบร่วมกัน (สฬายตเน นามรูป สติ = เมื่อมี
นามรูปจึงมีอายตนะ ๖)



- รูปนามมีได้เพราะมีปฏิสนธิจิต ภาวังคจิต และสภาวะเห็นหรือได้ยิน เป็นต้น (นามรูป วิญญาณ สติ = เมื่อมีวิญญาณจึงมีนามรูป)
- จิตดังกล่าวมีได้เพราะการทำการมเพื่อให้อยู่ดีมีสุขในภพก่อน (วิญญาณ สงฺขารสฺส สติ = เมื่อมีสังขารจึงมีวิญญาณ)
- การทำการมในภพก่อนมีได้เพราะความไม่รู้จริงหรือรู้ผิด (สงฺขารอ วิชฺชาขย สติ = เมื่อมีวิชาจึงมีสังขาร)

การกำหนดเหตุปัจจัยของรูปนามตามปฏิจสุมุปบาทนัยนี้ ย่อมปรากฏแก่พระพุทธเจ้าเป็นต้นผู้ที่มีบารมีแก่กล้าเท่านั้น บุคคลเหล่านั้นย่อมอนุมานรู้เหตุปัจจัยของรูปนามในอดีตและอนาคต เหมือนที่เห็นประจักษ์เหตุปัจจัยของรูปนามในปัจจุบัน จึงข้ามพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภทในกาลทั้งสามได้

การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๔^{๗๐}

ผู้ปฏิบัติบางท่านกำหนดเหตุเกิดของรูปนามตามปฏิจสุมุปบาทอนุโลมนัยว่า เมื่อมีวิชาจึงมีสังขาร เมื่อมีสังขารจึงมีวิญญาณ เป็นต้น การกำหนดในลักษณะนี้เป็นการรู้เห็นของผู้มีบารมีเต็มเปี่ยมแล้ว บุคคลเหล่านั้นย่อมอนุมานรู้เหตุปัจจัยของรูปนามในอดีตและอนาคต เหมือนที่เห็นประจักษ์เหตุปัจจัยของรูปนามในปัจจุบัน จึงข้ามพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภทในกาลทั้งสามได้



^{๗๐} วิสุทฺธิ. ๒/๖๘๓/๒๖๕

การกำหนดเหตุปัจจัยตามนัยที่ ๕^{๗๑}

ผู้ปฏิบัติบางท่านกำหนดเหตุเกิดของรูปนามโดยเนื่องด้วยกรรมวิภวัญญ์ (วนเวียนกรรม) และวิปากวิภวัญญ์ (วนเวียนวิปาก) ว่า ผลกรรมมีได้เพราะทำกรรม กรรมใหม่มีได้เพราะผลกรรมนั้น และผลกรรมใหม่ก็มีได้อีกเพราะกรรมทำใหม่ ดังนี้เป็นต้น โดยองค์ธรรมจำแนกเป็น

ก. กรรมวิภวัญญ์ คือ อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน และกรรมภพ^{๗๒}

ข. วิปากวิภวัญญ์ คือ วิมฺยญฺณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ และเวทนา^{๗๓}

บางท่านสามารถรู้เห็นกรรมวิภวัญญ์ ๕ และวิปากวิภวัญญ์ ๕ โดยละเอียดบริบูรณ์ บางท่านรู้เห็นโดยย่อว่ากรรมวิภวัญญ์เป็นเหตุและวิปากวิภวัญญ์เป็นผล อนึ่ง ลำดับกรรมวิภวัญญ์ที่กล่าวไว้ในพระบาลีว่า อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน และกรรมภพ เป็นเพียงลำดับแห่งเทศนา แต่การเกิดขึ้นจริงมีตามลำดับดังนี้ คือ

- เมื่อมีอวิชชาที่ไม่รู้จริงและรู้ผิด จึงมีตัณหาที่ทะยานอยาก
- เมื่อมีตัณหา จึงมีอุปาทานที่ยึดมั่นว่าเมื่อทำกรรมนี้แล้วจะ

อยู่ดีมีสุข

- เมื่อมีอุปาทาน จึงมีสังขารที่ดำริชวนชวาย
- เมื่อมีสังขาร จึงมีกรรมภพในขณะที่ทำกรรม

^{๗๑} วิสุทฺธิ. ๒/๖๘๔/๒๖

^{๗๒} ขุ.ป. ๓๑/๔๗/๕๓-๔

^{๗๓} ขุ.ป. ๓๑/๔๗/๕๔



- เมื่อมีกรรมภาพ จึงมีอวิชาที่รู้ผิดว่ากรรมและผลกรรมเป็นสิ่งที่ติงาม มีต้นเหตุที่พอใจกรรมและผลกรรม มีอุปาทานที่ยึดมั่นว่าเราจะอยู่ดีมีสุขด้วยกรรมนั้น

ผู้ที่กำหนดรู้รูปนามอย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะย่อมรู้สึกว่า จิตที่เป็นสภาวะเห็นและได้ยินเป็นต้นปรากฏต่อเนื่องกับจิตดวงก่อนๆ เขาย่อมอนุมานรู้ปฏิสนธิจิตที่เกิดขึ้นเป็นดวงแรกของภพนี้ว่าเกิดต่อจากจุติจิตในภพก่อน^{๗๔} ข้อนี้หมายความว่า ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจชัดความสืบต่อของจิตว่า เมื่อรูปารมณฺเฑมาปรากฏทางจักขุประสาท จิตทำหน้าที่พิจารณาอารมณฺเฑใหม่ (ปัญจทวาราวชชนจิต) ย่อมเกิดขึ้นโดยพิจารณาว่ารูปนี้คืออะไร หลังจากนั้นจึงเกิดจิตที่เห็นรูป ความจริงจิตที่เห็นรูปมิได้มาจากจิตที่พิจารณา แต่เกิดต่อจากจิตที่พิจารณา ในทำนองเดียวกัน เมื่อจุติจิตในภพก่อนดับไปแล้ว ปฏิสนธิจิตในภพหลังจึงเกิดขึ้นต่อจากจุติจิต ปฏิสนธิจิตนี้มิได้เกิดมาจากจุติจิต เพราะจุติจิตดับสูญไปหมด แต่ปฏิสนธิจิตเป็นจิตใหม่ที่เกิดต่อจากจุติจิต

นอกจากนั้น ผู้ที่กำหนดรู้รูปนามอย่างต่อเนื่องย่อมรู้เห็นว่า รูปนามที่กำหนดอยู่เหมือนปรากฏขึ้นมาใหม่ๆ ทางร่างกายและใจ จึงอนุมานรู้รูปนามในขณะที่ปฏิสนธิว่ามีสภาพปรากฏเหมือนรูปนามที่กำหนดรู้ในปัจจุบัน แม้ความเข้าใจอายตนะ ผัสสะ และเวทนา ก็เช่นเดียวกัน

เมื่ออายตนะแก่กล้าแล้ว เหตุ ๕ อย่าง คือ อวิชา ตัณหา อุปาทาน สังขาร และกรรมภาพ ย่อมเกิดขึ้นหมุนเวียนต่อไปโดยอาศัย ผล ๕ อย่างในปัจจุบัน^{๗๕}

^{๗๔} วิสุทฺธิ. ๒/๖๙๐/๒๗๐

^{๗๕} ชุ.ป. ๓๑/๔๗/๕๔



ในเหตุและผลที่กล่าวมานี้ เหตุในอดีต ๕ เหมือนกับเหตุในปัจจุบัน ผลในอนาคต ๕ ก็เหมือนกับผลในปัจจุบัน^{๗๖} ดังนั้น ผู้ที่เข้าใจเหตุและผลในปัจจุบันโดยประจักษ์ย่อมอนุมานรู้เหตุและผลในอนาคตได้ ที่จริงแล้วผลทั้ง ๕ เป็นสภาพที่ปรากฏในจิตดวงหนึ่งๆ ที่บุคคลกำหนดอยู่ ผู้ที่เข้าใจผลโดยนัยสังเขปย่อมรู้เห็นผลทั้ง ๕ โดยความเป็นผลเหมือนกัน กล่าวคือ เมื่อระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ปรากฏโดยลักษณะที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม พึงกำหนดรู้เพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระบสสัมผัส และคิดนึก แล้วอาจรู้เห็นว่าสภาพเหล่านั้นเป็นผลที่เกิดจากกรรมเก่า ไม่จำเป็นต้องแยกแยะว่าสภาพนี้เป็นวิญญานหรือนามรูป เป็นต้น

โดยนัยเดียวกัน ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าใจเหตุและผลในขณะกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันย่อมรู้เห็นว่า ผลกรรมและกรรมอันเป็นเหตุได้เกิดมาแล้วในภพก่อน และจักเกิดขึ้นในภพต่อไป มีเพียงกรรมและผลกรรมปรากฏอยู่จริงโดยปราศจากบุคคลผู้ทำกรรมและผู้ส่วยผลกรรม เขาย่อมข้ามพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภทได้

ด้วยเหตุดังกล่าว กรรมดีและกรรมชั่วจึงมีได้ในขณะทำกรรมในชาติก่อน ส่วนปฏิสนธิจิต ภาวังคจิต จิตที่เห็น จิตที่ได้ยิน ฯลฯ ในชาตินี้เป็นผลที่เกิดจากกรรมนั้น และกรรมดีกรรมชั่วที่บุคคลทำเพื่อให้ตนอยู่ดีมีสุขย่อมปรากฏอีกโดยเนื่องด้วยผลดังกล่าว อีกทั้งผลกรรมในชาติต่อไปก็จักเกิดขึ้นเพราะกรรมใหม่ที่ทำได้ในชาตินี้ ตามนัยนี้กรรมและผลกรรมย่อมหมุนวนสืบต่อกันไป ความเข้าใจเหตุปัจจัยของรูปนามโดยปราศจากผู้ทำกรรม (การกอดตุต) หรือผู้ส่วยผลกรรม (เวทกอดตุต)

^{๗๖} ขุ.ป. ๓๑/๔๗/๕๔



ชื่อว่าปัจจัยปริศคหญาณ อันมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมาทัสสนะ คือ ความเห็นชอบ

ผู้ที่เข้าใจเหตุปัจจัยของรูปนามย่อมรู้เห็นว่า กรรมในชาติก่อน ย่อมมีแน่นอน เพราะมีผลในชาตินี้ ผลที่เนื่องด้วยกรรมเก่าต้องเคยมี มาแล้ว แม้กรรมเก่าของผลนั้นก็ต้องมีในชาติก่อนๆ สังสารวัฏฏ์คือ กระแสรูปนามจึงไม่ปรากฏเบื้องต้น เปรียบเหมือนเมื่อมีเมล็ดจึงมีต้นไม้ม ที่เกิดจากเมล็ด และมีเมล็ดที่เกิดจากต้นไม้นั้นต่อมา หรือเมื่อมีฟองไข่ จึงมีไก่ที่เกิดจากฟองไข่ และจะมีฟองไข่ที่เกิดจากแม่ไก่ นั้นต่อมาอีก ไม่สิ้นสุด

ข้อเสนอที่กล่าวว่ารูปนามเกิดจากการเนรมิตของพระเป็นเจ้า ย่อมอาจถูกตั้งข้อสงสัยได้ว่าใครเนรมิตพระเป็นเจ้า เนรมิตเวลาใด และ เนรมิตเพราะเหตุใด เมื่อตามคิดหาเหตุผลที่มาเป็นลำดับไป ก็จะไม่ได้อ คำตอบที่มีเหตุผลเพียงพอให้เชื่อถือได้ เพราะถ้าสำคัญว่ารูปนามในอดีต เกิดขึ้นเองได้โดยปราศจากเหตุปัจจัยแล้ว รูปนามในปัจจุบันก็เกิดขึ้นเองได้เช่นกันโดยไม่ต้องมีเหตุปัจจัย แต่ผู้ที่เข้าใจเหตุปัจจัยของรูปนามด้วย ปัญญาที่รู้เห็นโดยประจักษ์ (ปัจจักขญาณ) หรือด้วยปัญญาที่อนุমানรู้ (อนุमानญาณ) ย่อมไม่พบรูปนามที่เกิดขึ้นเองได้ ดังนั้น ข้อเสนอที่ว่า รูปนามเกิดขึ้นเองได้โดยปราศจากเหตุปัจจัยจึงยังขาดเหตุผลที่ควร เชื่อถือได้

อนึ่ง การเปรียบเทียบที่กล่าวมาเป็นเพียงสำนวนทางภาษาเพื่อ แสดงความคล้ายคลึงกันเป็นบางส่วน มิได้มุ่งแสดงความเหมือนกัน ทั้งหมด ดังคำยกย่องว่า “พระพักตร์ของพระจอมมุนีงามดั่งดอกปทุม” ในทำนองเดียวกัน สังสารวัฏฏ์ย่อมมีลักษณะต่างจากต้นไม้อและเมล็ดหรือ แม่ไก่กับฟองไข่ กล่าวคือ ต้นไม้อและเมล็ดหรือแม่ไก่กับฟองไข่เป็นสิ่งที่



รู้ได้ชัดถึงสภาพตั้งต้น แต่กระแสนามที่เป็นกรรมและผลกรรมนี้ ไม่ปรากฏเบื้องต้นเหมือนสิ่งเหล่านั้น แต่กระแสนามที่เป็นกรรมและผลกรรมจะดำเนินต่อไปไม่สิ้นสุด เหมือนต้นไม้และเมล็ดหรือแม่ไก่กับ ฟองไข่ ถ้ายังขจัดกรรมด้วยมรรคญาณไม่ได้ ผลก็จะไม่สิ้นสุดไปได้ เมื่อ จุติจิตในชาติหนึ่งๆ ดับแล้ว ผลคือปฏิสนธิจิตเป็นต้นย่อมเกิดขึ้นทันที ในชาติต่อไป ดังข้อความว่า

“กรรมไม่มีในผล ผลก็ไม่มีในกรรม ทั้งสองอย่างว่างเปล่าซึ่งกัน และกัน แต่ผลย่อมไม่มีโดยปราศจากกรรม”^{๗๗}

ข้อนี้หมายความว่า กรรมและผลกรรมเกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุและผล คือ กรรมเป็นเหตุให้เกิดผล ผลเกิดจากกรรม แต่ทั้งสอง อย่างนี้ไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เหมือนการดื่มกินอาหารที่ทำให้เกิดความ อิ่มหนำและเป็นสุขต่อมา ดังนั้น กรรมจึงไม่มีในผลและผลก็ไม่มีในกรรม

“กรรมนั้นว่างเปล่าจากผล ผลก็มีได้มีอยู่ในกรรม แต่ผลเกิดจาก กรรมนั้นโดยอาศัยกรรมแน่นอน”^{๗๘}

“โดยแท้จริงแล้ว ในโลกนี้ไม่มีเทพเจ้าหรือพระพรหมผู้สร้าง สันसारวิฆ्नุ สภาวธรรมล้วนๆ ย่อมดำเนินไปเพราะเหตุปัจจัยเท่านั้น”^{๗๙}

^{๗๗} กมฺมํ นตฺถิ วิปากมฺหิ

อณฺณมณฺณญํ อุโภ สุณฺณา

^{๗๘} ผลเณ สุณฺณํ ตํ กมฺมํ

กมฺมณฺจ โข อุปาทาย

^{๗๙} น เหตุถ เทโว พุรุหฺมา วา

สุทฺถธมฺมา ปวตฺตนฺติ

ปาโก กมฺเม น วิชฺชติ

น จ กมฺมํ วินา ผลํ. (วิสุทฺธิ. ๒/๖๘๙/๒๖๘)

ผลํ กมฺเม น วิชฺชติ

ตโต นิพฺพตฺตเต ผลํ. (วิสุทฺธิ. ๒/๖๘๙/๒๖๘)

สํสารสฺสตุถิ การโก

เหตุสมฺภาวปจฺจยา. (วิสุทฺธิ. ๒/๖๘๙/๒๖๙)



ข้อความว่า “กรรมไม่มีในผล” อธิบายได้ว่า ด้ายอันเป็นเหตุให้เกิดผ้ามีอยู่ในผ้าที่เป็นผล แต่กรรมไม่ได้มีอยู่ในผลเหมือนด้าย

ข้อความว่า “ผลก็ไม่มีในกรรม” อธิบายได้ว่า รวงข้าวมีอยู่ในต้นข้าวที่เป็นเหตุ แต่ผลไม่ได้มีอยู่ในกรรมเหมือนรวงข้าว เพราะเป็นสภาพที่เกิดขึ้นใหม่เท่านั้น

ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าใจเหตุเกิดของรูปนามตามกรรมและผลกรรมแล้วย่อมรู้เห็นความเกิดขึ้นของจุติจิตในภพก่อนและปฏิสนธิจิตในภพนี้ได้อีกด้วย กล่าวคือ เมื่อสืบปรากฏทางจักขุทวาร ความใสใจที่พิจารณาเห็นว่าอะไรย่อมเกิดขึ้น ต่อจากนั้นสภาวะเห็นจึงมีได้ ความใสใจจึงต่อเนื่องกับสภาวะเห็น ฉันท ไต จุติจิตก็ต่อเนื่องกับปฏิสนธิจิต เมื่อจุติจิตในภพก่อนดับไป ปฏิสนธิจิตจึงมีได้ในภพใหม่ด้วยกรรมเก่า ฉะนั้น การรู้เห็นดังกล่าวมักปรากฏแก่ผู้ที่ศึกษาพระอภิธรรมมาเป็นอย่างดี

ผู้ที่มิได้ศึกษาเช่นนั้นอาจเข้าใจว่า การกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ” ย่อมมีได้ต่อจากสภาวะเห็น และสภาวะเห็นก็มีได้อีกต่อจากการกำหนดรู้ความตายเป็นการดับไปของจิตดวงหนึ่ง ความเกิดเป็นการเกิดขึ้นของจิตดวงหนึ่งในชาติใหม่ต่อจากจุติจิต ผู้ที่เข้าใจโดยย่ออย่างนี้จัดว่าได้กำหนดเหตุปัจจัยของรูปนามโดยจำแนกเป็นกรรมวิภัก্ত์และวิปากวิภัก্ত์ จึงขจัดความสงสัยในกาลทั้งสามได้

ผู้ที่เจริญสติระลึกจรรูปนามปัจจุบันแล้วเข้าใจเหตุเกิดของรูปนามได้ตามนัยทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมรู้เห็นว่ามีเพียงรูปนามที่เป็นผลเกิดขึ้นจากรูปนามที่เป็นเหตุในกาลทั้ง ๓ และได้ชื่อว่าบรรลุปัจจยปริคคหญาณอย่างสูง ญาณดังกล่าวพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภทที่กล่าวมาแล้ว และความสงสัย ๘ อย่างที่สงสัยในพระพุทธานุภาพ พระธรรม พระสงฆ์ สิกขา ๓ รูปนามในอดีต รูปนามในอนาคต รูปนามในปัจจุบัน พร้อม



ด้วยเหตุและผลที่เกิดขึ้นเนื่องกัน (ปฏิจสุมุปบาท)^{๘๐} จึงได้ชื่อว่ากังขา-
วितรณวิสุทธิ คือ ความหมดจดด้วยการข้ามพ้นความสงสัย

สรุปความว่า ปัจจัยปริคคหญาณเป็นการกำหนดเหตุปัจจัย
ของรูปนามในปัจจุบัน จัดเป็นปัจจักขญาณ คือ ปัญญาเห็นประจักษ์
ส่วนการกำหนดเหตุปัจจัยของรูปนามในอดีตและอนาคต เรียกว่า
อัทธานปริคคหะ คือ การกำหนดตามระยะเวลา จัดเป็นอนุমানญาณ
คือ ปัญญาอนุมานรู้ตามที่ได้เห็นประจักษ์

๓. สัมมสนญาณ

สัมมสนญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คัมภีร์
วิสุทธิมรรคกล่าวถึงการรู้เห็นไตรลักษณ์ของชั้น ๕ ด้วยสัมมสนญาณ
โดยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ตามคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ

ก. การรู้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตวน

ข. การรู้เห็นความไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง มีสภาพ
เสื่อมไป สิ้นไป สูญไป และดับไป

ค. การรู้เห็นความไม่เที่ยงและพินาศไป เป็นต้น ซึ่งเรียก
ย่อๆ ว่า “โต ๔๐” เพราะตรัสไว้ด้วยบทที่ลง โต ปัจจัยว่า อนิจฺจโต
ทุกขโต เป็นต้น และยังเรียกว่า วิปัสสนา ๔๐ ที่เห็นประจักษ์รูปนาม
ด้วยลักษณะเหล่านั้น

^{๘๐} อภ.ส. ๓๔/๑๐๐๘/๒๓๙



๒. ตามคัมภีร์อรรถกถา

ก. รูปสัตตกะ คือ การพิจารณารูปด้วยวิธี ๗ อย่าง คือ อาทานิกเขปนัย (พิจารณาความยึดถือและปล่อยวาง) วโยจฺจตฺตังคมนัย (พิจารณาความแตกต่างของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัย) อาหารชรูป (พิจารณารูปที่เกิดจากอาหาร) อุตฺตชรูป (พิจารณารูปที่เกิดจากอตุคืออณูหภูมิ) กรรมชรูป (พิจารณารูปที่เกิดจากกรรม) จิตตชรูป (พิจารณารูปที่เกิดจากจิต) ธัมมตารูป (พิจารณารูปธรรมดา)

ข. นามสัตตกะ คือ การพิจารณานามด้วยวิธี ๗ อย่าง คือ กลาปนัย (พิจารณาโดยความเป็นกลุ่ม) ยมกนัย (พิจารณาโดยความเป็นคู่) ขณิกนัย (พิจารณาความเป็นไปตามขณะจิต) ปฏิปาณินัย (พิจารณาความเป็นไปตามลำดับ) ทิฏฐิอุคฺคชาฏฺณนัย (พิจารณาโดยเพิกทิฏฐิ) มานสมุคฺคชาฏฺณนัย (พิจารณาโดยเพิกมานะ) นิกันติปริยาทานนัย (พิจารณาโดยความสิ้นไปแห่งความยินดีพอใจ)

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียวโดยไม่อาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิเป็นบาทฐานเพื่อเจริญวิปัสสนา มักเห็นประจักษ์สภาวะพองยุบเป็นต้นในปัจจุบันขณะด้วยสัมมสมณญาณก่อน แล้วจึงอนุมานรู้รูปนามอื่นๆ ในอดีตและอนาคตว่าอยู่ในวัฏวนของไตรลักษณ์เช่นเดียวกันดังตัวอย่างต่อไปนี้

การพิจารณาว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค^{๔๑}กล่าวถึงการพิจารณาขั้นที่ ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถกำหนดรู้

^{๔๑} วิสุทฺธิ. ๒/๖๙๔/๒๗๓



เท่าที่ปัจจุบันได้ยอมรับเห็นว่า สภาวะpong สภาวะyup สภาวะnang สภาวะ
heyid สภาวะkui สภาวะเคลื่อนไหว เป็นต้น เกิดขึ้นแล้วดับไป เช่น
สภาวะpongปรากฏขึ้นแล้ว ดำเนินไปชั่วขณะจึงสิ้นสุดลง แล้วจึงเกิด
สภาวะyup หลังจากนั้นสภาวะpongจึงเกิดขึ้นอีก จะเห็นได้ว่าสภาวะyup
ไม่มีในสภาวะpong และสภาวะpongก็ไม่มีในสภาวะyup แม้สภาวะyok ย่าง
และเหยียบ ก็เกิดขึ้นแล้วสิ้นสุดลงในแต่ละขณะ สภาวะyokไม่มีในสภาวะ
ย่าง สภาวะย่างก็ไม่มีในสภาวะเหยียบ ดังนี้ เป็นต้น เขาย่อมเข้าใจว่ารูป
ที่กำหนดอยู่นั้นไม่เที่ยง

เขาย่อมอนุমানรู้ว่:-

- รูปทั้งหมดในอดีตมีสภาพไม่เที่ยงเหมือนรูปในปัจจุบัน เมื่อ
เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปในอดีต มิได้ปรากฏในปัจจุบัน ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณ
อย่างหนึ่ง

- รูปทั้งหมดในอดีตย่อมดับไปเหมือนรูปที่กำหนดรู้ในปัจจุบัน
ไม่มีรูปอย่างใดอย่างหนึ่งในอดีตจะดำรงอยู่จนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้
จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณ
อย่างหนึ่ง

- รูปทั้งหมดในอนาคตมีสภาพไม่เที่ยงเหมือนรูปในปัจจุบัน เมื่อ
เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปในอนาคต มิได้ปรากฏในขณะอื่น ด้วยเหตุนี้จึงเป็น
ของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

- รูปทั้งหมดในปัจจุบันมีสภาพไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับลง
ในปัจจุบัน มิได้ดำรงไปถึงภพอื่น ด้วยเหตุนี้จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะ
มีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

- ในขณะหายใจออก ฟ่นควันบุหรี บ้วนน้ำลาย ทำกิจอุจจาระ
และปัสสาวะ เป็นต้น เมื่อรู้เห็นในเวลากำหนดว่า สภาวะหายใจออก



เป็นต้นหมดสิ้นไปในขณะนั้นๆ ย่อมเข้าใจว่ารูปภายในทั้งหมดดับไปในภายใน ไม่ดำรงอยู่ถึงภายนอก ด้วยเหตุนี้จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

- ในขณะหายใจเข้า สูดบุหรื กลืนน้ำลาย ต้มกินอาหาร เป็นต้น เมื่อรู้เห็นในเวลากำหนดว่า สภาวะหายใจเข้าเป็นต้นหมดสิ้นไปในขณะนั้นๆ ย่อมเข้าใจว่ารูปภายนอกทั้งหมดดับไปในภายนอก ไม่ดำรงอยู่ถึงภายใน ด้วยเหตุนี้จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

- ในขณะทีสี เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัสปรากฏชัดแล้วค่อยๆ ละเอียดลง เมื่อรู้เห็นในเวลากำหนดว่า สีเป็นต้นหมดสิ้นไปในขณะนั้นๆ ย่อมเข้าใจว่ารูปหยาบทั้งหมดดับไปแล้ว ไม่ตั้งอยู่จนถึงเป็นรูปละเอียด ด้วยเหตุนี้จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

- ในขณะทีสี เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัสละเอียดไม่ปรากฏชัดแล้วค่อยๆ ปรากฏชัดขึ้น เมื่อรู้เห็นในเวลากำหนดว่าสีเป็นต้นหมดสิ้นไปในขณะนั้นๆ ย่อมเข้าใจว่ารูปละเอียดทั้งหมดดับไปแล้ว ไม่ตั้งอยู่จนถึงเป็นรูปหยาบ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

- ในขณะรู้สึกเบาสบายมีสุขสภาพดีกว่าขณะที่รู้สึกไม่สบาย เมื่อรู้เห็นในเวลากำหนดว่ารูปเลวหมดสิ้นไปในขณะนั้นๆ ย่อมเข้าใจว่ารูปเลวทั้งหมดดับไปแล้ว ไม่ตั้งอยู่จนถึงเป็นรูปประณีต ด้วยเหตุนี้จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

- ในขณะรู้สึกไม่สบายมีสุขสภาพทรุดโทรมกว่าขณะที่รู้สึกสบาย เมื่อรู้เห็นในเวลากำหนดว่ารูปประณีตหมดสิ้นไปในขณะนั้นๆ ย่อมเข้าใจ



ว่ารูปประณีตทั้งหมดดับไปแล้ว ไม่ตั้งอยู่จนถึงเป็นรูปเลว ด้วยเหตุนี้จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

- ในขณะที่เหี้ยมดแลหรือขาเป็นต้น เมื่อรู้เห็นในเวลากำหนดว่าสภาวะเหี้ยมดแลหมดสิ้นไปในขณะนั้นๆ ย่อมเข้าใจว่ารูปไปกลทั้งหมดดับไปแล้ว ไม่ตั้งอยู่จนถึงเป็นรูปไปกล ด้วยเหตุนี้จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

- ในขณะที่คู้แขนหรือขาเป็นต้น เมื่อรู้เห็นในเวลากำหนดว่าสภาวะคู้หมดสิ้นไปในขณะนั้นๆ ย่อมเข้าใจว่ารูปไปกลทั้งหมดดับไปแล้ว ไม่ตั้งอยู่จนถึงเป็นรูปไปกล ด้วยเหตุนี้จึงเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีสภาพเสื่อมสิ้นไป ข้อนี้เป็นสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง

ผู้ที่อายุยังน้อยคบหาสมาคมกับคนวัยใกล้เคียงกันอยู่อย่างรื่นเริง ย่อมยากที่จะเข้าใจว่ารูปนามของตนเป็นสิ่งที่น่ากลัว แต่ผู้ที่อายุมากขึ้น แล้วพบกับศพคนสูงอายุที่เสียชีวิตด้วยโรคร้าย อีกทั้งตนเองก็เจ็บป่วย ไม่สบายคิดได้ว่าจะต้องตาย ย่อมสำคัญรูปนามของตนว่าน่ากลัว ในกรณีเดียวกัน ผู้ที่ไม่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามโดยประจักษ์ย่อมไม่สำคัญว่ารูปนามน่ากลัว ต่อเมื่อได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามว่ามีได้ตั้งอยู่เพียงชั่วพริบตาเดียวย่อมเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว เพราะเกิดขึ้นแล้วดับสูญไป หรือเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว น่ารังเกียจ ไม่ดีงาม เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิดดับ

ผู้เข้าใจว่ารูปนามมีสภาพน่ากลัว เพราะขณะแห่งความตาย ปรากฏในทุกขณะที่รูปนามเก่าดับไปแล้วรูปนามใหม่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่มีเวลาใดที่มันใจได้ว่าจะไม่ตาย นอกจากนั้น ในเวลาที่รู้สึกถึงทุกขเวทนา ที่ทนได้ยาก ก็เข้าใจว่าเป็นกองทุกข์ ไม่ใช่สุขถาวรตามที่ตนต้องการ



ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่รู้เห็นความเกิดดับของสภาวะpong ยูป นั้ง เหยียด
คู้ เคลื่อนไหว ฯลฯ ย่อมเข้าใจว่ารูปดังกล่าวน่ากลัว ไม่ดีงาม เป็นทุกข์
เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิดดับ หรือเพราะดับสูญอยู่เสมอ หรือเพราะ
เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ที่ทนได้ยาก

ผู้ที่เข้าใจรูปปัจจุบันว่าเป็นทุกข์โดยประจักษ์ได้อย่างนี้ ย่อม
อนุমান ฐฐูปอดิตและรูปอนาคตเป็นต้นว่าน่ากลัว ไม่ดีงาม เป็นทุกข์
เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิดดับ หรือเพราะดับสูญอยู่เสมอเหมือน
รูปปัจจุบัน ความพิสดารของเรื่องนี้เหมือนอนิจจสัมมสนะ

ผู้ปรารภความเพียรที่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามโดยประจักษ์
ได้แล้วย่อมเข้าใจอย่างชัดเจนว่า ตัวตนไม่มีจริง มีเพียงรูปนามที่เกิดดับ
ไม่ขาดช่วงเท่านั้น เพราะเขาพบเพียงรูปนามในปัจจุบันโดยไม่พบเห็น
สิ่งที่เป็นตัวตน ดังนั้น เมื่อเขารู้เห็นสภาวะpong ยูป นั้ง เหยียด คู้
เคลื่อนไหว ฯลฯ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยแล้วดับไปไม่ขาดช่วงย่อมเข้าใจ
ว่า รูปเหล่านี้เกิดตามเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อเหตุ
ปัจจัยหมดสิ้นย่อมดับไป ไม่มีแก่นสารที่ควรเรียกว่าเป็นอัตตาซึ่งคงอยู่
ตลอดกาล และทำให้ดำเนินไปตามความต้องการของตนหรือจัดการทุกสิ่ง
ในรูปที่เกิดดับอย่างนี้ เขาย่อมเข้าใจว่าอัตตาตัวตนไม่มีในรูปโดยแท้
ความเข้าใจดังกล่าวเป็นการรู้เห็นอนัตตา คือ อนัตตสัมมสนญาณ มัก
ปรากฏขึ้นในขณะเหล่านี้ คือ

- เมื่อพบความเกิดขึ้นของรูปที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น
- เมื่อพบความดับไปของรูปที่ไม่ต้องการให้ดับไป
- เมื่อพบความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนามในปัจจุบันขณะ

ผู้ปฏิบัติธรรมที่รู้เห็นรูปปัจจุบันว่าเป็นอนัตตาโดยประจักษ์แล้ว
ย่อมอนุমান ฐฐูปอดิตเป็นต้นว่าไม่ใช่ตัวตนเหมือนรูปปัจจุบัน เพราะไม่



อยู่ในบังคับบัญชา เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดดับไปตามธรรมชาติ ความพิสดารในเรื่องนี้เหมือนการพิจารณาความไม่เที่ยงที่กล่าวมาแล้ว แม้ความปรากฏของสัมมสนญาณในเวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ ก็เช่นเดียวกัน ในที่นี้จะกล่าวเรื่องวิญญาณขันธคือจิต โดยความเป็นสภาพภายใน (อชฺฌตฺต) และสภาพภายนอก (พหิทฺธ) เป็นต้น

จิตที่กำหนดรับเอาอารมณ์ภายในร่างกาย ชื่อว่า อัชฌัตตจิต คือ จิตภายใน ส่วนจิตที่กำหนดรับเอาอารมณ์ภายนอกร่างกาย ชื่อว่า พหิทฺธจิต คือ จิตภายนอก เมื่อสติมีกำลังมากขึ้นผู้ปฏิบัติธรรมอาจรู้เห็นจิตภายในและจิตภายนอกว่าดับไปในขณะนั้นๆ เมื่อกำหนดรู้จิตสลับกันที่ภายในและภายนอกย่อมเข้าใจว่าจิตภายในมิได้ออกไปภายนอก แต่ดับไปที่ภายใน จึงไม่เที่ยง อีกทั้งจิตภายนอกก็มีได้เข้ามาภายใน แต่ดับไปที่ภายนอก จึงไม่เที่ยง

เมื่อกำหนดรู้จิตหยาบและจิตละเอียดสลับกัน เขาย่อมเข้าใจว่าจิตหยาบไม่ได้กลายเป็นจิตละเอียด แม้จิตละเอียดก็ไม่ได้กลายเป็นจิตหยาบ จิตดังกล่าวดับไปในขณะนั้นๆ จึงไม่เที่ยง

เมื่ออกุศลจิตเป็นต้นเปลี่ยนจากสภาพเดิม เขาย่อมเข้าใจว่าอกุศลจิตที่เป็นจิตเลวไม่ได้กลายเป็นกุศลจิตอันประณีต แม้กุศลจิตก็ไม่ได้เปลี่ยนเป็นอกุศลจิต จิตดังกล่าวดับไปในขณะนั้นๆ จึงไม่เที่ยง

เมื่อกำหนดรู้จิตไกลและจิตใกล้สลับกัน เขาย่อมเข้าใจว่าจิตไกลไม่ได้กลายเป็นจิตใกล้ แม้จิตใกล้ก็ไม่ได้กลายเป็นจิตไกล จิตดังกล่าวดับไปในขณะนั้นๆ จึงไม่เที่ยง



การพิจารณาว่าไม่เที่ยงและถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นต้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๘๒} กล่าวถึงการพิจารณาขั้นที่ ๕ ว่าไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง มีสภาพเสื่อมไป ลี้หายไป สูญไป และดับไป กล่าวคือ การพิจารณาขั้นที่ ๕ ว่า

- ก. ถูกปัจจัยปรุงแต่ง (สังขต)
- ข. มีสภาพเสื่อมไป (ปฏิจจสมุปปन्न)
- ค. มีสภาพลี้หายไป (ขยธมม)
- ฌ. มีสภาพสูญไป (วยธมม)
- ง. มีสภาพดับไป (นิโรธมม)

นอกจากนั้น การกำหนดโดยลักษณะ ๔๐ ว่า อนิจฺจโต (ไม่เที่ยง) ทุกฺขโต (เป็นทุกข์) โรคฺโต (เป็นโรค) ดังนี้ เป็นต้น ก็นับเข้าในการพิจารณาว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตนตามหลักของสัมมสมณญาณ ดังข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๘๓} และวิสุทธิมรรค^{๘๔}

๔. อุทยัพพญาณ

อุทยัพพญาณ คือ ปัญญาารู้เห็นความเกิดดับของรูปนาม กล่าวคือ ในเวลาเริ่มปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติไม่อาจรู้เห็นว่ารูปนามปัจจุบันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตน จึงเกิดความยินดีพอใจขั้นที่ ๕ ว่า เที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน แต่เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังในระดับสัมมสมณญาณ

^{๘๒} วิสุทธิ. ๒/๖๙๔/๒๗๓

^{๘๓} ขุ.ป. ๓๑/๓๗/๔๔๕-๔๖

^{๘๔} วิสุทธิ. ๒/๗๕๗/๓๒๗



แล้ว เขาย่อมเห็นประจักษ์รูปนามปัจจุบันว่าอยู่ในกฎของไตรลักษณ์
ในขณะนั้นความยินดีพอใจขั้นที่ว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน ย่อม
อันตรธานไป ต่อจากนั้นเขาย่อมรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของ
รูปนามพร้อมด้วยความเป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตนด้วยอุทยัพพญาณนี้
การรู้เห็นไตรลักษณ์ดังกล่าวเป็นการสละความยินดีพอใจขั้นที่ว่าเที่ยง
เป็นต้น และยังเป็นการปล่อยวางขั้นอีกด้วย จึงจัดเป็นอุเบกขาอย่างหนึ่ง
ชื่อว่า วิปัสสนูปেকขา ตามลำดับญาณนับในอุทยัพพญาณที่เกิดขึ้น
อย่างรวดเร็วเหมือนผุดขึ้นแล้วดับไปทันทีหรือเหมือนสะเก็ดไฟ
ดับวูบไป ดังข้อความว่า

ปัจจุบันนํ ฌมํ ฌมํ วิปริณามานุปัสสเน ปณฺณ อุทยัพพยา-
นุปัสสเน ญาณํ.^{๘๕}

“ปัญญาในการรู้เห็นความแปรปรวนของสภาวะธรรมปัจจุบัน
ชื่อว่า ปัญญารู้เห็นความเกิดดับ”

ปัญญาที่เข้าใจว่าแสงสว่างเป็นต้นไม่ใช่ทางปฏิบัติที่ถูกต้อง การ
ใส่ใจสิ่งเหล่านั้นก็ไม่ใช่ทางปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่การกำหนดรู้รูปนามตาม
ความเป็นจริงโดยไม่ใส่ใจสิ่งเหล่านั้นจึงเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ชื่อว่า
มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ที่จริงแล้วอุทยัพพญาณระดับอ่อนนับเข้า
ในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ส่วนอุทยัพพญาณระดับแก่กล้าที่ล่วง
พ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ นับเข้าในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

การรู้เห็นความเกิดดับของวิปัสสนาญาณิก เช่น รูปที่กำลัง
เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบันนั้นเป็นปัจจุบันที่ประกอบด้วยความเกิดขึ้น
(อุปาทะ) ความตั้งอยู่ (ฐิติ) และความดับไป (กังคะ) ไม่ใช่สันตติปัจจุบัน

^{๘๕} ขุ.ป. ๓๑/๖/๑



คือ ปัจจุบันที่ต่อเนื่องจากอดีตที่เพ่งดับไป หรืออภิปัจจุบัน คือ ปัจจุบัน โดยระยะกาล แต่บุคคลจะสามารถรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามโดย สันตติปัจจุบันในเวลาเริ่มเกิดอุท্থัพพญาณ ต่อเมื่อญาณนี้แก่กล้าแล้ว จึงจะสามารถรู้เห็นความเกิดดับโดยขณปัจจุบันได้

รูปที่ปรากฏทางร่างกายในขณะพอง ยุบ นิ่ง เดิน เหยียด คู้ ฯลฯ เป็นรูปปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นจริงๆ ขณะเริ่มเกิดขึ้นของรูปเหล่านี้ ชื่อว่า อุท্থะ (ความเกิดขึ้น) ขณะหมดสิ้นไป ชื่อว่า วยะ (ความดับไป) รวมสองบทเป็นอุท্থัพพะ อุท্থัพพญาณ คือ การรู้เห็นเบื้องต้นและ ที่สุดของรูปแต่ละอย่างโดยไม่ปะปนกัน โดยเริ่มรู้เห็นความเกิดดับของ รูปที่ต่อเนื่องเป็นสันตติปัจจุบัน ผู้เริ่มบรรลุอุท্থัพพญาณย่อมสามารถ รู้เห็นอากัปภิกิริยาทางร่างกายที่แตกต่างกันเป็นคนละอย่าง เช่น

- สภาวะพองต่างจากสภาวะยุบ
- สภาวะยุบต่างจากสภาวะพอง
- สภาวะเหยียดต่างจากสภาวะคู้
- สภาวะคู้ต่างจากสภาวะเหยียด
- สภาวะย่างเท้าซ้ายต่างจากสภาวะย่างเท้าขวา

เมื่อญาณนี้แก่กล้าแล้วผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นความเกิดดับอย่าง รวดเร็วของรูปที่เป็นขณะปัจจุบันโดยประจักษ์ว่าสภาวะพอง ยุบ นิ่ง เดิน เหยียด คู้ เคลื่อนไหว ฯลฯ เกิดดับเร็วมากเหมือนฟองน้ำที่เกิด จากเมล็ดฝนตกลงบนผิวน้ำแล้วแตกกระจายไป แม้ในขณะเห็นและได้ยิน เป็นต้น เขาย่อมรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปที่เห็น เสียงที่ ได้ยิน จักขุปสาทรูป หรือโสทปสาทรูป เป็นต้น ในขณะนั้นเขาไม่สามารถ บริกรรมให้ทันความเกิดดับที่ปรากฏในปัจจุบันขณะได้ จึงควรรู้เท่าทัน สภาวะเกิดดับที่ตนพบอยู่



ผู้ที่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามปัจจุบันโดยประจักษ์ได้แล้วย่อมอนุমানรู้รูปนามที่เป็นอดีตและอนาคตได้ว่าเหมือนกับรูปนามปัจจุบันที่ตนพบเห็นตามนัยว่า รูปนามในอดีตเกิดดับเหมือนรูปนามในปัจจุบัน แม้รูปนามในอนาคตก็เกิดดับเหมือนรูปนามในปัจจุบัน ดังนั้นการรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามปัจจุบันจึงเป็นหลักสำคัญในเรื่องนี้

ในบางขณะที่หายใจเข้า สภาวะพองอาจปรากฏหลายลำดับขั้น หรือในบางขณะที่หายใจออก สภาวะยุบก็ปรากฏเป็นหลายๆ ขั้น แม้ในเวลาทำอิริยาบถย่อยที่เหยียด คู้ ฯลฯ สภาวะเคลื่อนไหวที่เกิดดับเป็นขั้นๆ ย่อมปรากฏ บางคนอาจปรากฏความสั่นสะเทือนน้อยๆ ทั้งร่างกายหรือรับรู้สภาวะกระทบสัมผัสที่จุดต่างๆ ของร่างกาย บ้างก็รู้สึกถึงสภาวะคันยุบยิบทั่วตัว หรือมีสภาวะเจ็บปวดเล็กน้อยเกิดอีกอย่างรวดเร็วแล้วหายไป ส่วนมากสภาวะดังกล่าวไม่ใช่ความคันหรือความเจ็บปวดที่รุนแรง

เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่สามารถกำหนดโดยบริกรรมตามสภาวะที่ปรากฏอย่างรวดเร็วได้ แต่สามารถใช้สติตามรู้ได้ทันและชัดเจน จึงควรใช้สติตามรู้เท่านั้น ไม่ควรบริกรรมตามสภาวะที่ปรากฏ ถ้าไปใส่ใจบริกรรม ก็อาจทำให้เหนื่อยได้ง่าย ในบางขณะอาจบริกรรมเพียงครั้งสองครั้ง แต่จะรู้เห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏได้ถึงสี่สิบห้าสิบอย่าง ขณะนั้นจึงไม่ควร ตามรู้อารมณ์หลักอย่างเดียว ควรตามกำหนดรู้สภาวะปัจจุบันที่ปรากฏชัดเจนทางทวาร ๖ แต่ถ้ากำหนดดังนี้แล้วรู้สึกไม่ดี ก็ควรกลับไปกำหนดอารมณ์หลักตามเดิม

รูปนามมีสภาพเกิดดับเร็วกว่าการกระพริบตาหรือสายฟ้าแลบ เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาสามารถรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วได้ สติของเขาจะมีกำลังมากกว่าเดิม สามารถพุ่งไปหาอารมณ์ปัจจุบันอย่างทัน



ท่วงที่ อารมณ์ก็ปรากฏชัดเหมือนแนบชิดกับสติ อีกทั้งปัญญาารู้เห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏแต่ละอย่างชัดเจนไม่ปะปนกัน เขาย่อมดำริได้ว่า รูปนามเหล่านี้เกิดดับอย่างรวดเร็วเหมือนเครื่องจักรที่ทำงานตามขั้นตอน แม้รูปนามจะเกิดดับเร็วมาก ก็สามารถรู้เห็นได้ชัดเจน สิ่งที่ควรรู้เห็นคงจะมีเพียงเท่านี้ ไม่มีสิ่งอื่นนอกไปจากนี้แล้ว ความดำริดังกล่าวเป็นความคิดเห็นที่เกิดจากประสบการณ์รู้เห็นความเกิดดับซึ่งไม่เคยได้พบเห็นแม้กระทั่งในฝัน

นอกจากนี้ การรู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนาเป็นต้น โดยสันตติปัจจุบันหรือขณะปัจจุบัน จัดเป็นอุทยัพพญาณเช่นเดียวกัน จำแนกได้เป็น

- เวทนาปัจจุบัน คือ ความรู้สึกที่ปรากฏในขณะเห็น ได้ยิน รู้ กลิ่นลิ้มรส กระแทกสัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวต่างๆ
- สัญญาปัจจุบัน คือ ความจำได้หมายรู้ที่ปรากฏในขณะนั้น
- วิญญานปัจจุบัน คือ การรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ อันได้แก่ การเห็น เป็นต้น
- สังขารปัจจุบัน คือ นามธรรมอื่นนอกเหนือจากเวทนา สัญญา และวิญญาน อันเป็นการปรุงแต่งเพื่อทำกิจให้เห็นและได้ยิน เป็นต้น
- ผัสสะ การกระทบระหว่างจิตกับอารมณ์ เหมือนจิตเข้าไปหาอารมณ์ หรืออารมณ์เข้ามาหาจิต
- เจตนา ความตั้งใจ เป็นการกระตุ้นให้จิตรู้อารมณ์เหมือนวิ่งเข้าไปหาอารมณ์ หรือสั่งการว่าจงเห็น จงได้ยิน ฯลฯ
- วิตก ความตรึก คือ การน้อมจิตไปสู่อารมณ์
- วิจาร ความตรอง คือ การเคล้าคลึงอารมณ์



- ปีติ ความอิ่มใจ
- บัณฑิติ ความสงบ
- ศรัทธา ความเชื่อมั่นเลื่อมใส
- สติ ความระลึกรู้เท่าทัน
- วิริยะ ความเพียร
- สมาธิ ความตั้งมั่น
- ปัญญา ความรู้เห็นโดยประจักษ์
- โลภะ ความโลภ
- โทสะ ความโกรธ
- โมหะ ความหลง โดยสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นสิ่งที่ตั้งงาม
- มานะ ความถือตัว
- อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
- ทิฏฐิ ความเห็นผิด โดยสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นอัตตา

ตัวตน

- วิจิกิจฉา ความสงสัยในทางที่ผิด

ลักษณะของเวทนาเป็นต้นโดยขณะปัจจุบัน เป็นการรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของเวทนาเป็นต้นเหล่านั้น เช่น ความเมื่อยเกิดขึ้นและดับไปโดยสภาวะที่เกิดครั้งแรก ครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ เป็นต้นปรากฏอย่างต่อเนื่องไม่ปะปนกัน โดยเหมือนเป็นจุดเล็กๆ ที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว แม้สัญญาเป็นต้นโดยขณะปัจจุบันก็เช่นเดียวกัน ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมไม่สามารถปรกกรมให้ทันความเกิดดับที่ปรากฏในปัจจุบันขณะได้ จึงควรรู้เท่าทันสภาวะเกิดดับที่ตนพบอยู่เท่านั้น



บุคคลที่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามโดยประจักษ์ในขณะปัจจุบัน ตามนัยที่กล่าวมาแล้วย่อมเข้าใจว่า รูปนามที่เกิดดับอย่างรวดเร็วนี้ เมื่อยังไม่เกิดขึ้นก็มีได้มาจากที่ใดที่หนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นอยู่ก็มีได้ย้ายมาจากที่ใดที่หนึ่ง เมื่อดับไปก็มีได้ไปรวมตัวกันในที่ใดที่หนึ่ง เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามปัจจัยแล้วดับไป ณ ตรงเอง และรู้เห็นต่างไปจากเวลาก่อน ปฏิบัติธรรมที่เข้าใจผิดว่ารูปเที่ยงโดยปราศจากความดับไป เช่น มือที่คู้เข้ามาเป็นมือของตนในขณะก่อนจะคู้ ขณะคู้ และขณะคู้เข้ามาแล้ว แม้สภาวะพอง ยุบ นิ่ง ยก ย่าง เหยียบ และสภาวะเห็นเป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน การรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วนี้เป็นลักษณะของอุทยัพพญาณที่แก่กล้า

นอกจากนี้ ในบางขณะผู้ปรารภความเพียรอาจอนุมานรู้ลักษณะเกิด ๒๕ (ความเกิด ๕ x ชั้น ๕) และลักษณะดับ ๒๕ (ความดับ ๕ x ชั้น ๕) ของชั้น ๕ โดยเหตุปัจจัย ดังข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๔๖} ที่จริงแล้วชั้นแต่ละอย่างมีลักษณะเกิด ๕ ลักษณะดับ ๕ รวมเป็นลักษณะ ๑๐ ดังนั้น ชั้น ๕ จึงมีลักษณะเกิด ๒๕ ลักษณะดับ ๒๕ รวมเป็นลักษณะ ๕๐ ลักษณะเกิดเป็นความอุบัติขึ้นของชั้น ๕ (อุปปาทะ) ลักษณะดับเป็นความแตกสลายของชั้น ๕ (กังคะ) ผู้ที่กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันย่อมเห็นประจักษ์ความเกิดขึ้นและดับไปของชั้นที่กำหนดอยู่ และในบางขณะอาจอนุมานรู้ลักษณะดังกล่าวของชั้นอื่นๆ ในระหว่างปฏิบัติธรรม การอนุมานรู้ดังกล่าวไม่ใช่การเห็นประจักษ์ เป็นเพียงความเข้าใจได้ว่ารูปเกิดขึ้นเมื่ออวิชชาเป็นต้นยังมีอยู่ และดับไปเมื่ออวิชชาเป็นต้นดับไปแล้ว ดังนี้ เป็นต้น

^{๔๖} ขุ.ป. ๓๑/๕๐/๕๖



ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นความเกิดดับด้วย
สันตติปัจจุบันและขณะปัจจุบันในระดับอุทยัพพญาณ โดยรับรู้ความเกิด
ดับด้วยสันตติปัจจุบันก่อน แล้วจึงรับรู้ความเกิดดับด้วยขณะปัจจุบันได้ใน
ภายหลัง ดังข้อความว่า

ปัจจุบันนรูป นาม ชาทิ. ขณตตยปริยาปนุนนติ อตฺโถ. ตํ
ปน อาทิโต ทุปฺปริคฺคหนฺติ สนฺตติปจฺจุปปนฺนวเสน วิปสฺสนาภินิเวโส
กาทพุโ. ^{๘๗}

“รูปที่เกิดขึ้นแล้ว ชื่อว่า รูปปัจจุบัน หมายความว่า นับเข้าใน
ขณะ ๓ แต่รูปปัจจุบันนั้นกำหนดได้ยากในตอนต้น จึงควรเจริญวิปัสสนา
ด้วยอำนาจของสันตติปัจจุบัน[ก่อน]”

สนฺตติวเสน หิ รูปรูปรธฺมเม อุทยโต วยโต จ มนสิกโรนฺตสฺส
อนุกฺกเมน ภาวนาย พลปฺปตฺตกาเล ฉาณสฺส ติกฺขวิสทภาวปฺปตฺติยา
ขณโต อุทยพฺพया อุฏฺฐจฺจนฺตติ. ^{๘๘}

“ที่จริงแล้ว เมื่อบุคคลใส่ใจธรรมคือรูปนามด้วยอำนาจของสันตติ
ว่าเกิดขึ้นและดับไป ความเกิดขึ้นและดับไปโดยขณะปัจจุบันย่อมปรากฏ
เพราะปัญญาถึงความแก่กล้าชัดเจนในเวลาที่ภาวนามกำลังมาก”

สนฺตติปจฺจุปปนฺเน ขณปจฺจุปปนฺเน วา ธฺมเม อุทยพฺพยทสฺสนา-
ภินิเวโส กาทพุโ, น อตฺตตานาคเตติ วุตฺตํ ปจฺจุปปนฺนํ ธฺมมานนฺติ. ^{๘๙}

“พึงกระทำความใส่ใจการรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมที่
เป็นสันตติปัจจุบันหรือขณะปัจจุบัน ไม่พึงกระทำความใส่ใจการรู้เห็น

^{๘๗} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๗๒๓/๔๖๓

^{๘๘} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๗๒๔/๔๖๖

^{๘๙} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๗๒๗/๔๖๓



ความเกิดดับของสภาวะธรรมที่เป็นอดีตหรืออนาคต ฉะนั้น จึงกล่าวว่า
ปัจจุบันปนหานัน ฐมมานัน (สภาวะธรรมปัจจุบัน)”

เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องนี้อย่างแจ่มแจ้ง ขออธิบายลักษณะของ
ปัจจุบัน ๓ ประเภทตามคัมภีร์อัฐสาลินี^{๙๐} ดังต่อไปนี้

๑. ขณะปัจจุบัน คือ ปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นจริงในอุปปาตขณะ
ฐิติขณะ และภังคขณะ

๒. สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตคือกระแสดิจ
หนึ่งหรือสองวิถีที่เพ็งดับไป มีอุปมา ๖ ข้อ คือ

ก. เมื่อบุคคลนั่งในที่มืดแล้วออกมาสู่ที่สว่างแล้ว รูปารมณ์
ย่อมไม่แจ่มแจ้งทันที ต่อเมื่อผ่านไปกระแสดิจหนึ่งหรือสองวิถีจึงแจ่มแจ้ง
ขวนจิต ๒-๓ วิถีที่ผ่านไปนี้ ชื่อว่าสันตติปัจจุบัน

ข. เมื่อบุคคลยืนอยู่ในที่ไกลได้ยินเสียงเคาะระฆังตีกลอง
เขาย่อมไม่ได้ยินเสียงทันที ต่อเมื่อผ่านไปกระแสดิจหนึ่งหรือสองวิถี
จึงได้ยินเสียง ขวนจิต ๒-๓ วิถีที่ผ่านไปนี้ ชื่อว่าสันตติปัจจุบัน

ค. ระลอกน้ำที่บุคคลเดินข้ามน้ำลุลยไปยังฝั่ง ยังไม่ใสสนิท
ตราบใด กระแสดังกล่าวชื่อว่า กระแสรูป ส่วนขวนจิต ๒-๓ วิถี ชื่อว่า
กระแสนาม

ฌ. เมื่อบุคคลมาจากทางไกล ความร้อนในกายยังไม่สงบไป
ตราบใด กระแสดังกล่าวชื่อว่า กระแสรูป ส่วนขวนจิต ๒-๓ วิถี ชื่อว่า
กระแสนาม

^{๙๐} อภิ.ส.อ. ๑/๑๔๓๔/๔๗๕



ง. เมื่อบุคคลมาจากแดดเข้าไปสู่ห้อง ความมืดยังไม่ไป
ปราศตราบใด กระแสดังกล่าวชื่อว่า กระแสรูป ส่วนขวนจิต ๒-๓ วิถี
ชื่อว่า กระแสนาม

จ. เมื่อบุคคลเจริญกรรมฐานภายในห้องแล้วเปิดหน้าต่าง
แลดูในเวลากลางวัน ความหวั่นไหวแห่งนัยน์ตายังไม่สงบตราบใด กระแสดังกล่าวชื่อว่า กระแสรูป ส่วนขวนจิต ๒-๓ วิถี ชื่อว่า กระแสนาม

๓. อัทธาปัจจุบัน คือ ปัจจุบันโดยระยะกาลตลอดชีวิต แต่ในเรื่องนี้หมายถึงปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นซึ่งกำหนดหมายด้วยขวนวาระหนึ่ง
ตั้งข้อความว่า

อัทธาปจฺจุปฺปนํ ปน ขวนวาเรน ที่เปตพฺพนฺติ สยฺตตฺตฺถกฺกถาย
วฺตุตฺตํ. ตํ สฺสํว จฺตุตฺตํ.^{๔๑}

“ในอรรถกถาของสังยุตตนิกายกล่าวว่า ‘ส่วนอัทธาปัจจุบัน
พึงแสดงด้วยขวนวาระ’ คำนี้ท่านกล่าวไว้ดีแล้ว”

อัทธาปจฺจุปฺปนํ ปน ขวนวาเรน ที่เปตพฺพํ. น สกฺเลน ปจฺจุป-
ปนฺนทฺธนาติ อธิปฺปาโย.^{๔๒}

“ความหมายก็คือ ส่วนอัทธาปัจจุบันพึงแสดงด้วยขวนวาระ มิใช่
พึงแสดงด้วยระยะกาลที่เป็นปัจจุบันตลอดชีวิต”

ชนปัจจุบันเป็นปัจจุบันโดยตรง ส่วนสันตติปัจจุบันและอัทธา
ปัจจุบันเป็นปัจจุบันโดยอ้อม เพราะชนปัจจุบันเป็นในปัจจุบันที่ปรากฏ
จริง ๆ ประกอบด้วยอุปาทาขณะ ลีติขณะ และกังขณะ ส่วนสันตติปัจจุบัน

^{๔๑} วิสุทฺธิ. ๒/๔๑๖/๗๐

^{๔๒} วิสุทฺธิ. มหาฎีกา ๒/๔๑๖/๗๓



และอัทธาปัจจุบันอาจประกอบด้วยขณะทั้งสามบ้าง ล่วงขณะทั้งสามไปบ้าง หรือยังไม่ถึงขณะทั้งสามบ้าง ดังข้อความว่า

เอตถ จ ขณาทิกถาว นิปปริยาया. เสสา สปริยาया.^{๙๓}

“อนึ่ง ในเรื่องนี้ คำที่กล่าวถึงขณะเป็นต้นเป็นคำกล่าวโดยตรง ส่วนคำที่เหลือ[คือสันตติปัจจุบันและอัทธาปัจจุบัน] เป็นคำกล่าวโดยอ้อม”

ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติที่รู้เห็นความเกิดดับด้วยอำนาจสันตติปัจจุบัน จึงไม่อาจรู้เห็นความเกิดดับอย่างชัดเจน ต่อเมื่อรู้เห็นความเกิดดับด้วยอำนาจขณะปัจจุบันจึงนับว่าได้บรรลุอุทยัพพญาณอย่างแท้จริง คัมภีร์ วิสุทธิมรรคจึงกล่าวถึงการรู้เห็นความเกิดดับในญาณนี้ ๒ ประเภท คือ

๑. การรู้เห็นความเกิดดับด้วยปัจจัย (ปัจจุยโต อุทยัพพทสฺสน) คือ การรู้เห็นความเกิดขึ้นเพราะปัจจัยมีอวิชชาเป็นต้นตามปฏิจจสมุปบาท อนุโลมนัย และรู้เห็นความดับไปเพราะปัจจัยมีอวิชชาเป็นต้นดับไปตาม ปฏิจจสมุปบาท ปฏิโลมนัย การรู้เห็นความเกิดขึ้นเพราะปัจจัยนี้เป็นการหยั่งรู้สมุทัย เพราะแทงตลอดปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น ส่วนการรู้เห็นความดับไปเพราะปัจจัยเป็นการหยั่งรู้นิโรธสัจ เพราะแทงตลอดการไม่เกิดขึ้นของผลเพราะไม่มีปัจจัยเกิดขึ้น

๒. การรู้เห็นความเกิดดับด้วยขณะ (ขณโต อุทยัพพทสฺสน) คือ การรู้เห็นความเกิดดับด้วยขณะ ๓ คือ ขณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การรู้เห็นความเกิดขึ้นด้วยขณะนี้เป็นการหยั่งรู้ทุกขสัจ เพราะแทงตลอดชาติทุกข์ ส่วนการรู้เห็นความดับไปด้วยขณะเป็นการหยั่งรู้ทุกขสัจ เพราะแทงตลอดมรณทุกข์

^{๙๓} วิสุทธิ. ๒/๔๙๔/๑๑๖



สรุปความในเรื่องนี้ออกเป็น ๔ ประเด็น คือ

๑. การเกิดขึ้นของขันธ ๕ ที่เป็นผล มีได้เพราะเหตุคืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน สังขาร และกรรม เป็นต้น (ปัจจุยโต อุทยทสฺสน)
๒. การดับไปของขันธ ๕ ที่เป็นผล มีได้เพราะเหตุคืออวิชชา เป็นต้นนั้นดับสนิทโดยสิ้นเชิงด้วยอรหัตตมรรค (ปัจจุยโต วยทสฺสน)
๓. การเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะของเหตุและผลทั้งสองอย่าง (ชนโต อุทยทสฺสน)
๔. การดับไปในทุกขณะของเหตุและผลทั้งสองอย่าง (ชนโต วยทสฺสน)

ผู้ปฏิบัติที่เห็นประจักษ์ลักษณะ ๔ อย่างนี้ได้แล้ว ย่อมอาจเจริญวิปัสสนาที่รู้เห็นไตรลักษณ์ของสังขารที่เป็นเหตุและผลเหล่านั้นได้ ดังข้อความว่า

“การที่เราเห็นความเกิดขึ้นของขันธเพราะมีปัจจัยคืออวิชชา เป็นต้นเกิดขึ้น และเห็นความดับของขันธเพราะมีปัจจัยคืออวิชชาเป็นต้นดับไปนี้ เป็นการเห็นความเกิดดับโดยปัจจัย ส่วนการเห็นความเกิดดับของขันธเมื่อเห็นลักษณะเกิดขึ้นและลักษณะแปรผันนี้ เป็นการเห็นความเกิดดับโดยขณะ เพราะลักษณะเกิดขึ้นมีเฉพาะในอุปาทาขณะ ส่วนลักษณะแปรผันมีเฉพาะในภังคขณะ”^{๙๔}

^{๙๔} ยญฺหิ โส อวิชฺชาทิสฺมุตฺตา ขนฺธานํ สมฺมุตฺตํ, อวิชฺชาทินิโรธํ จ ขนฺธานํ นิโรธํ ปสฺสตี, อิทมฺมสฺส ปัจจุยโต อุทยพฺพทสฺสนํ. ยํ ปน นิพฺพตฺติลกฺขณวิปริณาม-ลกฺขณานิ ปสฺสนฺโต ขนฺธานํ อุทยพฺพํ ปสฺสตี, อิทมฺมสฺส ชนโต อุทยพฺพทสฺสนํ, อุปฺปตฺติกฺขณเวย หิ นิพฺพตฺติลกฺขณํ. ภงฺกขณํ จ วิปริณามลกฺขณํ. (วิสุทฺธิ. ๒/๓๒๖/๓๐๒-๓)



อนึ่ง การรู้เห็นความเกิดดับด้วยขณะ ต้องปรากฏขึ้นก่อน หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติจึงรู้เห็นความเกิดดับด้วยปัจจัยตามหลักปฏิจลสมุปบาทได้ เพราะสังขตธรรมมีความเกิดดับอยู่ตลอดเวลา และเป็นสิ่งที่อาศัยปัจจัยคืออวิชชาเป็นต้นหรือกรรมเป็นต้นเกิดขึ้น คัมภีร์วิสุทธิมรรคจึงกล่าวถึงเรื่องนี้ว่า

“ส่วนธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น เป็นธรรมปรากฏชัดเจนด้วยการรู้เห็นความเกิดดับโดยขณะ เพราะแทงตลอดสังขตลักษณะ ที่จริงแล้วสังขตธรรมมีสภาวะเกิดและดับไป อีกทั้งธรรมเหล่านั้นก็อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น”^{๙๕}

แม้คัมภีร์อภิมมัตถสังคหะก็กล่าวถึงการรู้เห็นการเกิดดับด้วยปัจจัยและขณะทั้งสองประการนี้ว่า เตเสว ปจฺจยวเสน ขณวเสน จ อุทฺทพฺพยมาเณน อุทฺทพฺพยํ สมฺนุสฺสนตฺตสฺส จ^{๙๖} (และเมื่อหยั่งเห็นความเกิดดับด้วยอุทฺทพฺพยญาณโดยเนื่องด้วยปัจจัย และโดยเนื่องด้วยขณะในสังขารที่เกิดในภุมิ ๓ นั้น)

ข้อความข้างต้นกล่าวตามคำอธิบายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งกล่าวถึงการรู้เห็นความเกิดดับของขั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ฝ่ายโลกียะมีจักขุนทรีย์เป็นต้น และองค์ของปฏิจลสมุปบาท ๑๐ ตั้งแต่อวิชชาจนถึงภาวะ ดังข้อความว่า

“๑. ปัญญาในการรู้เห็นความแปรปรวนของสภาวะธรรมปัจจุบัน ชื่อว่า อุทฺทพฺพยานุสฺสนาญาณ (ปัญญารู้เห็นความเกิดดับ) เป็นอย่างไร

^{๙๕} ขณโต ปน อุทฺทพฺพยทสฺสเนน ปฏิจฺจสมฺปฺปนา ธมฺมา ปากฺขา โหนติ สงฺขตลกฺขณาโพโต. อุทฺทพฺพยวนฺโต हि สงฺขตา, เต จ ปฏิจฺจสมฺปฺปนาติ. (วิสุทธิ. ๒/๗๒๘/๓๐๓)

^{๙๖} สงคห ๙/๕๓/๖๑



คือ รูปที่เกิดขึ้นแล้วเป็นปัจจุบัน ลักษณะเกิดขึ้นของรูปนั้น ชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะแปรผัน ชื่อว่าความดับ ปัญญาที่รู้เห็นดังนี้ ชื่อว่าอนุปัสสนาญาณ

๒. เวทนาที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ

๓. สัญญาที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ

๔. สังขารที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ

๕. วิญญาณที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ

๖. จักขุที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ

๗. ภพที่เกิดขึ้นแล้วเป็นปัจจุบัน ลักษณะเกิดขึ้นของรูปนั้น ชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะแปรผัน ชื่อว่าความดับ ปัญญาที่รู้เห็นดังนี้ ชื่อว่าอนุปัสสนาญาณ^{๙๗}

คำว่า ชาต (เกิดขึ้น) มิได้หมายถึงอดีตที่เกิดขึ้นแล้วดับไป แต่หมายถึงปัจจุบันที่เกิดขึ้นแล้วกำลังอยู่ในขณะ ๓ คือ อุปปาตขณะ ลีตិขณะ และกังคขณะ ฉะนั้น ท่านพระกัจจายนะจึงกล่าวว่า ชาตํ รูปํ ปจจุปปนํ (รูปที่เกิดขึ้นแล้วเป็นปัจจุบัน) ดังคำอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มหาฎีกาว่า

“คำว่า ชาตํ แปลว่า เกิดแล้ว คือ ได้รับอัตภาพแล้ว กล่าวโดยพิสดารว่า ชาต ศัพท์นี้กล่าวไว้โดยหมายถึงความพร้อมเพรียงด้วย

^{๙๗} กถํ ปจจุปปนํ นานํ ธมฺมานํ วิปริณามานุปัสสเน ปณฺณา อุตฺตยพฺพยานุปัสสเน ญาณํ? ชาตํ รูปํ ปจจุปปนํ. ตสฺส นิพฺพตฺติลกฺขณํ อุตฺโต, วิปริณามลกฺขณํ วโย, อนุปัสสนาญาณํ. ชาตา เวทนา อเปยฺ ชาตา สณฺญา อเปยฺ ชาตา สงฺขารา อเปยฺ ชาตํ วิญฺญาณํ อเปยฺ ชาตํ จกฺขุ อเปยฺ ชาโต ภโว ปจจุปปนโน, ตสฺส นิพฺพตฺติลกฺขณํ อุตฺโต, วิปริณามลกฺขณํ วโย, อนุปัสสนาญาณํ. (ขุ.ป. ๓๑/๔๙/๕๖)



ขณะ ๓ มีใช้หมายถึงอดีต ดังคำว่า เย ธมมา ขาตา ภูตา (ธรรมเหล่าใด
เกิดขึ้น เป็นแล้ว) เป็นต้น”

และตั้งคำว่า

เย เต ขาตา น เต สนฺติ เย น ขาตา ตถฺเถ เต.

ลหุตฺตภาวา โน ภคฺคา เตว สนฺติ สภาวโต.

‘ธรรมเหล่าใดเกิดขึ้น ธรรมเหล่านั้นไม่มีอยู่จริง ธรรมเหล่าใด
มิได้เกิดขึ้น ธรรมเหล่านั้นก็ไม่มีอยู่จริงเช่นเดียวกัน แต่ธรรมเหล่านั้น
ได้รับอรรถภาพแล้ว ยังไม่ดับไป มีอยู่จริงโดยสภาวะที่เดียว’

และมีใช้สิ่งที่เพียงแต่เกิดขึ้น ดังคำว่า ยํ ตํ ขาตํ ภูตํ สงฺขตํ
(สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว เป็นแล้ว ถูกปัจจัยปรุงแต่งแล้ว) เป็นต้น ฉะนั้น
จึงกล่าวว่า ขาตํ รูปํ ปจฺจุปฺปนํ (รูปที่เกิดขึ้นแล้วเป็นปัจจุบัน) ขึ้นชื่อว่า
รูปปัจจุบันเกิดแล้ว หมายความว่า รูปที่เนื่องเข้าในขณะ ๓^{๔๘}



^{๔๘} ขาตุนฺติ นิพพุตฺตํ ปฏฺฐิลหุตฺตภาวํ. อयํ หิ ขาตสทฺโท ขณตฺตยสมํกฺคิตํ สนฺถาย
วฺจุโต เย ธมฺมา ขาตา ภูตาดิอาทิสฺส วิย, น อตฺตํ.

เย เต ขาตา น เต สนฺติ เย น ขาตา ตถฺเถ เต.

ลหุตฺตภาวา โน ภคฺคา เตว สนฺติ สภาวโตติ

อาทิสฺส วิย, นาปี ขาตตามตฺตํ ยํ ตํ ขาตํ ภูตํ สงฺขตฺตนาทิสฺส วิย. เตนาห ขาตํ
รูปํ ปจฺจุปฺปนนฺติ, ปจฺจุปฺปนนฺติ นาม ขาตํ ขณตฺตยปริยาปฺปนนฺติ อตุโธ.
(วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๗๒๓/๔๖๓)



๕. ภัทธาน

ภัทธาน คือ ปัญญาเห็นความเกิดดับของรูปนาม หมายความว่า ผู้ที่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามแล้วย่อมเข้าใจพระไตรลักษณ์อย่างถ่องแท้ตามที่กล่าวมาแล้ว สติของเขาที่ระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันในขณะนั้น ย่อมกำหนดรู้ได้ชัดเจนและรวดเร็ว ทำให้เขามีได้ใสใจสภาวะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ของรูปนาม มิได้ใสใจกระแสนามที่เป็นไปต่อเนื่องเหมือนสายน้ำที่ไหลไปไม่ขาดช่วง อีกทั้งมิได้ใสใจรูปร่างสัณฐานโดยรู้สึกว่าไม่มีรูปร่างของมือเท้าหรือร่างกายเหมือนในเวลาเริ่มปฏิบัติ ในขณะนั้นเขารู้เห็นความดับไปของรูปนามเท่านั้น จัดว่าได้บรรลุภัทธาน คือ ปัญญาเห็นความดับไป ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า

ตยิทํ สพฺพมปิ อยํ โยคาวจโร อุปกกฺกิลเสวินิมุตฺเตน วิธิ-
ปฏิบัติพนฺวิปสฺสนาสงฺขาเตน อุทฺทพฺพยานุปสฺสนาผาณเณ ยถาวสสโต
สลฺลกุเขติ. ตสฺเสวํ สลฺลกุเขตฺวา ปุณฺนปุณํ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตาติ
รูปารูปมฺเม ตฺลยโต ตีรยโต ตํ ฌาณํ ติกฺขํ หุตฺวา วหติ. สงฺขารา ลหุ
อุปกฺกจฺหนติ. ฌาเณ ติกฺขเ วหนเต สงฺขารेषु ลหุ อุปกฺกจฺหนเตสุ อุปฺปาทํ วา
จิตฺติ วา ปวตฺตํ วา นิมิตฺตํ วา น สมฺปาปุณาติ. ขยวเยภทนิโรธเยว สติ
สนฺติภูจฺติ. ตสฺเสวํ อุปฺปชฺชิตฺวา เอวํ นาม สงฺขารคตํ นิรุชฺฌติติ ปสฺสโต
เอตสฺมี จาเน ภวฺกานุปสฺสนา นาม วิปสฺสนาผาณํ อุปฺปชฺชติ.^{๔๔}

“๑. ผู้ปฏิบัตินี้ย่อมกำหนดรู้ขั้นที่ ๕ และพระไตรลักษณ์ทั้งหมดนั้นตามสภาพที่มีจริงด้วยอุทยัพพญาณที่เรียกว่าวิปัสสนาที่ดำเนินไปตามวิถีพ้นไปจากอุปกิเลส

๒. เมื่อเขากำหนดรู้อย่างนี้แล้วพิจารณาไตรตรองอยู่เนืองๆ ว่า รูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ญาณนั้นก็ดำเนินไปแก่กล้า

^{๔๔} วิสุทธิ. ๒/๗๔๑/๓๑๓



๓. สังขารก็ปรากฏรวดเร็ว

๔. เมื่อญาณดำเนินไปแก้กล้า และสังขารปรากฏรวดเร็ว เขาย่อมไม่ใส่ใจความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความเป็นไปต่อเนื่องของรูปนาม และรูปร่างสัณฐาน

๕. สติตั้งมั่นอยู่ในนิโรธคือความสิ้นไป ความเสื่อมไป และความพินาศไปอย่างเดียว

๖. เมื่อเขาารู้เห็นอยู่ว่าสังขารเกิดขึ้นอย่างนี้แล้วดับไปอย่างนี้เป็นธรรมดา วิปัสสนาญาณที่ชื่อว่า ภังคานุปัสสนา (ปัญญาารู้เห็นความดับไป) ย่อมเกิดขึ้นในที่นี้”

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคได้แสดงความเกิดขึ้นของภังคญาณไว้โดยพิสดาร ในที่นี้ขอยกมาแสดงเพียงบางส่วนพร้อมด้วยคำอธิบายจากคัมภีร์อรรถกถาว่า

อารมฺมณฺปปฏิสงฺขา ภงฺคานุปฺสฺสเน ปญฺญา วิปฺสฺสเน จาณฺ.๑๐๐

“ปัญญาในการรู้เห็นความดับไปโดยรู้เห็นอารมณ์[ว่าดับไป] ชื่อว่า วิปัสสนาญาณ”

อารมฺมณฺปปฏิสงฺขาติ ยํ กิณฺณํ อารมฺมณํ ปฏิสงฺขาย ชานิตฺวา, ขยโต วยโต ทิสฺวาติ อตฺถโก. ภงฺคานุปฺสฺสเน ปญฺญาติ ตสฺส อารมฺมณํ ขยโต วยโต ปฏิสงฺขาย อูปฺปนฺนสฺส ฌาณสฺส ภงฺกํ อนฺุปฺสฺสเน ยา ปญฺญา อิทํ วิปฺสฺสเน ฌาณฺ.๑๐๑

“๑. คำว่า อารมมณปฏิสงขา (โดยรู้เห็นอารมณ์[ว่าดับไป]) หมายความว่า รู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ เห็นว่าเสื่อมสิ้นไป

๑๐๐ ขุ.ป. ๓๑/๗/๑

๑๐๑ วิสุทฺธิ. ๒/๗๔๒/๓๑๕



๒. คำว่า ภังคานุปัสสเน ปณฺญา (ปัญญาในการรู้เห็นความดับไป) หมายความว่า ปัญญาใดในการรู้เห็นความดับ ไปของปัญญาที่เกิดขึ้น รู้เห็นอารมณ์ว่าเสื่อมสิ้นไปนั้นมิอยู่

๓. ปัญญานี้เป็นวิปัสสนาญาณ”

ตัวอย่างในเรื่องนี้ เช่น ผู้ที่บรรลุมรรคญาณแล้วย่อมรู้เห็นว่ารูปนามในปัจจุบันขณะ เช่น สภาวะพอง ยุบ นิ่ง ยืน เดิน เหยียด คู้ เห็นได้ยิน นึกคิด ดับไป มีสภาพดับไปอย่างรวดเร็วในขณะที่กำหนดรู้ อยู่ นั้น ในบางขณะอาจรู้เห็นว่าจิตที่เห็นประจักษ์ความดับไปได้ดับลง อย่างรวดเร็ว วิปัสสนาญาณที่รู้เห็นความดับไปของรูปนามและรู้เห็น ความดับไปของจิตที่เห็นประจักษ์ความดับดังกล่าว ชื่อว่าภังคานุปัสสเน หรือภังคญาณ ดังข้อความว่า

“๑. จิตที่รับรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

๒. ผู้ปฏิบัติธรรมรู้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว[ว่าดับไป] ย่อมตามรู้ ความดับของวิปัสสนาจิตนั้น ฯลฯ

๓. จิตที่รับเวทนาเป็นอารมณ์ จิตที่รับสัญญาเป็นอารมณ์ จิต ที่รับสังขารเป็นอารมณ์ จิตที่รับวิญญาณเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อม ดับไป

๔. ผู้ปฏิบัติธรรมรู้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว[ว่าดับไป] ย่อมตามรู้ ความดับของวิปัสสนาจิตนั้น”^{๑๐๒}

^{๑๐๒} ฐปารมมณตาคิตฺตํ อุปฺปชฺชิตฺวา ภิชฺชติ. ตํ อารมฺมณํ ปฏฺิสงฺขา ตสฺส จิตฺตสฺส ภงฺกํ อนฺุปสฺสติ ยเปยฺ เวทณารมฺมณตฺา, สณฺารมฺมณตฺา, สงฺขารารมฺมณตฺา, วิญฺเณารมฺมณตฺา จิตฺตํ อุปฺปชฺชิตฺวา ภิชฺชติ. ตํ อารมฺมณํ ปฏฺิสงฺขา ตสฺส จิตฺตสฺส ภงฺกํ อนฺุปสฺสติ. (ขุ.ป. ๓๑/๕๑-๒/๕๙)



ผู้ที่กำหนดรู้สภาวะpong ยูป เป็นต้นในปัจจุบันขณะแล้วรู้เห็นความเกิดดับได้ การรู้เห็นดังกล่าวเป็นภังคญาณที่ ๑ ซึ่งรู้เห็นความดับไปของอารมณ์ที่กำหนดรู้ (ญาณ) ต่อจากนั้นผู้ปฏิบัติธรรมอาจรู้เห็นวิปัสสนาจิตนั้น (ญาณ) ว่าดับไป การรู้เห็นต่อมาขึ้นชื่อว่า ภังคญาณที่ ๒ ซึ่งเกิดต่อจากภังคญาณที่ ๑ ภังคญาณที่ ๒ นี้มีชื่ออื่นอีกว่า ปฏิวิปัสสนา คือ การเห็นประจักษ์อีกครั้งหนึ่ง เพราะเป็นการรู้เห็นต่อมาจากสิ่งที่รู้เห็นครั้งแรก

โดยประการดังนี้ ในทุกขณะที่รูปปรากฏความดับไป ภังคญาณมักเกิดขึ้น ๒ ขณะ คือ ภังคญาณที่ ๑ รู้เห็นความดับไปของรูป และภังคญาณที่ ๒ รู้เห็นความดับไปของวิปัสสนาจิตนั้น แม้ในขณะที่เวทนาปรากฏความดับไป ภังคญาณมักเกิดขึ้น ๒ ขณะ คือ ภังคญาณที่ ๑ รู้เห็นความดับไปของเวทนา และภังคญาณที่ ๒ รู้เห็นความดับไปของวิปัสสนาจิตนั้น ดังนี้ เป็นต้น

ในขณะที่ภังคญาณปรากฏขึ้น ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาย่อมรู้เห็นความดับไปว่าสภาวะธรรมปัจจุบันที่ตนกำหนดรู้และจิตที่รู้เห็นความดับไปได้ดับลงเป็นคู่ๆ กันไปอย่างรวดเร็ว การรู้เห็นความดับไปของอารมณ์และจิตที่รู้เห็นดังกล่าวเป็นภังคญาณ อนึ่ง ความดับในเรื่องนี้ไม่ใช่ความแตกดับ แต่เป็นความดับสูญไป ดังข้อความในคัมภีร์อรกถาที่อ้างไว้ข้างต้นว่า ขยวยเภนิโรเธยว สติ สนตัญจติ (สติตั้งมั่นอยู่ในนิโรธคือความสิ้นไป ความเสื่อมไป และความพินาศไปอย่างเดียว), ขยโต วยโต ทิสฺวา (เห็นว่าเสื่อมสิ้นไป)

องค์ประกอบของภังคญาณกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

“ญาณที่ถึงพร้อมด้วยองค์ ๓ เหล่านี้ คือ การย้ายอารมณ์ [โดยย้ายจากความดับไปของอารมณ์ไปสู่ความดับไปของวิปัสสนาจิต] การ

เปลี่ยนไปแห่งปัญญา [โดยเปลี่ยนจากปัญญาที่รู้เห็นความเกิดดับไปสู่การรู้เห็นความดับ] และความสามารถในการพิจารณา[ที่สามารถพิจารณาความดับไปของวิปัสสนาจิตต่อจากความดับไปของอารมณ์] เป็นกังคญาณที่เห็นประจักษ์ความดับไปของวิปัสสนาจิตเมื่อรู้เห็นความดับไปของอารมณ์แล้ว”^{๑๐๓}

องค์ประกอบของกังคญาณข้างต้น คือ

๑. การรู้เห็นความดับไปของวิปัสสนาจิตต่อจากการรู้เห็นความดับไปของอารมณ์แล้ว

๒. การไม่รู้เห็นความเกิดดับเหมือนในขณะเกิดอุท্থัพพญาณแต่รู้เห็นความดับไปอย่างเดียว

๓. ความสามารถในการพิจารณาที่ชื่อว่าโยนิโสมนสิการเพื่อให้รู้เห็นความดับไปของวิปัสสนาจิตได้ทันทีเมื่อรู้เห็นความดับไปของอารมณ์แล้ว

องค์ประกอบที่ ๑ และที่ ๓ เกิดร่วมกันในขณะเดียว เพราะเมื่อมีการพิจารณาเช่นนั้นแล้ว การรู้เห็นความดับไปของวิปัสสนาจิตย่อมเกิดขึ้นได้ทันที ดังข้อความว่า

“๑. คำว่า วตฺตฺสํกมฺนา (การย้ายอารมณ์) หมายความว่า การรู้เห็นความดับไปของรูปเป็นต้นแต่ละอย่างแล้วย้ายไปสู่อารมณ์อื่นจากอารมณ์เดิมด้วยการรู้เห็นความดับไปของจิตที่รู้เห็นความดับนั้น

๒. บาทคาถาว่า ปญฺญา จ วิวฺญฺญา (การเปลี่ยนไปแห่งปัญญา) หมายความว่า การละความเกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ในความดับไป

^{๑๐๓} วตฺตฺสํกมฺนา เจว

ปญฺญา จ วิวฺญฺญา

อวาชฺชนาพลเจว

ปฐิสฺสขาวิปัสสนา. (ขุ.ป. ๓๑/๕๒/๕๙



๓. บาทคาถาว่า อวชฺชนาพลญฺเจว (กำลังของอวิชฺชนจิต) หมายความว่า ความสามารถในการพิจารณาอย่าง ต่อเนื่องเพื่อให้เห็นความดับไปของรูปเป็นต้นทีละอย่างแล้ว รู้เห็นความดับไปของจิตที่มีความดับไปเป็นอารมณ์อีก”^{๑๐๔}

อนึ่ง ความสามารถในการพิจารณาอย่างต่อเนื่อง คือ การเกิดวิถิจิตอย่างต่อเนื่องไม่รับเอาอารมณ์อื่น เพราะการพิจารณาย่อมมีไม่ได้โดยไม่มีภวังค์คั่น ดังนั้น คำในพระบาลีว่า วตฺถุสงฺกมฺหา (การย้ายอารมณ์) และคำในคัมภีร์อรรถกถาว่า อนนฺตรเมว อวชฺชนสมตฺถตา (ความสามารถในการพิจารณาอย่างต่อเนื่อง) จึงหมายถึงการกำหนดรู้อารมณ์ทีละอย่าง ไม่ใช่หมายถึงการกำหนดรู้อารมณ์หนึ่งหลาย ๆ ครั้ง

สรุปความว่า ผู้ปฏิบัติควรรู้เห็นความดับไปของรูปนามทีละอย่าง ที่ปรากฏชัดแจ้ง ไม่ใช่รู้เห็นความดับไปของรูปนามทุกอย่าง และควรรู้เห็นตลอดทั้งวิถิจิตหนึ่ง ไม่ใช่แยกกำหนดจิตดวงหน้าและจิตดวงหลังในวิถิจิตหนึ่ง นอกจากนั้น ควรรู้เห็นความดับไปของสภาวะธรรมปัจจุบันอย่างเดียว ไม่ควรอนุমানรู้ความดับไปของอดีตหรืออนาคตและความดับไปของสภาวะธรรมที่ไม่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ

ผู้ที่บรรลุภักขณธรรมระดับแก่กล้าแล้วย่อมรู้เห็นความดับของรูปนามที่กำหนดรู้และความดับของวิปัสสนาจิตควบคู่กันไปอย่างรวดเร็ว

^{๑๐๔} วตฺถุสงฺกมฺหาติ รูปาทีสุ เอเกกฺกสฺส ภงฺกํ ทิสฺวา ปฺนฺ เยน จิตฺเตน ภงฺโก ทิฏฺฐโ, ตสฺสาปิ ภงฺกคฺทสฺส นวเสน ปฺริมวตฺถุโต อญฺญวตฺถุสงฺกมฺหา. ปญฺญา ย จ วิวฏฺฐณฺหาติ อุกฺกํ ปหฺยา ย เว สนฺติฏฺฐนา. อวชฺชนาพลญฺเจวติ รูปาทีสุ เอเกกฺกสฺส ภงฺกํ ทิสฺวา ปฺนฺ ภงฺการมฺมณฺสส จิตฺตสฺส ภงฺกคฺทสฺส นตฺถํ อนนฺตรเมว อวชฺชนสมตฺถตา. (ขุ.ป.อ. ๑/๕๒/๒๗๘-๗๙)



เหมือนเมล็ดงาแตกที่ถูกคว่ำในหม้อ เหมือนฟองน้ำบนผิวน้ำที่เกิดจาก
ฝนตกหนัก และเหมือนพยับแดด ดังพระพุทธทวณะที่หมายถึงบุคคล
ดังกล่าวว่า

“ผู้ที่มองเห็นโลกว่าไม่จีรัง และหาสาระมิได้ เช่นเดียวกับคนมอง
ฟองน้ำและพยับแดด คนเช่นนี้พญามัจจุราชย่อมตามหาไม่พบ”^{๑๐๕}

บุคคลที่บรรลุถึงฌาณแล้วย่อมไม่เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน
กรรม ภพใหม่ และขันธในอารมณฺ์ทุกอย่างที่รู้เห็นว่าดับไปด้วยถึงฌาณ
เพราะสามารถกำจัดอารัมมณานุสัยอันนอนเนื่องอยู่ในอารมณฺ์เหล่านั้น
ได้ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า มจฺจุราชา น ปสฺสติ (พญามัจจุราช
ย่อมตามหาไม่พบ) โดยหมายถึงการปราศจากความตายชั่วคราว เพราะ
ไม่มีภพใหม่และขันธ อีกทั้งหมายถึงการปราศจากความตายโดยสิ้นเชิง
ในภพใหม่ เมื่อบรรลุอรหัตตผลแล้ว คือ เมื่อไม่มีความเกิดในภพใหม่
ความตายในภพใหม่ก็ไม่มี

๖-๘. ภยญาณ อาทีนญาณ และนิพพิทาญาณ

ผู้ที่บรรลุถึงฌาณอันแก่กล้าแล้วย่อมเข้าใจว่ารูปนามในอดีต
ดับไปแล้ว รูปนามในปัจจุบันกำลังจะดับอยู่ และรูปนามในอนาคตจักดับ
ไปเหมือนกัน จึงเกิดปัญญาที่รู้เห็นว่ารูปนามเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่เรียกว่า
ภยญาณ ดังข้อความว่า

^{๑๐๕} ยถา ปุพฺพุกํ ปสฺเส ยถา ปสฺเส มรีจิกํ
เอวํ โลกํ อเวกฺขนฺตํ มจฺจุราชา น ปสฺสติ. (ขุ.ธ. ๒๕/๑๗๐/๔๗)



ตสฺส “อติตา สงฺขารา นิรุตฺตา. ปจฺจุปฺปนฺนา นิรุชฺฌนฺติ. อนาคเต
นิพฺพตฺตนกสงฺขาราปิ เอวเมว นิรุชฺฌนฺตฺตํ น ตสฺส เอตสฺมี จาเน ภย
ตฺถ ปฏฺฐานณณํ นาม อฺปฺปชฺชติ.”^{๑๐๖}

“เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเห็นอยู่ว่า สังขารที่เป็นอดีตได้ดับไปแล้ว
ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับอยู่ ถึงแม้สังขารที่จะเกิด ขึ้นในอนาคตก็จักดับไป
ญาณชื่อว่าภยญาณที่เห็นประจักษ์ ว่า นากล้วย่อมเกิดขึ้น ณ ที่ตรงนี้”

ภยญาณเป็นปัญญาที่ประกอบด้วยความกลัวในรูปนามที่ดับไป
ทุกๆ ขณะที่เราเห็น และยังเป็นญาณที่สำคัญว่านากล้วยในอารมณ์ที่
พิจารณาอยู่อีกด้วย ในขณะที่จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมมักไม่สดชื่นแจ่มใส
เหมือนในขณะที่เกิดอุทัยพยุภยญาณและกังคญาณ แต่ไม่ใช่ความกลัวผู้ร้าย
หรือปีศาจ เป็นเพียงความไม่สดชื่นแจ่มใสเพราะรู้เห็นความจริงว่า
รูปนามเป็นของนากล้วย ดังข้อความว่า

ภยตฺถ ปฏฺฐานณณํ ปน ภายติ น ภายตฺติ. น ภายตฺติ. ตณฺหิ
อติตา สงฺขารา นิรุตฺตา. ปจฺจุปฺปนฺนา นิรุชฺฌนฺติ. อนาคตา นิรุชฺฌนฺตฺตํ
ตฺริณมตฺตเมว โหติ.”^{๑๐๗}

๑. ถามว่า : ภยญาณที่เห็นประจักษ์ว่านากล้วย ย่อมกลัวหรือไม่กลัว

๒. ตอบว่า : ไม่กลัว

๓. เพราะญาณนั้นเป็นเพียงความเข้าใจว่า สังขารที่เป็นอดีต
ก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับอยู่ สังขารที่เป็นอนาคตก็จักดับไป”

^{๑๐๖} วิสุทฺธิ. ๒/๗๕๐/๓๑๙

^{๑๐๗} วิสุทฺธิ. ๒/๗๕๑/๓๒๐



เมื่อภยญาณแก่กล้าแล้วอาทีนวญาณย่อมเกิดขึ้น ลำดับนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมไม่เห็นรูปนามที่กำหนดรู้อยู่ว่าเป็นสิ่งที่ตึงาม อีกทั้งไม่เห็นรูปนามอื่นและภพที่ตนอนุมานรู้ด้วยการพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่ตึงาม เขาพบแต่ความน่ารังเกียจของสิ่งที่กำหนดรู้และพิจารณา ความเกิดขึ้นของภยญาณและอาทีนวญาณนี้กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมมกาทามรคว่า

“๑. ปัญญาในความปรากฏโดยความน่ากลัวว่า

- ความเกิดขึ้น[ของรูปนาม]น่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความดำเนินไป[ของรูปนาม]น่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- นิमित[คือสังขารูปนาม]น่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความขวนขวาย[คือกุศลและอกุศล]น่ากลัว เป็นอาที-

นวญาณ

- การเกิดใหม่น่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- คติ [ภูมิที่ไปเกิดโดยความเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน การเกิดเป็นมนุษย์และเทวดา] น่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความบังเกิดน่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความเข้าถึงน่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความเกิดน่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความแก่น่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความเจ็บไข่น่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความตายน่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความเศร้าโศกน่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความคร่ำครวญน่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ
- ความคับแค้นใจน่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ”



๒. ปัญญาในความปรากฏโดยความน่ากลัวว่า

- ความเกิดขึ้น[ของรูปนาม]เป็นทุกข์ เป็นอาทีนวญาณ
- ความดำเนินไป[ของรูปนาม]เป็นทุกข์ เป็นอาทีนวญาณ ฯลฯ
- ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ เป็นอาทีนวญาณ”

๓. ปัญญาในความปรากฏโดยความน่ากลัวว่า

- ความเกิดขึ้น[ของรูปนาม]เป็นการเจือด้วยอามิส เป็นอาทีนวญาณ ฯลฯ

- ความคับแค้นใจเป็นการเจือด้วยอามิส เป็นอาทีนวญาณ”

๔. ปัญญาในความปรากฏโดยความน่ากลัวว่า

- ความเกิดขึ้น[ของรูปนาม]เป็นสังขาร[ที่ไม่สงบสุข] เป็นอาทีนวญาณ ฯลฯ

- ความคับแค้นใจเป็นสังขาร เป็นอาทีนวญาณ”^{๑๐๘}

ผู้ที่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามปัจจุบันและวิปัสสนาจิตด้วย
กังคญาณแล้ว ในบางขณะอาจพิจารณาถึงปฏิสันธิที่เป็นการเกิดใหม่ของ
รูปนามในภพนี้แล้วรู้สึกว่่าน่ากลัวและไม่ใช่สิ่งที่ดีงาม การรู้เห็นอย่างนี้

^{๑๐๘} ๑. อุปปาโท ภยหนฺติ ภยตฺตปฏฺจาเน ปณฺณว อาทินฺเว ฉาณํ. ปวตฺตํ ภยหนฺติ, นิमितฺตํ ภยหนฺติ, อายูหฺนํ ภยหนฺติ ปฏฺิสนฺธิ ภยหนฺติ, คคิ, นิพฺพตฺติ, อุปฺปตฺติ, ชาติ, ขรา, พยาธิ, มรณํ, โสโก, ปริเทโว, อุปายาโส ภยหนฺติ ภยตฺตปฏฺจาเน ปณฺณว อาทินฺเว ฉาณํ.

๒. อุปปาโท ทุกฺขหนฺติ ภยตฺตปฏฺจาเน ปณฺณว อาทินฺเว ฉาณํ. ปวตฺตํ อเปยฺ อุปายาโส ทุกฺขหนฺติ ภยตฺตปฏฺจาเน ปณฺณว อาทินฺเว ฉาณํ.

๓. อุปปาโท สามิสฺนฺติ อเปยฺ อุปายาโส สามิสฺนฺติ ภยตฺตปฏฺจาเน ปณฺณว อาทินฺเว ฉาณํ.

๔. อุปปาโท สงฺขาราคิ อเปยฺ อุปายาโส สงฺขาราคิ ภยตฺตปฏฺจาเน ปณฺณว อาทินฺเว ฉาณํ. (ข.ป. ๓๑/๕๓/๖๐, วิสุทฺธิ. ๒/๗๕๒/๓๒๒)



เป็นภยญาณและอาทีนวญาณไปพร้อมกัน ฟังทราบความเกิดขึ้นของ
ญาณทั้งสองในข้อความอื่นตามนัยที่กล่าวนี้ มีข้อพิเศษในเรื่องความ
ดำเนินไปของรูปนาม (ปวตฺต) และนิมิตคือสังขารูปนาม (นิมิตฺต) ว่า
เป็นสิ่งที่รู้เห็นโดยประจักษ์เหมือนความเกิดขึ้นของรูปนาม ไม่ใช่สิ่งที่
อนุมานรู้ด้วยการพิจารณา

ในทั้ง ๑๕ บทเริ่มจากความเกิดขึ้นของรูปนาม (อุปปาท) ไป
จนถึงความคับแค้นใจ (อุปายาส) ๕ บทแรก คือ ความเกิดขึ้นของ
รูปนาม (อุปปาท) ความดำเนินไปของรูปนาม (ปวตฺต) นิมิตคือสังขาร
รูปนาม (นิมิตฺต) ความขวนขวายคือกุศลและอกุศล (อายุหนา) การเกิดใหม่
(ปฏิสนธิ) แสดงอารมณ์ที่เกิดของภยญาณและอาทีนวญาณ ส่วนบท
ที่เหลือ ๑๐ บทมีภูมิที่ไปเกิด (คติ) เป็นต้นกล่าวไว้เพื่อแสดงคำไวพจน์
ของบทเหล่านั้นหรือเพื่อให้ผู้มีปัญญามากอนุมานรู้ด้วยคำไวพจน์ดังกล่าว
โดยมีบทที่เหมือนกัน คือ

ความบังเกิด (นิพพุตฺติ) ความเกิด (ชาติ) = ความเกิดขึ้นของ
รูปนาม (อุปปาท) และการเกิดใหม่ (ปฏิสนธิ)

ภูมิที่ไปเกิด (คติ) และ ความเข้าถึง (อุปปตฺติ) = ความดำเนิน
ไปของรูปนาม (ปวตฺต)

ความแก่ (ชรา) เป็นต้น ๖ บท = นิมิตคือสังขารูปนาม (นิมิตฺต)
จากวาระทั้ง ๔ วาระข้างต้น วาระแรกแสดงความเกิดขึ้น
ของภยญาณด้วยคำว่า ภยํ (น่ากลัว) วาระหลังแสดงความเกิดขึ้นของ
อาทีนวญาณด้วยคำว่า ทุกขํ (เป็นทุกข์) สามิสํ (เจือด้วยอาโมส) และ
สงฺขารา (สังขาร) ดังคัมภีร์มหาภูทิกของวิสุทธิมรรคกล่าวว่า

“๑. ในเรื่องนั้น ปัญญาที่ดำเนินไปด้วยอาการน่ากลัว ชื่อว่า ภย
ญาณที่เห็นประจักษ์ว่าน่ากลัว



๒. ญาณที่ดำเนินไปโดยเนื่องด้วยอาการอื่น พึงทราบว่าเป็น
อาทิวาณญาณ”^{๑๐๘}

ผู้ปฏิบัติธรรมที่รู้เห็นความเกิดขึ้นของรูปนามว่าน่ากลัว เป็น
ทุกข์ เจือด้วยอามิส และเป็นสังขารที่ไม่สงบสุข ย่อมเกิดปัญญาอนุमान
รู้พระนิพพานโดยลักษณะตรงกันข้ามว่าความไม่เกิดขึ้นของรูปนาม
ความไม่ดำเนินไปของรูปนาม ความไม่มีนิमितคือสังขารรูปนาม ความ
ไม่ขวนขวาย คือกุศลและอกุศล และการไม่เกิดใหม่ เป็นความเกษม
เป็นสุขที่หลุดพ้นจากอามิสคืออวิชชาทุกข์ กามคุณ และกิเลส ดังนั้น ใน
คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคจึงกล่าวถึงความรู้ในทางบรรลूसันติ ๔ วาระว่า

“๑. ความรู้ที่ความไม่เกิดขึ้นเป็นแดนเกษม เป็นความรู้ในทาง
บรรลूसันติ ๗๗

๒. ความรู้ที่ความไม่เกิดขึ้นเป็นสุข เป็นความรู้ในทางบรรลู่
สันติ ๗๗

๓. ความรู้ที่ความไม่เกิดขึ้นเป็นการไม่มีอามิส เป็นความรู้ใน
ทางบรรลूसันติ ๗๗

๔. ความรู้ที่ความไม่เกิดขึ้นเป็นนิพพาน เป็นความรู้ในทาง
บรรลूसันติ ๗๗”^{๑๐๙}

^{๑๐๘} ตตฺถ ภาวการณ ปวตฺตํ ฌาณํ ภยตฺถุปฺปจฺจนฌาณํ. อิตฺราการวเสน ปวตฺตํ
อาทิวาณณฺหาติ ทฏฺฐพฺพ. (วิสุทฺธิ. ฎีกา ๒/๗๕๓/๔๙๗)

^{๑๐๙} ๑. อนุปฺปาโท เขมฺหาติ สฺนฺติปเท ฌาณํ ๗๗

๒. อนุปฺปาโท สุขฺหาติ สฺนฺติปเท ฌาณํ ๗๗

๓. อนุปฺปาโท นิรามิสฺหาติ สฺนฺติปเท ฌาณํ ๗๗

๔. อนุปฺปาโท นิพฺพานฺหาติ สฺนฺติปเท ฌาณํ ๗๗ (ขุ.ป. ๓๑/๕๓/๖๐-๑)



อนึ่ง ความรู้ในทางบรรลุนิติที่แสดงไว้ในวาระทั้ง ๔ นี้ ไม่ใช่ ภยญาณหรืออาทีนวญาณ แต่เป็นอานิสงส์ที่เกิดขึ้นจากญาณทั้งสอง ข้างต้น

เมื่ออาทีนวญาณแก่กล้าแล้ว นิพพิทาญาณ คือ ปัญญาารู้เห็น ความเบื่อหน่าย ย่อมเกิดขึ้น ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ารูปนามที่กำหนด รู้ว่าเบื่อหน่ายเพราะรู้เห็นโทษด้วยอาทีนวญาณนั่นเอง แม้จะพิจารณาถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็รู้สึกว่ามันน่าเบื่อหน่าย แม้แต่ความฟุ้งซ่านก็ยัง น่าเบื่อหน่าย

วิปัสสนาญาณทั้ง ๓ คือ ภยญาณ อาทีนวญาณ และนิพพิทาญาณ มีลักษณะเห็นโทษของรูปนามเหมือนกัน ต่างกันโดยความเป็นญาณ ระดับอ่อน ปานกลาง และแก่กล้าตามลำดับ ดังนั้น เมื่อภยญาณเกิดขึ้น แล้วไม่นานนักจึงมีอาทีนวญาณและนิพพิทาญาณปรากฏแก่บุคคลบาง ท่าน นอกจากนั้น บางท่านที่มีลำดับญาณก้าวหน้าเร็วก็อาจพบลักษณะ กลัว เห็นโทษ หรือเบื่อหน่ายเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่าง ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า

“๑. ดังนั้น โบราณจารย์จึงกล่าวว่า ภยญาณเดียวนั้นมี ๓ ชื่อ คือ

- ชื่อว่า ภยญาณ เพราะเห็นสังขารทั้งปวงว่าน่ากลัว
- ชื่อว่า อาทีนวญาณ เพราะให้เห็นโทษในสังขาร[ที่เห็นว่า น่ากลัว]
- ชื่อว่า นิพพิทาญาณ เพราะบังเกิดความเบื่อหน่ายในสังขาร[ที่เห็นโทษแล้ว]นั้น





๒. แม้ในพระบาลี[ปฏิสัมภิตามรรค]ก็กล่าวว่า ‘ปัญญาใดในการเห็นประจักษ์ว่าน่ากลัว ปัญญาใดในการเห็นโทษ และปัญญาใดที่[เห็นความ]เบื่อกว่า ปัญญาเหล่านี้มีสภาพอย่างเดียวกัน ต่างกันก็แต่เพียงศัพท์’^{๑๑๑}

๙-๑๑. มุญจิตุกัมมตาณฺณ ปฏิสังขาณฺณ สังขารูปกขาณฺณ

ผู้ที่เห็นโทษในสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วเบื่อกว่า มักต้องการไปให้พ้นจากสถานที่นั้น แม้ผู้เจริญวิปัสสนาก็เช่นกัน เมื่อประจักษ์ว่ารูปนามน่ากลัวแล้วรู้สึกเบื่อกว่าในรูปนาม ย่อมต้องการละไปจากสังขารคืออารมณ์ที่ตนกำหนดรู้ วิปัสสนาจิต และสถานที่ได้แก่ภพกำเนิด คติ เป็นต้น ความต้องการละให้พ้นจากสังขารดังกล่าว ชื่อว่า มุญจิตุกัมมตาณฺณ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมมักรู้สึกต้องการจะพ้นไปจากอากัปกิริยาทางกายอันได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ชลช และสภาวะทางจิตอันได้แก่ การเห็น ได้ยิน สัมผัส นึกคิด กำหนดรู้ ชลช อีกทั้งยังต้องการพ้นไปจากภพคือความเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม บุรุษ สตรี ชลช บางท่านอาจใคร่ครวญว่าถ้าไม่ต้องกำหนดรู้ก็จะดีกว่านี้ และอาจหยุดยั้งการปฏิบัติธรรมชั่วคราว

^{๑๑๑} เตนาคู โปราณ “ภยตูปฺปจฺจํ เอกเมว ตีณิ นามานิ ลภี. สพฺพสงฺขาเร ภยโต อทุกฺขสํวติ ภยตูปฺปจฺจํ นาม ชาตํ. เตสุเยว สงฺขารेषु อาทีนํ อุปฺปาเทตฺติ อาทีนํ นาม อุปฺปจฺจํ นาม ชาตํ. เตสุเยว สงฺขารेषु นิพฺพิทฺธมานํ อุปฺปन्नํ นิพฺพิทฺธํ นาม ชาตํ. ปาปิยมฺปิ วุตฺตํ “ยา จ ภยตูปฺปจฺจํ ปณฺณํ, ยมฺจ อาทีนํ ฌานํ, ยา จ นิพฺพิทฺธา, อิมํ ธมฺมา เอกตฺตา, พฺยณฺชนเมว นานนฺติ. (วิสุทฺธิ. ๒/๗๕๕/๓๒๖)



ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงมูญจิตุกัมมตาญาณว่า

อิมินา ปน นิพพิทาาเนน อิมสฺส กุลปุตฺตสฺส นิพพิทฺทนตฺสฺส
อุกฺกณฺณตฺสฺส อนภิรมนตฺสฺส สพฺพภวโยนิคฺติวิญญานภูติสฺส ตฺวาวสคเตสฺส
สภาทเกสฺส สงฺขารสฺส เอกสงฺขารเปปี จิตฺตํ น สขฺชติ น ลคฺคติ น พชฺชติ,
สพฺพสฺมา สงฺขารคตา มุจฺจิตุกามํ นิสฺสรติ กามํ โหติ ชลฺย อถสฺส เอวํ
สพฺพสงฺขารสฺส วิคตาลยสฺส สพฺพสงฺขารคตา มุจฺจิตุกามสฺส อุปฺปชฺชติ
มุจฺจิตุกมฺมตาณํ.^{๑๑๒}

“๑. เมื่อกุลบุตรนี้เบื่อหน่ายเอื้อมระอาไม่ยินดีอยู่ด้วยนิพพิทาญาณ
นี้ จิตก็ไม่ข้อง ไม่เกาะ ไม่ติดอยู่ในสังขารซึ่งมีความแตกดับที่ดำเนินไป
อยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญานฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ทั้งหมด
แม้อย่างหนึ่ง เป็นจิตที่ปรารถนาจะพ้นสลัดออกไปจากสังขารทั้งปวง ชลย

๒. ลำดับนั้น มุญจิตุกัมมตาญาณย่อมเกิดขึ้นแก่กุลบุตรผู้
ปราศจากความอาลัยในสังขารทั้งปวง ผู้ต้องการจะพ้นไปจากสังขาร
ทั้งปวงอย่างนี้”

มุญจิตุกัมมตาญาณ คือ ญาณที่ต้องการพ้นไปจากสังขารที่
ดำเนินไปในสถานที่เหล่านี้ คือ

- ภพ ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรุพภพ
- กำเนิด ๔ คือ อันทชะ (สัตว์ที่เกิดในฟอง ได้แก่ สัตว์ประเภท
นก เป็นต้น) ชลาพุชะ (สัตว์ที่เกิดในมดลูก ได้แก่ มนุษย์ เป็นต้น)
สังเสทชะ (สัตว์ที่เกิดในที่ที่มียางเหนียว ได้แก่ หนอน) และโอปปาติกะ
(สัตว์ที่เกิดผุดขึ้นโตทันที ได้แก่ เทวดา เป็นต้น)
- คติ ๕ คือ นรก สัตว์ดิรัจฉาน เปเรต มนุษย์ และเทวดา

^{๑๑๒} วิสุทธิ. ๒/๗๕๖/๓๒๖



- วิญญานฐิติ ๗ ได้แก่

๑) มนุษย์และเทวดาชั้นกามาวจร เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายต่างกัน มีปฏิสนธิต่างกัน จึงเรียกว่า นานัตตกายนานัตตสัณญี (ผู้ที่มีรูปร่างต่างกัน และมีปฏิสนธิวิญญานต่างกัน)

๒) พรหมชั้นปฐมฌานและสัตว์ในอบายภูมิ เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายต่างกัน แต่มีปฏิสนธิเหมือนกัน จึงเรียกว่า นานัตตกายเอกัตตสัณญี (ผู้ที่มีรูปร่างต่างกัน แต่มีปฏิสนธิวิญญานอย่างเดียวกัน)

๓) พรหมชั้นทุติยฌานมีร่างกายเหมือนกันแต่ปฏิสนธิต่างกัน จึงเรียกว่า เอกัตตกายนานัตตสัณญี (ผู้ที่มีรูปร่างเหมือนกัน แต่มีปฏิสนธิวิญญานต่างกัน)

๔) พรหมชั้นตติยฌานและเวฬุปรผลามีร่างกายและปฏิสนธิเหมือนกัน จึงเรียกว่า เอกัตตกายเอกัตตสัณญี (ผู้ที่มีรูปร่างเหมือนกัน และมีปฏิสนธิวิญญานอย่างเดียวกัน) แม้พรหมชั้นสุทธาวาสก็นับเข้าในข้อนี้

๕) อากาสานัญจายตนพรหม ชื่อว่า อากาสานัญจายตนสัณญี

๖) วิญญาณัญจายตนพรหม ชื่อว่า วิญญาณัญจายตนสัณญี

๗) อากิญจัญญายตนพรหม ชื่อว่า อากิญจัญญายตนสัณญี

- สัตตาวาส ๘ คือ วิญญานฐิติ ๗ ที่เพิ่มอัสสนุสัณญีพรหมและเนวสัณญานาสัณญายตนพรหมเข้าไป

ต่อมาเขาได้เจริญวิปัสสนารู้เห็นสังขารด้วยจิตที่ต้องการพ้นไปจากรูปนามเหล่านั้นแล้ว ย่อมรู้เห็นสังขารดังกล่าวว่าไม่เที่ยงบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่ใช่ตัวตนบ้าง วิปัสสนาญาณที่รู้เห็นเช่นนั้น ชื่อว่า ปฏิสังขานุปัสสนา คือ ปัญญาพิจารณาทบทวนหาทางหลุดพ้น ผู้ปฏิบัติ



นั้นอาจเจริญวิปัสสนาตามวิธีกำหนดโต ๔๐ อย่างที่เรียกว่า ภาวนา ๔๐ ตามที่ได้แสดงไว้ในหมวดสัมมสนญาณข้างต้นได้อีกด้วย และอาจปฏิบัติตามวิธีอื่นดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงปฏิสังขชาญาณว่า

โส เอวํ สพฺพภวโยนิคตฺตินิวาสคเตหิ สภเทเกหิ สงฺขารเอหิ มุจฺจิตฺกามो สพฺพสฺมา สงฺขารคตา มุจฺจิตฺํ ปฺน เต เอวํ สงฺขารเอ ปฏิสงฺขานุปสฺสนาณาเณน ติลกฺขณํ อารोเปตฺวา ปริคฺคณฺหาติ.^{๑๑๓}

“กุลบุตรนั้นผู้ปรารถนาจะพ้นออกไปจากภพ กำเนิด คติ วิญญาณฐิติ และสัตตาวาสทุกแห่งดังกล่าวนี้ จึงยกสังขาร นั้นนั้นแหละ เข้าสู่พระไตรลักษณ์แล้วกำหนดรู้ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณต่อไปอีก เพื่อพ้นไปจากสังขารทั้งปวง”

ผู้ที่ปราศจากความยึดมั่นสังขารคือรูปนามว่าเที่ยง เป็นทุกข์เป็นตัวตนแล้ว ย่อมบรรลुความดับสังขารคือนิพพานได้ เมื่อไม่มีความกังวลหรือเป็นทุกข์เนื่องด้วยสังขารในขณะยังมีชีวิตอยู่ ก็จัดว่าได้พ้นไปจากสังขาร และเมื่อปรินิพพานแล้วจึงจะพ้นไปจากสังขารโดยสิ้นเชิง เพราะไม่มีรูปนามอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏในภพ ๓ ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะพ้นไปจากสังขารจึงไม่มีวิธีอื่นนอกจากต้องตามกำหนดรู้สังขารให้เห็นประจักษ์ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ต้องการจะพ้นไปจากสังขารด้วยมุญฺหิจุกัมมตาญาณ จึงต้องกลับมากำหนดรู้สังขารอีก การกำหนดดังกล่าวชื่อว่า ปฏิสังขชาญาณ คือ ปัญญาพิจารณาทบทวนหาทางพ้นทุกข์โดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์

^{๑๑๓} วิสุทธิ. ๒/๗๕๗/๓๒๗



ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดอันได้แก่ อนิจจลักษณะ ๑๐ ทุกขลักษณะ ๒๕ และอนัตตลักษณะ ๕ กล่าวโดยย่อ เป็นการเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยเฉพาะความเข้าใจในทุกขลักษณะจะมีความเด่นชัดกว่าลักษณะอื่นๆ

ในขณะที่บรรลूसัมมสนญาณและปฏิสังขญาณอย่างอ่อน ผู้ปฏิบัติธรรมมักเผชิญกับทุกข์ที่ชัดเจนโดยมีลักษณะที่ทนได้ยาก (ทุกขม) เป็นที่ตั้งของทุกข์ (ทุกขวัตถุ) เป็นโรคที่เสียดแทงอยู่เสมอ (โรค) เป็นต่อมฝี (คณฺห) เป็นลูกศรเสียบ (สลฺล) เป็นความชั่วร้าย (อฆ) เป็นรากเหง้าของความชั่วร้าย (อฆมูล) เป็นความป่วยไข้ (อาพาธ) เป็นต้น ดังนั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคจึงกล่าวถึงลักษณะเหล่านี้ไว้ทั้งในสัมมสนญาณและปฏิสังขญาณ ญาณทั้งสองนี้มีความต่างกัน คือ ผู้ปฏิบัติธรรมไม่อาจกำหนดรู้ทุกข์ให้ดับลงอย่างรวดเร็วในสัมมสนญาณ แต่ในปฏิสังขญาณจะสามารถกำหนดรู้ให้ดับลงได้ทันที

อนึ่ง ลักษณะข้างต้นมักปรากฏชัดในวิปัสสนาของมรรคขั้นสูง แต่ในวิปัสสนาของมรรคแรกก็เกิดขึ้นได้บ้าง กล่าวคือ บุคคลที่รู้เห็นอนิจจลักษณะเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยภูฐานคามินิวิปัสสนาแล้ว มักบรรลุมรรคญาณต่อจากนั้น การได้รู้เห็นลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งจึงนับว่าบริบูรณ์แล้ว เพราะทำให้บรรลุมรรคญาณได้ ดังข้อความว่า

๑. ปญฺจขุขนฺธ อนิจฺจโต ปสฺสนโต อนฺุโลมิกํ ขนฺตี ปฏฺิลภติ.

๒. ปญฺจนํ ขนฺธานํ นิโรธํ นิจฺจํ นิพฺพานนฺติ ปสฺสนโต สมฺมตฺตนิยามํ โอกฺกมติ.^{๑๑๔}

^{๑๑๔} บพ.ป. ๓๑/๓๘/๔๔๕



“๑. ผู้รู้เห็นชั้น ๕ ว่าไม่เที่ยง ย่อมบรรลुวิปัสสนาญาณที่คล้อยตามมรรคญาณในขั้นต่ำจากโสดาปัตติมรรค

๒. ผู้รู้เห็นว่าความดับของชั้น ๕ เป็นนิพพานอันเที่ยง ย่อมหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม (โสดาปัตติมรรค)”

ผู้เจริญวิปัสสนาบางท่านบรรลุปฏิสังขชาญาณแล้วมีความแก่กล้าทันที หากในบางท่านอาจต้องใช้เวลาวินหนึ่งบ้าง คินหนึ่งบ้าง สองสามวันบ้าง เมื่อญาณนี้ยังไม่แก่กล้า แม้จะกำหนดรู้ได้ดีก็รู้สึกว่เหมือนไม่ดี เพราะพบว่ารูปนามไม่น่ายินดี และยังไม่อาจกำหนดได้อย่างสม่ำเสมอเหมือนในสังขารูปกชาญาณ ต่อเมื่อญาณนี้แก่กล้าแล้วจึงรู้สึกว่กำหนดได้ดีกว่าเดิม ลักษณะเช่นนี้คล้ายกับอุทยัพพยญาณและกังคญาณ กล่าวคือ ในอุทยัพพยญาณระดับอ่อนย่อมระคนด้วยอุปกิเลส ส่วนอุทยัพพยญาณที่แก่กล้าย่อมไม่ระคนด้วยอุปกิเลส ในทำนองเดียวกัน กังคญาณระดับอ่อนไม่อาจรู้เห็นความดับได้ชัดเจน ส่วนกังคญาณระดับแก่กล้าย่อมรู้เห็นความดับได้ชัดเจน

เมื่อปฏิสังขชาญาณแก่กล้าแล้วผู้ปฏิบัติธรรมย่อมบรรลुวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ ชื่อว่ สังขารูปกชาญาณ คือ ปัญญาวางใจเป็นกลางในสังขาร หมายความว่า เขาไม่ต้องจดจ่อให้รู้เห็นความดับหรือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม แต่สามารถกำหนดรู้ได้เองตามธรรมชาติโดยไม่รู้สึกว่มีตัวตนผู้กำหนดรู้ และสามารถรู้เห็นความดับหรือความไม่เที่ยงเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งได้ชัดเจนในทุกขณะ

ผู้ที่บรรลุสังขารูปกชาญาณแล้ว ไม่ว่าจะเป็สมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก ย่อมไม่รู้สึกว่กลัว โทษ ความเบื่อหน่าย ความต้องการจะพ้นออกไป หรือความรู้สึกว่ไม่น่ายินดี เหมือนในวิปัสสนาญาณก่อน แต่จะพบว่าจิตของตนผ่องใสหมดจด และได้รับสุขที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน



และปราศจากความติดใจในสุขเหมือนในขณะเริ่มเกิดอุทัพพญาณ มีเพียงสติที่กำหนดรู้อันสงบประณีตเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน และในขณะนั้นไม่จำเป็นต้องจดจ่อมากนักก็สามารถเจริญสติรู้เท่าทันได้ไม่ขาดช่วง

ในขั้นนี้จะเกิดปัญญายังเห็นปรากฏการณ์ทางกายและจิต ด้วยความเป็นกลาง จะไม่เห็นว่ามีสิ่งใดที่มากกระทบทางทวาร ๖ เป็นสิ่งที่น่าพอใจหรือไม่พอใจเลย ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นก็สักแต่ว่ารู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่หวั่นไหวด้วยความยินดีหรือยินร้าย เมื่อสามารถวางเฉยต่อสิ่งที่รับรู้ได้เช่นนี้ จึงกล่าวได้ว่าโยคีที่บรรลุญาณนี้เปี่ยมด้วยความเป็นกลางอันมีองค์ ๖ (ฉัพพคูปেকขา) ซึ่งอธิบายไว้ในคัมภีร์มหานิทเทสว่า

จกฺขนา รูปี ทิสฺวา เนว สฺมโน โหติ น ทุมฺมโน, อุเปกฺขโก วิหริติ
สโต สมฺปชาโน.^{๑๑๕}

“เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีสติรู้จริง วางใจเป็นกลางอยู่”

ข้อนี้หมายความว่า แม้ว่ารูปนั้นจะน่าพอใจเพียงใดก็ไม่มีความรู้สึกยินดีพอใจเกิดขึ้นเลย คนทั่วไปย่อมจะรู้สึกดีใจเมื่อได้พบคนที่เรารัก เช่น พ่อ แม่ ภรรยา สามี ลูก หรือเพื่อน เป็นต้น แต่โยคีที่บรรลุสังขารูปেকชาญาณจะไม่รู้สึกเพลิดเพลินยินดีเลย และแม้ว่าจะต้องประสบเรื่องเลวร้ายที่สุดก็จะไม่ทุกข์ใจเลยเช่นกัน เนื่องจากโยคีเห็นสิ่งต่างๆ ด้วยความวางเฉย และพิจารณาเห็นว่าเป็นเพียงสิ่งชั่วคราวที่เกิดขึ้นแล้วดับไปทันที ซึ่งจะเห็นเช่นนี้ได้ก็ต่อเมื่อได้ประจักษ์แจ้งสัจธรรมนั้นแล้ว โยคีที่บรรลุสังขารูปেকชาญาณแล้วจะเป็นเช่นนั้น และสามารถยังเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของอารมณ์กรรมฐานที่กำหนดรู้ได้

^{๑๑๕} พุ.ม. ๒๓/๙๐/๑๙๘



เองโดยไม่ต้องพยายาม และไม่เอนเอียงไปสู่ความยินดียินร้ายดังที่กล่าว
ไปแล้ว โยคีที่ถึงญาณนี้แล้วจึงจะรู้ชัดว่าเป็นเช่นนั้นได้จริงๆ ดังนั้นผู้ที่
ยังแคลงใจในสภาวะญาณนี้จะต้องเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรมนี้
ด้วยตนเอง

ความสามารถในการรับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความวางใจเป็นกลาง
ในทุกขณะที่เกิดการกระทบทางทวาร ๖ ดังกล่าวนี้เป็นธรรมชาติของ
พระอรหันต์ซึ่งเรียกว่า ฉัพพัญญูเปกขา คือ อุเบกขาที่มีองค์ ๖ ปุณฺณและ
พระเสกขะจะมีคุณสมบัติเช่นนี้เฉพาะช่วงที่เจริญสติถึงสังขารูปกขญาณ
เมื่อถึงญาณนี้จึงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติของพระอรหันต์ชั่วคราว
ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าปลื้มใจอย่างยิ่งและเป็นผู้ควรแก่การเคารพสักการะ
ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หลังจากได้บรรลุสังขารูปกขญาณแล้ว มรรคผล
ก็ไม่ได้อยู่ไกลเกินเอื้อมเลย อาจจะสามารถบรรลุได้ภายในวันเดียวก็เป็น
ได้ และผู้ที่มีบารมีอาจบรรลุถึงอรหัตตผลโดยผ่านมรรคญาณทั้ง ๔ ได้
ในรวดเดียว ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธจึงควรเพียรพยายามปฏิบัติเพื่อบรรลุ
ถึงความเป็นกลางแห่งจิตนี้ให้ได้

องค์คุณ ๖ ประการของสังขารูปกขญาณ

สังขารูปกขญาณมีลักษณะพิเศษอยู่ ๖ ประการ ดังนี้

๑. ปราศจากความกลัวและความยินดี

สังขารูปกขญาณดำรงความเป็นอุเบกขาได้โดยไม่หวั่นไหว
ด้วยความกลัวหรือความยินดี ดังที่กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ภยญจ
นฺนฺทิจฺจ วิปฺปหยา สพฺพสงฺขาราเรสุ อุกฺทาสีโน^{๑๑๖} (สละความกลัวและความ
ยินดี เป็นผู้วางใจเป็นกลางในสังขารทั้งปวง)

^{๑๑๖} วิสุทธิ. ๒/๗๕๕/๓๒๖



ความวางใจเป็นกลางนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ในอังกณญาณ ผู้ปฏิบัติได้หยั่งเห็นความเป็นภัยที่น่ากลัว และญาณที่พัฒนาขึ้นในขั้นนี้มีความกลัวเป็นเครื่องหมาย ในขั้นสังขารุเปกขาญาณนี้ เครื่องหมายของความกลัวทั้งหมดได้อันตรธานไป ในอาทินวญาณ ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามเป็นโทษ ในนิพพิทาญาณ สรรพสิ่งปรากฏเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายน่ารังเกียจสำหรับเขา ผู้ปฏิบัติจึงมีความปรารถนาจะสลัดทิ้งขั้นทั้งหมด และในมูญจิตกัมมตาญาณ เขาต้องการจะหนีไปให้พ้น เมื่อบรรลुสังขารุเปกขาญาณ ลักษณะของญาณในขั้นต่ำกว่า เช่น การเห็นว่าเป็นโทษ ความเบื่อหน่ายรังเกียจ ความปรารถนาจะหนีไปให้พ้น และการทำความเพียรเพิ่มขึ้นกว่าเดิม ได้อันตรธานไปหมด ข้อความว่า ภัยฉุ วิปทหาย (สละความกลัว) กล่าวถึงความก้าวหน้าของปัญญาที่พ้นจากความกลัว ถ้าเป็นตามนี้ก็ควรถือว่า เมื่อไม่มีความกลัว ลักษณะอย่างอื่น เช่น เห็นเป็นโทษ เบื่อหน่าย อยากจะหนีให้พ้น ความเพียรที่เพิ่มขึ้น เป็นต้น ก็ย่อมอันตรธานไปด้วย

นอกจากนี้ ในอุทथัพพญาณ ผู้ปฏิบัติเกิดมีปิต้อย่างแรงกล้า ในสังขารุเปกขาญาณมีปรากฏการณ์ที่ดีกว่าในอุทथัพพญาณ กล่าวคือ ในสังขารุเปกขาญาณนี้ ปิติโสมนัสไม่ปรากฏ ดังนั้น วิสุทธิมรรคจึงกล่าวว่า นนุทิฏฺจ วิปทหาย (สละความยินดี) คือ เขาได้ละทิ้งความยินดีในปิติและโสมนัส แล้วกำหนดรู้สังขารทั้งหมดที่ปรากฏในขณะเห็นได้ยิน เป็นต้น ด้วยความวางเฉย ไม่มีปิติโสมนัสเช่นที่ได้ปรากฏในอุทथัพพญาณ

เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเป็นการไม่มีความกลัว ไม่มีความยินดีที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติธรรม สำหรับในทางโลกียวิสัยก็เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติจะสังเกตเห็นว่าความกลัวและความยินดีได้หมดไป เมื่อได้รับข่าวที่น่ากังวล



ใจเกี่ยวกับสถานการณ์ของโลกหรือเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวก็ตาม ผู้ปฏิบัติที่บรรลุลักขณารูปกษายาณแล้วจะไม่รู้สึกสะทกสะท้าน กลัว หรือกังวลแต่อย่างใด และเมื่อได้ทราบข่าวดีเขาก็ไม่รู้สึกยินดี หรือมีปิติโสมนัส แสดงให้เห็นการปราศจากความกลัวและความยินดีในทางโลก

๒. วางเฉยไม่ตีใจไม่เสียใจ

ความวางเฉยของจิต ได้แก่ ไม่ตีใจกับเรื่องที่น่ายินดี ไม่เสียใจกับเรื่องที่น่าเศร้าสลด สามารถกำหนดรู้สิ่งต่างๆ ทั้งที่น่ายินดีและไม่ที่น่ายินดีด้วยความเป็นกลางวางเฉย ดังที่แสดงในพระบาลีว่า

อิธาวุโส ภิกขุ จกขุนา รูปี ทิสฺวา เนว สุขฺมโน โหติ, น
ทุมฺมโน. อุเปกฺขโก วิหริติ สโต สมฺปชาโน.^{๑๑๗}

“ผู้มีอายุ ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเห็นรูปด้วยตา ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ (ไม่ว่ารูปนั้นจะสวยงามเพียงไร ผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกตื่นเต้นหรือยินดีด้วยรูปนั้น ไม่ว่ารูปนั้นจะน่าเกลียดเพียงไร ก็ไม่หวั่นไหว) เป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่”

ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมทุกอย่าง เช่น การเห็นรูปที่สวยและไม่สวย และรู้เห็นรูปตามความเป็นจริง โดยลักษณะ ๓ อย่างคือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ และไม่ตอบสนองด้วยความชอบใจ หรือไม่ชอบใจ เขาย่อมรับรู้สภาวะเห็นด้วยจิตที่เป็นกลาง กำหนดรู้ด้วยความวางเฉยในสภาวะเห็นที่ดับไปอยู่ทุกๆ ขณะ ผู้ปฏิบัติที่บรรลุลักขณารูปกษายาณแล้ว ย่อมเข้าใจจากประสบการณ์ของตนเองว่าการกำหนดรู้สภาวะเห็นด้วยจิตที่วางเฉยนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

การกำหนดรู้สภาวะได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส คิดนึก ด้วยจิตที่เป็นกลาง ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ความสามารถที่จะกำหนดรู้อารมณ์

^{๑๑๗} ที.ปา. ๑๑/๓๒๘/๒๒๐



ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้งหกด้วยจิตที่วางเฉยไม่หวั่นไหว เรียกว่า จฬังคุเปกขา คือ อุเบกขาที่มีองค์ ๖ ซึ่งเป็นองค์คุณอย่างหนึ่งของพระอรหันต์ทั้งหลาย แต่สำหรับบุรุษคนที่ได้บรรลุถึงขั้นสังขารุเปกขญาณ ก็มีความสามารถนี้เช่นเดียวกัน ตามที่กล่าวไว้ในอรรถกถาอังคุตตรนิกาย^{๑๑๘} ผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึงขั้นสังขารุเปกขญาณจะมีคุณสมบัตินี้เช่นเดียวกับพระอรหันต์ แต่ความสามารถนี้ยังไม่เด่นชัดในขั้นอุทฺทยัพพญาณ ต่อมาจะชัดเจนขึ้นในระดับภังคญาณเป็นต้นไป และปรากฏชัดเจนในระดับสังขารุเปกขญาณ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่บรรลุญาณนี้มีความสามารถคล้ายกับพระอรหันต์ จึงสมควรได้รับการยกย่องเคารพจากคนธรรมดาทั่วไป และถึงแม้ว่าจะไม่มีใครรู้หรือไม่ได้รับการยกย่องนับถือจากคนอื่นก็ตาม ตัวผู้ปฏิบัติเองก็ย่อมรู้ตัวว่ามีคุณสมบัติที่ดีงามยิ่งนี้ และควรภูมิใจความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตน

๓. กำหนดรู้ได้ง่ายโดยไม่ต้องพยายาม

คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า มีใจเป็นกลางวางเฉยต่อการกำหนดรู้ (สังขารวิจินเน มชฺฌตตํ หุตฺวา^{๑๑๙}) คำกล่าวนี้ได้รับการสนับสนุนและอธิบายไว้ในคัมภีร์มหาฎีกาว่า มีใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ในการกำหนดรู้ เหมือนในสังขารทั้งปวง (สังขารesu วีย เตสํ วิจินเนปิ อุทาสีนํ หุตฺวา^{๑๒๐}) หมายความว่า มีใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ในสังขารทั้งปวงที่เป็น

^{๑๑๘} จฬังคุเปกขา เจสา ชีณาสวสฺส อุเปกขาสทิสสา, น ปน ชีณาสวฺเปกขา.
(อภ.ปญจก.อ. ๓/๑๔๔/๕๖)

“อนึ่ง จฬังคุเปกขานี้เป็นเช่นกับอุเบกขาของพระชีณาสพ แต่ไม่ใช่
อุเบกขาของพระชีณาสพ”

^{๑๑๙} วิสุทฺธิ. ๒/๗๖๗/๓๓๔

^{๑๒๐} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๗๖๗/๕๐๘



อารมณ์ของวิปัสสนาเช่นไร ก็มีใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ในการกำหนดรู้เช่นนั้นเหมือนกัน

ข้อนี้หมายความว่า ในญาณชั้นที่อยู่ต่ำลงไป ผู้ปฏิบัติจำต้องใช้วิริยะอุตสาหะเป็นอันมากเพื่อให้อารมณ์กรรมฐานปรากฏ และเพื่อกำหนดรู้อารมณ์นั้น แต่ในสังขารูปেকชาญาณนี้ ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษแต่อย่างใดเพื่อให้อารมณ์กรรมฐานปรากฏ และไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษเพื่อกำหนดรู้อารมณ์นั้น อารมณ์กรรมฐานปรากฏขึ้นได้เองทีละอย่างๆ และจิตที่กำหนดรู้ก็เกิดตามมาโดยไม่ต้องพยายามเป็นพิเศษ การกำหนดรู้เป็นไปอย่างราบรื่นง่ายดาย สามประการนี้เป็นลักษณะพิเศษว่าด้วยความเป็นกลางวางเฉย

๔. สมาริตั้งอยู่ได้นาน

ในญาณชั้นที่ต่ำกว่า ผู้ปฏิบัติมีความลำบากในการประคองจิตให้หยั่งลงในอารมณ์ที่กำหนดแม้เพียงชั่วระยะเวลาเพียงครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง แต่ในสังขารูปেকชาญาณนี้ สมาริตั้งอยู่ได้อย่างมั่นคงสม่ำเสมอถึง ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง หรือ ๓ ชั่วโมง เพราะคุณลักษณะพิเศษนี้ คัมภีร์ปฏิสัมภทตปิฎกจึงเรียกญาณนี้ว่าเป็นญาณที่ตั้งอยู่ได้ดี (สนธิภูจปนา ปณฺญา^{๑๒๑}) และคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา^{๑๒๒} ได้อธิบายว่า คำว่า ตั้งอยู่ได้ดี หมายถึง ตั้งอยู่ติดต่อกันได้เป็นระยะเวลานาน เพราะญาณที่ตั้งอยู่ได้นานเท่านั้นจึงจะเรียกได้ว่าตั้งอยู่ได้ดี

^{๑๒๑} ขุ.ป. ๓๑/๙/๑

^{๑๒๒} วิสุทธิมรรคมหาฎีกา ๒/๗๘๐/๕๑๘



๕. มีความละเอียดสุขุมยิ่งขึ้นตามเวลาที่ผ่านไป

ความละเอียดสุขุมยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ดังที่วิสุทธิมรรคอุปมาว่าเหมือนแบ่งที่ร้อนแล้วที่ปลายกระดิ่ง (สุปปคฺเค ปิณฺณํ วฏฺฐมฺหานํ วีย^{๑๒๓}) สังขารูปกขาณฺณเมื่อแรกปรากฏมีลักษณะละเอียดสุขุม แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็จะยิ่งละเอียดสุขุมมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ผู้ที่รับรู้สภาวะพองยุบมักรู้สึกวาสภาวะพองยุบเหมือนปุยนุ่นที่ยิ่งละเอียดมากขึ้นเรื่อยๆ หรือผู้ที่รับรู้สภาวะกระทบสัมผัสที่นิ้ว ริมฝีปาก หรือเปลือกตา มักรู้สึกวาสภาวะสัมผัสเหมือนปุยนุ่นที่ยิ่งละเอียดมากขึ้นเรื่อยๆ เช่นเดียวกัน

๖. ไม่มีความฟุ้งซ่าน

ในญาณขั้นต่ำลงไป สมาธิจะไม่มั่นคง จิตซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ แต่ในสังขารูปกขาณฺณ จิตแทบจะไม่ฟุ้งซ่านเลย ไม่ต้องพูดถึงอารมณ์ภายนอกเลย แม้แต่อารมณ์ของวิปัสสนาที่พึงกำหนดรู้ จิตก็ยังปฏิเสธไม่ยอมรับ เปรียบเทียบกับในภังคญาณที่จิตมักจะกระจัดกระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายและรับรู้สัมผัสที่ปรากฏทั่วร่างกาย แต่ในสังขารูปกขาณฺณการซัดส่ายของจิตเกิดขึ้นได้ยากมาก จิตจะจับอยู่กับอารมณ์เพียงสองสามอารมณ์ที่เคยกำหนดรู้อยู่เป็นปกติเท่านั้น ดังนั้นแทนที่จะกำหนดรู้สัมผัสทั่วร่างกาย จิตจะหดกลับมา กำหนดรู้อารมณ์เพียง ๔ อย่างหมุนเวียนกันไป เช่น พองหนอ ยุบหนอ นั้งหนอ สัมผัสหนอ ในบรรดาอารมณ์ ๔ อย่างนี้ ร่างกายที่นั่งอาจหายไป เหลือเพียง ๓ อย่าง คือ พองหนอ ยุบหนอ สัมผัสหนอ ต่อมา พองหนอ และยุบหนอ อาจหายไปอีก เหลือเพียง สัมผัสหนอ ต่อมา สัมผัสหนอ อาจหายไปอีก เหลือเพียงจิตที่กำหนดรู้ว่า รู้หนอ รู้หนอ บางคราว

^{๑๒๓} วิสุทธิ. ๒/๗๖๗/๓๓๔



อาจมีอารมณ์บางอารมณ์ที่ดึงดูดความสนใจเป็นพิเศษ แต่ผู้ปฏิบัติพบว่าจิตไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์นั้นนาน แต่หวนกลับไปกำหนดรู้อารมณ์ที่กำหนดอยู่ตามปกติ ดังนั้นจึงกล่าวว่าไม่มีความฟุ้งซ่านที่รบกวนสมาธิ คัมภีร์วิสุทธิมรรคบรรยายว่า จิตย่อมถอยกลับ หดกลับ เวียนกลับ ไม่แพร่กระจาย (ปตีสยติ ปตีกุณฺตี ปติวตฺตติ น สมฺปสํยติ^{๑๒๔})

คุณสมบัติพิเศษ ๖ อย่างที่อธิบายมานี้ เป็นองค์คุณของสังขารุเพกขาญาณซึ่งผู้ปฏิบัติพึงปฏิบัติจนประสบได้ด้วยตนเอง เพราะเมื่อยังไม่ได้เห็นประจักษ์ในลักษณะพิเศษเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติก็ตัดสินใจได้ว่าปัญญาญาณของตนยังไม่พัฒนามาจนถึงญาณนี้

ระยะที่กล่าวมานี้เป็นช่วงที่ผู้ปฏิบัติควรตั้งใจเจริญสติ เพื่อให้ศรัทธากับปัญญาและวิริยะกับสมาธิสมดุลกัน เมื่ออินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญามีกำลังสมดุลกันเท่านั้น บุคคลจึงสามารถบรรลุถึงมรรคญาณและผลญาณได้

ในเวลาเจริญวิปัสสนารู้เห็นไตรลักษณ์สลับกันไปโดยรับรู้สภาวะดับไปของนามธรรม ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงสภาวะวางใจเป็นกลางที่เพียงแต่รับรู้สภาวะดับไปของสังขารเท่านั้น อารมณ์ที่ตามรู้จะค่อยๆ สมบูรณ์มากขึ้น ดังนั้น จึงควรเจริญวิปัสสนาที่มุ่งรู้รูปธรรมคือสภาวะพองยุบเป็นต้น หรือนามธรรม คือ กุศลชวนวิถิในธรรมารมณ์ ถ้าผู้ปฏิบัติเป็นสมถยานิกก็ควรเจริญวิปัสสนามุ่งหยั่งรู้นามธรรมคือฌานที่ได้ชื่อว่า ฌานธรรม ซึ่งดำรงอยู่ในฌานสมาบัติวิถิ และควรเจริญวิปัสสนาที่รู้เห็นอนิจจลักษณะเป็นหลักในแต่ละ ๓ อย่าง

^{๑๒๔} วิสุทธิ. ๒/๗๖๖/๓๓๓



ในขณะนั้นวิปัสสนาภาวนาจิตของเขาจะสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์คือสภาวะดับไปของรูปนาม ผู้ปฏิบัตินั้นจะไม่ได้ยินเสียงภายนอกเป็นต้นเลย เมื่อวิปัสสนาภาวนาจิตสงบนิ่งในสภาวะดับไปของสังขารโดยไม่ได้ยินเสียงภายนอกเป็นต้นนั้น วิปัสสนาภาวนาจะมีกำลังมากขึ้นตามลำดับ

ในขณะนั้นควรหยุดการตามรู้สภาวะภายในบ้าง ภายนอกบ้าง สลับกันไป ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ถ้าภาวนาจิตสงบนิ่งในอารมณ์ที่เป็นสภาวะภายใน ก็ควรเจริญวิปัสสนารู้เห็นไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดเจนในอารมณ์ภายใน ถ้าภาวนาจิตสงบนิ่งในอารมณ์ภายนอก ก็ควรตามรู้อารมณ์ภายนอกเป็นหลัก ถ้าภาวนาจิตสงบนิ่งในรูป ก็ควรตามรู้รูปเป็นหลัก ถ้าภาวนาจิตสงบนิ่งในนาม ก็ควรตามรู้นามเป็นหลัก โดยเลือกไตรลักษณ์อย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดเจนเป็นอารมณ์หลักในการรับรู้

บางท่านอาจรู้สึกพอใจที่จะตามรู้รูปนามทั้งสองอย่างควบคู่กันไป บางท่านพอใจที่จะตามรู้รูปอย่างเดียว บางท่านพอใจที่จะตามรู้นามอย่างเดียว บางท่านพอใจที่จะตามรู้อนิจจลักษณะ บางท่านพอใจที่จะตามรู้ทุกขลักษณะ และบางท่านพอใจที่จะตามรู้อนัตตลักษณะ

เขาควรเจริญวิปัสสนาที่รู้เห็นไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเลือกรูปนามที่ปรากฏชัดเจนเป็นหลักสำคัญ บางท่านอาจไม่รู้เห็นความดับของรูป แต่เห็นความดับของนามอย่างเดียว ในขณะนั้นก็ควรรู้เห็นไตรลักษณ์คือความดับไปของนามเท่านั้น ไม่ควรแสวงหาความดับของรูปที่ตนไม่ได้พบเห็น

ในขณะนั้นถ้าผู้ปฏิบัติเป็นสุทธวิปัสสนายานิก คือ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ เป็นยาน นามธรรมที่ดับไปมักเป็นมโนทวาริกขณวิถิและภวังค์ที่กำลังเจริญวิปัสสนาอยู่เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น จึงควรเจริญวิปัสสนา



ด้วยการตามรู้จิตที่เกิดก่อนด้วยจิตที่เกิดภายหลัง คือ ตามรู้วิปัสสนาวิธิต่างกันที่เกิดก่อนด้วยวิปัสสนาวิธิต่างกันที่เกิดภายหลัง ถ้าผู้ปฏิบัติเป็นสมถยานิก คือ มีสมถะเป็นยาน นามธรรมที่ดับไปมักเป็นนามธรรมที่อยู่ไม่นาน สมาบัติวิธิต่างกันและกลุ่มนามธรรมที่เป็นวิปัสสนาชวนวิธิต่างกัน ผู้ปฏิบัติควรเจริญวิปัสสนารู้เห็นไตรลักษณ์ในนามธรรมคือฌานที่ตนกำหนดรู้อยู่เป็นหลัก หรือนามธรรมที่เป็นวิปัสสนาชวนวิธิต่างกันซึ่งเป็นสภาวะตามรู้ ในเวลานั้นสมถยานิกอาจเจริญวิปัสสนาโดยมุ่งรู้เห็นอนัตตลักษณะเป็นหลักในนามธรรมคือฌานก็ได้ ถ้าทำเช่นนี้จะทำให้วิปัสสนามีกำลังมากขึ้น

บางท่านอาจรู้เห็นความดับอย่างเดียวของรูปนามทั้งสองอย่าง ในขณะนั้นควรเจริญวิปัสสนาที่ตามรู้สภาวะดับอย่างเดียวของรูปบ้าง นามบ้าง หรือทั้งรูปและนามควบคู่กันบ้างสลับกันไปตามสมควร ในบางขณะอาจตามรู้วิปัสสนาญาณซึ่งกำหนดรู้อารมณ์นั้นได้

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาตามวิธีต่างๆ ดังที่กล่าวมานี้ อุเบกขาที่มีสภาพวางใจเป็นกลางในรูปนามที่มีในภุมิ ๓ ย่อมจะตั้งมั่นเป็นอย่างดี อีกทั้งสภาวะรังเกียจรูปนามก็จะดำรงมั่นเช่นกัน ดังข้อความว่า

ภยณฺจ นนฺทณฺจ วิปฺปหยา สพฺพสงฺขาราสุ อฺทาสินฺ โหติ มชฺฌตุโต.^{๑๒๕}

“ละความกลัวและความพอใจได้ เป็นผู้วางใจเป็นกลางในสังขารทั้งปวง”

ผู้ปฏิบัติที่ไม่พบเห็นรูปนามอย่างใดอย่างหนึ่งว่าควรยึดมั่นว่าเป็นเราหรือของเรา ด้วยการเจริญวิปัสสนารู้เห็นไตรลักษณ์ โดยมุ่งรู้เห็น

^{๑๒๕} วิสุทธิ. ๒/๗๕๕/๓๒๖



ความดับของรูปนามด้วยจิตที่เห็นโทษของสังขารแล้วต้องการจะหลุดพ้นไปจากสังขารเหล่านั้น ดังนั้นจึงปฏิเสธที่สุด ๒ อย่าง คือ

๑. ที่สุดคือความกลัวสังขาร

๒. ที่สุดคือความพอใจสังขาร

นอกจากนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๒๖} กล่าวถึงความปรากฏแห่งสังขารูปกขาณด้วยความรู้เห็นความว่างเปล่าโดยลักษณะ ๒ อย่าง (ทวิโกฏฐิก) เป็นต้น ดังนี้

๑. ลักษณะ ๒ อย่าง (ทวิโกฏฐิก) คือ

ก. รูปนามว่างเปล่าจากความเป็นตน

ข. รูปนามว่างเปล่าจากความเป็นของตน คือ เป็นเพียงสภาวะธรรมที่ไม่เนื่องด้วยตน การรู้เห็นว่ารูปนามว่างเปล่าจากความเป็นของตนจะปรากฏได้ก็ต่อเมื่อเข้าใจว่ารูปนามว่างเปล่าจากความเป็นตน และเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจว่ารูปนามว่างเปล่าจากความเป็นตน ก็ไม่สำคัญว่ารูปนามเป็นของตน

๒. ลักษณะ ๔ อย่าง (จตุโกฏฐิก) คือ

๑. เราไม่มีอยู่ ณ ที่ไหนๆ (นาหํ กุวณฺนิ) คือ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมไม่เห็นตนในที่ไหนๆ กล่าวคือ ผู้ที่รู้เห็นความดับของรูปนามในปัจจุบันขณะแล้วย่อมไม่พบอัตตาที่เป็นไปในอำนาจของตนได้ จึงเข้าใจได้ว่าอัตตาที่สำคัญว่าเป็นเรานั้นไม่มีอยู่ไม่ว่าในที่แห่งใด คือภายในหรือภายนอกร่างกาย ในรูปหรือนาม ในอากัปภิกิริยาทางกาย เช่น การเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ หรือในสภาวะธรรมทางใจ เช่น การเห็น ได้ยิน และไม่มีอัตตาของเราในกาลใดทั้งที่เป็นอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน

^{๑๒๖} วิสุทธิ. ๒/๗๖๐/๓๒๙-๓๐



๒. เราไม่อยู่ในความกังวลของใครๆ (น กสฺสจฺจิ กิณฺจนตสฺมิ)
คือ เขาย่อมไม่เห็นอัตตาของตนที่ควรอยู่ในความกังวลของใคร กล่าว
คือ ผู้ที่รู้เห็นความดับของรูปนามโดยประจักษ์หรือโดยอนุมานรู้หลังจาก
รู้เห็นโดยประจักษ์แล้วย่อมเข้าใจได้ว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่ดับไปอย่างนี้
ไม่มี ตัวตน บุคคล เรา ของเรา ต่างจากเมื่อก่อนที่ไม่เข้าใจดังนี้จึงสำคัญ
ว่าญาติพี่น้องห่วงใยกังวลตัวเราในฐานะที่เป็นบิดา บุตร หรือพี่น้อง
อันที่จริงแล้วไม่มีอัตตาตัวตนจริงที่บุคคลเหล่านั้นห่วงใยกังวลเลย กล่าว
อีกนัยหนึ่งคือ สิ่งที่เคยคิดว่าเป็นตัวเรานี้มิได้เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นเลย

๓. บุคคลอื่นไม่มีอยู่ ณ ที่ไหนๆ (น กฺวณฺนิ) คือ เขาย่อม
ไม่เห็นอัตตาของบุคคลอื่น กล่าวคือ ในขณะที่เขาเห็นรูปหรือได้ยินเสียง
ของบุคคลอื่นแล้วกำหนดรู้หรืออนุมานรู้ตามการกำหนดรู้นั้นย่อมเข้าใจ
ได้ว่า อัตตาที่สำคัญว่าเป็นบุคคลอื่นไม่มีในที่แห่งไหน ไม่ว่าภายในหรือ
ภายนอกร่างกาย รูปหรือนาม ไม่มีในรูปที่เห็นหรือในเสียงที่ได้ยิน ฯลฯ
และไม่มีอัตตาของบุคคลอื่นในกาลใดทั้งที่เป็นอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน

๔. บุคคลอื่นไม่อยู่ในความกังวลของเรา (น มม กิสฺมิณฺจ
กิณฺจนตตฺถิ) คือ เขาย่อมไม่เห็นอัตตาของผู้อื่นที่ควรอยู่ในความกังวล
ของตน กล่าวคือ เขาย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่ดับไปอย่างนี้ ไม่มี
อัตตาตัวตนของบุคคลอื่นที่เราควรห่วงใยกังวล

สรุปความรู้เห็นความว่างเปล่าโดยลักษณะ ๔ ประการ
คือ ไม่มีเรา ไม่มีบุคคลอื่น ไม่มีบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับเรา และไม่มีเรา
ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การรู้เห็นข้อแรกคือไม่มีเราเป็นหลักสำคัญใน
เรื่องนี้ เพราะเมื่อรู้เห็นว่าไม่มีเราแล้วจึงสามารถรู้เห็นลักษณะต่อไปได้
โดยง่ายว่า ไม่มีบุคคลอื่น ไม่มีบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับเรา และไม่มีเรา
ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น



๓. การรู้เห็นความว่างเปล่าโดยลักษณะ ๖ อย่าง (ฉาการ)
คือ จักขว่างเปล่าจาก

- ก. ความเป็นตน
- ข. ความเป็นของตน
- ค. ความเที่ยง
- ฌ. ความยั่งยืน
- ง. ความคงทน
- จ. ความไม่แปรผันเป็นธรรมดา

ข้อความนี้หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติระลึก
สภาวะเห็นในขณะเห็น บางขณะอาจเข้าใจว่าจักขุประสาทอันเป็นที่อาศัย
ของการเห็น ว่างเปล่าจากความเป็นตน คือ ไม่ใช่ตัวตน ว่างเปล่า
จากความเป็นของตน คือ ไม่ใช่ของตน ว่างเปล่าจากความเที่ยง คือ
ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนไม่คงทน ไม่ตั้งอยู่ตามสภาพเดิม แม้การรับรู้ในขณะ
ได้ยินเป็นต้นก็เช่นเดียวกับในทวารที่เหลือ พร้อมทั้งอารมณ์ วิญญาณ
ผัสสะ และเวทนา เป็นต้นไปจนถึงชรามรณะก็เช่นเดียวกัน

อนึ่ง บททั้ง ๔ บท คือ นิจุจ (ความเที่ยง) ฐุ (ความยั่งยืน)
สสุสส (ความคงทน) และ อวิปริณามธมฺม (ความไม่แปรผันเป็นธรรมดา)
เป็นคำไวพจน์ที่มีความหมายเหมือนกัน

๔. การรู้เห็นความว่างเปล่าโดยลักษณะ ๘ อย่าง (อฏฐาการ)
คือ รูปไม่มีแก่นสาร หาแก่นสารมิได้ ปราศจากแก่นสาร

- ก. โดยแก่นสารคือสาระว่าเที่ยง
- ข. โดยแก่นสารคือสาระว่ายั่งยืน
- ค. โดยแก่นสารคือสาระว่าเป็นสุข
- ฌ. โดยแก่นสารคือสาระว่าเป็นอัตตา



- ง. โดยความเที่ยง
- จ. โดยความยั่งยืน
- ฉ. โดยความคงทน
- ช. โดยความไม่แปรผันเป็นธรรมดา

การรู้เห็นความว่างเปล่าโดยลักษณะ ๘ อย่างของนามขันธ์ ๔ ทวาร อารมณ์ วิญญาณ ผัสสะ เวทนา เป็นต้นไปจนถึงขารามระณะ ก็เป็นเช่นเดียวกันนี้ อนึ่ง บททั้ง ๖ บท คือ นิจุสสาร (แก่นสารคือสาระว่าเที่ยง) ฐวสสาร (แก่นสารคือสาระว่ายั่งยืน) นิจุจ (ความเที่ยง) ฐว (ความยั่งยืน) สสสส (ความคงทน) และ อวิปริณามธมม (ความไม่แปรผันเป็นธรรมดา) เป็นคำไวพจน์ที่มีความหมายเหมือนกัน

๕. การรู้เห็นความว่างเปล่าโดยลักษณะ ๑๐ อย่าง (ทสอาการ) คือ ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นรูปว่า

ก. เป็นของว่าง (จากความเที่ยง ความสุข ความสวยงาม และความเป็นไปตามต้องการ)

ข. เป็นของว่างเปล่า

ค. เป็นของสูญ

ฌ. เป็นของไม่ใช่ตัวตน

ง. ไม่มีผู้เป็นใหญ่

จ. ไม่เป็นของที่พึงทำได้ตามต้องการ (เหมือนนำฟองน้ำมาบี้นเป็นถ้วยไม่ได้ หรือเพราะเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่เกิดตามความต้องการของตน)

ฉ. เป็นของที่ไม่ได้ทำตามต้องการ

ช. เป็นของที่ไม่เป็นไปตามต้องการ

ฌ. เป็นสิ่งอื่น (คือ บังคับบัญชาไม่ได้)



ญ. เป็นของที่สลัดจากความเป็นเหตุและผล (คือ ไม่มีผลในเหตุเหมือนไม่มีวิบากในกรรม และไม่มีเหตุในผล เหมือนไม่มีกรรมในวิบาก)”

การรู้เห็นความว่างเปล่าโดยลักษณะ ๑๐ อย่างของนามขันธ์ ๔ มีเวทนาขันธ์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน

๖. การรู้เห็นความว่างเปล่าโดยลักษณะ ๑๒ อย่าง (ทวารทส-อาการ) คือ รูป :-

รูป น สดโต, น ชีโว, น นโร, น มาณโว, น อิตถิ, น ปุริโส, น อตตะตา, น หัม, น อตตนิย, น มม, น อสฺส, น กสฺสจิ.

