

บทที่ ๓

แนวทางปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธเจ้าทรงวางหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ธรรมที่เป็นเครื่องสำหรับอบรมทางกาย ทางจิต และทางปัญญา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนากรรมฐาน คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสมถยานิก และวิปัสสนายานิก เพื่อให้เข้าถึงการบรรลุธรรม ถึงแม้จะมีวิธีปฏิบัติที่ต่างกันก็ตาม แต่ภาวนาทั้งสองต่างช่วยสนับสนุนเกื้อกูล ให้เข้าถึงการบรรลุธรรมและสามารถละกิเลส คือ สังโยชน์ในแต่ละระดับได้แล้ว ยังทำให้เกิดการรู้แจ้งในอริยมรรค รู้แจ้งอริยสัจ ๔ บรรลุมรรคผล นิพพาน ตามลำดับ ผู้ศึกษาจึงนำแนวทางปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมาศึกษาดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา
- ๓.๒ ประเภทของวิปัสสนา
- ๓.๓ การปฏิบัติวิปัสสนา ๔ แบบ
- ๓.๔ ข้อปฏิบัติเบื้องต้น
- ๓.๕ การปฏิบัติสมถยานิก
- ๓.๖ การปฏิบัติวิปัสสนายานิก
- ๓.๗ การปฏิบัติในขณะพึงธรรม
- ๓.๘ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา

คำว่า วิปัสสนา แยกออกเป็น ๒ คำ คือ วิ+ปัสสนา วิ แปลว่า วิเศษ,แจ้ง หรือ ต่าง^๑ ปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง^๒ การเห็นแจ้งเป็นพิเศษซึ่งเป็นตัววิปัสสนาปัญญานี้ มีอยู่ ๒ ประการ คือ

^๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจิวภาคที่ ๒ หลักสูตร-เปรียญธรรมตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๙๓.

๑. การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม

๒. การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุกะ

การเห็นเช่นนี้จึงกล่าวเรียกว่ามีการเห็นเป็นพิเศษ เพราะว่า อารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ ในขณะแรก ๆ ล้วนแต่เป็นปรมาณ อันได้แก่ รูปนาม ทั้งสิ้น แต่สัตว์ทั้งหลาย ไม่รู้ ไม่เห็น ในความเป็นไปของอารมณ์เหล่านี้ว่า เป็นรูป เป็นนาม คงรู้คงเห็นที่เป็นไปในฝ่ายบัญญัติอย่างเดียว คือ เมื่อได้แลเห็นรูปารมณ์ด้วยตา ก็รู้ว่าตนได้เห็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ เมื่อได้รับคันธารมณ์ด้วยจมูก ก็รู้ว่าตนได้กลิ่นชนิดนั้น ชนิดนี้ได้รับรสารมณ์ด้วยลิ้น ก็รู้ว่าตนได้ลิ้มรสชนิดนั้น ชนิดนี้ได้รับโณภูมิจารมณ์ด้วยกาย ก็รู้ว่าตนได้สัมผัสกับวัตถุชนิดนั้น ชนิดนี้ซึ่งเป็นบัญญัติ ได้รับ อัมมารมณ์ด้วยใจ ก็รู้ว่าเป็นหญิง เป็นชาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ดี เลว ผิด ถูก ดีใจ เสียใจ โง่ ฉลาด เลื่อมใส สงสาร รักใคร่ ซึ่งเป็นบัญญัติ ความรู้ ความเห็นที่เป็นบัญญัติดังกล่าวมาแล้วนี้ ย่อมเป็นไปตามธรรมดา ส่วนความรู้ ความเห็นในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นรูปนามนั้น เป็นความรู้ ความเห็นเป็นพิเศษ^๒

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมกาย อบรมจิต และการอบรมปัญญา โดยการทำให้มีขึ้นในจิตใจ สำรวมใจให้แน่วแน่มีสติ เป็นสมาธิ เพื่อทำลายโมหะ ทำกุศลให้เจริญขึ้นจนมีปัญญาเห็นแจ้งสภาวะธรรม นาม รูป ชันธ์ ๕ ด้วยอาการต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นทุกข์ นั่นความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ รู้ชัดคุณ รู้ชัดโทษ และรู้ทางออกจากกามทั้งหลาย การเห็นดังที่กล่าวมานี้ เป็นการเห็นโดยวิเศษ เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ด้วยปัญญา ซึ่งทำให้กิเลสลดน้อยลงไปตามลำดับแห่งปัญญาจนเข้าสู่อรหัตตมรรค และอรหัตตผล

๓.๒ ประเภทของวิปัสสนา

วิปัสสนานั้นพระอรรถกถาจารย์กล่าวขึ้นว่าหมู่เสวย่อมแอบจับหมู่เนื้อเป็นอาหารแม้น

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๓๗๓.

^๓ ญัตติพร จงกลการพาณิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์ผัสสะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๐.

ใด พุทธบุตร ผู้ประกอบความเพียร บำเพ็ญเฝ้าดูอย่างมีสติเฝ้ากำหนดจดจ่อต่อเนื่อง ไปตามฐานของกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องด้วยความอดทนไม่ย่อมนิดละนี้ก็เหมือนกัน เมื่อเข้าไปสู่ป่าแล้ว ย่อมยึดไว้ได้ซึ่งผลอันอุดม วิปัสสนาสามารถจำแนกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| ๑. สังขารปริคคณกวิปัสสนา | วิปัสสนากำหนดรู้สังขาร |
| ๒. ผลสมาปัตติวิปัสสนา | วิปัสสนาของผลสมาบัติ |
| ๓. นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา | วิปัสสนาของนิโรธสมาบัติ ^๔ |

๓.๒.๑ สังขารปริคคณกวิปัสสนา

วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม คือ รูปนาม และสังขารปริคคณกวิปัสสนานั้น ไม่ว่าจะเป็ฯชนิดมันทะ^๕ หรือติกขวิปัสสนาก็ตาม เมื่อเข้าถึงความเป็นภูมฐานคามินีวิปัสสนา^๖ แล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุไถ่ให้ไ้ได้มรรคทั้งนั้น ต่างกันก็เพียงแต่ว่าได้สำเร็จมรรคช้า หรือเร็ว คือถ้าวิปัสสนาเป็นมันทะก็ให้สำเร็จมรรคช้า มรรคนั้นเรียกว่า ทันทาภิญญามรรคถ้าวิปัสสนาเป็นติกขะก็ให้สำเร็จมรรคเร็ว มรรคนั้นเรียกว่า ขิปปาภิญญามรรค

๓.๒.๒ ผลสมาปัตติวิปัสสนา

วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ และผลสมาปัตติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นติกขวิปัสสนา (การกำหนดเห็นสภาวะอย่างชัดแจ้ง) จึงจะเข้าถึงผลสมาบัติได้ ทั้งนี้ ก็เพราะว่าติกขวิปัสสนานี้เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตูปบาทเกิดขึ้นได้ โดยไม่ต้องอาศัยมรรคจิตตูปบาท (จิตที่ตื่นรู้เต็มที่) เช่นเดียวกันกับมรรคจิตตูปบาทในมรรควิธี เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตูปบาทเกิด ๒ – ๓ ขณะ มุ่งหมายเอาเฉพาะผู้ที่เริ่มเข้าผลสมาบัติใหม่ ๆ เท่านั้น ถ้าผู้นั้นชำนาญในการเข้าผลสมาบัติแล้ว มันทวิปัสสนา (การกำหนดเห็นสภาวะไม่ค่อยชัด) ก็ได้เช่นเดียวกัน

๓.๒.๓ นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา

วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ส่วนนิโรธสมาปัตติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นวิปัสสนากลาง ๆ จะเป็นมันทะ หรือติกขวิปัสสนาอย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้ เพราะว่านิโรธสมา

^๔ พระเมธีกิตติโยตม, ธนิต อยู่โพธิ์, วิสุมิธรรม เล่ม ๓ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๑), หน้า ๔๕๖.

^๕ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๖๔/๓๕.

^๖ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๑/๒/๒๘๘-๓๑๕.

ปัตติวิปัสสนา^๗ เป็นวิปัสสนาที่เกิดขึ้นสลับกันไปกับสมณะเรื่อย ๆ ฉะนั้น จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ยุคนัทรวิปัสสนา

๓.๓ การปฏิบัติวิปัสสนา ๔ แบบ

การปฏิบัติวิปัสสนาทั้ง ๔ แบบนี้ คือ การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาเป็นธรรมคู่กัน ที่ใช้ในการฝึกจิตเพื่อให้เกิดบรรลุมรรคโดยวิธีปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติแบบสมณะนำหน้า หรือจะปฏิบัติแบบวิปัสสนานำหน้าหรือจะปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อปฏิบัติจนถึงขั้นจะละกิเลสได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาก็จะมารวมกันเป็นพลังส่งเสริมในการละกิเลสเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน การปฏิบัติวิปัสสนามี ๔ อย่าง ที่ท่านกล่าวไว้ในบาลี คือ

๑. สมณูปพังคมวิปัสสนา คือ วิปัสสนามีสมณะนำหน้า
๒. วิปัสสนาอุปพังคมสมณะ คือ สมณะมีวิปัสสนานำหน้า
๓. ยุคนัทรสมณวิปัสสนา คือ สมณะและวิปัสสนาคู่กัน
๔. ธัมมุตถัจจวิคคหิตมานัส คือ วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธัมมุตถัจจ^๗

วิธีทั้ง ๔ นี้ สรุปรวมมรรค ๔ แบบ ซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ๔ อย่าง ดังที่พระอานนท์ได้แสดงไว้ ดังนี้

ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี เปิดเผยการบรรลุมรรคในสำนักของเราด้วยมรรค ๔ ประการ โดยประการทั้งปวง หรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรตามรรค ๔ ประการนี้ ผู้ใดก็ตาม จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี เปิดเผยการบรรลุมรรคในสำนักของเราด้วยมรรค ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕), หน้า ๔๔๕.