ก. มิใช่สัตว์

ข. มิใช่ชีวะ

ค. มิใช่คน

ฅ. มิใช่มาณพ

ง. มิใช่หญิง

จ. มิใช่ชาย

ฉ. มิใช่ตน

ช. มิใช่ฉัน

ฌ. มิใช่ของตน

ญ. มิใช่ของฉัน

ฎ. มิใช่ของคนอื่น

ฐ. มิใช่ของใครๆ”

แม้การรู้เห็นความว่างเปล่าโดยลักษณะ ๑๒ อย่างของเวทนาขันธ์ เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน

ในทั้ง ๑๒ บทนี้ ๘ บทแรกมุ่งคัดค้านอาตมันหรือวิญญาณตามที่มีผู้เข้าใจว่าดำรงอยู่ชั่วนิรันดร์และเป็นผู้สั่งให้ทำากปฏิกิริยาต่างๆ มี



การเดิน นั่ง เหยียด คู้ เห็น ได้ยิน เป็นต้น มิใช่มุ่งคัดค้านความเป็นบุคคลตามภาษาในโลกที่ใช้สื่อสารกัน ส่วน ๔ บทหลังมุ่งคัดค้านความเป็นสิ่งที่เนื่องด้วยอาตมันโดยกล่าวว่าไม่มีสิ่งใดเกี่ยวข้องกับอาตมันนั้นเลย มิใช่มุ่งคัดค้านตามความหมายของภาษาทางสังคมที่เข้าใจว่าเป็นทรัพย์สินของผู้อื่น ทรัพย์สินของเรา อวัยวะของผู้อื่น อวัยวะของเรา บุตรธิดาของผู้อื่น บุตรธิดาของเรา ดังนี้ เป็นต้น

สังขารุเพกขา คือ อุเบกขา (ปัญญา) ที่รู้เห็นนิรวณเป็นต้นแล้วดำรงอยู่ด้วยดี [คือ ไม่ชวนชวายเป็นเพื่อละ] มีลักษณะวางใจเป็นกลางในการรับรู้[เพราะเห็นโทษ] ปรากฏอย่างนี้ว่า

“ถามว่า : สังขารุเพกขาเท่าไรย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมถะ
สังขารุเพกขาเท่าไรย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจวิปัสสนา

ตอบว่า : สังขารุเพกขา ๘ อย่างย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมถะ [คือ สังขารุเพกขา ๘ ที่เป็นไปเพื่อการบรรลุสมาบัติ ๘] สังขารุเพกขา ๑๐ อย่างย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจวิปัสสนา [คือ สังขารุเพกขา ๑๐ ที่เป็นไปเพื่อการบรรลุมรรค ๔ ผล ๔ สุตญตวิหารสมาบัติ และอนิมิตตวิหารสมาบัติ]^{๑๒๗}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาอธิบายข้อความนี้ว่า

“อนึ่ง ในเรื่องนี้ ปัญญาที่รู้เห็นธรรมมีนิรวณ วิตก และวิจารณ์ เป็นต้นที่ถูกข่มไว้ด้วยปฐมฌานเป็นต้นตามสภาวะแล้วดำรงอยู่ด้วยการตัดสิน ชื่อว่า ปัญญาที่รู้เห็นนิรวณเป็นต้นแล้วดำรงอยู่ด้วยดี

^{๑๒๗} กติ สงขารุเพกขา สมถวเสน อุปปชชนติ, กติ สงขารุเพกขา วิปัสสนาวเสน อุปปชชนติ. อฏฐสงขารุเพกขา สมถวเสน อุปปชชนติ, ทส สงขารุเพกขา วิปัสสนาวเสน อุปปชชนติ. (ขุ.ป. ๓๑/๕๗/๖๖)



วิปัสสนาปัญญาที่วางเฉยในการรับเอาทำให้ธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้น เพราะได้เห็นโทษแล้ว ชื่อว่า อุเบกขาซึ่งมีลักษณะวางใจเป็นกลางในการรับรู้^{๑๒๘}

สังขารุเพกขา ๘ อย่าง เกิดขึ้นด้วยอำนาจสมณะ^{๑๒๙} คือ

๑. ปจมี ฌานัม ปฏิลาภตถาย นีวรณ ปฏิสงขา สนติภูจน ปณณมา สงขารุเพกขาสู ฌาณัม (ปัญญาที่รู้เห็นนิรวันแล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุปฐมฌาน ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุเพกขา)

๒. ทุติยัม ฌานัม ปฏิลาภตถาย วิตกุกวิจาเร ปฏิสงขา สนติภูจน ปณณมา สงขารุเพกขาสู ฌาณัม (ปัญญาที่รู้เห็นวิตกและวิจารณ์แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุทุติยฌาน ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุเพกขา)

๓. ตติยัม ฌานัม ปฏิลาภตถาย ปีตี ปฏิสงขา สนติภูจน ปณณมา สงขารุเพกขาสู ฌาณัม (ปัญญาที่รู้เห็นปีติแล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุตติยฌาน ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุเพกขา)

๔. จตุตถัม ฌานัม ปฏิลาภตถาย สุขทุกฺเข ปฏิสงขา สนติภูจน ปณณมา สงขารุเพกขาสู ฌาณัม (ปัญญาที่รู้เห็นสุขและทุกข์แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุจตุตถฌาน ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุเพกขา)

๕. อากาसानนฺจายตนสมปาตตี ปฏิลาภตถาย รูปสณณัม ปฏิขณณณนํ นานตตสณณณํ ปฏิสงขา สนติภูจน ปณณมา สงขารุเพกขาสู ฌาณัม (ปัญญาที่รู้เห็นรูปสณณณณ ปฏิขณณณณ และนันทตตสณณณแล้ว

^{๑๒๘} เอตถ จ ปจมชฌานาที่หิ วิชขมกิตานิ นีวรณวิตกุกวิจาราทินิ ปฏิสงขาย สภาวโต อุปปริกขิตวา สนนิภูจนาวเสน ติฏฐจมานา นีวรณาปิปฏิสงขา-สนติภูจน. ติฏฐาที่นวดตา เตสํ คหณเณ อุปปาทเน อชฌนุเพกขนตี วิปัสสนापณณมา คหณเณ มชฌมตตฏฏตา อุเพกขา. (วิสสุทฺธิ.มหาภูทิกา ๑/๘๔/๒๑๘)

^{๑๒๙} ชุ.ป. ๓๑/๕๓/๖๖



ดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุนิพพานญาณจนสมบูรณ์ สมบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเพิกขาท)

๖. วิมุตตานุสสญาณจนสมบูรณ์ ปฏิภาณญาณ อากาสนญาณจนสมบูรณ์ ปฏิสังขาร สนฺติภูตญาณ ปณฺหา สงฺขารุเพกฺขาสู ฌาณํ (ปัญญารู้เห็นอากาสนญาณจนสมบูรณ์แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุนิพพานญาณจนสมบูรณ์ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเพิกขาท)

๗. อากิณฺณจณฺมายตนสมุปตฺตํ ปฏิภาณญาณ วิมุตตานุสสญาณจนสมบูรณ์ ปฏิสังขาร สนฺติภูตญาณ ปณฺหา สงฺขารุเพกฺขาสู ฌาณํ (ปัญญารู้เห็นวิมุตตานุสสญาณจนสมบูรณ์แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุนิพพานญาณจนสมบูรณ์ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเพิกขาท)

๘. เนวสณฺณานาสณฺมายตนสมุปตฺตํ ปฏิภาณญาณ อากิณฺณจณฺมายตนสมุปตฺตํ ปฏิสังขาร สนฺติภูตญาณ ปณฺหา สงฺขารุเพกฺขาสู ฌาณํ (ปัญญารู้เห็นอากิณฺณจณฺมายตนสมุปตฺตํแล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุนิพพานญาณจนสมบูรณ์ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเพิกขาท)

สังขารุเพิกขา ๑๐ อย่าง เกิดขึ้นด้วยอำนาจวิปัสสนา^{๓๐} คือ

๑. โสตาปตฺติมคฺคํ ปฏิภาณญาณ อุปฺปาทํ ปวตฺตํ นิमितฺตํ อายุหนํ ปฏิสนฺธิ คตฺติ นิพพตฺติ อุปปตฺติ ชาตฺติ ชรํ พยาธิ มรณํ โสภํ ปริเทวํ อุปายาสํ ปฏิสังขาร สนฺติภูตญาณ ปณฺหา สงฺขารุเพกฺขาสู ฌาณํ (ปัญญารู้เห็นการเกิดขึ้น[ของขันธ] การดำเนินไป[ของขันธ] นิमित[คือสังขาร] การชวนชวาย[ที่เป็นเหตุของปฏิสนธิในภพต่อไป] การปฏิสนธิ[ในภพต่อไป] ภพที่ไปเกิด การอุปบัติ[ของขันธ] การเข้าถึงวิบาก ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก ความรำพัน

^{๓๐} ขุ.ป. ๓๑/๕๗/๖๖



และความคับแค้นใจ แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุโสดาปัตติมรรค ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเปกขา)

๒. โสดาปัตติผลสมาปัตตตถาย อุปปาทำ ปวตตํ นิमित्तํ อายุหนํ ปฏิสนธิ ปฏิสงขา สนตัญญา ปณฺณา สงขารุเปกขาสฺ ญาณํ (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น การดำเนินไป นิमित การขวนขวาย การปฏิสนธิ แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลสมบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเปกขา)

๓. สกทาคามิมคฺคํ ปฏิลาภตถาย อเปย (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น ฯลฯ เพื่อบรรลุสกทาคามิมรรค ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเปกขา)

๔. สกทาคามิผลสมาปัตตตถาย อเปย (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น ฯลฯ เพื่อบรรลุสกทาคามิผลสมบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเปกขา)

๕. อนาคามิมคฺคํ ปฏิลาภตถาย อเปย (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น ฯลฯ เพื่อบรรลุอนาคามิมรรค ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเปกขา)

๖. อนาคามิผลสมาปัตตตถาย อเปย (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น ฯลฯ เพื่อบรรลุอนาคามิผลสมบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเปกขา)

๗. อรหตฺตมคฺคํ ปฏิลาภตถาย อุปปาทำ ปวตตํ นิमित्तํ อายุหนํ ปฏิสนธิ คตฺติ นิพพตฺติ อุปปตฺติ ชาตฺติ ชรํ พยาธิ มรณํ โสภํ ปริเทวํ อุปายาสํ ปฏิสงขา สนตัญญา ปณฺณา สงขารุเปกขาสฺ ญาณํ (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น การดำเนินไป นิमित การขวนขวาย การปฏิสนธิ ภพที่ไปเกิด การอุปatti การเข้าถึงวิบาก ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก ความรำพัน และความคับแค้นใจ แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุอรหัตตมรรค ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเปกขา)

๘. อรหตฺตผลสมาปัตตตถาย อเปย (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น ฯลฯ เพื่อบรรลุอรหัตตผลสมบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารเปกขา)



๙. สุธมฺมตฺติหารสฺมาปตฺตตฺถาย ๒เปยฺ (ปัญญารู้เห็นการเกิดขึ้น ๒ลย เพื่อบรรลุสุธมฺมตฺติหาร ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุเปกขา)

๑๐. อนิมิตฺตฺติหารสฺมาปตฺตตฺถาย อุปฺปาทํ ปวตฺตํ นิमितฺตํ อายุหนํ ปฏิสฺสณํ ปฏิสฺสงฺขา สนฺติฏฺจนา ปณฺญา สงฺขารุเปกฺขาสฺส ญาณํ (ปัญญารู้เห็นการเกิดขึ้น การดำเนินไป นิमित การขวนขวาย การปฏิสฺสณิ แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุอนิมิตฺตฺติหาร ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุเปกขา)

มีข้อสังเกตว่า ใน ๔ วาระที่เกี่ยวกับมรรค ๔ มีบทกรรม ๑๕ บท เพราะกล่าวถึงการเกิดขึ้นเป็นต้นไปจนถึงความคับแค้นใจ แต่ใน ๖ วาระที่เกี่ยวกับผลสมบัติ มีบทกรรม ๕ บท เพราะกล่าวถึงการเกิดขึ้นเป็นต้นไปจนถึงการปฏิสฺสณิ

อนึ่ง ญาณทั้ง ๓ คือ มุญฺจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสฺสงฺขญาณ และสังขารุเปกขญาณ มีลักษณะเหมือนกันคือรู้เห็นว่าอารมณ์ที่ตนกำหนดรู้และวิปัสสนาจิตเป็นเพียงรูปนามที่ไม่ใช่ตัวตน ต่างกันโดยเป็นญาณอ่อน ปานกลาง และแก่กล้า ดังข้อความว่า

“ญาณเหล่านี้ คือ มุญฺจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสฺสงฺขญาณ และสังขารุเปกขญาณ มีสภาพเหมือนกัน ต่างกันโดยศัพท์เท่านั้น”^{๓๓๓}

โดยเหตุที่ญาณเหล่านี้เป็นญาณอย่างเดียวกันโดยสภาวะ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านที่บรรลุมุญฺจิตุกัมยตาญาณและปฏิสฺสงฺขญาณแล้ว จึงสามารถบรรลุสังขารุเปกขญาณได้ทันที บางท่านผู้บรรลุสังขารุเปกขญาณแล้วได้บรรลุอนุโลมญาณ มรรคญาณ และผลญาณอย่างรวดเร็ว บางท่าน

^{๓๓๓} ยา จ มุญฺจิตุกัมยตา, ยา จ ปฏิสฺสงฺขานุปัสสนา, ยา จ สงฺขารุเปกฺขา, อิเม ธมฺมา เอกตฺถา. พุณฺณชนเมว นานํ. (ขุ.ป. ๓๑/๒๒๗/๒๘๑)



ก็ดำรงอยู่ในสังขารูปกษายาณเป็นเวลานาน ญาณดังกล่าวอาจดำเนินไปตามปกติ หรือดำเนินไปดีมากด้วยการรู้เห็นสภาวะธรรมละเอียดมากขึ้น ตั้งข้อความว่า

“๑. อนึ่ง สังขารูปกษายาณที่บังเกิดขึ้นแล้วนั้น ถ้าเห็นพระนิพพานอันเป็นทางสงบโดยความสงบ ก็สลัดทิ้งกระแสสังขารทั้งปวง แล้วเล่นเข้าสู่พระนิพพานเลยทีเดียว หากยังไม่เห็นพระนิพพานโดยความสงบ ก็มีสังขารเป็นอารมณ์อย่างเดียว แล้วดำเนินไปอยู่แล้วๆ เล่าๆ เปรียบเหมือนนกกาของพวกพ่อค้าเดินเรือทะเล

๒. เล่ากันมาว่า พวกพ่อค้าเดินเรือทะเลขณะขึ้นเรือได้จับนกกาที่เรียกว่าทิสากากะ (นกกาผู้รู้ทิศ) ไปด้วย คราวใด เรือถูกลมพายุพัดไปยังประเทศต่างถิ่น ผั่งก็ไม่ปรากฏ คราวนั้น พวกพ่อค้าเหล่านั้นก็ปล่อยกาผู้รู้ทิศไป กานั้นก็โอด จากไม้สลักเสากระโดงเรือขึ้นสู่อากาศ แล้วบินไปตามทิศใหญ่ทิศน้อยทั่วทุกทิศ ถ้ามันเห็นผั่ง มันก็บินมุ่งหน้าไปยังผั่งนั้นเลย หากมันไม่เห็นผั่ง มันก็บินกลับมาเกาะอยู่ที่ไม้สลักเสากระโดงเรือนั้นเองครั้งแล้วครั้งเล่า

๓. สังขารูปกษายาณก็เหมือนนกกาหาผั่งฉะนั้น ถ้าเห็นพระนิพพานอันเป็นทางสันติโดยความสงบ ก็สลัดทิ้งกระแสสังขารทั้งหมด แล้วเล่นเข้าสู่พระนิพพานทีเดียว

๔. หากว่ายังไม่เห็น ก็มีสังขารเป็นอารมณ์อยู่นั้นแหละ วนเวียนดำเนินไปด้วยกัน

๕. ญาณนี้เหมือนผงแบ่งที่ถูกมัดไว้ริมขอบกระดัง และหน่อที่คว้านเมล็ดออกแล้วมัดอยู่ ครั้นกำหนดรู้สังขารโดยประการต่างๆ แล้วก็สลัดทิ้งความกลัวและความพึงพอใจ มีใจเป็นกลางในการกำหนดรู้สังขาร ตั้งอยู่โดยอนุปัสสนา ๓ ประการ [คือ อนิจจานุปัสสนา (การ



ตามรู้ว่ามีเที่ยง) ทุกขานุปัสสนา (การตามรู้ว่าเป็นทุกข์) และอนัตตานุปัสสนา (การตามรู้ว่ามีไม่ใช่ตัวตน)]”^{๑๓๒}

การกล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถาข้างต้นว่า สังขารเพกขาญาณรู้เห็นพระนิพพานได้ ระบุถึงสังขารเพกขาญาณที่แก่กล้าดำเนินไปโดยความเป็นอนุฐานคามินี (วิปัสสนาอันพาไปถึงมรรค) ที่สามารถก่อให้เกิดอนุโลมญาณ นับว่ารวมเอาสังขารเพกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณไว้เป็นญาณเดียวกันโดยสำนวนทางภาษาที่เรียกว่า เอกัตตนัย คือ ความเกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุและผลในกระแสรูปนามอย่างเดียวกัน กล่าวโดยตรงคือ สังขารเพกขาญาณปรากฏขึ้นหลายขณะแล้ว บรรลุความแก่กล้าชัดเจนเป็นพิเศษ จึงก่อให้เกิดอนุโลมญาณ หลังจากนั้นโคตรภูญาณย่อมเกิดขึ้นด้วยกำลังของอนุโลมญาณแล้วรู้เห็นพระนิพพาน หรือเล่นเข้าไปสู่พระนิพพานนั่นเอง ดังข้อความว่า

^{๑๓๒} ตํ ปเนตํ สเจ สนติปทํ นิพพานํ สนตโต ปสฺสตี, สพฺพํ สงฺขารปฺปวตฺตํ วิสสฺสเชตฺวา นิพฺพานเมว ปกฺขนฺทตี. โน เจ นิพฺพานํ สนตโต ปสฺสตี, ปฺนปฺปญฺํ สงฺขารารมฺมณเมว หุตฺวา ปวตฺตตี สามุทฺทิกานํ ทิสากาโก วีย. สามุทฺทิกา กิร วาณิชา นาวํ อาโรหฺนตา ทิสากาํ นาม คณฺหฺนตี. เต ยทา นาวา วาตกฺขิตฺตา วิเทสํ ปกฺขนฺทตี, ตีรํ น ปายตี, ตทา ทิสากาํ วิสสฺสเชนตี. โส กุปฺกยฺภูโต อากาสํ ลงฺกฺขิตฺวา สพฺพา ทิสา จ วิทิสา จ อนฺคนฺตฺวา สเจ ตีรํ ปสฺสตี, ตทภิกฺโขว คจฺนตี. โน เจ ปสฺสตี, ปฺนปฺปญฺํ อาคนฺตฺวา กุปฺกยฺภูจฺเวยว อลฺลียตี. เอวเมว สเจ สงฺขารเพกฺขาณํ สนติปทํ นิพฺพานํ สนตโต ปสฺสตี, สพฺพํ สงฺขารปฺปวตฺตํ วิสสฺสเชตฺวา นิพฺพานเมว ปกฺขนฺทตี. โน เจ ปสฺสตี, ปฺนปฺปญฺํ สงฺขารารมฺมณเมว หุตฺวา ปวตฺตตี. ตยิทํ สุปฺปคฺเค ปิณฺณํ ฏฺฐียมานํ วีย นิพฺพญฺญิตกปฺปาสํ วิหฺนมานํ วีย นานปฺปการโต สงฺขารे ปรีคฺคเหตฺวา ภยณฺจ นนฺทินฺจ ปหาย สงฺขารวิจินเน มชฺฌตฺตํ หุตฺวา ติวิธานุปสฺสนาวเสน ติฏฺฐตี. (วิสุทฺธิ. ๒/๗๖๗/๓๓๓-๓๔)



“๑. เมื่อความวางเฉยในสังขารปรากฏอยู่ด้วยความแก่กล้าชัดเจน และอาจหาญ สังขารเปกขาณฺณนั้นดำเนินไปอยู่หลายขณะก็ถึงความเป็นปัจจัยแก่อนุโลมณฺณด้วยการบรรลुความแก่กล้า ชื่อว่ารู้เห็นพระนิพพานโดยความสงบ

๒. และญาณที่เป็นไปอย่างนั้นชื่อว่าสลัดทิ้งกระแสสังขารแล้ว แล่นเข้าสู่พระนิพพาน

๓. ญาณดังกล่าวถูกนำไปสู่ความเป็นญาณเดียวกับอนุโลมณฺณ และโคตรภูญาณกล่าวไว้ด้วยประเภทของเอกัตตณฺย”^{๑๓๓}

๑๒. อนุโลมณฺณ

เมื่อสังขารเปกขาณฺณแก่กล้ามีกำลังพอจะก่อให้เกิดอนุโลมณฺณ อินทรีย์ ๕ ย่อมดำเนินไปสม่าเสมอกัน คือ

- ก. ศรัทธาที่มีกำลังทำให้จิตผ่องใสเป็นพิเศษ
- ข. วิริยะที่ไม่ยั้งหรือหย่อนไปกว่าสมาธิ
- ค. สติที่กำหนดรู้เท่าทันอย่างชัดเจน
- ฌ. สมาธิที่ตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบันไม่ขัดส่าย
- ง. ปัญญา คือสังขารเปกขาณฺณที่ปรากฏชัดเจน

^{๑๓๓} ดิग्ขวิสทสูตรภาเวน สงฺขารสุ อชฺฌเปกฺขเน สีฆณฺมาเน ตํ สงฺขารเปกฺขาณฺณํ
อนเภาวํ ปวตฺตมานํ ปรีปกคฺคฺคเนน อนุโลมาณสฺส ปจฺจยาภาวํ คจฺจนฺตํ
นิพฺพานํ สนฺตโต ปสฺสตี นาม. ตถาภฺตตฺตํ สงฺขารปวตฺตํ วิสฺสชฺเชตฺวา
นิพฺพานเมว ปกฺขนฺหตี นาม. ตยิทํ อธิ ญาณํ อนุโลมโคตรภูญาณเณหิ สทฺธิ
เอกตฺตํ เนตฺวา วุตฺตํ เอกตฺตณฺยวเสน. (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๗๖๗/๕๑๗)



ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติย่อมรู้สึกว่าคุณสามารถรู้เท่าทันสภาวะธรรมอย่างชัดเจน การปฏิบัติธรรมก้าวหน้ากว่าเดิม แล้วเขาจะรู้เห็นรูปนามที่เกิดดับอยู่นั้นโดยลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อย่างใดอย่างหนึ่งด้วยวิถีจิตที่เกิดขึ้น (สทิสานุสฺสณาวีถิ) ๒ หรือ ๓ ครั้งเป็นอย่างน้อยคือ

ก. ถ้าวิถีจิตที่ ๑ รู้เห็นว่าไม่เที่ยง วิถีจิตที่ ๒ และที่ ๓ ก็รู้เห็นว่าไม่เที่ยง

ข. ถ้าวิถีจิตที่ ๑ รู้เห็นว่าทุกข์ วิถีจิตที่ ๒ และที่ ๓ ก็รู้เห็นว่าทุกข์

ค. ถ้าวิถีจิตที่ ๑ รู้เห็นว่าไม่ใช่ตัวตน วิถีจิตที่ ๒ และที่ ๓ ก็รู้เห็นว่าไม่ใช่ตัวตน

ความไม่เที่ยงดังกล่าวคืออนิจจลักษณะ ๑๐ อย่างใดอย่างหนึ่งที่กล่าวมาแล้ว ความทุกข์ คือทุกข์ลักษณะ ๒๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความไม่ใช่ตัวตน คืออนัตตลักษณะ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง

สังขารุเปกขาญาณสุดท้ายที่นับเข้าในวิถีจิตที่เกิดขึ้น ๒ หรือ ๓ ครั้ง ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณอันถึงที่สุดแล้ว (สิขาปฺปตฺตสฺงฺขารุเปกฺขา) และได้ชื่อว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา เพราะนำพาไปถึงมรรค ความจริงญาณ ๓ ประการ คือ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ได้ชื่อว่า วุฏฐานคามินี เพราะนำพาไปถึงมรรคที่ชื่อว่า วุฏฐานะ เพราะได้ออกจากนิमितคือสังขารเนื่องจากไม่รับเอาสังขาร(อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา)เป็นอารมณ์ และออกจากกระแสกิเลสและวิบาก เนื่องจากระงับกระแสเหล่านั้น ดังข้อความว่า



ยา สีชาปตตดา, สา สาธุโลมา สงขารุเปกขา วุฏฺฐานคามินี-
วิปัสสนาติ จ ปวฺจจติ.^{๑๓๔}

“สังขารุเปกขาญาณอันถึงที่สุดแล้ว พร้อมทั้งอนุโลมญาณ
เรียกว่า วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนา (วิปัสสนาอันพาไปถึงมรรค)”

ตสฺมา ยถิ วุฏฺฐานคามินี วิปัสสนา อนตฺตโต วิปัสสติ, สฺสณฺณโต
วิโมกฺโข นาม โหติ มคฺโค. ยถิ อนิจฺจโต วิปัสสติ, อนิมิตฺโต วิโมกฺโข
นาม. ยถิ ทุกฺขโต วิปัสสติ, อปฺปณฺหิตโต วิโมกฺโข นาม.^{๑๓๕}

“๑. เพราะเหตุนั้น ถ้าวุฏฺฐานคามินีวิปัสสนาเห็นประจักษ์โดย
ความเป็นอนัตตา ก็จะเป็นมรรคที่เรียกว่า สฺสณฺณตวิโมกซ์

๒. ถ้าเห็นประจักษ์โดยความไม่เที่ยง ก็เป็นมรรคที่เรียกว่า
อนิมิตตวิโมกซ์

๓. ถ้าเห็นประจักษ์โดยความเป็นทุกข์ ก็เป็นมรรคที่เรียกว่า
อัปฺปณฺหิตวิโมกซ์”

ข้อความนี้หมายความว่า ทั้งสังขารุเปกขาญาณระดับแก่กล้าสูงสุด
และอนุโลมญาณได้ชื่อว่า วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนา และถ้าสังขารุเปกขาญาณ
ทำให้รู้เห็นว่าเป็นอนัตตา อนุโลมญาณก็ทำให้รู้เห็นว่าเป็นอนัตตา ดังนี้
เป็นต้น โดยหมายเอาวิถิจิตที่เกิดขึ้นกันนั่นเอง แม้คัมภีร์วิสุทธิมรรค
ก็อธิบายเรื่องนี้ว่า

สีชาปตตตวิปัสสนาติ วา วุฏฺฐานคามินีติ วา สงขารุเปกขา-
ทิฌาณตตยสฺสเว เอตํ นามํ. สา หิ สีขํ อุตฺตมภาวํ ปตตตตฺตา สีชาปตตฺตา.
วุฏฺฐานํ คจฺจนฺตติ วุฏฺฐานคามินี. วุฏฺฐานํ วุจฺจติ พหิทฺธานิมิตฺตทฺฐโต

^{๑๓๔} สงฺคห ๙/๕๖/๖๑

^{๑๓๕} สงฺคห ๙/๖๔/๖๒



อภินิวัฏฐัตถุโต เจว อชฺมตตปวตฺตโต จ วุฏฺฐหนโต มคฺโค, ตํ คจฺนตีติ
วุฏฺฐานคามินี. มคฺเคน สทฺธิ ฃมฺมียตีติ อตฺโถ.^{๑๓๖}

“๑. คำว่า สิทาปัตตวิปัสสนา กิติ วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนา กิติ
คำทั้งสองนี้เป็นชื่อของญาณทั้ง ๓ มีสังขารูปেকชาญาณเป็นต้นนั่นเอง

๒. เพราะสังขารูปেকชาญาณนั้นชื่อว่าถึงที่สุดแล้ว เพราะบรรลุ
ถึงที่สุด คือ ความสูงสุด

๓. และชื่อว่า วุฏฺฐานคามินี เพราะพาไปถึงมรรค

๔. มรรคได้ชื่อว่า วุฏฺฐานะ เพราะออกจากวัฏฏ (สังขาร) ที่
กำหนดรู้โดยความเป็นอารมณ์ภายนอก [คือรู้เห็นว่าเป็นสิ่ง อื่นด้วย
วิปัสสนาญาณ] และออกจากกระแส[กิเลสและวิบาก] ภายใน

๕. ความหมายก็คือ สืบต่ออยู่กับมรรค”

วิถิจิตของสังขารูปেকชาญาณที่ถึงที่สุดแล้ว อันนับเข้าในวุฏฺฐาน
คามินีวิปัสสนา คือ ภาวังคจฺลนะ ๒ ครั้ง มโนทวาราวชฺชนจิต มหากุศล
ญาณสัมปยุตตชวนะ ๗ ดวง และภาวังคจิตที่เกิดขึ้น วิถิจิตนี้เกิดขึ้น
ต่อเนื่องกัน ๒ หรือ ๓ ครั้ง โดยไม่มีตทารัมมณจิตต่อจากวิปัสสนาชน
จิตที่มีกำลัง ดังข้อความว่า

ติลกฺขณารมฺมณิกวิปัสสนาย ตทารมฺมณํ น ลพฺภติ. วุฏฺฐานคามินียา
พลววิปัสสนาย ตทารมฺมณํ น ลพฺภติ.^{๑๓๗}

“๑. ตทารมณีย่อมไม่มีแก่วิปัสสนาที่มีอารมณ์เป็นไตรลักษณ์

๒. ตทารมณีย่อมไม่มีแก่วิปัสสนาที่มีกำลังชื่อว่าวุฏฺฐานคามินี”

^{๑๓๖} วิสุทฺธิ. ๒/๗๘๒/๓๓๙

^{๑๓๗} อภิ.วิ.อ. ๒/๒๒๗/๑๖๗



เมื่อวิถิจิตที่เกิดซ้ำกันปรากฏขึ้น ๒ หรือ ๓ ครั้งแล้ว ภวังคจิตย่อมเกิดขึ้นต่อจากขวนจิตดวงที่ ๗ แล้วเกิดมโนทวาราวชชนจิตอันใคร่ครวญความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ หรือความไม่ใช่ตัวตนของรูปหรือนามที่ปรากฏความเกิดดับอยู่เหมือนอารมณ์ของวิถิจิตที่เกิดซ้ำกันก่อน หลังจากนั้นก็เกิดขวนจิต ๓ ดวงที่รู้เห็นรูปหรือนามอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์เหมือนวิถิจิตที่เกิดซ้ำกันก่อนนั้น โดยขวนจิตดวงแรกชื่อว่า บริกรรม (จิตปรุงแต่งให้เกิดอุปปนาชวณะคือมรรค) ดวงที่ ๒ ชื่อว่า อุปจาระ (จิตอยู่ใกล้อุปปนาชวณะคือมรรค) ดวงที่ ๓ ชื่อว่า อนุลोภ (จิตที่คล้อย ตามวิปัสสนาญาณเบื้องต้นมีอุทฺทพฺพญาณเป็นต้น และโพธิปักขิยธรรมเบื้องหลังที่นับเข้าในมรรคจิตอุปบาท)

เมื่อสังขารูปกษญาณที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๖ ประการเหล่านี้ได้พัฒนาขึ้นจนเต็มบริบูรณ์แล้ว จะปรากฏญาณชนิดพิเศษที่เหมือนจะเคลื่อนที่ไปเร็วมาก คล้ายกับวิ่งมาด้วยความเร็วสูง ญาณชนิดพิเศษนี้เรียกว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ในไม่ช้าเขาก็จะแล่นลงสู่สภาวะที่เป็นอิสระจากตัณหาและอุปาทาน มีแต่ความดับของรูปนามสังขาร นี่คือการหลุดพ้นจากกิเลสตามสมควรแก่มรรคที่ได้บรรลุ

วุฏฐาน หมายความว่า ขึ้น คือ เตรียมพร้อมจะไปสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง วิปัสสนา หมายความว่า ปัญญาหยั่งเห็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุดของรูปและนาม ต่อจากขั้นนี้ขึ้นไปอริยมรรคญาณจะพัฒนาขึ้นโดยมีความดับของสภาวะธรรมรูปนามเป็นอารมณ์ หมายความว่า เป็นการขึ้น หรือออกไปจากอารมณ์ที่เป็นกระแสการเกิดดับของรูปนาม แล้วรับเอานิพพานเป็นอารมณ์ ด้วยเหตุที่เป็นการออกจากกระแสรูปนาม อริยมรรคจึงได้ชื่อว่า วุฏฐานะ เมื่อวิปัสสนาญาณที่เคลื่อนไปอย่างรวดเร็วได้หยุดลง อริยมรรคหรือวุฏฐานก็เห็นประจักษ์



พระนิพพาน ดังนั้น จึงปรากฏเหมือนวิปัสสนาญาณได้กลายเป็น อริยมรรคด้วยการขึ้นหรือออกจากสังขารซึ่งเคยเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา มาก่อน ดังนั้นจึงได้ชื่อว่า ภูฏฐานคามินี ซึ่งหมายความว่า ออกจาก สังขารขึ้นไปสู่อริยมรรค

ภูฏฐานคามินีวิปัสสนานี้เกิดขึ้นในขณะที่กำลังกำหนดรู้จิตดวงใด ดวงหนึ่งที่รับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ รูปนามที่ดับไปอย่างรวดเร็ว ได้หยั่งเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ภูฏฐานคามินีปรากฏขึ้น ๒ ถึง ๓ ขณะเป็น อย่างน้อย บางครั้งอาจเกิดขึ้น ๓ ขณะ ๔ ขณะ หรือ ๑๐ ขณะเป็นต้น เมื่อภูฏฐานคามินีปรากฏขึ้นเป็นครั้งสุดท้าย จิตที่เรียกว่า บรรกรรม (จิตเตรียม) อุปจาระ (จิตใกล้) และอนุโลม (จิตคล้อยตาม) ปรากฏขึ้น อย่างละ ๑ ขณะ รวม ๓ ขณะ ตามด้วยกามาวจรกุศลชวณจิต ซึ่งมี นิพพานเป็นอารมณ์ ๑ ขณะ ในขณะนั้นกระแสรูปนามสังขารได้ดับไป ต่อจากนั้น อริยมรรคจิตเกิดกระโจนเข้าสู่อารมณ์นิพพานที่ปราศจาก รูปนาม มีแต่ความดับของสังขาร ทันทีที่อริยมรรคจิตดับ อริยผลจิต ก็ปรากฏต่อมา ๒ ถึง ๓ ขณะ มีนิพพานเป็นอารมณ์เช่นเดียวกับ อริยมรรค การเกิดขึ้นของอริยมรรคและอริยผลทำให้ปุถุชนบรรลุเป็น พระโสดาบัน ทำให้พระโสดาบันบรรลุเป็นพระสกทาคามี เป็นพระอนาคามี และเป็นพระอรหันต์ ตามลำดับ

ข้อทั้ง ๓ ข้างต้นเป็นข้อเฉพาะของกามชวณจิต ๓ ดวง โดย ทั่วไปเรียกว่า อาเสวนะ บรรกรรม อุปจาระ และอนุโลม ปัญญาที่เกิดขึ้น ในอนุโลม ๓ ดวงเหล่านี้ชื่อว่า อนุโลมญาณ



๑๓. โคตรภูญาณ

โคตรภูญาณ คือ ปัญญาข้ามพ้นโคตรของปุถุชน และก่อให้เกิดโคตรของพระอริยะ กล่าวคือ ในลำดับต่อจากอนุโลมญาณ ขวนจิตย่อมเกิดขึ้นรับเอาความดับสังขารคือพระนิพพานเป็นอารมณ์โดยสละทิ้งสังขารที่กำหนดรู้อยู่ ปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับขวนจิตนี้ชื่อว่า โคตรภูญาณ การรับเอาความดับสังขารเป็น อารมณ์นั้นเหมือนกับการหลุดพ้นจากสังขารแล้วแล่นเข้าสู่ความดับสังขาร ไม่ใช่การรู้อารมณ์ของจิตทั่วไปที่เป็นคนละส่วนกับอารมณ์เหมือนในกาลก่อน

กามาวจรกุศลขวนจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ มีชื่อเรียกว่า โคตรภูญาณ เป็นขวนจิตที่ข้ามโคตรของปุถุชน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคให้คำจำกัดความ โคตรภู ไว้ดังนี้

อุปปาทา วุฏฺฐหิตฺวา อนุปปาทำ ปกฺขนฺทตฺติ โคตรภู.^{๑๓๘}

“ปัญญาที่ออกจากการเกิดขึ้น (สังขารที่มีการเกิดขึ้น) แล้วแล่นเข้าสู่อารมณ์แห่งนิพพานที่พ้นแล้วจากการเกิด ดังนั้นจึงเรียกว่า โคตรภู”

ปวตฺตา วุฏฺฐหิตฺวา อปฺปวตฺตํ ปกฺขนฺทตฺติ โคตรภู.^{๑๓๙}

“ปัญญาที่ออกจากอารมณ์ที่เป็นกระแสรูปนามที่ต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา แล้วแล่นเข้าสู่อารมณ์นิพพานที่พ้นแล้วจากกระแสรูปนาม ดังนั้นจึงเรียกว่า โคตรภู”

^{๑๓๘} ขุ.ป. ๓๑/๕๙/๖๘

^{๑๓๙} ขุ.ป. ๓๑/๕๙/๖๘



นี่คือการที่โคตรภูจิตเล่นมาด้วยความเร็วเพื่อมุ่งสู่อารมณ์แห่งนิพพาน ตามด้วยอริยมรรคที่เล่นลงสู่นิพพานที่โคตรภูจิตได้วิ่งนำทางไปก่อนแล้ว

๑๔-๑๕. มรรคญาณ และผลญาณ

ในลำดับต่อจากโคตรภูจิต มรรคจิตย่อมเกิดขึ้น ๑ ครั้งรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ปัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมกับมรรคจิตนี้ชื่อว่า มรรคญาณ และชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ หลังจากนั้นจึงเกิดผลจิต ๒ ครั้งเว้นปริกรรมรับเอาพระนิพพานนั้นแหละเป็นอารมณ์ ส่วนผู้มีปัญญามากจะเกิดอนุโลมชวนจิต ๒ ครั้งแล้วเกิดผลจิต ๓ ครั้งต่อจากมรรค ในเวลาเข้าผลสมาบัติ ผลชวนจิตย่อมเกิดได้มากไม่มีกำหนด ปัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมกับผลจิตนี้ชื่อว่า ผลญาณ

อนึ่ง ความดับสังขารอันเป็นอารมณ์ของมรรคผลนี้เหมือนกับ การหลุดพ้นจากสังขารแล้วเล่นเข้าสู่ความดับสังขาร ไม่ใช่การรู้อารมณ์ของจิตทั่วไปที่เป็นคนละส่วนกับอารมณ์เหมือนในกาลก่อน ดังนั้น มรรคจิตและผลจิตจึงได้ชื่อว่า อัปปนา คือ ธรรมที่บรรลุพระนิพพาน หรือ ธรรมที่เหมือนเล่นเข้าสู่พระนิพพาน ต่อจากผลจิต ๒ หรือ ๓ ครั้งก็เกิดภวังคจิตตามสมควร หลังจากนั้นจึงเกิดปัจจุเวกชนวิธีซึ่งทำหน้าที่พิจารณา มรรค ผล นิพพาน ก็เลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่เกิดขึ้นหลายรอบตามสมควรต่อไป

ระยะการเกิดขึ้นของโคตรภูจิต มรรคจิต และผลจิตที่ปรากฏในมรรควิธีรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์นี้ใช้เวลาเพียงชั่วขณะหนึ่ง ดังนั้น จิตทั้ง ๓ ดวงจึงไม่ปรากฏแก่ผู้บรรลุธรรมในลักษณะของจิต



คนละดวง แต่ปรากฏโดยความเกิดขึ้นว่า

ก. การสละทิ้งสังขารคือรูปนามที่ตนกำหนดรู้อยู่และสังขารคือ
การกำหนดรู้ ย่อมปรากฏ

ข. การดำรงอยู่ชั่วขณะเหมือนเล่นเข้าสู่สภาพดับสังขาร ย่อม
ปรากฏ

ค. การพิจารณาที่เรียกว่าปัจจุเวกขณวิถิ ย่อมปรากฏต่อจาก
การบรรลุสภาพดับสังขารแล้ว เหมือนคนที่ตื่นจากการหลับสนิทแล้ว
หรือคนที่โผล่ขึ้นจากน้ำ

ในขณะนั้นผู้ที่ได้ศึกษาหลักธรรมเป็นอย่างดีย่อมเข้าใจว่า

ก. สภาพที่บรรลุความดับสังขารเป็นครั้งแรก คือ โคตรภูจิต

ข. สภาพดับสังขารที่ดำรงอยู่ชั่วขณะ คือ มรรคจิต

ค. สภาพดับสังขารก่อนจะเกิดการพิจารณาด้วยปัจจุเวกขณวิถิ
คือ ผลจิต

ฌ. สภาพพิจารณา คือ ปัจจุเวกขณวิถิจิต

ดังคำอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“๑. อุปมาเหมือนบุรุษผู้ต้องการจะกระโดดข้ามคูน้ำใหญ่แล้วไป
ยืนอยู่อีกฝั่งหนึ่ง จึงวิ่งมาโดยเร็ว แล้วจับเส้นเชือกที่ผูกห้อยอยู่กับกิ่งไม้
หรือยืนไม้ค้ำแล้วกระโดดขึ้นโน้นตัวไปยังฝั่งตรงข้าม เมื่ออยู่เหนือฝั่ง
แล้วจึงปล่อยเส้นเชือกหรือไม้ค้ำไปและชว่นเซตกลงบนฝั่งนั้น แล้วค่อยๆ
ทรงตัวยืนขึ้น นั่นใด

๒. แม้ท่านผู้ปฏิบัติธรรมนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความต้องการจะ
ดำรงอยู่ในพระนิพพานซึ่งเป็นฝั่งตรงกันข้ามของภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕
วิญญานฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๘ จึงวิ่งมาเร็วด้วยญาณมีอุทัพพญาณ



เป็นต้น แล้วจับเส้นเชือกคือรูปที่ผูกห้อยไว้กับกิ่งไม้คืออัตภาพหรือยัน
ไม้ค้ำมีเวทนาชั้นนี้เป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือ
ไม่ใช่ตัวตนด้วยอวิชชาจิตที่อยู่หน้าอนุโลมจิตตวง ยังไม่ละเส้นเชือกคือ
รูปหรือไม้ค้ำคือเวทนาเป็นต้นด้วยอนุโลมจิตตวงที่ ๑ (ปริกรรม) แล้ว
เป็นผู้มีใจโน้มเอียงโอนไปสู่พระนิพพานด้วยอนุโลมจิตตวงที่ ๒ (อุปจาระ)
ดูจบุรุษผู้มีกายโน้มเอียงโอนไปยังฝั่งข้างโน้น[ของคูน้ำ] เป็นผู้อยู่ใกล้
พระนิพพานที่ตนจะพึงถึงด้วยอนุโลมจิตตวงที่ ๓ (อนุโลม) ดูจบุรุษ
ที่กระโดดไปถึงส่วนเบื้องบนของฝั่งโน้น แล้วละอารมณ์คือสังขารเมื่อ
อนุโลมจิตตวงที่ ๓ นั้นดับลง แล้วตกลงไปในพระนิพพานที่ดับสังขาร
ซึ่งเป็นฝั่งโน้นด้วยโคตรภูจิต แต่เพราะยังไม่มีความคุ้นเคยในอารมณ์
พระนิพพานเพียงครั้งเดียว จึงยังหวั่นไหวไม่ตั้งมั่นได้ดีเมื่อแรกรับ

๑๔๐ ยถา หิ महामาदिं लङ्घित्वा प्रतीरे पटिगुजात्कुโม प्रीसो वेकेन ธावित्वा
मातिकาย ओरिमतीरे रुक्खสาय पणित्वा ओलम्पितं रक्खुं वा यญ्जी वा
คहेत्वा อุल्लङ्घित्वा प्रतीरनिโนโปณप्पการกาโย हुत्वा प्रतीरस्स उपริภาคं
पटोโต तं मुञ्जित्वा वेरमानो प्रतीरे पटित्वा สณิกं पटिगुजादि. เอवเมवायं
โยคาวจโรปิ ภาโยนิคตติग्गुजितินิวาสานं प्रतीरगुटे निपुणाने पटिगुजात्कुโม
อุत्थपुण्यानुสसनातिना वेकेन ธावित्वा อตตถาวरुक्खสาय पणित्वा
ओलम्पितं रुक्खुं वा वेतนาที่सु ओण्णत्तरत्तन्तुं वा อนิจฺจนฺदि वा ทุกฺขन्दि वा
อนตदाति वा अनुलोमवारुชनेन คहेत्वा तं ओमुञ्जमानो पलमेन अनुलोम-
จิต्तेन อุल्लङ्घित्वा हुตियेन प्रतीरनिโนโปณप्पการกาโย विय निपुणान-
निโนโปणप्पการमानโส हुत्वा तटियेन प्रतीरस्स उपริภาคं पटोโต विय
อิทานि पटत्तप्पस्स निपुणानस्स आसन्नो हुत्वा तस्स जित्तस्स निโรธेन तं
सङ्खारारम्भेण मुञ्जित्वा โคटरगुजित्तेन विसङ्खारे प्रतीरगुटे निपुणाने
पटति. เอกारम्भेण पन ओलत्ताเสवณत्ताये वेरमानो सो प्रीसो विय न दाव



เหมือนบุรุษผู้ชวนเขายืนนั้น ต่อจากนั้นจึงตั้งมั่นด้วยมรรคญาณ”^{๑๔๐}

ความปรากฏของอนุโลมญาณและมรรคญาณ กล่าวไว้ในคัมภีร์
ปฏิสัมภิทามรรคอีกว่า

“๑. ผู้ที่รู้เห็นขั้นที่ ๕ ว่าแตกสลายไป ย่อมบรรลุนุโลมญาณ

๒. ผู้ที่รู้เห็นว่าความดับของขั้นที่ ๕ เป็นพระนิพพานอันมีสภาพ
ไม่แตกสลายไป ย่อมหยั่งลงสู่อริยมรรค”^{๑๔๑}

“๑. ผู้ที่รู้เห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็นทุกข์ ย่อมบรรลุนุโลมญาณ

๒. ผู้ที่รู้เห็นว่าความดับของขั้นที่ ๕ เป็นพระนิพพานอันเป็นสุข
ย่อมหยั่งลงสู่อริยมรรค”^{๑๔๒}

“๑. ผู้ที่รู้เห็นขั้นที่ ๕ ว่าน่ากลัว ย่อมบรรลุนุโลมญาณ

๒. ผู้ที่รู้เห็นว่าความดับของขั้นที่ ๕ เป็นพระนิพพานอันไม่น่ากลัว
ย่อมหยั่งลงสู่อริยมรรค”^{๑๔๓}

สุปปติฎฐิติ โหติ. ตโต มคฺคฌาเณน ปฏิจฺเฐติ. (วิสุทฺธิ. ๒/๘๐๗/๓๕๔)

๑. ปญฺจขนฺธํ ปโลกโต ปสฺสนโต อนุโลมิกํ ขนฺธิ ปฏิลลิตํ.

๒. ปญฺจนํ ขนฺธานํ นิโรธํ อปโลกธมฺโม นิพฺพานนฺติ ปสฺสนโต
สมฺมตฺตนิยามํ โยกมฺมิตฺติ. (ขุ.ป. ๓๑/๓๘/๔๔๖)

^{๑๔๑} ๑. ปญฺจขนฺธํ ทุกฺขโต ปสฺสนโต อนุโลมิกํ ขนฺธิ ปฏิลลิตํ.

๒. ปญฺจนํ ขนฺธานํ นิโรธํ สุขํ นิพฺพานนฺติ ปสฺสนโต สมฺมตฺตนิยามํ
โยกมฺมิตฺติ. (ขุ.ป. ๓๑/๓๘/๔๔๖)

^{๑๔๒} ๑. ปญฺจขนฺธํ ภัยโต ปสฺสนโต อนุโลมิกํ ขนฺธิ ปฏิลลิตํ.

๒. ปญฺจนํ ขนฺธานํ นิโรธํ อภัยํ นิพฺพานนฺติ ปสฺสนโต สมฺมตฺตนิยามํ
โยกมฺมิตฺติ. (ขุ.ป. ๓๑/๓๘/๔๔๗)

^{๑๔๓} ๑. ปญฺจขนฺธํ ภัยโต ปสฺสนโต อนุโลมิกํ ขนฺธิ ปฏิลลิตํ.

๒. ปญฺจนํ ขนฺธานํ นิโรธํ อภัยํ นิพฺพานนฺติ ปสฺสนโต สมฺมตฺตนิยามํ
โยกมฺมิตฺติ. (ขุ.ป. ๓๑/๓๘/๔๔๗)



“๑. ผู้ที่รู้เห็นชั้นที่ ๕ ว่าไม่ใช่ตัวตน ย่อมบรรลุนุโลมญาณ

๒. ผู้ที่รู้เห็นว่าคุณสมบัติของชั้นที่ ๕ เป็นพระนิพพานที่เป็นสภาพสูงสุด ย่อมหยั่งลงสู่อริยมรรค”^{๑๔๔}

“๑. ผู้ที่รู้เห็นชั้นที่ ๕ ว่าว่างเปล่า ย่อมบรรลุนุโลมญาณ

๒. ผู้ที่รู้เห็นว่าคุณสมบัติของชั้นที่ ๕ เป็นพระนิพพานที่ไม่ว่างเปล่า ย่อมหยั่งลงสู่อริยมรรค”^{๑๔๕}

ข้อความจากคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ๖ ตอนข้างต้นนี้ จำแนกได้ดังนี้

ก. สองตอนแรกแสดงการเกิดขึ้นของมรรคที่เป็นอนิมิตตวิโมกข์โดยรู้เห็นอนิจจลักษณะด้วยอนุโลมญาณ

ข. สองตอนกลางแสดงการเกิดขึ้นของมรรคที่เป็นอัปณิหิตวิโมกข์โดยรู้เห็นทุกขลักษณะด้วยอนุโลมญาณ

ค. สองตอนสุดท้ายแสดงการเกิดขึ้นของมรรคที่เป็นสุญญตวิโมกข์โดยรู้เห็นอนัตตลักษณะด้วยอนุโลมญาณ

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคยังกล่าวถึงข้อความอีก ๓๔ ตอนไว้ในวิปัสสนาภาวาทิ กล่าวโดยย่อคือการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ คือ อนิจจ-ลักษณะ ๑๐ ทุกขลักษณะ ๒๕ และอนัตตลักษณะ ๕ ตามที่กล่าวไว้ในปฏิสังขยาญาณ

^{๑๔๔} ๑. ปญจกฺขนฺเถ อนตฺตโต ปสฺสนโต อนฺุโลมิกํ ขนฺตี ปฏิลภติ. [๒] ปญจนฺนํ ขนฺธานํ นิโรโธ ปรมตฺถํ นิพฺพานนฺติ ปสฺสนโต สมฺมตฺตนิยามํ โอฏฺกมฺติ. (ขุ.ป. ๓๑/๓๘/๔๔๘)

^{๑๔๕} ๑. ปญจกฺขนฺเถ ตฺวจฺจนโต ปสฺสนโต อนฺุโลมิกํ ขนฺตี ปฏิลภติ.
๒. ปญจนฺนํ ขนฺธานํ นิโรโธ อตฺตจฺจนํ นิพฺพานนฺติ ปสฺสนโต สมฺมตฺตนิยามํ โอฏฺกมฺติ. (ขุ.ป. ๓๑/๓๘/๔๔๘)



ความปรากฏของมรรคและผลโดยรับเอาพระนิพพานเป็น
อารมณ์ กล่าวไว้ในคัมภีร์มิลินทปัญหาว่า

ในคัมภีร์มิลินทปัญหาได้บรรยายไว้ดังนี้

ตสส ตํ จิตตํ อปรารปํ มนสิโกโรโต ปวตตํ สมตักกมิตฺวา อปฺปวตตํ
โอกุกมฺติ, อปฺปวตตมฺนุปฺปตฺโต มหาราช สมฺมาปฏฺิปนโน “นิพฺพานํ
สจฺจนิโกโรตฺติ วุจฺจติ.”^{๑๔๖}

“เมื่อผู้ปฏิบัตินั้นกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง จิตนั้นย่อมล่วงกระแสรูปนามที่เป็นไปไม่ขาดช่วง หยั่งลงสู่สภาวะที่ไม่มีกระแสรูปนามมหาบพิตร บุคคลผู้ปฏิบัติชอบ บรรลุความไม่มีกระแสรูปนาม เรียกว่า “กระทำพระนิพพานให้แจ้ง”

ข้อนี้หมายความว่า จิตของผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะธรรมแต่ละขณะได้อย่างต่อเนื่อง ขึ้นแล้วขึ้นเล่า ได้ครอบงำกระแสรูปนามที่ดำเนินติดต่อกันอย่างไม่ขาดสาย และแล่นลงสู่สภาวะที่เป็นความดับของกระแสรูปนาม จึงเป็นการรู้แจ้งพระนิพพาน

ในตอนต้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามในขณะเห็นได้ยิน หรือคิดนึก เป็นต้น เขาเห็นเพียงกระแสนของสภาวะธรรมรูปนามที่เกิดดับติดต่อกันอย่างไม่มีที่ท่าว่าจะจบสิ้น และในขณะที่เขารู้เห็นกระแสรูปนามที่ไม่รู้จักจบสิ้นอยู่ พร้อมกับประลึกรู้ถึงอนิจลักษณะ ทุกขลักษณะและอนัตตลักษณะของมันอยู่นั้น ปรากฏว่าหลังจากการระลึกรู้ครั้งสุดท้าย (ปริกรรม อุปจาระ และอนุโลม) จิตของเขาได้โน้มนำไปและแล่นลงสู่สภาวะที่อารมณ์ที่กำลังถูกกำหนดรู้และจิตที่กำหนดรู้ดับสนิทลง อาการโน้มนำคือการโน้มนำเข้าหาโคตรภูจิต และการแล่นลงก็คือการประจักษ์แจ้งพระนิพพานด้วยอริยมรรคและอริยผล

^{๑๔๖} มิลินท. ๓๓๕



สรุปความว่า ในขณะที่เกิดวิปัสสนาญาณก่อนจะหยั่งเห็นพระนิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรมได้กำหนดรู้กระแสรูปนามที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุดเหมือนมองดูสายน้ำที่ไหลไปไม่ขาดช่วง ลำดับนั้นปัญญาที่พาไปสู่พระนิพพานปรากฏชัดเจนเป็นพิเศษ ทำให้เขาไม่รู้เห็นกระแสรูปนามตามที่กำหนดรู้อยู่ แต่เหมือนเล่นเข้าหาสภาพที่ตรงกันข้ามกับกระแสรูป นาม คือ ความดับไปของรูปนามและการกำหนดรู้ จิตที่เล่นเข้าหาพระนิพพานก็คือโคตรภูจิต มรรคจิต และผลจิต บุคคลผู้ประกอบด้วยจิตดังกล่าวได้ชื่อว่าเห็นประจักษ์พระนิพพาน

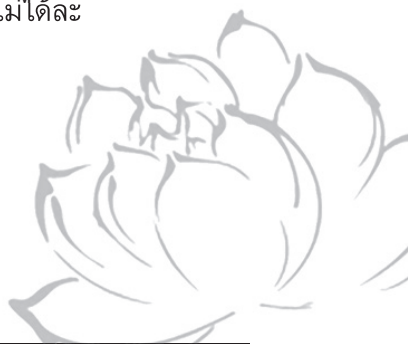
ข้อความนี้ปรากฏในคัมภีร์มิลินทปัญหาที่แสดงว่าภูฐานคามินีวิปัสสนาเกิดขึ้นได้อย่างไร และอริยมรรคอริยผลเกิดขึ้นได้อย่างไร ผู้ปฏิบัติจะพบว่าข้อความข้างต้นสอดคล้องกับประสบการณ์ที่พบในขณะปฏิบัติ คือ โดยทั่วไปผู้ปฏิบัติมักจะเริ่มการปฏิบัติโดยกำหนดรู้การสัมผัส การคิด การได้ยิน การเห็น เป็นต้น กล่าวโดยย่อคือการใส่ใจกำหนดรู้ลักษณะของอุปาทานชั้นทั้ง ๕ และดังที่ได้กล่าวแล้วว่าในภังคญาณขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมรูปนามที่ดับไปอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา นั้น เขารู้สึกว่ารูปนามเป็นภัยที่น่ากลัว แล้วเกิดความเบื่อหน่ายรังเกียจในรูปนาม ต่อจากนั้นเขาต้องการจะเป็นอิสระจากรูปนาม จึงยิ่งทวีความพยายามในการปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้นจนบรรลุถึงขั้นสังขารูปেকชาญาณในญาณนี้ ผู้ปฏิบัติรู้เห็นทุกสิ่งด้วยความวางเฉย เมื่อสังขารูปেকชาญาณถึงความแก่กล้าเต็มที่แล้ว ในกระแสจิตของผู้ปฏิบัติจะปรากฏมีภูฐานคามินีวิปัสสนาและอนุโลมญาณซึ่งเคลื่อนไปด้วยความเร็ว ผู้ปฏิบัติจะเล่นลงสู่สภาวะที่ว่างเปล่าซึ่งทุกอย่างดับไปหมดทั้งอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้และจิตที่ทำการกำหนดรู้ นี่คือการกระทำให้แจ้งพระนิพพานด้วย



อริยมรรคและอริยผล การเห็นแจ้งพระนิพพานนี้ยกระดับปุถุชนขึ้นเป็นพระโสดาบัน ยกพระโสดาบันขึ้นเป็นพระสกทาคามี ยกพระสกทาคามีขึ้นเป็นพระอนาคามี และในขั้นสุดท้ายยกระดับพระอนาคามีขึ้นเป็นพระอรหันต์

เมื่อผู้ปฏิบัติที่หลุดพ้นจากความยึดมั่นเข้าสู่ความดับด้วยอริยมรรคที่ ๑ (โสดาปัตติมรรค) จะสามารถละทิฐิฐาสวะ พ้นจากความหลงผิดที่เกี่ยวกับความสงสัยลังเลใจ (วิจิกิจฉา) และหลุดพ้นจากกิเลสที่อาจทำให้ตกไปในอบาย

เมื่อเข้าสู่ความดับด้วยมรรคที่ ๒ คือ สกทาคามีมรรค ผู้ปฏิบัติจะเป็นอิสระจากกิเลสอย่างหยาบ และเมื่อเข้าสู่ความดับด้วยมรรคที่ ๓ คือ อนาคามีมรรค ผู้ปฏิบัติจะเป็นอิสระจากกิเลสอย่างละเอียด ตลอดจนความหลงผิดอย่างละเอียด หากเข้าสู่ความดับด้วยอรหัตตมรรค ผู้ปฏิบัติจะหลุดพ้นจากกิเลสทุกชนิด ดังพระดำรัสว่า วิราคา วิมูจติ^{๑๔๗} (ย่อมหลุดพ้น เพราะคลายกำหนด) หมายความว่า เมื่อหลุดพ้นจากกิเลสและเข้าสู่ความดับ จะเกิดมีความหลุดพ้นด้วยกำลังของผลญาณซึ่งเป็นผลของมรรคญาณ การพ้นจากกิเลสนี้จะเห็นได้ชัดในปัจจุเวกขณะญาณ คือ ญาณที่พิจารณากิเลสที่ละแล้วและกิเลสที่ยังไม่ได้ละ



^{๑๔๗} วิ.ม. ๔/๒๓/๑๙



๑๖. ปัจจเวกชนญาณ

ปัจจเวกชนญาณ คือ ปัญญาพิจารณามรรคเป็นต้น หมายความว่า ผู้ที่รู้เห็นความดับรูปนามและกิเลสได้ ย่อมสามารถข้ามจากขอบเขตที่มีรูปนามเกิดขึ้นไปสู่ขอบเขตที่ดับรูปนาม และสามารถอยู่ในขอบเขตดังกล่าวได้ตามเวลาที่ตนเองอธิษฐานไว้ด้วยผลสมบัติ ในขณะที่นั้นเขา ย่อมเกิดปัจจเวกชนญาณ ๕ ประการ คือ

๑. การพิจารณามรรค
๒. การพิจารณาผล
๓. การพิจารณานิพพาน
๔. การพิจารณากิเลสที่ละแล้ว
๕. การพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่

ปัจจเวกชนญาณ ๓ อย่างแรก คือ การพิจารณามรรค ผล และ นิพพาน ต้องเกิดขึ้นแน่นอน แต่การพิจารณา ๒ อย่างหลัง คือ การพิจารณากิเลสที่ตนละได้แล้ว และที่ยังละไม่ได้ มิได้เกิดขึ้นแน่นอน เพราะผู้ที่เข้าใจว่ามรรคใดละกิเลสใดจึงจะพิจารณากิเลสที่ตนละได้แล้ว ส่วนผู้ที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อนก็จะพิจารณาไม่ได้ อนึ่ง ปัจจเวกชนญาณ นี้ ยังนับเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิอีกด้วย ดังข้อความว่า

“กล่าวโดยละเอียดว่า พระโสดาบันนั้นพิจารณามรรคว่า เรามา ด้วยมรรคนี้แน่แล้ว หลังจากนั้นจึงพิจารณาผลว่า เราได้รับอานิสงส์นี้ แล้ว ต่อจากนั้นพิจารณากิเลสที่ละได้ว่า เราได้ละกิเลสทั้งหลายเหล่านี้ จากนั้นพิจารณากิเลสที่ต้องขจัดด้วยมรรค ๓ ขั้นสูงว่า กิเลสเหล่านี้ของเรายังเหลืออยู่ และในที่สุดได้พิจารณาอมตนิพพานว่า เราแทงตลอด ธรรมนี้โดย[รับเอาเป็น]อารมณ์



โดยประการดังนี้ พระโสตาบันอริยสาวกมีปัจจุเวกขณญาณ ๕ ประการ และพระโสตาบันมีปัจจุเวกขณญาณ ๕ ฉันทใด แม้พระสกทาคามีและพระอนาคามีก็มีปัจจุเวกขณญาณ ๕ ประการ ฉันทนั้น แต่พระอรหันต์ไม่มีการพิจารณาภิเลสที่เหลือ [เพราะท่านละกิเลสได้หมดแล้ว] รวมเป็นปัจจุเวกขณญาณทั้งหมด ๑๙ ประการ ด้วยประการฉะนี้^{๑๔๘}

คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะแต่งคาถาสรุปรความในเรื่องนี้ว่า

“บัณฑิตย่อมพิจารณาบรรค ผล และนิพพาน และบางคนก็พิจารณาภิเลสที่ตนละได้แล้ว และที่ยังเหลืออยู่ [คือที่ยังละไม่ได้] ก็มีบ้าง”^{๑๔๙}



^{๑๔๘} โส หิ “อิมินา วตารหํ มคฺเคน อาคโตติ มคฺคํ ปจฺจเวกฺขติ. ตโต “อโย เม อานิสฺโส ลทฺโธติ ผลํ ปจฺจเวกฺขติ. ตโต “อิเม นาม เม กิเลสํ ปหีนํติ ปหีนํกิเลสํ ปจฺจเวกฺขติ. ตโต “อิเม นาม เม กิเลสํ อวสฺสึจฺจติ อุปริ-มคฺคตฺตยวชฺเช กิเลสํ ปจฺจเวกฺขติ. อวสานํ จ “อโย เม ธมฺโม อารมฺมณโต ปฏฺวิวิธํติ อมตํ นิพฺพานํ ปจฺจเวกฺขติ. อิติ โสตาปนฺนสฺส อริยสาวกสฺส ปญฺจ ปจฺจเวกฺขนานิ โหนติ. ยถา จ โสตาปนฺนสฺส, เอวํ สกทาคามีอนาคามีณมฺปิ. อรหโต ปน อวสฺสึจฺจกิเลสํปจฺจเวกฺขนํ นาม นตฺถิติ. เอวํ สพฺพานิปี เญจนวีสติ ปจฺจเวกฺขนานิ นาม. (วิสุทฺธิ. ๒/๘๑๒/๓๕๗)

^{๑๔๙} มคฺคํ ผลญจ นิพฺพานํ ปจฺจเวกฺขติ ปณฺธุติโต
หิเน กิเลสํ เสเส จ ปจฺจเวกฺขติ วา น วา. (สงฺคห ๙/๖๐/๖๒)

เหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสถึงการกำหนดรู้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ตามที่กล่าวมาแล้ว ทรงประสงค์จะแสดงเหตุเกิดและวิธีพัฒนาธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ จึงตรัสข้อความต่อมาว่า

ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส ธมฺมวิจยสมฺโพชฌณฺคสฺส อฺปปาโท โหติ, ตณฺจ ปชานาติ. ยถา จ อฺปปนฺนสฺส ธมฺมวิจยสมฺโพชฌณฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุรี โหติ, ตณฺจ ปชานาติ.^{๑๕๐}

“การเกิดขึ้นของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีทำให้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น การพัฒนาธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีพัฒนาธัมมวิจยสัมโพชฌงค์”

ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจสังเกตว่าเรากำหนดรู้อย่างไรจึงทำให้การกำหนดรู้ดำเนินไปได้โดยสะดวก และก่อให้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ได้ ก็ควรกำหนดรู้ไปตามวิธีนั้น นี่คือโยนิโสมนสิการที่ทำให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและพัฒนาเต็มที่เมื่อบรรลู่ถึงอรหัตตผล ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้โดยตรงในพระสูตรนี้

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไว้ในสังยุตตนิกาย อาหารสูตรว่าเป็นโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจโดยแยกกายในกุศลธรรมเป็นต้น ดังข้อความว่า

“อะไรเล่าเป็นเหตุทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ คือ ธรรมที่เป็น

^{๑๕๐} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙



กุศลหรืออกุศล มีโทษหรือไม่มีโทษ ทราวมหรือประณีต เหมือนสีด่าหรือสีขาว มีอยู่ ความใส่ใจโดยแยบคายให้มากในธรรมเหล่านั้น เป็นเหตุทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ”^{๑๕๑}

โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้เป็นการใส่ใจโดยแยบคายถึงลักษณะเฉพาะของกุศลและอกุศลว่า กุศลมีลักษณะไม่มีโทษ^{๑๕๒} อกุศลมีลักษณะมีโทษ^{๑๕๓} และยังรวมไปถึงการรู้ลักษณะเฉพาะของรูปนามอื่นๆ พร้อมทั้งทั้งลักษณะทั่วไปของรูปนามอีกด้วย^{๑๕๔} การใช้คำในลักษณะนี้จัดเป็นส่วนทางภาษาที่เรียกว่า ปรานนัย คือ การกล่าวถึงสิ่งที่เป็นหลักสำคัญแต่ยังหมายรวมถึงสิ่งอื่นๆ อีกด้วย เช่น เมื่อกล่าวว่า ราชา อาคจุนติ

^{๑๕๑} โก จ ภิกขเว อาหาโร อนุปปन्नสฺส วา ธมฺมวิจยสมฺโพชฌณฺคสฺส อุปฺปาทย อุปฺปन्नสฺส วา ธมฺมวิจยสมฺโพชฌณฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุรียา? อตฺถิ ภิกขเว กุสลากุสลา ธมฺมา สาวชฺชานวชฺชา ธมฺมา หีนปฺปณีตา ธมฺมา กณฺหสุกฺกสฺส ปฏฺวี-
ภาคฯ ธมฺมา, ตตฺถ โยนิโสมนสิการพหุสีกาโร, อยมาหาโร อนุปฺปन्नสฺส วา
ธมฺมวิจยสมฺโพชฌณฺคสฺส อุปฺปาทย อุปฺปन्नสฺส วา ธมฺมวิจยสมฺโพชฌณฺคสฺส
ภาวนาย ปาริปุรียา. (ส.ม. ๑๙/๒๓๒/๙๒-๓)

^{๑๕๒} อนวชฺชสุขวิปากลภฺขณา กุสลา. (อภ.ส.อ. ๑/๑/๙๗)

“กุศลมีลักษณะไม่มีโทษและให้ผลเป็นความสุข”

^{๑๕๓} สาวชฺชทุขวิปากลภฺขณา อกุสลา. (อภ.ส.อ. ๑/๑/๙๗)

“อกุศลมีลักษณะมีโทษและให้ผลเป็นทุกข์”

^{๑๕๔} ตตฺถ สภาวสามณฺณลภฺขณปฏฺวีเวธวเสน ปวตฺตมนสิกาโร กุสลาทีสุ
โยนิโสมนสิกาโร นาม. (วิสุทฺธิ. ๑/๑๔๓/๖๔)

“ในพระบาลีทั้งสามแห่งนั้น การใส่ใจโดยแยบคายในกุศลธรรมเป็นต้น
คือ การใส่ใจที่เป็นไปด้วยการแทงตลอดสภาวลักษณะ (ลักษณะพิเศษ) และ
สามัญญลักษณะ (ลักษณะทั่วไป)”



(พระราชาสัตถ์จมา) ไม่ได้หมายถึงพระราชาสัตถ์จมาเพียงพระองค์เดียว แต่ยังรวมไปถึงราชวงศ์และข้าราชการบริพารอื่นๆ อีกด้วย

ข้อความว่า การหยั่งเห็นว่ากุศลไม่มีโทษ อกุศลมีโทษ เป็นต้น จัดเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อาจทำให้เข้าใจผิดว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นการพิจารณาไตร่ตรองว่ากุศลไม่มีโทษ อกุศลมีโทษ จึงควรหลีกเลี่ยง อกุศลและเจริญกุศล แต่ความจริงข้อความนี้เป็นคำอธิบายของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ จึงเข้าใจได้ว่าข้อความดังกล่าวหมายถึงโยนิโสมนสิการ ที่รู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง

ปัญญาที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการนี้ก่อให้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ได้ เพราะผู้ปฏิบัติต้องรู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนามด้วยโยนิโสมนสิการก่อน จึงจะรู้เห็นไตรลักษณ์ของรูปนามด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ นอกจากนั้น ปัญญาที่เกิดก่อนย่อมส่งผลให้เกิดปัญญาที่เกิดในภายหลัง โดยความเป็นอนันตรปัจจัย คือ ปัจจัยต่อเนื่องไม่มีระหว่างเพื่อให้เกิดปัญญาในโอกาสต่อไป หรือเป็นอุปนิสสยปัจจัย คือ ปัจจัยอันมีกำลังเพื่อก่อให้เกิดปัญญาที่แก่กล้าต่อไป

จะเห็นได้ว่า โยนิโสมนสิการเป็นเหตุเกิดของโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่อาจเกิดปัญญาที่รู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนาม ย่อมไม่อาจเกิดสติสัมโพชฌงค์ได้ เพราะสติในการปฏิบัติธรรม จะต้องรู้เห็นสภาวะธรรมคือรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าสติของเขายังไม่ปรากฏชัดเจนเพราะรับรู้สมมุติบัญญัติ ก็ไม่อาจพัฒนาปัญญาจนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับถึงระดับความเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

สรุปความว่า โยนิโสมนสิการคือปัญญาที่เกิดร่วมกับสติบ้าง วิริยะบ้าง ปัติบ้าง ย่อมก่อให้เกิดธัมมวิจยโพชฌงค์โดยความเป็นอนันตรปัจจัยหรืออุปนิสสยปัจจัย เพราะปัญญารู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนาม



ในระดับนามรูปปริจเฉทญาณและปัญญารู้เห็นเหตุปัจจัยของรูปนามในระดับปัจจัยปริคคหญาณ เป็นพื้นฐานของวิปัสสนาญาณระดับสูงต่อไปหมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุอุทยัพพญาณเป็นต้นไปแล้ว ก็จำเป็นต้องรู้เห็นรูปนามตลอดเวลา จึงจะสามารถพัฒนาจากญาณขั้นหนึ่งไปอีกขั้นหนึ่งได้ ถ้าเขาไม่รู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนามตลอดเวลา ก็จะรับเอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ ส่งผลให้วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นแล้วอ่อนกำลังและเสื่อมสูญไป ด้วยเหตุนี้ โยนิโสมนสิการจึงเป็นปัญญารู้เห็นลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของรูปนาม

เหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา

ส่วนในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ๗ ประการ^{๑๕๕} คือ

๑. ไต่ถาม (ปริปัญจกตา)
๒. ชำระวัตถุให้สะอาด (วตถุวิสหทิกิริยา)
๓. ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน (อินทริยสมตตปฏิบัติปาทนา)

^{๑๕๕} สุตต ธมฺมา ธมฺมวิจยสมโพชฌงคสฺส อุปฺปาทาย สํวตฺตนติ ปริปัญจกตา วตถุวิสหทิกิริยา อินทริยสมตตปฏิบัติปาทนา ทุปฺปณฺณปุคฺคปรีวชฺชนา ปณฺณวณฺตปุคฺคเสวนา คมภีรณฺณจริยปจฺจเวกฺขนนา ตทหิมุตฺตตาดิ. (ส.ม.อ. ๓/๒๓๒/๒๒๔)

“ธรรม ๗ ประการย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ การไต่ถาม, การชำระวัตถุ (ร่างกายและเครื่องใช้) ให้สะอาด, การปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน, การหลีกเว้นคนทราบบัญญา, การคบคนมีปัญญา, การพิจารณาปาฐะที่ต้องใช้ปัญญานั่นลึก และการน้อมจิตไปในธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น”



๔. หลีกเว้นคนทราบบัญญา (ทุปปญญปคุคลปริวชชา)
 ๕. คบคนมีปัญญา (ปญฺญวณฺตปคุคลเสวนา)
 ๖. พิจารณาปาฐะที่ต้องใช้ปัญญานั่นลึก (คฺมภีรฺรมาณจฺริยปจฺจเวกฺขณา)
 ๗. น้อมใจไปในธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น (ตฺทหิมนฺตฺตา)
- ต่อจากนี้ไปจะกล่าวถึงเหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ตามลำดับ

๑. ไต่ถาม

การไต่ถามในเรื่องนี้ เป็นการถามเนื้อความและคำอธิบายชั้นธอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ องค์มรรค องค์ฌาน สมณะ และวิปัสสนา หมายความว่า เวลาที่ผู้ปฏิบัติกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ ถ้าเราสงสัยเนื้อความและคำอธิบายของชั้นนี้เป็นต้น ก็อาจไต่ถามปัญหากับวิปัสสนาจารย์เพื่อขจัดความสงสัย

สภาวะพองยุบอันเป็นสภาวะตั้งหรือหย่อนนั้นเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุลม และธาตุลมก็นับเข้าในรูปชั้นนี้ ตามหมวดอายตนะจัดว่าเป็นโณฏฐัพพายตนะอันประกอบด้วยธาตุ ๓ อย่าง คือ ธาตุดิน ธาตุไฟ และธาตุลม โดยไม่มีธาตุน้ำ^{๑๕๖} เพราะธาตุน้ำจัดเป็นสุขุมรูป คือ รูปละเอียด

^{๑๕๖} รูป สทโท คนฺโธ รโส อาโปธาตุวิวชฺชิตํ ภูตตตยสงฺขาตํ โณฏฐัพพณฺจโคจรรูปํ นาม. (สงฺคห ๖/๖/๓๗)

“รูป เสียง กลิ่น รส และโณฏฐัพพะกล่าวคือภูตรูป ๓ อย่างยกเว้นอาโปธาตุ ชื่อว่า โคจรรูป (รูปที่เป็นอารมณ์ของจิตกับเจตสิก)”



แต่ธาตุ ๓ อย่างแรกจัดเป็นโอฬาริกรูป คือ รูปหยาบ^{๑๕๗} ตามหมวด
อายตนะจึงจัดเป็นโณฏฐัพพายตนะ ตามหมวดธาตุจัดเป็นโณฏฐัพพธาตุ
ตามหมวดสังขจะคือทุกขสังข เพราะนับเข้าในรูปขันธ์ ดังข้อความใน
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า

สงขัตติเตน ปณฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา.^{๑๕๘}

“กล่าวโดยสรุป อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”

ตามหมวดอินทรียคือสตินทรีย โดยมีสติที่รู้เท่าทันลักษณะ
เฉพาะและลักษณะทั่วไปของธาตุลมห ตามหมวดพละคือสติพละ ตาม
หมวดโพชฌงค์คือสติสัมโพชฌงค์ ตามหมวดดวงค์มรรคคือสัมมาสติ ตาม
หมวดดวงค์ฌาน คือ มืองค์ฌานปรากฏอยู่เสมอ เช่น วิตก สภาวะน้อม
จิตสู่อารมณ์ ถ้าเราไม่มีวิตกที่จดจ่อ ก็ไม่อาจรับรู้สภาวะตึงหย่อนได้ และ
มีวิจารณ์ สภาวะเคล้าคลึงอารมณ์ จัดเป็นการจดจ่ออย่างต่อเนื่องอยู่กับ
สภาวะพองยุบไม่ให้หลุดไป ในบางครั้งก็มีปิติ โดยรู้สึกขนลุกบ้าง เห็น
แสงสว่างบ้าง มีกระแสไฟฟ้าหรือคลื่นวิ่งตามร่างกายบ้าง ตัวเบาเหมือน
ลอยได้บ้าง มีความเย็นซาบซ่ากระจายออกตามร่างกายหรือมีจุดเย็น
วาวๆ ตามแขนขาบ้าง นอกจากนั้นยังเกิดความสุขใจ และในบางครั้ง
ก็เกิดเอกัคคตา คือ ความมีจิตตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว เป็นสภาวะที่จิต

^{๑๕๗} ปสาทวิสยสงขาตํ ทฺวาทสฺวิธมฺปิ โอลฬาริกรูปํ สนฺติเกรฺูปํ สบฺปญฺนิกรฺูปญฺจ,
อิตรํ สุขุมกรฺูปํ ทูเรกรฺูปํ อปฺปญฺนิกรฺูปญฺจ. (สงคห ๖/๖/๓๘)

“รูป ๑๒ อย่าง คือ ปสาทรูป ๕ และวิสยรูป ๗ ชื่อว่า โอลฬาริกรูป
(รูปหยาบ) สันติเกรูป (รูปไกล) หรือ สับปญฺนิกรูป (รูปที่มีการกระทบระหว่าง
วิสยรูปกับปสาทรูป) ส่วนรูปอย่างอื่นชื่อว่า สุขุมกรูป (รูปละเอียด) ทูเรกรูป
(รูปไกล) หรือ อับปญฺนิกรูป (รูปที่ไม่มีการกระทบระหว่างวิสยรูปกับปสาทรูป)”

^{๑๕๘} ส.ม. ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๖



รวมอยู่ในอารมณ์เดียวไม่ขัดส่ายฟุ้งซ่าน องค์ฌาน ๕ ประการเหล่านี้
เกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้สภาวะของยุบอยู่

เอกัคคตาจัดเป็นสมาธิในขณะที่ปฏิบัติ และผู้ปฏิบัติก็ต้องมีสมาธิ
เป็นหลัก เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา หากไม่มีสมาธิ ปัญญา
ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะจิตมีธรรมชาติขัดส่ายอยู่เสมอด้วยอำนาจของ
อุทฺธัจจะ และสมาธิก็เป็นปฏิปักษ์ต่ออุทฺธัจจะ ทำหน้าที่ระงับอุทฺธัจจะ
ให้สงบ พระพุทธองค์จึงตรัสความสำคัญของสมาธิว่า

สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ. สมาหิโต ภิกขุ ยถากุตํ ปชานาติ ปสฺสตี.^{๑๕๙}

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้
ชัดเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง”

สมาหิตสฺส ภิกขเว น เจตนาย กรณีย- ยถากุตํ ชานามิ ปสฺสามิติ.
ธมฺมตา เอสา ภิกขเว, ยํ สมาหิโต ยถากุตํ ปชานาติ ปสฺสตี.^{๑๖๐}

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้มีจิตตั้งมั่นแม้จะไม่ตั้งใจว่า เราจะรู้เห็น
ตามความเป็นจริง การที่ผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งเห็นประจักษ์ตามความ
เป็นจริงนี้เป็นปกติ[ในโลก]”

ที่กล่าวมานี้คือเหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ประการแรก
คือการได้ถาม อย่างไรก็ตาม การได้ถามยังหมายรวมไปถึงการฟังธรรม
การสนทนาธรรม และการแสดงธรรม อีกสามประการ แม้คัมภีร์อรรถกถา
จะไม่ได้ระบุถึงเรื่องนี้ไว้โดยตรง ก็ควรรวบรวมข้อความทั้งสามอย่างไว้
ด้วย เพราะในพระสูตรจำนวนมากมีหลักฐานที่ผู้ฟัง ผู้สนทนา หรือ
ผู้แสดง สามารถบรรลุธรรมในขณะที่ฟัง สนทนา และแสดงธรรมได้

^{๑๕๙} ส.ข. ๑๗/๕/๑๒

^{๑๖๐} อง.ทสก. ๒๔/๒/๓



ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสถึงเหตุของการบรรลุธรรม ๕ ประการใน
อังกุตตรนิกาย วิมุตตยาตนสูตร คือ

- ๑) การฟังธรรม
- ๒) การแสดงธรรมโดยพิสดาร
- ๓) การสาธยายธรรมโดยพิสดาร
- ๔) การพิจารณาไตร่ตรองธรรม
- ๕) การเจริญนิมิตที่ก่อให้เกิดสมาธิ (การปฏิบัติธรรม)

การฟังธรรม เช่น ท่านอัญญาโกณฑัญญะได้ฟังธัมมจักกัปป-
วัตตนสูตรจากพระพุทธเจ้าแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน^{๑๑๑} อุปติสสะ
ปริพาชกได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน^{๑๑๒}
และธิดาของช่างหูกในเมืองอาฬวีได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันด้วย
การฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า^{๑๑๓}

ที่จริงแล้วการฟังธรรมไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา
แต่ท่านเหล่านั้นได้บรรลุธรรมในขณะที่ฟัง เพราะได้กำหนดรู้ปิติปราโมทย์
ความสุขใจ หรือสภาวะเห็นและได้ยิน เป็นต้น ซึ่งปรากฏในขณะนั้น จึง
สามารถบรรลุธรรมในขณะที่ฟังได้ นี่คือสาเหตุที่พวกเราฟังธรรมแล้วบรรลุ
ธรรมไม่ได้ แต่ในสมัยพระพุทธกาลมีผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมได้
สันนิษฐานว่าอุปติสสะปริพาชกหรือโกลิตะปริพาชกคงจะได้บรรลุธรรม
มาก่อนแล้ว เพราะอรรถกถาของมูลปณณาสก์ จุฬสีหนาทสูตร กล่าวว่า
จุดมุ่งหมายของปริพาชกคือการบรรลุตติยฌานเพื่อไปเกิดเป็นพรหมใน

^{๑๑๑} วิ.ม. ๔/๑๖/๑๕

^{๑๑๒} วิ.ม. ๔/๖๐/๕๒

^{๑๑๓} พุ.ธ.อ. ๒/๑๗๔/๑๓๒



ชั้นสุภิกิณหา^{๑๖๔} และผู้บรรลุนานหรือบรรลุปจารสมาธิแล้ว พอมาฟังธรรมจึงเจริญสติกำหนดรู้ปิติปราโมทย์ หรือสภาวะธรรมอื่นที่ปรากฏชัดเจนในขณะนั้น จึงได้บรรลุธรรมดังที่กล่าวมานี้

จะเห็นได้ว่า ในอังกุตตรนิกาย อนุสสติฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลจำนวนมากกำหนดรู้ปิติปราโมทย์แล้ว เป็นบุคคลผู้หมดจดจากกิเลส นั่นก็คือท่านเหล่านั้นกำหนดรู้ปิติปราโมทย์ที่เกิดจากการเจริญพระพุทธานุสสติ การเข้าใจธรรมะที่ทรงแสดง การได้ยินพระสุรเสียงที่ไพเราะ หรือการเห็นรูปร่างอันงดงามเหนือมนุษย์ของพระพุทธองค์ จึงบรรลุธรรมได้ด้วยการปฏิบัติดังกล่าว ดังข้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้หมั่นระลึกถึง[คุณของ] ตถาคตว่า อิติปิ โส ภควา (แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น) ... จิตของเธอดำเนินไปตรงในขณะนั้น พ้นออกไปจากสิ่งที่น่าลุ่มหลง คำว่า สิ่งที่น่าลุ่มหลง (เคระ) นี้เป็นชื่อของเบญจกามคุณ เหล่าสัตว์บางคนในธรรมวินัยนี้ระลึกถึงพระพุทธคุณนี้เป็นเหตุแล้วย่อมหมดจดได้ด้วยวิธีนี้”^{๑๖๕}

^{๑๖๔} พราหมณยานุภิ พรหมโลก นิฎฐา มหาตปสสัน อภัสสรา ปริพพาชกาน สุภิกิณหา อาชีวกาน “อนนุตมานโสติ เอวํ ปริกปปีโต อสญฺญีโกว อิมสมํ สาสเน ปน อรหตํ นิฎฐา. (ม.มู.อ. ๑/๑๔๑/๓๒๙)

“โดยแท้จริงแล้ว พรหมโลกเป็นจุดมุ่งหมายของพราหมณ์ พรหมโลกชั้นอาภัสสราเป็นจุดมุ่งหมายของตปส พรหมโลกชั้นสุภิกิณหาเป็นจุดมุ่งหมายของปริพาชก อสญฺญีภพที่ถูกคาดคะเนอย่างนี้ว่า ภพมีจิตไม่สิ้นสุดเป็นจุดมุ่งหมายของอาชีวก แต่อรหัตตผลเป็นจุดมุ่งหมายในศาสนา”

^{๑๖๕} อิท ภิกฺขเว อริยสวโก ตถาคตํ อนุสฺสเรติ- อิติปิ โส ภควา ะเปยฺ อชฺชุตเตมวสฺส ตสมํ สมเย จิตตํ โหติ นิภฺขนตํ มุตตํ วุญฺจิตํ เคธฺมหา. เคโหติ โข ภิกฺขเว ปญฺจนเณตํ กามคุณานมธฺวจํ. อิทมปิ โข ภิกฺขเว อารมฺมณํ กริตฺวา เอวมิธฺเกจฺเจ สตฺตา วิสฺสุขณฺนติ. (อง.นกก. ๒๒/๒๕/๓๐๑-๒)



การแสดงธรรมโดยพิสดาร เช่น พระเขมกะได้สนทนารธรรมกับ
ภิกษุ ๖๐ รูป การสนทนารธรรมในครั้งนี้ส่งผลให้ท่านและภิกษุทั้งหมด
นั้นได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในขณะสนทนารธรรม ดังที่ปรากฏใน
สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค เขมกสูตร^{๑๖๖}

การสาธยายธรรมโดยพิสดาร เช่น พระเถระสองรูปผู้เรียน
กรรมฐานในสำนักของพระมหาเถระผู้อยู่ในมลยวิหาร ได้หมั่น
สาธยายอาการ ๓๒ ตลอด ๔ เดือน ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน^{๑๖๗}
อุบาสิกาชื่อนามาทิกมาตาได้สาธยายอาการ ๓๒ ได้บรรลุธรรมเป็น
พระอนาคามีพร้อมด้วยมานอภิญญาภายในเวลา ๓ เดือน^{๑๖๘} และ
พระวังคีสะสาธยายอาการ ๓๒ แล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์^{๑๖๙}

การพิจารณาไตร่ตรองธรรม เช่น พระนาคสมาละเห็นหญิง
นักฟ้อนแต่งตัวสวยงามฟ้อนรำอยู่ ได้พิจารณาว่าเป็นเพียงกองกระดูก
ที่ไม่สวยงามมีกลิ่นเหม็น แล้วน้อมมาพิจารณาร่างกายของตนว่าเป็น
กองกระดูกเช่นกัน ได้เกิดปัญญารู้เห็นความเกิดดับของรูปนามจนกระทั่ง
ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยวิชา ๓^{๑๗๐} สันนิษฐานว่า

^{๑๖๖} ส.ข. ๑๗/๘๘/๑๐๕

^{๑๖๗} วิสุทฺธิ. ๒/๑๘๐/๒๖๓

^{๑๖๘} สา ตโต ปฏฺจาย ทฺวตฺตีสากาเร สขฺฌายํ กตฺวา อตฺตนิ ชยวํ ปฏฺจเปตฺวา
เตหิ ภิกฺขุเหิ ปุเรตรเมว ตโย มคฺเค ตีณิ จ ผลานิ ปาปุณฺนิ. มคฺเคเนว จสฺสา
จตฺสฺโส ปฏฺธิสมฺภิทา โลกียอภิญฺญา จ อาคมฺมึสุ. (ขุ.ธ.อ. ๑/๓๕/๒๑๙)

“ต่อแต่นั้นมาอุบาสิกานั้นทำการสาธยายอาการ ๓๒ เจริญความสิ้นไป
เสื่อมไปในตน ได้บรรลุธรรม ๓ ผล ๓ ก่อนภิกษุเหล่านั้น ปฏิสัมภิทา ๔
และโลกียอภิญญา ได้มาถึงเธอด้วย[การบรรลุ]ธรรมคนนั่นเอง”

^{๑๖๙} อญฺ.เอกก.อ. ๑/๒๑๒/๒๔๑

^{๑๗๐} ขุ.เถร. ๒๖/๒๖๗-๗๐/๓๑๒, ขุ.เถร.อ. ๒/๒๖๗-๗๐/๓



พระนาคนาสมาละนี้จะเคยเจริญกรรมฐานที่พิจารณากระดูกมาก่อนแล้ว เวลาเห็นหญิงพื่อนรำจึงน้อมมาพิจารณากระดูกของตนเอง และได้บรรลุธรรม การบรรลุธรรมของท่านเป็นการพิจารณาไตรภพอรรถธรรมในตอนแรก แต่สาเหตุที่แท้จริงคือการเจริญสติปัฏฐานที่น้อมเข้ามาหาตนเอง เพราะกรรมฐานที่พิจารณากระดูกนั้นนับเข้าในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญนิมิตที่ก่อให้เกิดสมาธิ เช่น ภิกษุ ๕๐๐ รูปที่เจริญเมตตาภาวนาแล้วอาศัยเมตตาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา ดังที่ปรากฏในเมตตสูตร^{๑๗๑} หรือการปฏิบัติของพระสารีบุตรผู้ได้บรรลุฌานก่อนแล้วใช้ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา ดังที่ปรากฏในอนุปทสูตร^{๑๗๒}

๒. ชำระวัตถุให้สะอาด

ก่อนเข้าปฏิบัติธรรมควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด โทนหนวดผม ตัดเล็บ รวมไปถึงซักจีวรและปัตถกวาดที่พักให้สะอาด ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เป็นเครื่องกังวล เพราะการโทนผมเป็นต้นทำให้การเจริญสติไม่ต่อเนื่อง ดังนั้น ก่อนจะเข้าปฏิบัติจึงควรชำระร่างกายและเครื่องใช้ให้สะอาดตามวิธีที่กล่าวมานี้ เพราะจิตและเจตสิกนั้นอาศัยอยู่ในร่างกาย ถ้ำร่างกายไม่สะอาด ปัญญาที่เกิดขึ้นก็ไม่กระจ่างชัดเจน เปรียบได้กับถ้วยน้ำมันสกปรกมีฝุ่นธุลีเจือปน ย่อมทำให้แสงสว่างที่เกิดจากเปลวไฟไม่ส่องสว่างเท่าที่ควร การชำระร่างกายและเครื่องใช้ให้สะอาดจึงเป็นเหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

^{๑๗๑} พุ.ขุ.อ. ๑๐/๒๒๖, พุ.ธ.อ. ๑/๔๐/๒๓๘

^{๑๗๒} ม.อ. ๑๔/๙๓/๗๗



๓. ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน

อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรปรับให้สม่ำเสมอ กัน กล่าวคือ ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะมีสภาวะเป็นใหญ่เหนือกว่าธรรมอื่น กล่าวคือ

๑. เมื่อจิตเกิดศรัทธา ศรัทธานั้นเป็นใหญ่ในจิต สามารถกำจัดความไม่มีศรัทธา (อัสสัทธิยะ) ในคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติ มีความเชื่อมั่นเลื่อมใสอย่างมั่นคง

๒. เมื่อจิตมีวิริยะอยู่ในระดับวิริยอินทรีย์ ย่อมสามารถกำจัดความเกียจคร้าน (โกสัชชะ) ในการปฏิบัติ มีความบากบั่นไม่ย่อท้อ

๓. เมื่อจิตมีสติอยู่ในระดับสติอินทรีย์ ย่อมสามารถกำจัดความประมาทคือการไม่รู้เท่าทันปัจจุบันรูปนาม (ปมาทะ) มีสติต่อเนื่องไม่ขาดช่วง

๔. เมื่อจิตมีสมาธิอยู่ในระดับสมาธิอินทรีย์ ย่อมสามารถกำจัดความซัดส่ายฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) ไม่มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นแม้แต่น้อย

๕. เมื่อจิตมีปัญญาอยู่ในระดับปัญญินทรีย์ ย่อมสามารถกำจัดความไม่รู้จริงในสภาวะของรูปนาม (อวิชชา) เห็นประจักษ์ลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปอย่างชัดเจน

ศรัทธา ในภาษาไทยแปลว่า “ความเชื่อมั่นเลื่อมใส” คำแปลสอดคล้องกับคำแปลในภาษาพม่าว่า “โฮยจี” คำว่า โฮย แปลว่า เชื่อมั่น ส่วนคำว่า จี แปลว่า เลื่อมใส คำแปลในภาษาทั้งสองนี้สอดคล้องกัน สภาวะเชื่อมั่น คือ ความเชื่อมั่นกรรมและผลกรรมว่ามีจริง สภาวะเลื่อมใส คือ ความเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัยว่า คุณของพระรัตนตรัยมีจริง เมื่อเป็นเช่นนั้น ศรัทธาจึงมีความหมาย ๒ ประการว่า



ความเชื่อมั่นและความเลื่อมใส^{๑๗๓} ส่วนวิริยะ คือ ความพยายามไม่ย่อท้อ สติ คือ การระลึกปัจจุบันรูปนาม สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่นไม่ซัดส่าย และปัญญา คือ การรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริง

ด้วยเหตุดังกล่าว อินทรีย์ ๕ จึงมีอุปการะสำคัญในระหว่างปฏิบัติ ถ้าเราไม่มีศรัทธาในการปฏิบัติ ก็ไม่อาจมุ่งมั่นจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน รูปนามด้วยการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และทำอิริยาบถย่อยๆ กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับได้ ศรัทธานั้นส่งผลให้เกิดวิริยะที่แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ กายิกวิริยะ (ความเพียรทางกาย) และเจตสิกวิริยะ (ความเพียรทางใจ) ความเพียรทางกาย คือ การเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน กำหนดอิริยาบถย่อยๆ ส่วนความเพียรทางใจเป็นการจดจ่ออย่างต่อเนื่องเพื่อให้อารมณ์กรรมฐานไม่หลุดออกจากปัจจุบัน ความเพียรดังกล่าวเปรียบได้กับล้อเกวียนสองล้อ ซึ่งทำให้เกวียนขับเคลื่อนไปได้ ถ้าล้อเกวียนมีเพียงข้างเดียว ย่อมไม่อาจขับเคลื่อนได้ ถ้าเรามีเพียงความเพียรทางกาย แต่ไม่มีความเพียรทางใจ ก็ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า หรือถ้ามีความเพียรทางใจ แต่ไม่ได้เดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน ก็จะส่งผลให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเช่นเดียวกัน ดังพระพุทธดำรัสว่า จกุกวิริโย^{๑๗๔} (มีความเพียรเป็นล้อ) และ ธมฺมจกฺเกหิ สยฺโต^{๑๗๕} (ประกอบด้วยกงล้อแห่งธรรม)

^{๑๗๓} สทฺธาติ สทฺธาย. กมฺมผลสทฺธาย รตนตฺตยสทฺธาย จ. (ขุ.อุ.อ. ๑๒/๑๑๐)

“คำว่า สทฺธา แปลว่า ด้วยศรัทธา หมายความว่า ด้วยศรัทธาเชื่อมั่น กรรมและผลกรรม และด้วยศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย”

^{๑๗๔} ส.ม. ๑๙/๔/๕

^{๑๗๕} ส.ส. ๑๕/๔๖/๓๗



การเดินจงกรมเป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้สำนักปฏิบัติสายมหาสิริจึงเน้นการเดินจงกรมเป็นหลัก โดยก่อนนั่งกรรมฐานทุกครั้งต้องมีการเดินจงกรมก่อน ทั้งนี้เนื่องจากการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน และสมาธิจากการเดินจงกรมนั้นจะส่งผลให้การนั่งกรรมฐานมีคุณภาพมากขึ้นด้วยการนำสมาธิจากการเดินมาสู่การนั่ง ในอังคุตตรนิกาย จังกมสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า

จกฺกมาธิคโต สมาธิ จิรฺภูจิตฺติโก โหติ.^{๑๗๖}

“สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน”

ในเรื่องนี้คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเพิ่มเติมว่า การเดินจงกรมอาจทำให้บรรลุสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔^{๑๗๗} อย่างไรก็ตามการเจริญธำมตุกรรมฐานตามหลักของสำนักมหาสิริ หรือสายพองยุบจัดว่าเป็นวิปัสสนาเท่านั้น^{๑๗๘} จึงไม่อาจส่งผลให้บรรลุสมาบัติ ๘ แต่อย่างใด ข้อความในคัมภีร์อรรถกถาที่กล่าวไว้นั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อแสดงว่า

^{๑๗๖} อง.ปญจก. ๒๒/๒๙/๒๕

^{๑๗๗} จกฺกมาธิคโต สมาธิติ จกฺกมํ อธิญฺจหนฺเตน อธิคโต อญฺจนํ สมาปตฺติํ อณฺเวยตรสมาธิ. (อง.ปญจก.อ. ๓/๒๙/๑๒)

“คำว่า จกฺกมาธิคโต สมาธิ (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรม) หมายความว่า สมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งในสมาบัติ ๘ ที่ภิกษุผู้ตั้งใจเดินจงกรมได้แล้ว”

^{๑๗๘} ตสฺสเสวํ วายมมานสฺส นจิเรเนว ธาตุปปเภทาวภาสนปณฺณาปริคฺคหิตโต สภาวธมฺมมารมฺมณตฺตา อปฺปนํ อปฺปตฺโต อฺปฺจารมตฺโต สมาธิ อฺปฺปชฺชติ. (วิสุทฺธิ. ๑/๓๐๘/๓๘๙)

“เมื่อเธอพากเพียรอยู่อย่างนั้น สมาธิอันปรากฏด้วยปัญญาที่แสดงประเภทของธาตุ อันเป็นเพียงอุปจาระไม่บรรลุอุปนาเพราะมีอารมณ์เป็นสภาวธรรม ย่อมเกิดขึ้นโดยเร็ว”



เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรมตามหลักของธาตุกรรมฐาน โดยรับรู้สภาวะเบา
ผลัดดัน หนัก และสภาวะกระทบสัมผัสของธาตุ ๔ เหล่านี้ในขณะที่เดินแล้ว
เมื่อไปนั่งกรรมฐานเจริญสมณกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็อาจทำให้
สมาธิจากการเดินจงกรมนั้นนำไปสู่การบรรลุสมาบัติ ๘ ได้ ทั้งนี้เพราะ
ไม่มีใครบรรลุฌานหรือเข้าฌานสมาบัติได้ในอริยาบถเคลื่อนไหว คือ
เดิน พุดคุย หรือบริโภคอาหาร แต่ฌานเป็นลักษณะของอัปปนาคือสมาธิ
ที่แนบแน่น เกิดขึ้นในช่วงที่ร่างกายจะต้องหลับตาและหยุดนิ่งเท่านั้น
ด้วยเหตุนี้ จึงไม่อาจบรรลุสมาบัติ ๘ หรือเข้าฌานสมาบัติในขณะที่
เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินจงกรม ต่อเมื่อมานั่งกรรมฐานแล้วเจริญ
อานาปานกรรมฐาน เป็นต้น จึงจะบรรลุสมาบัติ ๘ ได้

ด้วยเหตุดังกล่าว การเจริญอินทรีย์ ๕ จึงมีความสำคัญมากต่อ
การปฏิบัติ โดยศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะที่จดจ่อ วิริยะเป็นเหตุเกิดของ
สติคือทำให้สติต่อเนื่องด้วยการจดจ่อนั้น สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สตินั้น
เปรียบได้กับการสื้ไม้สองท่อนอย่างต่อเนื่อง จึงก่อให้เกิดสมาธิซึ่งเปรียบ
ได้กับความร้อนอันเกิดจากการสื้ไม้ และปัญญาก็เป็นผลของสมาธิซึ่ง
เปรียบได้กับเปลวไฟอันเกิดจากความร้อนนั้น อย่างไรก็ตาม ในเวลาที่
ปฏิบัติธรรมอยู่ ศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ถือว่าเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติ
ต้องปรับอยู่ทุกๆ ขณะ

การปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลกันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในเรื่องนี้
จำแนกเป็น :-

๑. สัทธินทรีย์ คือ ความเชื่อมั่นวิธีเจริญภาวนาที่เกี่ยวกับ
วิปัสสนากรรมฐาน

๒. วิริยินทรีย์ คือ ความพยายามเพื่อบริหารลักษณะของรูปนาม
และเพื่อให้ภาวนาจิตแนบสนิทดำรงมั่นในรูปนาม



๓. สตินทริย์ คือ การระลึกรูปรูปนาม

๔. สมาธินทริย์ คือ การที่ภาวนาจิตตั้งมั่นในรูปนาม

๕. ปัญญินทริย์ คือ การหยั่งเห็นลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของรูปนามตามความเป็นจริง

สัทธินทริย์มีกำลังมากเพราะหน้าที่ของสัทธาธิโมกข์ที่เชื่อมั่น การเจริญวิปัสสนาภาวนาปรากฏชัดเจนด้วยกำลังศรัทธาที่เชื่อมั่นเป็นอย่างดี ถ้าปัญญินทริย์ที่หยั่งเห็นลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของรูปนามยังไม่ปรากฏชัดเจน และถ้าอินทริย์ที่เป็นวิริยะ สติ และสมาธิอ่อนกำลัง วิริยินทริย์ย่อมไม่อาจทำหน้าที่ประคับประคองสัมปยุตตธรรมที่เกิดร่วมกับตนไม่ให้ตกไปจากอารมณ์กรรมฐานได้ สัทธินทริย์จึงไม่อาจทำหน้าที่ทำให้ลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของรูปนามปรากฏชัดเจนแก่ปัญญาได้ สมาธินทริย์ไม่อาจทำหน้าที่ไม่ซัดส่ายโดยทำให้จิตไม่ซัดส่ายออกไปสู่อารมณ์ภายนอกอื่นจากธาตุ ๔ ได้ และปัญญินทริย์ก็ไม่อาจทำหน้าที่รู้เห็นลักษณะเฉพาะและลักษณะทั่วไปของรูปนามตามความเป็นจริงได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าสัทธินทริย์มีกำลังมากจึงข่มอินทริย์อื่นไว้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรลดสัทธินทริย์ลงด้วยการรู้เห็นลักษณะของรูปนามให้ทันปรมัตถ์ตามความเป็นจริง

ถ้าวิริยะที่พยายามให้ภาวนาจิตแนบสนิทในอารมณ์มีกำลังมากเกินไป สัทธินทริย์ไม่อาจทำหน้าที่อธิโมกข์ สัทธินทริย์ไม่อาจทำหน้าที่อุปปุสฐานะ สมาธินทริย์ไม่อาจทำหน้าที่อวิกเขปะ และปัญญินทริย์ไม่อาจทำหน้าที่ทัสสนะได้ จะเห็นได้ว่า อินทริย์ทั้ง ๔ อย่างเหล่านี้ไม่อาจทำหน้าที่ของตนๆ ทั้งนี้เพราะวิริยินทริย์มีกำลังมากจนเกินไป ส่งผลให้ภาวนาจิตซัดส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอกจากธาตุกรรมฐาน ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรลดวิริยะที่มีกำลังมากลงด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์



ตั้งคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า

วิเสสโต ปเนตถุ สทฺธาปณฺณานํ สมภาวิริยานญจ สมตํ ปสฺสนฺติ.^{๑๗๙}

ในอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ อาจารย์ทั้งหลายสรรเสริญความเสมอกันระหว่างศรัทธากับปัญญา และสมาธิกับวิริยะเป็นพิเศษ”

ถ้าศรัทธาที่เชื่อมั่นหลักการปฏิบัติมีกำลังมาก แต่ปัญญาที่ยังเห็นลักษณะของรูปนามมีกำลังน้อย ย่อมส่งผลให้ลักษณะเฉพาะของรูปนามไม่ปรากฏชัดเจน ข้อนี้อาจทำให้ผู้ปฏิบัติคิดว่าตนประสบความสำเร็จก้าวหน้าในขณะที่มีความก้าวหน้าเพียงเล็กน้อย ในบางขณะผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนามได้โดยสะดวกและชัดเจน แต่มีศรัทธาที่เชื่อมั่นหลักการปฏิบัติไม่มากนัก คือ อาจไม่เชื่อมั่นว่าผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้จะสามารถรู้เห็นรูปกลาปได้ อีกทั้งสามารถรู้เห็นธาตุ ๔ ที่ดำรงอยู่ในรูปกลาปแต่ละอย่างได้ บางคราวอาจมีความสงสัยไม่เชื่อมั่นตนเองโดยคิดว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นจึงรู้เห็นรูปนามได้ แต่สาวกไม่อาจรู้เห็นได้ บางคนอาจไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติอย่างถูกต้องเมื่อมีผู้อื่นสอนว่าพระพุทธรูปเจาทรงแนะนำให้เจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้รูปนามที่เป็นปรมาณูเท่านั้น ก็อาจสงสัยไม่เชื่อมั่นคำแนะนำดังกล่าว จัดว่าเขามีศรัทธาเล็กน้อยในคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าที่เกี่ยวกับการเจริญภาวนา

บางคนมีปัญญาคือความรู้ที่ได้ศึกษาปริยัติมาก แต่มีศรัทธาเล็กน้อย อาจโอนเอียงไปสู່ฝ่ายหลอกลวงข้อนี้เหมือนโรคที่เกิดจากการกินยาผิด เป็นสิ่งที่รักษายาก เขามักหาข้ออ้างถามปัญหาตามที่ตนเคยได้ยินได้ฟังมากเหมือนสัจจกปริพาชก บุคคลเช่นนี้ยากที่จะประสบความสำเร็จใน

^{๑๗๙} วิสุทธิ. ๑/๖๒/๑๔๑



การเจริญภาวนาได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องปรับศรัทธากับปัญญา ทั้ง ๒ อย่างให้สม่ำเสมอ ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า

“ผู้ที่มีศรัทธามากแต่มีปัญญาน้อย ย่อมเป็นคนเลื่อมใสอย่างงมงาย มักเลื่อมใสสิ่งที่ไม่ควรเลื่อมใส ผู้ที่มีปัญญามากแต่มีศรัทธาน้อย ย่อมถึงฝ่ายหลอกลวง แก่ไขยากเหมือนโรคที่เกิดจากยายากที่จะรักษาให้หายได้”^{๑๘๐}

นอกจากนั้น ในบางขณะสมาธิที่แนบจิตไว้ในรูปนามมีกำลังมาก แต่ความเพียรที่พยายามให้รู้เห็นลักษณะเฉพาะของรูปนาม และความเพียรเพื่อแนบภาวนาจิตไว้ในรูปนามมีกำลังน้อย ในขณะนั้นถือว่าสมาธิมีกำลังมาก วิริยะมีกำลังน้อย ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ย่อมถูกความเกียจคร้านครอบงำ ดังนั้น ในขณะที่พัฒนาสมาธิโดยปรารภลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่างเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติควรตั้งจิตจดจ่อให้ดำรงมั่นในรูปนาม เพราะการไม่จดจ่อเป็นการทำให้วิริยะลดน้อยลง ผู้ที่ไม่ตั้งจิตจดจ่อเช่นนี้จะทำให้ภวังคจิตเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้ลักษณะเฉพาะของรูปนามไม่ปรากฏชัดเจน และทำให้ความก้าวหน้าในการปฏิบัติลดลง ดังนั้น จึงควรปรับวิริยะให้มากขึ้นเพื่อให้ภาวนาจิตแนบสนิทในอารมณ์ปัจจุบันของรูปนาม ทั้งนี้เพื่อให้ลักษณะเฉพาะของรูปนามเหล่านั้นปรากฏชัดเจน

ในบางคราววิริยะมีกำลังมากกว่าสมาธิ ส่วนสมาธิมีกำลังน้อย ทำให้เกิดความซัดส่ายฟุ้งซ่านในอารมณ์ต่างๆ อื่นจากรูปนาม ในขณะนั้น

^{๑๘๐} พลวสทุโธ หิ มนุสฺสญเณ มุทฺธปฺปสนฺโน โหติ, อวตฺถุสฺมึ ปสฺสิตฺติ. พลวปญญเณ มนุสฺสทุโธ เกรวฏฺฐิกปฺกขํ ภยตี, เกสชชสมฺมุจฺจิตฺโต วีย โรโค อตฺเตกฺโข โหติ. (วิสุทฺธิ. ๑/๖๒/๑๔๑)



ผู้ปฏิบัติควรลดวิริยะลง และปรับสมาธิให้เพิ่มขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ความฟุ้งซ่านย่อมจะไม่เกิดขึ้นต่อไป ส่งผลให้สมาธิกับวิริยะทั้ง ๒ อย่างสม่ำเสมอ

เมื่อศรัทธากับปัญญาและสมาธิกับวิริยะสม่ำเสมอ ชนิทสมาธิในวิปัสสนาย่อมเกิดขึ้นได้ ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีสติที่ระลึกรู้ลักษณะเฉพาะของรูปนามอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ จึงจะสามารถปรับอินทรีย์เหล่านั้นให้สม่ำเสมอได้ สติเปรียบเสมือนเกลือหรือเครื่องปรุงรสอาหารซึ่งจำเป็นต้องใส่ไว้ในกับข้าวทุกชนิด และเหมือนอัมมาตย์ผู้ชำนาญในกิจทั้งปวงจำเป็นต้องมีไว้ปรึกษาในราชกิจทุกอย่าง

อนึ่ง ในพระสูตรต่างๆ พระพุทธองค์ก็ตรัสถึงความสมดุลระหว่างศรัทธากับปัญญาและสมาธิกับวิริยะไว้เช่นเดียวกัน ด้วยพระพุทธดำรัสว่า

“ดังนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และเมื่อมีความเสมอกันเช่นนั้น จงถือเอานิมิต [อารมณ์คือสมณะวิปัสสนา มรรค และผล]”^{๑๔๑}

ถ้าศรัทธากับปัญญาไม่สมดุลกัน ก็อาจทำให้เกิดข้อบกพร่องได้ กล่าวคือ ความเชื่อมั่นนั้นต้องมีปัญญารองรับ ต้องเกิดร่วมกับปัญญา ต้องเป็นญาณสัมปยุตตจิต คือ มหากุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่ศรัทธาที่เกิดร่วมกับญาณวิปยุตตจิต คือ จิตที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา จะเห็นได้ว่า คนที่มีศรัทธาแต่ไม่มีปัญญาอาจหลงผิดได้ เขามักกราบไหว้พระพุทธรูปโดยคิดว่าเป็นเครื่องรางของขลัง แต่ไม่รู้จักคุณธรรมของ

^{๑๔๑} ตสมฺมาติห ตฺว โสณ วีริยสมตํ อธิฏฺฐห, อินฺทฺริยานมฺย สมตํ ปฏฺวิชฺฌ, ตตฺถ จ นิमितฺตํ คณฺหาหิ. (วิ.ม. ๕/๒๔๓/๕)



พระพุทธองค์อย่างแท้จริง ถ้าเขาเข้าใจคุณธรรมของพระพุทธเจ้า ๙ ประการเป็นอย่างน้อยแล้วกราบไหว้ด้วยความเคารพในคุณธรรมเหล่านั้น การกราบไหว้ในลักษณะนี้จึงถือว่าประกอบด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

การถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง พระธรรมเป็นที่พึ่ง และพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของชาวพุทธ มีความหมายละเอียดลึกซึ้ง กล่าวคือ การถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง เปรียบได้กับการแสดงความเคารพต่ออาจารย์ในมหาวิทยาลัย พระธรรมคืออริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางแห่งการบรรลุพระนิพพาน เปรียบได้กับหน่วยกิตที่เรียนในมหาวิทยาลัย พระสงฆ์ หมายถึงอริยสงฆ์ ซึ่งอาจจะเป็นฆราวาสหรือนักบวชที่ยังมีชีวิตอยู่บ้าง ปรินิพพานไปแล้วบ้าง พระสงฆ์นั้นเปรียบได้กับรุ่นพี่ที่เรียนจบมหาวิทยาลัยแล้ว ถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายแห่งการศึกษา

ดังนั้น พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ทั้งสามอย่างนี้ จัดเป็นนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันนี้ได้ปรินิพพานไปแล้ว เวลาขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พื่อนั้น เราถึงพระพุทธเจ้าโคตมะ พระองค์เดียวว่าเป็นที่พึ่ง เพราะพระองค์เป็นศาสดาของเรา เรามิได้ขอถึงพระพุทธเจ้าพระองค์ก่อนๆ ว่าเป็นที่พึ่ง เพราะพระพุทธเจ้าเหล่านั้น มิได้เป็นศาสดาของเรา อย่างไรก็ตาม การที่เราแสดงความเคารพต่อพระพุทธเจ้าอาจจะรวมไปถึงการแสดงความเคารพต่อพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบัน เพราะชาวพุทธเคารพนับถือต่อคุณธรรมของพระพุทธเจ้าเหล่านั้น ดังข้อความในคัมภีร์อุปทานว่า





อพภิตตา จ เย พุฑา

วตฺตมานา^{๑๘๒} อนาคตา

ธเชนาเนน สุขุณฺติ

ตสฺมา เอเต นมสฺสียา.^{๑๘๓}

^{๑๘๒} การประกอบใช้รูปพหูพจน์ในคำว่า วตฺตมานา (พระพุทธเจ้าในปัจจุบันทั้งหลาย) เรียกว่า เทสนาโสตะ คือ กระแสแห่งเทศนา หมายความว่า การใช้เป็นรูปพหูพจน์นี้มีได้ในที่แสดงข้อความพหูพจน์ตามลำดับ แม้กล่าวถึงสิ่งเดียวกันก็ใช้เป็นพหูพจน์เพื่อมิให้เสียลำดับ จะเห็นได้ว่า คำว่า อพภิตตา (พระพุทธเจ้าในอดีตทั้งหลาย) และ อนาคตา (พระพุทธเจ้าในอนาคตทั้งหลาย) มีรูปเป็นพหูพจน์ จึงต้องใช้เป็นรูปพหูพจน์ว่า วตฺตมานา ไม่ใช่เป็นรูปเอกพจน์ว่า วตฺตมาน (พระพุทธเจ้าปัจจุบัน) เพราะจะทำให้เสีย อา ไม่ประสานกัน แต่ถ้าประกอบเป็นรูปพหูพจน์ตามลำดับว่า อพภิตตา วตฺตมานา และ อนาคตา ก็จะทำให้เสีย อา ประสานกัน ส่งผลให้เกิดสัททาลังการ (รศคำ) ตามหลักอลังการที่เรียกว่า มรุตตาคูณ คือ ความอ่อนหวาน โดยประกอบสระและพยัญชนะที่มีฐาน กรณ และมาตราเหมือนกันไว้ใกล้กัน หรือกล่าวซ้ำเสียงในพยางค์ ทำให้มีเสียงคล้องจองสัมผัสกัน (ดู สุโพธาลังการ คาถา ๑๑๗)

ตัวอย่างเทสนาโสตะ เช่น คัมภีร์ธัมมสังคณี (อภิ.ส. ๓๕/๑/๑) ได้กล่าวถึงลำดับพหูพจน์ว่า กุสลา ธมฺมา (สภาวะธรรมที่เป็นกุศล มีอยู่) อกุสลา ธมฺมา (สภาวะธรรมที่เป็นอกุศล มีอยู่) เป็นต้นแล้วกล่าวถึงพระนิพพาน (อภิ.ส. ๓๕/๗/๖, อภิ.ส. ๓๕/๘/๖) ว่า อปฺปจฺจยา ธมฺมา (สภาวะธรรมที่ไม่มีปัจจัย มีอยู่) และ อสฺสขตา ธมฺมา (สภาวะธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง มีอยู่) ที่จริงแล้วพระนิพพานเป็นสภาวะสงบจากกิเลสเพียงอย่างเดียว จึงไม่มีหลายประเภทเหมือนกุศลและอกุศลเป็นต้น การประกอบใช้คำในลักษณะนี้จึงเป็นเทสนาโสตะ ตามหลักภาษาเรียกว่า วจนวิปัลลสาสนัย คือ การเปลี่ยนพจน์ หมายความว่า เมื่อควรจะกล่าวเป็นรูปเอกพจน์ ก็ประกอบพหูพจน์ แต่สิ่งที่มุ่งหมายคือเอกพจน์เท่านั้น เป็นต้น ดังข้อความว่า

พหฺวตฺถานมฺปิ เอกตฺเถ สมารโปนโต พุ-

วจนํ เทสนาโสเต

ปติตตฺตา จ คมฺยเต. (สทท.จินดา ๑๓๕)

“วิภัตติพหูพจน์ย่อมปรากฏเพราะการยกอรธอันมากมาไว้ในอรธเดียว และเพราะตกไปในกระแสแห่งเทศนา”



“พระพุทธรเจ้าเหล่าใดทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต พระพุทธรเจ้าเหล่านั้นย่อมบริสุทธิได้ด้วยธงชัยนี้ เพราะเหตุนั้น จึงควรนอบน้อมพระพุทธรเจ้าเหล่านั้น”

ตัวอย่างของเทสนาโสตะพบในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา ดังนี้

ตตถ กาฬากนฺติ ปกติหตฺติกุลํ ทฏฺฐพฺพํ. ยํ ทสนนํ ปุริสํ กายพลํ, ตํ เอกสฺส กาฬากสฺส หตฺติโน. ยํ ทสนนํ กาฬากานํ พลํ, ตํ เอกสฺส คงฺเคยยสฺส. ยํ ทสนนํ คงฺเคยยานํ, ตํ เอกสฺส ปณฺฑิตสฺส. ยํ ทสนนํ ปณฺฑิตานํ, ตํ เอกสฺส ตมฺพสฺส. ยํ ทสนนํ ตมฺพานํ, ตํ เอกสฺส ปิงฺคสฺส. ยํ ทสนนํ ปิงฺคานํ, ตํ เอกสฺส คนฺธหตฺติโน. ยํ ทสนนํ คนฺธหตฺตินํ, ตํ เอกสฺส มงฺคสฺส. ยํ ทสนนํ มงฺคานํ, ตํ เอกสฺส เหมสฺส. ยํ ทสนนํ เหมานํ, ตํ เอกสฺส อุโปสถสฺส. ยํ ทสนนํ อุโปสถานํ, ตํ เอกสฺส จทฺทนตสฺส. ยํ ทสนนํ จทฺทนตานํ, ตํ เอกสฺส ตถาคตสฺส. (อภ.ทสก.อ. ๓/๒๑/๓๒๕-๒๖)

“ในบรรดาตระกูลข้างเหล่านั้น บัณฑิตพึงเห็นว่าตระกูลข้างกาฬากะเป็นตระกูลข้างธรรมดา

๑. กำลังกายบุรุษ ๑๐ คน เท่ากับกำลังข้างตระกูลกาฬากะ ๑ เชือก
๒. กำลังข้างตระกูลกาฬากะ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังข้างตระกูลคังเคยยะ ๑ เชือก
๓. กำลังข้างตระกูลคังเคยยะ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังข้างตระกูลปณฺฑิตะ ๑ เชือก
๔. กำลังข้างตระกูลปณฺฑิตะ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังข้างตระกูลตมฺพะ ๑ เชือก
๕. กำลังข้างตระกูลตมฺพะ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังข้างตระกูลปิงฺคละ ๑ เชือก
๖. กำลังข้างตระกูลปิงฺคละ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังข้างตระกูลคันธะ ๑ เชือก
๗. กำลังข้างตระกูลคันธะ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังข้างตระกูลมงฺคละ ๑ เชือก



ชาวพุทธนอบน้อมต่อพระธรรม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ มรรคญาณที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ชื่อว่า ธรรม โดยมีความหมายว่า

๘. กำลังข้างตระกูลมั่งคละ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังข้างตระกูลหะมะ ๑ เชือก

๙. กำลังข้างตระกูลหะมะ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังข้างตระกูลอุโบสถ ๑ เชือก

๑๐. กำลังข้างตระกูลอุโบสถ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังข้างตระกูลฉัททันตะ ๑ เชือก

๑๑. กำลังข้างตระกูลฉัททันตะ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังพระตถาคต ๑ พระองค์”

คำว่า ยัม ทสนนํ ฉทฺทนต์นํ, ตํ เอกสฺส ตถาคตสฺส (กำลังข้างตระกูลฉัททันตะ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังพระตถาคต ๑ พระองค์) กล่าวตามกระแสเทศนาที่แสดงลำดับ ๑๑ อย่างในเรื่องนี้ ดังนั้น จึงไม่กล่าวว่า ยัม ทสนนํ ฉทฺทนต์นํ, ตํ ตถาคตํ (กำลังข้างตระกูลฉัททันตะ ๑๐ เชือก เท่ากับกำลังพระตถาคตทั้งหลาย) ดังข้อความว่า

เอกสฺสาติ จ ตถา เญฺจจากถายํ อาคตตฺตา เทสนาโสเตน วุตฺตํ.
(อง.ทสก.ฎีกา ๓/๒๑/๓๘๖)

“อนึ่ง คำว่า เอกสฺส (พระตถาคต ๑ พระองค์) กล่าวไว้ตามกระแสแห่งเทศนา เพราะมาแล้วในถ้อยคำข้างต้นเช่นนั้น”

อย่างไรก็ตาม ความเห็นที่กล่าวว่า อุปปจฺจยา ธมฺมา, อสงฺขตา ธมฺมา จัดเป็นเทศนาโสตะดังกล่าว ไม่เป็นที่ยอมรับของคัมภีร์พาลาวดารฎีกาเก่า เพราะท่านถือว่าคำเหล่านั้นมีรูปเป็นพหูพจน์ด้วยอำนาจของการมิได้ระบุเนื้อความว่าเป็นอย่างเดียว หรือด้วยอำนาจของการมิได้ระบุจำนวน ความเห็นนี้กล่าวตามคำอธิบายในสัททนีติปกรณ์ (สุตตมาลา สูตร ๖๗๑) ที่อนุญาตการประกอบใช้พหูพจน์ในอรรถอปริจเฉทะ (การมิได้ระบุเนื้อความ) หรืออนิยमितสังขยา (การมิได้ระบุจำนวน) ดังข้อความว่า



สภาวะทรงสัตว์ไว้ไม่ให้ตกไปในอบายภูมิจ ๔ และวิภูฏทุกข^{๑๘๔} สภาวะที่สามารถทรงเหล่าสัตว์ไว้คือมรรคญาณนั่นเอง มรรคญาณนี้มีความหมาย

“อุปปัจจยา ธมฺมา, อสงฺขตา ธมฺมา อิจฺเจวมาทโย เอกสฺสตถสฺส อปริจฺเจทวเสน พหุจณปิโยคา อนิยमितสงฺขยาวเสน พหุจณปิโยคา วา.เกจิ ปน “เทสนาโสตะปาตวเสน พหุจณปิโยคาติปิ วทนฺติ, ตํ น คเหตุพฺพํ. น หิตถาคโต สติสมฺปชฺฌณฺรหิโต ธมฺมํ เทเสติ, ยุตฺติ จ น ทิสฺสติ “มาติกาญํ ปุจฺฉาญํ วิสฺสชฺชเน จาติ ตีสุปิ จาเนสุ อุปฺปจฺจยาทีธมฺเม เทเสนโต สตถา ปุณฺณปุณฺโณ พหุจณวเสน เทสนาโสเต ปตติวรา ธมฺมํ เทเสตีติ. (พา.ปุราณฎีกา ๖๔)

“อุทาหรณ์เป็นต้นอย่างนี้ว่า อุปปัจจยา ธมฺมา (สภาวะธรรมที่ไม่มีปัจจัย มีอยู่) และ อสงฺขตา ธมฺมา (สภาวะธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง มีอยู่) ประกอบพหุพจน์ด้วยอำนาจของการมีได้ระบุเนื้อความว่าเป็นอย่างเดียว หรือด้วยอำนาจของการมีได้ระบุจำนวน

บางคนกล่าวอีกว่า ประกอบพหุพจน์ด้วยอำนาจของการดำเนินไปในกระแสของเทศนา ความเห็นนั้นไม่ควรเชื่อถือ เพราะพระศาสดาไม่ทรงแสดงธรรมโดยปราศจากสติสัมปชัญญะ และไม่พบความเหมาะสมว่า พระศาสดาเมื่อจะทรงแสดงสภาวะธรรมที่ไม่มีปัจจัยเป็นต้นในฐานะทั้งสาม คือ หัวข้อคำถาม และคำตอบ ทรงแสดงธรรมให้ดำเนินไปในกระแสของเทศนาด้วยอำนาจของพหุพจน์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า”

ความเห็นที่แตกต่างกันทางหลักภาษาที่ผู้เขียนนำเสนอมานี้ มิได้มุ่งจะแสดงว่าความเห็นไหนถูกหรือผิด แต่ต้องการจะชี้ให้เห็นถึงมุมมองทางหลักภาษาที่อาจแตกต่างกัน เหมือนเหรียญเงินที่มี ๒ ด้าน ทั้งนี้เพื่อประเทืองปัญญาแก่ผู้สนใจใฝ่รู้หลักภาษาอย่างลึกซึ้ง

^{๑๘๓} ขุ.อป. ๓๒/๕๘๘/๖๘

^{๑๘๔} ตตถ อตฺตานํ ธารเณเต จตุสสุ อปาเยสุ วัฏฏทุกฺขेषุ จ อปตฺมานเ กตฺวา ธารเตตีติ ธมฺโม. (วิภาวินี ๑/๑/๑๖๔)

“ในพากย์นั้น สภาวะทรงเหล่าสัตว์ผู้ทรงตนไว้มิให้ตกไปในอบาย ๔ และทุกขในวิภูฏะ ชื่อว่า ธรรม”



ว่า ปัญญาจำกัดกิเลสไปสู่พระนิพพาน^{๑๘๕} ดังนั้น พระธรรมในที่นี้จึงหมายถึง มรรคญาณ โดยองค์ธรรมคือสัมมาทิฐิที่เกิดร่วมกับอริยมรรคที่เหลือ ๗ ประการ ดังนั้น การนอบน้อมพระธรรมเป็นที่พึงจึงเป็นการนอบน้อม มรรคญาณ เพราะเป็นสภาวะสามารถกำจัดทุกข์ในอบายและทุกข์ใน วัฏฏะแก่เราทั้งหลายด้วยการกำจัดกิเลสนั่นเอง และการที่เราได้ นอบน้อมพระธรรมนี้ ก็เพราะเป็นที่พึงของเรานั้นเอง

พระสงฆ์นั้นไม่ว่าจะดำรงชีวิตอยู่หรือปรินิพพานแล้ว เป็น คฤหัสถ์หรือนักบวช อริยบุคคลเหล่านั้นเป็นที่พึงของเราในลักษณะของ นามธรรม คือ เป็นจุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติของเราเพื่อการบรรลุความ เป็นพระอริยสงฆ์นั่นเอง ดังนั้น บุคคลผู้ที่มีศรัทธาโดยไม่มีปัญญาจึงอาจ นอบน้อมพระพุทธรูปเจ้าตามรูปลักษณะภายนอก นอบน้อมพระธรรมโดย เป็นคัมภีร์ นอบน้อมพระสงฆ์ว่าคือภิกษุผู้เป็นนักบวช ที่จริงแล้วการ นอบน้อมพระรัตนตรัยนี้หมายถึงความเข้าใจในคุณธรรมของพระพุทธรูปเจ้า เป็นต้น และนอบน้อมต่อคุณธรรมที่เป็นนามธรรมดังกล่าว

นอกจากนั้น ปัญญาก็เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าปัญญาไม่สมดุลง กับการศรัทธาก็อาจทำให้เป็นพวกหัวหมอเลื่องลือ เช่น เมื่อคนอื่นให้ทาน คนเหล่านั้นมักพูดว่าไม่จำเป็นต้องให้ทานด้วยตัวเอง เพียงอนุโมทนา บุญที่คนอื่นทำก็พอ หรือเวลาคนอื่นรักษาศีลก็พูดว่าไม่จำเป็นต้องรักษาศีลด้วยตัวเอง เพียงทำใจไม่คิดร้ายผู้อื่นก็เป็นคนดีแล้ว บางคนพูด เช่นนี้แล้วกรอกสุราหรือเบียร์เข้าปากพร้อมกับภูมิใจว่านั่นเป็นคนดี ว่าโดยองค์ธรรมนั้นคือโมหเจตสิก ไม่ใช่ปัญญาที่แท้จริง ซึ่งองค์ธรรม

^{๑๘๕} กิเลส วา มาเรณโต จจฺจตีติ มคฺโค. (อภิ.สง.อ. ๑/๑๖/๙๖)

“อีกอย่างหนึ่ง สภาวะกำจัดกิเลสไปสู่พระนิพพาน] ชื่อว่า มรรค”



ได้แก่ปัญญาเจตสิก นี่เป็นสาเหตุที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงปัญญาอันไม่
สมดุลกับศรัทธา ดังจะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์มิได้ตรัสคำว่า เอกัคคตา
(ความมีอารมณ์เดียว) ในพระสูตรทั้งหลาย แต่ตรัสว่า สมภา ในบางครั้ง
สมภาดังกล่าวก็เป็นเพียงเอกัคคตาเจตสิกทั่วไป มิได้หมายถึงเอกัคคตา
ที่กำลังถึงภาวะที่เรียกว่า สมภา

นอกจากนี้ มีตัวอย่างเรื่องพระวักกิลว่า ท่านมีศรัทธาในการ
เฝ้าดูรูปกายอันงดงามของพระพุทธองค์ เมื่อได้แต่เฝ้าดูรูปกาย ปัญญา
จึงไม่เกิดแก่ท่าน ต่อมาพระพุทธองค์ได้ทรงขับไล่ท่าน ทำให้ท่านรู้สึก
เสียใจคิดว่า พระพุทธองค์ทรงขับไล่เราแล้ว ประโยชน์อะไรเล่ากับการมี
ชีวิตอยู่ ท่านจึงไปที่หน้าผาแล้วคิดว่าจะกระโดดหน้าผาเพื่อฆ่าตัวตาย
ในขณะนั้นพระพุทธองค์ทรงปรากฏพระองค์ให้เห็นแล้วตรัสว่า

ปาโมชชพหุโล ภิกขุ ปสนฺโน พุทธสาสเน

อริคฺฉเณ ปทํ สนฺตํ สงฺขารูปสมํ สุขํ^{๑๘๖}

“ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์ เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เธอพึง
บรรลุดังนิพพานอันสงบสุข ระวังสังขาร”

ในขณะนั้นท่านข่มปิตีที่บังเกิดขึ้นแล้วเจริญปัญญา จึงบรรลु
ธรรมเป็นพระอรหันต์ ในเรื่องนี้ ข่มปิตี หมายถึง กำหนดรู้ปิตีปราโมทย์
เพราะเมื่อกำหนดรู้ปิตีปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ท่านได้รู้เห็นความ
เกิดดับของปิตีปราโมทย์นั้นด้วย ถือว่าในขณะนั้นปัญญาเป็นประธาน
ไม่ใช่ปิตีเป็นประธาน และเมื่อปัญญาเป็นประธาน ท่านจึงเกิดปัญญา
รู้เห็นความเกิดดับดังกล่าวและพัฒนาปัญญาไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ
ทำให้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

^{๑๘๖} พุ.ธ. ๒๕/๓๘๑/๘๓



คนมีศรัทธามากกว่าปัญญาเปรียบเหมือนคนป่วยที่มีได้บริโภคยา เพราะปัญญาเหมือนยารักษาโรค ส่วนคนที่มีปัญญามากกว่าศรัทธาเหมือนคนกินยาผิด ทำให้โรครุนแรงกว่าเดิม แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าก็โปรดให้เกิดปัญญาไม่ได้ เพราะบางคนมีความเห็นผิดแน่นแฟ้น การปรับศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกันจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

นอกจากนั้น สมานกับวิริยะควรสมดุลกัน ถ้าวิริยะมากกว่าสมานก็อาจทำให้ฟุ้งซ่าน ถ้าสมานมากกว่าวิริยะก็อาจทำให้วังงเหงาหาวนอน ตัวอย่างผู้มีวิริยะมากกว่าสมาน เช่น พระโสณโกฬิสะที่ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานหลายวันจนฝ่าเท้าแตกมีเลือดไหลเดินไม่ได้ เมื่อท่านใช้เข้าเดินแทน ก็มีเลือดไหลนองพื้น ทำให้ท่านไม่อาจบรรลุธรรมได้ด้วยวิริยะที่มากเกินไป พระพุทธองค์จึงเสด็จมาตรัสสอนให้ท่านปรับสมานกับวิริยะให้สมดุลกัน เมื่อท่านปรับเช่นนี้ก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์^{๑๘๗}

^{๑๘๗} อจิริปสมฺปนฺโน จ ปณายสฺมา โสณํ สัตถวเน วิหรติ. ตสฺส อจฺจารทฺธวิริยสฺส จงฺกมโต ปาทา ภิชฺชิสฺสุ, จงฺกโม โลหิตเนน ผุฏฺฐโ จ โหติ, เสยฺยถาปิ คฺวาฆาตนํ. อถ โข อายสฺมโต โสณสฺส รโหคตสฺส ปฏฺฐิสลฺลีนสฺส เอวํ เจตโส ปริวิตกโก อุทฺปาที “เย โข เกจิ ภควโต สวากา อารทฺธวิริยา วิหรนฺติ, อหํ เตสํ อณฺณตโร, อถ จ ปน เม นานูปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมฺมจฺจติ; สวฺวิชฺชนฺติ โข ปน เม กุเล โภคา, สกฺกา โภเค จ ภุญฺชิตุํ ปุณฺณานิ จ กาทู; ยนฺนุนาหํ หีนายาวตฺติตฺวา โภเค จ ภุญฺเชยฺยํ ปุณฺณานิ จ กรายยนฺ”ติ. อถ โข ภควา อายสฺมโต โสณสฺส เจตสา เจโตปริวิตกมณฺณาย, เสยฺยถาปิ นาม พฺลวา บุริโส สมฺมิณฺชิตํ วา พหํ ปสาเรยฺย, ปสาริตํ วา พหํ สมฺมิณฺชเยยฺย, เอวเมว คิञฺชณฺณู ปพฺพเต อนฺตรหิโต สัตถวเน ปาตุโรหสิ. อถ โข ภควา สมฺพหุเลหิ ภิกฺขุหิ สทฺธิ เสนาสนจาริกํ อาหิณฺทนฺโต, เยนายสฺมโต โสณสฺส จงฺกโม, เตนุสฺสงฺกมิ. อทฺทสา โข ภควา อายสฺมโต โสณสฺส จงฺกมํ โลหิตเนน ผุฏฺฐจํ,



อีกตัวอย่างหนึ่งคือเรื่องของพระอานนท์ ในคืนก่อนวันสังคายนา ที่ท่านปฏิบัติธรรมตลอดคืนจนถึงรุ่งเช้า แต่ไม่อาจบรรลุธรรมได้เพราะ

ทิสวาน ภิกขุ อามนฺเตสิ “กสส นวายํ ภิกขเว จงกโม โลหิตเนน ผุฏฺโฐ, เสยฺยถาปิ ความาตณฺหํ”ติ. อายุสมโต ภาเนโต โสณสฺส อจฺจารทฺทวียสฺส จงกมโต ปาทา ภิชฺชิสฺสุ, ตสฺสายํ จงกโม โลหิตเนน ผุฏฺโฐ, เสยฺยถาปิ ความาตณฺหํ”ติ.

อด โข ภควา, เยนายสมโต โสณสฺส วิหาโร, เตนุปลงกมิ; อุปสงกมิตฺวา ปณฺณตเต อาสเน นิสฺสีทิ. อายุสมมาปิ โข โสโณ ภควนฺตํ อภิวาเทตฺวา เอกมณฺตํ นิสฺสีทิ; เอกมณฺตํ นิสฺสินฺ โข อายุสมนฺตํ โสณํ ภควา เอตทโวจ “นनु เต โสณโรหิตตสฺส ปฏฺฐิสลฺลีนสฺส เอวํ เจตโส ปริวิตกโก อุทฺปาทิ ‘เย โข เกจิ ภควโต สาวกา อารทฺทวียา วิหรนฺติ, อหนุ เตสํ อณฺณตโร, อถ จ ปน เม นานูปาทาย อาสเวหิ จิตตํ วิมุจฺจติ; สวฺวิชนฺติ โข ปน เม กุเล โภคา, สกฺกา โภเค จ ญฺญชฺชิตุํ ปุณฺณานิ จ กาทุํ; ยนฺนุนาหํ หีนายาวตฺติตฺวา โภเค จ ญฺญเชยฺยํ ปุณฺณานิ จ กรเยยฺน”ติ. เอวํ ภาเนตติ ตํ กิ มณฺณสิ โสณ. กุสโล ตวํ ปุพฺเพ อคาริกญฺโตะ วิณาย ตนฺติสฺสเรติ. เอวํ ภาเนตติ. ตํ กิ มณฺณสิ โสณ. ยทา เต วิณาย ตนฺตโย อจฺจายตา โหนฺติ, อปิณฺุ เต วิณา ตสฺมिํ สมเย สรวตฺตี วา โหติ กมฺมณฺณวา วาติ. โน เหนฺตํ ภาเนตติ. ตํ กิ มณฺณสิ โสณ ? ยทา เต วิณาย ตนฺตโย อตฺติสิถิลา โหนฺติ, อปิณฺุ เต วิณา ตสฺมिํ สมเย สรวตฺตี วา โหติ กมฺมณฺณวา วาติ. โน เหนฺตํ ภาเนตติ. ตํ กิ มณฺณสิ โสณ. ยทา เต วิณาย ตนฺตโย เนา อจฺจายตา โหนฺติ นาทิสิถิลา สเม คุณเณ ปตฺธิจฺจิตา อปิณฺุ เต วิณา ตสฺมिํ สมเย สรวตฺตี วา โหติ กมฺมณฺณวา วาติ. เอวํ ภาเนตติ. เอวเมว โข โสณ อจฺจารทฺทวียํ อุทฺธจฺจาย สวตฺตติ, อตฺติสินฺวียํ โกสชฺชาย สวตฺตติ; ตสฺมาติห ตวํ โสณ วียสมตํ อธิฏฺฐจฺห, อินฺทฺริยานญจ สมตํ ปฏฺวิชฺฌ, ตตฺถ จ นิमितฺตํ คณฺหาหิติ. “เอวํ ภาเนต”ติ โข อายุสมมา โสโณ ภควโต ปจฺจสฺสสฺสิ. อถ โข ภควา อายุสมนฺตํ โสณํ อิมินา โอวาทเณ โอวาทิตฺวา, เสยฺยถาปิ นาม พฺลวา ปุริโส สมฺมิมฺชิตํ วา พาทํ ปสาเรยฺย, ปสาธิตํ วา พาทํ สมิมฺชเยยฺย, เอวเมว สิตฺวเณ อายุสมโต โสณสฺส สมฺมุขเณ อนฺตรหิตो คิซฺฌญฺญเณ ปพฺพเต ปาตุโรหสิ. อถ โข อายุสมมา โสโณ อปเรน สมเยเน วียสมตํ อธิฏฺฐาสิ, อินฺทฺริยานญจ สมตํ



วิริยะมากจนเกินไป เมื่อท่านคิดว่าจะนอนพักผ่อนสักครู่ จึงนั่งบนเตียง แล้วเอนกายลงที่นอน เมื่อทำทั้งสองข้างพ้นจากพื้น แต่ศีรษะยังไม่ถึง

ปฏิวชิฌมฺ, ตตฺถ จ นิมิตฺตํ อคฺคตฺเทสิ. อถ โข อายสฺมา โสโณ เอโก วูปกฺกฺโข อปฺปมตฺโต อาตปฺปี ปหิตตฺโต วิหรนฺโต น จิรสฺสว, ยสฺสสตฺถาย กุลฺลปฺตฺตา สมฺมเทว อคารสฺมา อนคาริยํ ปพฺพชนฺติ, ตทฺหนฺตฺตรํ พฺรหฺมจฺริยปริโยสานํ ภิญฺเฐ ว ธฺมเม สยํ อภิณฺเฒา สจฺจนิคฺตวา อุปสมฺปชฺช วิหาสิ, “ซีณา ชาติ, วุสฺสิตํ พฺรหฺมจฺริยํ, กตํ กรณีนํ, นาปรํ อิตฺถตฺตยา”ติ อพฺภณฺณาสิ. อณฺณตโร จ ปนายสฺมา โสโณ อรหฺตํ อโหสิ. (วิ.ม. ๕/๒๔๓/๔-๕)

“โสณโกปิวิสะได้รับการบรรพชาอุปสมบทในพุทธสำนัก และเมื่อท่านอุปสมบทได้ไม่นาน ท่านก็อยู่ ณ ป่าสีตวัน ท่านปรารภความเพียรอย่างยิ่ง เติณจกรรมจนทำทั้งสองแตก สถานที่เติณจกรรมเปื้อนเลือดดุดจที่ฆ่าโค ต่อมา ท่านพระโสณโกปิวิสะหลักเรือนอยู่ในที่สงัด ได้มีความคิดดังนี้ว่า ในบรรดาพระสาวกของพระผู้มีพระภาคที่ปรารภความเพียร เราก็คือรูปหนึ่ง แต่โณนจิตของเราจึงยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นได้เล่า ทรัพย์สมบัติในตระกูลของเรามีอยู่ เราอาจใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญได้ อย่างกระนั้นเลย เราควรสึกไปใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญ’

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบด้วยพระทัยถึงความคิดคำนึงในจิตของท่านพระโสณโกปิวิสะจึงทรงหายไปจากภูเขาคิชฌกูฏ มาปรากฏพระองค์ที่ป่าสีตวัน เหมือนคนมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคพร้อมด้วยภิกษุเป็นจำนวนมากเสด็จเที่ยวจาริกไปตามเสนาสนะ เสด็จไปทางที่เติณจกรรมของท่านพระโสณโกปิวิสะ ทอดพระเนตรเห็นสถานที่เติณจกรรมเปื้อนเลือด จึงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า ‘สถานที่เติณจกรรมแห่งนี้ของใคร เปื้อนเลือดดุดจที่ฆ่าโค’

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ‘ท่านพระโสณโกปิวิสะปรารภความเพียรอย่างยิ่ง เติณจกรรมจนทำทั้งสองแตก สถานที่เติณจกรรมแห่งนี้ของท่านจึงเปื้อนเลือดดุดจที่ฆ่าโค พระพุทธเจ้าข้า’



ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปที่อยู่ของท่านพระโสณโกฬิวิสะ ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่จัดไว้ แม้ท่านพระโสณโกฬิวิสะก็ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาค แล้วนั่งเฝ้าอยู่ ณ ที่สมควร

พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระโสณโกฬิวิสะผู้นั่งเฝ้าอยู่ ณ ที่สมควร ดังนี้ว่า ‘โสณะ เธอหลักเรือนอยู่ในที่สงัด ได้มีความคิดดังนี้ว่า ในบรรดา พระสาวกของพระผู้มีพระภาคที่ปรารภความเพียร เราก็คือเป็นรูปหนึ่ง แต่ในจิตของเราจึงยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นได้เล่า ทรมณ์สมบัติในตระกูลของเรามีอยู่ เราอาจใช้สอยทรมณ์สมบัติและบำเพ็ญบุญได้ อย่ากระนั้นเลย เราควรสีกไปใช้สอยทรมณ์สมบัติและบำเพ็ญบุญ มิใช่หรือ’

ท่านพระโสณะทูลรับว่า ‘เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า’

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า ‘โสณะ เธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร เมื่อครั้งที่เธออยู่ครองเรือนนั้น เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญในการติดพันมิใช่หรือ’

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า ‘เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า’

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า ‘โสณะ เธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอดึงเกินไป พินของเธอมิเสี่ยงใช้การได้หรือ’

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า ‘ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า’

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถามต่อว่า ‘โสณะ เธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอย่นเกินไป พินของเธอมิเสี่ยงใช้การได้หรือ’

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า ‘ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า’

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถามว่า ‘โสณะ เธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร เวลาสายพิน ของเธอไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป ซึ่งอยู่ในระดับที่พอเหมาะ พินของเธอมิเสี่ยงใช้การได้หรือ’

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า ‘ใช้การได้ พระพุทธเจ้าข้า’

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ‘โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารภอย่างยิ่งย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น’ ท่านพระโสณะกราบทูลรับสนองพระพุทธดำรัสแล้ว



หมอน ก็ได้บรรลุลหรรณเป็นพระอรหันต์ นั้นเพราะท่านผ่อนวิริยะลง
ส่งผลให้วิริยะสมดุลกับสมาธิ^{๑๘๘}

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคครั้งทรงสอนท่านพระโสณะด้วยพระโอวาท
ข้อนี้แล้ว ทรงหายไปจากป่าสัตวันต่อหน้าท่านพระโสณะ มาปรากฏพระองค์
ที่ภูเขาศิขณภูฏ เหมือนคนมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ฉะนั้น

ครั้งต่อมา ท่านพระโสณะได้ตั้งความเพียรให้พอดี ปรับอินทรีย์ให้
เสมอกัน และถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น ได้หลีกไปอยู่ผู้เดียว ไม่
ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ ไม่นานนัก ก็ได้ทำให้แจ้งประโยชน์
ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวช
เป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันแท้
รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจ
อื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ ท่านพระ โสณะได้เป็นพระอรหันตรูปหนึ่ง
ในจำนวนพระอรหันต์ทั้งหลาย”

^{๑๘๘} อถ ไซ อายสฺมา อานนฺโท “เสว สนนฺปิยาโต, น ไซ ปน เมตํ ปติรูปิ, ยวาทํ
เสกฺโข สมนา สนนฺปิยาตํ คจฺเจยฺยนติ พหุเทว รตฺติ กายคตยา สติยา
วิตินาเมตฺวา รตฺติยา ปจฺจุสสมยํ จงฺกมา โอโรหิตฺวา วิหารํ ปวิสิตฺวา
“นิปฺชชิสฺสามีติ กายํ อวชฺเชสิ. เทว ปาทา ภูมิตฺ มุตฺตา, อปฺปตฺตมฺจ สีสํ
พิมฺโพหนํ, เอตสฺมี อนฺตเร อนฺนฺปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมฺมจฺจิ. อยฺเมหิ อายสฺมา
จงฺกเมน พหิ วิตินาเมตฺวา วิเสสํ นิพฺพตฺเตตฺถุ อสฺสโกนฺโต จินฺเตสิ “นฺนุ
มํ ภควา เอตทโวจ ‘กตฺตปฺปญฺเอยสิ ตวํ อานนฺท, ปธานมฺนุญฺช, ชิปฺปํ โหหิสิ
อนาสโวติ. พุทฺธานมฺจ กถาโทโส นาม นตฺถิ, มม อจฺจารทฺธํ วีริยํ, เตน เม
จิตฺตํ อุทฺธจฺจาย สํวตฺตติ, หนฺทาหํ วีริยสมถํ โยเชมฺมีติ จงฺกมา โอโรหิตฺวา
ปาทโธวณฺณฺจาเน จตฺวา ปาเท โอโรหิตฺวา วิหารํ ปวิสิตฺวา มณฺจเก นิสิตฺวา
“โถกํ วิสฺสสมิสฺสามีติ กายํ มณฺจเก อุปนาเมสิ. เทว ปาทา ภูมิตฺ มุตฺตา สีสณฺจ
พิมฺโพหนํ อสมฺปตฺตํ. เอตสฺมี อนฺตเร อนฺนฺปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมุตฺตํ.
จตุริยาปถวिरหิตํ เถรสฺส อรหตฺตํ อโหสิ. เตน “อิมสฺมี สาสนเณ อนิปนฺโน



ถ้าสมาธิมากกว่าวิริยะก็อาจทำให้ห้วงซึ้งซึมซาบ สมาธิในที่นี้โดยองค์ธรรมคือเอกัคคตาเจตสิก แต่เอกัคคตานี้จัดเป็นเอกัคคตาเจตสิกโดยทั่วไป ไม่ใช่เอกัคคตาที่มีกำลัง ตามหลักของพระอภิธรรมเอกัคคตาเจตสิกนี้เป็นสัพพจิตตสาธารณเจตสิก คือ เจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตทุกดวง ไม่เพียงแต่ในมนุษย์เท่านั้น ในสัตว์ดิรัจฉานก็มีเจตสิกดวงนี้ ดังนั้น ในเวลาทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ต้องมีเอกัคคตาเกิดร่วมตลอดเวลา เช่น เวลาบริโภคอาหาร เราใส่ช้อนเข้าปากด้วยกำลังของเอกัคคตาเจตสิก

อนิสินโน อมฺภุจโต อจฺจนฺโต โก ภิกฺขุ อรหฺตํ ปตฺโตติ วุตฺเต “อานนทเถโรติวตฺตํ วุญฺญติ. (วิ.มหา.อ. ๑/๑๒)

“ท่านพระอานนท์ดำริว่า พุรุษนี้จะมีการประชุม การที่เรายังเป็นพระเสขะอยู่ จะไปที่ประชุมนั้นไม่ควรเลย จึงใช้เวลาส่วนมากแห่งราตรีกาลให้หมดไปด้วยการเจริญกายคตาสติ เวลาใกล้รุ่งลงจากที่จงกรมเข้าไปยังวิหาร เอนกายลงด้วยหมายใจว่า ‘จักจำวัด’ พอเท้าสองฟันพื้น และศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน ในระหว่างนี้จิตได้หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ยึดมั่น ความจริงท่านพระอานนท์ใช้เวลาให้หมดไปอยู่ภายนอกด้วยการจงกรม เมื่อไม่อาจทำให้คุณวิเศษบังเกิดได้จึงดำริว่า พระผู้มีพระภาคตรัสกับเราไว้มิใช่หรือว่า อานนท์ เธอได้ทำบุญไว้แล้ว จงประกอบความเพียรเข้าเถิด เธอจะเป็นผู้สิ้นอาสวะโดยเร็ว และธรรมดว่าความผิดพลาดแห่งพระดำรัสของพระพุทธเจ้าทั้งหลายย่อมไม่มี แต่เราปรารภความเพียรมากเกินไป ดังนั้น จิตของเราจึงฟุ้งซ่าน เอาเถิด เราจะประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ จึงลงจากที่จงกรม ยืน ณ ที่ล้างเท้า ล้างเท้าแล้วเข้าไปพระวิหาร นั่งบนเตียง เอนกายลงบนเตียงด้วยหมายใจว่า ‘จักพักเหนื่อยหนึ่ง’ พอเท้าทั้งสองฟันจากพื้นและศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน ในระหว่างนี้จิตได้หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ยึดมั่น พระเถระได้บรรลุอรหัตตผลเว้นจากอริยาบถ ๔ เพราะฉะนั้นเมื่อมีคนถามว่า ในพระศาสนานี้ ภิกษุรูปไหนไม่นอน ไม่นั่ง ไม่ยืน ไม่จงกรม ได้บรรลุอรหัตตผล ก็ควรตอบว่า พระอานันทเถระ”



หากไม่มีเอกัคคตาเจตสิก ช้อนก็คงไม่เข้าปาก คงไปเข้าหูเข้าตา นี่คือลักษณะของเอกัคคตาที่จะต้องมิในขณะประกอบอาชีพการงานหรือทำธุระส่วนตัวโดยทั่วไป ไม่ว่าจะกิน นอน หรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เอกัคคตาต้องเกิดร่วมอยู่เสมอ

เอกัคคตาทั่วไปยังไม่ถึงภาวะที่เรียกว่า สมภาติ คำว่า สมภาติ มีรากศัพท์มาจาก สม (สม่ำเสมอ) + อาธิ (ตั้งไว้) การตั้งไว้สม่ำเสมอ คือ ตั้งจิตไว้ให้มีอินทรีย์สมดุลกัน หรือตัดบทเป็น ส (โดยชอบ) + อาธิ (ตั้งไว้) คำว่า สมภาติ จึงแปลว่า สภาวะตั้งไว้โดยชอบ คือ ตั้งจิตไว้เป็นอย่างดีไม่ให้ความไม่พึงชำนแทรกซ้อน ดังข้อความว่า

“ถามว่า : สมภาตนะ คืออะไร

ตอบว่า : คือ ความตั้งไว้สม่ำเสมอ[ให้อินทรีย์สมดุลกัน] และความตั้งไว้โดยชอบ[ไม่ให้ขัดส่าย]ในอารมณ์เดียวของจิตและเจตสิก ดังนั้น จิตและเจตสิกย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างสม่ำเสมอและโดยชอบ ไม่พึงชำนขัดส่ายด้วยอำนาจของสภาวะใด สภาวะนี้ชื่อว่า สมภาตนะ (ความตั้งไว้สม่ำเสมอและโดยชอบ)”^{๑๘๘}

ด้วยเหตุนั้น ถ้าเอกัคคตายังไม่ถึงภาวะที่อินทรีย์สมดุลกัน ก็ยังไม่ใช่สมาธิอย่างแท้จริง แต่เป็นเพียงเอกัคคตาเจตสิกทั่วไปเท่านั้น เมื่อเอกัคคตาดังกล่าวยังไม่มีการตั้ง ย่อมส่งผลให้สมาธิมากกว่าวิริยะโดยทำให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน

^{๑๘๘} กิมิทา สมหาณ นาม. เอกการมมเถน จิตตเจตสิกานัน สมัม สมมา จ อาธานัน, จปนนุติ วุตตัม โหติ. ตสมมา ยสส ธมมสสาณุกาเวน เอกการมมเถน จิตตเจตสิกานัน สมัม สมมา จ อวิชิปปมานา อวิปปกิ ญญา จ หุตวา ตัญญุนนติ, อิทธิ สมหาณนุติ เวทิตัพพ. (วิสุทฺธิ. ๑/๓๘/๔๐)



สมาธิในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ หมายความว่า สมาธิที่รู้เท่าทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะ ทุกๆ วินาที และปัจจุบันอารมณ์นั้นเกิดดับแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา จึงไม่ได้เรียกว่า บริกรรมสมาธิ หรืออุปัชฌารสมาธิเหมือนในสมถกรรมฐาน เพราะ บริกรรมสมาธิและอุปัชฌารสมาธิมีอารมณ์คือบัญญัติเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น นพฺพธานุสสติเป็นต้นที่มีอารมณ์เป็นสภาวะธรรมคือพระพุทธรูป^{๑๙๐} แต่ อารมณ์ของวิปัสสนาคือรูปนามที่เกิดดับตลอดเวลา

อย่างไรก็ตาม แม้ขณิกสมาธินี้จะรับรู้อารมณ์ที่เกิดดับในทุกๆ ขณะ ก็มีความตึงมั่นในระดับเทียบเท่าอุปัชฌารสมาธิในสมาธิกรรมฐาน เพราะไม่มีนิวรณ์รบกวนจิตเหมือนอุปัชฌารสมาธิ และเมื่อไม่มีนิวรณ์รบกวน จิตจึงถึงความเป็นสมาธิที่กำลังเทียบเท่ากับอุปัชฌารสมาธิของ สมถกรรมฐาน^{๑๙๑}

^{๑๙๐} ตถา ทสฺสุ อนุสฺสตีสุ จเปตฺวา อานาปานสฺสติญจ กายคตาสฺสติญจ อวเสสา อญฺจ อนุสฺสตีเย, อาหาเร ปฏิกูลสณฺญา, จตุธาตฺวตฺถานํ, วิญญาณญายตฺนํ, เนวสณฺณานาสณฺญาตฺตณฺนํ อิมานิ ทฺวาทส สภาวธมฺมามณฺณานิ. (วิสุทธิ. ๑/๔๗/๑๒๒)

“นอกจากนั้น กรรมฐาน ๑๒ ประการเหล่านี้ คือ อนุสสติที่เหลือ ๘ ใน ๑๐ ประการยกเว้นอานาปานสติกับกายคตาสติ อาหาเรปฏิกูลสณฺญา จตุธาตฺวตฺถาน วิญญาณญายตฺน และเนวสณฺณานาสณฺญาตฺตณฺเน เป็น กรรมฐานที่มีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์”

^{๑๙๑} ขณิกจิตฺเตกคฺคตาติ ขณมตฺตภูจิติโก สมาธิ. โสปี หิ อารมฺมเณ นิรฺนตฺร เอกากาเรน ปวตฺตมาโน ปฏฺธิปกฺเขน อนภิภูโต อปฺปิโต วีย จิตฺตํ นิจฺจลฺ จเปติ. (วิสุทธิ. มหาภูทิก ๑/๒๓๕/๔๐๙)



การปรับศรัทธากับปัญญาได้ด้วยการฟังธรรมบรรยายและการ
สอบอารมณ์ เพราะทั้งสองอย่างนั้นมีประโยชน์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเพิ่มพูน
ศรัทธา ได้รับกำลังใจ และทำให้เข้าใจหลักปฏิบัติมากขึ้น ส่วนการปรับ
วิริยะกับสมาธิได้ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง สตินั้นจะปรับวิริยะกับ
สมาธิให้สมดุลกัน โดยทำให้วิริยะไม่มากจนเกินไป และทำให้เอกัคคตา
เจตสิกมีกำลังมากขึ้นจนถึงระดับสมาธิและสมดุลกับวิริยะ ดังนั้น สภาวะ
ที่ปรับสมาธิกับวิริยะให้สมดุลกันก็คือสตินั่นเอง

๔. หลีกเว้นคนทราบบัญญา

ในโลกนี้มีคนทรงภูมิปัญญาทางโลกมากมาย แต่ถ้าเขายังมิได้
เกิดปัญญารู้เห็นความเกิดดับ แม้จะเรียนรู้เชี่ยวชาญศิลปศาสตร์หลาย
แขนง ก็นับว่าเป็นคนทราบบัญญา เพราะเขาเข้าใจเรื่องสมมุติบัญญัติ
ภายใน แต่มิได้เห็นประจักษ์รูปนามภายใน ดังนั้น คนทราบบัญญาใน
เรื่องนี้จึงหมายถึงคนที่ไม่มีปัญญาเห็นประจักษ์ขั้นเป็นต้นด้วยปัญญา
รู้เห็นความเกิดดับ การคบคนเช่นนั้นไม่อาจก่อให้เกิดปัญญาในระดับ
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ได้



“คำว่า ขณิกจิตเตกัคคตา (ความตั้งมั่นแห่งจิตชั่วขณะ) มีความหมาย
ว่า สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ ที่จริงแล้วขณิกสมาธินั้นเกิดขึ้นอยู่ในอารมณ์
[รูปนาม]โดยอาการตั้งมั่นอย่างเดียวกันไม่ขาดช่วง เมื่อไม่มีกิเลสฝ่าย
ตรงกันข้ามแทรกเข้ามา ก็ทำจิตให้สงบได้เหมือนสมาธิแนบแน่น”



๕. คบคนมีปัญญา

คนมีปัญญาในเรื่องนี้ตรงกันข้ามกับข้อ ๔ หมายถึง คนที่เกิดปัญญาเห็นประจักษ์ความเกิดดับเป็นต้นไปจนบรรลุมรรคผล การคบหาบุคคลเช่นนั้นทำให้เราได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องในลักษณะของการสอบอารมณ์นั่นเอง อีกทั้งสามารถถามปัญหาข้อสงสัย หรืออย่างน้อยก็เห็นปฏิบัติอัน پاکเพียรปฏิบัติของท่าน ทำให้เราเกิดกำลังใจและมุ่งมั่นเพื่อก่อให้เกิดและเพิ่มพูนธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ จะเห็นได้ว่า พระบรมศาสดาตรัสว่า กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ อีกทั้งตรัสความสำคัญของวิปัสสนาจารย์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ไม่รู้เห็นสังขารตามความเป็นจริง พึงแสวงหาครูเพื่อให้เห็นประจักษ์สังขารตามความเป็นจริง”^{๑๗๒}

๖. พิจารณาปาฐะที่ต้องใช้ปัญญาอันลึก

ในบางขณะที่ผู้ปฏิบัติเกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ อาจแก้ความสงสัยด้วยการพิจารณาขันธ อายตนะ ธาตุ สัจจะ และอินทรีย์ ก็จะทำให้เข้าใจวิธีปฏิบัติชัดเจนไม่คลุ้มเครือ ส่งผลให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์พัฒนาขึ้น หรือในบางครั้งอาจรู้สึกท้อถอยหมดกำลังใจ ก็ควรพิจารณาพระพุทธรูปอันสุขุมคัมภีรภาพ จะส่งผลให้เกิดกำลังใจและพัฒนาธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ได้เช่นกัน

^{๑๗๒} สงขาระ ภิกขเว อชานตา อปสสตา ยถาภูตํ สงขาระสุ ยถาภูตํ ญาณาย สตุถา ปรีเยสสิตพุโพ. (ส.น. ๑๖/๗๓/๑๒๗)



๗. น้อมใจไปในธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น

ข้อนี้เป็นการน้อมใจไปเพื่อก่อให้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ใน
อิริยาบถยืน เดิน เป็นต้น เป็นการกระทำให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่
เกิดให้เกิดขึ้น และเพื่อรักษาธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่
อย่างต่อเนื่องและพัฒนาต่อไป

จบธัมมวิจยสัมโพชฌงค์



บทที่ ๓

วิธีสวดไบชาณงค์



วิธีสัมโพชฌงค์

ในตอนก่อนได้กล่าวถึงธัมมวิจยสัมโพชฌงค์แล้ว บัดนี้ จะกล่าวถึงวิธีสัมโพชฌงค์อันเป็นโพชฌงค์ประการที่ ๓ ต่อไป

เมื่อสติมีกำลังปรากฏชัดเจน และปัญญาสามารถหยั่งเห็นตามความเป็นจริงได้แล้ว จิตย่อมเกิดอุตสาหะไม่ย่อท้อ จะเห็นได้ว่า ถ้าคนที่อ่านหนังสือเข้าใจดี มักเกิดความอุตสาหะในการอ่านต่อไป แต่ถ้าไม่เข้าใจชัดเจนก็มักเบื่อหน่ายเกียจคร้าน ดังนั้น เมื่อปัญญามีกำลังมากขึ้น วิธีะจึงมีกำลังตามไปด้วย ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสวิธีสัมโพชฌงค์ต่อจากธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ดังข้อความว่า

ตสฺส ตํ ธมฺมํ ปญฺญา ยปิ จินโต ปวิจรโต ปริวีรํสํ อาปชฺชโต อารทฺธํ โหติ วิริยํ อสฺสลิโน อโย วุจฺจติ วิริยสมฺโพชฌงฺโก^{*}

“ความเพียรอันไม่ย่อท้อ ซึ่งปรารถนาโดยภิกษุอันผู้วิจยทบทวน สอบสวนสภาวะธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา นี้เรียกว่า วิธีสัมโพชฌงค์”

ข้อความนี้ระบุว่า วิธีสัมโพชฌงค์เป็นความเพียรที่เกิดร่วมกับปัญญาเห็นประจักษ์สภาวะธรรมอย่างแท้จริง ถ้าเป็นความเพียรในระดับที่ยังไม่เกิดปัญญารู้เห็นความเกิดดับ ก็ไม่นับว่าเป็นวิธีสัมโพชฌงค์

* อภ.วิ. ๓๓/๔๖๗/๒๗๔

ลักษณะเป็นต้นของวิริยธัมโปชนงค์

หน้าที่ของวิริยะ คือ สนับสนุนธรรมที่ประกอบร่วมกัน [สัมปยุตตธรรมคือจิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นร่วมกับวิริยะ] (สหชาตานํ อุปฺปทฺธมฺภนรํ) หมายความว่า ธรรมที่ประกอบร่วมกัน (สัมปยุตตธรรม) คือจิตและ

ឧ. ឧ. ឧ. ១/១/១៧០

เจตสิกซึ่งวิธีะอุปถัมภ์อยู่ย่อมไม่ทอดทิ้งการทำงาน เหมือนเงยศีรษะขึ้นจากงาน แต่จะเกิดความอดุทธสาหะเป็นนิตย์เพื่อทำหน้าที่ของตนให้สำเร็จ และเมื่อสัมปยุตตธรรมดังกล่าวเป็นเช่นนั้น บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยสัมปยุตตธรรมจะมีกายกับจิตที่ชวนชวยเสมอ เพราะต้องการได้รับประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนหรือผู้อื่น

อาการปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของโพชฌงค์ประเภทนี้ คือ ความไม่ท้อแท้ (อัสสีทนภาวปจฺจุปฺปญฺจ^๕) หมายความว่า ผู้ที่กำหนดรู้วิธีะอย่างชัดเจนย่อมเข้าใจว่า วิธีะเป็นความบากบั่นไม่ทอดถอยในการเจริญสติรับรู้อนามในปัจจุบันขณะตลอดเวลาโดยมิได้ขาดสติแม้เพียงเสี้ยววินาที ความเข้าใจเช่นนี้จัดว่าเป็นการรับรู้อาการปรากฏของวิธีะอย่างแท้จริง

เหตุไกล้ของวิธีะ คือ ความสลัดใจ หรือเหตุของการปรารภความเพียร ดังข้อความว่า

“มีความสลัดใจเป็นเหตุไกล้ ดังพระพุทธรดำรัสว่า สวิโค โยนิโส ปทหติ” (ผู้สลัดใจแล้วย่อมพากเพียรด้วยปัญญา) หรือมีวิริยารัมภัตถุ (เหตุของการปรารภความเพียร) เป็นเหตุไกล้”^๖

ความสลัดใจเรียกว่า สังเวคญาณ มีได้ในฐานะ ๘ อย่าง คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ในอบาย วัฏฏทุกข์ในอดีต วัฏฏทุกข์ในอนาคต และทุกข์ที่เกิดจากการแสวงหาอาหารในปัจจุบัน^๗ ผู้ที่สลัดใจกลัวต่อความ

^๕ อภ.ส.อ. ๑/๑/๑๗๐

^๖ อง.จตุกก. ๒๑/๑๑๓/๑๓๑

^๗ “สวิโค โยนิโส ปทหติติ วจนโต สังเวคปฏฺญานํ วิริยารมภตฺถุปฏฺญานํ วา. (อภ.ส.อ. ๑/๑/๑๗๐)

^๘ ส.ม.อ. ๓/๑๘๓/๒๓๒, วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๑/๖๔/๑๘๓

เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นต้นย่อมตั้งใจชวนขวายนบำเพ็ญกุศลคือ ทาน ศีล และภาวนา ด้วยความเพียรไม่ย่อท้อ ดังนั้น ความสลดใจจึงเป็นเหตุใกล้ เพื่อก่อให้เกิดวิริยะ

เหตุของความเพียร (อาร์มภวัตถุ) มี ๘ อย่างตามความใส่ใจ
อย่างนี้ คือ

๑. เราจะต้องทำงาน ไม่อาจปฏิบัติธรรมในขณะที่ทำงานได้
เราจะปฏิบัติธรรมก่อนทำงาน

๒. เราทำงานเสร็จแล้ว ไม่อาจปฏิบัติธรรมในขณะที่ทำงานได้
เราจะปฏิบัติธรรมหลังทำงานเสร็จ

๓. เราจะต้องเดินทาง ไม่อาจปฏิบัติธรรมในขณะที่เดินทางได้
เราจะปฏิบัติธรรมก่อนเดินทาง

๔. เราเดินทางถึงที่หมายแล้ว ไม่อาจปฏิบัติธรรมในขณะที่เดินทางได้
เราจะปฏิบัติธรรมก่อนเดินทางเมื่อเดินทางถึงที่หมายแล้ว

๕. เราไม่ได้อาหารเพียงพอ ร่างกายเบา เราจะปฏิบัติธรรม

๖. เราได้รับอาหารเพียงพอ ร่างกายมีกำลังวังชา เราจะปฏิบัติ
ธรรม

๗. เราเกิดโรคไม่สบาย เราจะปฏิบัติธรรมก่อนโรคจะรุนแรงขึ้น

๘. เราหายจากโรคแล้ว เราจะปฏิบัติธรรมก่อนจะกลับเป็น
โรคอีก^๔

^๔ อภฺจ อารมภวัตถุณี-

๑. อิธาวุโส ภิกขุณา กมฺมํ กาทพฺพํ โหติ, ตสฺส เอวํ โหติ ‘กมฺมํ ไช
เม กาทพฺพํ ภวิสฺสตี, กมฺมํ ไช ปน เม กโรนฺเตน น สุกรํ พุทฺธานํ สาสนํ
มนสิกาตุํ, หนทาหํ วีริยํ อารภามิ อปฺปตฺตสฺส ปตฺติยา อนนฺตสฺส อธิคมาย

เหตุไฉนของวิธีะทั้งสองประการข้างต้น คือ ความสลดใจ หรือเหตุของการปรารภความเพียร เป็นเหตุไฉนของวิธีะที่ประกอบกับ กุศลจิต แต่วิธีะเป็นเจตสิกที่ประกอบกับอกุศลจิตได้อีกด้วย ดังนั้น เหตุไฉนของวิธีะที่ประกอบกับอกุศลจิตจึงควรเป็นเหตุไฉนที่ตรงกันข้าม

อสจฉนิตตสฺส สจฉนิกิริยายาติ. โส วีริยํ อารภติ อปฺปตฺตสฺส ปตฺติยา อนนฺนิคตสฺส อธิคมาย อสจฉนิตตสฺส สจฉนิกิริยา. อิทํ ปจฺมํ อารมฺภวตฺถุ.

๒. ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุณา กมฺมํ กตํ โหติ, ตสฺส เอวํ โหติ ‘อหํ โข กมฺมํ อกาสิ, กมฺมํ โข ปนํหํ กโรนฺโต นาสกฺขี พุทฺธานํ สาสนํ มนสิกาตุํ, หนฺนทาหํ วีริยํ อารภามิ ยเปยฺย อสจฉนิตตสฺส สจฉนิกิริยายาติ. โส วีริยํ อารภติ ยเปยฺย อิทํ ทุตฺติยํ อารมฺภวตฺถุ.

๓. ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุณา มคฺโค คนฺตพฺโพ โหติ, ตสฺส เอวํ โหติ ‘มคฺโค โข เม คนฺตพฺโพ ภวิสฺสตี, มคฺคํ โข ปน เม คจฺจนฺเตน น สฺสฺสํ พุทฺธานํ สาสนํ มนสิกาตุํ, หนฺนทาหํ วีริยํ อารภามิ ยเปยฺย อสจฉนิตตสฺส สจฉนิกิริยายาติ. โส วีริยํ อารภติ ยเปยฺย อิทํ ตุตฺติยํ อารมฺภวตฺถุ.

๔. ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุณา มคฺโค คโต โหติ ตสฺส เอวํ โหติ ‘อหํ โข มคฺคํ อคมาสิ, มคฺคํ โข ปนํหํ คจฺจนฺโต นาสกฺขี พุทฺธานํ สาสนํ มนสิกาตุํ, หนฺนทาหํ วีริยํ อารภามิ ยเปยฺย อสจฉนิตตสฺส สจฉนิกิริยายาติ. โส วีริยํ อารภติ ยเปยฺย อิทํ จตฺตถํ อารมฺภวตฺถุ.

๕. ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุ คามํ วา นิคมํ วา ปิณฺฑาย จรฺนโต น ลภติ ลูษสฺส วา ปณฺีตสฺส วา โภชนสฺส ยาวตถถํ ปาริปุรี, ตสฺส เอวํ โหติ ‘อหํ โข คามํ วา นิคมํ วา ปิณฺฑาย จรฺนโต นาลถถํ ลูษสฺส วา ปณฺีตสฺส วา โภชนสฺส ยาวตถถํ ปาริปุรี, ตสฺส เม กาโย ลหฺโก กมฺมณฺเณ, หนฺนทาหํ วีริยํ อารภามิ ยเปยฺย อสจฉนิตตสฺส สจฉนิกิริยายาติ. โส วีริยํ อารภติ ยเปยฺย อิทํ ปณฺจมํ อารมฺภวตฺถุ.

๖. ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุ คามํ วา นิคมํ วา ปิณฺฑาย จรฺนโต ลภติ ลูษสฺส วา ปณฺีตสฺส วา โภชนสฺส ยาวตถถํ ปาริปุรี, ตสฺส เอวํ โหติ ‘อหํ โข คามํ วา นิคมํ วา ปิณฺฑาย จรฺนโต อลถถํ ลูษสฺส วา ปณฺีตสฺส วา โภชนสฺส ยาวตถถํ

กับเหตุดังกล่าวคือ ความไม่สลดใจ และไม่สนใจเหตุของการปรารภ
ความเพียร ตามหลักภาษาเรียกว่า พยติเรกนัย คือ วิธีตรงกันข้ามกับ
ข้อความที่กล่าวไว้โดยตรง เช่น พระกัจจายณะตั้งชื่ออรรคโดยตรง
ด้วยสูตรว่า วคฺคา ปณฺจปณฺจโส มนฺตา (พยัญชนะที่มี ม อักษรเป็นที่สุด

ปาริปุรี, ตสฺส เม กาโย พลวา กมฺมมฺโณ, หนฺทาหํ วิริยํ อารภามิ ขเปย
อสจฺฉนิกตสฺส สจฺฉนิกิริยาयाติ. โส วิริยํ อารภติ ขเปย อิหํ ญฺญํ อารมฺภวตุ

๗. ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกฺขุโน อูปฺปนฺโน โหติ อูปฺปมตฺตโก อาพาโธ,
ตสฺส เอวํ โหติ 'อูปฺปนฺโน โข เม อัยํ อูปฺปมตฺตโก อาพาโธ, จานํ โข ปนฺเต
วิขฺชติ, ยํ เม อาพาโธ ปวตฺตเมยฺย. หนฺทาหํ วิริยํ อารภามิ ขเปย อสจฺฉนิกตสฺส
สจฺฉนิกิริยาयाติ. โส วิริยํ อารภติ ขเปย อิหํ สตฺตมํ อารมฺภวตุ.