นั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๔. ภิกษุผู้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกัณโฬในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^๔

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค มีปรากฏดังนี้

๓.๓.๑ สมถปุพพังคมวิปัสสนา

สมถปุพพังคมวิปัสสนา หมายถึง วิปัสสนามีสมณำหน้า คือ จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ซัดส่าย มีสมาธิเกิดขึ้น ด้วยอำนาจเนกขัมมะ (ความคิดสลัดออก ไม่โลภ ไม่พัวพันในกาม) กัฏฐิ ด้วยอำนาจจพยาบาท (คิดเมตตา) อาโลกสัญญา (ทำใจนี้ถึงแสงสว่าง ไม่ให้วงเหว) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน ปราศจากอุทธัจจะ) ธรรมวัตถาน (การกำหนดข้อธรรม ซึ่งทำให้ไม่มีวิจิจฉา) ญาณ (ความรู้) ปราโมทย์ (ความแช่มชื่นใจ) กัฏฐิ ด้วยอำนาจปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน ด้วยอำนาจอากาศานัญญายตนสมาบัติ วิญญูณัญญายตนสมาบัติ อาภิญญายตนสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ กัฏฐิ ด้วยอำนาจกสิณ ๑๐ กัฏฐิ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับ อานาปานสติ ๓๒ รายการ กัฏฐิ ไม่ว่าจะอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม (ครั้งแล้ว) เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วในสมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมถะมาก่อน วิปัสสนาภายหลัง คือเป็นสมถปุพพังคมวิปัสสนา^๕

อรรถกถาอธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้นอีกว่า ผู้ปฏิบัติทำสมถะ คือ สมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะหรือสมาธินั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างอุปจารสมาธิหรือฌานสมาบัติขั้นใดก็ตาม กับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบพร้อมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น จนอริยมรรคเกิดขึ้น

๓.๓.๒ วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ

วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ หมายถึง สมถะมีวิปัสสนาหน้า คือ วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา (ครั้งแล้ว) จิตเกิดความปล่อยวาง ธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้น และยึดเอาสภาวะปล่อยวางนั้นเองเป็นอารมณ์ จิตจึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียวปราศจากซัดส่าย มีสมาธิ อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อน สมถะมา

^๔ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗.

^๕ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔-๔๑๘.

ภายหลัง คือเป็นวิปัสสนาปุพพังคมสมณะ^{๑๐}

ขยายความตามอรรถกถาว่า ผู้ปฏิบัติยังมิได้ทำสมณะให้เกิดขึ้นเลย แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งอุปาทานขันธ ๕ ตามสามัญลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นต้น อันนับว่าเป็นวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดี จิตก็เกิดสภาพมีอารมณ์หนึ่งเดียวเป็นสมาธิขึ้น โดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเองเป็นอารมณ์ อันนับว่าเป็นสมณะ เมื่อปฏิบัติโดยวิธีนี้ อริยมรรคก็เกิดขึ้นได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม อรรถกถาสรุพบว่า ไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้า หรือเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้าก็ตาม เมื่อถึงขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้น ทั้งสมณะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกัน อย่าความคู่เป็นการแนบเนียนเสมอไป ที่เป็นเช่นนั้น เพราะว่าโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมณะและวิปัสสนาคือ องค์มรรคนั้นเอง วิปัสสนา ได้แก่ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สมณะ ได้แก่ องค์มรรคที่เหลืออีก ๖ ข้อ ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่แล้วที่องค์มรรคเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่บรรลุอริยภูมิ

๓.๓.๓ ยุคันทสมถวิปัสสนา

ยุคันทสมถวิปัสสนา หมายถึง สมณะและวิปัสสนาคู่กัน คือ ผู้ปฏิบัติเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถแห่งอารมณ์ เป็นต้น ตัวอย่าง เมื่อละอุทธัจจะความฟุ้งซ่านก็เกิดสมาธิ กล่าวคือภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่พละนสาย ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ พร้อมกันนั้น เมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนา คือการตามดูรู้เห็นแจ้ง ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ อย่างนี้เรียกว่าทั้งสมณะและวิปัสสนามีกิจเดียวกัน เป็นควบคู่กัน ไม่เกินกัน โดยอรรถแห่งอารมณ์^{๑๑}

สำหรับวิปัสสนานี้ อรรถกถามีคำอธิบายมากขึ้น โดยบรรยายว่า การเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กัน มิใช่หมายความว่าทำทั้งสองอย่างพร้อมกันทีเดียว เพราะเราไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติ คำว่า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่ หมายความว่า เข้าสมาบัติถึงไหน ก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น กล่าวคือ เข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้ว พิจารณาสังขารอีก ครั้นพิจารณาแล้ว เข้าตติยฌาน ฯลฯ อย่างนี้ไปเรื่อยไป ตามลำดับ จนเข้าเนวสัญญานาสัญญัตนสมาบัติ ออกจากเนวสัญญานาสัญญัตนสมาบัติแล้ว ก็พิจารณาสังขารอีกอย่างนี้เรียกว่า เจริญสมถวิปัสสนาควบคู่กันไป ตัวอย่างสำคัญที่ท่านกล่าวถึงคือ พระสารีบุตร ซึ่งได้เจริญสมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กันมา ตั้งแต่ปฐมฌานตลอดจนบรรลุมรรคผล

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘-๔๑๙.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙-๔๒๔.

๓.๓.๔ ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส

ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส หมายถึง วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธัมมูทัจจ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมนสิการชั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่โดยไตรลักษณ์ เกิดมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปัคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ปฐฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือนิกันติ (ความติดใจ) ขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัตินึกถึงโอภาส เป็นต้น นั้น ว่าเป็นธรรม คือ เข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือนิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทัจจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทัจจจะ และก็จะไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็นอนัตตา ดังนั้นจึงเรียกว่ามีจิตถูกชักให้เขวไปด้วยธรรมูทัจจ แต่ครั้งมีเวลาเหมาะที่จิตตั้งแน่วสงบสนิทลงได้ในภายใน เเด่นชัด เป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ นั้นได้^{๑๒}

วิธีปฏิบัติที่จะให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ ก็คือกำหนดด้วยปัญญา รู้เท่าทันฐานะทั้ง ๑๐ มี โอภาส เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหวเหล่านี้ เมื่อรู้เท่าทันแล้ว ก็จะเป็นผู้ฉลาดในธรรมูทัจจ จะไม่ลุ่มหลงคล้อยไป จิตก็จะไม่หวั่นไหว จะบริสุทธิ์ ไม่หมองมัว จิตภาวนาก็จะไม่คลาด ไม่เสื่อมเสีย

คัมภีร์ชั้นอรรถกถาเรียกธรรมูทัจจนี้ว่า วิปัสสนูปกิเลส คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ๑๐ อย่าง ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณอ่อน ๆ (ตรุณวิปัสสนา)

วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ให้รู้เท่าทัน เมื่อมันเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาว่า โอภาสนี้ ญาณนี้ ฯลฯ หรือนิกันติ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เป็นปฏิจาสมุปันธรรม จะต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ดังนี้ เป็นต้น จนมองเห็นว่า สิ่งนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แล้วไม่ตื่นเต้นหวั่นไหวไปกับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น เป็นอันวางอุปกิเลสเสียได้ ดำเนินก้าวหน้าไปในมรรคาที่ถูกต้องต่อไป จนบรรลุมรรคผล

บรรดาวิธีทั้ง ๔ ที่กล่าวมานี้ ถ้าถือตามแนวอธิบายของอรรถกถาแล้ว ก็จัดได้ว่ามีวิธีที่เป็นหลักใหญ่เพียง ๒ อย่าง คือ วิปัสสนามีสมณานำหน้า และสมณะมีวิปัสสนานำหน้า ส่วนสองวิธีหลังเป็นเพียงวิธีการที่แทรกซ้อนเข้ามาในระหว่างการปฏิบัติ หรือเป็นส่วนเสริมขยายออกไปจากสองวิธีแรก กล่าวคือ สมณะและวิปัสสนาคู่กัน จัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ซับซ้อน ซึ่งขอยหรือขยาย

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕-๔๒๗.

ออกไปจากวิปัสสนามีสมณานำหน้านั้นเอง ส่วนวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธัมมูหัจจ ก็เป็นเพียงวิธีปฏิบัติที่แทรกเข้ามาในระหว่าง ในเมื่อปฏิบัติตามวิธีการข้อต้น ๆ ไปบ้างแล้ว จนถึงขั้นตอนหนึ่งที่เกิดปัญหาจำเพาะอย่างนี้ขึ้น แทบจะเรียกได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติพิเศษเฉพาะกรณี หรือเป็นกลวิธีอย่างหนึ่ง สำหรับใช้แก้ปัญหบางอย่างในระหว่างการปฏิบัติธรรม

๓.๔ ข้อปฏิบัติเบื้องต้น

ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินตามกิจ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. การรักษาศีล เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจาอันเป็นเพียงกิเลสหยาบมิให้กำเริบขึ้น ศีลนั้นมีหลายระดับ คือ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และ ศีล ๒๒๗ และในบรรดาศีลชนิดเดียวกัน ก็ยังจัดแยกออกเป็นระดับธรรมดา มัชฌิมศีล (ระดับกลาง) และอธิศีล (ศีลอย่างสูง ศีลอย่างอุกฤษฏ์)

๒. ตตปลิโพธ คือ ความกังวลน้อยใหญ่ต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจให้หมด

๓. แสวงหากัลยาณมิตรที่เคยปฏิบัติมาแล้ว และประกอบด้วยคุณธรรม คือ เป็นบุคคลที่น่าเลื่อมใส น่าเคารพ น่าสรรเสริญ เพราะประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มีจิตใจที่เที่ยงธรรม ไม่ลำเอียงต่อลูกศิษย์ นอกจากนี้ผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรได้นั้น ต้องเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการอบรมชี้แจงเรื่องการปฏิบัติได้ดีและถูกต้อง สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้งให้เกิดความกระจ่างแจ้งแก่ผู้ฟัง กล่าวคือ แสดงความเป็นไปของรูปนามขันธ ๕ มีสัจจะ ๔ ปฏิจจนูปบาท ไตรลักษณ์ เป็นต้น ประการสำคัญสุดท้ายของกัลยาณมิตร คือ ต้องเป็นบุคคลที่ไม่ชักชวนให้ทำในสิ่งไม่เป็นประโยชน์ มีแต่ชักชวนให้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนถึงประโยชน์ในพระพุทธศาสนา

๔. ต้องศึกษาอบรมกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน

๕. หลีกเลี้ยงสถานที่ ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติ คือสถานที่ ๆ ไปอยู่แล้วทำให้การปฏิบัติไม่เจริญก้าวหน้า

๖. อยู่ในสถานที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัติ คือ สถานที่ ๆ ไปอยู่แล้วทำให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้า อันเป็นสถานที่ประกอบไปด้วยองค์ ๕ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ได้แก่

๑) หนทางไปมาสะดวกสบาย ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนัก

๒) ไม่มีเสียงอึกทึก ไม่จ่อเจดด้วยผู้คน มีความเงียบสงบ

๓) ไม่ถูกรบกวนด้วยแมลงวัน ยุง สัตว์เลื้อยคลาน ลม แดด

๔) บริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔

๕) มีอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นพหูสูต มีความรู้กว้างขวางลึกซึ้ง คอยให้คำแนะนำ
สั่งสอน

๓.๕ การปฏิบัติสมณยานิก

สมณยานิก แปลว่า ผู้มีสมณเป็นยาน หมายถึง ผู้บำเพ็ญสมณะก่อนแล้ว จึงเจริญ
วิปัสสนาที่หลัง ตามความหมายอย่างกว้าง สมณะที่บำเพ็ญมาก่อนนั้น อาจได้เพียงอุปัชฌาย์สมาธิ
หรือก้าวไปถึงอัปนาสมาธิได้ฉะฉานสมบัติก็ได้ แต่อรรถกถานิยมใช้ในความหมายที่จำกัดหรือ
จำเพาะกว่านั้น คือ มุ่งเอาเฉพาะผู้ได้ฉะฉานสมาบัติแล้ว ดังนั้นจึงได้กล่าวว่า วิถีปฏิบัติตามแนว
พุทธพจน์เกี่ยวกับการบรรลุอาสวกัณฐกขันธ์ปฐมนั้น ก็ได้ ทุตติยานิกก็ได้ ฯลฯ เป็นปฏิปทาของ
พระสมณยานิก

คำว่า “สมณะ” แปลว่า สงบ มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. สงบจากนิวรณ์ วิเคราะห์ว่า กามฉนทาทโย ปจฺจนิกมเม สมตฺตติ สมโณ นีวรณ
สมตฺตติ สมโณ โย สมาธิ

ธรรมใดทำธรรมที่เป็นข้าศึกมีกามฉนทะนิวรณ์ เป็นต้น ให้สงบเหตุ นั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า
สมณะ ได้แก่ สมาธิ

๒. สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน วิเคราะห์ว่า สมโณติ จิตฺเตกคฺคตา.
วิกฺเขปญฺเฐน สมโณ สมาธิวเสน เอการมณณเปกฺขิตฺวา เอกคฺคญฺเฐน ชื่อว่าสมณะ เพราะไม่ซัดส่าย
ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์หลากหลาย เพ่งกำหนดอยู่แต่ในอารมณ์เดียวด้วยอำนาจสมาธิ

๓. สงบลงจากองค์ฌานชนิดไหน วิเคราะห์ วิตกฺกาทีโอฬาริกมเม สมตฺตติ สมโณ ธรรม
ใด ยังองค์ฌานที่หยาบ ๆ มีวิตก เป็นต้น ให้สงบ คือ ไม่ให้เกิด เหตุ นั้นชื่อว่า สมณะ

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณีให้ความหมายว่า สมณะ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความไม่
ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบแห่งจิต

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี อธิบายความไว้ว่า สมณภาวนา คือ สภาพธรรมที่ระงับกิเลสหรือธรรม
หยาบอย่างอื่นมี วิตก เป็นต้น หมายถึง ฌานสมาธิที่เรียกว่า เอกัคคตาจิต^{๓๓}

สมณะ โดยองค์ธรรม ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาในมหากุศลจิต ๘ และ รูปาวจรปฐมนาน

^{๓๓} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), อาณาปานสติภาวนา, (กรุงเทพมหานคร:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕,) หน้า ๕๘.

กุศลจิต หมายถึง ปุณฺณ ที่กำลังเจริญสมณะ ในขณะนั้นมหากุศลจิตตูปบาทย่อมเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าผู้นั้นเป็นติเหตุกปุณฺณ และมีความพยายามอย่างเพียงพอแล้ว ก็จะสามารถสำเร็จเป็นฌานลาภบุคคล คือ รูปาวจรปฐมฌานกุศล ย่อมเกิดขึ้น มหากุศลจิตตูปบาท และปฐมฌานกุศล จิตตูปบาทเหล่านี้ มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน^{๑๔}

ดังนั้น การเจริญสมณยานิก ผู้มีสมณะเป็นยาน เป็นการเพ่งอารมณ์ไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหรือที่ตั้งมั่นของจิตเพื่อให้เกิดความสงบ มีวิธีการปฏิบัติทั้งหมด ๔๐ ประการ คือ

๑. กสิณ ๑๐
๒. อสุภะ ๑๐
๓. อนุสสติ ๑๐
๔. อัปมัณฺญา ๔
๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑
๖. จตุธาตुวัตถาน ๑
๗. อรูปกรรมฐาน ๔^{๑๕}

๓.๕.๑ กสิณ ๑๐

คำว่า “กสิณ” แปลว่า ทั้งหมด หมายความว่า ผู้เพ่งกสิณ จะต้องเพ่งองค์กสิณทั่วไปทั้งหมด กสิณมี ๑๐ อย่าง ในกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งนี้ เมื่อใช้เพ่งเป็นอารมณ์แล้ว จะทำให้จิตแนบแน่นกับอารมณ์ และทำให้กิเลสนิวรณ์ระงับ สามารถทำให้ฌานจิตเกิดได้ ตั้งแต่ปฐมฌานเป็นลำดับไป จนถึงปัญจฌาน กสิณ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

๑. ปฐวีกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยดิน	} ภูตกสิณ ๔
๒. อาโปกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยน้ำ	
๓. เตโชกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยไฟ	
๔. วาโยกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยลม	
๕. นีลกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว	} วัณณกสิณ ๔
๖. पीตกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยสีเหลือง	
๗. โลหิตกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยสีแดง	

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๒-๑๘๕.

๘. โอทากสณ กสณสำเร็จด้วยสีขา
 ๙. อาโลกสณ กสณสำเร็จด้วยแสงสว่าง
 ๑๐. ปริงฉินนากาสกสณ กสณสำเร็จด้วยช่องว่าง ซึ่งกำหนดขึ้น^{๑๖}

กสณในอารมณกรรมฐานนี้ สำเร็จมานด้วยกสณอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถยังนิมิตในกสณอื่นที่เหลือให้เกิดขึ้นได้ ผู้ที่ได้รับปณานทั้ง ๕ โดยอาศัยการเพ่งกสณอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากสณ ๑๐ นั้น ถ้าต้องการอุคคหนิมิต และปฏิกากนิมิต ที่เกี่ยวกับกสณที่เหลืออีก ๙ อย่าง นอกจากที่ตนเคยใช้เพ่งมาแล้ว ไม่จำเป็นต้องจัดทำองค์กสณขึ้นมาใหม่

๓.๕.๒ อสุภ ๑๐

คำว่า “อสุภะ” แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มีวจนัตถะ น สุกฺ = อสุภะ แปลความว่า สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า อสุภะ ในธรรมหมวดนี้มุ่งหมายเอาความเปลี่ยนแปลงแห่งร่างกายของคนทั้งหลายที่ตายไปแล้วเท่านั้น เป็นอารมณอสุภกรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ

๑. อุทรมตกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด โดยอาการขึ้นพอง ตายแล้ว ๒-๓ วัน
๒. วินีลกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด โดยมีสีต่าง ๆ ปนกัน คือ สีแดง, สีขาว, สีเขียวคล้ำ
๓. วิพุพกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด โดยมีน้ำเหลืองและมีหนองไหลออกมาจากเนื้อ
๔. วิฉิททกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด โดยถูกฟันขาดเป็นท่อน ๆ
๕. วิกขยิตกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด โดยถูกสัตว์กัดแทะกิน ยื้อแย่งกัน
๖. วิกขิตตกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด โดยมีมือเท้า, ศีรษะอยู่กระจัดกระจายกันไป
๗. หตวิกขิตตกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันยับเยิน
๘. โลหิตกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด โดยมีโลหิตไหลอาบ
๙. ปุพุกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด โดยมีหนอนหนอนไชอยู่ทั่วร่างกาย
๑๐. อัญญิกอสุภะ ชากศพที่น่าเกลียด เหลือแต่กองกระดูก^{๑๗}

การเจริญอสุภะกรรมฐานนี้ หมายถึง การพิจารณาซากศพที่ตายแล้ว ในลักษณะอาการ ๑๐ อย่างต่าง ๆ กัน โดยถือเอาอารมณของซากศพที่ต่างกันมาเป็นอารมณกรรมฐาน

๓.๕.๓ อนุสสติ ๑๐

^{๑๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓/๖๖.

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๘๓.

คำว่า “อนุสสติ” แยกศัพท์ได้เป็น ๒ ศัพท์ คือ อนุ + สติ คำว่า ‘อนุ’ แปลว่า ตาม หรือ เนือง ๆ ‘สติ’ แปลว่า ระลึก มีวจนัตถะว่า สรณ = สติ แปลว่า การระลึกได้ ชื่อว่า สติ

อนุปนฺนํ = อนุสสติ แปลความว่า การระลึกเนือง ๆ ชื่อว่า อนุสสติ องค์ธรรม ได้แก่ “สติเจตสิก” คำว่า “อนุสสติ” หมายถึง “การตามระลึก” หรือ “ระลึกถึงเนือง ๆ” เช่น พุทธานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเนือง ๆ ชื่อว่า พุทธานุสสติ อนุสสติมี ๑๐ อย่าง คือ

๑. พุทธานุสสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งคุณของพระพุทธเจ้า
๒. ัมมานุสสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งคุณของพระอริยสงฆ์
๔. สีลานุสสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งคุณของศีล
๕. จาคานุสสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งคุณของการบริจาคทาน
๖. เทวตานุสสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งคุณของเทวดา
๗. มรณานุสสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งความตาย
๘. กายคตาสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งกายโกฏฐาสะ มีเกสา เป็นต้น
๙. อานาปานสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
๑๐. อุปสมานุสสติ การระลึกถึงเนือง ๆ ซึ่งคุณพระนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์

ในบรรดาอนุสสติ ทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ใช้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานได้ เพราะทำให้สงบ จากกิเลสนิวรณ์ได้ แต่ส่วนที่จะเป็นอารมณ์ให้เข้าถึงฌานจิตนั้นมีอนุสสติ ๒ ประการ คือ

กายคตาสติ การเพ่ง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้สำเร็จได้ถึงปฐมฌานเท่านั้น

อานาปานสติ เป็นการเจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึงปัญจฌาน

ส่วนอนุสสติ ที่เหลือ ๘ อย่างนั้น สามารถเจริญได้เพียงอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นกับอารมณ์จนใกล้จะได้ฌาน และสามารถขมกิเลสนิวรณ์ให้สงบลงได้ แต่ยังไม่ถึงอัปปนาฌาน เพราะอารมณ์ละเอียด ไม่ปรากฏแจ้งชัดเหมือนกสิณ