๘. ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกฺขุ คิลานวฺฏฺฐิตฺโต โหติ อจฺจรวฺฏฺฐิตฺโต เคลณฺณา,
ตสฺส เอวํ โหติ 'อหํ โข คิลานวฺฏฺฐิตฺโต อจฺจรวฺฏฺฐิตฺโต เคลณฺณา, จานํ โข ปนฺเต
วิขฺชติ, ยํ เม อาพาโธ ปจฺจุทวตฺเตยฺย. หนฺทาหํ วิริยํ อารภามิ อปฺปตฺตสฺส
ปตฺติยา อนนฺธิคตสฺส อธิคมาย อสจฺฉนิกตสฺส สจฺฉนิกิริยาयाติ. โส วิริยํ อารภติ
อปฺปตฺตสฺส ปตฺติยา อนนฺธิคตสฺส อธิคมาย อสจฺฉนิกตสฺส สจฺฉนิกิริยา. อิหํ
อญฺจมํ อารมฺภวตุ. (ที.ปา. ๑๑/๓๓๕/๒๒๕-๒๖, อง.อญฺจก. ๒๓/๘๐/๒๒๗)

“เหตุของความเพียร ๘ ประการ คือ

๑. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีงานที่ต้องทำ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า
‘เราจักต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน การจะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ทั้งหลายมิใช่ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึง
ธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำ
ให้แจ้ง’ เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยัง
ไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง’ นี่เป็นเหตุของความเพียร
ประการที่ ๑

๒. ภิกษุทำงานแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เราได้ทำงานแล้ว เมื่อ
เราทำงานอยู่ ก็ไม่สามารถที่จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้
อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุ

ชื่อว่า วรค โดยกลุ่มละ ๕ เสียง) แม้ท่านจะไม่ตั้งสูตรที่กล่าวถึง
อ วรคไว้โดยตรงว่า ยาพโย อวคคา (ย เป็นต้นชื่อว่า อ วรค) แต่ชื่อ
นี้ก็ได้โดยตรงกันข้ามกับชื่อว่าวรค เพราะท่านตั้งชื่ออักษร ๒๕ เสียง
ว่าเป็นวรค (กลุ่มอักษรตามฐาน) แล้ว ดังนั้น อักษร ๘ เสียงมี ย เป็นต้น
จึงชื่อว่า อ วรค (อักษรไม่ใช่กลุ่ม)

ธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง' เธอจึงปรารภความ
เพียร ... นี่เป็นเหตุของความเพียรประการที่ ๒

๓. ภิกษุต้องเดินทาง เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า 'เราจักต้องเดินทาง การ
ที่เราเดินทางอยู่จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้าทั้งหลายมิใช่ทำได้ง่าย อย่า
กระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรม
ที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง' เธอจึงปรารภความเพียร
... นี่เป็นเหตุของความเพียรประการที่ ๓

๔. ภิกษุเดินทางแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า 'เราเดินทางแล้ว เมื่อ
เราเดินทางอยู่ ก็ไม่สามารถที่จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้าทั้งหลาย
ได้ อย่ากระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อ
บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง' เธอจึงปรารภ
ความเพียร ... นี่เป็นเหตุของความเพียรประการที่ ๔

๕. ภิกษุเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะที่เศร้าหมอง
หรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า 'เราเที่ยว
บิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะเศร้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์
เพียงพอตามต้องการ กายของเรานั้นเบา ควรแก่การงาน อย่ากระนั้นเลย
เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยัง
ไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง' เธอจึงปรารภความเพียร ...
นี่เป็นเหตุของความเพียรประการที่ ๕

๖. ภิกษุเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเศร้าหมองหรือ
ประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า 'เราเที่ยว

วิธีเจริญวิริยสัมโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ไว้ในคัมภีร์วิงศ์
และมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วิริยสฺมโพชฌงฺกํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ
วิริยสฺมโพชฌงฺกโคติ ปชานาติ, อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วิริยสฺมโพชฌงฺกํ นตฺถิ
เม อชฺฌตฺตํ วิริยสฺมโพชฌงฺกโคติ ปชานาติ.^{๑๐}

บัณฑิตบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเศร้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์
เพียงพอตามต้องการแล้ว ร่างกายของเรานั้นมีกำลัง ควรแก่การงาน อย่า
กระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรม ที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุ
ธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง' เธอจึงปรารภ
ความเพียร ... นี่เป็นเหตุของความเพียรประการที่ ๖

๗. ภิกษุเกิดอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า 'เราเกิดอาพาธ
ขึ้นเล็กน้อยแล้ว เป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงรุนแรงขึ้น อย่ากระนั้นเลย
เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ
เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง' เธอจึงปรารภความเพียร ... นี่เป็นเหตุ
ของความเพียรประการที่ ๗

๘. ภิกษุหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน เธอมีความคิด
อย่างนี้ว่า 'เราหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน เป็นไปได้ที่อาพาธ
ของเราจะพึงกลับกำเริบขึ้น อย่ากระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อ
ถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยัง
ไม่ทำให้แจ้ง' เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรม
ที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นเหตุของความเพียร
ประการที่ ๘"

^{๑๐} อภิ.วิ. ๓๕/๓๖๗/๒๓๘, ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

วิริยสัมโพชฌงค์

“ภิกษุย่อมรู้ชัดวิริยสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในตนว่า วิริยสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในตนของเรา ย่อมรู้ชัดวิริยสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในตนว่า วิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา”

ผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญสติต่อเนื่องประกอบด้วยปัญญาในระดับวิริยสัมโพชฌงค์ ในขณะนั้นย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์นั้นมีอยู่ภายในตนของเรา เพราะสติและปัญญาต้องเกิดร่วมกับวิริยะตลอดเวลา ไม่อาจเกิดขึ้นโดยปราศจากวิริยะได้ วิริยะที่เกิดร่วมกับสติและปัญญาย่อมส่งผลให้จดจ่อกับสภาวะธรรมรูปนามเพื่อให้สติต่อเนื่องและแนบแน่นอยู่ในปัจจุบันรูปนามดังกล่าว

วิริยสัมโพชฌงค์เหมือนความเพียรในการยิธรู กล่าวคือ เวลา ยิธรูต้องใช้แรงในการยิ มิฉะนั้นแล้วรูญย่อมไม่อาจที่จะพุ่งตรงไปสู่จุดหมายที่ต้องการได้ ถ้าเราใช้ความเพียรน้อยไป ลูกรูญก็จะตกอยู่ในระหว่างทาง ไม่อาจที่จะบรรลุถึงเป้า ฉันทะ ความเพียรในการปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ความเพียรที่บรรลุถึงวิริยสัมโพชฌงค์นี้เป็นความเพียรที่อยู่ในระดับอุทยัพพญาณเป็นต้นไป จึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติจดจ่อกับสภาวะธรรมรูปนามจนกระทั่งเห็นประจักษ์ความเกิดดับอย่างต่อเนื่องจากช่วงเวลา ๒-๓ วินาที ก็เป็นเวลาที่ยาวนานขึ้น ๔-๕ วินาที หรือ ๑ นาที หรือครึ่งชั่วโมงจนถึง ๑ ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกำลังสมาธิของผู้ปฏิบัติว่ามีมากเพียงใด

อีกอย่างหนึ่งเปรียบได้กับการขว้างก้อนดินไปกระทบผนัง ผู้ขว้างจะต้องใช้แรงในการขว้างก้อนดิน ถ้าแรงที่ขว้างน้อยเกินไป ก้อนดินก็ไม่อาจที่จะพุ่งตรงไปแล้วกระทบผนังเกาะติดผนังได้ ความเพียรก็เหมือนกัน จะต้องมีความจดจ่อมุ่งมั่นอย่างชัดเจน วิริยะดังกล่าว

จะต้องเกิดร่วมกับศรัทธาและฉันทะอีกสองประการ ศรัทธาเป็นความเชื่อมั่นผลการปฏิบัติว่า เมื่อเรามีวิริยะเช่นนี้ย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติแน่นอน ส่วนฉันทะเป็นความต้องการจะบรรลุนิพพานเพื่อพ้นไปจากวัฏสงสาร ธรรม ๓ ประการ คือ วิริยะ ศรัทธา และฉันทะเหมือนเตาสามขาที่ค้ำยันกันไว้

ตามหลักพระอภิธรรม ติเหตุบุคคล คือ ผู้มีเหตุ ๓ หมายถึง ผู้ถือปฏิสนธิด้วยโอโลมหเหตุ อโทสเหตุ และอโมหเหตุ ก็คือคนมีปัญญาตนเอง^{๑๑} ถ้าเขาเป็นคนที่สามารถพูดคุยกันเข้าใจได้ ไม่พิกลพิการ ประกอบอาชีพการงาน หรือศึกษาวิชาความรู้ได้ ก็ถือว่าเป็นติเหตุบุคคล ไม่จำเป็นต้องต้องมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด เรียนหนังสือเก่ง จึงจะสามารถปฏิบัติธรรมก้าวหน้า ส่วนผู้ที่เรียนหนังสือไม่เก่ง มีสติปัญญาน้อย ไม่อาจปฏิบัติธรรมก้าวหน้า เพราะการปฏิบัติธรรมไม่เหมือนการศึกษา วิชาความรู้ทางโลก คนทั่วไปจึงถือว่าประกอบด้วยเหตุ ๓ เหมือนกัน ต่างกันที่ความเพียรในการปฏิบัติเท่านั้น

ที่ประเทศพม่ามีเรื่องเล่าว่า เมื่อราวร้อยกว่าปีก่อน ชาวพม่าคนหนึ่งสงสัยว่าเขาอาจจะไม่ใช่ติเหตุบุคคล เพราะติเหตุบุคคลคือผู้สามารถบรรลุนิพพานด้วยการเจริญสมถภาวนา เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาอย่างน้อยก็บรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณ แต่เขาปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า จึงไปถามท่านอาจารย์แลตีสยาตอ (ท่านพระญาณธชะ) ว่า “ในสมัยนี้

^{๑๑} ติเหตุเกสฺสฺติ ปฏิสนธิวิญญานสหคตาโลภาโทสาโมหเวสน ติเหตุเกสฺสฺ ปุณฺณชนาทีสุ นววิรูปุคฺคเลสฺส. (วิภาวินี ๔/๔๓/๒๓๘)

“คำว่า ติเหตุเกสฺสฺ (ผู้มีเหตุ ๓) คือ บุคคล ๙ จำพวกมีปัญชนเป็นต้นผู้มีเหตุ ๓ คือ อโลมหเหตุ อโทสเหตุ และอโมหเหตุ อันเกิดร่วมกับปฏิสนธิจิต”

ติเหตุบุคคลนี้มีมากหรือเปล่าครับ” ท่านอาจารย์แลตีสยาตอบว่า “มีมากกว่าสุนัขข้างถนนเสียอีก” คำตอบนี้หมายความว่าติเหตุบุคคลมีมากมายนับไม่ถ้วน แต่คำพูดของท่านอาจจะหนักไปหน่อย ถือว่าเป็นธรรมเนียมที่ชาวพม่ามักพูดกันแบบนั้น แต่ก็เป็นเรื่องเตือนสติให้เราเข้าใจว่า คนทั่วไปที่มีสติปัญญาจัดเป็นติเหตุบุคคล และคนที่มีศรัทธาที่เชื่อมั่นผลการปฏิบัติก็อาจประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติได้เหมือนบุคคลอื่น

มีเรื่องเล่าอีกเรื่องหนึ่งในประเทศพม่าว่า พระเถระรูปหนึ่งชื่อว่า ท่านอาจารย์ชุนลุนสยาตอ (ท่านพระกวี) ท่านเป็นชาวนาอาศัยอยู่ที่บ้านนอก ตั้งแต่เล็กไม่เคยเรียนหนังสือ จึงอ่านหนังสือไม่ออก พอเติบโตใหญ่มีครอบครัวลูกหลาน ครั้นท่านอายุ ๖๐ ปี วันหนึ่งมีพระเถระรูปหนึ่งจากเมืองย่างกุ้งมาแสดงธรรมเกี่ยวกับการเจริญอานาปานสติ และชาวนาผู้ที่มีบารมีเต็มเปี่ยมแล้วได้มุ่งปฏิบัติธรรมตลอดวัน ปรากฏว่าภายในเจ็ดวันสามารถบรรลุฌานได้ หลังจากนั้นจึงออกบวชเป็นสามเณร ตอนหลังบวชเป็นพระภิกษุแล้วเป็นที่เลื่องลือว่าได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่ง ก่อนจะมรณภาพท่านสั่งว่าไม่ต้องเผาศพของท่าน ศพของท่านไม่เน่าเปื่อยจนถึงปัจจุบัน และไม่เพียงแต่บรรลุเป็นพระอรหันต์เท่านั้น แต่ยังได้บรรลุฌานอภิญญาอีกด้วย ถ้าท่านจะไปบิณฑบาตที่ไหน เทวดาจะไปเข้าฝันให้ชาวบ้านรู้ว่าวันนี้ท่านจะมาบิณฑบาต ดังนั้น ศรัทธาคือความเชื่อมั่นผลการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ซึ่งช่วยอุปถัมภ์ความเพียรให้มุ่งมั่นมากขึ้น



นอกจากนั้น ฉันทะ คือ ความปรารถนาที่จะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติก็ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของความเพียร ถ้าเราไม่มีฉันทะดังกล่าว ความเพียรของเราจะไม่อาจมีกำลังได้ แต่ถ้าเรามุ่งมั่นต่อการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความพ้นทุกข์ในชาตินี้ ก็จะทำให้ความเพียรมีกำลังมากขึ้น เพราะเราไม่อาจรู้ว่าชาติหน้าหรือวันพรุ่งนี้ อย่างไม่ไหนจะมาถึงก่อนกัน เนื่องจากอุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้น **ฉันทะที่ต้องการความก้าวหน้าในการปฏิบัติจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเพียร** จะเห็นได้ว่า ฉันทะเป็นอิทธิบาทที่ ๑ ในอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา



ความเพียร ๓ ระดับ

ความเพียรในการปฏิบัติ มี ๓ ระดับ^{๑๒} คือ

๑. อารัมภธาตุ ความเพียรเริ่มต้นเพื่อปฏิบัติธรรม เหมือนการ
ก่อไฟต้มน้ำเพื่อให้ให้น้ำคือกิเลสลดน้อยลงตามลำดับ ได้แก่ วิปัสสนาญาณ
ที่ ๑-๓ หมายความว่า วิปัสสนาญาณในระดับนี้เป็นระดับอ่อน จึงเป็น
ความเพียรเริ่มต้นเท่านั้น

๒. นิกกมธาตุ ความพากเพียร คือ ความเพียรกำจัดความ
เกียจคร้านในระหว่างปฏิบัติธรรม มีกำลังมากกว่าอารัมภธาตุเพราะพ้น
ไปจากความเกียจคร้าน เนื่องจากความเพียรที่ได้เอาชนะปัจจัยแล้วย่อม
ข่มความเกียจคร้านที่เป็นปฏิปักษ์ ได้แก่ วิปัสสนาญาณที่ ๔ หมายความว่า
วิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นระดับปานกลาง จึงอาจเกิดความเกียจคร้าน
ในระหว่างปฏิบัติธรรมได้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องกำจัดความเกียจคร้านที่เกิดขึ้น
ด้วยนิกกมธาตุ

^{๑๒} อารัมภธาตุ นาม ปจมารมภวิริยํ. นิกกมธาตุ นาม โกสขชโต นิกขนุตตยา
ตโต พลวตฺรํ. ปรักกมธาตุ นาม ปรี ปรี จานํ อุกกมนโต ตโตปิ พลวตฺรํ.
(ที.สี.อ. ๒/๓๘๒/๓๙๕)

“อารัมภธาตุ (ความเพียรเริ่มต้น) คือ ความเพียรที่เริ่มขึ้นครั้งแรก
นิกกมธาตุ (ความพากเพียร) คือ ความเพียรที่มีพลังมากกว่าความเพียร
เริ่มปฏิบัติ เพราะหลุดพ้นไปจากความเกียจคร้าน
ปรักกมธาตุ (ความบากบั่น) คือ ความเพียรที่มีกำลังมากกว่าความเพียร
พ้นไปจากความเกียจคร้านนั้น เพราะก้าวไปสู่ฐานะ[คือวิปัสสนาญาณ]ยิ่งๆ
ขึ้นไป”

๓. ปรักกมธาตุ ความบากบั่น คือ ความเพียรที่ก้าวไปข้างหน้า เพื่อบรรลุผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรม มีกำลังมากกว่านิกกมธาตุ ได้แก่ วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไป หมายความว่า วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไป เป็นระดับสูง ผู้ปฏิบัติมักไม่เกิดความเกียจคร้านอีก แต่จะมุ่งมั่นเพื่อการปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไปจนกว่า จะครบเวลาปฏิบัติธรรมหรือบรรลุสังขารูปกษญาณเป็นอย่างดี

ดังพระพุทธดำรัสว่า

อตฺถิ ภิกฺขเว อารมฺภธาตุ นิกกมธาตุ ปรักกมธาตุ.^{๑๓}

“ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรเริ่มต้น ความพากเพียร และความบากบั่น มีอยู่”

อารัมภธาตุเป็นการเริ่มประกอบความเพียร (อา = เริ่ม, รมภ = ความเพียร)^{๑๔} นับตั้งแต่เตรียมตัวชำระร่างกาย จัดของ ออกเดินทาง จนถึง การรับรู้สภาวะธรรมรูปนาม หมายถึง วิปัสสนาญาณตั้งแต่อนุญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๓

นิกกมธาตุเป็นความพากเพียรเพื่อให้พ้นจากความเบื่อหน่าย หมายถึง ความเพียรในวิปัสสนาญาณที่ ๔ กล่าวคือ ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่อาจบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ก็จะทำให้การขึ้นๆ ลงๆ ของวิปัสสนาญาณ เพราะวิปัสสนาญาณที่ ๔ นั้นมิได้คงอยู่ตลอดไป การที่ผู้ปฏิบัติรู้เห็นความเกิดดับนั้นเป็นเพียงเสี้ยววินาทีเท่านั้น ไม่มีใครเห็นความเกิดดับ

^{๑๓} ส.ม. ๑๙/๑๘๓/๖๐

^{๑๔} อาทิกมฺเม- อารมฺโห. (รูป. ๒/๒๘๒)

“อุปสรรคว่า อา ย่อมเป็นไปในอรรถว่า อาทิกัมมะ (กระทำครั้งแรก) เช่น อารมฺโห (การเริ่มความเพียร)”

ตลอดเวลายุกเว้นพระโสตาบัน อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามีได้รู้เห็นความเกิดดับ วิปัสสนาญาณจะตกลงมาสู่ญาณที่ ๑ ที่ ๒ หรือที่ ๓ ตามสมควร ในขณะที่คิดฟุ้งซ่านก็ถือว่านิรณได้บังเกิดขึ้นในใจ ไม่มีวิปัสสนาญาณใดๆ เกิดขึ้นในขณะนั้น ดังนั้น นิกกมธาทูจึงเป็นความเพียรเพื่อให้หลุดพ้นออกจากความเบื่อหน่ายในช่วงที่วิปัสสนาญาณขึ้นๆ ลงๆ เช่นนี้

ที่จริงแล้ววิปัสสนาญาณที่ ๑-๓ เป็นญาณระดับอ่อน วิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นญาณระดับปานกลาง ส่วนวิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไปเป็นญาณระดับสูง^{๑๕} จึงถือว่าวิปัสสนาญาณที่ ๔ กับที่ ๕ เป็นช่วงห่างพอสมควร ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมอยู่ไม่ว่าจะเป็นเวลาเจ็ดวัน สิบวัน หรือหนึ่งเดือน บางท่านอาจรู้เห็นความเกิดดับได้ภายในเจ็ดวันบ้าง สิบวันบ้าง การที่จะผ่านจากวิปัสสนาญาณที่ ๔ ไปยังขั้นที่ ๕ เป็นช่วงที่ทำได้ยากมาก ถือว่าเป็นช่วงสอบเอ็นทรานซ์ของการปฏิบัติทีเดียว ถ้าผ่านญาณที่ ๕ ไปได้ก็จะผ่านตลอดไปจนถึงญาณที่ ๑๑ แต่ถ้าผ่านไม่ได้ก็ต้องติดอยู่ที่ญาณนี้จนกว่าจะลากรรมฐานกลับบ้าน โบราณจารย์จึงเรียกญาณนี้ว่า ญาณม้วนเสื้อ

วิธีผ่านจากญาณที่ ๔ ไปญาณที่ ๕ ได้ คือ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามนั่งกรรมฐานหรือเดินจงกรมเป็นประจำทุกวันในที่พักอาศัยเพื่อสะสมหน่วยกิต นอกจากนั้น หลังจากรู้เห็นความเกิดดับแล้วควรปฏิบัติตามวิธีดังต่อไปนี้

๑. ถ้ามีความเบื่อปรากฏในขณะนั้น ให้กำหนดว่า “เบื่อหนอย” จนกว่าจะหาย ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ได้กำหนดรู้ความเบื่อหน่าย สภาวะนี้จะเกิดขึ้นนานจนทำให้เขาหมดกำลังใจในการปฏิบัติ แต่ถ้ากำหนดได้ สภาวะนี้ก็จะหายไปอย่างรวดเร็ว

^{๑๕} วิปัสสนาญาณ ๑/๖๙-๗๐



๒. ควรตั้งใจสังเกตสภาวะเริ่มกับสุดของยก ย่าง และเหยียบ ในขณะที่เดินจงกรมให้ชัดเจนทุกอย่างก้าว เพื่อเพิ่มคุณภาพในการเดินจงกรม

๓. ถ้าไม่มีทุกขเวทนาปรากฏขึ้นภายในระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ก็ควรเพิ่มเวลานั่งกรรมฐานเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่งถึง ๒ ชั่วโมง เพราะผู้ปฏิบัติจะสังเกตได้ว่า การนั่งกรรมฐานตลอด ๑ ชั่วโมงยังไม่เพียงพอ สมมติของเขาจะเพิ่มขึ้นหลังจากนั่ง ๑ ชั่วโมงไปแล้ว

๔. ไม่ควรนั่งเกิน ๒ ชั่วโมง เพราะอาจทำให้ทุกขเวทนาปรากฏขึ้นมาอีก และสมมติของเขาจะลดลงหลังการนั่ง ๒ ชั่วโมงไปแล้ว

๕. ควรตั้งใจกำหนดอิริยาบถย่อยซ้ำๆ อย่างน้อย ๑๐ ครั้งในขณะปฏิบัติธรรมว่า “ยกหนอๆ” หรือ “ขึ้นหนอๆ” “วางหนอๆ” หรือ “ลงหนอๆ” ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลังตื่นนอน รับประทานอาหาร และเข้าห้องน้ำ รวมทั้งรับรู้สภาวะเบา ผลักดัน และหนักในขณะที่ทำอิริยาบถย่อยซ้ำๆ จนกระทั่งไม่มีความฟุ้งซ่านแทรกซ้อน และทำให้คุณภาพในการกำหนดอิริยาบถย่อยทัดเทียมกับการนั่งกรรมฐานและเดินจงกรม

๖. ผู้ที่เข้าใจวิธีเจริญพุทธานุสสติและเมตตาภาวนาเป็นอย่างดี ควรเจริญภาวนาทั้งสองอย่างนี้ในระหว่างเดินและนั่งเพื่อเพิ่มพูนสมาธิ แต่ในช่วงทำอิริยาบถย่อยควรรับรู้สภาวะเบาหนักตามปกติ

ถ้าผู้ปฏิบัติทำเช่นนี้ได้ประมาณ ๕-๗ วัน วิปัสสนาญาณขั้นที่ ๕ คือกัมมญาณก็จะปรากฏขึ้น นี่คือการเพียรในระดับปรักกมธาตุเป็นความเพียรที่ก้าวไปข้างหน้าเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่า การทำอิริยาบถย่อยซ้ำๆ พร้อมกับกำหนดรู้อย่างละเอียดไม่สำคัญ เพราะเน้นการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานเท่านั้น ความเข้าใจ

เช่นนี้ไม่ถูก เพราะเวลาเดินและนั่งมีเพียง ๙-๑๐ ชั่วโมงเป็นอย่างมากในแต่ละวัน เวลาที่เหลือจากการนอนหลับพักผ่อนเป็นเวลาทำอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่า ในวันหนึ่งๆ ทุกคนเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยวันละ ๖ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย เริ่มตั้งแต่ตื่นนอน เข้าห้องน้ำ บริโภคอาหาร ฯลฯ ถ้าผู้ปฏิบัติมิได้ทำอิริยาบถย่อยซ้ำๆ พร้อมกับตามกำหนดโดยละเอียด ก็เท่ากับสตรี้วออกไปวันละ ๖ ชั่วโมง

การทำอิริยาบถย่อยซ้ำๆ จะทำให้สังเกตสภาวะเบาหนักได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ถ้าทดลองหลับตาแล้วยกมือขึ้นซ้ำๆ กำหนด ๑๐ ครั้งโดยแบ่งออกเป็น ๓ ช่วงๆ ละ ๓ ครั้งว่า “ขึ้นหนอๆ” “ขึ้นหนอๆ” “ขึ้นหนอๆ” และกำหนดว่า “ขึ้นหนอ” ๑ ครั้งในช่วงสุดท้าย ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกถึงสภาวะเบาปรากฏชัดเจนในขณะยกมือมากกว่าการกำหนดเพียง ๕ ครั้งว่า “ขึ้นหนอ” ข้อนี้เหมือนการสังเกตการเคลื่อนไหวของพัดลมได้เมื่อพัดลมหมุนช้า หรือเหมือนการบริโภคอาหารที่รู้สึกชาติได้ชัดเจนเมื่อค่อยๆ เคี้ยวให้ละเอียด

ในสมัยก่อนที่ประเทศศรีลังกา พระเถระรูปหนึ่งกำมืออย่างรวดเร็วในขณะที่นั่งสนทนากับศิษย์อยู่ ท่านจึงแบมือออกแล้วค่อย ๆ กำมือเข้าอีกด้วยอาการเชื่องช้ากว่าเมื่อครู่ ศิษย์ที่สนทนาอยู่จึงถามพระเถระว่า เหตุใดท่านจึงทำเช่นนั้น ท่านตอบว่า ตั้งแต่เราเริ่มปฏิบัติมา ไม่เคยขาดสติกำมือโดยมิได้กำหนดรู้เลย แต่ตอนนี้กำลังสนทนาอยู่ จึงขาดสติกำมือ เมื่อรู้ตัวว่าขาดสติไปจึงทำซ้ำๆ โดยตามกำหนดเพื่อไม่ให้พลั้งเผลออีกในโอกาสต่อไป เรื่องนี้ชี้ให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยที่ช้ากว่าปกติ^{๑๑} นอกจากนั้น ในคัมภีร์เถรคาถาและมิลินทพัญญา

^{๑๑} มหาเถโร กิร ทิวาญฺจานเ นิสฺสนโน อนฺนเตวาลิเกหิ สทฺธิ กถฺยมาโน สหสา หตฺถํ สมฺมิลฺลเขตฺวา ปุณฺณ ยถาญฺจานเ จเปตฺวา สณฺนิกํ สมฺมิลฺลเชสิ, ตํ อนฺนเตวาลิกา

ก็กล่าวถึงการเคลื่อนไหวช้าๆ เหมือนคนไร้กำลังด้วยข้อความว่า พลวา
ทุพพลโร^{๑๗} (ผู้มีกำลังพึงเป็นเหมือนคนไร้กำลัง)

ผู้ที่ได้บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ไปแล้วมักรู้สึกว่าการมณเฑียรธรรมฐาน
ปรากฏชัดเจน ความฟุ้งซ่านแทบไม่เกิดขึ้นตลอดเวลานั่ง ๒ ชั่วโมง
และจิตของเขาจะสงบมากในทุกอิริยาบถที่นิ่ง เดิน หรือทำอิริยาบถย่อย
เขาจะอยากกำหนดช้าๆ ตลอดเวลาด้วยเกรงว่าสติจะพลอยหลุดจาก
ปัจจุบันรูปนาม นี่คือนิยามของวิริโอตตปปะที่แท้จริง โดยวิริเป็นการ
ละอายต่อบาปคือกิเลส เพราะเขาไม่ยอมให้เกิดกิเลสเหล่านั้นโดยเฉพาะ

ปัจจุบันนี้ “กสฺมา ภนฺเต สหสา หตฺถํ สมิณฺชิตฺวา ปุณฺณ ยถาภูจฺจาเน จเปตฺวา
สณฺนิกํ สมิณฺชียิตฺถาติ. ยโต ปญฺญายาหํ อาวูโส กมฺมญฺจฺจานํ มนฺสิกาตุํ อารทฺโธ,
น เม กมฺมญฺจฺจานํ มุณฺณจิตฺวา หตฺโถ สมิณฺชิตฺพุทฺโธ, อิทานิ ปนฺ เม ตุมฺเหหิ
สทฺธิ กถยาเมเนน กมฺมญฺจฺจานํ มุณฺณจิตฺวา สมิณฺชิตฺโธ. ตสฺมา ปุณฺณ ยถาภูจฺจาเน
จเปตฺวา สมิณฺเชสิณฺติ. สาธุ ภนฺเต ภิกฺขุนา นาม เอวรูเปณ ภวิตพฺพนฺติ. (ที.สี.อ.
๑/๒๑๔/๑๗๗-๘)

“ได้สดับมาว่า พระมหาเถระนั่งในที่พักกลางวันแล้วสนทนากับอันเตวาลิก
อยู่ได้กำมือโดยฉับพลัน จึงแบออกเหมือนเดิมอีกแล้วค่อย ๆ กำอีก อันเตวาลิก
ได้ถามท่านว่า เหตุใดได้ทำกำมือโดยฉับพลัน แต่แบออกเหมือนเดิมอีก
แล้วค่อย ๆ กำ พระมหาเถระตอบว่า ผู้มีอายุ ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติกรรมฐาน ผม
ไม่เคยกำมือโดยมิได้เจริญกรรมฐานเลย แต่บัดนี้พุดกับพวกท่านอยู่ จึงกำมือ
โดยมิได้เจริญกรรมฐาน ดังนั้นจึงแบแล้วกำใหม่ อันเตวาลิกกราบเรียนว่า
ดีแล้ว ขอรับ ธรรมดาภิษุควรเป็นเช่นนี้”

^{๑๗}

จกฺขุมาสฺส ยถา อนฺโธ

โสตฺวา พริโร ยถา

ปญฺญวาสฺส ยถา มูโค

พลวา ทุพฺพลโร.

(ขุ.เถร. ๒๖/๕๐๑/๓๔๔, มลฺล. ๓๗๖)

“ผู้มีจักขุพึงเป็นเหมือนคนตาบอด ผู้มีโสตพึงเป็นเหมือนคนหูหนวก
ผู้มีปัญญาพึงเป็นเหมือนคนใบ้ ผู้มีกำลังพึงเป็นเหมือนคนไร้กำลัง”

อย่างยิ่งความฟุ้งซ่าน ส่วนโอดตปปะคือความเกรงกลัวผลบาปอันเป็น
การขาดสติรู้เท่าทันรูปนามนั่นเอง หิริและโอดตปปะตามลักษณะนี้
เปรียบได้กับพนักพิงซึ่งทำให้นั่งตรงไม่เอนหลังตกจากรถม้า^{๑๔} มักเกิด
ขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไป

ในระดับนี้เขาจะไม่เสื่อมลงไปสู่ญาณตื้นๆ ระหว่างที่ปฏิบัติธรรม
อยู่ เพราะวิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นญาณระดับสูง และสามารถพัฒนา
ไปสู่ญาณที่ ๑๑ ซึ่งเป็นวิปัสสนาญาณระดับสูงสุดของปุถุชนภายใน
เวลา ๒ อาทิตย์เป็นอย่างมาก ถ้าเขาไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพหรือหมด
เวลาปฏิบัติ เขาจะไม่ออกจากกรรมฐานก่อนเวลาที่กำหนดไว้แน่นอน

เหตุที่เป็นดังนี้ก็เพราะว่าบุคคลนั้นได้เกิดโพชฌงค์ ๗ นั้นเอง
และสติสัมโพชฌงค์ของเขาก็มีกำลังแก่กล้า ส่งผลให้ความฟุ้งซ่านเกิด
ขึ้นน้อยมากในระดับวิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไป บางท่านอาจเกิด
ปีติสัมโพชฌงค์ตั้งแต่ตื่นจนหลับ พอตื่นนอนในตอนเช้าตั้งแต่เปิดตา
ขึ้นมา เมื่อกำหนดว่า “เปิดหนอ” อารมณ์ถึงถึงความเย็นที่อกทันที ถ้าเขา
พยายามหลอ่เลียงความเย็นที่อกนั้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เช้า กลางวัน
เย็น ถึงเวลานอนหลับ ก็จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว โดย
เฉลี่ยแล้วผู้ที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ จะบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ ไป
ตามลำดับญาณใช้เวลาโดยเฉลี่ยประมาณสิบวันถึงสองอาทิตย์ ส่วนใหญ่
ไม่มีใครใช้เวลาเกินกว่าสองอาทิตย์ เพราะวิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นญาณ
ระดับสูงเทียบเท่ากับญาณอื่นๆ นั้นเอง



^{๑๔} หิริ ตสฺส อปาลมโ (หิริเป็นพนักพิงของรถนั้น) ส.ส. ๑๕/๔๖/๓๗

ความเพียรทั้ง ๓ ระดับนี้ยังมีกล่าวถึงในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค
ว่า

อารมฺภถ นิภขมถ ยฺยชถ พุทฺธสาสนเ
ธฺนาถ มจฺจุโน เสนํ นพาคารวํ กุณฺधโร.^{๑๙}

“เธอทั้งหลายจงเริ่มปฏิบัติ จงพากเพียรต่อไป จงหมั่นประกอบ
ความเพียรในคำสอนของพระพุทธเจ้า จงกำจัดกองทัพบ้างมัจจุ เหมือน
ช้างพลายทำลายเรือนไม้้อ ฉะนั้น”

ข้อความว่า “จงเริ่มปฏิบัติ จงพากเพียรต่อไป” หมายความว่า
ผู้ที่ไม่เคยบำเพ็ญเพียรในพระศาสนาจงเริ่มบำเพ็ญเพียร และจงบำเพ็ญ
เพียรต่อไปให้พ้นไปจากหล่มกิเลสหรือทุกข์ในวัฏสงสาร ที่จริงแล้วใน
ขณะเริ่มปฏิบัติธรรมคนส่วนใหญ่ไม่รู้สึกลำบากหน่ายไม่เฟลิดเฟล็น
เกียจคร้านไม่สลดซึม แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ต่อมา
ก็จะรู้สึกกำหนดได้ดี ทำให้เฟลิดเฟล็นกับการปฏิบัติไม่เบื่อหน่าย
เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน

ข้อความว่า “จงหมั่นประกอบความเพียรในคำสอนของพระพุทธเจ้า”
หมายความว่า จงบำเพ็ญเพียรต่อไปจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายของการ
ปฏิบัติธรรม ข้อนี้เหมือนการวิ่งไปสู่เส้นชัยโดยไม่หยุดพักจนกระทั่ง
ถึงเส้นชัยแล้ว คนที่วิ่งแข่งนั้นต้องพยายามวิ่งไม่ให้อ้าหลังคนอื่นใน
ตอนแรก ต่อมาต้องพยายามวิ่งนำหน้าคนอื่น ถ้าเขาวิ่งล้ำหลังคนอื่น
ก็ต้องพยายามเร่งความเร็วเพื่อให้ทันคนอื่น พอทันแล้วต้องพยายามวิ่ง
แซงหน้าไปเรื่อยๆ ไม่หยุดจนกระทั่งถึงเส้นชัย ในทำนองเดียวกัน บุคคล
ควรพยายามปฏิบัติให้บรรลุเส้นชัยในทางธรรม ซึ่งก็คือโสดาปัตติมารค

^{๑๙} ส.ส. ๑๕/๑๘๕/๑๘๙

เป็นอย่างต่ำ เขาต้องพยายามต่อไปไม่หยุดยั้งจนเห็นประจักษ์พระนิพพาน

จะเห็นได้ว่า ข้อความเหล่านี้กล่าวถึงความเพียร ๓ ระดับ คือ ความเพียรเริ่มแรก ความเพียรต่อมาให้พ้นจากกิเลส และความเพียรไม่หยุดยั้งจนกว่าจะบรรลุผลสำเร็จ ที่จริงแล้วคานานี้เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้าสิขี แต่พระอภิญญานำมาประกาศให้เหล่าสัตว์ในหมื่นโลกธาตุได้ฟังอีกทอดหนึ่ง

ข้อความว่า “จงกำจัดกองทัพบ้างมัจุ เหมือนช้างพลายทำลายเรือนไม้้อ ฉะนั้น” หมายความว่า เรือนต้นอ้อเป็นกระท่อมที่พังง่าย ไม่แข็งแรง ช้างตกมันที่กำลังเหยียบครั่งเดียวก็ทำลายกระท่อมต้นอ้อให้พังทลายได้ง่าย ฉะนั้น มัจจุคือความตายที่มีกองทัพบ้างคือกิเลสก็เหมือนกับเรือนต้นอ้อ เป็นสิ่งที่ต้องทำลาย ฉะนั้น

มัจจุเป็นสภาวะของความตาย ไม่ใช่พญามัจจุราชที่มีกองทัพบ้างจริง ๆ ความตายนั้นมีกองทัพบ้างมากมาย คนที่จมน้ำตายก็ตายเพราะกองทัพบ้าง คนที่ถูกไฟเผาตายก็ตายเพราะกองทัพบ้างไฟ คนที่ตายด้วยอาวุธก็ตายเพราะกองทัพบ้างอาวุธ แต่กองทัพบ้างที่แท้จริงของความตายคือกิเลส ถ้าถามว่าเหตุใดเหล่าสัตว์จึงต้องตาย ก็ต้องตอบว่า เพราะมีการเกิดในภพใหม่นั้นเอง เพราะคนที่ไม่เกิดย่อมไม่ตาย คนที่เกิดแล้วจึงต้องตาย ไม่ว่าด้วยเหตุอะไรก็ตาม เมื่อมีการเกิดขึ้นก็ต้องมีการดับสลายไป ถ้าไม่มีการเกิด การดับสลายก็ไม่มีได้

ลองคิดว่าทุกคนต้องปิดฉากชีวิตด้วยความตาย ไม่ว่าจะเป็นชนชั้นสูง มีฤทธิ์ มีทรัพย์สมบัติมากเพียงใด ก็ต้องตายแน่นอน จะเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือพรหม ก็ต้องตายในที่สุด และถ้ายังมีกิเลสที่พอใจ

ภพอยู่ก็ต้องไปเกิดใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า พอเกิดใหม่แล้วก็ต้องตายในเวลาต่อไป ถ้าตายแล้วไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาก็ค่อยยังชั่ว แต่ถ้าไปเกิดในอบายภูมิก็ยิ่งลำบากมากขึ้น ทั้งอยู่ไม่สบาย ตายไม่สบาย ต้องลำบากลำบากทั้งชีวิต

ความตายในภพต่างๆ มีสาเหตุมาจากกิเลสซึ่งเปรียบได้กับกองทัพบของมัจจุ บุคคลจึงควรทำลายกิเลสให้พินาศโดยอาศัยอาวุธคือศีล สมาธิ และปัญญา จะเห็นได้ว่า ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือสภาวะพองยุบ กิเลสย่อมจะสงบลงไม่เกิดขึ้น ในกรณีตรงกันข้าม ความโลภเกิดขึ้นในอารมณ์ที่มีได้กำหนดรู้ บางครั้งโทสะย่อมเกิดขึ้น บางครั้งโมหะและมานะเป็นต้นย่อมเกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดภพใหม่เพราะกิเลสเหล่านั้น แล้วต้องตายอีกในภพนั้นๆ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบัน กิเลสย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อไม่มีกิเลสเกิดขึ้น กรรมก็ไม่ถูกสั่งสม พอไม่มีกรรมภพชาติก็มีไม่ได้ เมื่อไม่มีภพชาติก็ไม่ต้องแก่ เจ็บ และตาย ไม่ถูกมัจจุย่ำยี

ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติธรรมด้วยความเพียร ๓ ประเภทตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กิเลสย่อมจะถูกทำลายได้ง่าย เหมือนเรือดันทันอ่อนที่แตกสลายง่าย และผู้ปฏิบัติก็เปรียบได้กับช้างตกมันที่มีกำลัง อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาว่าเรามีกำลังเหมือนช้างตกมันหรือไม่ ถ้าผู้ปฏิบัติมีกำลังน้อยเหมือนมดแดง แต่กิเลสเข้มแข็งเหมือนตึกใหญ่ มดแดงย่อมไม่อาจทำลายตึกใหญ่ได้ อย่างไรก็ตาม พระพุทธองค์ทรงประทานอาวุธคือศีล สมาธิ และปัญญาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้มแข็งมีกำลังเหมือนช้างตกมัน ดังนั้น กิเลสจึงไม่มีกำลังเหมือนเรือดันทันอ่อนที่ถูกทำลายได้ง่าย

ข้อความต่อมาในคาถาที่ ๒ มีดังนี้

โย อิมสมี ธมมวินเย อปปมตโต วิหสสติ

ปหาย ชาตีสสารี ทุกขสสนตํ กริสสติ.^{๒๐}

“ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”

ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นบุรุษ สตรี เด็ก หรือผู้ใหญ่ ถ้าเจริญสติไม่ประมาทในธรรมวินัยนี้ คือ ในศาสนาที่อบรมสั่งสอนด้วยธรรมนี้โดยมีสติอยู่เสมอไม่ให้เกิด โลภะ โสมะ และปัญญาบกพร่องเพื่อไม่ให้เกิดอกุศล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นผู้เจริญสติระลึกรู้เท่าทันรูปนามปัจจุบันที่มาปรากฏทางทวาร ๖ เขาย่อมพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏแล้ว จักบรรลุพระนิพพานอันเป็นที่สุดแห่งทุกข์เพราะไม่มีการเกิดใหม่อีก

ตามข้อความข้างต้น คำว่า อารมภถ (จงเริ่มปฏิบัติ) ระบุถึง อารัมภธาตุ คำว่า นิภมถ (จงพากเพียรต่อไป) ระบุถึงนิภกมธาตุ ส่วนคำว่า ยุณชถ พุทธสาสนเ (จงหมั่นประกอบความเพียรในคำสอนของพระพุทธเจ้า) ระบุถึงปรักกมธาตุ

นอกจากนั้น ยังมีความเพียรอีกประการหนึ่ง คือ ความเพียรที่มีองค์ ๔ ที่ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนัง เอ็น กระดูก และยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายเหือดแห้งไป เขาจะไม่ท้อถอย ไม่ลดความบากบั่น ไม่หยุดยั้งความเพียรจนกระทั่งได้บรรลุคุณวิเศษด้วยความบากบั่น พากเพียรของบุรุษ ดังข้อความว่า

^{๒๐} ส.ส. ๑๕/๑๘๕/๑๘๙

วิธีสัมโพชฌงค์

“หนัง เอ็น และกระดูก จงเหลืออยู่ เนื้อและเลือดทั้งสิ้นในสรีระของเรา จงเหือดแห้งไปก็ตามที”^{๒๑}

“หนัง เอ็น และกระดูก จงเหือดแห้งไปเกิด เนื้อและเลือดในสรีระของเรา จงเหือดแห้งไปก็ตามที เมื่อเรายังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุ ด้วยเรี่ยวแรง ความเพียร และความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียรนั้น”^{๒๒}

เมื่อเป็นเช่นนั้น บุคคลผู้ที่มีความเพียรเช่นนี้ย่อมรู้ว่าวิธีสัมโพชฌงค์นั้นมิได้อยู่ภายในตน โดยอนุमानรู้ว่าวิธีะเกิดร่วมกับสติ สมาธิ และปัญญา หรือด้วยปฏวิปัสสนาที่เห็นประจักษ์ความเพียรดังกล่าวอีกทอดหนึ่ง ถ้าความเพียรลดน้อยลงหรือหายไปในช่วงขณะที่ความเพียรย่อหย่อน เพราะถูกถิ่นมิทธะครอบงำ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่า “รู้หนอ” โดยรู้สึกตัวว่าความเพียรหายไป เมื่อรู้เช่นนี้จะตั้งจิตประกอบความเพียรในโอกาสต่อไป ก็จะทำให้ความเพียรกลับมาอีกครั้งหนึ่ง



๒๑

กามํ ตโจ จ นหารุ จ

อภฺจฺจ อวสฺสสฺสตุ

อุปฺสฺสสฺสตุ นิสฺเสสํ

สรีเร มํสโลหิตํ.

(ขุ.สุ.อ. ๑/๔๔๕-๖/๒๑๒, ขุ.อป.อ. ๑/๒/๙๑)

๒๒

กามํ ตโจ จ นหารุ จ อภฺจฺจ อุปฺสฺสสฺสตุ, สรีเร อวสฺสสฺสตุ มํสโลหิตํ, ยํ ตํ ปุริสธามเณน
ปุริสวิริเยเนน ปุริสปรทุกเมเนน ปตฺตพฺพํ, น ตํ อปาปฺมิตฺวา วิริยสฺส สณฺฑจํ
ภวิสฺสตีติ. (ม.ม. ๑๓/๑๘๔/๑๕๙)



ความเพียร ๒ ประการ

ความเพียรในการปฏิบัติมี ๒ ประการ คือ

๑. ความเพียรทางกาย คือ การนั่งกรรมฐาน เดินจงกรม และทำอิริยาบถย่อยๆ

๒. ความเพียรทางใจ คือ การตั้งจิตจดจ่อให้ต่อเนื่องจนความคิดฟุ้งซ่านไม่อาจเกิดขึ้นแทรกซ้อนได้ความเพียรทางใจดังกล่าวเป็นการตั้งจิตจดจ่อให้ต่อเนื่องโดยสังเกตสภาวะเริ่มต้นและสิ้นสุดของสภาวะทุกอย่าง ไม่กำหนดอย่างผิวเผิน เช่น สภาวะพองยุบเริ่มต้นเมื่อใด ที่ไหน สิ้นสุดเมื่อใด ที่ไหน คือ ที่ท้องส่วนบน ส่วนล่าง ด้านซ้าย หรือด้านขวา สภาวะเริ่มต้นและสิ้นสุดของการยก ย่าง และเหยียบ รวมไปถึงสภาวะเริ่มต้นและสิ้นสุดของการยก วาง เหยียด คู้ ของมือและเท้า เป็นต้น ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งจิตจดจ่อได้เช่นนี้ ความคิดฟุ้งซ่านย่อมไม่อาจเกิดขึ้นแทรกซ้อนได้เลย

ความเพียรทั้งสองอย่างนี้เปรียบเหมือนกงล้อ ๒ ข้างของรถม้า คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ดังพระพุทธดำรัสว่า จกุกวีริโย (มีความเพียรเป็นล้อ) และ ธมฺมจกฺเกหิ สยฺโต (ประกอบด้วยกงล้อแห่งธรรม) ตามปกติรถม้าต้องมีล้อ ๒ ล้อจึงจะสามารถแล่นไปได้ ฉะนั้น ความเพียรของผู้ปฏิบัติก็ต้องมีทั้งความเพียรทางกายและทางใจ จึงจะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้า ฉะนั้น มีข้อความเต็มในพระบาลี ดังต่อไปนี้

“รถใด[คืออริยมรรคมีองค์ ๘] มีธรรมคือศรัทธาและปัญญาเป็นแอกทุกเมื่อ มีhiriเป็นนอน มีใจเป็นเชือก มีสติเป็นนายสารถีผู้คอยควบคุม รถนี้มี[ปาริสុทธิ]ศีลเป็นเครื่องประดับ มีฌานเป็นเพลลา มีความเพียรเป็นล้อ มีอุเบกขาเป็นหูก มีความไม่ย่อภาคได้เป็นประทุน กุลบุตรใด

ไม่ปองร้าย ไม่เบียดเบียน มีวิเวกเป็นอาวุธ มีความอดทนเป็นเกราะหนึ่ง
กุลบุตรนั้นย่อมประพฤติเพื่อความปลอดจากเครื่องร้อยรัด พรหมยาน
อันยอดเยี่ยมนี้เกิดแล้วในตนของบุคคลเหล่าใด บุคคลเหล่านั้นเป็นผู้มี
ปัญญา มีชัยชนะ ย่อมออกไปจากโลกโดยแท้”^{๒๓}

“ทางตรงเป็นทางอริยมรรคนี้ ทิศาที่ไม่มีภัยเป็นพระนิพพาน
นั้น รถที่ไม่มีเสียงดัง [คืออริยมรรคมีองค์ ๘] ประกอบด้วยกงล้อแห่ง
ธรรม [คือความเพียร] หิริเป็นพนักพิงของรถ สถิตเป็นประทุนรถ เรากล่าว
[โลกุตตร]ธรรมที่มีสัมมาทิฐิ[คือวิปัสสนา]นำหน้าว่าเป็นสารถี ยานชนิด
นี้มีอยู่แก่ผู้ใด จะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม เขาย่อมไปสู่พระนิพพานด้วย
ยานนี้แหละ”^{๒๔}

๒๓

อุชุกโก นาม โส มคโค
รโถ อุกุชโน นาม
หิริ ตสส อปาลมโพ
ธมมาหํ สารถี พฐมิ
ยสส เอตาทิสํ ยานํ
ส เว เอเตน ยานเนน

อภยา นาม सा तिसा
ธम्मज्जเกहि สยฺโต.
สตยสส परिवारณं
สมมาทิฏ्ठिปปุเร ขว.
อิตฺติยา ปุริสสส วา
นิพฺพานสฺเสว สนฺติเก. (ส.ส. ๑๕/๔๖/๓๗)

๒๔

ยสส สทฺธา จ ปณฺณา จ
หิริ อีสํ มโน โยตุตํ
รโถ สีลปริกฺขารो
อุเปกฺขา ฐุสสมาธิ
อพฺยาปาโท อวิหีสํ
ตติกฺขา จมฺมสนฺนาโห
เอตทตฺตนิ สมฺภูตํ
นียยนฺติ วีรํ โลกมฺหา

ธมฺมา ยุตฺตา สทา ฐุํ
สติ อารกฺขสารถิ.
ฌานกฺโข จกฺกวิริโย
อนิจฺจํ परिवารณ.
วิเวโก ยสส อาวูธํ
โยคกฺเขมําย วตฺตติ.
พฺรหฺมยํ อนุตฺตรํ
อณฺณทตฺถุ ขยํ ขยํ. (ส.ม. ๑๙/๔/๕)

แม้ความเพียรทั้งสองประการนี้จะมีตรัสไว้โดยตรงในพระสูตรข้างต้น ผู้ปฏิบัติก็ไม่ควรพากเพียรจนเกินพอดี เพราะความเพียรทางกายที่เกินพอดีจะส่งผลให้เกร็งกล้ามเนื้อ อีกทั้งความเพียรทางใจที่เกินพอดีก็ส่งผลให้จิตขัดส่ายฟุ้งซ่านได้ง่าย เพราะวิริยะมากกว่าสมาธินั่นเอง ดังนั้น ในอังคุตตรนิกาย นวกนิบาต^{๒๕} พระพุทธองค์จึงตรัสถึงการผ่อนคลายร่างกายด้วยพระดำรัสว่า อสารถกาโย (มีร่างกายไม่เร่าร้อน, ผ่อนคลายร่างกาย)

หลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก 3 P

แนวปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการตามรู้ธาตุ ๔ เป็นหลัก สรุปย่อได้เป็นหลัก 3 P ดังนี้

๑. **Present** คือ รู้ปัจจุบันที่เป็นจริง กล่าวคือ ต้องรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน ไม่ใช่อดีตที่เป็นเหมือนความฝัน หรืออนาคตที่เป็นเพียงจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้น ความจริงของชีวิตปรากฏอยู่เพียงตอนนี้และเดี๋ยวนี้ในขณะปัจจุบันเท่านั้น และปัจจุบันเป็นบันไดแห่งอนาคต วันพรุ่งนี้จึงยังไม่มีจริงในวันนี้ เมื่อพรุ่งนี้มาถึงก็กลายเป็นวันนี้

๒. **Process** คือ รู้โดยลำดับจากรูปสู่นาม กล่าวคือ สภาวธรรมเป็นปรมาัตถ์หรือความจริงแท้ที่ไม่แปรเปลี่ยนโดยสภาวะ เป็นสิ่งมีจริงที่เข้าใจทันทีได้ยาก ปกติคนทั่วไปมักคิดถึงแต่สมมุติบัญญัติอันปรากฏให้เห็นว่ามีอยู่ เช่น เป็นมือ เท้า เป็นต้น แต่เมื่อพิจารณาดูจะพบว่ามือไม่มีจริง มีเพียงหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ผูกรวมกันเป็นอวัยวะน้อยใหญ่ที่มีธาตุทั้ง ๔ ประกอบรวมอยู่เป็นกลุ่ม ทำให้สำคัญผิดว่ามีสิ่ง

^{๒๕} อภ.ทสก. ๒๔/๕๓/๗๗

(ที่เรียกตามสมมติ) นั้นจริง และยังเห็นต่อไปอีกว่ารูปร่าง สีของมือเท้า แต่ละคนต่างกัน เช่น ขาวบ้าง ดำบ้าง ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ล้วนเป็นสิ่งที่คนเราตีค่าไปตามความรู้สึก สิ่งที่มีจริงเหมือนกันในมือทุกมือก็คือธาตุทั้ง ๔

นอกจากสภาวะธรรมทางกายที่มีธาตุ ๔ แล้ว สภาวะธรรมทางจิต ก็เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติธรรมเช่นเดียวกัน เพราะจิตของเราเคยชินกับการเดินทางไกลออกไปนอกตัว และมักไปสู่อัตถิหรืออนาคต จึงควรระลึกถึงความพุ่มชาน ความโลภ โกรธ หลง วิตกกังวล ฯลฯ ในขณะที่รู้สึกตัวว่าคิดพุ่มชานแล้วก็กำหนดอาการปัจจุบันว่า “คิดหนอ” “พุ่มหนอ” “โลภหนอ” “โกรธหนอ” “หลงหนอ” เป็นต้น

จิตเหมือนคนในบ้านที่ดูสิ่งนอกบ้านโดยผ่านประตูที่เรียกว่าทวาร มี ๖ ช่อง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (รวมเรียกว่าปัญจทวาร) และใจ (มโนทวาร) คนทั่วไปมักเข้าใจว่าดวงตาเห็นรูป แต่ความจริงจิตเป็นผู้เห็นโดยผ่านดวงตาที่เรียกว่า จักขุทวาร (ทวารคือจักขุ) หรือจักขุประสาท (รูปใสคือจักขุ) ที่จริงแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น และกายเปรียบเสมือนกระชกเงาที่สะท้อนภาพซึ่งอยู่ตรงหน้าได้ จึงได้ชื่อว่า ทวารรูป (รูปคือประตู) หรือประสาทรูป (รูปใส) ส่วนคนที่เสียชีวิตแล้วจะไม่อาจเห็นหรือได้ยิน เพราะปราศจากจิตที่จะรับรู้การเห็นหรือการได้ยินนั้น

การระลึกรู้เท่าทันสภาวะที่ปรากฏทางตา ด้วยการกำหนดว่า “เห็นหนอ” เป็นต้น เป็นเพียงการรับรู้สภาวะเห็นโดยไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่เห็นว่าเป็นอะไร อย่างไรก็ตาม ในขณะที่เริ่มปฏิบัติธรรมยังไม่จำเป็นต้องกำหนดสภาวะเห็น ได้ยิน ฯลฯ เพราะเรามักรับรู้บัญญัติว่าได้เห็นหรือได้ยินสิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น เห็นบุรุษหรือสตรี ได้ยินเสียงนกกร้อ ไก่ขัน สุนัขเห่า เป็นต้น จึงควรปิดทวาร ๕ ไว้ เปิดแต่ทวารใจเท่านั้น เหมือนการจับ

ตัวเงินตัวทองที่มุดเข้าไปอยู่ในจอมปลวกซึ่งมีทางออก ๖ รู โดยการ
ปิดรู ๕ รูแล้วเปิดรูหนึ่งไว้เพื่อล้วงมือเข้าไปจับ ดังข้อความว่า

“ท่านผู้เจริญ ในจอมปลวกแห่งหนึ่งมีช่องอยู่ ๖ ช่อง ตัวเงินตัวทอง
เข้าไปภายในตามช่องๆ หนึ่งช่องเหล่านั้น บุคคลผู้ประสงค์จะจับมัน
จึงอุดช่องทั้ง ๕ อื่นจากนี้ แหวกช่องที่ ๖ แล้วจึงจับเอาตามช่องที่มัน
เข้าไปนั่นเอง ในบรรดาทวาร ๖ แม้ท่านจงปิดทวาร ๕ ที่เหลืออย่างนั้น
แล้ว จงเริ่มตั้งกรรมไว้ในมโนทวาร”^{๒๖}

ในบางขณะผู้ปฏิบัติธรรมอาจกำหนดรู้สภาวะเห็นหรือได้ยินเมื่อ
มีการรบกวน เช่น เมื่อมีคนเดินสวนทางมาในขณะที่เดินจงกรม ถ้าไม่
กำหนดว่า “เห็นหนอ” อาจส่งผลให้ฟุ้งซ่าน หรือเมื่อได้ยินเสียงปิดประตู
ดังปัง ถ้าไม่กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” อาจทำให้ตกใจแล้วหันไปดู จึงควร
กำหนดรู้สภาวะเห็นหรือได้ยินดังกล่าว เพราะเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดเจนและ
ดึงดูดความสนใจของผู้ปฏิบัติธรรม ถ้าเป็นเสียงที่ไม่รบกวนการปฏิบัติ
เช่น เสียงนกร้อง เสียงลมพัด ก็ไม่ต้องสนใจกำหนดรู้โดยให้ถือว่าเป็น
ฉากหลัง ดังข้อความกล่าวว่า

“พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจน”^{๒๗}

๓. **Perfect** คือ รู้อย่างต่อเนื่องให้ถึงขั้นสมบูรณ์ กล่าวคือ ควร
กำหนดรู้โดยจดจ่ออย่างต่อเนื่องตั้งแต่เวลาเริ่มเกิดขึ้นจนสิ้นสุดไปของ
สภาวะนั้นๆ เหมือนการเล็งธนูแล้วยิงให้พุ่งตรงสู่เป้าด้วยกำลังแรงจนธนู

^{๒๖} ภนฺเต เอกสฺมี วมฺมิเก จ ฉิทฺธานิ ตตฺถ เอเกน ฉิทฺเทน โคธา อนฺโต ปวิจฺจา
ตํ คณฺหิตฺตกาโม อิตฺราณี ปณฺจ ฉิทฺธานิ ถเกตฺวา ฌฏฺฐํ ภินฺทิตฺวา ปวิจฺจฉิทฺเทเนว
คณฺหาติ เอวํ ตุมฺहेปิ ฉทฺวาริเกสุ อารมฺมณฺเสสุ เสสํ ปณฺจทฺวารานิ ปิธาย
มโนทฺวาเร กมฺมํ ปฏฺจเปถ. (ขุ.ร.อ. ๒/๒๘๒/๓๐๙)

^{๒๗} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๖๙๔/๔๓๒

ปักตรึงอยู่กับที่ กล่าวคือ การตามรู้อย่างผิวเผินอาจทำให้จิตหลุดออกจากปัจจุบันแล้วกลับท่องเที่ยวไปในอดีตหรืออนาคตเช่นยามปกติ ผู้หวังเจริญสติจึงควรจดจ่ออย่างต่อเนื่องโดยเริ่มจากเวลานอนเรื่อยไปจนกระทั่งหลับสนิท ทั้งขณะอยู่ในห้องกรรมฐานและนอกห้องกรรมฐาน แม้กระทั่งขณะล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ เข้าห้องน้ำ รับประทานอาหาร ฯลฯ

การมีสติต่อเนื่องเปรียบเหมือนการหมุนอย่างต่อเนื่องของพัดลมที่ค่อยๆ มีกำลังแรงขึ้น สติที่สั่งสมจากการฝึกอิริยาบถย่อยจะส่งผลให้การเดินจงกรมมีคุณภาพ และสติที่สั่งสมจากการเดินจงกรมที่มีคุณภาพก็จะส่งผลให้การนั่งกรรมฐานมีคุณภาพไปด้วยเช่นกัน การมีได้จดจ่ออย่างต่อเนื่องก็เหมือนกับการพายเรือและวิดน้ำที่ไหลเข้าเรือไปพร้อมกัน ส่งผลให้ก้าวหน้าช้า

นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรสังเกตระยะเริ่มต้นและระยะสิ้นสุดของสภาวะยก ย่าง และเหยียบ เป็นต้น โดยรับรู้วาระระยะนั้นๆ กำลังปรากฏอยู่ในขณะใด แม้ว่าในเวลาเริ่มปฏิบัติอาจรับรู้ได้ไม่ชัดเจน ก็พึงพากเพียรฝึกต่อไป เมื่อพัฒนาจนสติปรากฏชัดเจนมากขึ้นก็จะสามารถสังเกตระยะเหล่านั้นได้เอง การรับรู้ดังกล่าวทำให้เราเข้าใจความไม่เที่ยงว่า สภาวะยกเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ เมื่อดับไปแล้วจึงเกิดสภาวะย่าง สภาวะย่างเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ เมื่อดับไปแล้วจึงเกิดสภาวะเหยียบ สภาวะธรรมทางกายและใจทุกอย่างตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์

การใช้คำบริกรรมในขณะปฏิบัติ

เพื่อความเข้าใจในคำว่า กำหนด หรือ กำหนดรู้ ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้ จึงขออธิบายความหมายโดยย่อ ดังต่อไปนี้

การกำหนด คือ การระลึกถึงสภาวะธรรมโดยมีคำบริกรรมกำกับ หรือพูดในใจเพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เช่น การกำหนดว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” เป็นต้น โดยเหตุที่จิตของทุกคนเคยชิน ต่อคำบัญญัติ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรใช้คำบริกรรมเพื่อให้รู้ตัวว่า กำลังตามรู้ปัจจุบันอยู่ คำบริกรรมนั้นเหมือนห่วงยางที่คนว่ายน้ำไม่เก่ง ควรเกาะไว้ ต่อมาเมื่อจิตพัฒนามีคุณภาพละเอียดขึ้นจนสามารถรู้เห็น ความเกิดดับหรือความดับไปของสภาวะธรรมได้แล้ว คำบริกรรมจะหายไปเอง ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมมักรู้สึกว่าการบริกรรมรุ่มร่ามไม่จำเป็น และต้องการจะรู้เห็นสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีคำบริกรรม เหมือนคนที่ว่ายน้ำเก่งแล้วมักปล่อยตัวเป็นอิสระจากห่วงยางแล้วว่ายน้ำไปเอง การกำหนดนั้นเป็นการระลึกถึงสภาวะธรรมโดยมีคำบริกรรมกำกับ ไม่ใช่การบริกรรมที่เพียงแต่พูดในใจไปอย่างเดียว อีกทั้งไม่ใช่การสั่งให้ทำอาภักปิริยานั้นๆ

ด้วยเหตุนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรเพ่งคำบริกรรมโดยกระดก ลิ้นหรือขยับปาก แต่ควรมุ่งรับรู้สภาวะธรรมเป็นหลักโดยถือว่าคำบริกรรม เป็นเหมือนฉากหลัง แม้ว่าในขณะที่บริกรรมนั้นจิตจะรับรู้คำบัญญัติก็ตาม แต่เนื่องจากจิตเกิดดับเร็วมากถึงแสนโกฏิจนในชั่วลัดนิ้วมือเดียว การ รับรู้สภาวะธรรมและคำบัญญัติจึงอาจเกิดร่วมกันได้ใน ๑ วินาที ดังนั้น การกำหนดจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการปฏิบัติธรรม เพราะเป็นการเพิ่มพูน ความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ) การเจริญสติโดยไม่มีคำบริกรรมกำกับ ก็เหมือนการขวางก้อนหินไปปะทะกับผนังดินเหนียวด้วยกำลังอ่อน ก้อนหิน ย่อมไม่ฝังแน่นอยู่ในผนังดินเหนียวนั้น การกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรม ปัจจุบันเหมือนก้อนหินที่ถูกขวางด้วยกำลังแรง และฝังแน่นอยู่ในผนัง ดินเหนียว



คนเราปกติชอบพูดหรือรำพึงกับตัวเองอยู่เสมอ เสียงพูดที่มีในหัวของเรานี้ก็คือความฟุ้งซ่านนั่นเอง การบริกรรมเป็นการใช้คำพูดแทนที่เสียงพูดซึ่งมีอยู่เป็นประจำ จึงส่งผลให้เราคิดฟุ้งซ่านน้อยลง และจดจ่อกับสภาวะธรรมปัจจุบันได้ดีขึ้น

พึงสังเกตว่าพระพุทธคุณเป็นปรมาัตถ์ที่มีจริงไม่แปรปรวน หาใช่เกิดจากการบัญญัติของชาวโลกไม่ การเจริญพุทธานุสสติภาวนาที่รับรู้ปรมาัตถ์นั้นต้องอาศัยคำบริกรรมว่า นโม ตสฺส ภควโต หรือ อิติปิ โส ภควา เป็นต้น จึงจะเจริญภาวนานี้ได้ ถ้าไม่กล่าวคำบริกรรมก็จะเจริญภาวนาไม่ได้เลย การเจริญวิปัสสนาจึงต้องมีคำบริกรรมเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย ดังมีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

“โดยประการดังนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ประสงค์จะเจริญพุทธานุสติก่อนในอนุสสติ ๑๐ เหล่านี้ ผู้เพียบพร้อมด้วยศรัทธาตั้งมั่นไม่หวั่นไหว หลีกเล่นอยู่ในที่ลับในที่อาศัยที่เหมาะสมแล้ว พึงหมั่นระลึกถึงคุณของพระผู้มีพระภาคผู้ตรัสรู้อย่างนี้ว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพatti เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก ทรงเป็นสารถีฝึกบุคคลที่ควรฝึก ไม่มีใครยิ่งกว่า ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงเป็นผู้รู้แจ้ง ทรงเป็นผู้อธิบายธรรม”^{๒๘}

^{๒๘} อิติ อิมาสฺ ทสฺสุ อนุสฺสตีสุ พุทฺธานุสฺสตี ตาว ภาวตฺถกาเมน อเวจฺจปฺปสาทสมนฺนาคเตน โยคินา ปติรูปเสนาสเน รโหคเตน ปฏิสลฺลีเนน “อิติปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกาวิทุ อนฺุตโตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควา”ติ เอวํ พุทฺธสฺส ภควโต คุณา อนุสฺสริตพุพา. (วิสุทฺธิ. ๑/๒๑๔/๒๑๕-๑๖)

“การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การ
แทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล”^{๒๔}

“ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติ
ได้หรือ ตอบว่า จริงอยู่ ในเบื้องต้นย่อมรับรู้โดยเนื่องด้วยนามบัญญัติ
(คือมีคำบริกรรมสลักกันไป) แต่เมื่อการภาวนาเจริญขึ้นแล้ว จิตย่อม
ล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสภาวะอย่างเดียว (คือไม่มีคำบริกรรมประกอบ
ร่วม)”^{๒๕}

นอกจากนี้ พระดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า คจฺจนโต วา
คจฺนามิตี ปชานาติ^{๒๖} (เมื่อเดินอยู่ ย่อมกำหนดรู้ว่า เดินอยู่) ก็เป็นสาธก
ที่ดีในเรื่องนี้ เพราะคำตรัสว่า คจฺนามิ (เดินอยู่) เป็นคำบัญญัติที่แสดง
ไว้อย่างตรง เหมือนกับคำบริกรรมว่า “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” หรือ “ขวา
ย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ถ้าพระพุทธรูปทรงประสงค์จะให้สักแต่รู้ตัว
โดยไม่ต้องบริกรรม ก็พึงตรัสว่า คจฺจนโต วา ปชานาติ (เมื่อเดินอยู่ ย่อม
กำหนดรู้)

แม้การกำหนดโดยใช้คำบริกรรมจะช่วยกำกับให้การปฏิบัติ
ก้าวหน้าได้เร็ว แต่ก็เหมือนกับยาระงับไข้ที่ต้องใช้ให้เหมาะสม ไม่น้อย
หรือมากเกินไป การใช้คำบริกรรมมากเกินไปอาจส่งผลให้รับรู้คำบริกรรม
เป็นหลักโดยไม่รับรู้สภาวะธรรม จึงควรกำหนดรู้อย่างเหมาะสมในขณะ
เดิน นั้น ทำอิริยาบถย่อย และกำหนดความฟุ้งซ่าน ดังนี้

^{๒๔} มนสา สขุฌาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวธो मकुफल-
पुद्गिर्वेत्तुส ปज्जโย โหति. (อภิ.วิ.อ. ๒/๓๕๖/๒๔๓, วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๐/๒๖๕)

^{๒๕} นนฺ จ ตชฺชาปณฺณตฺตวเสน สภาวธมฺโม คยฺหตฺติ. สจฺจํ คยฺหติ ปุพฺพภาเค.
ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปณฺณตฺตํ สมตฺติกมิตฺวา สภาเวยว จิตฺตํ ติญฺนจติ.
(วิสุทฺธิ.ฎีกา ๑/๑๔๕/๓๑๖)

^{๒๖} ที. ม. ๑๐/๓๗/๒๖๐

๑. ควรบริกรรมให้พร้อมกับสภาวะเคลื่อนไหว อย่างบริกรรมหลังจากที่สภาวะเคลื่อนไหวได้เกิดแล้ว แต่ในขณะที่เริ่มปฏิบัติ อาจเป็นไปได้ที่การกำหนดจะไม่ทันพอดีกับคำบริกรรม ควรฝึกต่อไปให้ชินมากขึ้นแล้วจะสามารถกำหนดได้พร้อมกัน เหมือนการขับรถ ยิ่งได้ขับมากก็ยิ่งชำนาญในการขับ และรู้ทางได้ดี

๒. ในขณะที่เดินจงกรมและตามรู้สภาวะพองยุบ ควรบริกรรมสั้นๆ เพียง ๑ วินาทีในช่วงเริ่มเกิดและช่วงสิ้นสุดของสภาวะนั้นๆ เพราะการบริกรรมโดยลากเสียงยาวๆ อาจทำให้จิตของเรารับรู้แต่คำบริกรรม โดยไม่รู้เห็นสภาวะธรรม เช่น เมื่อท้องเริ่มพองให้กำหนดว่า “พอง” และกำหนดว่า “หนอ” เมื่อสภาวะการพองสิ้นสุดลง เมื่อท้องเริ่มยุบให้กำหนดว่า “ยุบ” และกำหนดว่า “หนอ” เมื่อสภาวะการยุบสิ้นสุดลง หรือเริ่มยกสันเท้าให้กำหนดว่า “ยก” เมื่อปลายเท้าเริ่มพ้นจากพื้นให้กำหนดว่า “ย่าง” และเมื่อเริ่มเหยียบเท้าโดยสันเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดว่า “เหยียบ” ดังนี้ เป็นต้น

๓. ในขณะที่ตามรู้สภาวะสัมผัสระหว่างที่นั่งกรรมฐาน ควรบริกรรมสั้นๆ ว่า “ถูกหนอ” ๑ ครั้งต่อ ๑-๒ นาที ไม่ควรบริกรรมเร็วๆ ว่า “ถูกหนอๆ” เพราะจะทำให้เพ่งไปที่คำบริกรรมมากเกินไป ส่งผลให้สภาวะสัมผัสไม่ปรากฏชัดเจน

๔. ในขณะที่กำหนดความฟุ้งซ่าน ควรบริกรรมเร็วๆ ว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” หรือ “อยากคิดหนอ” ต่อมาเมื่อสติของเราปรากฏชัดเจนมากขึ้น เพียงแค่รับรู้สภาวะซัดส่ายของจิต ความฟุ้งซ่านก็จะหายไปทันทีโดยไม่ต้องกำหนด หากในบางขณะที่ความโลภหรือความโกรธมีกำลังมาก ควรกำหนดว่า “โลภหนอ” “ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” หลายครั้งจนกว่าความรู้สึกที่ชอบหรือโกรธจะดับไป

ความเพียรในการนั่งกรรมฐาน

ก่อนอื่นจะกล่าวถึงท่านั่งก่อน โดยทั่วไปท่านั่งกรรมฐานมี ๓ แบบ คือ

๑. ท่านั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ (full lotus position) คือ วิธีนั่งคู้เข่าทั้งสองข้างให้แนบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า ท่านั่งแบบนี้นิยมมากในอินเดีย แต่คนในท้องถิ่นอื่นมักนั่งท่านี้ได้ไม่นาน เพราะสภาวะปวดส่งผลให้มีเวทนาถ้ำ (คำว่า นั่งขัดสมาธิ อ่านว่า นั่ง-ขัด-สะ-หฺมา-ติ ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ หน้า ๕๗๐ ไม่อ่านว่า นั่ง-ขัด-สมา-ติ ซึ่งหมายถึง นั่งเพื่อให้เกิดสมาธิ)

๒. ท่านั่งแบบซ้อนขา (half lotus position) คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย การนั่งท่านี้นิยมโดยทั่วไปในประเทศไทย เป็นแบบที่อาจก่อให้เกิดสภาวะเหน็บชาได้ง่าย

๓. ท่านั่งแบบเรียงขา (easy position) คือ วิธีนั่งคล้ายข้างต้น แต่จะวางขาเรียงกันกับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวายู่ด้านใน การนั่งท่านี้นิยมมากในประเทศพม่า มีข้อดีคือจะส่งผลให้เกิดทุกขเวทนาช้า เพราะไม่ได้ทับขาไว้เหมือนการนั่งซ้อนขา นอกจากนี้ นักปฏิบัติอาจนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ตามสมควรแก่กายภาพของแต่ละคน

ความเพียรในการนั่งกำหนดรู้สภาวะพองยุบและลมหายใจ

ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะนั่งแบบขัดสมาธิ ซ้อนขา หรือเรียงขา ก็ต้องตั้งตัวตรงตามพระพุทธดำรัสว่า อุชุ กายํ ปณิธาย^{๓๒} (ตั้งกายตรง) ส่วน

^{๓๒} ที.ม. ๑๐/๓๗๔/๒๔๗

ศีระะนั้นแม้จะตั้งตรงก็ต้องก้มคางต่ำลงเล็กน้อย จะทำให้กระดูกคอไม่ซ้อนกัน ส่งผลให้ไม่ปวดคอในขณะนั่ง

หลักการตามรู้สภาวะพองยุบมีวิธีง่ายๆ ๓ ประการ คือ

๑. รับรู้สภาวะตั้งในขณะพอง และสภาวะหย่อนในขณะยุบ นี่คือการรู้เห็นลักษณะเฉพาะของธาตุลมที่มีลักษณะหย่อนหรือตั้ง ตามข้อความว่า วาโยธาตุ วิตถมฺภนลกฺขณ^{๓๓} (วาโยธาตุมีลักษณะตั้ง-หย่อน)

๒. รับรู้สภาวะดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง นี่คือการรู้เห็นรูปนามตามหลักสติปัฏฐาน คือ สติที่ดำรงมั่น

๓. สังเกตสภาวะเริ่มกับสุดของสภาวะพองยุบ โดยสังเกตว่าสภาวะดังกล่าวเริ่มเกิดขึ้นในเวลาใด และสิ้นสุดในเวลาใด นี่คือการเริ่มรู้เห็นไตรลักษณ์ขั้นแรก คือ ความไม่เที่ยง ของสภาวะพองยุบที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

หลักการตามรู้ลมหายใจเข้าออกมีวิธีง่ายๆ ๔ ประการ คือ

๑. รับรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมที่กระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน นี่คือการรู้เห็นหน้าที่ของธาตุลมที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ตามข้อความว่า สมุทฺติรณฺธา^{๓๔} (มีหน้าที่เคลื่อนไหว)

๒. รับรู้สภาวะดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง นี่คือการรู้เห็นรูปนามตามหลักสติปัฏฐาน คือ สติที่ดำรงมั่น

๓. สังเกตสภาวะเริ่มกับสุดของลมหายใจเข้าใจ โดยสังเกตว่าลมหายใจเริ่มเกิดขึ้นในเวลาใด และสิ้นสุดในเวลาใด นี่คือการเริ่มรู้เห็นไตรลักษณ์ขั้นแรก คือ ความไม่เที่ยง ของสภาวะพองยุบที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

^{๓๓} วิสุทฺธิ. ๑/๓๕๐/๔๐๕

^{๓๔} วิสุทฺธิ. ๑/๓๕๐/๔๐๕

๔. สังเกตว่าลมหายใจออกอ่อนกว่าลมหายใจเข้า กล่าวคือ ลมหายใจออกพัดเอาไอลู่นอกจากร่างกาย ทำให้มีความอ่อนกว่า ลมหายใจเข้า ถ้าผู้ปฏิบัติมีสมาธิไม่เพียงพอ มักไม่อาจรู้สึกถึงสภาวะ อ่อนของลมหายใจออกได้ แต่ถ้าตั้งใจสังเกตก็จะพบได้ และการสังเกต เช่นนี้จะส่งผลให้สมาธิเกิดขึ้นเร็ว โดยความฟุ้งซ่านแทบจะไม่เกิดขึ้น ในขณะที่รู้าลมหายใจออกอ่อนกว่าลมหายใจเข้า

ความเพียรในการเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมาในที่แห่งเดียวเพื่อ ผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการนั่งนาน หรือเพื่อเจริญสมาธิก่อนไปนั่ง กรรมฐาน มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

๑. ตั้งตัวตรง ศีรษะตรงและก้มคางต่ำลงเล็กน้อย การตั้งตัวตรง จะทำให้กระดูกไม่ทับเส้นเอ็น ช่วยให้ไม่ปวดคอและหลัง การก้มคาง ต่ำลงเล็กน้อยในขณะทอดสายตาลงต่ำจะทำให้กระดูกคอไม่ซ้อนกัน ส่งผลให้ไม่ปวดคอ

๒. ประสานมือไว้ด้านหน้า การประสานมือเพื่อให้มือไม่แกว่ง ไปมาขณะเดินจงกรม ไม่ควรปล่อยแขนลงต่ำจนสุดแขนเพราะจะทำให้ เกร็งไหล่ ควรยกแขนขึ้นเล็กน้อยพอสบาย ผู้ที่มีหน้าท้องขนาดใหญ่กว่า ปกติควรประสานมือเกาะพุงไว้จะช่วยให้ผ่อนคลาย นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติ ธรรมไม่ควรไขว้มือโดยใช้มือซ้ายทับมือขวาหรือใช้มือขวาทับมือซ้าย เพราะจะส่งผลให้ปวดไหล่ซ้ายและไหล่ขวาตามลำดับ และเป็นการบีบ ปรอดไม่ให้ขยายตัวเต็มที่ในขณะหายใจอีกด้วย บางขณะที่รู้สึกเมื่อย ก็อาจประสานมือไว้ด้านหลังหรือทอดอกก็ได้

๓. พึงรับรู้สภาวะเบา ผลักดัน และหนักในขณะที่เดิน กล่าวคือ ธาตุไฟมักปรากฏชัดในเวลาเคลื่อนขึ้นสูง สภาวะเบาจึงเกิดในเวลา ยกเท้า ธาตุน้ำมักปรากฏชัดในเวลาเคลื่อนลงต่ำ สภาวะหนักจึงเกิดในเวลาเท้าเหยียบ ส่วนในเวลาอย่างเท้า ธาตุลมที่มีลักษณะผลักดันจะ ปรากฏชัด สภาวะผลักดันไปข้างหน้าจึงมีในเวลาอย่าง ที่เป็นดังนี้ก็เพราะ ว่าธาตุไฟมีสภาวะเบาจึงลอยพุ่งขึ้นสูง เหมือนไฟที่ลุกพุ่งขึ้นสูงเสมอ ส่วนธาตุน้ำมีสภาวะหนักจึงเคลื่อนลงต่ำ เหมือนน้ำที่ไหลลงต่ำเสมอ ดังนั้น ธาตุไฟจึงพุ่งด้วยลักษณะเบา ธาตุลมพุ่งมากับลักษณะผลักดัน และธาตุน้ำพุ่งกับลักษณะหนัก

ในเวลาเดินจงกรมมีธาตุ ๔ เกิดขึ้นดังนี้

๑) ยกเท้า ธาตุไฟและธาตุลมเป็นหลัก (อรรถกถา) ธาตุไฟ เป็นหลัก ธาตุลมคล้อยตาม (ฎีกา)

๒) ย่างเท้า ธาตุลมและธาตุไฟเป็นหลัก (อรรถกถา) ธาตุลม เป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม (ฎีกา)

๓) กำลังเหยียบเท้า ธาตุน้ำและธาตุดินเป็นหลัก (อรรถกถา) ธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตาม (ฎีกา)

๔) เหยียบเต็มเท้า ธาตุดินและธาตุน้ำเป็นหลัก (อรรถกถา) ธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม (ฎีกา)

ดังข้อความในอรรถกถาและฎีกาของที่สมณิกายว่า

ตสฺเสว อภิภูกมโต เอเกกปาทุทฺธเรน ปถวีธาตุ อาโปธาตุติ เทว ธาตุโย โอมตฺตา โหนฺติ มนฺทา. อิตฺรา เทว อธิมตฺตา อธิมตฺตา โหนฺติ พลวติโย. ตถา อติหรณฺวิติหรณฺสุ. โวสฺสชฺชเน เตโชวาโยธาตุโย

โอมตฺตา โหนฺติ มนฺทา. อิตฺรา เทว อธิมตฺตา โหนฺติ พลวติโย. ตถา
สนฺนิกะเชปนสนฺนิรุมฺภเนสุ.^{๓๕}

“เมื่อเขาก้าวอยู่ ในขณะยกเท้าข้างหนึ่ง ธาตุ ๒ อย่าง คือ
ปฐวีธาตุ และอาโปธาตุ มีกำลังน้อย ส่วนธาตุ ๒ อย่างอื่น[คือ เตโชธาตุ
และวาโยธาตุ] มีกำลังมาก แม้ในขณะย่างและย่างไปข้างหน้าก็เช่น
เดียวกันนี้ แต่ในขณะเหยียบ เตโชธาตุและวาโยธาตุมีกำลังน้อย ส่วน
ธาตุทั้ง ๒ ที่เหลือ[คือ ปฐวีธาตุ และอาโปธาตุ] มีกำลังมาก ในขณะวาง
และกดก็เช่นเดียวกันนี้”

วาโยธาตุยา อนุคฺตา เตโชธาตุ อุทฺธรณสฺส ปจฺจโย. อุทฺธรณคฺติกา
หิ เตโชธาตฺุติ. เตโชธาตฺุยา อนุคฺตา วาโยธาตฺุ อติหรณฺวิติหรณานํ
ปจฺจโย. ติริยคฺติกาย หิ วาโยธาตฺุยา อติหรณฺวิติหรณฺเนสุ สาติสโย
พฺยาปาโรติ. ปถวีธาตฺุยา อนุคฺตา อาโปธาตฺุ วอสฺสชฺชนสฺส ปจฺจโย.
ครุตรสภาวา หิ อาโปธาตฺุติ. อเปยฺ ยสฺมา ปน อาโปธาตฺุยา อนุคฺตา
ปถวีธาตฺุ สนฺนิกะเชปนสฺส ปจฺจโย, ปติฏฺฐาภาเว วีย ปติฏฺฐาเปเนปิ ตสฺสา
สาติสยกิจฺจตฺตา อาโปธาตฺุยา ตสฺสา อนุคฺตภาโว, ตถา ฆฏฺฏนฺกิริยาย
ปถวีธาตฺุยา วเสน สนฺนิรุมฺภเนสนฺส ลีฆณฺนโต ตตฺถาปิ ปถวีธาตฺุยา
อาโปธาตฺุอนุคฺตภาโว, ตสฺมา วุตฺตํ “ตถา สนฺนิกะเชปนสนฺนิรุมฺภเนสุติ.”^{๓๖}

“ธาตุไฟที่มีธาตุลมไปตาม ย่อมเป็นปัจจัยแก่การยก เพราะธาตุ
ไฟมีสภาวะพุ่งขึ้นสูง

ธาตุลมอันมีธาตุไฟไปตาม ย่อมเป็นปัจจัยแก่การย่างและก้าว
ไปข้างหน้า เพราะความขวนขวายยิ่งในการย่างเท้าและดันเท้าย่อมมีแก่
ธาตุลมที่มีสภาวะไปทางขวาง

^{๓๕} ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๓

^{๓๖} ที.สี.ฎีกา ๑/๒๑๔/๓๐๑-๒, ม.ม.ฎีกา ๑/๑๐๙/๔๔๖

ธาตุน้ำอันมีธาตุดินไปตาม ย่อมเป็นปัจจัยแก่การเหยียบ เพราะธาตุน้ำมีสภาวะหนักกว่า[ธาตุดิน] ฯลฯ

อนึ่ง ธาตุดินอันมีธาตุน้ำไปตาม ย่อมเป็นปัจจัยแก่การกระทบ การที่ธาตุน้ำไปตามธาตุดินนั้น ก็เพราะธาตุดินดังกล่าวมีหน้าที่ซึ่งมีกำลังมากกว่าแม้ในการให้ตั้งไว้เหมือนในการตั้งไว้ เช่นเดียวกันนี้ การที่ธาตุดินถูกธาตุน้ำไปตามแม้ในการกदनั้น ย่อมมีได้เพราะการกตสำเร็จได้โดยเนื่องด้วยธาตุดินที่ทำการกระทบ”

สรุปความได้ว่า ในธาตุทั้ง ๔ ธาตุ ธาตุไฟและธาตุลมจัดเป็นธาตุเบา ส่วนธาตุน้ำและธาตุดินเป็นธาตุหนัก แต่ธาตุไฟเบากว่าธาตุลม และธาตุน้ำก็หนักกว่าธาตุดิน

ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาแนะนำให้เอาใจจดจ่อไว้ที่เท้าและตามรู้สภาวะเบา ผลักดัน หนัก หรือสัมผัส ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรตามรู้สภาวะงอเข้า โยกตัว ฯลฯ ที่เกิดขึ้นในขณะเดิน และไม่ควรถามรู้สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าเป็นหลัก เพราะจะทำให้รับรู้เพียงความเคลื่อนไหวของบัญญัติคือเท้า ส่งผลให้เพ่งบัญญัติและไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

๔. สังเกตสภาวะเริ่มต้นและสิ้นสุดในทุกย่างก้าว เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรับรู้สภาวะเบา ผลักดัน และหนักได้แล้ว ก็ควรสังเกตสภาวะเริ่มต้นและสิ้นสุดของสภาวะยก ย่าง และเหยียบในทุกๆ ย่างก้าว กล่าวคือ สภาวะเริ่มต้นของยก คือ เวลาเริ่มยกส้นเท้า สภาวะสิ้นสุดของยก คือเวลาที่ปลายนิ้วเท้าแตะพื้นเป็นจุดเล็กๆ สภาวะเริ่มต้นของย่าง คือเวลาปลายนิ้วเท้ายกพ้นพื้น สภาวะสิ้นสุดของย่าง คือ เวลาส้นเท้าสัมผัสพื้น สภาวะเริ่มต้นของเหยียบ คือ เวลาเริ่มลงน้ำหนัก

ที่ฝ่าเท้า สภาวะสิ้นสุดของเหยียบ คือเวลาปลายเท้าสัมผัสพื้น ความจริงแล้วระยะสิ้นสุดของแต่ละสภาวะจะต่อเนื่องกับการเริ่มต้นของอีกสภาวะถัดไป

๕. หยุดเดินในขณะคิดฟุ้งซ่าน และหลับตากำหนดทันที เมื่อใดที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านในขณะยกและเหยียบ พึงหยุดสภาวะเคลื่อนไหว แล้วกำหนดความฟุ้งซ่านนั้นทันที โดยปริกรรมว่า “คิดหนอ” จนความคิดฟุ้งซ่านดับไปจึงค่อยยกเท้าและเหยียบต่อไป แต่ไม่ต้องหยุดค้างสภาวะอย่างในขณะย่างเท้า เพราะจะเสียการทรงตัว ควรย่างเท้าพร้อมกับกำหนดรู้เท้าทันความฟุ้งซ่านนั้น พึงสังเกตว่าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นช่วงใดของการเดิน แล้วแก้ไขข้อบกพร่องในช่วงนั้น กล่าวคือ ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะกำลังยก อย่าง เหยียบ แสดงว่าเราเดินช้าหรือเร็วเกินไป จึ่งทำให้จิตไม่อาจรับรู้เท้าทันปัจจุบันได้ ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นช่วงต่อระหว่างยก อย่าง เหยียบ แสดงว่าเราหยุดสภาวะเคลื่อนไหวในระยะนั้นๆ จึ่งไม่มีปัจจุบันให้จิตกำหนดรู้ ความฟุ้งซ่านจึงเกิดแทรกซ้อนได้ แต่ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดในขณะเหยียบ แสดงว่าเราก้าวยาวเกินไป ส่งผลให้ตัวโยกไม่มั่นคง ความฟุ้งซ่านจึงเกิดขึ้นได้

ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาเป็นหลักควรเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานทุกๆ ครั้ง เพื่อสร้างสมาธิในการเดินก่อนแล้วนำสมาธิจากการเดินมาพัฒนาสมาธิในการนั่ง จะเห็นได้ว่า ในพระสูตรที่ตรัสถึงการเจริญสมถกรรมฐาน พระพุทธองค์มักตรัสการปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งเป็นลำดับแรก แต่ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมักตรัสการเดินจงกรมก่อนการนั่งกรรมฐาน ดังข้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ อย่างไรเล่า คือ ภิกษุในพระศาสนานี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือ ไปสู่เรือนว่าง

นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”^{๓๓๗}

“อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมรบกวน จิตด้วยการจงกรม และนั่งตลอดวัน เขาชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมรบกวนจิตด้วยการจงกรมและนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี เขาอนนฺตุจราชสีห์โดย[ตะแคง]ข้างเบื้องขวา ช้อนเท้าเหลื่อมเท้าตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้น เขาลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมรบกวนจิตด้วยการจงกรมและนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี เข้ามหานามะ อริยสาวกเป็นผู้เพียรเจริญสติอย่างนี้”^{๓๓๘}

ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต มีข้อความเกี่ยวกับอานิสงส์ของการเดินจงกรม ดังนี้

ปณฺณิเม ภิกฺขเว จงฺกเม อานิสงฺสา. กตเม ปณฺจ. อทฺธานกฺขโม โหติ, ปธานกฺขโม โหติ, อปฺปาพาโห โหติ, อสิตํ ปีตํ ขายิตํ สายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺฉนฺติ, จงฺกมาธิคฺโต สมฺมาจิรฺมฺหิตฺวา โหติ. อิมे โข ภิกฺขเว ปณฺจ จงฺกเม อานิสงฺสา.^{๓๓๙}

^{๓๓๗} อธิ ภิกขเว ภิกขุ อรณฺณคโต วา รุกฺขมฺูลคโต วา สฺสนฺณาคารคโต วา นิสีทติ ปลลฺงกํ อากฺขิตฺวา อุกฺกุ กายํ ปณฺณาย ปริมุขํ สติ อุกฺกุจเปตฺวา. โส สโตว อสฺส สติ. สโตว ปสฺสสติ. (ที.ม. ๑๐/๓๗๔/๒๔๗)

^{๓๓๘} อธิ มหานาม อริยสาวโก ทิวสํ จงฺกเมเน นิสฺสขาย อวารณฺเียหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสธฺเถติ. รตฺติยา ปจฺมํ ยามํ จงฺกเมเน นิสฺสขาย อวารณฺเียหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสธฺเถติ. รตฺติยา มชฺฌิมํ ยามํ ทกฺขิณฺเณน ปสฺสเนน สีหเสยฺยํ กปฺเปสิ ปาเท ปาทํ อจฺจาชาย สโต สมฺปชาโน อุกฺกานสณฺณํ มนสิกริตฺวา. รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจุจฺจาย จงฺกเมเน นิสฺสขาย อวารณฺเียหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสธฺเถติ. เหวํ โข มหานาม อริยสาวโก ชาครियมนฺยุตฺโต โหติ. (ม.ม. ๑๓/๒๔/๑๙)

^{๓๓๙} อัง.ปณฺจก. ๒๒/๒๙/๒๕

“ภิกษุทั้งหลาย อานิสสแห่งการเดินจงกรมมี ๕ ประการเหล่านี้
อานิสส ๕ ประการ มีอะไรบ้าง คือ :-

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอดทน
๔. อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
๕. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

ภิกษุทั้งหลาย อานิสสแห่งการเดินจงกรมมี ๕ ประการเหล่านี้”

ความเพียรในการกำหนดรู้ทุกขเวทนา

ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ไม่อาจนั่งกรรมฐานได้นาน เพียงนั่งครึ่งชั่วโมง
ก็มักรู้สึกขาและปวดขาจนแทบทนไม่ไหว ถ้าเขาพลิกขาไปมา ก็อาจ
ทำให้ทุกขเวทนาหายไปชั่วคราว แล้วมันจะกลับมาใหม่ ส่งผลให้ต้องนั่ง
พลิกขาอยู่เรื่อยไปภายใน ๑ ชั่วโมง ผู้ที่ต้องการนั่งได้นาน ๑ ชั่วโมง
โดยไม่พลิกขาต้องสร้างสมาธิด้วยการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงเป็นอย่าง
น้อย เมื่อสมาธิจากการเดินจงกรมมีพลังเพียงพอ ก็จะส่งผลให้เขา
ครอบงำทุกขเวทนาได้ กล่าวคือ แม้จะรู้สึกปวดก็สามารถกำหนดรู้
ทุกขเวทนาได้โดยไม่ทรมาน อีกวิธีหนึ่งคือ ต้องทนกำหนดทุกขเวทนา
ให้ได้จนกว่ามันจะหายภายใน ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั้นอาจรู้สึกว่ามีไฟเผา
อยู่ที่ขาหรือสะโพก อาจรู้สึกว่กระดูกกำลังจะแตกออกเป็นเสี่ยงๆ พอถึง
จุดสูงสุดแล้วความเจ็บปวดก็จะหายไป มีอาการเย็นซ่าตามขาหรือสะโพก
หลังจากนั้นเขาก็จะไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวดตลอดการนั่ง ๑ ชั่วโมงอีก
เลย การอดทนต่อทุกขเวทนาในลักษณะนี้เรียกว่า ขันติสังวร

มีสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวว่า ความอดทนเป็นกุญแจไขประตู
มหานครคือพระนิพพาน สุภาษิตบทนี้สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่ตรัส
สรรเสริญการเจริญขันติสังวรคือความอดทนต่อเวทนา เช่น ความเย็น
ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของยุ่ง เหลือบ งู ลม แดด และความ
เจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้ ดังข้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้ว
เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย สัมผัสแห่ง
เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำหยาบ
คำส่อเสียด เวทนาอันมีในร่างกาย อันเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน
ไม่น่ายินดีไม่น่าพอใจ พรากรชีวิตได้ เมื่อเธอไม่อดกลั้นอยู่ อาสวะและ
ความแสร้งร้อนที่ก่อความลำบากจะเกิดขึ้น แต่เมื่อเธออดกลั้นอยู่ ย่อม
ไม่มีแก่เธออย่างนี้”^{๔๐}

อนึ่ง พระพุทธองค์ยังตรัสสรรเสริญความอดทนดังกล่าวไว้ใน
จุฬโคสิงคสูตรว่า

“สารีบุตร ภิกษุในธรรมวินัยนี้กลับจากบิณฑบาต ภายหลัง
ฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้าว่า
เรายังไม่ทำลายบัลลังก์นี้ ทรายที่จิตของเรายังไม่หมดความถือมั่นด้วย

^{๔๐} อธิ ภิกขเว ภิกขุ ปฏิสงฺขา โยนิโส ขโม โหติ สีตสฺส อุณฺหสฺส ชิมฺจฺฉาย
ปิปาสาย ทฺสมกฺสวาตาทปสฺริสฺสพฺสมฺผลฺสฺสานํ ทฺรุตฺตานํ ทฺรุตฺตานํ วจนฺปณานํ,
อุปฺปนฺนานํ สารีริกานํ เวทนานํ ทฺกฺขานํ ติพฺพานํ ขรานํ กญฺจกานํ อสฺตานํ
อมฺนาปานํ ปาณฺหรานํ อธิวสฺกชาติโก โหติ. ยมฺหิสฺส ภิกฺขเว อนธิวสยโต
อุปฺปชฺเชยฺยํ อาสวํ วิฆาตฺปริฬาหํ, อธิวสยโต เอวํส เต อาสวํ
วิฆาตฺปริฬาหํ น โหนฺติ. (ม.ม. ๑๒/๒๔/๑๔-๑๕)

ตัณหาและทัญญู] ยังไม่พ้นไปจากอาสวะ สารีบุตร ปาโคสังคสาลวันจะ
พึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้”^{๔๑}

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้ในโพธิราชกุมารสูตรว่า บุคคล
จะบรรลุความสุขด้วยความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความสุข
ทุกข์เท่านั้น พระดำรัสนี้แสดงถึงความอดทนโดยตรง ดังข้อความว่า

“ราชกุมาร ก่อนการตรัสรู้ แม้อาตมภาพยังเป็นโพธิสัตว์
ยังไม่ได้ตรัสรู้ คิดอย่างนี้ว่า บุคคลจะไม่ได้รับความสุขด้วยความสุข
แต่จะได้รับความสุขได้ด้วยความสุขทุกข์เท่านั้น”^{๔๒}

แม้พระพุทธองค์จะทรงสรรเสริญความอดทนต่อทุกขเวทนา
เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติใหม่ที่กำลังสมาธิไม่เพียงพอ ก็ไม่จำเป็นต้องอดทน
กำหนดมั่นจนกว่าจะหาย วิปัสสนาจารย์สายสำนักมหาสีสอนว่า ให้อดทน
กำหนดทุกขเวทนาและอาจพลิกขาได้ ๑ ครั้งภายใน ๑ ชั่วโมง ถ้าพลิก
ขา ๑ ครั้งแล้วยังรู้สึกปวดจนทนไม่ไหว ควรลุกขึ้นเดินจงกรม อย่างนี้
พลิกขาไปมา เพราะอาจทำให้เป็นความเคยชินที่ไม่ดีในการนั่ง ใน
ขณะนั้นควรตั้งใจเดินจงกรมโดยสังเกตสภาวะเบา ผลักดัน และหนัก
ในขณะยก ย่าง และเหยียบ พร้อมกับสังเกตสภาวะเริ่มต้นและสิ้นไป

^{๔๑} อธิ สารีปุตฺต ภิกขุ ปจฺจมาภตฺตํ ปิณฑปาตปฏิกฺกนฺโต นิสีทติ ปลฺลงฺกํ
อาภุชิตฺวา อุชฺฐํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สติ อูปฏฺฐเปตฺวา “น ตาวาหํ อิมํ ปลฺลงฺกํ
ภินทิสฺสามิ, ยาว เม น อนฺุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมุจฺจตีติ. เอวรูเปณ โข
สารีปุตฺต ภิกขุโน โคสิงฺคสาลวันํ โสเภยฺย. (ม.ม. ๑๒/๓๔๕/๓๐๕)

^{๔๒} มยฺหมฺปิ โข ราชกุมาร ปุพฺพเว สมฺโพธา อนภิสมฺพุทฺธสฺส โพธิสฺสตุสฺสเว
สโต เอตทโหสิ “น โข สุเขน สุขํ อธิคนฺตพฺพํ, ทุกฺเขน โข สุขํ อธิคนฺตพฺพนฺติ.
(ม.ม. ๑๓/๓๒๗/๓๐๗)

ของสภาวะยก ย่าง และเหยียบ ที่จริงแล้วการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็วและนานกว่านั่ง จึงส่งผลให้พัฒนาคุณภาพในการนั่งได้ เพราะสภาวะเคลื่อนไหวในขณะที่เดินเป็นการเพิ่มพูนวิริยะมากกว่าการนั่งกรรมฐาน^{๔๓}

อย่างไรก็ตาม การนั่งกรรมฐานมีจุดเด่นที่ทำให้เกิดสมาธิลึกกว่าเดินจงกรม จะเห็นได้ว่า ผู้ที่บรรลุนิพพานหรือมรรคผล เข้าฌานสมาบัติ หรือผลสมาบัติ ต้องอยู่ในอิริยาบถนั่งเท่านั้น เพราะอัปปนาจิตไม่อาจทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้^{๔๔} ผู้ที่รู้สึกว่าเดินจงกรมได้ดี และสามารถประกอบสมาธิให้การนั่งดี ถือว่าหยั่งลงสู่มรรคาแห่งการปฏิบัติแล้ว แต่ถ้ายังไม่เข้าใจเรื่องนี้ก็ถือว่ายังไม่หยั่งลงสู่มรรคาแห่งการปฏิบัติ เพราะเขายังเดินจงกรมไม่ถูกวิธีนั่นเอง

วิธีสู้กับทุกขเวทนามี ๓ แบบ คือ

๑. **สู้แบบประจัญบาน** คือ จดจ่อที่อาการปวด จี๋ลงไปบนสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้รบแบบประจัญบาน ไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มี

^{๔๓} จิรวุจติโก โหตีติ จิรํ ติฏฺฐติ. จิตฺเกน คหิตนิมิตฺตญฺหิ นิสินฺนสฺส นสฺสติ. นิสินฺเนน คหิตนิมิตฺตํ นิปนฺนสฺส. จงฺกมํ อธิฏฺฐหนฺเตน จลิตารมฺมเณ คหิตนิมิตฺตํ ปน จิตฺตสฺปิ นิสินฺนสฺสปิ นิปนฺนสฺสปิ น นสฺสตีติ. (อง.ปญจก.อ. ๓/๒๙/๑๒)

คำว่า จิรวุจติโก โหติ แปลว่า ตั้งอยู่ได้นาน ตั้งจะเห็นได้ว่า นิमितที่ผู้ยืนอยู่ยึดไว้ได้แล้วมักหายไป ในขณะที่ นิमितที่ผู้นั่งอยู่ยึดไว้ได้มักหายไป ในขณะที่นอน ส่วนนิमितที่ผู้ตั้งใจเดินจงกรมยึดไว้ได้ในอารมณ์เคลื่อนไหว ย่อมไม่หายไป ในขณะที่ยืน นั่ง และนอน”

^{๔๔} ตตฺถ อปฺปนาชวณํ อิริยาปถมฺปิ สนฺนาเมติ. (สํสฺคห ๖/๓๒/๓๙)

“ในบรรดาจิต ๗๕ ดวงนั้น อัปปนาชวณจิตย่อมทรงร่างกายไว้ได้”

ประโยชน์ในการรู้เห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว ผู้ที่สามารถนั่งกรรมฐานได้ครบ ๑ ชั่วโมงมักต้องผ่านความเจ็บปวดที่รุนแรงจนเหมือนกระดูกจะแตกหรือถูกไฟเผา เมื่ออดทนผ่านทุกขเวทนานั้นมาได้ก็จะนั่งกรรมฐานได้ ๑ ชั่วโมงตามปกติ

๒. **รู้แบบกองโจร** คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่า วิธีนี้ใช้ในกรณีที่เวทนามันรุนแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓. **รู้แบบถอยทัพ** คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อโดยคำบริกรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช่กำลังว่าย เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้วเวทนาได้ในโอกาสต่อไป

ผลจากการกำหนดรู้ทุกขเวทนา

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่มีสัญญาณของกายที่ปวด จะรู้สึกว่าการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ไม่มีอัตตา ตัวตน ตัวเรา หรือของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ว่าอาการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน จากนั้นจะเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้น



จัดว่ารู้แจ้งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น

เรื่องพระเถระรูปหนึ่งที่จิตตลบรรพต

มีพระเถระรูปหนึ่งพำนักอยู่ที่ภูเขจิตตลบรรพต นอนป่วยหนัก เลื้อยกลิ้งไปมาด้วยความเจ็บปวด ขณะนั้นมีลมพุงขึ้นจากท้องถึงหัวใจ ความแรงของลมนั้นทำให้ท้องของท่านแตก ลำไส้ไหลออกมากองภายนอก ท่านกำหนดรู้ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ในที่สุดได้บรรลुเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา แล้วนิพพานในที่นั้นนั่นเอง^{๔๔}

^{๔๔} เถโร กิร อผาสูกกาล พลวเวทนาย นิตถุนนโต อปรปรํ ปวิตตติ ตเมโก ททโร อาห “กตรํ โว ภนฺเต จานํ รุชชตฺติ. อาวุโส ปาฏิเยกํ รุชชณฺณจํ นาม นตฺถิ, วตถุํ อารมฺมณํ กตฺวา เวทนาเวทยตฺติ. เอวํ ชานนกาลโต ปญฺจาย อธิวาเสตํ วัฏฏฺหิตํ โน ภนฺเตติ. อธิวาเสมิ อาวุโสติ. อธิวาสนา ภนฺเต เสยฺโยติ. เถโร อธิวาเสสิ. วาโต ยาว หทยา ผาเสสิ, มญฺเจเก อนฺตานิ ราสิกตานิ อหฺลํ. เถโร ทหรสฺส ทสฺเสสิ “วัฏฏฺหาวุโส เอตตฺถกา อธิวาสนาติ. ททโร ตฺถนํ อโหสิ. เถโร วิริยสมตํ โยเซตฺวา สห ปฏิสัมภิทาหิ อรหตํ ปาปฺณิตฺวา สมสิสิ หุตฺวา ปรีนิพฺพายิ. (ที.ม.อ. ๒/๓๘๐/๓๘๙)

“ได้ทราบมาว่า พระเถระร้องครวญครางกลิ้งไปมาอยู่เพราะเวทนากล้า ในเวลาไม่สบาย ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งถามท่านว่า “ท่านขอรับ โรคเสียดแทงตรงไหนของท่าน” พระเถระตอบว่า “คุณ ชื่อว่าที่ซึ่งโรคเสียดแทงเฉพาะแห่ง ไม่มี เวทนานั้นเองเสวยอยู่กระทำวัตถุให้เป็นอารมณ์”

ภิกษุหนุ่ม : เมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านควรจะอดกลั้นไว้ตั้งแต่เวลาที่รู้มีไข้หรือขอรับ

พระเถระ : คุณ ผมกำลังอดกลั้นอยู่

ภิกษุหนุ่ม : ท่านขอรับ ความอดกลั้นเป็นของประเสริฐ

เรื่องเศรษฐีบุตรชื้อตีสสะ

เศรษฐีบุตรชื้อตีสสะแห่งเมืองสาวัตถี สละสมบัติ ๔๐ โกฏิแก่น้องชายและน้องสะใภ้แล้วออกบวช วันหนึ่งน้องสะใภ้คิดว่า หากพระตีสสะลาสิกขากลับมา อาจจะขอแบ่งปันสมบัติที่มีอยู่คืนไป จึงจ้างโจรห้าร้อยคนไปติดตามเอาชีวิตท่าน พวกโจรได้ตามมาถึงป่าที่ที่ท่านกำลังปฏิบัติธรรมอยู่แล้วเข้าล้อมไว้ เมื่อพระตีสสะได้ทราบความประสงค์ของพวกโจรนั้น จึงขอร้องว่าเราต้องการปฏิบัติอีกหนึ่งคืน ขอผลัดเวลาถึงช่วงอรุณขึ้นพรุ่งนี้ โจรถามว่าใครจะเป็นผู้ค้ำประกันรับรองไม่ให้ท่านหนี พระตีสสะได้ลุกขึ้นยกก้อนหินใหญ่ทุบขาทั้งสองจนกระดูกแตก แล้วกล่าวว่ากระดูกที่แตกนี้เป็นผู้ค้ำประกันได้ โจรเห็นว่าท่านเดินไม่ได้จึงยอมให้มีชีวิตอีกหนึ่งคืน

พระเถระได้กำหนดรู้เวทนาที่แรงกล้านั้น สามารถครอบงำเวทนาได้ด้วยกำลังสมาธิ แล้วพิจารณาศีลอันบริสุทธิ์จนเกิดปีติปราโมทย์ จากนั้นได้กำหนดรู้สภาวะธรรมเหล่านั้นจนกระทั่งบรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ ในที่สุดท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในยามรุ่งอรุณแล้ว จึงนิพพานในสถานที่นั้นนั่นเอง^{๔๖}

พระเถระได้ออกถลกแล้ว ลำดับนั้น ลมได้เสียดแทงถึงหัวใจ ใส่ใหญ่ได้ออกมากองอยู่บนเตียง พระเถระได้แสดงแก่ภิกษุหนุ่มว่า ‘คุณ ออกถลกไว้ขนาดนี้สมควรหรือยัง’

ภิกษุหนุ่มได้นั่งอยู่แล้ว พระเถระประกอบความเพียรสมาธิแล้วได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมทั้งปฏิสัมภิทา เป็นพระอรหันต์ประเภทสมสีสิปรินิพพานแล้ว”

^{๔๖} สาวตถิย์ กิร ติสโส นาม กุฏุมพิกปุตโต จตตาสีส หิรัณณโกฏิโย ปหาย ปพพชิตวา อคามเก อรณเณ วิหริติ. ตสฺส กนิฏฐภาตฺถุ ภริยา “คจฺจน นํ ชีวิตา



โวโรเปถาติ ปณฺจสฺส เต จเร เปสฺสสิ. เต คนฺตฺวา เถรํ ปริวเรตฺวา นิสฺสึทฺส. เถโร
อาห “กสฺมา อาคตฺตถ อุปาสกาติ. ตํ ชีวิตา วโรเปสฺสามาติ. ปาฏิกโก เม
อุปาสกา คเหตฺวา อชฺเชกรตฺติ ชีวิตํ เทถาติ. โก เต สมณ อิมสฺมึ จาเน
ปาฏิกโก ภาวิสฺสตีติ. เถโร มหนตํ ปาสาณํ คเหตฺวา ทฺเว อรุณฺณิณิ ภินฺทิตฺวา
“วฏฺฐติ อุปาสกา ปาฏิกโกติ อาห. เต อปฏกมิตฺวา จงฺกมนสฺสเ อคฺคึ กตฺวา
นิปฺชชฺส. เถรสฺส เวทนํ วิขมฺเมตฺวา สึลํ ปจฺจเวกฺขโต ปริสฺสุทฺธํ สึลํ นิสฺสาย
ปีติปาโมชฺชํ อุปฺปชฺชติ. ตโต อนุกฺกเมน วิปสฺสนํ วฑฺฒเนนโต ติยามรตฺติ
สมณธมฺมํ กตฺวา อรุณคฺคเมเน อรหตฺตํ ปตฺโต อิมํ อุทานํ อุทานสิ

อุโก ปาทานิ ภินฺทิตฺวา	สณฺณเปสฺสามิ โว อหํ
อฏฺฐิยามิ หรยาามิ	สราคมรณํ อหํ.
เอวาทํ จินฺตยิตฺวาน	ยถาภูตํ วิปสฺสิสํ
สมฺปตฺเต อรุณคฺคเมहि	อรหตฺตมปาปฺณิ.

(ที.ม.อ. ๒/๓๗/๓/๓๖๒-๖๓)

“ได้ทราบมาว่า ในกรุงสาวัตถี บุตรภุมมที่ซื้อดิสสะละทั้งเงิน ๔๐ โกฏิ
ออกบวชอยู่ในป่าที่ไม่มีหมู่บ้าน ภรรยาน้องชายของท่านได้ส่งโจร ๕๐๐ คน
ไปโดยสั่งว่า ‘เจ้าทั้งหลายจงไป จงปลงชีวิตพระรูปนั้น’ โจรเหล่านั้นพากันไป
ล้อมพระเถระไว้แล้ว พระเถระกล่าวว่า ‘อุบาสกทั้งหลาย เพราะเหตุไร ท่าน
ทั้งหลายจึงพากันมา’

พวกโจร : พวกเราจะปลงชีวิตท่านเสีย

พระเถระ : ท่านทั้งหลายจงยอมรับผู้รับรองอาตมภาพแล้วให้มีชีวิตอีก
สักราตรีหนึ่งเถิด

พวกโจร : ท่านสมณะ ใครเล่าจักเป็นผู้รับรองของท่านในที่นี้

พระเถระจับหินก้อนใหญ่มาทุบกระตูกขาทั้ง ๒ ข้างให้หักแล้วกล่าวว่า
‘อุบาสกเอ๋ย ผู้รับรองนี้สมควรไหม’

โจรเหล่านั้นพากันหลีกไปแล้วจุดไฟนอนที่ต้นทางเดินจงกรม เมื่อ
พระเถระข่มเวทนาแล้วพิจารณาศีล ปิติและปราโมทย์ได้เกิดขึ้นเพราะอาศัย
ศีลที่บริสุทธิ์ ต่อจากนั้น ท่านได้เจริญวิปัสสนาตามลำดับ บำเพ็ญสมณธรรม
ตลอดคืนทั้ง ๓ ยาม ในเวลารุ่งอรุณได้บรรลุอรหัตตผลแล้วเปล่งอุทานนี้ว่า

เรื่องภิกษุที่ถูกเสือโคร่งจับกิน

ภิกษุ ๓๐ รูปเรียนกรรมฐานจากพระพุทธองค์แล้วไปปฏิบัติธรรมในวัดป่า ต่อมาเสือโคร่งตัวหนึ่งจับภิกษุไปกินวันละรูปในตอนรุ่งเช้า ภิกษุที่ถูกเสือจับไม่กล้าร้องบอกเพราะเกรงว่าจะรบกวนการปฏิบัติของภิกษุรูปอื่น พอถึงวันอุโบสถพบว่าภิกษุหายไป ๑๐ รูป จึงตั้งกฎว่าภิกษุที่ถูกเสือจับต้องร้องบอกให้ภิกษุรูปอื่นช่วย หลังจากนั้นภิกษุรูปหนึ่งถูกเสือจับ จึงร้องขอความช่วยเหลือ ภิกษุรูปอื่นได้ยินเสียงร้องก็นำไม้เท้า และคบไฟมาแล้วตามรอยเสือไป เสือได้คาบภิกษุนั้นไปถึงเหวขาดที่คนตามไปไม่ได้ แล้วเริ่มกินตั้งแต่ข้อเท้า ในขณะนั้นภิกษุรูปอื่นร้องบอกว่า พวกเราช่วยเหลือไม่ได้แล้ว ท่านจงปฏิบัติธรรมตามสมควรเถิด ภิกษุหนุ่มได้ยินดังนั้นก็ได้กำหนดทุกขเวทนา แล้วข่มเวทนาอันแรงกล้าได้ด้วยปิติปราโมทย์ที่เกิดจากการพิจารณาศีลของตน จากนั้นจึงเจริญสติระลึกถึงรูปนามจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเมื่อถูกเสือกินถึงข้อเท้า เป็นพระสกทาคามีเมื่อถูกกินถึงหัวเข่า เป็นพระอนาคามีเมื่อถูกกินถึงสะดือ และเป็นพระอรหันต์ก่อนจะถูกกินหัวใจ^{๔๗}

‘เราทูปเท้าทั้ง ๒ ข้าง สัมมูญกับท่านทั้งหลายไว้ เราอดอดละอายในความตายทั้งที่ยังมีราคะ ครั้นคิดอย่างนี้แล้ว เราได้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เมื่อถึงเวลาอรุณขึ้นได้บรรลุอรหัตตผล’ ”

^{๔๗} อปเรปิ ตีส ภิกขุ ภควโต สนฺติเก กมฺมฏฺฐานํ คเหตฺวา อรณฺณวิหาเร วสุสํ อูปคนฺตฺวา “อาวุโส ติยามรตฺตํ สมนธมฺโมว กาดพฺโป, น อณฺณมณฺณสฺส สนฺติเก อาคนฺตพฺพนฺติ วตฺวา วิหริสฺสุ. เตสํ สมนธมฺมํ กตฺวา ปจฺจุสสมเย ปจฺจายนฺตานํ เอโก พฺยคฺโข อาคนฺตฺวา เอเกกํ ภิกขุํ คเหตฺวา คจฺฉนฺติ. น โกจิ “มํ พฺยคฺโข คณฺเหติ วาจมฺปิ นิจฺฉาเรสิ. เอวํ ปณฺณสฺส ทสฺสุ ภิกขุสฺสุ ขาทิเตสฺสุ อุปสทฺทิตฺวา “อิตฺเร อาวุโส กุหิณฺติ ปุจฺฉิตฺวา ฌตฺวา จ “อิทา นิ คหิเตน



คหิโตมเหสีติ วตตพพนติ วตฺวา วิหรีสุ. อถ อณฺณตฺร ทหรภิกขุํ ปุริมเนยเนว
พยุคฺโข คณฺหิ. โส “พยุคฺโข ภนฺเตติ อาห. ภิกขุ กตฺตรทณฺเฑ จ อุกฺกาโย จ
คเหตฺวา โมเจสฺสสามาติ อนฺุพฺพนฺธิสุ. พยุคฺโข ภิกขุณฺ อคฺติ นิมนฺตญฺญจฺจานมารุห
ตํ ภิกขุํ ปาทงคฺจุจกโต ปฏฺจาย ขาทิตุํ อารภิ. อิตฺเรปิ “อิทาณิ สปปริส
อมฺเหหิ กตฺตพพํ นตฺถิ ภิกขุณฺ วิเสโส นาม เอวรูเป จาเน ปณฺณายตฺติ อาหฺสุ.
โส พยุคฺชมฺมุเข นิปนฺโนว ตํ เวทณํ วิกฺขมฺเภตฺวา วิปสฺสนํ วฑฺฒเนนโต ยาว
โคปฺผกา ขาทิตสมฺเย โสตาปนฺโน หุตฺวา ยาว ชณฺณุกา ขาทิตสมฺเย สกทาคามิ
ยาว นาภิยา ขาทิตสมฺเย อนาคามิ หุตฺวา หทยรูเป อขาทิเตยฺเว สห
ปฏฺธิสมฺภาหิ อรหฺตํ ปตฺวา อิมํ อุทานํ อุทานฺสิ-

สีลวา วตสมฺปนฺโน	ปณฺณวา สฺสสมาหิโต
มุหฺตตํ ปมาทมนฺวาย	พยุคฺเขโนรฺุทฺธมานโส.
ปณฺชรสฺมี คเหตฺวาน	สีลยา อุปฺปรี กโต
กามํ ขาทตุ มํ พยุคฺโข	อญฺฉิยา จ นฺหารุสฺส จ
กิลเส เขปยิสฺสามิ	ผฺลิสฺสามิ วิมฺตฺติยํ.

(ที่.ม.อ. ๒/๓๗/๓/๓๖๓-๖๔)

“ภิกษุเหล่าอื่นอีก ๓๐ รูปเรียนกรรมฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาค
แล้วเข้าจำพรรษาที่อรัญญวิหาร อยู่โดยการตกลงกันว่า ‘คุณ เราทั้งหลายต้อง
บำเพ็ญสมณธรรมทั้งคืนตลอด ๓ ยาม และไม่ควรไปมาหาสู่กัน’ เมื่อท่าน
เหล่านั้นบำเพ็ญสมณธรรม นั่งเฝ้าอยู่เป็นเวลาเช้า เสือโคร่งตัวหนึ่งมาคาบ
เอาพระไปคราวละ ๑ รูป ไม่มีใครสงสัยเลยเถว่า ‘เสือโคร่งจะครุบผม’ เมื่อ
ภิกษุ ๕ รูป ๑๐ รูปถูกเสือโคร่งกินไปแล้ว ในวันอุโบสถ จึงถามกันว่า ‘ภิกษุ
นอกจากนี้ไปไหนกันคุณ’ ครั้นทราบแล้วก็อยู่กันต่อไปโดยตกลงกันใหม่ว่า
‘ต่อไปนี้ ใครถูกเสือโคร่งจะครุบควรบอกว่า ผมถูกเสือโคร่งจะครุบ’

ต่อมา เสือโคร่งได้จะครุบภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งอย่างครั้งก่อนนั่นเอง เธอ
กล่าวว่า ‘ท่านครับ เสือโคร่ง’ ภิกษุทั้งหลายพากันถือไม้เท้าและคบเพลิง
ติดตามไปด้วยคิดว่า ‘จะให้มันปล่อย’ เสือโคร่งได้ขึ้นไปที่เขาเขาตึกที่ภิกษุ
ทั้งหลายขึ้นไปไม่ได้ เริ่มเคี้ยวกินภิกษุนั้น ตั้งแต่นั้นทำขึ้นไป เหล่าภิกษุ
นอกนี้ได้พากันกล่าวว่า ‘ท่านผู้เป็นสัตว์บุรุษ บัดนี้ ไม่มีทางที่พวกผมจะทำ

เรื่องภิกษุที่ถูกหอกแทง

พระปิตมัลลเถระพากเพียรเดินจงกรมจนเดินไม่ไหว ท่านจึงใช้เข้าเดินแทน มีนายพรานคิดว่าท่านเป็นเนื้อในตอนกลางคืน จึงใช้หอกแทง ท่านให้เขาถอนหอกออกแล้วเจริญวิปัสสนา ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์พร้อมทั้งปฏิสัสมภิกขาญาณ ^{๔๘}

อะไรได้ ธรรมชาติคุณพิเศษของภิกษุทั้งหลายย่อมปรากฏในฐานะเช่นนี้ ภิกษุนั้นนอนอยู่ในปากเสือโคร่งนั่นเองชมเวทนานั้นแล้วเจริญวิปัสสนา ในเวลาที่ถูกเคี้ยวกินถึงข้อเท้า ได้เป็นพระโสดาบัน ในเวลาถูกเคี้ยวกินถึงเข่า ได้เป็นพระสกทาคามี ในเวลาถูกเคี้ยวกินถึงท้อง ได้เป็นพระอนาคามี เมื่อหัวใจยังไม่ถูกเสือโคร่งเคี้ยวกินนั้นแล ก็ได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมกับปฏิสัสมภิกขาญาณแล้วเปล่งอุทานนี้ว่า

‘เรามีศีล สมบูรณ์ด้วยวัตร มีสมาธิ มีปัญญา เผลอตัวไปชั่วครู่ ไม่ได้ระมัดระวังเสือโคร่ง เสือโคร่งตะครุบเราไว้ในกรงเล็บแล้ววางไว้เหนือแผ่นหิน

มันจะกินเราทั้งกระดูกและเอ็นเป็นแน่ ถึงอย่างนั้น เราก็จักทำกิเลสให้สิ้นไป จักสัสมผัสวิมุตติให้ได้ ’ ”

^{๔๘} อปโรปี ปิตมัลลตเถโร นาม คิหิกกาเล ตีสุ รัชเชสุ ปฏากัม คเหตวา ตมพปณฺณิทีปํ อากมฺม ราชานํ ปสฺสิตฺวา รณฺเณ กตานุคฺคโห เอกทิวสํ กิลณฺชกาปณฺสาเล-
ทฺวารเณ คจฺจนฺโต “รูปํ ภิกฺขเว น ตุมหากํ, ตํ ปชฺหถ. ตํ โว ปหีนํ ทีฆมรตตํ
หิตาย สุขาย ภวิสฺสตีติ น ตุมหากวากุญฺํ สุตฺวา จินฺตสิ “เนว กิร รูปํ อุตฺตโน
น เวทนาติ. โส ตํเยว องฺกุสํ กตฺวา นิภฺขมิตฺวา มหาวีหารํ คนฺตฺวา ปพฺพชฺชํ
ยาจิตฺวา ปพฺพชิตฺวา อุปสมฺปนฺโน เทวมาติกา ปคฺคณา กตฺวา ตีสํ ภิกฺขุ คเหตฺวา
คพฺพลวาลียองฺคณํ คนฺตฺวา สมณธมฺมํ อกาสิ. ปาเทสุ อวหนเตสุ ชนฺณุกฺเกหิ
จํกมฺติ. ตเมเน รตฺตี เอโก มิคฺลทฺทโก มิคฺโคติ มณฺณมาโน ปหริ. สตฺติ
วินิฉฺชิตฺวา คตา. โส ตํ สตฺตี หราเปตฺวา ปหฺรณฺมุขานิ ตินฺนวณฺณียา ปฺราราเปตฺวา
ปาสาณปิฏฺฐิยํ อุตฺตนาณํ นิสีทาเปตฺวา โอกาสํ กาเรตฺวา วิปสฺสนํ วฑฺฒเตตฺวา



สห ปฏิสุมภิทาหิ อรหตฺตํ ปตฺวา อุกกาสิตสทฺเทน อาคตानํ ภิกฺขุนํ พฺยาการิตฺวา
อิมํ อุทานํ อุทาเนลฺลิตํ

ภาสิตํ พุทฺธเสฏฺฐจสฺส

สพฺพโลกคฺคฺวาทีโน

น ตุมฺหากมิมํ รุปํ

ตํ ชเหยยฺยาถ ภิกฺขโว.

อนิจฺจา วต สงฺขารํ

อุปฺปาทวยธมฺมิโน.

อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฌนฺติ

เตสํ วุปฺสโม สุโข.

(ที.ม.อ. ๒/๓๗๓/๓๖๔)

“แม้ภิกษุอีกรูปหนึ่งชื่อว่าปิตัมลเถระ ในเวลาที่ยังเป็นคฤหัสถ์ ได้ถือเอาธงแผ่นผ้าใน ๓ รัชกาลมายังเกาะลังกา แล้วเข้าเฝ้าพระราชา พระราชาได้ทรงทำความอนุเคราะห์แล้ว วันหนึ่ง เดินไปทางประตูศาลากัลยชกาสนะ ได้ฟังคำว่า รูปไม่ใช่ของเธอ ตามพระดำรัสว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่ใช่ของเธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงละรูปนั้น รูปที่เธอทั้งหลายจะได้แล้วนั้น จักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข’ ดังนี้แล้วจึงคิดว่า ‘ได้ทราบมาแล้ว รูปไม่ใช่ของตน เวทนาก็ไม่ใช่ของตน’ เขาทำพระดำรัสนั้นนั้นแลให้เป็นเหมือนขอช้าง ออกไปยังมหารัษฎาหารขอบรรพชา ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว จึงท่องจำมาดึกาทั้ง ๒ ให้คล่องแคล่ว แล้วพาภิกษุ ๓๐ รูปไปยังเนินชื่อคพลวาลิยะบำเพ็ญสมณธรรม

เมื่อเข้าบวชก็ใช้เขาเดินจงกร ในยามราตรีพรานเนื้อคนหนึ่งเข้าใจท่านว่าเป็นเนื้อ จึงใช้หอกแทง หอกทะลุเข้าไป ท่านให้เขาดึงหอกออก ให้ใช้กอกญาอุดปากแผลให้เต็ม ให้ช่วยพยุงตนให้นั่งบนแผ่นหิน ขอโอกาสแล้วเจริญวิปัสสนา ได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมทั้งปฏิสัสมภิทาญาณแล้ว จึงสอนภิกษุทั้งหลายผู้มาเพราะเสียงโอให้เข้าใจ แล้วเปล่งอุทานนี้ว่า

‘พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐที่สุด มีปกติตรัสธรรมอันเลิศแก่สรรพสัตว์ ได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย รูปนี้ไม่ใช่ของพวกเธอ เธอทั้งหลายจงละทิ้งมันไปสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดาเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข’ ”

เรื่องท้าวสักกะ

วันหนึ่งท้าวสักกะเห็นบุญนิมิตของการเคลื่อนไปจากเทวโลก คือ ดอกไม้ทิพย์เหี่ยว ผ้าทิพย์ซีดหมอง เหนือไหล่จากรักแร้ ผิวพรรณ ไม่สวยงาม และไม่รื่นรมย์ในนิวาสถานของตน พระองค์ตกใจกลัวความตายที่กำลังจะเกิดขึ้นภายใน ๗ วัน และกลัวว่าจะปรากฏท้าวสักกะองค์ใหม่ที่มีอานุภาพยิ่งกว่าตน อีกทั้งกลัวว่าบุคคลอื่นจะครอบครองสมบัติ พัสถานของตน จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วทูลถามปัญหาว่า “มนุษย์ และเทวดาปรารถนาอยู่อย่างมีความสุขปราศจากทุกข์ แต่เหตุใดจึงมัก ประสบกับทุกข์อยู่เสมอ” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “มนุษย์และเทวดา ปรารถนาอยู่อย่างมีความสุข แต่อยู่เป็นสุขไม่ได้ แม้ไม่ต้องการประสบกับทุกข์ก็ยังพบอยู่ เพราะสังโยชน์ ๒ อย่าง คือ อิสสา ความริษยาผู้อื่น และมัจฉริยะ ความตระหนี่ ไม่อยากให้ผู้อื่นเป็นสุขเหมือนตน”

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสตอบดังนี้แล้ว ได้ตรัสสักกปัญหสูตรแก่ท้าวสักกะ ในพระสูตรนั้นพระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาที่ควรเสพและไม่ควรเสพ ท้าวสักกะได้สดับพระธรรมนั้นแล้วได้กำหนดรู้เวทนาที่ไม่ควรเสพซึ่งอาศัยกามคุณ (เคหสิตเวทนา) แล้วละเวทนานั้นได้ พร้อมทั้งเจริญเวทนาที่ควรเสพซึ่งอาศัยกุศล (เนกขัมมสิตเวทนา) ในที่สุดได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน แล้วเกิดใหม่เป็นท้าวสักกะเหมือนเดิม พระองค์ไม่ต้องไปเกิดในอบายด้วยกำลังของกุศลที่บรรลุธรรม จึงดับทุกข์และโหมหนัสได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน^{๔๔}

^{๔๔} สกโก ปน เทวานมินโท อตตโน ปญจวิธปุพฺพนิมิตฺตํ ทิสฺวา มรณายสนฺตชฺชิโต โทมนสฺสชาโต ภควนฺตํ อุปสงกมิตฺวา ปณฺหํ ปุจฺฉิ. โส อุเปกฺขาปณฺหวิสฺสชฺชนา- วसानเ อสิติสฺสหาสิ เทวตาหิ สหฺวี โสตาปตฺติเมล ปตฺติฏฺฐาสิ. สา จสฺส อุปฺปตฺติ ปุณฺ ปากติกาว อโหสิ. (ที.ม.อ. ๒/๓๗๓/๓๖๕)

เรื่องเทพสุพรหม

วันหนึ่งเทพสุพรหมห้อมล้อมด้วยนางอัปสรหนึ่งพันเที่ยวชมสวนนั้นทวนในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ นางอัปสรห้าร้อยนางตามเก็บดอกไม้มาได้หมดบุญแล้วไปเกิดในนรก เทพสุพรหมพิจารณาเห็นพวกนางจุติจากสวรรค์ไปเกิดในนรก ก็เกิดความสังเวชใจ แล้วพิจารณาดนเองกับนางอัปสรอีกห้าร้อยนาง ก็ทราบว่ทั้งหมดจะไปเกิดในนรกอีก ๗ วัน ถัดไป ท่านสะดุ้งกลัวนिरภัยยั้งนึกจึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลถามปัญหาว่า “จิตของข้าพระองค์สะดุ้งกลัวนिरทุกขที่จะบังเกิดแก่ตนและที่เกิดแล้วแก่ผู้อื่น ขอพระองค์ โปรดตรัสบอกทางระงับความสะดุ้งกลัวเกิด”

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสแสดงธรรม ๔ ประการว่าเป็นทางระงับความสะดุ้งกลัว คือ

- ๑) โภธิ คือ ปัญญาตรัสรู้ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘
- ๒) ตบะ คือ ความเพียรเผากิเลส ได้แก่ สัมมัตถปธาน ๔ อันเป็นเหตุแห่งการบรรลุมรรค
- ๓) อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมอินทรีย์ มิให้เกิดกิเลสทางทวาร ๖ ได้แก่ สังวรศีลทั้งหมดที่มีสติสังวรเป็นประธาน
- ๔) สัพพนิสสัคคะ คือ การละกิเลสทั้งหมด ได้แก่ พระนิพพาน

“อนึ่ง ท้าวสักกะจอมเทพทรงเห็นบุญนิมิต ๕ ประการของพระองค์แล้ว ทรงถูกมรณภัยคุกคาม เกิดโทมนัส จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วทูลถามปัญหา เมื่อสดับการวิไลขนาปัญหาในอุเบกขาจบ ท้าวเธอได้ดำรงอยู่ในโสตาปัตติผลพร้อมกับเทวดา ๘๐,๐๐๐ องค์ ท้าวเธอจุติแล้วได้เสด็จอุบัติขึ้นใหม่เป็นปกติดังเดิมอีก”

เทพสุพรหมและนางอัปสรสดับธรรมเทศนานี้แล้ว ได้เจริญสติ ระลึกภูมิจำลองปัจจุบันที่จัดเป็นอันทรีย์สังวร ซึ่งประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ และมีความเพียรเผากิเลสที่นับเข้าในสัมมาวายามะ ในที่สุดบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันพร้อมกับนางอัปสรทั้งห้าร้อยนาง ท่านและนางอัปสรดำรงอยู่ในภาพเดิมของตนด้วยมรรคกุศลที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน จึงดับทุกข์และโทมนัสของการไปเกิดในนiryami ได้^{๕๐}

^{๕๐} สุพรหมปิ เทวปุตโต อจณราสหัสสปริวโต สคคสมุปตตี อนุโมติ. ตตถ ปณจสตา อจณราย รุกขโต ปุปผานิ โอจินนติโย จิตฺวา นิรเย อุปฺปนฺนา. โส “กั อิมมา จิรายนฺตติ อุปฺปาทเนโต ตาสํ นิรเย นิพฺพตฺตนาว่า ฌตฺวา “กิตฺตํ นุ โข มมอายุติ อุปฺปิกฺขณโต อตฺตโน อายุปริกฺขยํ วิทิตฺวา จิตฺวา ตตฺเถว นิรเย นิพฺพตฺตนาว่า ทิสฺวา ภีโต อติวีย โทมนสฺสชาโต หุตฺวา “อิมํ เม โทมนสฺส สตฺถา วินยิสฺสตี น อณฺโณติ อวเสสา ปณจสตา อจณราย คเหตฺวา ภควนฺตํ อุปสงกมิตฺวา ปณฺหํ ปุจฺฉิ-

นิจจํ อุตฺรสตฺมิตํ จิตฺตํ

นิจจํ อุกฺกิตฺตํ มโน

อนุปฺปนฺเนสุ กิจฺเณสุ

อโถ อุปฺปติเตสุ จ

สเจ อตฺถิ อนุตฺรสตํ

ตํ เม อุกฺขาหิ ปุจฺฉิตฺติ.

ตโต นํ ภควา อาห

นาณณตฺร โพชนา ตปสา

นาณณตฺรินฺทฺริยสํวรา

นาณณตฺร สพฺพนิสฺสคฺคา

โสตฺถิ ปสฺสามิ ปาณินฺนติ.

โส เทสนาปริโยสานเ ปณฺจหิ อจณราสเทหิ สทฺธิ โสตาปตฺติผล ปตฺนุจาย
ตํ สมุปตฺตี ฌาวรํ กตฺวา เทวโลกเมว อคฺมาสีติ. (ที.ม.อ. ๒/๓๓๗/๓๖๕)

“แม้สุพรหมเทพบุตรมีนางอัปสร ๑,๐๐๐ ตนห้อมล้อมเสวยสวรรค์สมบัติ บรรดาเทพอัปสรเหล่านั้น เทพอัปสร ๕๐๐ ตนกำลังเก็บดอกไม้จากต้นอยู่ ได้จุติแล้วไปเกิดในนรก ท้าวเธอทรงใคร่ครวญว่า ‘เหตุไร นางอัปสรเหล่านั้น จึงชักช้าอยู่’ ก็รู้ว่านางเทพอัปสรเหล่านั้นบังเกิดในนรกแล้ว ทรงตรววจว่า ‘อายุของเราเท่าไรหนอ’ ก็ทราบว่พระชนมายุของพระองค์ก็จะสิ้นไป แล้ว

คตปัจจาคติกวัตร

เกี่ยวกับความเพียรในการปฏิบัติธรรมนี้ มีวัตรปฏิบัติข้อหนึ่ง เรียกว่า คตปัจจาคติกวัตร คือ การเจริญสติทั้งในเวลาเดินไปและเดิน กลับจากบิณฑบาต จัดเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่เริ่มประพฤติตั้งแต่สมัย พุทธกาลจนถึงพุทธศักราช ๙๐๐ กว่า ซึ่งมีบันทึกไว้ในคัมภีร์อรรถกถา ของสีลขันธวรรค

ภิกษุที่ปฏิบัติวัตรข้อนี้ในขณะที่เดินบิณฑบาตอยู่ ถ้าเกิดกิเลสขึ้น ก็จะพิจารณาโทษของกิเลสหรือกำหนดรู้กิเลสแล้วข่มไว้ ถ้าข่มอย่างนั้น ไม่ได้ก็จะหยุดยืน เมื่อภิกษุรูปหนึ่งยืน ภิกษุที่ติดตามมาข้างหลังก็ต้อง หยุดยืน ภิกษุนั้นดำหนิตนว่าภิกษุรูปอื่นรู้ว่าเราเกิดกิเลสขึ้นในใจ ข้าง นำอภัยอายนัถ แล้วเจริญวิปัสสนาบรรลุมรรคเป็นพระอรหันต์บุคคล ถ้าใน ขณะยืนยังข่มกิเลสไม่ได้ ภิกษุนั้นก็ต้องนั่งลงและดำหนิตนเหมือน

ทราบด้วยว่าพระองค์เองก็ต้องบังเกิดในรณกันเหมือนกัน จึงทรงหวาด กลัว เกิดโทมนัสอย่างยิ่ง แล้วดำริว่า ‘พระศาสดาเท่านั้นจักทรงยังโทมนัสของ เราไม่ให้พินาศไปได้ ผู้อื่นให้พินาศไปไม่ได้’ แล้วได้พานางเทพอัปสร ๕๐๐ คน ที่เหลือเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ทูลถามปัญหาว่า

‘จิตนี้สะดุ้งอยู่เป็นนิตย์ ใจนี้หวาดเสียวอยู่เป็นนิตย์ เมื่อความลำบาก ยังไม่เกิดขึ้นก็ดี เกิดขึ้นแล้วก็ดี ถ้าฐานะที่ไม่สะดุ้งกลัวมีอยู่ พระองค์ผู้ที่ ข้าพระองค์ทูลถามแล้ว ขอจงตรัสบอกฐานะนั้นแก่ข้าพระองค์’

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับสุปรหมเทพบุตรนั้นว่า

‘นอกจากปัญญาตรัสรู้ ความเพียรเครื่องเผากิเลส ความสำรวมอินทรีย์ และการสลากิเลสทั้งปวง เรายังไม่เห็นความสวัสดิ์ของสัตว์ทั้งหลายเลย’

ในเวลาจบพระธรรมเทศนา ท้าวเธอดำรงอยู่ในโสดาปัตติผลพร้อมกับ นางเทพอัปสร ๕๐๐ คน ทรงทำสมบัตินั้นให้มั่นคงแล้วได้เสด็จไปยังเทวโลก นั้นแล”

นัยก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาเพื่อข่มกิเลส แม้ไม่อาจจะบรรลุอุริยภูมิด้วยการกำหนดอย่างนี้ ก็สามารถข่มกิเลสได้ชั่วขณะด้วยการเจริญกรรมฐาน ภาวนาผู้ประพฤติวัตรดังกล่าวจะไม่ยกเท้าโดยมิได้เจริญสติ หากเปลือยยกขึ้นก็จะเหยียบเท้าลงแล้วยกขึ้นใหม่

ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงภิกษุ ๔ ประเภท^{๕๑} โดยยกตัวอย่างภิกษุที่ไปและกลับบิณฑบาตไว้ดังนี้ คือ

๑. ภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไปบิณฑบาต ไม่เจริญสติในเวลากลับจากบิณฑบาต คือ ภิกษุดังกล่าวปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานตลอดวัน ในเวลากลางคืนก็ปฏิบัติธรรมในปฐมยามและปัจฉิมยาม พักผ่อนในมัชฌิมยามเท่านั้น ถึงเวลาเช้าก็กวาดลานพระเจดีย์ ลานโพธิ์ ตั้งน้ำใช้น้ำฉัน ทำวัตรปฏิบัติที่ควรทำ พอได้เวลาบิณฑบาต ก็ออกไปบิณฑบาต เพียรปฏิบัติธรรมในเวลาฉันภัตตาหารและแสดงธรรมแก่ชาวบ้าน แต่เมื่อกลับมาถึงวัดก็พูดสรรเสริญชาวบ้านโดยขาดสติเจริญกรรมฐาน^{๕๒}

^{๕๑} ตสฺสวาทิภาวนตฺถิ อิทํ จตุกกํ เวทิตพฺพํ. อิเธกฺโข ภิกฺขุ หรติ น ปจฺจาหริติ, เอกฺโข ปจฺจาหริติ น หรติ, เอกฺโข ปน เหนว หรติ น ปจฺจาหริติ, เอกฺโข หรติ จ ปจฺจาหริติ จาติ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๖๘)

“พึงทราบทราบสัสมปัณฺณะ ๔ หมวดนี้เพื่อความแจ่มชัดแห่งโคจรสัสมปัณฺณะนั้นดังนี้ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ :-

๑. บางรูปนำไปไม่นำกลับ
๒. บางรูปนำกลับแต่ไม่นำไป
๓. บางรูปทั้งไม่นำไปและไม่นำกลับ
๔. บางรูปทั้งนำไปและนำกลับ”

^{๕๒} ตตฺถ โย ภิกฺขุ ทิวสํ จงฺกเมน นิสฺสชย จ อวารีเยยฺหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปรีโสเธตฺวา ตถา รตฺติยา ปจฺมยาเม, มชฺฌิมยาเม, เสยฺยํ กปฺเปตฺวา ปจฺฉิมยาเมปิ

นิสชชาจกเมหิ วิดีนาเมตวา ปเคว เจติยงคณโพธิยงคณ วตตํ กตวา โพธิรุกเข
อุทกํ อาสิณฺจิตวา ปาเนยปริโภชนํ ปจฺจุปฺภุสเปตวา อาจริยปชฌายาวตตาทินิ
สพฺพานิ ชนฺธกตตานิ สมากาย วตตติ. โส สรีรปริกมมํ กตวา เสนาสนํ
ปวิสิตวา เทวํ ตโย ปลลงเก อสุมํ คากาเปตวา กมฺมกฺขจณมนุญฺชิตวา
ภิกฺขจาจรเวลาญํ อญฺจหิตวา กมฺมกฺขจณสีเสเนว ปตฺตจิวรรมาทาย เสนาสนโต
นิภฺขมิตวา กมฺมกฺขจณํ มนสิโกโรโตว เจติยงคณํ คนฺตวา, สเจ พุทฺธานุสฺสติ
กมฺมกฺขจณํ โหติ, ตํ อวิสสชฺเชตฺตว เจติยงคณํ ปวิสติ. อณฺณํ เจ กมฺมกฺขจณํ
โหติ, โส ปานปาทมูลํ จตฺวา หตฺเถน คหิตภณฺทํ วิย ตํ จเปตวา พุทฺธารมฺมณปฺตี
คเหตฺวา เจติยงคณํ อารุญฺห, มหฺนตํ เจติยญฺเจ, ติกฺขชตฺตํ ปทกฺขิณํ กตวา
จตุสฺส จาเนสฺส วนฺทิตพฺพํ. ชุทฺทกํ เจติยญฺเจ, ตเถว ปทกฺขิณํ กตวา อญฺจสฺส
จาเนสฺส วนฺทิตพฺพํ. เจติยํ วนฺทิตวา โพธิยงคณํ ปตฺเตนาปิ พุทฺธสฺส ภควโต
สมฺมุขํ วิย นิปฺจจาการํ ทสฺเสตฺวา โพธิ วนฺทิตพฺพา. โส เอวํ เจติยญฺจ
โพธิญฺจ วนฺทิตวา ปฏฺฐิสามิตกฺขจณํ คนฺตวา ปฏฺฐิสามิตํ ภณฺทํ หตฺเถน คนฺหนโต
วิย นิภฺขิตตกมฺมกฺขจณํ คเหตฺวา คามสฺส สมีเป กมฺมกฺขจณสีเสเนว จิวรร
ปารุปีตวา คามํ ปิณฺฑทาย ปวิสติ.

อถ นํ มนุสฺสา ทิสฺวา “อโย โน อาคโตติ ปจฺจุคนฺตวา ปตฺตํ คเหตฺวา
อาสนสาลาย วา เคเห วา นิสีทาเปตวา ยาคุํ ทตฺวา ยาว ภตฺตํ น นิฏฺฐาติ,
ตาว ปาเท โอวิตฺวา เตเลน มกฺขเตวา ปุโรโต นิสีทิตฺวา ปณฺหํ วา ปุจฺจนฺติ,
ธมฺมํ วา สโตกามา โหนฺติ. สเจปิ น กถาเปณฺติ, ชนสงฺกคหตฺถํ ธมฺมกถา นาม
กาทพฺพาเยวติ อญฺจกถาจริยา วทฺหนฺติ. ธมฺมกถา หิ กมฺมกฺขจณวินิมุตฺตา นาม
นตฺถิ, ตสฺมา กมฺมกฺขจณสีเสเนว ธมฺมกถํ กเถตฺวา กมฺมกฺขจณสีเสเนว อาหารํ
ปริภุญฺชิตวา อนุโมทนํ กตวา นีวตฺตมานาปิ มนุสฺสเสหิ อนุคโตว คามโต นิภฺขมิตวา
ตตถ เต นีวตฺเตตฺวา มคฺคํ ปฏฺฐิปชฺชติ.

อถ นํ ปุเรตรํ นิภฺขมิตวา พหิคาเม กตภตฺตกิจฺจา สามเณรทหฺรภิกฺขุ
ทิสฺวา ปจฺจุคนฺตวา ปตฺตจิวรรมสฺส คนฺหนฺติ. ไพรานกภิกฺขุ ภิร น “อมฺหากํ
อุปฺชฌาโย อาจริโยติ มุขํ โอโลเกตฺวา วตฺตํ กโรนฺติ, สมฺปตฺตปรีจเฑเนว
กโรนฺติ. เต ตํ ปุจฺจนฺติ “ภนฺเต เอเต มนุสฺสา ตุมฺหากํ กิ โหนฺติ มาติปฺภชโต
สมฺพณฺธา ปิติปฺภชโตติ. กิ ทิสฺวา ปุจฺจนาติ. ตุมฺเหสฺส เอเตสํ เปมํ พหุमानฺติ.

อาวุโส ย มาตาปิตุหิปี ทุกกริ, ตํ เอเต อมฺหากํ กโรนฺติ, ปตฺตจิวฺริปี โน
เอเตสฺ สนฺตกเมว, เอเตสฺ อานุกาเวณ เนว ภเย ภยํ, น ฉาตเก ฉาตกํ นาม.
เอทิสา นาม อมฺหากํ อุปการิโน นตฺถิติ เตสฺ คฺกุณเ กเถนโต คจฺจนฺติ. อยํ วุจฺจติ
หฺรติ น ปจฺจาหฺรติ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๖๘-๖๙)

“ในบรรดาภิกษุเหล่านั้น ภิกษุใดชำระจิตให้ผ่องใสจากกรรมที่ปิดกั้น
กุศล (นิวรณ์) ด้วยการจงกรมและการนั่งตลอดวัน ตลอดปฐมยามแห่งราตรี
ก็เช่นนั้น ในมัชฌิมยามจึงจำวัด แม้ในปัจฉิมยามก็ให้เวลาผ่านพ้นไปด้วย
การนั่งและการจงกรม ไม่ต้องกล่าวถึงการทำวัตรที่ลานเจดีย์ ลานโพธิ์
เธอจะรดน้ำต้นโพธิ์ ตั้งน้ำดื่ม น้ำใช้ไว้ สมาทานปฏิบัติวัตรมีอาจริยวัตรและ
อุปัชฌายวัตรเป็นต้น และวัตรในคัมภีร์ชั้นธกะทั้งหมด เธอทำการชำระสรีระ
ให้สะอาดแล้วเข้าไปยังเสนาสนะ นั่งขัดสมาธิ ๒-๓ ครั้งพอให้อบอุ่นแล้วปฏิบัติ
กรรมฐาน ในเวลาภิกษาจาร ลูกขึ้นแล้วถือบาตรและจีวรออกจากเสนาสนะ
มนสิการกรรมฐานโดยมุ่งกรรมฐานนั่นเอง เดินไปถึงลานเจดีย์ หากมีกรรมฐาน
ที่ห่มนระลึกถึงพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ ก็ไม่ทิ้งกรรมฐานนั้น เข้าไปยัง
ลานเจดีย์ ถ้ามีกรรมฐานอย่างอื่น ก็พักกรรมฐานนั้นไว้ เหมือนใช้มือจับสิ่ง
ของวางไว้ที่เชิงบันได ยึดเอาปิตมึพระพุทธคุณเป็นอารมณ์แล้วขึ้นไปยังลาน
เจดีย์

ถ้าเป็นเจดีย์ใหญ่ ก็ทำประทักษิณ ๓ ครั้งแล้วไหว้ทั้ง ๔ ด้าน ถ้าเป็น
เจดีย์เล็ก ก็ทำประทักษิณอย่างนั้นเหมือนกันแล้วไหว้ทั้ง ๘ ด้าน ครั้นไหว้
เจดีย์เสร็จแล้วไปลานโพธิ์ ไหว้ต้นโพธิ์ด้วยความเคารพเหมือนกับทำต่อ
พระพักตร์พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้า ครั้นเธอไหว้เจดีย์และต้นโพธิ์อย่างนี้แล้ว
ไปยังที่ที่ตนพักกรรมฐานไว้ รับเอากรรมฐานที่พักไว้เหมือนใช้มือถือเอาสิ่งของ
ที่ตนวางไว้ ห่มจีวรในที่ใกล้หมู่บ้าน แล้วเข้าไปบิณฑบาตยังหมู่บ้านโดย
มุ่งกรรมฐานเท่านั้น

ครั้งนั้น คนทั้งหลายเห็นเธอแล้วพูดว่า พระคุณเจ้าของพวกเรามาแล้ว
พากันต้อนรับ รับเอาบาตร นิมนต์ให้นั่งบนศาลาโรงฉันหรือบนเรือน ถวาย
ข้าวยาจู้แล้ว ล้างเท้า ทาน้ำมัน แล้วพากันนั่งเบื่องหน้า บ้างก็ถามปัญหา
บ้างก็ประสงค์จะฟังธรรม ตราบที่ภักตย์ยังไม่สำเร็จ พระอรธกถาจารย์ทั้งหลาย

๒. ภิกษุผู้เจริญสติในเวลาหลับจากบิณฑบาต ไม่เจริญสติ
ในเวลาไปบิณฑบาต คือ ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมและทำวัตรปฏิบัติเหมือน
ภิกษุประเภทแรก แต่ท่านถูกความหิวครอบงำ ทำให้ไฟธาตุเผาร่างกาย
จึงต้องรีบออกไปบิณฑบาตแต่เช้า พอได้ฉันข้าวยาจนดับความหิวได้แล้ว
จึงเจริญกรรมฐานต่อไปในเวลาเดินบิณฑบาตในหมู่บ้านและกลับวัด^{๔๓}

กล่าวว่า ‘แม้หากพวกเขาจะไม่ยินดีให้ท่านกล่าว ชื่อว่าธรรมกถาก็ควรแสดง
เพื่อสงเคราะห์ประชาชน’ ที่จริงแล้วธรรมกถาที่พ้นจากกรรมฐานหาไม่
เพราะฉะนั้น เธอจึงกล่าวธรรมกถาโดยมุ่งกรรมฐานเท่านั้น ฉันอาหารแล้วทำ
อนุโมทนาโดยมุ่งกรรมฐาน แม้เมื่อจะกลับ มีคนเดินไปส่ง ออกจากหมู่บ้าน
แล้ว ก็ให้พวกเขากลับ ณ ที่นั้นแล้วเดินทางต่อไป

ครั้งนั้น สามเณรและภิกษุหนุ่มทั้งหลายผู้ทำวัตรกิจภายนอกหมู่บ้านเสร็จ
แล้วออกไปก่อน เห็นเธอแล้วพากันต้อนรับ รับเอาบาตรจีวรของเธอ ได้สดับ
มาว่า ภิกษุครั้งโบราณทั้งหลายไม่เลือกกว่าเป็นอุปัชฌาย์หรืออาจารย์ของ
พวกเรา ก็พากันทำวัตร ทำด้วยการกำหนดวัตรเฉพาะหน้า ภิกษุเหล่านั้น
จะถามท่านว่า ท่านขอรับ คนเหล่านี้มีความสัมพันธ์ฝ่ายโยมมารดาหรือ
โยมบิดาของท่านหรือ

ภิกษุนั้น : พวกท่านเห็นอะไรจึงถาม

ภิกษุทั้งหลาย : คนเหล่านั้นมีความเคารพรักมากในท่านขอรับ

ภิกษุนั้นเดินกล่าวคุณของคนเหล่านั้นไปว่า ผู้มีอายุ สิ่งใดแม้มารดาและบิดา
ก็ทำได้ยาก คนเหล่านั้นทำสิ่งนั้นให้ผม แม้บาตรและจีวรของผมก็เป็นของคน
เหล่านั้น ด้วยยานุภาพของคนเหล่านี้ เมื่อมีภัย ผมก็ไม่รู้จักภัยเลย เมื่อมี
ความมอดอยาก ผมก็ไม่รู้จักความมอดอยากเลย คนที่มีอุปการะแก่ผมเช่นนี้
ย่อมไม่มี ท่านเรียกภิกษุนี้นว่า ชื่อว่านำไป ไม่น่ากลับ”

^{๔๓} ยสส ปน ปเคว วุตตปฏิการ วุตตปฏิปตติ กโรนตสส กมมเขตโฆธาดุ ปชฺชลติ,
อนุปาทินนํ มุณฺจิตฺวา อุปาทินนํ คณฺหาติ, สรีโร เตหา มุจฺจหนฺติ. กมฺมฏฺฐานํ
วீถิํ น โรหติ, โส ปเคว ปตฺตจิวรมาทาย เวคสว เจตีย วฺนฺทิตฺวา โครูปานํ
นิกฺขมฺนเวลายเมว คามํ ยาคุภิกฺขาย ปวิสิตฺวา ยาคุ ลภิตฺวา อาสนสาลํ คนฺตฺวา

ปิวติ, อถสฺส ทฺวิตฺติกฺขตฺตํ อชฺโหมหรณฺมตฺเตเนว กมฺมชเตโชธาตุ อุปาทินนํ
มุญฺจิตฺวา อนุปาทินนํ คณฺหาติ, ฆฏฺฐเตน นฺหาปีโต วีย เตโชธาตุปริพาห-
นิพฺพานํ ปตฺวา กมฺมฏฺฐานสึเสน ยาคูํ ปริภุญฺชิตฺวา ปตฺตมฺจ มุขมฺจ โธวิตฺวา
อนฺตรากตฺเต กมฺมฏฺฐานํ มนสิกฺตฺวา อวเสสฏฺฐานเณ ปิณฺฑาย จริตฺวา
กมฺมฏฺฐานสึเสน อาหารมฺจ ปริภุญฺชิตฺวา ตโต ปฏฺจาย โปงฺขานุโปงฺขํ
อุปฏฺจหฺมานํ กมฺมฏฺฐานํ คเหตฺวา อาคจฺนติ, อยํ วุจฺจติ ปจฺจาหริติ น หริติ.
เอทิสํ จ ภิกฺขุ ยาคูํ ปิวิตฺวา วิปสฺสนํ อารภิตฺวา พุทฺธสาสนเณ อรหตฺตํ ปตฺตา
นาม คณฺนปถํ วิตฺตตฺตา. สึทฺททึเปเยว เตสฺส เตสฺส คาเมสฺส อาสนสาลาย น ตํ
อาสนํ อตฺถิ, ยตฺถ ยาคูํ ปิวิตฺวา อรหตฺตปตฺตา ภิกฺขุ นตฺถิติ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/
๑๖๙-๗๐)

“ส่วนภิกษุใดทำวัตรปฏิบัติมีประการดังกล่าวมาก่อน เตโชธาตุที่เกิดจาก
กรรมย่อมเผาผลาญ ปล่อยว้างอนุปาทินนกกสังขาร (อาหารที่บริโภคร) ยึดเอา
อนุปาทินนกกสังขาร (ร่างกาย) เหนือจะไหลออกจากสรีระ กรรมฐานก็จะไม่ขึ้น
สู่วิถี ภิกษุนั้นถือเอาบาตรและจีวรในเวลาเช้า รีบไหว้เจตีย์ เข้าบ้านเพื่อ
ข้าวยาคุและภิกษาในเวลาทีโคออกไปหากิน ได้ข้าวยาคุ ไปยังหอฉันแล้วฉัน
ครั้งนั้น ด้วยการตีมข้าวยาคุ ๒-๓ อีกของท่านเท่านั้น เตโชธาตุที่เกิดจาก
กรรมจะปล่อยว้างอนุปาทินนกกสังขาร (ร่างกาย) ยึดเอาอนุปาทินนกกสังขาร
(อาหารที่บริโภคร)

ท่านดับความกระวนกระวายที่เกิดจากเตโชธาตุ เหมือนอาบน้ำ ๑๐๐
หม้อ ตีมข้าวยาคุแล้วล้างบาตรและบ้วนปากโดยมุ่งกรรมฐาน ในระหว่างภัต
ก็มณสิการกรรมฐานเที่ยวบิณฑบาตไปในที่ที่เหลือ ฉันอาหารโดยมุ่งกรรมฐาน
ตั้งแต่นั้นจะรับเอากรรมฐานที่ปรากฏขึ้นติดต่อกันไปเหมือนระลอกคลื่นแล้ว
กลับมาวัด ท่านเรียกภิกษุนีว่า ชื่อว่านำกลับ แต่ไม่นำไป และภิกษุเช่นนี้
ตีมข้าวยาคุแล้วเจริญวิปัสสนาบรรลอรหัตตผลในพระพุทธานุภาพนับจำนวน
ไม่ถ้วน ในเกาะสีหลั่นแล บนหอฉันในหมู่บ้านเหล่านั้นๆ ไม่มีอาสนะสำหรับ
นั่งตีมข้าวยาคุที่ไม่มีภิกษุผู้ตีมยาคุแล้วบรรลอรหัตตผล”



๓. ภิกษุผู้ไม่เจริญสติในเวลาไปและกลับจากบิณฑบาต คือ ภิกษุผู้อยู่ด้วยความประมาท ทอดทิ้งธุระในการปฏิบัติธรรม ไม่ทำวัตรปฏิบัติ มีการกวาดลานเจดีย์และอุปัชฌายวัตรเป็นต้น หมกมุ่นในกิเลสที่เหมือนตะปุดตรึงใจ ๕ อย่าง คือ ความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สิกขา ๓ และความโกรธเคืองในเพื่อนพรหมจรรย์ อีกทั้งยังเที่ยวคลุกคลีกับคฤหัสถ์อย่างไม่เหมาะสม มีความโสมนัสยินดีและเศร้าโศกร่วมกับคฤหัสถ์ (สหโสโก สหนุนที)^{๔๔}

๔. ภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไปและกลับจากบิณฑบาต คือ ภิกษุผู้มนสิการกรรมฐานตลอดเวลาไม่ให้เกิดกิเลสแทรกซ้อนได้ในขณะเดินไปและกลับจากบิณฑบาต ถ้าเกิดกิเลสในเวลาเดิน ก็จะหยุดเดิน ถ้ายังไม่อาจจะจับกิเลสได้ก็จะนั่งลง ถ้ายกเท้าขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้สภาวะยกก็จะวางเท้าลงแล้วยกเท้าใหม่ ถ้าเดินไปโดยมิได้เจริญสติ ก็จะถอยหลังกลับมาที่เดิมแล้วเริ่มเดินใหม่^{๔๕}

^{๔๔} โย ปน ปมาทวิหารี โหติ นิขิตตตฺตโร, สพฺพวตฺตานิ ภินฺทิตฺวา ปญฺจวิธเจโตชฺล-
วินิพนฺธจิตฺโต วิหรนฺโต “กมฺมฏฺฐานํ นาม อตฺถิติ สมฺมํ อกฺตฺวา คามํ ปิณฺฑาย
ปวิสิตฺวา อนนฺดูโลมิเกน คิหิสังสฺสเคน สังฺกฺกฺโจ จริตฺวา จ ญฺญชิตฺวา จ ตฺถโน
นิขมฺติ, อโย วุจฺจติ เนว หรติ น ปจฺจาหริตีติ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๐)

“ส่วนภิกษุใดอยู่ด้วยความประมาท ทอดทิ้งธุระ ทำลายวัตรที่ควรทำ มีจิตผูกพันอยู่กับกิเลสตะปุดตรึงใจ ๕ อย่าง ไม่ทำความเข้าใจว่ามามีกรรมฐานอยู่ เข้าไปบิณฑบาตยังหมู่บ้าน เที่ยวคลุกคลีด้วยการคลุกคลีกับคฤหัสถ์ที่ไม่เหมาะสม ฉะนั้นแล้วมีบาตรเปล่าออกไป ท่านเรียกภิกษุนั้นว่า ชื่อว่าทั้งไม่นำไปและไม่นำกลับ”

^{๔๕} โย ปณาย “หริติ จ ปจฺจาหริติ จาติ วุตฺโต, โส คตฺตปจฺจาคตฺตวตฺตวเสน เวทิตพฺโพ-
อตฺถกามา หิ กุลฺลปฺตฺตา สาสนเณ ปพฺพชิตฺวา ทสฺสีป วีสฺสีป ตีสฺสีป จตฺตาลีสฺสีป
ปณฺณาสฺสีป สตฺปี เอกโต วสนฺตา กติกฺวตฺตํ กตฺวา วิหรนฺติ “อาวุโส ตุมฺเห

น อินตดา น ภัยตดา น ชีวีกกปปกตดา ปพพชิตา, ทุกขา มุจจิตุกามา
ปเนตถ ปพพชิตา, ตสฺมา คมเน อุปฺปนฺนิกิลสํ คมเนเวว นิคฺคณฺหถ, ตถา
จาเน, นิสฺซชยา, สยเน อุปฺปนฺนิกิลสํ สยเนว นิคฺคณฺหถาติ.