๓.๕.๔ อัปปมัญญา ๔

อัปปมัญญา หมายถึง ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลาย อันหาประมาณมิได้ ชื่อว่า “อัปปมัญญา” หมายความว่า บรรดาธรรมทั้งหลายที่จะแผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงได้ตลอดทั่วถึงกันโดยไม่มีจำกัดนั้น มีธรรมอยู่ ๔ ประการเท่านั้น ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เป็นอัปปมัญญาธรรม อันจะแผ่ไปได้ในสัตว์ โดยไม่จำกัดบุคคลและสถานที่ ธรรมเหล่านี้ ต้องอาศัย สัตว์บัญญัติเป็นอารมณ์ อัปปมัญญา ๔ ประการ คือ

๑. เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์

๒. กรุณา	ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์
๓. มุทิตา	ความพลอยยินดีต่อสมบัติ
๔. อุเบกขา	ความเป็นกลางไม่เข้าฝ่ายใด ^{๑๘}

๑. เมตตา คือ การแผ่ความรัก ความปรารถนาดีต่อสัตว์ อันเป็นที่รักที่ชอบใจ เรียกว่า ปิยมนาปัสตว์บัญญัติ หรือปิยมนาปบุคคล คือ สัตว์ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก ที่พอใจ เป็นอารมณ์

๑) ปิยมนาปบุคคล มี ๒ พวก ได้แก่

(๑) พวกธรรมดา

(๒) พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ

องค์ธรรมของเมตตา ได้แก่ อโหสเจตสิก ที่มีปิยมนาปัสตว์บัญญัติเป็นอารมณ์

องค์ประกอบของเมตตา คือ

ลักษณะ คือ มีความปั่นป่วนแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะอำนวยประโยชน์สุขให้สัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ คือ มีการนำประโยชน์สุขให้แก่สัตว์ทั้งหลายอย่างใกล้ชิด

ผลปรากฏ คือ มีการบำบัดความอาฆาต

เหตุใกล้ คือ มีการพิจารณาแต่ความดีที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม^{๑๙}

๒. กรุณา คือ การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ที่ได้รับความยากลำบาก เรียกว่า ทุกขิตสัตว์บัญญัติ คือ มีสัตว์บัญญัติ คือ มีสัตว์ที่กำลังได้รับความลำบาก หรือที่จะได้รับความลำบาก เรียกว่า ทุกขิตสัตว์บัญญัติ คือ มีสัตว์ที่กำลังได้รับความลำบาก หรือ ที่จะได้รับความลำบาก เป็นอารมณ์

๑) ทุกขิตสัตว์ มี ๒ จำพวก คือ

(๑) ผู้ที่ได้รับความลำบาก เนื่องจากพยสนะ ๕

(๒) ผู้ที่จะต้องประสบกับพยสนะ ๕

องค์ธรรมของกรุณา ได้แก่ กรุณาเจตสิก ที่มีทุกขิตสัตว์บัญญัติ เป็นอารมณ์

องค์ประกอบของกรุณา คือ

ลักษณะ คือ ความเป็นแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะบำบัดทุกข์ของผู้อื่นให้ปราศจากไป

^{๑๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๒/๔๒๕.

^{๑๙} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *ลักษณะกิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑.

หน้าที่ คือ มีความอดกลั้นนั่งดูกายอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของผู้อื่น และอยากช่วย
 ผลปรากฏ คือ มีการไม่เบียดเบียนผู้อื่น
 เหตุใกล้ คือ การพิจารณาเห็นบุคคลที่ตกอยู่ในความทุกข์ ไรที่พึง^{๒๐}

๓. มุทิตา คือ การแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์บุคคล ที่กำลังได้รับความสุขอยู่ หรือที่จะ
 ได้รับความสุขในภายหน้า เรียกว่า มีสุขสัตว์บัญญัติ เป็นอารมณ์

๑) สุขิตสัตว์ มี ๒ พวก คือ

(๑) ผู้ที่เคยความสุขสบายอยู่ หรือที่จะได้รับความสุขสบายในกาลข้างหน้า

(๒) ผู้ที่เคยมีความสุขสบายมาแล้ว แต่เวลานี้ กำลังได้รับความลำบาก

องค์ธรรมของมุทิตา ได้แก่ มุทิตาเจตสิก ที่มีสุขิตสัตว์บัญญัติ เป็นอารมณ์

องค์ประกอบของมุทิตา คือ

ลักษณะ คือ มีการบันเทิงใจในคุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุข ของผู้อื่น

หน้าที่ คือ มีการไม่ริษยาในคุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุข ของผู้อื่น

ผลปรากฏ คือ ทำลายความริษยา

เหตุใกล้ คือ มีการรู้เห็นความเจริญด้วยคุณความดี ทรัพย์ บริวาร

ความสุข ของผู้อื่น^{๒๑}

๔. อุเบกขา คือ ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่น้อมไปในความปรารถนาดี ไม่คิด
 ช่วยบำบัดทุกข์ ไม่ชื่นชมยินดีในความสุขของสัตว์ แต่อย่างใดทั้งสิ้นพึงพิจารณาว่า สัตว์ทั้งหลาย
 เป็นไปตามอำนาจแห่งกรรมของตน ๆ ด้วยการวางใจเป็นกลางอยู่ได้ โดยอาศัยมัชฌัตตสัตว์บัญญัติ
 หรือมัชฌัตตบุคคล ซึ่งมีอยู่ ๒ พวก คือ

๑) พวกธรรมดา

๒) พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ

องค์ธรรมของอุเบกขาพรหมวิหาร คือ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิกที่มีมัชฌัตตสัตว์บัญญัติ
 เป็นอารมณ์

องค์ประกอบของอุเบกขา คือ

ลักษณะ คือ มีอาการเป็นไปอย่างกลางในสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ คือ มีการมองดูสัตว์ทั้งหลายด้วยความเสมอกัน

ผลปรากฏ คือ มีการสงบจากความเกลียดและไม่มีความรักในสัตว์ทั้งหลาย

^{๒๐} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *ลักษณะกิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม*, หน้า ๕๒.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓.

เหตุไฉน คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นการกระทำของตนเป็นของตนเอง เป็นไปอย่างนี้ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีการกระทำของตนเป็นของตนเอง จะมีความสุขหรือพ้นจากทุกข์ หรือจักไม่เสื่อมจากโภคสมบัติของตนที่มีอยู่เหล่านี้ ด้วยความประสงค์ของผู้หนึ่งผู้ใดนั้น ย่อม เป็นไปไม่ได้เลยดังนี้” ^{๒๒}

อัปมัญญา ธรรม ๔ ประการนี้ บางที่เรียกว่า พรหมวิหารธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็น เครื่องอยู่ของบรรดาพรหมทั้งหลาย ปิยมนาปัสตว์บัญญัติ ทุกขิตสัสตว์บัญญัติ และสุขิตสัสตว์บัญญัติ ทั้ง ๓ อารมณ์ สามารถเจริญให้เข้าถึงได้ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน ส่วนมัชฌิมตสัสตว์บัญญัติ เป็นอารมณ์ของอุเบกขาพรหมวิหาร เฉพาะปัญจฌานเท่านั้น

๓.๕.๕ อาหารปฏิกุลสัญญา

อาหารปฏิกุลสัญญา การพิจารณาอาหารที่บริโภคว่า เป็นของน่าเกลียดจนเกิดความรู้สึกว่า เป็นของน่าเกลียด เป็นไปตามอาการที่พิจารณานั้น ชื่อว่า อาหารปฏิกุลสัญญา การพิจารณาว่า อาหารที่บริโภคนั้น หมายถึงว่า เป็นของน่าเกลียด โดยอาการต่าง ๆ ๑๐ ประการ ผู้เจริญอาหาร ปฏิกุลสัญญา พึงพิจารณาเห็นอาหารในการบริโภค เป็นของน่าเกลียด โดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ

๑. โดยไปสู่สถานที่ที่มีอาหาร
๒. โดยการแสวงหา
๓. โดยการบริโภค
๔. โดยที่อยู มีน้ำดี เสมหะ เป็นต้น
๕. โดยกระเพาะ ซึ่งเป็นที่หมักหมมของอาหารใหม่
๖. โดยไม่ย่อย
๗. โดยย่อยแล้ว
๘. โดยผลที่สำเร็จ
๙. โดยการหลั่งไหล
๑๐. โดยเปื้อน ^{๒๓}

องค์ธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิก ในมหากุศลจิต และมหากิริยาจิต ที่มีการพิจารณา อาหารเป็นของน่าเกลียด ในอาการ ๑๐ อย่างเป็นอารมณ์

^{๒๒} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *ลักษณะาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม*, หน้า ๕๔.

^{๒๓} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๑๐.

๓.๕.๖ จตุธาตุววัตถาน ๑

จตุธาตุววัตถาน การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มีปฐวี อาโป เตโช และวาโย ธาตุที่ปรากฏอยู่ในร่างกายของตน นับโดยพิสดารแล้ว มีการ ๔๒ คือ ปฐวีธาตุ ๒๐ อากาโร อาโปธาตุ ๑๒ อากาโร เตโชธาตุ ๔ อากาโร และวาโยธาตุ ๖ อากาโร ในบรรดาธาตุทั้ง ๔๒ อากาโรนี้

๑. ปฐวีธาตุ มีลักษณะ สันฐาน แข็งหรืออ่อน เป็นก้อน เป็นแท่ง

๒. อาโปธาตุ มีลักษณะ เหลวไหลไปได้ หรือเกาะกุม

๓. เตโชธาตุ มีลักษณะ เป็นไอร้อน ให้ความร้อนในร่างกาย

๔. วาโยธาตุ มีลักษณะ เคลื่อนไหว พัดขึ้นเบื้องสูงหรือพัดลงเบื้องต่ำหรือทำให้เครื่องตั้ง

ที่สำคัญว่า เป็นเรา เขา หญิง ชาย สัตว์ บุคคล มนุษย์ เทวดา และพรหมนั้น หาใช่ไม่แท้จริงนั้น ได้แก่ การประชุมกันของธาตุทั้ง ๔ ที่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน ปรากฏเป็นรูปร่าง สันฐานต่าง ๆ กัน ด้วยอำนาจของกรรม จิต อุตุ และอาหารนั่นเอง