เต เอวํ กตีกวตฺตํ กตฺวา ภิกฺขวาทํ คจฺจนฺตา อฑฺฒสภอสภอฑฺฒคา-
วุตฺตาวตฺตนฺตเรสุ ปาสาณนา โหนฺติ, ตาย สมฺมยา ย มมฺมจฺ्ञานํ มนสิกโรนฺตาว
คจฺจนฺติ. สเจ กสฺสจฺจ คมเน กิลสํ อุปฺปชฺชติ, ตตฺถเว นํ นิคฺคณฺหติ. ตถา
อสฺสโกนฺโต ติฏฺฐติ, อถสฺส ปจฺจนฺโต อาคจฺจนฺโตปิ ติฏฺฐติ. โส “อโย ภิกฺขุ ตฺยหํ
อุปฺปนฺนวิตฺถกํ ขานาติ, อนนฺจจฺจวีกํ เต กตฺนติ อตฺตนาํ ปฏิโจเทตฺวา วิปสฺสนํ
วฑฺฒตฺวา ตตฺถเว อริยญฺมํ โยกมฺมติ. ตถา อสฺสโกนฺโต นิสฺสิตติ, อถสฺส ปจฺจนฺโต
อาคจฺจนฺโตปิ นิสฺสิตฺติติ โสเยว นโย. อริยญฺมํ โยกมฺมิตฺถํ อสฺสโกนฺโตปิ ตํ กิลสํ
วิฑฺฒเมตฺวา มมฺมจฺ्ञานํ มนสิกโรนฺโตว คจฺจติ, น มมฺมจฺ्ञานวิปฺยุตฺเตน
จิตฺเตน ปาหํ อฑฺฐรติ, อฑฺฐรติ เจ, ปฏินิวตฺติตฺวา ปุริมปาเทเยว เอติ.
อาลินทวาสี มหาปุสฺสเทวตฺเถโร วิย. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๐)

“ส่วนภิกษุที่ท่านกล่าวว่า ทั้งนำไปและนำกลับนั้น ฟังทราบโดยเนื่อง
ด้วยวัตรของผู้เดินไปและเดินกลับ กล่าวคือ กุลบุตรผู้ประสงค์ประโยชน์
บวชในศาสนาแล้วอยู่ร่วมกัน ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง
๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง ย่อมอยู่โดยทำติกาวัตตรว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย พวกท่าน
ไม่ใช่บวชหลบหนี ไม่ใช่บวชหลบภัย ไม่ใช่บวชเลี้ยงชีพ แต่ประสงค์จะพ้น
จากทุกข์จึงบวชในศาสนานี้ เพราะฉะนั้น ในเวลาเดินนั้นแล ท่านทั้งหลาย
จงข่มกิเลสที่เกิดขึ้นในเวลาเดิน ในเวลายืน ในเวลานั่งก็เหมือนกัน ในเวลา
นอนนั้นเอง จงข่มกิเลสที่เกิดขึ้นในเวลานอน

ภิกษุเหล่านั้นทำติกาวัตตรไว้อย่างนี้แล้ว เมื่อไปภิกษาจารในระหว่างครึ่ง
อุสภะ หนึ่งอุสภะ ครึ่งคาจฺจ หรือหนึ่งคาจฺจ จะมีก้อนหินอยู่ เมื่อมนสิการ
กรรมฐานอยู่ก็จะเดินไปด้วยสัญญา นั้น ถ้ากิเลสเกิดขึ้นแก่ใครในเวลาเดิน
ภิกษุนั้นก็จะข่มกิเลสนั้นในที่นั้นนั่นเอง เมื่อไม่สามารถอย่างนั้น ก็จะหยุดยืน
เมื่อเป็นเช่นนั้น แม้ภิกษุอื่นที่เดินตามหลังเธอมาก็จะหยุดยืน เธอก็จะเตือน
ตนเองว่า ภิกษุนี้ได้รู้ถึงวิตกที่เกิดขึ้นแก่เจ้า ข้อนี้อันสมควรแก่เจ้า แล้วเจริญ

ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเรื่องพระมหาอุสสเทวเถระผู้พำนักอยู่ในวัดอาฬินทกะ ท่านเจริญวัตรข้อนี้เป็นเวลาถึง ๑๙ ปี โดยพยายามเดินกำหนดในขณะออกบิณฑบาตและกลับมาวัด ขณะใดที่ท่านขาดสติเดินไปก็จะเดินย้อนกลับมาที่เดิม แล้วเดินกำหนดต่อไปใหม่ ชาวนาเห็นท่านเดินไปและถอยกลับมาเช่นนี้ก็กล่าวว่า พระเถระหลงทางหรือสืมของไว้ แต่ท่านไม่ได้ใส่ใจ พยายามปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในปีที่ ๒๐^{๕๖}

วิปัสสนาหยังลงสู่อริยมุณี ณ ที่นั้นนั่นเอง เมื่อไม่อาจทำอย่างนั้นได้ก็จะนั่งเมื่อเป็นเช่นนั้น แม้ภิกษุอื่นที่ตามหลังเธอมาก็จะหยุดนั่ง ฟังทราบนัยนี้เหมือนกัน แม้ภิกษุนั้นจะไม่อาจหยังลงสู่อริยมุณีได้ ก็จะข่มกิเลสนั้น เดินมนสิการกรรมฐานไปที่เดียว จะไม่ยกเท้าขึ้นด้วยจิตที่ปราศจากกรรมฐาน หากยกเท้าขึ้นด้วยจิตที่ปราศจากกรรมฐาน ก็จะย้อนกลับไปยังที่เดิมนั่นเอง เหมือนพระมหาอุสสเทวเถระผู้พำนักอยู่ในวัดอาฬินทกะ”

^{๕๖} โส กิร เอกุณวีสิต วสฺสานิ คตปจจาตติวตฺตํ ปุเรนฺโต เอว วิหาสิ, มนุสฺสาปิ สุทฺธํ อนฺตรามคฺเค กสฺนฺตา จ วปฺปนฺตา จ มทฺทนฺตา จ กมฺมานิ จ กโรนฺตา เถโร ตถา คจฺจนฺตํ ทิสฺวา “อโย เถโร ปุณฺณปุณฺณํ นีวตฺติตฺวา คจฺจนฺติ, กิ นฺ ชฺช มคฺคมุโพทฺ, อุทาทุ กิณฺณจิ ปมฺมุฏฺโงติ สมฺมุลลปฺนฺติ. โส ตํ อนาทิยิตฺวา กมฺมฏฺฐานยฺยุตฺเตเนว จิตฺเตน สมณธมฺมํ กโรนฺโต วิสฺตึวสฺสพฺพนฺตเร อรหฺตํ ปาปุณฺนิ, อรหฺตปฺปตฺต-ทิวเสยวสฺส จงฺกมนโกฏฺฏิยํ อธิวตฺตา เทวตา อังคฺสุลฺลํ ทิปี อุชฺชวาเลตฺวา อฏฺฐาสิ. จตฺตาโรปิ มหाराชาโน, สกฺโก จ เทวานมินฺโท, พุทฺธมา จ สหฺมปติ อุปฏฺฐาณํ อาคมีสุ. ตมฺภจ โสภาสํ ทิสฺวา วณฺวาสิ มหาคิณฺณสฺสเถโร ตํ พฺตฺติยทิวเส ปุจฺฉิ “รตฺติภาเค อายสฺมโต สนฺติเก โสภาโส อโหสิ, กิ โส โสภาโสติ. เถโร วิกฺเขปํ กโรนฺโต “โสภาโส นาม ทิโปภาโสปี โหติ มณิโสภาโสปีติ เอวมาทิมหา. ตโต ปฏฺิจฺจาเทถ ตุมฺเหติ นิพนฺโธ “อามาติ ปฏฺิจฺชานิตฺวา อาโรเจสิ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๑)

มีพระเถระอีกรูปหนึ่งที่เพียรปฏิบัติวัตรข้อนี้ คือ พระมหานาคเถระ ผู้พำนักอยู่ในวัดกาลวลีมณฑป ท่านอธิษฐานอิริยาบถยืนและเดิน เท่านั้นตลอด ๗ ปี เพื่อบูชาพุทธกิริยาของพระพุทธองค์ แล้วเพียรปฏิบัติ วัตรข้อนี้อีก ๑๖ ปี จึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านมีข้อวัตรพิเศษ คือการอมน้ำก่อนออกบิณฑบาต เพื่อหลีกเลี่ยงการให้พรโยมที่ใส่บาตร หรือไหว้ ทั้งนี้เพื่อรักษาสมาธิไว้ให้ต่อเนื่อง แต่หากมีผู้ถามปัญหา ก็จะกลืนน้ำแล้วตอบปัญหานั้น หากไม่มีผู้ถามปัญหาก็จะบ้วนน้ำก่อนออกจาก หมู่บ้านเพื่อกลับวัด^{๕๗}

“ได้สดับมาว่า พระเถระนั้นบำเพ็ญวัตรของผู้เดินไปเดินกลับอยู่ตลอด ๑๙ พรรษา แม้คนที่กำลังไถ หว่าน นวด และทำงานอยู่ในระหว่างทาง ได้เห็นพระเถระเดินไปอย่างนั้น จึงสนทนากันว่า พระเถระนี้เดินไปเดินกลับบ่อยๆ ท่านคงจะหลงทางหรือหลงลืมอะไรละกระมัง พระเถระนั้นไม่คำนึงถึงถ้อยคำนั้น บำเพ็ญสมณธรรมด้วยจิตที่ประกอบด้วยกรรมฐานเท่านั้น ได้บรรลุอรหัตตผล ภายในพรรษาที่ ๒๐ เทวดาผู้สิงสถิตย์อยู่ที่ปลายทางที่จรงกรม ได้ยื่นไขน้าว ทำเป็นประทีปในวันที่ท่านบรรลุอรหัตตผล แม้ท้าวมหาราชทั้ง ๔ ท้าวสักกะ จอมเทพ และท้าวสหัมบดีพรหมก็ได้มาอุปฐาก และท่านพระวณาสีมหา ติสสเถระเห็นแสงสว่างนั้น จึงถามท่านในวันที่สองว่า เวลากลางคืนได้มี แสงสว่างในสำนักของท่าน เป็นแสงสว่างอะไรหรือ พระเถระประสงค์จะทำการ กลบเกลื่อนจึงกล่าวคำเป็นต้นว่า แสงประทีปก็ดี แสงแก้วมณีก็ดี ล้วนชื่อว่า แสงสว่าง ต่อมาท่านถูกรบเร้าว่า ท่านปกปิดหรือ จึงรับคำว่า ใช่ แล้วเล่าเรื่อง ให้ฟัง”

^{๕๗} กาฬวลีมณฑปาวาสี มหานาคคฤโธ วิย จ. โสปี ภิร คตปจจาตติวตตํ ปุเรนโต ปจมี ดาว “ภควโต มหาปธานํ ปุเชสุสสามิ”ติ สดตวสุสานิ จานจกมเมว อธิฐาสสิ. ปุณ โสฬสวสุสานิ คตปจจาตติวตตํ ปุเรตวา อรหตตํ ปาปุณนิ. โส กมมฏฺฐานยุตเตเนว จิตฺเตน ปาท์ อุทฺธรรนโต วิปยุตฺเตน อุทฺธฏฺเฐ ปุณ ปฏิณิเวตฺเตนโต คามสมีปี คนฺตวา “คาวี ญ, ปพฺพชิตฺโต ญฺติ อาสงกนียปฺปะเทเส

แม่ภิกษุ ๕๐ รูปที่จำพรรษาในวัดทำน้ำกลั้มพะก็ประพตัตถิวัตร
ข้อนี้เช่นเดียวกัน ท่านเหล่านั้นตั้งกติกากว่าจะไม่พูดคุยกัน (การตั้งกติกา
อย่างนี้หมายถึงการพูดคุยด้วยเรื่องไม่สำคัญ เพราะการตั้งกติกากำห้ามพูด
คุยกันย่อมต้องอาบัติทุกกฏตามพระวินัย) และใช้วิธีอมน้ำไว้ขณะ
บิณฑบาตไปตามบ้าน พวกท่านกลืนน้ำลงเมื่อต้องตอบปัญหา และบ้วน
น้ำก่อนออกจากหมู่บ้าน หากไม่มีผู้ถามปัญหา ชาวบ้านสังเกตได้ว่ามี

จตุวา จีวร ปารุปีตวา กจจนตรโต อุทเคน ปตตํ โอวิตวา อุทกคณฺฐสฺ
กโรติ. ก็การณา. “มา เม ภิกขุ ทาตุ วา วนฺทิตุ วา อาคตมนุสฺเส ที่พายุกา
โหธาติ วจนมตฺเตนาปี กมฺมฏฺฐานวิกุเชโป อโหสีติ. “อชฺช ภนฺเต กติมี”ติ
ทิวสํ วา ภิกขุคณฺหนํ วา ปญฺหํ วา ปุจฺฉิโต ปน อุทกํ คิลิตวา อาโรเจติ.
สเจ ทิวสาทิปุจฺฉกา น โหนฺติ, นิภฺขมนเวลายํ คามทฺวาเร นิภฺจุจฺติวาว ยาติ.
(ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๑)

“และเหมือนพระมหานาคเถระชาวกาฬลิมณฑป ได้สดับมาว่า แม่
พระเถระนั้นเมื่อจะบำเพ็ญวัตรของผู้เดินไปเดินกลับ ได้อริษฐานการจกรรม
เท่านั้นตลอด ๗ พรรษาว่า เราจักบูชาความเพียรอันยิ่งใหญ่ของพระผู้มีพระภาค
เป็นลำดับแรกก่อน ได้บำเพ็ญวัตรของผู้เดินไปเดินกลับอีก ๑๖ พรรษา จึง
บรรลุอรหัตตผล ท่านมีจิตประกอบด้วยกรรมฐานเท่านั้นยกเท่านั้น เมื่อจิต
ฟุ้งซ่านเพราะเสื่อม[จากกรรมฐาน] ก็จะกลับเดินไปใกล้หมู่บ้านเย็นห่มผ้า ณ
ที่ที่ชวนให้สงสัยว่าเป็นแม่โคหรือเป็นบรรพชิตกันแน่ ใช้น้ำจากกอไม้ล้างบาตร
แล้วทำการอมน้ำไว้

ถามว่า : เพราะเหตุอะไร

ตอบว่า : เพราะท่านคิดว่า ขอเราอย่าได้ขัดสายจากกรรมฐานด้วยการ
พูดกับเหล่าคนที่มาถวายอาหารหรือกราบไหว้วา ขอจงมีอายุยืนเกิด แต่เมื่อ
ท่านถูกถามถึงวันว่า วันนั้นเป็นวันอะไร ขอรับ ถูกถามถึงจำนวนภิกษุ หรือถูก
ถามปัญหา ก็ะกลืนน้ำแล้วจึงบอก แม้หากจะไม่มีผู้ถามถึงวันเป็นต้น ก็ะ
บ้วนน้ำที่ประตูป่านแล้วไปในเวลาออกไป[จากหมู่บ้าน]”

พระก็รูปโดยนับจากรอยบัวบนน้ำใกล้ประตูหมู่บ้าน ท่านเหล่านั้นบรรลุมรรคผลภายในเวลาสามเดือนที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน^{๕๔}

^{๕๔} กลมฺพตติยวิหาเร วสฺสูปคตา ปณณาสภิกขุ วีย จ. เต กิร อาสาฬหปุณณมยํ กติกวตฺตํ อํกฺสํ “อรหตฺตํ อปฺปตฺวา อณฺณมณฺณํ นาลปิสฺสามาติ, คามณฺจ ปิณฺทาย ปวิสฺนตา อุทกคณฺธุสํ กตฺวา ปวิสฺสํ. ทิวสาทิสฺสํ ปุจฺฉิตฺสํ วุตฺตนเยเนว ปฏิปชฺชิสฺสํ. ตตฺถ มนุสฺสา นิฏฺฐุณํ ทิสฺวา ชานิสฺสํ “อชฺเชโก อาคโต, อชฺช เทวติ. เอวณฺจ จินฺตสฺสํ” กิ นุ โข เอเต อเมหฺหิเยว สทฺธิ น สลฺลปฺนติ, อุทาทุ อณฺณมณฺณมฺปิ. สเจ อณฺณมณฺณมฺปิ น สลฺลปฺนติ, อทฺธา วิวาทชฺชาตา ภวิสฺสนฺติ, เถถ เน อณฺณมณฺณํ ชมาเปสฺสามาติ. สพฺเพปิ วิหารํ คนฺตฺวา ปณณาสาย ภิกฺขุสฺส เทวปิ ภิกฺขุ เอโกกาเส นาฬทิสฺสํ. ตโต โย เตสฺส จกฺขุมา บุริโส, โส อาห “น โภ กลหฺการกานํ วสโนกาโส อิทิสฺสํ โหติ, สฺสम्मมฺภุจํ เจตฺยจฺจนโฬยฺยจฺจนํ, สฺสนิกฺขิตฺตา สมฺมชฺชนิโย, สฺสปฏิธฺตํ ปาณิยํ ปริโกชนิยนฺติ, เต ตโตว นินฺตฺตา. เตปิ ภิกฺขุ อนฺโตเตมาเสเวว อรหตฺตํ ปตฺวา มหาปวารณาย วิสฺสุทฺธิปวารณํ ปวาระสฺส. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๒)

“และเหมือนภิกษุ ๕๐ รูปซึ่งจำพรรษาที่วัดท่ามน้ำกลั้มพะ ได้สดับมาว่า ในวันอาสาฬหปุณณมี (วันเพ็ญเดือน ๘) ภิกษุเหล่านั้นได้ทำกติกาวัตรกันว่า พวกเรายังไม่บรรลุมรรคผลแล้วจะไม่สนทนากัน และเมื่อเข้าไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน ก็จะอมน้ำแล้วเข้าไป เมื่อถูกคนถามถึงวันเป็นต้น ก็ได้ปฏิบัติแล้วตามนัยที่กล่าวไว้แล้ว คนทั้งหลายในที่นั้นเห็นรอยบัวบนน้ำแล้วจึงรู้ว่า วันนี้ ภิกษุมารูปเดียว วันนี้มา ๒ รูป และพากันคิดอย่างนี้ว่า ท่านเหล่านี้ไม่ยอมสนทนากับพวกเราเท่านั้นหรืออย่างไร หรือแม้พวกเดียวกันก็ไม่สนทนา หากพวกท่านไม่สนทนากันเอง จักเกิดการวิวาทกันแน่นอน มาเถิด พวกเราจะทำให้ท่านเหล่านั้นขอขมากันเอง ทุกคนจึงพากันไปวิหารแล้วมิได้เห็นภิกษุในที่แห่งเดียวกันถึง ๒ รูปในจำนวนภิกษุ ๕๐ รูป ต่อมาบรรดาคนเหล่านั้น คนดาติจะพูดว่า พ่อคุณ สถานที่อยู่ของคนทีทะเลาะกันจะไม่เป็นเช่นนี้ คือ ลานเจดีย์ ลานต้นโพธิ์ ก็กวาดไว้เรียบร้อย ไม่กวาดก็เก็บไว้อย่างดี น้ำดื่มน้ำใช้ก็จัดตั้งไว้เรียบร้อย หลังจากนั้น คนเหล่านั้นก็กลับไป

ภิกษุผู้ประพฤติวัตรดังกล่าวย่อมยกเท้าด้วยจิตที่เจริญกรรมฐาน เหมือนพระมหานาคเถระ ผู้พำนักอยู่ในวัดกาลวัลลิมนทป และภิกษุผู้จำพรรษาในวัดท่าน้ำกลัมพะ ท่านเหล่านั้นตั้งกติกาก่อนน้ำก่อนเข้าหมู่บ้าน หรือไม่พูดคุยกันด้วยเรื่องไม่สำคัญ ฟังกำหนดหนทางบิณฑบาตที่ไม่มีอันตราย แล้วเดินเข้าหมู่บ้านด้วยอินทรีย์สงบไม่กระวีกระวาด เหมือนแควียนบรรทุกน้ำที่เคลื่อนไปในที่ราบเรียบอย่างสงบ เมื่อกลับจากบิณฑบาตแล้วก็ควรพิจารณาว่าอาหารไม่น่าชอบใจ เป็นของปฏิกูล การขบฉันอาหารเป็นเพียงการยังอัตภาพให้ดำรงอยู่ได้ เหมือนยาหยอดเพลลา ยาทาแผล และเนื่อบุตรของตน ภิกษุนั้นเพียรเจริญกรรมฐานตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับสนิท ทั้งในเวลาหลังอาหารเหมือนเวลาก่อนอาหาร และทั้งปัจฉิมยามเหมือนปริมยาม^{๕๔}

ภิกษุเหล่านั้นบรรลุอรหัตตผลในภายในพรรษานั้นนั่นเอง แล้วได้ปวารณาด้วยวิสุทธิปวารณาในวันมหาปวารณา”

^{๕๔} เอรุ กาทวลลิมณฑปวาสี มหานาคตเถโร วีย กลมพตติตถวิหารวสสุปคตา ภิกขุ วีย จ กมมฏฺฐานอนุยุตฺเตเนว จิตฺเตน ปาท์ อุตฺตรนฺโต คามสมมีปฺคนฺตฺวา อุตฺทกณฺฑุสฺสํ กตฺวา วิถีโย สลฺลภฺเขตฺวา, ยตฺถ สุราโสณฺทตฺตฺตาปโย, กลหการกา, จณฺทตฺตฺติอฺสสาปโย วา นตฺถิ, ตํ วิถี ปฏฺธิปชฺชติ. ตตฺถ จ ปิณฺทายจรมาโน น ตฺริตฺตฺริโต วีย ชเวน คจฺฉติ. น หิ ชเวนปิณฺทปาตียธฺตฺตํ นาม กิณฺจิ อตฺถิ. วิสมภฺภูมิภาคปฺปตฺตํ ปน อุตฺทกสภฺมํ วีย นิจฺจโล หุตฺวา คจฺฉติ. อนุฆรํ ปวิฏฺโฐ จ ทาตฺตุคามํ วา อทาตฺตุคามํ วา สลฺลภฺเขตฺวา ตทฺนฺรุปํ กาลํ อาคเมนฺโต ภิกขุ ปฏฺลิภิตฺวา อาทาย อนฺโตคาเม วา พหิคาเม วา วิหารเมว อาคณฺตฺวา ยถาผาสฺสเก ปฏฺฐิเป โอกาเส นิสีทิตฺวา กมมฏฺฐานํ มนสิโกโรนฺโต อาหारे ปฏฺฏิกลสฺสณฺมํ อุปฺภจฺเปตฺวา อภฺชพฺภณฺชวณฺณเลปนฺตฺตมํสฺสูปมาวเสน ปจฺจเวกฺขนฺโต อฏฺฐจฺจสฺสมนฺนาคตํ อาหารํ อาหารติ, เนว ทวาย น มทาย น มณฺทนาย น วิภูสนาย ยเปยฺ ภูตฺตาวิ จ อุตฺทกิกจฺจํ กตฺวา มุหุตฺตํ ภูตฺตกิลมถิ

ผู้ที่หมั่นเจริญวัตรข้อนี้เป็นนิตยจะบรรลุธรรมได้ตามลำดับ โดยเป็นพระอรหันต์ได้ในขณะเหล่านี้ คือ

๑. ในปฐมวัย
๒. ในมัชฌิมวัย
๓. ในเวลาใกล้เสียชีวิต
๔. ในขณะเกิดเป็นเทพบุตร

ปฏิบัติสสมภตฺวา, ยถา ปุเรกตํ, เอวํ ปจฺจนกตํ ปุริมยามํ, ปจฺฉิมยามญฺจ มมฺภฺจฺจานเมว มนสิกรโติ. อยํ วุจฺจติ หรติ จ ปจฺจาหริติ จาติ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔ /๑๗๒)

“ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยกรรมฐานเท่านั้น ยกเท้าขึ้นเดินไปถึงที่ใกล้หมู่บ้านแล้วทำการอมน้ำ สังเกตหนทาง ในหนทางใดไม่มีนกเลงสุราและนักเลงพนันเป็นต้น คนที่ทะเลาะกัน หรือชังและมาดุดเป็นต้น ก็จะเดินไปตามหนทางนั้น เหมือนท่านมหานาคเถระผู้พำนักอยู่ในวัดกาลวลีลิมนชบ และภิกษุผู้จำพรรษาในวัดทำน้ำกัลมषะ ด้วยประการฉะนี้

อนึ่ง เมื่อเธอเที่ยวบิณฑบาตในหมู่บ้านนั้น จะไม่เดินเร็วเหมือนคนรีบร้อน เพราะไม่มีจุดดัดข้อไหนที่ชื่อว่าจุดดัดสำหรับผู้ถือการเดินบิณฑบาตเร็ว จะไม่เดินโคลงกายเหมือนเกวียนบรรทุกน้ำมาถึงพื้นที่ขรุขระ และเธอเข้าไปตามลำดับเรือน ยืนคอยเวลาพอสมควรเพื่อสังเกตผู้ที่ประสงคฺจะถวายหรือไม่ ประสงคฺจะถวายนั้น รับประทานอาหารแล้วกลับมาวัดที่อยู่ในหมู่บ้านหรือนอกหมู่บ้านนั้น ณ โอกาสที่สมควรตามสบาย มนสิการกรรมฐาน ทำความหมายรู้ว่าเป็นปฏิกุสให้เกิดขึ้นในอาหาร พิจารณาอาหารนั้นด้วยการเหมือนน้ำมันหยอดเพลลา ผ้าพันแผล และเนื่อบุตร ฉันทาอาหารที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับ ... และฉันแล้วก็ทำกิจล้างน้ำ เสร็จแล้วจะรับความอึดอัดที่เกิดจากอาหารสักครู่หนึ่ง มนสิการกรรมฐานทั้งในเวลาหลังอาหารเหมือนเวลาก่อนอาหาร และทั้งปัจฉิมยามเหมือนปฐมยาม ท่านเรียกภิกษุนี้ว่าชื่อว่าทั้งนำไปและนำกลับ”

๕. ในเวลาที่ไม่ได้มีพระพุทธานุญาต เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า

๖. ในเวลาที่มีพระพุทธานุญาต เป็นผู้รู้แจ้งเร็วเหมือนพระพาคิยทวารุจิระ มีปัญญามากเหมือนพระสารีบุตร มีฤทธิ์มากเหมือนพระมหาโมคคัลลานะ ถือดุรงค์เหมือนพระมหากัสสปะ มีทิพยจักขุเหมือนพระอนรุทธะ ทรงวินัยเหมือนพระอุบาลี เป็นธรรมกถึกเหมือนพระปุนณมนตาณบุตร อยู่ในป่าเป็นวัตรเหมือนพระเรวตะ เป็นพหูสูตรเหมือนพระอานนท์ หรือใครสักขาเหมือนพระราหุล^{๖๐}

^{๖๐} อิมํ ปน หรณปจฺจาหฺรณสงฺฆาตํ คตปจฺจาคติกวตฺตํ ปุเรนฺโต, ยถิ อฺปนิสฺสย-
สมฺปนฺโน โหติ, ปจฺมวเยเว อรหตฺตํ ปาปุณฺนาติ. โน เจ ปจฺมวเย ปาปุณฺนาติ,
อถ มชฺฌิมวเย. โน เจ มชฺฌิมวเย ปาปุณฺนาติ, อถ มรณสมเย. โน เจ
มรณสมเย ปาปุณฺนาติ, อถ เทวปฺตฺโต หุตฺวา ปาปุณฺนาติ. โน เจ เทวปฺตฺโต
หุตฺวา ปาปุณฺนาติ, อฺนุปฺปนฺเน พุทฺเธ นิพฺพตฺโต ปจฺเจกโพธิํ สจฺฉิกโรติ. โน เจ
ปจฺเจกโพธิํ สจฺฉิกโรติ, อถ พุทฺธานํ สมฺมุขีภาเว ชิปปาภิมฺภวํ วา โหติ
เสยฺยถาปิ เถโร พาคิเย ทารุจิริเย, มหาปณฺณวํ วา เสยฺยถาปิ เถโร สาริปฺตฺโต,
มหิทธิโก วา เสยฺยถาปิ เถโร มหาโมคคัลลาโน, ธฺตฺตฺตฺตโร วา เสยฺยถาปิ เถโร
มหากัสสป. ทิพฺพจกฺขุโก วา เสยฺยถาปิ เถโร อฺนรุทฺโธ. วินยโร วา เสยฺยถาปิ
เถโร อุบาลี. ธมฺมกถิกโก วา เสยฺยถาปิ เถโร ปุณฺณมฺโน มนฺตาณปฺตฺโต.
อารณฺณโก วา เสยฺยถาปิ เถโร เรวตฺโต, พหุสฺสุตฺโต วา เสยฺยถาปิ เถโร อานนฺโต,
สิกฺขากาโม วา เสยฺยถาปิ เถโร ราหุโล พุทฺธปฺตฺโตติ. (ที.สี.อ. ๑/๒๑๔/๑๗๓)

“อนึ่ง เมื่อภิกษุนั้นบำเพ็ญวัตรของผู้เดินไปเดินกลับกล่าวคือการนำไปและนำกลับนี้ หากมีอุปนิสัยสมบูรณ์ก็จะบรรลุหรือตัดผลในปฐมวัยนั่นเอง หากไม่บรรลุในปฐมวัย ก็จะบรรลุในมัชฌิมวัย หากไม่บรรลุในมัชฌิมวัย ก็จะบรรลุในปัจฉิมวัย หากไม่บรรลุในปัจฉิมวัย ก็จะบรรลุในเวลาใกล้ตาย จะเป็นเทพบุตรแล้วบรรลุ หากเป็นเทพบุตรแล้วไม่บรรลุ เมื่อพระพุทธเจ้ายังไม่เสด็จอุบัติ ก็จะมีอุปบัติเกิด[เป็นมนุษย์]แล้วรู้แจ้งปัจเจกโพธิญาณ หากมิได้รู้แจ้งปัจเจกโพธิญาณ ก็จะเป็นผู้รู้แจ้งฉับพลันในที่เฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า

ความก้าวหน้าในการประกอบกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง

ข้อความที่อธิบายมาทั้งหมดนี้เป็นหลักการและวิธีการเป็นต้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการอบรมโพชฌงค์ ๗ ดังวิทยาการปัจจุบัน กำหนดความก้าวหน้าในการประกอบกิจอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ ๕ ประการ คือ

๑. หลักการ การเจริญสติปัฏฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘

๒. วิธีการ การปฏิบัติในอิริยาบถ ๔

๓. กระบวนการ การเดินจงกรมก่อนนั่งกรรมฐาน นั่งกรรมฐาน สลับการการเดินจงกรม และการทำอิริยาบถย่อยอื่นๆ

๔. ปฏิบัติการ การลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เห็นประจักษ์ ไม่เพียงแต่อ่านตำราเท่านั้น

๕. ผลการปฏิบัติ ลำดับโสฬสญาณ

สรุปความว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนาให้ก้าวหน้า มีหลักเกณฑ์ ๔ ข้อ ที่โบราณจารย์สอนกันสืบมา คือ

๑. จดจ่อ คือ รับรู้อย่างแน่วแน่ ไม่กำหนดอย่างผิวเผิน

๒. ต่อเนื่อง คือ ติดต่อกันไปไม่ขาดช่วง ไม่กำหนดไปพักไป

๓. ละเอียดย คือ รู้รายละเอียดอย่างชัดเจน ไม่กำหนดหยาบๆ

ทั้งหลาย เหมือนพระพาหิยทารุจีริยเถระ มีปัญญามากเหมือนพระสารีบุตรเถระ มีฤทธิ์มากเหมือนพระมหาโมคคัลลานเถระ ทรงอุดมคติเหมือนพระมหากัสสปเถระ มีจักขุทิพย์เหมือนพระอนูรุทธเถระ เป็นพระวินัยรเหมือนพระอุบาลีเถระ เป็นพระธรรมกถึกเหมือนพระปุณณมันตานีบุตรเถระ เป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตรเหมือนพระเวตเถระ เป็นพหูสูตเหมือนพระอานนทเถระ หรือเป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษาเหมือนพระราหุลเถระพุทธบุตร”

๔. แม่นยำ คือ กำหนดให้ทันปัจจุบัน ไม่กำหนดก่อนหรือหลังปัจจุบัน

หลักเกณฑ์ทั้ง ๔ ข้อนี้สอดคล้องกับวิธีปรับอินทรีย์ ๙ ประการ เพื่อให้วิปัสสนาญาณที่ยังไม่ก้าวหน้าพัฒนาขึ้นและทำให้วิปัสสนาญาณที่พัฒนาแล้วมีความแก่กล้ามากขึ้น ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๑}กล่าวว่า

“อินทรีย์ ๕ ย่อมแก่กล้าด้วยเหตุ ๙ ประการ คือ

๑. อุปนุสนุปนนานิ สงฆารานิ ขยเมว ปสฺสตี (พยายามกำหนดให้รู้ชัดถึงความดับไปของสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว) หมายความว่า แม้ความดับของสังขารคือรูปนามยังไม่ปรากฏชัดในเบื้องต้นแรกของการปฏิบัติธรรม ผู้ปรารถนาความเพียรก็ควรเข้าใจว่าสังขารมีสภาพดับไปเป็นธรรมดา อย่าดำริว่าเป็นสิ่งที่ถาวรไม่ดับไป และเมื่อความดับของสังขารปรากฏแล้วก็ควรเข้าใจตามที่รู้เห็น อย่าหาเหตุผลคัดค้านเพื่อให้เห็นว่าไม่ดับไป

๒. ตตฺถ จ สกฺกจฺจกิริยา ย สมฺปาเทติ (ในขณะที่เห็นความดับไปนั้น ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏด้วยความจดจ่อ) หมายความว่า ความจดจ่อเป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเหมือนการยิงธนูด้วยกำลังแรงให้พุ่งเข้าไปสู่เป้า ส่งผลให้รู้เห็นความดับของสังขารได้อย่างรวดเร็ว (คำว่า สกฺกจฺจกิริยา แปลตามศัพท์ว่า “ด้วยการกระทำโดยเอื้อเฟื้อ” หมายถึง การปฏิบัติด้วยความจดจ่อตนเอง เพราะการจดจ่อเป็นการเพิ่มความเพียรทางใจที่เรียกว่า เจตสิกวิริยะ)



^{๖๑} วิสุทธิ. ๒/๖๙๙/๒๘๐-๑

๓. สาทจกิริยา ย สมฺปาเทติ (ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏ ด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง) หมายความว่า ความต่อเนื่องในการ กำหนดตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ทำให้สติต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ส่งผลให้สมาธิ มีกำลังและปัญญาแก่กล้าจนสามารถรู้เห็นความดับของสังขารได้

๔. สปปายกิริยา ย สมฺปาเทติ (ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏ ด้วยการปฏิบัติอย่างเหมาะสม) หมายความว่า การเสพที่อยู่ หมู่บ้าน บิณฑบาต ถ้อยคำ บุคคล อาหาร ฤดูกาล และอิริยาบถที่เหมาะสม ย่อม ทำให้วิปัสสนาญาณที่ยังไม่เกิดสามารถเกิดขึ้น และทำให้วิปัสสนาญาณ ที่เกิดขึ้นแล้วพัฒนาได้เร็ว

๕. สมานิสฺส จ นิमितฺตคฺคาเหณ (ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏ ด้วยการกำหนดอารมณ์อันเป็นเหตุเกิดของสมาธิ) หมายความว่า เมื่อ กำหนดรู้อารมณ์ใดแล้วทำให้สมาธิเกิดง่าย ควรกำหนดอารมณ์นั้นเป็น หลักในขณะนั้นๆ เช่น เมื่อเดินจงกรมแล้วเกิดสมาธิดี ก็ควรเดินจงกรม อย่างต่อเนื่องจนถึงเวลาอันสมควร ไม่ควรเปลี่ยนเป็นอิริยาบถหนึ่งใน ขณะนั้น

๖. โพชฌณฺคานญจ อนุปตฺตตนตาย (ควรยังวิปัสสนาญาณ ให้ปรากฏด้วยการเจริญโพชฌงค์) หมายความว่า เมื่อภาวนาจิตมี กำลังน้อยทำให้เบื่อหน่าย ควรเจริญโพชฌงค์ ๓ คือ ปิติ วิริยะ และ รัทมวิจยะ เมื่อฟุ้งซ่านเพราะวิริยะมากกว่าสมาธิ ควรเจริญโพชฌงค์ ๓ คือ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

๗. กาเย จ ชีวีเต จ อนเปกฺขตํ อุปญฺญาเปติ (พยายามไม่อาลัย ในร่างกายและชีวิต) หมายความว่า มีความมุ่งมั่นเพื่อบรรลุธรรมโดยไม่เสียดายร่างกายและชีวิตของตน

๘. ตตถ จ อภิภูย เนกขมเมน (ในการไม่อาลัยในร่างกายและชีวิตนั้น ควรข่มทุกข์กายและทุกข์ใจทั้งหมดที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยความเพียรที่ไม่ทอดถอย) หมายความว่า ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏโดยข่มทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนาวิริยะที่พ้นไปจากความเกียจคร้าน

๙. อนตฺรา จ อพโยसानเนน (ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏโดยไม่ละเลืกก่อนจะบรรลุมรรคผล) หมายความว่า ไม่ล้มเลิกการปฏิบัติธรรมเมื่อยังมีได้บรรลุมรรคผลตามที่ได้ตั้งใจไว้ แต่เพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะบรรลุธรรม



เหตุเกิดของวริยสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสถึงการกำหนดรู้วริยสัมโพชฌงค์ตามที่กล่าวมาแล้ว ทรงประสงค์จะแสดงเหตุเกิดและวิธีพัฒนาวริยสัมโพชฌงค์ จึงตรัสข้อความต่อมาว่า

ยถา จ อนุปปन्नสฺส วริยสมโพชฌคฺคสฺส อุปปาโท โหติ, ตณฺจ ปชานาติ. ยถา จ อุปปन्नสฺส วริยสมโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุรี โหติ, ตณฺจ ปชานาติ.^{๖๒}

“การเกิดขึ้นของวริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้จักวิธีทำให้เกิดวริยสัมโพชฌงค์นั้น การพัฒนาวริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้จักวิธีพัฒนาวริยสัมโพชฌงค์นั้น”

ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจสังเกตว่าเรากำหนดรู้อย่างไรจึงทำให้การกำหนดรู้ดำเนินไปได้โดยสะดวก และก่อให้เกิดวริยสัมโพชฌงค์ได้ ก็ควรกำหนดรู้ไปตามวิธีนั้น นี่คือนิโยมสนธิการที่ทำให้วริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและพัฒนาเต็มที่เมื่อบรรลุถึงอรหัตตผล ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้โดยตรงในพระสูตรนี้

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุเกิดของวริยสัมโพชฌงค์ไว้ในสังยุตตนิกาย อาหารสูตรว่าเป็นนิโยมสนธิการ คือ ความใส่ใจโดยแยกกายในความเพียร ๓ ประการ ดังข้อความว่า

^{๖๒} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

“ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าเป็นเหตุทำวริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาวริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ คือ ความเพียรเริ่มต้น ความพากเพียร และความบากบั่น มีอยู่ ความใส่ใจโดย แยกคายให้มากในความเพียรเหล่านั้น เป็นเหตุทำวริยสัมโพชฌงค์ที่ยัง ไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาวริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ”^{๖๓}

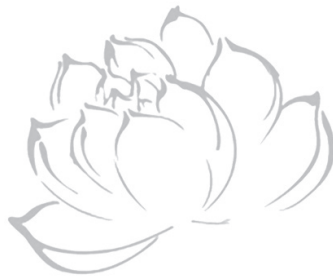
โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้เป็นความใส่ใจโดยแยกคายในความเพียร ๓ ประการ ได้แก่ อารัมภธาตุ คือ ความเพียรเริ่มต้น อันเป็นการเริ่ม เจริญวิปัสสนาโดยไม่ใส่ใจภารกิจทางโลก นิกกมธาตุ คือ ความพากเพียร โดยทำให้กระแสนกุศลจิตต่อเนื่องจนกระทั่งมีกำลังที่พ้นไปจากความ เบื่อหน่ายด้วยอำนาจอาเสวนปัจฉัย (การเสพคุ้น) และปรักกมธาตุ คือ ความบากบั่นเพื่อพัฒนาวิปัสสนาญาณให้สูงขึ้น ขึ้นไปจนกระทั่งกำจัด กิเลสได้โดยสิ้นเชิง (คำว่า ธาตุ มีความหมายว่า ทรงไว้ ความเพียรทั้งสาม อย่างนี้ชื่อว่า ธาตุ เพราะทรงจิตและเจตสิกไว้ไม่ให้ย่อหย่อน หรือเพราะ ทรงกระแสนกุศลจิตให้ต่อเนื่องไม่ขาดช่วง)^{๖๔}

^{๖๓} โก จ ภิกขเว อหาโร อนุปฺปนฺนสฺส วา วริยสฺมฺโพชฌคฺคสฺส อุปฺปาทย อุปฺปนฺนสฺส วา วริยสฺมฺโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา. อตฺถิ ภิกขเว อารมฺภธาตุ นิกกมฺธาตุ ปรกฺกมฺธาตุ, ตตฺถ โยนิโสมนสิการพหุลิกาโร, อยมาหาโร อนุปฺปนฺนสฺส วา วริยสฺมฺโพชฌคฺคสฺส อุปฺปาทย อุปฺปนฺนสฺส วา วริยสฺมฺโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา. (ส.ม. ๑๙/๑๘๓/๖๐-๑)

^{๖๔} กุสลธมฺมปฏิบัติยา ปฏฺฐจฺปนสภาวตฺตาย ตปฺปปฏิปฺกฺขานํ วิโสสนสภาวตฺตาย จ อารมฺภธาตุอาทิตฺ ปวตฺตตฺตวิริยนฺติ อาห ปจฺมารมฺภวิริยนฺติ. (ที.ม.ฎีกา ๒/๓๘๒/ ๓๙๘)

วริยสัมโพชฌงค์

การใส่ใจเจริญวิริยะทั้งสามประการนี้ย่อมเป็นเครื่องอุปถัมภ์ให้เกิดวริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น และพัฒนาวริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่ เพราะวิปัสสนาญาณที่ ๑-๓ ย่อมเป็นพื้นฐานให้เกิดวริยสัมโพชฌงค์ วิปัสสนาญาณที่ ๔ ย่อมอุปถัมภ์วริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และวิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นจัดว่าเป็นการพัฒนาวริยสัมโพชฌงค์ให้เจริญเต็มที่ตามลำดับโสฬสญาณ



“ความเพียรที่เป็นไปด้วยอาร์มกธาตุเป็นต้น ย่อมมีได้เพราะเป็นสภาวะทรงการบำเพ็ญกุศลธรรม และเพราะยังฝ่ายปฏิบัติของธรรมนั้นให้เหือดแห้ง ฉะนั้นจึงกล่าวว่า ปจมารมกาวิริย (ความเพียรเริ่มต้น)”

กุศลกิริยาย อาทิจารมกาวเสน ปวตตวิริย ธิติสภาวตาย ธาตุติ วุตตนติ อาห อารมกธาตุติ ปจมวิริย วุจจตติ. (วิสุทธิ.มหาฎีกา ๑/๖๔/๑๘๒)

“ความเพียรที่ดำเนินไปด้วยอำนาจของการเริ่มทำความเพียรในการบำเพ็ญกุศล ชื่อว่า ธาตุ เพราะเป็นสภาวะทรงกุศลไว้ ฉะนั้นจึงกล่าวว่า อารมกธาตุติ ปจมวิริย วุจจติ (ความเพียรเริ่มต้น เรียกว่า อาร์มกธาตุ)”

เหตุเกิดของวริยสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา

ส่วนในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเหตุเกิดของวริยสัมโพชฌงค์

๑๑ ประการ^{๖๕} คือ

๑. พิจารณาเห็นภัยในอบาย (อปายภยปจฺจเวกฺขณตา)
๒. รู้เห็นอนิสสํสโดยปกติ (อนิสฺสทสฺสทสฺสวิตา)
๓. พิจารณาเห็นทางดำเนิน (คมนวีธิปจฺจเวกฺขณตา)
๔. ยำเกรงในก้อนข้าว (ปิณฺฑปาตาปจฺจยณตา)
๕. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งมรตก
(ททยชฺชมฺหตฺตปจฺจเวกฺขณตา)
๖. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งพระศาสดา
(สตฺถุมฺหตฺตปจฺจเวกฺขณตา)

^{๖๕} เอกาทส ธมฺมา วริยสํโพชฌงค์สฺส อุปฺปาทาย สํวตฺตนฺติ อปายภยปจฺจเวกฺ-
ขนตา อนิสฺสทสฺสทสฺสวิตา คมนวีธิปจฺจเวกฺขนตา ปิณฺฑปาตาปจฺจยณตา
ททยชฺชมฺหตฺตปจฺจเวกฺขนตา สตฺถุมฺหตฺตปจฺจเวกฺขนตา ชาติมฺหตฺตปจฺจเวกฺ-
ขนตา สพฺรหฺมจาริมฺหตฺตปจฺจเวกฺขนตา กุสฺสีตปฺปคฺคลปฺริวชฺชนตา อารทฺธวริย-
ปฺปคฺคลเสวนตา ตทหิมฺมุตฺตดาติ. (ส.ม.อ. ๓/๒๓๒/๒๒๗)

“ธรรม ๑๑ ประการย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดขึ้นแห่งวริยสัมโพชฌงค์
คือ การพิจารณาเห็นภัยในอบาย การรู้เห็นอนิสสํสโดยปกติ การพิจารณา
เห็นทางดำเนิน การเคารพในก้อนข้าว การพิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่ง
มรตก การพิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งพระศาสดา การพิจารณาเห็นความ
ยิ่งใหญ่แห่งชาติ การพิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่เพื่อนพรหมจรรย์ การ
หลีกเลี่ยงคนเกียจคร้าน การคบคนปรารภความเพียร และการน้อมใจไปใน
วริยสัมโพชฌงค์นั้น”

๗. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งชาติ
(ชาติมหัตตปัจจุเวกขณตา)
๘. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งเพื่อนพรหมจรรย์
(สพฺรหฺมจาริมหัตตปัจจุเวกขณตา)
๙. หลีกเว้นคนเกียจคร้าน (กุสีตปฺปคฺคฺลปฺริวฺชฺชนตา)
๑๐. คบคนปรารถนาความเพียร (อารทฺธวិรียปฺปคฺคฺลเสวนตา)
๑๑. น้อมใจไปในวิธีสัมโพชฌงค์นั้น (ตทิมุตฺตตา)

๑. พิจารณาเห็นภัยในอบาย

ผู้ที่มีความเพียรย่อหย่อนอาจพิจารณาในบางคราวว่า ภัยในอบายเป็นสิ่งที่น่ากลัว คือ ถ้าเราไปเกิดในนรก ก็ต้องได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัสด้วยการถูกตอกเหล็กร้อนที่มือ ขา และอก ถ้าเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานก็ต้องถูกดักจับด้วยแหหรือตาข่าย ถูกแทงด้วยประดักหรือหนามเป็นต้น ถ้าเกิดเป็นเปรตก็ต้องหิวกระหายหลายพันหลายหมื่นปี หรือตลอดพุทธันดรหนึ่ง หรือถ้าเกิดเป็นอสุรกายประเภทกาลกัญญิกะก็อาจสูง ๖๐ หรือ ๘๐ ศอก มีร่างกายซุบผอมเหลือเฟือเพียงหนึ่งหุ้มกระดูก ต้องอดอยากหิวโหยถูกลมแดดคุกคามตลอดเวลา ในเวลาเช่นนั้นเราไม่อาจเจริญโพชฌงค์ได้

ดังนั้น เวลาที่เกิดเป็นมนุษย์และได้พบกับพระศาสนานี้จึงเป็นโอกาสดีที่ทำให้เจริญโพชฌงค์ได้ โอกาสที่สมควรนี้เรียกว่า นวมขณะ คือ ขณะที่ ๙ ถ้าเป็นขณะที่ไม่สมควรซึ่งเรียกว่า อักขณะ^{๖๖} ก็ไม่อาจปฏิบัติธรรม ได้แก่ การเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต และสัตว์ดิรัจฉาน การ

^{๖๖} อิง.สตตก. ๒๓/๖๗/๘๗

เกิดในอรุณภูมิ ทำให้ไม่มีรูปที่เห็นพระพุทธรูปเจ้าหรือพัชรธรรมได้ การเกิดเป็นอสังขญัตตพรหม ก็เป็นพรหมลูกฟ้าที่มีแต่รูปไม่มีนาม ทำให้เวลา ๕๐๐ กัปสิ้นสูญไปโดยเปล่าประโยชน์ การเกิดในชายแดนที่พระพุทธศาสนาแผ่ไปไม่ถึง การเป็นคนมีมิฉนาทิกฐิติ การเป็นคนเขลาไร้ปัญญา และการไม่มีพระพุทธรูปเจ้าอุบัติขึ้น ด้วยเหตุนี้ เวลาที่เกิดเป็นมนุษย์จึงเป็นขณะที่สมควรต่อการประพาสพรหมจรรย์คือไตรสิกขา

ยถา ภเว อปาเย ตว- มนุญฺญเช กถํ ตทา
สตํ ธมฺมํ สุเขตฺตมฺหิ ทานิ กิ กุสิเตน เต.

“เมื่อใดท่านเกิดในอบาย เมื่อนั้น จะชวนชวายุเจริญธรรมของสัตบุรุษในพระศาสนาที่เป็นบุญเขตอันดีงามได้อย่างไร ความเกียจคร้านของท่านในบัดนี้จะมีประโยชน์อันใดเล่า”

๒. รู้เห็นอนิสงส์โดยปกติ

ข้อนี้เป็นการรู้เห็นอนิสงส์ของการบรรลุโลกียธรรมคือฌาน อภิญญา และโลกุตตรธรรม ๙ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ โดยเนื่องกับความเพียร เพราะบุคคลไม่อาจบรรลุธรรมเหล่านั้นได้โดยปราศจากความเพียร แต่เวลาบำเพ็ญเพียรของชาวโลกอาจแตกต่างกัน บางท่านปฏิบัติธรรมเพียง ๕-๗ วันก็บรรลุธรรมได้ บางท่านต้องปฏิบัติ ๑ เดือนบ้าง สองเดือนบ้าง ก็บรรลุธรรมได้ ดังนี้ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ในสมัยพุทธกาลมีคนจำนวนมากพัชรธรรมจากพระพุทธรูปเจ้าแล้วบรรลุธรรมได้ทันที ถือว่าความเพียรของบุคคลเหล่านั้นไม่เหมือนความเพียรของคนในยุคปัจจุบัน เพราะบริบทต่างกันนั่นเอง แม้เราจะเห็นว่าความเพียรในปัจจุบันของบุคคลเหล่านั้นมีน้อย แต่ที่จริง

แล้วพวกเขาได้สั่งสมความเพียรในการปฏิบัติธรรมมานานแล้ว จึงสามารถบรรลุธรรมด้วยการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าได้

นอกจากนั้น บางท่านอาจเพียรปฏิบัติเป็นเวลานานในภพนี้อีกด้วย แต่เรามีได้รู้ประวัติของบุคคลเหล่านั้นว่า พวกเขาฟังธรรมก็ครั้งปฏิบัติธรรมนานก็ปี จึงบรรลุธรรมได้ ทำให้เข้าใจผิดว่าบุคคลทั่วไปในสมัยพุทธกาลบรรลุธรรมได้ด้วยการฟังธรรมอย่างเดียว ขอยกตัวอย่างธิดานายช่างหูกในเมืองอาฬวี ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ได้แสดงธรรมเกี่ยวกับการเจริญมรณสติแก่ธิดานายช่างหูก นางได้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอเป็นเวลา ๓ ปีเต็ม ต่อมาพระพุทธองค์ทรงทราบว่า การเจริญมรณสติของนางสมบูรณ์แล้ว สันนิษฐานว่านางคงจะได้บรรลุปฐมฌาน เพราะมรณสติส่งผลให้บรรลุปฐมฌานได้ พระพุทธองค์จึงเสด็จมาโปรดเป็นครั้งที่ ๒ เมื่อนางฟังธรรมแล้วจึงบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน จึงเห็นได้ว่าธิดานายช่างหูกในเรื่องนี้ได้ปฏิบัติธรรม ๓ ปี แสดงว่าการปฏิบัติธรรมของนางใช้เวลาไม่น้อยทีเดียว^{๖๗}

นอกจากนั้น ท่านพระโฏฐิตะก็เช่นเดียวกัน ท่านเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎกสอนปริยัติแก่ภิกษุสงฆ์ ๕๐๐ รูป คาดว่าท่านก็คงปฏิบัติธรรมไปด้วยในเวลาเดียวกัน เพียงแต่บารมีของท่านยังไม่สูงงอม เมื่อบารมีของท่านสูงงอมแล้ว วันหนึ่งพระพุทธองค์จึงได้ทรงเรียกท่านว่า ตูจณโฏฐิตะ แปลว่า พระโฏฐิตะผู้ว่างเปล่า หมายความว่า ว่างเปล่าจากแก่นสารคือมรรคมลนิพพาน เมื่อท่านถูกเรียกเช่นนั้นก็เกิดความสลดใจ จึงออกไปจากวัดของตนไปขอกรรมฐานจากสามเณรน้อย ความจริงท่านปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ผู้เชี่ยวชาญพระไตรปิฎกจะไม่รู้วิธีปฏิบัติได้อย่างไร

^{๖๗} ขุ.ธ.อ. ๒/๑๓๔/๑๓๒

การที่ท่านไปขอกรรมฐานจากสามเณรน้อยนี้ก็เพื่อลดมานะของตน เพราะมาเป็นเครื่องกั้นทำให้ไม่อาจบรรลุธรรมได้ เมื่อท่านลดมานะได้เช่นนี้ พอสามเณรน้อยให้กรรมฐาน ท่านก็ตั้งใจปฏิบัติธรรมทันที พระพุทธองค์ทรงทราบเรื่องนี้จึงทรงแสดงธรรมโปรด ส่งผลให้ท่านได้บรรลุอรหัตตผลเมื่อฟังพระธรรมเทศนาจบ^{๖๘}

สรุปความว่า ความเพียรในการปฏิบัติของท่านคงมีมานานแล้ว ในช่วงที่เรียนและสอนพระไตรปิฎกอยู่ แต่ต้องอาศัยเวลาที่บารมีสูงงอม ถ้าพระพุทธองค์ไม่ทรงเห็นคุณประโยชน์ของการศึกษาปริยัติ เหตุใดจึงปล่อยให้ท่านสอนพระไตรปิฎกเป็นเวลาหลายสิบปี เหตุใดจึงมิได้ทรงแนะนำให้ท่านปฏิบัติธรรมอย่างเดียวโดยไม่ต้องสอนพระไตรปิฎก จึงเป็นที่เข้าใจได้ว่าท่านสอนพระไตรปิฎกและปฏิบัติธรรมเองพร้อมกันไปด้วย จนกระทั่งบารมีสูงงอมถึงระดับหนึ่งที่สามารถบรรลุธรรมได้ แต่มาเป็นเครื่องกั้นอยู่ พระพุทธองค์จึงได้ออกอุบายให้ไปขอกรรมฐานจากบุคคลอื่นเพื่อลดมานะลง

ด้วยเหตุนี้ ความเพียรในการปฏิบัติของแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน ตามบารมีที่ได้สั่งสมมาในภพก่อนและภพนี้ บารมีเก่านั้นเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ถ้าเราพยายามสะสมหน่วยกิตตั้งแต่บัดนี้ด้วยการปฏิบัติธรรมวันละครึ่งชั่วโมงหรือ ๑ ชั่วโมงในทุกวันๆ นี่คือหน่วยกิตที่เราได้สั่งสมไว้ และหน่วยกิตนี้เองก็จะส่งผลให้การปฏิบัติของเราพัฒนาขึ้น สมมุติว่าชาตินี้ไม่อาจบรรลุธรรมได้ ชาตินี้หน้าไปเกิดเป็นเทวดาก็อาจจะฟังธรรมและปฏิบัติธรรมต่อได้ หรือชาติหน้าเกิดเป็นคนปฏิบัติธรรมแล้วบรรลุธรรมได้ง่ายก็มี เคยมีขรรวาส ๔-๕ ท่านมาเข้ากรรมฐานเป็นเวลา ๗ วัน

^{๖๘} บ.ร.อ. ๒/๒๘๒/๓๐๘-๑๐

และสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบันได้ มีโยมคนหนึ่งเข้ากรรมฐาน ๓ วัน ก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน ถือว่าบารมีของพวกเขาเป็นสิ่งที่เราไม่อาจคาดคะเนได้เลยเพราะแต่ละคนสร้างเหตุปัจจัยไว้ไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ความเพียรในปัจจุบันจึงถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

วีรราว ปฏิวชิณฺติ นวธมฺม’มฺนุตฺตรํ

วิธีสสายนิสฺโส กุสีโต ตฺวํ กถํ ลเก.

“ผู้มีความเพียรเท่านั้นย่อมแทงตลอดโลกุตตรธรรม ๘ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของความเพียร ท่านผู้เกียจคร้านจะบรรลุธรรมได้อย่างไร”

๓. พิจารณาเห็นทางดำเนิน

การพิจารณาเห็นทางดำเนินของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระมหาสาวกทั้งหลาย เป็นการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง ท่านเหล่านั้นได้ดำเนินไปสู่หนทางนั้นแล้ว ถ้าเราเกียจคร้านอยู่ ก็ไม่อาจดำเนินไปสู่หนทางนั้นได้ เพราะหนทางนั้นเป็นทางที่ผู้เกียจคร้านไม่อาจดำเนินไปได้นั่นเอง

พุทฺธาทิตตมคฺโคยํ มคฺโค คมฺนิโย ตยา

อลโส ตํ น คจฺเฉยฺย กถํ พุทฺธสุโต ภเว.

“หนทางนี้เป็นทางดำเนินของพระอริยะมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น และเป็นทางที่ท่านควรดำเนินตามไป คนเกียจคร้านไม่อาจดำเนินไปสู่หนทางนั้นได้ เขาจะเป็นพุทธบุตรอย่างไรเล่า”



๔. ยำเกรงในก้อนข้าว

ในบางขณะภิกษุอาจพิจารณาว่า ก้อนข้าวที่บริโภคมมาจากชาวบ้าน แม้จีวร เสนาสนะหรือยารักษาโรค ก็เป็นของทำบุญของชาวบ้าน ทายกทายิกาเหล่านั้นมิได้เป็นญาติพี่น้องของเรา มิใช่ทาสหรือคนรับใช้ มิได้เป็นคนรู้จักเกี่ยวข้องกับเรา แต่พวกเขาอุทิศมรดกค่าจุนผู้ที่อยู่สมทบในพระพุทธศาสนาเพื่อให้ภิกษุทั้งหลายมีผลกำลังเพื่อดำรงชีพปฏิบัติธรรมได้ ดังนั้น ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอริยะ ก็จะทำให้ทานของบุคคลเหล่านั้นมีอานิสงส์มาก

พระอานันทปัทมพิตติกาภิวงศ์ (ชาวพม่าเรียกว่า พาราณสีสยาตอ) อดีตเจ้าอาวาสวัดวิสุทธิธาราม พาราณสี จังหวัดแปร์ มักให้โอวาทแก่ศิษย์ทั้งหลายว่า นักบวชจะตอบแทนทายกทายิกาได้ด้วยการปฏิบัติตนให้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ จึงจะถือว่าเป็นการตอบแทนอย่างแท้จริง ยิ่งเราปฏิบัติตนเป็นพระอริยะบุคคลชั้นสูงเพียงใด ก็ยิ่งเป็นการตอบแทนก้อนข้าว รวมไปถึงปัจจัย ๔ อื่นๆ ของชาวบ้านได้เพียงนั้น

กุสีโต วิหฺร ปิณฺฑา- ปจิตฺติ ตฺวํ กถํ กเร
สวิริโยว เตน ตวํ กร ปิณฺฑาปจายนํ.

“ท่านผู้เกียจคร้านอยู่จะกระทำความยำเกรงในก้อนข้าวได้อย่างไร ด้วยเหตุนั้น ท่านจึงควรเป็นผู้มีความเพียร กระทำความยำเกรงในก้อนข้าว”



๕. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งมรตก

ภิกษุควรพิจารณาว่า มรตกของพระพุทธเจ้าคืออริยทรัพย์ ได้แก่ โพชนมงค์ ๗ หรือคุณธรรม ๗ ประการ ได้แก่ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หิริ และโอตตปปะ เป็นสิ่งที่คนเกียจคร้านไม่อาจได้ด้วยตนเอง หมายความว่า บุตรธิดาผู้สร้างผลาญตระกูล ไม่เป็นที่ชื่นชอบของบิดามารดา ย่อมถูกตัดออกจากกองมรตก ฉันทะ ถ้าเราเป็นคนเกียจคร้านก็เปรียบได้กับอวชาตบุตรซึ่งถูกตัดออกจากกองมรตก ฉันทะ

มาตาปิตุหิ ทุพฺตุโต ทายชฺช วิทุเท กถํ
ปิตุทฺทสฺส ทายชฺช ทุสฺสุโต อลฺโส ตถา.

“บุตรทราวมจะได้รับมรตกจากบิดามารดาอย่างไร เช่นเดียวกันนี้ คนเกียจคร้านที่เหมือนบุตรทราวมจะได้รับมรตกจากพระพุทธบิดาอย่างไร”

๖. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งพระศาสดา

พระพุทธเจ้ามักตรัสสรรเสริญการปรารภความเพียร และพระองค์ก็เป็นผู้ที่มีคำสอนที่ไม่อาจล่วงละเมิดได้ เป็นผู้มิอุปการะเป็นอันมากกับพวกเรา และควรบูชาด้วยปฏิบัติบูชา มิใช่ควรบูชาด้วยอามิสบูชาอื่น ดังนั้น การพิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งพระศาสดาจึงเป็นองค์คุณประการหนึ่งเพื่อก่อให้เกิดและพัฒนาวิธีสัสมโพชนมงค์

ความยิ่งใหญ่ของพระโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้ามีอานุภาพทำให้หมื่นโลกธาตุดุหวั่นไหวในเวลา ๘ ขณะ คือ ถีอปฏิสนธิในพระครรภ์ของพระมารดา เสด็จออกผนวช ตรัสรู้ แสดงธรรมจักร แสดงยมกปาฏิหาริย์ เสด็จลงจากเทวโลก ปลงอายุสังขาร และปรินิพพาน^{๖๔} นอกจากแผ่นดิน

^{๖๔} ส.ม.อ. ๓/๒๓๒/๒๒๙-๓๐



ไหวแล้วยังมีแสงสว่างปรากฏบนท้องฟ้า น้ำในแม่น้ำลำคลองเอ่อล้นเต็มเปี่ยม ซึ่งน่าจะเกิดจากแผ่นดินไหวนั่นเอง และต้นไม้ทั่วจักรวาลผลิดอกออกผลนอกฤดูกาล ปรากฏการณ์เหล่านี้มีทั้งหมด ๓๒ ประการพบในคัมภีร์อรรถกถาของพุทธวงศ์^{๗๐}

หลักฐานเหตุการณ์วันประสูติและปริณิพพานของพระพุทธเจ้ามีบันทึกไว้โดยราชวงศ์จีนในสมัยพุทธกาล กล่าวคือ ในสมัยราชวงศ์โจวมีการบันทึกประวัติศาสตร์เหตุการณ์อัศจรรย์ที่เกิดขึ้นจริงในสมัยนั้น เหตุการณ์หนึ่งบอกว่า ในสมัยกษัตริย์โจวเจา (โจวเจาหวัง แปลว่า กษัตริย์โจวเจา) ปีที่ ๒๖ เดือน ๔ วันที่ ๘ (นับแบบจีนโบราณ) ได้เกิดเหตุในเมืองจีน คือ

๑. น้ำขึ้นในแม่น้ำ ซึ่งปกติเป็นช่วงน้ำลด

๒. น้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติมีน้ำผุดขึ้นมาจนล้นทุกแห่ง

๓. แผ่นดินไหว

๔. มีแสงสว่าง ๕ สี (สำนวนจีนแปลว่าหลายสี) พวยพุ่งไปบนท้องฟ้า ส่องสว่างไปถึงยังนอกอวกาศ สดุดีลูกहुลูกตา

สิ่งเหล่านี้ทำให้กษัตริย์โจวเจาทรงรู้สึกประหลาดพระทัย จึงทรงสอบถามอำมาตย์ว่าเกิดอะไรขึ้น อำมาตย์ได้กราบทูลตอบว่า “ในทิศตะวันตก (ของจีน) ได้มีอริยบุคคลบังเกิดขึ้นแล้ว” กษัตริย์โจวเจาจึงถามว่า “แล้วเราจะได้พบคำสอนของท่านผู้นั้นหรือไม่” อำมาตย์กราบทูลว่า “คำสอนของท่าน (อริยบุคคลนั้น) จะเผยแผ่เข้ามาในแผ่นดินจีนอีก ๑ พันปีข้างหน้า” กษัตริย์โจวเจาจึงมีรับสั่งให้บันทึกเหตุการณ์นี้ไว้ โดยแกะสลักลงบนแผ่นศิลาประวัติศาสตร์จีน

^{๗๐} ขุ.พุทธ.อ. ๓๒-๓๓/๑๒๒

๘๐ ปีต่อมา ถึงยุคกษัตริย์โจวมู่ ก็มีการบันทึกเหตุการณ์อัศจรรย์ที่เกิดขึ้นอีก คือ ได้เกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหว มีลมพัดแรงในเมืองจิน และแสงสว่างคล้ายกับสีรุ้งจำนวน ๑๒ เส้นส่องมาจากทิศตะวันตก ทาบอยู่บนท้องฟ้าของเมืองจินตลอดคืน อำมาตย์ทำนายว่า “กายหายาบของอริยบุคคลกำลังแตกดับจากโลกนี้ไป”

วันที่ถูกจารึกในสมัยกษัตริย์โจวเจา ได้ตรงกับวันประสูติของพระสัสมาสัมพุทธเจ้า ส่วนวันที่ถูกจารึกในสมัยกษัตริย์โจวมู่ ได้ตรงกับวันปรินิพพานของพระสัสมาสัมพุทธเจ้า เป็นที่น่าอัศจรรย์ที่วันประสูติและปรินิพพานของพระพุทธเจ้าได้เกิดแผ่นดินไหวไปทั่วโลก ซึ่งชาวจีนก็ได้บันทึกไว้ในศิลาจารึกประวัติศาสตร์ของประเทศด้วย ส่วนในวันตรัสรู้ นั้นได้มีหลักฐานบันทึกไว้ในบทขยายความว่าได้เกิดเหตุมีแสงสว่างเกิดมาถึงเมืองจินเช่นกัน^{๗๑}

เรื่องนี้เป็นข้อพิสูจน์ว่า ปาฏิหาริย์ต่างๆ ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ทางศาสนาพุทธมีจริง และพระพุทธเจ้าของเราทั้งหลายก็เป็นบุคคลผู้ยิ่งใหญ่ การบูชาบุคคลผู้ยิ่งใหญ่เช่นนี้ต้องอาศัยความเพียรอันยิ่งยวด ถ้าเราขาดความเพียรแล้วก็ไม่อาจบูชาบุคคลผู้ยิ่งใหญ่พระองค์นี้ด้วยปฏิบัติบูชาได้

ที่จริงแล้วพระโคตมสัสมาสัมพุทธเจ้านั้นมิได้เป็นบุคคลผู้ยิ่งใหญ่เฉพาะในชาติสุดท้ายเท่านั้น จำเดิมแต่สมัยที่พระองค์ได้เสวยพระชาติเป็นสุเมธดาบสได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าที่บังกร ในขณะนั้นสุเมธดาบสเป็นผู้สูงส่งที่สุดในโลก ๓ ยกเว้นพระพุทธเจ้าที่บังกรเท่านั้น

^{๗๑} อ้างอิงจาก ชื่อคุณเวียนซู : จีปู้ เล่มที่ ๒๑ ซึ่งเป็นหนังสือชุดที่รวบรวมตำราความรู้ของจีนตั้งแต่สมัยราชวงศ์โจวจนถึงยุคราชวงศ์ชิง

ทั้งนี้เพราะบารมีที่ท่านได้สั่งสมถึง ๑๖ อสงไขยโดยดำริในใจ ๗ อสงไขย และเปล่งออกทางวาจา ๙ อสงไขย^{๗๒} จนกระทั่งควรได้รับพุทธพยากรณ์ มีมากกว่าอัครสาวกหรือมหาสาวกที่ตามเสด็จพระพุทธเจ้าที่บังกร จะเห็นได้ว่า ในขณะที่ได้รับพุทธพยากรณ์นั้น หมั่นจักรวาลได้หวั่นไหว สะเทือนเลื่อนลั่น ซึ่งอัครสาวก มหาสาวก หรือพระปัจเจกพุทธเจ้า ไม่อาจที่จะก่อให้เกิดแผ่นดินไหวได้ ดังข้อความว่า

“ในขณะที่พระองค์ครั้งเป็นสุเมธดาบสได้รับพยากรณ์ในสำนักของพระพุทธเจ้าที่บังกรว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน ก็ไม่มีผู้ใดจะเสมอพระองค์ด้วยคุณธรรมบารมียกเว้นพระพุทธเจ้าที่บังกร ฟังกล่าวถึงการที่ไม่มีผู้ใดทัดเทียมพระองค์ด้วยปาฏิหาริย์พิเศษคือการหวั่นไหวแห่งโลกธาตุหมื่นหนึ่งเป็นต้นอันเกิดขึ้นในขณะนั้น โดยแท้จริงแล้ว แม้ผู้สั่งสมปัจเจกโพธิญาณแสนคนก็ก่อให้เกิดปาฏิหาริย์พิเศษไม่ได้ จึงควรที่จะเว้นการกล่าวถึงผู้สั่งสมสาวกโพธิญาณแสนคน”^{๗๓}

๗๒

จินติต์ สดุด’สงเขยยย์
กายวาจา จตุชยาต

นว’สงเขยยยวากั
พุทธตต’ สมุปาคมิ.

(โสตตถกัมมทานิทาน ๓๑)

“การดำริ ๗ อสงไขย การเปล่งวาจา ๙ อสงไขย การกระทำทางกาย และเปล่งวาจา ๔ อสงไขย พระโพธิสัตว์จึงบรรลุความเป็นพุทธะ”

๗๓

ยथा ปน โส สุเมธภูโต ที่ปงกรพุทธสส สนติเก นียตพยากรณ์ คณฺหิ, ตทาปิ จเปตฺวา ที่ปงกรสมฺมาสมพุทฺธํ ปารมิตาคฺคฺเณหิ เตน สทิส โภจ นฺตฺเถว. นตฺถิกาโว จสฺส ตทา ปวตฺเต หิ ทสฺสทสฺสิโลกธาตุมปนาทึหิ อสํวณ- ปาฏิหาริเยหิ ที่เปตพุโพ. ตานิ หิ ปจฺเจกโพธิสฺตฺตานํ สดสทฺสสฺสํ ปวตฺเตตุ น สกฺขิสฺสตีเยว, กุโธ สาวกโพธิสฺตฺตานนฺติ. (ปรมตฺต.ฎีกา ๑/๕/๗)

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าที่บังกรจิงบูชาพระโพธิสัตว์ด้วยดอกไม้ ๘ กำมือแล้วทำประทักษิณ ๓ ครั้งเสด็จกลับไป แม้ภิกษุสงฆ์ ๔ แสน รูปก็บูชาด้วยดอกไม้และของหอมแล้วทำประทักษิณ ๓ ครั้งเช่นกัน เพื่อแสดงความเคารพต่อสัตบุรุษผู้สร้างบารมีมามากจนกระทั่งทำให้ หมื่นจักรวาลหวั่นไหวได้^{๗๔}

สตถา โข เต มหา ตสฺส อจฺเณรตา’ห ทิสฺสติ
อิติสฺส นุ เต ยุตฺตา สาสนฺมहि กุสิตฺตา.

“ศาสดาของท่านเป็นบุคคลผู้ยิ่งใหญ่ ความอัครจริยของพระองค์ พบเห็นได้ในโลกนี้ ความเกียจคร้านในศาสนาของพระศาสดาผู้ยิ่งใหญ่ เช่นนั้นสมควรแก่ท่านหรือไม่”

๗. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งชาติ

ข้อนี้เป็นการพิจารณาว่า ภิกษุเป็นบุตรของพระพุทธเจ้าผู้สืบเชื้อสายอันประเสริฐมาจากพระเจ้ามหาสัมมตะในสมัยต้นกับ จัดว่าเป็นพระราชนัดดาของพระเจ้าสุทโธทนะและพระนางมหายาเทวี อีกทั้งเป็นพระอนุชาของพระราหุล จึงเป็นผู้มีชาติตระกูลทางโลกอันยิ่งใหญ่ นอกจากนั้น ยังเป็นผู้ยิ่งใหญ่ด้วยตระกูลทางธรรมแห่งสมณะที่เพียบพร้อมด้วยศีลเป็นต้น การเป็นคนเกียจคร้านจึงไม่สมควรเลย

ชาติยา สากิโย พุทฺธ- ปุตุโต เจ อลโส ภเว
สตํ นิหนํ ลเภ จาถ กิ ตว พุทฺธปุตุตฺตา.

“ภิกษุผู้มีชาติตระกูลเป็นพุทธบุตรศากยวงศ์ ถ้าเป็นคนเกียจคร้านก็พึงได้รับคำตำหนิจากสัตบุรุษ เมื่อเป็นเช่นนั้น ความเป็นพุทธบุตรของท่านจะมีประโยชน์อะไร”

^{๗๔} ขุ.พุทธ.อ. ๖๗/๑๔๔

๘. พิจารณาเห็นความยิ่งใหญ่แห่งเพื่อนพรหมจรรย์

ข้อนี้เป็นการพิจารณาว่า อัครสาวก ๒ รูปคือพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ รวมทั้งมหาสาวก ๘๐ รูป อาศัยความเพียรอันยิ่งยวดของตนแล้วได้บรรลุโลกุตตรธรรม ๔ ท่านควรดำเนินไปตามทางของเพื่อนพรหมจรรย์ผู้ประเสริฐเหล่านั้นหรือไม่ การพิจารณาเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดวิธีสัมโพธิมงคลได้เช่นเดียวกัน เพราะเห็นปฏิปทาของเพื่อนพรหมจรรย์เหล่านั้น

สพรหมจารี้น'มคคานํ มคคํ กิ น ปฏิปชชสิ
นनु เต วิริเยเนว ปฏิวิชฌีสุ'นุตตรํ.

“ท่านไม่ควรดำเนินไปสู่ทางของเพื่อนพรหมจรรย์ผู้ประเสริฐเหล่านั้นหรือไม่ ท่านเหล่านั้นได้แทงตลอดโลกุตตรธรรมด้วยความเพียรมิใช่หรือ”

๙. หลีกเว้นคนเกียจคร้าน

ถ้าเราเห็นคนเกียจคร้านก็จะพลอยเกียจคร้านไปด้วย เพราะความเกียจคร้านนั้นจะส่งผลกระทบไปถึงตัวเราอีกด้วย อาจารย์บางรูปกล่าวว่า โรคเกียจคร้านร้ายแรงยิ่งกว่าอหิวตโรค กล่าวคือ อหิวตโรคเป็นสิ่งที่ป้องกันได้เมื่อไปพบแพทย์ แต่โรคเกียจคร้านป้องกันไม่ได้ ถ้าเราอยู่กับคนเกียจคร้านก็จะทำให้พลอยเป็นคนเกียจคร้านไปด้วย ถ้าในวัดมีคนเกียจคร้านอยู่ จะส่งผลให้คนอื่นได้รับผลกระทบจนกลายเป็นคนเกียจคร้านไปทั้งวัด ดังนั้น จึงควรหลีกเว้นคนเกียจคร้านที่ทอดทิ้งความเพียรทางกายและใจ บริโภคเต็มอิ่มแล้วนอนขดตัวเหมือนงูเหลือม

วิธีสัมโพชฌงค์

กุจณี ปุริย สณฺหิตา-

ชครูปมปฺคฺคฺเล

กุสีเต ปรีวชฺเชยฺย

มา เมปฺยตฺถ กุสีตฺตา.

“ควรหลีกเลี่ยงบุคคลผู้เกี้ยวพาราสีเหมือนงูเหลือมที่กินเต็มท้อง
แล้วนอนชด โดยคิดว่า แม้ความเกี้ยวพาราสีจะงออย่าได้มีแก่เรา”

๑๐. คบคนปรารภความเพียร

คนปรารภความเพียรคือกัลยาณมิตรตามที่กล่าวมาแล้ว โดย
เป็นผู้ที่ได้บรรลุอุทยัพพญาณเป็นต้นไป การอยู่ร่วมกับบุคคลเหล่านั้น
จะส่งผลให้ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ทำให้มีโอกาสถามปัญหาข้อสงสัย
หรืออย่างน้อยที่สุดก็ทำให้เกิดทิวฐานุคติเห็นแบบอย่างของบุคคลนั้น
แล้วเกิดกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น

อารทฺธวรีเย สมฺมา

นิจฺจํ ทพฺพปรกฺกเม

ปหิตตฺเต จ เสเวยฺย

วรียสฺสจฺคมวิทํ.

“พึงคบผู้ปรารภความเพียรโดยชอบ มีความบากบั่นมั่นคงเป็น
นิตย์ และมีจิตมุ่งมั่นอยู่ ข้อนี้เป็นเหตุเกิดของความเพียรโดยแท้”

๑๑. น้อมใจไปในวิธีสัมโพชฌงค์นั้น

ข้อนี้เป็นการน้อมใจไปเพื่อก่อให้เกิดวิธีสัมโพชฌงค์ในอริยาบถ
อื่นเป็นต้น เพื่อให้เกิดวิธีสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น และเพื่อรักษา
วิธีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่อย่างต่อเนื่องและพัฒนาต่อไป

จาเน คมณนิสฺสชฺชา-

ทีสุ นิหฺนํว มาณสํ

สทา วรียุปฺปาทย

อิทํ ปจฺฉินิการณํ.

“จิต[ของผู้ปฏิบัติ]ควรโน้มไปเพื่อก่อให้เกิดความเพียรเสมอในอิริยาบถมีการยืน เดิน และนั่งเป็นต้น ข้อนี้เป็นเหตุประการสุดท้าย”

เหตุเกิดของวริยสัมโพชฌงค์ ๑๑ ประการที่กล่าวมานี้ พบในคัมภีร์อรรถกถาของสังยุตตนิกาย มหาวรรค ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๗๕} ได้กล่าวถึงเหตุเกิดของวริยสัมโพชฌงค์ ๑๑ ประการเช่นเดียวกัน แต่มีเนื้อหาต่างกัน ๒ ข้อ ดังนี้

ข้อ ๗ คือ อาโลกสณฺณามนสิการอิริยาปถปวิตฺตุนนพโกภาส-เสวนาทีหิ ถินมิทฺทวิโนทนต์ตา (การบรรเทาถินมิทระด้วยการใส่ใจ อาโลกสัณฺญา การเปลี่ยนอิริยาบถ และการอยู่ในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น) หมายความว่า เมื่อความเพียรย่อหย่อน ความโง่งมงายก็อาจเกิดขึ้นได้ ผู้ปฏิบัติจึงควรใส่ใจอาโลกสัณฺญา คือ การเจริญสัณฺญาที่เคยจำได้มาก่อน ในแสงแดด แสงจันทร์ แสงไฟ หรือแสงที่เกิดจากภาวนามีลมหายใจเข้า ออกเป็นต้น กล่าวคือ การหวนระลึกถึงแสงสว่างเพื่อบรรเทาถินมิทระ ส่วนการเปลี่ยนอิริยาบถและการอยู่ในที่โล่งแจ้ง ก็ทำให้บรรเทาถินมิทระได้เช่นกัน เพราะการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งมาเป็นอิริยาบถเดินทำให้เกิดการเคลื่อนไหว จึงเป็นการเพิ่มวิริยะให้มากขึ้น หรือการอยู่ในที่โล่งแจ้งก็ทำให้ได้รับแสงสว่างมากขึ้น ส่งผลให้ถินมิทระลดน้อยลง

ข้อ ๑๐ คือ สมมปฺปธานปจฺจเวกฺขณตฺตา (การพิจารณาความเพียรชอบ คือ สัมมปฺปธาน ๔) หมายความว่า การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีเจริญสัมมปฺปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละบาปเก่า เพียรเพื่อไม่ทำบาปใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติรับรู้สภาวะพองยุบ ลมหายใจเข้าออก หรือสภาวะเดิน เป็นต้น

^{๗๕} วิสุทธิ. ๑/๖๔/๑๔๔

วิริยสัมโพชฌงค์

ในขณะนั้นเขาละบาปเก่า คือ บาปที่ทำมาแล้ว ไม่ทำบาปใหม่ที่ยังไม่เคยทำ ทำกุศลใหม่ คือ ถ้าเขายังไม่เคยรู้เห็นความเกิดดับ ก็จะทำให้รู้เห็นความเกิดดับอันเป็นกุศลใหม่ซึ่งยังไม่เคยเกิดขึ้น และเพิ่มพูนกุศลเก่า คือ ทำให้รู้เห็นความเกิดดับนั้นนานขึ้น บ่อยขึ้น และในอริยาบถอื่นอีกด้วย

ผู้ถึงพร้อมด้วยเหตุเกิดของวิริยสัมโพชฌงค์ ๑๑ ประการเหล่านี้ ย่อมก่อให้เกิดและพัฒนาวิริยสัมโพชฌงค์ตามลำดับโสฬสญาณจนกระทั่ง บรรลุอรหัตตมรรค จึงได้ชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์อย่างบริบูรณ์

จบวิริยสัมโพชฌงค์





บทที่ ๔

ปิตลัมไบทณงค์



ปิติสัมโพชฌงค์

ในครั้งก่อนได้กล่าวถึงวิริยสัมโพชฌงค์แล้ว บัดนี้ จะกล่าวถึง
ปิติสัมโพชฌงค์อันเป็นโพชฌงค์ประการที่ ๔ ต่อไป

ชาวโลกพากันเพียรทำหน้าที่การทำงานของตน มักรู้สึกลำบากกับงาน
ที่น่าสอใจ ฉันทใด เมื่อวิริยะดำเนินไปอยู่ ปิติกีย่อมเกิดขึ้นโดยความ
เป็นผลของวิริยะ เพราะวิริยะเป็นเหตุเกิดของปิติ ฉันทนั้น ด้วยเหตุนี้
พระพุทธองค์จึงตรัสปิติสัมโพชฌงค์ต่อจากวิริยสัมโพชฌงค์ ดังพระ
พุทธดำรัสในคัมภีร์วิวัฏฏว่า

อามุทวิริยสส อุปฺปชฺชติ ปิติ นิรามิสสา. อयํ วุจฺจติ ปิติสัมโพชฌงค์.^๑

“ปิติที่ปราศจากอามิส[คือตัณหาและกามคุณ ๕] ย่อมเกิดขึ้น
แก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียร นี้เรียกว่า ปิติสัมโพชฌงค์”

คำว่า อามิส แปลตามศัพท์ว่า สภาวะยึดติดผูกพัน^๒ หมายถึง
ตัณหาที่เพิลิตเพลินยินดี หรือมีความหมายว่า สภาวะถูกตัณหายึดติด
ผูกพัน หมายถึง กามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

^๑ อภ.วิ. ๓๓/๔๖๗/๒๗๔

^๒ เต เว ชนฺนติ อชฺมุลํ มจฺจุโน อามิสํ ทฺรตฺวตฺตฺนติ เต อวิยปฺคฺคฺลา อชฺสส
วฏฺฏทฺขชฺส มฺลฏฺฏํ มจฺจุนา มรณฺน อามิสิตพฺพโต อามิสํ อิตฺ พหิทฺธา

อันเป็นอารมณ์ของตัณหา” กามคุณ ๕ ดังกล่าวเป็นเครื่องอุปโลกนวิโรค
ของคนทั่วไป หรือปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษา
โรคของบรรพชิต ส่วนปิตินี้ถือว่าเป็นปิติสัมโพชนมจรีเป็นปิตินี้หมดจด
จากตัณหาและกามคุณ ๕ เหล่านั้น

เกหิจิปี สมณพราหมณเณหิ นิวตติตุ อสกุณเณยตาย ทูติวตตุ สห อวิชชาย
ตณห์ อริยมคฺคมาณกุทาเลน ขณนติ เลสมตฺตมปิ อนวเสสนตา อุมฺมุลยนตีติ.
(ขุ.อ.อ. ๑๗/๑๒๖)

“บาทคาถาว่า เต เว ขณนติ อหฺมฺลํ, มจฺจุโน อามิสํ ทูติวตตุ (คน
เหล่านั้นย่อมขุดมูลเหตุแห่งทุกข์ที่เป็นบ่วงของมัจจุราخل่วงพ้นได้ยาก)
หมายความว่า พระอริยบุคคลเหล่านั้นใช้จอบคืออริยมรรคญาณขุดตัณหา
พร้อมกับอวิชชา คือ ถอนรากขึ้นไม่ให้เหลือแม้แต่สิ่งเล็กน้อย [ซึ่งตัณหา]
ชื่อว่าบ่วง เพราะถูกมัจจุราขคือความตายยึดหน่วงไว้ อันเป็นมูลรากแห่งทุกข์
คือวิญญูทุกข์ อันลวงพ้นได้ยาก เพราะสมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งนอกจาก
ศาสนานี้ไม่อาจถอยกลับได้”

กาโมว อามิสนติ กามามิสํ, กิเลสกาโม. วตฺตูกาโม ปน อามิสยตีติ
อามิสํ. (อภ.วิ.อนุฎีกา ๒/๔๖๗/๑๘๓)

“คำว่า กามามิสะ คือ กามตัณหาที่ยึดติดผูกพัน หมายถึง กิเลสกาม
ส่วนวัตรุกามชื่อว่า อามิส โดยความหมายว่าเป็นสิ่งที่ถูกยึดติดผูกพัน”

“กิเลสหิ อามิสิตพฺพโต อามิสํ นาม ปณฺจ กามคฺคณา. (ที.ม.ฎีกา ๒/
๓๘๐/๓๙๒)

“กามคุณ ๕ ชื่อว่า อามิส เพราะถูกกิเลสยึดติดผูกพัน”
กิเลสหิ อามิสิตพฺพโต อามิสํ, ยํ กิณฺจิ อุปฺปโยคารหํ วตฺตุ. (ที.สี.ฎีกา ๑/๑๒/
๑๕๔)

“ชื่อว่า อามิส เพราะเป็นสิ่งที่ถูกกิเลสยึดติดผูกพัน คือ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ที่ควรแก่การใช้สอย”

วิธีเจริญปิติสัมโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญปิติสัมโพชฌงค์ไว้ในคัมภีร์วิภังค์และมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สนฺตํ วา ภิกฺขเว อชฺฌตตํ ปิติสัมโพชฌงค์ํ อตฺถิ เม อชฺฌตตํ ปิติสัมโพชฌงค์โคติ ปชานาติ, อสนฺตํ วา อชฺฌตตํ ปิติสัมโพชฌงค์ํ นตฺถิ เม อชฺฌตตํ ปิติสัมโพชฌงค์โคติ ปชานาติ.^๔

“ภิกษุย่อมรู้ชัดปิติสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในตนว่า ปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในตนของเรา ย่อมรู้ชัดปิติสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในตนว่า ปิติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา”

ผู้ที่ได้บรรลุวิปัสสนาญาณระดับอุทยัพพญาณเป็นต้นไปแล้ว โพชฌงค์เจ็ดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่นั้นถ้าเขารับรู้ความอึดใจ สบายใจ ก็รู้ว่าปิติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นอยู่ภายในตน ควรกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ชัดว่าปิติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นอยู่ภายในตนของเรา หรือถ้าความอึดใจนั้นหายไป เพราะกำลังสมาธิลดลง ก็พึงรู้ว่าปิติสัมโพชฌงค์หายไป พึงกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ชัดว่าปิติสัมโพชฌงค์มิได้เกิดขึ้นอยู่ภายในตนของเรา อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีได้ปฏิบัติธรรมและไม่เคยเกิดปิติสัมโพชฌงค์มาก่อน ก็ไม่อาจกำหนดความไม่มีของปิติสัมโพชฌงค์ได้ เพราะยังไม่เคยมีมาก่อนนั่นเอง การกำหนดรู้เช่นนั้นไม่นับว่าเป็นการเจริญโพชฌงค์แต่อย่างใด นี่คือลักษณะของการรู้ชัดปิติสัมโพชฌงค์ อนึ่ง ผู้ปฏิบัติไม่ควรเสียใจว่าสภาวะนี้หายไป เพราะการปฏิบัติถูกทางเช่นนี้จะส่งผลให้รู้เห็นสภาวะชั้นสูงขึ้นกว่านี้อีกมากมาย

^๔ อภ.วิ. ๓๕/๓๖๗/๒๓๘, ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

มหากุศลจิตของปุณฺชนหรือพระเสกขะทั่วไปอาจประกอบด้วย โสมนัสเวทนาบ้าง อุเบกขาเวทนาบ้าง ถ้ามหากุศลจิตในทาน ศีล หรือ ภาวนาที่เราบำเพ็ญไว้ประกอบด้วยโสมนัส (โสมนัสสสหคจิต) ก็จะเป็น จิตที่มีกำลัง ถ้าประกอบด้วยอุเบกขา คือความวางเฉย ไม่มีความโสมนัส ยินดี ก็จะเป็นกุศลจิตที่ไม่มีกำลัง และปิติสัมโพชฌงค์ย่อมไม่เกิดขึ้นใน มหากุศลจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขา จะเกิดขึ้นในมหากุศลจิตที่ประกอบด้วย โสมนัสเวทนาเท่านั้น

ข้อนี้แตกต่างจากรูปาวจรกุศลจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขาในระดับ ฌานที่ ๔ ย่อมทำให้จิตมีกำลัง แต่มหากุศลจิตทั่วไปควรประกอบด้วย โสมนัสมีปิติเกิดร่วมด้วย จึงจะทำให้มหากุศลจิตของเรามีกำลัง เมื่อเป็น เช่นนั้นปิติสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดขึ้นในขณะที่จิตประกอบด้วยโสมนัส นั้นเอง จะเห็นได้ว่า พระโพธิสัตว์ทั้งหลายถือปฏิสนธิในชาติสุดท้ายด้วย มหาวิปากจิตดวงที่ ๑ ซึ่งประกอบด้วยโสมนัสและปัญญา อันเป็นผลของ มหากุศลดวงที่ ๑ ซึ่งประกอบด้วยโสมนัสและปัญญาเหมือนกัน ดังนั้น มหากุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญาและโสมนัสนี้จึงเป็นจิตที่มีกำลังมากที่สุด

ตามหลักของพระอภิธรรม ปิติเป็นเจตสิกดวงหนึ่งที่เกิดร่วมกับ อกุศลหรือกุศล เวลาเกิดความโลภก็เกิดปิติได้เหมือนกัน แต่ปิติที่เกิด ร่วมกับความโลภถือว่าเป็นปิติที่ไม่มีกำลัง เพราะอกุศลเป็นสภาวะที่ไร้ กำลัง ส่วนกุศลมีกำลังมากกว่า ด้วยเหตุนี้ ปิติสัมโพชฌงค์ที่ตรัสถึง ในเรื่องนี้จะปิติที่เกิดในมหากุศลจิตเท่านั้น ไม่เกิดในอกุศลจิต

เวลาที่ผู้ปฏิบัติเจริญโพชฌงค์ ๗ ปิติสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดร่วมกับ สติสัมโพชฌงค์บ้าง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์บ้าง วิริยสัมโพชฌงค์บ้าง

เป็นต้น เมื่อเขาารู้เห็นความเกิดดับด้วยอุทฺทยัพพญาณในขณะนั้น นับว่า
ได้รู้เห็นอริยสัจ ๔ กล่าวคือ

๑. กำหนดรู้ทุกขสัจด้วยรู้เห็นรูปนามว่าเกิดดับอยู่ตลอดเวลา

๒. ละสมุทยสัจ เพราะไม่มีต้นหาหรือความชอบใจอวิชชาธรรมณ
อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้น จัดเป็นการละด้วยการข่มไว้ด้วย
อำนาจของสมาธิ เรียกว่า วิกขัมภนปหาน หรือละได้ชั่วขณะด้วย
วิปัสสนาเมื่อมีความโลภเกิดขึ้นในใจ เรียกว่า ตทังคปหาน

๓. รู้แจ้งนิโรธสัจ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติละสมุทยสัจเช่นนี้ ก็ไม่มีผล
ของสมุทยสัจ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเมื่อไม่มีความเกิด แก่
เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นผลของต้นหาในขณะนั้นก็จัดว่าได้รู้แจ้งนิโรธสัจโดย
อ้อม นอกจากนั้น บุญกุศลที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาจัดว่าเป็นวิวิธ
นิสสิตกุศล คือ กุศลอาศัยวิวิธปฏิบัติ เป็นบารมีกุศลที่ทำให้ภพชาติสั้นลงและ
นำไปสู่พระนิพพานอันดับรูปนาม

๔. เจริญมรรคสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง มรรคญาณ
อันประกอบด้วยองค์ ๘ ในขณะเจริญวิปัสสนาและบรรลุมรรค

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้เห็นอริยสัจ ๔ ด้วยการเจริญวิปัสสนาตามที่กล่าว
มานี้ ก็เกิดความรู้สึกอึดใจ เพลิดเพลินยินดี ไม่เบื่อหน่ายการปฏิบัติ
ธรรม จัดว่าปิติสัมโพชนมงค์ได้ปรากฏขึ้นแล้ว

สรุปความว่า วิปัสสนาญาณขั้นแรก คือ นามรูปปริจเฉทญาณ
(ปัญญากำหนดแยกรูปนาม) แม้จะแยกgrupแยกนามที่จัดเป็นทุกขสัจ แต่
มิได้เห็นกระจ่างชัดเจนเหมือนอุทฺทยัพพญาณ จะเห็นได้ว่า ในเวลาอุท
ยัพพญาณเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ชัดว่ารูปเกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็ว
ในทุกๆ ขณะที่กำหนดรู้ การเกิดขึ้นจัดเป็นชราทุกข การดับไปจัดเป็น

มรณทุกข์ เขาสามารถรู้เห็นทุกข์ทั้งสองคือการเกิดขึ้นและการดับไป
อีกทั้งค้นหาที่ยินดีพอใจทุกขสัจดังกล่าวยอมสงบระงับไป จัดว่าเป็นการ
รับรู้สมุทยสัจได้เช่นกัน

เมื่อสมุทยสัจดับไป ทุกข์อันเนื่องด้วยสมุทยสัจยอมสงบระงับ
ไปไม่เกิดขึ้น ลักษณะนี้คือการรู้แจ้งนิพพานคือการดับทุกข์ชั่วคราว
(ตถังคนิพพาน) อีกทั้งมรรคสัจคือวิปัสสนามรรคที่มีวิปัสสนาสัมมาทิฐิ
ยอมเกิดขึ้นในทุกขณะที่รู้เห็นสภาวะเกิดขึ้นแล้วดับไป ความเกิดดับเช่น
นี้จัดเป็นลักษณะของอนิจจัง ความไม่เที่ยง ผู้ปฏิบัติยอมเข้าใจว่ารูปนาม
ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลที่เป็นอัตตาตัวตน
ดังนั้น ผู้รู้เห็นความเกิดดับจึงนับว่าได้เห็นประจักษ์สัจจะ ๔ และสติ
เป็นต้นที่เกิดร่วมกันในขณะรู้เห็นความเกิดดับนี้จัดว่าเป็นทางแห่งการ
ตรัสรู้อย่างแท้จริง

ผู้ที่เริ่มเจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาอาจกำหนดรู้รูปนามให้ทัน
ปัจจุบันได้ยาก ต่อเมื่อได้บรรลุอุทยัพพญาณแล้วก็จะกำหนดรู้ทัน
ปัจจุบันได้โดยอัตโนมัติไม่ต้องจดจ่อมากนัก ในขณะนั้นอารมณ์ที่ถูก
รับรู้ซึ่งเป็นรูปนามปัจจุบันและสติผู้รู้เกิดขึ้นพร้อมกันทันปัจจุบัน ส่งผล
ให้สมาธิเกิดขึ้นทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในรูปนามปัจจุบัน ในขณะนั้น
ปิติสัมโพชฌงค์จึงเริ่มเกิดขึ้น และผู้ปฏิบัติอาจพบเห็นแสงสว่างอีกด้วย



ลักษณะเป็นต้นของปิติสัมโพชนมงค์

ปิติสัมโพชนมงค์มีลักษณะ คือ ความชื่นชมยินดี (สมุปิยาน-
ลกขณา^๕) หมายความว่า ผู้เกิดปิตีย่อมรู้สึกอึดใจหรือดีใจนั่นเอง ว่าโดย
โลกุปมาแล้วเปรียบได้กับเด็กที่ได้รับเงินหรือของเล่นจากผู้ใหญ่ เขามัก
รู้สึกดีใจ ยิ่งโตขึ้นก็ยิ่งอยากได้เงินหรือสิ่งของที่มีค่ามากขึ้น จึงจะรู้สึก
ดีใจ หรือเวลาที่ไต่ยีนขาวแห่งความสำเร็จ ก็รู้สึกดีใจ แม้ในเวลาพบกับ
คนที่สนิทสนมคุ้นเคย เราก็รู้สึกปิตียินดีเช่นเดียวกัน นี่คือลักษณะของ
ปิตี แต่เป็นปิตีฝ่ายโลกที่ประกอบด้วยโลภะ บางคนถูกรางวัลสลากกิน
แบ่งของรัฐบาลแล้วดีใจจนหัวใจหยุดเต้นเสียชีวิต นี่เป็นลักษณะของปิตี
ฝ่ายโลกที่มากจนเกินไปทำให้เสียชีวิตได้

นอกจากนั้น ยังมีปิตีฝ่ายธรรมที่เป็นกุศล เช่น ความรู้สึกอึดใจ
ในขณะที่ทำบุญกุศลด้วยการเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น แม้ในขณะที่
ฟังธรรมก็อาจเกิดปิตีที่รู้สึกอึดใจเพราะได้ฟังธรรมเทศนาที่จับใจด้วย
พระสุรเสียงอันไพเราะของพระพุทธเจ้า ส่งผลให้ผู้ฟังที่เกิดศรัทธาอยู่แล้ว
ได้เกิดปิตีขึ้นในใจของตน

ปิตีที่เกิดขึ้นในขณะที่บรรลุอุทยัพพญาณนี้ไม่เหมือนกับปิตีฝ่าย
ธรรมโดยทั่วไป แต่เป็นปิตีที่มีกำลังถึงระดับเป็นองค์แห่งการตรัสรู้สัจจะ
จึงมีกำลังมากกว่าปิตีฝ่ายธรรมทั่วไป ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจรู้สึกถึงปิตี
ดังกล่าวว่าเป็นความอึดใจที่เกิดขึ้นจากศรัทธาแล้วกระจายไปทั่วร่างกาย
บางท่านอาจรู้สึกอึดใจจนกระทั่งร่างกายลอยขึ้นจากพื้น บางคราวปิตีนี้
ก็เกิดจากร่างกายส่วนล่างแล้วกระจายขึ้นไปสู่ร่างกายส่วนบน หรือเกิด
จากร่างกายส่วนบนแล้วกระจายลงสู่ร่างกายส่วนล่าง

^๕ วิสุทธิ. ๑/๗๒/๑๕๕, อภ.ส.อ. ๑/๑/๑๖๔

ที่จริงปิตินี้เกิดร่วมกับจิต ส่วนสภาวะเย็นที่กระจายไปทั่วร่างกาย เป็นรูปที่เกิดจากปิติ (ปิตีชรูป) รูปนามทั่วไปที่มีได้กำหนดรู้นั้นเป็น รูปนามหยาบ แต่เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนากำหนดรู้รูปนามของตน ย่อมทำให้รูปนามนั้นละเอียดด้วยอำนาจของปิติและรูปที่เกิดจากปิติ

ปิติสัมโพชฌงค์มี ๕ ประเภท คือ

๑) ขุททกาปิตี ปิตีเล็กน้อย คือ ความรู้สึกอึดใจที่เกิดขึ้นเพียง ครั้งเดียวแล้วหายไป ปิติประเภทนี้ทำให้เกิดชนลูกตามร่างกายไม่นานนัก

๒) ขณิกาปิตี ปิตีชั่วขณะ คือ ความอึดใจที่เกิดหลายครั้งตั้งแต่ หนึ่งครั้งถึงห้าครั้ง ปิติประเภทนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสายฟ้าแลบ

๓) โลกกันติกาปิตี ปิตีซึมซับ คือ ความอึดใจเกิดขึ้นจากร่างกาย ส่วนล่างไปร่างกายส่วนบน หรือจากร่างกายส่วนบนไปร่างกายส่วนล่าง ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกเบาสบายเป็นเวลานานพอสมควร อีกทั้งรู้สึกเหมือน มีคลื่นหรือกระแสไฟฟ้าเคลื่อนอยู่ตามร่างกาย

๔) อุพเพกคาปิตีปิติตัวลอย คือ ความอึดใจที่ทำให้ร่างกาย บางส่วน เช่น แขนหรือขาเคลื่อนลอยไป หรือทำให้ร่างกายทั้งหมดลอยไป ในอากาศ ในคัมภีร์อรรถกถามีเรื่องที่น่าทึ่งในประวัติในประเทศลังกาการาบ ไหว้พระเจดีย์แล้วระลึกถึงพระเจดีย์ทำให้นางตัวเบาแล้วลอยจากบ้าน ของนางไปสู่พระเจดีย์ได้ นอกจากนั้น อาจเป็นเพียงความรู้สึกว่าร่างกาย เบาสบายลอยขึ้นไปสู่ท้องฟ้า ปิติทั้งสองอย่างนี้เกิดยากมาก

ที่ประเทศพม่ามีเรื่องเล่าว่า พระอาจารย์เลตีสยาตอมักตื่นตี ๓ มาปฏิบัติธรรม แม้บ้านนอกจะไม่มีแสงสว่าง แต่แสงสว่างกระจายออกจากสระของท่านด้วยกำลังสมาธิ ครั้งหนึ่งขณะที่ท่านนั่งกรรมฐานอยู่ ลูกศิษย์มาหา ได้เห็นว่าตัวของท่านลอยเหนือพื้น ๔ ศอกหรือ ๑ เมตร นอกจากนั้น มีพระทิเบตชักลูกประคำอยู่ลอยตัวได้ นี่เป็นลักษณะของ

อุปเพกขาปิติ ไม่ใช่ลักษณะของการเข้าฌาน เพราะฌานคืออัปปนาสมาธิที่แนบแน่น เกิดขึ้นขณะที่ร่างกายอยู่นิ่งไม่เคลื่อนไหว ฌานนั้นเป็นอัปปนาจิตที่ทรงอิริยาบถไว้ คือ ทำให้ร่างกายของเราจำต้องอยู่นิ่งโดยไม่อาจขยับร่างกายหรือสั่นเทาได้

๕) ฌรณปิติ ปิตีซาบชาน คือ ความอึดใจที่ปรากฏความเย็นในใจแผ่ซ่านไปทั่วร่างกายเหมือนสำลีสัมผัสกับน้ำมัน บางท่านที่เกิดฌรณปิตินี้ไม่อาจพูดหรือทำอะไรได้ อีกทั้งไม่อาจกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างอื่นได้ เพียงแต่รับรู้ความซาบซ่านอันเป็นรสชาติที่ดีทางใจซึ่งไม่เคยพบมาก่อน บางท่านอาจรู้สึกถึงความเย็นกระจายออกตามร่างกายตามมือบ้าง เท้าบ้าง หรือว่าเป็นจุดเล็กๆ ที่อกแล้วกระจายออกไปจากอกไปสู่ร่างกายตลอดทั้งร่างกายก็มี ข้อนี้ขึ้นอยู่กับกำลังของสมาธิว่ามีมากน้อยเพียงใด ถ้าสมาธิมีกำลังมาก ฌรณปิตีย่อมกระจายไปสู่สถานที่ต่างๆ ในร่างกายได้มากและนานขึ้น แต่ถ้าสมาธิมีกำลังน้อย ก็จะทำให้ไม่นาน และกระจายไปสู่สถานที่ไม่มากนัก

หน้าที่ของปิติ คือ การยังกายกับจิตให้อึดเฝือก หรือซ่านไปทั่วร่างกาย (กายจิตตปิณณรสา ฌรณรสา วา^๖) หมายความว่า เมื่อจิตของเราซัดสาย ง่วงซึม หรือเร่าร้อนวิตกกังวลด้วยความเศร้าโศกเป็นต้น ไบหนาและผิพรรณย่อมหมองมัว เหี่ยวแห้งไม่สดใส ในกรณีตรงกันข้ามเมื่อปิติบังเกิดขึ้นในจิต ไบหนาและผิพรรณย่อมสดชื่นแจ่มใสเหมือนดอกบัวที่เบ่งบาน ดังนั้น ปิติจึงทำหน้าที่ยังกายกับจิตให้อึดเฝือก

นอกจากนั้น เวลาที่จิตสงบและเกิดปิติ ปิตีย่อมทำหน้าที่กระจายรูปละเอียดไปตามร่างกาย รูปละเอียดดังกล่าวก็คือสารแห่งความสุข ๖๐

^๖ วิสุทธิ. ๑/๗๒/๑๕๕, อภิ.ส.อ. ๑/๑/๑๖๔

กว่าชนิดที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปิติ กล่าวคือ ตามหลักวิทยาศาสตร์สมองของมนุษย์เราดึงพลังงานมาใช้ราว ๗% ของพลังงานจากสมองยังมีพลังงานอีก ๙๓% ซึ่งมนุษย์ไม่สามารถดึงมาใช้ได้ แต่ด้วยพลังจิตที่เจริญวิปัสสนาภาวนาหรือสมถภาวนาจนบรรลุฌานอภิญญา มนุษย์สามารถดึงพลังจากสมองมาใช้งานได้เต็มที่ เช่น ในกรณีที่เกิดปิติสัมโพชนมงค์ในร่างกายของมนุษย์มีสารเอ็นดอร์ฟินและสารแห่งความสุขประมาณ ๖๐ กว่าชนิด ตามปกติถ้าเป็นเอ็นดอร์ฟินทั่วไปอาจหลังได้ด้วยการออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมจนกระทั่งถึงจุดสูงสุด ในกรณีเดียวกันผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึงอุภยัพพญาณแล้วก็นับว่าถึงจุดสูงสุดของจิตเหมือนกันคือ ทำให้ร่างกายหลังรูปที่เกิดจากปิตีออกมา กล่าวตามหลักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันก็คือสารแห่งความสุข ๖๐ กว่าชนิดนั่นเอง ส่งผลให้รูปดังกล่าวกระจายออกตามร่างกายได้

อาการปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของโพชนมงค์ประเภทนี้ คือ ความฟูแห่งกายและใจ (โอทคฺยปจฺจุปฺปจฺจนา^๗) หมายความว่า ผู้ที่เกิดปิตีมักรู้สึกฟูกาย คือ รู้สึกว่าร่างกายเบาสบาย แม้นอนจะอยู่เพียงก็อาจรู้สึกเหมือนนอนลอยอยู่กลางอากาศโดยมิได้สัมผัสพื้น ในขณะที่นั่งกรรมฐานก็รู้สึกเบาสบายจนร่างกายเหมือนมิได้สัมผัสพื้น ในขณะที่เดินจงกรมก็รู้สึกเบาสบายเหมือนเดินอยู่บนอากาศ อีกทั้งรู้สึกฟูใจ คือใจเบาสบายไม่หนักเหมือนในเวลาเริ่มปฏิบัติ

คนที่ยังไม่เกิดปิตีมักรู้สึกง่วงซึมหรือซัดส่ายฟุ้งซ่าน แต่เมื่อปิติ ๕ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว เขามักรู้สึกเป็นสุขใจมาก รู้สึกว่าอยากจะทำอะไรหรือปฏิบัติสมาธิให้มาปฏิบัติธรรม

^๗ วิสุทธิ. ๑/๗๒/๑๕๕, อภิ.ส.อ. ๑/๑/๑๖๔

เพื่อให้ได้รับความสุขที่เรา กำลังสัมผัสอยู่นี้ ความพอใจนี้เป็นอาการปรากฏของปิติ ซึ่งตรงกันข้ามกับโทสะที่มีอาการปรากฏคือความมั่งร้าย (ทุสสนปจฺจุปฺปจฺจาโน)^๔

ในขณะที่ปิติดังกล่าวเกิดขึ้น รูปอันประณีตที่มีสาเหตุมาจากปิติ ย่อมเกิดขึ้นชักพอกรูปในร่างกาย ส่งผลให้รูปในร่างกายประณีตตามไปด้วย จะเห็นได้ว่า ครั้งหนึ่งพระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะ อาพาธไม่สบาย พระพุทธเจ้าจึงทรงสาธยายโพชนมงค์ให้ฟัง พระเถระทั้งสองรูปหายจากอาพาธด้วยอำนาจของปิติสัมโพชนมงค์นั่นเอง^๕ แม้

^๔ อภิ.สํ.อ. ๑/๔๑๓/๓๑๔

^๕ สติเม กสฺสป โพชนมคฺคา มยา สมฺมทฺขตาตา ภาวิตา พหุลีกตา อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตนฺติ. กตเม สตฺต. สติสมโพชนมคฺโค โข กสฺสป มยา สมฺมทฺขตาโต ภาวิตอ พหุลีกโต อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ อเปยฺ อุเปกฺขาสมโพชนมคฺโค โข กสฺสป มยา สมฺมทฺขตาโต ภาวิตอ พหุลีกโต อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ. อิมเ โข กสฺสป สตฺต โพชนมคฺคา มยา สมฺมทฺขตาตา ภาวิตา พหุลีกตา อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตนฺติ. (ส.ม. ๑๙/๑๙๕/๗๒)

“กัสสปะ โพชนมงค์ ๗ ประการนี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความมั่งยัง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โพชนมงค์ ๗ ประการมีอะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชนมงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความมั่งยัง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ฯลฯ

๗. อุเบกขาสัมโพชนมงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความมั่งยัง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

กัสสปะ โพชนมงค์ ๗ ประการนี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความมั่งยัง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ก็ประจวบ จึงรับสั่งให้ท่านพระจุนทะสาธยายโพชนมงค์ แล้วพระองค์ก็ทรงพิจารณาจนกระทั่งเกิดปิติสัมโพชนมงค์แล้วหายจากอาพาธเช่นเดียวกัน^{๑๐}

สตติเม โมคคัลลาน โพชนมคคา มยา สมมทกฺขาตา ภาวิตา พหุสีกตา อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตฺตนิฺติ. กตเม สตฺต. สติสฺมโพชนมฺโค โข โมคคัลลาน มยา สมมทกฺขาโต ภาวิตो พหุสีกโต อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตฺตนิฺติ. อิม โข โมคคัลลาน สตฺต โพชนมคคา มยา สมมทกฺขาตา ภาวิตา พหุสีกตา อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตฺตนิฺติ. (ส.ม. ๑๙/๑๙๖/๗๓)

“โมคคัลลანะ โพชนมค์ ๗ ประการนี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โพชนมค์ ๗ ประการมีอะไรบ้าง คือ

๑. สติสัสมโพชนมค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ฯลฯ

๗. อุเบกขาสัมโพชนมค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โมคคัลลანะ โพชนมค์ ๗ ประการนี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

^{๑๐} สตติเม ภนฺเต โพชนมคคา ภควตา สมมทกฺขาตา ภาวิตา พหุสีกตา อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตฺตนิฺติ. กตเม สตฺต. สติสฺมโพชนมฺโค โข ภนฺเต ภควตา สมมทกฺขาโต ภาวิตो พหุสีกโต อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตฺตนิฺติ. อิม โข ภนฺเต ภควตา สมมทกฺขาโต ภาวิตो พหุสีกโต อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตฺตนิฺติ. อิม โข โมคคัลลาน สตฺต โพชนมคคา มยา สมมทกฺขาตา ภาวิตา พหุสีกตา อภิณฺณาย สมโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตฺตนิฺติ. (ส.ม. ๑๙/๑๙๗/๗๓)

ผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งเกิดปิติ ส่งผลให้โรคภัยไข้เจ็บหายได้เช่นเดียวกัน ในมหาปริณีพพานสูตรมีเรื่องเล่าว่า ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคทรงจำพรรษาในเวฬุคาม ได้เกิดพระอาการประชวรอย่างรุนแรง มีทุกขเวทนาแสนสาหัส จวนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นไม่พริ้มพริ้ง ทรงพระดำริว่า “การที่เราไม่บอกผู้อุปภัมภ์ ไม่อภิลากษุสงฆ์ ปริณีพพานนั้น ไม่เหมาะแก่เรา ทางที่ดี เราควรใช้ความเพียรระงับอาพาธนี้ ดำรงชีวิตสังขารอยู่ต่อไป”

ในขณะนั้นพระพุทธรูปองค์ทรงเจริญวิปัสสนาโดยพิสดารเหมือนกับช่วงเวลาที่ได้บรรลุธรรมเป็นพระพุทธรูปเจ้า ณ โพธิบัลลังก์ พระองค์ทรงเห็นประจักษ์ความเกิดดับของรูปนามอย่างชัดเจน ส่งผลให้เกิดปิติ ในขณะนั้น หลังจากนั้นได้เข้าผลสมาบัติ ทำให้รูปกายของพระองค์เต็มไปด้วยรูปอันประณีตที่เกิดด้วยอำนาจของปิติ พระองค์จึงสามารถ

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ พระองค์ไว้อชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โพชฌงค์ ๗ ประการมีอะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้อชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ฯลฯ

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้อชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้อชอบแล้ว อันบุคคลบำเพ็ญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

ระงับอาพาธไม่ให้เกิดขึ้นอีกเป็นเวลา ๑๐ เดือนจนกระทั่งถึงเวลา
ปรินิพพาน^{๑๑}

เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญปิติสัมโพชฌงค์จนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับ
แล้วเช่นนี้ ย่อมรู้เห็นว่าปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในตนของเรา แต่สมาริ
ในระดับอุทยัพพญาณไม่ได้คงอยู่ตลอดไป มักขึ้นๆ ลงๆ ที่จริงแล้ว
สมาริที่เกิดจากการปฏิบัติจะคงอยู่ได้นานหรือไม่นาน ขึ้นอยู่กับการ
ประคองของผู้ปฏิบัติเอง ลักษณะของการประคอง ก็คือการพยายาม
เจริญสติอย่างต่อเนื่อง ถ้าสติของเราต่อเนื่องก็จะประคองสมาริให้ต่อเนื่อง
ได้ด้วยการเดินจงกรม การนั่งกรรมฐาน และการกำหนดอิริยาบถย่อย
วิธีปฏิบัติทั้งสามอย่างต้องเท่าเทียมกัน

ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติมักเน้นการเดินจงกรมและการนั่งกรรมฐานให้
มีคุณภาพ คือ พยายามเดินจงกรมให้มีคุณภาพ การเดินจงกรมที่มี
คุณภาพนั้นย่อมส่งผลให้การนั่งมีคุณภาพตามไปด้วย จะสังเกตว่าถ้า
เมื่อใดเราฟุ้งซ่านมากในขณะที่เดินจงกรม เมื่อนั้นเวลาไปนั่งกรรมฐาน
ก็จะทำให้คุณภาพของการนั่งแทบจะไม่มีเลย แต่ถ้าเดินจงกรมได้ดีก็จะ
ทำให้การนั่งมีคุณภาพดีขึ้น โดยผู้ปฏิบัติต้องประคองสมาริจากการเดิน
นั้นไปสู่การนั่ง ด้วยเหตุนี้ ตามวิธีปฏิบัติของสำนักกรรมฐานสายมหาสี
จิงยึดการเดินจงกรมเป็นหลัก เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาริ
เร็วกว่าการนั่งนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ทุกคนไม่อาจเดินตลอดเวลาได้ จำต้องพักหล้าม
เนื้อที่เกิดจากการเดินจงกรมด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถมานั่งกรรมฐาน
อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เน้นเฉพาะการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานก็ยากที่จะ
ประคองสติสมาริให้ต่อเนื่องได้ เนื่องจากการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน

^{๑๑} ที.ม. ๑๐/๑๖๔/๙๐

นั้นมีได้ราววันละ ๙-๑๐ ช.ม. เป็นอย่างมาก เวลาอีกประมาณ ๖-๗ ชั่วโมง เป็นเวลานอนหลับ ดังนั้น เวลากำหนดอิริยาบถย่อยอย่างน้อย ๔-๕ ชั่วโมงจึงถือว่าสำคัญมาก

ในการปฏิบัติธรรมจะสังเกตว่า ผู้ที่เดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน อย่างเดียวโดยที่มีได้เคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยซ้ำๆ กำหนดอย่างน้อย ๑๐ ครั้ง เช่น ยกหนอๆ ยกหนอๆ ยกหนอๆ และ ยกหนอ หรือเหยียดหนอๆ เหยียดหนอๆ เหยียดหนอๆ และ เหยียดหนอ (๓ ชุดๆ ละ ๓ ครั้ง กับอีก ๑ ครั้ง) ถ้าเราได้ทำเช่นนี้ตลอดเวลายกเว้น เวลาหลังตื่นนอน เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ และบริโภคอาหาร ก็จะทำให้สติของเราขาดช่วงไม่ต่อเนื่อง คือ แม้จะรู้สภาวะเบาหนก ก็เป็นการรู้อย่างผิวเผินไม่ละเอียด ทำให้คุณภาพของการกำหนดอิริยาบถย่อยไม่เทียบเท่ากับการเดินจงกรมและการนั่งกรรมฐาน สมาธิในระดับอุทยัพพญาณ จึงลดลงบ้าง เพิ่มขึ้นบ้างตามสมควร ในบางขณะปิติสัมโพชฌงค์จึงไม่เกิดขึ้น และเมื่อเป็นเช่นนั้นผู้ปฏิบัติย่อมรู้ชัดว่าปิติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา

ถ้าเขาทำอิริยาบถย่อยซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ประคองสติให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ บางท่านเวลาตื่นนอนลืมตาแล้วอาจรู้สึกว่ามีสภาวะเย็นวาบที่อก และถ้าประคองความเย็นนั้นให้ต่อเนื่องด้วยการกำหนดอิริยาบถย่อยซ้ำๆ หลังตื่นนอน หลังจากนั้นจึงบริโภคอาหาร เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน สภาวะเย็นวาบที่อกนี้ยังคงอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในบางวันอาจรู้ถึงจิตตื่นได้ โดยรู้สึกว่าจะมีความสว่างลูกโพล่งขึ้นมาที่อก กำหนดว่า “ตื่นหนอ” เมื่อเป็นเช่นนั้นผู้ปฏิบัติที่กำหนดอิริยาบถไปซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ก็จะประคองสติให้ต่อเนื่องควบคู่กับสมาธิและปัญญา ย่อมส่งผลให้ปิติสัมโพชฌงค์บังเกิดขึ้นต่อไป

เหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสถึงการกำหนดรู้ปิติสัมโพชฌงค์ตามที่กล่าวมาแล้ว ทรงประสงค์จะแสดงเหตุเกิดและวิธีพัฒนาปิติสัมโพชฌงค์ จึงตรัสข้อความต่อมาว่า

ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส ปิติสมฺโพชฌณฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตณฺจ ปชานาติ. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส ปิติสมฺโพชฌณฺคสฺส ภาวนา ย ปาริปุรี โหติ, ตณฺจ ปชานาติ.^{๑๒}

“การเกิดขึ้นของปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีทำให้เกิดปิติสัมโพชฌงค์นั้น การพัฒนาปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีพัฒนาปิติสัมโพชฌงค์นั้น”

ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจสังเกตว่าเรากำหนดรู้อย่างไรจึงทำให้การกำหนดรู้ดำเนินไปได้โดยสะดวก และก่อให้เกิดปิติสัมโพชฌงค์ได้ ก็ควรกำหนดรู้ไปตามวิธีนั้น นั่นคือโยนิโสมนสิการที่ทำให้ปิติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและพัฒนาเต็มที่เมื่อบรรลุถึงอรหัตตผล ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้โดยตรงในพระสูตรนี้

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ไว้ในสังยุตตนิกาย อาหารสูตรว่าเป็นโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจอย่างถูกต้องในพระพุทธรูปเป็นต้นอันเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปิติได้ง่าย ดังข้อความว่า

^{๑๒} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

ปิติสัมโพชฌงค์

“อะไรเล่าเป็นเหตุที่ทำให้ปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งของปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ความใส่ใจโดยแยบคายให้มากในธรรมเหล่านั้น เป็นเหตุทำให้ปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ”^{๑๓}

การกำหนดเอาพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ เป็นเหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ด้วยอำนาจอารมณ์บัจจัย คือ บัจจัยที่เป็นอารมณ์ นอกจากนั้น ปิตีที่เกิดขึ้นก่อนนั้นอาจเป็นเหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ซึ่งเกิดในภายหลังโดยความเป็นอนันตรบัจจัย คือ บัจจัยต่อเนื่องจากอดีตที่ผ่านมา

ปิติสัมโพชฌงค์เป็นสภาวะธรรมที่เราพึงเจริญและพัฒนาให้ไพบูลย์มากขึ้น โพชฌงค์ของเราจึงจะบังเกิดขึ้นตลอดเวลา จะเห็นได้ว่า ถ้าความเย็นที่อกหรือความรู้สึกอึดใจหายไป เพราะมีความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกซ้อนในขณะนั้น ปิตีย่อมหายไปเป็นธรรมดา



^{๑๓} โก จ ภิกขเว อาหาโร อнуปปนฺนสฺส วา ปิติสฺมโพชฌคฺคสฺส อุปปาทาย อุปปนฺนสฺส วา ปิติสฺมโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา ? อตถิ ภิกขเว ปิติสฺมโพชฌคฺคญฺจานียา ธมฺมา, ตตถ โยนิโสมนสิการพหุสีกาโร, อยมาหาโร อнуปปนฺนสฺส วา ปิติสฺมโพชฌคฺคสฺส อุปปาทาย อุปปนฺนสฺส วา ปิติสฺมโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา. (ส.ม. ๑๙/๑๘๓/๖๑)

เหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา

ส่วนในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์

๑๑ ประการ^{๑๔} คือ

๑. หมั่นระลึกถึงพระพุทธรูป (พุทธานุสสติ)
๒. หมั่นระลึกถึงพระธรรมคุณ (ธมมานุสสติ)
๓. หมั่นระลึกถึงพระสังฆคุณ (สงฆมานุสสติ)
๔. หมั่นระลึกถึงศีล (ศีลानุสสติ)
๕. หมั่นระลึกถึงการบริจาค (จาคานุสสติ)
๖. หมั่นระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา (เทเวदानุสสติ)
๗. หมั่นระลึกถึงคุณของพระนิพพาน (อุปสมานุสสติ)
๘. หลีกเว้นคนเศร้าหมอง (ลูฆปุคฺคฺลปฺริวชฺชนตา)
๙. คบคนผ่องใส (สินิทฺฐปุคฺคฺลเสวนตา)
๑๐. พิจารณาความแห่งพระสูตรอันชวนเลื่อมใส (ปสาทนียสฺสุตฺตฺนต-
ปจฺจเวกฺขณตา)
๑๑. น้อมใจไปในปิติสัมโพชฌงค์นั้น (ตทธิมุตฺตตา)

^{๑๔} เอกาทส ธมมา ปิติสัมโพชฌงฺคสฺส อูปปาทาย สํวตฺตฺนติ พุทฺธานุสฺสติ
ธมฺโม สงฺโฆ สีลํ จาโค เทเวदानุสฺสติ อุปสมานุสฺสติ ลูฆปุคฺคฺลปฺริวชฺชนตา
สินิทฺฐปุคฺคฺลเสวนตา ปสาทนียสฺสุตฺตฺนตปจฺจเวกฺขณตา ตทธิมุตฺตตาติ. (ส.ม.อ.
๓/๒๓๒/๒๓๐)

“ธรรม ๑๑ ประการย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดขึ้นแห่งปิติสัมโพชฌงค์
คือ การระลึกถึงพระพุทธรูป การระลึกถึงพระธรรมคุณ การระลึกถึงพระสังฆคุณ
การระลึกถึงศีล การระลึกถึงการบริจาค การระลึกถึงเทวดา การระลึกถึงคุณ
ของพระนิพพาน การหลีกเว้นคนเศร้าหมอง การคบคนผ่องใส การพิจารณา
ความแห่งพระสูตรอันชวนเลื่อมใส และการน้อมใจไปในปิติสัมโพชฌงค์นั้น”

การหมั่นระลึกถึงพระพุทธรูปเป็นต้นเป็นเหตุเกิดของปิติ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมแล้วไม่ก้าวหน้า มีใจห่อเหี่ยวไม่เบิกบาน ในการปฏิบัติ ต้องก่อให้เกิดปิติด้วยการหมั่นระลึกถึงพระพุทธรูปเป็นต้น เมื่อปิติดังกล่าวเกิดขึ้นแล้ว การปฏิบัติธรรมจึงจะก้าวหน้าต่อไป เพราะ ปิติทำให้ใจของผู้ปฏิบัติอาจหาญว่าแรงในการปฏิบัติธรรม เหตุเกิดทั้ง ๑๑ ประการเหล่านี้ มีคำอธิบายดังต่อไปนี้

๑. หมั่นระลึกถึงพระพุทธรูป

พระพุทธรูปแบ่งออกเป็นจรียา คือ ความประพฤติ รูปราย คือ รูปรายอันงดงาม และนามกาย คือ หมู่นาม หมายความว่า การที่ พระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมีเพื่อเป็นพระพุทธเจ้าเป็นเวลา ๔ อสงไขยแสน กัปตั้งแต่พระองค์เสวยพระชาติเป็นสุเมธดาบสได้รับพุทธพยากรณ์ พระองค์ทรงบำเพ็ญ ๓๐ ทศ คือ ทานบารมี ๑๐ ทานอุปบารมี ๑๐ และ ทานปรมัตถบารมี ๑๐ ข้อนี้จัดเป็นจรียาของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงงดงามด้วยรูปรายอันทรงสิริหาประมาณมิได้ ประดับด้วยมหาบุรุษลักษณะ ๓๒ และอนุลักษณะ ๘๐ ทรงมีรัศมีแผ่ชาน ออกจากพระวรกายอยู่เสมอ นี่คือรูปราย นอกจากนั้น พระองค์ทรงเพียบพร้อมด้วยนามกายคือการกำจัดกิเลสคือความโลภโกรธหลงโดยสิ้นเชิง และการหยั่งรู้ร้อยสัจเป็นต้นในขณะบรรลุนิพพานเป็นพระพุทธเจ้า ณ โพธิบัลลังก์ นี่คือนามกาย

คุณทั้งสามประการเหล่านี้เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่ไม่มีในบุคคล ทั่วไป การพิจารณาถึงคุณธรรมของพระพุทธเจ้างดกล่าวจึงส่งผลให้ผู้ ปฏิบัติเกิดปิติปราโมทย์ได้เร็ว บางท่านเจริญสติระลึกูปิติดังกล่าวแล้ว

รู้เห็นความเกิดดับของปิติแล้วพัฒนาวิปัสสนาญาณจนกระทั่งได้บรรลุ
มรรคผลนิพพานในที่สุด

จะเห็นได้ว่า ในเวลาระลึกถึงพระพุทธรูป โดยเฉพาอย่างยิ่ง
การระลึกถึงนามกายของพระพุทธรูปเจ้ามักส่งผลให้กิเลสในใจสงบลง ใน
ขณะนั้นไม่มีความโลภ โกรธ หลง มานะ ทิฐิ หรือวิจิจจนา เป็นต้น
อีกทั้งปิติปราโมทย์ก็เกิดขึ้นท่วมท้นในใจของผู้ปฏิบัติ ส่งผลให้การปฏิบัติ
เข้มข้นและพัฒนาได้เร็ว มีตัวอย่างที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ปิติแล้วได้บรรลุ
ธรรม คือ พระมเหสีของพระเจ้าอโศกมหาราช พระนามว่า อสนธิมิตตา
ซึ่งมีความหมายว่า นางมิตตาผู้งามเกลี้ยงเงาไม่ปรากฏข้อต่อ พระนาง
งดงามมากจนไม่เห็นข้อต่อของแขนขาในร่างกาย จึงได้ชื่อเช่นนั้น^{๑๕}

วันหนึ่งพระนางได้ฟังเสียงอันไพเราะของนกกการเวก จึงดำริว่า
พระสุรเสียงของพระพุทธรูปเจ้าคงจะไพเราะมากกว่านี้อีก พระนางได้เจริญ
พุทธานุสสติระลึกถึงพระพุทธรูปที่เกี่ยวกับรูปลักษณะและพระสุรเสียง
ของพระพุทธรูป ทำให้จิตของพระนางเกิดปิติเข้มข้นแจ่มใส ครั้น
กำหนดรู้ปิติดังกล่าวแล้วก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน^{๑๖}

^{๑๕} อสนธิมิตตาติ ตสสา นามิ. ตสสา กิร สรีเร สนฺธิโย น ปณฺณายนฺติ มรฺุสฺสิตถเกน
กตํ วิย สรีรํ โหติ. ตสฺมา “เอวํนามิกา ชาตาติปิ วทฺหติ. (วชิร.ฎีกา ๑/๓๒)

“อาจารย์ทั้งหลายกล่าวว่า พระนามของพระมเหสีพระองค์นั้น คือ
อสนธิมิตตา ได้ยินมาว่า ในสรีระของพระนางไม่ปรากฏข้อต่อ เหมือนสรีระ
ทำด้วยแก้ว ดังนั้นจึงมีชื่ออย่างนี้”

^{๑๖} อสนธิมิตตาปิ ธมฺมาโสภสฺส เทวี่ “อตฺถิ นุ โข ภนฺเต พุทฺธสฺสเรณ สทิส
กสฺสจฺจิ สโรติ สงฺฆํ ปุจฺฉิ. อตฺถิ กรวีกสฺสกุณฺสาติ. กุหิ ภนฺเต เต สกุณฺาติ.
หิมวฺนเตติ. สา ราราณํ อห “เทว อหํ กรวีกสฺสกุณํ ปสฺสิตฺตูกามมทึติ. ราชา
“อิมสฺมิ ปณฺชเร นิสิตฺตวา กรวีกอ อาคจฺจตฺตติ สุวณฺณปณฺชเร วิสสชฺเชสิ.
ปณฺชโร คนฺตวา เอกสฺส กรวีกสฺส ปุโรโต อฏฺฐาสิ. โส “ราชาณาย อาคโต

ปณฺชโร น สกฺกา น คนฺตุนฺติ ตตฺถ นิสีทิ. ปณฺชโร อาคนฺตฺวา รมฺโฆ ปฺรโต
อฏฺฐจาสิ. น กรวีกสทฺทํ การาเปตุํ สกฺโกนฺติ. อถ ราชฯ “กถํ ภณฺเ อิมํ สทฺทํ น
กโรนฺตฺติ อาห. ฌาตเก อทิสฺวา เทวาทิ. อถ นํ ราชฯ อาทาเสหิ ปริกฺขิปาเปสิ.
โส อตฺตโน ฌายํ ทิสฺวา “ฌาตกา เม อาคตาติ มณฺณมาโน ปกฺเขน ตาลํ
ทตฺวา มรฺุสฺสเรน ฌณฺโฬสํ ธมฺมาโน วีย วิรวิ. สกฺลนฺคเร มนฺุสฺสา มตฺตา วีย
ลฬิสฺสุ. อสนฺธิมิตฺตา จินฺเตสิ “อิมสฺส ตาว ติรจฺจานคตฺสฺส เหวํ มรฺุโร สทฺโท
กิทิสฺโส นุ โข สพฺพณฺณตฺตมฺมาณสิริปตฺตสฺส ภควโต สทฺโท อโหสิติ ปิตี
อุปฺปาเทตฺวา ตํ ปิตี อวิชฺหิตฺวา สตฺตหิ ชงฺขมฺสเทหิ สทฺธี โสตาปตฺติผล
ปตฺติจาสิ. เหวํ มรฺุโร กิร กรวีกสทฺโทติ. ตโต ปน สตฺภาเคน สหสฺสสภาเคน จ
มรฺุตรโร วิปสฺสิสฺส กุมารสฺส สทฺโท อโหสิติ เวทิตฺพฺพ. (ที.ม.อ. ๒/๓๘/๔๙)

แม้พระเทวีของพระเจ้าธรรมาโคกราช พระนามว่าอสนธิมิตตา ตรัสถาม
พระสงฆ์ว่า “พระคุณเจ้าผู้เจริญ ใครมีเสียงเช่นกับพระสุรเสียงพระพุทธเจ้า
บ้างหรือหนอ”

พระสงฆ์ : มีแต่เสียงนกการเวก ขอถวายพระพร

พระเทวี : พระคุณเจ้า นกเหล่านั้นอยู่ที่ไหน

พระสงฆ์ : อยู่ในป่าหิมพานต์ ขอถวายพระพร

พระเทวีนักราบพูลพระราชาว่า “ข้าแต่สมมุติเทพ หม่อมฉันต้องการ
เห็นนกการเวก” พระราชาตรัสว่า “เจ้านกการเวกจะมาเกาะในกรงนี้เกิด” แล้ว
ทรงปล่อยกรงทองไป กรงไปหยุดอยู่เบื้องหน้าของนกการเวกตัวหนึ่ง มั่นคิด
ว่า “กรงมาตามพระราชโองการ เราไม่อาจจะไม่ไป” จึงจับที่กรงนั้น กรง
มาแล้วหยุดอยู่เบื้องพระพักตร์พระราชาเท่านั้น ชนทั้งหลายไม่สามารถให้
นกการเวกส่งเสียงได้ ลำดับนั้น พระราชาจึงตรัสว่า “พนาย นกเหล่านี้จะส่ง
เสียงได้อย่างไร” อำมาตย์กราบทูลว่า “ขอเดชะ พวกมันเห็นญาติทั้งหลายแล้ว
จะส่งเสียง พระเจ้าข้า” ลำดับนั้น พระราชาจึงให้ล้อมกรงนั้นด้วยกระฉาก
นกการเวกนั้นเห็นเงาของตนก็เข้าใจว่า “พวกญาติของเรามาแล้ว” จึงใช้ปีก
ให้จิ้งหะ ร้องด้วยเสียงอันไพเราะ เหมือนคนเป่าปี่แก้วมณี พสกนิกรทั้งหลาย
ในพระนครทั้งสิ้นพากันร้องเพลงเหมือนเป็นคนคนมา พระอสนธิมิตตาเทวี
ทรงดำริว่า “สัตว์ดิรัจฉานนี้ยังมีเสียงไพเราะอย่างนี้ก่อน พระผู้มีพระภาค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๓๗} มีเรื่องเล่าว่า ที่ประเทศลังกามีพระเถระรูปหนึ่งชื่อว่า พระศุสสเทวะ พำนักอยู่ในสถานที่ชื่อภูกฏอันธการะ วันหนึ่งท่านกวาดลานพระเจดีย์ ห่มอุตตราสงค์เฉวียงบ่า ยืนมองดูลานพระเจดีย์ที่เกลี้ยทรายไว้ราบเรียบเหมือนลาดด้วยดอกยางทราย ได้เกิดปิติปราโมทย์มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นอารมณ์ ในขณะนั้น มารทำที่เหมือนลิงดำที่เกิดในเชิงภูเขา ไปเกลี้ยมูลโคที่ลานพระเจดีย์ พระเถระไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ จึงกวาดแล้วไป แม้ในวันที่ ๒ มารจำแลงเป็นโคแก่ ได้ทำอาการอันแปลกเช่นนั้นเหมือนกัน ในวันที่ ๓ ได้เนรมิตอัฐภาพเป็นคนเท่าเก ใช้เท้าเดินค้ำมูลโคไป

พระเถระคิดว่า “ชายที่นำเกลี้ยตเช่นนั้นไม่มีในโคจรคามหนึ่งโยชน์รอบด้าน คงเป็นมาร” จึงถามว่า “เจ้าเป็นมารหรือ”

มารตอบว่า “ใช่ขอรับ ข้าพเจ้าเป็นมาร บัดนี้ ข้าพเจ้าไม่อาจลงท่านได้”

พระเถระถามว่า “เจ้าเคยเห็นพระตถาคตไหม”

มารตอบว่า “เคยเห็น”

พระเถระกล่าวว่า “ธรรมตามารมีอานุภาพมาก เจ้าจงเนรมิตอัฐภาพคล้ายกับอัฐภาพของพระผู้มีพระภาคให้ฉันดูหน่อย”

ผู้บรรลุวิริคือพระสัมพัญญตญาณแล้วทรงมีพระสุรเสียงเป็นเช่นไรหนอแล” ยังปิติให้เกิดขึ้นแล้ว ไม่ละปิตินั้น ทรงดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล พร้อมกับนางสนม ๗๐๐ คน ได้ทราบว่ เสียงนกกการเวกไพเราะ ด้วยอาการอย่างนี้ แต่บัณฑิตพึงทราบว่ พระสุรเสียงของพระวิปัสสิราชกุมาร ไพเราะกว่านั้นถึง ๑๐๐ เท่าและ ๑,๐๐๐ เท่า”

^{๓๗} วิสุทธิ. ๑/๑๖๖/๒๔๘

มารกล่าวว่า “ข้าพเจ้าไม่อาจเนรมิตรูปเช่นนั้นได้หรือขอรับแต่
เอาเถอะ ข้าพเจ้าจะเนรมิตรูปเทียมซึ่งคล้ายกับพระพุทธเจ้านั้น” จึง
จำแลงรูปของตน ยืนอยู่ด้วยอัตภาพอันคล้ายกับพระรูปของพระพุทธเจ้า

พระเถระมองดูมารพลางคิดว่า “มารตนนี้ยังมีราคะ โทสะ และ
โมหะ ยังดงามถึงเพียงนี้ก่อน พระผู้มีพระภาคจะทรงดงามเพียงไร
หนอ เพราะพระองค์ทรงปราศจากราคะ โทสะ และโมหะโดยสิ้นเชิง” เกิด
ปิติมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ ได้เจริญวิปัสสนาจนบรรลุอรหัตตผล

ในคัมภีร์อัฐฐาสลีนี^{๑๘} มีเรื่องเล่าว่า พระเถระชื่อว่ามหาตติคมย-
ติสสทตตะเดินทางไปสู่ฝั่งโน้นโดยคิดว่าเราจักน้อมสักการตันมหาโพธิ์ ท่าน
ได้นั่งบนพื้นเรือแลดูมหาสมุทร ลำดับนั้น ฝั่งโน้นยังไม่ปรากฏแก่ท่าน
ในครั้งนั้น และฝั่งนี้ก็ยังไม่ปรากฏ มีเพียงมหาสมุทรที่ดาดด้วยผิวน้ำ
อันแตกกระจายด้วยกระแสคลื่นเป็นเช่นกับแผ่นเงินที่ถูกแผ่ออกและ
เครื่องลาดที่ทำด้วยดอกมะลิได้ปรากฏแล้ว

ท่านคิดว่ากำลังคลื่นในมหาสมุทรมีกาลังกว่า หรือนัยที่เป็น
ตัวอย่างในสมันตปัฏฐาน ๒๔ ปัจจัยมีกำลังกว่า ในขณะที่นั้น ปิติที่มีกำลัง
ก็เกิดขึ้นแก่ท่านผู้พิจารณาธรรมอันละเอียดสุขุมว่า ขอบเขตของ
มหาสมุทรย่อมปรากฏ เพราะเบื้องล่างกำหนดด้วยแผ่นดิน เบื้องบน
กำหนดด้วยอากาศ ด้านหนึ่งกำหนดด้วยภูเขาจักรวาล ด้านหนึ่งกำหนด
ด้วยฝั่ง แต่ขอบเขตของสมันตปัฏฐานย่อมไม่ปรากฏ ท่านระงับปิติแล้ว
เจริญวิปัสสนาตามที่นั่งอยู่ ยังกิเลสทั้งปวงให้สิ้นไปแล้ว ตั้งอยู่ในอรหัตตผล
ซึ่งเป็นผลอันเลิศ

^{๑๘} อภ.สจ.อ. ๑/๑๑

พระพุทธคุณบทแรกคือ อรหัง หมายความว่า เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสคือความโลภ โกรธ หลง พระองค์ทรงปราศจากกิเลส ๑,๕๐๐ อย่างพร้อมทั้งความเคยชินที่เคยสั่งสมไว้ในเวลาเป็นปฏุชนโดยสิ้นเชิง แม้จะพบกับอารมณ์ที่น่าใคร่เช่นกับหญิงสาวที่สวยงาม ก็ไม่เกิดความโลภ แม้จะพบกับอารมณ์ไม่น่าพอใจเช่นกับคำด่าว่าของผู้อื่น ก็ไม่เกิดความโกรธ ดังนี้ เป็นต้น

ชาวโลกมักรู้สึกชอบหรือเกิดความโลภเมื่อพบสิ่งที่ชอบ หรือรู้สึกขัดเคืองไม่พอใจเมื่อพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ บางคนไม่เพียงรู้สึกทางใจเท่านั้น แต่ยังแสดงความชอบหรือไม่ชอบออกมาให้เห็นทางกายหรือวาจาอีกด้วย บางคนเหมือนดูเป็นคนสงบเสงี่ยมใจเย็น แต่เมื่อพบกับสิ่งที่ตนไม่ชอบจึงค่อยแสดงออกับกิริยาที่ก้าวร้าวออกมา ดังเช่นเรื่องนางเวเทหิกาที่พบในพระวินัยปิฎก^{๑๙}

มีเรื่องเล่าว่า ในกรุงสาวัตถีมีหญิงแม่เรือนชื่อเวเทหิกา นางมีกิตติศัพท์อันงามขจรไปว่า แม่เรือนเวเทหิกาเรียบร้อย เจียมตนใจเย็น และเธอมีสาวใช้ชื่อกาลีเป็นคนขยัน ไม่เกียจคร้าน จัดการงานดี

ต่อมา กาลีสาวใช้คิดว่า กิตติศัพท์อันงามของนายหญิงของเราขจรไป นายหญิงของเราไม่แสดงความโกรธที่มีอยู่ภายใน หรือว่าหล่อนไม่มีความโกรธอยู่เลย หรือหล่อนไม่แสดงความโกรธที่มีอยู่ภายในเพราะเราจัดการงานเรียบร้อยดี ไม่ใช่หล่อนไม่มีความโกรธ ทางที่ดี เราจะต้องทดสอบนายหญิงดู

วันรุ่งขึ้น กาลีสาวใช้แกล้งตื่นสาย ฝ่ายแม่เรือนเวเทหิกาได้วาดว่า หล่อนว่า “เฮ้ย กาลี”

^{๑๙} ม.ม. ๑๒/๒๒๖/๑๘๕-๘๖

กาลีสาวใช้ชานรับว่า “อะไรเจ้าคะ นายหญิง”

แม่เรือนเวเทหิกาถามว่า “ทำไมจึงตื่นสาย”

กาลีสาวใช้ตอบว่า “ไม่มีอะไรเจ้าคะ”

แม่เรือนจึงกล่าวอีกว่า “นางชาติชั่ว ทำไมจึงตื่นสาย” แล้วโกรธไม่พอใจ ทำหน้านิ่วคิ้วขมวด

ในขณะนั้นกาลีสาวใช้คิดว่า นายหญิงของเราไม่แสดงความโกรธ ที่มีอยู่ภายในเท่านั้น ไม่ใช่หล่อนไม่มีความโกรธ ที่ไม่แสดงความโกรธ ที่มีอยู่ภายในก็เพราะเราจัดการงานเรียบร้อยดี ไม่ใช่หล่อนไม่มีความโกรธ ทางที่ดี เราจะต้องทดสอบนายหญิงต่อไปอีก

ต่อมากาลีสาวใช้ก็ตื่นสายกว่าทุกวัน ครั้นนั้น แม่เรือนเวเทหิกาก็ร้องทวาดต่าหล่อนอีกว่า “เฮ้ย กาลี”

กาลีสาวใช้ชานรับว่า “อะไรเจ้าคะ นายหญิง”

แม่เรือนเวเทหิกาถามว่า “ทำไมจึงตื่นสาย”

กาลีสาวใช้ตอบว่า “ไม่มีอะไรเจ้าคะ”

แม่เรือนจึงกล่าวอีกว่า “นางชาติชั่ว ทำไมจึงตื่นสาย” แล้วโกรธไม่พอใจ ร้องทวาดด้วยความขุ่นเคือง

ในขณะนั้นกาลีสาวใช้คิดว่า นายหญิงของเราไม่แสดงความโกรธ ที่มีอยู่ภายในเท่านั้น ไม่ใช่หล่อนไม่มีความโกรธ ที่ไม่แสดงความโกรธ ที่มีอยู่ภายในก็เพราะเราจัดการงานเรียบร้อยดี ไม่ใช่หล่อนไม่มีความโกรธ ทางที่ดี เราจะต้องทดสอบนายหญิงต่อไปอีก

ต่อมา กาลีสาวใช้ก็ตื่นสายยิ่งกว่าทุกวัน ครั้นนั้น แม่เรือนเวเทหิกาก็ร้องทวาดต่ากาลีสาวใช้ว่า “เฮ้ย กาลี”

กาลีสาวใช้ชานรับว่า “อะไรเจ้าคะ นายหญิง”

แม่เรือนเวเทหิกาถามว่า “ทำไมจึงตื่นสายนัก”

กาลีสาวใช้ตอบว่า “ไม่มีอะไรเจ้าคะ”

แม่เรือนจึงกล่าวอีกว่า “นางชาติชั่ว ทำไมจึงตื่นสายนักเล่า” แล้วโกรธมาก คราวนี้อาจารย์ประตูปว้างศีรษะด้วยหมายว่าจะให้โดนศีรษะแตก คราวนั้นกาลิสาใช้มีศีรษะแตกมีเลือดไหลอาบเทียวปาวประกาศแก่คนบ้านใกล้เคียงว่า “คุณพ่อคุณแม่ เชิญดูการกระทำของคนเรียบร้อย เจียมตน ใจเย็นเถิด นางโกรธไม่พอใจว่าตื่นสาย จึงคว่ำลิ่มประตูปว้างศีรษะของสาวใช้คนหนึ่งจนหัวแตก” ตั้งแต่นั้นมากิตติศัพท์อันชั่วของแม่เรือนเวเทหิกาก็ขจรไปว่า หญิงแม่เรือนชื่อเวเทหิกา ดุร้าย ไม่เจียมตน ใจร้อน

เรื่องนางเวเทหิกาเป็นตัวอย่างของคนสงบเสถียรที่ยังไม่กระทบกับสิ่งที่ตนไม่พอใจ ถ้าพบอารมณ์ดังกล่าวก็ทำให้ใจแปรปรวนเป็นความโกรธได้ ท่านจึงเปรียบเทียบความโกรธว่าเหมือนงูเห่า ตามปกติงูเห่าจะขดตัวอยู่เสมอไม่ทำร้ายคน แต่ถ้าถูกขว้างด้วยก้อนหิน มันก็จะชูหัวขึ้นแสดงความดุร้ายออกมาให้เห็น โทสะก็เช่นเดียวกัน มักเกิดจากการได้ยินถ้อยคำที่ตนไม่พอใจแม้เพียงคำเดียว ก็อาจทำให้โทสะปรากฏขึ้นมาทันที

ในบรรดาเหตุเกิดของปิติสัมโพชนมงค์ ๑๑ ประการเหล่านี้ การระลึกถึงพระพุทธรูปเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะผู้ที่ระลึกถึงพระพุทธรูปย่อมบรรลุนิพพานเร็ว เนื่องจากพระพุทธรูปก่อให้เกิดปีติปราโมทย์เร็ว ในสมัยพระพุทธกาลผู้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าจึงบรรลุนิพพานในขณะที่ฟังได้ด้วยการกำหนดรู้ปีติปราโมทย์ที่เกิดในขณะนั้น ซึ่งเป็นความอิ่มใจที่เกิดในขณะที่เห็นรูปกายอันงดงาม หรือได้ยินพระสุรเสียงอันไพเราะของพระพุทธเจ้า

พระสุรเสียงของพระพุทธเจ้านั้นมิได้เหมือนกับเสียงของมนุษย์ทั่วไป คือ เสียงของพรหมและพระพุทธเจ้าประกอบด้วยองค์ ๘ ดังข้อความว่า

วิสสุฏฺฐ มณฺช วิญญะยา สวณียา'วิสาร์โ

พินทุ คมฺภีโร นินฺนาที- เตยว'มฏฺฐจฺคิโก สโร.^{๒๐}

“เสียงของพรหมและพระพุทเจ้ามีองค์ ๘ คือ แจ่มใส ไพเราะ ชัดเจน เสนาะโสต ไม่เครื่อพรา กลมกล่อม ลุ่มลึก และก้องกังวาน”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อสังฆกุมารพรหมตรัสเนื้อความนี้ มีเสียงประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ (๑) แจ่มใส (๒) ชัดเจน (๓) นุ่มนวล (๔) ชวนฟัง (๕) กลมกล่อม (๖) ไม่เครื่อพรา (๗) ลุ่มลึก (๘) ก้องกังวาน สังฆกุมารพรหมเปล่งเสียงให้รู้กันเฉพาะในบริษัท เท่านั้น เสียงของสังฆกุมารพรหมนั้นไม่ได้ดังออกไปภายนอกบริษัท ผู้มีเสียงประกอบด้วยองค์ ๘ ประการเช่นนี้เรียกว่า ‘มีเสียงเหมือนเสียงพรหม’ ”^{๒๑}

“ท่านพระโคตมพระองค์นั้นทรงมีพระสุรเสียงเปล่งออกจาก พระโอษฐ์ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ (๑) แจ่มใส (๒) ชัดเจน (๓) นุ่มนวล (๔) ชวนฟัง (๕) กลมกล่อม (๖) ไม่เครื่อพรา (๗) ลุ่มลึก (๘) ก้องกังวาน”^{๒๒}

^{๒๐} อภิธาน. ๑/๑๒๙

^{๒๑} อิมมตฺถํ ภนฺเต พุทฺธมฺโม สนฺสกฺมาโร ภาสโต อฏฺฐจฺคสมฺพนฺนาโค สโร โหติ วิสสุฏฺฐโ จ วิญญะโย จ มณฺช จ สวณียะ จ พินทุ จ อวิสาร์โ จ คมฺภีโร จ นินฺนาที จ. ยถาปริสํ โข ปน ภนฺเต พุทฺธมา สนฺสกฺมาโร สเรณ วิญญาเปติ, น จสฺส พหิทฺธา ปริสาย โฆโส นิจฺจโรติ. ยสฺส โข ปน ภนฺเต เอวํ อฏฺฐจฺคสมฺพนฺนาโค สโร โหติ, โส วุจฺจติ พุทฺธมฺมสโรติ. (ที.ม. ๑๐/๒๘๕/๑๘๑)

^{๒๒} อฏฺฐจฺคสมฺพนฺนาโค โข ปนสฺส โภโต โคตมสฺส มุขโต โฆโส นิจฺจโรติ วิสสุฏฺฐโ จ วิญญะโย จ มณฺช จ สวณียะ จ พินทุ จ อวิสาร์โ จ คมฺภีโร จ นินฺนาที จ. (ม.ม. ๑๓/๓๘๗/๓๗๒)

เมื่อได้ฟังพระสุรเสียงของพระพุทธเจ้าเช่นนี้ ทำให้บุคคลนั้นเกิด ความปิติปราโมทย์ โดยทั่วไปขณะฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าอยู่ เสียงของ พระพุทธเจ้ามักท่วมท้นจิตใจของผู้ฟังจนไม่อาจจะคิดฟังซ้ำได้ ข้อนี้ เปรียบได้กับเสียงของนกการเวก ผู้ที่ได้ยินเสียงนกการเวกอยู่ ถ้า กำลังทำงานสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ เช่น กำลังยกก้อนขึ้นมาจะตีเหล็ก ก็จะวาง มือไว้ ไม่สามารถที่จะขยับร่างกายได้ ถ้ากำลังตักอาหารขึ้นกำลังจะใส่ ปาก เมื่อได้ยินเสียงของนกการเวกก็จะหยุดเคลื่อนไหวทุกอย่าง โดยที่ ไม่อาจขยับร่างกายหรือคิดอย่างอื่นได้เลย ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ได้ยิน เสียงของพระพุทธเจ้าซึ่งไพเราะยิ่งกว่าเสียงของนกการเวก ย่อมเกิดปิติ ปราโมทย์อย่างท่วมท้น นอกจากนั้น เขาอาจเกิดศรัทธาเลื่อมใสต่อ พระพุทธเจ้าเป็นอย่างมาก จึงอาจกำหนดรู้ศรัทธานั้นแล้วเห็นความเกิด ดับจนบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลได้ หรือเขาอาจจะกำหนดรู้ปัญญา คือความเข้าใจเนื้อหาของหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในตอนนั้น ก็ทำให้บรรลุธรรมได้เหมือนกัน

สรุปความว่า ถ้าเขากำหนดรู้ศรัทธา สติ สมาธิ หรือปัญญาที่ ปรากฏชัดเจนในขณะนั้น ย่อมสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลได้ จึงไม่แปลกเลยว่าผู้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าสามารถบรรลุธรรมได้ เพราะว่าเขาเกิดปิติปราโมทย์นั่นเอง และเมื่อกำหนดรู้ปิติปราโมทย์ ศรัทธาหรือปัญญาเป็นต้น ย่อมสามารถรู้เห็นความเกิดดับ และบรรลุ วิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ ดังพระพุทธดำรัสว่า

สุณณาการํ ปวิฏฺฐสฺส

สนฺตจิตฺตสฺส ภิกฺขุโน

อมาณุสํ รติ โหติ

สมฺมา ธมฺมํ วิปสฺสโต.^{๒๓}

^{๒๓} บ.ร. ๒๕/๓๗/๘๒

ปิติสัมโพชฌงค์

“เมื่อภิกษุไปสู่ที่สงัด มีใจสงบ หยั่งเห็นสภาวะธรรมโดยชอบ ย่อมบังเกิดความยินดีที่มีใจของมนุษย์ทั่วไป”

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติอยู่ในที่สงัด มีใจสงบด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ และหยั่งเห็นธรรมตามความเป็นจริง คือ รู้เห็นความเกิดดับของรูปนาม ย่อมเกิดความรู้หนมัยอันมีใจของมนุษย์ คือ เกิดปิติสัมโพชฌงค์อันประกอบด้วยมหากุศลจิตซึ่งไม่เคยรู้สึกมาก่อน

ยโต ยโต สมมสติ

ชนธานํ อุทฺยพฺพยํ

ลภเต ปิตฺติปาโมชฺชํ

อมตํ ตํ วิชานตํ^{๒๔}

“เมื่อเธอหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไปแห่งขันธแล้ว ย่อมได้ความปิติปราโมทย์จากรูปนามที่กำหนดรู้อยู่ ซึ่งเป็นทางอมตะสำหรับผู้รู้เห็น[ความเกิดดับของรูปนาม]”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ตรัสไว้ในคัมภีร์ธรรมบทข้างต้นว่า ปิติย่อมเกิดขึ้นในวิปัสสนาญาณระดับอุทยัพพญาณ และเป็นทางบรรลุอมตะสำหรับผู้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามในวิปัสสนาญาณนี้ กล่าวคือ การเจริญวิปัสสนากำหนดรู้ความปิติปราโมทย์ย่อมทำให้วิปัสสนาพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งบรรลุถึงมรรคผลนิพพานในที่สุด ด้วยการนำความปิติปราโมทย์มาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นเอง

จะเห็นได้ว่า มีพระพุทธพจน์บทหนึ่งตรัสว่า

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ

ยทา ปญฺเฑาย ปสฺสติ

อถ นิพฺพินฺนํ ทุกฺเข

เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา^{๒๕}

^{๒๔} พ.ธ. ๒๕/๓๗๔/๘๒

^{๒๕} พ.ธ. ๒๕/๒๗๗/๖๔

“เมื่อใด บุคคลหยั่งเห็นด้วย[วิปัสสนา]ปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ในภายหลังจากนั้น เขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ [คือเบญจขันธ์] ความเบื่อหน่ายนี้เป็นทางแห่งความหมดจด”

ข้อความว่า สพเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสติ (เมื่อใดบุคคลหยั่งเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง) หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุสัมมสมณญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับ ต่อมาเขาย่อมบรรลุอุทยัพพญาณเป็นต้นไป จึงเบื่อหน่ายในทุกข์ คือรูปนามด้วยนิพพิทาญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเบื่อหน่ายในทุกข์ ตามข้อความว่า อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข (ในภายหลังจากนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์) ในขณะนั้นเขาย่อมเกิดวิปัสสนาญาณที่เรียกว่า นิพพิทาญาณ และนิพพิทาญาณนั้นเป็นทางแห่งความหมดจดจากกิเลสคือพระนิพพาน เพราะเป็นเหตุเกิดของมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ ตามข้อความว่า เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา (ความเบื่อหน่ายนี้เป็นทางแห่งความหมดจด)^{๒๖}

^{๒๖} ปญฺญายาติ วิปสฺสนาปญฺญา ย, ปสฺสติ สมฺมสฺสติ, อถ ปจฺฉา อุทยัพพญาณาทิโน อฺปฺปตฺติยา อุตฺตรกาลํ, นิพฺพินฺทติ ทุกฺเขติ ตสฺมีเยว อนิจฺจาการโต ทิฏฺเฐ สพเพ สงฺขาราติ วุตฺเต เตภูมเก ขนฺธปญฺจกสงฺขาเต ทุกฺเข นิพฺพินฺทติ นิพฺพิทาญาณํ ปฏฺฐิลภติ, เอส มคฺโค วิสุทฺธิยาติ เอส นิพฺพิทานุสฺสนาสงฺขาโต วิราคาทีนํ การณฺญโต นิพฺพานสฺส อธิคมฺปาโย, (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๑/๓/๑๓)

“คำว่า ปญฺญา (ด้วยปัญญา) คือ วิปัสสนาปัญญา

คำว่า ปสฺสติ (รู้เห็น) หมายความว่า พิจารณาเห็น

คำว่า อถ แปลว่า ในภายหลังจากนั้น] หมายความว่า ในกาลต่อไป ถัดจากอุทยัพพญาณเป็นต้นเกิดขึ้น

สรุปความว่า พระดำรัสนี้ตรัสถึงวิปัสสนาญาณ ๒ อย่างโดยตรง คือ สัมมสนญาณ และนิพพิทาญาณ ในพระสูตรต่างๆ ตรัสถึงวิปัสสนาญาณแตกต่างกันออกไป จะเห็นได้ว่า ในสามัญญผลสูตรตรัสนามรูปปริเฉทญาณไว้ โดยเปรียบผู้ปฏิบัติเหมือนบุรุษผู้ดูแก้วไพฑูรย์ รูปเหมือนแก้วไพฑูรย์ จิตที่ตามรู้รูปเหมือนด้ายที่ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์^{๒๗} หรือ

คำว่า นิพพิณฺทิตี ทุกฺเช (ย่อมเบือนหายในทุกข์) หมายความว่า ย่อมเบือนหาย คือ ได้บรรลุนิพพิทาญาณในทุกข์ที่เรียกว่า เบญจขันธ์ ที่มีในภูมิ ๓ ตามที่ตรัสว่า สพฺเพ สงฺขารา (สังขารทั้งปวง) ซึ่งบุคคลเห็นว่าไม่เที่ยง

บาทคาถาว่า เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา (ความเบือนหายนี้เป็นทางแห่งความหมดจด) หมายความว่า ความเบือนหายนี้คือนิพพิทานุสสญาณ เป็นทางบรรลุพระนิพพาน เพราะเป็นเหตุเกิดของมรรคญาณเป็นต้น”

^{๒๗} โส เอวํ ปชานาติ อโย โข เม กาโย รูปี จาตุมหากฺขติโก มาตาเปตติกสมภโว โอตฺถกฺขมาสุปฺปโย อนิจฺจุจฺจาทนปริมทฺทนภทฺทวิทฺธสฺสนมฺโม, อิทฺถจ ปน เม วิมฺวณฺเณ เอตฺถ สิตํ เอตฺถ ปฏฺวิพทฺธนฺติ. เสยฺยถาปิ มาณว มณฺเฑวฺพุริโย สุโก ชาติมา อฏฺฐังโส สุปริกมฺมโกโต อจฺโณ วิปฺปสนฺโน สพฺพาการสมฺปนฺโน, ตตฺตรสฺส สุตฺตํ อวูตํ นิลํ วา ปีตํ วา โลหิตํ วา โอทาตํ วา ปณฺหุสฺสุตฺตํ วา, ตเมณฺ จกฺขมา ปุริโส หตฺถเก กริตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย อโย โข มณฺเฑวฺพุริโย สุโก ชาติมา อฏฺฐังโส สุปริกมฺมโกโต อจฺโณ วิปฺปสนฺโน สพฺพาการสมฺปนฺโน, ตตฺตริทํ สุตฺตํ อวูตํ นิลํ วา ปีตํ วา โลหิตํ วา โอทาตํ วา ปณฺหุสฺสุตฺตํ วาติ, เอวเมว โข มาณว ภิกฺขุ เอวํ สมาหิตะ จิตฺเต ปริสฺสุทฺเธ ปรีโยทาเต อนนฺตเณ วิคฺคฺตูปกฺกิลเส มุทฺทภูเต กมฺมณฺเฑย จิตฺเต อาเนณฺชปฺปตฺเต ฌานทสฺสนาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินินฺนาเมติ. (ที.สี. ๙/๔๗๒/๒๐๖-๗)

“ภิกษุ นั้นย่อมรู้ชัดดังนี้ว่า กายของเรามีรูป ประกอบด้วยมหาภูตสี่ เกิดจากมารดาบิดา เติบโตด้วยอาหาร ไม่เที่ยง ต้องอบนวด มีการวิบัติ กระจัดกระจายเป็นธรรมดา และจิตของเรานี้ก็อาศัยอยู่ในกายนี้ เนิ่องอยู่ในกายนี้

ในพระสูตรบางสูตรตรัสถึงวิปัสสนาญาณ ๓ อย่างบ้าง ๔ อย่างบ้าง ๕ อย่างบ้างตามสมควรแก่ผู้ฟัง ด้วยเหตุนี้ ผู้ฟังธรรมที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงอยู่จึงเกิดปิติสัมโพชนมงค์แล้วรู้เห็นความเกิดดับ เขาย่อมบรรลुวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณในเสี้ยววินาทีเดียวเท่านั้น

นอกจากนั้น ในอังคุตตรนิกาย พระพุทธรองค์ทรงระบุถึงการเจริญพระพุทธรูปว่าส่งผลให้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ดังข้อความว่า

อิธ ภิกขเว อริยสาวโก ตถาคตํ อนุสฺสเรติ- อิติปิ โส ภควา ฯ เปยฺยอุชฺศตเมวสฺส ตสฺมี สมเย จิตฺตํ โหติ นิภฺชนตํ มุตฺตํ วุญฺจติ ฌเณมฺหา. เคโรติ โข ภิกขเว ปญฺจนเณตํ กามคฺคณานมธฺวจฺนํ. อิทมปิ โข ภิกขเว อารมฺมณํ กริตฺวา เอวมิธเกจฺเจ สตฺตา วิสฺสุขณฺนติ.^{๒๘}

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ห่มระลึกถึง[คุณของ] ตถาคตว่า อิติปิ โส ภควา (แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น) ฯลฯ จิตของเรอดำเนินไปตรงในขณะนั้น พ้นออกไปจากสิ่งที่น่าลุ่มหลง

มาณพ อุปมาเหมือนแก้วไพฑูรย์อันงาม มีค่า แปรเปลี่ยน นายช่างเจียรไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวลร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์นั้น บุรุษผู้มีจักขุจะพึงหยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือแล้วพิจารณาเห็นว่า แก้วไพฑูรย์นี้งาม มีค่า แปรเปลี่ยน นายช่างเจียรไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวลร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์นั้น ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทนั้น เมื่อจิตตั้งมั่น [ด้วยสมาธิในจุตตภาวนา] บริสุทธิผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง นุ่มนวลเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้ได้บรรลุสมาธิในจุตตภาวนานั้นย่อมโน้มมนำจิตไปเพื่อปัญญาให้เห็น”

^{๒๘} อัง.น.ก.ก. ๒๒/๒๕/๓๐๑-๒

คำว่า สิ่งที่น่าลุ่มหลง (เคระ) นี่เป็นชื่อของเบญจกามคุณ เหล่าสัตว์
บางคนในธรรมวินัยนี้ระลึกถึงพระพุทธคุณนี้เป็นเหตุแล้วย่อมหมัดจด
ด้วยวิธีนี้”

เมื่อเจริญพระพุทธคุณแล้วจิตของเขาย่อมพ้นไปจากกามคุณ ๕
เมื่อพ้นไปจากกามคุณ ๕ เช่นนี้ ย่อมบรรลุถึงมรรคญาณ พระดำรัสนี้
ได้ระบุว่า การเจริญพระพุทธคุณเป็นสาเหตุหลักในการบรรลุธรรม และ
ทำให้เข้าใจว่าผู้พึงธรรมในสมัยพระพุทธกาลมักเกิดปีติปราโมทย์ด้วย
การพบเห็นพระรูปกายอันงดงามและฟังพระสุรเสียงอันไพเราะ เป็นต้น
แล้วเกิดปีติปราโมทย์จึงได้บรรลุธรรมในขณะฟังได้

ในสมัยพุทธกาล นักบวชประเภทดาบส ปริพาชก และอาชีวก
หรือทายกทายิกาทั่วไป พึงธรรมจากพระพุทธองค์หรือพระสาวกแล้ว
บรรลุธรรมได้ด้วยการกำหนดรู้ปีติปราโมทย์ดังที่กล่าวมาแล้ว ดังเช่น
อุปติสสปริพาชกได้บรรลุเป็นพระโสดาบันด้วยการฟังธรรมจากท่าน
พระอัสสชิ และโกลิตปริพาชกได้บรรลุเป็นพระโสดาบันด้วยการฟังธรรม
จากอุปติสสปริพาชกอีกทอดหนึ่ง แม้ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา
จะไม่ได้ระบุว่าอุปติสสปริพาชกหรือโกลิตปริพาชกได้บรรลุมานานมาก่อน
แต่ในคัมภีร์อรรถกถาของมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์^{๒๔} ได้กล่าวถึงจุด
มุ่งหมายของนักบวชหลายประเภท คือ

^{๒๔} พราหมณณานณิ พรหมโลโก นิฏฐา, มหาตปสสานิ อากัสสรา, ปริพพาชกานิ
สุกกินหา, อาชีวกานิ “อนนุตมานโสติ เอวํ ปริกปฺปิโต อสณฺณิกิโว อิมสฺมิ
สาสเน ปน อรหตฺตํ นิฏฐา. สพฺเพว เจเต อรหตฺตเมว นิฏฐาติ วทนฺติ. (ม.มุ.อ.
๑/๑๔๑/๓๒๙)

“กล่าวโดยละเอียดว่า พรหมโลกเป็นจุดมุ่งหมายของพราหมณ์ พรหม
โลกชั้นอากัสสราเป็นจุดมุ่งหมายของดาบส พรหมโลกชั้นสุกกินหาเป็นจุด

- ๑) พราหมณ์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อไปเกิดเป็นพรหมในพรหมโลก
- ๒) ดาบส มีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุตุนิยมแล้วไปเกิดเป็นพรหมในพรหมโลกชั้นอาภัสสรา
- ๓) ปริพาชก มีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุตุนิยมแล้วไปเกิดเป็นพรหมโลกในชั้นสุภกนิหา

๔) อาชีวก มีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุถึงจตุตถฌานแล้วไปเกิดเป็นอสังขสัจจพรหม (พรหมลูกฟัก มีเพียงรูปไม่มีนาม)

อุปติสสปริพาชกเป็นศิษย์ของอัสสชยปริพาชก และนักบวชประเภทปริพาชกก็มุ่งบำเพ็ญฌานจนกระทั่งถึงฌาน ๓ ดังนั้น จึงอนุมานได้ว่าอุปติสสปริพาชกได้บรรลุตุนิยมมาก่อน เมื่อฟังธรรมเทศนาของท่านพระอัสสชิ ท่านจึงกำหนดรู้ปีติปราโมทย์ หรือปัญญาความเข้าใจหรือรูปนามอื่นในปัจจุบัน แล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

คำว่า พุทธานุสสติ มาจาก พุทธ (พระพุทธคุณ) และ อนุสสติ (การห่มระลึก) โดยคำว่า อนุ แปลว่า ห่ม มีความหมายว่า ปุณปุณ (บ่อยๆ) จัดเป็นการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ ซึ่งก็คือคุณบทที่ตรัสไว้ในประโยคว่า อิติปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทฺธो เป็นต้นนั่นเอง คุณบทต่างๆ ที่สำคัญในการระลึก คือประโยคว่า

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส.

“ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง พระองค์นั้น”

มุ่งหมายของปริพาชก อสังขณิภาพที่ถูกระบุอย่างนี้ว่า ภูมิที่มีจิตไม่สิ้นสุดเป็นจุดมุ่งหมายของอาชีวก แต่อรหัตตผลเป็นจุดมุ่งหมายในศาสนานี้ และภิกษุทั้งหมดนั้นย่อมกล่าวว่า อรหัตตผลเท่านั้นเป็นจุดมุ่งหมาย”

บุคคลผู้กล่าวประโยคนี้ในสมัยพุทธกาลมี ๗ ท่าน คือ ท้าวสักกะ^{๓๐},
ชาณฺฐโสณิพราหมณ์^{๓๑}, นางธัญญาณี^{๓๒}, อารามทัณฑพราหมณ์^{๓๓}, การณ-
ปาลิพราหมณ์^{๓๔}, พระเจ้าปเสนทิโกศล^{๓๕}, และพริหมายพราหมณ์^{๓๖}

ที่ประเทศพม่ามีวิธีสาธยายประโยคนี้สองอย่าง อย่างแรกคือ
สาธยายว่า นโม ตสฺส / ภควโต เป็นต้น อย่างที่สองคือ สาธยายว่า
นโม / ตสฺส ภควโต เป็นต้น เพราะบางสำนักในพม่าถือว่าจะต้องออกเสียง
คำว่า ตสฺส กับ ภควโต ติดกัน เนื่องจากคำว่า ตสฺส (พระองค์นั้น) เป็น
คุณบทของ ภควโต ดังนั้นการตัดแยกคำว่า นโม ตสฺส / ภควโต จึงไม่
ถูกต้อง แต่ควรจะออกเสียงติดบทให้ถูกว่า นโม / ตสฺส ภควโต อย่างไร
ก็ตาม ข้อนี้เป็นความเห็นของอาจารย์พม่าบางสำนักเท่านั้น แต่ผู้เขียน
คิดว่าอาจสาธยายว่า นโม ตสฺส / ภควโต ก็ได้ หรือ นโม / ตสฺส ภควโต
ก็ได้ ถือว่าใช้ได้ทั้งสองแบบ

ประโยคว่า นโม ตสฺส เป็นต้นนี้เรียกว่าบทมหานมัสการ คือ
บทนอบน้อมอันยิ่งใหญ่ เพราะทุกคนที่จะปฏิญาณเป็นชาวพุทธหรือ
รับศีลเป็นต้นต้องเริ่มต้นด้วยบทนี้ และบทนี้ได้รวบรวมพระพุทธคุณ
ที่เป็นหลักสำคัญ ๓ ประการ โดยคำว่า ภควโต (ผู้จำแนกธรรม) ระบุถึง
พระมหากุณาคณ คำว่า อรหโต (ผู้ไกลจากกิเลส) ระบุถึงพระวิสุทธิคุณ

๓๐ ที.ม. ๙/๓๗๑/๒๔๖

๓๑ ม.ม. ๑๒/๒๙๐/๒๔๘

๓๒ ส.ส. ๑๕/๑๘๗/๑๙๒, ม.ม. ๑๓/๔๗/๔๖๖

๓๓ อัง.ติก. ๒๐/๓๘/๖๕

๓๔ อัง.ปมฺจก. ๒๒/๑๙๔/๒๒๓

๓๕ ม.ม. ๑๓/๓๕๗/๓๔๔

๓๖ ม.ม. ๑๓/๓๘๘/๓๗๓

และคำว่า สมมาสมพุทฺธสฺส (ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง) ระบุถึงพระปัญญาคุณ ดังนั้น บทนี้จึงเป็นบทมอบน้อมอันยิ่งใหญ่ที่สำคัญมากต่อการเจริญพระพุทธคุณ

ขอล่าวถึงความหมายของบทนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเจริญพระพุทธคุณได้ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ทั้งนี้เพื่อทำปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพื่อพัฒนาปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไปพลุลย์ต่อไป มีคำอธิบายง่ายๆ ดังนี้

ก. คำว่า นโม แปลว่า ขอนอบน้อม

ข. คำว่า ตสฺส แปลว่า พระองค์นั้น บทนี้เป็นคุณศัพท์ของ ภควโต

ค. คำว่า ภควโต แปลว่า แต่พระผู้มีพระภาค, ผู้มีการจำแนกธรรม (ภค = จำแนก, วนฺตฺ = มี, โต = แต่)

ฌ. คำว่า อรหโต แปลว่า ผู้ไกลจากกิเลส (อรห มาจาก อารกา = ไกล)

ง. คำว่า สมมาสมพุทฺธสฺส แปลว่า ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง (สมฺมา = ชอบ, ถูกต้อง, สํ = เอง, พุทฺธสฺส = ผู้ตรัสรู้)

คำว่า ตสฺส (พระองค์นั้น) มีความหมายว่า พระโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น มิใช่พระพุทธเจ้าพระองค์อื่น เพราะพระพุทธเจ้าพระองค์อื่นมิใช่ศาสดาของเราทั้งหลาย เราทั้งหลายเป็นสาวกของพระโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้น จึงประกอบใช้คำว่า ตสฺส พระองค์นั้นเพื่อระบุว่าคือพระโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า คำว่า ตสฺส นี้มีความหมายเหมือนกับ โส ใน ประโยคว่า อิติปิ โส ภควา อรหํ เป็นต้น ดังข้อความในคัมภีร์วิมุตติวินัยนี้กล่าว

“พระผู้มีพระภาคเจ้าองค์ใดทรงบำเพ็ญบารมี ๓๐ ทัศบริบูรณ์แล้ว ทรงกำจัดกิเลสทั้งปวงได้ ยังหมั่นโลกธาตุให้หั่นไหวยู่ ได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยม พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเป็นผู้ปรากฏยิ่งนักในโลก ฉะนั้นจึงกล่าวว่า โส ภควา (พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น)”^{๓๗}

ข้อนี้หมายความว่า คำว่า ตสฺส ในประโยคที่ว่า นโม ตสฺส หรือ คำว่า โส ในประโยคที่ว่า อิติปิ โส ภควา ระบุถึงพระโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น มิได้หมายถึงพระพุทธรูปเจ้าพระองค์อื่น

คำว่า ภควโต แปลว่า “แต่พระผู้มีพระภาค” คือ แต่พระผู้มีการจำแนกธรรม เพราะ โต ที่ปรากฏเป็นวิภัตติในภาษาบาลี แปลว่า “แต่” (มาจาก ส จตุตถีวิภัตติ) ส่วน ภควา ตัดเป็นสองบท คือ ภค + วา คำว่า ภค มี รากศัพท์มาจาก ภช ธาตุ (จำแนก) ส่วน วา ศัพท์ แปลว่า “มี” (มาจาก วนฺตุ ปัจจัย) ดังนั้น ภควา จึงแปลว่า “ผู้มีการจำแนกธรรม” เปลี่ยน ช ใน ภช ธาตุ เป็น ค จึงมีรูปว่า ภควา

คำว่า ภควา ระบุถึงพระมหากรุณาคุณของพระพุทธรูปเจ้า เพราะพระองค์ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว มิได้วางเฉยเสวยมฤตติสุขอยู่เพียงผู้เดียว แต่ยังชวนชวายเป็นธรรมโปรดเหล่าสัตว์ ดังนั้น บทว่า ภควโต (แต่พระผู้มีพระภาค, แต่พระผู้มีการจำแนกธรรม) จึงระบุถึงพระมหากรุณาคุณของพระพุทธรูปองค์

^{๓๗} โย โส สมตฺตีส ปารมฺมโย ปุเรตฺวา สพฺพกิเลส ฌยฺหิตฺวา ทสฺสทสฺสีโลกธาตุํ กมฺเปนโต อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธิํ อภิสมฺพุทฺโธ, โส โลเก อติปาโกโณติ โส ภควา ตี วุตฺตํ. (วิมตฺติ. ๑/๑/๕๖)

คำว่า อรหโต มีศัพท์เดิมมาจาก อรหฺ แปลว่า “ผู้ห่างไกล” หมายถึง ห่างไกลจากกิเลสทุกประการ บทว่า อรหฺ นี้มีศัพท์เดิมมาจาก อารกา แปลว่า “ห่างไกล” เปลี่ยน อารกา เป็น อรหฺ ตามหลักภาษา เรียกว่า นิรุตตินัย คือ วิธีประกอบรูปศัพท์ตามหลักภาษา โดยไม่ต้องมี สูตรกำกับทางไวยากรณ์ เมื่อเปลี่ยน อารกา เป็น อรหฺ จึงได้รูปว่า อรหฺ และรูปจตุตถวิภักติ ของบทนี้ คือ อรหโต (ผู้ห่างไกลจากกิเลส) คำนี้ระบุนถึงพระวิสุทธิคุณของพระพุทธเจ้า

คำว่า สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส มีรากศัพท์มาจาก สมฺมา แปลว่า โดยชอบ คือ อย่างถูกต้อง คำว่า สมฺ (มาจาก สํ อุปสรรค แปลง นิคคหิตเป็น ม) แปลว่า ด้วยพระองค์เอง คำว่า พุทฺธ แปลว่า ผู้ตรัสรู้ ดังนั้น บทนี้จึงแปลว่า ผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง คำนี้ระบุนถึง พระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวง

สรุปความว่า ประโยคว่า นโม ตสฺส ภควโต เป็นต้นเป็นมหา นมัสการ หรือบทนอบน้อมอันยิ่งใหญ่ที่กล่าวรวมพระพุทฺธคุณทั้งหมด ทั้งสิ้นไว้ในคุณธรรม ๓ ประการ คือ พระมหากรุณาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระปัญญาคุณ ดังที่กล่าวมาแล้ว

๒. Һันระลึกถึงพระธรรมคุณ

การระลึกถึงคุณของพระธรรมไม่เหมือนกับการถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง กล่าวคือ พระธรรมที่บุคคลระลึกถึง คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน และปริยัติ ส่วนพระธรรมอันเป็นที่พึ่งของเหล่าสัตว์ คือ อริยมรรค มีองค์ ๘ ดังข้อความว่า

ยาวตา ภิกขเว สงฺขตา ธมฺมา, อริโย อญฺจุคฺคิโก มคฺโค อคฺค-
มกุขายติ.^{๓๘}

“ธรรมที่มีการปรุงแต่งเหล่าใดมีอยู่ อริยมรรคมีองค์ ๘ เรากล่าว
ว่าเลิศกว่าธรรมที่มีการปรุงแต่งเหล่านั้น”

ในบรรดาสังขตธรรมทั้งหมด อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ มรรคญาณ
ที่ประกอบด้วยองค์ ๘ เป็นเลิศกว่าธรรมทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้ พระธรรม
ที่เราถึงเป็นที่พึงจึงเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือมรรคญาณมีองค์ ๘ ตาม
ที่กล่าวมาแล้ว

มรรคญาณดังกล่าว ชื่อว่าธรรม เพราะเป็นสภาวะทรงไว้
หมายความว่า คำว่า ธมฺม มีรากศัพท์มาจาก ธร ธาตุ (ทรงไว้) มีรูป
วิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ตามหลักภาษาว่า

ตตฺถ อตฺตานํ ธารเณเต จตุสฺส อปาเยสฺส วฏฺฏทุกฺขेषฺส จ อปตฺมาเน
กตฺวา ธารเณตฺติ ธมฺโม.^{๓๙}

“ในพากย์นั้น สภาวะทรงสัตว์ทรงตนไว้ไม่ให้ตกไปในอบาย ๔
และวัฏฏทุกข์ ชื่อว่า ธรรม”

การทรงไว้ในเรื่องนี้เป็นกรณีกาจัดกิเลสบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง
จึงสามารถทรงเหล่าสัตว์ไว้ไม่ให้ตกอบายและวัฏฏทุกข์ จะเห็นได้ว่า
พระโสดาบันกำจัดสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัลลพพตปราคาส พระธรรม
จึงทรงสัตว์ไว้ไม่ให้ตกอบายและได้รับสุขในวัฏฏทุกข์ที่ตนเกิดขึ้น ไม่ว่า
จะเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือพรหม ย่อมได้รับภพสมบัติ คือสมบัติแห่ง
ภพในชาตินั้นๆ พระสกทาคามีทำให้กามราคะและภริษะน้อยลง โดย

^{๓๘} อัง.จตุกก. ๒๑/๓๔/๓๔

^{๓๙} วิกาวินี ๙/๑/๑๖๔

ท่านไม่มีการครองเรือนเหมือนฆราวาสทั่วไป และมีกามราคะและปฏิฆะน้อยกว่าพระโสดาบัน ทำให้ท่านไปเกิดอีกเพียงชาติเดียว พระอนาคามีกำจัดกามราคะและปฏิฆะโดยสิ้นเชิง ท่านไม่มีความยินดีพอใจในพรหม ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส จึงต้องไปเกิดเป็นพรหมในพรหมโลกแน่นอน พระอรหันต์กำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง จึงพ้นไปจากวัฏฏทุกข์ทั้งหมด

ศาสนาเทวนิยมถึงศาสดาของตนเป็นที่พึ่งด้วยการอ้อนวอนให้ประทานพรและมอบความสุขนิรันดร์ให้หลังจากเสียชีวิตแล้ว แต่ในศาสนาพุทธพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งด้วยสาเหตุเหล่านี้ คือ

ก. พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งด้วยการแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ และห้ามปรามสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ (हित ปวตฺตเนน อหิตา จ นีวตฺตเนน^{๔๐}) คือ แนะนำประโยชน์แก่พวกเราว่า ควรทำกุศลอันดีงาม และหลีกเลี่ยงอกุศลอันไม่ดีงาม

ข. พระธรรมเป็นที่พึ่งด้วยการนำออกจากภพ และให้ความปลอดภัยในวัฏฏสงสาร (ภวณฺตารา อุตฺตรเนน อสฺสสาทาเนน จ^{๔๑}) หมายความว่า พระโสดาบันผู้ได้บรรลุมรรคญาณเป็นครั้งแรก ย่อมข้ามทางกันดารแห่งภพ โดยท่านจะเกิดอีกเพียงเจ็ดชาติ พระสกทาคามีเกิดอีกเพียง ๑ ชาติ พระอนาคามีไม่ต้องมาเกิดในกามภูมิอีก ส่วนพระอรหันต์หมดสิ้นการเวียนตายเวียนเกิดโดยสิ้นเชิง นอกจากนั้น พระธรรมยังให้ความปลอดภัยแก่พระอริยะผู้บรรลุธรรม โดยพระโสดาบันไม่ต้องไปเกิดในอบายแน่นอน เมื่อเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม ก็เกิด

^{๔๐} ขุ.ขุ.อ. ๖

^{๔๑} ขุ.ขุ.อ. ๖

เป็นพระอินทร์หรือเทวดาที่เป็นใหญ่ในเทวโลกหรือพรหมโลกนั้นๆ ถ้าเป็นเทพธิดาก็เป็นมเหสีของท้าวเทพที่อยู่ในสวรรค์นั้นๆ พระสกทาคามีก็เช่นเดียวกัน ย่อมได้รับภพสมบัติยิ่งไปกว่าพระโสดาบัน พระอนาคามีจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ในรูปภูมิหรืออรูปภูมิอื่น ก็จะเป็นพรหมที่เป็นใหญ่ในภพนั้นๆ ที่จริงแล้วรูปพรหมมีหลากหลาย มีพรหมชั้นราษฏรบ้าง พรหมบุโรหิตบ้าง ท้าวมหาพรหมบ้าง ส่วนพระอรหันต์ยิ่งได้รับความปลอดภัยอย่างสูงสุด โดยหมดสิ้นการเวียนตายเวียนเกิดอีกอย่างสิ้นเชิง

ค. พระอริยสงฆ์เป็นที่พึงด้วยการให้ผลอันไพบูรณ์แก่ของบูชาอันเล็กน้อย (อปปทานมปิ การานํ วิปุลผลปฏฺฐิลาภกรณเณ^{๔๒}) หมายความว่า ผู้ที่ถวายสักการะบูชาแก่พระอริยสงฆ์ แม้จะเป็นการบูชาเล็กน้อยก็ทำให้ได้รับผลอันยิ่งใหญ่

ส่วนพระธรรมที่เกี่ยวกับพระธรรมคุณในธัมมานุสสติ หมายถึง พระธรรม ๑๐ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน และปริยัติ กล่าวคือ ทุกศาสนาต่างมีคำสอนในศาสนาของตน และเชื่อว่าคำสอนในศาสนาตนเป็นคำสอนที่ดียิ่ง แม้ชาวพุทธก็กล่าวว่าคำสอนในศาสนาพุทธเป็นคำสอนที่ดียิ่ง เราจึงควรพิจารณาว่าคำสอนที่ดียิ่งนั้นมีลักษณะอย่างไร

คุณบทประการแรกของพระธรรม คือ สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม (พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว) ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน และปริยัติ ในเรื่องนี้คำสอนคือพระธรรมเป็นสิ่งที่ดียิ่งเพราะระงับความโลภ โกรธ หลง จะเห็นได้ว่า ความโลภเป็นต้นส่งผลให้คน

^{๔๒} ขุ.ขุ.อ. ๖

ทำชั่วด้วยการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น พอความโลภเกิดขึ้นก็ไม่
เหลียวและอะไรทั้งสิ้น มันเป็นสาเหตุที่ทำให้พี่น้องทะเลาะเบาะแว้ง ทำให้
ครอบครัวแตกแยกด้วยการแย่งชิงสมบัติกัน

ในอังคุตตรนิกาย อาชีวกสูตร^{๔๓} มีข้อความว่า ครั้งหนึ่ง ท่าน
พระอานนท์พำนักอยู่ที่โฆสิตาราม เขตกรุงโกสัมพี ได้มีคหบดีคนหนึ่ง
ที่เป็นสาวกของอาชีวกเข้าไปหาท่านแล้วถามว่า

“ท่านผู้เจริญ คนพวกไหนในโลกกล่าวธรรมไว้ดี ปฏิบัติดี
ดำเนินไปดี”

ท่านพระอานนท์ตอบว่า “คหบดี ถ้าเช่นนั้น เราขอย้อนถามท่าน
ในเรื่องนี้ว่า คนพวกใดแสดงธรรมเพื่อละราคะ โทสะ และโมหะ คน
พวกนั้นกล่าวธรรมไว้ดีแล้วหรือไม่”

“ท่านผู้เจริญ คนพวกใดแสดงธรรมเพื่อละราคะ โทสะ และโมหะ
คนพวกนั้นชื่อว่ากล่าวธรรมไว้ดี”

พระอานนท์ถามว่า “คหบดี คนพวกใดปฏิบัติเพื่อละราคะ
โทสะ และโมหะ คนพวกนั้นปฏิบัติดีในโลกหรือไม่”

คหบดีตอบว่า “ท่านผู้เจริญ คนพวกใดปฏิบัติเพื่อละราคะ
โทสะ และโมหะ คนพวกนั้นชื่อว่าปฏิบัติดีในโลก”

ท่านพระอานนท์ถามว่า “คหบดี คนพวกใดละราคะได้ ตัตราก
ถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไป เหลือแต่พื้นที่ ทำให้
ไม่เกิดขึ้นต่อไป คนพวกใดละโทสะได้ ฯลฯ คนพวกใดละโมหะได้
ตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไป เหลือแต่พื้นที่
ทำให้ไม่เกิดขึ้นต่อไป คนพวกนั้นดำเนินไปดีในโลกหรือไม่”

^{๔๓} อัง.ติก. ๒๐/๗๓/๒๑๑

คหบดีตอบว่า “ท่านผู้เจริญ คนพวกใดละระคะได้ ตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไป เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่เกิดขึ้นต่อไป คนพวกใดละโทสะได้ ฯลฯ คนพวกใดละโมหะได้ ตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไป เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่เกิดขึ้นต่อไป คนพวกนั้นชื่อว่าดำเนินไปดีในโลก”

สรุปความว่า คนที่แสดงธรรมเพื่อละระคะ โทสะ และโมหะ ชื่อว่ากล่าวธรรมไว้ดี คนที่ปฏิบัติเพื่อละระคะ โทสะ และโมหะ ชื่อว่าปฏิบัติดี คนที่ละระคะ โทสะ และโมหะได้แล้ว ชื่อว่าดำเนินไปดี ดังนั้นพระธรรมจึงชื่อว่าตรัสไว้ดี เพราะเป็นไปเพื่อละระคะ โทสะ และโมหะนั้นเอง นอกจากนั้น พระธรรมที่ตรัสไว้ดียังเป็นธรรมที่ไพเราะโดยอรรถและพยัญชนะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดอีกด้วย

คุณบทประการที่ ๒ ของพระธรรม คือ สนุกปฏิลิโก (เป็นธรรมที่เห็นได้ด้วยตนเอง) หมายถึง โลกุตระธรรม ๙ ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๕ และนิพพาน หมายความว่า ไม่ใช่ธรรมที่ควรเชื่อด้วยศรัทธาอย่างเดียว แต่เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติแล้วเห็นได้ด้วยตนเอง ข้อนี้เปรียบได้กับคนอมเกลือได้รับรู้รสเค็มของเกลือด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อคนอื่นว่าเกลือเค็มหรือคนอนมน้ำตาลก็รับรู้รสหวานของน้ำตาลด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อคนอื่นว่าน้ำตาลหวาน หรือเปรียบได้กับคนป่วยที่ต้องกินยาของหมอโรคจึงจะหาย ถ้าไม่กินยาหมอโรคก็ไม่หาย

ธรรมเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติทุกประเภทเห็นได้ด้วยตนเองโดยไม่เลือกชนชั้นวรรณะ ไม่ว่าจะเป็นชนชั้นต่ำ ยากไร้ ขาดวิชาความรู้ หรือชนชั้นสูง ร่ำรวย มีวิชาความรู้มาก ก็อาจรู้เห็นธรรมได้เสมอกันหมด เช่น ผู้ที่ไม่เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน เมื่อตั้งใจปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรยอมเห็นประจักษ์รูปนามที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็ว คนที่ยังไม่รู้เห็นเช่นนี้

ถือว่าเกิดจากการมิได้ใช้ความเพียรในการปฏิบัติ ถ้าตั้งใจปฏิบัติจริงๆ ก็จะทำให้เห็นได้ด้วยตนเอง

ชาวพุทธเชื่อมั่นในลัทธิมโนกรรมด้วยการเห็นประจักษ์เอง ไม่ใช่เชื่อพระเจ้าตามความเชื่อของศาสนาเทวนิยม บางศาสนาพูดข่มขู่ ศาสนิกว่าต้องเชื่อมั่นพระเจ้า มิฉะนั้นจะต้องถูกลงโทษให้ตกนรกหมกไหม้ ตลอดไป ทำให้ศาสนิกเกรงกลัวจนกระทั่งไม่กล้าจะนึกคิดพิจารณาหาเหตุผลในคำสอน แต่พระธรรมของชาวพุทธเป็นสิ่งที่เห็นได้ด้วยตนเองว่าดีหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่ จึงนับว่าเป็นธรรมที่ดีงาม ธรรมดังกล่าวคือมรรคผลนิพพานที่มีอยู่ในพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ และพระอริยบุคคลผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

พระธรรมนั้นมีได้อยู่ในตำราหรือพระเจดีย์ แต่อยู่ในกระแสจิตของผู้ปฏิบัติที่เห็นได้ด้วยตนเอง เช่น เมื่อรักษาศีล ศีลย่อมดำรงอยู่ในบุคคลผู้รักษาศีล เมื่อเจริญสมาธิ สมาธิย่อมดำรงอยู่ในบุคคลนั้น เมื่อเจริญวิปัสสนาปัญญา วิปัสสนาปัญญาย่อมดำรงอยู่ในบุคคลนั้นเช่นเดียวกัน เมื่อวิปัสสนาปัญญาพัฒนาถึงจนถึงระดับมรรค มรรคย่อมดำรงอยู่ในบุคคลนั้น เมื่อบรรลุถึงผล ผลย่อมดำรงอยู่ในบุคคลนั้นเหมือนกัน

คุณบทประการที่ ๓ ของพระธรรม คือ อกาลโก (ไม่ขึ้นกับกาล) ได้แก่ มรรค ๔ ที่ส่งผลทันที หมายความว่า พระธรรมเป็นสิ่งที่ให้ผลทันทีในภพนี้ ไม่ต้องรอเวลาให้ผลในภพหน้า จะเห็นได้ว่า ในศาสนาอื่นกล่าวว่า พระเจ้าของเขาจะช่วยให้พ้นทุกข์หลังจากเสียชีวิตแล้ว แต่ไม่อาจช่วยเหลือในยามมีชีวิตอยู่ได้ แม้จะอ่อนนอนเพียงใดก็ไม่เคยปรากฏตัวให้เห็น เราจึงไม่อาจรู้ว่าพระเจ้าของเขามีจริงหรือไม่ การที่พระเจ้าช่วยให้พ้นทุกข์ในยามเสียชีวิตแล้วถือว่าพระองค์มีภาระหน้าที่สะดวกสบายมากๆ ไม่ต้องรับผิดชอบในขณะที่มีชีวิตอยู่ ข้อนี้เหมือนโหราจารย์ทำนาย

ทายหักว่าต่อไปอีกหนึ่งแสนปีจะเกิดสิ่งใดขึ้น แต่ไม่มีใครมีชีวิตนานขนาดนั้นเพื่อพิสูจน์ว่าเขาพูดถูกหรือไม่

พระธรรมในศาสนาพุทธมิได้เป็นเช่นนั้น เป็นสิ่งที่ให้ผลทันที ไม่ต้องรอเวลา เช่น เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้วผลญาณย่อมเกิดขึ้นต่อจากมรรคญาณทันที แม้ธรรมะอื่นๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน ถ้าเรารักษาศีลในขณะนี้อย่างได้รับอานิสงส์ของศีลทันที อันเป็นความหมั่นจดตั้งใจ และความปิติปราโมทย์ที่เกิดจากการรักษาศีล ไม่ถูกผู้อื่นตำหนิ และได้รับคำชมเชย เมื่อเจริญสมาธิย่อมได้รับผลคือภาวะที่จิตสงบนิ่งไม่ซัดส่าย และความสุขใจด้วยอำนาจสมาธิ ยิ่งสมาธิมีกำลังมากเพียงใดก็ยิ่งได้รับความสงบสุขมากเพียงนั้น เมื่อเจริญวิปัสสนาย่อมเกิดปัญญาเห็นประจักษ์ไตรลักษณ์ของรูปนามตามความเป็นจริง ในที่สุดย่อมบรรลุถึงนิพพานอันดับรูปนามสังขารโดยสิ้นเชิง

คุณบทประการที่ ๔ ของพระธรรม คือ เอหิปัสสโก (เป็นธรรมที่ควรมาดู) ได้แก่ โลกุตตรธรรม ๙ หมายความว่า ในเวลาที่เราบริโภคอาหารอร่อยมักคิดถึงครอบครัวหรือญาติพี่น้องที่รักใคร่สนิทสนม อยากให้มาบริโภคอาหารนี้บ้าง จึงเลี้ยงอาหารพวกเขา ทำให้คนที่บริโภคอาหารอร่อยรู้สึกขอบคุณคนเลี้ยงอาหารแก่ตน ฉะนั้น พระธรรมก็เปรียบ เช่นกับอาหารอร่อยที่ควรชักชวนผู้อื่นให้มาบริโภค ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจำนวนมากกราบเรียนผู้บรรยายว่าเขารู้สึกขอบคุณที่ผู้บรรยายสอนกรรมฐานให้ รู้สึกขอบคุณสำนักวิปัสสนาและเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลนักปฏิบัติ การที่เขารู้สึกเช่นนี้ก็เพราะว่าได้รับคุณประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมนั่นเอง ดังนั้น พระธรรมจึงเป็นธรรมที่ควรชักชวนผู้อื่นให้มาดูคือปฏิบัติด้วยตนเอง

คุณบทประการที่ ๕ ของพระธรรม คือ โอปนยิโก (ควรน้อมมาปฏิบัติ) ได้แก่ โลกุตตรธรรม ๙ หมายความว่า พระธรรมเป็นสิ่งที่ควรน้อมมาสู่กายและใจของตน ข้อนี้เหมือนยารักษาโรคที่คนป่วยต้องบริโภค นิด หรือทำให้เข้าไปสู่ร่างกาย จึงจะสามารถกำจัดโรคได้ ในกรณีเดียวกัน ผู้ปฏิบัติควรน้อมนำพระธรรมให้มาสู่ตน ยิ่งน้อมนำมามากเพียงใดก็ยิ่งได้รับผลมากเพียงนั้น

การปฏิบัติธรรมเป็นการลดละกิเลสให้น้อยลงเรื่อยๆ ยิ่งปฏิบัติธรรมมากเพียงใด กิเลสก็ยิ่งลดน้อยลงจนหมดสิ้นไป อุปมาเหมือนการใส่น้ำ ๑ ส่วนลงในขวดที่มีลม ทำให้เหลือลมเพียง ๓ ส่วน เมื่อใส่น้ำเพิ่มไปเป็น ๒ ส่วน ก็เหลือลม ๒ ส่วน ถ้าใส่น้ำเพิ่มไปเป็น ๓ ส่วน ก็เหลือลม ๑ ส่วน ถ้าใส่น้ำจนเต็มขวด ลมก็หมดไป ในกรณีเดียวกัน การเจริญภาวนาย่อมทำให้กิเลสลดน้อยจากกระแสจิตของตนตามลำดับ

จิตที่พ้นไปจากกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้วย่อมหมดจดผ่องใส เปี่ยมด้วยความสงบสุขเป็นนิรันดร์ จะเห็นได้ว่ามีพระอรหันต์บางรูปเปล่งอุทานว่า อโห สุข อโห สุข (สุขหนอๆ)^{๔๔} ในภพสุดท้ายเมื่อถึงเวลาดับขันธปรินิพพาน รูปนามขันธ ๕ ย่อมไม่เกิดขึ้นอีก จัดว่าเป็นบรมสุขอย่างแท้จริง

คุณบทประการที่ ๖ ของพระธรรม คือ ปจจตต เวทิตัพโพ วิญญูหิ (เป็นธรรมที่วิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน) ได้แก่ โลกุตตรธรรม ๙ หมายความว่า วิญญูชนคือพระอริยะพึงรู้ได้เฉพาะตนว่า เราได้เจริญมรรค บรรลุผล ทำให้ประจักษ์นิโรธแล้ว บุคคลอื่นไม่อาจรู้ได้เหมือนผู้ได้บรรลุธรรม จะเห็นได้ว่า มรรคของอุปัชฌาย์ไม่อาจกำจัดกิเลส

^{๔๔} วิ.จุ. ๗/๓๓๒/๑๑๘

ของศิษย์ได้ ศิษย์ไม่อาจเข้าผลสมบัติของอุปัชฌาย์ได้ ไม่อาจเห็น
ประจักษ์นิพพานที่อุปัชฌาย์เห็นได้

ตามหลักภาษา มรรค ๔ เรียกว่าพระธรรมโดยตรง เพราะทรง
สัตว์ไว้ดังที่กล่าวมาแล้ว ส่วนผล ๔ เรียกว่าพระธรรมโดยการอุปจาระ
คือ สำนวนที่กล่าวถึงเหตุ แต่มุ่งให้ถึงผลอีกด้วย หมายความว่า มรรค ๔
เป็นเหตุให้เกิดผล ถ้ามรรค ๔ ไม่เกิดขึ้น ผลย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ดังนั้น
เมื่อกล่าวถึงมรรค ๔ จึงหมายรวมถึงผล ๔ อีกด้วย จึงเรียกว่า การอุปจาระ
คือ สำนวนที่กล่าวถึงเหตุคือมรรค ๔ แต่ยังหมายรวมถึงผลคือผล ๔
อีกด้วย

ปริยัติเรียกว่าพระธรรมโดยอ้อมโดยผลอุปจาระ คือ สำนวนที่กล่าว
ถึงผล แต่ยังหมายรวมถึงเหตุอีกด้วย กล่าวคือ มรรค ๔ เป็นผลของ
การศึกษาปริยัติ เนื่องจากปริยัติเปรียบได้กับแผนที่ ถ้าเราไม่มีแผนที่
ที่ต้องการ ก็ไม่อาจดำเนินไปสู่หนทางที่ถูกต้องได้ ดังนั้น ข้อความนี้
จึงเป็นสำนวนที่กล่าวถึงผลคือมรรค แต่ยังหมายความว่าถึงเหตุคือปริยัติ
อีกด้วย

ดังที่กล่าวมาแล้ว การระลึกถึงพระธรรมคุณด้วยการสาธยาย
ประโยคว่า สวากขาโต ภคเวตา ธมฺโม เป็นต้น จึงเป็นเหตุที่ก่อให้เกิด
ปิติสัมโพชฌงค์ประการที่สอง

ธมฺโม เต นาถ สวากฺขาโต นตฺถิ โลกมฺหิ ตาภิโส
ตมาคมฺม ชนา สนฺตา กถํ โน ปุชฺยาม ตํ.

“ข้าแต่พระนาถะ พระธรรมอันพระองค์ตรัสไว้ดีแล้ว พระธรรม
เช่นนั้นไม่มีอยู่ในโลก ชาวโลกอาศัยพระธรรมนั้นแล้วจึงเป็นผู้สงบจาก
กิเลส ข้าพระองค์ทั้งหลายจะไม่บูชาพระธรรมนั้นอย่างไรเล่า”

๓. หมั่นระลึกถึงพระสังฆคุณ

พระสงฆ์ในที่นี้คือพระอริยสงฆ์ผู้ได้บรรลुरुธรรมเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งเป็นทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ว่าโดยบุคคลมี ๘ จำพวก คือ ผู้ดำรงอยู่ในมรรค ๔ และผู้ดำรงอยู่ในผล ๔ ในคัมภีร์วิมานวัตถุมีข้อความว่า

จตตารโ จ ปฏิปนฺนา จตตารโ จ ผลे จิตา

เอส สงฺโฆ อชฺฐโต ปญฺญาสึลลสมาหิตो.^{๔๕}

“พระอริยบุคคลผู้บรรลุนิยามรรค ๔ และผู้ดำรงอยู่ในอริยผล ๔ นี้คือพระสงฆ์ เป็นผู้ปฏิบัติตรง ดำรงมั่นอยู่ในศีล สมาธิ และปัญญา”

นอกจากนั้น แม้บุคคลผู้อบรมศีล สมาธิ และปัญญาโดยเคารพตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้ยังเป็นปุถุชนอยู่ก็นับเข้าในอริยสงฆ์ได้โดยอ้อม เพราะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุความเป็นอริยสงฆ์นั่นเอง

สรุปความว่า คำว่า สงฆ์ มีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑. อริยสงฆ์ คือ สงฆ์ผู้ประเสริฐตั้งแต่พระโสดาบันถึงพระอรหันต์ จะมีชีวิตอยู่หรือปรินิพพานแล้วก็ตาม เป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตาม คำนี้มีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า สมมา กิเลสทรเถ หนตฺติ สงฺโฆ^{๔๖} (ผู้กำจัดกิเลสเร่าร้อนโดยชอบ ชื่อว่า สงฆ์)

๒. สมมุติสงฆ์ คือ สงฆ์โดยสมมุติ เป็นบรรพชิตผู้ออกบวชในพระพุทธศาสนา คำนี้มีรูปวิเคราะห์ว่า สंहนติ สมคฺคํ กมฺมํ สมุปคจฺจนตฺติ

^{๔๕} ชุ.วิ. ๒๖/๖๔๑/๖๐

^{๔๖} รูป. ๗/๕๕๕ ส่วนสัททหนิตฺติปกรณํ สุตตมาลา (สูตร ๑๑๒๓) และธาตุมาลา (หน้า ๑๕๔) แสดงรูปวิเคราะห์ที่คล้ายคลึงกันนี้ว่า สมคฺคํ กมฺมํ สมุปคจฺจนตฺติ สงฺโฆ (ผู้เข้าถึงสังฆกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน ชื่อว่า สงฆ์)

สงฺโฆ^{๔๗} (ผู้เข้าถึงสังฆกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน ชื่อว่า สงฆ์) คือ ผู้เข้าร่วมสังฆกรรมนั่นเอง

พระสงฆ์ในพระรัตนตรัยนี้เป็นอริยสงฆ์ที่มีความหมายว่า ผู้กำจัดกิเลสเราร้อนโดยชอบ ดังนั้น จึงเป็นที่พึงของชาวพุทธได้

คุณบทของพระอริยสงฆ์ เช่น สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงฺโฆ (พระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี) หมายความว่า พระอริยสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดีเพื่อละราคะ โทสะ และโมหะ ดังที่ท่านพระอนนทได้กล่าวกับสาวกของอาชีวกตามที่ได้นำเสนอมาข้างต้น ที่จริงแล้วคนทั่วไปย่อมรับว่าความโลภ โกรธ หลง ไม่ใช่สิ่งที่ดีงาม มันเป็นเหตุให้ทำชั่วคือการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พุดเพ้อเจ้อ และดื่มสุราเมรัย เป็นต้น

พระอริยสงฆ์เหล่านั้นได้อบรมศีล สมาธิ และปัญญาเพื่อละกิเลส ดังกล่าว ผู้ที่รักษาศีล ๕ เป็นต้นไปย่อมสามารถละความโลภ ความโกรธ หรือความหลงที่ทำให้ผิดศีลด้วยการฆ่าสัตว์หรือลักทรัพย์ เป็นต้น จัดว่า ละกิเลสระดับวิตกกัมมะ คือ กิเลสที่ทำให้ผิดทางกายหรือวาจา ส่วนผู้ที่กำหนดรู้เท่าทันรูปนามปัจจุบันด้วยการระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกหรือสภาวะพองยุบ เป็นต้น ย่อมละความโลภ ความโกรธ หรือความหลงที่พัวพันในใจ จัดว่าละกิเลสระดับปริยภูฐาน คือ กิเลสที่พัวพันในใจ

นอกจากนั้น ผู้ที่เจริญวิปัสสนาเห็นประจักษ์ไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะย่อมรู้เห็นว่า รูปนามที่ปรากฏในขณะเห็นเป็นต้น

^{๔๗} รูป. ๗/๕๙๕ ส่วนสัททพณีติปกรณ ชาติุมาลา (หน้า ๑๕๔) แสดงรูปวิเคราะห์ที่คล้ายคลึงกันนี้ว่า สุญฺญํ กิเลสํ หนฺติ เตน เตน มคฺคาสิเน มาเรตฺติ สงฺโฆ (ผู้ขจัดคือฆ่ากิเลสเป็นอย่างดีด้วยตาบคือมรรคนั้นๆ ชื่อว่า สงฆ์)

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เขาย่อมไม่เกิดความโลภ โกรธ หลงโดย
เนื่องด้วยสิ่งที่เห็น ฯลฯ และมักไม่หวนคิดถึงสิ่งที่เห็นเป็นต้นนั้น หรือ
แม้จะหวนคิดถึงบ้างก็ไม่มีความเห็นผิดว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนในสิ่ง
เหล่านั้น จึงไม่เกิดความโลภ โกรธ หลงโดยเนื่องด้วยอารมณ์ดังกล่าว
นี่คือลักษณะที่ปัญญากำจัดอนุสัย คือ กิเลสนอนเนื่องในกระแสจิต
หลังจากได้บรรลุนิพพานแล้วก็จะสามารถกำจัดกิเลสโดยเด็ดขาด กิเลส
เหล่านั้นไม่อาจเกิดขึ้นในกระแสจิตได้อีกเลย

พระอรหันต์เป็นผู้กำจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ไม่มีความโลภ
โกรธ หลงรบกวนจิตของท่าน ตามทัศนคติของชาวโลกแล้วความโลภ
เป็นสิ่งที่ดีงาม ถ้าไม่มีความโลภก็ไม่อาจประกอบอาชีพการงานแสวงหา
ทรัพย์ได้ ที่จริงแล้วศาสนาพุทธสอนให้ละความโลภที่ทำให้ผิตศีลสำหรับ
ฆราวาสทั่วไป ฆราวาสทั่วไปจึงต้องละความโลภอย่างหยาบที่มีกำลัง
ส่งผลให้ทำชั่ว บางคนคิดว่าถ้าคนเราไม่มีความโลภก็อยู่ยาก ไม่น่า
รื่นรมย์กับชีวิต ความเข้าใจผิดนี้ส่งผลให้เขากระตุ้นความโลภให้มากขึ้น
เพื่อทำชั่วเมื่อมีโอกาส ข้อนี้เปรียบเสมือนคนตาบอดที่มองไม่เห็นว่
ร่างกายของตนสกปรก จึงไม่อาจชำระล้างร่างกายให้หมดจดได้

พระอรหันต์เป็นผู้ปราศจากความยินดีพอใจร่างกายและชีวิตด้วย
ความโลภ ท่านไม่คิดว่าการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระแทกสัมผัส หรือ
การนึกคิดเรื่องราวต่างๆ เป็นความสนุกสนานน่าพอใจ เพียงคิดว่าขันธ
ของตนเป็นของหนัก ต้องดูแลรักษาขันธให้คงอยู่ต่อไปด้วยการบริโภค
อาหาร อาบน้ำ ขับถ่าย เปลี่ยนอริยาบถที่เหมาะสมด้วยการเหยียด คู้
เดิน นั่ง เป็นต้นเพื่อบรรเทาความเมื่อยล้าในร่างกาย อีกทั้งต้องนุ่งห่ม
หรือบริโภคยาเมื่อเจ็บป่วย ท่านเหล่านั้นรอเวลาปรินิพพานเพื่อไม่ต้อง
ให้มีขันธต้องมาดูแลรักษาอีก เหมือนลูกจ้างรอรับค่าจ้าง ดังข้อความว่า

นาภินนทามิ มรณั

นาภินนทามิ ชีวิตั

กาลณจ ปฏิกงฺขามิ

นิพฺพิสํ ภตโก ยถา.^{๔๘}

“ฉันไม่ได้ยินดีในความตาย ไม่เฟลิดเฟลिनความเป็นอยู่ และรอเวลาอยู่ เหมือนลูกจ้างรอรับค่าจ้าง”

สงฺฆมฺหิ โน ปสนฺนาสุม สงฺโฆ โน หิตการโก

สงฺฆํ นิสุสาย อมฺเหหิ พุทฺโธ ธมฺโม จ ฌายเร.

“เราทั้งหลายเลื่อมใสแล้วในพระอริยสงฆ์ พระอริยสงฆ์เป็นผู้บำเพ็ญประโยชน์แก่เราทั้งหลาย เราทั้งหลายอาศัยพระอริยสงฆ์แล้ว จึงรู้จักพระพุทธเจ้าและพระธรรม”

๔. หมั่นระลึกถึงศีล

ฆราวาสทั่วไประลึกถึงศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ ตามสมควร ส่วนบรรพชิตระลึกถึงปาริสุทธศีล ๔ คือ

๑) ปาติโมกขสังวรศีล สำรวมในปาติโมกข์

๒) อินทริยสังวรศีล สำรวมอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๓) อาชีวปาริสุทธศีล เลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบธรรม

๔) ปัจจยสันนิสสิตศีล พิจารณาประโยชน์ของการใช้สอยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช

ศีลดังกล่าวต้องประกอบด้วยองค์คุณ ๘ ประการ ดังพระบาลีว่า

โอโห วต เม สีลานิ อชฺฌทานิ อจฺฉิทฺทานิ อสพฺลानิ อกมฺมาसानิ
ภาชิสฺसानิ วิญญฺบุปฺปสตฺถานิ อปรามญฺจานิ สมาริสํวตฺตนิทานิ.^{๔๙}

^{๔๘} ขุ.เถร. ๒๖/๖๐๖/๓๕๔

^{๔๙} อง.น.ก. ๒๒/๑๑/๒๗๙

“นำอัครจริยหนอ ศีลของเรา :-

๑. ไม่ขาด (อชณฺท)
๒. ไม่ทะลุ (อจฺฉิทฺท)
๓. ไม่ต่าง (อสพฺล)
๔. ไม่พร้อย (อกมฺมาส)
๕. เป็นไท (ภุชิสฺส)
๖. ผู้รู้สรรเสริญ (วิญญูปฺปสฺส)
๗. ไม่ถูกยึดติดด้วยตัณหาและทิฏฐิ (อปรามญฺจ)
๘. ก่อให้เกิดสมาธิ (สมาธิสํวตฺตนิก)”

ลักษณะของศีลที่ผู้ปฏิบัติควรหมั่นระลึกด้วยการเจริญภาวนา
ประเภทนี้ คือ

ศีลไม่ขาด คือ ศีลข้อแรกหรือข้อสุดท้ายไม่ขาดเหมือนผ้าที่
ขาดชาย

ศีลไม่ทะลุ คือ ศีลข้อกลางระหว่างข้อแรกกับข้อสุดท้ายไม่ขาด
เหมือนผ้าทะลุกลางผืนด้วยไฟบุหรืหรือสะเก็ดไฟอื่น ๆ

ศีลไม่ต่าง คือ ศีลสองหรือสามข้อไม่ขาดไปเหมือนวัวดำที่มี
สีอื่นแทรกตามตัว เช่น มีสีคล้ำหรือสีแดงแทรกในลำตัวของวัวสีขาว
เป็นต้น

ศีลไม่พร้อย คือ ศีลไม่ขาดเป็นตอน ๆ เหมือนแมงโคลายเป็นจุด
มีสีต่างชนิดกันเป็นระยะ ๆ ไป

ศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง และไม่พร้อยตามที่กล่าวมานี้ เป็น
ศีลอย่างหยาบ ยังมีศีลละเอียดในเรื่องนี้คือ ถ้าความโลภ โกรธ หลงเกิด
ขึ้นแทรกซ้อนในใจ ถือว่าศีลขาด ทะลุ ต่าง และพร้อย ถ้าไม่มีอกุศล
ดังกล่าวเกิดขึ้นก็นับว่าเป็นศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง และไม่พร้อย
ดังนั้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่ศีลของผู้ปฏิบัติจึงหมดจดเป็นพิเศษ

เพราะแม้กระทั่งความคิดฟุ้งซ่านก็แทบเกิดขึ้นในใจไม่ได้ ผู้ที่ระลึกได้เช่นนี้อาจเกิดปิติปราโมทย์ และเมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมดังกล่าวว่า “อิมใจหนอ” หรือ “ดีใจหนอ” ก็อาจพัฒนาวิปัสสนาญาณจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานได้

ศีลเป็นไท คือ ศีลที่ตกเป็นทาสของตัณหา กล่าวคือ ตัณหาที่ต้องการได้รับสุขของมนุษย์หรือเทวดาเป็นตัวยงการให้ทำความดีด้วยการให้ทานหรือรักษาศีล ศีลที่รักษาโดยปรารถนาสุขในสังสารวัฏด้วยอำนาจของตัณหาจัดว่าเป็นทาสของตัณหา ที่จริงแล้วความสุขของมนุษย์และเทวดาไม่ใช่สิ่งที่จีรังยั่งยืน แม้จะเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาก็ต้องแก่ เจ็บ และตาย อีกทั้งอาจไปเกิดในอบายภูมิในชาติใดชาติหนึ่ง แต่การรู้แจ้งนิพพานด้วยมรรคญาณทำให้หลุดพ้นจากอบายภูมิได้ ดังนั้นจึงควรรักษาศีลด้วยความตั้งใจจะให้หลุดพ้นจากวัฏสงสารโดยอธิษฐานว่า อิหं เม สีลं มคฺคผลฌานสฺส ปจฺจโย โหตุ (ขอศีลนี้ของข้าพเจ้าจงเป็นปัจจัยอุปถัมภ์แก่การบรรลุมรรคญาณและผลญาณ)

ศีลที่ผู้รู้สรรเสริญ คือ ศีลที่ผู้รู้มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นชมเชย หมายความว่า พระพุทธเจ้าเป็นต้นทรงชมเชยศีลที่พ้นไปจากตัณหา ซึ่งบุคคลรักษาด้วยความปรารถนามรรคผลนิพพานเพื่อความหลุดพ้น ท่านเหล่านั้นไม่ชมเชยศีลที่ตกเป็นทาสของตัณหาแต่อย่างใด

ศีลที่ไม่ถูกยึดติด คือ ศีลที่ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐียึดติด โดยตัณหายึดติดให้รักษาศีลเพื่อเสวยสุขในมนุษย์โลกหรือเทวโลกโดยเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาที่มีชื่อเสียงหรือไม่มีชื่อเสียง และทิฏฐียึดติดให้รักษาศีลโดยคิดว่าการรักษาศีลอย่างเดียวทำให้พ้นไปจากวัฏสงสารได้ ศีลที่ไม่ถูกยึดติดนี้เป็นสิ่งที่บุคคลผู้รักษาเชื่อว่าเราสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วยมรรคญาณและผลญาณโดยอาศัยศีลเป็นพื้นฐานนั่นเอง

ศีลที่ก่อให้เกิดสมาธิ คือ ศีลที่ก่อให้เกิดอุปปาสมาธิและอัปปนาสมาธิในขณะเจริญสมถกรรมฐาน หรือก่อให้เกิดขณิกสมาธิ มรรคสมาธิ และผลสมาธิในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ก่อนจะมาปฏิบัติธรรม คนทั่วไปมักรักษาศีล ๕ อยู่เป็นประจำ และรักษาศีล ๘ บ้างในวันอุโบสถ ภิกษุรักษาศาติโมกขสังวรศีลของภิกษุ อย่างไรก็ตาม แม้จะรักษาศีลอยู่ ถ้ามิได้ปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสมาธิและปัญญา ก็มักพูดคุยกัน ทำหรือพูดบางอย่างด้วยความโลภหรือความโกรธ มิฉะนั้นก็คิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ นานา เราสามารถปิดปากไม่ให้พูดได้ แต่ไม่อาจห้ามจิตไม่ให้ซัดส่ายคิดฟุ้งซ่าน แม้จะหลับตาหรือปิดหูจนมองไม่เห็นหรือไม่ได้ยิน ก็ยังคิดฟุ้งซ่านอยู่ดี แม้ในเวลานอนหลับถ้ายังไม่หลับสนิทก็มักคิดเรื่องราวต่างๆ ดังนั้น การเจริญสมาธิและปัญญาด้วยการปฏิบัติธรรมควบคู่ไปกับการรักษาศีลจึงส่งผลให้ศีลหมดจดกว่าเดิม

เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าศีลที่ตนรักษาให้บริสุทธิ์สามารถก่อให้เกิดขณิกสมาธิ มรรคสมาธิ และผลสมาธิได้ ก็จะมีสติกำชับข่มขี้ใจในศีลของตน แม้สมาธิของเขาจะยังไม่ดีพอที่จะทำให้เกิดปิติโสমনัส เพียงแต่การระลึกถึงศีลของตนก็อาจก่อให้เกิดปิติโสมนัสดังกล่าวได้ ดังนั้น การพิจารณาถึงศีลจึงเป็นเหตุประการหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดปิติ

รูกิโต เม สีล สนต- เสวิต มคคบาทก

คนธ ต มณฺหน มยห- มโห เม สีลวนตตา.

“เรารักษาศีลที่สัตบุรุษช่องเสฟแล้ว เป็นพื้นฐานของมรรค ศีลนั้นเปรียบดังของหอม และเป็นเครื่องประดับของเรา การที่เราเป็นผู้มีศีลเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์”

๕. หมั่นระลึกถึงการบริจาค

การระลึกถึงจาคะจะเป็นการระลึกถึงทานที่ให้ผู้อื่น โดยทั่วไปเมื่อให้ทานแล้วคนส่วนใหญ่มักจะหลงลืมว่าได้เคยทำอะไรมาบ้าง จึงมักจะไม่ค่อยพิจารณาทบทวนกัน แต่การพิจารณาทานที่ให้จัดเป็นเหตุเกิดของปิติประการหนึ่ง

คำว่า “การให้” ก็คือการได้นั่นเอง ท่านพระอานันทปัทมจิตตาภิวงค์ อดีตเจ้าอาวาสวัดวิสุทธิธารามพาราณสี จังหวัดแปะ มักสอนลูกศิษย์ว่า คำภาษาพม่าว่า หลู่ (ให้) เป็นคำเดียวกับคำว่า หยู่ (ได้) หมายความว่า การให้ทานเป็นคำเดียวกับการได้รับสิ่งของ ถ้าเราไม่ให้ทานก็เหมือนหนองน้ำที่เต็มไปด้วยน้ำ แต่ไม่มีทางระบายน้ำออก ทำให้หนองน้ำนั้นเน่าเสียกลายเป็นหนองน้ำสกปรกเต็มไปด้วยสาหร่ายและสิ่งสกปรกอื่นๆ ไม่อาจก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการบริโภคน้ำ ทานก็เหมือนรงน้ำ ทำให้น้ำไหลออกไป เป็นการระบายน้ำในหนองน้ำให้เกิดการหมุนเวียน เมื่อเป็นเช่นนี้ คำว่า “ให้” กับคำว่า “ได้” หรือคำว่า “หลู่” กับคำว่า “หยู่” จึงถือว่าเป็นคำเดียวกัน เพราะยังให้ก็ยิ่งได้

ชาวโลกมักถูกมลทินคือความตระหนี่ครอบงำ จึงหวงแหนทรัพย์สิ่งของ ทำให้ไม่ยอมบริจาคเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น อีกทั้งยังคิดแต่จะเอาของผู้อื่นมาเป็นสมบัติของตน แต่ชาวพุทธที่มีศรัทธาเข้าใจกรรมและผลกรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าย่อมเชื่อว่า การให้ทานเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ส่งผลให้เกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ได้รับความสุขในชีวิต ไม่อดอยากในภพที่เกิดขึ้น เหมือนการปลูกเมล็ดโพธิ์แต่ได้ผลเป็นต้นโพธิ์ใหญ่ บุคคลผู้เข้าใจเช่นนี้ย่อมบริจาคทรัพย์ที่ตนแสวงหามาได้เพื่อให้ทานแก่ผู้อื่นที่เหมาะสม ยากกวณิพกทั่วไป หรือภิกษุผู้เพียบพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา

การให้ทานในภพนี้ส่งผลให้อยู่ดีมีสุขในภพหน้า จัดว่าเป็น อริยทรัพย์ที่บุคคลนั้นสั่งสมไว้ให้ติดตามตัวเองต่อไปในสังสารวัฏอัน ยาวนาน บางคนมีทรัพย์มากมายแต่ไม่ยอมแบ่งปันให้ผู้อื่นด้วยความ ตระหนี่ จึงถือว่าเขาไม่ได้สะสมเสบียงในภพต่อไป ในสมัยพุทธกาลมี เศรษฐีคนหนึ่งร่ำรวยมาก เขาไม่มีบุตรธิดาหรือญาติพี่น้อง พอเสียชีวิต ไปทรัพย์ของเขาก็ถูกยึดเข้าเป็นสมบัติของคลังหลวง พระเจ้าปเสนทิโกศล ปรากฏว่าเรื่องนี้แต่พระพุทธองค์ว่า เขาเป็นคนตระหนี่ไม่ให้ทาน ไม่ยอม กินยอมใช้ทรัพย์ของตนเพื่อแสวงหาความสุข อีกทั้งไม่มีญาติพี่น้อง พอ เสียชีวิตก็ถูกยึดทรัพย์เข้าคลังหลวงตามกฎหมายในสมัยนั้น พระพุทธองค์ ตรัสว่า บุคคลควรสั่งสมบุญกุศลไว้ทางกาย วาจา และใจ ทรัพย์ที่มีได้ เสียสละบริจาคให้ผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่ไร้ค่า เพราะติดตามเขาไปภพหน้าไม่ ได้ มีเพียงบุญกุศลเป็นเสบียงทิพย์ที่ติดตามไปในสังสารวัฏเท่านั้น^{๕๐}

ในอังคุตตรนิกาย จักกนิบาตและเอกาทสกนิบาต^{๕๑} ได้กล่าวถึง ลักษณะของผู้บริจาคทานแก่ผู้อื่นว่า

ก. สละได้เด็ดขาด (มุตตจาโค) คือ สละให้โดยไม่ขอรับคืนจาก ผู้รับ

ข. มีมือสะอาด (ปยตปาณิ) คือ ล้างมือแล้วให้ทานโดยเคารพ หรือมีมือที่แบออก คือ ไม่กำมือไว้เพื่อเก็บทรัพย์ของตน

ค. พอใจในการสละ (โอสสคฺครโต) คือ ยินดีเสียสละให้ทานแก่ ผู้อื่นโดยไม่ถูกบังคับ

ฅ. ควรแก่การขอ (ยาจโยโค) คือ เป็นผู้ที่คนขอเข้าหาได้เสมอ

^{๕๐} ส.ส. ๑๕/๑๓๑/๑๐๔-๑๑

^{๕๑} อจ.นกก. ๒๒/๑๐/๒๓๗, อจ.เอกาทสก. ๒๔/๑๑/๒๗๖

ง. ยินดีในการให้และแบ่งปัน (ทานส่วภาครโต) คือ ยินดีในการให้วัตถุสิ่งของ และแบ่งปันจากสิ่งของส่วนตัว

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภิกษุบางรูปเที่ยวบิณฑบาตด้วยลำแข้งของตนในเวลาเกิดทุกข์ภิกขุภัยเป็นต้นแล้วถวายอาหารอันประณีตแก่เพื่อนพรหมจรรย์ การถวายทานของเธอย่อมก่อให้เกิดปิติโสมนัสได้ง่าย แม้กระทั่งฆราวาสที่ถวายอาหารแต่ภิกษุผู้ทรงศีลในคราวเกิดทุกข์ภิกขุภัยเป็นต้น ก็ส่งผลให้เขาเกิดปิติโสมนัสได้ง่ายเช่นเดียวกัน^{๕๒}

ขอเล่าเรื่องพระเจ้าทูลฐคามณีอภัยแห่งประเทศลังกาซึ่งปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาของอังคุตตรนิกาย^{๕๓} กล่าวคือ ในสมัยก่อนชาวทมิฬปกครองประเทศลังกาอยู่ทางทิศตะวันตกของเกาะ ส่วนทางทิศใต้ติดชายฝั่งทะเลมีกษัตริย์สิงหลพระนามว่า กากวณฺณติสสะ ปกครองหมู่บ้านใหญ่ชื่อมหาคาม (ปัจจุบันเรียกว่า มาคัมมะ) หมู่บ้านมหาคามนั้นไม่ใช่เมืองใหญ่มาก เป็นเพียงเมืองเล็กๆ อยู่ริมสุดชายฝั่งทะเลทางทิศใต้คงคล้ายกับเมืองเล็กๆ ที่เจ้าเมืองในรัฐฉานปกครองเมื่อนานมาแล้ว

พระเจ้ากากวณฺณติสสะมีพระโอรสสองพระองค์ ต่อมาครั้นพระเจ้ากากวณฺณติสสะสวรรคต โอรสทั้งสองพระองค์รบพุ่งทำสงครามกัน เหตุที่ทำสงครามก็เพราะว่าพระอนุชาคือเจ้าชายติสสะนำพระมารดากับช้างเผือกออกไปจากเมือง ครั้นพระเจ้าทูลฐคามณีอภัยขอให้นำมาส่งก็ไม่ยอมนำมาส่งคืน พระองค์จึงทำสงครามกับพระอนุชา

ในขณะที่ทำสงครามพระเจ้าทูลฐคามณีอภัยเพลี่ยงพล้ำ ต้องขั้บม้าหนี มีเพียงผู้ติดตามคืออำมาตย์ชื่อติสสะเท่านั้น ฝ่ายเจ้าชายติสสะ

^{๕๒} ที.ม.อ. ๒/๓๘๕/๔๐๗

^{๕๓} อัง.ติก.อ. ๒/๓๔/๑๑๙

ได้ชี้ข้างติดตามมา ในเวลานั้นท่านอรหันต์ผู้ทรงอภิญญาล่วงรู้ด้วย
ทิพยจักขุว่าพระเจ้าทูลฐคามณีอภัยจะเป็นกษัตริย์ที่ปราบทมิฬและทำนุ
บำรุงพระศาสนาต่อไป จึงเนรมิตให้มีภูเขากั้นทาง เจ้าชายติสสะเห็น
ดังนั้นจึงสันนิษฐานว่าพระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญาคงจะเนรมิตภูเขามา
ขัดขวางไว้ พระองค์จะเสด็จกลับไม่ติดตามไปอีก

ฝ่ายพระเจ้าทูลฐคามณีอภัยได้เสด็จเข้าไปยังดงป่าแห่งหนึ่งแล้ว
ประทับนั่ง เมื่อถูกความหิวเบียดเบียนจึงรับสั่งว่า “พิติสสะ เราสองคน
หิวเหลือเกิน จะทำอย่างไร” มหาตเล็กกราบทูลว่า “ขอเดชะ อาหาร
มีอยู่ ข้าพระองค์ได้นำพระกระยาหารใส่ขันทองใบหนึ่งซ่อนไว้ในระหว่าง
ผ้าสาฎกมาด้วย พระเจ้าข้า” จึงตรัสว่า “ถ้าอย่างนั้นจงนำออกมา”
เขาจึงนำพระกระยาหารออกมาวางตรงพระพักตร์พระราชา พระราชา
ทรงเห็นแล้วรับสั่งว่า “ขอพองแบ่งเป็น ๔ ส่วนเถิด” เขาทูลถามว่า
“พวกเรามี ๓ คน เหตุใดพระองค์จึงให้แบ่งเป็น ๔ ส่วน” จึงตรัสว่า
“พิติสสะ เวลาที่เรานึกถึงตัวเอง เราไม่เคยบริโภคอาหารที่ยังไม่ได้ถวาย
แก่พระผู้เป็นเจ้าทั้งหลายก่อนเลย แม้วันนี้ เราก็จักไม่บริโภคอาหาร โดย
ยังไม่ได้ถวายแก่พระผู้เป็นเจ้า” เขาจึงแบ่งอาหารออกเป็น ๔ ส่วน

พระราชารับสั่งว่า “จงประกาศเวลา” เขาทูลถามว่า “ขอเดชะ
ในป่าที่รกร้างจักได้พระผู้เป็นเจ้าที่ไหน” ตรัสว่า “ข้อนี้ไม่ใช่หน้าที่ของ
ท่าน หากศรัทธาของเรามีอยู่ เราจักได้พระผู้เป็นเจ้าเอง จงวางใจแล้ว
ประกาศเวลาเถิด” เขาจึงประกาศเวลาถึง ๓ ครั้งว่า “ได้เวลาอาหารแล้ว
ขอรับพระคุณเจ้า ได้เวลาอาหารแล้วขอรับพระคุณเจ้า”

ลำดับนั้น พระโพธิยาลกมหาติสสเถระได้ฟังเสียงนั้นของ
นายติสสะนั้นด้วยทิพโสตธาตุ รำพึงถึงเสียงนั้นว่า “เสียงนี้ที่ไหน”

ทราบ ว่า “วันนี้ พระเจ้าทูลฐคามณีอภัยทรงแพ่งสงครามเสด็จเข้าไปยัง
ดงป่าแล้วประทับนั่ง ทรงให้แบ่งข้าวชั้นเดียวออกเป็น ๔ ส่วน ทรงรำพึง
ว่า ‘เราจักบริโภคเพียงส่วนเดียว’ จึงให้ประกาศเวลา” คิดว่า “วันนี้
เราควรสงครามพระเจ้า” แล้วมาโดยใช้ฤทธิ์ทางใจ ได้ยืนอยู่ตรง
พระพักตร์พระราช

พระราชาทรงเห็นแล้ว มีพระทัยเลื่อมใสตรัสว่า “เห็นไหม พี่
ติสสะ” แล้วให้พระเถระ ตรัสว่า “ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้บาตรเถิด”
พระเถระนำบาตรออกแล้ว พระราชาทรงใส่อาหารส่วนของพระเถระกับ
ส่วนของพระองค์ลงในบาตรแล้ว ตรัสว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขึ้นชื่อว่า
ความลำบากด้วยอาหารจงอย่ามีในกาลไหนๆ” ทรงให้แล้วได้ประทับ
ยืนอยู่ ฝ่ายติสสะอำมาตย์คิดว่า “เมื่อพระลูกเจ้าของเราทรงดูอยู่ เราไม่
สามารถจะบริโภคได้” จึงเกลี้ยส่วนของตนลงในบาตรของพระเถระ
เหมือนกัน แม้มาก็คิดว่า “ถึงเราก็ควรถวายส่วนของตนแก่พระเถระ
เหมือนกัน” พระราชาทอดพระเนตรดูมาแล้วทรงทราบว่า “แม้มานี้
ก็ประสงค์จะใส่ส่วนของตนลงในบาตรของพระเถระเหมือนกัน” จึงทรง
ใส่ส่วนนั้นลงในบาตรนั้นเหมือนกัน ทรงให้แล้วส่งพระเถระไป
พระเถระนำภาคนั้นไปถวายภิกษุสงฆ์ตั้งแต่ต้นด้วยการแบ่งเป็นคำๆ

ลำดับนั้น ฝ่ายพระราชาทรงดำริว่า “พวกเราหิวเหลือเกิน จะ
เป็นการดีหนอถ้าพระเถระจะพึงส่งอาหารที่เหลือมาให้” พระเถระทราบ
พระดำริของพระราช จึงทำภาตที่เหลือให้เพียงพอแก่คนเหล่านั้นจะมี
ชีวิตอยู่ได้ แล้วโยนบาตรไปในอากาศ บาตรได้มาตั้งอยู่ที่พระหัตถ์ของ
พระราช แม้ภิกษุก็เพียงพอแก่ความต้องการของคนแม้ทั้งสาม ลำดับ
นั้น พระราชาทรงล้างบาตรแล้วดำริว่า “เราจะไม่ส่งบาตรเปล่าไป” จึง

ทรงเปลื้องผ้าคลุมออกซบหน้าแล้ว ทรงวางผ้าไว้ในบาตร ทรงอธิษฐานว่า “ขอบาตรจงไปประดิษฐานอยู่ที่มือพระผู้เป็นเจ้าของเรา” แล้วทรงโยนไปในอากาศ บาตรได้ไปประดิษฐานอยู่ที่มือของพระเถระ

ต่อมาภายหลัง พระเจ้าทูลุสคามณีกษัตริย์พาไปปราบพระอนูชา ได้สำเร็จ หลังจากนั้นได้ยกทัพปราบกษัตริย์ทมิฬเอราพาอีกด้วย ในที่สุดได้ครอบครองเมืองทั้ง ๑๘ แห่งในเกาะลังกา พระองค์ทรงทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยการสร้างมหาเจดีย์ที่เมืองอนูราธปุระ สร้างและบูรณะวัดวาอาราม ถวายจตุปัจจัยแก่ภิกษุสงฆ์ ดังนี้ เป็นต้น

ครั้นใกล้เวลาสวรรคต พระราชารับสั่งว่า “ท่านทั้งหลายจงนำสมุดบันทึกการทำบุญมา” ทรงรับสั่งให้อ่านสมุดบันทึกการทำบุญมาแต่ต้น ครั้นไม่มีกรรมอะไรที่จะทำพระองค์ให้ทรงพอพระทัยได้ จึงตรัสว่า “จงอ่านต่อไป” คนอ่านสมุดบันทึกอ่านต่อไปว่า “ขอเดชะ พระองค์ผู้ปราศัยในจุฬหิณียุทธ์ เสด็จเข้าตงป่าประทับนั่งแล้ว ทรงแบ่งข้าวขันเดียวออกเป็น ๔ ส่วน ถวายภิกษาแก่พระโพธิยมาลมหมาติสสเถระ” พระราชารับสั่งว่า “หยุดเถิด” ที่จริงแล้วแม้พระองค์จะรับสั่งให้สร้างพระเจดีย์ใหญ่ บูรณะวัดวาอารามต่างๆ ถวายอาหารและจีวร เป็นต้นแก่ภิกษุสงฆ์ ก็ได้เกิดปีติโสมนัสเหมือนเวลาที่ถวายอาหารแก่พระโพธิยมาลมหมาติสสเถระในคราวตกยาก ในขณะนั้นรถ ๖ คันจากเทวโลก ๖ ชั้นได้มาจอดเรียงรายอยู่ในอากาศเบื้องพระพักตร์ พระองค์ตรัสถามภิกษุสงฆ์ว่า “พระคุณเจ้าผู้เจริญ เทวโลกชั้นไหนนำรึนรมย์” ภิกษุสงฆ์ถวายพระพรว่า “มหาบพิตร ภพดุสิตเป็นที่ประทับของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์” พระราชาสวรรคตแล้วประทับบนรถที่มาจากภพดุสิตนั้นแล้วได้เสด็จไปภพดุสิต

พระพุทธองค์ตรัสว่า ทรัพย์ของเราเหมือนสิ่งของที่อยู่ในบ้าน
บ้านหลังหนึ่งมีไฟไหม้อยู่ หากเราหยิบสิ่งใดไปไม่ได้ สิ่งนั้นก็เป็สมบัติ
ของเรา แต่ถ้าเราหยิบสิ่งใดไปไม่ได้ เราก็เหลือแต่ตัวเปล่า ในทำนอง
เดียวกัน ทรัพย์ของเราเป็นสิ่งที่เนื่องด้วยภัยทั้ง ๕ ประการ คือ พระราชา
โจร น้ำ ไฟ และทายาทชั่ว ถ้าเรามีได้นำทรัพย์นั้นไปให้ทาน ก็เหมือน
กับเราวิ่งออกจากบ้านตัวเปล่านั่นเอง ทำให้ทรัพย์นั้นไม่อาจติดตามเรา
ไปในภพต่อไปได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

อาทิตตสฺมี อคารสฺมี	ยํ นีหริติ ภาชนํ
ตํ ตสฺส โหติ อตุถาย	โน จ ยํ ตตฺถ ทยฺหติ.
เอวํ อาทิตฺตโก โลโก	ชราย มรเณน จ
นีหเรถว ทาเนน	ทินฺนํ โหติ สฺสุนีหตํ. ^{๕๔}

“เมื่อเรือนถูกไฟไหม้แล้ว เจ้าของเรือนขนเอาภาชนะใดออกไป
ได้ ภาชนะนั้นย่อมเป็นประโยชน์แก่เขา ส่วนสิ่งของที่มีได้ขนออกไปย่อม
ถูกไฟไหม้ ฉนใด โลกถูกขราและมรณะเผาแล้ว ก็ฉนนั้น ควรนำออก
ด้วยการให้ทาน เพราะทานที่บุคคลให้แล้ว ชื่อว่านำออกดีแล้ว”

ในคัมภีร์อิติวุตตกะ ทานสูตร พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์ของ
ทานว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ถ้าสัตว์ทั้งหลายเข้าใจผลแห่งการให้และการแบ่ง
ปันเหมือนอย่างที่เราเข้าใจ สัตว์เหล่านั้นไม่ให้ทานเสียก่อนก็จะไม่
บริโภค และมลทินแห่งความตระหนี่ก็จะไม่ครอบงำจิตของสัตว์เหล่านั้น
ได้ แม้คำข้าวคือก้อนข้าวของสัตว์เหล่านั้นจะพึงเหลืออยู่คำสุดท้ายก็ตาม
ถ้าปฏิกาหกของพวกเขายังมีอยู่ สัตว์เหล่านั้นยังไม่ได้แบ่งคำข้าว
คำสุดท้ายนั้น ก็จะไม่บริโภค แต่สัตว์ทั้งหลายไม่เข้าใจผลแห่งการให้และ

^{๕๔} ส.ส. ๑๕/๔๑/๓๕

การแบ่งปันเหมือนอย่างที่เราเข้าใจ จึงไม่ให้นานเสียก่อนแล้วบริโภค และมลทินแห่งตระหนี่ก็ครอบงำจิตของสัตว์เหล่านั้นได้”^{๕๕}

อนึ่ง การให้นานเหมือนการรบกับศัตรู ดังพระพุทธดำรัสว่า
ทานญจ ยุทธญจ สมานมาหุ.^{๕๖}

“บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า การให้นานกับการรบเสมอกัน”

คนที่คิดว่าเราจะรักษาชีวิตและทำการรบ ย่อมไม่อาจเข้าไปสู่สงครามได้ ฉะนั้น ผู้คิดว่าเราจะรักษาสมบัติของตนและให้นาน ย่อมเป็นไปไม่ได้ อีกอย่างหนึ่ง จำนวนทหารไม่ใช่สิ่งสำคัญในการรบ แต่ขวัญกำลังใจของทหารเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่า ฉะนั้น การให้นานก็เหมือนกัน วัตถุประสงค์ของผู้ให้อาจมีจำนวนน้อยหรือมีค่าน้อย แต่ผู้ให้สามารถเอาชนะความตระหนี่อันมากได้ เจตนาจึงเป็นสิ่งที่กำลังและส่งผลให้ผลทานมีผลานิสงส์ไพศาลยิ่งขึ้น^{๕๗}

^{๕๕} เอมฺมเจ ภิกฺขเว สตฺตา ขาเนยฺยํ ทานสฺวิภาคสฺส วิปากํ, ยถาหํ ขานามิ, น อทฺตวา ภูณฺเขยฺยํ, น จ เนสํ มจฺเจรมลํ จิตฺตํ ปรียาทาย ติฏฺฐเจยฺย. โยปิ เนสํ อสฺส จริโม อาโลโป จริมํ กพฺพํ, ตโตปิ น อสฺวิภชิตฺวา ภูณฺเขยฺยํ, สเจ เนสํ ปฏฺฐิคาหกา อสฺสุ. ยสฺมา จ โข ภิกฺขเว สตฺตา น เอวํ ขานนฺติ ทานสฺวิภาคสฺส วิปากํ ยถาหํ ขานามิ, ตสฺมา อทฺตวา ภูณฺชนฺติ. มจฺเจรมลญฺจ เนสํ จิตฺตํ ปรียาทาย ติฏฺฐตฺติ. (ขุ.อิติ. ๒๕/๒๖/๒๔๘)

^{๕๖} ส.ส. ๑๕/๓๓/๒๔

^{๕๗} กถํ ปนเฑํ อุภยํ สมํ นาม โหตฺติ. ชีวิตํภิกฺโก หิ ยฺชฺฌิตุํ น สกโกติ ขยภิกฺโก ทาตุํ น สกโกติ. “ชีวิตญจ รกฺขิสฺสามิ ยฺชฺฌิตุํสามิ จา”ติ หิ วทฺนโต น ยฺชฺฌติ. ชีวิตํ ปน อาลยํ วิสฺสขฺเขตฺวา “เนชฺชํ วา โหตุํ มรณํ วา คณฺหิสฺสามเฑํ อิสฺสรีย”นฺติ อุตฺสหนฺโตว ยฺชฺฌติ. “โกเค จ รกฺขิสฺสามิ ทานญฺจ ทสฺสามิ”ติ วทฺนโต น ททาติ. โกเคสุ ปน อาลยํ วิสฺสขฺเขตฺวา มหาทานํ ทสฺสามิติ อุตฺสหนฺโตว เทติ. เอวํ ทานญฺจ ยุทธญฺจ สมํ โหติ. ภิกฺขเว ภิกฺขเว? อปฺปาปิ

การระลึกถึงทานที่ตนบริจาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริจาค
ในเวลาที่ผู้อื่นเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ การบริจาคในขณะที่เกิด
ทุกข์ภัย หรือการบริจาคแก่ภิกษุผู้ทรงศีล มักก่อให้เกิดปีติปราโมทย์
แก่ผู้ระลึกถึงเป็นอย่างมาก นี่คือเหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ข้อ ๕

ทานํ นิทานํ อนุคํ ทินนํ เม สพพกามทํ
ทานารีหชช ยุตฺทมํหิ ชโย มม อโห อโห.

“ทานเป็นห้องเก็บรัตนะ เป็นอริยทรัพย์ติดตามตน ทานที่บุคคล
ให้แล้ว เป็นสิ่งที่ให้สิ่งที่ต้องการทุกอย่าง ในการรบกับศัตรูของทาน
ในวันนี้ เราได้รับชัยชนะ นำอัครชัยยิ่งนัก”

สนฺตา พหุเก ชินฺนํตีติ ยถา จ ยุตฺเต อปฺปกาปิ วีรปฺริสา พหุเก ภีรปฺริเส
ชินฺนํติ เอวํ สทฺธาติสมฺปนฺโน อปฺปกมฺปิ ทานํ ททฺโธ พหุมาเจรํ มทฺทติ
พหุญฺจ ทานวิปากํ อธิคฺจฺจติ. เอวมฺปิ ทานญฺจ ยุตฺตญฺจ สมานํ. (ส.ส.อ.
๑/๓๓/๖๐)

“ถามว่า : ทานและกรรมทั้งสองอย่างนั้น ชื่อว่าเสมอกันอย่างไรเล่า

ตอบว่า : เพราะผู้ที่กลัว[จะเสีย]ชีวิต ย่อมไม่อาจจะรบได้ และผู้ที่กลัว
ความสิ้นเปลืองก็ไม่อาจให้ทาน กล่าวคือ เมื่อบุคคลกลัวว่า เราจักรักษา
ชีวิตและจักรบ ย่อมรบไม่ได้ แต่เขาต้องสละความเยื่อใยในชีวิตแล้วชวนชวาย
อยู่โดยคิดว่า จะถูกตัดอวัยวะหรือจะตายก็ตาม เราจักต้องได้รับชัยชนะ ย่อม
รบได้ ผู้ที่กล่าวว่า เราจักรักษาสम्บัติและจักให้ทาน ย่อมให้ทานไม่ได้ แต่เขา
ต้องสละความเยื่อใยในสมบัติแล้วชวนชวายอยู่ว่า เราจักให้มหาทาน ย่อมให้
ทานได้ ทานและการรบย่อมเสมอกันอย่างนี้ ยิ่งไปกว่านั้น คำว่า อปฺปกาปิ
สนฺตา พหุเก ชินฺนํติ (คนกล้าหาญแม้มีน้อย ก็เอาชนะคนซี้ซาลดที่มากกว่า
ได้) หมายความว่า คนกล้าหาญแม้มีน้อยในการรบ ก็เอาชนะคนซี้ซาลดจำนวน
มากได้ ฉะนั้น บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธาเป็นต้นก็ฉะนั้น แม้จะให้ทานน้อย
ก็ย่ำยีความตระหนี่เป็นอันมาก และได้รับผลของทานเป็นอันมาก ทานและ
การรบจึงชื่อว่าเสมอกันอย่างนี้อีกด้วย”

๖ หมั่นระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา

เทวดานุสสตินี้ไม่ใช่การระลึกถึงเทวดา แต่เป็นการระลึกถึงคุณธรรม ๕ ประการ คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา ซึ่งทำให้ไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ โดยระลึกว่า “เทวดาทั้งหลายในชั้นจาตุมหาราช ดาวดึงส์ ยามา เป็นต้น ต่างไปเกิดเป็นเทวดา เสวยทิพย์สมบัติในสวรรค์ได้เพราะเพียบพร้อมด้วยองค์คุณ ๕ ประการ คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา คุณธรรม ๕ ประการเหล่านี้ส่งผลให้ไปเกิดเป็นเทวดา ฉันใด ในตัวเราก็มีคุณธรรมดังกล่าว ฉันนั้น”^{๔๔}

ศรัทธา คือ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยและเชื่อมั่นกฎแห่งกรรม ศีล คือ ศีล ๕ เป็นต้น สุตะ คือ การได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า จาคะ คือ การบริจาค และปัญญา คือ ความเข้าใจหลักธรรมที่เป็น

^{๔๔} สนฺติ เทว จาตุมหาราชิกา, สนฺติ เทว ดาวตีสสา, ยามา, ตุสฺสิดา, นิมมานรติ โน, ปรนิมมิตวสวัตฺติโน, สนฺติ เทว พุรหมกายิกา, สนฺติ เทว ตตฺตตฺตริ, ยถารูปาย สทฺธาย สมณฺนาคตา ตา เทวตา อิตฺโต จูตา ตตฺถ อุปฺปนฺนา, มยฺหมฺปิ ตถารูปา สทฺธา สํวิชฺชติ. ยถารูเปน สีเลน. ยถารูเปน สุเตน. ยถารูเปน จาเคน. ยถารูปาย ปญฺญาย สมณฺนาคตา ตา เทวตา อิตฺโต จูตา ตตฺถ อุปฺปนฺนา, มยฺหมฺปิ ตถารูปา ปญฺญา สํวิชฺชติ. (อง.จก. ๒๒/๑๐/๒๗๘, ๒๔/๑๑/๒๗๖)

“เทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์ ยามา ตุสสิต นิมมานรตี ปรนิมิตวสวัตตี ปรหมมานภูมิ และทุติยมานภูมิ เป็นต้นสูงขึ้นไปกว่านั้น มีอยู่จริง เทวดาเหล่านั้นบริบูรณ์ด้วยศรัทธาเช่นใด ครั้นจุติจากโลกมนุษย์นี้แล้วจึงไปบังเกิดในเทวโลกนั้นๆ แม้เราก็มีศรัทธาเช่นนั้น เทวดาเหล่านั้นบริบูรณ์ด้วยศีล สุตะ จาคะ ปัญญาเช่นใด ครั้นจุติจากโลกมนุษย์นี้แล้วจึงไปบังเกิดในเทวโลกนั้นๆ แม้เราก็มีศีล สุตะ จาคะ และปัญญาเช่นนั้น”

สุตมยปัญญาหรือจินตามยปัญญา รวมไปถึงวิปัสสนาปัญญาที่รู้เห็น
รูปนามตามความเป็นจริง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม ๕ ประการ
เหล่านี้มักไปเกิดในสวรรค์ บางคนมีเพียงศรัทธาก็ไปเกิดในสวรรค์ได้
บางคนมีศรัทธาและศีลก็ไปเกิดในสวรรค์ได้เช่นกัน

การหมั่นระลึกตามข้อนี้เป็นการปรารภเทวดาเป็นอารมณ์โดย
เป็นสักขีพยานว่า เหล่าเทวดามีได้ไปเกิดในสวรรค์โดยปราศจากสาเหตุ
ท่านเหล่านั้นอบรมศรัทธาเป็นต้นแล้วจึงไปเกิดในสวรรค์ แม้ศรัทธา
เป็นต้นของเราก็มียู่เช่นเดียวกัน จัดว่าเป็นการระลึกถึงศรัทธาเป็นต้น
ของตนโดยเทียบเคียงกับคุณธรรมของเหล่าเทวดา มีข้อความที่นาง
เทพธิดากล่าวไว้ในคัมภีร์วิมานวัตถุ^{๕๔} ดังนี้

นยิทํ อกตปุญญานํ	กตปุญญานเมวิทํ
อโสภํ นนทํ รมํ	ติทธานํ มหาวนํ.

“สถานที่ที่ดิฉันได้รับในบัดนี้ มิใช่สถานที่สำหรับคนที่ไม่ได้
ทำบุญไว้ แต่เป็นสถานที่สำหรับคนที่ได้ทำบุญไว้แล้วเท่านั้น ไม่มีความ
โศก นำเฟลิตเฟลินเจริญใจ เป็นอุทยานกว้างใหญ่ของเหล่าเทพชั้น
ไตรทศ”

สุขํ อกตปุญญานํ	อิธ นตฺถิ ปรตฺถ จ
สุขณจ กตปุญญานํ	อิธ เจว ปรตฺถ จ.

“ผู้ที่ไม่ได้ทำบุญไว้ย่อมไม่มีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า ส่วน
ผู้ที่ได้ทำบุญไว้แล้วย่อมมีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้าแน่นอน”

เตสํ สหพยกามานํ	กตตพพํ กุสลํ พหุํ
กตปุญญา หิ โมทนติ	สกุเค โภคสมงฺคิโน.

^{๕๔} พุ.วิ. ๒๖/๑๗๐-๒/๒๖

“ผู้ปรารถนาจะสถิตอยู่ร่วมกับเทพชั้นดาวดึงส์เหล่านั้น ควรทำกุศลไว้ให้มาก เพราะเหล่านั้นผู้ได้ทำบุญไว้แล้วย่อมพร้อมด้วยโภคสมบัติ บันเทิงอยู่ในสวรรค์”

คนเดินทางไกลต้องมีเสบียงติดตัวไป ยิ่งทางไกลมากเพียงใด ก็ต้องมีเสบียงติดตามตัวไปมากเพียงนั้น ศรัทธาเป็นต้นนี้เปรียบเหมือนเสบียงที่ติดตามเราไปในภพต่างๆ ยิ่งศรัทธาเป็นต้นมีมากเพียงใด ก็ยิ่งไปเกิดในสวรรค์ชั้นสูงเพียงนั้น ยิ่งมียศตำแหน่ง สมบัติ และบริวารอันยิ่งใหญ่เพียงนั้น ดังนั้น จึงควรพิจารณาดูศรัทธาเป็นต้นของตนว่า เรามีคุณธรรมเหล่านั้นมากพอแล้วหรือยัง ถ้ายังมีไม่มากก็ต้องสั่งสมให้มากยิ่งขึ้น ถ้ามีมากแล้วก็พิจารณาด้วยความปิติโสมนัสของตนแล้ว ใช้ปิติโสมนัสเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาต่อไป อนึ่ง คุณธรรมทั้ง ๕ ประการเหล่านี้อาจสรุปลงสั้นๆ ว่าคือศีล สมาธิ และปัญญานั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ การระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้ไปเกิดเป็นเทวดาจึงก่อให้เกิดปีติปราโมทย์แก่ผู้ระลึกถึงเป็นอย่างมาก นี่คือเหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ข้อ ๖

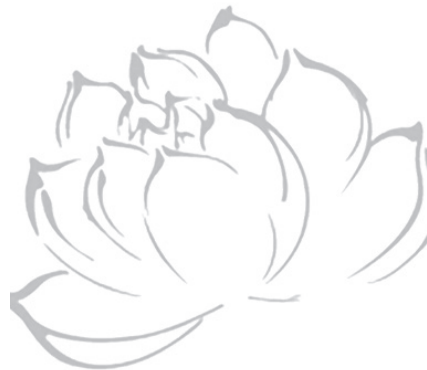
สทฺธาทโย คุณาคุมฺม

เทวโลกคตา’มรา

อตฺถิ เม เต คุณา เตหิ

อโห เม คุณตุลฺยตา.

“เทวดาทั้งหลายอาศัยคุณธรรมมีศรัทธาเป็นต้นแล้วไปสู่เทวโลก คุณธรรมเหล่านั้นมีอยู่แก่เรา การที่เรามีคุณธรรมเสมอกับเทวดาน่าอัศจรรย์”



๗. หมั่นระลึกถึงคุณของพระนิพพาน

คำว่า อุปสม เป็นคำไวพจน์ของนิพพาน ทั้งสองคำนี้มีความหมายว่า สภาวะดับทุกข์ เพราะกำจัดกิเลสได้ กล่าวคือ เมื่อกำจัดกิเลสในระดับต่างๆ แล้วย่อมสามารถดับทุกข์ในระดับต่างๆ ได้เช่นเดียวกัน กล่าวคือ พระโสดาบันไม่ไปเกิดในอบาย และจะเกิดอีกเพียง ๗ ชาติ จึงสามารถดับทุกข์ในอบายและทุกข์ตั้งแต่จาก ๗ ชาติเป็นต้นไปได้ พระสกทาคามีจะเกิดอีกเพียงชาติเดียวในกามสุคติภูมิ จึงสามารถดับทุกข์ตั้งแต่ ๑ ชาติเป็นต้นไป อนาคามีจะไปเกิดในพรหมโลกแน่นอน จึงสามารถดับทุกข์ในกามภูมิได้ ส่วนพระอรหันต์สามารถดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อเป็นเช่นนั้น พระนิพพานจึงมีลักษณะสงบ (สนฺติลกฺขณ^{๖๐}) คือ สงบจากทุกข์และกิเลสทุกอย่าง

ที่ประเทศพม่าตั้งแต่สมัยพุกามเป็นต้นมา คำว่า สนฺติ มีคำแปลในภาษาพม่าว่า เยงเอ (สงบเย็น) ภายหลังต่อมาท่านอาจารย์มหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) อดีตเจ้าอาวาสสำนักมหายาสานยิตตา ได้ปฏิเสธคำแปลที่สับสนทอถกกันมานาน โดยกล่าวว่าพระนิพพานไม่มีลักษณะเย็น แต่มีลักษณะสงบเท่านั้น โดยเป็นความสงบจากวณเวียน ๓ ประการ คือ วณเวียนกรรม วณเวียนกิเลส และวณเวียนนิวาภ

ผู้เข้าผลสมาบัติย่อมสามารถเห็นประจักษ์ลักษณะสงบของพระนิพพานได้ด้วยตนเอง โดยรู้เห็นว่า ลักษณะสงบจากกิเลสและรูปนาม โดยสิ้นเชิง หมายถึง การไม่มีสภาวะพองยุบ ลมหายใจเข้าออก รูปนั่งหรืออากัปภิกิริยาตั้งตรงของร่างกายในขณะนั้น อีกทั้งไม่มีร่างกายส่วนใด

^{๖๐} วิสุทฺธิ. ๒/๕๓๒/๑๔๑

ส่วนหนึ่ง และไม่มีจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง มีเพียงสภาวะรู้เห็นความดับ
รูปนามทุกอย่างคือมรรคจิต

หน้าที่ของพระนิพพาน คือ ความไม่เปลี่ยนแปลง (อจุตฺตํ^{๖๑})
หมายความว่า พระนิพพานเป็นสภาวะเที่ยงและเป็นสุขถาวร เพราะ
ปราศจากขันธ์ห้าตนเอง เมื่อปราศจากขันธ์ห้าจึงเป็นของเที่ยง ไม่
เปลี่ยนแปลง และเป็นสุขถาวร แต่เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เพราะพ้นไป
จากขันธ์ ๕ ที่ชาวโลกยึดมั่นคิดว่าเป็นอัตตาตัวตน

นอกจากนั้น อาการปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติของพระนิพพาน คือ
การไม่มีนิमित (อนิมิตฺตปจฺจุปฺปฏฺฐานํ^{๖๒}) หมายความว่า พระนิพพานไม่มี
นิमितคืออารมณ์ของจิตอันได้แก่รูปนามอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ที่เข้าผล
สมบัติเสพนิพพานสุขเป็นอารมณ์ย่อมรู้ถึงความไม่มีอะไร ไม่มีทั้งรูป
และนาม นี่คือนิพพานระดับรูปนามนั่นเอง

อนึ่ง การพิจารณาถึงความสงบจากกิเลสของคนทั่วไปไม่ค่อย
ก่อให้เกิดปีติโสมนัสมากนัก เพราะไม่ใช่การเห็นประจักษ์ของตนเอง
ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาอยู่ แม้ในเบื้องต้นอาจรู้สึกว่าการจิตของตน
ยังไม่สงบ แต่ต่อมาจะรู้สึกถึงความสงบประณีตแห่งจิตได้ชั่วขณะ ก็อาจ
หวนระลึกถึงความสงบชั่วขณะดังกล่าวนี้ จัดว่าได้ระลึกถึงความสงบจาก
กิเลส

บางท่านสามารถเข้าฌานสมาบัติได้ ส่งผลให้กิเลสไม่เกิดเป็น
เวลานานหลายสิบปี ท่านเหล่านั้นอาจพิจารณาถึงความสงบจากกิเลส
ที่ตนเห็นประจักษ์ได้เช่นเดียวกัน ผู้ที่พิจารณาถึงความสงบจากกิเลส

^{๖๑} วิสุทฺธิ. ๒/๕๓๒/๑๔๑

^{๖๒} วิสุทฺธิ. ๒/๕๓๒/๑๔๑

ปิติสัมโพชฌงค์

เช่นนี้ย่อมเกิดปิติโสมนัส แล้วอาศัยปิติโสมนัสนี้เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป

ผู้ที่ระลึกถึงพระนิพพาน แม้จะเป็นปุถุชนที่มีความรู้ทางปริยัติก็ระลึกถึงคุณธรรมของพระนิพพานได้ และอาจก่อให้เกิดปิติโสมนัสได้ในบางขณะ หรือพระอริยบุคคลระลึกถึงพระนิพพานย่อมก่อให้เกิดปิติปรามोทย์ได้เช่นเดียวกัน การระลึกถึงคุณของพระนิพพานจึงเป็นเหตุเกิดของปิติสัมโพชฌงค์ประการที่ ๗

โก อนุ อญฺญตฺร อริเยหิ ปทํ สมฺพุทฺธ’มรหติ
ยํ ปทํ สมฺมทญฺญา ย ปรินิพฺพนติ อนาสวา.^{๖๓}

“ยกเว้นพระอริยเจ้าทั้งหลาย ใครเล่าควรจะตรัสรู้พระนิพพานที่พวกท่านตรัสรู้ชอบแล้ว ไม่มีอาสวะปรินิพพาน”

สทฺเวกสฺส โลกสฺส เอเต โว สุขสมฺมตฺตา
ยตฺถ เจเต นิชฺฌนฺติ ตํ เตสํ ทฺวักขสมฺมตํ.^{๖๔}

“รูปเป็นต้นเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ชาวโลกพร้อมทั้งเทวโลกสมมุติว่าเป็นสุข ถ้ารูปเป็นต้นเหล่านั้นดับในทีใด ที่นั่น เทวดาและมนุษย์เหล่านั้นก็สมมุติกันว่าเป็นทุกข์”

สุขํ ทิฏฺฐ’มริเยหิ สกฺกายสฺส นิโรธนํ
ปจฺจนีก’มิทํ โหติ สพฺพโลเกน ปสฺสตํ.^{๖๕}

“พระอริยเจ้าเห็นการดับกองรูปนามว่าเป็นสุข การเห็นของพระอริยเจ้าผู้เห็นอยู่นี้ ย่อมขัดแย้งกับชาวโลกทั้งปวง”

^{๖๓} ส.สพ.า. ๑๘/๑๓๖/๑๒๐

^{๖๔} ส.สพ.า. ๑๘/๑๓๖/๑๑๙

^{๖๕} ส.สพ.า. ๑๘/๑๓๖/๑๑๙

๘. หลีกเว้นคนเศร้าหมอง

คนเศร้าหมองในเรื่องนี้ คือ คนมีใจไม่ละเอียดอ่อนโยน จัดเป็น ผู้ขาดศรัทธาในพระรัตนตรัย ไม่เคารพกราบไหว้พระพุทธรูป พระเจดีย์ อุปัฏฐากครูบาอาจารย์ หรือแสดงความเคารพต่อพระเถระที่มีพรรษามากกว่าตนเอง

คนที่มีใจเศร้าหมอง คือ คนที่ปราศจากศรัทธาเลื่อมใสพระรัตนตรัย ศรัทธาเปรียบได้กับยางเหนียวในไม้ ไม้แห้งที่ปราศจากยางเหนียวมักเหี่ยวแห้งแตกหักไป คนที่ไม่มีศรัทธาก็เหมือนไม้แห้ง แม้รูปลักษณะภายนอกของเขาจะน่าดูน่าชม แต่ตามมุมมองของชาวพุทธแล้วเขาเหมือนไม้แห้งที่นับวันจะผุพังไปตามกาลเวลา

คนที่ขาดศรัทธามักไม่เลื่อมใสพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ไม่ทำบุญกุศลใดๆ ทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ไหว้พระให้ทาน หรือรักษาศีล เป็นต้น เขาไม่เชื่อว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป ไม่เชื่อนรกสวรรค์ อีกทั้งมักห้ามปรามคนอื่นไม่ให้ทำบุญอีกด้วย บางครั้งก็ทำให้คนอื่นเลื่อมศรัทธาเหมือนตน การคบหากับบุคคลเช่นนี้มีแต่ส่งผลให้ตกต่ำไปเรื่อยๆ ไม่อาจพัฒนาคุณธรรมทางใจได้ เพราะคนไม่มีศรัทธามักพูดเรื่องที่ไม่ใช่ศรัทธา ไม่พูดเรื่องบุญกุศลที่ก่อให้เกิดปิติ สุขนิมิต การคบหากับคนเศร้าหมองย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติไม่อาจก่อให้เกิดปิติสัมโพชนมงค์ หรือพัฒนาปิติสัมโพชนมงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้ไพบูรณ์ขึ้นได้ ดังนั้น การหลีกเว้นคนเศร้าหมองจึงเป็นเหตุเกิดของปิติสัมโพชนมงค์ประการที่ ๘



๙. คบคนผ่องใส

คนผ่องใสในเรื่องนี้ คือ คนผู้ที่เคารพนับถือพระรัตนตรัยและพระเถระที่มีพรรษามากกว่าตน การคบหาบุคคลเช่นนั้นส่งผลให้ผู้คบหาได้ฟังธรรมหรือคำแนะนำที่ก่อให้เกิดปิติสัมโพชฌงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบิดามารดาหรือครูควรทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุตรธิดาหรือศิษย์ เมื่อบุตรธิดาหรือศิษย์ได้เห็นว่าผู้ใหญ่ของตนมีศรัทธาหมั่นสร้างสมบุญกุศลอยู่เสมอ ก็จะน้อมใจในการทำคุณงามความดี นอกจากนั้น ถ้าเราได้สนทนาข้อความที่เกี่ยวกับพระรัตนตรัยหรือหลักธรรมอย่างอื่นกับบุคคลเช่นนั้น ก็ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น และก่อให้เกิดปิติสัมโพชฌงค์ได้อีกทั้งสามารถพัฒนาปิติสัมโพชฌงค์ให้ไพบูรณ์ได้เช่นเดียวกัน

คนที่มีศรัทธาย่อมจะพากเพียรปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง อีกทั้งยังชักชวนคนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องให้มาปฏิบัติอีกด้วย บางคนยังสนับสนุนการปฏิบัติของผู้อื่นด้วยการบริจาคทรัพย์เพื่อเปิดหลักสูตรอบรมวิปัสสนาหรือสร้างสถานปฏิบัติธรรม

ขอยกตัวอย่างเรื่องท่านพระสารีบุตรซึ่งพบในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค สัมปสาทนียสูตร^{๖๖} กล่าวคือ ครั้งหนึ่ง ท่านพระสารีบุตรเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคอย่างนี้ว่า ไม่เคยมี จักไม่มี และย่อมไม่มีสมณะหรือพราหมณ์ผู้อื่นซึ่งจะมีปัญญาในทางพระสัมโพธิญาณยิ่งกว่าพระผู้มีพระภาค”

^{๖๖} ที.ปา. ๑๑/๑๔๑/๘๕

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “สารีบุตร เธอกำหนดรู้จิต ปัญญา สมาธิ หรือฤทธิ์ของพระพุทธเจ้าในอดีตได้หรือ”

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลว่า “หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“สารีบุตร เธอกำหนดรู้จิต ปัญญา สมาธิ หรือฤทธิ์ของพระพุทธเจ้าในอนาคตได้หรือ”

“หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“สารีบุตร เธอกำหนดรู้จิต ปัญญา สมาธิ หรือฤทธิ์ของพระพุทธเจ้าในปัจจุบันได้หรือ”

“หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“สารีบุตร เธอกำหนดรู้จิต ปัญญา สมาธิ หรือฤทธิ์ของพระพุทธเจ้าในอดีต อนาคต และปัจจุบันไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น บัดนี้ ไหนเธอจึงกล่าวว่า ไม่เคยมี จักไม่มี และย่อมไม่มีสมณะหรือพราหมณ์ ผู้อื่นซึ่งจะมีปัญญาในทางพระสัมโพธิญาณยิ่งกว่าพระผู้มีพระภาค”

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถึงแม้ว่า ข้าพระองค์ไม่อาจกำหนดรู้วาระจิตของพระพุทธเจ้าทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบันได้ แต่ข้าพระองค์ทราบว่ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีตกาลทรงละนิรณ ๕ มีพระทัยมั่นคงดีในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ แม้พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอนาคตกาลก็จักทรงละนิรณ ๕ มีพระทัยมั่นคงดีในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จักตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ แม้พระพุทธเจ้าในบัดนี้ก็ทรงละนิรณ ๕ มีพระทัยมั่นคงดีในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ

อุปมาเหมือนเมืองชายแดนของพระเจ้าแผ่นดินมีรากฐานมั่นคง มีกำแพงแข็งแรง มีป้อมค่ายแข็งแรง มีประตูเดียว นายประตูของเมืองนั้นเป็นคนเฉลียวฉลาด หลักแหลม ห้ามคนที่ไม่รู้จัก อนุญาตให้คนที่รู้จักเข้าไปได้ เขาเดินสำรวจดูหนทางตามลำดับรอบเมืองนั้น ไม่เห็นรอยต่อหรือช่องกำแพงแม้เพียงที่ที่พอแมวลอดออกได้เป็นอย่างดี เขารู้ว่าสัตว์ใหญ่ทุกชนิดเมื่อจะเข้าหรือออกเมืองนี้ ก็จะเข้าหรือออกทางประตูนี้เท่านั้น ฉันใด วิธีการอนุมาณของข้าพระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกัน”

ท่านพระสารีบุตรยังกล่าวอุปมาเปรียบเทียบเรื่องนี้อีกหลายประการ แต่ผู้บรรยายจะไม่ขอกกล่าวโดยพิสดารในเรื่องนี้ ในขณะที่ท่านพระสารีบุตรกราบทูลพระพุทธเจ้าอยู่นั้น ท่านพระอุทายีนั่งฟังอยู่ใกล้ๆ ได้เกิดปิติ ๕ ประการตั้งแต่ปลายเท้าถึงศีรษะและศีรษะถึงปลายเท้า ท่านจึงเปล่งวาจาที่แสดงความอัศจรรย์ในพระพุทธคุณที่ได้ยิน ดังนั้น การคบหากับผู้มีศรัทธาจึงก่อให้เกิดบุญกุศลแก่ผู้คบหาได้

นอกจากนั้น ครั้งหนึ่งท่านพระอานนท์ได้สดับพระพุทธคุณที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต จูฬนิกาสสูตร^{๖๗} จึงเกิดปิติ ๕ ประการดังกล่าวด้วยความเลื่อมใสว่า “พระพุทธเจ้าทรงมีฤทธานุภาพยิ่งใหญ่เพียงนี้ เป็นลาภของเราที่มีศัสตราเช่นนั้น” ในขณะที่นั้นพระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์ของปิติโสมนัสนั้นว่า ถ้าท่านพระอานนท์ยังไม่หมดสิ้นโรคจะ ก็จะไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ ๗ ขาติ เป็นกษัตริย์ในชมพูทวีป ๗ ขาติ แล้วทรงพยากรณ์ต่อไปว่าท่านพระอานนท์จะปรินิพพานในชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย^{๖๘}

^{๖๗} อง.ติก. ๒๒/๘๑/๒๒๒

^{๖๘} เหว่ วุตเต อายสฺมา อานนโห เอตทโวจ “ลาภา วต เม, สุตทํ วต เม, ยสฺส เม สตถา เหว่มหิทฺธิโก เหว่มหานุภาโวติ. เหว่ วุตเต อายสฺมา อุทายี

๑๐. พิจารณาความแห่งพระสูตรอันชวนเลื่อมใส

ในพระสูตรต้นตปิฎกมีพระสูตรหลายร้อยหลายพันสูตรที่เกี่ยวกับคุณของพระรัตนตรัย การพิจารณาพระสูตรเหล่านั้นในบางโอกาสที่รู้สึกว่าการจิตของเราหดหู่ซึมเศร้า วังเวงหาหวานอน ไม่กระตือรือร้น มีประโยชน์เพื่อให้กำลังใจตัวเองได้บ้าง ข้อนี้อาจทำได้ในบางขณะ แต่ไม่ควรทำบ่อยนัก เพราะอาจกลายเป็นความเคยชิน และทำให้เกิดฟุ้งซ่านโดยไม่รู้ตัวได้

อายุสมณุต อานนทํ เอตทโวจ “กํ ตูเยหตุถ อาวุโส อานนท ยถิ เต สตถา เอวํมหิทธิโก เอวํมหานุกาโวติ. เอวํ วุตเต ภควา อายุสมณุตํ อุทายี เอตทโวจ “มาเหวํ อุทายี, มาเหวํ อุทายี, สจฺจํ อุทายี อานนโท อวีตฺราโค กาลํ ภเรยฺย, เตน จิตฺตปฺปสาเทน สตตฺกฺขตฺตํ เทเวสุ เทวราชํ กาเรยฺย, สตตฺกฺขตฺตํ อิมสฺมีเยว ชมฺพุทฺธิเป มหาราชํ กาเรยฺย, อปฺปจ อุทายี อานนโท ธิฏฺฐเจว ธมฺเม ปรีนิพฺพายิสฺสตีติ. (องฺ.ติก. ๒๑/๘๑/๒๒๑)

“เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระอานนท์จึงได้กราบทูลคำนี้ว่า ‘เป็นลาภของข้าพระองค์หนอ เป็นโชคของข้าพระองค์หนอที่ข้าพระองค์มีพระศาสดา ผู้ทรงมีฤทธิ์อย่างนี้ มีอานุภาพอย่างนี้’

เมื่อท่านพระอานนท์กราบทูลอย่างนี้แล้ว ท่านพระอุทายีจึงได้กล่าวกับท่านพระอานนท์ดังนี้ว่า ‘ท่านอานนท์ ถ้าพระศาสดาของท่านทรงมีฤทธิ์อย่างนี้ มีอานุภาพอย่างนี้ ในข้อนี้ท่านได้ประโยชน์อะไร’

เมื่อท่านพระอุทายีกล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคจึงตรัสกับท่านพระอุทายีดังนี้ว่า ‘อุทายี เธออย่าได้กล่าวอย่างนั้นๆ ถ้าอานนท์ยังไม่หมดราคะมรณภาพไปอย่างนี้ไซ้ เพราะจิตที่เลื่อมใสนั้น เธอจะครอบครองความเป็นเจ้าแห่งเทวดาในหมู่เทวดา ๗ ครั้ง จะครอบครองความเป็นมหาราชในชมพูทวีปนี้ ๗ ครั้ง อุทายี แต่อานนท์จักปรีนิพพานในปัจจุันชาตินี้แล’ ”

ด้วยเหตุนี้ การพิจารณาถึงพระสูตรอันน่าเลื่อมใสจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการเกิดปิติโสมนัส ถ้าผู้ปฏิบัติพิจารณาเองไม่เป็น วิปัสสนาจารย์ต้องแสดงธรรมที่ก่อให้เกิดปิติโสมนัสแก่ผู้ปฏิบัติ อนึ่ง พระสูตรอันน่าเลื่อมใสมีมากมาย บางสูตรเกี่ยวกับหลักธรรมล้วนๆ บางสูตรเกี่ยวกับผู้พากเพียรปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาล

จะขอยกตัวอย่างพระสูตรจากทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ปาฏิกสูตร^{๖๔} มาแสดงโดยสังเขป กล่าวคือ ครั้งหนึ่งภคโคตรปริพาชกได้เข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคแล้วกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อหลายวัน มาแล้ว สุนักขัตตะ ลิจจวินุตระ (โอรสของเจ้าลิจจวี) ได้มาหาข้าพระองค์ แล้วบอกว่า ข้าพเจ้าได้บวชอยู่กับพระผู้มีพระภาค ๓ ปี บัดนี้ได้ลาสิกขา ออกมาเพราะต้องการให้พระพุทธรองค์แสดงอิทธิปาฏิหาริย์อันเหนือ ธรรมดาของมนุษย์ แต่พระองค์ไม่ทรงแสดง เรื่องที่สุนักขัตตะกล่าวนั้น เป็นจริงหรือ พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภคคะ เรื่อง ที่พระสุนักขัตตะกล่าวเป็นความจริง เพราะเขาได้ลาสิกขาไปจริง แต่มิใช่ เพราะตถาคตมิได้แสดงอิทธิปาฏิหาริย์อันเหนือธรรมดาของมนุษย์”

พระสุนักขัตตะเป็นภิกษุอุปฐากพระพุทธเจ้า ถือบาตรจีวร ติดตามพระองค์ถึง ๓ ปี ท่านปฏิบัติธรรมจนกระทั่งได้บรรลุอนานิยมญา ได้ตาทิพย์เห็นเทวดาในสวรรค์ชั้นต่างๆ ได้ แต่ไม่อาจได้ยินเสียงพูดกัน ของเทวดา จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอวิธีเจริญภาวนาเพื่อให้ได้ หูทิพย์ แต่พระพุทธรองค์มิได้ตรัสบอก เพราะทรงทราบว่าแม้จะตรัสบอก ไปก็ไม่มีประโยชน์ เนื่องด้วยพระสุนักขัตตะเคยทำให้คนอื่นหูหนวกใน ภพก่อน จึงไม่อาจได้บรรลุหูทิพย์ได้

^{๖๔} ที.ปา. ๑๑/๑

เมื่อพระสุนักขัตตะมาทูลลาพระพุทธรองค์เพื่อลาสิกขา พระพุทธรเจ้าได้ตรัสห้ามว่า “เธอได้สรรเสริญคุณของพระพุทธรเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ไว้ในวัชชีคาม ถ้าเธอลาสิกขาออกไปชาวเมืองก็จะตำหนิเธอว่า พระสุนักขัตตะไม่สามารถประพฤติพรหมจรรย์ในพระสมณโคตมได้ จึงลาสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์”

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่นิคมของชาวอุลลูลืออุตตรกา ในเวลาเช้าได้เสด็จเข้าไปยังอุตตรกานิคมเพื่อบิณฑบาตโดยมีพระสุนักขัตตะเป็นปัจฉาสมณะ พระสุนักขัตตะเห็นนักบวชเปลือยชื่อโกรักขัตติยะ ประพฤติอย่างสุนัข คือ คลานไปด้วยข้อศอกและเข้ากินอาหาร ที่กองบนพื้นดินด้วยปาก ครั้นเห็นแล้วจึงคิดว่า “สมณะคลานไปด้วยข้อศอกและเข้า กินอาหารที่กองบนพื้นดินด้วยปาก เป็นพระอรหันต์ชั้นดี”

ครั้งนั้น พระพุทธรเจ้าทรงทราบความรำพึงของพระสุนักขัตตะ จึงตรัสว่า “โมฆบุรุษ แม้คนเช่นเธอก็ยังปฏิญาณตนว่าเป็นสมณะศากยบุตรอยู่หรือ”

เขาได้กล่าวว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในนพระผู้มีพระภาค จึงตรัสเรียกข้าพระองค์ว่า “โมฆบุรุษ แม้คนเช่นเธอก็ยังปฏิญาณตนว่าเป็นสมณะศากยบุตรอยู่หรือ”

“สุนักขัตตะ เธอได้เห็นนักบวชเปลือยโกรักขัตติยะนี้ ผู้ประพฤติอย่างสุนัข คลานไปด้วยข้อศอกและเข้า กินอาหารที่กองบนพื้นดินด้วยปากแล้ว คิดว่า สมณะที่คลานไปด้วยข้อศอกและเข้า กินอาหารที่กองบนพื้นดินด้วยปาก เป็นพระอรหันต์ชั้นดี มิใช่หรือ”

“ใช่ พระพุทธรเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคยังทรงหวังความเป็นพระอรหันต์อยู่หรือ”

“โมฆบุรุษ เรามีได้หวังความเป็นพระอรหันต์เลย แต่เธอได้เกิด
ความเห็นชั่วนี้ขึ้น เธอจะละความเห็นชั่วนั้นเสีย เห็นชั่วนั้นอย่าได้
มีเพื่อทุกข์โทษแก่เธอตลอดกาลนานเลย สุนัขขัตตะ นักบวชเปลือย
โกรักขัตติยะที่เธอเข้าใจว่าเป็นสมณะผู้เป็นพระอรหันต์ชั้นดีนั้น อีก ๗ วัน
จักตายด้วยโรคอาหารไม่ย่อยแล้วไปเกิดในหมู่สุรช็อกกาลกัญชิกาซึ่ง
ต่ำต่อยกกว่าหมู่สุรทุกประเภท และคนจักนำศพไปทิ้งที่ป่าช้าชื่อ
วีรณัตถัมภกะ ถ้าเธอประสงค์จะรู้ ฟังเข้าไปหานักบวชเปลือยโกรัก
ขัตติยะแล้วถามว่า ท่านโกรักขัตติยะ ท่านทราบภพภูมิของตนหรือ เป็น
ไปได้ที่เขาจักตอบว่า ท่านสุนัขขัตตะ เราทราบภพภูมิของเรา คือไปเกิด
ในหมู่สุรช็อกกาลกัญชิกา”

ครั้งนั้น พระสุนัขขัตตะได้เข้าไปหานักบวชเปลือยนั้นถึงที่อยู่
แล้วพูดว่า “ท่านโกรักขัตติยะ พระสมณโคตมพยากรณ์ว่า อีก ๗ วัน
โกรักขัตติยะจักตายด้วยโรคอาหารไม่ย่อยแล้วไปเกิดในหมู่สุรช็อก
กาลกัญชิกา และคนจักนำศพไปทิ้งที่ป่าช้าชื่อวีรณัตถัมภกะ” ท่าน
โกรักขัตติยะควรกินอาหารและดื่มน้ำแต่พอสมควร เพื่อให้คำพูด
ของพระสมณโคตมผิดไป”

ในขณะนั้นพระสุนัขขัตตะไม่เชื่อพระตถาคต จึงนับวันและคืน
ตลอด ๗ วัน โดยเริ่มจากวันที่ล่วงไป ๑ วัน ๒ วัน ต่อมาถึงวันที่ ๗
นักบวชเปลือยโกรักขัตติยะได้ตายลงแล้วไปเกิดในหมู่สุรช็อกกาลกัญชิกา
และคนนำศพไปทิ้งที่ป่าช้าชื่อวีรณัตถัมภกะ ที่จริงแล้วพอเขาทราบ
คำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้า ก็ไม่ยอมบริโภคอาหาร พอถึงวันที่ ๗
จึงคิดว่าถ้าเราไม่บริโภคอาหารในวันนี้ คงต้องหิวตายแน่นอน การอ้อมตาย
ย่อมดีกว่าการหิวตาย เขาจึงบริโภคอาหารเต็มทีจนอาหารไม่ย่อยแล้ว
ถึงแก่ความตายในวันที่ ๗ ตามคำพยากรณ์

พระสุนักขัตตะได้ฟังข่าวว่า นักบวชเปลือยโกรักขัตติยะตายแล้ว ถูกนำไปทิ้งไว้ที่ป่าช้าชื่อวีรณัตถัมภกะ จึงเข้าไปหาศพนักบวชเปลือยถึงป่าช้าแล้วใช้มือตบศพนักบวชเปลือย ๓ ครั้ง ถามว่า “ท่านโกรักขัตติยะ ท่านทราบภพภูมิของท่านหรือไม่” ขณะนั้น ศพนักบวชเปลือยลุกขึ้นยืน เอามือลูบหลังของพระสุนักขัตตะแล้วตอบว่า “ท่านสุนักขัตตะ เราทราบภพภูมิของเรา เราไปเกิดในหมู่สุรชื่อกาลกัญชิกา” แล้วล้มลงนอนหงาย อยู่ ณ ที่นั่นเอง

ครั้งนั้น พระสุนักขัตตะเข้าไปหาพระพุทธรองค์ถึงที่อยู่ กราบไหว้ แล้วนั่ง ณ ที่สมควร พระพุทธรองค์ตรัสว่า “สุนักขัตตะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นว่าอย่างไร เราปรารภนักบวชเปลือยโกรักขัตติยะแล้วพยากรณ์แก่เธอไว้อย่างไร ผลของการพยากรณ์เป็นอย่างนั้นหรือ หรือว่าเป็นอย่างอื่น”

พระสุนักขัตตะตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาค ทรงปรารภนักบวชเปลือยโกรักขัตติยะแล้วพยากรณ์แก่ข้าพระองค์ไว้ อย่างไร ผลของการพยากรณ์เป็นอย่างนั้น มิได้เป็นอย่างอื่นเลย”

“สุนักขัตตะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นว่าอย่างไร เมื่อเป็นเช่นนั้น เราได้แสดงอิทธิปาฏิหาริย์ อันเหนือธรรมดาของมนุษย์ หรือยังไม่ได้แสดง”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อเป็นเช่นนั้น พระองค์ทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์อันเหนือธรรมดาของมนุษย์แล้วแน่นอน มิใช่ไม่ได้ทรงแสดง”

“โมฆบุรุษ ถึงอย่างนี้ เธอยังจะกล่าวกับเราผู้แสดงอิทธิปาฏิหาริย์อันเหนือธรรมดาของมนุษย์ว่า พระผู้มีพระภาคไม่ทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์อันเหนือธรรมดาของมนุษย์แก่ข้าพระองค์อยู่อีกหรือ เธอจะดูเถิดว่า การพูดเช่นนี้เป็นความผิดของเธอมากเพียงไร”

แม้พระพุทธเจ้าจะแสดงอิทธิปาฏิหาริย์อันเหนือธรรมดาของมนุษย์แก่พระสุกกัษัตตะเช่นนี้ เขาก็ยังรู้สึกไม่พอใจ จึงลาสิกขาออกไปจากพระศาสนาเพราะไม่มีโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจอย่างถูกต้องด้วยปัญญานั้นเอง อย่างไรก็ตาม พระสูตรข้างต้นก่อให้เกิดความเลื่อมใสและปิติโสมนัสแก่ผู้ฟังเป็นอย่างมาก เพราะแสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงรู้วาระจิตของบุคคลอื่น และทรงอบรมสั่งสอนด้วยเมตตากรุณาเพื่อให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง

นอกจากเรื่องนักบวชเปลือยโกรั๊กขัตติยะแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์อันเหนือธรรมดาของมนุษย์แก่พระสุกกัษัตตะอีกครั้งหนึ่ง นั่นคือ ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่กุฎาคารศาลาในป่ามหาวัน ชานเมืองเวสาลี ขณะนั้น นักบวชเปลือยช็อกพารัมมกะอยู่ที่วัชชีคาม ชานเมืองเวสาลี มีลาภยศบริวารมากมาย เขาถือสมาทานวัตรบท ๗ ประการ คือ

๑. เราจะเป็นคนเปลือย ไม่นุ่งห่มผ้าตลอดชีวิต
๒. เราจะเป็นพรหมจรรย์ ไม่เสพเมถุนตลอดชีวิต
๓. เราจะไม่ดำรงชีพด้วยสุราและเนื้อสัตว์ ไม่กินข้าวและขนมปังตลอดชีวิต
๔. เราจะไม่ล่วงเกินอุเทนเจดีย์ ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือแห่งกรุงเวสาลี
๕. เราจะไม่ล่วงเกินโคตมกเจดีย์ ซึ่งอยู่ทางทิศใต้แห่งกรุงเวสาลี
๖. เราจะไม่ล่วงเกินสัตตัมพเจดีย์ ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกแห่งกรุงเวสาลี
๗. เราจะไม่ล่วงเกินพหูปัตตกเจดีย์ ซึ่งอยู่ทางทิศเหนือแห่งกรุงเวสาลี

ครั้งนั้น พระสุนักขัตตะเข้าไปหานักบวชเปลื่อยกพารมชฌมกะ ถึงที่อยู่แล้วถามปัญหา เขาถูกถามปัญหาแล้วไม่สามารถตอบปัญหาให้ ถูกต้องได้ จึงแสดงความโกรธขัดเคือง ขณะนั้น พระสุนักขัตตะคิดว่า “เราได้รุกรานสมณะผู้เป็นพระอรหันต์ชั้นดีแล้ว ขอความผิดนั้นอย่าได้มี เพื่อทุกขโทษแก่เราตลอดกาลนานเลย”

ต่อมาพระสุนักขัตตะได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่อยู่ ใ้หัว แล้วนั่ง ณ ที่สมควร พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระสุนักขัตตะว่า “โมฆบุรุษ แม้คนเช่นเธอก็ยังปฏิญาณตนว่าเป็นสมณะศากยบุตรอยู่หรือ”

พระสุนักขัตตะถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ไฉนพระผู้มีพระภาค จึงตรัสเรียกข้าพระองค์ว่า โมฆบุรุษ แม้คนเช่นเธอก็ยังปฏิญาณตนว่าเป็นสมณะศากยบุตรอยู่หรือ”

“สุนักขัตตะ เธอเข้าไปหานักบวชเปลื่อยกพารมชฌมกะแล้วถาม ปัญหา เขาถูกถามปัญหาแล้วไม่สามารถตอบปัญหาของเธอให้ถูกต้อง ได้ จึงแสดงความโกรธขัดเคือง เธอจึงคิดว่า เราได้รุกรานสมณะผู้เป็น พระอรหันต์ชั้นดีแล้ว ขอความผิดนั้นอย่าได้มีเพื่อทุกขโทษแก่เราตลอด กาลนานเลย มิใช่หรือ”

“ใช่ พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคก็ยังหวงความเป็นพระ อรหันต์อยู่หรือ”

“โมฆบุรุษ เรามีได้หวงความเป็นพระอรหันต์เลย แต่เธอได้เกิด ความเห็นชั่วนี้ขึ้น เธอจงละความเห็นชั่วนั้นเสีย ความเห็นชั่วนั้นอย่าได้ มีเพื่อทุกขโทษแก่เธอตลอดกาลนานเลย สุนักขัตตะ นักบวชเปลื่อย กพารมชฌมกะที่เธอเข้าใจว่าเป็นสมณะผู้เป็นพระอรหันต์ชั้นดีนั้น อีก ไม่นาน เขาก็จะกลับนุ่งห่มผ้า มีภรรยา กินข้าวและขนมปัง ล่วงเกิน เจริญที่มีอยู่ในกรุงเวสาลีทั้งหมด กลายเป็นคนเสื่อมยศ แล้วจักตายไป”

ต่อมาไม่นาน นักบวชเปลี่ยยกพารมัมชฌกาก็กลับห่มผ้า มีภรรยา กินข้าวและขนมปัง ล่วงเกินเจตีย์ที่มีอยู่ในกรุงเวสาลีทั้งหมด กลายเป็นคนเสื่อมยศแล้วตายไป

พระสุนักขัตตะได้ฟังข่าวนั้นแล้วจึงเข้าไปหาพระผู้มีพระภาคถึงที่อยู่ ใ้แล้วนั่ง ณ ที่สมควร พระพุทธองค์จึงกล่าวกับพระสุนักขัตตะว่า “สุนักขัตตะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นว่าอย่างไร เราปรารภนักบวชเปลี่ยยกพารมัมชฌกะแล้วพยากรณ์แก่เธอไว้อย่างไร ผลของการพยากรณ์เป็นอย่างนั้นหรือ หรือว่าเป็นอย่างอื่น”

พระสุนักขัตตะทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคทรงปรารภนักบวชเปลี่ยยกพารมัมชฌกะแล้วพยากรณ์แก่ข้าพระองค์ไว้อย่างไร ผลของการพยากรณ์เป็นอย่างนั้น มิได้เป็นอย่างอื่นเลย

“สุนักขัตตะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นว่าอย่างไร เมื่อเป็นเช่นนั้น เราได้แสดงอิทธิปาฏิหาริย์อันเหนือธรรมดาของมนุษย์แล้ว หรือยังไม่ได้แสดง”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อเป็นเช่นนั้น พระองค์ได้แสดงอิทธิปาฏิหาริย์อันเหนือธรรมดาของมนุษย์แล้วแน่นอน มิใช่ไม่ได้ทรงแสดง”

แม้พระพุทธเจ้าจะแสดงอิทธิปาฏิหาริย์แก่พระสุนักขัตตะเช่นนี้ เขาก็ยังไม่พอใจ ต่อมาได้ลาสิกขาออกไปจากพระศาสนา

มีพระสูตรอีกสูตรหนึ่งที่ก่อให้เกิดปิติโสมนัสเป็นอย่างมาก พบในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค อุทุมพริกาสสูตร^{๗๐} มีเรื่องเล่าว่า ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ เขตกรุงราชคฤห์ ในสมัยนั้นปริพาชกชื่อนิโครธาศัยอยู่ในปริพาชการามของพระนางอุทุมพริกา พร้อมกับ

^{๗๐} ที.ปา. ๓/๔๙/๓๐

ปริพาชกบริษัทหมู่ใหญ่ประมาณ ๓,๐๐๐ คน ครั้งนั้น คหบดีซื้อสันธานออกจากกรุงราชคฤห์เพื่อจะเฝ้าพระผู้มีพระภาคแต่ยังวัน หนึ่งนั้น คหบดีซื้อสันธานคิดว่า “ยังมีไฉนเวลาที่จะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคก่อนพระผู้มีพระภาคประทับเข้าผลสมาบัติอยู่ ยังมีไฉนเวลาเข้าไปพบเหล่าภิกษุเหล่าภิกษุยังเข้าผลสมาบัติอยู่ ทางที่ดี เราควรเข้าไปหานิโครธปริพาชกถึงปริพาชการามของพระนางอุทุมพรिका” หลังจากนั้นจึงเข้าไปหานิโครธปริพาชกถึงปริพาชการามของพระนางอุทุมพรिका

คหบดีท่านนี้เป็นพระอริยบุคคลสาวกของพระพุทธเจ้า ในสมัยพุทธกาลบางครั้งคฤหัสถ์ที่เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าก็เข้าไปหาปริพาชกเพื่อสนทนารธรรมโดยคิดว่าอาจพบบางคนที่จะบรลธรรมได้ ดังเช่นจิตตะคหบดีหรืออนาถปิณฑิกเศรษฐีเป็นต้นที่เข้าไปสนทนารธรรมกับปริพาชกเป็นครั้งคราว ส่งผลให้ปริพาชกบางคนเลื่อมใสพระศาสนา

ในเวลานั้น นิโครธปริพาชกนั่งอยู่กับปริพาชกบริษัทหมู่ใหญ่ที่กำลังสนทนากันด้วยเสียงดังอื้ออึงถึงดิรัจฉานกถา ๓๒ อย่าง เช่นเรื่องพระราชา เรื่องโจร เป็นต้น นิโครธปริพาชกเห็นสันธานคหบดีมาแต่ไกล จึงห้ามบริษัทของตนว่า “ท่านทั้งหลายโปรดเจียบเสียงหน่อยอย่าส่งเสียงอื้ออึง สันธานคหบดีผู้นี้เป็นสาวกของพระสมณโคตมกำลังมาหนึ่ง สันธานคหบดีผู้นี้เป็นคนหนึ่งในบรรดาสาวกของพระสมณโคตมผู้เป็นคฤหัสถ์หนุ่มสาวที่อาศัยอยู่ในกรุงราชคฤห์ ท่านเหล่านี้ชอบเสียงเบา ได้รับการอบรมในเรื่องเสียงเบา กล่าวสรรเสริญเสียงเบา บางทีเมื่อเขาทราบว่าเป็นบริษัทมีเสียงเบาอาจจะเข้ามาก็ได้” เมื่อนิโครธปริพาชกกล่าวอย่างนี้แล้ว ปริพาชกเหล่านั้นจึงได้เจียบ

ครั้งนั้น สันธานคหบดีเข้าไปหานิโครธปริพาชกถึงที่อยู่ ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจระลึกถึงกันแล้วนั้น ณ ที่สมควร

ได้กล่าวกับนิโครธปริพาชกว่า “ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ฝ่ายอัญญเดียรฉิยปริพาชกเหล่านี้มาพบปะสมาคมกันแล้ว มีเสียงดังอื้ออึงอยู่ มักสนทนาถึงตริจฉานกถาต่างๆ แต่พระผู้มีพระภาคนั้นทรงใช้เสนาสนะเป็นป่าละเมาะและป่าทึบอันสงัด มีเสียงเบา มีเสียงอีกที่ก่น้อย ปราศจากการสัญญาไปมาของผู้คน ควรเป็นสถานที่ทำการลับของมนุษย์ ควรหลีกเร้น”

ที่จริงแล้วพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญที่พักอันสงัด จึงทรงแนะนำให้ภิกษุที่มาพบปะกันให้สนทนาธรรมหรือนั่งนิ่งอย่างประเสริฐด้วยการปฏิบัติธรรม ไม่แนะนำให้พูดเรื่องตริจฉานกถาเหล่านั้น ดังข้อความว่า

สนนปิติดานํ โว ภิกขเว ทวํ กรณียํ ธมฺมํ วา กถา อริโย วา
ตุนฺหิภาโว.^{๗๑}

“เธอผู้มาชุมนุมกันควรทำกิจสองประการ คือ การสนทนาธรรมหรือการเป็นผู้นั่งอย่างประเสริฐ”

ชมราวาสทั่วไปต้องประกอบอาชีพการงานเพื่อหาเงินเลี้ยงชีพ จึงไม่อาจพูดเรื่องเกี่ยวกับธรรมะได้ตลอดเวลา แต่ภิกษุเป็นนักบวชที่มีได้ประกอบอาชีพใดๆ พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้ภิกษุสนทนาธรรมที่เกี่ยวกับความมักน้อย สันโดษ อยู่สงัด ไม่คลุกคลี ปราศจากความเพียรศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ (ความหลุดพ้น) และวิมุตติญาณทัสสนะ (ปัญญาให้เห็นความหลุดพ้น)

การเป็นผู้หนึ่งมี ๒ ประเภท คือ การเป็นผู้หนึ่งอย่างไม่ประเสริฐ และการเป็นผู้หนึ่งอย่างประเสริฐ การเป็นผู้หนึ่งอย่างไม่ประเสริฐเป็นการไม่พูดคุยก็นิจจริง แต่ในใจมักติดอกุศลเกี่ยวกับความดำริในกามคุณบ้าง

^{๗๑} ม.ม. ๑๒/๒๓/๓๒๕

คิดปองร้ายผู้อื่นบ้าง คิดเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ส่วนการเป็นผู้หนึ่งอย่าง ประเสริฐเป็นการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา^{๗๖} ดังนั้น ถ้าภิกษุมาพบปะกันเป็นจำนวน ๒ รูปบ้าง ๓ รูปบ้าง ๔ รูปบ้าง เป็นต้น ถ้าไม่มีเรื่องธรรมะที่จะสนทนา ก็ต้องนั่งปฏิบัติธรรม ไม่ควรพูดเรื่องไร้สาระอย่างตริจฉานกถา

กลับมาถึงเรื่องพระสูตรที่เล่าค้างไว้ ครั้นนิโครธปริพาชกได้ยืน สันฐานคหบดีกล่าวสรรเสริญพระพุทธเจ้า จึงรู้สึกไม่พอใจแล้วกล่าวว่า “คหบดี ท่านพึงทราบเถิด พระสมณโคดมจะเจรจากับใครได้ จะสนทนากับใครได้ จะมีปัญญาเฉลียวฉลาดเหนือกว่าใคร พระปัญญาของพระสมณโคดมเหมาะกับเรือนว่างเท่านั้น พระสมณโคดมไม่กล้าเข้าไปสู่บริษัท ไม่สามารถที่จะเจรจากับใครได้ พระองค์ประทับอยู่ ณ ภายในที่สงัดเท่านั้น เหมือนโคตบอดเดินวนเวียนอยู่ ณ ภายในที่สงัดเท่านั้น พระปัญญาของพระสมณโคดมเหมาะกับเรือนว่าง พระสมณโคดมไม่กล้าเข้าไปสู่บริษัท ไม่สามารถที่จะเจรจากับใครได้ พระองค์ประทับอยู่เฉพาะภายในที่สงัดเท่านั้น คหบดี ขอให้พระสมณโคดมมาสู่บริษัทนี้เถิด

^{๗๖} อริโย วา ตุนฺเหโกวติ เอตถ ปน ทุตฺติยํ ฌานํปิ อริโย ตุนฺเหโกวโ มุลกมฺมจฺจนํปิ. ตสฺมา ตํ ฌานํ อปฺเปตฺวา นิสินฺโนปิ มุลกมฺมจฺจนํ คเหตฺวา นิสินฺโนปิ ภิกฺขุ อริเยน ตุนฺเหโกวเณ นิสินฺโนติ เวทิตพฺโพ. (ม.มุ.อ. ๒/๒๗/๗๗)

“อนึ่ง ในคำว่า อริโย วา ตุนฺเหโกว (หรือการเป็นผู้หนึ่งอย่างประเสริฐ) นี้ ทุตฺติยฌานและมูลกรรมฐาน (กรรมฐานที่พึงเจริญเป็นเบื้องต้น คือ พุทธา นุสสติ เมตตา อสุภะ และมรณสติ) ก็เป็นการหนึ่งอย่างประเสริฐ ดังนั้น พึงทราบว่าภิกษุที่นั่งอยู่ที่ยังมิได้บรรลุทุตฺติยฌาน และภิกษุผู้หนึ่งเจริญมูล กรรมฐาน ก็เป็นผู้หนึ่งด้วยการเป็นผู้หนึ่งอย่างประเสริฐ”

พวกเราจะผูกพระสมณโคตมด้วยปัญหาข้อเดียวเท่านั้น เหวี่ยงให้หมุนเหมือนหม้อเปล่าจะนั่น”

พระผู้มีพระภาคทรงสดับถ้อยคำสนทนาระหว่างสันธานคหบดีกับนิโครธปริพาชกนี้ด้วยทิพโสตธาตุ จึงเสด็จลงจากภูเขาคิชฌกูฏแล้วเสด็จเข้าไปยังสถานที่ให้เหยื่อนกยูงที่ฝั่งสระโบกขรณีสุมาคธา เสด็จจงกรมอยู่ในที่แจ้ง ณ สถานที่นั้น นิโครธปริพาชกเห็นพระผู้มีพระภาคเสด็จจงกรมอยู่ในที่แจ้ง จึงห้ามปรามของตนว่า “ท่านทั้งหลายโปรดเจียมเสียงหน่อย อย่าส่งเสียงอื้ออึง พระสมณโคตมนี้เสด็จจงกรมอยู่ในที่แจ้ง พระองค์โปรดเสียงเบา ทรงได้รับการอบรมในเรื่องเสียงเบา ตรัสสรรเสริญเสียงเบา บางทีเมื่อพระองค์ทรงทราบว่ามีเสียงเบาอาจจะเสด็จเข้ามาก็ได้ ถ้าพระสมณโคตมจะพึงเสด็จมาสู่บริษัทนี้ พวกเราจะพึงทูลถามปัญหานี้กับพระองค์ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมอะไรที่พระผู้มีพระภาคทรงใช้แนะนำเหล่าสาวก ทำให้เหล่าสาวกที่พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำแล้ว ถึงความเบาใจ ปฏิญาณอาทิพรหมจรรย์ (อริยมรรค) อันเป็นที่พึงขึ้นสูง” เมื่อนิโครธปริพาชกกล่าวอย่างนี้แล้วปริพาชกเหล่านั้นจึงได้เจียม

ที่นั่น พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปหานิโครธปริพาชกถึงที่อยู่ เขาได้ทูลเชิญว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคเสด็จเข้ามาเถิด ขอรับเสด็จพระผู้มีพระภาค นานๆ พระองค์จะมีเวลาเสด็จมา ณ ที่นี้ ขอพระผู้มีพระภาคประทับบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้เถิด” พระผู้มีพระภาคประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ส่วนนิโครธปริพาชกก็เลือกนั่งที่สมควรซึ่งต่ำกว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “นิโครธ เวลานี้ ท่านทั้งหลายสนทนากันด้วยเรื่องอะไร เรื่องอะไรที่ท่านทั้งหลายสนทนากันค้างไว้” เมื่อ

พระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ นิโครธปริพาชกได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค
ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์ได้เห็นพระผู้มีพระภาคเสด็จ
จกกรมอยู่ในที่แจ้ง ณ สถานที่ให้เหยื่อนกยูงที่ฝั่งสระโบกขรณีสุมาคธา
จึงได้กล่าวว่า “ถ้าพระสมณโคดมจะพึงเสด็จมาสู่บริษัทนี้ พวกเราจะพึง
ทูลถามปัญหานี้กับพระองค์ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมอะไร
ที่พระผู้มีพระภาคทรงใช้แนะนำเหล่าสาวก ทำให้เหล่าสาวกที่พระผู้มี
พระภาคทรงแนะนำแล้ว ถึงความเบาใจ ปฏิญาณอาทิพรหมจรรย์ อัน
เป็นที่พึงชั้นสูง เรื่องนี้ที่ข้าพระองค์ทั้งหลายสนทนากันค้างไว้ ก็พอดี
พระองค์เสด็จมาถึง”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “นิโครธ ธรรมที่เราใช้แนะนำเหล่าสาวก
ทำให้เหล่าสาวกที่เราแนะนำแล้ว ถึงความเบาใจ ปฏิญาณอาทิ
พรหมจรรย์อันเป็นที่พึงชั้นสูงนี้ เป็นธรรมที่ท่านผู้มีทักขิ ความถูกใจ
ความพอใจ ความมุ่งหมาย และอาจารย์แตกต่างกัน รู้ได้ยาก เชิญเถิด
นิโครธ ท่านจงถามปัญหาเรื่องกิดกันบาปอย่างยิ่งในลัทธิอาจารย์ของตน
กับเราว่า ลัทธิกิดกันบาปด้วยตบะที่บริบูรณ์เป็นอย่างไร ที่ไม่บริบูรณ์
เป็นอย่างไร”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ ปริพาชกเหล่านั้นได้ส่งเสียง
อ้ออึ้งขึ้นว่า “ท่านผู้เจริญทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ
พระสมณโคดมมีฤทธานาภาพมาก ทรงหยุดลัทธิของพระองค์ไว้ ทรงเปิด
โอกาสให้ถามลัทธิคนอื่นได้”

ขณะนั้น นิโครธปริพาชกห้ามปริพาชกเหล่านั้นให้สงบเสียงแล้ว
ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์
ถือลัทธิกิดกันบาปด้วยตบะ มีการกิดกันบาปด้วยตบะเป็นแก่นสาร

ยึดติดอยู่กับการกีดกันบาปด้วยตบะ การกีดกันบาปด้วยตบะที่บริบูรณ์
เป็นอย่างไร ที่ไม่บริบูรณ์เป็นอย่างไร”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “แม้บุคคลจะปฏิบัติวิธีอิตถกิลมณญโคทที่
ถือว่ากีดกันบาปด้วยตบะ มีการเปลือยกาย อดอาหาร นอนบนหนาม
เป็นต้น ก็ไม่ใช่ผู้บำเพ็ญตบะที่บริบูรณ์ เพราะเขายึดมั่นทิฏฐิของตน
ยกตนข่มท่าน หวังลาภยศสรรเสริญ วิธีปฏิบัติเช่นนี้ยังมีกิเลสที่โลก
โกรธ หลง และถือตัวอยู่” หลังจากนั้นพระพุทธองค์ตรัสถามนิโครธ
ปริพาชกว่าโทษที่กล่าวมานี้มีจริงหรือไม่ ปริพาชกราบทูลว่ามีจริง
ต่อจากนั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับสมาธิมานที่ เกิดจากการ
เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จนกระทั่งได้บรรลุภิกขุญา
ที่ได้ตาทิพย์ระลึกชาติก่อนได้ เป็นต้น

ในที่สุดพระพุทธองค์ตรัสถามปริพาชกนั้นว่า “ท่านเคยได้ยิน
พราหมณ์ผู้แก่ผู้เฒ่า ผู้เป็นอาจารย์และปาจารย์ (อาจารย์ของอาจารย์)
พูดกันบ้างไหมว่า พระพุทธเจ้าในอดีตกาลเสด็จมาพบปะสมาคมกับ
สาวกแล้ว มีพระสุรเสียงดังอ้ออิงอยู่ มักทรงสนทนาถึงดิรัจฉานกถา
ต่าง ๆ เหมือนท่านกับอาจารย์พูดคุยกันในบัดนี้หรือ หรือท่านเคยได้ยิน
มาว่า พระผู้มีพระภาคเหล่านั้นทรงใช้สอยเสนาสนะเป็นปาละเมาะและ
ปาทีบอันสงัด มีเสียงเบา มีเสียงเอ็ดอิ่งน้อย ปราศจากเสียงพูดของคน
ที่สัญจร เป็นสถานที่ควรทำเรื่องลับของมนุษย์ ควรแก่การหลีกเร้น
เหมือนเราผู้ปฏิบัติอยู่ในบัดนี้”

ปริพาชกนั้นกราบทูลว่า “ข้าพระองค์ได้ยินปริพาชกผู้แก่ผู้เฒ่า
ผู้เป็นอาจารย์และปาจารย์พูดสืบกันมาว่า “พระพุทธเจ้าในอดีตกาลเสด็จ
มาพบปะสมาคมกับสาวกแล้ว มีพระสุรเสียงดังอ้ออิงอยู่ มักทรงสนทนา
ถึงดิรัจฉานกถาต่างๆ เหมือนข้าพระองค์กับอาจารย์พูดคุยกันในบัดนี้

ก็หาไม่ได้ พระผู้มีพระภาคเหล่านั้นทรงใช้สอยเสนาสนะเป็นป่าละเมาะ และป่าที่ปับอันสงัด มีเสียงเบา มีเสียงอีกที่ก้น้อย ปราศจากการสัญจรไปมาของผู้คน ควรเป็นสถานที่ทำการลับของมนุษย์ ควรแก่การหลีกเร้นเหมือนพระผู้มีพระภาคในบัดนี้”

ในขณะนั้นพระพุทธเจ้าทรงเตือนสติปริพาชกนั้นว่า “นิโครธ ท่านเป็นผู้รู้ เป็นคนแก่ จึงควรพิจารณาอย่างนี้ว่า

๑. พุทฺโธ โส ภควา โพธาย ธมฺมํ เทเสติ.

“พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นตรัสรู้แล้วทรงแสดงธรรม (สัจจะ ๔) เพื่อให้ผู้อื่นรู้ตาม”

พระองค์ตรัสรู้วิธีจัสสแล้วทรงเทศนาสั่งสอนสังฆธรรมแก่ปวงสัตว์ทั้งหลายให้รู้ตามด้วยพระกรุณาและพระสัพพัญญุตญาณ โดยยกตัวอย่างขึ้นแสดงและมีอุปมาอุปไมยอย่างละเอียด

ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล มีเจ้าลิฉฉวีพระองค์หนึ่งจากเมืองเวสาลีออกบวชเป็นภิกษุปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า วันหนึ่งในกรุงเวสาลีได้มีการละเล่นมหรสพตลอดทั้งคืน ภิกษุนั้นได้ฟังเสียงดนตรีที่บรรเลงก้องกังวานอยู่ในกรุงเวสาลี จึงคร่ำครวญกล่าวคาถาในเวลานั้นว่า

เอกกา มยํ อรณฺณเวิหฺราม

อบวิญฺจํ วณฺสมิ ทารุกํ

เอตาทิสิกาย รตฺติยา

โก สุ นามมฺเหหิ ปาปิโย.^{๗๓}

“เราอยู่ในป่าคนเดียว ดุจท่อนไม้ที่ถูกทิ้งไว้ในป่า ใครหนอจะเลวกว่าเราในราตรีเช่นนี้”

^{๗๓} ส.ส. ๑๕/๒๒๙/๒๔๓

ในขณะนั้นเทวดาผู้สิงสถิตอยู่ในราวป่ามีความอนุเคราะห์หวังดีต่อท่าน ประสงค์จะให้ภิกษุนั้นสลดใจ จึงเข้าไปหาภิกษุนั้นถึงที่อยู่แล้วได้กล่าวกับภิกษุนั้นด้วยคาถาว่า

เอกโกว ตฺวํ อรณเณ วิหริ
อปวิภูจํ วณสมิ ทารุกํ
ตสฺส เต พหุกา ปิหยนฺติ
เนรยิกา วีย สคฺคคามินิ^{๗๔}

“ท่านอยู่ในป่าคนเดียวดูท่อนไม้ที่ถูกทิ้งไว้ในป่า เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมากยังรักท่านอยู่ ดุจสัตว์นรกยินดีต่อผู้ที่จะไปสวรรค์”

ถ้าพิจารณาให้ดีจะพบว่า คนทั่วไปไม่อาจหาเวลามาปฏิบัติธรรมได้นานๆ พวกเขาต้องวุ่นวายกับการเลี้ยงชีพ ตีเมากิน สนุกสนานรื่นเริง และหมดเวลาไปกับสิ่งเหล่านั้นทั้งชีวิต แต่การมุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อให้พ้นไปจากทุกข์ในสังสารวัฏเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามหาศาล การพิจารณาว่า พระพุทธองค์ตรัสรู้แล้วตรัสบอกทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ย่อมก่อให้เกิดปิติสมนัสอย่างแท้จริง

หากพระผู้มีพระภาคไม่ทรงประกาศพระศาสนา ไม่ทรงแสดงธรรมเพื่อโปรดเวไนยสัตว์หลังจากทรงตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ก็จะไม่ต้องเหนื่อยยาก หากจะทรงดำรงอยู่ในฌานสมาบัติและผลสมาบัติ ก็จะไม่เสวยแต่ความสุขและความสงบ แต่พระองค์ก็ได้ทรงแสวงหาประโยชน์สุขส่วนพระองค์ด้วยการเข้าฌานและผลสมาบัติ พระองค์ทรงแสดงธรรมเพื่อประโยชน์สุขของชาวโลกทั้งกลางวันกลาง

^{๗๔} ส.ส. ๑๕/๒๒๙/๒๔๓

คืนโดยมิได้ทรงพักผ่อนตลอดเวลา ๔๕ ปี ดังนั้น จึงสมควรบูชาพระองค์ด้วยความกตัญญูทเวทีและกล่าวบทนี้

๒. ทนโต โส ภควา ทมถาย ธมมํ เทเสติ.

“พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงฝึกพระองค์แล้วแสดงธรรมเพื่อฝึกสอนผู้อื่น”

กิเลสคือความโลภ โกรธ หลง เปรียบได้กับยาพิษ เป็นความหยาบกระด้างไม่นุ่มนวล พระพุทธองค์ทรงกำจัดกิเลสทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิงแล้ว จึงมีอาภักปิริยาทางกาย วาจา ใจ นุ่มนวลงดงาม และพระพุทธองค์ก็ยังแสดงธรรมเพื่อฝึกสอนเวไนยชนให้มีอาภักปิริยาทางทวารทั้ง ๓ นุ่มนวลงดงามอีกด้วย

ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์จะกลายเป็นผู้มีกิริยามรรยาทนุ่มนวลและมีจิตใจสูง ยิ่งปฏิบัติด้วยความพากเพียรมากเท่าไร ก็มีคุณสมบัติที่งดงามมากขึ้นเพียงนั้น นี่เป็นประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติตนตามคำสอนของพระพุทธองค์ ในด้านกายกรรมและวจีกรรม บุคคลนั้นจะเป็นคนสง่าผ่าเผยนุ่มนวลและมีคุณธรรมสูง จะงดเว้นจากการฆ่าหรือทรมานสัตว์ งดเว้นจากการพูดเท็จ และทำความลำบากให้แก่ผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลเป็นคนดีมีคุณธรรมและจัดเป็นศีล ในด้านสมาธินั้น ถ้าบุคคลประพฤติธรรมอย่างจริงจัง ความโกรธเคืองมุ่นรำยก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ ในส่วนปัญญานั้น ถ้าบุคคลประพฤติธรรมด้วยความเลื่อมใสศรัทธา เมล็ดพันธุ์แห่งกิเลสก็จะไม่สามารถงอกงามได้ ดังนั้น กิเลสต้นห่ออันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ เป็นต้น จึงเกิดขึ้นไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงเป็นที่พึ่งที่ระลึกของเราทั้งหลาย เพราะได้ทรงกำจัดกองกิเลสบรรลूपระสัมมาสัมโพธิญาณตรัสรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว

ได้ทรงชี้ทางปฏิบัติด้วยพระปัญญาที่แหลมคมและสุขุมลึกซึ้งเพื่อให้เรา
ได้หลุดพ้นจากกิเลสตามที่พระองค์ได้หลุดพ้นแล้ว

๓. สนโต โส ภควา สมถาย ธมมံ เทเสติ.

“พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงสงบแล้วแสดงธรรมเพื่อ
สอนผู้อื่นให้สงบ”

กิเลสเหมือนไฟที่ร้อนแรง แต่ชาวโลกไม่รู้ว่ามันเหมือนไฟ ชื่อนี้
เปรียบได้กับคนที่อยู่กลางแดดมานาน แม้จะอยู่กลางแดดก็ไม่คิดว่า
แดดร้อน ต่อเมื่อไปอยู่ในที่ร่มได้แล้วจึงรู้ว่าแดดร้อน ทุกคนที่มีกิเลสอยู่
จึงรู้สึกเป็นสุขกับกิเลสของตน ถ้าไม่มีกิเลสก็อาจรู้สึกเหงาไม่สนุก เมื่อ
พบกับสิ่งที่น่าพอใจก็เกิดความโลภ และคิดว่าความโลภเป็นสิ่งที่ดีงาม
หรือเมื่อพบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความโกรธ และคิดว่าความโกรธเป็น
สิ่งที่ดีงาม แม้การถือตัวด้วยมานะหรือยึดมั่นด้วยทิฏฐิก็ปรากฏเหมือน
เป็นสิ่งที่ดีงามสำหรับเขา

แม้ชาวโลกจะถูกไฟกิเลสเผาผลาญอยู่ในปัจจุบัน พวกเขาก็ไม่รู้
สึกว่ามันร้อน แต่ความจริงมันเป็นสิ่งที่ร้อนแรง ยิ่งถ้าไปเกิดในอบายภูมิ
แล้วก็ยิ่งรู้สึกถึงความร้อนแรงมากขึ้น พระพุทธองค์ทรงระงับไฟกิเลสได้
โดยสิ้นเชิง อีกทั้งแนะนำสัตว์โลกถึงไฟกิเลส ๑๑ กองไว้ในอาทิตตปริยาย
สูตร^{๗๕}ว่า ทวาร ๖ มีจักขุเป็นต้นถูกไฟ ๑๑ กองเผาไหม้อยู่ ไฟ ๑๑ กอง
นั้นคือ โลภะ โทสะ โมหะ ขาติ ขรา พยาธิ มรณะ เป็นต้น แม้อารมณ์
ที่ถูกรับรู้ คือรูป เสียง กลิ่น รส ก็ถูกไฟเหล่านั้นเผาไหม้ อีกทั้งสภาวะเห็น
(จักขุวิญญาณ) สภาวะได้ยิน (โสตวิญญาณ) เป็นต้นก็ถูกไฟเหล่านั้น
เผาไหม้เช่นเดียวกัน

^{๗๕} วิ.ม. ๔/๕๔/๔๔-๕, ส.สพ.า. ๑๘/๒๓๕/๑๕๗

ในโลกที่ถูกไฟ ๑๑ กองเผาไหม้อยู่เช่นนี้ พระพุทธรองค์ทรงดับไฟเหล่านั้นด้วยพระองค์เองแล้วทรงแนะนำให้ชาวโลกดับไฟเหล่านั้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้พวกเขาบรรลุถึงพระนิพพานที่ดับไฟดังกล่าวโดยสิ้นเชิง

นอกจากนั้น คนทั่วไปมักเพิลิตเพลินยินดีเมื่อพบกับสิ่งที่ตนพอใจ จึงเกิดค้นหา อีกทั้งกาย วาจา และใจของเขาก็ไม่สงบด้วยอำนาจของค้นหาที่ดิ้นรนไขว่คว้าหาความสุข หรือถ้าพบกับสิ่งที่ตนไม่พอใจ ก็เกิดโทสะดิ้นรนไปมาไม่สงบ แต่พระพุทธรองค์มีจิตสงบอยู่เสมอ ไม่เกิดค้นหาหรือโทสะเมื่อพบกับสิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ทรงมีกาย วาจา ใจ สงบจากกิเลสที่ทำให้เราร้อน ดังนั้น พระผู้มีพระภาคจึงประสบความสำเร็จแห่งจิตด้วยการละกิเลสทั้งปวง ทรงมีพระกรุณาประสงค์จะให้มวลมนุษย์ได้พบความสงบเช่นเดียวกับพระองค์ จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนมวลมนุษย์ให้เห็นแจ้งพระสัทธรรมด้วยปัญญาอันประเสริฐ

๔. ตินฺนโณ โส ภควา ตรณาย ธมฺมํ เทเสติ.

“พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงข้ามได้แล้วแสดงธรรมเพื่อสอนผู้อื่นให้ข้ามห้วงกิเลส”

พระผู้มีพระภาคได้ทรงข้ามห้วงมหาสมุทรแห่งสังสาร ถึงฝั่งพระนิพพานแล้ว และด้วยพระมหากรุณาและพระปัญญาอันสุขุมลึกซึ้ง ทรงแสดงเทศนาให้เหล่าสัตว์ได้รู้แจ้งสัจธรรมเพื่อให้หลีกหนีจากทุกข์ทั้งปวงข้ามพ้นห้วงมหาสมุทรแห่งวัฏสงสาร

สัตว์โลกล่องลอยไปตามกระแสแห่งสังสารวัฏที่ไหลเชี่ยว กระแสน้ำแห่งสังสารที่ท่วมทับสัตว์โลกนี้ประกอบด้วยโอชะทั้งสิ้น คือ กาโมชะ ภโวชะ ทิฏฐิโชนชะ และอวิชโชชะ

กาโมชะ คือ กระแสแห่งกาม ความปรารถนาในกามคุณอารมณ์
วังน้าวนสามารถดูดสัตว์โลกให้จมลงและเสียชีวิตได้ฉันใด วังวนแห่งโอชะ
ก็สามารถดึงดูดสัตว์โลกให้จมลงถึงแก่ความตายได้ ฉะนั้น ถ้าบุคคลนั้น
มีโอกาสทำคุณงามความดี เช่น ให้ทาน หรือรักษาศีล เป็นต้น ก็อาจได้
ไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาซึ่งจัดเป็นสุคติภูมิ แต่ถ้าทำแต่ความชั่ว
เช่น ฆ่าหรือเบียดเบียนสัตว์ ลักทรัพย์ โก่งและกระทำผิดกฎหมาย เขา
ก็จะจมลงในอบายภูมิสี่ นี่เป็นการถูกกระแสแห่งกาโมชะพัดพาไป

ส่วนบุคคลที่ทำความดีในชาติปัจจุบัน เมื่อสิ้นชีพไปก็จะไปเกิด
ในมนุษย์ภูมิ หรือเทวภูมิ ซึ่งนอกจากจะต้องพบกับความทุกข์กายและ
ความทุกข์ใจนานาประการแล้ว ก็ยังต้องพบกับวงจรของความแก่ ความ
เจ็บ และความตายอีก นี่คือการล่องลอยไปตามกระแสแห่งกาโมชะสู่
กามสุคติภูมิ

ภโวชะ คือ ความติดใจสุขในรูปภพและอรูปรภพ (พรหมที่มีรูป
และพรหมที่ไม่มีรูป) แต่รูปพรหมและอรูปรพรหมก็ยังต้องประสบกับ
ความตาย เพราะเมื่อหมดอายุขัยก็ต้องจมลงในห้วงน้ำที่เรียกว่า
ภโวชะ

ทิกฺขุโฐชะ คือ ความเห็นผิดที่เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ

อวิชโชชะ คือ ความไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลาย
มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน แต่กลับเห็นผิดว่าเที่ยง เป็นสุข
และมีตัวตน เพราะความไม่รู้ตามความเป็นจริง (อวิชชา) และความ
เห็นผิด (ทิฏฐิ) นี้เองทำให้บุคคลต้องจมลงในอบายภูมิสี่ซึ่งมีแต่ความ
ทุกข์ แม้มนุษย์และเทวดาในมนุษย์ภูมิและเทวภูมิก็ต้องพบกับความทุกข์
มากมายหลายประการ พรหมในรูปภูมิและอรูปรภูมิก็ยังหลีกหนีความตาย

ไปไม่ได้ ดังนั้น สัตว์ทั้งหลายจึงถูกห้วงน้ำแห่งอวิชาและทณฺฐิที่ไหลเชี่ยว
ท่วมทับจนถึงแก่ความตาย

สรุปความว่า ตราบเท่าที่เหล่าสัตว์ยังมีกิเลสอยู่ ก็ต้องไป
เวียนตายเวียนเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าในวัฏสงสาร ต้องแก่ เจ็บ และตายตาม
กาลเวลาที่ล่วงเลยไป ถ้าเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ก็อาจไปเกิดในอบายภูมิ
เป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย หรือสัตว์ดิรัจฉาน แต่พระพุทธองค์ทรง
หลุดพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสารแล้วขึ้นไปถึงบถคือพระนิพพาน จึงทรง
แสดงธรรมโดยมุ่งหมายให้ชาวโลกได้ข้ามพ้นเหมือนพระองค์

๕. ปรีณิพพุโต โส ภควา ปรีณิพพานาย ธมฺมํ เทเสติ.

“พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงดับทุกข์ทั้งปวงได้แล้ว
แสดงธรรมเพื่อสอนผู้อื่นให้ดับทุกข์”

พระผู้มีพระภาคทรงดับทุกข์ในวัฏสงสารโดยไม่เกิด แก่ เจ็บ
ตายอีกต่อไป เพราะทรงกำจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง พระองค์มิได้ทรง
เพิกเฉยในเหล่าสัตว์ด้วยการเสพสุขในฉนฺนาสมาบัติและผลสมาบัติ แต่
ประกอบด้วยพระมหากรุณาต้องการให้เวไนยชนพ้นไปจากทุกข์บรรลु
ถึงนิพพานเหมือนพระองค์ จึงเทศนาสั่งสอนบุคคลเหล่านั้น

กลับมาถึงเรื่องนิโครธปริพาชกที่เล่าค้างไว้ ครั้งปริพาชกนั้นได้
ฟังคำแนะนำของพระพุทธเจ้าเช่นนี้จึงได้สติขอมาพระพุทธองค์ที่ได้
พูดล่วงเกินด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาของตน ลำดับนั้นพระพุทธองค์
ทรงแสดงธรรมให้กำลังใจแก่ผู้สนใจจะพ้นทุกข์และประพฤติพรหมจรรย์
ในพระองค์ว่า

“บุรุษผู้มีปัญญา ชื่อตรง ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา จงมาเถิด เราจะ
สั่งสอน เราจะแสดงธรรม เขาปฏิบัติตามธรรมที่สั่งสอนเพียง ๗ ปี ก็
อาจรู้แจ้งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตร

ผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาของตน เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันอย่างแน่แท้”^{๗๖}

บุรุษผู้มีปัญญาที่สามารถเข้าใจและปฏิบัติธรรมได้ เป็นคน ชื่อตรง ไม่โอ้อวดคุณธรรมที่ไม่มีจริง ไม่มีมายาปกปิดโทษของตน เมื่อ ปฏิบัติธรรม ๗ ปีก็อาจบรรลุธรรมได้ เวลา ๗ ปีนี้เป็นเวลาขั้นสูงสุด ต่อจากนั้นพระพุทธร่องค์ตรัสลดเวลาลงเป็น ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี หลังจากนั้นจึงลดลงเหลือ ๗ เดือน ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ๑๕ วันจนกระทั่งถึง ๗ วัน

อย่างไรก็ตาม นิโครธปริพาชกและบริวารมิได้ออกบวชปฏิบัติ ธรรมตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้าเพราะยังละทิฐิของตนไม่ได้ แต่ ชาวพุทธทั่วไปไม่ได้มีมิจฉาทิฐิเช่นนั้น จึงเป็นโอกาสอันดีของเราที่จะ เร่งความเพียรในการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ต่อไป

ในปาสราสสูตร^{๗๗} มีข้อความที่ตรัสถึงการบำเพ็ญเพียรของ พระโพธิสัตว์ก่อนจะได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ดังต่อไปนี้

“เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก และความเศร้าหมองเป็นธรรมดา แล้ว ยังแสวงหาสิ่งที่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความ เศร้าโศกและความเศร้าหมองเป็นธรรมดาอีก จึงคิดว่า เรามีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก และความเศร้าหมอง

^{๗๖} เอตฺ ญาณํ ปุริโส อสโง อมายาวิ อชฺชาติโก. อหมนุสาสามิ. อหํ ธมฺมํ เทเสมิ. ยถานุสิฏฺฐํ ตถา ปฏิปชฺชมาโน, ยสฺสสตถาย กุลปฺตฺตา สมฺมเทว อคารสฺมา อนคาริยํ ปพฺพชนฺติ, ตทหนฺตตฺร พุรหฺมจฺริยปริโยสานํ ทิฏฺฐเ จ ฐมฺเม สยํ อภิญญา สจฺฉนิทฺวา อุปสมฺปชฺช วิหริสฺสตี สตฺต วสฺसानิ. (ที.ปา. ๑๔/๗๗/๔๖)

^{๗๗} ม.ม. ๑๒/๒๗/๒๓๔

เป็นธรรมดาแล้ว ไฉนยังแสวงหาสิ่งที่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศกและความเศร้าหมองเป็นธรรมดาอีก ทางที่ดี เรามีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศกและความเศร้าหมองเป็นธรรมดา เข้าใจโทษของสิ่งเหล่านั้นแล้วควรแสวงหา นิพพานที่ไม่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก และความเศร้าหมอง ไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า และปลอดจากเครื่องผูก

ในกาลต่อมา เรายังหนุ่มแน่น มีเกศาดำสนิท อยู่ในปฐมวัย เมื่อพระราชมารดาและพระราชบิดาไม่ทรงปรารภนาจะให้เป็นพรหม มีพระพักตร์ นองด้วยน้ำพระเนตรทรงกันแสงอยู่ จึงโกนผมและหนวดเครา นุ่งห่ม ผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนผนวชเป็นบรรพชิต เมื่อผนวชแล้วก็ แสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ในขณะที่แสวงหานิพพานอันสงบยอดเยี่ยม ได้เข้าไปหาอาหารดาบส กาลามโคตร แล้วกล่าวว่า ท่านกาลามะ ข้าพเจ้าปรารภนาจะประพฤติพรหมจรรย์ (ข้อประพฤติอันประเสริฐ) ใน ธรรมวินัยนี้

เมื่อเรากล่าวอย่างนี้ ท่านกล่าวว่า เชิญพระองค์อยู่เถิด ธรรมนี้ ก็เป็นเช่นเดียวกับธรรมที่วิญญูชนจะรู้แจ้งคำสอนของอาจารย์ด้วย ปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ได้ในเวลาไม่นาน ต่อจากนั้นไม่นาน เรา เรียนรู้ธรรมนั้นได้เร็วเพียงพูดคำกระทบริมฝีปากเท่านั้น ก็กล่าวว่าเรา เข้าใจถ่องแท้ ทั้งเราและผู้อื่นก็ทราบว่ เรารู้เห็น จึงคิดว่า ท่านไม่ ประกาศธรรมนี้ด้วยความเชื่ออย่างเดียวกับที่เรารู้แจ้งด้วยปัญญาของตน แล้วเข้าถึงอยู่ แต่ท่านรู้เห็นธรรมนี้แน่นอน

หลังจากนั้น เราเข้าไปหาอาหารดาบส กาลามโคตรแล้วถามว่า ท่านกาลามะท่านประกาศธรรมนี้ว่า ข้าพเจ้ารู้แจ้งด้วยปัญญาของตน แล้วเข้าถึงอยู่ด้วยธรรมเพียงเท่าไรเมื่อเราถามอย่างนี้ ท่านจึงประกาศ

อาภิญญัญญาตนสมาบัติแก่เรา เราคิดว่า มิใช่ท่านเท่านั้นที่มีศรัทธา
วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ถึงเราก็มีเช่นกัน ทางที่ดี เราควรบำเพ็ญ
เพียรเพื่อรู้แจ้งธรรมที่ท่านประกาศว่า ข้าพเจ้ารู้แจ้งด้วยปัญญาของตน
แล้ว เข้าถึงอยู่ จากนั้นไม่นาน เราก็รู้แจ้งธรรมนั้นด้วยปัญญาของตน
แล้วเข้าถึงอยู่

หลังจากนั้น เราเข้าไปหาท่านแล้วถามว่า ท่านกาลามะ ท่าน
ประกาศว่า ข้าพเจ้ารู้แจ้งธรรมนี้ด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่
ด้วยธรรมเพียงเท่านี้หรือ ท่านตอบว่า ท่านผู้มีอายุ ข้าพเจ้าประกาศว่า
ข้าพเจ้ารู้แจ้งธรรมนี้ด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ด้วยธรรมเพียง
เท่านี้

เรากล่าวว่า ท่านกาลามะ แม้ข้าพเจ้าก็รู้แจ้งธรรมนี้ด้วยปัญญา
ของตนแล้วเข้าถึงอยู่ด้วยธรรมเพียงเท่านี้

อาหารดาบส กาลามโคตรกล่าวว่า ท่านผู้มีอายุ เป็นลาภของ
ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าได้ดีแล้วที่ได้พบเพื่อนพรหมจารีเช่นท่าน เพราะ
ข้าพเจ้าประกาศว่า ข้าพเจ้ารู้แจ้งธรรมใดด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึง
อยู่ ท่านก็รู้แจ้งธรรมนั้นด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ ท่านรู้แจ้งธรรม
ใดด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ ข้าพเจ้าก็ประกาศว่า ข้าพเจ้ารู้แจ้ง
ธรรมนั้นด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ ข้าพเจ้าทราบธรรมใด ท่านก็
ทราบธรรมนั้น ท่านทราบธรรมใด ข้าพเจ้าก็ทราบธรรมนั้น ด้วยเหตุนี้
ข้าพเจ้าเป็นเช่นใด ท่านก็เป็นเช่นนั้น ท่านเป็นเช่นใด ข้าพเจ้าก็เป็น
เช่นนั้น มาเถิด บัดนี้ เราทั้งสองจะอยู่ร่วมกันบริหารคณะนี้

อาหารดาบส กาลามโคตร ทั้งที่เป็นอาจารย์ก็ยกย่องเราผู้เป็น
ศิษย์ให้เสมอกับตน และบูชาเราด้วยการบูชาอย่างดีด้วยประการอย่างนี้
แต่เราคิดว่า ธรรมนี้ (สมาบัติ ๗) ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย[ในวัฏฏะ]

คล้ายกำหนด ดับ[กิเลส] ระวัง[กิเลส] รู้ยิ่ง ตรัสรู้ด้วยมรรคญาณ ๔] และนิพพาน แต่เป็นไปเพียงเพื่อเข้าถึงอากิญจัญญายตนสมาบัติเท่านั้น เราไม่ใส่ใจเพื่อหน่ายธรรมนั้น จึงลาจากไป

เรานั้นแสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ในขณะที่แสวงหานิพพาน อันสงบยอดเยี่ยม ได้เข้าไปหาอุทกดาบส รามบุตร แล้วกล่าวว่า ท่านผู้มีอายุ ข้าพเจ้าปรารถนาจะประพาศพรหมจรรย์ในธรรมวินัยนี้

เมื่อเรากล่าวอย่างนี้ ท่านกล่าวว่า เชิญพระองค์อยู่เถิด เชิญพระองค์อยู่เถิดธรรมนี้ก็เป็นเช่นเดียวกับธรรมที่วิญญูชนจะรู้แจ้งคำสอนของอาจารย์ด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ได้ในเวลาไม่นาน ต่อจากนั้นไม่นาน เราเรียนรู้ธรรมนั้นได้เร็วเพียงพูดคำกระพริบฝีปากเท่านั้น ก็กล่าวว่า เราเข้าใจถ่องแท้ ทั้งเราและผู้อื่นก็ทราบทั่วว่า เรารู้เห็น จึงคิดว่า ท่านรามะไม่ประกาศธรรมนี้ด้วยความเชื่ออย่างเดียวว่า เรารู้แจ้งด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ แต่ท่านรู้เห็นธรรมนี้แน่นอน

หลังจากนั้น เราเข้าไปหาอุทกดาบส รามบุตร แล้วถามว่า ท่านรามะประกาศธรรมนี้ว่า ข้าพเจ้ารู้แจ้งด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ ด้วยธรรมเพียงเท่าไร เมื่อเราถามอย่างนี้ อุทกดาบส รามบุตร จึงประกาศแนวสัจญญานาสัจญญายตนสมาบัติแก่เรา เราคิดว่ามิใช่ ท่านรามะเท่านั้นที่มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ถึงเราก็มีเช่นกัน ทางที่ดี เราควรบำเพ็ญเพียรเพื่อรู้แจ้งธรรมที่ท่านประกาศว่า ข้าพเจ้ารู้แจ้งด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ จากนั้นไม่นาน เราก็รู้แจ้งธรรมนั้นด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่

เรากล่าวว่า ท่านผู้มีอายุ แม้ข้าพเจ้าก็รู้แจ้งธรรมนี้ด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ด้วยธรรมเพียงเท่านี้

อุทกดาบส รามบุตรกล่าวว่า ท่านผู้มีอายุ เป็นลาภของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าได้ดีแล้วที่ได้พบเพื่อนพรหมจารีเช่นท่าน เพราะท่านรามะประกาศว่า ข้าพเจ้ารู้แจ้งธรรมใดด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ ท่านก็รู้แจ้งธรรมนั้นด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ ท่านรู้แจ้งธรรมใดด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ ท่านรามะก็ประกาศว่า ข้าพเจ้ารู้แจ้งธรรมนั้นด้วยปัญญาของตนแล้วเข้าถึงอยู่ ท่านรามะทราบธรรมใด ท่านก็ทราบธรรมนั้น ท่านทราบธรรมใด ท่านรามะก็ทราบธรรมนั้น ด้วยเหตุนี้ ท่านรามะเป็นเช่นใด ท่านก็เป็นเช่นนั้น ท่านเป็นเช่นใด ท่านรามะก็เป็นเช่นนั้น มาเถิด บัดนี้ เราทั้งสองจะอยู่ร่วมกันบริหารคณะนี้

อุทกดาบส รามบุตร ทั้งที่เป็นเพื่อนพรหมจารีของเรากียังยกย่องเราไว้ในฐานะอาจารย์ และบูชาเราด้วยการบูชาอย่างดีด้วยประการอย่างนี้ แต่เราคิดว่า ธรรมนี้ (สมาบัติ ๘) ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย [ในวัฏฏะ] คลายกำหนด ดับ[กิเลส] ระงับ[กิเลส] รุ้อย่งตรัสรู้[ด้วยมรรคญาณ ๔] และนิพพาน แต่เป็นไปเพียงเพื่อเข้าถึงแนวสัญญา-นาสัญญายตนสมาบัติเท่านั้น เราไม่ใส่ใจเบื่อหน่ายธรรมนั้น จึงลาจากไป

เรานั้นแสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ในขณะที่แสวงหานิพพาน อันสงบยอดเยี่ยม เมื่อเที่ยวจาริกไปในแคว้นนครตามลำดับ ได้ไปถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ได้เห็นภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เราจึงคิดว่า ภูมิประเทศเป็นที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจมีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดีน่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร เราจึงนั่ง ณ ที่นั้นด้วยคิดว่า ที่นี้เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

เรามีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก และความเศร้าหมองเป็นธรรมดา เข้าใจโทษของสิ่งเหล่านั้นแล้วแสวงหาจนได้บรรลุนิพพานที่ไม่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก และความเศร้าหมอง ไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่าและปลอดจากเครื่องผูก ทั้งญาณทัศนะ (สัพพัญญุตญาณที่รู้เห็นธรรมทั้งปวง) ได้บังเกิดแก่เราว่า วิมุตติ (อรหัตตผล) ของเราไม่วัติ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้การก่อภพใหม่ไม่มีอีก

เรานั้นดำริว่า ธรรม (อริยสัจ ๔) ที่เราได้บรรลุแล้วนี้ ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่ใช่วิสัยแห่งตรรกะ ละเอียด ผู้มีปัญญาเท่านั้นจึงจะรู้ได้ แต่สัตว์โลกที่นรมย์ยินดีเพลิดเพลินในกามคุณ จึงเห็นได้ยากในหลักปฏิจาสมุปบาทอันเป็นเหตุของธรรมอันเป็นผล แม้ นิพพานที่ระงับสังขารทั้งปวง สลัดทั้งอุปธิทั้งปวง สิ้นต้นหาปราศจากราคะ ดับราคะ ออกจากตัณหา ก็เห็นได้ยากนัก ถ้าเราแสดงธรรม แต่ผู้อื่นจะไม่เข้าใจ การแสดงธรรมนั้นก็จะเป็นความเหน็ดเหนื่อยลำบากเปล่าแก่เรา

อนึ่งเล่า คาถานาอัศจรรย์เหล่านี้ที่ไม่เคยสดับมาก่อน ได้ปรากฏแก่เราว่า

‘บัดนี้ เราอาจประกาศธรรม (สัจจะ ๔) ที่บรรลุโดยยากลำบาก แต่ผู้ถูกราคะและโทสะครอบงำย่อมไม่เข้าใจได้ง่าย ผู้กำหนดด้วยราคะ ถูกกองโมหะหุ้มห่อไว้ จักไม่รู้เห็นธรรมที่ทวนกระแส ละเอียด ลึกซึ้ง รู้เห็นได้ยาก ประณีต’

เมื่อเราพิจารณาดังนี้ จิตก็น้อมไปเพื่อไม่ชวนชวาย มิได้น้อมไปเพื่อแสดงธรรมครั้งนั้น สหัมบดีพรหมทราบความดำริในใจของเรา ด้วยใจของตน จึงรำพึงว่า ท่านผู้เจริญ โลกจะฉิบหายพินาศ เพราะ

พระตถาคตผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ทรงน้อมพระทัยไปเพื่อไม่ชวนชวายเป็นได้น้อมพระทัยไปเพื่อทรงแสดงธรรม ลำดับนั้น สหัมบดีพรหมอันตรธานจากพรหมโลกมาปรากฏ ณ เบื้องหน้าเรา เหมือนกับคนแข็งแรงเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า แล้วห่มอุตตราสงค์ เฉวียงบ่าข้างหนึ่ง ประนมมือมาทางที่เราอยู่แล้วกล่าวว่า ข้าแต่พระองค์ ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรม ขอพระสุคตโปรดแสดงธรรม เพราะยังมีสัตว์ผู้มีกิเลสธูลีน้อยในจักขุ พวกเขาจะเสื่อมเพราะมิได้ลำดับธรรม พวกเขารู้จักได้”

มีพระสูตรบทหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงปฏิบัติแห่งการปฏิบัติของพระองค์แก่พราหมณ์ชาณฺสโสณิ มีบันทึกไว้ในมูลปณณาสกฺกยเภทวสุตฺร^{๗๘} จัตุวาทก่อให้เกิดความเลื่อมใสและปิติสมนัสแก่ผู้ฟังยิ่งนัก กล่าวคือ ครึ่งหนึ่งพราหมณ์ชาณฺสโสณิมาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์แล้ว ทูลถามว่า

“กุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธาเจาะจงพระองค์ พระองค์ทรงเป็นผู้นำของกุลบุตรเหล่านั้น เป็นผู้มอุปการะมาก เป็นผู้แนะนำให้ถือตาม[ไตรสิกขา] หมู่ชนนั้นถือเอาแบบอย่างพระองค์ หรือ”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “พราหมณ์ คำนั้นจริง กุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธาเจาะจงเรา เราเป็นผู้นำของกุลบุตรเหล่านั้น เป็นผู้มอุปการะมาก เป็นผู้แนะนำให้ถือตาม หมู่ชนนั้นถือเอาแบบอย่างเรา”

^{๗๘} ม.ม. ๑๒/๓๔/๒๒

ชาณุสโสณิพราหมณ์กราบทูลว่า “เสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบอยู่ลำบาก ทำวิเวก (ความสงัดกาย) ได้ยาก การอยู่โดดเดี่ยวก็รันทรมย์ได้ยาก ป่าเห็นจะชักนำจิตของภิกษุผู้ยังไม่ได้สมาธิให้หวาดหวั่น”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ถูกต้องแล้ว เสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบ อยู่ลำบาก ทำวิเวกได้ยาก การอยู่โดดเดี่ยวก็รันทรมย์ได้ยาก ป่าเห็นจะชักนำจิตของภิกษุผู้ยังไม่ได้สมาธิให้หวาดหวั่น”

พราหมณ์ เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ดำริว่า เสนาสนะอันเจียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ อยู่ลำบาก ทำวิเวกได้ยาก การอยู่โดดเดี่ยวก็รันทรมย์ได้ยาก ป่าเห็นจะชักนำจิตของภิกษุผู้ยังไม่ได้สมาธิให้หวาดหวั่น

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคนมีกายกรรมไม่บริสุทธิ์ เข้าอาศัยเสนาสนะนั้น พวกเขาย่อมประสบความหวาดกลัวอันทรามเป็นแน่ เพราะโทษของตน คือ กายกรรมไม่บริสุทธิ์ ส่วนเรามีไข้มีกายกรรมไม่บริสุทธิ์เข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เรามีกายกรรมบริสุทธิ์ เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้มีกายกรรมบริสุทธิ์เข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนมีกายกรรมบริสุทธิ์ จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคนมีวชิกรรม มโนกรรม และการเลี้ยวชีพไม่บริสุทธิ์ เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อมประสบความหวาดกลัวอันทรามเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือวชิกรรม มโนกรรม และการเลี้ยวชีพไม่บริสุทธิ์

ส่วนเรามีไข้มีวชิกรรม มโนกรรม หรือการเลี้ยวชีพไม่บริสุทธิ์ เข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เรามีวชิกรรม มโนกรรม และการเลี้ยวชีบบริสุทธิ์

เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้มีวีจกรรม มโนกรรม และการเลี้ยงชีพบริสุทธิ์
เข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนมีวีจกรรม มโนกรรม และการเลี้ยงชีพ
บริสุทธิ์ จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคน ละโมบ กำหนดกล้า
ในกามคุณ เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวก
เขาย่อมประสบความหวาดกลัวอันทรามเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือ
ความละโมบ กำหนดกล้าในกามคุณ

ส่วนเราไม่ละโมบ ไม่กำหนดกล้าในกามคุณ เข้าอาศัยเสนาสนะ
นั้น เราไม่ละโมบ เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้ไม่ละโมบเข้าอาศัยเสนาสนะ
นั้น มี จิต

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนไม่ละโมบ จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคนมีจิตวิบัติดำริชั่วร้าย
เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อม
ประสบความกลัวและความขลาดอันทรามเป็นแน่ เพราะโทษของตน
คือการมีจิตวิบัติดำริชั่วร้าย

ส่วนเราไม่มีจิตวิบัติดำริชั่วร้ายเข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด
คือป่าโปร่งและป่าทึบ เรามีจิตเมตตา เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้มีจิต
เมตตาเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนมีจิตเมตตา จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคนถูกถิ่นมิทระ (ความ
ง่วงเหงาหาวนอน) ครอบงำแล้วเข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัดคือ
ป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อมประสบความหวาดกลัวเป็นแน่ เพราะ
โทษของตนคือการถูกถิ่นมิทระครอบงำ

ส่วนเราไม่ถูกถิ่นมิทธะครอบงำเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เรา
ปราศจากถิ่นมิทธะ เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้ปราศจากถิ่นมิทธะเข้าอาศัย
เสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนปราศจากถิ่นมิทธะ จึงอยู่ปลอดภัย
ในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคน ฟุ้งซ่าน มีจิตไม่สงบ
เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อม
ประสบความหวาดกลัวอันตรายเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือความ
ฟุ้งซ่านมีจิตไม่สงบ

ส่วนเราไม่ฟุ้งซ่านมีจิตสงบเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เรามีจิตสงบ
แล้ว เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้มีจิตสงบเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนมีจิตสงบ จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคน เคลือบแคลงสงสัย
เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อม
ประสบความหวาดกลัวอันตรายเป็นแน่เพราะโทษของตนคือความ
เคลือบแคลงสงสัย

ส่วนเราไม่เคลือบแคลงสงสัยเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เราข้ามพ้น
ความเคลือบแคลงสงสัยแล้ว เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้ข้ามพ้นความ
เคลือบแคลงสงสัยแล้วเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนข้ามพ้นความเคลือบแคลงสงสัย
จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคน ยกตนข่มผู้อื่น เข้า
อาศัยเสนาสนะอันเจียบสัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อมประสบ
ความหวาดกลัวอันตรายเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือการยกตนข่มผู้อื่น

ส่วนเราไม่ยกตนข่มผู้อื่นเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เราไม่ยกตนข่มผู้อื่น เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้ไม่ยกตนข่มผู้อื่นเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนไม่ยกตนข่มผู้อื่น จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคน สะดุ้งกลัวมักขลาดเข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อมประสบความหวาดกลัวอันทรามเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือความสะดุ้งกลัวและมักขลาด

ส่วนเราไม่สะดุ้งกลัวมักขลาดเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เราไม่สะดุ้งกลัวมักขลาด เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้ไม่สะดุ้งกลัวมักขลาดเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนไม่สะดุ้งกลัว จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคน ปรารถนาลาภสักการะและการสรรเสริญ เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อมประสบความหวาดกลัวอันทรามเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือความปรารถนาลาภสักการะและการสรรเสริญ

ส่วนเราไม่ปรารถนาลาภสักการะและการสรรเสริญเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เราปรารถนาน้อย เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้ปรารถนาน้อยเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนปรารถนาน้อย จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคน เกียจคร้าน ไร้ความเพียร เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อมประสบความหวาดกลัวอันทรามเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือความเป็นผู้เกียจคร้านไร้ความเพียร

ส่วนเราไม่เกียจคร้าน มีความเพียร เข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เรา
ปรารภความเพียร เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้ปรารภความเพียรเข้าอาศัย
เสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัฏว่าตนปรารภความเพียร จึงอยู่ปลอดภัย
ในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคน ขาดสติสัมปชัญญะ
เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัจคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อม
ประสบความหวาดกลัวอันตรายเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือการขาด
สติสัมปชัญญะ

ส่วนเราไม่ขาดสติสัมปชัญญะเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เรามีสติ
มั่นคง เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้มีสติมั่นคงเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัฏว่าตนมีสติมั่นคง จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคนมีจิตไม่ตั้งมั่น ดันรน
กวัตแกว่ง เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัจคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวก
เขาย่อมประสบความหวาดกลัวอันตรายเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือ
ความมีจิตไม่ตั้งมั่นดันรนกวัตแกว่ง

ส่วนเราไม่ใช่มีจิตไม่ตั้งมั่นดันรนกวัตแกว่งเข้าอาศัยเสนาสนะ
นั้น เราสมบุรณ์ด้วยสมาธิ เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้สมบุรณ์ด้วยสมาธิ
เข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัฏว่าตนสมบุรณ์ด้วยสมาธิ จึงอยู่ปลอดภัย
ในป่า

เรานั้นดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคน โง่เขลาเบาปัญญา
เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัจคือป่าโปร่งและป่าทึบ พวกเขาย่อม

ประสบความหวาดกลัวอันตรามเป็นแน่ เพราะโทษของตนคือความเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา

ส่วนเราไม่โง่เขลาเบาปัญญาเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น เราสมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นผู้หนึ่งในพระอริยะผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญาเข้าอาศัยเสนาสนะนั้น

พราหมณ์ เราเห็นชัดว่าตนสมบูรณ์ด้วยปัญญา จึงอยู่ปลอดภัยในป่า

เรานั้นดำริว่า ทางที่ดี เราควรอยู่ในเสนาสนะเช่นนี้ คือ สวน ป่า หรือต้นไม้อันน่าสะพรั่งกล้ว น่าขนพองสยองเกล้า ในคืนวัน ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และ ๘ ค่ำด้วยหวังว่า เราจะเห็นความหวาดกลัว ต่อมา เราได้อยู่ในเสนาสนะและราตรีนั้น เมื่อเราอยู่ในเสนาสนะนั้นสัตว์ป่ามา นกยูง ทำให้ไม่ให้ตกลงมา หรือลมพัดเศษใบไม้ เรานั้นดำรินั่นคือความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นเป็นแน่ แล้วดำริว่า เราหวังพบความหวาดกลัวอยู่มิใช่หรือ ทางที่ดี เราควรจะทำจิตความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแก่เราในอิริยาบถที่เราเป็นอยู่นั้นๆ

เมื่อเรากำลังจงกรมอยู่ ความหวาดกลัวเกิดขึ้นแก่เรา เราจะไม่นอน ไม่นั่ง ไม่นอน จะจงกรมอยู่จนกว่าจะกำจัดความหวาดกลัวนั้นได้

เมื่อเรากำลังยืนอยู่ ความหวาดกลัวเกิดขึ้นแก่เรา เราจะไมจงกรม ไม่นั่ง ไม่นอน จะยืนอยู่จนกว่าจะกำจัดความหวาดกลัวนั้นได้

เมื่อเรากำลังนั่งอยู่ ความหวาดกลัวเกิดขึ้นแก่เรา เราจะไม่นอน ไม่นอน ไม่จงกรม จะนั่งอยู่จนกว่าจะกำจัดความหวาดกลัวนั้นได้

เมื่อเรากำลังนอนอยู่ ความหวาดกลัวเกิดขึ้นแก่เรา เราจะไม่นอน ไม่นอน ไม่จงกรม จะนอนอยู่จนกว่าจะกำจัดความหวาดกลัวนั้นได้

พราหมณ์ มีสมณพราหมณ์บางพวกเข้าใจกลางคืนว่าเป็นกลางวัน เข้าใจกลางวันว่าเป็นกลางคืน เรากล่าวการมีความเข้าใจเช่นนี้ว่าเป็นการอยู่ด้วยความหลงของพวกเข

ส่วนเราเข้าใจกลางคืนว่าเป็นกลางคืน เข้าใจกลางวันว่าเป็นกลางวัน บุคคลเมื่อจะกล่าวให้ถูกต้องควรกล่าวกับเราว่า สัตว์โลกผู้ไม่หลงได้อุบัติแล้วในโลก เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พราหมณ์ เราปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน สติก็มั่นคงไม่ผันเพื่อน กายสงบระงับไม่กระสับกระส่าย จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่

- เรานั้นสังตจากกามและอกุศลธรรมแล้ว เข้าถึงปฐมฌานอยู่ประกอบด้วยวิตกและวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดจากความสังต

- เมื่อวิตกวิจารณ์ระงับลง เข้าถึงทุติยฌานที่มีใจภายในผ่องใส อันยังสมาธิให้เกิดขึ้น ไม่มีวิตกและวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

- เมื่อปิติระงับลง วางเฉย[สุขในตติยฌาน]อยู่ มีสติสัมปชัญญะและเสวยสุข[ทางกายและใจ]ด้วยนามกาย (หมูนาม) เข้าถึงตติยฌานที่พระอริยเจ้าสรรเสริญว่า ผู้บรรลุฌานนี้เป็นผู้วางเฉย มีสติ อยู่เป็นสุข

- เมื่อละสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัสเสียได้ เข้าถึงจตุตถฌานอันไม่มีสุขทุกข์อยู่ มีสติผ่องแผ้วอันอุเบกขาทำให้เกิดขึ้น

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนโยน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้นจึงน้อมจิตไปเพื่ออุปพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ๓ ชาติบ้าง ๔ ชาติบ้าง ๕ ชาติบ้าง ๑๐ ชาติบ้าง ๒๐ ชาติบ้าง ๓๐ ชาติบ้าง ๔๐ ชาติบ้าง ๕๐ ชาติบ้าง

ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง หลายสังวัฏฏกัปบ้าง หลาย
วิวัฏฏกัปบ้าง หลายสังวัฏฏกัปและวิวัฏฏกัปอย่างนั้นบ้างว่า ในภพนั้น
เรามีชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุชัย
อย่างนั้นๆ เรานั้นจุติจากภพนั้นก็ไปเกิดในภพนั้น แม้ในภพนั้นเราก็ก
มีชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุชัย
อย่างนั้นๆ ครั้นจุติจากภพนั้นจึงมาเกิดในภพนี้ เราระลึกชาติก่อนได้
หลายชาติพร้อมทั้งลักษณะทั่วไป (วรรณะเป็นต้น) และชีวประวัติ (ชื่อ
และตระกูล) อย่างนี้ เราบรรลุวิชาที่ ๑ นี้ในปฐมยามแห่งราตรี กำจัด
อวิชชาได้แล้ว วิชาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว ความสว่างก็เกิดขึ้น
เหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท พากเพียร มีจิตมุ่งมั่นอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความ
เศร้าหมอง อ่อนโยน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้
เรานั้นจึงโน้มจิตไปเพื่อจตุปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติและปฏิสนธิ
ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์
อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า หมู่สัตว์
เหล่านี้ประกอบกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต กล่าวร้ายพระอริยะ
เห็นผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำตามความเห็นผิด พวกเขาจะไปเกิดใน
นรกอันปราศจากสุข เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ เป็นที่พินาศตกไปหลังจากตาย
แล้ว แต่หมู่สัตว์เหล่านี้ประกอบกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต
ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ เห็นชอบ และชักชวนผู้อื่นให้เห็นชอบ พวกเขา
จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์หลังจากตายแล้ว เราเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ
และปฏิสนธิ ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี
ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม
อย่างนี้เราบรรลุวิชาที่ ๒ นี้ในมัชฌิมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชา

ได้แล้ว วิชาาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว ความสว่างก็เกิดขึ้น เหมือน
บุคคลผู้ไม่ประมาท พากเพียร มีจิตมุ่งมั่นอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความ
เศร้าหมอง อ่อนโยน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้
เรานั้นน้อมจิตไปเพื่อ อาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า
อุปาทานชั้น ๕ นี้ คือทุกข (สภาวะน่ารังเกียจไร้แก่นสาร), ตัณหา
คือเหตุเกิดของทุกข, นิพพานนี้ คือความดับทุกข และอริยมรรค
มีองค์ ๘ นี้ คือทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข ธรรมเหล่านี้ (โลภะ ทิฏฐิ
และโมหะ) คืออาสวะ (สภาวะไหลออกจากทวาร ๖), ตัณหา
คือเหตุเกิดของอาสวะ, นิพพานนี้ คือความดับอาสวะ และอริยมรรค
มีองค์ ๘ นี้ คือทางดำเนินไปสู่ความดับอาสวะ

เมื่อเรานั้นรู้เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภาสวะ
และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติ
สิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่น
เพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป เราบรรลุวิชาที่ ๓ นี้ในปัจจุบันยามแห่ง
ราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชาาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว ความ
สว่างก็เกิดขึ้น เหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท พากเพียร มีจิตมุ่งมั่นอยู่

บางครั้งท่านอาจคิดอย่างนี้ว่า แม้วันนี้ท่านพระโคตมยังไม่เป็น
ผู้ปราศจากราคะ โทสะ และโมหะ ดังนั้น พระองค์จึงเข้าอาศัยเสนาสนะ
อันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ ท่านไม่ควรเห็นอย่างนั้น เราเห็น
เหตุ ๒ ประการ คือ

๑. การอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของตน

๒. การอนุเคราะห์หมู่ชนผู้เกิดในภายหลัง

จึงเข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ

มีพระสูตรอีกสูตรหนึ่งที่ก่อให้เกิดปิติสมันสแก่ผู้ฟัง พบใน มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ จุฬโคสิงคสูตร^{๗๘} มีเรื่องเล่าว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ตำนหนักอิฐใกล้หมู่บ้านนาทิกคาม พระองค์ทรงเปื้อน่ายภิกษุชาวเมืองโกสัมพีที่วิวาทกัน จึงเสด็จไปหาท่านพระอนรุทธะ ท่านพระนันทิยะ และท่านพระกิมิละ ซึ่งพำนักอยู่ที่ป่าโคสิงคศาลวัน คนรักษาป่าเห็นพระผู้มีพระภาคเสด็จมาแต่ไกลแล้วกราบทูลว่า “ข้าแต่พระสมณะ ท่านอย่าเข้าไปในป่านี้เลย ในป่านี้มีกุลบุตร (พระเถระ) ๓ ท่านผู้มุ่งประโยชน์ตนอยู่ ท่านอย่าได้รบกวนกุลบุตรเหล่านั้นเลย”

เมื่อคนรักษาป่ากราบทูลพระผู้มีพระภาคอยู่ ณ ท่านพระอนรุทธะ ได้ยินแล้วจึงกล่าวว่า “ท่านอย่าห้ามพระผู้มีพระภาค พระองค์ผู้เป็นศาสดาของพวกเราเสด็จมาถึงแล้ว” ครั้งนั้น ท่านพระอนรุทธะได้เข้าไปหาท่านพระนันทิยะและท่านพระกิมิละถึงที่อยู่แล้วกล่าวว่า “รีบมากันเถิดท่าน พระผู้มีพระภาคผู้เป็นศาสดาของพวกเราเสด็จมาถึงแล้ว”

ท่านพระอนรุทธะ ท่านพระนันทิยะ และท่านพระกิมิละได้ต้อนรับพระผู้มีพระภาค รูปหนึ่งรับบาตรและจีวร รูปหนึ่งปูอาสนะ รูปหนึ่งตั่งน้ำล้างพระบาท พระผู้มีพระภาคประทับนั่ง ณ พุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้ ครั้นล้างพระบาทแล้วท่านทั้ง ๓ รูปนั้นได้ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “อนรุทธะ นันทิยะ และกิมิละ เธอสบายดีหรือ พอเป็นอยู่ได้หรือ ไม่ลำบากด้วยภินทบาตหรือ”

ท่านพระอนรุทธะกราบทูลว่า “ข้าพระองค์สบายดี พอเป็นอยู่ได้ ไม่ลำบากด้วยภินทบาต”

^{๗๘} ม.ม. ๑๒/๓๒๕/๒๘๙

“เธอสมัครสมานกลมเกลียวเหมือนน้ำผสมนม ขึ้นชมมองเห็น
ด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วยความรักอยู่หรือ”

“ข้าพระองค์สมัครสมานกลมเกลียวเหมือนน้ำผสมนม ขึ้นชม
มองเห็นด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วยความรักอยู่โดยแท้ พระพุทธเจ้าข้า”

“เธอสมัครสมานกลมเกลียวเหมือนน้ำผสมนม ขึ้นชมมองเห็น
ด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วยความรักอยู่อย่างไร”

ท่านพระอรุณทระกล่าวทูลว่า “ข้าพระองค์ดำริว่า เป็นลาภของ
เราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ ที่ได้อยู่กับเพื่อนพรหมจารีเช่นนี้ แล้วตั้ง
เมตตาทางกาย วาจา และใจในพวกท่านทั้งต่อหน้าและลับหลัง ข้าพระองค์
ดำริว่า ทางที่ดี เราควรปล่อยวางความคิดของตนแล้วประพฤติตาม
ความคิดของท่านเหล่านี้ ข้าพระองค์ปล่อยวางความคิดของตนแล้ว
ประพฤติตามความคิดของท่านเหล่านี้ กายของข้าพระองค์ต่างก็จริง
แต่ความคิดเป็นอย่างเดียวกัน พระพุทธเจ้าข้า”

แม้ท่านพระนันทิยะและท่านพระกิมิละก็กราบทูลว่า “ข้าพระองค์
ดำริว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ ที่ได้อยู่กับเพื่อนพรหมจารี
เช่นนี้ แล้วตั้งเมตตาทางกาย วาจา และใจในพวกท่านทั้งต่อหน้าและ
ลับหลัง ข้าพระองค์ดำริว่า ทางที่ดี เราควรปล่อยวางความคิดของตน
แล้วประพฤติตามความคิดของท่านเหล่านี้ ข้าพระองค์ปล่อยวางความคิด
ของตนแล้วประพฤติตามความคิดของท่านเหล่านี้ กายของข้าพระองค์
ต่างก็จริง แต่ความคิดเป็นอย่างเดียวกัน ข้าพระองค์สมัครสมาน
กลมเกลียวเหมือนน้ำผสมนม ขึ้นชมมองเห็นด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วย
ความรักอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดีละ ดีละ อรุณทระ นันทิยะ และกิมิละ
เธอไม่ประมาท พากเพียร มีจิตมุ่งมั่นอยู่หรือ”

ท่านพระอนรุทธะกราบทูลว่า “ข้าพระองค์ไม่ประมาท พวกเพียร มีจิตมุ่งมั่นอยู่โดยแท้ พระพุทธเจ้าข้า”

“เธอไม่ประมาท พวกเพียร มีจิตมุ่งมั่นอยู่อย่างไร”

“ในพวกข้าพระองค์ รูปที่กลับจากบิณฑบาตจากหมู่บ้านก่อน ปลูกอาสนะ ตั้งน้ำฉันน้ำใช้ไว้ ตั้งถาดสำหรับไว้ รูปที่กลับจากบิณฑบาต จากหมู่บ้านที่หลัง ถ้ามีบิณฑบาตที่เหลือจากฉัน หากประสงค์ก็ฉัน หาก ไม่ประสงค์ก็เททิ้งบนพื้นปที่ปราศจากของเขียวหรือในน้ำที่ไม่มีสัตว์ ใ้เก็บอาสนะ น้ำฉันน้ำใช้ และถาดสำหรับกวาดโรงอาหาร รูปที่เห็นหม้อ น้ำฉัน หม้อน้ำใช้ หรือหม้อน้ำชำระล้างเปล่า ก็นำไปตั้งไว้ถ้าเหลือวิสัย ของท่าน ก็กวักมือเรียกรูปที่ ๒ มาช่วยกันยกนำไปตั้งไว้ ข้าพระองค์ ไม่เปล่งวาจาเพราะกิจนั้นเป็นเหตุ และทุก ๕ วันจะนั่งสนทนาธรรม ตลอดคืนยังรุ่ง ข้าพระองค์ไม่ประมาท พวกเพียร มีจิตมุ่งมั่นอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ดีละ ดีละ อนรุทธะ นั้นทียะ และกิมิละ การอยู่เป็นสุขที่ เรียกว่าญาณทัสนะ (ปัญญารู้เห็น) อันสามารถเพื่อเป็นพระอริยะ วิเศษ ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ที่เธอผู้ไม่ประมาท พวกเพียร มีจิตมุ่งมั่นอยู่ อย่างนี้ได้บรรลุแล้ว มีอยู่หรือ”

ในเวลานั้นท่านพระอนรุทธะกราบทูลว่า พระเถระทั้งสามรูปได้ บรรลุรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ และสัญญาเวทยิตนิโรธ (สมาบัติที่ดับ สัญญาและเวทนา) หลังจากพระผู้มีพระภาคเสด็จกลับแล้ว ยักษ์ชื่อ ที่มปรชนเข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ถึงที่ประทับ ถวายอภิเษกแล้วได้ยืนอยู่ ณ ที่สมควร ครั้นแล้วได้กราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เป็นลาภของชาววัชชี ประชาชนชาววัชชี ได้ดีแล้ว ที่พระตถาคตผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

เสด็จมาประทับอยู่ และกลุบุตร ๓ ท่านนี้คือ ท่านพระอนุรุทธะ ท่านพระนันทิยะ และท่านพระกิมิละ ก็มาพักอยู่”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า “ทีฆะ คำนี้จริงแท้ กลุบุตรทั้ง ๓ นี้ ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตจากตระกูล เครือญาติ หมู่บ้าน นิคม นคร และแคว้นแคว้นใด ถ้าพวกเขามีใจเลื่อมใสระลึกถึงกลุบุตรทั้ง ๓ นี้ ข้อนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่พวกเขาตลอดกาลนาน

ถ้ากษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ และศูทรทั้งปวงมีใจเลื่อมใสระลึกถึงกลุบุตรทั้ง ๓ นี้ ข้อนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่พวกเขาทั้งปวงตลอดกาลนาน

ถ้ามนุษย์โลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ สมมติเทพและมนุษย์ มีใจเลื่อมใสระลึกถึงกลุบุตรทั้ง ๓ นี้ ข้อนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่มนุษยโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ สมมติเทพและมนุษย์ตลอดกาลนาน

ทีฆะ ท่านจงเห็นเถิด กลุบุตรทั้ง ๓ นี้ได้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ยิ่งนัก”

นอกจากนั้น ในระหว่างปฏิบัติธรรม ถ้าผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมของตนไม่ก้าวหน้า ก็ควรไต่ถามวิปัสสนาจารย์หรือผู้รู้เพื่อแก้ไขข้อสงสัยและล้วงพันอุปสรรคที่กำลังประสบอยู่ มีตัวอย่างหนึ่งในเรื่องนี้คือ ท่านพระอนุรุทธะได้รับเอตทัคคะเลิศในด้านตาทิพย์ ตามประวัติเล่าว่าท่านถือเนสัชชิกจนครุฑงค์ที่หนึ่งไม่นอนตลอดคืนเป็นเวลา ๕๕ ปี และไม่นอนหลับจริงๆ ตลอด ๒๕ ปี แต่ภายหลังในช่วง ๓๐ ปีที่ชราภาพ

ได้พักผ่อนนอนหลับในปัจฉิมยามเท่านั้น วันหนึ่ง หลังจากที่ท่าน
ออกบวชแล้วบรรลุนิพพานในพรรษาแรก ท่านได้เข้าไปหาทำ
พระสารีบุตรแล้วกล่าวว่า “ผมได้บรรลุนิพพานที่เห็นเหมือนโลกธาตุ
ได้ บำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไว้มั่นคง กายสงบ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ
แต่เหตุใดจึงไม่อาจบรรลุนิพพานจากความหลุดพ้นจากกิเลสได้” ดังข้อความว่า

“ท่านสารีบุตร ขอโอกาส ผมตรวจดูทั่วโลก ๑,๐๐๐ โลกด้วย
ตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ผมเองบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติ
ไม่หลงลืม กายสงบระงับไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง
แต่เพราะเหตุไรเล่า จิตของผมจึงยังไม่พ้นจากอาสวะไม่ถ้อยมั่นด้วย
อุปาทาน”^{๔๐}

ในขณะนั้นท่านพระสารีบุตรได้แนะนำว่า “ความคิดว่าตนมี
ตาทิพย์สามารถเห็นเหมือนโลกธาตุได้ จัดเป็นมานะคือความถือตัวว่าตน
เหนือผู้อื่น ความคิดว่าตนบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไว้มั่นคง
กายสงบ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ จัดเป็นอุทธัจจะที่ละเอียดอ่อน เพราะแม้
ความคิดว่าการปฏิบัติของเราก้าวหน้าก็จัดเป็นความฟุ้งซ่านเช่นเดียวกัน
และความคิดว่าเหตุใดจึงไม่อาจบรรลุนิพพานจากความหลุดพ้นจากกิเลสได้ จัดเป็น
กุกกุจจะคือความเดือดร้อนใจในผลสำเร็จที่ยังไม่ได้บรรลุ ถ้าสามารถ
กำจัดมานะ อุทธัจจะ และกุกกุจจะได้ ก็จะน้อมจิตสู่นิพพานได้”

บางท่านในปัจจุบันมีความรู้ปริยัติมากกว่าผู้อื่น พอมาปฏิบัติ
ธรรมแล้วไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรก็อาจคิดว่าเรามีความรู้ดีกว่าคนอื่น เหตุใด

^{๔๐} อิทาห์ อาวุโส สารีปุตฺต ทิพเพณ จกฺขุนา วิสุทฺเธณ อติกฺกนฺตมานุสเสน สหสฺสํ
โลกํ โอลฺลเกมิ. อารทฺธํ โข ปน เม วีริยํ อสฺสลิณี. อุปฺปจฺจิตา สติ อสมฺมุจฺจา.
ปสฺสสฺสวโร กาโย อสราทโร. สมหาคิโต จิตฺโต เอกคฺคฺโค. อถ จ ปน เม นานุปาทาย
อาสเวหิ จิตฺโต วิมฺจุจฺจติ. (องฺ.ติก. ๒๐/๑๓๑/๒๗๕)

จึงก้าวหน้าซ้ำ นี่คือการคิดด้วยมานะ บางท่านตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่จนคิดว่าไม่มีความเพียรยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว นี่คือการคิดด้วยอุทธัจจะ บางท่านคิดว่าเราตั้งใจปฏิบัติแล้วเหตุไฉนยังไม่ก้าวหน้า นี่คือการคิดด้วยกุกกุจจะ ผู้ปฏิบัติต้องกำจัดความคิดดังกล่าวด้วยการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันตามความเป็นจริง

หลังจากได้ฟังคำแนะนำของท่านพระสารีบุตรแล้ว ท่านพระอนุรุทธะได้เพียรปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมอย่างเดียวยุติทั้งวันทั้งคืนตลอด ๑๕ วัน ครั้นท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยมากจึงดำริขอความเหล่านี ซึ่งพบในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต^{๘๑} ดังต่อไปนี้

๑. อุปปิจนสสุส่าย ธมโม, นาย ธมโม มหิจนสสุส.

“โลกุตตรธรรมนี้เป็นธรรมของผู้มักน้อย ไม่ใช่ธรรมของผู้มักมาก”

โลกุตตรธรรมควรค่าแก่ผู้มักน้อยไม่ต้องการโอ้อวดตนให้ผู้อื่นรู้ว่าตนมักน้อย สันโดษ สงัด ปราศจากความเพียร เป็นต้น บางคนต้องการบรรลุธรรมเพื่อตั้งตนเป็นคณาจารย์สอนหมู่คณะ หรือเพื่อแสวงหาลาภยศสรรเสริญ โลกุตตรธรรมจัดว่าไม่ควรค่าแก่บุคคลดังกล่าว ดังนั้น ผู้ที่มักมากต้องการลาภยศสรรเสริญจึงก้าวหน้าซ้ำในโลกุตตรธรรม

๒. สนตฺตฺถุจฺจสสุส่าย ธมโม, นาย ธมโม อสนตฺตฺถุจฺจสสุส.

“โลกุตตรธรรมนี้เป็นธรรมของผู้สันโดษ ไม่ใช่ธรรมของผู้ไม่สันโดษ”

โลกุตตรธรรมควรค่าแก่ผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต ที่พักอาศัย และยารักษาโรค ไม่ควรค่าแก่ผู้ไม่สันโดษต้องการไม่มีที่สิ้นสุด ถมเท่าไรก็ไม่เต็ม ไม่เพียงแต่ทางโลกอย่างเดียว ในทางธรรม

^{๘๑} อง.อฏฺฐก. ๒๓/๓๐/๑๘๗

ก็เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติต้องพอใจกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย โดยทำหน้าที่ของตนคือการปฏิบัติเท่านั้น ถ้าแม้ว่าแต่อยากให้ก้าวหน้า อย่างโน้นอย่างนี้ก็อาจทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าช้า เพราะโลกุตตรธรรม เป็นธรรมอันละเอียดประณีตนั่นเอง

๓. ปวิเวตตสสายํ ธมฺโม, นายํ ธมฺโม สงคณิการามสฺส.

“โลกุตตรธรรมนี้เป็นธรรมของผู้สัจด์ ไม่ใช่ธรรมของผู้ยินดี ในการคลุกคลี”

โลกุตตรธรรมควรค่าแก่ผู้สัจด์จากหมู่คณะและกิเลส โดยอยู่คนเดียวไม่มีเพื่อน และมีเพียงภาวนาจิตดำเนินไปโดยไม่มีกิเลสรบกวนให้ มัวหมอง ไม่ควรค่าแก่ผู้อยู่ร่วมกับหมู่คณะและมีจิตเต็มไปด้วยกิเลส ที่โลก โกรธ หลงอยู่ตลอดเวลา

๔. อารทฐวีริยสสายํ ธมฺโม, นายํ ธมฺโม กุสีตสฺส.

“โลกุตตรธรรมนี้เป็นธรรมของผู้ปรารภความเพียร ไม่ใช่ ธรรมของผู้เกียจคร้าน”

โลกุตตรธรรมควรค่าแก่ผู้พากเพียรปฏิบัติโดยไม่ย่อท้อเพื่อละ อกุศลและเจริญกุศล ไม่ควรค่าแก่ผู้ที่ไม่ตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างจดจ่อ ดังนั้น จึงควรมุ่งมั่นพากเพียรโดยปราศจากเยื่อใยต่อร่างกายและชีวิต ของตน จึงจะก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

๕. อุปปจิตตสฺสติสสายํ ธมฺโม, นายํ ธมฺโม มุญฺจสฺสติสฺส.

“โลกุตตรธรรมนี้เป็นธรรมของผู้มีสติตั้งมั่น ไม่ใช่ธรรมของ ผู้หลงลืมสติ”

โลกุตตรธรรมควรค่าแก่ผู้มีสติตั้งมั่นด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องไม่หยุดพักยกเว้นเวลานอนหลับพักผ่อนเท่านั้น ไม่ควรค่า แก่ผู้ประมาทมิได้เจริญสติ

๖. สมาหิตสสุยาย ฌโม, นาย ฌโม อสมาหิตสสุ.

“โลกุตตรธรรมนี้เป็นธรรมของผู้มีใจตั้งมั่น ไม่ใช่ธรรมของผู้มีใจไม่ตั้งมั่น”

โลกุตตรธรรมควรค่าแก่ผู้มีใจตั้งมั่นด้วยการบรรลุมานตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน ไม่ควรค่าแก่ผู้มีใจซัดส่ายไม่ตั้งมั่น เพราะสมาธิเป็นเหตุเกิดของปัญญาต่อมา

๗. ปญฺเวยโต อโย ฌโม, นาย ฌโม ทุปปญฺเวยสสุ.

“โลกุตตรธรรมนี้เป็นธรรมของผู้มีปัญญา ไม่ใช่ธรรมของผู้ไร้ปัญญา”

โลกุตตรธรรมควรค่าแก่ผู้มีปัญญาที่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามในระดับอุทยัพพยุฌานเป็นอย่างดีน้อย ไม่ควรค่าแก่ผู้ที่ยังไม่รู้เห็นความเกิดดับ เพราะอุทยัพพยุฌานเป็นทางแห่งการบรรลุธรรมนั่นเอง

หลังจากท่านพระอนุรุธะดำริข้อความ ๗ ประการเหล่านี้แล้ว ในขณะนั้นพระพุทธองค์ทรงทราบวาระจิตของท่านแล้ว ได้อันตรธานจากที่ประทับแล้วปรากฏพระองค์ต่อหน้า แล้วทรงแนะนำความดำริของมหาบุรุษ (มหาปุริสวิตก) ๘ ข้อ โดยข้อความ ๗ อย่างแรกเหมือนกับความดำริของท่าน แต่ทรงเพิ่มข้อที่ ๘ ดังนี้

๘. นิปปปญฺจารามสฺสายํ ภิกฺขเว ฌโม นิปปปญฺจเรติโน, นาย ฌโม ปปญฺจารามสฺส ปปญฺจเรติโน.

“โลกุตตรธรรมนี้เป็นธรรมของบุคคลผู้ยินดีพอใจในธรรมที่ไม่ขยายวิญฺสงสาร ไม่ใช่ธรรมของบุคคลผู้ยินดีพอใจในธรรมที่ขยายวิญฺสงสาร”

โลกุตตรธรรมควรค่าแก่ผู้ยินดีพอใจในธรรมคือพระนิพพานที่ไม่
ขยายวิญญูสงสารโดยรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ไม่ควรค่าแก่ผู้ยินดี
พอใจในธรรมคือตัณหา มานะ และทิฏฐิ ซึ่งขยายวิญญูสงสาร

ท่านพระอนรุทระได้รับฟังโอวาทจากพระพุทธองค์แล้ว ได้
พากเพียรปฏิบัติธรรม จึงได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ต่อกาลไม่นาน
ครั้งได้บรรลุธรรมแล้วได้กล่าวคาถา ๓ บท^{๘๒} ดังต่อไปนี้

มม สงกปฺปมณฺเวยย สตุถา โลเก อนุตฺตโร
มโนมเยน กาเยน อิทฺธิยา อุปสงกมิ.

“พระศาสดาผู้ยอดเยี่ยมในโลก ทรงทราบความดำริของเราแล้ว
จึงใช้ฤทธิ์เสด็จมาหาเราด้วยกายอันเนรมิตทางใจ”

ยถา เม อหุ สงกปโป ตโต อุตฺตริ เทสยิ
นิปฺปปณฺจโร ตฺวโร นิปฺปปณฺจํ อเทสยิ.

“พระพุทธเจ้าผู้ทรงยินดีในธรรมที่ไม่ขยายวิญญูสงสาร ทรงแสดง
มหาปรีสวิตกยิ่งกว่าความดำริของเรา ทรงแสดงธรรมที่ไม่ขยาย
วิญญูสงสารแล้ว”

ตสฺสหา ฌมฺมมณฺเวยย วิหาสี สาสเน รโต
ติสฺโส วิชฺชา อนุปฺปตฺตา กตํ พุทฺธสฺส สาสนํ.

“เรารู้ทั่วถึงธรรมของพระองค์แล้ว ยินดีในพระศาสนาอยู่ ได้
บรรลุวิชา ๓ ตามลำดับ ได้ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว”



^{๘๒} ที.ปา. ๒๓/๓๐/๑๙๓

๑๑. น้อมใจไปในปิติสัมโพชฌงค์นั้น

ปิติสัมโพชฌงค์นี้จัดเป็นธรรมปิติ คือ ปิติในธรรม เป็นสิ่งที่มีคุณค่าแก่ผู้ที่เกิดปิติเช่นนั้น หลังจากที่เกิดปิติดังกล่าวแล้ว ผู้ปฏิบัติมักรู้สึกยินดีพอใจที่จะพัฒนาให้เกิดปิติดังกล่าวบ่อยขึ้นเรื่อยๆ ในอิริยาบถต่างๆ ดังนั้น การน้อมใจไปในปิติจึงเป็นเหตุก่อให้เกิดและพัฒนาปิติสัมโพชฌงค์

บางท่านอาจสงสัยว่า ปิติดังกล่าวจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส คือ เครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา แล้วจะนับว่าเป็นปิติสัมโพชฌงค์ได้อย่างไร ในเรื่องนี้ขอชี้แจงว่า วิปัสสนูปกิเลสเป็นปรากฏการณ์ทางใจ เป็นสัญลักษณ์ให้รู้ว่าใจของผู้ปฏิบัติเริ่มสงบแล้ว จัดว่าเกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิ แต่สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจผิดว่าเป็นมรรคผลนิพพาน เพราะไม่เคยพบเห็นมาก่อน ส่งผลให้ยึดติดปิติเป็นต้นว่าเป็นเรา ของเรา ซึ่งมีลักษณะเที่ยง เป็นสุข และเป็นตัวตน แต่ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าปิติปราโมทย์เป็นต้นเป็นทางผ่านที่ต้องพบเห็นในระหว่างปฏิบัติสภาวะเหล่านั้นจะไม่ใช้วิปัสสนูปกิเลส และเป็นปิติสัมโพชฌงค์ที่เป็นทางหลุดพ้นตามหลักโพชฌงค์ ๗

จะเห็นได้ว่า ทุกขณะที่ชาวโลกไม่ได้เจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา เขามักเกิดกิเลสคือตัณหา มานะ และทิฐิ กล่าวคือ เกิดตัณหาเป็นความยินดีพอใจต่อแสงสว่างและปิติ เป็นต้น เกิดมานะโดยถือว่าแสงสว่างและปิตินั้นเป็นตัวเราที่ดีกว่าผู้อื่น และเกิดทิฐิโดยยึดติดว่าเป็นตัวตนเหมือนในเวลาที่มิได้ปฏิบัติธรรมซึ่งมักเกิดตัณหา มานะ และทิฐิอยู่เสมอ ดังพระพุทธดำรัสว่า

เอตัม มม, เอโสหสมฺมิ, เอโส เม อุตฺตา.^{๘๓}

“สิ่งนี้ของเรา สิ่งนี้เป็นเรา สิ่งนี้เป็นอัตตาของเรา”

ในเวลาที่คนทั่วไปเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เขามักเข้าใจว่าตาของเราเห็น หูของเราได้ยิน จัดว่าเป็นการยึดมั่นด้วยตัณหา คือ ความยินดีพอใจในสิ่งของของตน แต่ความจริงตาหรือหูไม่อาจเห็นหรือได้ยิน สภาวะเห็นหรือได้ยินนั้นเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อจักขุประสาทกระทบรูปารมณ์ จึงเกิดจักขุวิญญาณจิต คือ จิตที่รู้อารมณ์ทางจักขุทวาร ซึ่งก็คือสภาวะเห็นนั่นเอง สภาวะเห็นและได้ยินเป็นต้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ถ้าไม่มีเหตุปัจจัย สภาวะธรรมดังกล่าวก็เกิดขึ้นไม่ได้

จะเห็นได้ว่า ถ้าเราลืมหูอยู่ มีรูปารมณ์ แสงสว่าง และการตั้งใจจะดู แม้ไม่อยากจะเห็นก็ต้องเห็น ถ้าเรามีหูอยู่ มีเสียงมากระทบโสตประสาท มีอากาศ และมีความใส่ใจในความฟัง แม้ไม่อยากจะได้ยินก็ต้องได้ยิน ดังนั้น สภาวะธรรมเหล่านี้จึงเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเป็นเช่นนั้น ความเข้าใจว่า สิ่งนี้เป็นของเรา คือ ตาเป็นของเรา หูเป็นของเรา อายุตนะภายใน ๖ เป็นของเรา จึงเป็นการยึดมั่นด้วยตัณหาที่ชอบใจสิ่งเหล่านั้น

ความยึดมั่นว่า เอโสหสมฺมิ (สิ่งนี้เป็นเรา) เป็นการยึดมั่นด้วยมานะ คือ ความถือตัวว่าเป็นตัวเรา เพราะเข้าใจผิดว่าเราเป็นผู้รับรู้สิ่งเหล่านั้น ดังนั้น การเข้าใจรูปนามว่านี่คือตัวเรา จึงถือว่าเป็นความเข้าใจด้วยอำนาจของมานะ คือ คิดว่าเราอยากเดินก็เดินได้ อยากมองเห็นก็เห็นได้ อยากได้ยินก็ได้ยินได้ อยากทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ทำได้ตาม

^{๘๓} วิ.ม. ๔/๒๑/๑๘

ต้องการ แต่ความจริงรูปนามเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มิได้เกิดขึ้นตามที่
เราต้องการ จึงไม่มีตัวเราตามที่เข้าใจแต่อย่างใด

ความยึดมั่นว่า เอโส เม อตฺตา (สิ่งนี้เป็นอัตตาของเรา) เป็น
ความยึดมั่นด้วยทวิภูติโดยเข้าใจผิดว่ามีตัวตน บุรุษ หรือสตรี ซึ่งกำลัง
ทำอกาปักิริยาอย่างใดอย่างหนึ่ง กำลังเห็น หรือได้ยิน เป็นต้น มิได้
เป็นเพียงรูปนามที่เกิดดับอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น

สรุปความว่า เมื่อมีของเราด้วยตัณหา ก็มีเราด้วยมานะ และ
เมื่อมีเราด้วยมานะ ก็มีตัวตนของเราด้วยทวิภูติ ทั้งสามอย่างนี้เกี่ยวเนื่องกัน
จึงเรียกว่า ปปัญจธรรม คือ ธรรมขยายภพชาติให้ยาวไกลไม่มีที่สุด
ตลอดเวลาที่เรารู้สึกว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา นั่นคือ
เราเกิดกิเลสสามอย่างนี้ตลอดเวลา และกิเลสสามอย่างนี้ก็ขยายภพชาติ
อยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน

ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าไม่มีของเราก็มไม่มีเรา และไม่มีตัวตน
ของเรา ดังนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติมิได้กำหนดรู้วิปัสสนูปกิเลสดังกล่าว ก็จะก่อ
ให้เกิดความยึดมั่นด้วยตัณหา มานะ และทวิภูติว่า แสงสว่าง ปิติ และ
ปลัสสัทธิ เป็นต้นนั้น เป็นเรา ของเรา ที่เที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตน
และอาจเข้าใจผิดว่าสภาวะเหล่านั้นเป็นมรรคผลนิพพานซึ่งเป็นจุด
มุ่งหมายของการปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้ ในขณะที่เกิดวิปัสสนูปกิเลสดังกล่าว
ผู้ปฏิบัติจึงควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” ในขณะที่เห็นแสงสว่าง หรือกำหนด
ว่า “รู้หนอ” การกำหนดว่า “รู้หนอ” นี้เป็นการกำหนดครอบจักรวาล
โดยรู้เห็นว่าสภาวะนั้นๆ กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ถ้าผู้ปฏิบัติ
ไม่ทราบว่าจะควรใช้คำบริกรรมอย่างไร ก็อาจใช้คำนี้ในการกำหนดรู้ได้
เช่นเดียวกัน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๔๔}กล่าวว่า ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ เพื่อกำจัดตัณหา มานะ และทิฏฐิ เพราะแสงสว่างเป็นต้นเป็นวิปัสสนูปกิเลส อาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นมรรคผลนิพพาน จึงต้องกำหนดรู้สภาวะธรรมดังกล่าวเพื่อกำจัดตัณหา มานะ และทิฏฐิ เช่นเวลาเกิดปิติโสมนัส อาจกำหนดว่า “อิมใจหนอ” หรือ “รู้หนอ” ก็จะทำให้รู้เท่าทันปิติว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่ปรากฏด้วยอำนาจของสมานิจ ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ สตรี ไม่ใช่ตัวตน ในเบื้องต้นเขาอาจจะรู้เห็นลักษณะเฉพาะของปิติว่ามีลักษณะอิมใจ แต่เมื่อวิปัสสนาปัญญาพัฒนาขึ้น เขาอาจรู้เห็นความเกิดดับของปิติได้ เมื่อเขากำหนดรู้ปิติเช่นนี้ ปิติดังกล่าวย่อมหายไป

นอกจากนั้น คัมภีร์ปรมัตถทีปนีฎีกาอธิบายว่า ในบรรดาวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ วิปัสสนูปกิเลส ๙ คือ แสงสว่าง ปิติ และปััสสัทธิเป็นต้นเป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนาโดยอ้อม แต่วิปัสสนูปกิเลสประการสุดท้าย คือ นิกันติ (ความชอบใจ) จัดเป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนาโดยตรง^{๔๕} เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเห็นแสงสว่างเป็นต้นแล้วยินดีพอใจก็จัดว่าเกิดวิปัสสนูปกิเลส แต่ถ้าเขาไม่ยินดีพอใจโดยถือว่าวิปัสสนูปกิเลส

^{๔๔} วิสุทธิ. ๒/๓๓๕/๓๐๙

^{๔๕} นิกันตัตติ โภภาสาทีหิ สห วิปัสสนาย อาลยํ กุรุมานา สุขุมตา ตณฺหา. อยเมว ปน เอกนฺตโต วิปัสสนูปกิเลสโหติ. โภภาสาทโย ปน ตสฺสา วตฺถุฏฺฐตฺตา อุปกิเลสชาติ วุตฺตา. (ปรมัตถ.ฎีกา ๙/๑๗๑/๔๑๖)

“คำว่า นิกันติ (ความชอบใจ) คือ ความพอใจที่ละเอียดอันกระทำความผูกพันในวิปัสสนาและแสงสว่างเป็นต้น ความชอบใจนี้เป็นวิปัสสนูปกิเลสโดยแท้ ส่วนแสงสว่างเป็นต้นเรียกว่าอุปสรรคของวิปัสสนา เพราะเป็นที่ตั้งของความชอบใจ”

เหล่านั้นเป็นเพียงทางผ่าน ไม่ใช่มรรคผลนิพพาน ตามนัยนี้แสงสว่างเป็นต้นก็ไม่จัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส

การกำหนดปิติในเรื่องนี้มีลักษณะต่างกัน ๒ ประการ คือ

๑) ต้องกำหนดปิติเป็นต้นจนกว่าจะหาย โดยกำหนดว่า “อัมใจหนอ” หรือ “รู้หนอ” จนกว่าสภาวะธรรมนั้นๆ จะหายไป เมื่อสภาวะธรรมเหล่านั้นหายไป จึงกำหนดรู้รูปนามปัจจุบันต่อไป ความเห็นนี้แนวปฏิบัติของสำนักมหาสีสาสนียิตตา ซึ่งสอดคล้องกับข้อความในวิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า

อิทิสํ โอบาสํ วิสสชฺชนโต มม อริยมคฺโคติ อตฺถโก.^{๔๖}

“ความหมายคือ หนทางที่สละแสงสว่างเช่นนี้ เป็นทางถูกของเรา”

หนทางที่สละคือกำจัดแสงสว่าง กล่าวคือ กำหนดแสงสว่างจนกว่าจะหาย หรือกำหนดปิติเป็นต้นจนกว่าจะหมดสิ้นไป

๒) ไม่จำเป็นต้องกำหนดปิติเป็นต้นจนกว่าจะหายไป โดยอาจกำหนดชั่วขณะ หรือถือเป็นฉากหลังโดยไม่ต้องกำหนด แต่ควรกำหนดลมหายใจหรือสภาวะพองยุบเป็นต้นตามปกติ เขาเข้าใจว่าปิติเป็นต้นเป็นเพียงทางผ่าน ไม่ใช่มรรคผลนิพพานซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ จะเห็นได้ว่า ในวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ นิกันติคือความพอใจในแสงสว่าง หรือปิติจัดว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลสอย่างแท้จริง ส่วนแสงสว่างหรือปิติเป็นเพียงเหตุเกิดของนิกันติเท่านั้น ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ยึดมั่นพอใจต่อแสงสว่างหรือปิติ เพียงถือเป็นฉากหลังแล้วปฏิบัติต่อไป ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ถูกต้องเช่นเดียวกัน

^{๔๖} วิสุทธิ.มหาฎีกา ๒/๗๓๒/๔๗๒

ความเห็นนี้กล่าวตามเหตุผล ๓ ข้อ คือ

ก. คัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นมิได้กล่าวว่าจะต้องกำหนดแสงสว่างเป็นต้นจนกว่าจะหายไป เพียงระบุว่าไม่ใช่เป็นทางแห่งมรรคผลนิพพานและไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ข. คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา^{๘๗}ระบุว่า วิปัสสนูปกิเลสปรากฏในระดับอุทยัพพญาณเท่านั้น ไม่เกิดขึ้นในระดับกัมมญาณเป็นต้นไป แต่ปิติสัมโพชฌงก์ปรากฏตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๑

ค. คัมภีร์ปรมัตถทีปนีฎีกากล่าวว่า ผู้ปฏิบัติควรข่มनिกันตีคือความชอบใจแสงสว่างเป็นต้นให้หมดสิ้นไป จึงจะถือว่าบรรลุมัคคามัคค-ญาณทัสสนวิสุทธิ มิได้ระบุว่าให้กำหนดแสงสว่างเป็นต้นจนหมดสิ้นไป^{๘๘}

^{๘๗} อิมาย อุทยัพพยานุปัสสนาสงขาทาย ตรุณวิปัสสนาย วเสน, น อารทวิปัสสนานัง ภคานุปัสสนาหิสังขาทาย ตรุณวิปัสสนาย, นาปี นิพพิทานุปัสสนาหิสังขาทาย พลวิปัสสนาย วเสนาติ อตฺถโธ, น หิ ตทา วิปัสสนูปกิเลสา อุปปชฺชนตฺติติ. (วิสุทธิ.มหาฎีกา ๒/๗๓๒/๔๗๑)

“วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปรารภวิปัสสนาด้วยอำนาจของวิปัสสนาอย่างอ่อนคือญาณรู้เห็นความเกิดดับนี้ ไม่เกิดขึ้นแก่ผู้ปรารภวิปัสสนาด้วยอำนาจของวิปัสสนาอย่างอ่อนคือญาณรู้เห็นความดับเป็นต้น และไม่เกิดขึ้นแก่ผู้ปรารภวิปัสสนาด้วยอำนาจของวิปัสสนาที่มีกำลังคือญาณรู้เห็นความเบื่อหน่ายเป็นต้น”

^{๘๘} เอว เต โภภาสาทีเก วิปัสสนาย อุปกิเลสภูเต परिปณฺณ ธมฺเม ปริคคณฺหิตฺวา ตปฺปริคคหฺวเสน เตสุ นิกฺขนฺตี ปริยาทียิตฺวา จิตฺตํ อุปฺปนฺนํ มคฺคามคค-ลกฺขณวตฺถาณณฺณํ มคฺคามคคฺคาณทสฺสนวิสุตฺติ นาม. อมคฺเคสุ โภภาสาทีสุ มคฺคสณฺณวามลโต ยถาวุตฺตนิกฺขนฺติมลโต จ วิสุตฺตตฺตา. ตมฺหิ ฌาณํ เตสุ นิกฺขนฺตียปิ วิกฺขมฺภิตาย เอว โภภาสาทีปฏฺิพฺพนฺโต สฺสจฺจุ ปริสุตฺทํ นาม โหตฺติติ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๙/๑๗๑/๔๑๗)

ปิติสัมโพชฌงค์

ด้วยเหตุนี้ ถ้าปิติเกิดขึ้นในขณะที่รู้เห็นความเกิดดับแล้ว ก็ถือว่า วิปัสสนูปกิเลสได้บังเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจึงอาจกำหนดปิตินั้นจนกว่าจะหายไปตามแนวของสำนักมหาสีสาสนยิตตา หรือจะถือเป็นฉากหลังโดยไม่ต้องกำหนดรู้จนกว่าจะหายไป ที่จริงแล้วหลังจากที่ได้บรรลุรังคญาณเป็นต้นไปแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องกำหนดปิติจนกว่าจะหายไป เพราะพระพุทธรองค์ตรัสถึงการพัฒนาปิติสัมโพชฌงค์ให้เพิ่มพูนมากขึ้นในระดับ รังคญาณเป็นต้น

จบปิติสัมโพชฌงค์



“โดยประการดังนี้ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ญาณกำหนดรู้ลักษณะของทาง และสิ่งที่มีไช้ทางอันเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้กำหนดรู้ธรรมที่เป็นอุปสรรคอันเป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนามีแสงสว่างเป็นต้นแล้วทำให้ความชอบใจในธรรมเหล่านั้นหมดสิ้นไปด้วยการกำหนดรู้ธรรมดังกล่าว เพราะเป็นญาณหมดจดจากมลทินคือความสำคัญแสงสว่างเป็นต้นที่มีไช้ทางว่าเป็นทาง และหมดจดจากมลทินคือความชอบใจดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อความชอบใจในแสงสว่างเป็นต้นถูกข่มไว้ได้ ญาณนั้นจึงชื่อว่า บริสุทธิติจากอุปสรรคมีแสงสว่างเป็นต้น”



พระพุทธรูปในคุ้มภักวีร์วังค์

อารทวิริยสส อุปปชติ ปติ นิรามิสา. อัย วุจจติ ปติสมโพชนงโค.

“ปติที่ปราศจากามิส[คือตัณหาและกามคุณ ๕] ย่อมเกิดขึ้น
แก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียร นี้เรียกว่า ปติสมโพชนงค์”

อภ.วิ. ๓๓/๔๖๗/๒๗๔



บทที่ ๕

ปัสสัทธิสัมโพชฌนัง





ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ในครั้งก่อนได้กล่าวถึงปิตีสัมโพชฌงค์แล้ว บัดนี้ จะกล่าวถึง
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์อันเป็นโพชฌงค์ประการที่ ๕ ต่อไป

คำว่า ปัสสัทธิ แปลว่า ความสงบ เป็นความสงบกายสงบใจ
ทั้งสองอย่าง ความสงบกายเรียกว่า กายปัสสัทธิ ส่วนความสงบใจเรียก
ว่า จิตตปัสสัทธิ ที่จริงแล้ว กาย ศัพท์ในกายปัสสัทธิ มิได้หมายถึง
ร่างกาย แต่หมายถึงกองเจตสิกซึ่งเป็นเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และ
สังขารขันธ์ อย่างไรก็ตาม พระพุทธองค์มิได้ตรัสว่า เจตสิกปัสสัทธิ
คือ ความสงบของเจตสิก ก็เพราะว่าแม้กายปัสสัทธิจะเป็นความสงบของ
เจตสิก แต่ก็ยังส่งผลต่อร่างกายของผู้ที่เกิดปัสสัธติดังกล่าวอีกด้วย
หมายความว่า ไม่เพียงแต่เขามีความสงบทางใจอย่างเดียว แต่ยังมีความ
สงบทางร่างกายอีกด้วย* เพราะเหตุเกิดของรูปในร่างกายมี ๔ อย่าง

* เอตถ จ ลิงฺเกสุปิ จิตฺตปฺปสฺสทฺธาภิเกสุ วุตฺเตสุ วิสุํ กายปฺปสฺสทฺธาทีนํ วจนฺ
เตสํ วเสน รูปกายสฺสปิ ปสฺสทฺธาทีทีปนตฺถนฺติ เวทิตพฺพํ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๒/๑๑๐
/๙๘)

“อนึ่ง เมื่อได้กล่าวถึงจิตตปัสสัทธิเป็นต้นในที่นี้ แม้อรรถที่ประสงค์จะมี
ใจความครบถ้วน แต่การกล่าวเจตสิกอื่นอีก เช่น กายปัสสัทธิ ย่อมมีขึ้น
เพื่อแสดงความสงบเป็นต้นแห่งร่างกายด้วยอำนาจของกายปัสสัทธิเป็นต้น”

คือ กรรม จิต อุตุ และอาหาร และความสงบทางใจก็ก่อให้เกิดความสงบทางร่างกายได้

จิตเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการก่อให้เกิดรูปในร่างกายในอุปาทกขณะ คือ ขณะเกิดขึ้นของจิต ในเสี้ยววินาทีจิตเกิดดับถึงแสนโกฏิจน และ สามารถสร้างรูปได้มากมายภายในเสี้ยววินาทีนั้น และในรูปที่เกิดจาก เหตุทั้ง ๔ อย่างนี้ จิตตชรูป คือ รูปที่เกิดจากจิตถือว่าเป็นหลักสำคัญ ที่มีกำลังมากกว่ารูปที่เกิดจากกรรม (กรรมเก่าและกรรมใหม่) อุตุ (อุณหภูมิ) และอาหาร ที่จริงแล้วจิตย่อมก่อให้เกิดรูปได้ทุกขณะจิต ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับและเป็นประธานของกรรมคือเจตนาที่ก่อให้เกิด กรรมชรูป

ปีตินั้นอาจเกิดร่วมกับโลภะได้ จะเห็นได้ว่า ในเวลาที่บุคคลรู้สึก ปีติโสมนัส อาจมีโลภะเกิดร่วมในบางขณะ เช่น เวลาพบกับมิตรสหาย ญาติพี่น้อง ได้รับสิ่งของที่อยากได้ หรือประสบความสำเร็จในหน้าที่

ยสฺมา เจเต เทว เทว ธมฺมว เอกโต หุตฺวา ยถาสกปฺปิฏกขมฺเม หนฺนติ, ตสฺมา อิธว ทูริยตา วุตฺตา, น สมาริอาทิสฺส. อปิ จิตฺตปฺปสฺสทฺธิอาทิจิ ตฺตสเสว ปสฺสทฺธาทิกาโว โหติ, กายปฺปสฺสทฺธิอาทิจิ ปน รูปกายสฺสปี ตฺสมุฏฺฐานปณฺิตรูปผรณวเสนาติ ตทตฺถสทฺสสนฺตถญฺเจตฺถ ทูริยตา วุตฺตา. (วิภาวินี ๒/๖/๑๙๓)

“อนึ่ง ธรรมที่ละคู่เหล่านี้ประกอบรวมกันย่อมกำจัดธรรมที่ตรงกันข้ามของตน ดังนั้นจึงตรัสไว้ ๒ ประการในเรื่องนี้ มิได้ตรัสไว้ ๒ ประการในสมาธิเป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง ความสงบของจิตเป็นต้นมิได้ด้วยจิตตปัสสัทธิเป็นต้น แต่ความสงบเป็นต้นแม้ของรูปกายก็มีได้ด้วยกายปัสสัทธิเป็นต้นด้วยการแผ่ไปของรูปอันประณีตที่มีกายปัสสัทธินั้นเป็นสมุฏฐาน ดังนั้นจึงตรัสไว้ ๒ ประการในเรื่องนี้เพื่อแสดงข้อความนั้น”

การงาน ปิติดังกล่าวเกิดร่วมกับโลภะ แต่ปัสสัทธิต้องเกิดร่วมกับกุศลเท่านั้น มิได้เกิดร่วมกับโลภะ

ข้อนี้หมายความว่า ปัสสัทธิที่ทำให้กายกับใจสงบนี้เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นในขณะที่เราบำเพ็ญบุญกุศลทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนาที่เป็นสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา อย่างไรก็ตาม ปัสสัทธิไม่ปรากฏชัดเจนในขณะที่ให้ทานและรักษาศีล เปรียบได้กับแสงจันทร์ไม่ปรากฏชัดเจนในเวลากลางวัน เพราะจิตยังไม่ประณีตถูกนิรณที่รบกวนอยู่ แต่ปรากฏชัดเจนในขณะที่เจริญภาวนา

ในเบื้องต้นของการเจริญภาวนา ปัสสัทธิยังไม่ปรากฏชัดเจนจิตของผู้ปฏิบัติมักซัดส่ายฟุ้งซ่าน เพราะวิริยะมากกว่าสมาธิบ้าง หรือสมาธิมากกว่าวิริยะในบางขณะ จึงทำให้่วงเหงาหาวนอน ในบางขณะที่ต้องอดทนกับทุกขเวทนา มักเกิดความรู้สึกเจ็บปวดตามร่างกาย บางครั้งเหมือนร่างกายมีไฟร้อนเผาผลอยู่ภายใน บางครั้งทุกขเวทนามีกลิ่นแรงเหมือนกลิ่นเหม็นจะฉีกขาด หรือกระดูกจะแตกออกเพราะถูกไฟเผา บางครั้งอาจรู้สึกปวดศีรษะเหมือนจะระเบิด ลักษณะเช่นนี้เป็นความร่ำร้อนทางกายและใจ และถ้าผู้ปฏิบัติยังมีความร่ำร้อนทางกายและใจเช่นนี้ ปัสสัทธิย่อมยังไม่ปรากฏชัดเจนในขณะนั้น

ผู้ที่เจริญสมถภาวนาจนกระทั่งบรรลุฌาน อาจเข้าฌานเป็นเวลา ๕ นาทีบ้าง ๑๐ นาทีบ้าง ครึ่งชั่วโมงบ้าง เพื่อเสพฌานสุขเป็นอารมณ์ ในขณะที่เขาเสพฌานสุขเป็นอารมณ์เช่นนี้ ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น เพราะฌานสุขเป็นสุขที่ยั่งยืน และปัสสัทธิที่เกิดร่วมกับฌานสุขย่อมปรากฏชัดเจน หลังจากออกจากฌานแล้วเขาจึงมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปด้วยการรับรู้รูปนามในปัจจุบันขณะ หรือด้วยการกำหนดรู้

องค์ฌาน ส่วนวิปัสสนาญาณที่เจริญวิปัสสนาเป็นหลักไม่อาจเข้าฌานได้
จึงต้องรับรู้สภาวะธรรมรูปนามตามวิธีเจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา ต่อ
เมื่อบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว ปัสสัทธิจึงปรากฏชัดเจน

ในเวลาที่ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงภังคฌาน เป็นต้นไป ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็น
จะต้องกำหนดรู้ปิติและปัสสัทธิจนกว่าจะหาย เพราะปิติและปัสสัทธิ
ไม่ใช่เป็นวิปัสสนูปกิเลส เนื่องจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกากล่าวว่า
วิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นในระดับอุทยัพพญาณเท่านั้น หลังจาก que ผู้ปฏิบัติ
ได้บรรลุถึงภังคฌาน เป็นต้นไป วิปัสสนูปกิเลสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้” ดังนั้น
ปิติและปัสสัทธิในระดับภังคฌาน เป็นต้นไปจึงไม่ใช่เป็นวิปัสสนูปกิเลส
แต่อย่างใด แต่จัดเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้เห็นอริยสัจ ๔



^๒ อิมาย อุทยัพพยานุปัสสนาสงขาทาย ตรุณวิปัสสนาย วเสน, น อารทวิปัสสนานัง
ภังคานุปัสสนาติสงขาทาย ตรุณวิปัสสนาย, นาปี นิพพิทานุปัสสนาติสงขาทาย
พลววิปัสสนาย วเสนาดิ อตฺถเณ. น หิ ตทา วิปัสสนูปกิเลสา อุปฺปชฺชนฺตีติ.
(วิสุทธิ.มหาฎีกา ๒/๗๓๒/๔๗๑)

“วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปรารถนาวิปัสสนาด้วยอำนาจของ
วิปัสสนาอย่างอ่อนคือญาณรู้เห็นความเกิดดับนี้ ไม่เกิดขึ้นแก่ผู้ปรารถนาวิปัสสนา
ด้วยอำนาจของวิปัสสนาอย่างอ่อนคือญาณรู้เห็นความดับเป็นต้น และไม่เกิด
ขึ้นแก่ผู้ปรารถนาวิปัสสนาด้วยอำนาจของวิปัสสนาที่กำลังคือญาณรู้เห็นความ
เบื่อหน่ายเป็นต้น”

ลักษณะเป็นต้นของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีลักษณะ คือ การระงับความเร่าร้อนทางกายและใจ (กายจิตตทรรณุปสมลกฺขณา กายจิตตปสฺสทฺธิโย^๓) หรือมีลักษณะสงบ (อุปสมลกฺขณํ ปสฺสทฺธิสมฺโพชฌณฺโค^๔) หมายความว่า ปัสสัทธิมีลักษณะสงบทางกายและใจ เปรียบเหมือนการหยุดพักของคนเดินทางขึ้นเขา กล่าวคือ คนเดินทางขึ้นเขามักเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ยิ่งถ้าเดินขึ้นเขาหลายลูกท่ามกลางแดดร้อน ก็ยิ่งเหน็ดเหนื่อยมากขึ้น รู้สึกเร่าร้อนทางกายและใจ ถ้าร่างกายเหน็ดเหนื่อยไม่สงบ ใจก็จะซัดส่าย และรู้สึกทรมาน ส่วนปัสสัทธิมีลักษณะสงบ เหมือนการหยุดพักได้ต้นไม้หลังเดินทางขึ้นเขา

หน้าที่ของปัสสัทธิ คือ การกำจัดความเร่าร้อนทั้งกายและใจ (กายจิตตทรรณนิมมทุทฺทสรสา^๕) หมายความว่า ถ้าปัสสัทธิยังไม่เกิดขึ้น ร่างกายของผู้ปฏิบัติมักเร่าร้อนในบางขณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะนั่งนานและเกิดทุกข์เวทนา ใจก็พลอยเร่าร้อนกระสับกระส่าย ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน คิดไปในอดีตหรืออนาคตตลอดเวลา หรืออาจรู้สึกสับสนผลการปฏิบัติธรรมว่าเหตุใดการปฏิบัติของเราจึงไม่ก้าวหน้า และเราจะก้าวหน้าหรือไม่ ดังนั้นเป็นต้น แต่เมื่อเกิดปัสสัทธิขึ้นมาแล้วร่างกายของผู้ปฏิบัติมีความสงบ ใจก็สงบไม่ซัดส่ายเร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

^๓ วิสุทฺธิ. ๒/๔๗๐/๑๐๗, อภิ.สง.อ. ๑/๑/๑๘๐

^๔ อภิ.วิ.อ. ๒/๔๖๖/๓๓๒

^๕ วิสุทฺธิ. ๒/๔๗๐/๑๐๗, อภิ.สง.อ. ๑/๑/๑๘๐

อาการปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของโพชนมจประเภทนี้ คือ ความสงบเย็นไม่กระสับกระส่ายทางกายและใจ (กายจิตตานํ อปริปนฺนทณสีติ ภาวปจฺจุปฺนฺนา^๖ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติมักรู้สึกถึงความสงบเย็นทางกายและใจในขณะเกิดกายปัสสัทธิและจิตตปัสสัทธิ โดยรู้สึกเหมือนเขาอยู่คนเดียวในโลกนี้ และจิตสงบไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านได้ชั่วขณะ ดังข้อความว่า

ปีติมนสฺส กาโยปิ ปสฺสมฺภติ จิตฺตมฺปิ ปสฺสมฺภติ. อโย วุจฺจติ ปสฺสทฺธิสฺมโพชนมฺจโค.^๗

“กายและจิตของภิกษุผู้มีใจเฝ้าอ้อมยอมสงบระงับ นี้เรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชนมจ”

ตามหลักพระอภิธรรม กายปัสสัทธิกับจิตตปัสสัทธิเป็นเจตสิกประเภทหนึ่งเรียกว่าปัสสัทธิ อยู่ในโสภณสาธารณเจตสิก คือ เจตสิกที่เกิดร่วมกับโสภณจิต มีทั้งหมด ๑๙ ดวง ปัสสัทธิดังกล่าวยังมีกลุ่มเจตสิกที่คล้ายคลึงเกิดร่วมกัน คือ กายลหุตาและจิตตลหุตา (ความเบาทางกายและใจ) กายมฺหุตาและจิตตมฺหุตา (ความอ่อนทางกายและใจ) กายกัมมัณฺญตาและจิตตกัมมัณฺญตา (ความควรแก่การใช้งานทางกายและใจ) กายปาคุณฺญตาและจิตตปาคุณฺญตา (ความคล่องแคล่วทางกายและใจ) กายชุกตาและจิตตชุกตา (ความซื่อตรงทางกายและใจ กล่าวโดยสรุป เจตสิก ๖ ดวงเหล่านี้เป็นกลุ่มเจตสิกที่คล้ายคลึงกัน และมักเกิดขึ้นในขณะที่ยุติปฏิบัติสมาธิในระดับอุปจารสมาธิที่รับรู้อุคคหณิมิต (อารมณ์ที่จิตรับเอาได้ชัดเจน, นิमितติดตา) หรือระดับอุทยัพพญาณที่หยั่งเห็นความเกิดดับ

^๖ วิสุทฺธิ. ๒/๔๗๐/๑๐๗, อภิ.สง.อ. ๑/๑/๑๘๐

^๗ อภิ.วิ. ๓๓/๔๖๗/๒๗๔

กายปัสสัทธิและจิตตปัสสัทธิ เป็นสภาวะระงับความเร่าร้อนทางกายและใจ ทำให้ได้รับความสุขใจในขณะบำเพ็ญกุศล หมายความว่า ถ้าเราไม่มีความสุขใจ ยังมีความเร่าร้อนทางใจอยู่ ปัสสัทธิทั้งสองย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แต่เมื่อปัสสัทธิทั้งสองเกิดขึ้นแล้ว ย่อมส่งผลให้ได้รับความสุขใจในการบำเพ็ญกุศล เปรียบได้กับปลาที่ถูกจับวางไว้ในน้ำ ปลาย่อมรู้สึกเป็นสุขใจขณะที่อยู่ในน้ำ ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าปัสสัทธิดังกล่าวไม่เกิดขึ้น ก็เปรียบได้กับปลาที่ถูกจับวางบนแผ่นหินร้อน มักรู้สึกกระสับกระส่ายดิ้นรนไปมา

เยส อิทํ ทุพฺพํ ทุพฺพผลํ โหติ, เต ปุณฺณกมฺเมสุ จิตฺตสุํ น วิทฺหนฺติ. พหิทฺธา เอว เนสํ จิตฺตํ ปกฺขนฺทติ. สนฺตตฺเต ปาสาณปิฏฺเฏ จ ปิตมฺจโน วีย โหติ. เยสํ ปน พลวํ โหติ, เตยว ตตฺถ ตํ วิทฺหนฺติ. เตสํ จิตฺตํ สีตเล อุกฺเก ปกฺขิตฺตมฺจโน วีย โหติ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๒/๑๐๔/๙๗)

“บุคคลผู้มีเจตสิกทั้งสองนี้อ่อนกำลัง ย่อมไม่มีความสบายใจในกุศลกรรม ใจของเขาได้แล่นไปสู่อารมณ์ภายนอกออกจากกุศลเหมือนปลาที่วางบนแผ่นหินร้อน ส่วนผู้มีธรรมทั้งสองกำลังแรง ย่อมได้รับความสบายใจในกุศลกรรม จิตของเขาเหมือนปลาที่แช่ไว้ในน้ำเย็น”

กายลหุตาและจิตตลหุตา เป็นความเบาทางกายและใจ ทำหน้าที่ทำให้ไม่หดหู่ตระหนี่ในการบำเพ็ญกุศล เปรียบได้กับดอกบัวที่วางไว้ในน้ำ ทำให้ดอกบัวนั้นเป็นสิ่งที่สดชื่นอยู่ในน้ำ ส่วนขณะที่ไม่เกิดกายลหุตาและจิตตลหุตา ก็เป็นลักษณะที่จิตหดหู่ตระหนี่ในการบำเพ็ญกุศล เปรียบได้กับดอกบัวที่วางไว้บนแผ่นหินร้อน ย่อมทำให้ดอกบัวต้องเหี่ยวเฉา^๔

^๔ เยสํ อิทํ ทุพฺพผลํ, เตสํ จิตฺตํ ปุณฺณกมฺเมสุ น ปสาเรติ สงฺโกจติ. ตตฺตปสาธเน ปกฺขิตฺตปทุมฺปุปฺผํ วีย โหติ. เยสํ ปน พลวํ, เตสํ จิตฺตํ ตตฺถ ปสาเรติ. สีตเล อุกฺเก ปกฺขิตฺตปทุมฺปุปฺผํ วีย โหติ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๒/๑๐๕/๙๗)



กายมุกุตาและจิตตมุกุตา เป็นความอ่อนนุ่มทางกายและใจ ทำให้จิตอ่อนนุ่มเหมือนทหารที่อยู่ท่ามกลางญาติพี่น้อง แต่ถ้ามุกุตาทั้งสองอย่างไม่เกิดขึ้น ก็เปรียบได้กับทหารที่อยู่ท่ามกลางศัตรู ไม่มี ความอ่อนโยน มีแต่ความแข็งกระด้าง^๙

กายกัมมัณฺญตาและจิตตกัมมัณฺญตา เป็นความควรใช้งานทาง กายและใจ ทำให้ตั้งใจไว้ในกุศลได้ตามต้องการ เหมือนแท่งทองที่ ทวณลม แต่ถ้ากัมมัณฺญตาทั้งสองอย่างนี้ไม่เกิดขึ้น ก็เหมือนกลบที่ถูก ชัดทวณลม ย่อมถูกลมพัดปลิวกระเด็น^{๑๐}

“จิตของผู้มีเจตสิกนี้อ่อนกำลัง ย่อมถ่วงให้ไม่แผ่ไปและหดหู่ในกุศลกรรม เหมือนดอกบัววางบนแผ่นหินร้อน ส่วนจิตของผู้มีเจตสิกนี้กำลังแรง ย่อมแผ่ ขยายออกไปในกุศลกรรมเหมือนดอกบัวที่ใส่ไว้ในน้ำเย็น”

๙ เยส อิทํ ทุพฺพลํ, เตสํ จิตฺตํ ปุณฺณกมฺเมสุ ฤทธิ์ โหติ. เวเรณํ มชฺเฌ คตฺตมาโยโร วีย โหติ. เยสํ ปน พลวํ, เตสํ จิตฺตํ ตตฺถ มุทุ โหติ. ปิยภาตินํ มชฺเฌ คตฺตมาโยโร วีย โหติ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๒/๑๐๖/๙๗)

“จิตของผู้มีเจตสิกนี้อ่อนกำลัง ย่อมกระด้างในกุศลกรรม เหมือนทหาร หมายผู้อยู่ในวงล้อมของศัตรู ส่วนจิตของผู้มีเจตสิกนี้กำลังแรง ย่อมอ่อนโยน ในกุศลกรรมเหมือนทหารกล้าผู้อยู่ท่ามกลางญาติรัก”

๑๐ เยส อิทํ ทุพฺพลํ, เตสํ จิตฺตํ ปุณฺณกมฺเมสุ ยถิจฺฉิตํ จเปตุํ น ลพฺภติ, วิกิริติ. ปฏฺวิเต ชิตฺตตฺถสมฺภูจิ วีย โหติ. เยสํ ปน พลวํ, เตสํ เยว ตํ ตตฺถ ยถิจฺฉิตํ จเปตุํ ลพฺภติ น วิกิริติ. ปฏฺวิเต ชิตฺตสฺสวณฺณกฺขนโร วีย โหติ. (ปรมตฺถ. ฎีกา ๒/๑๐๗/๙๗)

“จิตของผู้มีเจตสิกนี้อ่อนกำลัง ย่อมจะดำรงอยู่ในกุศลกรรมตามความ ปรารถนาไม่ได้ แต่จะปลิวกระจายไม่ตั้งมั่นเหมือนกลบกำหนึ่งที่ยั่วไป ทวณลม ส่วนจิตของผู้มีเจตสิกนี้กำลังแรง ย่อมดำรงอยู่ในกุศลกรรมตามความ ปรารถนาได้ ไม่ปลิวว่อนกระจายไปเปรียบดังทองแท่งที่ยั่วไปทวณลม”

กายปาคูญญตาและจิตตปาคูญญตา เป็นความคล่องแคล่วทางกายและใจ ทำให้ไม่หวั่นไหวในการบำเพ็ญกุศล เปรียบได้กับจระเข้ที่ถูกโยนไว้ในน้ำลึก มีความคล่องแคล่วในการดำน้ำ แต่ถ้าปาคูญญตาทั้งสองอย่างนี้ไม่เกิดขึ้น ก็เปรียบได้กับวานรที่ถูกโยนไว้ในน้ำลึก ย่อมดิ้นรน กระสับกระส่าย^{๑๑}

กายชุกตาและจิตตชุกตา เป็นความซื่อตรงทางกายและใจ ทำให้จิตไม่หตุ้ ไม่ซัดส่าย ไม่ทอดย้วย ไม่ฟูใจ เหมือนคนมีสติเดินทางย่อมสามารถเดินทางได้อย่างสม่ำเสมอ ถ้าพบต่อไม้ก็หลีกเลี่ยงต่อไม้ ถ้าพบหลุมบ่อ ก็สามารถหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ควรหลีกเลี่ยงได้ แต่ถ้าอุชุกตาทั้งสองอย่างไม่เกิดขึ้น จิตย่อมมีสภาวะหตุ้ซึ่งซึ่ม ง่วงเหงา หาวนอนบ้าง ซัดส่ายบ้าง ทอดย้วยบ้าง ฟูใจบ้าง จิตของคนทั่วไปมีได้คงที่ในทุกขณะ คือ บางครั้งก็เป็นฤษีบ้าง นักบวชบ้าง เพชฌฆาตบ้าง ลิงป่าบ้าง บางครั้งเกิดกุศลบ้าง อกุศลบ้าง บางครั้งทำบุญไปแล้วนึกตระหนี่บ้าง เปรียบได้กับคนเมาสุราเดินทาง มักเดินเซไปเซมา^{๑๒}

^{๑๑} เยสั อิทํ พุพฺพลํ, เตสํ จิตฺตํ ปุณฺณกมฺเมสุ วิกมฺปติ วิหณฺณติ. คมฺภีเร อุทฺเท ขิตฺตวานโร วีย โหติ, เยสั ปน พลวํ, เตสํ ตํ ตตฺถ น วิกมฺปติ น วิหณฺณติ. คมฺภีเร อุทฺเท ขิตฺตกฺมฺภีโร วีย โหติ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๒/๑๐๘/๔๗)

“จิตของผู้มีเจตสิกนี้อ่อนกำลัง ย่อมหวั่นไหวอ่อนแอในกุศลกรรมเหมือนวานรที่ถูกจับโยนลงไปในน้ำลึก ส่วนจิตของผู้มีเจตสิกนี้กำลังแรง ย่อมไม่หวั่นไหวไม่อ่อนแอในกุศลกรรมเปรียบดังจระเข้ที่ถูกจับโยนลงน้ำลึก”

^{๑๒} เยสั อิทํ พุพฺพลํ, เตสํ จิตฺตํ ปุณฺณกมฺเมสุ วิสมคฺคิกํ โหติ. กทาจิ ลีนํ. กทาจิ อุทฺธํ. กทาจิ โอนตํ. กทาจิ อุณฺนตํ. สุรามทมตฺตสฺส มคฺคคฺคมนํ วีย โหติ. เยสั ปน พลวํ, เตสํ ตํ วุตฺตวิปริยาเยน เวทิตพฺพํ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๒/๑๐๘/๔๘)



ที่ประเทศพม่ามีพระมหาเถระรูปหนึ่ง ชื่อว่า ท่านพระอานันท-
บัณฑิตาภิกขุ อดีตเจ้าอาวาส วัดวิสุทธิธรรม พาราณสี จังหวัดแปร
ท่านมักสอนญาติโยมทั่วไปว่า เวลาที่ทำบุญอย่าพูดคำว่า “หมด” เพราะ
คำนี้แสดงถึงความตระหนี่และความเสียหายของผู้ให้ บางคนทำบุญแล้ว
มักพูดว่าทำบุญไปหมดร้อยบาท พันบาท หมื่นบาท เป็นต้น ความ
ตระหนี่เสียหายนี้จะส่งผลให้เงินทองที่เข้ามาหมดสิ้นไปจนไม่อาจเก็บ
หอมรอบริบได้ เพราะเขาขาดอปรเจตนา คือ เจตนาหลังทำกรรม
ดังนั้น จึงควรพูดถึงจำนวนเงินว่า ทำบุญร้อยบาท พันบาท หมื่นบาท
เป็นต้นก็พอ ห้ามพูดคำว่า “หมด” จึงถือว่าเราไม่ตระหนี่เสียหายทรัพย์
ในการทำบุญ

เจตสิก ๖ ประเภทเหล่านี้เกิดร่วมกับโสภณจิตทุกดวง ไม่ว่าจะเป็น
เป็นมหากุศลจิต หรือรูปาวจรกุศลจิต เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เจตสิก
เหล่านี้ปรากฏชัดเจนในขณะที่บรรลุถึงฌานอภิญญา ตัวอย่างเช่น กาย
ปัสสัทธิ (ความสงบทางกาย) ปรากฏชัดเจนในขณะที่หายจากโรคภัย
ไข้เจ็บ กล่าวคือ ผู้ที่ได้บรรลุฌานแล้วเจริญฌานอยู่เนื่องนิตย์ จิตตารูป
ที่เกิดจากฌานจิตจะชักฟอกร่างกายของเขาให้เกิดรูปใหม่ สามารถทำให้
หายจากโรคได้ และไม่เพียงแต่ผู้บรรลุฌานเท่านั้น ผู้ที่บรรลุถึงฌาน
เป็นต้นไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบรรลุสังขารูปกษามญาณแล้ว นักปฏิบัติ

“จิตของผู้มีเจตสิกนี้อ่อนกำลัง ย่อมไม่สม่ำเสมอในกุศลกรรม บางขณะ
หดหู่เซื่องซึม บางขณะฟุ้งซ่าน บางขณะก็มีกำลังใจขึ้น เหมือนอาการเดิน
ของคนเมาเพราะเสพของมีนเมาเช่นสุรา ส่วนจิตของผู้มีเจตสิกนี้มีกำลังแรง
ฟุ้งทราบโดยตรงข้ามกับข้อความที่กล่าวแล้ว”

ที่เป็นโรคมะเร็งก็สามารถกำจัดเนื้อร้ายนั้นได้ เมื่อเขากำหนดว่า “ปวดหนอย” ในสถานที่เจ็บปวด มักรู้สึกถึงความเย็นซาบซ่านแผ่ออกมาจากก้อนเนื้อร้าย พอกำหนดไปเรื่อย ๆ เนื้อร้ายมักค่อย ๆ ยุบลงทีละน้อย หลังออกกรรมฐานแล้วพบว่าเนื้อร้ายนั้นได้หายไป

ตามหลักวิทยาศาสตร์ เมื่อสมาธิระดับลึกเกิดขึ้น ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน และสารแห่งความสุขราว ๖๐ กว่าชนิดหลังไปตามเส้นเลือด เมื่อเป็นเช่นนั้นสารดังกล่าวย่อมส่งผลให้โรคหายได้ ด้วยเหตุนี้พระมหาโมคคัลลานะและท่านพระมหากัสสปะได้ฟังโพชฌงค์จากพระพุทธองค์ในขณะที่ท่านเจ็บป่วย จึงหายจากอาพาธได้ และครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ประจวบจึงรับสั่งให้ท่านพระจุนทะสวดโพชฌงค์ถวาย ครันทรงสวดโพชฌงค์แล้วได้หายจากอาพาธ การหายจากอาพาธนี้มีได้ด้วยอำนาจของกายปัสสัทธินี้นั่นเอง

ส่วนกายลหุตา (ความเบาทางกาย) ปรากฏชัดในขณะบรรลุอภิญญาแล้วเหาะไปทางอากาศ ตามหลักวิทยาศาสตร์มนุษย์ทั่วไปถึงพลังงานจากสมองมาใช้ไม่ถึง ๗% ยังมีพลังงานอีก ๙๓% ที่มนุษย์ไม่อาจดึงมาใช้งานได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนกระแสแม่เหล็กในร่างกาย ถ้ากระแสแม่เหล็กคือขั้วบวกและขั้วลบสองขั้วนั้นถูกเปลี่ยนให้เป็นขั้วบวกอย่างเดียว ก็จะเกิดความเบาและลอยขึ้นไปในอากาศ ดังนั้น กายลหุตาจึงเป็นการเปลี่ยนขั้วแม่เหล็กในร่างกายนั่นเอง

กายมฤตฺตา (ความอ่อนทางกาย) เป็นการเนรมิตร่างกายให้เล็กหรือใหญ่ตามต้องการ เช่น ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ได้เสด็จไปทรมานพกพรหม ทั้งสองฝ่ายประลองฤทธิ์กัน พกพรหมหายไป แต่พระพุทธองค์ทรงรู้ว่าพกพรหมซ่อนที่ไหน จึงตรัสว่าเราเห็นท่านซ่อน

อยู่ในที่นั้น หลังจากนั้นพระพุทธรองค์ก็เนรมิตให้พระวรกายเล็กและปิดบังไว้จนพกพรหมและพรหมอื่นๆ มองไม่เห็นด้วยทิพยจักขุของพรหม^{๑๓}

ในบางครั้งพระพุทธรองค์ก็เนรมิตกายให้ใหญ่ เช่น ในเวลาที่อสุรินทราหูมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า อสุรินทราหูเป็นเทพที่มีสรีระใหญ่มาก แต่พอมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าก็เห็นเพียงแค่พระชานูของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ไม่อาจมองเห็นทั้งพระวรกายของพระพุทธรองค์ได้^{๑๔}

^{๑๓} อถ ขวาทํ ภิกขเว ตถารูปํ อิทธิภิสังขารํ อภิสังขาสี “เอตตาวตทา พุรหมา จ พุรหมปริสา จ พุรหมปาริสชชา จ สพุทฺธจ เม สัสสนนฺติ, น จ มํ ทกฺขนฺติ”ติ. (ม.มู. ๑๒/๕๐๔/๔๓๗)

“ลำดับนั้น เรบบันดาลฤทธิ์เช่นนั้นด้วยคิดว่า ด้วยฤทธิ์เพียงเท่านั้น พกพรหม พรหมบริษัท และพรหมปาริสาชชะ จงได้ยินเสียงเรา แต่ไม่เห็นตัวเรา”

^{๑๔} อปรมปิ วตฺถุ- ราหุ กิร อสุรินฺโท จตฺตาริ โยชนสทฺธานิ อฏฺฐ จ โยชนสตานิ อุกฺโข, พาหนตรมสฺส ทฺวาทส โยชนสตานิ, หตฺถตลปาทตลานิ ปฏฺฐโต ตินฺนิ โยชนสตานิ, องฺคุลปพฺพานิ ปณฺณาสโยชนานิ, ฆมฺภกนฺตรํ ปณฺณาสโยชนํ, นลาภุํ ติโยชนสตํ, สีสํ นวโยชนสตํ. โส “อหํ อุกฺโขสฺมิ, สตฺถารํ โอนมิตฺวา โอลเเกตุํ น สกฺขิสฺสามิตฺติ น คจฺฉนฺติ. โส เอกทิวสํ ภควโต วณฺณํ สุตฺวา “ยถากถมฺจ โอลเเกสฺสามิตฺติ อาคโต. ภควา ตสฺส อชฺฌาสยํ วิทิตฺวา “จตุสฺส อิริยาปเถสฺส กตเรณ ทสฺเสมิตฺติ จินฺตเตว”า “จิตฺโก นาม นีโฆปิ อุกฺโข วีย ปณฺณายติ, นิปนโนวสฺส อตฺตานํ ทสฺเสสฺสามิตฺติ “อาณนฺท คณฺธกฺกุปิปรเวเน มณฺจกํ ปณฺณายเปหิตฺติ วตฺถว ตตฺถ สีสฺเสยฺยํ กปฺเปสิ. ราหุ อาคณฺตฺวา นิปนนํ ภควนฺตํ คีวํ อุนฺนาเมตฺวา นภมฺชเม ปุณฺณจฺจนํ วีย อุลฺโลเกติ. กิเมหํ อสุรินฺทาทิ จ วุตฺเต ภควา โอนมิตฺวา โอลเเกตุํ น สกฺขิสฺสามิตฺติ น คจฺฉนฺติ. น มยา อสุรินฺท อโรมฺเขน ปารมิโย ปูริตา, อุตฺถคฺคํ เม กตฺวา ทานํ ทินฺนนฺติ. ตํทิวสํ ราหุ สรณํ อคฺมาสิ. เอวํ ภควา อชฺชุตฺทาวกาโส ทสฺสนาย. (ม.ม.อ. ๓/๔๒๕/๓๐๒-๓)

อีกตัวอย่างหนึ่งคือ ในขณะที่โจรองคูลิมาลวิ่งไล่ตามพระพุทธเจ้านั้น พระพุทธองค์เสด็จไปตามปกติ แต่โจรองคูลิมาลวิ่งไปไม่ถึงพระพุทธเจ้า ทั้งๆ ที่ตนเองวิ่งไปเป็นระยะทางถึงสามโยชน์ (๑ โยชน์ = ๒๐ ก.ม.) การที่โจรองคูลิมาลวิ่งไม่ทันพระพุทธเจ้า ก็เพราะว่าพระพุทธเจ้าเสด็จไปก้าวหนึ่ง ก็ทรงอธิษฐานให้ก้อนหินเล็กๆ นั้นกลายเป็นก้อนหินใหญ่เท่าภูเขา โจรองคูลิมาลต้องปีนเขาขึ้นไปกว่าจะขึ้นเขาแล้วก็ลงเขามาอีกทีหนึ่ง แม้หลุมน้ำเล็กๆ พระพุทธองค์ก็เนรมิตให้กลายเป็นร่องน้ำใหญ่ องคูลิมาลก็ต้องวิ่งลุยข้ามร่องน้ำไปอีกทีหนึ่ง จึงวิ่งตั้ง ๖๐ ก.ม. ยังไม่ทัน

“ยังมีเรื่องอื่นอีก ได้ทราบมาว่า ท้าวอสุรินทราหูสูง ๔,๘๐๐ โยชน์ ระหว่างแขนกว้าง ๑,๒๐๐ โยชน์ ฝ่ามือฝ่าเท้ากว้าง ๓๐๐ โยชน์ ข้อมือมือยาว ๕๐ โยชน์ ระหว่างคิ้วกว้าง ๕๐ โยชน์ หน้าผากกว้าง ๓๐๐ โยชน์ ศีรษะกว้าง ๔๐๐ โยชน์ ท้าวอสุรินทราหูนั้นไม่มาเฝ้าด้วยคิดว่าเราสูงจักไม่อาจก้มดูพระศาสดาได้’ วันหนึ่ง ท้าวเธอได้สดับคำพรรณนาคุณของพระผู้มีพระภาค จึงเสด็จมาแล้วด้วยคิดว่า ‘เราก็จักตรวจดูตามที่กล่าวขานกัน’ พระผู้มีพระภาคทรงทราบอภัยของท้าวเธอ จึงทรงดำริว่า ‘ในอิริยาบถ ๔ เราก็จักแสดงโดยอิริยาบถไหนดี’ แล้วทรงดำริอีกว่า ‘ธรรมดาคณยีนแม้ดำก็ปรากฏเหมือนสูงเราก็จักนอนแสดงตนแก่ท้าวเธอ’ จึงตรัสว่า ‘อานนท์ เธอจงลาดเตียงน้อย ณ บริเวณคันธกุฎี’ แล้วทรงสำเร็จสหัสยาสน์บนเตียงน้อยนั้น

ท้าวราหูเสด็จมาแล้วจะเฝ้าคอมองดูพระผู้มีพระภาคที่บรรทมอยู่ เหมือนคนแหงนคอดูดวงจันทร์เพ็ญในท่ามกลางท้องฟ้า และเมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสว่า ‘นี่อะไรกัน จอมอมสุร’ จิงกราบทูลว่า ‘ข้าพระองค์ไม่มาเฝ้าด้วยคิดว่า เราก็จักไม่อาจก้มดูพระผู้มีพระภาค’ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ‘จอมอมสุร เรามิได้ก้มหน้าบำเพ็ญบารมี เราได้ถวายทานทำให้มีผลสูงส่ง’ ในวันนั้นท้าวราหูได้ถึงสรณะแล้ว”

พระพุทธเจ้าเสด็จไปไม่ก็ก้าว^{๔๕} การเนรมิตให้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย หรือสิ่งที่เกี่ยวเนื่อง ก็เป็นไปได้สำหรับผู้ที่มีบรรลุนิพพาน จัดเป็นการ เปลี่ยนเซลล์ในร่างกายให้เล็กหรือใหญ่ตามต้องการ และรวมไปถึงสิ่งที่ เนื่องด้วยร่างกายอีกด้วย

กายกัมมัณฺณุตตา (ความควรแก่การใช้งานทางกาย) เป็นการ ดำดินหรือเดินทะเลภูเขาเป็นต้นได้โดยที่ไม่มีความวิตกกังวลแต่อย่างใด

กายปาคุณฺณุตตา (ความคล่องแคล่วทางกาย) เป็นการเนรมิต ร่างกายให้เป็นนาค ครุฑ หรือภูเขา เป็นต้น จัดเป็นการเปลี่ยนเซลล์ใน ร่างกายนั่นเอง

^{๔๕} อิทธาภิสงขาร อภิสงขาสีติ มหาปถวี อุมมิโย อุกฺกุณฺเณโต วีย สหริตฺวา อปรภาเค อกฺกมตฺติ, โอโรภาเค วลิโย นิภขมนตฺติ, อองฺคุลิมาโล สรภเชปมตฺตํ มุญฺจิตฺวา จจฺจนตฺติ. ภควา ปุโรโต มหนฺตํ อองฺคณํ ทสฺเสตฺวา สยํ มชฺฌเม โหตฺติ, โจโร อนฺเต. โส “อิทาหิ นํ ปาปฺปณฺนิตฺวา คณฺหิสฺสสามีตฺติ สพฺพภาเมน ธาวตฺติ. ภควา อองฺคณฺสฺส ปาริสมนฺเต โหตฺติ, โจโร มชฺฌเม. โส “เอตถ นํ ปาปฺปณฺนิตฺวา คณฺหิสฺสสามีตฺติ เวเคน ธาวตฺติ. ภควา ตสฺส ปุโรโต มาติกํ วา ถลํ วา ทสฺเสตฺติ, เอเตนฺปาเยน ตีณิ โยชนานิ คเหตฺวา อคฺมาสิ. โจโร กิลมิ, มุเข เขฬฺโห สฺสฺสสิ, กจฺเณหิ เสทา มุจฺจิสฺสุ. อถสฺส “อจฺฉริยํ วต โภตฺติ เอตทโหสิ. (ม.ม. ๒/๓๔๘/๒๔๒)

“คำว่า อิทธาภิสงขาร อภิสงขาสี (ทรงบันดาลอิทธาภิสงขาร) หมายความว่า ทรงย่นมหาปฐพี เป็นจุดให้ลูกคลื่นตั้งขึ้นแล้วทรงเหยียบเกลียวคลื่น ด้านนอก เกลียวคลื่นด้านในก็ปรากฏออกมา องคุลิมาลทั้งคันศรแล้วเดินไป พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเนินใหญ่เบื้องหน้า พระองค์เองประทับอยู่ตรงกลาง โจรอยู่ริมสุด องคุลิมาลนั้นคิดว่า บัดนี้ เราจักไล่จับสมณะนั้น จึงวิ่งไปด้วย เรี่ยวแรงทั้งหมด พระผู้มีพระภาคทรงอยู่ที่ริมสุดของเนิน โจรอยู่ตรงกลาง เขา คิดว่า เราจักไล่จับสมณะนั้นในทันที จึงวิ่งไปโดยเร็ว พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ร่องน้ำหรือเนินดินในเบื้องหน้าโจรนั้น โดยอุบายนี้ พระองค์เสด็จดำเนินไปได้ ๓ โยชน์ โจรเหนื่อยหอบ น้ำลายในปากเหือดแห้ง เหงื่อไหลออกจากรักแร้”

กายชุกตา (ความซื่อตรงทางกาย) เป็นการดำเนินไปเป็นเวลานานตามข้ออธิฐานในสิ่งที่เ็นรมิตไว้ เป็นความต้องการจะเ็นรมิตสิ่งใดก็จะคงสิ่งนั้นไว้เป็นเวลานานตามที่ต้องการด้วยอำนาจของกายชุกตา

ตั้งข้อความว่า

“ในเรื่องนั้น การที่รูปกายสงบย่อมปรากฏชัดในการสดับพระสูตรนั้นๆ แล้วหายจากโรคาพาธเป็นต้น การที่รูปกายเบาย่อมปรากฏชัดในการเหาะไปในอากาศด้วยฤทธิ์ของผู้ทรงอิทธิฤทธิ์ การที่รูปกายอ่อนย่อมปรากฏชัดในการเ็นรมิตร่างกายให้เล็กหรือใหญ่ การที่รูปกายควรในกิริยาย่อมปรากฏชัดในการเดินไปโดยสะดวกทะลุผ่านพื้นดินหรือภูเขา การที่รูปกายคล่องแคล่วย่อมปรากฏชัดในการเ็นรมิตให้เป็นรูปนาคหรือรูปครุฑ การที่รูปกายเที่ยงตรงย่อมปรากฏชัดในการคงรูปกายที่เ็นรมิตไว้ทั้งหมดได้นาน”^{๑๖}

“อุปมาเหมือนช่างหล่อหรือลูกมือช่างหล่อผู้ชำนาญ เมื่อนวดดินเหนียวดีแล้ว พึงทำภาชนะที่ต้องการให้สำเร็จได้ เปรียบเหมือนช่างงาหรือลูกมือช่างงาผู้ชำนาญ เมื่อแต่งงาดีแล้ว พึงทำเครื่องงาชนิดที่ต้องการให้สำเร็จได้ เปรียบเหมือนช่างทองหรือลูกมือช่างทองผู้ชำนาญ เมื่อหลอมทองดีแล้ว พึงทำทองรูปพรรณชนิดที่ต้องการให้

^{๑๖} ตตถ ตํ ตํ สุตตนตํ สุตวา เคลณญจจฺจนานาทีสุ รูปายสฺส ปสฺสทฐาโว ปากโฏ, อิทธิมนฺตานํ อิทธิยา อากาสคมนาทีสุ ลหฺมาโว, กายํ ชุทฺทกํ วา มหฺนตํ วา กตฺวา นิมนฺนินสฺส มุทฺทาโว, อนโตปถวียํ วา อนโตปทพฺพเตสุ วา อสฺสชฺชมานํ กตฺวา คมนาทีสุ กมฺมญจจาโว, นาคญฺณํ วา ครุพฺพญฺณํว กตฺวา นิมนฺนินาทีสุ ปคฺคณาโว, เตสฺสเวว สพฺเพสุ ยถานิมนฺนิตวเสน จิรป-
ปวตฺตติภาเวสุ อุชฺชุกาโว ปากโฏ โหตีติ เวทิตพฺโพ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๒/๑๑๐/๙๘)

สำเร็จได้ ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจาก
ความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้
ภิกษุย่อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธญาณ แสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียว
แสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏ
หรือให้หายไปได้ เดินทะลุฝา กำแพง และภูเขาไปได้ไม่ติดขัดเหมือน
ไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นหรือต่ำลงในแผ่นดินเหมือนไปในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำ
โดยที่น้ำไม่แยกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศ
เหมือนนกบินไปได้ ใช้ฝ่ามือลูบคลำดวงจันทร์และดวงอาทิตย์อันมี
ฤทธาภาพมากก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้ ฉันนั้น”^{๓๗}

^{๓๗} เสยยถาปี มหาราช ทกโข กุมภกาโร วา กุมภการุนตวาสี วา สุปริกมมกตาย
มตติกาย ยัม ยเทว ภาชนวิกิตี อากงเขยย, ตนุตเทว กรายย อภินิปผาเทยย,
เสยยถา วา ปน มหาราช ทกโข ทนุตกาโร วา ทนุตการุนตวาสี วา
สุปริกมมกตสมี ทนุตสมี ยัม ยเทว ทนุตวิกิตี อากงเขยย, ตนุตเทว กรายย
อภินิปผาเทยย, เสยยถา วา ปน มหาราช ทกโข สวณณกาโร วา สวณณ-
การุนตวาสี วา สุปริกมมกตสมี สวณณสมี ยัม ยเทว สวณณวิกิตี อากงเขยย,
ตนุตเทว กรายย อภินิปผาเทยย, เอวเมว โข มหาราช ภิกขุ เอวံ สมหิเต
จิตฺเต ปริสุทฺเธ ปริโยทาเต อนงฺคเณ วิคตูปกภิเลส มุทฺฎเกต กมฺมณิเย จิตฺเต
อาเนญฺชปฺปตฺเต, อิทธิวียาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินินฺนาเมติ. โส อเนกวิหิตํ
อิทธิวีนํ ปจฺจุภูเกติ, เอโกปิ หุตฺวา พหุธา โหติ, พหุธาปิ หุตฺวา เอโก โหติ,
อาวโรวํ ตโรวโรวํ ตโรกฺขทํ ตโรปการํ ตโรปพพตํ อสฺสชฺชมาโน คจฺฉติ
เสยยถาปี อากาเส. ปจฺวียาปี อุมฺมุชฺชนินฺมุชฺชํ กโรติ เสยยถาปี อุทเท. อุทเทปิ
อภิชฺชมาเน คจฺฉติ เสยยถาปี ปจฺวียํ. อากาเสปิ ปลลฺลงฺเกน กมฺมิ เสยยถาปี
ปฏฺฐี สกฺกเณ. อิมปิ จนฺทิมสฺสุริเย เอวํหิทธิเก เอวํหานุภาเว ปาณินา
ปริมสฺสติ ปริมชฺชติ, ยาว พุรฺหมโลกาปี กาเยน วสํ วตฺเตติ. (ที.สี. ๙/๒๓๙/๗๖)

“หากภิกษุหวังว่า เราจะบรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏหรือให้หายไปก็ได้ เดินทะลุฝา กำแพง และภูเขาไปได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นหรือต่ำลงในแผ่นดินเหมือนไปในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำโดยที่น้ำไม่แยกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศเหมือนนกบินไปได้ ใช้ฝ่ามือลูบคลำดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ อันมีฤทธิ์านุภาพมากก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้ เธอพึงทำศีลให้บริบูรณ์ ... เพิ่มพูนเรือนว่าง (เรือนที่ไม่มีคนอยู่)”^{๑๘}

สรุปความว่า เจตสิก ๖ กลุ่มเหล่านี้ คือ ปัสสัทธิ ลหุตา มุทุตา กัมมัณฺณฺญา ปาคุณฺณฺญา และอุชุกตา เป็นเจตสิกกลุ่มเดียวกัน ปรากฏชัดเจนในขณะบรรลุฌานอภิญญา และรวมไปถึงขณะที่บรรลุถึง อุทยัพพญาณเป็นต้นไปอีกด้วย



^{๑๘} อากงฺเขยฺย เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ “อเนกวิหิตํ อิทธิวิธํ ปจฺจนฺนเวยฺยํ. เอโกปิ หุตฺวา พหุตา อสฺสํ, พหุตาปิ หุตฺวา เอโก อสฺสํ, อาวโรวํ ตโรวโรวํ ตโรกฺขุทฺทํ ตโรปการํ ตโรปพทํ อสฺสขมาโน คจฺเจยฺยํ, เสยฺยถาปิ อากาเส; ปจฺวียาปิ อุมฺมุชฺชนิมุชฺชํ กเรยฺยํ, เสยฺยถาปิ อุตฺเท; อุตฺเทปิ อภิชฺชมาเน คจฺเจยฺยํ, เสยฺยถาปิ ปจฺวียํ; อากาเสปิ ปลลฺงเกณ กเมยฺยํ, เสยฺยถาปิ ปกฺขี สกฺโกณ; อิมปิ จนฺทิมสฺสุริเย เอวํมฺหิทธิเก เอวํมหานฺณฺภาเว ปาณินา ปรามเสยฺยํ ปริมฺชเชยฺยํ, ยาว พุทฺธมโลกาปิ กาเยน วสํ วตฺเตยฺยน”ติ สีเลเสววสฺส ปรีปฺปรการี ฃเปยฺย พุทฺธเตตา สุมฺมาคาราณ. (ม.ม. ๑๒/๖๘/๔๒)

วิธีเจริญปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ไว้ในคัมภีร์วิวัฏฏ์ และมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สนฺตํ วา ภิกขเว อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสัสมโพชฌงค์ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสัสมโพชฌงค์โคติ ปชานาติ, อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสัสมโพชฌงค์ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสัสมโพชฌงค์โคติ ปชานาติ.^{๑๙}

“ภิกษุย่อมรู้ชัดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในตนว่า ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์มีอยู่ภายในตนของเรา ย่อมรู้ชัดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในตนว่า ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา”

ผู้ที่ได้บรรลุวิปัสสนาญาณระดับอุปัฏฐกเป็นต้นไปแล้ว โพชฌงค์เจ็ดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่นั้นถ้าเขารับรู้ความสงบกายสงบใจ ก็รู้ว่าปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์เกิดขึ้นอยู่ภายในตน ควรกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ชัดว่าปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์เกิดขึ้นอยู่ภายในตนของเรา หรือถ้า ความสงบกายสงบใจนั้นหายไป เพราะกำลังสมาธิลดลง ก็พึงรู้ว่าปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์หายไป พึงกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ชัดว่าปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์มิได้เกิดขึ้นอยู่ภายในตนของเรา อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีได้ปฏิบัติธรรมและไม่เคยเกิดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์มาก่อน ก็ไม่อาจกำหนดความไม่มีของ ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ได้ เพราะยังไม่เคยมีมาก่อนนั่นเอง การกำหนดรู้เช่นนั้นไม่นับว่าเป็นการเจริญโพชฌงค์แต่อย่างใด นี่คือลักษณะของการ รู้ชัดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์

^{๑๙} อภ.วิ. ๓๕/๓๖๗/๒๓๘, ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

เหตุเกิดของปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสถึงการกำหนดรู้ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ตามที่กล่าวมาแล้ว ทรงประสงค์จะแสดงเหตุเกิดและวิธีพัฒนาปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ จึงตรัสข้อความต่อมาว่า

ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส ปสฺสทฺธิสฺสมโพชฌณฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตมฺจ ปชานาติ. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส ปสฺสทฺธิสฺสมโพชฌณฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุรี โหติ, ตมฺจ ปชานาติ.^{๒๐}

“การเกิดขึ้นของปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีทำให้เกิดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์นั้น การพัฒนาปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีพัฒนาปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์นั้น”

ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจสังเกตว่าเรากำหนดรู้อย่างไรจึงทำให้การกำหนดรู้ดำเนินไปได้โดยสะดวก และก่อให้เกิดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ได้ ก็ควรกำหนดรู้ไปตามวิธีนั้น นี่คือนิโยนิสมนสิการที่ทำให้ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์เกิดขึ้นและพัฒนาเต็มที่เมื่อบรรลุถึงอรหัตตผล ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้โดยตรงในพระสูตรนี้

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุเกิดของสมาธิสัสมโพชฌงค์ไว้ในสังยุตตนิกาย อาหารสูตรว่าเป็นนิโยนิสมนสิการ คือ การใส่ใจกำหนดรู้ปัสสัทธิทั้งสองอย่างที่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ดังข้อความว่า

“อะไรเล่าเป็นเหตุทำปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ คือ ความสังตกาย

^{๒๐} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์

สังัดใจมีอยู่ ความใส่ใจโดยแยกคายให้มากในความสังัดกายสังัดใจ
เหล่านั้น เป็นเหตุทำปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
พัฒนาปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ”^{๒๑}

นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติควรพยายามพัฒนาให้ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์
มีมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อบรรลุลุธรรมเป็นพระโสดาบันแล้ว ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์
จะมากขึ้นกว่าปุถุชน เมื่อบรรลุลุธรรมเป็นพระสกทาคามีและอนาคามี
ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ก็ยิ่งมากขึ้น และในที่สุดเมื่อบรรลุลุธรรมเป็น
พระอรหันต์ ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์นั้นจะถึงความไพบูลย์แห่งการเจริญ
ภาวนา เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์นั้นได้เจริญ
ไพบูลย์อย่างสูงสุดในขณะที่บรรลุเป็นพระอรหันต์นั่นเอง



^{๒๑} โก จ ภิกขเว อาหาโร อนุปปन्नสฺส วา ปสฺสทฺธิสฺมโพชฌงฺคสฺส อุปฺปาทาย
อุปฺปन्नสฺส วา ปสฺสทฺธิสฺมโพชฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา? อตฺถิ ภิกขเว
กายปสฺสทฺธิ จิตฺตปสฺสทฺธิ, ตตฺถ โยนิโสมนสิการพหุลิกาโร. อยมาหาโร
อนุปฺปन्नสฺส วา ปสฺสทฺธิสฺมโพชฌงฺคสฺส อุปฺปาทาย อุปฺปन्नสฺส วา
ปสฺสทฺธิสฺมโพชฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา. (ส.ม. ๑๙/๑๘๓/๖๑)

เหตุเกิดของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา

ส่วนในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเหตุเกิดของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
๗ ประการ^{๒๒} คือ

๑. เสพโภชนะอันประณีต (ปณีตโภชนเสวนตา)
๒. เสพฤดูที่เป็นสุข (อุตุสุขเสวนตา)
๓. เสพอิริยาบถอันเป็นสุข (อิริยาปถสุขเสวนตา)
๔. ประกอบความเพียรปานกลาง (มชฺฌตตปโยคตา)
๕. หลีกเว้นคนมีกายกระสับกระส่าย
(สารทุทกายปุกุคฺคลปรีวชฺชนตา)
๖. คบหาคนมีกายสงบ (ปสฺสทุทกายปุกุคฺคลเสวนตา)
๗. น้อมใจไปในปัสสัทธิสัมโพชฌงค์นั้น (ตทิมุตตตา)



^{๒๒} สุตต ฐมฺมา ปสฺสทิสฺสโพชฌคฺคสฺส อุปฺปาทย สํวตฺตนฺติ ปณีตโภชนเสวนตา
อุตุสุขเสวนตา อิริยาปถสุขเสวนตา มชฺฌตตปโยคตา สารทุทกายปุกุคฺค-
ลปรีวชฺชนตา ปสฺสทุทกายปุกุคฺคลเสวนตา ตทิมุตตตาติ. (ส.ม.อ. ๓/๒๓๒/๒๓๑)

“ธรรม ๗ ประการย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
คือ การเสพโภชนะอันประณีต การเสพฤดูอันเหมาะสม การเสพิริยาบถ
อันเหมาะสม การประกอบความเพียรปานกลาง การหลีกเว้นคนมีกาย
กระสับกระส่าย การคบหาคนมีกายสงบ และการน้อมใจไปในปัสสัทธิ-
สัมโพชฌงค์นั้น”

๑. เสพโภชนะอันประณีต

ข้อนี้เป็นการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง จึงเป็นเหตุทำให้ร่างกายสงบไม่เร่าร้อน เมื่อร่างกายสงบก็ส่งผลให้จิตสงบตามไปด้วย ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์มีเหตุเกิด ๔ ประการ ดังนี้

๑) กรรม คือ กรรมเก่าในชาติก่อน และกรรมใหม่ในชาตินี้ กรรมเก่าที่ส่งผลให้เราเกิดในภพปัจจุบัน จัดเป็นกรรมเก่า และกรรมใหม่ คือ กรรมที่เราทำในปัจจุบันชาติ เช่น บางคนนอนนอน ทำงานหนัก มสฺราสุบฺพุหฺรี จัดเป็นกรรมใหม่ซึ่งทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็ว

๒) จิต คือ จิตที่เป็นอกุศลจิตบ้าง กุศลจิตบ้าง อกุศลจิตย่อม ย่อมรูปที่เกิดจากจิตให้เศร้าหมอง เพราะเมื่อจิตที่เศร้าหมองแล้ว รูปที่เกิดจากจิตในทุกอุปาทาขณะ คือ ขณะเกิดขึ้นของจิต ย่อมเศร้าหมองไปด้วย จะเห็นได้ว่า คนที่มีโทสะมักหน้าแดง หูแดง ตัวสั่น แขนขาสั่น เพราะไฟโทสะเผาผลาญหทัยวัตถุแล้วยังเผาผลาญมหาภูตรูปที่เนื่องด้วย หทัยวัตถุอันเป็นเลือดที่หล่อเลี้ยงหัวใจซึ่งสูบฉีดไปตามร่างกาย ดังนั้น โทสะจึงเผาผลาญร่างกายไปตามกระแสเลือดที่ไหลเวียนตามร่างกาย และก่อให้เกิดสารแห่งความเครียดอีกด้วย แม้ความโลภหรือความหลงที่เกิดขึ้นก็ทำให้ใบหน้าของเรามัวหมองไม่ผ่องใส แต่ถ้าใจของเราผ่องใส ประกอบด้วยกุศลจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้เจริญพระพุทธคุณ หรือแผ่เมตตา ก็จะทำให้จิตผ่องใส จิตที่ผ่องใสย่อมส่งผลให้ผิวพรรณผ่องใสไปด้วย นี่คือลักษณะที่จิตตชรูป คือ รูปที่เกิดจากจิต ได้รับการชักฟอกให้สะอาดด้วยกุศลจิตนั่นเอง

๓) อุตฺตุ คือ อุดหนุนมิ แต่ละคนมีความรู้สึกละเอียดอ่อนไม่เหมือนกัน จึงทำให้รู้สึกร้อนหนาวแตกต่างกันไป ส่วนใหญ่ถ้าอยู่กลางแจ้งแดดร้อน

ก็ทำให้เหงื่อออก หรือถ้าอยู่ในที่อากาศหนาวก็มีรู้สึกตัวเย็น มือเย็น ขาเย็น

๔) อาหาร คือ อาหารที่บริโภค ย่อมส่งผลต่อร่างกายแตกต่างกันออกไป บางคนชอบอาหารเผ็ด บางคนบริโภคอาหารเผ็ดแล้วท้องเสีย เพราะธาตุของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน กรู๊ปเลือดก็แตกต่างกัน เมื่อกายภาพของแต่ละคนแตกต่างกันเช่นนี้ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับตน จึงเป็นเหตุเกิดอันดับแรกของปัสสัทธิสัมโพชนมงค์

๒. เสพฤดูอันเหมาะสม

ข้อนี้เป็นการอยู่ในอุณหภูมิอันเหมาะสม กล่าวคือ แต่ละคนเคยชินกับอุณหภูมิแตกต่างกัน ชาวตะวันตกที่อยู่ในอุณหภูมิหนาวตลอดเวลา พอมาอยู่ในประเทศแถบเอเชียมักพูดว่าร้อนมาก ต้องอยู่ในห้องแอร์ตลอดเวลาด้วยความเคยชิน เมื่อเป็นเช่นนี้ ความเคยชินของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน ถ้าเราไม่เคยชินอยู่ในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสมกับตน ก็จะทำให้ร่างกายกระสับกระส่าย เมื่อร่างกายกระสับกระส่าย จิตก็กระสับกระส่ายตามไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้น กายปัสสัทธิและจิตตปัสสัทธิย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้ ในกรณีตรงกันข้าม เมื่อเราอยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสมไม่หนาวนัก ไม่ร้อนนัก ก็จะทำให้ร่างกายสงบ เมื่อร่างกายสงบก็ส่งผลให้จิตสงบเช่นเดียวกัน เพราะกายกับจิตเป็นสิ่งที่เนื่องถึงกัน เนื่องจากสองอย่างนี้เป็นเหตุเป็นผลต่อกันและกัน จึงมีปฏิริยาต่อกันและกัน เช่น ถ้ากายสงบก็จะส่งผลให้จิตสงบไปด้วย หรือเมื่อจิตสงบก็จะส่งผลให้กายสงบไปด้วย แต่หากทั้งสองอย่างนี้มีสิ่งใดไม่สงบขึ้นมา ก็จะส่งผลต่ออีกสิ่งหนึ่งทันที

๓. เสพอิริยาบถอันเหมาะสม

ข้อนี้เป็นการประกอบอิริยาบถที่เหมาะสมกับตนเอง หมายความว่า ผู้ปฏิบัติต้องปรับอิริยาบถทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน ให้เหมาะสมกับตน ถ้าเรานั่งนานก็จะรู้สึกปวดเมื่อย เหน็บชา แสบร้อน รวมไปถึงความทุกข์ทรมานทางร่างกาย จึงไม่ควรนั่งต่อไป แต่ควรลุกขึ้นเดินจงกรม หรือถ้าเดินนานจนรู้สึกกล้ามเนื้อเมื่อยล้า ก็ควรเปลี่ยนอิริยาบถจากเดินมานั่ง นี่เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้ร่างกายสบาย เมื่อเราอยู่ในอิริยาบถที่สบายเช่นนี้ ก็จะส่งผลให้ร่างกายสงบสบาย ไม่เครียด ไม่เกร็งกล้ามเนื้อที่เกิดจากความเมื่อยล้า และส่งผลให้จิตของเราสงบสบายอีกด้วย และเมื่อจิตตปัสสัทธิมีกำลังมากขึ้น ก็จะส่งผลให้กายปัสสัทธิมีกำลังมากขึ้นตามไปด้วย นั่นก็คือเราจะรู้สึกสงบทั้งร่างกายและจิตใจทั้งสองอย่าง

ที่จริงแล้วข้อความเป็นเหตุเกิด ๓ ประการแรกนี้ หมายถึง คนทั่วไปที่ไม่อาจอดทนต่อความทุกข์ทรมานเมื่อได้รับอาหาร อุณภูมิ หรืออยู่ในอิริยาบถที่ไม่เหมาะสมกับตน แต่บางคนที่มีสุขภาพดี สามารถอดทนต่ออาหาร อุณภูมิ และอิริยาบถที่ไม่เหมาะสมกับตนได้ เหตุเกิดเหล่านี้ก็ไม่สำคัญนัก เพราะคนเหล่านั้นมีสมาธิเพียงพอที่จะอดทนต่อสิ่งเหล่านั้น จะเห็นได้ว่า พระโพธิสัตว์ของเราทั้งหลายได้บำเพ็ญ



ทุกรจริยาอยู่ ในบางขณะได้เสวยอาหารตามมีตามได้ บริโภคผลไม้
ที่หล่นจากต้น หรือขุตรากไม้มาเสวย บางครั้งประทับอยู่ในอุณहुมิ
ที่หนาวจัดก็มี ร้อนจัดก็มี บางครั้งก็ทรงอยู่ในอิริยาบถนั่งเป็นเวลานาน
หลายชั่วโมงบ้าง^{๒๓}

๔. ประกอบความเพียรปานกลาง

ข้อนี้เป็นการพิจารณากรรมและผลกรรมของตนและผู้อื่น^{๒๔}
ท่านอาจารย์วาสฏฐาภิวังศ์ (ชาวพม่าเรียกว่า ตะเปยกันสยาดอ) อธิบาย
เรื่องนี้ในหนังสือ โพชฌนัง ๗ ธรรมัตถะ (หน้า ๑๕๐-๑) ว่า ส่วนที่สุด
มีสองอย่าง คือ ส่วนที่เข้าใจว่า สุขทุกข์ไม่มีเหตุเกิด คือ ชาวโลกต่าง
ได้รับสุขทุกข์โดยไม่มีเหตุปัจจัย ทุกอย่างเป็นความบังเอิญทั้งสิ้น และ
ส่วนที่สุดอีกอย่างหนึ่ง คือ สุขทุกข์เกิดจากการดลบันดาลของพระเจ้า
หรือพระพรหม เป็นต้น ไม่ว่าจะเป็นส่วนแรกหรือส่วนหลังก็ปฏิเสธกรรม
และผลกรรม แต่ผู้ปฏิบัติประกอบความเพียรปานกลางซึ่งเป็นความเข้าใจ
กรรมและผลกรรมอันเป็นทางสายกลางว่า สุขทุกข์เกิดจากผลกรรม

^{๒๓} โย ปน มหาปริสชาติโก สพุพุดุอิริยาปถุขโมว โหติ, น ตั สนฺธาเยตั วุตตํ.
(ส.ม.อ. ๓/๒๓๒/๒๓๑)

“ส่วนผู้ใดบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ ย่อมอดทนต่ออุณहुมิและ
อิริยาบถทั้งปวงได้ ข้อความนี้มีได้กล่าวหมายถึงบุคคลนั้น”

^{๒๔} มขฺฌตตปโยโค วุจฺจติ อตฺตโน จ ปรสฺส จ กมฺมสฺส กตปจฺจเวกฺขณา. อิมินา
มขฺฌตตปโยเคน อูปฺปชฺชติ. (ส.ม.อ. ๓/๒๓๒/๒๓๑)

“การประกอบความเพียรปานกลาง คือ ความพิจารณาเห็นว่าตนและ
ผู้อื่นมีกรรมเป็นของตน ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้นด้วยการประกอบความเพียร
ปานกลางนี้”



ของตน เมื่อเราทำกรรมใดไว้ ก็ต้องได้รับผลของกรรมนั้น ความเข้าใจเช่นนี้เป็นการประกอบความเพียรปานกลางด้วยการพิจารณากรรมและผลกรรมว่า สุขทุกข์เป็นผลที่เกิดจากกรรมของตน ความเข้าใจเช่นนี้ทำให้ไม่รู้สึกเดือดร้อนใจเพราะตนเองหรือผู้อื่น

ทุกขณะที่คนทั่วไปเห็นรูปหรือได้ยินเสียงเป็นต้น ไม่ว่าจะเป็นการมณเฑียรหรือไมดี ทั้งหมดนี้เป็นผลของกรรมเก่าทั้งสิ้น ถ้าเราพิจารณากรรมและผลกรรมเช่นนี้ ก็ทำให้ไม่เดือดร้อนใจเมื่อพบกับอารมณ์ภายนอกซึ่งเป็นอนิฏฐารมณ์ที่ตนไม่พอใจ หรือรู้สึกเดือดร้อนรำคาญ เพราะตนเอง จะเห็นได้ว่า มีบางคนอาจจะไม่พอใจตนเอง เดือดร้อนใจ เพราะตนเองก็มี เช่น เมื่อเดินชุ่มช้ำฝนประตู่ ก็นึกโกรธตัวเอง จึงเอาหัวชนประตู่บ้าง เอาขาเตะประตู่บ้าง ถือว่าเป็นความเดือดร้อนใจเพราะตนเอง เมื่อบุคคลพิจารณากรรมและผลกรรมแล้วเข้าใจว่า สุขทุกข์เป็นผลกรรมของตน จึงไม่เดือดร้อนใจเพราะตนหรือผู้อื่น นี่คือเหตุเกิดของโพชนมงค์ประการที่ ๔

ครั้งหนึ่งท่านอาจารย์แลตีสยาตอ (พระญาณธชะ) อดีตเจ้าอาวาสวัดแลตีส เมืองโหมงยาวของพม่าได้โดยสารรถยนต์เดินทางไปยังต่างจังหวัด มีไวยาวัจกรติดตามไปด้วยคนหนึ่ง ช่วงเวลาที่ท่านอาจารย์ไม่อยู่ในห้องซึ่งจัดไว้ร่วมกับไวยาวัจกร จีวรของท่านและเสื้อผ้าของไวยาวัจกรถูกขโมยไป ความจริงสิ่งเหล่านั้นไม่ได้มีค่ามากมาย ไวยาวัจกรมาบอกท่านอาจารย์ว่า “หลวงพ่อกับ ขอบที่เอามาถูกขโมยไปหมดแล้ว ควรแจ้งตำรวจที่เฝ้ารถยนต์หรือไม่” ท่านอาจารย์ได้พูดว่า “แกพูดเบาๆ หน่อย เดี่ยวคนอื่นก็รู้ว่าข้าเป็นขโมยหรอก” ไวยาวัจกรไม่เข้าใจเรื่องนี้ จึงถามว่า “คนอื่นขโมยของเราแล้วเราจะเป็นขโมยได้อย่างไร” ท่านอาจารย์ตอบว่า “ถ้าแกไม่เคยขโมยของคนอื่น ของแกจะหายไปได้อย่างไร”

ดังนั้น ถ้าเราพิจารณาว่าสุขทุกข์เป็นผลกรรมที่เกิดขึ้นจากกรรมที่เราทำไว้เอง ก็จะไม่รู้สึกเดือดร้อนใจจากการกระทำของตนเองหรือผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม ท่านอาจารย์มหาสีสยาตอ (พระโสภณะ) อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสีสาสนียิตดา เมืองย่างกุ้ง ได้อธิบายเรื่องนี้ในหนังสือโพชนมรรคธรรม (หน้า ๖๑๔) ว่า การประกอบความเพียรปานกลาง ซึ่งเป็นการพิจารณากรรมและผลกรรม หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติเข้าใจกรรมและผลกรรมว่า กรรมก็คือการลงมือปฏิบัติ เมื่อเขาเจริญความเพียรในการปฏิบัติสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา ก็ย่อมได้รับผลคือสมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นผลจากความเพียรของตน

ที่จริงแล้วความเพียรของเราเป็นเหตุหลักให้เกิดผลในปัจจุบัน ถ้าเรามีความเพียรน้อย ผลที่ได้ก็น้อย แต่ถ้าเรามีความเพียรมากจนเกินพอดี ผลที่ควรได้รับก็จะลดน้อยไป ดังเช่นความเพียรของพระโสณโกปิวิสะ และพระอานนท์ ความเพียรดังกล่าวจึงควรอยู่ในระดับปานกลาง ไม่น้อยหรือมากจนเกินไป ดังนั้น การประกอบความเพียรปานกลาง ซึ่งก็คือการพิจารณากรรมและผลกรรม จึงเป็นการพิจารณาผลของการปฏิบัติคือสมาธิและปัญญาว่าเกิดจากความเพียรของตนในปัจจุบัน การพิจารณาเช่นนี้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกท้อถอยหมดกำลังใจ เพราะเข้าใจว่าความเพียรของตนยิ่งหรือหย่อนจนเกินพอดี ส่งผลให้ความก้าวหน้าลดน้อยลง

๕. หลีกเว้นคนมีกายกระสับกระส่าย

ข้อนี้เป็นการไม่คบหาคนที่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยก้อนหินหรือท่อนไม้ เป็นต้น หมายความว่า ผู้ที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป การคบหาอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ถ้าเราอยู่ร่วมกับคนที่มิใจเราร้อน ชอบเบียดเบียนผู้อื่นด้วยก้อนหินหรือท่อนไม้ เป็นต้น ก็จะทำให้เรารู้สึกมีใจเราร้อนไปด้วย กล่าวคือ เมื่อเห็นคนอื่นบันดาลโทสะ ใจของเราอาจเกิดโทสะตามไปด้วยเช่นเดียวกัน หรือถ้าเห็นผู้อื่นเกิดโลภะ ใจของเราก็มักเกิดความโลภตามไปด้วย เรื่องนี้เปรียบได้กับใบตองห่อปลาเน่า ถ้าเอาใบตองไปห่อปลาเน่า ก็จะทำให้ใบตองติดกลิ่นปลาเน่าไปด้วย

ในคัมภีร์อุปทานมีเรื่องเล่าว่า ครึ่งหนึ่ง พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นลูกชาวประมง อยู่ในหมู่บ้านของชาวประมง วันหนึ่งญาติพี่น้องจับปลามาได้มาก เด็กก็รู้สึกดีใจ ความรู้สึกดีใจเพียงเท่านี้ได้ส่งผลให้พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลายประจวบเป็นโรคปวดพระเศียรในคราวที่พระเจ้าวิทูททะฆ่าเจ้าศากยະที่เมืองกบิลพัสดุ์ ดังข้อความว่า

“เราได้เกิดเป็นเด็กเล็กลูกของชาวประมง อาศัยอยู่ในหมู่บ้านของชาวประมง เห็นชาวประมงฆ่าปลาแล้วเกิดความโมสมนัส

ด้วยผลกรรมนั้น เราจึงปวดศีรษะ ในเมื่อเจ้าศากยະทั้งหลายถูกฆ่าคราวที่พระเจ้าวิทูททะฆ่า”^{๒๔}

^{๒๔} อหํ เกวณฺณคามสมี อหํ เกวณฺณทารโก
 มจฺโฆปชาตเก ทิสวา ชนยํ โสมนสฺสกํ.
 เตน กมฺมวิปาเกน สีสทุขํ อหุ มม
 สกุเกสุ หณฺณมานesu ยทา หนิ วิทูทโก. (ขุ.อป. ๓๑/๘๖-๗/๔๑๙)

ด้วยเหตุนี้ การอยู่ร่วมกับคนที่มีใจเร่าร้อน ย่อมทำให้ใจของเราเร่าร้อนไปด้วย อยู่กับคนที่มีโทสะหุนหันพลันแล่น ก็ทำให้ใจของเราหุนหันพลันแล่นตามไปด้วย หรือถ้าอยู่ร่วมกับคนที่มีความโลภเป็นปกติ ก็ย่อมทำให้ใจมีความโลภตามไปด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้น การหลีกเลี่ยงคนที่มียกยวใจกระสับกระส่ายเร่าร้อน จึงเป็นเหตุเกิดของปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ประการที่

๖. คบหาคนมีกายสงบ

การอยู่ร่วมกับคนมีกายสงบย่อมส่งผลให้กายของเราสงบไปด้วย และส่งผลให้ใจของเราสงบตามไปด้วยเช่นเดียวกัน ข้อนี้ก็เปรียบได้กับ ใบตองห่อดอกมะลิ ทำให้ติดกลิ่นหอมของดอกมะลิตามไปด้วย การคบหาคนมีกายสงบเช่นนี้ส่งผลให้ได้รับประโยชน์ ๓ ประการ คือ

๑) ได้รับคำแนะนำจากบุคคลดังกล่าว ถ้าเขาเห็นว่าการปฏิบัติของเรายังไม่ถูกต้อง ยังมีกายใจไม่สงบ ก็ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ อันจะส่งผลให้เกิดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือเพิ่มพูนปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้พูนูลย์มากขึ้น

๒) มีโอกาสถามปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพราะผู้ที่มีกายสงบก็คือผู้ที่ได้บรรลุถึงอุทยัพพญาณเป็นต้นไปแล้วนั่นเอง หรือถ้าเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี หรือพระอรหันต์ ก็จะได้ยิ่งขึ้น ทำให้เราถามปัญหาไขข้อข้องใจของตนเพื่อพัฒนาปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ได้

๓) เห็นตัวอย่างจากบุคคลนั้น คือ เมื่อเราอยู่ร่วมกับบุคคลนั้นในช่วงปฏิบัติธรรม แม้จะไม่ได้พูดคุยกัน เมื่อเห็นเขาเดินจงกรมและนั่ง

กรรมฐานด้วยกายใจที่สงบแล้ว ก็จะส่งผลต่อการปฏิบัติของเรา ทำให้
กายใจของเราสงบตามไปด้วยเช่นเดียวกัน

๗. น้อมใจไปในปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์นั้น

ถ้าปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ยังไม่เกิดขึ้น เราก็ควรน้อมใจไปเพื่อให้
เกิดขึ้น หรือถ้าปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์เกิดขึ้นแล้ว แต่ดำรงอยู่ไม่นาน เรา
ก็ควรน้อมใจไปเพื่อเพิ่มพูนทำให้เจริญไพบูรณ์มากขึ้น ที่จริงแล้วผู้ที่
บรรลุลุขุทัยพหุญาณเป็นต้นไปต้องเกิดโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการแน่นอน
แต่โพชฌงค์ดังกล่าวมิได้เกิดตลอดเวลา อาจเกิดเป็นบางครั้ง ไม่เกิดเป็น
บางครั้ง และถ้าปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์นั้นไม่เกิดขึ้น เราก็ควรน้อมใจไป
เพื่อก่อให้เกิดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ เนื่องจากการเกิดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์
ย่อมส่งผลให้การปฏิบัติของเราพัฒนามากขึ้น ทำให้การรู้เห็นอริยสัจ ๔
ชัดเจนมากขึ้น จะเห็นได้ว่า ทุกขณะที่ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์หรือปัสสัทธิ-
สัสมโพชฌงค์เป็นต้นเกิดขึ้น ในตอนนั้นผู้ปฏิบัติไม่มีความฟุ้งซ่านแต่
อย่างใด แต่ถ้าโพชฌงค์ดังกล่าวไม่เกิดขึ้นในบางขณะ ความฟุ้งซ่านอาจ
เกิดแทรกซ้อนได้ ดังนั้น การน้อมใจไปเพื่อก่อให้เกิดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์
ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอนเหล่านี้จึงเป็นเหตุเกิดประการที่ ๗ ของ
ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์

มีข้อสังเกตว่า นักปฏิบัติแต่ละท่านมีช่วงเวลาปฏิบัติที่ดีที่สุด
แตกต่างกัน บางท่านอาจปฏิบัติได้ดีหลังตื่นนอนช่วงเช้า บางท่านอาจ
ปฏิบัติได้ดีหลังอาหารเช้า บางท่านอาจปฏิบัติได้ดีในช่วงเย็น หรือช่วง
ตอนค่ำก่อนนอน ถ้าเราปฏิบัติจนถึงเวลาที่ดีที่สุด ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์
มักเกิดขึ้นในช่วงนั้น ผู้ปฏิบัติควรระบอเวลาอันให้ดีที่สุดในทุกวัน แล้ว

ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์

ค่อยๆ ขยายเวลาที่ดีที่สุดให้มากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ปรากฏชัดเจนในเวลาเดินจงกรม ก็ควรน้อมใจไปเพื่อก่อให้เกิดปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ในเวลาเดินจงกรมและเวลาอื่นๆ อีกด้วย นอกจากอิริยาบถเดินแล้ว ก็เป็นอิริยาบถนั่ง ยืน หรือนอน จึงควรทำให้ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น และพัฒนาปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้ไพบูรณ์ต่อไป

จบปัสสัทธิสัสมโพชฌงค์





บทที่ ๖

สมาธิลับไขวญองค์



สมาธิสัมโพชฌงค์

ในครั้งก่อนได้กล่าวถึงปัสสัทธิสัมโพชฌงค์แล้ว บัดนี้ จะกล่าวถึงสมาธิสัมโพชฌงค์อันเป็นโพชฌงค์ประการที่ ๖ ต่อไป

สมาธิโดยองค์ธรรมคือเอกัคคตาเจตสิก จัดเป็นคุณธรรมสำคัญประการหนึ่งทั้งทางโลกและทางธรรม ในฝ่ายโลกการศึกษาและการประกอบอาชีพการงาน ฯลฯ ต้องมีสมาธิประกอบร่วม จึงจะทำให้จิตมุ่งไปสู่หน้าที่ซึ่งกำลังทำอยู่โดยไม่ซัดส่าย ในกรณีเดียวกัน ในฝ่ายธรรมสมาธิก็เป็นประธานของกุศลธรรมทุกอย่าง จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญประการที่ ๖ ของโพชฌงค์ ๗ ดังท่านพระนาคนเสนกล่าวว่

“สมาธิมีลักษณะเป็นประธานในกุศลธรรมทั้งหมด กุศลธรรมทั้งหมดมีสมาธิเป็นประธาน น้อมไปสู่สมาธิ เหมือนไม้กลอนหลังคา (จันทน์) ของเรือนยอด น้อมรวมอยู่ที่ยอดเรือน หรือเหมือนพระราชาทรงเข้าสู่สงครามพร้อมทั้งกองทัพ ๔ เหล่า กองทัพทั้งหมดคือ พลช้าง พลม้า พลรถ และพลเดินเท้า น้อมไปยังพระราชาพระองค์นั้น มีพระราชาพระองค์นั้นเป็นประธาน”^๑

^๑ มิลินท. ๑๔/๔๐

สมาธิสัมโพชฌงค์

เมื่อรูปกายสังัดเหมือนอยู่คนเดียวในโลกด้วยกายปััสสัทธิ และจิตสังัดโดยไม่มีกิเลสรบกวนด้วยจิตตปััสสัทธิ ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับความสุขสงบไม่ฟุ้งซ่าน ถ้าความฟุ้งซ่านที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิยังปรากฏอยู่สมาธิย่อมไม่อาจบังเกิดขึ้นได้ แต่เมื่อปััสสัทธิปรากฏชัดเจน ย่อมทำให้กายและใจของผู้ปฏิบัติสังัดจากกิเลส เขามีจิตตั้งมั่นด้วยอำนาจของสมาธิที่เกิดขึ้นโดยความเป็นผลของปััสสัทธิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสสมาธิสัมโพชฌงค์ต่อจากปััสสัทธิสัมโพชฌงค์ ดังข้อความว่า

ปสฺสทฺธกายสฺส สฺขีโน จิตฺตํ สมานียติ. อโย วุจฺจติ สมาธิ-
สมโพชฌงฺโก.^๒

“จิตของภิกษุผู้เป็นสุข มีกายสงบ ย่อมตั้งมั่น นี้เรียกว่า สมาธิสัมโพชฌงค์”



^๒ อภ.วิ. ๓๓/๔๖๗/๒๗๔

ลักษณะเป็นต้นของสมาธิสัมโพชฌงค์

สมาธิสัมโพชฌงค์มีลักษณะ คือ ความไม่ซัดส่ายหรือไม่ฟุ้งซ่าน (อภิสารลกุขโณ วา อภิกุเชปลกุขโณ วา^๑) กล่าวคือ สมาธิที่บังเกิดขึ้น ย่อมส่งผลให้จิตมีเพียงอารมณ์เดียว ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเป็นบัญญัติหรือ ปรมาัตถ์ก็ตาม ที่จริงแล้วจิตของคนทั่วไปยากที่จะอยู่ในอารมณ์อย่างใด อย่างหนึ่งแม้เพียงไม่กี่วินาทีหรือ ๑ นาที ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า การเจริญเมตตาภาวนาเพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียวเท่ากับเวลา รัตนโมโค มีอานิสงส์มากกว่าการถวายสังฆทาน ๑๐๐ หม้อวันละ ๓ ครั้ง แต่ภิกษุสงฆ์^๔ เพราะจิตยังไม่สงบจากนิรณันในเวลาถวายสังฆทาน แต่ จิตในขณะแผ่เมตตาสงบจากนิรณันได้

^๑ วิสุทฺธิ. ๒/๔๖๓/๑๐๕, อภิ.สง.อ. ๑/๑/๑๖๘

^๔ โย ภิกขเว ปุพฺพณฺหสมํ โยกุขาสตํ ทานํ ททေย, โย มชฺฌนฺหิกสมํ โยกุขาสตํ ทานํ ททေย, โย สายณฺหสมํ โยกุขาสตํ ทานํ ททေย, โย วา ปุพฺพณฺหสมํ อนฺตมโส คทฺถุหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวย, โย วา มชฺฌนฺหิกสมํ อนฺตมโส คทฺถุหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวย, โย วา สายณฺหสมํ อนฺตมโส คทฺถุหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวย. อิํ ทโต มหปฺพลตรฺ. (ส.น. ๑๖/๒๒๖/ ๒๕๐)

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลใดพึงให้ทาน ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเช้า บุคคลใดพึงให้ทาน ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง บุคคลใดพึงให้ทาน ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเย็น บุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้าอย่างน้อยเพียงขณะ รัตนโมโค บุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเที่ยงอย่างน้อยเพียงขณะรัตนโมโค หรือบุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเย็นอย่างน้อยเพียงขณะรัตนโมโค การเจริญเมตตาจิตนี้มีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้ ๓ ครั้งในวันหนึ่งนั้น”

ดังนั้น การแผ่เมตตาเพียงลัดนิ้วมือเดียวเป็นเวลาข้างกระดิกหู กระดิกหาง หรือนกกระพือปีก จึงมีอานิสงส์มาก และส่งผลให้ผู้ปฏิบัติ เข้าใจลักษณะของสมาธิว่ามีลักษณะไม่ขัดส่ายฟุ้งซ่าน แทนที่จะคิดถึง เรื่องอดีตบ้าง เรื่องอนาคตบ้าง ก็อยู่กับอารมณ์ของเมตตาเป็นต้นตาม สมณีย์ หรืออยู่กับรูปนามในปัจจุบันขณะตามวิปัสสนาญ

หน้าที่ของสมาธิ คือ การรวบรวมสหชาตธรรม (ธรรมที่เกิดร่วมกับตน) เหมือนน้ำรวมผงสบู่ให้เกาะกุม (สหชาตานิ สมปิณฑนโรสนุหานิยญฺณณํ อุกํ วยํ) หมายความว่า สมาธิที่เกิดขึ้นทำหน้าที่รวม จิตและเจตสิกที่เกิดร่วมกับตนให้อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ให้ขัดส่ายฟุ้งซ่าน ไปในอารมณ์หลายๆ อย่าง อุปมาเหมือนน้ำที่รวมผงสบู่ให้เกาะกุมกัน จะเห็นได้ว่า เมื่อนำผงสบู่หรือผงแบ่งมาผสมน้ำ ผงสบู่หรือผงแบ่งย่อม เกาะกุมเป็นก้อน ในกรณีเดียวกัน เอกัคคตามีหน้าที่ทำให้สหชาตธรรม รวมกันอยู่ในอารมณ์เดียว

อาการปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของโพชฌงค์ประเภทนี้ คือ ความสงบ หรือมีปัญญาารู้เห็นเป็นผล (อุปสมปจฺจุปฺภฺจาโน ฌาณปจฺจุปฺภฺจาโน วา) หมายความว่า ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิย่อมรู้สึกว่าการ จิตของเขาสงบมีอารมณ์เดียว เหมือนความนิ่งสงบของประติปที่วางไว้ในที่ สงัดลม อาการปรากฏอย่างแรกของสมาธิจึงเป็นความสงบ ปัจจุบันฐาน ประการต่อมา คือ ปัญญาย่อมปรากฏด้วยความเป็นผลของสมาธิ ตาม ญหลังนี้ปัจจุบันฐานมีความหมายว่า ผล มิได้มีความหมายว่า อาการ ปรากฏ เหมือนนัยแรก

^๕ วิสุทฺธิ. ๒/๔๖๓/๑๐๕, อภ.สจ.อ. ๑/๑/๑๖๘

^๖ วิสุทฺธิ. ๒/๔๖๓/๑๐๕, อภ.สจ.อ. ๑/๑/๑๖๘

ข้อนี้เปรียบได้กับแก้วน้ำสกปรกมีน้ำขุ่นมัว เมื่อวางแก้วน้ำนั้นไว้นานๆ จนกระทั่งน้ำนิ่ง ฝุ่นละอองตกตะกอนนอนกัน น้ำก็จะใสเองตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องทำอะไร ในกรณีเดียวกัน เมื่อจิตสงบ ปัญญาย่อมเกิดขึ้นเองโดยความเป็นผลของสมาธิ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสถึงความสำคัญของสมาธิว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง รู้ชัดอะไรเล่าตามความเป็นจริง คือ ภิกษุรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า จักขุไม่เที่ยง รูปไม่เที่ยง จักขุวิมุตตังไม่เที่ยง จักขุสมผัสไม่เที่ยง แม้การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง”^๗

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง รู้ชัดอะไรเล่าตามความเป็นจริง คือ ภิกษุรู้ชัดความเกิดและความดับของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิมุตตัง”^๘

^๗ สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ. สมาหิตโต ภิกขุ ยถาภูตํ ปชานาติ. กิณฺณ ยถาภูตํ ปชานาติ. จกฺขุ อนิจฺจนฺติ ยถาภูตํ ปชานาติ. รูปา อนิจฺจาติ ยถาภูตํ ปชานาติ. จกฺขุวิมุตตัง อนิจฺจนฺติ ยถาภูตํ ปชานาติ. จกฺขุสมฺมสฺสโต อนิจฺโจติ ยถาภูตํ ปชานาติ. ยมฺปิทํ จกฺขุสมฺมสฺสสปลฺลยยา อุปฺปชฺชติ เวทียิตํ สุขํ วา ทุกฺขํ วา อทุกฺขมสฺสุขํ วา, ตมฺปิ อนิจฺจนฺติ ยถาภูตํ ปชานาติ. (ส.สพ. ๑๘/๙๙/๗๖)

^๘ สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ. สมาหิตโต ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูตํ ปชานาติ. กิณฺณ ยถาภูตํ ปชานาติ? รูปสฺส สมฺมทณฺณจ อตฺถงฺกมณฺณจ เวทนาย สมฺมทณฺณจ อตฺถงฺกมณฺณจ. สณฺณาย สมฺมทณฺณจ อตฺถงฺกมณฺณจ. สงฺขารานํ สมฺมทณฺณจ อตฺถงฺกมณฺณจ. วิมุตตังสมฺมทณฺณจ อตฺถงฺกมณฺณจ. (ส.ข. ๑๗/๕/๑๒)

๑. ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ไม่ต้องตั้งใจว่า ขอความไม่เดือดร้อนใจงเกิดขึ้นแก่เรา การที่ความไม่เดือดร้อนใจเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลนี้ เป็นธรรมดา

๒. บุคคลผู้มีความไม่เดือดร้อนใจไม่ต้องตั้งใจว่า ขอปราโมทย์ จงเกิดขึ้นแก่เรา การที่ปราโมทย์เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีความไม่เดือดร้อนใจนี้ เป็นธรรมดา

๓. บุคคลผู้มีปราโมทย์ไม่ต้องตั้งใจว่า ขอปีติงเกิดขึ้นแก่เรา การที่ปีติเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีปราโมทย์นี้ เป็นธรรมดา

๔. บุคคลผู้มีใจประกอบด้วยปีติไม่ต้องตั้งใจว่า ขอกายของเรา จงสงบ การที่บุคคลผู้มีใจประกอบด้วยปีติมีกายสงบนี้ เป็นธรรมดา

๕. บุคคลผู้มีกายสงบไม่ต้องตั้งใจว่า ขอเราจงเสวยสุข การที่บุคคลผู้มีกายสงบเสวยสุขนี้ เป็นธรรมดา

๖. บุคคลผู้มีสุขไม่ต้องตั้งใจว่า ขอจิตของเราจงเป็นสมาธิ การที่บุคคลผู้มีสุขมีจิตเป็นสมาธินี้ เป็นธรรมดา

๗. บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิไม่ต้องตั้งใจว่า ขอเราจงรู้เห็นตามความเป็นจริง การที่บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิรู้เห็นตามความเป็นจริงนี้ เป็นธรรมดา

๘. บุคคลผู้รู้เห็นตามความเป็นจริงไม่ต้องตั้งใจว่า ขอเราจงเบื่อหน่ายคลายกำหนด การที่บุคคลผู้รู้เห็นตามความเป็นจริงเบื่อหน่ายคลายกำหนดนี้ เป็นธรรมดา



๙. บุคคลผู้เบื่อหน่ายคลายกำหนดไม่ต้องตั้งใจว่า ขอเราจงทำให้แจ้งวิมุตติญาณทัสสนะ การที่บุคคลผู้เบื่อหน่ายคลายกำหนดทำให้แจ้งวิมุตติญาณทัสสนะนี้ เป็นธรรมดา”^๔

“๑. วินัยเพื่อประโยชน์แก่ความสำรวม

๒. ความสำรวมเพื่อความไม่เดือดร้อนใจ

๓. ความไม่เดือดร้อนใจเพื่อความปราโมทย์

๔. ความปราโมทย์เพื่อความปิติ

๕. ความปิติเพื่อความสงบ

๖. ความสงบเพื่อความสุข

“สีลวโต ภิกขเว สีลสมฺปนฺนสฺส น เจตนาหิ กรณียํ “อวิปฺปฏิสํวโร เม อุปฺปชฺชตฺติ, ธมฺมตา เอสา ภิกขเว ยํ สีลวโต สีลสมฺปนฺนสฺส อวิปฺปฏิสํวโร อุปฺปชฺชตฺติ, อวิปฺปฏิสํวโร ภิกขเว น เจตนาหิ กรณียํ “ปามุชฺชํ เม อุปฺปชฺชตฺติ, ธมฺมตา เอสา ภิกขเว ยํ อวิปฺปฏิสํวโร ปามุชฺชํ ชายติ. ปมฺุทิตฺตสฺส ภิกขเว น เจตนาหิ กรณียํ “ปิตฺติ เม อุปฺปชฺชตฺติ, ธมฺมตา เอสา ภิกขเว ยํ ปมฺุทิตฺตสฺส ปิตฺติ อุปฺปชฺชตฺติ. ปิตฺติมนสฺส ภิกขเว น เจตนาหิ กรณียํ “กาโย เม ปสฺสสมฺภตฺติ, ธมฺมตา เอสา ภิกขเว ยํ ปิตฺติมนสฺส กาโย ปสฺสสมฺภตฺติ. ปสฺสทฺทกกายสฺส ภิกขเว น เจตนาหิ กรณียํ “สุขํ เวทียามีติ, ธมฺมตา เอสา ภิกขเว ยํ ปสฺสทฺทกาโย สุขํ เวทียติ, สุขิโน ภิกขเว น เจตนาหิ กรณียํ “จิตฺตํ เม สมาริยตฺติ, ธมฺมตา เอสา ภิกขเว ยํ สุขิโน จิตฺตํ สมาริยติ. สมาริตฺตสฺส ภิกขเว น เจตนาหิ กรณียํ “ยถาภูตํ ชานามิ ปสฺสสามิ”ติ, ธมฺมตา เอสา ภิกขเว ยํ สมาริตฺโต ยถาภูตํ ชานาติ ปสฺสติ. ยถาภูตํ ภิกขเว ชานโต ปสฺสโต น เจตนาหิ กรณียํ “นิพฺพิณฑามิ วิรชฺชามิ, ธมฺมตา เอสา ภิกขเว ยํ ยถาภูตํ ชานํ ปสฺสํ นิพฺพิณฑติ วิรชฺชติ. นิพฺพิณฑนสฺส ภิกขเว วิรตฺตสฺส น เจตนาหิ กรณียํ “วิมุตฺติญาณทฺสสนํ สจฺฉิกโรมีติ, ธมฺมตา เอสา ภิกขเว ยํ นิพฺพิณฑโน วิรตฺโต วิมุตฺติญาณทฺสสนํ สจฺฉิกโรติ. (อภ.ทสก. ๒๔/๒/๒-๓)

๗. ความสุขเพื่อสมาธิ
๘. สมาธิเพื่อการรู้เห็นตามความเป็นจริง
๙. การรู้เห็นตามความเป็นจริงเพื่อความเบื่อหน่าย
๑๐. ความเบื่อหน่ายเพื่อความสิ้นกิเลส
๑๑. ความสิ้นกิเลสเพื่อความหลุดพ้น
๑๒. ความหลุดพ้นเพื่อวิมุตติญาณทัตสนะ
๑๓. วิมุตติญาณทัตสนะเพื่อการดับกิเลสไม่ยั้งมั่น”^{๑๐}

เหตุไฉนของสมาธิ คือ ความสุข (สุขปทฏฺฐาโน^{๑๑}) หมายความว่า สุขเป็นเหตุไฉนซึ่งก่อให้เกิดสมาธิตามข้อความข้างต้นว่า สุข สมาธิ ภาว^{๑๒} (ความสุขเพื่อสมาธิ)



^{๑๐} วินโย สวรรตถาย. สวรรโ อวิปปฏิสสารตถาย. อวิปปฏิสสาร ปามุชฺชตถาย. ปามุชฺช ปิตตถาย. ปิตติ ปสฺสทฺธตถาย. ปสฺสทฺธิ สุขตถาย. สุข สมาธิ ภาวตถาย. ยถาภูตญาณทสฺสนตถาย. ยถาภูตญาณทสฺสน นิพพิทตถาย. นิพพิทา วิวราจตถาย. วิวราโค วิมุตตตถาย. วิมุตติ วิมุตติญาณทสฺสนตถาย. วิมุตติญาณทสฺสน อนุปาทาปรินิพฺพานตถาย. (วิ.ป. ๘/๓๖๖/๓๔๕)

^{๑๑} วิสุทฺธิ. ๒/๔๖๓/๑๐๕, อภิ.สง.อ. ๑/๑/๑๖๘

^{๑๒} วิ.ป. ๘/๓๖๖/๓๔๕

วิธีเจริญสมาธิสัมพันธ์

พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญปีติมโพชฌงค์ไว้ในคัมภีร์วิภังค์และมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สนฺตํ วา ภิกฺขเว อชฺฌตฺตํ สมาธิสฺมโพชฌงค์ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ สมาธิสฺมโพชฌงค์โคติ ปชานาติ, อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สมาธิสฺมโพชฌงค์นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ สมาธิสฺมโพชฌงค์โคติ ปชานาติ.^{๑๓}

“ภิกษุย่อมรู้ชัดสมาธิสัมพันธ์ที่มีอยู่ภายในตนว่า สมาธิสัมพันธ์ที่มีอยู่ภายในตนของเรา ย่อมรู้ชัดสมาธิสัมพันธ์ที่ไม่มีอยู่ภายในตนว่า สมาธิสัมพันธ์ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา”

ผู้ที่ได้บรรลุวิปัสสนาญาณระดับอุปัฏฐกเป็นต้นไปแล้ว โพชฌงค์เจ็ดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่นั้นถ้าเขารับรู้ความสงบใจ ก็รู้ว่าสมาธิสัมพันธ์เกิดขึ้นอยู่ภายในตน ควรกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ชัดว่าสมาธิสัมพันธ์เกิดขึ้นอยู่ภายในตนของเรา หรือถ้าความสงบใจนั้นหายไป เพราะกำลังสมาธิลดลง ก็พึงรู้ว่าสมาธิสัมพันธ์หายไป พึงกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ชัดว่าสมาธิสัมพันธ์มิได้เกิดขึ้นอยู่ภายในตนของเรา อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีได้ปฏิบัติธรรมและไม่เคยเกิดสมาธิสัมพันธ์มาก่อน ก็ไม่อาจกำหนดความไม่มีของสมาธิสัมพันธ์ได้ เพราะยังไม่เคยมีมาก่อนนั่นเอง การกำหนดรู้เช่นนั้นไม่นับว่าเป็นการเจริญโพชฌงค์แต่อย่างใด นี่คือลักษณะของการรู้ชัดสมาธิสัมพันธ์

แม้พระอริยบุคคลระดับพระโสดาบันเป็นต้นไปก็มีได้เกิดสมาธิสัมพันธ์อยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน มีเพียงพระอรหันต์เท่านั้น

^{๑๓} อภ.วิ. ๓๕/๓๖๗/๒๓๘, ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

ซึ่งสามารถบำเพ็ญสมาธิสัมพันธ์โพชฌงค์อย่างบริบูรณ์ ด้วยเหตุนี้ในขณะที่ท่านเกิดปัจเจกเวกชนญาณ คือ ปัญญาทบทวนการปฏิบัติของตน ท่านได้พิจารณาว่า

อกุปฺปา เม วิมุตฺติ.^๔

“ความหลุดพ้น[จากกิเลส]ของเราไม่วิบัติไป”

จิตของพระอรหันต์หลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้ว สมาธิของท่านจึงเป็นสมาธิสมบูรณ์ ไม่มีการเสื่อมถอยจากสมาธิของตน หมายความว่า การหลุดพ้นจากกิเลสก็คือการกำจัดกิเลสได้ทุกอย่าง รวมไปถึงการมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา เพราะความฟุ้งซ่านเป็นกิเลสอย่างหนึ่งเรียกว่า อุทธัจจะ พระอรหันต์ไม่มีกิเลสทุกอย่างรวมถึงความฟุ้งซ่าน จิตของท่านจึงตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลาตนเอง ส่วนพระอนาคามีบุคคลได้รับสรรเสริญไว้ในเรื่องสมาธิว่า เป็นผู้บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์ (สมาธิสัม ปริปุรการี)^๕