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏอยู่ภายในร่างกายนี้ จนเห็นเป็นเพียงกองแห่งธาตุ ปราศจากความเป็น เรา เขา สัตว์ บุคคลได้นี้ เรียกว่า จตุธาตุววัตถาน องค์ธรรมได้แก่ ปัญญา เจตสิกในมहाกุศลจิต และมหากิริยาจิต ที่มีธาตุ ๔ ภายในร่างกาย เป็นอารมณ์ การพิจารณาธาตุ ๔ เพียงให้จิตข่มกิเลสนิวรณ์ให้สงบลงได้ แต่ไม่สามารถที่จะให้เข้าถึงฌานจิตได้

๓.๕.๗ อรูปกรรมฐาน ๔

อรูปกรรมฐาน ๔ หรืออารูปกรรมฐาน หมายถึง อารมณ์กรรมฐานที่ไม่ใช้รูปธรรม มีทั้งบัญญัติ และปรมาตฺถอรุปรธรรม อรูปกรรมฐาน มี ๔ อย่าง คือ

๑. อากาสาณัญญาตนะ อากาสไม่มีที่สุด

๒. วิญญานัญญาตนะ วิญญานไม่มีที่สุด

๓. อากิญจัญญาตนะ ความไม่มีอะไร

๔. เนวสัณญานาสัณญายตนะ สัณญาละเอียด ซึ่งจะว่ามีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีก็

ไม่ใช่^{๒๔}

อรูปกรรมฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นวิสัยของผู้ได้รูปปัญจมณแล้ว จึงจะพิจารณาอรูปกรรมฐานเป็นอารมณ์ได้

^{๒๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),

สมถกรรมฐาน ๔๐ ประการที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ คือ การเพ่งอารมณ์ไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหรือที่ตั้งมั่นของจิตเพื่อให้เกิดความสงบแก่ผู้ปฏิบัติตามแต่จริตของตน และมีสมาธิ ๒ ประการ คือ อุปจารสมาธิ กับอัปปนาสมาธิเป็นปทัฏฐาน คือ เป็นเหตุใกล้ ทำให้เกิดฌาน เรียกว่า สมาบัติ ๘ หรือสมาบัติ ๙ ^{๒๕} ในบรรดาอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น อารมณ์กรรมฐานที่จะทำให้จิตสงบจนเข้าถึงอัปปนาฌานมีเพียง ๓๐ อย่างเท่านั้น คือ

๑. กสิณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ รวม ๑๑ กรรมฐานนี้ ทำให้สำเร็จตั้งแต่ปฐมฌานถึงปัญจฌาน รวม ๕ ฌาน

๒. อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑ รวม ๑๑ กรรมฐานนี้ ทำให้สำเร็จเพียงปฐมฌานอย่างเดียวเท่านั้น

๓. เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓ กรรมฐานนี้ทำให้สำเร็จรูปฌานเบื้องต้น ๔ เว้นรูปปัญจฌาน

๔. ส่วนผู้เจริญ อุเบกขาพรหมวิหาร ย่อมได้รูปปัญจฌานอย่างเดียว

๕. สำหรับ อรูปกรรมฐาน ๔ ย่อมทำให้สำเร็จอรูปฌาน ๔ โดยเฉพาะ ๆ

ส่วนอัปปนาภาวนานั้นได้ในกรรมฐาน ๓๐ ที่ทำให้จิตสงบจนเข้าถึงอัปปนาฌาน ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ พรหมวิหาร ๔ และอรูปกรรมฐาน ๔

ผู้ที่จะได้ฌานต้องทำความชำนาญ ๕ อย่าง ที่เรียกว่า วสี และรักษามานไม่ให้เสื่อมรูปฌาน ๕ ฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ฌานที่เป็นรูปาวจร ได้แก่

๑. ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

๒. ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ ประกอบด้วย วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

๓. ตติยฌาน ฌานที่ ๓ ประกอบด้วย ปีติ สุข เอกัคคตา

๔. จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ ประกอบด้วย สุข เอกัคคตา

๕. ปัญจฌาน ฌานที่ ๕ ประกอบด้วย อุเบกขา เอกัคคตา

ดังนั้นผลของสมถกรรมฐาน จึงมีจุดมุ่งหมาย คือ การทำให้จิตสงบและตั้งมั่น สามารถทำให้บรรลुरुูปฌาน อรูปฌาน หรือได้ฌานสมาบัติเท่านั้น ^{๒๖} มีอานิสงส์ของการฝึก ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

^{๒๕} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณิ**, หน้า ๒๓๔-๒๓๙.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสะเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๘๕.

๒. ทำให้เกิดเป็นบาทฐานของวิปัสสนา
๓. ทำให้เกิดโลกียอภิญญา ๕ ประการ
๔. ทำให้เกิดเป็นพรหม
๕. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี^{๒๗}

ดังนั้น รูปฌาน ๔ นี้ จึงเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของพระอริยวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ ไม่ใช่ธรรมเครื่องขัดเกลากิเลส^{๒๘} ซึ่งมีอานิสงส์ของการฝึก ๕ ประการ ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น แต่หากบุคคลใดต้องการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นออกจากทุกข์ ในหลักสมถรูปฌาน ๔ นี้ก็เป็นบาทฐานให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ด้วยการเจริญสมถยานิก^{๒๙} คือ การทำฌานให้เกิดขึ้นจนมีสี ๕ อย่างคล่องแคล่ว ครั้นเมื่อจิตถอนออกจากฌานแล้ว ให้ทำการพิจารณาด้วยหลักวิปัสสนาว่า แม้ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่สามารถไปบังคับให้อยู่ในฌานได้ตลอด เพราะผู้ปฏิบัติเห็นความเป็นพระไตรลักษณ์ของ อนิจจัง ทุกขัง อนตตา จิตนั้นจะหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น ในโลกจากสิ่งสมมติที่บัญญัติขึ้น

๓.๖ การเจริญวิปัสสนายานิก

วิปัสสนายานิก แปลว่า ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน เรียกเต็มเพื่อย้ำความหมายให้หนักแน่นว่า สุทธวิปัสสนายานิก แปลว่า ผู้มีวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นยาน หมายถึง ผู้ที่เริ่มปฏิบัติด้วยเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว โดยไม่เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใด ๆ มาก่อนเลย แต่เมื่อเจริญวิปัสสนา คือใช้ปัญญาพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทางแล้ว จิตก็สงบขึ้น เกิดมีสมาธิตามมาเอง

ในตอนแรก สมาธิที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ ซึ่งเป็นสมาธิอย่างน้อยสุดเท่าที่จำเป็น เพื่อให้วิปัสสนาดำเนินต่อไป ดังที่กล่าวว่า “ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้” แม้ผู้ได้ขณิกสมาธิอยู่แล้ว มาปฏิบัติวิปัสสนา ก็เรียกว่าวิปัสสนายานิกอยู่นั่นเอง เพราะตามปกติ ในชีวิตประจำวัน คนทั่ว ๆ ไป ย่อมได้ขณิกสมาธิกันบ้างแล้ว ไม่มากก็น้อย ในโอกาสที่จิตใจสงบหรือแน่วแน่ ด้วยการทำงานหรือเหตุแวดล้อมบางอย่าง ดังนั้น แม้จะเคยได้ขณิกสมาธิมาแล้ว ด้วยอำนาจต่าง ๆ เช่น พ้นจิตติ เป็นต้น ก็ถือว่ารวมอยู่ในจำพวกผู้ไม่เคยฝึกเจริญสมาธิมาก่อนเหมือนกัน

เมื่อผู้เป็นวิปัสสนายานิกเจริญวิปัสสนาต่อ ๆ ไป สมาธิก็พลอยได้รับการฝึกอบรมไป

^{๒๗} คุรยละเอียดใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสรี), *อานาปานสติภาวนา*, หน้า ๖๒.

^{๒๘} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐.

^{๒๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๑*, แปลโดย พระคันธสาราภังค์ หน้า ๖๒.

ด้วย ถึงตอนนี้อาจเจริญวิปัสสนาด้วยอุปการสมาธิ สมาธิจะแน่วแน่ หรือสมาธิจะถึงฌาน ก็ได้จนถึงที่สุด เมื่อถึงขณะที่บรรลุผล สมาธินั้นก็จะแน่วแน่สนิทเป็นอัปนาสมาธิ อย่างน้อยถึงระดับปฐมฌาน^{๓๐}

วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นรูปนามที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติเสียสิ้น และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุกะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจสัญญาวิปาสสุวิปาส อตตสัญญาวิปาสเสีย ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต^{๓๑}

การเจริญวิปัสสนายานิก หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นยาน โดยอาศัยขณิกสมาธิ ที่มีเฉพาะอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะนั้น ๆ เป็นการเจริญปัญญา เข้าไปรู้ในสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง คือ รู้แจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยมีองค์ธรรมดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------|--------------------|
| ๑. ขั้น ๕ | ๒. อายุตนะ ๑๒ |
| ๓. ธาตุ ๑๘ | ๔. อินทรีย์ ๒๒ |
| ๕. อริยสัจ ๔ | ๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ |
| ๗. ไตรลักษณ์ | ๘. อนุสสนา ๓ |

๓.๖.๑ ขั้น ๕

คำว่า ขั้น แปลว่า กอง มี ๕ กอง คือ ๑.รูปขั้น (กองรูป) ๒.เวทนาขั้น (กองเวทนา) ๓.สัญญาขั้น (กองสัญญา) ๔.สังขารขั้น (กองสังขาร) ๕.วิญญาณขั้น (กองวิญญาณ)^{๓๒}

๑. รูปขั้น (กองรูป) เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายเมื่อได้กระทบกับวิโรคปัจจัย คือ เหตุที่ไม่ถูกกัน ได้แก่ ความเย็น ความร้อน หิวข้าว กระจายน้ำ ยุ้ง รื่น เหลือบ ไร ลม แดด งูกัด ของแข็ง เป็นต้น

รูปขั้นนี้มี ๒๘ รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ และอุปาทายรูป ๒๔ อุปาทายรูป คือ รูปที่อิงอาศัยมหาภูตรูป ๔ เช่น สี เสียง กลิ่น รส โสภณูปการมณ^{๓๓} เป็นต้น

^{๓๐} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), อานาปานสติภาวนา, หน้า ๖๓.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๕.

^{๓๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน, พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถที่ปณี, พิมพ์ครั้งที่ ๓, แปลโดย พระคันธสาราภิวรค์, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐๕.