^๔ วิ.ม. ๔/๑๖/๑๕

^๕ กตโม จ ปุคฺคโล สีเลสุ จ ปริปุรการี สมาธิสมฺมิจ ปริปุรการี ปณฺณาย มตฺตโสการี? อนาคามี. อยู่ วุจฺจติ ปุคฺคโล สีเลสุ จ ปริปุรการี สมาธิสมฺมิจ ปริปุรการี ปณฺณาย มตฺตโสการี. (อภิ.ป. ๓๖/๑๒๘/๑๔๗)

“บุคคลผู้บำเพ็ญศีลบริบูรณ์ บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์ บำเพ็ญปัญญาพอประมาณ คืออะไร คือ พระอนาคามี บุคคลนี้เรียกว่า ผู้บำเพ็ญศีลบริบูรณ์ บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์ บำเพ็ญปัญญาพอประมาณ”

อิธ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ สีเลสุ ปริปุรการี โหติ, สมาธิสมฺมิจ ปริปุรการี, ปณฺณาย มตฺตโสการี. โส ยานิ ตานิ ขุทฺทาณฺหุขุทฺทานิ สีกฺขาปทานิ, ตานิ อปาชฺชติปิ วุฏฺฐาติปิ. ตํ กิสฺส เหตุ? น หิ เมตถ ภิกฺขเว อภพฺพตา วุตฺตา. ยานิ จ โข ตานิ สีกฺขาปทานิ อาทิพรหมจฺริยกาณิ พรหมจฺริยสารูปานิ, ตตฺถ ฐวสีโล จ โหติ จิตฺตํ โล จ, สมาทาย สีกฺขติ สีกฺขาปเทสุ. โส ปณฺจนฺนํ

พระอนาคามีเป็นผู้มีสมาธิบริบูรณ์มากกว่าพระโสดาบันและพระสกทาคามี แม้กระทั่งเวลาหลับตา พระอนาคามีอาจเข้าฌานสมาบัติหรือผลสมาบัติได้ในเวลาที่ต้องการ เพราะสมาธิของท่านเต็มเปี่ยมแล้วนั่นเอง ในคัมภีร์อรรถกถาจึงกล่าวว่า ถ้าในเวลาทั่วไปที่พระอนาคามีไม่ได้เข้าฌาน เช่น กำลังเดินไปไหนมาไหน ทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือบริโภคอาหารอยู่ ถ้าท่านเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ หรือด้วยการทำร้ายของคนอื่น ในเสียวินาทีนั้นพระอนาคามีจะสามารถเข้าฌานแล้วไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส รูปภูมิ หรืออรุณภูมิแห่งใดอย่างหนึ่งตามที่ตน

โอรหมาคิยาน์ สมณเณรานุ ปริกขยา อุทฺธโสโต โหติ อภินิฏฐคามิ. (อง.ติก. ๒๐/๘๘/๒๒๗)

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้บำเพ็ญศีลบริบูรณ์ บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์ บำเพ็ญปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคนไม่เหมาะสมไว้ แต่สิกขาบทเหล่าใด เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลประจำตัว และมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น ถือปฏิบัติศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เธอเป็นผู้มีกระแสในเบื้องต้น ไปสู่อภินิฏฐพรหม เพราะสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป”

โสดาปนโน หิ “สีเลสุ ปริปุการีติ วุตฺโต, ตถา สกทาคามี. อนาคามี ปน “สมาธิสฺมี ปริปุการีติ. อรหา ปน “ปณฺณาย ปริปุการีติ. (วิสุทฺธิ. ๑/๕/๖)

“โดยแท้จริงแล้ว พระโสดาบันและพระสกทาคามีได้รับการตรัสว่า สีเลสุ ปริปุการี (ผู้บำเพ็ญศีลบริบูรณ์) พระอนาคามีตรัสว่า สมาธิสฺมี ปริปุการี (ผู้บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์) ส่วนพระอรหันต์ตรัสว่า ปณฺณาย ปริปุการี (ผู้บำเพ็ญปัญญาบริบูรณ์)”

ต้องการ ดังนั้น จึงเข้าใจได้ว่าสมาธิของพระอนาคามีเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์ เพราะสามารถเข้าฌานได้ในเวลาที่ต้องการนั่นเอง^{๖๖}

ที่ประเทศพม่ามีเรื่องเล่าว่า เมื่อราวร้อยกว่าปีก่อน มีพระเถระรูปหนึ่งชื่อว่า ท่านพระสีละ (ชาวพม่าเรียกว่า ตีโลงสยาตอ) ชาวพม่าเชื่อว่าท่านเป็นพระอนาคามี วันหนึ่งพระเถระที่อย่างกึ่งนิมนต์ท่านไปเทศน์โดยตั้งหัวข้อว่าขอให้ท่านอาจารย์แสดงธรรมตามที่ตนได้ปฏิบัติ และรู้แจ้งเห็นจริง ท่านได้แสดงเรื่องธาตุกรรมฐานตามลำดับตั้งแต่นั้นไปจนถึงการบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี แล้วยุติการแสดงธรรมลงจากธรรมาสน์ด้วยการแสดงถึงความ เป็นพระอนาคามีในที่สุด

ศิษย์ของท่านเล่าว่า ท่านสามารถรู้ได้ด้วยสติว่า วันหนึ่งได้เดิน กี่ก้าว ยกมือหรือวางมือกี่ครั้ง เพราะท่านสามารถเจริญสติได้เกือบ ตลอดเวลาจนกระทั่งรับรู้จำนวนครั้งของการเคลื่อนไหวร่างกายได้ตาม ธรรมชาติโดยไม่ต้องตั้งใจนับว่ามีจำนวนกี่ครั้ง

อย่างไรก็ตาม สมาธิในระดับพระโสดาบัน พระสกทาคามี หรือ พระอนาคามี ก็ยังไม่มั่นคงเหมือนสมาธิของพระอรหันต์ เพราะยังมีความฟุ้งซ่านอยู่ ดังนั้น ในบางขณะที่ท่านเหล่านั้นมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น สมาธิสัมพันธ์ย่อมเสื่อมถอยไป ปุณฺณและพระอริยบุคคลเหล่านั้นจึงควรรับรู้สมาธิสัมพันธ์ซึ่งเสื่อมถอยไปตามความเป็นจริง

^{๖๖} ตติโย อนาคามี. โส หิ ยสฺมา ตตฺถนิกมฺปิ อุปฺปตฺตินิมิตฺตํ ฌานํ ปฏิภนํ, ตสฺมา สุกฺขวิปัสสโกปิ สมาธิสฺมี ปริปุรการีเยว. (อภ.จตุกก.อ. ๒/๑๓๖/๓๘๑)

“บุคคลจำพวกที่ ๓ คือ พระอนาคามี เพราะท่านเข้าฌานอันเป็นเหตุของการอุปบัติได้แม้ชั่วขณะนั้น ดังนั้น แม้ท่านจะบำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ก็บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์ได้เหมือนกัน”

ส่วนพระอรหันต์ย่อมทราบว่สมาธิสัมพันธ์ของท่านเจริญ
ไปอยู่อยู่เสมอ

ไตรสิกขา

คำสอนในพระพุทธศาสนา เรียกว่า พรหมจรรย์ คือ ข้อประพฤติ
อันประเสริฐ (พรหม = ประเสริฐ, จริย = ข้อประพฤติ) เป็นข้อประพฤติ
อันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งสามอย่างนี้เป็นข้อประพฤติที่ขัดเกลาคใจ
เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสที่ละชั้นตอน กล่าวคือ

๑) สีสสิกขา การรักษาศีล ไม่ว่าจะเป็นศีล ๘ ศีล ๘ ศีล ๑๐
เป็นต้น เป็นการขัดเกลาคใจให้หมดจดจากกิเลสในระดับวิตกกัมมะ คือ
ล่องละเมิดทางกายและวาจา หมายความว่า ถ้าเรามีศีล แม้จะรู้สึกรู้
ความโลภอยากได้ ก็ไม่ไปเอาเปรียบ คดโกง หรือ ทำร้ายผู้อื่นด้วยความ
โลภ แม้เราจะเกิดความโกรธ ก็ไม่ไปทำร้ายผู้อื่นด้วยความโกรธ ดังนั้น
สีสสิกขาจึงกำจัดกิเลสอย่างหยาบในระดับวิตกกัมมะ

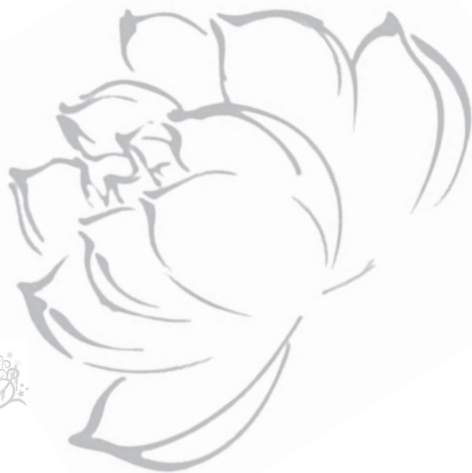
๒) สมาธิสิกขา ความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์
เดียว สมาธิสิกขานี้ขัดเกลาคใจในระดับปริยฎฐาน คือ กิเลสที่พุดขึ้นในใจ
ทำให้จิตสะอวด สว่าง สงบ ไม่มีนิวรรณ์ ๕ ครอบงำจิต จะเห็นได้ว่า สมาธิ
ในสมาธิสัมพันธ์นี้ เป็นสิกขาที่อยู่ระดับกลาง และสมาธิสิกขาดังกล่าว
นี้ก็จะส่งผลให้เกิดปัญญาสิกขาเป็นประการต่อมา

๓) ปัญญาสิกขาการรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง กำจัด
กิเลสในระดับอนุสัย คือ กิเลสนอนเนื่องในกระแสจิตมาหลายภพชาติ



ความหมายของสมาธิ

ตามหลักพระอภิธรรม สมาธิโดยองค์ธรรมคือเอกัคคตาเจตสิก เป็นเจตสิกที่มีอารมณ์เดียว เอกัคคตาเจตสิกนี้เป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตทุกดวง โดยเกิดร่วมกับกุศลจิต อกุศลจิต หรืออัปายากจิตอันเป็นวิปากจิตและกิริยาจิต สมาธิที่เกิดร่วมกับอกุศลนี้ก็ถือว่าเป็นสภาวะที่เป็นไปได้ จะเห็นได้ว่า คนที่ประกอบอาชีพการงานอยู่ ต้องมีความมุ่งมั่น มีอารมณ์เดียวในการจดจ่อกับงานที่กำลังทำ คนที่กำลังขับรถ ตีกอล์ฟ อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ หรือดูทีวี ต้องจดจ่อกับสิ่งที่ตนทำอยู่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นอาชีพการงานเพื่อแสวงหาเงินทอง ลาภยศ หรือตำแหน่ง ก็เป็นสมาธิที่เกิดร่วมกับจิตที่ประกอบด้วยความโลภ (โลภมูลจิต) บางคนประดิษฐ์อาวุธต่างๆ เพื่อทำร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะปืนหรือปืนใหญ่เป็นต้น สิ่งเหล่านั้นต้องประดิษฐ์ขึ้นมาด้วยจิตที่จดจ่อกับสิ่งเดียวกัน ถือว่าสมาธิของเขาเกิดร่วมกับโทสมูลจิต และทุกขณะที่เขาไม่อาจรู้เห็นสภาวะธรรม ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมเกิดโมหะหรืออวิชชาตลอดเวลา



คำว่า อวิชชา^{๑๗} ในเมืองไทยมักแปลว่า “การไม่รู้จริง” คือ การไม่รู้ชั้น ๕ เป็นต้นตามความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม คำนี้อาจแปลอีกอย่างหนึ่งว่า “การรู้ไม่จริง” ตามคัมภีร์อรรถกถา^{๑๘} จัดเป็นการรับรู้บัญญัติที่ไม่มีจริง ดังนั้น ตลอดเวลาที่รับรู้สมมุติบัญญัติ ไม่ว่าจะเป็นนามบัญญัติ คือ คำสื่อความหมายในภาษาต่างๆ หรือเป็นอรรถบัญญัติ คือ วัตถุสิ่งของที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ทุกอย่างตรงกันข้ามกับสภาวะธรรมรูปนาม เมื่อเรารับรู้สมมุติบัญญัติดังกล่าว จัดว่าเป็นการรู้ไม่จริง คือ รู้สมมุติบัญญัติที่ไม่มีจริง เมื่อเป็นเช่นนั้นตลอดเวลาที่รู้สึกเช่นนี้ ถือว่าเกิดโมหะอยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ สมาธิดังกล่าวจึงเป็นสมาธิที่เกิดร่วมกับอกุศล ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ หรือความหลง

อย่างไรก็ตาม สมาธิที่กล่าวถึงในไตรสิกขา หมายถึง เอกัคคตา เจตสิกที่เกิดร่วมกับกุศลจิต^{๑๙} การที่ท่านระบุไว้เช่นนี้ก็เพื่อแสดงความหมายที่แท้จริงของสมาธินั้นเอง กล่าวคือ คำว่า เอกัคคตา แปลตามศัพท์ว่า “ความมีอารมณ์เดียว” จัดเป็นเจตสิกดวงหนึ่งซึ่งเกิดกับคนทั่วไป

^{๑๗} ปรมตฺถโต อวิชฺชมานเณสุ อิตฺถิปฺริสาทิสฺส ชวติ, วิชฺชมานเณสุปิ ขนฺธาทิสฺส น ชวตฺติ อวิชฺชา. (วิสุทฺธิ. ๒/๕๘๗/๑๗๗)

“สภาวะเป็นไปในสตรีและบุรุษเป็นต้นที่ไม่มีจริงโดยปรมาตฺถ์ หรือไม่เป็นไปในขั้นเป็นต้นที่แม้จะมีจริง ชื่อว่า อวิชชา”

ตามนัยแรกคำว่า อวิชชา มาจาก อวิชฺชมานชว (อวิชฺชมาน บทหน้า + ชว ธาตุ + อ ปัจจัย) ลบ มานชว ศัพท์ ตามนัยหลังมาจาก วิชฺชมานนชว (วิชฺชมาน บทหน้า + น บทหน้า + ชว ธาตุ + อ ปัจจัย) ลบ มาน และ ชว ศัพท์, แปลง น หน้า ชว เป็น อ แล้วสลับเสียง อ ไปอยู่บทหน้า (นิตฺ. ภาตฺ. ๔๘๐)

^{๑๘} กุสลจิตฺเตกคฺคตา สมาธิ. (วิสุทฺธิ. ๑/๓๘/๕๐)

“ภาวะที่กุศลจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว] ชื่อว่า สมาธิ”

แม้กระทั่งในขณะที่หลับสนิทก็เกิดขึ้นได้ และยังเกิดร่วมได้ในสัตว์โลกทั่วไปไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม หรืออบายสัตว์ต่างๆ ส่งผลให้เหล่าสัตว์สามารถประกอบอาชีพการงานหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามต้องการได้ เวลายกซ้อนขึ้นจึงใส่เข้าไปในปากด้วยกำลังของเอกัคคตา เจตสิกดวงนี้ มิฉะนั้นแล้ว ซ้อนนั้นก็คงจะถูกใส่เข้าไปในหูบ้าง ตาบ้าง สถานที่อื่นบ้าง แต่เอกัคคตาเจตสิกดวงนี้เป็นเอกัคคตาธรรมดาทั่วไป ยังไม่ถึงภาวะที่เรียกว่า สมาธิ เนื่องจากคำว่าสมาธิ มีความหมาย ๒ ประการ^{๑๔} คือ

๑) ตั้งไว้สม่ำเสมอ โดยมีอินทรีย์สมดุลกัน คำนี้ตัดบทเป็น สม (สม่ำเสมอ) + อาธิ (ตั้งไว้)

๒) ตั้งไว้โดยชอบ คือ ตั้งจิตไว้ให้ปราศจากความฟุ้งซ่าน กล่าวคือ ในขณะที่มีสมาธินั้น จิตจะต้องไม่มีความฟุ้งซ่านรวมไปถึงนิวรณ์อื่นๆ โดยสิ้นเชิง คำนี้ตัดบทเป็น ส (โดยชอบ) + อาธิ (ตั้งไว้) ตามหลักภาษาให้แปลงนิคคหิตใน ส เป็น ม อักษร

^{๑๔} กิมิทา สมหาณ นาม. เอกการมฺมเณ จิตฺตเจตสิกานํ สมํ สมฺมา จ อาธานํ, จปนนฺติ วุฏฺถํ โหติ. ตสฺมา ยสฺส ธมฺมสฺसानุภาเวน เอกการมฺมเณ จิตฺตเจตสิกา สมํ สมฺมา จ อวิกฺขิปปมานา อวิปฺปกิณฺณา จ หุตฺวา ติฏฺฐนฺติ, อิํ สมหาณนฺติ เวทิตพฺพ. (วิสุทฺธิ. ๑/๓๘/๔๐)

“ถามว่า : สมาธานะ คืออะไร

ตอบว่า : คือ ความตั้งไว้สม่ำเสมอ[ให้อินทรีย์สมดุลกัน] และความตั้งไว้โดยชอบ[ไม่ให้ขาดสาย]ในอารมณ์เดียวของจิตและเจตสิก ดังนั้น จิตและเจตสิกย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างสม่ำเสมอและโดยชอบ ไม่ฟุ้งซ่านขาดสายด้วยอำนาจของสภาวะใด สภาวะนี้ชื่อว่า สมาธานะ (ความตั้งไว้สม่ำเสมอและโดยชอบ)”

สรุปความว่า เอกัคคตาที่ได้รับการพัฒนาจนกระทั่งหมดจด ปราศจากนิรวณ มีอินทรีย์ ๕ สมดุลกัน เรียกว่า สมาธิ ส่วนสมาธิที่เกิดร่วมกับอภิสลจิตตั้งที่กล่าวมาแล้ว ถือว่าเป็นเอกัคคตาเจตสิกธรรมดาที่ยังมิได้ผ่านการพัฒนาด้วยการปฏิบัติธรรม ยังไม่ถึงระดับที่เป็นสมาธิอย่างแท้จริง โดยเหตุที่สมาธิเป็นถ้อยคำที่ชาวโลกใช้กันทั่วไป ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสคำว่า สมาธิ ในพระสูตรต่างๆ มิได้ตรัสคำว่า เอกัคคตา ก็เพื่อให้ชาวโลกเข้าใจหลักธรรมที่ทรงสอนอยู่นั่นเอง แต่ความหมายที่แท้จริงของสมาธิ คือ เอกัคคตาที่ผ่านการอบรมจิตจนกระทั่ง ปราศจากนิรวณ สามารถตั้งจิตไว้ให้อินทรีย์ ๕ สมดุลกัน ด้วยเหตุนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคจึงระบุว่า สมาธิในไตรสิกขา คือ เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดขึ้นร่วมกับอภิสลจิตเท่านั้น

ประเภทของสมาธิที่พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

สมาธิที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและอรรถกถาอื่นๆ มีหลายประเภท สมาธิในสมถกรรมฐานมี ๓ ประเภท^{๒๐} คือ ปริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

^{๒๐} ปริกมฺมภาวนา อุปจารภาวนา อปฺปนาภาวนา เจติ ติสฺโส ภาวนา. (สงคห ๙/๔/๕๖)

“ภาวนามี ๓ คือ ปริกรรมภาวนา (ภาวนาที่เกิดด้วยการเจริญบ่อๆ) อุปจารภาวนา (ภาวนาที่ใกล้จะแนบแน่น) และอัปปนาภาวนา (ภาวนาที่แนบแน่น)”

ภาวนาสฺส สพฺพตฺถาปี ปริกมฺมภาวนา ลพฺพเตว. พุทฺธานุสฺสติอาทิสฺส อภฺยจฺจุ สยฺยวาทตฺถาเนสฺส จาติ ทสฺสุ กมฺมภฺยจฺจาเนสฺส อุปจารภาวนา สมนปฺชชติ, นตฺถิ อปฺปนา. (สงคห ๙/๑๙/๕๘)

คำว่า บริกรรม ในภาษาไทยมีความหมายว่า “การพูดในใจ” ส่วนคำที่พูดในใจเรียกว่า คำบริกรรม การเจริญสมถกรรมฐานส่วนใหญ่ มักมีคำบริกรรมกำกับ เช่น การบริกรรมว่า ปชวีกสิณ (กสิณดิน) ในเวลาเพ่งปชวีกสิณ หรือการบริกรรมว่า นโม ตสฺส หรือ อิติปิ โส ภควา เป็นต้นในเวลาเจริญพระพุทธคุณเป็นอาารมณ์ แต่การเจริญสมถกรรมฐาน บางอย่างอาจไม่ต้องใช้คำบริกรรม เช่น การดูลมหายใจเข้าออก เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ตามความหมายของภาษาบาลีมิได้เป็นเช่นนั้น คำว่า บริกรรม มาจาก ปริ (บ่อยๆ) + กมฺม (การกระทำ/การเพียรปฏิบัติ) **บริกรรมสมาธิ**จึงเป็นสมาธิที่เกิดจากการอบรมจิตใจหรือเพียรพยายาม

“ในบรรดาภาวนาทั้งหลาย บริกรรมภาวนาย่อมปรากฏในกรรมฐานทั้งหมด อุปจารภาวนาเท่านั้นย่อมปรากฏในกรรมฐาน ๑๐ คือ อนุสสติ ๘ มีพุทธานุสสติเป็นต้น [อาหาเรปฏิกูล]สัญญา และการกำหนดรู้ [ธาตุทั้ง ๔] แต่อัปนาภาวนาไม่ปรากฏในกรรมฐาน ๑๐ นี้”

กัตวิโร สมาธิติ อวิกเขปลกฺขณเณ ตาว เอกวิโร. อุปจารอุปปนาเวสเณ ทวิโร, ตถา โลกียโลกุตตรเวสเณ สปัตติกนิปปีติกเวสเณ สุขสหคตอุเปกฺขา-สหคตเวสเณ จ. (วิสุทฺธิ. ๑/๓๙/๙๑)

“ในคำถามว่า “สมาธิ มีกี่อย่าง” ตอบว่า สมาธิมี ๑ อย่าง โดยลักษณะไม่ฟุ้งซ่าน

มี ๒ อย่าง โดยจำแนกเป็น :-

- ก. อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ
- ข. โลกียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ
- ค. สปัตติกสมาธิ (สมาธิประกอบด้วยปิติ) และนิปปีติกสมาธิ (สมาธิปราศจากปิติ)
- ฅ. สุขสหคตสมาธิ (สมาธิประกอบด้วยสุขเวทนา) และอุเปกขาสหคตสมาธิ (สมาธิประกอบด้วยอุเบกขาเวทนา)”

บ่อยๆ นั่นเอง ดังนั้น ขณะเกิดกิจกรรมสมาธิจึงเป็นช่วงพัฒนาจิต ในระดับนี้จิตยังไม่สงบนิ่ง ไม่พ้นไปจากนิรโรค จึงต้องมีการกระทำบ่อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพื่อให้คุ้นเคยกับสมถารมณ์หรือวิปัสสนารมณ์ตามสมควร

จะเห็นได้ว่า ในการเจริญเมตตาภาวนาเป็นต้น^{๒๑} พระพุทธองค์ตรัสว่า เมตตา เจโตวิมุตติ ภาวิตา (เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ) หมายความว่า ทำเมตตาเป็นต้นที่ยังไม่เกิดขึ้นในจิตให้เกิดขึ้น คนทั่วไปมีความอ่อนแอทางใจ คือความเห็นแก่ตัว การเจริญเมตตาโดยมีความปรารถนาติดต่อกันอย่างจริงจัง โดยไม่หวังผลตอบแทน มีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขต่อบุคคลอื่น เหมือนที่เรารักตัวเอง ย่อมเป็นไปได้ยาก ยกเว้นผู้ที่ได้บรรลุเมตตาตามานจึงจะสามารถรักผู้อื่นเสมอตนได้ เมื่อคนทั่วไปมีความเห็นแก่ตัวเช่นนี้ ย่อมไม่อาจรักบุคคลอื่นได้เสมอเหมือนตน จึงถือว่าเรายังไม่มีเมตตา พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ภาวิตา คือ ทำเมตตาที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้นในจิตของตน

ข้อความต่อมาคือ พหุлікตา (ทำให้มาก) ความหมายว่า ทำเมตตาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์มากขึ้นในจิตของเรา เช่น ถ้าเราฝึกแผ่เมตตา ๕ หรือ ๑๐ นาที ก็ควรทำให้เมตตานั้นเพิ่มขึ้นเป็นครึ่งชั่วโมง ๑ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง หรือตลอดวันตลอดคืน เมื่อเมตตา

^{๒๑} ตสมาธิท ภิภษเว เอวํ ลิกขิตพพํ “เมตฺตา โน เจโตวิมุตติ ภาวิตา ภาวิสฺสติ พหุлікตา ยานิกตา วตฺถุกตา อนฺนูลิจิตา ปริจิตา สฺสมารทฺธาติ (สํ.น. ๑๖/๒๒๖/๒๕๐)

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ พวกเธอจึงควรศึกษาอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้มาก ทำให้เป็นยานพาหนะ ทำให้เป็นที่ตั้ง[ของจิต] ดำรงอยู่เสมอ สังสมให้ข้าของ ปรารภดี เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้”

มีมากเพียงใด มีความต่อเนื่องเพียงใด จิตของเราก็จะยิ่งมีพลังมากเพียงนั้น จึงสามารถบรรลุถึงอุปการสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น และอุปภาสสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น ในโอกาสต่อมา

ข้อความประการต่อมา คือ ยานีกตา (ทำให้เป็นยานพาหนะ) หมายความว่า ทำเมตตานั้นให้เป็นพาหนะนำเราไปสู่จุดหมายปลายทาง ผู้ที่ต้องการใช้เมตตาเป็นเครื่องช่วยในการเจริญวิปัสสนา ก็เจริญเมตตาก่อน เมื่อจิตสงบแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไปด้วยการรับรู้ลมหายใจเข้าออกหรือสภาวะพองยุบเป็นต้น ตามนัยนี้เมตตาจัดเป็นยานพาหนะซึ่งนำไปสู่วิปัสสนา ส่วนผู้ที่ต้องการบรรลุฌานก็ปฏิบัติเมตตาให้เป็นยานพาหนะนำตนไปสู่การบรรลุฌานเพื่อไปเกิดในพรหมโลก

ข้อความต่อมาคือ วตถุกตา (ทำให้เป็นที่ตั้งของจิต) หมายความว่า จิตของคนทั่วไปมักจะซัดส่ายไปในอดีตอารมณ์บ้าง อนาคตอารมณ์บ้าง คิดเรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง เหมือนคนออกจากบ้านตนแล้วไปสู่สถานที่อื่น มีไต่อยู่ในบ้านของตน แต่เมตตาที่บุคคลจะเจริญจนกระทั่งเป็นที่ตั้งของจิตนั้น เหมือนกับว่าเราได้ย้อนกลับมาสู่บ้านพักของตนเอง และเมตตาก็คือบ้านพัก ทำให้เมตตานั้นเป็นที่ตั้ง เป็นที่พำนักของจิต ทำให้จิตอยู่กับเมตตาตลอดเวลา ยิ่งอยู่กับเมตตาได้ตลอดทั้งวันทั้งคืน ก็ยิ่งทำให้สามารถบรรลุเมตตาฌานได้เร็วเพียงนั้น

ข้อความต่อมาคือ อนุภาสิตา (ดำรงอยู่เสมอ) หมายความว่า ดำเนินไปในจิตอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ข้อความประการต่อมา คือ ปริจิตา (สั่งสมให้เข้าของ) หมายความว่า ในขณะที่นั่งสมาธิสู่เมตตา ความฟุ้งซ่านจะหายไปทันที และมีเมตตาความนุ่มนวลทางจิตได้ทันที

ข้อความประการสุดท้าย คือ สุตมรุตธา (ปรารภดี) ความหมายว่า บำเพ็ญเพียรเป็นเวลานานหลายชั่วโมง หลายวัน หลายเดือน หลายปี ดังนั้น การเจริญเมตตาของเขาจึงประสบความสำเร็จได้ด้วยสมาธิที่เกิดจากการกระทำบ่อยๆ เป็นลำดับแรก

อุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น หมายความว่า ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญสมถกรรมฐานด้วยรับรู้สัจฐานสั้นยาวของลมหายใจเข้าออกตามสมณัย หรือรับรู้ลมกระทบเคลื่อนไหวอยู่ที่ปลายจมูกตามวิปัสสนาญาณ เป็นต้น ถ้าจิตพ้นไปจากนิรวัน ๕ และเห็นแสงสว่าง หรือเกิดปิติเป็นต้น จึงถือว่าได้เกิดอุปจารสมาธิแล้ว ในตอนนั้นจิตจะพ้นไปจากนิรวัน ๕ คือ ไม่รู้สึกรอยเห็นรูปสวຍ ได้ยินเสียงเพราะ ตมกลิ่นหอม ลิ้มรสอร่อย หรือสัมผัสสฤกใจ เพราะเขารู้สึกว่าปิติปราโมทย์เป็นต้นซึ่งเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่มึคุณค่า ทำให้มึความสุขใจมากกว่าความสุขทางกมคุณเสียอีก

ในสามัญญผลสูตร พระพุทธรองคัตรัสเปรียบนิรวัน ๕ ว่าเหมือนหนึลลิน โรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางกันดาร^{๒๒} กล่าวคือ ผู้ที่มีหนึลลินมักปราศจากความสุขใจ ต้องหวังกังวลหนึลลินของตน แต่เมื่อเขาประกอบอาชีพการงานแล้วสามารถปลดเปลื้องหนึลลินได้ และยังมีทรัพย์

^{๒๒} เหวเมว โข มหาราช ภิกขุ ยถา อิณั ยถา โรคั ยถา พนธนาการั ยถา ทาสพัย ยถา กนตารุทานมคคั, เหว อิเม ปณจ นีวรณ อปปทีเน อตตนิ สมนุปลสติ. เสยยถาปี มหาราช อาณณัย ยถา อาโรคัย ยถา พนธนาโมกขั ยถา ภุชิสสั ยถา เขมนตญมึ, เหวเมว โข มหาราช ภิกขุ อิเม ปณจ นีวรณ ปทีเน อตตนิ สมนุปลสติ. ตสสิเม ปณจ นีวรณ ปทีเน อตตนิ สมนุปลสโต ปาโมชขั ชายติ, ปมุทิตสส ปิติ ชายติ, ปิติมนสส กาโย ปลสุมภติ, ปลสทฤกาโย สุขั เวเทติ, สฺขิโน จิตตั สมาธิยติ. (ที.สี. ๙/๒๒๓-๒๕/๗๔)

ที่เหลืออยู่ไว้ใช้จ่าย เขาย่อมเกิดความสุขใจว่า เราปลดปล่อยหนี้สินได้แล้ว และยังมีทรัพย์ที่พอใช้จ่ายอยู่ ความสุขใจเช่นนี้คล้ายกับบุคคลผู้ที่พ้นจากนิรณ ๕ ไปได้แล้ว เมื่อเขาเกิดปีติปราโมทย์ดังที่กล่าวมาแล้ว ย่อมรู้สึกได้ว่า ตนได้หลุดพ้นจากนิรณ ๕ จึงมีความสุขใจเช่นนี้ แต่ความสุขใจของเขาเป็นสุขมากกว่าผู้สามารถปล่อยหนี้ได้เสียอีก เรื่องนี้ถือว่าเป็นเพียงคำเปรียบเทียบกับที่แสดงความคล้ายคลึงกันบางส่วนเท่านั้น

ผู้ป่วยเป็นโรคมักเบื่ออาหาร ไม่อาจรับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อยได้ เมื่อโรคหายไป เขาก็เกิดความสุขใจว่าโรคของเราหายไป เช่นเดียวกันนี้ ผู้ที่ได้บรรลุอุปจารสมาธิแล้ว ก็จะมีความรู้สึกสุขใจคล้ายกับผู้ที่ยหายจากโรค

นักโทษที่ถูกขังคุกอยู่ในเรือนจำ ย่อมปราศจากอิสรภาพ แต่เมื่อเขาได้ออกจากเรือนจำก็จะเกิดความรู้สึกดีใจ ผู้ที่สามารถหลุดพ้นจากนิรณ ๕ ย่อมรู้สึกดีใจคล้ายกับนักโทษหลุดจากคุก

คนที่เป็นทาสผู้นั้นจะต้องทำสิ่งที่คนอื่นใช้สอย เขาไม่มีอิสระจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ผู้ที่มีจิตพ้นไปจากนิรณ ๕ ก็จะคล้ายกับคนที่พ้นจากความเป็นทาส เพราะนิรณ ๕ เหมือนกับความเป็นทาสนั่นเอง ทำให้จิตไม่สามารถหลุดพ้นได้ ต้องตกไปสู่กระแสของความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ความหลงบ้าง

“มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนยังละไม่ได้ เหมือนหนึ่งโรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือนความไม่มีหนี้ ความไม่มีโรค การพ้นโทษจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบบรมเย็น เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เรอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น”

ผู้ที่ประกอบอาชีพการงานต้องเดินทางไปสู่ทางกันดาร ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางส่วนตัว หรือเดินทางโดยร่วมกับผู้อื่น มักรู้สึกหวาดระแวงไม่ปลอดภัย กลัวว่าจะพบกับโจรร้ายบ้าง สัตว์ร้ายบ้าง ต่อเมื่อเขาได้ดำเนินไปถึงทางปลอดภัยแล้ว ย่อมจะเกิดความสบายใจว่าเราได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางอย่างปลอดภัย ได้รับความสุขใจฉันใด ผู้ที่ได้บรรลุอุปจารสมาธิแล้วย่อมเกิดปีติปราโมทย์ในการปฏิบัติธรรม เปรียบได้กับผู้หลุดพ้นจากออกทางกันดารได้

สรุปความว่า นิรโรค ๕ เหมือนหนึ่งสิ้น โรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางกันดาร ผู้ที่บรรลุอุปจารสมาธิย่อมรู้สึกกว่าตนมีใจผ่องใส เบากายเบาใจ เหมือนกับคนเปลื้องหนี้ได้ คนหายจากโรค คนพ้นจากเรือนจำ คนพ้นจากความเป็นทาส และคนบรรลุถึงสถานที่ปลอดภัย

อัปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น หมายความว่า มีอารมณ์เดียว โดยปราศจากอารมณ์อื่น เป็นสมาธิที่จิตหยั่งลงสู่มิติแห่งความสงบ มิได้เป็นมิติทั่วไปเหมือนกับในเวลาปกติ เพราะมีองค์ฌานคือเอกัคคตาปรากฏชัดเจน กล่าวคือ ผู้ที่ดูลมหายใจเข้าออกอยู่ในขณะที่เกิดปริกรรมสมาธิ มักรู้สึกว่าลมหายใจกลายเป็นหมอก หรือเป็นควันจางๆ ต่อมาเมื่อบรรลุถึงอุคคหนิมิต ลมหายใจก็จะเหมือนแสงอ่อนๆ ต่อมานิมิตนั้นก็จะกลายเป็นปฏิภาคนิมิต มีลักษณะเป็นแสงสว่างชัดเจน ในขณะนั้นจิตของเขาย่อมจะสงบจากนิรโรค ๕ และในขณะที่บรรลุถึงอัปนาสมาธิ เขาก็ทิ้งลมหายใจไปรับรู้แสงสว่างซึ่งเป็นปฏิภาคนิมิต จะเห็นได้ว่า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาภิภาได้กล่าวว่า ผู้ที่ได้บรรลุฌานมิได้รับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่รับรู้ปฏิภาคนิมิต คือ แสงที่เกิดจากลมหายใจเข้าออก^{๒๓}

^{๒๓} อสฺสาสปฺสสาเส นิสฺสาย อุปฺปนฺนนิมิตฺตมฺเปตฺถ อสฺสาสปฺสสาสมณฺณเมว วุตฺตํ. (วิสุทธิ.มหาภิภา ๑/๒๑๙/๓๘๑)

๒. ความเป็นหนึ่งเดียวด้วยความปรากฏของสมณนิมิต (อารมณ์ของสมณกรรมฐาน) มิได้แก่ผู้ประกอบในอริจิต (สมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา)

๓. ความเป็นหนึ่งเดียวด้วยความปรากฏของลักษณะดับไป มิได้แก่ผู้เจริญวิปัสสนา[ตั้งแต่กัณฺเฏนเป็นต้นไป]

๔. ความเป็นหนึ่งเดียวด้วยความปรากฏของความดับรูปนาม มิได้แก่พระอริยบุคคล”

คำว่า เอกตตํ (ความเป็นหนึ่งเดียว) หมายความว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์อย่างเดียว ไม่มีกิเลสเป็นสหาย กล่าวคือ จิตของคนทั่วไปมักมีสหายคือกิเลสที่เป็นความโลภ โกรธ หลง ซึ่งทำให้เราเพลิดเพลिनอยู่กับอารมณ์เหล่านั้น จะเห็นได้ว่า ในเวลาที่ความโลภเกิดขึ้น เราพอใจที่จะโลภ ชอบใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสถูกใจ หรือในเวลาที่โทสะเกิดขึ้น เราก็ไม่เห็นโทษของโทสะ และพอใจที่จะเกิดความวิตกกังวล ความโกรธ ความเกลียด ความพยาบาทปองร้าย ตลอดจนถึงความเครียดต่างๆ ในชีวิต เพราะโมหะทำหน้าที่ปิดบังโทษของความโลภและความโกรธ จึงทำให้ไม่รู้ถึงความโลภและความโกรธมีโทษ ส่งผลให้พอใจที่จะโลภและโกรธ หรือในบางขณะที่โลภะและโทสะไม่ปรากฏชัดเจน มีเพียงโมหะอย่างเดียว ในขณะนั้นโมหะมักเกิดร่วมกับอุทฺธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน หรือเกิดร่วมกับวิจิกิจณา คือ ความสงสัยลังเลใจ จึงทำให้จิตมีสหายคือความโลภ โกรธ หลงอยู่เสมอ

ด้วยเหตุนี้ จึงไม่น่าแปลกใจว่า เหตุใดเราจึงอยู่กับอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ไม่พอใจที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อรับรู้รูปนามในปัจจุบันขณะตามหลักวิปัสสนาภาวนา หรือเจริญสมาธิเพื่อรับรู้อารมณ์บัญญัติมีกสินและเมตตาเป็นต้นตามหลักสมถภาวนา ทั้งนี้ก็เพราะว่าจิตของคนทั่วไป

เพลิดเพลินอยู่กับสหายคือกิเลสนั่นเอง เหมือนปลาที่อยู่ในน้ำ เคยชินกับน้ำ เวลาถูกจับโยนขึ้นบนบก มันก็ขัดส่ายดิ้นรนไปมา จิตของเราที่ถูกดึงออกจากกิเลสให้อยู่เพียงผู้เดียว โดยไม่มีสหาย มันจึงดิ้นรนขัดส่ายไปมา เพราะเคยชินอยู่กับสหายคือกิเลส

จิตของพระอริยบุคคลระดับพระโสดาบันเป็นต้นไป จะมีความสุขที่ไม่ต้องมีกิเลสเป็นสหาย กล่าวคือ ความฟุ้งซ่านของพระโสดาบันลดน้อยลง ไม่เหมือนกับ ความฟุ้งซ่านของปุถุชนทั่วไปที่คิดเรื่องนี้จบแล้วก็คิดถึงเรื่องนั้นตลอดเวลา ถือว่ากิเลสของท่านเหล่านั้นลดน้อยลงจนกระทั่งเมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ กิเลสจะหมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง จึงมีพระอรหันต์บางรูปซึ่งแม้จะเคยเป็นพระราชามาก่อน หลังจากบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้วมักเปล่งอุทานว่า อโห สุข อโห สุข (สุขหนอ)^{๒๕}

พระอรหันตรู้สึกว่าจิตของท่านไม่มีสหายคือกิเลส แต่เป็นจิตที่สงบสุขด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยการปรุงแต่งของกิเลสแต่อย่างใด เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของคนทั่วไปจึงชอบมีสหาย คือกิเลส ทำให้เราหลงเพลินไปกับกิเลสดังกล่าว แต่เมื่อจิตเป็นสภาวะเพียงหนึ่งเดียวคือ สภาวะปราศจากกิเลส ย่อมถือว่าทำให้จิตสงบ ในเรื่องนี้ท่านพระสารีบุตรได้จำแนกความเป็นหนึ่งเดียวแห่งจิตโดยไม่มีกิเลสเป็นสหาย ๔ ประเภทดังนี้

ข้อ ๑ คือ ความเป็นหนึ่งเดียวด้วยความปรากฏของการบริจาทาน หมายความว่า พระโสดาบันผู้เข้าถึงกระแสแห่งพระนิพพานแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ยินดีพอใจในการบริจาทานเหมือนนางวิสาขา มักระลึกถึงทานที่ตนบริจาท ย่อมทำให้จิตเกิดสมาธิได้

^{๒๕} วิ.จุ. ๗/๓๓๒/๑๑๘

ครั้งหนึ่งนางวิสาขาได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่า ในบางครั้งนางได้ยินว่าภิกษุรูปนั้น รูปนี้มรณภาพหรือปรีณิพพานแล้ว หลังจากนั้นพระพุทธองค์ทรงพยากรณ์ว่า ภิกษุนั้นบรรลุนิพพานเป็นพระโสดาบันหรือเป็นพระอรหันต์ นางจะสอบถามว่า ภิกษุรูปนั้นเคยมาที่วัดบุพพารามที่นางสร้างถวายไหม ถ้าเคยมาก็ต้องพักอยู่ที่กุฏิที่นางสร้างไว้ จะต้องเคยฉันอาหารสำหรับภิกษุผู้เดินทางมาใหม่ ภิกษุผู้เตรียมออกเดินทาง ภิกษุอาพาธ ภิกษุอุปฐากผู้อาพาธ ยารักษาโรค ข้าวยาคุที่ถวายเป็นประจำ หรือใช้สอยผ้าอาบน้ำฝน ครั้นนางสืบทราบว่ภิกษุเหล่านั้นเคยมาพักในวัดของนางสร้างไว้ เคยฉันภัตตาหารที่นางถวาย นางก็รู้สึกปีติยินดี และทำให้จิตเกิดสมาธิตั้งมั่น^{๒๖} การที่จิตเกิดความตั้งมั่นนี้เป็นการเจริญโพชฌงค์ประการหนึ่ง ความเป็นสภาวะเดียวแห่งจิตที่เป็นหนึ่งเดียวนี้จึงเกิดขึ้นด้วยการบริจาทาน จิตดังกล่าวตั้งมั่นในระดับอุปจารสมาธิด้วยการระลึกถึงทานที่ตนบริจาท

ข้อ ๒ คือ ความเป็นหนึ่งเดียวด้วยความปรากฏของสมณนิมิต หมายความว่า ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐาน คือ กสิณ เมตตา หรือพระพุทธคุณ เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้จัดว่าเป็นสมณนิมิต คือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน สมณนิมิตนี้เป็นเหตุประการหนึ่งที่ทำให้เกิดอุปจารสมาธิอันเป็นบาทฐานของวิปัสสนาต่อไป

บางคนเห็นรูปร่างสัณฐานต่างๆ ในเวลานั่งกรรมฐาน เช่น สวรรค์ วิมาน เทพบุตร เทพธิดา ฯลฯ คนไทยเรียกว่า เห็นนิมิต แต่ความจริงการนั่งกรรมฐานแล้วเห็นสิ่งต่างๆ นั้นไม่ถือว่าเป็นสมณนิมิต เพราะอารมณ์ของสมถกรรมฐานต้องเป็นสิ่งที่มิจริง เช่น กสิณ เมตตา

^{๒๖} ขุ.ป.อ. ๒/๑๕๘/๘๗

หรือพระพุทธคุณ แต่นิमितที่เป็นรูปร่างสัณฐานนั้นเป็นสิ่งที่จิตคิดสร้างขึ้นด้วยความฟุ้งซ่าน

ข้อ ๓ คือ ความเป็นหนึ่งเดียวด้วยความปรากฏของลักษณะดับไป หมายความว่า ในขณะที่ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงฌาณเป็นต้นไป จิตของเขาได้บรรลุอุปจารสมาธิอย่างแท้จริง คือ ทำให้นิเวศน์สงบลงอย่างแท้จริง ที่จริงแล้วสมาธิในระดับอุท্থัพพญาณยังไม่นิ่งตลอดเวลา ไม่มีใครรู้เห็นความเกิดดับได้ตลอดเวลา อย่างมากก็รู้เห็นประมาณ ๕ วินาที ๑๐ วินาที แล้วจึงเพิ่มเวลามากขึ้นเรื่อยๆ บางท่านอาจเห็นตลอดครึ่งชั่วโมงถึง ๑ ชั่วโมงบ้าง อย่างไรก็ตาม อุท্থัพพญาณเป็นสมาธิระดับกลางที่ยังไม่มั่นคง ต่อเมื่อบรรลุถึงฌาณเป็นต้นไปแล้ว จิตจึงจะสงบอย่างแท้จริง ในระดับนี้ความฟุ้งซ่านและนิเวศน์อื่นๆ จะเกิดขึ้นน้อยมาก ส่งผลให้จิตสงบ บรรลุถึงสมาธิระดับอุปจารสมาธิอย่างแท้จริง

ขณิกสมาธิคืออะไร

อย่างไรก็ตาม สมาธิของวิปัสสนา เรียกว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ หมายความว่า สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะตามสภาวะธรรมในปัจจุบันขณะนั้นๆ ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและมหาฎีกาว่า

สฺขํ คพฺภํ คณฺหนตฺตํ ปริปากํ คจฺจนตฺตํ ติวริํ สมาธิํ ปริปุเรติ
ขณิกสมาธิํ อุปจารสมาธิํ อปฺปนาสมาธิํ^{๒๗}

“ความสุขที่พัฒนาขึ้นแก่กล้าย่อมยังสมาธิ ๓ อย่าง คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ให้บริบูรณ์”

^{๒๗} วิสุทธิ. ๑/๗๒/๑๕๗, อภ.สง.อ. ๑/๑/๑๖๖, ขุ.ม.อ. ๑๐/๑๒๖

โส ขณิกสมาธิ วิปัสสนาสมาธิ อุปจารสมาธิ ปฐมฌานสมาธิ.^{๒๘}

“สมาธิที่ประกอบด้วยวิตกและวิจารณ์ นั้น เป็นขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) วิปัสสนาสมาธิ (สมาธิในวิปัสสนา) อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้จะแนบแน่น) และปฐมฌานสมาธิ (สมาธิในปฐมฌาน)”

วิปัสสนากุชณ เลกขณปฏิเวธเน อุปปชชติ ขณิกจิตเตกคคตา.^{๒๙}

“ความตั้งมั่นแห่งจิตชั่วขณะ (ขณิกจิตเตกคคตา) ย่อมเกิดขึ้นด้วยการแทงตลอดไตรลักษณ์ในขณะเจริญวิปัสสนา”

ขณิกจิตเตกคคตาติ ขณมตตฎฐิติโก สมาธิ. โสปี หิ อารมมณนิรนตรํ เอกกาเรน ปวตตมาโน ปฏิปกุเชน อนภิกุโต อปปีโต วียจิตตํ นิจจลํ จเปติ.^{๓๐}

“คำว่า ขณิกจิตเตกคคตา (ความตั้งมั่นแห่งจิตชั่วขณะ) หมายความว่า สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิรณที่ตรงกันข้ามครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฌานสมาธิที่ยั่งยืนแล้ว”

สมาธิของผู้ที่เจริญวิปัสสนาไม่เหมือนกับสมาธิของผู้ที่เจริญสมถกรรมฐาน เพราะอารมณ์กรรมฐานต่างกัน จะเห็นได้ว่า อารมณ์กรรมฐานของสมถกรรมฐาน เช่น กสิณ เมตตา หรือพระพุทธรูป อารมณ์เหล่านี้คงที่ไม่เปลี่ยนแปลงเหมือนรูปนามที่เกิดดับตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม กสิณหรือเมตตาจัดเป็นอารมณ์บัญญัติ คือ สิ่งที่ชาวโลกสมมุติ มิได้มีจริงโดยปรมาตย์ ส่วนอารมณ์คือพระพุทธรูปจัดเป็นอารมณ์

^{๒๘} ขุ.ป.อ. ๑/๒๕/๑๓๖

^{๒๙} วิสุทฺธิ. ๑/๒๓๕/๓๑๕

^{๓๐} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๑/๒๓๕/๔๐๙

ปรมาตม์ เพราะคุณของพระพุทธรูปเจ้าเป็นสิ่งที่จริงในโลก มิได้เกิดจากการบัญญัติของผู้ใดผู้หนึ่ง ไม่ว่าชาวโลกทั่วไปจะรู้หรือไม่รู้จักตาม ความเป็นผู้ไกลจากกิเลสและตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง เป็นต้น ก็มีจริงในโลก มิใช่เกิดจากการบัญญัติของผู้ใดผู้หนึ่ง จึงจัดเป็นปรมาตม์

อย่างไรก็ตาม ปรมาตม์ดังกล่าวถือว่าเป็นความจริงของพระพุทธรูปเจ้า ไม่ใช่เป็นความจริงของชั้น ๕ ภายในร่างกายที่กว้างศอกยาววา หนาคืบของเราเอง ด้วยเหตุนี้ แม้พระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณจะเป็นอารมณ์ปรมาตม์ ก็มีใจอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เพราะไม่ใช่ความจริงของชีวิตซึ่งเกี่ยวกับตัวเรานั้นเอง เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานทุกอย่างจึงถือว่ารับรู้อารมณ์ซึ่งคงอยู่ตลอดไป มิได้เกิดดับเหมือนกับรูปนามที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ดังนั้น สมาธิของวิปัสสนาจึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะในรูปนามที่เกิดดับตลอดเวลา เช่น ในขณะที่เห็น จักขุประสาทรับรู้รูปารมณ์ เห็นรูปทางตา ส่งผลให้เกิดจักขุวิญญาณจิต จักขุวิญญาณจิตนั้นเกิดดับอยู่ตลอดเวลา หรือในขณะที่กำลังได้ยินเสียง เสียงนั้นก็เกิดดับตลอดเวลา มิได้คงอยู่ตลอดไป ดังนั้น รูปนามที่เกิดดับอยู่ในปัจจุบันจึงเปรียบได้กับสายฟ้าแลบ ซึ่งเกิดขึ้นชั่วขณะแล้วดับไปทันที ธรรมชาติของจิตนั้นเกิดดับแสนโกฏีขณะในเวลาเพียงลัดนิ้วมือเดียว ส่วนรูปเกิดดับช้ากว่าจิต ๑๗ เท่า ด้วยเหตุนี้ สมาธิของวิปัสสนาที่รับรู้รูปนามซึ่งเกิดดับตลอดเวลา จึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ เพราะมีอารมณ์ที่เกิดดับตลอดเวลาของตนเอง

แม้อารมณ์ของวิปัสสนาคือรูปนามจะเกิดดับตลอดเวลา แต่การเจริญสติอย่างต่อเนื่องย่อมส่งผลให้จิตสงบลงด้วยกำลังของสติและสมาธิ เป็นเวลา ๕ นาที ๑๐ นาที ครึ่งชั่วโมง หรือ ๑ ชั่วโมง ในเวลานั้นนิรณย่อมสงบไป ขณิกสมาธิดังกล่าวจึงไม่ใช่สมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะ

แล้วสาบสูญไป แต่ต้องเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานจึงจะทำให้จิตสงบจากนิวรณ์และมีกำลังเทียบเท่ากับอุปจารสมาธิในสมถกรรมฐาน^{๓๑} ขณิกสมาธินั้นเมื่อพัฒนาขึ้นในระดับภังคญาณเป็นต้นไป ก็จะปราศจากนิวรณ์อย่างแท้จริง และมีกำลังมาก จึงกล่าวได้ว่าเป็นอุปจารสมาธิ ในขณะที่นั้น แต่ขณิกสมาธิในระดับนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้นไปจนถึงอุท্থัพพยญาณ เป็นขณิกสมาธิที่ไม่เสถียรเท่าที่ควร อาจมีกำลังบ้าง ไม่มีกำลังบ้าง

^{๓๑} ตสฺเสว วายมมานสฺส นจิเรเนว ธาตุปปเภทวาทาสนปญญาปริคคหิตอ สภาวธมฺมามณตฺตา อปปนํ อปปตฺโต อุปจารมตฺโต สมาธิ อูปฺปชฺชติ. (วิสุทธิ. ๑/๓๐๘/๓๘๙)

“เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมนั้นพยายามอยู่อย่างนี้ สมาธิที่เป็นเพียงอุปจาระไม่ถึงอัปปนา อันถูกกำหนดด้วยปัญญาที่รู้เห็นประเภทของธาตุ ย่อมเกิดขึ้น เพราะมีอารมณ์เป็นสภาวธรรม”

อุปจารสมาธิติ จ รุฬุเหวเสน เวทิตพฺพํ. อปปนํ หิ อุเปจฺจ จารี สมาธิ อุปจารสมาธิ, อปปนา เจตฺถ นตฺถิ. ตาทิสสฺส ปน สมาธิสฺส สมานลกฺขณตฺยาเยวํ วุตฺตํ. กสฺมา ปเนตฺถ อปปนา น โหตีติ. ตตฺถ การณมาห “สภาวธมฺมารมณตฺตาติ. สภาวธมฺเม หิ ตสฺส คมภีรภาวโต อสตี ภาวนาวิเสส อปปนามานํ น อูปฺปชฺชติ. โลกุตฺตรํ ปน ฌานํ วิสฺสุทฺธิภาวนานุกฺกมวเสน, อารูปํ อารมฺมณาทิกกมภาวนาวเสน อปปนาปปตฺตํ โหตีติ. (วิสุทธิ. มหาวิภา ๑/๓๐๘/๕๒๑-๒๒)

“อนึ่ง พึงทราบคำว่าอุปจารสมาธิโดยความเป็นสำนวน เพราะอุปจารสมาธิคือสมาธิที่ดำเนินไปใกล้อัปปนา แต่อัปปนาสมาธิไม่มีในการกำหนดรู้ธาตุนี้ พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้อย่างนี้ เพราะ[ขณิก]สมาธิเช่นนั้นมีลักษณะเสมอกันกับอุปจารสมาธิ”

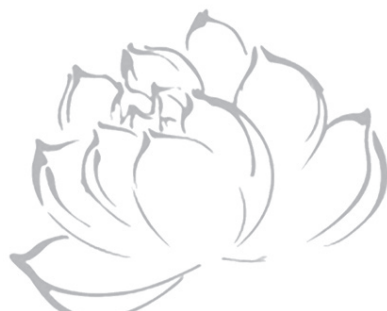
ในคัมภีร์อรรถกถาบางฉบับเรียกขณิกสมาธิว่าเป็นอุปจารสมาธิ อีกด้วย เพราะข่มนิวรณ์ได้เหมือนกัน และอยู่ใกล้อัปปนาคือมรรคผล ตั้งข้อความว่า

“เมื่อจิตฟังชาน ย่อมเป็นกาลแห่งสมถะ เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมเป็น กาลแห่งวิปัสสนา”^{๓๒}

“คำว่า สมาหิตะ จิตฺเต (เมื่อจิตตั้งมั่น) หมายความว่า เมื่อจิต ตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ”^{๓๓}

ข้อ ๔ คือ ความเป็นหนึ่งเดียวด้วยความปรากฏของความดับ รูปนาม หมายถึง ภาวะที่พระอริยบุคคลบรรลุมรรคญาณและผลญาณ ในระดับอัปปนาสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่เริ่มบรรลุมรรคผลหรือเข้า ผลสมาบัติหลังจากบรรลุธรรมแล้ว

สรุปความว่า ความเป็นหนึ่งเดียวโดยไม่มีกิเลสเป็นสหาย ๓ ข้อแรก คือ ความปรากฏของการบริจาทาน สมณินิมนิต และลักษณะ ดับไป ระบุถึงอุปจารสมาธิ ส่วนข้อ ๔ คือ ความปรากฏของความดับ รูปนามซึ่งเกิดกับพระอริยบุคคลเท่านั้น ระบุถึงอัปปนาสมาธิในขณะ บรรลุมรรคผลหรือเข้าผลสมาบัติ



^{๓๒} อุทฺธเต จิตฺเต สมถสฺส กาโล, สมาหิตะ จิตฺเต วิปัสสนาย กาโล. (ขุ.ม. ๒๙/ ๒๑๐/๔๓๔)

^{๓๓} สมาหิตะ จิตฺเตติ อุปจารูปนาหิ จิตฺเต สมาหิตะ. (ขุ.ม.อ. ๒๑๐/๔๗๘)

นอกจากนั้น ในคัมภีร์อรรถกถาของปฏิสัมพันธ์ามรรค^{๓๔} ได้อธิบายข้อความนี้อีกอย่างหนึ่งว่า

ก) ข้อ ๑ ความปรากฏของการบริจาคทาน ระบุถึงอุปัชฌายสมาธิ

ข) ข้อ ๒ คือ ความปรากฏของสมณนิมิต ระบุถึงอัปปนาสมาธิ กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสมณนิมิตดังกล่าว ก็จะบรรลุอัปปนาสมาธิเป็นประการสุดท้ายหลังจากบรรลุอุปัชฌายสมาธิแล้ว

ค) ข้อ ๓ คือ ความปรากฏของลักษณะดับไป ระบุถึงวิปัสสนาสมาธิ คือ สมาธิเกี่ยวกับวิปัสสนาในระดับกัมมญาณเป็นต้นไป

ฌ) ข้อ ๔ คือ ความปรากฏของความดับรูปนาม ระบุถึงสมาธิในมรรคผล

สรุปความว่า สมาธิในสมถกรรมฐานมี ๓ ประเภท คือ บริกรรมสมาธิ อุปัชฌายสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนสมาธิในวิปัสสนามี ๒ ประเภท คือ ขณิกสมาธิในระดับวิปัสสนาญาณต่างๆ และอัปปนาสมาธิในขณะบรรลุมรรคผล^{๓๕}

^{๓๔} อถวา เอกตเตสฺส ปมฺมํ อุปัชฌายสมาธิวเสน วุตฺตํ ทุติยํ อปฺปนาสมาธิวเสน ตติยํ วิปัสสนาวเสน จตุตฺถํ มคฺคผลวเสนาติ เวทิตพฺพ. (ขุ.ป.อ. ๒/๑๕๘/๘๗)

“อีกอย่างหนึ่ง ในบรรดาความเป็นหนึ่งทั้งหลาย ฟังทราบข้อ ๑ กล่าวไว้โดยเนื่องด้วยอุปัชฌายสมาธิ ข้อ ๒ เนื่องด้วยอัปปนาสมาธิ ข้อ ๓ เนื่องด้วยวิปัสสนา และข้อ ๔ เนื่องด้วยมรรคผล”

^{๓๕} เอตาสฺส จ อปฺปนาย อภาวโต ปฏิปทาวิสุทฺธิอาทโย ขณิกสมาธิวเสน โยเชตพฺพวา. จตุสฺส มคฺเคสฺส ปจฺมชฺฌานิกาวเสน วิตกฺกาทีนํ ลพฺภณโต ลพฺภมานกาวเสนาวิตกฺกาทโย ปริปฺปณฺนา วุตฺตา. (ขุ.ป.อ. ๒/๑๕๘/๙๐)

“อนึ่ง ในบรรดาหาวิปัสสนา ๑๘ ประเภทเหล่านั้น ฟังประกอบปฏิบัติทาวิสุทฺธิเป็นต้นโดยเนื่องด้วยขณิกสมาธิ เพราะไม่มีอัปนา วิตกเป็นต้นถูกกล่าว

เหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสถึงการกำหนดรู้สมาธิสัมโพชฌงค์ตามที่กล่าวมาแล้ว ทรงประสงค์จะแสดงเหตุเกิดและวิธีพัฒนาสมาธิสัมโพชฌงค์ จึงตรัสข้อความต่อมาว่า

ยถา จ อนุปปนฺนสฺส สมาธิสฺมฺโพชฌงฺคสฺส อุปปาโท โหติ, ตณฺจ ปชานาติ. ยถา จ อุปปนฺนสฺส สมาธิสฺมฺโพชฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุรี โหติ, ตณฺจ ปชานาติ.^{๓๖}

“การเกิดขึ้นของสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีทำให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์นั้น การพัฒนาสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีพัฒนาสมาธิสัมโพชฌงค์นั้น”

ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจสังเกตว่าเรากำหนดรู้อย่างไรจึงทำให้การกำหนดรู้ดำเนินไปได้โดยสะดวก และก่อให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ได้ ก็ควรกำหนดรู้ไปตามวิธีนั้น นี่คือนิโยมสนธิการที่ทำให้สมาธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและพัฒนาเต็มที่เมื่อบรรลุถึงอรหัตตผล ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้โดยตรงในพระสูตรนี้

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์ไว้ในสังยุตตนิกาย อาหารสูตรว่าเป็นนิโยมสนธิการ คือ การใส่ใจกำหนดรู้นิमित คือ อารมณ์ที่ทำให้จิตสงบ อารมณ์ดังกล่าวนี้เรียกว่าสมณนิमित

ไว้ครบถ้วนโดยเนื่องด้วยองค์ฌานที่มีได้ เพราะมีวิตกเป็นต้นด้วยอำนาจขององค์ฌานที่มีในปฐมฌานในมรรค ๔”

^{๓๖} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

คือ ความสงบและอารมณ์ของความสงบ^{๓๗} ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า
อัปยัคคณิมิต^{๓๘} คือ อารมณ์อันไม่ขัดส่าย ดังข้อความว่า

“อะไรเล่าเป็นเหตุทำสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
พัฒนาสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ คือ ความสงบและอารมณ์
ของความสงบอันไม่ขัดส่าย มียอยู่ ความใส่ใจโดยแยบคายให้มากในธรรม
เหล่านั้น เป็นเหตุทำสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนา
สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ”^{๓๙}

^{๓๗} คัมภีร์อรรถกถา (ส.ม.อ. ๓/๑๘๓/๒๐๘) อธิบายว่า สมณนิมิตฺตุนฺติ สมโถปี
สมณนิมิตฺตํ อารมฺมณมฺปิ (คำว่า สมณนิมิต คือ ความสงบและอารมณ์ของ
ความสงบ) ตามนัยนี้คำนี้มีรูปวิเคราะห์ว่า

- สมโถ จ สมณนิมิตฺตํ จ สมณนิมิตฺตํ = ความสงบและอารมณ์ของความ
สงบ (ลบ สมณ ศัพท์หลัง จัดเป็นเอกเทศสรูปเอกเสสสมาส)

^{๓๘} คำว่า อพยัคคณิมิตฺต (อารมณ์คือสมาธิอันไม่มีความขัดส่าย) มีรูปวิเคราะห์
ในคัมภีร์ฎีกาตามลำดับ (ส.ม.ฎีกา ๓/๑๘๓/๔๙๒) ว่า

ก. วิวัธ อคฺคํ เอตฺสสฺสํ พยัคฺโค, วิกฺเขโป = ความขัดส่ายที่มีอารมณ์
ต่างๆ ชื่อว่า พยัคคะ (วิ <ต่างๆ> + อคฺค <อารมณ์> ฌณฺฐีพหุพหิสมาส)

ข. น พยัคโค อพยัคโค = สมาธิอันมิใช่ความขัดส่ายที่มีอารมณ์ต่างๆ
ชื่อว่า อัปยัคคะ (นนิบาตบุรพทกรรมธารยสมาส)

ค. อพยัคโค เอว นิมิตฺตํ อพยัคคณิมิตฺตํ = อารมณ์คือสมาธิอันมิใช่
ความขัดส่ายที่มีอารมณ์ต่างๆ ชื่อว่า อัปยัคคณิมิต (อวธารณบุรพท
กรรมธารยสมาส)

^{๓๙} โก จ ภิกฺขเว อาหาโร อนุปฺปนฺนสฺส วา สมาธิสฺมโพชฌงฺคสฺส อุปฺปาทย
อฺปปนฺนสฺส วา สมาธิสฺมโพชฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา. อตฺถิ ภิกฺขเว
สมณนิมิตฺตํ อพยัคคณิมิตฺตํ, ตตฺถ โยนิโสมนสิการพหุสีกาโร, อยมาหาโร
อนุปฺปนฺนสฺส วา สมาธิสฺมโพชฌงฺคสฺส อุปฺปาทย อฺปปนฺนสฺส วา สมาธิ-
สฺมโพชฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา. (ส.ม. ๑๙/๑๘๓/๖๑)

สมาธิสัมโพชฌงค์

ถ้าผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่ ได้เจริญสมณนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก่อให้เกิดสมาธิได้ ก็ควรกำหนดรู้สมณนิมิตนั้นเป็นครั้งคราว เพื่อก่อให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ การกำหนดเอาสมณนิมิตที่เป็นปฏิภาคนิมิตในระดับอุปจารสมาธิ จึงเป็นอารมณ์เป็นเหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์ ด้วยอำนาจอารมณ์มณัจฉัย คือ ปัจจัยที่เป็นอารมณ์ นอกจากนั้น สมาธิที่เกิดขึ้นก่อนนั้นอาจเป็นเหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์ซึ่งเกิดในภายหลังได้เช่นกัน ตามหลักของพระอภิธรรมเรียกว่า อนันตรปัจจัย คือ ปัจจัยต่อเนื่องจากอดีตที่ผ่านมา

เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญเหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์เช่นนี้ ย่อมจะก่อให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นในบางขณะ และพัฒนาสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้ไพบูรณ์ยิ่งขึ้นจนกระทั่งถึงความบริบูรณ์ในขณะบรรลुธรรมเป็นพระอรหันต์นั่นเอง



เหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา

นอกจากนั้น คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์ ๑๐ ประการ^{๔๐} คือ

๑. ขำระวัตถุให้สะอาด (วตฺถุวิสทกิริยตา)
๒. ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน (อินฺทริยสมตฺตปฏฺธิปาหนตา)
๓. ฉลาดในนิमित (นิมิตฺตกุสลตา)
๔. ยกจิตในเวลาอันควร (สมเย จิตฺตสฺส ปคฺคณฺหนตา)
๕. ข่มจิตในเวลาอันควร (สมเย จิตฺตสฺส นิคฺคณฺหนตา)
๖. ทำจิตให้ร่าเริงในเวลาอันควร (สมเย สมฺปหฺสนตา)
๗. การวางจิตเป็นกลางในเวลาอันควร (สมเย อชฺฌเปกฺขนตา)
๘. หลีกเว้นคนที่ไม่มีสมาธิ (อสมฺมาหิตปฺปคฺคฺลปฺวิวชฺชนตา)
๙. คบคนมีจิตเป็นสมาธิ (สมฺมาหิตปฺปคฺคฺลเสวนตา)
๑๐. น้อมใจไปในสมาธิสัมโพชฌงค์นั้น (ตฺทหิมุตฺตตา)

^{๔๐} ทส ธมฺมา สมาธิสมฺโพชฌงฺคสฺส อปฺปาทาย สํวตฺตุนฺติ วตฺถุวิสทกิริยตา อินฺทริยสมตฺตปฏฺธิปาหนตา นิมิตฺตกุสลตา สมเย จิตฺตสฺส ปคฺคณฺหนตา สมเย จิตฺตสฺส นิคฺคณฺหนตา สมเย สมฺปหฺสนตา สมเย อชฺฌเปกฺขนตา อสมฺมาหิต-ปฺปคฺคฺลปฺวิวชฺชนตา สมฺมาหิตปฺปคฺคฺลเสวนตา ตฺทหิมุตฺตตาติ. (ส.ม. ๑๙/๑๘๓/๖๑)

“ธรรม ๑๐ ประการย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ คือ การขำระวัตถุ (ร่างกายและเครื่องใช้) ให้สะอาด การปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน การฉลาดในนิमित การยกจิตในเวลาอันควร การข่มจิตในเวลาอันควร การทำจิตให้ร่าเริงในเวลาอันควร การวางจิตเป็นกลางในเวลาอันควร การหลีกเว้นคนที่ไม่มีสมาธิ การคบคนที่มีสมาธิ การพิจารณาวิโมกข์ และการน้อมใจไปในสมาธิสัมโพชฌงค์นั้น”

๑. ขำระวัตถุ (ร่างกายและเครื่องใช้) ให้สะอาด

๒. ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน

ทั้งสองข้อนี้มีกล่าวไว้ในเหตุเกิดของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์แล้ว การที่ท่านกล่าวถึงเหตุเกิดทั้งสองข้อนี้อีกในเรื่องนี้ ก็เพราะว่าทั้งสองข้อนี้เป็นเหตุเกิดของสมาธิอีกด้วย เหมือนที่เป็นเหตุเกิดของปัญญา เนื่องจากผู้มีสมาธิตั้งมั่นย่อมเกิดปัญญาเห็นประจักษ์รูปนามตามความเป็นจริงนั่นเอง ดังข้อความว่า

สมาหิตो ภิกขุ ยถาภูตं ปชานาติ ปสฺสตี.”^{๔๑}

“ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง”

ฉนฺทมูลกา อาวุโส สพฺเพ ธมฺมา, มนสิการสมฺภวา สพฺเพ ธมฺมา, ผสฺสสมฺภวา สพฺเพ ธมฺมา, เวทนาสมฺภวา สพฺเพ ธมฺมา, สมာธิปฺปมฺหา สพฺเพ ธมฺมา, สตาธิปเตยฺยา สพฺเพ ธมฺมา, ปญฺญตฺตฺรา สพฺเพ ธมฺมา, วิมุตฺติสारा สพฺเพ ธมฺมา.”^{๔๒}

“ผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล มีความใส่ใจเป็นแดนเกิด มีผัสสะเป็นเหตุเกิด ประชุมในเวทนา มีสมาธิเป็นประมุข มีสติเป็นใหญ่ มีปัญญา (มรรคญาณ) เป็นยิ่ง และมีวิมุตติ (ผลญาณ) เป็นแก่น”



^{๔๑} ส.ข. ๑๗/๕/๑๒

^{๔๒} อัง.อญฺญก. ๒๓/๘๓/๒๘๑

ธรรมทั้งหมดคือโลกียกุศลและโลกุตตรกุศล มีมูลเหตุเป็นต้น
ดังนี้

๑. มีฉันทะเป็นมูล คือ ฉันทะที่ต้องการจะบรรลุฌานหรือ
มรรคผลเป็นมูลเหตุของการใส่ใจคือการเจริญสติตามหลักของสมณะและ
วิปัสสนา เพื่อให้บรรลุลผลคือฌานหรือมรรคผลตามที่ตนต้องการ

๒. มีความใส่ใจเป็นแดนเกิด คือ การเจริญสติกำหนดรู้อันประกอบ
ด้วยปัญญาเป็นแดนเกิดของการบรรลุลโลกียกุศลและโลกุตตรกุศลเหล่านั้น

๓. มีผัสสะเป็นเหตุเกิด คือ การเจริญสติกำหนดรู้รูปนามที่มา
กระทบทางทวาร ๖ ด้วยผัสสะ เป็นเหตุเกิดของสติที่รับเอารูปนามเป็น
อารมณ์

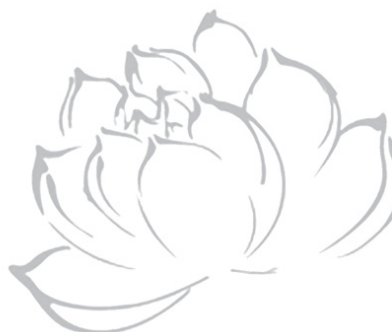
๔. ประชุมในเวทนา คือ ทุกขณะต้องมีเวทนาประกอบร่วม
ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา หรืออุเบกขา เพราะเวทนาเป็นเจตสิกที่ประกอบ
ร่วมกับจิตทุกดวง (สัพพจิตตสาธารณเจตสิก)

๕. มีสมาธิเป็นประมุข คือ สมาธิเป็นประธานในขณะปฏิบัติ
ธรรม เพราะเป็นเหตุก่อให้เกิดปัญญาต่อไป

๖. มีสติเป็นใหญ่ คือ สติเป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติ เพราะ
ทำให้จิตรับรู้ปัจจุบันรูปนามเป็นอารมณ์ได้

๗. มีปัญญาเป็นยิ่ง คือ มรรคญาณเป็นธรรมสูงสุดกว่าฌานหรือ
ธรรมอื่นๆ ในพระศาสนา

๘. มีวิมุตติเป็นแก่น คือ ผลญาณเป็นจุดหมายปลายทางของ
การประพฤติพรหมจรรย์คือไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา



๓. ฉลาดในนิมิต

ข้อนี้เป็นความฉลาดในการสร้าง เจริญ และรักษาอารมณ์มี
ปฐวีกสินเป็นต้นให้คงอยู่นานๆ รวมไปถึงการฉลาดในการเจริญอสุกนิมิต
เป็นต้นให้คงอยู่และพัฒนาจนกระทั่งบรรลุมานและวิปัสสนาญา
ชั้นต่างๆ จนถึงอรหัตตผลในที่สุด

๔. ยกจิตในเวลาอันควร

ในบางขณะผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกหุดหู่เซื่องซึม เกียจคร้านไม่กระฉับ
กระเจิง เพราะความเพียรย่อหย่อน ปัญญาลดลง และขาดสติ เขาไม่
ควรเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขา
สัมโพชฌงค์ แต่ควรเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และ
ปิติสัมโพชฌงค์ เพื่อประคองจิตที่หุดหู่ให้ฟูขึ้น ดังข้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อุปมาเหมือนบุรุษต้องการจะให้ไฟน้อยนิด
ลุกโพล่ง จึงใส่หญ้าสด ใค้มีสด ไม้สด พรหมน้ำและโปรยฝุ่นลงในไฟนั้น
เขาจะอาจให้ไฟน้อยนิดลุกโพล่งได้หรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า

พระพุทธองค์ตรัสต่อไปว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปมา
ก็ฉันนั้น ในสมัยที่จิตหุดหู่ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร
เพราะจิตหุดหู่ จิตที่หุดหู่ นั้นยากที่จะฟื้นขึ้นด้วยธรรมเหล่านี้

ในสมัยที่จิตหุดหู่ เป็นเวลาสมควรเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์
วิริยสัมโพชฌงค์ และปิติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร เพราะจิต
หุดหู่ จิตที่หุดหู่ นั้นง่ายที่จะฟื้นขึ้นด้วยธรรมเหล่านี้ อุปมาเหมือนบุรุษ

ต้องการจะให้ไฟน้อยนิดลุกโพล่ง จึงใส่หญ้าแห้ง โคมัยแห้ง ไม้แห้ง เป่าลม และไม่โปรยฝุ่นลงในไฟนั้น เขาจะอาจก่อไฟน้อยนิดให้ลุกโชนขึ้นได้หรือไม่

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ได้ พระพุทธเจ้าข้า^{๔๓}

๕. ข่มจิตในเวลาอันควร

ในบางขณะผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกซัดส่ายฟุ้งซ่าน เพราะความเพียรมากกว่าสมาธิ ปัญญามากกว่าศรัทธา และปีติมีกำลังเกินพอดี เขาไม่ควรเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และปีติสัมโพชฌงค์ แต่ควรเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เพื่อข่มจิตที่ฟุ้งขึ้นให้ลดลง ดังข้อความว่า

^{๔๓} เสยยถาปิ ภิกขเว ปุริโส ปริตตํ อคคิ อชฺชาลेतฺตกาโม อสฺส, โส ตตฺถ อลฺลานิ เจว ตินฺนานิ ปกฺขิเปยฺย, อลฺลานิ จ โคมยานิ ปกฺขิเปยฺย, อลฺลานิ จ กฺกุจฺจานิ ปกฺขิเปยฺย, อุททวตฺตจ ทฺเทยฺย, ปัสฺสเกน จ โอภิเรยฺย, ภพฺโพ นฺุ โข โส ภิกขเว ปุริโส ปริตตํ อคคิ อชฺชาลेतฺตุนฺติ? โน เหนฺตํ ภาณเต. เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺมี สมเย ลีเน จิตฺตํ โหติ, อกาโล ตสฺมี สมเย ปสฺสทฺธิสฺมโพชฺฌณฺคสฺส ภาวนาย, อกาโล สมาธิ อเปยฺย อกาโล อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌณฺคสฺส ภาวนาย. ตํ กิสฺส เหตุ? ลีเน ภิกขเว จิตฺตํ, ตํ เอเตหิ ธมฺเมหิ ทฺสมฺมฺกุจฺจาปยํ โหติ. ยสฺมี จ โข ภิกขเว ลีเน จิตฺตํ โหติ, กาโล ตสฺมี สมเย ธมฺมวิจยสฺมโพชฺฌณฺคสฺส ภาวนาย, กาโล วิริยสฺมโพชฺฌณฺคสฺส ภาวนาย, กาโล ปีติสฺมโพชฺฌณฺคสฺส ภาวนาย. ตํ กิสฺส เหตุ? ลีเน ภิกขเว จิตฺตํ, ตํ เอเตหิ ธมฺเมหิ สฺสสมฺมฺกุจฺจาปยํ โหติ. เสยฺยถาปิ ภิกขเว ปุริโส ปริตตํ อคคิ อชฺชาลेतฺตกาโม อสฺส, โส ตตฺถ สุกฺขานิ เจว ตินฺนานิ ปกฺขิเปยฺย, สุกฺขานิ จ โคมยานิ ปกฺขิเปยฺย, สุกฺขานิ จ กฺกุจฺจานิ ปกฺขิเปยฺย, มฺหาวตฺตจ ทฺเทยฺย, น จ ปัสฺสเกน โอภิเรยฺย, ภพฺโพ นฺุ โข โส ภิกขเว ปุริโส ปริตตํ อคคิ อชฺชาลेतฺตุนฺติ? เอวํ ภาณเตติ. (ส.ม. ๑๙/๒๓๔/๑๐๐-๑)

“ภิกษุทั้งหลาย อุปมาเหมือนนรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ จึงใส่หญ้าแห้งๆ เข้าไป ... และไม่เอาฝุ่นโปรยลงไป เขาอาจดับไฟกองใหญ่ได้หรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า

พระพุทธองค์ตรัสต่อไปว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปมาเหมือนกัน ในสมัยที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และปิตติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นยากที่จะให้สงบลงได้ด้วยธรรมเหล่านี้

ในสมัยที่จิตฟุ้งซ่าน เป็นเวลาสมควรเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นง่ายที่จะให้สงบลงได้ด้วยธรรมเหล่านี้ อุปมาเหมือนนรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ จึงใส่หญ้าสด ... และโปรยฝุ่นลงในกองไฟใหญ่ นั้น เขาอาจดับไฟกองใหญ่ได้หรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ได้ พระพุทธเจ้าข้า”^{๔๔}

^{๔๔} เสวยถาปิ ภิกขเว ปุริโส มหนต์ อคคิกขนฺธํ นิพพาเปตฺตกาโม อสฺส, โส ตตฺถ สุกฺขานิ เจว ติณฺณานิ ปกฺขิเปยฺย ยเปยฺ น จ ปัสฺสเกน โอภิเรยฺย, ภพฺโพ นฺ โข โส ภิกขเว ปุริโส มหนต์ อคคิกขนฺธํ นิพพาเปตฺตุนฺติ? โน เหตุ ภาเนต. เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺมี สมเย อุทฺธตํ จิตฺตํ โหติ, อกาโล ตสฺมี สมเย ธมฺมวิจย-สมโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย, อกาโล วิริย ยเปยฺ อกาโล ปิตติสมโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย. ตํ กิสฺส เหตุ? อุทฺธตํ ภิกขเว จิตฺตํ, ตํ เอเตหิ ธมฺเมหิ ทฺวูปสมยํ โหติ. ยสฺมี จ โข ภิกขเว สมเย อุทฺธตํ จิตฺตํ โหติ, กาโล ตสฺมี สมเย ปสฺสทฺธิสมโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย, กาโล สมาธิสมโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย, กาโล อุเบกฺกาสมโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย. ตํ กิสฺส เหตุ? อุทฺธตํ ภิกขเว จิตฺตํ, ตํ เอเตหิ ธมฺเมหิ สฺวูปสมยํ โหติ. เสวยถาปิ ภิกขเว ปุริโส มหนต์ อคคิกขนฺธํ

๖. ทำจิตให้ร่าเริงในเวลาอันควร

ในบางขณะผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกไม่แจ่มชื่น มีจิตไม่สงบนิ่ง เพราะปัญญามีกำลังน้อย และปราศจากความสุขใจ จึงควรทำจิตให้ร่าเริงในขณะนั้น กล่าวคือ ทานมีความไม่โลภเป็นหลัก ศีลมีความไม่โลภเป็นหลัก ส่วนภาวนามีความไม่หลงหรือปัญญาเป็นหลัก ถ้าปัญญามีกำลังน้อย ความก้าวหน้าในการปฏิบัติย่อมเกิดขึ้นได้ยาก เหมือนอาหารที่มีได้ปรุงอย่างดีไม่อาจทำให้ผู้บริโภคพึงพอใจได้ และเพราะปัญญาไม่อาจพัฒนาขึ้น ความสุขใจจึงไม่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้ที่ต้องการความก้าวหน้าได้ ดังนั้น เขาจึงควรทำจิตที่ไม่แจ่มชื่นให้ร่าเริงด้วยการก่อให้เกิดศรัทธาโดยระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย หรือด้วยการพิจารณาเรื่องที่น่าสลดใจ ๘ ประการ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ในอบาย วัฏฏทุกข์ในอดีต วัฏฏทุกข์ในอนาคต และทุกข์ที่เกิดจากการแสวงหาอาหารในปัจจุบัน^{๔๕}

๗. การวางจิตเป็นกลางในเวลาอันควร

ผู้ที่ดำเนินไปสู่วิถีสู่แห่งการปฏิบัติที่ถูกต้องและประสบความสำเร็จ ก้าวหน้าในการปฏิบัติแล้ว จิตของเขาจะไม่หดหู่หรือซัดส่าย เพราะปัญญาปรากฏชัดเจน และมีใจเป็นสุขร่าเริงในการปฏิบัติ ในขณะนั้นเขาไม่จำเป็นต้องประคองจิตที่หดหู่ ชุ่มจิตที่ฟูขึ้น หรือทำจิตที่ไม่แจ่มชื่น

นิพพาเปตฺตาโม อสฺส, โส ตตฺถ อลฺลานิ เจว ตินานิ ปกฺขิเปยฺย ชฺเปยฺย
ปัสฺสเกน จ โอกิเรยฺย, ภพฺโพ นุ โข โส ภิกฺขเว ปุริโส มหนตฺ อคฺคิภฺขนฺธํ
นิพพาเปตฺตุนฺติ? เอวํ ภนฺเตติ. (ส.ม. ๑๙/๒๓๔/๑๐๐-๑)

^{๔๕} ส.ม.อ. ๓/๑๘๓/๒๓๒, วิสุทธิ.มหาฎีกา ๑/๖๔/๑๘๓

ให้รวดเร็ว เพียงรับรู้อารมณ์ของสมถะหรือวิปัสสนาที่ดำเนินไปโดยสม่ำเสมอด้วยการวางจิตเป็นกลาง เหมือนนายสารถิ์วางใจเป็นกลางต่อรถม้าที่แล่นไปโดยสม่ำเสมอ ไม่ต้องกระชากบังเหียนหรือคอยควบคุมให้รถม้าแล่นไปตามทางที่ต้องการ ดังนั้น การวางจิตเป็นกลางในเวลาอันควรจึงเป็นเหตุเกิดประการหนึ่งของสมาธิ

๘. หลีกเว้นคนที่ไม่มีความสมาธิ

คนที่ไม่มีความสมาธิ คือ คนที่มีใจฟุ้งซ่านปราศจากอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ การคบคนเช่นนี้ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่การปฏิบัติ อีกทั้งยังรบกวนการปฏิบัติอีกด้วย เพราะทำให้สมาธิที่ยังไม่เกิดไม่อาจเกิดขึ้นได้ และทำให้สมาธิที่เกิดขึ้นแล้วอันตรธานไป การหลีกเว้นคนที่ไม่มีความสมาธิจึงเป็นเหตุเกิดประการหนึ่งของสมาธิ

๙. คบคนที่มีความสมาธิ

คนที่มีความสมาธิ คือ คนที่มีใจสงบตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ การคบคนเช่นนี้มีประโยชน์มากแก่การปฏิบัติโดยเป็นอุปกนิสสยปัจจัย คือ ปัจจัยเป็นที่อาศัยซึ่งมีกำลัง การคบบุคคลเช่นนั้นทำให้ได้รับคำชี้แนะวิธีทางที่ถูกต้อง แกไขข้อสงสัยในการปฏิบัติ และเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นปฏิบัติตามอย่างแท้จริง การคบคนที่มีความสมาธิจึงเป็นเหตุเกิดประการหนึ่งของสมาธิ



๑๐. น้อมใจไปในสมาธิสัมโพชฌงค์นั้น

ไม่ว่าจะเป็นผู้เจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา สมาธิเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ผู้เจริญสมถภาวนาต้องการได้รับสมาธิระดับสูงเพื่อให้บรรลุฌาน ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาก็ต้องการวิปัสสนาสมาธิเพื่อพัฒนาญาณุตถญาณ (ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง) ให้แก่กล้ายิ่งขึ้นไป ดังนั้น ผู้ปฏิบัติทั้งสายสมถะและวิปัสสนาจึงควรใส่ใจเจริญสมาธิให้เพิ่มพูนอยู่เสมอในอิริยาบถยืนและเดินเป็นต้น

คัมภีร์อรรถกถาของสังยุตตนิกายกล่าวถึงเหตุเกิดของสมาธิสัมโพชฌงค์ ๑๐ ประการ ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๔๖} ได้กล่าวถึงเหตุเกิดดังกล่าวว่ามี ๑๑ ประการ โดยเพิ่มข้อ ๑๐ ว่า ฌานวิโมกขปัจจุเวกขณะตา (การพิจารณาวิโมกข์คือฌาน) หมายความว่า การพิจารณาพระสูตรที่กล่าวถึงฌานนั้นๆ ว่ามีวิธีเจริญฌาน เข้าฌาน อธิษฐานฌาน และออกจากฌานอย่างนี้ มีความเศร้าหมองและหมดจดอย่างนี้ ก็จะทำให้สมาธิพัฒนาขึ้นในระดับอุปจารสมาธิเป็นต้นไปจนถึงอรหัตตผลสมาธิ เพราะการพิจารณานับเข้าในวิมุตตายนะ คือ เหตุแห่งความหลุดพ้น ๕ ประการ ดังที่ได้อธิบายมาแล้วในธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

จบสมาธิสัมโพชฌงค์

^{๔๖} วิสุทธิ ๑/๖/๑๔๖

บทที่ ๗

อุเบกขาลัมโพชนวงศ์





อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ในครั้งก่อนได้กล่าวถึงสมาธิสัมโพชฌงค์แล้ว บัดนี้ จะกล่าวถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันเป็นโพชฌงค์ประการที่ ๗ ต่อไป

ตามหลักพระอภิธรรม อุเบกขาสัมโพชฌงค์จัดเป็นเจตสิกดวงหนึ่งเรียกว่า ตัตตรัมชฌัตตตา แปลว่า การวางใจเป็นกลางในสัมปยุตตธรรม คือจิตและเจตสิกนั้นๆ ความหมายคือ ความสมดุลกันนั่นเอง ที่จริงแล้ว ตัตตรัมชฌัตตตานี้ปรากฏอยู่ในกุศลจิตทุกดวง ในเวลาให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนามีการไหว้พระสวดมนต์เป็นต้น หรือการทำความดีทุกอย่าง เจตสิกดวงนี้ก็ประกอบร่วมกับจิต แต่เป็นสิ่งที่รู้ได้ยากไม่ปรากฏชัดเจน

อย่างไรก็ตาม ในขณะเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างดีโดยบรรลุถึงอุทยัพพญาณเป็นต้นไป ผู้ปฏิบัติมักรู้สึกถึงความสมดุลกันโดยไม่ต้องเพิ่มธรรมที่หย่อนหรือลดธรรมที่เกิน นี่คือลักษณะของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ซึ่งทำหน้าที่ปรับธรรมที่ประกอบรวมกันให้สมดุลกัน ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน และปรากฏในขณะที่จิตตั้งมั่นด้วยสมาธิสัมโพชฌงค์ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสอุเบกขาสัมโพชฌงค์ต่อจากสมาธิสัมโพชฌงค์ดังข้อความว่า

โส ตถา สมาหิตํ จิตฺตํ สาธุกํ อชฺฌเปกฺขิตา โหติ. อयํ วุจฺจติ
อุเบกขาสัมโพชฌงค์^๑

“ภิกษุนั้นเป็นผู้วางใจเป็นกลางในจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้นด้วยดี นี่
เรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์”

ลักษณะเป็นต้นของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีลักษณะ คือ การนำจิตและเจตสิกไปโดย
สม่ำเสมอ (จิตฺตเจตสิกานํ สมวาหิตลกฺขณา^๒) หมายความว่า ทำให้จิต
และเจตสิกสมดุลกัน โดยที่อุเบกขาสัมโพชฌงค์เหมือนอยู่ตรงกลางแล้ว
ทำให้ทั้งสองฝ่ายมีกำลังเท่าเทียมกัน ไม่ยิ่งหรือหย่อนกว่ากัน อุเบกขา
สัมโพชฌงค์นี้ทำให้สัมปยุตตธรรมสมดุลกันในหน้าที่ของตนๆ เหมือน
พระราชอาประทับนั่งอย่างสงบในขณะที่ผู้พิพากษาดัดสินคดี ส่งผลให้
ผู้พิพากษาต้องตัดสินคดีอย่างเป็นธรรมด้วยความรอบคอบ ไม่กล้า
ตัดสินคดีด้วยความประมาทพลั้งเผลอเพราะเกรงกลัวพระราชอา ฉะนั้น
สัมปยุตตธรรมย่อมทำหน้าที่สมดุลกันในหน้าที่ของตนๆ ไม่ยิ่งไม่หย่อน
ด้วยอำนาจของตตรมัชฌัตตตา ฉะนั้น

ผู้เริ่มปฏิบัติมักมีอินทรีย์ไม่สมดุลกัน บางขณะวิริยะมากกว่า
สมาธิ หรือสมาธิมากกว่าวิริยะ บางขณะศรัทธามากกว่าปัญญา บาง
ขณะปัญญามากกว่าศรัทธา (ปัญญาชนิดนี้ไม่ใช่ปัญญาที่แท้จริง) ส่งผล
ให้เขาไม่อาจแยกแยะแยกนามได้ชัดเจน และไม่อาจรู้เห็นความเกิดดับ

^๑ อภิ.วิ. ๓๓/๔๖๗/๒๗๕

^๒ วิสุทฺธิ. ๒/๔๗๔/๑๐๘ อภิ.สง.อ. ๑/๑/๑๘๓

ของรูปนามได้ ต่อเมื่ออินทรีย์ ๕ สมดุลกัน คือ วิริยะกับสมาธิ และ ศรัทธากับปัญญา สมดุลกันด้วยสติที่เป็นตัวปรับ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติระลึก รู้อุปทานได้ชัดเจนโดยไม่ต้องจดจ่อมากนักด้วยกำลังของตัตรมัชฌัตตตา ที่ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน ส่งผลให้จิตไม่ซัดส่ายเพราะวิริยะมากกว่า สมาธิ หรือไม่ว่งซึ่มเพราะสมาธิมากกว่าวิริยะ

สรุปความว่า ตัตรมัชฌัตตตาทำให้ธรรมที่ประกอบรวมกันไม่ตก ไปในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายโน้นหรือฝ่ายนี้ เป็นสภาวะที่อยู่ ตรงกลางทำให้สัมปยุตตรธรรมสมดุลกัน ไม่ยิ่งหรือหย่อนกว่ากัน

หน้าที่ของตัตรมัชฌัตตตา คือ การห้ามความยิ่งหรือหย่อน (อุนาธิกตานิวารณรสา) หรือเป็นการกำจัดการตกไปในฝักฝ่าย (ปกุขปา- ตุจฺเณทฺรรสา^๓) หมายความว่า ตัตรมัชฌัตตตามีหน้าที่ควบคุมไม่ให้จิต และเจตสิกยิ่งหรือหย่อนไปจากหน้าที่ของตน ที่จริงแล้วเมื่อตัตรมัชฌัตตตา ปรากฏ สัมปยุตตรธรรมเหล่านั้นย่อมไม่ยิ่งหรือหย่อนไปกว่ากันด้วย อำนาจของตัตรมัชฌัตตตานี้ ท่านจึงกล่าวว่า ตัตรมัชฌัตตตามีหน้าที่ ห้ามความยิ่งหรือหย่อนของจิตและเจตสิก

นอกจากนั้น ในแถวที่คนยืนเรียงกัน เจตสิกดวงนี้เหมือน คนกลางที่ทำให้คนยืนเรียงแถวกันอย่างเป็นระเบียบ ไม่ให้มากหรือน้อย เกินไป แต่มีจำนวนทัดเทียมกัน หมายความว่า ในขณะที่เริ่มปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติต้องจดจ่อกับรูปนามปัจจุบัน ในบางขณะก็รู้สึกฟุ้งซ่านไม่อาจ รับรู้เท่าทันปัจจุบันได้ แต่เมื่อตัตรมัชฌัตตตาเกิดขึ้น เขาย่อมรู้เท่าทัน รูปนามปัจจุบันโดยสติที่กำหนดรู้สามารถระลึกอารมณ์ที่ถูกรู้ได้ทันที โดยอัตโนมัติเหมือนเข็มนาฬิกาที่เดินไปตามจังหวะ นี่คือนาฬิกาของ ตัตรมัชฌัตตตาซึ่งไม่ให้ตกไปในฝักฝ่าย

^๓ วิสุทธิ. ๒/๔๗๔/๑๐๘, อภิ.สง.อ. ๑/๑/๑๘๓

อาการปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของโพชฌงค์ประเภทนี้ คือ การวางใจเป็นกลาง (มชฌตตภาวปจฺจุปฺปญฺจนา^๔) หมายความว่า ผู้ปฏิบัติที่เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์แล้วย่อมรู้สึกได้ว่า ความเลื่อมใสด้วยศรัทธาไม่ลดน้อยลงหรือเพิ่มมากขึ้น การพิจารณาด้วยปัญญาก็ไม่ลดน้อยลงหรือเพิ่มมากขึ้น แม้วิริยะกับสมาธิก็ไม่ลดน้อยลงหรือเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกัน ทั้งหมดนี้มีสภาพสมดุลกันปรากฏแก่ปัญญาของผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง

ข้อนี้เหมือนการทำให้ทั้งสองด้านของคันชั่งสมดุลกัน ไม่ให้คันชั่งด้านใดด้านหนึ่งมีน้ำหนักมากกว่ากัน ในทำนองเดียวกัน การกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติก็สมดุลกัน ไม่ยิ่งหรือหย่อนไปกว่ากัน ในคัมภีร์อรรถกถาแสดงคำอุปมาว่าเหมือนนายสารถิที่วางเฉยต่อม้าที่วิ่งไปโดยสม่ำเสมอ (สมปฺปวตฺตทานํ อสฺसानํ อชฺชูปฺเภกฺขกสารถิ วีย ทฺวฺจฺจุพฺพา^๕) หมายความว่า ในสมัยก่อนนิยมใช้รถม้าในการเดินทาง ในเบื้องต้นแรกม้าสองตัวอาจวิ่งไม่สม่ำเสมอ ตัวหนึ่งอาจวิ่งเร็ว อีกตัวหนึ่งวิ่งช้าหรือวิ่งไปทางอื่น แต่เมื่อสัมปยุตตธรรมคือจิตและเจตสิกที่กำหนดรู้ด้วยวิปัสสนาสมดุลกัน อุเบกขาสัมโพชฌงค์เปรียบได้กับนายสารถิที่นิ่งสบาย เขาไม่ต้องดึงเชือกหรือบังคับให้ม้าแล่นไปตามที่ตนต้องการ ในขณะที่ม้าวิ่งไปโดยสม่ำเสมอไม่ต้องบังคับ

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาอยู่ในบางขณะอาจมีสมาธิดี ในบางขณะสมาธิก็ไม่ดี เมื่อสมาธิดี วิปัสสนาญาณก็ก้าวหน้า ถ้าสมาธิไม่ดีวิปัสสนาญาณก็ตกลงจากเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ยังบรรลุถึงสังขารupekha ญาณ

^๔ วิสุทฺธิ. ๒/๔๗๔/๑๐๘ อภ.สง.อ. ๑/๑/๑๘๓

^๕ วิสุทฺธิ. ๒/๔๗๔/๑๐๘ อภ.สง.อ. ๑/๑/๑๘๓

ในขณะนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีกำลังสูงสุด ทำให้ธรรมที่ประกอบร่วมกันสมดุลกัน และสามารถทำให้วิปัสสนาญาณก้าวหน้าจนกระทั่งบรรลุ มรรคญาณและผลญาณได้ต่อไป

โดยทั่วไปมักแปลอุเบกขาว่า “ความวางเฉย” แต่อุเบกขาคือ ความวางเฉยนี้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสุข ทุกข์ จึงควรเป็นคำแปลของเวทनुเปกขา (อุเบกขาที่เป็นเวทนา) และเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ สุขในฌาน จึงควรเป็นคำแปลของฌานูเปกขา (อุเบกขาที่เป็นฌาน) อีกทั้งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับเมตตาเป็นต้น จึงควรเป็นคำแปลของ พรหมวิหารูเปกขา (อุเบกขาที่เป็นพรหมวิหาร ๔) ส่วนอุเบกขา นอกจากนี้อควรแปลว่า “การวางใจเป็นกลาง” คือ ไม่ตกไปในฝักฝ่าย ของความรักและความชัง เป็นต้น



อุเบกขา ๑๐ ประเภท

ในคัมภีร์ทางศาสนากล่าวถึงอุเบกขา ๑๐ ประเภท ดังนี้

๑. จพังกุเปกขา อุเบกขามือองค ๖ คือ การวางใจเป็นกลาง ไม่รักหรือชังในอารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่ปรากฏในขณะเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และคิดเรื่องราวต่างๆ โดยองค์ธรรมคือตตัมมัชฌัตตตาเจตสิก

๒. พรหมวิหารุเปกขา อุเบกขาที่เป็นพรหมวิหาร ๔ คือ ในขณะที่เราไม่อาจช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเมตตา ช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก ด้วยกรุณา หรือพลอยยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จด้วยมุทิตา ก็ต้องวางใจเป็นกลางด้วยอุเบกขาโดยพิจารณาว่า ชาวโลกเป็นไปตามกรรม มีกรรมเป็นสมบัติที่ติดตามตน โดยองค์ธรรมคือตตัมมัชฌัตตตาเจตสิก

๓. โพชฌังคุเปกขา อุเบกขาที่เป็นโพชฌงค์ โดยองค์ธรรมคือตตัมมัชฌัตตตาเจตสิก

๔. วิริยุเปกขา อุเบกขาที่เป็นวิริยะ คือ การวางใจเป็นกลางในความเพียร โดยประกอบความเพียรไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน มีความเพียรสม่ำเสมอในการปฏิบัติ โดยองค์ธรรมคือวิริยเจตสิก

๕. สังขารุเปกขา อุเบกขาที่วางใจเป็นกลางในสังขารรูปนาม คือ ปราศจากความยินดีพอใจ หรือไม่พอใจ ไม่ยึดติดกับอารมณ์ที่ดี ไม่ปฏิเสธอารมณ์ที่ไม่ดี เพียงระลึกรู้แล้วปล่อยไป โดยองค์ธรรมคือปัญญาเจตสิก

๖. เวทनुเปกขา อุเบกขาที่เป็นเวทนา คือ ความรู้สึกทางเฉย ไม่สุข ไม่ทุกข์ โดยองค์ธรรมคืออุเบกขาเวทนา

๗. วิปัสสนูปেকขา อุเบกขาที่ประกอบกับวิปัสสนาญาณ คือ อุทัพพญาณ ได้แก่ ปัญญาเห็นความเกิดดับ โดยองค์ธรรมคือปัญญาเจตสิก

๘. ตตฺตรัมมัตตูปেকขา อุเบกขาที่เป็นตตฺตรัมมัตตตตาเจตสิก มีหน้าที่ทำให้สัมปยุตตธรรมคือจิตและเจตสิกที่เกิดร่วมกับตนสมมูลกัน ไม่ยิ่งหรือหย่อนไปกว่ากันในขณะที่ประกอบกุศลอันดีงาม โดยองค์ธรรมคือตตฺตรัมมัตตตตาเจตสิก

๙. ฌานูปেকขา อุเบกขาในตติยฌาน คือ การวางเฉยสุขในตติยฌานโดยไม่ยึดติดผูกพัน เพราะค้นหาที่เป็นความพอใจในสุขของตติยฌานไม่อาจครอบงำผู้บรรลุตติยฌานได้ โดยองค์ธรรมคือตตฺตรัมมัตตตตาเจตสิก

๑๐. ปาริสุทฺธูปেকขา อุเบกขาที่หมัดจดในจุตฺถกฺกมาน เป็นการวางใจเป็นกลางไม่ต้องขวนขวายเพื่อระงับกิเลสที่ตรงกันข้าม เพราะหมัดจดจากกิเลสด้วยอำนาจของสติอันไพบูลย์ โดยองค์ธรรมคือตตฺตรัมมัตตตตาเจตสิก

ตั้งข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“ในบรรดาอุเบกขาเหล่านั้น ฉฬงฺคุเปกขา พรหมวิหารูปেকขา โพชฌงฺคุเปกขา ตตฺตรัมมัตตูปেকขา ฌานูปেকขา และปาริสุทฺธูปেকขา มีองค์ธรรมเหมือนกัน คือ ตตฺตรัมมัตตูปেকขา แต่อุเบกขาดังกล่าวต่างกัน[โดยเป็นฉฬงฺคุเปกขาเป็นต้น]ตามระยะเวลาพิเศษ เช่นเดียวกับคนผู้เดียวต่างกันโดยความเป็นเด็ก คนหนุ่ม ผู้ใหญ่ เสนาบดี และพระราชาเป็นต้น ดังนั้น ในอุเบกขา ๖ อย่างเหล่านั้น โพชฌงฺคุเปกขาเป็นต้นจึงไม่มีในจิตตูปบาทที่มีฉฬงฺคุเปกขา และฉฬงฺคุเปกขาเป็นต้นก็ไม่มีในจิตตูปบาทที่มีโพชฌงฺคุเปกขา

อนึ่ง แม้สังขารเปกขาและวิปัสสนูปেকขาก็มีองค์ธรรมเหมือนกันเช่นกับอุเบกขา ๖ อย่างนั้น โดยแท้จริงแล้ว ปัญญานี้ต่างกันเป็นสองอย่างตามหน้าที่ อุปมาว่าเมื่อบุรุษถือไม้เท้าเหมือนขาแพะแสวงหาทุ่งที่เข้าบ้านในเวลาเย็น เห็นมันนอนในกองแกลบ ก็สำรวจดูว่าช่างหรือไม่ ครั้นเห็นเครื่องหมายดอกจันทน์แล้วก็หมดความสงสัย จึงเป็นผู้วางใจเป็นกลางในการพิจารณาเห็นว่าเป็นงูหรือมีไช้ ฉันทใด เมื่อผู้เจริญวิปัสสนารู้เห็นไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณแล้ว ความเป็นผู้วางใจเป็นกลางในการพิจารณาเห็นว่าสังขารไม่เที่ยงเป็นต้นย่อมเกิดขึ้น ฉันทนั้น ความเป็นผู้วางใจเป็นกลางนี้ ชื่อว่า วิปัสสนูปেকขา

เมื่อบุรุษนั้นเอาไม้เท้าเหมือนขาแพะกดงูแล้วแสวงหาอาการปล่อยมันไปว่า เราจะปล่อยงูนี้ไม่เบียดเบียนมัน และไม่ให้งูกัดเราได้ อย่างไร การวางใจเป็นกลางในการจับจึงมีได้ ฉันทใด เมื่อผู้เพียรปฏิบัติรู้เห็นภพสามเหมือนถูกไฟเผาเพราะเห็นไตรลักษณ์แล้ว[ด้วยวิปัสสนาญาณ] ก็วางใจเป็นกลางในการยึดมั่นสังขาร[ด้วยตณหาและทิฏฐิ] ฉันทนั้น ความวางใจเป็นกลางนี้ชื่อว่า สังขารูปেকขา

เมื่อวิปัสสนูปেকขาสำเร็จแล้วอย่างนี้ แม้สังขารูปেকขาสำเร็จเช่นเดียวกัน [เพราะมีอริยาศยาน้อมไปในนิพพานโดยสิ้นเชิง] แต่ปัญญานี้ต่างกันเป็นสองอย่างตามหน้าที่ซึ่งเรียกว่าความวางใจเป็นกลางในการพิจารณาเห็นและยึดมั่น

วิริยูปেকขาและเวทณูปเอกขามีองค์ธรรมต่างกัน และต่างจากอุเบกขาอื่นที่เหลือ [๘ อย่าง]”^๖

^๖ ตตรุ นพงคูปเอกขา จ พุทุมวิหารูปเอกขา จ โพชฌงคูปเอกขา จ ตตรมชมตตูปเอกขา จ ฉานุูปเอกขา จ ปาริสททูปเอกขา จ อตถโต เอกา, ตตรมชมตตูปเอกขา

ต่อแต่นี้ไปจะกล่าวถึงคำอธิบายอุเบกขา ๑๐ ต่อไปโดยเริ่มจาก
ข้อง่ายไปหาข้อยากเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องอุเบกขาได้ชัดเจน



โหติ. เตณ เตณ อวตถาเกเทน ปนสสา อัย เกโท. เอกสสาปิ สโต สตตสส
กุมารยวเถรเสนาปติราชาทิวเสน เกโท วีย. ตสฺมา ตาสฺ ยตถ ฉพฺงฺคุเปกฺขา,
น ตตถ โพชฌนฺคุเปกฺขาทโย. ยตถ วา ปน โพชฌนฺคุเปกฺขา, น ตตถ
ฉพฺงฺคุเปกฺขาทโย โหนตฺติ เวทิตพฺพา.

ยถา เจตาสมตฺตโต เอกีภาโว, เอวํ สงฺขารูปेกฺขา วิปสฺสนูปेกฺขานมฺปิ.
ปณฺเฑา เอว हि सा गिज्ज्वसेन त्विธं गिन्ना. यथा हि पुरिसस्स सायं केहिं
ปวิग्गञ्จं สप्पि อชปทณฺฑํ คเหตฺวา ปริเยสमानสฺส ตํ गुสโกฏฺสเก นิปนฺนํ
ทิสฺวา “สप्โป นุ โข, โน”ติ อวลเณตสฺส สวตฺติกตฺตยํ ทิสฺวา นิพฺเพมตฺติกสฺส
“สप्โป, น สप्โป”ติ วิจฺจเน มชฺฌตฺตตา โหติ, เอวเมว ยา อารทฺธวิปสฺสกกสฺ
วิปสฺสนาณฺเฑเนน ลกฺขณตฺตये ทิฏฺฐเจ สงฺขารานํ อนิจฺจภาวาทิวิจฺจเน
มชฺฌตฺตตา อุปฺปชฺชติ, อयं วิปสฺสนูปेกฺขา นาม. ยถา ปน ตสฺส ปุริสส
อชปทณฺฑเทณ คาพฺหิ สप्ปิ คเหตฺวา “กิं ताหิ อิมํ สप्ปิ อวิहेเจนโต อตฺตานมฺจ
อิมินา อทฺสาเปนโต มุณฺเญยยน”ติ มุณฺเญนาการเมว ปริเยสโต คคเณ
มชฺฌตฺตตา โหติ. เอวเมว ยา ลกฺขณตฺตยสฺส ทิฏฺฐตฺตา อาทิตฺเต วีย ตโย
ภเว ปสฺสโต สงฺขารคฺคเณ มชฺฌตฺตตา, อयं สงฺขารูปेกฺขา นาม. อิติ
วิปสฺสนูปेกฺขาย สิทฺถาย สงฺขารูปेกฺขาปิ สิทฺถาว โหติ. อิมินา ปเนสา
วิจฺจนคฺคเณสุ มชฺฌตฺตสงฺขาเตน กิจฺजेเน ท्वิธं गिन्नाति. วีริยูปेกฺขา ปน
เวทณูปेกฺขา จ อณฺวมมณฺณมฺจ อวเสสาหิ จ อตฺตโต गिन्ना เอวาติ. (วิสุทฺธิ.
๑/๘๔/๑๗๕-๗๖)

พรหมวิหารูปেকขา

พรหมวิหารูปেকขา คือ อุเบกขาที่เป็นพรหมวิหาร ๔ จัดเป็นอุเบกขาที่มีลักษณะวางใจเป็นกลางในเหล่าสัตว์ว่ามีกรรมเป็นสมบัติของตน พบในพระบาลีว่า

อุเปกขาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ผริตฺวา วิหริตี.^๑
“ภิกษุมีใจประกอบด้วยอุเบกขา แผ่ไปสู่ทิศหนึ่งอยู่”

ความหมายของพรหมวิหาร

พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำคัญประการหนึ่งเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันชาติและในชาติต่อไป จัดเป็นธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระสูตรจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาในพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมเพื่อค้ำจุนโลกให้สงบร่มเย็น นอกจากนั้น แม้กุณฺหา มุทิตา และอุเบกขาก็เป็นหลักธรรมที่คนทั่วไปควรเจริญตามโอกาสอันควร

คำว่า พรหม แปลว่า ประเสริฐ ส่วนคำว่า วิหาร แปลว่า ความประพฤติ ดังนั้น คำว่า พรหมวิหาร จึงหมายความว่า ความประพฤติอันประเสริฐด้วยการทำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น หรือมีความหมายว่าการประพฤติอย่างพรหม โดยเป็นความประพฤติของผู้อบรมจิตด้วยการเจริญเมตตาเป็นต้น^๒

^๑ ที.สี. ๙/๕๕๖/๒๔๖, ม.ม. ๑๓/๒๐/๑๕

^๒ พุทฺธานํ พุทฺหมภูตา วา หิตุปลํหาราทิวเสน ปวตฺติยา เสฏฺฐภูตา วิหาราติ พุทฺหมวิหารา, เมตฺตาชฺฌานาทิวเสน ปวตฺตา จตฺสุโส อปฺปมณฺญาโย. (ที.สี. อภินวฎีกา ๒/๑๕๐/๔)

พรหมวิหารมี ๔ อย่าง^๙ คือ

๑. เมตตา ความเป็นมิตร, ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ
๒. กรุณา ความสงสารต่อผู้อื่นที่ตกต่ำกว่าตนเมื่อเขาได้รับความทุกข์
๓. มุทิตา ความพลอยยินดีต่อผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จยิ่งกว่าตน
๔. อุเบกขา ความวางเฉย หรือวางใจเป็นกลางต่อความสุขหรือความทุกข์ของผู้อื่นโดยคิดว่าเป็นกรรมของเหล่าสัตว์

ทั้งสี่ประการนี้คือพรหมวิหาร ซึ่งในมหาโควินทสูตร^{๑๐} เรียกว่าพรหมจรรย์ ดังนั้น พรหมวิหารจึงเรียกอีกอย่างหนึ่งได้ว่า พรหมจรรย์ ซึ่งหมายถึง ความประพฤติอันประเสริฐนั่นเอง

“ความประพฤติของผู้ประเสริฐ หรือความประพฤติอันประเสริฐ เพราะดำเนินไปด้วยการก่อให้เกิดประโยชน์สุขเป็นต้น ชื่อว่า พรหมวิหาร คือ อปัมัญญา ๔ ที่เป็นไปโดยเนื่องด้วยเมตตาตามเป็นต้น”

^๙ วิสุทฺธิ. ๑/๒๔๐/๓๒๒

^{๑๐} อหิ เตน สมเยน มหาโควินโท พุราหมโณ อโหสี. อหิ เตสํ สวากานํ พุทฺหมโลกสหพฺพตาย มคฺคํ เทเสสี. ตํ ไช ปน เม ปญฺจสิข พุทฺหมจริยํ น นิพฺพิทาย น วิราคย น นิโรธาย น อุปสมาย น อภิณฺณาย น สมุโพธาย น นิพฺพานาย สํวตฺตติ, ยาวเทว พุทฺหมโลกูปปตฺติยา. (ที.ม. ๑๐/๓๒๔/๒๑๖)

“ปัญจสิขะ เรายังระลึกได้ สมัยนั้น เราเป็นมหาโควินทพราหมณ์ ได้แสดงทางแห่งความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพรหมในพรหมโลกแก่สาวกเหล่านั้น แต่พรหมจรรย์นั้นไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ

นอกจากนั้น หากกล่าวตามอภิธรรมเทศนา พรหมวิหารนี้ก็คือ อัมปมัญญา ซึ่งหมายความว่า ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ เนื่องจากการเจริญเมตตาเป็นต้นเป็นการแผ่ความปรารถนาดีออกไปให้ทั่วถึงกัน ยังสัตว์โลกทั้งหลาย โดยไม่จำกัดขอบเขต ไม่มีประมาณ”

เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เป็นไปเพียงเพื่อไปเกิดในพรหมโลกเท่านั้น”

เมตตาสหคเตนาตีอาทินา นเยน ปาฬิย์ พุรหมวิหาราว อาคตา. มหาปุริโส ปน สพฺพปาปี อญฺจ สมปาตติโย จ ปญฺจ จ อภิณฺญาโย นิพฺพตฺเตสิ. (ที.ม.อ. ๒/๓๒๙/๒๘๔)

“พรหมวิหารตรัสไว้ในพระบาลีตามนัยว่า เมตตาสหคเตน (มีเมตตาจิต) เป็นต้นทีเดียว แต่มหาบุรุษได้ก่อให้เกิดสมาบัติ ๘ และอภิญญา ๕ ทั้งหมด”
๑๑ จตฺสโส อปฺปมญฺญา. อิธาวุโส ภิกฺขุ เมตฺตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ผริตฺวา วิหริติ. ตถา ทุติยํ. ตถา ตติยํ. ตถา จตุตถํ. อิติ อุทฺธมโร ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตาย สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตฺตาสหคเตน เจตสา วิปฺปเลน มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเชน ผริตฺวา วิหริติ. กรุณาสหคเตน เจตสา ๒เปยฺ มุทิตาสหคเตน เจตสา ๒เปยฺ อุเปกฺขาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ผริตฺวา วิหริติ. ตถา ทุติยํ. ตถา ตติยํ. ตถา จตุตถํ. อิติ อุทฺธมโร ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตาย สพฺพาวนฺตํ โลกํ อุเปกฺขาสหคเตน เจตสา วิปฺปเลน มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเชน ผริตฺวา วิหริติ. (ที.ปา. ๑๑/๓๐๘/๒๐๐)

“อัมปมัญญา ๔ มีดังนี้

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ อยู่ และแผ่ไปตลอดทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ เหมือนกัน ตามวิธีนี้ เธอแผ่ไปในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง และทิศเฉียง ตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานโดยมีตนเสมออีก ด้วยเมตตาจิตอันไพบูรณ์ ถึงความยิ่งใหญ่ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

๒. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีกรุณาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ อยู่ และแผ่ไปตลอดทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ เหมือนกัน ตามวิธีนี้ เธอแผ่ไปในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง และทิศเฉียง ตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานโดยมีตนเสมอ กัน ด้วยกรุณาจิตอันไพบูรณ์ ถึงความยิ่งใหญ่ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่

๓. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีมุทิตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ อยู่ และแผ่ไปตลอดทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ เหมือนกัน ตามวิธีนี้ เธอแผ่ไปในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง และทิศเฉียง ตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานโดยมีตนเสมอ กัน ด้วยมุทิตาจิตอันไพบูรณ์ ถึงความยิ่งใหญ่ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่

๔. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ อยู่ และแผ่ไปตลอดทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ เหมือนกัน ตามวิธีนี้ เธอแผ่ไปในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง และทิศเฉียง ตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานโดยมีตนเสมอ กัน ด้วยอุเบกขาจิตอันไพบูรณ์ ถึงความยิ่งใหญ่ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่”

ข้อความข้างต้นพบใน อภ.วิ. ๓๕/๖๔๒/๒๔๗ อีกด้วย แต่เปลี่ยนจาก อิธวสุ ภิกขุ เป็น อิธ ภิกขุ เท่านั้น อปราชิ จตสฺส ภูมิโย- จตฺตาริ สติปญฺจานา, จตฺตาริ สมมุปปาณา, จตฺตาริ อิทธิปาทา, จตฺตาริ ฌานานิ, จตสฺส อปฺปมณฺเฑยา, จตสฺส อรูปสมปาตติโย, จตสฺส ปฏิสัมภิทา, จตสฺส ปฏิปาทา, จตฺตาริ อารมฺมณานิ, จตฺตาริ อริยวฺสา, จตฺตาริ สงฺคหวัตถุ นิ จตฺตาริ จกฺกานิ, จตฺตาริ ธมฺมปทานิ. อิมา จตสฺส ภูมิโย. (ขุ.ป. ๓๑/๗๒/๘๘)

“ภูมิ ๔ อีกอย่างหนึ่ง คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ ฌาน ๔ อัปปมัญญา ๔ อรูปาวจรสมบัติ ๔ ปฏิสัมภิทา ๔ ปฏิปาทา ๔ อารมณ ๔ อริยวงศ์ ๔ สังคหวัตถุ ๔ จักร ๔ กลุ่มธรรม ๔ ภูมิเหล่านี้ชื่อว่า ภูมิ ๔”

อปฺปมณฺเฑยติ ปมาณํ อคฺເຕວา อนุเสสสพฺรณฺวเสน อปฺปมณฺเฑว. (ที.ปา.อ. ๓/๓๐๘/๒๐๔)



“คำว่า อุปปมณฺญา (อัปปมัญญา) หมายความว่า ชื่อว่า อัปปมัญญา ด้วยการแผ่ไปสู่สรรพสัตว์ไม่ถือเอาประมาณ”

จตฺสฺส อุปปมณฺญาโยติ เมตฺตา, กรุณา, มุทิตา, อุเปกฺขา. ฃรณ-
อุปฺปมาณวเสน อุปปมณฺญาโย. เอตาโย หิ อารมฺมณวเสน อุปฺปมาณ วา
สตุเต ฃรณฺติ, เอกํ สตุตฺตมฺปิ วา อนวเสสฃรณวเสน ฃรณฺตฺติ ฃรณอุปฺปมาณวเสน
อุปปมณฺญาโยติ วุจฺจณฺติ. (ขุ.ป.อ. ๑/๗๒/๓๑๔)

“คำว่า จตฺสฺส อุปปมณฺญาโย (อัปปมัญญา ๔) คือ เมตตา กรุณา มุทิตา
และอุเบกขา ชื่อว่า อัปปมัญญา ด้วยความไม่มีประมาณในการแผ่ไป เพราะ
อัปปมัญญาเหล่านี้แผ่ไปสู่สัตว์ไม่มีประมาณโดยความเป็นอารมณ์ หรือแผ่ไป
สู่สัตว์ผู้หนึ่งได้บ้างด้วยการแผ่ไปไม่มีส่วนเหลือ ดังนั้น จึงชื่อว่า อัปปมัญญา
ด้วยความไม่มีประมาณในการแผ่ไป”

ตามคำอธิบายข้างต้น คำว่า อุปฺปมาณ สตุเต ฃรณฺติ (แผ่ไปสู่สัตว์
ไม่มีประมาณ) แสดงรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ของ อุปปมณฺญา ตาม
ลำดับว่า

ก. นตฺถิ ปมาณํ เอเตสฺสนฺติ อุปฺปมาณา, สตุตา (เหล่าสัตว์ไม่มีประมาณ
ชื่อว่า อัปปมาณะ)

ข. อุปฺปมาณสฺส ภวา อุปปมณฺญา (ธรรมที่มีในเหล่าสัตว์ไม่มีประมาณ
ชื่อว่า อัปปมัญญา)

ดังคำอธิบายในคัมภีร์ปรมัตถทีปนีว่

อุปฺปมาณสฺส ภวาติ อุปปมณฺญา. เอตา หิ เอตฺตเกสฺสเยว สตุเตสฺส
ปวตฺเตตฺตพฺพา, น อิทํ อณฺเณสฺสุติ เอวํ ปริจฺเณทฺตปฺปมาณสฺส อภาวา เอกสฺมี
สตุเต ปวตฺตตฺตปิ อุปปมณฺญา เอว นาม โหนฺตฺติ. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๒/๑๑๖/๑๐๐)

“อัปปมัญญา คือ เจตสิกที่มีในเหล่าสัตว์ไม่มีประมาณ ความจริงเจตสิก
เหล่านี้แม้เป็นไปในบุคคลผู้เดียวก็ชื่อว่า อัปปมัญญา เพราะไม่มีประมาณ
ในการกำหนดว่า พึงเจริญในบุคคลมีประมาณเพียงนี้ ไม่พึงเจริญในบุคคล
เหล่าอื่นนอกจากนี้”

การเจริญเมตตา

การเจริญเมตตา คือ การที่ผู้เจริญปฏิบัติได้แผ่ความปรารถนาดีของตนไปให้ผู้อื่น เขาอาจบริกรรมคำแผ่เมตตาด้วยการเปล่งวาจา หรือบริกรรมในใจก็ได้ ในการเจริญเมตตาควรบริกรรมว่า สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ (สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน) เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์หรือผู้ใดผู้หนึ่งที่เนื่องกับตน ไม่ว่าเขาอยู่ใกล้หรือไกล เห็นหรือไม่เห็น โดยแผ่ความปรารถนาดีให้บุคคลนั้นมีความสุข ปราศจากเวรคือความอาฆาตผูกโกรธกัน ปราศจากความปองร้ายกัน ปราศจากความทุกข์กายคือความลำบากทางกายซึ่งเป็นความเจ็บปวด เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า โรคภัยไข้เจ็บ หรือความไม่สะดวกต่างๆ รวมไปถึงความทุกข์ใจหรือความไม่สบายใจ และรักษาตนอยู่เป็นสุขด้วยความสุขกายสุขใจ

ถ้าพิจารณาให้ดีจะพบว่าการรักษาตนอยู่เป็นสุขไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะชั้นนี้เป็นรังโรค ทำให้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นได้อยู่เสมอ บางคราวอาจเดินสะดุดตอไม่ทำให้เจ็บปวด บางคราวอาจไม่สบายเพราะฤดูกาลเปลี่ยนแปลง ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งรู้สึกเรื่องนี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่คนอายุน้อยอาจไม่รู้สึกรัดแน่นมากนัก ทุกวันเราต้องบำรุงรักษาชั้นนี้ด้วยการแสวงหาอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนอิริยาบถให้อยู่สบาย การมีชั้นนี้เหมือนแบกของหนักไว้ ดังนั้น จึงควรแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์สามารถรักษาตนให้มีความสุขกายสุขใจได้

คำว่า อพฺยาปชฺชา มีคำแปล ๒ ประการ คือ

๑. อย่าปองร้ายกัน คำแปลนี้เป็นที่นิยมใช้ในเทศพม่ามาตั้งแต่เดิม

๒. อย่ามีความทุกข์ใจ คำแปลนี้กล่าวตามความเห็นของท่าน อาจารย์มหาสิสยาตอ (ท่านพระโสภณะ) อดีตเจ้าสำนักมหาสิสยาสถิตตาทายักัง

ตามคำแปลแรก คำว่า อนิฆา แปลว่า อย่ามีความทุกข์ หมายถึง อย่ามีทั้งความทุกข์กายและทุกข์ใจ ส่วนตามคำแปลหลัง คำว่า อนิฆา แปลว่า อย่ามีความทุกข์ หมายถึง อย่ามีความทุกข์กาย ในภาษาไทย มักแปล อพฺยาปชฺชา ว่า “อย่าเบียดเบียนกัน” แต่คำแปลนี้เกี่ยวกับ คำว่า วิหีสา ที่มีรากศัพท์มาจาก หีส ธาตุ ไม่ใช่ พฺยาปชฺช ที่มีรากศัพท์มาจาก ปท ธาตุ จึงควรแปลว่า “อย่าปองร้ายกัน”

โดยทั่วไปคนที่มีความโกรธมักปองร้ายกันและกัน เมื่อปองร้ายกัน ทั้งคนปองร้ายและคนถูกปองร้ายทั้งสองฝ่ายย่อมมีความทุกข์กายและทุกข์ใจ ไม่อาจรักษาตนอยู่เป็นสุขได้ ในกรณีตรงกันข้าม คนที่ไม่ผูกโกรธย่อมไม่ปองร้ายกันและกัน เมื่อไม่ปองร้ายกันก็ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจ และรักษาตนอยู่เป็นสุขได้ ดังนั้น การไม่มีเวรจึงทำให้ไม่ปองร้าย การไม่ปองร้ายทำให้ไม่มีทุกข์ และการไม่มีทุกข์ก็ทำให้รักษาตนอยู่เป็นสุขได้ ดังข้อความว่า

“อนึ่ง คำว่า อเวรา (อย่ามีเวรกัน) แสดงความไม่มีเวรในกระแสดิถีของตนโดยอาศัยคนอื่น และในกระแสดิถีของคนอื่นโดยอาศัยคนนอกนี้ (คือ ไม่มีเวรทั้งฝ่ายตนและคนอื่น) ในคำว่า อพฺยาปชฺชา (อย่าปองร้ายกัน) เป็นต้น ท่านแสดงความไม่มีการปองร้ายที่มีเวรนั้นเป็นเหตุ เพราะไม่มีเวร, คำว่า อนิฆา (อย่ามีความทุกข์) แสดงความไม่มีทุกข์ที่มีการปองร้ายนั้นเป็นเหตุ เพราะไม่ปองร้ายกัน และคำว่า สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ (รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด) แสดงการรักษาตนอยู่

เป็นสุข เพราะไม่มีทุกข์ ฟังทราบสัมพันธ์ของคำในพากย์เหล่านั้น
อย่างนี้^{๑๒}

การเจริญเมตตาภาวนามีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้บริสุทธิ์จาก
โทสะโดยการพิจารณาถึงโทษของโทสะและคุณของความอดทน การ
เจริญเมตตาภาวนามี ๒ อย่าง คือ เพื่อบำเพ็ญบุญบารมี และเพื่อให้
เกิดมานสมาธิ คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๓} ได้อธิบายวิธีเจริญเมตตาเพื่อให้เกิด
มานสมาธิไว้อย่างละเอียด โดยระบุว่าในระยะเริ่มแรกของการเจริญ
เมตตาไม่ควรแผ่เมตตาให้ผู้ใด และไม่ควรแผ่เมตตาให้ผู้ใดตลอดกาล
เนื่องจากเวลาไม่อำนวย ในวันนี้จึงขอกล่าวถึงการเจริญเมตตาภาวนา
เพื่อการบำเพ็ญบุญบารมีเป็นหลัก

ในการเจริญเมตตาภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติพึงน้อมใจไปในมวล
มนุษย์หรือสัตว์โลกทั้งหมด ทั้งที่กำลังพบเห็นและได้ยิน และที่เห็นได้
ด้วยใจ ควรแผ่ความปรารถนาดีไปยังสัตว์ทั้งหมดเหล่านั้นตามที่ตรัสไว้
ในพระสูตรและอรรถกถา ซึ่งมีข้อความว่า

ก. สุขี โหตุ^{๑๔} (เขาจะเป็นสุข)

ข. สุขิตา โหนตุ^{๑๕} (พวกเขาจะเป็นสุข)

^{๑๒} “อเวราติ จ สกสนฺตานเ จ ปเร ปฏิจฺจ ปรสนฺตานเ จ อิตเร ปฏิจฺจ เวราภาโว
ทสฺสีโต. “อพฺยาปชฺชาติอาทิสฺส เวราภาวา ตมฺมุลกพฺยาปาทาภาโว “อนิฆาติ
พฺยาปาทาภาวา ตมฺมุลกทุกฺขาภาโว “สุขี อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุติ ทุกฺขาภาวา
สุเขน อุตฺตภาวปรีหฺรณํ ทสฺสีตฺถนฺติ เอวเมตฺถ วจนสมฺพนฺโห เวทิตฺพโพติ.
(ขุ.ป.อ. ๒/๒๒/๒๔๓)

^{๑๓} วิสุทฺธิ. ๑/๒๔๐/๓๒๒-๒๓

^{๑๔} ที.ม. ๑๐/๓๕๐/๒๓๖, วิสุทฺธิ. ๑/๑๙/๔๐

^{๑๕} ขุ.ขุ. ๒๕/๓/๑๐, วิสุทฺธิ. ๑/๔๒/๑๐๕, ๒๖๑/๓๔๘

ค. สพฺพสฺตฺตา ภวนฺตุ สุขิตฺตฺตา^{๑๖} (ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุข)

หรือจะแผ่ความปรารถนาดีด้วยประโยคสั้นๆ ว่า “เป็นสุข พ้นทุกข์” ก็ได้ หรือว่าคำยาวๆ กว้านั้นว่า “ไร้ทุกข์ ไร้โรค ไร้ภัย เป็นสุข” ก็ได้

ดังนั้น ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในบ้าน กำลังเดินทาง หรือกำลังทำงาน ก็ตาม ถ้าเห็นหรือได้ยินเสียงคนหรือสัตว์ ก็ควรแผ่เมตตาให้อย่างจริงจังว่า “ขอให้เป็นผู้สุขเกิด” ในทำนองเดียวกัน ถ้าได้เห็นหรือได้ยินเสียงกลุ่มคนหรือสัตว์จำนวนมาก ก็ควรแผ่เมตตาในใจด้วยประโยคว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้สุขเกิด” วิธีนี้เป็นการแผ่เมตตาที่ดีและทำได้ง่าย เพราะสัตว์โลกทุกชีวิตย่อมปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งนั้น การเจริญเมตตาวิธีนี้จัดเป็นเมตตาตามโนกรรม คือ เมตตาทางใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกรักอันดีงามที่เกิดขึ้นทางใจ

ในเวลาที่ภิกษุและภรรวาสวดมนต์ทำวัตรนั้น ก็มักจะแผ่เมตตาด้วยบทภาวนาว่า สพฺเพ สฺตฺตา อเวรา โหนฺตุ (ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้สุขเกิด อย่างมีเวรกัน) เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่า เมตตาวจีกรรม เพราะเป็นการแผ่เมตตาด้วยการเปล่งวาจา หรือเวลาที่เราพูดว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้สุขเกิด” ก็จัดว่าเป็นเมตตาวจีกรรมเช่นเดียวกัน

นอกจากการแผ่เมตตาทางใจและวาจาแล้ว ก็ควรพยายามให้ความช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับความสุขด้วยการกระทำทางกายด้วย แต่ในขณะเดียวกัน ก็ควรตระหนักไว้ด้วยว่า หากการกระทำด้วยเมตตานี้ ทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ก็จัดว่า

^{๑๖} บ.ธ. ๒๕/๑๔๕/๓๖๒

เป็นการกระทำที่ไม่มีประโยชน์ ดังนั้น แม้ว่าการทำดีต่อบุคคลอื่นจะเป็นสิ่งที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสติหรือการแผ่เมตตาก็ตาม จะต้องก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ตัวอย่างเช่น หากเดินเข้าไปในตรอกแคบ แล้วเห็นคนเดินสวนออกมา แม้ว่าจะแผ่เมตตาให้คนนั้นด้วยใจ ก็จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงให้ด้วยถ้าคนนั้นเป็นผู้ที่ควรเคารพนับถือ การปฏิบัติเช่นนี้จึงจะจัดได้ว่าเป็นการให้เกียรติและเป็นการแสดงความเมตตาทางกายที่สอดคล้องกับการแผ่เมตตาทางใจ

คนที่แผ่เมตตาแก่ผู้อื่นในขณะที่เดินทางจะต้องขยับที่ให้ผู้ร่วมทางที่ต้องการที่นั่งถ้าหากมีที่พอจะขยับให้ได้ และถ้าเพื่อนร่วมทางต้องหอบหิ้วสัมภาระพะรุงพะรัง ก็ควรช่วยเหลือเท่าที่จะช่วยได้ ส่วนในด้านการประกอบอาชีพการงานนั้น การช่วยแนะนำในสิ่งที่เขาไม่คุ้นเคยก็จัดว่าเป็นการแสดงความเมตตาวิธีหนึ่ง การพูดด้วยถ้อยคำอ่อนหวานนุ่มนวล และปฏิสันถารด้วยท่าทีที่เป็นมิตร มีใบหน้ายิ้มแย้ม รวมไปถึงการช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะสามารถทำได้ ก็เป็นสิ่งที่แสดงความเมตตาและความปรารถนาดี การช่วยเหลือด้วยการกระทำทางกายจัดเป็นเมตตาทางกรรม และการพูดด้วยน้ำเสียงที่อ่อนหวาน จัดเป็นเมตตาทางจิกรรม ดังพระพุทธองค์ตรัสสอนให้แผ่เมตตาทางกาย วาจา ใจ ทั้งในที่ต่อหน้าและลับหลังว่า

“พึงตั้งกายกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง พึงตั้งวจีกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง พึงตั้งมโนกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง”^{๑๗}

^{๑๗} เมตตํ กายกมมํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ อวิ เจว รโห จ. เมตตํ วจีกมมํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ อวิ เจว รโห จ. เมตตํ มโนกมมํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ อวิ เจว รโห จ. (ม.มู. ๑๒/๓๒๖/๒๙๐)



ในการเจริญเมตตาภาวนานั้น มีใจความสำคัญ ๔ คำ คือ

๑. อเวรา โหนตุ = จงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน
๒. อพฺยาปชฺชา โหนตุ = จงเป็นสุขเถิด อย่าปองร้ายกัน
๓. อนีมา โหนตุ = จงเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์
๔. สุขี อุตตานํ ปิริหณตุ = รักษาตนอย่าเป็นสุขเถิด

ประโยคหลังนี้เป็นการแสดงไมตรีจิตและความปรารถนาดีที่มีความสำคัญมาก เพราะสัตว์โลกทุกชีวิตย่อมจะต้องพบกับอันตรายประการต่างๆ จากภายนอกอยู่เป็นนิตย์ นอกจากนั้น ยังมีโรคภัยชนิดต่างๆ และทุกขเวทนาที่อาจเกิดภายในร่างกาย ดังนั้น ทุกคนจึงจำเป็นต้องทำทุกอย่างเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี และมีชีวิตที่สุขสบาย เพราะความสุขกายและสุขใจจะมีได้ก็ต่อเมื่อผู้นั้นไม่ต้องกลัวภัยอันตราย และมีสิ่งจำเป็นในการครองชีพอย่างเพียงพอ ถ้าผู้ใดสามารถรักษาศันท์ ๕ ให้เป็นสุขอยู่ได้ ก็เรียกได้ว่าผู้นั้นประสบความสำเร็จทางโลกอย่างน่าพอใจแล้ว นี่เป็นเหตุผลว่าเหตุใดจึงควรแผ่เมตตาอย่างจริงใจ เมื่อกล่าวคำว่า “รักษาดตนให้เป็นสุขเถิด”

ดังนั้น เมื่อภาวนาว่า สพฺเพ สตุตา อเวรา โหนตุ = ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน ฯลฯ จะได้โอริสเมตตา ๕ ประเภท คุณด้วยการแผ่เมตตา ๔ ชนิด ก็จะได้โอริสเมตตา ๒๐ ชนิด (๕ x ๔ = ๒๐) ต่อจากนั้น เมื่อภาวนาว่า สพฺพา อิตถิโย อเวรา โหนตุ = ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด จงอย่ามีเวรกัน ฯลฯ จะได้โอริสเมตตาแก่บุคคล ๗ จำพวก คุณด้วยการแผ่เมตตา ๔ ชนิด จะได้โอริสเมตตา ๒๘ ชนิด (๗ x ๔ = ๒๘) เมื่อรวมโอริสเมตตา ๒๐ ชนิด กับโอริสเมตตา ๒๘ ชนิด จะได้เมตตา ๔๘ ชนิด เป็นการแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงทิศ เรียกว่า ทิสโอริสเมตตา

ในทำนองเดียวกัน เมื่อแผ่เมตตาให้แก่สัตว์โลกที่อยู่ในทิสบุรพา (ทิสตะวันออก) ว่า ปุรตถิมาย ทิสาย (ในทิสบุรพา) แล้วต่อด้วยประโยคเดิมว่า สพเพ สตตะ อเวรา โหนตุ = ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน ฯลฯ ก็จะเป็นการแผ่เมตตาให้สัตว์โลกในทิสบุรพา ๔๘ ชนิด และเมื่อแผ่เมตตาให้แก่สัตว์โลกในทิสใหญ่ที่เหลืออีก ๓ ทิส คือ ทิสปัจฉิม (ทิสตะวันตก) ๔๘ ชนิด ทิสอุตร (ทิสเหนือ) ๔๘ ชนิด ทิสทักษิณ (ทิสใต้) ๔๘ ชนิด และทิสเฉียง (อนุทิส หรือ วิทิส) อีก ๔ ทิส คือ ทิสอาคเนย์ (ตะวันออกเฉียงใต้) ๔๘, ทิสพายัพ (ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ) ๔๘, ทิสอีสาน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ) ๔๘, ทิสหรดี (ทิศตะวันตกเฉียงใต้) ๔๘ กับทิสเบื้องล่างที่กล่าวว่า เหฏฐิมาย ทิสาย (๔๘) และทิสเบื้องบนที่กล่าวว่า อุปริมาย ทิสาย (๔๘) รวมเป็นทิสทั้งหมด ๑๐ ทิส ทิสละ ๔๘ ชนิด ก็จะเป็นทิสโอริสเมตตา ๔๘๐ ชนิด (๔๘ x ๑๐ = ๔๘๐) ซึ่งเป็นการแผ่เมตตาในทิสทั้ง ๑๐ ดังนั้น เมื่อรวมทิสโอริสเมตตา ๔๘๐ ชนิด กับทิสอโนริสเมตตา ๔๘ ชนิด จึงได้เมตตาารวมทั้งหมด ๕๒๘ ชนิด (๔๘๐ + ๔๘ = ๕๒๘)^{๑๘}

^{๑๘} อตถิ อโนริส ฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ. อตถิ โอริส ฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ. อตถิ ทิสฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ. กติหการะหิ อโนริส ฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ. กติหการะหิ โอริส ฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ. กติหการะหิ ทิสฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ. ปญจการะหิ อโนริส ฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ. สตตะการะหิ โอริส ฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ. ทสการะหิ ทิสฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ.

กตเมหิ ปญจการะหิ อโนริส ฆรณา เมตตะเจโตวิมุตติ. สพเพ สตตะ อเวรา อพฺยาปชฺชา อนีฆา สุขี อุตตานิ ปริหรนตุ. สพเพ ปาณา ฆเปยฺย สพเพ ฆูตา ฆเปยฺย สพเพ ปุคฺคลา ฆเปยฺย สพเพ อตฺตภาวปริยาปณฺหา อเวรา

อพฺยาปชฺชา อนีเฌมา สฺวี่ อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุติ. อีเมหิ ปญฺจหาการเหติ อนนฺโธโส
ผรณา เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ.

กตเมหิ สตฺตหาการเหติ อโธโส ผรณา เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ. สพฺเพ อิตฺถิโย
อเวรฺรา อพฺยาปชฺชา อนีเฌมา สฺวี่ อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ. สพฺเพ ปุริสา ยเปย
สพฺเพ อริยา ยเปย สพฺเพ อนริยา ยเปย สพฺเพ เทวฺา ยเปย สพฺเพ มนุสฺสา
ยเปย สพฺเพ วินิปาติกา อเวรฺรา อพฺยาปชฺชา อนีเฌมา สฺวี่ อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุติ.
อีเมหิ สตฺตหาการเหติ อโธโส ผรณา เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ.

กตเมหิ ทสหาการเหติ ทิสาผรณา เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ. สพฺเพ ปฺรตฺถิมาย
ทิสาย สตฺตา อเวรฺรา อพฺยาปชฺชา อนีเฌมา สฺวี่ อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ. สพฺเพ
ปจฺฉิมาย ทิสาย สตฺตา ยเปย สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย สตฺตา ยเปย สพฺเพ
ทกฺขิณาย ทิสาย สตฺตา ยเปย สพฺเพ ปฺรตฺถิมาย อนฺุทิสาย สตฺตา ยเปย
สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนฺุทิสาย สตฺตา ยเปย สพฺเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย สตฺตา ยเปย
สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย สตฺตา ยเปย สพฺเพ เหมฺ ฐิมาย ทิสาย สตฺตา ยเปย
สพฺเพ อฺุปฺริมาย ทิสาย สตฺตา อเวรฺรา อพฺยาปชฺชา อนีเฌมา สฺวี่ อุตฺตานํ
ปรีหฺรณฺตุ. สพฺเพ ปฺรตฺถิมาย ทิสาย ปาณา ยเปย ฎฺฐา ยเปย ปุคฺคลา ยเปย
อตุตฺถาวปฺริยาปนฺนา ยเปย สพฺพา อิตฺถิโย ยเปย สพฺเพ ปุริสา ยเปย สพฺเพ
อริยา ยเปย สพฺเพ อนริยา ยเปย สพฺเพ เทวฺา ยเปย สพฺเพ มนุสฺสา ยเปย
สพฺเพ วินิปาติกา อเวรฺรา อพฺยาปชฺชา อนีเฌมา สฺวี่ อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ. สพฺเพ
ปจฺฉิมาย ทิสาย วินิปาติกา ยเปย สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย วินิปาติกา ยเปย
สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย วินิปาติกา ยเปย สพฺเพ ปฺรตฺถิมาย อนฺุทิสาย
วินิปาติกา ยเปย สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนฺุทิสาย วินิปาติกา ยเปย สพฺเพ อุตฺตราย
อนฺุทิสาย วินิปาติกา ยเปย สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย วินิปาติกา ยเปย
สพฺเพ เหมฺ ฐิมาย ทิสาย วินิปาติกา ยเปย สพฺเพ อฺุปฺริมาย ทิสาย วินิปาติกา
อเวรฺรา อพฺยาปชฺชา อนีเฌมา สฺวี่ อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุติ. อีเมหิ ทสหาการเหติ
ทิสาผรณา เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ. (ขุ.ป. ๓๑/๒๒/๓๔๑)

“เมตฺตาเจโตวิมุตฺติแผ่ไปโดยไม่ว่าจะจงก็มี เมตฺตาเจโตวิมุตฺติแผ่ไปโดย
จะจงก็มี เมตฺตาเจโตวิมุตฺติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายก็มี



ถามว่า : เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการเท่าไร เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการเท่าไร เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการเท่าไร

ตอบว่า : เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ อย่าง เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๗ อย่าง เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่าง

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ อย่าง อะไรบ้าง คือ

๑. ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่ามีเวรกัน อย่าปองร้ายกัน อย่ามีความทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

๒. ขอสัตว์ที่มีลมหายใจทั้งปวง ฯลฯ

๓. ขอสัตว์ที่เกิดแล้วทั้งปวง ฯลฯ

๔. ขอบุคคลทั้งปวง ฯลฯ

๕. ขอสัตว์ที่มีร่างกายทั้งปวง จงอย่ามีเวรกัน อย่าปองร้ายกัน อย่ามีความทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ อย่างนี้

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๗ อย่าง อะไรบ้าง คือ

๑. ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่ามีเวรกัน อย่าปองร้ายกัน อย่ามีความทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

๒. ขอบุรุษทั้งปวง ฯลฯ

๓. ขอพระอริยะทั้งปวง ฯลฯ

๔. ขอปุถุชนทั้งปวง ฯลฯ

๕. ขอเทวดาทั้งปวง ฯลฯ

๖. ขอมนุษย์ทั้งปวง ฯลฯ

๗. ขออภยสัตว์ทั้งปวง จงอย่ามีเวรกัน อย่าปองร้ายกัน อย่ามีความทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๗ อย่างนี้



เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่าง อะไรบ้าง คือ

๑. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่ามีเวรกัน อย่าปองร้ายกัน อย่ามีความทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

๒. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศปัจฉิม uly

๓. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศอุดร uly

๔. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศทักษิณ uly

๕. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ uly

๖. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศพายัพ uly

๗. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศอีสาน uly

๘. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศเหนือ uly

๙. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง uly

๑๐. ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่ามีเวรกัน อย่าปองร้ายกัน อย่ามีความทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

ขอสัตว์ที่มีลมหายใจทั้งปวงในทิศบูรพา uly สัตว์ที่เกิดแล้วทั้งปวง uly บุคคลทั้งปวง uly สัตว์ที่มีร่างกายทั้งปวง uly สตรีทั้งปวง uly นรุษทั้งปวง uly พระอริยะทั้งปวง uly ปุถุชนทั้งปวง uly เทวดาทั้งปวง uly มนุษย์ทั้งปวง uly

๑. ขออบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่ามีเวรกัน อย่าปองร้ายกัน อย่ามีความทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

๒. ขออบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศปัจฉิม uly

๓. ขออบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศอุดร uly

๔. ขออบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศทักษิณ uly

๕. ขออบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ uly

๖. ขออบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศพายัพ uly

๗. ขออบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศอีสาน uly

๘. ขออบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศเหนือ uly

๙. ขออบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง uly

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ไม่ควรแผ่เมตตาให้บุคคลต่อไปนี้คือ

๑. บุคคลที่ไม่เป็นมิตร หรือผู้ที่เกลียดชัง (อปปิย)
๒. บุคคลที่ใกล้ชิดและเป็นที่รักมาก (อติปปิย)
๓. บุคคลที่เป็นกลางไม่เป็นที่รักหรือที่ชัง
๔. บุคคลที่เป็นศัตรู

เหตุผลคือเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เนื่องจากการแผ่เมตตาให้ศัตรูหรือบุคคลที่เกลียดชังเป็นการฝืนความรู้สึก ส่วนการแผ่เมตตาให้คนที่รักผูกพันมากและคนใกล้ชิด เช่น บุตร ธิดา หรือญาติพี่น้องนั้นยาก เพราะหากบุคคลผู้เป็นที่รักใคร่เกิดความทุกข์หรือป่วยไข้ขึ้นมา ก็จะมักไม่สบายใจ สำหรับการจะแผ่ความปรารถนาดีให้คนที่ไม่รู้จักหรือเป็นกลางในแบบเดียวกับให้คนที่รักนั้นแทบจะเป็นไปไม่ได้ยาก ส่วนผู้เป็นศัตรูยิ่งไม่ต้องพูดถึง เพราะทันทีที่นึกถึง ก็จะจำได้ว่าผู้นั้นได้เคยทำผิดต่อเราไว้อย่างไร^{๑๔}

๑๐. ขอบบยสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่ามีเวรกัน อย่าปองร้ายกัน อย่ามีความทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่างนี้”

^{๑๔} อยญฺหิ เมตฺตา อปปิยบุคคลเเล, อติปปิยสหายเก, มชฺฌตฺเต, เวรํบุคคลเเลติ อิมํสุ จตุสฺส ปจฺมํ น ภาเวตฺพพา. ก็การณา อปปิยาทีสุ ปจฺมํ น ภาเวตฺพพา. อปปิยํ หิ ปิยญฺจาเน จเปนฺโต กิลมฺติ. อติปปิยสหายกํ มชฺฌตฺตญฺจาเน จเปนฺโต กิลมฺติ. อปฺปมตฺตเกปิ จสฺส ทุกฺเข อุปฺปนเน อาโรทนาการบฺพุตฺโต วีย โหติ. มชฺฌตฺตํ คุรุญฺจาเน จ ปิยญฺจาเน จ จเปนฺโต กิลมฺติ. เวรํมนุสฺสโรโต โกโธ อุปฺปชฺชติ, ตสฺมา อปปิยาทีสุ ปจฺมํ น ภาเวตฺพพา. (วิสุทฺธิ. ๑/๒๔๐/๓๒๒-๒๓)

“กล่าวโดยพิสดารแล้ว เมตตาอันไม่ควรเจริญก่อนในบุคคล ๔ จำพวกนี้ คือ ในบุคคลที่เกลียดกัน ในบุคคลที่เป็นสหายรักกันมาก ในบุคคลที่เป็นกลางๆ และในบุคคลที่เป็นศัตรูกัน ถ้ามว่า: เหตุใดจึงไม่ควรเจริญไปในบุคคลที่เกลียด



บุคคลที่ไม่พึงแผ่เมตตาให้ บุคคลที่เราไม่พึงแผ่เมตตาให้ในทุกเวลา คือ

๑. คนเพศตรงกันข้าม

๒. คนที่ตายแล้ว

ในขณะที่แผ่เมตตาให้คนเพศตรงกันข้ามนั้น อาจเกิดราคะขึ้นได้^{๒๐} ดังมีตัวอย่างในอดีต บุตรของอำมาตย์ผู้หนึ่งได้ถามพระมหาเถระผู้เป็นอาจารย์ว่า “ข้าแต่ท่านอาจารย์ กระผมควรแผ่เมตตาไปในบุคคลใด” พระมหาเถระตอบสั้นๆ ว่า “ควรแผ่เมตตาไปในบุคคลผู้เป็นที่รักจึงจะดี” บุตรอำมาตย์ก็ได้กระทำตามคำแนะนำของอาจารย์ โดยได้สมาทานศีล ๘ แล้วเข้าไปนั่งบนอาสนะในห้องกรรมฐานแล้วปิดประตู หลังจากนั้นได้แผ่เมตตาให้ภรรยาซึ่งเป็นที่รักยิ่งด้วยจิตที่แน่วแน่ ในขณะที่แผ่เมตตาอย่างจดจ่อ นั้น ราคะก็บังเกิดขึ้นในจิตอย่างรุนแรง ทำให้ต้องลุกขึ้นจากที่นั่งเพื่อจะไปหาภรรยา โดยลืมไปว่าประตูห้องปิดอยู่จึงเดินชนบานประตู จึงยิ่งเกิดความพลุ่งพล่านเดือดดาลและทุบถีบผนังห้องอยู่

กันเป็นต้นก่อน ตอบว่า : เพราะเมื่อบุคคลนึกถึงคนที่เกลียดกันไว้ในฐานะแห่งคนรัก ย่อมลำบากใจ เมื่อนึกถึงสหายที่รักกันมาไว้ในฐานะแห่งคนกลางๆ ก็ลำบาก หนึ่ง เมื่อทุกข์แม้เล็กน้อยเกิดขึ้นแก่เขา เธอจะถึงกับร้องไห้ออกมา ก็เป็นได้ เมื่อนึกถึงคนกลางๆ ไว้ในฐานะแห่งผู้ที่ควรเคารพและผู้เป็นที่รัก ก็ลำบาก เมื่อระลึกถึงคนที่เป็นศัตรูกัน ความโกรธย่อมเกิดขึ้น ดังนั้น จึงไม่ควรเจริญไปในบุคคลที่เกลียดกันเป็นต้นก่อน”

^{๒๐} ลิงควิสภาเค ปน ตเมว อารพภ โอิโส ภาเวนตสส ราโค อุปปชชติ. (วิสุทฺธิ. ๑/๒๔๐/๓๒๓)

“ส่วนในบุคคลที่มีเพศเป็นข้าศึกกัน เมื่อเจริญโดยเจาะจงถึงผู้มีเพศเป็นข้าศึกกันนั้นเข้า ความกำหนดย่อมเกิดขึ้น”

ทั้งคืน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๑} ใช้คำว่า ทำการต่อสู้อยู่กับผนังห้องตลอดคืน (สพฺพรตฺตี ภิตฺติยฺทุทฺธมาสิ) และได้กล่าวว่า รากะเกิดขึ้นโดยแฝงมาด้วยความเมตตา เพราะความผูกพันที่เกิดจากรากะนั้นมีพลังมาก จึงไม่ควรแผ่เมตตาไปในบุคคลเพศตรงกันข้าม

อย่างไรก็ตาม การแผ่เมตตาเพียง ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง เพื่อเป็นการเจริญกุศลและเพิ่มพูนบารมีนั้นอาจกระทำได้โดยไม่มีผลเสีย ส่วนการห้ามแผ่เมตตาให้คนที่ตายแล้วนั้น เพราะไม่ทำให้เกิดอัปนาमानสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่แน่น หรือแม้แต่อุปจารสมาธิซึ่งเป็นสมาธิที่อ่อนกว่า อัปนาमानก็เกิดไม่ได้^{๒๒}

ในอดีตกาล ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งได้เจริญเมตตาตามานไปให้อาจารย์ของตน แต่กลับไม่สามารถบรรลุสมาธิซึ่งเคยบรรลุมาแล้ว เมื่อสอบถามเหตุผลจึงทราบว่าย่อาจารย์ท่านนั้นได้มรณภาพไปแล้ว หลังจากนั้นจึงได้เจริญเมตตาตามานไปยังบุคคลอื่น ก็สามารถบรรลุเมตตาตามานได้ด้วยเหตุนี้ จึงไม่แนะนำให้เจริญเมตตาตามานไปยังบุคคลที่ตายแล้ว

ในลำดับแรก ผู้ปฏิบัติควรแผ่เมตตาด้วยคำภาวนาว่า “ขอข้าพเจ้าจงมีความสุข ขอข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์” หรือ “ขอข้าพเจ้าอย่ามีเวรกับใคร อย่าได้บ่งร้ายใคร อย่ามีความทุกข์ และรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด” ในการแผ่เมตตาให้ตนเองมีความสุขกายสุขใจนั้น จุดประสงค์มิใช่เพื่อเป็นการบำเพ็ญบารมี หรือเป็นการอบรมสมาธิ แต่เพื่อ

^{๒๑} วิสุทธิ. ๑/๒๔๐/๓๒๓

^{๒๒} กาลกเต ปน ภาเวนโต เนว อปฺปนํ, น อุปจาร์ ปาปฺพนาคิ. (วิสุทธิ. ๑/๒๔๐/๓๒๓)

“ส่วนในคนที่เสียชีวิตแล้ว เมื่อเจริญไปถึงไม่ถึงอัปนา ไม่ถึงอุปจาระได้เลย”

แสดงว่า สัตว์โลกทั้งหลายล้วนปรารถนาจะมีชีวิตที่เป็นสุข ปราศจากความทุกข์เหมือนกันทุกคน นี่คือเหตุผลที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคสอนให้แผ่เมตตาให้ตนเองเป็นอันดับแรก ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ในคถาว่า

“บุคคลตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบใครซึ่งเป็นที่รักยิ่งว่าตนในที่ไหนๆ เลย สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ก็รักตนมากเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น”^{๒๓}

หลังจากได้แผ่เมตตาให้ตนเองด้วยคำภาวนาตามตัวอย่างข้างต้นแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงแผ่เมตตาให้แก่ครูหรืออาจารย์ที่สมควรจะได้รับความเคารพรัก หรือให้แก่คุณปู่ คุณตา คุณพ่อ หรือคุณลุง เป็นต้น หรือในกรณีผู้ปฏิบัติที่เป็นหญิง ควรแผ่เมตตาให้แก่คุณย่า คุณยาย คุณแม่ หรือคุณป้า คุณน้า เป็นต้น ด้วยคำภาวนาว่า “ขอท่านอาจารย์จงเป็นสุขๆ เกิด จงอย่ามีความทุกข์เลย” หรือ “ขอคุณปู่ คุณพ่อ และคุณลุงจงเป็นสุขๆ เกิด” หรือในกรณีของผู้ปฏิบัติหญิง ก็ภาวนาว่า “ขอคุณยาย คุณแม่ และคุณป้าจงเป็นสุขๆ เกิด จงอย่ามีความทุกข์เลย” วิธีนี้จะทำให้สามารถแผ่เมตตาได้ ๑ ครั้งในทุก ๓ วินาที นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติยังอาจแผ่เมตตาให้บุคคลอื่นที่เหมาะสมจะได้รับความเคารพรักก็ได้

ในการแผ่เมตตานี้ ผู้ปฏิบัติพึงน้อมใจส่งความปรารถนาดีไปยังบุคคล แล้วภาวนาว่า “ขอท่านจงมีความสุข” ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง ติดต่อกัน ถ้าประสงค์จะบรรลุมานสมาธิ ควรแผ่เมตตาเช่นนี้ตลอดทั้งวันคืนโดยไม่หยุด ยกเว้นเวลานอนหลับหรือพักผ่อนชั่วขณะ

๒๓

สพฺพทา ทิสสา อนุปริคมฺม เจตสา
เอวํ ปิโย ปุณฺณ อุตฺตา ปเรสํ

เนวชฺชเมทา ปิยตรมตฺตนา กฺวจิ
ตสฺมา น หีเส ปรมตฺตกาโม.