๒. เวทนาชั้น (กองเวทนา) เป็นนามธรรมที่เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเสวยอารมณ์ คือ มีความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส และโทมนัส

๓. สัญญาชั้น (กองสัญญา) เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะจำอารมณ์ เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น สัญญาชั้นจะจำอารมณ์ที่วิญญาณกำลังรับอยู่ และจะทำหน้าที่กำหนดหมายอารมณ์นั้น ๆ เอาไว้ในขณะนั้นด้วยเพื่อความจำได้ สัญญาชั้นจำแนกไปตามอารมณ์ที่จดจำได้ ๖ คือ สัญญาจำรูป สัญญาจำเสียง สัญญาจำกลิ่น สัญญาจากรส สัญญาจำสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น และสัญญาจำธรรมารมณ์

๔. สังขารชั้น (กองสังขาร) คำว่าสังขาร มีความหมายหลายอย่าง

หมายถึง กุศลและอกุศล

เช่นคำว่า “สังขารทั้งหลายมีเพราะอวิชชาเป็นปัจจัย”

หมายถึง การชักชวนหรือความพยายาม

เช่นคำว่า “จิตเป็นอสังขาริก จิตเป็นสสังขาริก”

หมายถึง สังขตธรรม คือ ธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยปรุงแต่ง

เช่นคำว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ”

ส่วนสังขารที่มาจากคำว่า “สังขารชั้น” นี้ หมายถึงนามธรรมที่เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น (ยกเว้นเวทนาชั้นและสัญญาชั้น) อันมีลักษณะปรุงแต่งวิญญาณชั้น ในขณะที่วิญญาณชั้นกำลังรับรู้อารมณ์อยู่ สังขารชั้นจะปรุงแต่งวิญญาณให้เป็นไปตามตน คือ เมื่อสังขารฝ่ายดีหรือชั่วที่เกิดขึ้นแล้วก็ทำให้รู้ว่าเป็นจิตดีหรือจิตชั่ว ธรรมชาติที่จัดว่า อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) กุกกุจจะ (ความหงุดหงิดรำคาญ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่ท้อถอย) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) สังขารชั้นเหล่านี้เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตฝ่ายอกุศลทำให้สำเร็จการทำงานของอกุศล มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น

สังขารชั้นฝ่ายกุศลจะปรุงแต่งจิตให้สำเร็จการทำงานของกุศล มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ธรรมชาติที่เป็นสังขารชั้นฝ่ายกุศล ได้แก่ อโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ (ความไม่โกรธ) อโมหะ (ความไม่หลง) เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ศรัทธา สติ ปัญญา เป็นต้น

๕. วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ) ได้แก่จิต จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ วิญญาณหรือจิตมี ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ จะแสดงเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑) ธรรมชาติที่รู้รูปารมณ์ คือ สี ต่าง ๆ ทางตา ชื่อว่า จักขุวิญญาณ ตาเห็นรูป

๒) ธรรมชาติที่รู้สัทธารมณ์ คือ เสียงต่าง ๆ ทางหู ชื่อว่า โสทวิญาณ หูได้ยินเสียง

๓) ธรรมชาติที่รู้คันธารมณ์ คือ กลิ่นต่าง ๆ ทางจมูก ชื่อว่า ฆานวิญญาณ จมูกรู้กลิ่น

๔) ธรรมชาติที่รู้สสารมณ คือ รสต่าง ๆ ทางลิ้น ชื่อว่า ชิวหาวิญญาน ลิ้นรู้รส

๕) ธรรมชาติที่รู้โณภูมัพพารมณ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่มากระทบทางกาย ชื่อว่า กายวิญญาน กายรู้สิ่งที่มากระทบสัมผัส

๖) ธรรมชาติที่รู้ารมณได้ทั้ง ๖ คือ รู้สีกทางตา ได้ยินทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รู้รสทางลิ้น รู้เย็น ร้อน อ่อน-แข็ง ทางกาย รู้คิดนึกทางใจ ชื่อว่า มโนวิญญาน = ใจรู้ นึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ถ้าน้อมใจไปคิดถึงบุญกุศล เรียกว่า กุศลจิต ถ้าน้อมคิดไปถึงบาปอกุศล เรียกว่า อกุศลจิต^{๓๔}

สังเคราะห์ชั้น ๕ เข้าในปรมัตถธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน รูปขั้นสังเคราะห์ เข้าได้ในรูปปรมัตถ์ วิญญานขั้นสังเคราะห์เข้าได้ในจิตปรมัตถ์ นามขั้น ๓ คือ เวทนา สัญญาและสังขาร สังเคราะห์เข้าได้ในเจตสิกปรมัตถ์ ส่วนนิพพานไม่สังเคราะห์เป็นขั้นใด ๆ นิพพานเป็นชั้นวิมุตติ คือ พ้นจากความเป็นขั้น

๓.๖.๒ อายตนะ ๑๒

อายตนะ มีความหมายหลายอย่าง เช่น หมายความว่า เป็นที่ต่อ หรือที่เกิดเป็นที่ประชุมรวม หรือเป็นที่ทำให้วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ

อายตนะที่มีความหมายว่า เป็นที่ต่อหรือเป็นที่เกิดขึ้นนั้น เช่น จักขุประสาท คือ จักขวยตนะ (ตา) กับรูปารมณ คือ รูปายตนะ (สีต่างๆ) มากระทบเข้า จึงทำให้จักขุวิญญาน (การเห็นรูป) ซึ่งได้แก่ มนายตนะ เกิดขึ้นพร้อมด้วยเจตสิกที่ประกอบกับจักขุวิญญานนั้น โดยเหตุนี้จึงเรียกอายตนะว่า เป็นที่ต่อหรือที่เกิด

อายตนะที่มีความหมายว่า เป็นที่ประชุมรมนั้น เช่น การเห็นรูปที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งหนึ่ง จะต้องประกอบด้วยอายตนะประชุมกัน ๔ อย่าง คือ

๑. รูปายตนะ (รูปารมณ)
๒. จักขวยตนะ (จักขุประสาท)
๓. มนายตนะ (จักขุวิญญาน)
๔. ธัมมายตนะ (ธัมมารมณ)^{๓๕}

โดยเหตุนี้จึงเรียกอายตนะว่าเป็นที่ประชุม แม้ทวารอื่น ๆ สำหรับทางปัญจทวาร ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ส่วนทางมโนทวาร ได้แก่เฉพาะ มนายตนะกับธัมมายตนะ เพียง ๒

^{๓๔} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๙.

^{๓๕} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา, หน้า ๙๐.

อายตนะ เท่านั้น

อายตนะที่มีความหมายว่า ทำให้วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏนั้น หมายความว่า สภาพธรรมแห่งอายตนะ ๑๒ นี้เอง ที่ท่องเที่ยววนเวียนอยู่อย่างไม่รู้จักจบสิ้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน หรือผู้หญิงผู้ชายคนใดคนหนึ่ง เป็นผู้ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ที่แท้ก็คือ อายตนะนี้เอง เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดขั้น ๕ อันหาเบื้องต้นและที่สุดไม่ได้ โดยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “สังสารทุกข์”

๑. อายตนะ ๑๒ แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖

ชื่อและองค์ธรรมของอายตนะภายใน

- ๑) จักขวยตนะ องค์ธรรม ได้แก่ จักขุประสาท (ตา)
- ๒) โสตายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ โสตประสาท (หู)
- ๓) ฆานายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ ฆานประสาท (จมูก)
- ๔) ชิวหายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาประสาท (ลิ้น)
- ๕) กายายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ กายประสาท (กาย)
- ๖) มนายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑^{๓๖}

ชื่อและองค์ธรรมของอายตนะภายนอก

- ๑) รูปายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ รูปารมณ (สีต่างๆ)
- ๒) สัททายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ สัททารมณ (เสียงต่างๆ)
- ๓) คันธายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ คันธารมณ (กลิ่นต่างๆ)
- ๔) รสายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ รสารมณ (รสต่างๆ)
- ๕) โผฏฐัพพายตนะ องค์ธรรมได้แก่ โผฏฐัพพารมณ (เย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง)
- ๖) ัมมายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน ๑^{๓๗}

๒. สงเคราะห์อายตนะ ๑๒ โดยความเป็นรูปนาม ดังนี้

- ๑) อายตนะภายในและภายนอก ตั้งแต่หมายเลข ๑ - ๕ เป็นรูปธรรมล้วน ๆ
- ๒) มนายตนะ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ เป็นนามธรรมล้วน ๆ
- ๓) ัมมายตนะ เป็นนามรูปปะปนกัน คือ เจตสิก กับนิพพาน เป็น นามส่วนสุขุม

รูป ๑๖ เป็นรูป

๓.๖.๓ ชาติ ๑๘

^{๓๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑-๓/๑-๔.

^{๓๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔-๘/๔-๖.

ธาตุ หมายถึง สภาวะธรรม ที่ทรงไว้ซึ่งสภาพและลักษณะของตน โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรือวิปริตแปรผันเป็นอย่างอื่น เช่น สภาวะใดทางไว้ซึ่งความแข็ง สภาวะนั้นหรือธรรมชาตินั้นเรียกว่า ธาตุดิน สภาวะใดที่ทรงไว้ซึ่งความร้อน สภาวะนั้นหรือธรรมชาตินั้นเรียกว่า ธาตุไฟ ดังนี้ เป็นต้น การที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสภาวะธรรมทั้งหลาย โดยยกขึ้นสู่ธาตุนั้น ก็เพื่อประโยชน์ให้รู้ว่า สภาวะธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมีอยู่ ทรงอยู่เป็นอยู่เองตามเหตุปัจจัย หาได้มีใครหรือผู้ใดมาทำให้เป็นเช่นนั้นไม่ สภาวะธรรมเหล่านั้นมีอยู่เอง เป็นอยู่เองโดยความเป็นธรรมชาติ ปราศจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงบัญญัติศัพท์เรียกว่า “ธาตุ”

๑. สภาวะธรรมจัดเป็นธาตุได้ ๑๘ อย่าง คือ

- | | |
|---------------------------|--|
| ๑) จักขุธาตุ (รูป) | ได้แก่ ประสาทตา |
| ๒) รูปธาตุ (รูป) | ได้แก่ สีต่าง ๆ |
| ๓) จักขุวิญญาณธาตุ (นาม) | ได้แก่ การเห็น |
| ๔) โสตรธาตุ (รูป) | ได้แก่ ประสาทหู |
| ๕) สัทธาธาตุ (รูป) | ได้แก่ เสียงต่าง ๆ |
| ๖) โสตวิญญานธาตุ (นาม) | ได้แก่ การได้ยิน |
| ๗) ฆานธาตุ (รูป) | ได้แก่ ประสาทจมูก |
| ๘) คันธธาตุ (รูป) | ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ |
| ๙) ฆานวิญญานธาตุ (นาม) | ได้แก่ การรู้จักกลิ่น |
| ๑๐) ชิวหาธาตุ (รูป) | ได้แก่ ประสาทลิ้น |
| ๑๑) รสธาตุ (รูป) | ได้แก่ รส |
| ๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ (นาม) | ได้แก่ การรู้รส |
| ๑๓) กายธาตุ (รูป) | ได้แก่ ประสาทกาย |
| ๑๔) โผฏฐัพพธาตุ (รูป) | ได้แก่ ความเย็นร้อน อ่อนแข็งหย่อนตึง |
| ๑๕) กายวิญญานธาตุ (นาม) | ได้แก่ การรู้เย็นร้อน อ่อนแข็งหย่อนตึง |
| ๑๖) มโนธาตุ (นาม) | ได้แก่ ปัญจทวาราชวักขณจิต ๑ สัมปฏิจฉณจิต ๒ |
| ๑๗) ัมมธาตุ (นามรูป) | ได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน |
| ๑๘) มโนวิญญานธาตุ (นาม) | ได้แก่ จิต ๗๖ ดวง (เวทนา ๑๐ มโนธาตุ ๓) ^{๓๘} |

สังเคราะห์ธาตุ ๑๘ โดยความเป็นนามรูป

ธาตุ ๑๘ นี้ เมื่อสังเคราะห์ลงในสภาวะธรรมแห่งรูปนามแล้ว ได้ดังนี้ คือ เป็นรูปล้วน ๆ

^{๓๘} อภิ.ธ. (ไทย) ๓๖/๔/๑๓๖.