(ขุ.อุ. ๒๕/๔๑/๑๕๙)

เท่านั้น ในขณะที่แผ่เมตตาานั้น อาจมีความคิดที่เป็นอกุศลแทรกเข้ามาในจิต เรียกว่า นิรวรณ แต่ทันทีที่ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ ความคิดนั้นก็จะหายไปเอง หลังจากนั้น ให้แผ่เมตตาอย่างต่อเนื่องเรื่อยไป เมื่อสมาธิมีกำลังมากขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านก็จะลดน้อยลงตามลำดับ ถ้าสมาธิแก่กล้าเต็มที่ จิตใจจะไม่ซัดส่ายไปในที่ต่างๆ แต่จะแน่วแน่อยู่นับบุคคลที่กำลังแผ่เมตตาให้นั้น นี่เป็นการบรรลุอุपाจารสมาธิ เพราะนิรวรณถูกขจัดไปแล้ว และหลังจากนั้นก็บรรลุอุทานสมาธิต่อไป

การเจริญกรุณา

การเจริญกรุณา คือ การแผ่ความสงสารไปสู่สรรพสัตว์โดยปริกรรมว่า ทุกขา มุจจนตุ (จงพ้นจากทุกข์) การเจริญกรณานี้ควรปฏิบัติในขณะที่พบกับบุคคลผู้น่าสงสารกำลังประสบทุกข์อยู่

คำว่า กรุณา แปลได้ตรงกับคำว่า สงสาร หมายถึง “ปรารถนาให้ผู้ที่มีความทุกข์จงพ้นจากทุกข์นั้น” โดยไม่มีความหมายอื่นเข้ามาเจือปน จึงเป็นความหมายที่ตรงตัวและชัดเจน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า มีลักษณะเป็นไปด้วยอาการกำจัดความทุกข์ (ทุกข์าปนยนา การปวตฺติลกฺขณา)^{๒๔}

ถ้ามีคนกำลังประสบความทุกข์ ผู้ที่ใจดีย่อมต้องการช่วยกำจัดความทุกข์นั้นให้หมดไป เรียกได้ว่าเป็นความสงสาร ดังนั้น ถ้าผู้อื่นกำลังประสบทุกข์ หมายถึง ถ้าเห็นหรือได้ยินว่าใครกำลังได้รับทุกข์ กรุณาจึงทำให้หัวใจของคนดีหวั่นไหวด้วยความกรุณาสงสาร กล่าวอีกอย่างหนึ่ง กรุณาเป็นสภาวะกำจัดความทุกข์ของคนอื่น

^{๒๔}วิสุทธิ. ๑/๒๖๓/๓๔๙

คำถามอาจมีว่า มีการกำจัดความทุกข์ไปจริงหรือไม่ ตอบได้ว่า อาจมีการช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้นั้นให้พ้นจากทุกข์ที่ได้รับ หรืออาจไม่ช่วยเหลือเลยก็ได้ แม้ว่าความทุกข์จะไม่ได้ถูกกำจัด แต่ผู้ที่มีใจกรุณานั้นก็ยังมีความต้องการกำจัดทุกข์ให้ผู้นั้น กล่าวคือมีความสงสารเห็นใจผู้ที่ตกทุกข์ และปรารถนาจะช่วยกำจัดทุกข์แก่ผู้ตกทุกข์ เช่น เมื่อเห็นคนเจ็บไข้ ผู้มีใจกรุณาย่อมรู้สึกสงสาร ต้องการให้เขาได้รับการรักษา หรือให้หายป่วยโดยเร็ว แต่ถึงจะต้องการช่วยเหลือเพียงไร หากผู้นั้นไม่มีความสามารถที่การรักษาได้ ก็ไม่อาจช่วยได้จริง แม้ไม่อยู่ในฐานะที่จะช่วยเหลือได้ แต่ความต้องการช่วยเหลือนั้นก็จัดเป็นความกรุณาด้วย

กล่าวอีกอย่างหนึ่ง กรุณาเป็นสภาวะขัดขวางความสุขของตน ดังนั้น กรุณาจึงมีลักษณะขัดขวางไม่ให้ตนมีความสุข บุคคลที่มีจิตกรุณาย่อมเสียโอกาสที่จะหาความสุขให้ตนเองเพราะคอยช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ถ้าเห็นใครทุกข์ร้อน เขาก็พร้อมช่วยเหลือ บางครั้งอาจต้องอดหลับอดนอนเพราะต้องช่วยดูแลคนอื่นให้สุขสบาย ถ้าพบเห็นคนเจ็บป่วย เขาก็จะช่วยพยาบาลเท่าที่จะทำได้ จนบางครั้งทำให้ตนเองเหน็ดเหนื่อยหรือไม่สบาย แพทย์คนหนึ่งป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหาร เพราะยุ่งกับการดูแลคนไข้จนรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ภายหลังเขาเสียชีวิตเพราะโรคกระเพาะตั้งแต่อายุยังน้อย ดังนั้น ความกรุณาสงสารนี้จึงอาจเป็นสิ่งขัดขวางความสุขของตนเอง^{๒๕}

^{๒๕} คำว่า กรุณา มีความหมาย ๓ ประการ พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (วิสุทธิ. ๑/๒๖๓/๓๔๙) ดังนี้

๑) สภาวะทำให้หัวใจของคนดีหวั่นไหวเมื่อพบทุกข์ของคนอื่น = ปรทกฺเข สติ สาธุณํ หทยกมฺปนํ กโรตฺติ กรุณา (กร ธาตุ = กระทำ + รุณ บั๊จย + อา อิตถิบั๊จย ลบ รุ ของ กร ธาตุ)

ความกรุณานี้มีสภาพอ่อนโยนนุ่มนวลอย่างยิ่ง คนที่จิตใจดีมักจะสงสารเห็นใจคนที่ได้รับทุกข์ แต่ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่สงสารเห็นใจผู้อื่นที่กำลังตกทุกข์ได้ยากมักไม่ใช่คนดี เหตุนี้กรุณาจึงเป็นธรรมที่คนดีพึงเสพและพัฒนาให้มีขึ้นในตน ตามธรรมดาแล้ว แม้ในขณะที่ไม่ได้เจริญภาวนาอยู่ เราก็ควรมีความเห็นใจเมื่อพบเห็นคนที่น่าสงสาร เพราะทุกครั้งที่มีจิตคิดสงสารเกิดขึ้น ก็ถือว่าเป็นการเจริญกุศลอย่างหนึ่ง การเจริญกรุณาภาวนา มีวิธีการคล้ายกับการเจริญเมตตาภาวนา คือไม่ควรเริ่มด้วยการเจริญกรุณาในคนที่ใกล้ชิด ในคนที่รักมาก ในคนที่ เป็นกลาง หรือในคนที่ เป็นคู่แ้ว หรือเป็นศัตรูกัน ทั้งนี้เพราะคนที่รักย่อมจะเป็นที่รักอยู่แล้วจึงไม่ต้องสงสาร และในทำนองเดียวกัน คนที่รักมาก ก็ย่อมเป็นที่รักมากอยู่แล้วจึงไม่จำเป็นต้องสงสาร สำหรับคนที่ เป็นเพศตรงกันข้ามก็ไม่ต้องเจริญกรุณา ในระยะเริ่มแรก เพราะอาจเกิดราคะขึ้นได้ และก็ไม่ต้องเจริญกรุณาในคนที่ตายแล้วเพราะไม่จำเป็น

๒) สภาวะกำจัดความทุกข์ของคนอื่น = กิณาติ ปรทุกุขํ หีสติ วินาเสตติ กรุณา (กิ ธาตุ = ทำลาย + รุณ ปัจจัย แปลง อี ใน กิ เป็น อ)

๓) สภาวะที่ถูกแผ่ไปด้วยการกระจายไปในผู้มีทุกข์ = กิริยติ ทุกฺขิตฺเตสุ ผรณฺวเสน ปสารียตติ กรุณา (กิริ ธาตุ = แผ่ไป + รุณ ปัจจัย + อา อิตถิปัจจย แปลง อี ใน กิ เป็น อ และลบ ร ของ กิริ ธาตุ

นอกจากนั้น ยังมีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า “สภาวะปิดกั้นความสุข” มีรูปวิเคราะหฺ์ กํ รุณฺหตฺติ กรุณา (ก = ความสุข + รุธิ ธาตุ = ปิดกั้น + ณ ปัจจัย + อา อิตถิปัจจย) ตามที่กล่าวไว้ในฎีกาของทีฆนิกาย (เล่ม ๑ หน้า ๓) และ สัททนีติปกรณ์ (ธาตุมาลา หน้า ๔๘๘)

ในคัมภีร์วิภังค์ได้ตรัสว่า

กถณจ ภิกขุ กรุณาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ผริตฺวา วิหริติ. เสยฺยถาปี นาม เอกํ ปุคฺคํ ทุคฺคํ ทุรฺรูปํ ทิสฺวา กรุณาเยยฺย, เอวเมว สพฺพสฺสฺเต กรุณาย ผริติ.^{๒๖}

“ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยกรุณาย่อมแผ่กรุณาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่นั้นอย่างไร คือ ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยกรุณา ย่อมแผ่กรุณาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวงทุกๆ จำพวก เหมือนอย่างที่ได้เห็นคนที่ตกทุกข์ได้ยากคนหนึ่งแล้วพึงเกิดความกรุณาขึ้น”

ด้วยเหตุนี้ ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค^{๒๗} จึงกล่าวว่า แรกทีเดียวพึงแผ่กรุณาในบุคคลที่น่าสงสารที่ได้รับทุกข์มาก่อน กล่าวคือ พึงแผ่กรุณา

^{๒๖} อภ.วิ. ๓๕/๖๕๓/๒๔๘

^{๒๗} “กถณจ ภิกขุ กรุณาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ผริตฺวา วิหริติ. เสยฺยถาปี นาม เอกํ ปุคฺคํ ทุคฺคํ ทุรฺรูปํ ทิสฺวา กรุณาเยยฺย, เอวเมว สพฺพสฺสฺเต กรุณาย ผริตฺติ วิภงฺเก ปน วุตฺตตฺตา สพฺพปจฺมํ ตาว ภินฺนจิตฺวา กรุณายิตฺตพฺพรูปํ ปรมกิจฺจปฺปุตฺตํ ทุคฺคํ ทุรฺรูปํ กปณปฺริสํ ฉินฺนาหารํ กปาลํ ปฺรโต จเปตฺวา อนาถสาลาย นิสินฺนํ หตฺถปาเทหิ ปคฺชนนฺตกิมิถนํ อฏฺฐสฺสรํ กรโหนตํ ทิสฺวา “กิจฺฉํ วตายํ สโต อาปนโน, อปเปว นาม อิมฺมหา ทุคฺขา มุจฺเจยฺยาติ กรุณา ปวตฺเตตฺตพฺพา. ตํ อลภนฺเตน สุชิโตปี ปาปการี ปุคฺคโล วชฺเชน อุปเมตฺวา กรุณายิตฺตพฺโ. (วิสุทฺธิ. ๑/๒๕๙/๓๔๕)

“อนึ่ง ในคัมภีร์วิภังค์ตรัสว่า ‘ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยกรุณาย่อมแผ่กรุณาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่นั้นอย่างไร คือ ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยกรุณา ย่อมแผ่กรุณาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวงทุกๆ จำพวก เหมือนอย่างที่ได้เห็นคนที่ตกทุกข์ได้ยากคนหนึ่งแล้วพึงเกิดความกรุณาขึ้น’ ดังนั้น ก่อนอื่นหมด ผู้ปฏิบัติได้พบใครสักคนที่น่าสงสาร มีรูปร่างน่าเกลียด ถึงความลำบากเต็มประดา ยากแค้นแสนเข็ญ เป็นคนกำพร้า อดอยาก นอนอยู่ที่ศาลาคนอนาถา วางเศษกระเบื้อง

ในคนที่กำลังได้รับความทุกข์อย่างหนักเป็นอันดับแรก เช่น คนที่มีเคราะห์ร้ายมาก หรือคนที่ยากจนเฉีญใจ ไม่มีญาติมิตรให้พึ่งพาอาศัย หรือคนป่วยที่นอนร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวดโดยไม่มีหมอรักษา หรือคนโรคเรื้อนที่น่าสมเพชไม่มีใครอยากเข้าใกล้ เมื่อเห็นคนที่น่าสงสารเหล่านี้ ความกรุณาสงสารจะเกิดขึ้นในใจได้ง่าย

ถ้าไม่พบเห็นคนที่น่าสงสาร ก็ควรเจริญกรุณาในคนมีความสุขที่ทำอกุศลกรรม โดยเปรียบคนเช่นนี้เหมือนคนที่กำลังรอคำสั่งประหารชีวิต หรือกำลังจะถูกประหารชีวิต ดังมีสาธกต่อไปนี้

ในสมัยโบราณ นักโทษที่ถูกตัดสินประหารชีวิตจะถูกประจานด้วยการเอาเชือกมัดแล้วพาเดินไปตามถนนสู่ที่ประหาร เมื่อไปถึงแต่ละทางแยก ก็ให้นักโทษหยุดเดินแล้วโบยด้วยหวายหนึ่งร้อยครั้ง ผู้ที่ถูกพาตัวไปสู่ที่ประหารนั้น มักจะได้รับอาหารอย่างดีมีรสเลิศจากคนใจดีที่กรุณาสงสารคนที่ใกล้จะถูกประหาร ฝ่ายนักโทษก็พยายามหาความสุขเล็กๆ น้อยๆ จากการกินอาหารที่คนให้ แต่คนส่วนมากที่ดูอยู่นั้นไม่เห็น ว่านักโทษมีความสุขแต่อย่างใด พวกเขาสงสารนักโทษที่เดินเข้าไปใกล้ความตายทุกขณะ บุคคลที่กำลังเจริญกรณาก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าจะเห็นคนมีความสุขที่ทำบาป เขาก็อาจเจริญกรุณาในบุคคลที่ทำบาปนั้น โดยพิจารณาว่า คนที่ทำบาปแม้จะเป็นสุขอยู่ในขณะนี้ แต่อีกไม่นานก็ต้องได้รับทุกข์ เพราะเมื่อเขาตายไปจะต้องไปเกิดในอบายภูมิเนื่องด้วยบาปที่ได้ทำไว้

ไว้ข้างหน้า มีหมุ่นอนออกจากมือและเท้า ทำเสียงครวญครางอยู่ ฟังยังกรุณาให้เป็นไปว่า ‘สัตว์ผู้ถึงซึ่งความทุกข์ยากหนอ โฉนเล่าหนอเขาจะพึ่งพ้นจากทุกข์นี้ได้’ เมื่อไม่ได้คนเฉีญใจเช่นนั้นเป็นอารมณ์ แม้บุคคลผู้มีความสุขแต่มักทำบาป ก็พึงเจริญกรุณาได้โดยเปรียบกับโจรที่เขาจะฆ่าก่อน”



ในปัจจุบันนี้ก็เห็นได้ไม่ยากนัก เช่น คนที่เป็นทุกข์เพราะถูกเบียดเบียนรังแก คนที่เป็นโรคร้ายแรง หรือคนที่ยากจนแร้นแค้น คนที่นำสงสารเหล่านี้เห็นได้ทั่วไป ดังนั้นจึงควรเจริญกรุณาในคนพวกนี้

การเจริญกรณามีอยู่วิธีเดียว ต่างจากการเจริญเมตตาซึ่งทำได้หลายวิธี ในการเจริญกรุณา ฟังภาวนาว่า ทุกขา มุจจนตุ แปลว่า “จงพ้นจากทุกข์เถิด” ถ้าเป็นการเจริญกรุณาในสัตว์ทั้งปวงฟังกล่าวว่า สพเพ สตตะ ทุกขา มุจจนตุ “ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด” ถ้าต้องการแผ่กรุณาให้บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ฟังกล่าวชื่อในเวลาแผ่กรุณาว่า “ขอให้...จงพ้นทุกข์เถิด”

ความทุกข์ที่ต้องการให้หลุดพ้นนี้ หมายถึงความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นในขณะนั้น และพึงเจริญกรุณาอย่างต่อเนื่องและจริงใจ มีความปรารถนาให้บุคคลนั้นพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง

การเจริญกรุณาวิธีนี้ สามารถนำมาใช้ได้กับทุกกรณี เช่น บุคคลที่ประสบทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ จากภัยธรรมชาติ จากการถูกกลั่นแกล้ง หรือมีความไม่สบายใจก็ได้ และถึงแม้จะไม่มีความทุกข์ที่มองเห็นได้ บุคคลนั้นก็ย่อมมีทุกข์ที่เกิดจากการแก่ เจ็บ และตาย ซึ่งเป็นวิญญูทุกข์อยู่เสมอ ในกรณีนี้ ควรเจริญกรุณาโดยปรารถนาให้บุคคลนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ

ในขณะที่เจริญกรุณาโดยนึกถึงผู้ที่กำลังประสบทุกข์อยู่นั้น “ศัตรู” จากที่ไกลหรือไกลอาจปรากฏขึ้นในความคิด ถ้าผู้เจริญกรณารู้สึกเกิดโทมนัสเสียใจ ความเสียใจนี้เป็นศัตรูไกลของกรุณา เพราะใกล้เคียงกับกรุณาด้วยการเห็นวิบัติเหมือนกัน บางครั้งอาจจะอยากแก้แค้นต่อศัตรูที่เคยทำผิดต่อเรา เช่น ถ้าเห็นสุนัขตัวหนึ่งกำลังกัดสุนัขอีกตัวหนึ่ง อาจ



รู้สึกอยากเอาไม้ตีสุนัขตัวที่กัดด้วยความสงสารตัวที่ถูกกัด หรือถ้าคนเห็นงูกำลังกัดกบอยู่ กบร้องด้วยความตกใจและเจ็บปวด คนที่เห็นเหตุการณ์อยู่เกิดความสงสารกบและปรารถนาให้กบนั้นพ้นจากการถูกงูกิน ความรู้สึกนี้เป็นความกรุณา หลังจากนั้น เขาอาจคิดจะติงเพื่อช่วยกบ ความอยากติงเป็นความโกรธที่เรียกว่า วิหิงสา จึงเกิดขึ้นต่อจากกรุณา จัดเป็นศัตรูที่อยู่ไกล เพราะมีสภาวะขัดแย้งกับกรุณา เราจำเป็นต้องกำจัดศัตรูทั้งใกล้และไกลให้หมดไป และเจริญเฉพาะกรุณาที่บริสุทธิ์เท่านั้น

ขั้นต่อไป ผู้เจริญกรุณาจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์ ทั้งด้วยการกระทำและด้วยคำพูดให้ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อให้ความทุกข์นั้นบรรเทาลง การช่วยเหลือที่กระทำทางกาย เรียกว่า “กรุณากายกรรม” การช่วยทางวาจา เรียกว่า “กรุณาวจีกรรม” ถ้าไม่สามารถช่วยด้วยกายหรือวาก็อาจเจริญกรุณาทางใจ ด้วยการแผ่ความกรุณาให้ยกตัวอย่าง เช่น วัว ควาย แพะ หมู และเปิดไก่ ที่กำลังจะถูกฆ่าที่โรงฆ่าสัตว์แม้จะสงสารสักเพียงใด เราก็ไม่สามารถช่วยสัตว์ที่น่าสงสารเหล่านั้น นอกจากให้ความสงสาร ซึ่งเป็นมโนกรรมเท่านั้น ถ้าความรู้สึกกรุณาเกิดขึ้นในขณะภาวนาว่า “ขอสัตว์เหล่านี้พ้นจากทุกข์เถิด” ก็จัดเป็นกุศล ถ้าเขาเป็นผู้ที่เคยสั่งสมบารมีมาแล้ว ก็อาจบรรลुरुณญาณ ในขณะเจริญกรุณาได้

การเจริญกรุณาไม่ง่ายเหมือนกับการเจริญเมตตา เพราะการเจริญเมตตาสามารถทำได้ด้วยการแผ่ความเมตตาที่มีอยู่ภายในออกไปว่า “ขอให้เขาเป็นสุขเถิด” หรือ “จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” แต่การแผ่กรุณานั้น จะต้องแผ่ความรู้สึกสงสารไปยังผู้ที่น่าสงสาร การแผ่กรุณาไปยังคน

ที่มีความสุขนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างไรก็ตาม การฝึกเจริญกรุณาให้แก่สัตว์ทั้งปวงมีแสดงไว้ในพระบาลี ซึ่งในบรรดาสัตว์เหล่านั้น ย่อมจะมีสัตว์ที่นำเสนออยู่จำนวนมาก

สัตว์ที่อยู่ในนรกย่อมต้องประสบทุกข์ทรมานอย่างสาหัส บรรดาเปรตก็ต้องทนทุกข์อย่างมากมายเช่นเดียวกัน สัตว์ดิรัจฉาน เช่น วัวควาย แพะ หมู เป็ด ไก่ เป็นต้นก็มีชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ส่วนมนุษย์นั้น บางพวกก็ทุกข์เพราะถูกผู้ที่มีอำนาจมากกว่าข่มเหงรังแก บ้างก็เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ บ้างก็ยากจนข้นแค้นแสนสาหัส บางพวกก็มีทุกข์ทั้งทางกายและทางใจเนื่องด้วยการวิวาทบาดหมางในหมู่พวกของตน บางพวกก็ถูกบีบคั้นด้วยความแค้น ความเจ็บ และความตาย บางพวกก็โศกเศร้าเพราะต้องสูญเสียคนที่รักยิ่งไป บางพวกเป็นทุกข์เพราะธุรกิจล้มเหลว หรือเพราะสูญเสียทรัพย์สมบัติ บางพวกทุกข์เพราะต้องพลัดพรากจากคนที่รัก สำหรับในหมู่เทวดานั้น เป็นทุกข์เพราะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาบ้างเมื่อมีนิमितมาปรากฏให้รู้ตัวว่าต้องตายก็เศร้าเสียใจ ดังนั้น จึงควรเจริญกรุณาถึงสัตว์โลกที่กล่าวถึงนี้ข้างต้นแล้วปรารถนาให้ทั้งหมดพ้นจากทุกข์เหล่านั้น โดยกล่าวคำภาวนาดังต่อไปนี้

- ขอสัตว์ทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ สุตตา)
- ขอสัตว์ที่มีลมหายใจทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ ปาณา)
- ขอสัตว์ที่เกิดแล้วทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ ภูตา)
- ขอบุคคลทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ ปุคฺคฺลา)
- ขอสัตว์ที่มีร่างกายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ อตฺตภาว

ปริยาปณฺหา)

คำภาวนาข้างต้น เป็นการเจริญอโนธสิกรูณาแก่บุคคล ๕ ประเภท ต่อไปเราจะเจริญอโนธสิกรูณา ๗ ประเภทว่า

- ขอสตรีทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺพา อิตฺถิโย)
- ขอบุรุษทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ ปุริสา)
- ขอพระอริยะทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ อริยา)
- ขอปุถุชนทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ อนริยา)
- ขอเทวดาทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ เทวา)
- ขอมนุษย์ทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ มนุสฺสา)
- ขอสัตว์ในอบายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ (สพฺเพ วินิปาติกา)

ที่กล่าวนี้เป็นคำภาวนาสำหรับเจริญอโนธสิกรูณา ๗ ประเภท ซึ่งเมื่อรวมเข้ากับอโนธสิกรูณา ๕ ประเภท จะได้ทิสอาโนธสิกรูณา ๑๒ ประเภท คือการแผ่กรุณาโดยไม่ได้ระบุทิศหรือขอบเขต ถ้าเจริญกรุณาโดยระบุทิศหรือขอบเขตด้วย คือ ทิสอาโนธสิกรูณา ก็จะได้ทิสละ ๑๒ ประเภท เมื่อคูณด้วยทิศ ๑๐ ก็จะได้ ๑๒๐ ประเภท

ขอให้เราเจริญกรุณา ๑๒๐ ประเภท โดยกล่าวคำภาวนาดังต่อไปนี้

- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงพ้นจากทุกข์
- ขอสัตว์ที่มีลมหายใจทั้งปวง ในทิศบูรพา จงพ้นจากทุกข์
- ขอสัตว์ที่เกิดแล้วทั้งปวง ในทิศบูรพา จงพ้นจากทุกข์
- ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศบูรพา จงพ้นจากทุกข์
- ขอสัตว์ที่มีร่างกายทั้งปวง ในทิศบูรพา จงพ้นจากทุกข์
- ขอสตรีทั้งปวง ในทิศบูรพา จงพ้นจากทุกข์
- ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศบูรพา จงพ้นจากทุกข์
- ขอพระอริยะทั้งปวง ในทิศบูรพา จงพ้นจากทุกข์



- ขอปุณฺณทั้งปวง ในทิสฺสุรพา จงพินจากทุกฺข
- ขอเวทนาทั้งปวง ในทิสฺสุรพา จงพินจากทุกฺข
- ขอมนุสฺสทั้งปวง ในทิสฺสุรพา จงพินจากทุกฺข
- ขอบายสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺสุรพา จงพินจากทุกฺข

ข้างต้นนี้เป็นการแผ่กรุณา ๑๒ ประเภท ไปในทิสฺสุรพา ส่วนในทิสฺที่เหลืออีก ๙ ทิสฺ ก็ทำนองเดียวกัน ขอให้เราภาวนาดังต่อไปนี้

- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺปัจฉิม จงพินจากทุกฺข ๗
- ขอบายสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺปัจฉิม จงพินจากทุกฺข
- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺสุตฺร จงพินจากทุกฺข ๗
- ขอบายสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺสุตฺร จงพินจากทุกฺข
- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺทักขิณ จงพินจากทุกฺข ๗
- ขอบายสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺทักขิณ จงพินจากทุกฺข
- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺอาคเนย์ จงพินจากทุกฺข ๗
- ขอบายสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺอาคเนย์ จงพินจากทุกฺข
- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺพายัพ จงพินจากทุกฺข ๗
- ขอบายสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺพายัพ จงพินจากทุกฺข
- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺอีสาน จงพินจากทุกฺข ๗
- ขอบายสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺอีสาน จงพินจากทุกฺข
- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺหริตี จงพินจากทุกฺข ๗
- ขอสัตว์ในอบายทั้งปวง ในทิสฺหริตี จงพินจากทุกฺข
- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺเบ็องล่าง จงพินจากทุกฺข ๗
- ขอสัตว์ในอบายทั้งปวง ในทิสฺเบ็องล่าง จงพินจากทุกฺข
- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺเบ็องบน จงพินจากทุกฺข ๗
- ขอบายสัตว์ทั้งปวง ในทิสฺเบ็องบน จงพินจากทุกฺข



เมื่อเจริญทิสานโณิสกรณาครบทั้ง ๑๒๐ ประเภทแล้วรวมกับทิสานโณิสกรณา ๑๒ ประเภท จะทำให้ได้วิธีเจริญกรณาครบ ๑๓๒ ประเภท

การเจริญมุกิตา

มุกิตา หมายความว่า ความพลอยยินดี เป็นความยินดีในความ สุขความสำเร็จและสมบัติของผู้อื่น บางคนเห็นคนอื่นอยู่ดีมีสุขกว่า ตนเองก็รู้สึกริษยา ซึ่งในภาษาบาลีเรียกว่า อิสสา แต่มุกิตามีลักษณะ ตรงข้ามกับความริษยา ผู้ที่มีความริษยาจะไม่อยากเห็นคนอื่นมีความสุข ความเจริญหรือประสบความสำเร็จในชีวิตและการงาน ไม่อยากเห็นผู้อื่นมีบิภวาร หรือมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีการศึกษาดี มีตำแหน่งหน้าที่การงานดี และได้รับเกียรติยศชื่อเสียง แต่คนที่มุกิตานั้นจะยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความสำเร็จในหน้าที่การงาน สามารถทำจิตใจให้เป็นสุขไปด้วย โดยอาจกล่าวว่า “ขอให้มีความสุขความเจริญ” ดังมีข้อความในภาษาบาลีว่า โมทติ วตายํ สตุโต อโห สาธุ อโห สุขุญฺ (บุคคลนี้เพลิดเพลินยินดีอยู่หนอ ช่างดีจริงหนอ) หรือกล่าวว่า ยถาลทฺธ สมฺปตฺติโต มา วิคฺฉนฺตุ (จงอย่าวิบัติจากสมบัติที่ตนได้รับแล้ว) การน้อมใจไปเช่นนี้ เรียกว่า มุกิตา ซึ่งเป็นธรรมที่แสดงถึงความมีจิตใจสูง และสะอาดบริสุทธิ์

โดยทั่วไปแล้ว คนส่วนใหญ่มักไม่รู้จักเจริญมุกิตา ถ้าเห็นคนที่ดีกว่าหรือสูงกว่าตนเอง มักรู้สึกริษยา แต่ความจริงการเจริญมุกิตาจะทำให้เราได้รับกุศลโดยที่ไม่ต้องเสียทรัพย์แต่อย่างใด เพียงทำจิตใจให้รู้สึกยินดีกับความสำเร็จและความสุขของผู้อื่นเท่านั้น ผู้ที่สามารถขจัดความรู้สึกริษยาเมื่อเห็นผู้อื่นดีกว่าตนเองก็จะประสบความสำเร็จก้าวหน้าต่อไป

บุคคลนั้นย่อมประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม ปราศจากอุปสรรคอันตรายในสังสารวัฏอันยาวนาน เพราะเขาจะรู้จักพัฒนาจิตของตน และนำไปสู่การพัฒนาตนให้สูงขึ้น

การเจริญมูทิตาแก่คนอื่นที่สูงส่งกว่าตัวเรา ทำได้ง่ายกว่า แต่เราอาจเจริญมูทิตาแก่คนอื่นที่เสมอกับเรา หรือต่ำกว่าเราก็ได้ เพียงแต่อาจทำได้ยากกว่า การเจริญมูทิตาแก่คนที่เสมอกับเรา ยังพอทำได้บ้าง แต่การเจริญมูทิตาแก่คนที่ตกต่ำกว่าเรา ทำได้ยาก เพราะเรามักเกิดความกรุณาสงสารมากกว่าจะเกิดมูทิตา การเจริญมูทิตานั้นก็เหมือนกับการเจริญเมตตากับกรุณา คือ เจริญทางกาย ทางวาจา และทางใจ ทางกายก็เป็นการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ประสบความสำเร็จอยู่แล้วให้ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทางวาจาก็เป็นการแนะนำเขาให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น ทางใจก็เป็นการพลอยยินดีกับความสำเร็จของผู้นั้น

บุคคลควรแผ่มูทิตาให้คนที่เป็เพื่อนสนิทที่มีใบหน้ายิ้มแย้มอยู่เสมอเป็นลำดับแรก หรือเมื่อเห็นคนที่รักมากได้รับความสุข ความเจริญ

แต่งกายด้วยเครื่องประดับที่สวยงาม ก็รู้สึกพลอยยินดีไปกับความสุขของผู้นั้น ในคัมภีร์วิภังค์ตรัสว่า

กถณฺจ ภิกฺขุ มูทิตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ผริตฺวา วิหริติ. เสยฺยถาปิ นาม เอกํ ปุคฺคลํ ปิยํ มนาปํ ทิสฺวา มูทิตอ อสฺส, เอวเมว สพฺเพ สตฺเต มูทิตาย ผริติ.^{๒๘}

“ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยมูทิตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ เป็นโน่น คือ ภิกษุแผ่มูทิตาไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เหมือนบุคคลเห็นคนผู้หนึ่ง ผู้เป็นที่รักชอบใจแล้วพลอยยินดีนั้น”

^{๒๘} อภ.วิ. ๓๕/๖๖๓/๓๓๕

คำกล่าวแสดงมุทิตาว่า อโห สาธุ อโห สุกฺกุ (ช่างดีจริงหนอ ช่างดีจริงหนอ) ไม่ตรงกับคำกล่าวที่ภิกษุและฆราวาสนิยมใช้แสดงมุทิตาจิตในปัจจุบันว่า ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคฺจฺจนตฺ (จงอย่าพราดจากสมบัติที่ได้รับแล้ว) บทภาวนานี้แม้ไม่พบโดยตรงในพระบาลีและอรรถกถา ก็สอดคล้องกับคำอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“อุเบกขามีเหตุใกล้คือการเห็นความมีกรรมเป็นสมบัติของตนที่ดำเนินไปอย่างนี้ว่า สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน สัตว์โลกนั้นจักมีความสุข หรือพ้นจากทุกข์ หรือไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้รับตามความชอบใจของใครเล่า (นอกจากของกรรมเท่านั้น)”^{๒๙}

ด้วยเหตุนี้ จึงอาจใช้คำบริกรรมดังกล่าวในการเจริญมุทิตาได้เช่นกัน

เมื่อบุคคลได้ยินหรือได้เห็นว่ามีผู้หนึ่งผู้ใดมีทรัพย์สมบัติหรือได้รับความสุขก็ตาม พึงเจริญมุทิตาโดยคิดในใจว่า “ขอให้ทรัพย์ของเขาอย่าได้เสียหาย อย่าได้สูญเสียไป ขอให้เขารักษาทรัพย์และความสุขที่มีไว้ได้ตลอดไป” และพึงแผ่มุทิตาไปในคนทั่วไปว่า “ขอให้ทรัพย์สมบัติที่ได้มาแล้วอย่าได้ลดน้อยหรือเสียหายไป ขอให้เขารักษาทรัพย์และความสุขสบายในปัจจุบันไว้ตลอดไป” คำว่า ทรัพย์สมบัติและความสุขสบายในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงความร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐีหรือมีความเป็นอยู่ที่หรูหรา แต่หมายถึงฐานะที่ดีพอสมควรเท่านั้น เมื่อแผ่มุทิตาด้วยการทำให้ยินดีอย่างจริงใจในเวลาที่ได้เห็นผู้ที่มีฐานะดีพอสมควรได้แล้ว

^{๒๙} กัมมสฺสกา สุตฺตา, เต กสฺส รุจิยา สุขิตา วา ภวิสฺสนฺติ, ทุกฺขโต วา วา มุจฺฉิสฺสนฺติ, ปตฺตสมฺปตฺติโต วา น ปริหาสิสฺสนฺตฺติ เอวํ ปวตฺตกมฺมสฺสกาตาสฺสนปทฺฏจาณา. (วิสุทธิ. ๑/๒๖๓/๓๕๐)

ต่อจากนั้นเมื่อได้เห็นคนที่มีฐานะร่ำรวยมาก ก็จะสามารถแผ่มุทิตาด้วยความยินดีมากยิ่งขึ้นไป

สำหรับคนยากจนหรือตกทุกข์ ก็อาจจะหาความสุขเท่าที่สามารถทำได้ แม้พวกสัตว์นรกที่ถูกไฟนรกเผาเผาให้ทุกข์ทรมานอยู่ตลอดเวลา ก็ยังได้รับความสุขขณะที่พระพุทธรองค์และพระอริยสาวกเสด็จเทศนาโปรดสัตว์ในอบายภูมิ ดังนั้น เราจึงสามารถแผ่มุทิตาไปในสัตว์ทั้งปวงได้ วิธีการแผ่มุทิตาก็คล้ายกับการแผ่กรุณา ด้วยการภาวนาดังนี้

- ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่าพราจากสมบัติที่ได้รับแล้ว จงมีสมบัติและความสุขอย่างนี้ตลอดไป

การแผ่มุทิตาข้างต้นนี้สอดคล้องตามคำบาลีว่า สพฺเพ สตุตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคฺจนฺตุ นอกจากนี้ยังสามารถแผ่มุทิตาให้แก่สัตว์จำพวกต่างๆ เช่น สัตว์ที่มีลมหายใจทั้งปวง (สพฺเพ ปาณา), สัตว์ที่มีชีวิตทั้งปวง (สพฺเพ ภูตา) บุคคลทั้งปวง, สัตว์ที่มีร่างกายทั้งปวง (สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปฺนนา) นี่คือการแผ่มุทิตาแบบอโนริสมุทิตานี้ เป็นการแผ่มุทิตาไปในสัตว์ทั้งปวงโดยไม่เจาะจง

ส่วนการแผ่มุทิตาแบบเจาะจง เรียกว่า โอริสมุทิตา มี ๗ จำพวก ได้แก่ สตรีทั้งปวง บุรุษทั้งปวง พระอริยะทั้งปวง ปุณฺณชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง อบายสัตว์ทั้งปวง โดยกล่าวคำภาวนาเป็นต้นว่า

- ขอสตรีทั้งปวง จงอย่าพราจากสมบัติที่ได้รับแล้ว จงมีสมบัติและความสุขอย่างนี้ตลอดไป

วิธีแผ่มุทิตาแบบโอริสมุทิตา ๗ ชนิด รวมกับอโนริสมุทิตา ๕ ชนิดจะได้ทิสาวโนริสมุทิตา ๑๒ ชนิด เป็นการแผ่มุทิตาที่ไม่ระบุบุทิส

และไม่มีขอบเขต เมื่อแผ่มุทิตาไปยังทิศอีก ๑๐ ทิศ ทิศละ ๑๒ ประเภท ก็จะได้ ทิสาโอริสมุทิตา ๑๒๐ ประเภท เช่น

- ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าพราดจากสมบัติที่ได้รับ แล้ว จงมีสมบัติและความสุขอย่างนี้ตลอดไป ฯลฯ

- ขอบายสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าพราดจากสมบัติที่ได้มาแล้ว จงมีสมบัติและความสุขอย่างนี้ตลอดไป

เมื่อแผ่มุทิตา ๑๒๐ ชนิดที่เป็นทิสาโอริสมุทิตา อย่างย่อๆ และรวมทิสาโอริสมุทิตา ๑๒ ชนิดที่แสดงแล้วในตอนต้น ก็จะได้วิธีแผ่มุทิตาทั้งหมด ๑๓๒ ชนิด จึงนับว่าเป็นการแผ่มุทิตาพรหมวิหารที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ในกรณีที่ไม่มีเวลามากพอ ผู้ปฏิบัติก็อาจแผ่มุทิตาได้ด้วยการทำให้พลอยยินดีในทุกครั้งที่พบเห็นหรือได้ยินเกี่ยวกับความร่ำรวย หรือทรัพย์สมบัติและความสุขของผู้อื่นโดยอาจเพียงคิดในใจ หรือกล่าวคำแผ่มุทิตาว่า “ขอให้เขาจงอย่าพราดจากสมบัติที่ได้รับแล้ว จงมีสมบัติและความสุขอย่างนี้ตลอดไป” การแผ่มุทิตาเช่นนี้มีผลทำให้ได้รับความสุขทั้งในชาตินี้ และในชาติต่อไป

การเจริญอุเบกขา

คำว่า อุเบกขา มีความหมายตามรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า สภาวะเห็นตามสมควร (อุปปตฺติโต ยุตฺติโต อิกฺขตฺติ อุเปกฺขา)^{๓๐} หมายความว่า การกำหนดรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความวางเฉย มีใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง แต่ในการเจริญอุเบกขาพรหมวิหารนั้น ศัพท์ว่า อุเบกขา หมายถึง ความรู้สึกที่วางเฉยโดยปราศจากความ

^{๓๐} วิสุทฺธิ. ๑/๘๔/๑๗๓

ปรารถนาให้ผู้อื่นมีสุข (เมตตา) ปราศจากความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (กรุณา) ปราศจากความปรารถนาให้ผู้อื่นไม่พลัดพรากจากสมบัติที่ได้รับแล้ว (มุทิตา)

ในการเจริญเมตตาานั้น ใช้คำภาวนาว่า สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ (ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่ามีเวรกัน) เป็นต้น เพื่อให้สัตว์เหล่านั้นเป็นสุข และในการเจริญกรุณานั้น ใช้คำภาวนาว่า สพฺเพ สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนตุ (ขอสัตว์ทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์) เพื่อให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากทุกข์ที่ได้รับอยู่ ส่วนการเจริญมุทิตานั้น ใช้คำภาวนาว่า สพฺเพ สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคฺจนตุ (ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่าพราจากสมบัติที่ได้รับแล้ว)

สำหรับการเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร จะต้องละอารมณ์กรรมฐานที่เกี่ยวกับความหวังดีห่วงใยในความสุขของสัตว์โลกให้หมด แล้วทำจิตให้วางเฉย ภาวนาว่า สพฺเพ สตฺตา กมฺมสุสฺสา (สัตว์ทั้งปวงมีกรรมเป็นของตน) หมายความว่า กรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามที่สัตว์ได้กระทำในอดีตภพและในปัจจุบันภพ ย่อมส่งผลให้ได้รับสุขหรือทุกข์ ฉะนั้น การที่สัตว์จะสุขหรือทุกข์ ก็เป็นผลจากกรรมที่ตนเองได้กระทำไว้นั้น เป็นไปตามกฎของกรรม สมจริงดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น คนทำดีย่อมได้ดี คนทำชั่วย่อมได้ชั่ว”^{๓๑}

ผู้ปฏิบัติที่ต้องการเจริญอุเบกขาภาวนา ต้องฝึกตนให้วางเฉยต่อความสุขและความทุกข์ของผู้อื่น วางใจโดยพิจารณาได้ว่าสุขหรือทุกข์เป็นผลเนื่องมาจากกรรมที่ได้เคยกระทำไว้เอง ถ้าเป็นดังนี้จะดูเหมือน

๓๑

ยาทิสํ วปะเต พิชํ

ดาทิสํ หรเต ผลํ

กฺลยณณการี กฺลยณณํ

ปาปการี จ ปาปกํ. (ส.ส. ๑๕/๒๕๖/๒๗๓)

ว่า อุเบกขา เป็นธรรมที่ไม่ดี เพราะผู้เจริญอุเบกขากวาวนาไม่สนใจจะช่วยเหลือสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น ตรงกันข้าม อุเบกขาไม่ใช่ธรรมที่ไม่ดีในเวลาพบสัตว์ที่ตกทุกข์ ก่อนอื่น เราควรช่วยเหลือสัตว์ที่ตกทุกข์เท่าที่จะช่วยได้ ด้วยการเจริญเมตตาและกรุณา ต่อเมื่อได้พยายามช่วยจนสุดความสามารถแล้วไม่ได้ผล จึงวางใจ เป็นกลาง วางเฉยด้วยการเจริญอุเบกขากวาวนา เพราะในสถานการณ์ เช่นนี้ การวางเฉยเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะพึงกระทำ

ประการต่อมาคือ ในการเจริญมานั้น ไม่สามารถบรรลุจุดถดถวน (ตามจตุกกนัย) ได้ด้วยเมตตา กรุณา หรือมูทิตากวาวนา แต่ต้องเจริญ อุเบกขากวาวนาจึงจะบรรลุจุดถดถวนได้^{๓๒} ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่บรรลุ ตติยฌานด้วยการเจริญเมตตา กรุณา หรือมูทิตากวาวนาแล้ว และปรารถนาจะบรรลุจุดถดถวน จำเป็นต้องเจริญอุเบกขากวาวนาต่อไป

การทำใจเป็นกลางด้วยอุเบกขาถือว่าเป็นธรรมที่สำคัญสำหรับ ผู้พิพากษาที่ทำหน้าที่ตัดสินคดี เขาต้องวางใจเป็นกลางโดยไม่มีเมตตา กรุณา หรือมูทิตา ที่ต้องการจะให้คนอื่นเป็นสุข พันทุกข์ หรือได้รับทรัพย์ สมบัติเหมือนเดิม เพราะถ้าเขาวางใจด้วยเมตตาเป็นต้นก็จะทำให้ลูกแก้ว อำนาจของความลำเอียงด้วยความพอใจ (ฉันทาคติ) หรือความลำเอียง ด้วยความหลง (โมหาคติ) ส่งผลให้การตัดสินคดีไม่เป็นธรรมแก่ทุกฝ่าย

บางคนเข้าใจว่าอุเบกขาเป็นความไม่สนใจใยดีในบุคคลอื่น เหมือนความเห็นแก่ตัวที่ต้องการจะอยู่ดีมีสุขคนเดียว ที่จริงแล้วอุเบกขา ไม่ใช่ธรรมที่เราควรเจริญในทุกสถานการณ์ แต่ควรเจริญในสถานการณ์ ที่เราช่วยเหลือไม่ได้เท่านั้น เช่น กรณีคนถูกกล่าวหาว่ากระทำอาชญากรรม

^{๓๒} วิสุทธิ. ๑/๒๖๑/๓๔๘



ในขั้นต้นเราควรเจริญเมตตาและกรุณาด้วยการช่วยให้ผู้นั้นพ้นจาก
ข้อกล่าวหา แต่ถ้าศาลไต่สวนคดีแล้ว เห็นว่ามีความผิดจริงและตัดสิน
ให้ลงโทษจำคุกหรือประหารชีวิต เมื่อเป็นเช่นนั้นไม่ควรเป็นห่วงกังวลกับ
ผู้นั้นจนเกินไป เพราะการกังวลกับสิ่งที่เกินความสามารถจะช่วยเหลือ
ย่อมทำให้เราต้องเป็นทุกข์ใจและทุกข์กายโดยเปล่าประโยชน์ จึงจำเป็น
ต้องทำใจวางเฉย เพื่อไม่ต้องเป็นทุกข์กับสิ่งที่แก้ไขไม่ได้

นอกจากนี้ แม้บางคนอาจไม่ได้ทำความผิดไว้จริง เพียงแต่ถูก
กล่าวร้ายให้ต้องโทษ ถ้าเราไม่รู้จักร่างเฉย ก็อาจโกรธคนที่กล่าวร้าย
ทำให้เกิดโทษะที่คิดทำร้ายคนอื่น และอาจได้รับความทุกข์ใจอันเป็นผล
ของโทษะนั้น ในกรณีเช่นนี้ เราควรทำใจวางเฉยโดยคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้น
นั้นเป็นผลของกรรมที่ผู้นั้นได้ทำไว้ แม้เขาอาจไม่ได้ทำกรรมชั่วในชาตินี้
ก็อาจเคยทำไว้ในชาติก่อน เขาจึงต้องได้รับผลของกรรมที่ทำไว้อย่าง
หลีกเลี่ยงไม่ได้

ผู้ปฏิบัติที่ประสงค์จะเจริญอุเบกขาภาวนา จะต้องเจริญเมตตา
ภาวนา กรุณาภาวนา หรือมูทิตาภาวนาจนบรรลุตติยฌาน (ตามจตุกกนัย)
จนคล่องแคล่วก่อน^{๓๓} เมื่อออกจากตติยฌานแล้ว พึงพิจารณาโทษของ

^{๓๓} อุเบกขาภาวนา ภาเวตูกาเมน ปน เมตตาทีสุ ปฏิลทุตติกจตุกกขมาเนน
ปคุณตติยขมานา วุญจาย “สุชิตา โหนตุตติอาทิวเสน สตุตเกลายมนสิการ-
ยุตตตตดา, ปฏิฆานุนยสมีปจาริตตดา, โสมนสสุโยเคน โอพาริกตดา จ ปริมาสุ
อาทีนวิ, สนตสภาวะตดา อุเปกขาย อานิสัมมจ ทิสฺวา ยวาสส ปกติมขมตโต
ปคุคโล, ตอ อขมุเปกขิตวา อุเปกขา อุปปาเทตพพา. (วิสุทฺธิ. ๑/๒๖๑/๓๔๘)

“ส่วนผู้ปฏิบัติผู้ต้องการจะเริ่มเจริญอุเบกขาภาวนา ออกจากฌานที่ ๓
อันคล่องแคล่ว ตามที่เป็นตติกฌานหรือจตุกกฌานที่ได้บรรลุในภาวนา ๓ มี
เมตตาภาวนาเป็นต้นแล้ว เห็นโทษในภาวนา ๓ ข้างต้น เพราะเป็นภาวนา
ประกอบด้วยมนสิการอันเป็นไปโดยความรักในสัตว์ เนื่องด้วยความนึกแผ่ไป

มานเหล่านี้ เป็นต้นว่า มานเหล่านี้เป็นความรู้สึกที่ใกล้กับความรักใคร่ผูกพันกับคนอื่น เพราะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข จึงเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความรักและความซึ้ง และเนื่องจากองค์มานประกอบด้วยโสมนัส จึงจัดเป็นความรู้สึกที่ยังหยابอยู่ ไม่ประณีต ส่วนลักษณะของอุเบกขานั้นเป็นความรู้สึกที่ประณีตสุขุม จึงควรเจริญอุเบกขาในคนที่เป็นกลาง ไม่ใช่คนที่รักหรือศรัทธาก่อนเป็นเบื้องแรก

วิธีเจริญอุเบกขานั้น ใช้คำภาวนาว่า สพเพ สตฺตา กมฺมสฺสกา (สัตว์ทั้งปวงมีกรรมเป็นของตน) หมายความว่า บุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น หลังจากบรรลุจตุตถฌานด้วยการภาวนาอย่างนี้แล้ว พึงเจริญอุเบกขาในผู้เป็นที่รักและผู้ที่เป็นศัตรูต่อไป ขณะเจริญอุเบกขาไปยังในคนที่เป็นศัตรู หากรู้สึกโกรธขึ้นมาในใจ พึงบรรเทาความโกรธด้วยวิธีเดียวกับเวลาที่เจริญเมตตา หลังจากความโกรธได้สงบลงแล้ว จึงเจริญอุเบกขา และพึงเจริญอุเบกขาในคน ๔ จำพวก คือ คนที่รัก คนที่เป็นกลาง คนที่เป็นศัตรู และตนเอง ให้สมาธิเสมอกันจนถึงขั้นสมาธิสัมเปท แล้วพากันเพียรปฏิบัติต่อไปอีก จตุตถฌานอันมีอุเบกขาพรหมวิหารเป็นนิमितย่อมบังเกิดขึ้น ดังข้อความแสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๓๔}

ว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุข เป็นต้น เพราะเป็นภาวนาที่อยู่ใกล้ความยินดีในร้าย และเพราะเป็นภาวนาที่ยังหยاب เนื่องจากยังประกอบด้วยโสมนัส และเห็นอาณิสสในอุเบกขาโดยความเป็นธรรมอันสงบแล้ว พึงวางนัยกะบุคคลที่เป็นกลางๆ อยู่โดยปกติของเธอนั้น ยังอุเบกขาให้เกิดขึ้น”

^{๓๔} ตสฺมา วุตฺตเนน มชฺชตฺตปฺปคฺเค อุเปกฺขํ อุปฺปาเทตฺวา อถ ปิยปฺปคฺเค, ตโต โสณฺทสฺสหายเก, ตโต เวรฺมํหิตี เอว “อิเมสุ จ ตีสุ อุตฺตนิ จา”ติ สพฺพตฺถมชฺชตฺตวเสน สีมัสสมฺเปทํ กตฺวา ตํ นิमितฺตํ อาเสวิตพฺพํ ภาเวตพฺพํ

ผู้ที่ต้องการจะเจริญอุเบกขาพึงกล่าวคำภาวนาว่า

- สัตว์ทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- สัตว์ที่มีลมหายใจทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- สัตว์ที่เกิดแล้วทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- บุคคลทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- สัตว์โลกที่มีร่างกายทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน

คำภาวนาทั้ง ๕ ประโยคที่ได้กล่าวไปแล้วนี้ เป็นการแผ่ โอนอิสรอุเบกขา เป็นการแผ่อุเบกขาโดยไม่จำกัดขอบเขต นอกจากนี้ยังมีการแผ่อิริยอุเบกขา ๗ ชนิด คือ

- สตรีทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- บุรุษทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- พระอริยะทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- ปุถุชนทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- เทวดาทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- มนุษย์ทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน
- อปายสัตว์ทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน

พหุลีกาตพฬ. ตสฺสเสว กโรโต ปถวีกสิณเณ วุตตนเยเนว จตุตถชฺฆมานํ อุปปชฺชติ.
(วิสุทฺธิ. ๑/๒๖๑/๓๔๘)

“เพราะเหตุนั้น ผู้ปฏิบัติยังอุเบกขาให้เกิดขึ้นในบุคคลกลางๆ ตามนัยที่กล่าวแล้ว ที่นี้จึงยังอุเบกขาให้เกิดในบุคคลที่รัก แต่นั่นในสหายสนิท ต่อนั้นในคนที่เบียดเบียน แล้วทำสีมัสสมเกท (การรวมแดน) โดยวางใจเป็นกลางในบุคคลทั้งปวงคือ ในบุคคล ๓ ตามที่กล่าวมานี้และในตนเอง แล้วเสพนิมิตนั้น เจริญนิมิตนั้น ทำนิมิตนั้นให้มาก เมื่อผู้ปฏิบัติทำไปอย่างนั้น จตุตถฌมานย่อมเกิดขึ้นตามนัยที่กล่าวไว้ในปฐวีกสิณนั้นแหละ”

คำแผ่อุเบกขา ๗ ประโยคข้างต้น เป็นการแผ่โอริสอุเบกขา ซึ่งเมื่อรวมกับโอริสอุเบกขา ๕ ชนิด จะได้ ทิสอาโนริสอุเบกขา ๑๒ ชนิด ซึ่งเป็นการแผ่อุเบกขาโดยไม่ระบุทิศทางหรือเขตแดน ถ้ามีการแผ่อุเบกขาโดยระบุทิศ ก็จะได้ทิศละ ๑๒ ชนิด เมื่อคูณกับทิศทั้ง ๑๐ ก็จะได้ทิสอาโนริสอุเบกขา ๑๒๐ ชนิดซึ่งสามารถกล่าวอย่างย่อ เป็นต้นว่า

- สัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา มีกรรมเป็นของตน ฯลฯ
- อายสสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา มีกรรมเป็นของตน

จากนั้นจึงกล่าวแผ่ไปยังทิศปัจฉิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ทิศอาคเนย์ ทิศพายัพ ทิศอีสาน ทิศหรดี ทิศเบื้องล่าง และทิศเบื้องบน จนครบ เมื่อได้แผ่ทิสอาโนริสอุเบกขา ๑๒๐ ชนิดโดยย่อแล้ว รวมเข้ากับทิสอาโนริส ๑๒ ชนิด จะได้อุเบกขาทั้งหมด ๑๓๒ ชนิด เป็นวิธีการแผ่อุเบกขาอย่างสมบูรณ์

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายถึงเหตุใกล้ของอุเบกขาไว้ดังนี้ คือ

“อุเบกขามีเหตุใกล้คือการเห็นความมีกรรมเป็นสมบัติของตนที่ดำเนินไปอย่างนี้ว่า สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน สัตว์โลกนั้นจักมีความสุข หรือพ้นจากทุกข์ หรือไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้รับตามความชอบใจของใครเล่า (นอกจากของกรรมเท่านั้น)”^{๓๕}

ในการแผ่เมตตาด้วยคำภาวนาว่า จงเป็นสุขเถิด นั้น ผู้นั้นไม่ได้มีความสุขขึ้นมาจริงๆ ตามความปรารถนาของผู้แผ่เมตตา หมายความว่า โชคชะตาของคนย่อมเป็นไปตามกรรมที่เขาได้สั่งสมไว้ ซึ่งสิ่งที่

^{๓๕} กัมมสัสสกา สุตตา, เต กสฺส รุจิยา สุขิตา วา ภวิสฺสนติ, ทุกฺขโต วา วามุจฺจิสฺสนติ, ปตฺตสมฺปตฺติโต วา น ปริหายิสฺสนตฺติ เอว ปวตฺตกมฺมสัสสกา-ทสฺสนปทฺฏจาณา. (วิสุทธิ. ๑/๒๖๓/๓๕๐)



หลีกเลี่ยงไม่ได้ เขาจะหลีกเลี่ยงความทุกข์ของเขาได้อย่างไร คือ เป็นไปไม่ได้ที่ผลักไหหรือลบล้างความทุกข์ให้หมดไปด้วยความปรารถนาของผู้ที่แผ่กรุณาเท่านั้น เนื่องด้วยสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมที่ได้ทำไว้ และเขาจะไม่พลัดพรากจากไปได้อย่างไร คือ เป็นไปไม่ได้ที่สมบัติที่ได้รับแล้วจะไม่พลัดพรากจากไป เพราะทุกคนมีกรรมเป็นของตน และจะต้องเป็นไปตามกรรมที่ทำไว้

ข้อความนี้หมายความว่า ปัญญาที่เข้าใจว่า คนเรามีกรรมเป็นของตน เป็นเหตุใกล้ของอุเบกขาภาวนา ในเรื่องนี้ มีข้อควรพิจารณา คือ ในการเจริญเมตตา กรุณา และมูทิตานั้น ผู้ที่แผ่เมตตาจะปรารถนาให้ผู้รับการแผ่เมตตาเป็นสุข ให้ผู้รับการแผ่กรุณาพ้นจากทุกข์ และให้ผู้รับการแผ่มูทิตาไม่พลัดพรากจากสมบัติที่ตนได้แล้ว แต่คำว่า กัมมสัสกา ที่ใช้ในการเจริญอุเบกขาภาวนา กล่าวว่า สิ่งต่างๆ ไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนาของผู้ที่แผ่เมตตา กรุณา และมูทิตา แต่เป็นไปตามกรรมของแต่ละคน ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็อาจมีคำถามขึ้นมากว่า การเจริญเมตตา กรุณา และมูทิตา จะมีประโยชน์อะไร

ข้อนี้อธิบายได้ว่า ถ้าไม่มีอกุศลกรรมใดเป็นกรรมหนัก ประโยชน์ที่จะได้รับมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพลังของเมตตาที่แผ่ออกไป แต่ก็จะไม่ได้รับเต็มตามความปรารถนาของผู้แผ่ ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ปรารถนาให้ลูกของตนมีความสุข ย่อมเลี้ยงดูให้ลูกได้รับทุกสิ่งที่เป็น และสั่งสอนลูกให้รู้จักผิดชอบชั่วดี มีศีลธรรม แต่ถึงแม้พ่อแม่จะได้พยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้ลูกมีความสุขสบายและปลอดภัยแล้วก็ตาม ลูกบางคนก็ยังทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ทำตามที่พ่อแม่ต้องการ เพราะลูกๆ มีกรรมของตนเอง ซึ่งแตกต่างกันออกไป แต่ไม่ได้หมายความว่า พ่อแม่



ไม่ควรเลี้ยงดูและอบรมลูกตามวิธีที่ตนคิดว่าถูกต้องและเหมาะสม เพราะเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องเลี้ยงดูอบรมลูกในขณะที่ลูกยังเป็นเด็กอยู่ และโดยทั่วไปแล้ว การเจริญเมตตาจะมีผลดีมากกว่าผลเสีย

ในการแผ่เมตตาให้แก่คนอื่น แม้ว่าผลดีที่ได้รับโดยมากจะไม่ดีเท่ากับที่ลูกได้รับจากพ่อแม่ก็ตาม การเจริญเมตตาภาวนาก็ยังเป็นสิ่งสมควรกระทำถึงแม้ว่าผู้ที่ได้รับการแผ่เมตตาจะได้รับประโยชน์ไม่เท่ากับที่ผู้แผ่คาดหวังไว้

สำหรับการเจริญอุเบกขาภาวนานั้น อุเบกขาจะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีความรู้สึกว่ทุกคนมีกรรมเป็นของตน ทุกคนจะต้องได้รับผลของกรรมที่ได้ทำไว้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับกัมมัฏสสทตถาญาณ ซึ่งเป็นเหตุใกล้ให้เกิดอุเบกขา ด้วยการคำนึงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนาของผู้ปฏิบัติ แต่เป็นไปตามกรรมที่แต่ละคนได้ทำไว้

สรุปความว่า การเจริญอุเบกขาเหมือนกับทำได้ง่าย แต่คนที่ทำเช่นนั้นอาจถูกตำหนิว่ามีได้เสียแล้วผู้อื่น จึงไม่ควรเจริญอุเบกขาเป็นลำดับแรก แต่ควรเจริญเมตตาก่อนจนกระทั่งได้บรรลุเมตตาญาณ หรือเจริญกรุณาจนได้บรรลุกรุณาญาณ หรือเจริญมูหิตาจนได้บรรลุมูหิตาญาณ เมื่อเจริญเมตตา กรุณา หรือมูหิตาอย่างบริบูรณ์จนกระทั่งได้บรรลุญาณแล้ว จึงเจริญอุเบกขาเป็นลำดับสุดท้ายเพื่อพัฒนาจิตให้ละเอียดยิ่งขึ้น

การพัฒนาจิตให้ละเอียดมีได้ด้วยอุเบกขาเท่านั้น เพราะเมตตาเป็นการแผ่ไมตรีจิตไปสู่สรรพสัตว์ กรุณาเป็นการแผ่ความสงสาร มูหิตาเป็นการแผ่ความพลอยยินดี จิตจึงไม่สงบมากนัก แต่อุเบกขาเป็นการพิจารณาว่า เหล่าสัตว์เป็นไปตามกรรมอันเป็นเหตุปัจจัย จึงมีลักษณะละเอียดมากกว่าเมตตา กรุณา และมูหิตา ด้วยเหตุนี้ การเจริญอุเบกขา

จึงทำให้บรรลุดุตตถณ ในขณะที่มีการเจริญเมตตาเป็นต้นทำให้ได้บรรลุดุตตถณ ๓ ขั้นต้นเท่านั้น

นอกจากนั้น เราอาจเจริญอุเบกขาในขณะที่ไม่อาจเจริญเมตตา กรุณา หรือมูทิตาได้ หมายความว่า ทุกคนควรช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเมตตา ช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยากด้วยกรุณา หรือพลอยยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จด้วยมูทิตา แต่ในขณะที่เราไม่อาจช่วยเหลือด้วยประการใด ๆ ก็ต้องวางใจเป็นกลางด้วยอุเบกขาโดยพิจารณาว่าเป็นกรรมของเขามิฉะนั้นเราอาจต้องเศร้าโศกเสียใจ หรือได้รับความลำบากใจเพราะไม่อาจช่วยเหลือตามที่ต้องการได้

อุเบกขาพรหมวิหาร อุเบกขาสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาที่มีองค์ ๖ (ฉัพพังกุเปกขา) โดยองค์ธรรมคือ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิกที่มีลักษณะวางใจเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้เพียรปฏิบัติธรรมแล้ว ทุกขณะที่เกิดกุศลจิต ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิกย่อมเกิดขึ้นโดยความเป็นพรหมวิหารบ้าง โพชฌงค์บ้าง อุเบกขาที่มีองค์ ๖ บ้าง

โพชฌังคุเปกขา

โพชฌังคุเปกขา เป็นอุเบกขาที่กล่าวมาแล้วในเรื่องนี้ มีลักษณะวางใจเป็นกลางในสหชาตธรรม คือ ธรรมที่เกิดร่วมกัน โดยไม่ต้องปรับวิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน เพราะทั้งสองอย่างสมดุลกันอยู่แล้วด้วยอำนาจของโพชฌังคุเปกขา พบในพระบาลีว่า

อุเปกขาสัมโพชฌงค์ ภาเวติ วิเวกนิสสิตี.^{๓๖}

“ภิกษุเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก”

^{๓๖} ม.ม. ๑๒/๒๗/๑๖, ม.ม. ๑๓/๒๔๗/๒๒๒

ตัตรมฺชฌัตตูปেকขา

ตัตรมฺชฌัตตูปেকขา คือ อุเบกขาที่เป็นตัตรมฺชฌัตตดาเจตสิก มีหน้าที่ทำให้สัมปยุตตธรรมคือจิตและเจตสิกที่เกิดร่วมกับตนสมมูลกัน ไม่ยิ่งหรือหย่อนไปกว่ากันในขณะประกอบกุศลอันดีงาม เหมือนสารถิ์ผู้วางเฉยต่อม้าอาชาไนยซึ่งวิ่งไปโดยสม่ำเสมอ เพราะวางใจเป็นกลาง ต่อสัมปยุตตธรรมที่เป็นไปโดยสม่ำเสมอ ดังข้อความว่า

“พึงทราบตัตรมฺชฌัตตดาว่าเหมือนสารถิ์ผู้วางเฉยต่อม้าอาชาไนย ซึ่งวิ่งไปโดยสม่ำเสมอ เพราะวางเฉยต่อสัมปยุตตธรรมที่เป็นไปโดยสม่ำเสมอ”^{๓๗}

คำว่า ตตรมฺชฌัตตดา มาจากศัพท์เดิมว่า ตตร (สัมปยุตตธรรม นั้นๆ หรือกรรมที่ดียานั้นๆ) + มชฺฌ (ท่ามกลาง, สม่ำเสมอ) + อตฺต (สภาพ) + ตา (ความเป็น) ดังนั้น คำว่า ตตรมฺชฌัตตดา จึงมีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑. ความเป็นไปสม่ำเสมออันปรากฏในสัมปยุตตธรรมนั้นๆ
= เตสุ เตสุ สมปยุตฺตธมฺเมสุ ทิสฺสमानา มชฺฌตฺตดา ตตรมฺชฌัตตดา (ตตร ศัพท์หมายถึงสัมปยุตตธรรม)

๒. ความเป็นไปสม่ำเสมอของจิตและเจตสิกในกรรมที่ดียานั้นๆ
= เตสุ เตสุ หิตกมฺเมสุ มชฺฌตฺตดา ตตรมฺชฌัตตดา (ตตร ศัพท์หมายถึงกรรมที่ดียานั้นๆ)

^{๓๗} สา สมบปฺวตฺตานํ สมปยุตฺตธมฺมานํ อชฺฌูปะกฺขนวเสน สมบปฺวตฺตานํ อาชาเนยฺยานํ อชฺฌูปะกฺขนสารถิ์ วีย ทฎฺฐพฺพา. (อภิ.ส.อ. ๑/๑/๑๘๓)

ตั้งข้อความว่า

“ในคำว่า ตตรมชฺมตฺตตา นี้ คำว่า อตฺตะ คือ สภาพ คำว่า มัชฌัตตะ คือ ธรรมที่มีสภาพเป็นไปในท่ามกลางแห่งฝ่ายที่ไม่สม่าเสมอ กันสองฝ่ายคือความหดหู่และความฟุ้งซ่าน หมายถึง หมู่มัสมฺปยุตตธรรม ที่เป็นไปสม่าเสมอ [คือ ไม่มีความหดหู่เข็ญซึ้งและความฟุ้งซ่าน] คำว่า มัชฌัตตตา คือ ความเป็นไปสม่าเสมอ คำว่า ตตรมชฺมตฺตตา คือ ความเป็นไปสม่าเสมออันปรากฏในมัสมฺปยุตตธรรมนั้นๆ อีกอย่างหนึ่ง ตตรมชฺมตฺตตา คือ ความเป็นไปสม่าเสมอของจิตและเจตสิกในกรรม ที่ตั้งมานั้นๆ”^{๓๘}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายเรื่องนี้ว่า

ยา ปน หนฺทาทีสุ เยวปนเกสุ อาคตา สหชาตานิ สมวาหิตญฺตา
อุเปกฺขา, อยํ ตตรมชฺมตฺตอุเปกฺขา นาม.”^{๓๙}

“อุเบกขาที่น่าสหาตธรรมให้ดำเนินไปสม่าเสมอ ปรากฏใน
เยวปนกธรรมมีฉันทะเป็นต้น”

ตามข้อความข้างต้น คำว่า เยวปนก แปลตามศัพท์ว่า “ธรรม
อย่างใดอย่างหนึ่ง” หมายถึง อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือเจตสิก
ดวงใดดวงหนึ่งที่พระผู้มีพระภาคมิได้ตรัสไว้โดยระบุชื่อว่าเป็นธรรม

^{๓๘} ตตรมชฺมตฺตตาติ เอตถ อตฺตา วุจฺจติ สภาโว. สีนุทฺตจฺจาทีนํ อุภินฺนํ
วิสมปฺภานํ มชฺเฒ ปวตฺโต อตฺตา เอตสฺสาติ มชฺมตฺตา. สมปฺปวตฺโต
สมปฺยุตฺตมฺมสมฺภูโ. ตสฺส ภาโว มชฺมกฺกตา. เตสุ เตสุ สมปฺยุตฺตมฺเมสุ
ทิสฺสมานา มชฺมตฺตตา ตตรมชฺมตฺตตา เตสุ เตสุ วา หิตกมฺเมสุ จิตฺตเจตสิกานํ
มชฺมตฺตตา ตตรมชฺมตฺตตา. (ปรมตฺถ.ฎีกา ๒/๑๐๓/๙๖-๙)

^{๓๙} วิสุทธิ. ๑/๙๔/๑๗๕

ชนิดไหนหรือเจตสิกดวงไหน แต่ตรัสไว้โดยรวมว่าเกิดขึ้นร่วมกับกามาวจรกุศลจิตเป็นต้น กล่าวคือ ในคัมภีร์ธัมมสังคณีได้แสดงกลุ่มกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในขณะเกิดจิตดวงหนึ่งไว้โดยตรงว่า ตสฺมี สมเย ผลฺโส โหติ, เวทนา โหติ (ในสมัยนั้น ผัสสะก็มี เวทนามี) แล้วตรัสเยวาปนกธรรมไว้เพื่อรวมเอาเจตสิกจำนวนน้อยที่เหลืออยู่ด้วยคำว่า เย วา ปน ในพระดำรัสว่า

เย วา ปน ตสฺมี สมเย อณฺเณปิ อตฺถิ ปฏิจฺจสมฺบุปฺปนา อรูปิโน ฐมา อิเม ฐมา กุสลา.^{๔๐}

“ก็หรือว่านามธรรมอื่นใดอาศัยกันเกิดขึ้นมีอยู่ในสมัยนั้น ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล”

อนึ่ง เยวาปนกธรรมในกามาวจรกุศลมี ๙ ดวง กล่าวไว้ในคัมภีร์อัฐสาสนี^{๔๑} คือ

๑. ฉันทะ	๒. อธิโมกข์
๓. มนสิการ	๔. ตัตถมชฌัตตตา
๕. กรุณา	๖. มุทิตา
๗. สัมมาวาจา	๘. สัมมากัมมันตะ
๙. สัมมาอาชีวะ	

ดังนั้น ท่านจึงกล่าวไว้ในที่นี้ว่า ฉนฺทาทิสฺสุ เยวาปนเกสุ (ในเยวาปนกธรรมมีฉันทะเป็นต้น)

^{๔๐} อภ.ส. ๓๔/๑/๒๑

^{๔๑} อภ.ส.อ. ๑/๑/๑๘๑-๘๒

คำว่า เยวาปนโก มีรูปวิเคราะห์ในสัททนีติปกรณ์ ฐาตุมาลา^{๔๒}
ดังนี้

- เย วา ปน อิติ วจเนน ภควตา กียเต กถียเตติ เยวาปนโก =
เยวาปนกะ คือ ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ด้วยพระดำรัสว่า ธรรม
อย่างใดอย่างหนึ่ง (เยวาปน บทหน้า + เก ฐาตุ <สทฺเท = ส่งเสียง> +
อ ปัจจัยในกรรมสาธนะ)

ฉานูปেকขา

ฉานูปেকขา คือ อุเบกขาในตติยฉาน เป็นการวางเฉยสุขใน
ตติยฉานโดยไม่ยึดติดผูกพัน เพราะค้นหาที่เป็นความติดใจในสุขของ
ตติยฉานไม่อาจครอบงำผู้บรรลุตติยฉานได้ กล่าวคือ ฉานมี ๔ ขั้นตาม
จตุกกนัย ดังนี้

๑. ปฐมฉาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข และเอกัคคตา
เช่น ผู้ที่กำหนดรู้ลมหายใจอยู่จะรู้สึกว่าลมหายใจเป็นแสงสว่างจ้า ใน
ขณะนั้นเขาอย่ามปล่อยลมหายใจโดยรับเอาแสงสว่างอันเป็นปฏิกาณนิมิต
เป็นอารมณ์ นี่คือนิยามของวิตก (สภาวะหม่อมจิตสู่อารมณ์) และวิจาร
(สภาวะเคล้าคลึงอารมณ์) ในขณะนั้นเขาอย่ามเกิดปิติ ๕ ประการ นี่คือนิยาม
ของปิติ และรู้สึกเป็นสุขใจ นี่คือนิยามของสุข พร้อมกับ
ลักษณะที่จิตถูกควบคุมดีแห่งความสงบนิ่ง ไม่สามารถคิดฟุ้งซ่านได้ นี่คือนิยาม
ของเอกัคคตา

^{๔๒} นิตฺติ.ฐาตุ. ๔๙๕

๒. ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา เช่น แม้ในขณะนั้นลมหายใจยังคงอยู่ และแสงสว่างก็ยังคงอยู่ แต่จิตของเขาไม่รับเอาแสงสว่างเป็นอารมณ์เหมือนในปฐมฌาน มีเพียงปิติ สุข และมิติแห่งความสงบคือเอกัคคตาเท่านั้น เพราะเขารู้สึกว่าแสงสว่างที่เป็นอารมณ์ของปฐมฌานนั้นยังหยابอยู่ เพราะทำให้จิตกระเพื่อม จึงปล่อยแสงสว่างทิ้งไป รับเอาปิติ สุข และเอกัคคตาเป็นอารมณ์

๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตา เช่น เขาเห็นว่าปิติยังหยابอยู่ เพราะทำให้จิตกระเพื่อม จึงปล่อยปิติทิ้งไป รับเอาสุข และเอกัคคตาเป็นอารมณ์เท่านั้น แม้ลมหายใจและแสงสว่างยังคงอยู่ ก็ไม่ใช่อารมณ์ของผู้ปฏิบัติ

๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา เช่น เขาเห็นว่าสุขยังหยابอยู่ เพราะทำให้จิตกระเพื่อม จึงปล่อยสุขทิ้งไป รับเอาอุเบกขาและเอกัคคตาเป็นอารมณ์เท่านั้น

ฌานมี ๕ ประเภทตามปัญจกนัยโดยกล่าวตามพระอภิธรรมที่แสดงว่าปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข และเอกัคคตา อีกทั้งแสดงการละองค์ที่ละองค์ตามลำดับฌาน แต่ในเชิงปฏิบัติจริง ผู้บรรลุตุติยฌานต้องละวิตกและวิจารพร้อมกัน ไม่อาจละวิตกก่อนวิจารได้ ดังนั้น ในพระสูตรทั่วไปพระพุทธองค์จึงทรงแสดงฌาน ๔ ตามจตุกกนัยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ในคัมภีร์มัหมสังคณี^{๔๓} ได้ตรัสฌาน ๕ ตามจตุกกนัยและฌาน ๕ ตามปัญจกนัยไว้ควบคู่กันทั้งสองประเภทอย่างบริบูรณ์

^{๔๓} อภ.สง. ๓๔/๑๖๗-๖๘/๕๓, อภ.สง. ๓๔/๒๖๒/๗๘

ตามที่กล่าวมาข้างต้น ปฐมฌานและทุติยฌานมีสุขที่มีปิติ ประกอบไปด้วย ทำให้สุขไม่ปรากฏชัดเจน แต่ตติยฌานมีสุขที่ไม่มีปิติ จึงทำให้สุขปรากฏชัดเจน และในขณะที่สุขเช่นนั้นเกิดขึ้น แม้อุเบกขาที่วางเฉยสุขก็เกิดขึ้นร่วมกัน โดยวางเฉยในสุขด้วยสติที่ระลึกรู้เท่าทัน ส่งผลให้ไม่ยึดติดกับสุขดังกล่าว แม้อุเบกขาดังกล่าวจะมีใช้องค์ฌานของตติยฌาน เพราะตติยฌานมีองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตา ก็ปรากฏได้ในตติยฌาน ดังข้อความว่า

ปิตฺติยา จ วิราคะ อุเปกฺขโก จ วิหริตี สโต จ สมฺปชาโน, สุขญจกาเยน ปฏิสํเวเทตี, ยํ ตํ อริยา อาจิขฺชนตี อุเปกฺขโก สติมา สุขวิหริตี, ตติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหริตี.^{๔๔}

“ภิกษุนี้วางเฉย[สุขในตติยฌาน]อยู่ เพราะล่องพ้นปิติและวิตกวิจารณ์ สติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยนามกาย เข้าถึงตติยฌานที่พระอริยเจ้าสรรเสริญว่า ผู้บรรลุนานนี้เป็นผู้วางเฉย มีสติ อยู่เป็นสุข”

แม้ในพระบาลีจะกล่าวถึงผู้บรรลุตติยฌานไว้โดยตรง แต่ผู้เจริญวิปัสสนาก็อาจรู้สึกถึงสุขดังกล่าวได้ในบางขณะด้วยกำลังของวิปัสสนาที่ใกล้เคียงกับตติยฌาน ในบางคราวแม้ผู้เจริญวิปัสสนาก็อาจรู้สึกถึงสุขดังกล่าวได้ ในขณะนั้นไม่ว่าเขาจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้สึกเป็นสุขอันละเอียดโดยไม่มีปิติที่ทำให้จิตกระเพื่อม เป็นความสุขที่ไม่อาจบรรยายออกมาทางวาจาได้ เขาต้องกำหนดรู้สุขนั้นจึงจะสามารถก้าวหน้าต่อไปได้ สุขดังกล่าวนี้เป็นเช่นกับสุขในตติยฌาน

^{๔๔} วิ.มหา. ๑/๑๑/๕, ที.สี. ๙/๒๓๐/๗๕-๖, ม.ม. ๑๒/๒๑๑/๑๗๙, ขุ.ป. ๓๑/๕๗/๖๖, อภิ.สง. ๓๔/๑๖๓/๕๑, อภิ.วิ. ๓๕/๖๒๔/๓๒๐

ปาริสุทฺธเปกขา

ปาริสุทฺธเปกขา คือ อุเบกขาที่หมดจดจากปฏิบัติทั้งปวง คือ นิรวณฺ วิตก และวิจารณ์ เป็นต้น ปรากฏชัดเจนในจิตตถุณยานเท่านั้น เป็นอุเบกขาที่เป็นการวางใจเป็นกลางไม่ต้องขวนขวายเพื่อระงับกิเลส ที่ตรงกันข้าม เพราะพ้นไปจากปฏิบัติทั้งหมดนั้นด้วยอำนาจของสติ อันไพบุลย์ ดังข้อความว่า

อุเปกฺขาสติปาริสุทฺธิ จตุตถํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ.^{๔๕}

“ย่อมบรรลุฌานที่ ๔ อันมีสติปาริสุทฺธิที่อุเบกขาทำให้เกิดขึ้นอยู่”

แม้ในขณะที่เจริญวิปัสสนาผู้ปฏิบัติก็อาจรับรู้อุเบกขานี้ได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่บรรลุสังขารุเปกขาญาณ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกวางเฉยโดยไม่มีสุข แม้ในเบื้องต้นจะรู้สึกถึงสุขที่น่าพอใจ ต่อมาแม้จะรู้สึกว่าสุขดังกล่าวหายไป มีเพียงสติที่กำหนดรู้อันละเอียดประณีต นี่คือลักษณะของอุเบกขาที่ปราศจากสุขโดยสิ้นเชิงในขณะที่เจริญวิปัสสนา



^{๔๕} อภ.สง. ๓๔/๑๖๕/๕๒

ฉัพพัคคเปกขา

ฉัพพัคคเปกขา คือ อุเบกขาที่มีองค์ ๖ จัดเป็นอุเบกขาของ พระชีนาสพอันเป็นลักษณะไม่สละสภาพเดิม คือ ความหมัดจดจากกิเลส ของพระอรหันต์ในขณะที่อารมณ์ ๖ ซึ่งเป็นอริยมรรคหรืออนิยมรรค มาปรากฏทางทวาร ๖ ดังข้อความว่า

กถณฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ฉพฺพคสมนฺนาคโต โหติ. อิทฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ จกฺขุนา รูปํ ทิสฺวา เนว สุมฺโน โหติ น ทุมฺมโน, อุเปกฺขโก วิหริติ สโต สมฺปชาโน.^{๔๖}

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุถึงพร้อมด้วยอุเบกขาที่มีองค์ ๖ อย่างไร ภิกษุในพระศาสนานี้เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว เป็นผู้ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ วางใจ เป็นกลาง มีสติสัมปชัญญะ”

อิตฺ ชีนาสโว ภิกฺขุ จกฺขุนา รูปํ ทิสฺวา เนว สุมฺโน โหติ, น ทุมฺมโน, อุเปกฺขโก จ วิหริติ สโต สมฺปชาโน.^{๔๗}

“ภิกษุผู้เป็นพระชีนาสพในพระศาสนานี้เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว เป็นผู้ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ วางใจเป็นกลาง มีสติสัมปชัญญะ”

คนทั่วไปในโลกนี้เมื่อพบเห็นรูปที่สวयงาม มักรู้สึกพอใจ และ ต้องการแสวงหารูปที่สวयงามอยู่เสมอ แต่ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยอุเบกขา นี้ ย่อมปราศจากความยินดีหรือไม่พอใจต่อสิ่งที่เห็น นั่นคือความไม่รู้สึก ยินดีพอใจ เป็นสุขใจ หรือไม่สบายใจ เสียใจ โกรธ เกลียด กลัว หรือ

^{๔๖} อัง.น.ก. ๒๒/๑/๒๓/๐

^{๔๗} อัง.จตุก. ๒๑/๑๙๕/๒๒๓, ขุ.ม. ๒๙/๙๐/๑๙๘, ขุ.จ. ๓๐/๑๘/๖๙, ขุ.ป. ๓๑/ ๑๓/๔๒๔

รังเกียจต่อสิ่งที่เห็น การวางใจเป็นกลางนี้ คือการวางใจให้สม่าเสมอ ไม่รัก หรือชัง นอกจากนั้น ภิกษุยังเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ลึกแต่รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน โดยความเป็นปรมาตมเท่านั้น ไม่รับรู้ด้วยความ เป็นสมมติบัญญัติ เธอย่อมหยั่งรู้ว่า ในขณะที่พบเห็นรูปารมณ์ สติ ที่ระลึกรู้เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็ว จึงไม่รู้สึกรังเกียจหรือไม่พอใจสิ่งที่ เห็นอยู่

ภิกษุผู้ประกอบด้วยอุเบกขาประเภทนี้ คือ พระอรหันต์ที่มี สติสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์ จึงสามารถระลึกรู้เพียงสภาวะเห็นและความ เกิดดับของสภาวะเห็น โดยไม่รู้ถึงสมมติบัญญัติคือสิ่งที่เห็นว่าคือใคร หรืออะไร ท่านจึงไม่รู้สึกรังเกียจหรือชังอารมณ์ที่มาปรากฏทางทวาร ๖ โดยสิ้นเชิงเพราะรู้เห็นว่ามีเพียงสภาวะรูปนามที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เท่านั้น

แม้พระอรหันต์จะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยอุเบกขาประเภทนี้ แต่ผู้ ปฏิบัติที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ก็อาจเกิดอุเบกขาประเภทนี้ได้เหมือนกัน ใน บางขณะเมื่อระลึกรู้รูปนามปัจจุบัน ได้รู้เห็นความเกิดดับของสภาวะ เห็นแล้ว ไม่รู้สึกรังเกียจหรือชังต่อสิ่งที่เห็น จึงนับว่าประกอบด้วยอุเบกขา ประเภทนี้ได้

ไม่เพียงในขณะเห็นอย่างเดียว แม้ในขณะที่ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และคิดเรื่องราวต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อระลึกรู้สภาวะ ได้ยิน เป็นต้นแล้ว เธอย่อมไม่รู้สึกรังเกียจหรือเสียใจ วางใจเป็นกลาง มี สติสัมปชัญญะเช่นนี้ ก็นับว่าได้ประกอบด้วยฉัพพกุเปกขา ดังข้อความว่า

“วาระที่ ๕ ตรัสไว้โดยความเป็นฉัพพกุเปกขา อนึ่ง ฉัพพกุเปกขานี้ คล้ายกับอุเบกขาของพระชีณาสพ แต่มีไชอุเบกขาของพระชีณาสพ...

พระบรมศาสดาตรัสวิปัสสนาในฐานะทั้ง ๕ ไว้ในพระสูตรนี้โดยแท้ ผู้ที่
ปรารภวิปัสสนา[ตั้งแต่ญาณ ๔ เป็นต้นไป]ย่อมเจริญวิปัสสนานั้นได้”^{๔๘}

“อุเบกขาที่มีองค์ ๖ เหมือนนพังคูปอกาย่อมเกิดขึ้นโดยมี
ความคงที่ในอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์เสมอกัน ฉะนั้นจึงกล่าวว่า
สา ปนเสา (อุเบกขานั้น) เป็นต้น”^{๔๙}

“อุเบกขาในพระดำรัสนี้ว่า อุเบกขา กุสลนิสสิตา สณฺหาติ
(อุเบกขาอันอาศัยกุศลย่อมตั้งอยู่) หมายถึง นพังคูปอกา อหิงฺง อุเบกขา
นั้นแม้เกิดขึ้นแก่พระชีณาสพโดยปราศจากความยินดีพอใจในอารมณ์
ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา แต่ภิกษุนี้ย่อมตั้งวิปัสสนาของตนไว้
ในฐานะนพังคูปอกาของพระชีณาสพ เพราะภาวนาสำเร็จแล้วด้วยกำลัง
แห่งวิริยะ ดังนั้น วิปัสสนาจึงได้ชื่อว่า นพังคูปอกา”^{๕๐}



^{๔๘} นพังคูปอกาเวสน ปญจโม. นพังคูปอกา เจสา ชีณาสวสฺส อุเบกขาสทิสสา.
น ปน ชีณาสวูปอกา ๗เปย อิมสฺมี สุตเต ปญจสุ จาเนสุ วิปัสสนาว กถิตา.
ตํ อารทวิปสฺสโก กาทํ สกโกติ (อง.นกก.อ. ๓/๑๔๔/๕๖-๗)

^{๔๙} นพังคูปอกา วีย นพังคูปอกา อิฏฺฐจานิฏฺฐเจสุ นิพพิการตาสามณฺณเณ.
เตนาห “สา ปนเสาติอาทิ. (ม.มฺ.อ. ๒/๓๐๒/๑๓๔)

^{๕๐} อุเบกขา กุสลนิสสิตา สณฺหาตติ อิท นพังคูปอกา. สา ปนเสา กิณฺจาปิ
ชีณาสวสฺส อิฏฺฐจานิฏฺฐเจสุ อารมฺมณฺเณสุ อรชฺชนาทิวเสน ปวตฺตติ. อยํ ปน
ภิกฺขุ วีริยพลน ภาวนาสิทฺธิยา อตฺตโน วิปสฺสนํ ชีณาสวสฺส นพังคูปอกาจาเน
จเปตฺติ วิปัสสนาว นพังคูปอกา นาม ชาตา. (ม.มฺ.อ. ๒/๓๐๒/๑๓๔)

วิริยเพกขา

วิริยเพกขา คือ การวางใจเป็นกลางในความเพียร หมายความว่า ประกอบความเพียรโดยไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน มีความเพียรสม่ำเสมอในการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ ในเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม บางครั้งความเพียรอาจย่อหย่อน บางครั้งอาจมากเกินไป ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า ดังเช่นท่านพระโสณโกฬิวิสะและท่านพระอานนท์ที่มีความเพียรมากจนเกินไปทำให้ไม่อาจบรรลุธรรมได้ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติประกอบความเพียรสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันเช่นนี้ จึงเรียกว่าเป็นผู้ประกอบด้วยวิริยเพกขา คือ การวางใจเป็นกลางในความเพียร

ในสมัยพุทธกาล บุตรของเศรษฐีในแคว้นจัมปาชื่อว่า โสณโกฬิวิสะมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จึงออกบวชและพำนักอยู่ที่ป่าสีตวัน ท่านปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างไม่ย่อท้อเพราะความเพียรมากเกินไป เนื่องด้วยเป็นผู้ที่ได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดี ทำให้ฝ่าเท้าละเอียดอ่อนและมีขนงอกที่ฝ่าเท้า ครั้นมาเดินจงกรมด้วยเท้าเปล่าเช่นนี้ก็ทำให้ฝ่าเท้าปริแตก

เมื่อท่านได้เดินจงกรมจนกระทั่งฝ่าเท้าแตกเดินไม่ได้ ก็คุกเข่าเดินจนกระทั่งหัวเข่าแตกทั้งสองข้าง เลือดที่ไหลออกจากหัวเข่าไหลท่วมสถานที่เดินจงกรมเหมือนโรงฆ่าวัว ในขณะนั้นท่านเกิดความท้อถอยคิดว่าเราบำเพ็ญเพียรถึงขนาดนี้แล้วยังไม่ได้บรรลุธรรม คงจะเป็นปทปรมะที่บรรลุธรรมไม่ได้ในชาตินี้ อย่างไรก็ตาม เรามีสมบัติในตระกูลมาก เราควรลาสิกขาไปบริโภคสมบัติในตระกูล และสามารถบำเพ็ญบุญตามโอกาส

พระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของท่าน ทรงอันตรธานไปจาก
ภูเขาคิชฌกูฏที่ประทับอยู่ แล้วมาปรากฏพระองค์ขึ้นที่ป่าสีตวัน ทรงพบ
กับท่านแล้วตรัสถามว่า “เธอคิดเช่นนั้นจริงหรือ” ท่านทูลตอบว่า “จริง
พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า “เธอชำนาญในการติดพันมิใช่หรือ
ลองคิดดูว่าถ้าสายพินที่ติดตึงเกินไป จะมีเสียงไพเราะหรือไม่” ท่าน
ทูลตอบว่า “หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า เสียงจะไม่ไพเราะถ้าสายพินตึง
เกินไป” พระพุทธองค์ตรัสถามอีกว่า “ถ้าสายพินหย่อนเกินไป เสียงพิน
จะไพเราะหรือไม่” ท่านก็ทูลตอบว่า “หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า เสียงจะ
ไม่ไพเราะเช่นเดียวกัน”

พระพุทธองค์จึงตรัสสอนว่า “การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน โดย
วิริยะกับสมาธิต้องสมดุลกัน วิริยะที่มากเกินไปย่อมทำให้ใจฟุ้งซ่าน
เหมือนในขณะนี้เธอกำลังฟุ้งซ่านจนกระทั่งคิดจะลาสิกขาออกจาก
พระพุทธศาสนา ไม่อยากปฏิบัติธรรมต่อไป ถ้ามีความเพียรน้อยเกินไป
ก็จะทำให้เกิดจคร้านใจง่วง ดังนั้น วิริยะจึงควรสมดุลกับสมาธิ ไม่ยิ่ง
หรือหย่อนจนเกินไป”^{๕๑}

หลังจากท่านโสณโกฬิวิสะได้รับคำแนะนำจากพระพุทธองค์แล้ว
ก็พยายามปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ ต่อมาได้บรรลุอรหัตตผลเป็นพระ
อรหันตรูปหนึ่งในพระพุทธศาสนาสมดังปรารถนา

ในคืนก่อนปฐมสังคายนา ท่านพระอานนท์ตั้งใจปฏิบัติธรรมด้วย
การเดินจงกรมตลอดคืน ทำให้วิริยะของท่านมากกว่าสมาธิ เมื่อท่าน
เอนกายลงนอนเพื่อพักผ่อนในเวลาย่ำรุ่ง วิริยะจึงผ่อนคลายเป็นจนกระทั่ง

^{๕๑} วิ.ม. ๕/๒๔๒-๔๓/๑-๕

สมดุลงับสมาธิ ส่งผลให้ท่านบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในท่าทางที่พ้นไปจากอริยาบถ ๔^{๕๒}

สรุปความว่า วิริยเพกขา คือ อุเบกขาที่เรียกว่าความเพียรอันไม่หย่อนไม่ยิ่ง พบในพระบาลีว่า

กาเลน กาลं อุเปกขานิมิต्तं มนสิ กโรติ.^{๕๓}

“ภิกษุใส่ใจอุเบกขานิมิต (วิริยะที่เป็นกลางไม่หย่อนไม่ยิ่ง) ในบางครั้งบางคราว”

คำว่า อุเบกขา ตามนัยนี้มีความหมายความว่า การวางใจเป็นกลางโดยไม่ตกไปในฝ่ายทอดยหรือซัดส่าย จึงหมายถึงความเพียรที่พอดี เพราะวิริยะที่มากเกินไปย่อมทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ส่วนวิริยะที่น้อยไปย่อมทำให้เกิดความเกียจคร้าน

ส่วนคำว่า อุเปกขานิมิต्तํ แปลตามศัพท์ว่า อุเบกขาอันเป็นเหตุให้เกิดอุเบกขา คือ ความเพียรที่จะเป็นเหตุให้เกิดความเพียรในโอกาสต่อไป

คำว่า กาเลน กาลं มีคำแปล ๓ อย่าง คือ

๑. ตลอดกาลในกาล คือ ในทุกๆ ขณะ หรือในบางครั้งบางคราว
คำว่า กาเลน ลงตติยาวิภัตติในอรรถสัทตมี และ กาลं ลงทุติยาวิภัตติในอรรถจันตสังโยค (มติของคัมภีร์ฎีกา)

๒. ในกาล[อันควร]กับกาล คือ ในกาลอันสมควร, บ่อยๆ คำว่า กาเลน ลงตติยาวิภัตติในอรรถกถา ส่วน กาลं ลงทุติยาวิภัตติในอรรถ

^{๕๒} วิ.มหา.อ. ๑/๑๒

^{๕๓} อง.ติ.ก. ๒๐/๑๐๓/๒๕๐

สัตตมี และเพิ่มปาฐะเสสะว่า อนุรูป มาเป็นบทวิเสสณะของ กาลัม (มติของ
อรรถสาลินีภาสกาฎีกา เล่ม ๒ หน้า ๔๘๒)

๓. ในกาลตามกาล คือ ในกาลอันสมควร, บ่อยๆ คำว่า กาเลน
ลงตติยาวิภัตติในอรรถกรณะ ส่วน กาลัม ลงตติยาวิภัตติในอรรถสัตตมี
(มติของอังกุตรนิสสัย เล่ม ๔ หน้า ๓๐๖)

ตั้งข้อความว่า

กาเลน กาลนฺติ กาลเ กาลเ.^{๕๔}

“คำว่า กาเลน กาลัม แปลว่า ในบางครั้งบางครั้งว”

กาเลน กาลนฺติ เอตถ กาเลนาติ ภูมฺมตฺเถ กรณวณฺเณ. กาลนฺติ
จ อปฺโยควจฺจนฺติ อาห “กาลเ กาลเติ.^{๕๕}

“ในคำว่า กาเลน กาลัม นี้ บทว่า กาเลน ลงตติยาวิภัตติใน
อรรถของสัตตมีวิภัตติ และบทว่า กาลัม ลงตติยาวิภัตติ ฉะนั้นจึงกล่าว
ว่า กาลเ กาลเ (ในบางครั้งบางครั้งว)”

กาเลน กาลนฺติ รุพฺเหปํ “เอโก เอกายาติอาทิ วิทยาติ วุตฺตํ
“กาลเ กาลเติ.^{๕๖}

“บทว่า กาเลน กาลัม เป็นบทรูปหี ตั้งคำว่า เอโก เอกาย เป็นต้น
ฉะนั้นจึงกล่าวว่า กาลเ กาลเ (ในบางครั้งบางครั้งว)”

กาเลน กาลนฺติ กาลเ กาลเ อนฺตรนฺตรว, ตสฺมี ตสฺมี สมเยติ
อตฺโถ.^{๕๗}

^{๕๔} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๑/๑๘๑/๓๖๑

^{๕๕} อัง.ติ.ก.ฎีกา ๒/๑๐๓/๒๕๒

^{๕๖} ที.สี.อภินวฎีกา ๒/๒๒๘/๑๗๒

^{๕๗} ชุ.อุ.อ. ๒๘/๒๑๔

“คำว่า กาเลน กาล์ แปลว่า ในบางครั้งบางคราว คือ ในระหว่างๆ ความหมายว่า ในเวลานั้นๆ”

กาเลน กาลนฺติ กาลเ กาลเ, อนุทฺตมมัส วา อนุทฺสหํ วาติ อตฺถเ.^{๕๘}

“คำว่า กาเลน กาล์ แปลว่า ในบางครั้งบางคราว ความหมาย คือ ทุกๆ กึ่งเดือน หรือทุกๆ สิบวัน”

เวทนุเปกขา

เวทนุเปกขา คือ อุเบกขาที่เป็นเวทนา เป็นความรู้สึกทางเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์ พบในพระบาลีว่า

ยสฺมี สมเย กามาวจรํ กุสลํ จิตฺตํ อุปฺปนฺนํ โหติ อุเปกฺขาสหคตฺ.^{๕๙}

“กามาวจรกุศลจิตอันประกอบด้วยอุเบกขาย่อมเกิดขึ้นในสมัยใด”

ขอกล่าวถึงเวทนา ๕ ประการก่อน คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย เรียกว่า สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย เรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ เรียกว่า โสมนัสเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ เรียกว่า โทมนัสเวทนา ส่วนความรู้สึกทางเฉยทางใจ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา เวทนาเหล่านี้ที่เป็นทั้งสุข ทุกข์ โสมนัส หรือ โทมนัส เป็นสิ่งที่ปรากฏชัดเจนกับคนทั่วไป แต่อุเบกขาเวทนาไม่ปรากฏชัดเจนเหมือนเวทนาอื่นๆ

ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา ควรเจริญสติระลึกถึง เวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง ถ้ารู้สึกเป็นสุขหรือโสมนัส ก็กำหนด

^{๕๘} ที.สี.อ. ๑/๒๒๙/๑๙๖

^{๕๙} อภ.สี. ๓๔/๑๕๗/๔๘

ว่า “สุขหนอ” “ดีใจหนอ” หรือถ้ารู้สึกเป็นทุกข์หรือโทมัส ก็กำหนดว่า “ทุกข์หนอ” “เสียใจหนอ” หรือถ้ารู้สึกวางเฉยไม่สุขไม่ทุกข์ ก็กำหนดว่า “เฉยหนอ” อย่างไรก็ตาม อุเบกขาเป็นสิ่งละเอียดอ่อน เปรียบได้กับวัตถุสิ่งของที่อยู่ในที่มืด ไม่เด่นชัดเหมือนสุขเวทนาและทุกขเวทนา มักปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว จัดว่าเป็นสิ่งที่รู้ได้ยาก เหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ ดังข้อความว่า

“ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นเวทนาที่รู้ได้ยาก ไม่ปรากฏชัดเหมือนความมืด อุเบกขาเวทนานั้นปรากฏแก่ผู้เข้าใจตามนัยว่า อุเบกขาเวทนามีอาการวางเฉยเป็นกลางด้วยการปฏิเสธความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ในเวลาที่สุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไป”^{๖๐}

“คำว่า TUTTHI PAṇA (รู้ได้ยาก) หมายความว่า ไม่อาจรู้ด้วยปัญญาได้ กล่าวคือ เข้าใจได้ยาก ฉะนั้นจึงกล่าวว่า อนธการาว อวิภูตา (ไม่ปรากฏชัดเจนเหมือนความมืด)”^{๖๑}

ข้อนี้หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภและความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกันไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว เมื่อนักปฏิบัติบรรลุปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนาอาจ

^{๖๐} อุทฺทขมสฺสชา ปน TUTTHI PAṇA. อนธการาว อวิภูตา. สา สุขทุทฺธานํ อปคเม สาทาสาทปฺปฏิกฺขปวเสน มชฺฌตฺตการภูตา อุทฺทขมสฺสชา เวทนาติ นยโต คณฺหฺนตฺสส ปากฺกฺวา โหติ. (ที.ม.อ. ๒/๓๕๙/๓๓๙, ม.ม.อ. ๑/๑๑๓/๒๙๔)

^{๖๑} TUTTHI PAṇATI ฌาเณน ทีเปตฺตํ อสกฺกญฺเอยา. TUTTHI ฌเญยาติ อตฺถิ. เตนหา อนธการาว อวิภูตาติ. (ที.ม.ฎีกา ๒/๓๒๖)

ปรากฏชัดในบางคราว นักปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขาเวทนาโดยบริกรรมว่า “เฉยหนอ”

ถ้าต้องการมองเห็นวัตถุสิ่งของที่อยู่ในที่มืด ก็ต้องจุดไฟส่องดู อุเบกขาก็เป็นความวางเฉยโดยเทียบกับสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อน ชื่อนี้เปรียบได้กับรอยเท้าเนื้อที่วิ่งไปบนแผ่นดิน กล่าวคือ นายพรานติดตามรอยเท้าเนื้อไป พบเห็นรอยเท้าที่เหยียบก่อนและหลังแผ่นดิน ถึงจะไม่พบรอยเท้าบนแผ่นดินก็อนุมานรู้ได้ว่าเนื้อต้องเหยียบผ่านแผ่นดินไปในกรณีเดียวกัน อุเบกขาก็อยู่ตรงกลางของสุขและทุกข์ มักปรากฏในขณะที่ความทุกข์หายไปแล้วเกิดสภาวะวางเฉย หรือเมื่อความทุกข์หายไปแล้ว เกิดสภาวะวางเฉย อุเบกขาเวทนานี้เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ตามสมควร ส่วนอุเบกขาอีก ๙ อย่างที่เหลือเป็นกุศลอย่างเดียว



วิปัสสนูปেকขา

วิปัสสนูปেকขาเป็นอุเบกขาที่วางใจเป็นกลางในการพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ วิปัสสนาญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพญาณ จัดเป็นปัญญาหยั่งเห็นรูปนามปัจจุบันว่าไม่เที่ยงเกิดดับตลอดเวลา เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน โดยเห็นประจักษ์ด้วยสติที่ระลึกรู้ตามความเป็นจริง มิใช่เป็นการใคร่ครวญพิจารณาเห็นแต่อย่างใด ที่จริงแล้วอุเบกขา ๒ ประเภทคือ วิปัสสนูปেকขา และสังขารูปেকขา โดยองค์ธรรมคือปัญญาเหมือนกัน



วิปัสสนูปสงคามนี้พบในพระบาลีว่า

ยทตฺถิ ยํ ภุตํ, ตํ ปชหติ, อุเปกฺขํ ปฏฺฐิลภติ.^{๖๒}

“หมู่ชั้น ๕ ไตมีอยู่ ปรากฏอยู่ ผู้เพียรปฏิบัติย่อมละหมู่ชั้น ๕ นั้น[ด้วยมุกฺขจิตฺกัมมตาณฺณ] [เขาผู้ละแล้ว]ย่อมได้อุเบกขา[ในการพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ของสังขาร]”

พระบาลีข้างต้นพบในอุปัฏฐณาสกั อาเนญชสัปปายสูตร ในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า

“คำว่า ยทตฺถิ ยํ ภุตํ (หมู่ชั้น ๕ ไตมีอยู่ ปรากฏอยู่) หมายความว่า หมู่ชั้น ๕ ไตมีอยู่ ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน”^{๖๓}

คำว่า เอตฺรหิ (ในปัจจุบัน) แสดงว่าชั้น ๕ ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาต้องเป็นปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่อดีตหรืออนาคตที่ไม่มีจริงโดยสภาวะ แต่ชั้น ๕ ที่เป็นอดีตและอนาคตก็ถูกละได้โดยอนุमानญาณ คือ ปัจจุบันที่อนุমানรู้ว่าแม้ชั้นดังกล่าวก็ตกอยู่ในไตรลักษณ์เหมือนชั้น ๕ ในปัจจุบันที่ตนรู้เห็นโดยประจักษ์

ในคำว่า ตํ ปชหติ (ย่อมละหมู่ชั้น ๕ นั้น) อาจมีคำถามว่าชั้น ๕ เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ (ปริณฺญายธรรม) ไม่ใช่ธรรมที่ควรละ คือ ตัณหา (ปหาตัพพธรรม) เหตุใดจึงตรัสถึงการละชั้น ๕ ในคัมภีร์อรรถกถาของอุปัฏฐณาสกัตอบว่า เมื่อบุคคลละนิจสัณฺญาเป็นต้นด้วยอนิจจานุปัสสนาเป็นต้นในขณะที่เกิดมุกฺขจิตฺกัมมตาณฺณ ย่อมรู้เห็นโทษของชั้น ๕ จึงสละความยินดีพอใจในชั้นเหล่านั้น การสละความยินดีพอใจดังกล่าวเป็นการไม่ยึดมั่นชั้น ๕ ต่อไป จึงจัดเป็นการละชั้น ๕ แม้วิสุทฺธิมรรคมหาฎีกาก็อธิบายเรื่องนี้ว่า

^{๖๒} ม.อ. ๑๔/๗๑/๕๒

^{๖๓} ยทตฺถิ ยํ ภุตตฺถิ ยํ อตฺถิ ยํ ภุตํ เอตฺรหิ ขนฺธปญฺจกํ. (ม.อ.อ. ๔/๗๑/๔๔)

“คำว่า ต่ ปชหติ (ย่อมลละหฺมุขันธ์ ๕ นั้น) หมายความว่า ผู้ที่ละ
นิจจสัณญญาเป็นต้นด้วยอนิจจานุสสนาเป็นต้นชื่อว่าละหฺมุขันธ์ ๕ ด้วย
การละการยินดีพอใจที่เนื่องด้วยขันธเหล่านั้น เพราะได้เห็นโทษชัดเจน
หมายความว่า ย่อมละโดยปฏิบัติไม่ให้ความยึดมั่นต่อไป และบุคคลผู้
เป็นเช่นนั้นย่อมได้อุเบกขาในหฺมุขันธ์เหล่านั้น”^{๖๔}



สังขารเพกขา

สังขารเพกขาเป็นวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ ซึ่งวางใจเป็นกลางต่อ
รูปนาม ไม่ยึดมั่นรูปนามว่าเป็นเรา ของเรา หมายความว่า คนทั่วไป
มักยึดมั่นสิ่งที่ตนพบเห็น และนำกลับไปคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าเหมือนวัว
เคี้ยวเอื้อง เขามักเกิดความโลภในสิ่งที่ชอบ เกิดความโกรธในสิ่งที่
ไม่ชอบ อีกทั้งคิดถึงสิ่งที่เคยพบมาก่อนแล้วเกิดความโลภหรือความโกรธ
แต่ผู้ที่ได้บรรลุสังขารเพกขาญาณแล้วย่อมเพียงแต่เห็น ได้ยิน ชลย
ไม่ยึดมั่นสิ่งที่ตนพบเห็นหรือได้ยิน ชลย เหมือนคนจับงูแล้วโยนทิ้งไป
ไม่ต้องการเก็บงูไว้ให้อยู่ใกล้ๆ

^{๖๔} ต่ ปชหตฺติติ อนิจจานุสฺสนาทีหิ นิจฺจสณฺญาทยโ ปชฺชนโต สมฺมเทว
ทิจฺจาทินวตฺตา ตปฺปฏิพทฺทจฺจนทฺรคปฺพาเนน ปชฺหติ, ยถา อายตฺติ อาทาณ
น โหติ, ตถา ปฏิปตฺติยา ปชฺหติ. ตถาภูโต จ ตตฺถ อุเปกฺขํ ปฏิลภติ. (วิสุทฺธิ.
มหาฎีกา ๑/๘๔/๒๑๙)



คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายสังขารเพกขา ดังต่อไปนี้

ยา “กติ สงขารุเพกขา สมถวเสน อุปปชฺชนติ, กติ สงขารุเพกขา
วิปสฺสนาวเสน อุปปชฺชนติ อฏฺฐ สงขารุเพกขา สมถวเสน อุปปชฺชนติ.
ทส สงขารุเพกขา วิปสฺสนาวเสน อุปปชฺชนตฺติ เอวมาคตา นีวรณาภิปฏิ-
สงฺขาสนฺติภูจฺจนา คหณเ มชฺฌมตฺตญฺตา อุเพกฺขา, อโย สงขารุเพกขา
นาม.”^{๖๕}

สังขารุเพกขา คือ อุเบกขา (ปัญญา) ที่รู้เห็นนิรณเป็นต้นแล้ว
ดำรงอยู่ด้วยดี[คือไม่ชวนชวายเป็นเพื่อละ] มีลักษณะวางใจเป็นกลางในการ
รับรู้[เพราะเห็นโทษ] พบในพระบาลีว่า

กติ สงขารุเพกขา สมถวเสน อุปปชฺชนติ, กติ สงขารุเพกขา
วิปสฺสนาวเสน อุปปชฺชนติ. อฏฺฐ สงขารุเพกขา สมถวเสน อุปปชฺชนติ,
ทส สงขารุเพกขา วิปสฺสนาวเสน อุปปชฺชนติ.”^{๖๖}

“ถามว่า : สังขารุเพกขาเท่าไรย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมถะ
สังขารุเพกขาเท่าไรย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจวิปัสสนา

ตอบว่า : สังขารุเพกขา ๘ อย่างย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมถะ
[คือ สังขารุเพกขา ๘ ที่เป็นไปเพื่อการบรรลุสมาบัติ ๘] สังขารุเพกขา
๑๐ อย่างย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจวิปัสสนา [คือ สังขารุเพกขา ๑๐ ที่เป็น
ไปเพื่อการบรรลุมรรค ๔ ผล ๔ สุตญฺตวิหารสมาบัติ และอนิมิตตวิหาร
สมาบัติ]”

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาอธิบายข้อความนี้ว่า

“อหนึ่ง ในเรื่องนี้ ปัญญาที่รู้เห็นธรรมมีนิรณ วิตก และวิจาร
เป็นต้นที่ถูกข่มไว้ด้วยปฐมฌานเป็นต้นตามสภาวะแล้วดำรงอยู่ด้วยการ

^{๖๕} วิสุทธิ. ๑/๘๔/๑๗๔

^{๖๖} ขุ.ป. ๓๑/๕๗/๖๖

ตัดสิน เชื่อว่า ปัญญาที่รู้เห็นนิรณเป็นต้นแล้วดำรงอยู่ด้วยดี วิปัสสนา
ปัญญาที่วางเฉยในการรับเอาทำให้ธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้น เพราะได้เห็น
โทษแล้ว เชื่อว่า อุเบกขาซึ่งมีลักษณะวางใจเป็นกลางในการรับรู้^{๖๗}

สังขารุปেকขา ๘ อย่าง เกิดขึ้นด้วยอำนาจสมณะ^{๖๘} คือ

๑. ปจมี ฌานํ ปฏิลาภตถาย นีวรณํ ปฏิสงฺขา สนฺติภฺจนา
ปณฺญา สงฺขารุปฺเภฯ ฌาณํ (ปัญญาที่รู้เห็นนิรณแล้วดำรงอยู่ด้วยดี
เพื่อบรรลุปฐมฌาน เชื่อว่า ปัญญาในสังขารุปেকขา)

๒. ทุติยํ ฌานํ ปฏิลาภตถาย วิตกฺกวิจาเร ปฏิสงฺขา สนฺติภฺจนา
ปณฺญา สงฺขารุปฺเภฯ ฌาณํ (ปัญญาที่รู้เห็นวิตกและวิจารณ์แล้วดำรงอยู่
ด้วยดีเพื่อบรรลุตติยฌาน เชื่อว่า ปัญญาในสังขารุปেকขา)

๓. ตติยํ ฌานํ ปฏิลาภตถาย ปีติํ ปฏิสงฺขา สนฺติภฺจนา ปณฺญา
สงฺขารุปฺเภฯ ฌาณํ (ปัญญาที่รู้เห็นปีติแล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลु
ตติยฌาน เชื่อว่า ปัญญาในสังขารุปেকขา)

๔. จตุตถํ ฌานํ ปฏิลาภตถาย สุขทุกฺเข ปฏิสงฺขา สนฺติภฺจนา
ปณฺญา สงฺขารุปฺเภฯ ฌาณํ (ปัญญาที่รู้เห็นสุขและทุกข์แล้วดำรงอยู่
ด้วยดีเพื่อบรรลุจตุตถฌาน เชื่อว่า ปัญญาในสังขารุปেকขา)

๕. อากาสาณญฺจายตนสมปาตตี ปฏิลาภตถาย รูปสณฺณํ
ปฐฺมิสณฺณํ นานตตสณฺณํ ปฏิสงฺขา สนฺติภฺจนา ปณฺญา สงฺขารุปฺเภฯ
ฌาณํ (ปัญญาที่รู้เห็นรูปสัณญาน ปฐมัสัณญาน และนันทตตัสัณญานแล้ว

^{๖๗} เอตถ จ ปจฺมชฺฌานาทีหิ วิภวํภิตานิ นีวรณวิตกฺกวิจาเรทีนํ ปฏิสงฺขาย สภาวโต
อุปปริกฺขิตฺวา สนฺนิภฺจนาเวสนํ ติภฺจนา นีวรณาทีปฺปฏิสงฺขาสนฺติภฺจนา.
ทีภฺจนาทีนวุตฺตา เตสํ คหณํ อุปปาทเน อชฺฌนูปฺเภฯวิปัสสนาปณฺญา
คหณํ มชฺฌตตฺตฺตฺตา อุเปกฺขา. (วิสุทฺธิ.มหาภิกฺกา ๑/๘๔/๒๑๘)

^{๖๘} ขุ.ป. ๓๑/๕๗/๖๖

ดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุนิพพานัญญายตนสมาบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุปেকขา)

๖. วิมฺวณณญายตนสมาปตฺตํ ปฏิลาภตถาย อากาสนญายตนสมณํ ปฏิสงฺขา สนฺติภูจฺณา ปณฺมา สงฺขารูปฺเพกฺขาสุมานํ (ปัญญาที่รู้เห็นอากาสนัญญายตนสัญญาแล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุนิพพานัญญายตนสมาบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุปেকขา)

๗. อากิณฺณญายตนสมาปตฺตํ ปฏิลาภตถาย วิมฺวณณญายตนสมณํ ปฏิสงฺขา สนฺติภูจฺณา ปณฺมา สงฺขารูปฺเพกฺขาสุมานํ (ปัญญาที่รู้เห็นวิมฺวณณญายตนสัญญาแล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุนิพพานัญญายตนสมาบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุปেকขา)

๘. เหนวสณฺณานาสณฺณายตนสมาปตฺตํ ปฏิลาภตถาย อากิณฺณญายตนสมณํ ปฏิสงฺขา สนฺติภูจฺณา ปณฺมา สงฺขารูปฺเพกฺขาสุมานํ (ปัญญาที่รู้เห็นอากิณฺณญายตนสัญญาแล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุนิพพานาสณฺณายตนสมาบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารุปেকขา)

สังขารุปেকขา ๑๐ อย่าง เกิดขึ้นด้วยอำนาจวิปัสสนา^{๖๔} คือ

๑. โสตาปตฺตติมคฺคํ ปฏิลาภตถาย อุปฺปาทํ ปวตฺตํ นิमितฺตํ อายุหนํ ปฏิสนฺธิํ คตฺติ นิพฺพตฺตํ อุปฺปตฺตํ ชาตํ ชรํ พยาธิํ มรณํ โสภํ ปริเทวํ อุปายาสํ ปฏิสงฺขา สนฺติภูจฺณา ปณฺมา สงฺขารูปฺเพกฺขาสุมานํ (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น[ของขันธ] การดำเนินไป[ของขันธ] นิमित[คือสังขาร] การขวนขวาย[ที่เป็นเหตุของปฏิสนธิในภพต่อไป] การปฏิสนธิ[ในภพต่อไป] ภพที่ไปเกิด การอุบัติ[ของขันธ] การเข้าถึงวิบาก ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก ความรำพัน

^{๖๔} ขุ.ป. ๓๑/๕๗/๖๖

และความคับแคบใจ แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุโสดาปัตติมรรค ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)

๒. โสดาปัตติผลสมาปตตถุทาย อุปปาทำ ปวตตํ นิमित्तํ อายุหนํ ปฏิสนธิ ปฏิสงขา สนฺติภูจฺจนา ปญฺญา สงฺขารูปেকฺขาสฺส ฌาณํ (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น การดำเนินไป นิमित การขวนขวาย การปฏิสนธิ แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลสมาบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)

๓. สกทาคามิมคฺคํ ปฏิลาภตถุทาย ยเปยฺย (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น ยลย เพื่อบรรลุสกทาคามิมรรค ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)

๔. สกทาคามิผลสมาปตตถุทาย ยเปยฺย (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น ยลย เพื่อบรรลุสกทาคามิผลสมาบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)

๕. อนาคามิมคฺคํ ปฏิลาภตถุทาย ยเปยฺย (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น ยลย เพื่อบรรลุอนาคามิมรรค ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)

๖. อนาคามิผลสมาปตตถุทาย ยเปยฺย (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น ยลย เพื่อบรรลุอนาคามิผลสมาบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)

๗. อรหตฺตมคฺคํ ปฏิลาภตถุทาย อุปปาทำ ปวตตํ นิमित्तํ อายุหนํ ปฏิสนธิ คตฺติ นิพฺพตฺติ อุปฺปตฺติ ชาตฺติ ชรํ พยาธึ มรณํ โสภํ ปริเทวํ อุปายาสํ ปฏิสงขา สนฺติภูจฺจนา ปญฺญา สงฺขารูปেকฺขาสฺส ฌาณํ (ปัญญาที่รู้เห็นการเกิดขึ้น การดำเนินไป นิमित การขวนขวาย การปฏิสนธิ ภพที่ไปเกิด การอุปบัติ การเข้าถึงวิบาก ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก ความรำพัน และความคับแคบใจ แล้วดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุอรหัตตมรรค ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)



๘. อรหตฺตผลสมาปตฺตตถาย ยเปย (ปัญญารู้เห็นการเกิดขึ้น
 ฯลฯ เพื่อบรรลุอรหตฺตผลสมาบัติ ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)

๙. สุมณฺตวิหารสมาปตฺตตถาย ยเปย (ปัญญารู้เห็นการเกิด
 ขึ้น ฯลฯ เพื่อบรรลุสุมณฺตวิหาร ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)

๑๐. อนิมิตฺตวิหารสมาปตฺตตถาย อุปฺปาทํ ปวตฺตํ นิमितฺตํ อายูหนํ
 ปฏิสนฺธิ ปฏิสงฺขา สนฺติภูจฺหา ปณฺณํ สงฺขารูปেকฺขาสฺส ญาณํ (ปัญญา
 ที่รู้เห็นการเกิดขึ้น การดำเนินไป นิमित การชวนชวน การปฏิสนฺธิ แล้ว
 ดำรงอยู่ด้วยดีเพื่อบรรลุอนิมิตฺตวิหาร ชื่อว่า ปัญญาในสังขารูปেকขา)

มีข้อสังเกตว่า ใน ๔ วาระที่เกี่ยวกับมรรค ๔ มีบทกรรม ๑๕ บท
 เพราะกล่าวถึงการเกิดขึ้นเป็นต้นไปจนถึงความคับแคบใจ แต่ใน ๖ วาระ
 ที่เกี่ยวกับผลสมาบัติ มีบทกรรม ๕ บท เพราะกล่าวถึงการเกิดขึ้นเป็นต้น
 ไปจนถึงการปฏิสนฺธิ

ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติระลึกรู้รูปนามปัจจุบันแล้ว สามารถรู้เห็น
 รูปนามตามความเป็นจริง โดยปราศจากสมมุติบัญญัติ ในขณะยืน เดิน
 นั่ง นอน เหยียด คู้ เป็นต้น เมื่อสมาธิมีกำลังมากขึ้น เขาย่อมเข้าใจว่า
 สภาวะพองเป็นรูปอย่างหนึ่ง ส่วนจิตที่ระลึกรู้สภาวะพองเป็นอีกส่วนหนึ่ง
 แม้การกำหนดสภาวะยุบของท้อง หรือการกำหนดอริยาบถย่อยในขณะ
 เหยียด คู้ เป็นต้น ก็เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจว่าสิ่งที่ถูกรับรู้กับจิตที่
 ตามรู้เป็นคนละอย่างกัน โดยจิตที่ระลึกรู้นั้นติดตามสภาวะพอง ยุบ
 เป็นต้น โดยลักษณะที่โน้มไปสู่อารมณ์จึงจัดเป็นนามธรรม คือ สภาวะ
 โน้มสู่อารมณ์ ส่วนรูปเป็นสภาวะที่ไม่รู้อารมณ์

แม้ในขณะเดินจงกรมก็เช่นเดียวกัน สภาวะยก ย่าง และเหยียบ
 พร้อมกับสติที่ระลึกรู้เป็นคนละอย่างกัน สติหรือจิตที่ระลึกรู้นี้เป็นนาม
 ส่วนสภาวะยก ย่าง เหยียบ เป็นรูป เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนสิ้นสุด

ไปตลอดเวลา ปัญญาในลักษณะนี้เรียกว่า นามรูปปริจเจตญาณ คือ ปัญญากำหนดแยก รูปนาม

หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีจิตที่ต้องการจะเคลื่อนไหว เกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดสภาวะเคลื่อนไหวได้ จัดว่าเป็นการระลึกรู้จิตสัง คือ จิตที่ประกอบด้วยฉันทะกับเจตนา ซึ่งทำให้เกิดสภาวะเคลื่อนไหวทางร่างกายได้ การกำหนดรู้จิตสังนี้ชื่อว่า ปัจฉยปริคคหญาณ คือ ญาณกำหนดเหตุปัจจัยของรูปนาม หมายความว่า จิตสังเป็นเหตุ ส่วนรูปที่เป็นผลเป็นผลของจิตสัง

หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้เห็นว่า สภาวะเดินมี ๓ ช่วง คือ ยก ย่าง และเหยียบ ช่วงเดินทั้ง ๓ ช่วงนี้เป็นคนละอย่างกัน ปัญญาที่เรียกว่า สัมมสนญาณ คือ ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ ผู้ที่มีความรู้ปริยัติ ถ้าใช้ปัญญาพิจารณานานไป ทำให้วิปัสสนาญาณไม่ก้าวหน้า ดังนั้น จึงไม่ควรพิจารณาเป็นเวลานาน เพียงระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันแล้ว ก็ก้าวหน้าต่อไปสู่ปัญญาที่รู้เห็นความเกิดดับ เรียกว่า อุทยัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณที่ ๔ วิปัสสนาญาณที่กล่าวมานี้เรียกว่า วิปัสสนูปেকชา คือ อุเบกขาที่ประกอบด้วยวิปัสสนา

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จตามลำดับวิปัสสนาญาณต่างๆ จนกระทั่งบรรลุถึงสังขารูปেকชาญาณแล้ว ก็จะรู้สึกวางใจเป็นกลางต่ออารมณ์ที่รับรู้ทางทวาร ๖ ปราศจากความยินดีพอใจ หรือไม่พอใจ ไม่ยึดติดกับอารมณ์ที่ดี ไม่ปฏิเสธอารมณ์ที่ไม่ดี เพียงระลึกรู้แล้วปล่อยไป สภาวะเช่นนี้เรียกว่า สังขารูปেকชา คือ การวางใจเป็นกลางในสังขาร

ผู้ที่บรรลุสังขารูปেকชาญาณแล้วไม่จำเป็นต้องตั้งใจแสวงหาอารมณ์ที่ควรกำหนดรู้ แต่อารมณ์ที่ควรกำหนดรู้นั้นมักปรากฏขึ้นอย่าง

ชัดเจนเอง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดแล้ว อารมณ์นั้นก็จะดับหายไป ในขณะที่นั้นแม้ปฏิบัติเพียงห้านาที สิบนาที ยี่สิบนาที ครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง หรือสองชั่วโมงเป็นต้น ก็ารู้สึกว่า การกำหนดมีความต่อเนื่องชัดเจน ปราศจากความฟุ้งซ่าน นี่คือลักษณะของสังขารูปেকชาญาณ

ผู้ที่ได้บรรลุสังขารูปেকชาญาณแล้ว ถ้ามีบารมีพอจะบรรลุธรรมได้ ก็จะผ่านจากสังขารูปেকชาญาณไปสู่อนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ และมรรคญาณเป็นต้นได้ บุคคลเช่นนี้เรียกว่า ขิปปากิณฺเณ คือ ผู้บรรลุเร็ว แต่ถ้าไม่อาจบรรลุถึงมรรคญาณได้ วิปัสสนาญาณก็จะตกลงสู่ญาณระดับล่าง โดยเฉลี่ยเวลา ๒ อาทิตย์เป็นเวลานานที่สุดของการอยู่ในระดับสังขารูปেকชาญาณ ผู้ที่ไม่อาจบรรลุธรรมได้เช่นนี้เรียกว่า ทันธาภิณฺเณ คือ ผู้บรรลุช้า



ผู้ปฏิบัติ ๔ ประเภท

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคจำแนกผู้ปฏิบัติออกเป็น ๔ ประเภท คือ

๑. ทุกขปฏิบัติ ทันธาภิณฺเณ คือ ผู้ปฏิบัติลำบาก บรรลุช้า ได้แก่ ผู้ไม่เคยเจริญสมถภาวนาในภพก่อน ส่งผลให้ถูกต้นหาคะรอบงำ มีกิเลสหนา จึงบรรลุวิปัสสนาญาณตั้งแต่ญาณ ๑—๑๑ ได้ลำบาก และไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนาในภพก่อน ส่งผลให้ถูกอวิชชาครอบงำ มีอินทรีย์อ่อน จึงบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเป็นต้นช้า



๒. ทุกขปฏิบัติ ขิปปาภิญญา คือ ผู้ปฏิบัติลำบาก บรรลุเร็ว ได้แก่ ผู้ไม่เคยเจริญสมถภาวนาในภพก่อน ส่งผลให้ถูกตัณหาครอบงำ มีกิเลสหนา จึงบรรลุวิปัสสนาญาณตั้งแต่ญาณ ๑—๑๑ ได้ลำบาก แต่ได้เคยเจริญวิปัสสนาภาวนาในภพก่อน ส่งผลให้ไม่ถูกอวิชชาครอบงำ มีอินทรีย์แก่กล้า จึงบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเป็นต้นเร็ว

๓. สุขปฏิบัติ ทนธาภิญญา คือ ผู้ปฏิบัติสะดวก บรรลุช้า ได้แก่ ผู้เคยเจริญสมถภาวนาในภพก่อน ส่งผลให้ไม่ถูกตัณหาครอบงำ มีกิเลสเบาบาง จึงสามารถบรรลุวิปัสสนาญาณตั้งแต่ญาณ ๑—๑๑ ได้ง่าย แต่ไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนาในภพก่อน ส่งผลให้ถูกอวิชชาครอบงำ มีอินทรีย์อ่อน จึงบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเป็นต้นช้า

๔. สุขปฏิบัติ ขิปปาภิญญา คือ ผู้ปฏิบัติสะดวก บรรลุเร็ว ได้แก่ ผู้เคยเจริญสมถภาวนาในภพก่อน ส่งผลให้ไม่ถูกตัณหาครอบงำ มีกิเลสเบาบาง จึงสามารถบรรลุวิปัสสนาญาณตั้งแต่ญาณ ๑—๑๑ ได้ง่าย และได้เคยเจริญวิปัสสนาภาวนาในภพก่อน ส่งผลให้ไม่ถูกอวิชชาครอบงำ มีอินทรีย์แก่กล้า จึงบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเป็นต้นเร็ว

ดังนั้น จึงได้ข้อสรุปว่า

๑. ผู้ไม่เคยเพียรเจริญสมถะ มักถูกตัณหาครอบงำและมีกิเลสกล้า

๒. ผู้เคยเพียรเจริญสมถะ มักไม่ถูกตัณหาครอบงำและมีกิเลสเบาบาง

๓. ผู้ไม่เคยเพียรเจริญวิปัสสนา มักถูกอวิชชาครอบงำและมีอินทรีย์อ่อน

๔. ผู้เคยเพียรเจริญวิปัสสนา มักไม่ถูกอวิชชาครอบงำและมีอินทรีย์แก่กล้า

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้ที่เคยเพียรเจริญสมณะในภพก่อน สามารถบรรลुวิปัสสนาญาณตั้งแตญาณ ๑—๑๑ ได้ง่าย ส่วนผู้ที่เคยเพียรเจริญวิปัสสนาในภพก่อน สามารถบรรลुวิปัสสนาญาณตั้งแตญาณ ๑๒—๑๖ ได้ง่าย ดังนั้น ชาวพุทธจึงควรเจริญทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาควบคู่กันไปเพื่อให้เป็นผู้ปฏิบัติสะดวกและบรรลุธรรมได้เร็ว

บางท่านอาจสงสัยว่าบารมีที่ทำให้บรรลุธรรมได้จะต้องสั่งสมนานเพียงใด ในคัมภีร์อรรถกถาทัวไปกล่าวถึงการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ดังเช่นพระโพธิสัตว์ที่เป็นปัญญาริกะต้องบำเพ็ญบารมี ๔ อสงไขยแสนกัป แต่ความจริงเวลาดังกล่าวเริ่มนับตั้งแต่วเวลาที่สุเมธดาบสได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าที่บังกร มิได้หมายถึงเวลาที่เริ่มสั่งสมบารมีแต่อย่างใด เพราะพระโพธิสัตว์ทั้งหลายต้องสั่งสมบารมีโดยดำริในใจ ๗ อสงไขย และเปล่งออกทางวาจา ๙ อสงไขย หลังจากนั้นจะแสดงออกทางกายและเวลาต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า ๔ อสงไขย รวมเป็นบารมีทั้งหมด ๑๖ อสงไขย จะเห็นได้ว่า ในคัมภีร์โสติดถกัมมทานิทานได้กล่าวถึงการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ว่า

จินิตี สุตต'สฺสขะยยุํ นว'สฺสขะยยุวจาํ
กายวาจา จตุชฺยาตํ พุทฺธตตํ สมุปาคมิ.

(โสติดถกัมมทานิทาน ๓๑)

“การดำริ ๗ อสงไขย การเปล่งวาจา ๙ อสงไขย การกระทำทางกายและเปล่งวาจา ๔ อสงไขย พระโพธิสัตว์จึงบรรลุความเป็นพุทธะ”

พระโพธิสัตว์ทั้งหลายจะต้องบำเพ็ญบารมีมาก่อนหน้าการได้รับพุทธพยากรณ์เป็นเวลานาน จึงมีโอกาสดำเนินการพุทธพยากรณ์ มีข้อสังเกตว่าเวลาที่สุเมธดาบสได้รับพุทธพยากรณ์นั้น พุทธบิดา พุทธมารดา พระชายา

พุทธบุตร อัครสาวกเบื้องซ้าย อัครสาวกเบื้องขวา ภิกษุอุปัฏฐาก รวมไปถึงสาวกอื่นๆ โยมอุปัฏฐาก และแพทย์ประจำตัว เป็นต้น ทุกอย่างมีพร้อมหมด ดังนั้น พระพุทธองค์จึงพยากรณ์บุคคลผู้นี้ว่าจะเป็นผู้ที่พระพุทธเจ้าต่อไปแน่นอน เพราะท่านได้สร้างบารมีมาจนเต็มเปี่ยมแล้วนั่นเอง ถ้าท่านยังไม่เคยสร้างบารมีตามที่กล่าวมาก่อน บุคคลผู้ที่จะเป็นพุทธบิดาและพุทธมารดาเป็นต้นย่อมไม่อาจจะมีได้เลย

ที่ประเทศพม่ามีเรื่องเล่าว่า เมื่อประมาณ ๕๐๐ ปีก่อนในสมัยอังวะ มีพระเถระรูปหนึ่งชื่อว่า ท่านพระมุนินทโฆสะ ชาวพม่าเรียกว่าตองยีลสาชยาดอ (พระอาจารย์ภูเขาขาว) ตามภูเขาที่พำนัก ครึ่งหนึ่งท่านได้ออกเดินทางจากกรุงอังวะไปแสวงหาที่ประดิษฐานพระพุทธรูปที่เมืองมิมบู ต่อมาได้พบพระพุทธรูปตามต้องการ หลังจากนั้นท่านอาจารย์ได้ถอดผ้าสังฆาฏิคลุมไว้ที่พระพุทธรูปแล้วอธิษฐานว่า “ถ้าข้าพเจ้าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตกาลไซ้ ขอให้อาภิวรรณจงบังเกิดขึ้นในบัดนี้เถิด” ในขณะที่นั้นสังฆาฏิที่คลุมรอยพระพุทธรูปอยู่ได้ป้องกันขึ้นเหมือนมีลมพัดเข้าไปข้างในเป็นรูปนกกระยาง นกกระยางนี้ในภาษาพม่าเรียกว่า โจจา ซึ่งแยกเป็นสองคำ โดยคำว่า โจ แปลว่าพยายาม คำว่า จา แปลว่า นาน หมายความว่า ท่านจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน แต่จะต้องใช้ความพยายามเป็นเวลานาน



องค์คุณของผู้บรรลุปฏิสัมภิทาญาณ

พระโพธิสัตว์ที่ยังไม่ได้รับหรือได้รับคำพุทพพยากรณ์มาแล้ว
ทุกท่านต้องใช้เวลานานมาก กว่าที่จะบรรลุธรรมได้ แต่คนทั่วไปนั้น
ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานเท่านั้น เพียงการบรรลุสังขารุเปกขาญาณ
ในชาติก่อนหรือในชาตินี้จัดเป็นบารมีที่จะทำให้บรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล
ตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไปจนถึงพระอรหันต์ได้ จะเห็นได้ว่า ในคัมภีร์
วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงองค์คุณของผู้ที่จะบรรลุปฏิสัมภิทาญาณ โดย
จำแนกเป็น ๒ มติ

มติแรกเป็นความเห็นสมานฉันท์ของพระอรรถกถาจารย์
ทั้งหลาย มีข้อความว่า

“อนึ่ง ปฏิสัมภิทาที่มีความแตกฉานในทั้ง ๒ ระดับนี้ย่อมทำให้
แก้กล้าด้วยเหตุ ๕ ประการดังนี้

๑. อวิคมะ การบรรลุธรรม คือ การบรรลุอรหัตตผล [เพราะ
ความแตกฉานในระดับเสกขะมีขอบเขตแคบ ส่วนความแตกฉานในระดับ
อเสกขะมีขอบเขตกว้างขวาง]

๒. ปริยัติ การเล่าเรียน คือ การศึกษาพระพุททวจนะ

๓. สวณะ การฟัง คือ การสนใจฟังธรรมโดยเคารพ

๔. ปริปุจฉา^{๑๐} ความต้องการรู้รายละเอียด คือ การกล่าวถึงข้อ
วินิจฉัยของคัมภีร์ (บทที่มีเนื้อความเข้าใจยาก) และอรรถบท (บทที่มี

^{๑๐} โดยทั่วไปคำว่า ปริปุจฉา แปลว่า การไต่ถาม มาจาก ปริ บทหน้า + ปุจฉ
ธาตุ (ปุจฉเน = ถาม) + อ ปัจจัย + อา อิทธิปัจจัย แต่ในที่นี้ควรแปลว่า ความ
ต้องการรู้รายละเอียด ดังวิสุทธิมรรคมหาภิภาวธิบายว่า

ใจความเข้าใจยาก) ในพระบาลีและอรรถกถาเป็นต้น [ข้อความว่า เป็นต้น หมายถึง อาจารย์วาท (คำสอนของอาจารย์) และอัตตโนมติ (ความเห็นส่วนบุคคล)]

๕. ปุพพโยคะ ความเพียรในภพก่อน คือ การเจริญวิปัสสนา จนถึงสังขารุเปกขาญาณที่อยู่ใกล้อนุโลมญาณและโคตรญาณด้วย คตปัจจาตติกัตต (ข้อปฏิบัติในเวลาไปและกลับจากบิณฑบาต) ในศาสนาของพระพุทธเจ้าพระองค์ก่อน”^{๗๑}

ปริโต สพฺพโส ฌาตุํ อิจฺจํ ปริปฺจนาติ อาห “ปาฬิอฏฺฐกถาที่สุคณฺธิปทอตุตฺถปทวินิจฺจนกถาติ, ปทตฺถโต, อธิปฺปายโต จ ทุวิเมยฺยญฺจนาํ วิตุถารโต สนนฺนิฏฺฐานกถาติ อตฺถโก. (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา ๒/๔๒๙/๙๓)

“ความต้องการรู้รอบด้าน ชื่อว่า ปริปจนา ฉะนั้นจึงกล่าวว่า ปาฬิอฏฐกถาที่สุคณฺธิปทอตุตฺถปทวินิจฺจนกถา (ปริปจนา คือ การกล่าวถึงข้อวินิจฉัยของคณฺธิปทและอรรถกถาในพระบาลีและอรรถกถาเป็นต้น) ความหมายคือการกล่าวตัดสินเนื้อความของบทและใจความโดยพิสดารในฐานะที่เข้าใจยาก)”

ตามคำอธิบายข้างต้น คำว่า ปริปจนา มาจาก ปริ ศัพท์ (รอบด้าน) + ฌาตุํ (เพื่อรู้) + อิจฺจํ (ความปรารถนา) ลบ ฌาตุํ เพื่อย่อคำ มีรูปวิเคราะห์ว่า

- ปริโต ฌาตุํ อิจฺจํ ปริปฺจนา = ความต้องการเพื่อรู้รอบด้าน ชื่อว่า ปริปจนา (มัชฌิเมปิตฺตปฺปริสสมาส)

^{๗๑} ตตฺถ อธิคโม นาม อรหตฺตปฺปตฺติ. ปริยตฺติ นาม พุทฺธวจนสฺส ปริยาปฺพนํ. สวณํ นาม สกฺกจํ อตฺถิ กตฺวา ธมฺมสฺสวณํ. ปริปฺจนา นาม ปาฬิอฏฺฐกถาที่สุคณฺธิปทอตุตฺถปทวินิจฺจนกถา, ปุพฺพโยโค นาม ปุพฺพพุทฺธานํ สาสเน คตฺตปฺจจาตฺติกาภาเวน ยาว อนุโลมํ โคตรกฺขมํ, ตาว วิปสฺสนาญฺโยโค. (วิสุทฺธิ. ๑/๔๒๙/๘๑)



มติที่ ๒ เป็นความเห็นของอาจารย์ท่านอื่น มีข้อความว่า

ปุพฺพโยโค พาหุสจฺจํ	เทศภาสา จ อาคโม.
ปริปฺจฺจา อธิคโม	ครุสฺสนิสฺสโย ตถา
มิตฺตสมฺปตฺติ เจวาทิ	ปฏิสมฺภิตปฺปจฺยา. ^{๗๒}

“เหตุบรรลุปฏิสัมภิตาญาณ คือ

๑. ความเพียรในภพก่อน (การบรรลุสังขารุเปกขญาณในชาติก่อน)

๒. การเรียนรู้มาก[ในศาสตร์และศิลปะต่างๆ]

๓. ความเข้าใจภาษาท้องถิ่น (ความเป็นผู้เชี่ยวชาญภาษาสมัคร)

๔. การทรงจำพระพุทธรูป

๕. การไต่ถาม[เพื่อความและข้อวินิจัย]

๖. การบรรลุคุณธรรมพิเศษ[เป็นพระโสดาบันจนถึงอรหันต์]

๗. การอาศัยครู[ผู้มีความรู้และมีปฏิภาณมาก]

๘. การคบหากัลยาณมิตร[ผู้มีความรู้และมีปฏิภาณมาก]”

จะเห็นว่าองค์คุณข้อแรก คือ ปุพฺพโยโค (ความเพียรในภพก่อน) หมายถึง การบรรลุสังขารุเปกขญาณในชาติก่อนย่อมทำให้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิตาญาณได้ในชาติสุดท้าย ดังนั้น องค์คุณข้อแรกนี้จึงเป็นบารมีของผู้ที่จะได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเป็นอย่างน้อยโดยไม่ต้องสั่งสมบารมีเป็นเวลานานเหมือนบุคคลเหล่านี้ คือ

๑. พระพุทธเจ้า สั่งสมบารมี ๔, ๘ หรือ ๑๖ อสงไขยแสนกัป

๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า สั่งสมบารมี ๒ อสงไขยแสนกัป

^{๗๒} วิสุทฺธิ. ๒/๔๒๙/๘๑, ชุ.ป.อ. ๑/๘

๓. พระมหาสาวก ๘๐ องค์ สั่งสมบารมี ๑ อสงไขยแสนกัป^{๗๓}
ตั้งข้อความว่า

บุพพโยโค นาม บุพพพุธานํ สาสเน โยคาวจรตา คตปจจากติ
ภภาเวน ยาว อนุโลมโคตรภุสมีป ปตตวิปสสนานุโยโค.^{๗๔}

“ความเพียรในภพก่อน คือ การเจริญวิปัสสนาจนถึงสังขารูปกษณญาณที่อยู่ใกล้อนุโลมญาณและโคตรภุสณด้วยคตปัจจากตวัตร (ข้อปฏิบัติในเวลาไปและกลับจากบิณฑบาต) ในศาสนาของพระพุทธเจ้าพระองค์ก่อน”

^{๗๓} เอตถ จตฺถนํ มหาทีปานิ ทฺวิสสฺสํ ปริตตทีปานิ ฉิสฺสริยาธิปจฺจการกา
จกฺกวตฺติ อฺอุปฺพชฺชนฺติ. เอกํ อสงฺขเยยฺยํ กปฺปสฺตสฺสสฺสณฺจ ปารมีโย ปุเรตฺวา
สาริปฺพุตฺตโมคคฺคฺลลนาทโย มหาสาวกา อฺอุปฺพชฺชนฺติ. เทว อสงฺเขยฺยยานิ
กปฺปสฺตสฺสสฺสณฺจ ปารมีโย ปุเรตฺวา ปจฺเจกพุทฺธา จตฺตาริ อฏฺฐ สโฬส วา
อสงฺเขยฺยยานิ กปฺปสฺตสฺสสฺสณฺจ ปารมีโย ปุเรตฺวา สมนํสํพุทฺธา อฺอุปฺพชฺชนฺติ.
(ขุ.ขุ.อ. ๔/๑๑๕)

“๑. พระเจ้าจักรพรรดิทั้งหลาย ผู้ครองอิสริยาธิปัตย์แห่งทวีปใหญ่
ทั้ง ๔ ทวีป ทวีปน้อย ๒,๐๐๐ ทวีป ย่อมเกิดในปฏิรูปเทสนั้น

๒. พระมหาสาวกทั้งหลายมีพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะเป็นต้น
บำเพ็ญบารมี ๑ อสงไขยกับ ๑๐๐,๐๐๐ กัป ก็เกิดในปฏิรูปเทสนั้น

๓. พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย บำเพ็ญบารมี ๒ อสงไขยกับ ๑๐๐,๐๐๐
กัป ก็เกิดในปฏิรูปเทสนั้น

๔. พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย บำเพ็ญบารมี ๔ อสงไขยกับ
๑๐๐,๐๐๐ กัปบ้าง ๘ อสงไขยกับ ๑๐๐,๐๐๐ กัปบ้าง ๑๖ อสงไขยกับ ๑๐๐,๐๐๐
กัปบ้าง ก็เสด็จอุบัติในปฏิรูปเทสนั้น”

^{๗๔} วิสุทฺธิ. ๒/๔๒๙/๘๑, ขุ.ป.อ. ๑/๘

โดยทั่วไปสังขารเพกชาญาณ คือ ปัญญาในการวางใจเป็นกลางในสังขารคือรูปนาม โดยไม่ยินดียินร้ายต่อรูปนามที่ปรากฏทางทวาร ๖ สังขารเพกชาญาณนี้เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๙ ในวิปัสสนาญาณ ๑๐ แต่สังขารเพกชาญาณที่กล่าวถึงในเรื่องนี้หมายถึงวิปัสสนาญาณที่ ๗ คือ มุญจิตุกัมยตาญาณ (ปัญญาต้องการพ้นไปจากสังขาร) วิปัสสนาญาณที่ ๘ คือ ปฏิสังขชาญาณ (ปัญญาทบทวนสังขาร) และวิปัสสนาญาณที่ ๙ คือ สังขารเพกชาญาณ ดังคำอธิบายในคัมภีรบทของอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า

อนุโลมโคตรภูสมิปนฺติ อนุโลมโคตรภูํ สมิเป อาสนเน ปวตฺตติ สงฺขารเพกฺขํ. ตณฺจ น สพฺพนตฺติขตฺติขตฺตวเรณ ปวตฺตํ มุญฺจิตุกมฺยตาภิฌาณตฺตยํ วุตฺตํ โหติ. มนฺทปญฺโณ หิ เตสุ ปจฺมํ ปตฺวา นิวตฺตติ, ติกฺขปญฺโณ หุตฺติ, ติกฺขตรปญฺโณ ตตฺติยํ ปตฺวาติ.^{๗๕}

“คำว่า อนุโลมโคตรภูสมิปป (ที่อยู่ใกล้อนุโลมญาณและโคตรภูญาณ) หมายถึง สังขารเพกชาญาณที่ดำเนินไปใกล้อนุโลมญาณและโคตรภูญาณ และญาณดังกล่าวก็มีใช่เป็นไปในขณวาระสุดท้ายของขณวาระทั้งหมด เพราะญาณที่ถึงขณวาระสุดท้ายนั้นย่อมไม่หยุดยั้ง [คือ ต้องมุ่งตรงสู่อนุโลมญาณเป็นต้น] ญาณดังกล่าวจึงหมายถึง มุญจิตุกัมยตาญาณเป็นต้น ๓ ประการที่เป็นไปโดยความเป็นญาณอ่อน ปานกลาง และแก่กล้า กล่าวคือ ผู้มีปัญญาน้อยบรรลุญาณแรกแล้วย่อมหยุดยั้ง ผู้มีปัญญาแก่กล้าบรรลุญาณที่ ๒ แล้วย่อมหยุดยั้ง ส่วนผู้มีปัญญาแก่กล้ามากบรรลุญาณที่ ๓ แล้วย่อมหยุดยั้ง”

^{๗๕} ขุ.ป.อ.คณฺฐิปท ๓๐

วิธีเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไว้ในคัมภีร์วิภังค์ และมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สนฺตํ วา ภิกขเว อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฌนฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฌนฺคโคติ ปชานาติ, อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฌนฺคํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฌนฺคโคติ ปชานาติ.^{๗๖}

“ภิกษุย่อมรู้ชัดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในตนว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในตนของเรา ย่อมรู้ชัดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในตนว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา”

ผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามได้ ย่อมรู้เห็นว่ารูปนามเกิดขึ้นแล้วดับไป ในขณะที่นั้นโพชฌงค์ ๗ ย่อมเกิดขึ้นตามสมควร อย่างไรก็ตาม โพชฌงค์เหล่านั้นไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา เมื่อเหตุปัจจัยไม่บริบูรณ์โพชฌงค์ ๗ ย่อมไม่เกิดขึ้น และในเวลาที่กำลังของวิปัสสนาลดน้อยลง สติเป็นต้นย่อมไม่ถึงระดับที่เรียกว่าโพชฌงค์ ในขณะนั้น เขาควรกำหนดรู้สภาวะที่โพชฌงค์เกิดขึ้นหรือเสื่อมไปตามความเป็นจริง

อุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้นเหมือนโพชฌงค์อื่น เมื่อเหตุปัจจัยสมบูรณ์ย่อมเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ก็ไม่เกิดขึ้น เขาควรรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในตนโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่าอุเบกขาตั้งกล่าวเกิดขึ้นภายในตนของเรา อย่างไรก็ตาม วิปัสสนาญาณระดับโลกียสมาธินี้ไม่ได้คงอยู่ตลอดไป เพราะเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ส่งผล

^{๗๖} อภ.วิ. ๓๕/๓๖๗/๒๓๘, ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

ให้โพชฌงค์ ๗ มิได้เกิดขึ้นอยู่เสมอตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท
ดังนั้น ในบางขณะที่อุเบกขาสัมโพชฌงค์เสื่อมไป ทำให้ฟุ้งซ่านเกิด
แทรกซ้อน เขาควรรู้จักอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เสื่อมไปนั้นตามความ
เป็นจริง โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่าอุเบกขาตั้งกล่าวมิได้เกิดขึ้น
ภายในตนของเรา อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ได้ปฏิบัติธรรมและไม่เคยเกิด
อุเบกขาสัมโพชฌงค์มาก่อน ก็ไม่อาจกำหนดความไม่มีของอุเบกขา
สัมโพชฌงค์ได้ เพราะยังไม่เคยมีมาก่อนนั่นเอง การกำหนดรู้เช่นนั้น
ไม่นับว่าเป็นการเจริญโพชฌงค์แต่อย่างใด นี่คือนิลักษณะของการรู้จัก
อุเบกขาสัมโพชฌงค์



เหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ตามพระบาลี

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสถึงการกำหนดรู้อุเบกขาสัมโพชฌงค์
ตามที่กล่าวมาแล้ว ทรงประสงค์จะแสดงเหตุเกิดและวิธีพัฒนาอุเบกขา
สัมโพชฌงค์ จึงตรัสข้อความต่อมาว่า

ยถา จ อนุปปन्नสฺส อุเบกขาสมฺโพชฌนฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ,
ตมฺจ ปชานาติ. ยถา จ อุปฺปन्नสฺส อุเบกขาสมฺโพชฌนฺคสฺส ภาวนาย
ปาริปุรี โหติ, ตมฺจ ปชานาติ.^{๗๗}

^{๗๗} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

“การเกิดขึ้นของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีทำให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น การพัฒนาอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมมีได้ด้วยวิธีใด ภิกษุย่อมรู้ชัดวิธีพัฒนาอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น”

ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจสังเกตว่าเรากำหนดรู้อย่างไรจึงทำให้การกำหนดรู้ดำเนินไปได้โดยสะดวก และก่อให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ได้ ก็ควรกำหนดรู้ไปตามวิธีนั้น นี่คือนิโยมนสิการที่ทำให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและพัฒนาเต็มที่เมื่อบรรลุถึงอรหัตตผล ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้โดยตรงในพระสูตรนี้

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไว้ในสังยุตตนิกาย อาหารสูตรว่าเป็นนิโยมนสิการ คือ การใส่ใจกำหนดรู้ธรรมอันเป็นที่ตั้งของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ดังข้อความว่า

“อะไรเล่าเป็นเหตุทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งของอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ความใส่ใจโดยแยบคายให้มากในธรรมเหล่านั้น เป็นเหตุทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือพัฒนาอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ”^{๗๘}

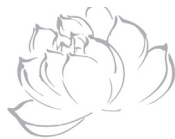
พระพุทธดำรัสนี้ตรัสถึงการเจริญนิโยมนสิการ คือ การใส่ใจอย่างถูกต้องด้วยปัญญาเพื่อให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายความว่า

^{๗๘} โก จ ภิกขเว อาหารโร อนุปปนฺนสฺส วา อุเปกฺขาสมฺโพชฌคฺคสฺส อุปปาทาย อุปปนฺนสฺส วา อุเปกฺขาสมฺโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา. อตฺถิ ภิกขเว อุเปกฺขาสมฺโพชฌคฺคฺจฺฉานียา ธมฺมา, ตตฺถ โยนิโสมนสิการพหุสฺสิกาโร, อยมา หาโร อนุปปนฺนสฺส วา อุเปกฺขาสมฺโพชฌคฺคสฺส อุปปาทาย อุปปนฺนสฺส วา อุเปกฺขาสมฺโพชฌคฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุริยา. (ส.ม. ๑๙/๑๘๓/๖๑)

ธรรมอันเป็นที่ตั้งของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ในเรื่องนี้ คือ การวางใจเป็นกลางไม่รักไม่ชังต่ออิฏฐารมณ์ที่น่าชอบใจหรืออนิฏฐารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ การวางใจเป็นกลางนี้จัดว่าเป็นอารมณ์ประการหนึ่งของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ นอกจากนั้น การวางใจเป็นกลางยังเป็นการปล่อยวางไม่ทำให้อย่งหรือหย่อน ซึ่งเกิดจากการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์มาก่อน เพราะอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นก่อนย่อมเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่จะเกิดในภายหลังโดยความเป็นอนันตรปัจจัย คือ ปัจจัยต่อเนื่องจากอดีตที่ผ่านมา^{๗๙}

คำอธิบายข้างต้นอาจเป็นเรื่องเข้าใจยากสำหรับคนทั่วไปที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน แต่ถ้าฝึกปฏิบัติธรรมด้วยตนเองก็อาจเข้าใจได้ผ่านประสบการณ์ในการรู้เห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริง

สรุปความว่า ผู้ปฏิบัติควรเจริญวิปัสสนาด้วยความผ่อนคลาย ไม่คาดหวังมากนัก การคาดหวังมากจนเกินไปอาจทำให้วิริยะมากกว่าสมาธิ ส่งผลให้เครียดและฟุ้งซ่าน หรือถ้าเขาผ่อนคลายจนไม่จดจ่อ ก็อาจทำให้สมาธิมากกว่าวิริยะ ส่งผลให้ง่วง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรวางใจเป็นกลางกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันรูปนาม หรือกำหนดรู้สภาวะวางใจเป็นกลางที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วยอำนาจของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นก่อน



^{๗๙} ส.ม.อ. ๓/๑๘๓/๒๐๘, ส.ม.ฎีกา ๒/๑๘๓/๔๙๓

เหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ตามคัมภีร์อรรถกถา

ส่วนในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ๕ ประการ^{๔๐} คือ

๑. วางใจเป็นกลางในเหล่าสัตว์ (สตุตมชฺมตฺตตา)
๒. วางใจเป็นกลางในสังขาร (สงฺขารมชฺมตฺตตา)
๓. หลีกเลียงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันสัตว์และสังขาร (สตุตสงฺขาร
เกลายนปฺปคฺคฺลปรีวชฺชนตา)
๔. คบหาผู้ที่วางใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร (สตุตสงฺขา
รมชฺมตฺตปฺปคฺคฺลเสวนตา)
๕. น้อมใจไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น (ตทธีมฺตฺตตา)

๑. วางใจเป็นกลางในเหล่าสัตว์

การวางใจเป็นกลางเป็นการปล่อยวางไม่รักหรือชังต่อสัตว์
ทั้งปวง หมายความว่า คนทั่วไปมักตกไปในฝ่ายชอบคนที่เรารักใคร่สนิท
สนม และตกไปในฝ่ายไม่ชอบคนที่เราไม่พอใจ แต่การวางใจเป็นกลาง
ทำให้จิตของเราสมดุลไม่ตกไปในทั้งสองฝ่าย จะเห็นได้ว่า ถ้าเรายึดติด

^{๔๐} ปณฺจ ธมฺมา อุเบกฺขาสมฺโพชฌนฺคสฺส อุปฺปาทาย ส่วตฺตุนฺติ สตุตมชฺมตฺตตา
สงฺขารมชฺมตฺตตา สตุตสงฺขารเกลายนปฺปคฺคฺลปรีวชฺชนตา สตุตสงฺขารมชฺมตฺต
ปฺปคฺคฺลเสวนตา ตทธีมฺตฺตตาติ. (ส.ม.อ. ๓/๒๓๒/๒๓๓)

“ธรรม ๕ ประการย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์
คือ การวางใจเป็นกลางในเหล่าสัตว์ การวางใจเป็นกลางในสังขาร การหลีก
เลียงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันสัตว์และสังขาร การคบหาผู้ที่วางใจเป็นกลางในสัตว์
และสังขาร และการน้อมใจไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น”

ผูกพันกับคนรอบข้างจนเกินไป ก็ไม่อาจหาเวลามาปฏิบัติธรรมได้ ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาว่า บุคคลที่คบหากันอยู่เป็นเพียงคนรู้จักที่เดินทางบนถนนแห่งชีวิตเพียงชั่วคราว การปล่อยวางในเหล่าสัตว์คือบุคคลเช่นนี้จึงเป็นเหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

การวางใจเป็นกลางนี้มีได้ด้วยการพิจารณากรรมของเหล่าสัตว์ว่า เหล่าสัตว์นั้นดำเนินไปตามกรรมของตัวเอง จึงต้องได้รับสุขทุกข์ตามกรรมที่ตนทำ ตัวเรามาสู่โลกนี้ด้วยแรงกรรม และจะจากโลกนี้ไปด้วยแรงกรรม แม้คนอื่นก็มาสู่โลกนี้ด้วยแรงกรรม และจากโลกนี้ไปด้วยแรงกรรมเช่นกัน จะเห็นได้ว่า กรรมเขาเป็นของเขา กรรมเราเป็นของเรา การยึดติดผูกพันคนที่รักใคร่สนิทสนมจะมีประโยชน์อะไรเล่า ที่จริงแล้ว การพิจารณาเช่นนี้จัดเป็นอุเบกขาในพรหมวิหาร แต่ก็ยังเป็นเหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้เจริญโพชฌงค์โดยอาศัยอุเบกขาพรหมวิหารเป็นพื้นฐาน

นอกจากนั้น การวางใจเป็นกลางนี้ยังมีได้ด้วยการพิจารณาความไม่มีสัตว์บุคคลว่า กล่าวโดยปรมาตม์แล้วไม่มีสัตว์บุคคล มีเพียงรูปนามที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จะมีใครรักใคร่ได้อย่างไร ผู้ที่รู้จักพิจารณาเช่นนี้ย่อมสามารถเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ได้

การวางใจเป็นกลางย่อมเกิดขึ้นด้วยการสละความชอบและชังในตัวอย่างข้างต้นแสดงถึงการวางใจเป็นกลางต่อคนที่รักใคร่ผูกพันเท่านั้น เพราะสภาวะนี้เกิดขึ้นได้ยากในคนดังกล่าวกว่า แต่เกิดได้ง่ายในคนที่เราไม่ชอบ จะเห็นได้ว่า รากะเป็นข้าศึกโดยตรงของอุเบกขา^{๔๑}

^{๔๑} นิสสรณเบญทํ อวูโส รากสฺส ยทิทํ อุเบกฺขาเจโตวิมุตติ. (ที.ปา. ๑๑/๓๒๖/๒๑๘-๑๙, อง.นิก. ๒๒/๑๓/๒๘๑-๘๒)

“อุเบกขาเจโตวิมุตตินี้เป็นเครื่องสลัดออกจากรากะ”

นอกจากนั้น ความไม่ชอบใจได้ถูกจัดไปด้วยปัสสัทธิแล้ว การวางใจเป็นกลางจึงเป็นสิ่งที่ต้องกระทำในคนที่รักใคร่ผูกพันเป็นหลัก

๒. วางใจเป็นกลางในสังขาร

ในที่บางแห่งคำว่า สังขาร หมายถึงรูปนาม บางแห่งหมายถึงกรรมที่เป็นบุญหรือบาป แต่สังขารในเรื่องนี้คือสิ่งของซึ่งคนทั่วไปยึดติดผูกพัน การวางใจเป็นกลางในสังขารจึงเป็นการปล่อยวางปราศจากความยึดติดหรือไม่พอใจต่อรูปนามปัจจุบันที่กำลังระลึกรู้อยู่ จะเห็นได้ว่า ถ้าเรายึดติดผูกพันกับสิ่งของมากจนเกินไป ก็ไม่อาจหาเวลามาปฏิบัติธรรมได้ การปล่อยวางสังขารคือสิ่งของเช่นนี้จึงเป็นเหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

การปล่อยวางดังกล่าวนี้ได้ด้วยการพิจารณาว่า สิ่งของเหล่านั้นไม่มีเจ้าของที่แท้จริง เพราะมันต้องเก่าแก่คร่ำคร่าไปตามกาลเวลา ถ้าเราเป็นเจ้าของจริงๆ ก็คงจะไม่เก่าแก่คร่ำคร่าไปตามธรรมชาติ นอกจากนั้น การปล่อยวางนี้ยังมิได้ด้วยการพิจารณาว่า สิ่งของเหล่านั้นเป็นของใช้ชั่วคราวเท่านั้น มันอยู่ในกฎของความไม่เที่ยง ต้องเสื่อมสูญไปตลอดเวลา ดังนั้น วัตถุสิ่งของที่ใช้สอย เช่น เสื้อผ้า บาตร จีวร เป็นของใช้ชั่วคราว ไม่คงอยู่ตลอดไป การยึดติดผูกพันอยู่กับสิ่งของนี้รบกวนการปฏิบัติธรรม และทำให้ไม่อาจหาเวลาปฏิบัติธรรมได้

๓. หลีกเลียงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันสัตว์และสังขาร

บางคนยึดติดผูกพันกับญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิด เช่น ชาวบ้าน มักรักถนอมบุตรธิดาของตน คนที่มีบุตรก็รักบุตร คนที่มีธิดาก็รักธิดา ส่วนภิกษุที่ไม่ครองเรือนบางรูปผูกพันลูกศิษย์ของตนเอง บางรูปถึง

ขนาดโกนหัวให้ลูกศิษย์บ้าง หรือไม่ใช่ให้ลูกศิษย์ทำงานบ้าง นอกจากนั้น บางคนยึดติดผูกพันวัตถุสิ่งของ โดยเฉพาะของที่มีค่า บางคนถึงขนาดไม่ยอมใช้สิ่งของที่ตนเห็นว่ามีค่ามาก ผู้ที่ยึดติดบุคคลสิ่งของเช่นนี้ย่อมไม่อาจปฏิบัติธรรมได้ และการคบหากับบุคคลดังกล่าวนั้นก็ส่งผลให้เราเป็นผู้ที่ยึดติดบุคคลสิ่งของเหมือนบุคคลนั้น จึงไม่อาจหาเวลาปฏิบัติธรรม หรือทำให้เกิดความฟุ้งซ่านคิดถึงวัตถุสิ่งของดังกล่าวได้

๔. คบหาผู้ที่วางใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร

การคบหาบุคคลเช่นนั้นมีประโยชน์เพื่อให้เรารู้จักปล่อยวางความยึดติดในสัตว์และสังขารเหล่านั้น สามารถหาเวลาปฏิบัติธรรมได้ และความยึดติดดังกล่าวย่อมไม่รบกวนจิตใจในขณะที่ปฏิบัติธรรม บุคคลเช่นนั้นทำให้เราเห็นตัวอย่างที่ดีในการปล่อยวาง จึงเป็นเหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์โดยเป็นอุปนิสัยสยบปัจจัย คือ ปัจจัยเป็นที่อาศัยซึ่งมีกำลัง

๕. น้อมใจไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น

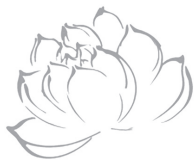
ข้อนี้หมายถึงการรู้เห็นประโยชน์ของอุเบกขแล้วมุ่งมั่นเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ในอิริยาบถยืนเป็นต้นอย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่า ในฝ่ายการทำงานทางโลก คนที่น้อมใจไปในหน้าที่การทำงานที่กำลังทำอยู่มักมีความอดุทธสาหะไม่ย่อท้อ ในกรณีเดียวกัน การน้อมใจในเรื่องนี้ก็เป็นความตั้งใจเพื่อก่อให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ในอิริยาบถต่างๆ ดังนั้น การน้อมใจไปในโพชฌงค์ทั้งหมดจึงเป็นเหตุเกิดประการหนึ่งของโพชฌงค์เช่นกัน

การเจริญโพชฌงค์ทั้งภายในและภายนอก

โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นบริบูรณ์ในขณะบรรลุถึงอรหัตตมรรค คือ เมื่อบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์โพชฌงค์เหล่านี้ที่เกิดขึ้นในกระแสจิตของตนตามความเป็นจริง อีกทั้งยังสามารถอนุมานรู้ว่าโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลอื่น คือ พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ทั้งหลายก็เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่เรา เขา บุคคล บุรุษ หรือสตรี ซึ่งเที่ยง เป็นสุข เป็นอิตตาตัวตน ดังข้อความว่า

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหริติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหริติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหริติ.^{๘๒}

“ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมตามรู้ในสภาวะธรรมภายใน (โพชฌงค์ ๗ ของตน), ตามรู้ในสภาวะธรรมภายนอก (โพชฌงค์ ๗ ของผู้อื่น) และตามรู้ในสภาวะธรรมทั้งภายในทั้งภายนอก (โพชฌงค์ ๗ ของตนและผู้อื่น) ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่บ้าง [คือ มีเพียงโพชฌงค์ ๗ ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี]”



^{๘๒} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

การรู้เห็นความเกิดดับของโพชฌงค์

ถัดจากนั้นพระพุทธองค์ตรัสต่อไปว่า

สมุททยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหริติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา
ธมฺเมสุ วิหริติ. สมุททวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหริติ.^{๔๓}

“ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะเกิดขึ้นในสภาวะธรรมอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะ
ดับไปในสภาวะธรรมอยู่บ้าง และตามรู้สภาวะเกิดขึ้นและดับไปใน
สภาวะธรรมอยู่บ้าง”

ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ว่าโพชฌงค์ ๗ ที่เกิดขึ้นร่วมกับจิตนั้น
เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว ในเบื้องต้นของการปฏิบัติเขามักรู้เห็น
ความเกิดดับของรูปก่อน หลังจากนั้นจึงรู้เห็นสภาวะเกิดดับอย่างรวดเร็ว
ของจิตที่รับรู้สภาวะpongยุบอีกด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เขาไม่เพียงรู้
เห็นความเกิดดับของอารมณ์ที่ถูกรู้ แต่ยังรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะ
รู้อารมณ์ (อาร์มมณิกะ) อีกด้วย การรับรู้เช่นนี้จึงนับว่าสมบูรณ์ เพราะ
ถ้าไม่รู้เห็นความเกิดดับของจิต ก็อาจเชื่อว่าจิตเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา
แต่เมื่อรู้เห็นความเกิดดับของจิตเช่นนี้ก็จะเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจิต
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่อัตตา

ตัวอย่างเช่น เมื่อเขารับรู้สภาวะpong สภาวะpongเกิดขึ้นแล้วดับ
ไป อีกทั้งรู้เห็นว่าจิตที่รับรู้สภาวะpongก็ดับไปอีกด้วย จิตดังกล่าวนี้เกิด
ร่วมกับสติ เขาจึงนับว่ารู้เห็นความเกิดดับของสติ ในบางขณะเขาู้เห็น
ว่าวิริยะที่เกิดร่วมกับจิตเกิดขึ้นแล้วดับไป ในบางขณะเขารู้สึกอึดใจแล้ว
รู้เห็นความเกิดดับของความอึดใจ จัดว่าปิติเกิดขึ้นแล้วดับไป บางขณะ

^{๔๓} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙



รู้สึกสงบแล้วรู้เห็นความเกิดดับของความสงบ จัดว่าปัสสัทธิเกิดขึ้นแล้วดับไป บางขณะก็รู้เห็นความเกิดดับของสมาธิที่เกิดร่วมกับจิต จัดว่าสมาธิเกิดขึ้นแล้วดับไป แม้ธัมมวิจยะคือการเห็นประจักษ์รูปนามและอุเบกขาก็มีลักษณะเกิดขึ้นและดับไปในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้เห็นความเกิดดับของจิต

ผู้ที่เห็นประจักษ์สภาวะเกิดดับของโพชฌงค์ ๗ ตามที่กล่าวมานี้ด้วยวิปัสสนาญาณ ย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี สภาวะธรรมทุกอย่างอยู่ในวังวนของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน



การรู้เห็นอีกอย่างหนึ่ง

ต่อจากนั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า

อตถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภุจिता โหติ ยาวเทว
ฌาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย.^{๘๔}

“หรือว่า เธอมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ามีเพียงสภาวะธรรม
เพื่อพัฒนาปัญญาและการระลึกขุขันธ์ ขึ้นไปเท่านั้น”

ข้อนี้หมายความว่า อาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า มีเพียงสติที่
ปรากฏชัดเจนว่าเป็นสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล เรา หรือของ
เราที่เที่ยงแท้แน่นอน การกำหนดรู้ได้ดีจัดว่าเป็นสภาวะธรรม การหยั่ง
เห็นความจริงของรูปนามก็เป็นสภาวะธรรม ความอึดใจ สุข ความสงบ
สมาธิ และอุเบกขา โพชฌงค์ทั้งหมดนี้เป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่
เราที่กำหนดรู้อยู่ ไม่ใช่เราผู้ทำให้สัมปยุตตธรรมสมมูลกัน หากแต่
สภาวะธรรมดำเนินไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ความเข้าใจเช่นนี้นับว่า
ดำเนินไปสู่วิถีทางแห่งการปฏิบัติที่ถูกต้อง

^{๘๔} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

ผลของการเจริญโพชฌงค์

โพชฌงค์ดังกล่าวเริ่มเกิดขึ้นในขณะที่ผู้ปฏิบัติได้บรรลุอุทยัพพญาณ สติที่ระลึกรู้ความเกิดดับของจิตที่ประกอบด้วยสติ ปัญญา และวิริยะเป็นต้นนี้มีประโยชน์เพื่อพัฒนาปัญญาและการระลึกขันธ์ๆ ขึ้นไป พระพุทธองค์ตรัสถึงบุคคลผู้ประกอบด้วยสติดังกล่าวว่า

อนิสฺสิตो จ วิรติ.^{๘๕}

“เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิณฺณิเข้าอิงอาศัย”

ผู้ที่เริ่มรู้เห็นความเกิดดับอาจรู้สึกพอใจด้วยตัณหาว่า เรากำหนดรูปนามได้ชัดเจน ปัญญาเริ่มเห็นก็ปรากฏชัดเจน ปิติและปัสสัทธิเป็นต้นก็เกิดขึ้นในขณะนั้น จึงทำให้เขาพอใจ อีกทั้งเขายึดมั่นด้วยทิณฺณิว่า เรากำหนดได้ดี เราเห็นประจักษ์ เราอุมใจ ฯลฯ แต่เมื่อได้บรรลุอุทยัพพญาณระดับแก่กล้าแล้ว เขาย่อมไม่พอใจด้วยตัณหาและยึดมั่นด้วยทิณฺณิแต่อย่างใด

นอกจากนั้น เขาย่อมไม่ถือมั่นอุปาทานขันธ์ ๕ ของตนอีกด้วย เพราะได้เห็นประจักษ์นิพพานคือความดับของรูปนามหลังจากที่ได้บรรลุสังขารุเปกขาญาณแล้ว เขาไม่ยึดมั่นขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา ของเรา บุรุษหรือสตรี เพราะรู้เห็นความดับของขันธ์ ๕ ได้นั่นเอง ดังข้อความในพระสูตรนี้ว่า

น จ กิณฺณิ โลเก อุปาทิยติ.^{๘๖}

“และไม่ถือมั่นอะไรในโลก (อุปาทานขันธ์)”

^{๘๕} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

^{๘๖} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

คำลงท้ายเรื่องโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสข้อความลงท้ายเกี่ยวกับโพชฌงค์ ๗ ดังนี้ว่า
เอวมปิ โข ภิกขเว ภิกขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหริติ สตฺตสฺสุ
โพชฺฌนฺเคสุ.^{๘๗}

“ภิกษุจึงชื่อว่าตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นโพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างนี้”
ขอให้ท่านผู้อ่านสามารถเจริญโพชฌงค์อันเป็นองค์แห่งการ
ตรัสรู้สัจจะ ๔ ในกระแสจิตของตน ได้เห็นประจักษ์พระนิพพานอันเป็น
สภาวะดับทุกข์คือรูปนามสังขารโดยสิ้นเชิงตามลำดับวิปัสสนาญาณและ
มรรคญาณ ดังพระพุทธดำรัสว่า

อตฺตทึปา ตโต โหถ สติปฏฺฐานโคจรา

ภาเวตฺวา สตฺต โพชฺฌนฺเค ทุกฺขสฺสนฺตํ กริสฺสถ.^{๘๘}

“เพราะฉะนั้น เธอทั้งหลายจงมีตนเป็นที่พึ่ง มีสติปฏฺฐานเป็น
ทางดำเนิน เธอทั้งหลายเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการแล้ว จักทำที่สุดแห่ง
ทุกข์ได้”

จบอุเบกขาสัมโพชฌงค์

^{๘๗} ที.ม. ๑๐/๓๘๕/๒๕๙

^{๘๘} ขุ.อป. ๓๓/๒๘๘/๓๒๘



...พระพุทธรูปดำรัส...

โส ตถา สมหิตตํ จิตตํ สาธุกํ อชฺณเปกขิตา โหติ.

อัย วุจฺจติ อฺเปกขาสมโพชฌงฺโก.

“ภิกษุนี้เป็นผู้วางใจเป็นกลางในจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้นด้วยดี

นี้เรียกว่า อฺเปกขาสัมโพชฌงค์”

อภี.วิ. ๓๓/๔๖๗/๒๗๕



บรรณานุกรม

พระคันธसारากวีวงศ์. อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถที่ปณี. ลำปาง :
วัดท่ามะโอ, ๒๕๕๕

พระธรรมบาล. วิสุทธิมรรคมหาฎีกา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

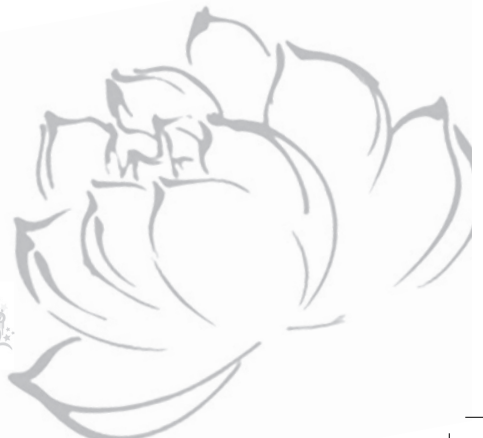
พระพุทธโฆสาจารย์. วิสุทธิมรรค. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระสัทธรรมสิริ. “สัททตถเภทจินดา” ใน สัททาแ่ง ๑๕ ส่องปาฐะ.
ย่างกุ้ง : โรงพิมพ์อิจฉาสยปิฎกัต, ๒๕๐๗.

พระปิยทัสสี และอื่นๆ, ปทสาธนะ ปทสาธนฎีกา สัมพันธ์จินดา สัมพันธ์-
จินดาฎีกา พาลาวตาร พาลาวตารฎีกา และพาลาว ตารนิสสัย
๗ คัมภีร์. มณฑลเญ : โรงพิมพ์รัตนวดี, ๒๕๑๐.

พระพุทธปปิยะ. ปทอุปสทธิ. กรุงเทพฯ : วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
คณะ ๒๕, ๒๕๔๗.

_____. “อภิธาน์ปทีปิกา” ใน ปณจมูลคณฺธ. กรุงเทพฯ : วัดมหาธาตุ,
๒๕๔๔.



โพชฌงค์ องค์ธรรมให้ตื่นรู้จากนิทราคืออวิชชา



พระวาเสฏฐาภิวังศ. โพชฌงค์ ๗ ธรรมรัตน์. ย่างกุ้ง : โรงพิมพ์
มิชินเอยาวดี, ๒๕๔๘.

พระโสภณะ. โพชฌงค์สูตร. ย่างกุ้ง : สำนักมหาสิริสาสนียิตดา, ๒๕๕๘.

พระอัคควงศ์. สัททนต์ปกรณ, ๓ เล่ม. กรุงเทพฯ : มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ,
๒๕๒๑-๒๕๒๓.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕.
พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๘.