๑๐ ธาตุ เป็นนามล้วน ๆ ๗ ธาตุ เป็นทั้งรูปทั้งนาม ๑ ธาตุ คือ ัมมธาตุ

๓.๖.๔ อินทรีย์ ๒๒

อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ หรือเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกันกับตน หรือเป็นใหญ่ในกิจการนั้น ๆ อุปมาเหมือนผู้ใหญ่บ้าน มีความเป็นใหญ่ในหมู่บ้านคอยดูแลทุกข์สุข ปกครองคนที่อยู่ในหมู่บ้าน

๑. สภาวะธรรมจัดเป็นอินทรีย์ ๒๒ อย่าง คือ

- | | | |
|------------------------------|--------|-----------------------------------|
| ๑) จักขุอินทรีย์ | ได้แก่ | ประสาทตา |
| ๒) โสติดินทรีย์ | ได้แก่ | ประสาทหู |
| ๓) ฆานินทรีย์ | ได้แก่ | ประสาทจมูก |
| ๔) ชิวหินทรีย์ | ได้แก่ | ประสาทลิ้น |
| ๕) กายินทรีย์ | ได้แก่ | ประสาทกาย |
| ๖) มนินทรีย์ | ได้แก่ | จิตต่างๆ |
| ๗) บุริสสินทรีย์ | ได้แก่ | ภาวะที่แสดงความเป็นชาย |
| ๘) อิตถินทรีย์ | ได้แก่ | ภาวะที่แสดงความเป็นหญิง |
| ๙) ชีวิตินทรีย์ | ได้แก่ | ธรรมชาติที่ทำให้รูปนามดำรงอยู่ได้ |
| ๑๐) สุขินทรีย์ | ได้แก่ | สุขเวทนา |
| ๑๑) ทุกขินทรีย์ | ได้แก่ | ทุกขเวทนา |
| ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ | ได้แก่ | โสมนัสเวทนา |
| ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ | ได้แก่ | โทมนัสเวทนา |
| ๑๔) อุpekขินทรีย์ | ได้แก่ | อุเบกขาเวทนา |
| ๑๕) สัทธินทรีย์ | ได้แก่ | ศรัทธา ความเชื่อ |
| ๑๖) วิริยินทรีย์ | ได้แก่ | ความเพียร |
| ๑๗) สตินทรีย์ | ได้แก่ | ความระลึกได้ |
| ๑๘) สมาธิินทรีย์ | ได้แก่ | ความตั้งมั่นในอารมณ์เดียวแห่งจิต |
| ๑๙) ปัญญินทรีย์ | ได้แก่ | ปัญญา |
| ๒๐) อนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ | ได้แก่ | ปัญญาในโสดาปัตติมรรค |
| ๒๑) อัญญินทรีย์ | ได้แก่ | ปัญญาในโสดาปัตติผลถึงอรหัตตมรรค |

๒๒) อัญญาตาวินทริย์ ได้แก่ ปัญญาในอรหัตผล^{๓๙}

๓.๖.๕ อริยสัจ ๔

อริยสัจธรรม คือ ธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยะ พระอริยะเจ้าทั้งหลายย่อมแทงตลอดถึงอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ นี้ เป็นธรรมที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงเข้าไปรู้แจ้งความจริง ในอริยสัจ ๔ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วบุคคลนั้นจะกลายเป็นผู้ประเสริฐ คือเป็นพระอริยะบุคคล มีพระโสดาบันเป็นต้น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คนทั้งหลายเห็นเป็นของน่ารัก น่าปรารถนา แต่พระอริยะเห็นเป็นทุกข์ ปัญญาที่เข้าไปรู้ถึงอริยสัจ ๔ นี้ เป็นปัญญาที่ทำลายอาสวะกิเลส เพราะฉะนั้นสัตว์โลกจะถึงความบริสุทธิ์ได้ ก็เพราะปัญญาที่เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ นี้เท่านั้น ข้อปฏิบัติที่จะทำให้เกิดปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือ เริ่มต้นที่การเจริญสติปัญญานั้นเอง อริยสัจ ๔ ได้แก่

๑. ทุกขสัจ ความจริง คือ ทุกข์ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นความจริงนั้น ถูกเบียดเบียน อยู่เสมอ ถูกทำให้เร่าร้อนอยู่เป็นนิตย์ มีความผันแปรเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและถูกปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็จะดับลง

ตามนัยพระสูตร องค์ธรรมของทุกขสัจ ได้แก่

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| ๑) ขาติ (ความเกิด) | ๒) ชรา (ความแก่) |
| ๓) มรณะ (ความตาย) | ๔) โสกะ (ความเศร้าโศก) |
| ๕) ปริเทวะ (ความรำไห่รำพัน) | ๖) ทุกขะ (ความทุกข์กาย) |
| ๗) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) | ๘) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) |
| ๙) การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก | ๑๐) ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก |
| ๑๑) ความไม่ได้ตามปรารถนา | ๑๒) โดยย่อแล้ว ได้แก่ รูปนาม |

อันตัณหาและทิฏฐิยึดไว้เป็นอารมณ์นั้นเองเป็นทุกข์ สรุปลแล้วรวมเป็นทุกข์ ๑๒ กอง เหล่านี้ ตามนัยพระอภิธรรม องค์ธรรมของทุกขสัจ ๑๖๐ ประการ คือ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้นโลภะ) รูป ๒๘ โดยย่อแล้ว ได้แก่ รูปนาม

๒. สมุทยสัจ ความจริงคือ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หมายถึง ธรรมชาติที่ประมวลเอาทุกข์สัจทั้งหลายไว้ แล้วเป็นเหตุให้ทุกข์ปรากฏเกิดขึ้น และกักขังสัตว์ไว้มิให้พ้นไปจากสังสารทุกข์

ตามนัยพระสูตร สมุทยสัจ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

^{๓๙} อภิ.ธ. (ไทย) ๓๖/๖/๑๓๗.

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๐-๑๓๒/๑๑๘-๑๒๑.

ตามธรรมดาปุณฺณเมื่อเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และสภาพธรรมต่าง ๆ มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วค้นหา ความยินดี พอใจในอารมณ์นั้น ๆ ย่อมเกิดขึ้น

- ๑) ความยินดีติดใจในรูปารมณฺ์ เรียกว่า รูปตัณหา
- ๒) ความยินดีติดใจในสัททารมณฺ์ เรียกว่า สัททตัณหา
- ๓) ความยินดีติดใจในคันธารมณฺ์ เรียกว่า คันธตัณหา
- ๔) ความยินดีติดใจในรสารมณฺ์ เรียกว่า รสตัณหา
- ๕) ความยินดีติดใจในโผฏฐัพพารมณฺ์ เรียกว่า โผฏฐัพพตัณหา
- ๖) ความยินดีติดใจในธัมมารมณฺ์ คือ สภาพธรรมต่าง ๆ ที่เรียกว่า ธัมมตัณหา^{๔๑}

กามตัณหา คือ ความยินดีติดใจในอารมณ์ ๖ มีรูปารมณฺ์ เป็นต้น และติดอยู่ในอารมณ์ ๖ นั้นด้วย แต่ไม่ประกอบด้วยสัสสตทิฐิ (เห็นว่าเที่ยง) และอุจเฉททิฐิ (เห็นว่าขาดสูญ)

ภวตัณหา ได้แก่ ตัณหา คือ ความยินดีติดใจในอารมณ์ ๖ ที่เป็นไปพร้อมด้วย สัสสตทิฐิ คือ เห็นว่าเที่ยง หมายถึง ผู้ที่มีความเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสภาพธรรมต่าง ๆ ที่ตนกำลังได้รับอยู่นี้ ตั้งอยู่เป็นนิจ ไม่สูญหาย ไม่เข้าใจว่ามีการเกิดดับ

มีความยินดีติดใจใน กามภพ คือ การได้เกิดเป็นมนุษย์และเทวดา
 มีความยินดีติดใจใน รูปภพ คือ การได้เกิดเป็นรูปพรหม
 มีความยินดีติดใจใน อรูปภพ คือ การได้เกิดเป็นอรูปพรหม
 มีความยินดีติดใจใน ฌานสมาบัติ คือ การได้รูปฌาน อรูปฌาน
 มีความยินดีติดใจใน สัสสตทิฐิ คือ เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายมีตัวตนอยู่ และตัวตนนี้ไม่สูญหาย ตัวตนที่อยู่ในร่างกายมนุษย์เมื่อตายไปแล้ว ตัวตนนั้นก็ไปเกิดเป็นมนุษย์อีก ตัวตนที่อยู่ในร่างกายของสัตว์เดียรัจฉานก็เช่นเดียวกัน เมื่อตายแล้วก็ไปเกิดเป็นสัตว์นั้น ๆ อีก

วิภวตัณหา ได้แก่ ตัณหา คือ ความปรารถนาในการขาดสูญ ความยึดติดใจในอารมณ์ ๖ ที่เป็นไปพร้อมด้วยอุจเฉททิฐิ หมายถึง ผู้ที่มีความเห็นว่า สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหลายในสัตว์โลกนี้มีตัวตนอยู่ และตัวตนนี้ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอดเวลา ย่อมสูญหายไป แล้วมีความยินดีติดใจในอารมณ์นั้น หรือมีความเห็นว่า ไม่มีใคร ๆ ทั้งสิ้น เมื่อตายแล้วก็สูญหายไปไม่เกิดอีก แล้วมีความยินดีติดใจในความเห็นนั้น

๓. นิโรธสัจ คือ ธรรมที่เป็นความดับทุกข์ หรือธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ได้แก่ พระนิพพาน การดับทุกข์นั้น หมายถึง ดับสมุทัย เพราะทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ เมื่อจะดับผล ก็ต้องดับเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัวสมุทัย

^{๔๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑-๑๒๓.

พระนิพพานมีความเป็นไปดังนี้ คือ

- ๑) เป็นธรรมที่ออกจากทุกข์ทั้งปวง
- ๒) เป็นธรรมที่สงัดจากกิเลสและทุกข์
- ๓) เป็นธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง
- ๔) เป็นธรรมที่ไม่มีความตาย
- ๕) เป็นธรรมที่ไม่มีนิमितเครื่องหมายปรากฏ คือ ไม่มีรูปนามขั้น ๕ นั้นเอง

๔. มรรคสังค คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นข้อปฏิบัติที่นำสัตว์ให้ออกจากทุกข์ เป็นธรรมที่ทำให้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ คือ ทำให้ถึงพระนิพพาน

มรรคสังค ได้แก่ อริยมรรค มีองค์ ๘ คือ

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| ๑) สัมมาทิฐิ | ความเห็นชอบ |
| ๒) สัมมาสังกัปปะ | ความดำริชอบ |
| ๓) สัมมาวาจา | เว้นวจีทุจริต ๔ |
| ๔) สัมมากัมมันตะ | เว้นกายทุจริต ๓ |
| ๕) สัมมาอาชีวะ | เว้นมิจฉาอาชีวะ |
| ๖) สัมมาวายามะ | ความเพียรชอบ |
| ๗) สัมมาสติ | ความระลึกชอบ |
| ๘) สัมมาสมาธิ | ความตั้งใจชอบ ^{๔๒} |

พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ อริยสัจ ๔ จึงสอนอริยสัจ ๔ ตามที่พระองค์ตรัสรู้เพื่อประโยชน์จะให้ความจริงของสภาวะธรรมที่มีอยู่เป็นอยู่ ในอริยสัจ ๔ นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงทุกขสังขไว้เป็นอันดับแรก เพราะทุกข์เป็นของหายาบ รุ่ง่ายเป็นของจริงที่มีอยู่ทั่วไป พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงให้สัตว์ทั้งหลายได้กำหนดรู้ของจริง คือ ทุกข์เป็นอันดับแรก

เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นทุกข์แล้ว จึงสาวไปหาเหตุว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็จะพบความจริงว่า ตัณหาอันเป็นตัวสมุทัยนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงสมุทัยสังขเป็นอันดับ ๒

เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นโทษของสมุทัยคือตัณหาแล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายความกำหนัดยินดีในทุกข์ เมื่อตัณหาคือความกำหนัดยินดีถูกคลายออกแล้ว พระนิพพานก็ปรากฏเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงแสดงนิโรธสังขเป็นอันดับที่ ๓

เมื่อเกิดปัญญายังลงเห็นธรรมที่ดับทุกข์ คือ นิโรธแล้ว จึงกลับมารู้เหตุคือ ข้อปฏิบัติที่

^{๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

ทำให้ดำเนินมาถึงธรรมที่ดับทุกข์ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงมรรคสังคายเป็นอันดับ ๔

๓.๖.๖ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท หมายความว่า ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น คือ ธรรมที่เป็นผลอาศัยธรรมที่เป็นเหตุ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ธรรมที่เป็นผลเกิด

ปฏิจจสมุปบาท เป็นธรรมที่ลึกซึ้งมาก เพราะกล่าวถึงความเป็นเหตุเป็นผลกันอย่างสมบูรณ์ที่สุด การที่สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด เพราะไม่รู้จักปฏิจจสมุปบาท คนที่รู้จักปฏิจจสมุปบาทมีความเข้าใจในการหมุนเวียนโดยความเป็นเหตุเป็นผลขององค์ปฏิจจสมุปบาทแล้ว จะทำให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏได้

ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ปฏิจจสมุปบาทสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดง การเกิดขึ้นขององค์ปฏิจจสมุปบาท สืบต่อกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลดังนี้

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรา มรณะ โสกะ (ความเศร้าโศก)

ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงมีความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้^{๔๓}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงการดับลงขององค์ปฏิจจสมุปบาท ดังต่อไปนี้

เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ	สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ	วิญญาณจึงดับ
เพราะวิญญาณดับ	นามรูปจึงดับ

^{๔๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒.

เพราะนามรูปดับ	สหายตนะจึงดับ
เพราะสหายตนะดับ	ผัสสะจึงดับ
เพราะผัสสะดับ	เวทนาจึงดับ
เพราะเวทนาดับ	ตัณหาจึงดับ
เพราะตัณหาดับ	อุปาทานจึงดับ
เพราะอุปาทานดับ	ภพจึงดับ
เพราะภพดับ	ชาติจึงดับ
เพราะชาติดับ	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ

อุปายาสจึงดับความดับแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ มีด้วยกันประการฉะนี้^{๔๔}

เพื่อการศึกษาปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจ ได้แบ่งปฏิจจสมุปบาทออกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

๑. อัทธา หรือกาล ๓
๒. ปฏิจจสมุปบาทองค์ ๑๒
๓. ประเภทหรืออาการ ๒๐
๔. สันธิ หรือการสืบท่อ ๓
๕. สังเขปหรือหมวด ๔
๖. วัฏฏะ คือ การหมุนเวียนในสังสารวัฏ ๓
๗. มูล หรือที่ตั้งของกิเลส ๒
๘. ภาวจักร คือ ล้อของภพ^{๔๕}

ในบรรดาหัวข้อต่าง ๆ เหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทองค์ ๑๒ นับว่าสำคัญมากเพราะบุคคลที่จะศึกษา ปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจได้ดั่งนั้น ต้องเข้าใจความหมายขององค์ ๑๒ แต่ละองค์ ๆ และต้องเข้าใจความเป็นไปขององค์ ๑๒ ว่า หมุนเวียนกันอย่างไร

๓.๖.๗ ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ อย่าง ลักษณะโดยทั่วไปของสังขารธรรม ไม่ว่า จะเป็นรูปธรรม หรือนามธรรมทั้งในสิ่งมีชีวิต และไม่มีชีวิต ย่อมแสดงถึงเครื่องหมายให้วิปัสสนาญาณรู้ได้ ๓ อย่างคือ

^{๔๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๓.

^{๔๕} ตูรายละเอียดยใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๗๕๘-๗๖๐.

๑. อนิจจลักษณะ ได้แก่ ลักษณะที่ไม่เที่ยงของนามรูป
๒. ทุกขลักษณะ ได้แก่ ลักษณะที่ทนอยู่ไม่ได้ของนามรูป
๓. อนัตตลักษณะ ได้แก่ ลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตนของนามรูป^{๔๖}

ความเป็นไปของนามรูปขั้น ๕ ที่จะปรากฏแก่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ ลักษณะนี้

- ๑) ถ้าพระโยคาวจร อบรมการปฏิบัติแรงมาด้วยศีล อนิจจลักษณะย่อมปรากฏ
- ๒) ถ้าอบรมการปฏิบัติแรงมาด้วยสมาธิ ทุกขลักษณะ ย่อมปรากฏ
- ๓) ถ้าอบรมการปฏิบัติแรงมาด้วยปัญญา อนัตตลักษณะ ย่อมปรากฏ

พระโยคาวจร ที่เป็นเหตุบุคคล เมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยถูกต้อง และวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมปรากฏและย่อมเข้าใจในไตรลักษณ์ทั้ง ๓ อย่างนี้ถึงกัน คือ

- ๑) สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์
- ๒) สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นย่อมจะเป็นอนัตตา

อารมณ์ของไตรลักษณ์อันใดอันหนึ่งนี้แหละ จะพาให้เข้าถึงพระนิพพานได้

ในวิสุทธิมรรคอรกถกฯ แสดงอารมณ์ของไตรลักษณ์ ย่อมปรากฏแก่ผู้เพ่งเบญจขันธไว้ ๔๐ ประการ คือ

๑. อนิจจลักษณะ มี ๑๐ ประการ

- | | | |
|---------------|------------|----------------------------|
| ๑) อนิจจโต | พิจารณาโดย | ความไม่เที่ยง |
| ๒) อรูปโต | พิจารณาโดย | ความไม่ยั่งยืน |
| ๓) อสารถโต | พิจารณาโดย | ความไม่มีแก่นสาร |
| ๔) จวโต | พิจารณาโดย | ความเป็นของเคลื่อนไหว |
| ๕) บุโลกโต | พิจารณาโดย | ความเป็นของแตกดับ |
| ๖) วิปริณามโต | พิจารณาโดย | ความเปลี่ยนแปลงกลับลอก |
| ๗) มรณธัมมโต | พิจารณาโดย | ความเป็นธรรมเพื่อความตาย |
| ๘) วิภาวโต | พิจารณาโดย | ความเป็นของฉิบหาย |
| ๙) สังขตโต | พิจารณาโดย | ความต้องการปรุงแต่งเนื่องๆ |

^{๔๖} พระสังฆมณฑลิกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๒.

๑๐) ปังกุโต	พิจารณาโดย	ความต้องแตกกระจัดกระจาย ^{๔๗}
๒. ทุกขลักษณะ มี ๒๕ ประการ		
๑) ทุกขโต	พิจารณาโดย	ความเป็นทุกข์
๒) ภัยโต	พิจารณาโดย	ความเป็นของน่ากลัว
๓) อิตติโต	พิจารณาโดย	ความเป็นของน่าหวาดเสียว
๔) อุปทศโต	พิจารณาโดย	ความเป็นสภาพที่ข่มเหง
๕) อุปสัคคโต	พิจารณาโดย	ความเป็นของขัดข้อง
๖) โรคโต	พิจารณาโดย	ความเป็นของเจ็บปวด
๗) อาพาธโต	พิจารณาโดย	ความเป็นสภาพที่ป่วยไข้
๘) คัณทโต	พิจารณาโดย	ความเป็นประดุจหัวผี
๙) สัลลโต	พิจารณาโดย	ความเป็นประดุจศรปักอยู่
๑๐) อฆโต	พิจารณาโดย	ความเป็นที่หาคุณไม่ได้
๑๑) อตณโต	พิจารณาโดย	ความเป็นที่ปราศจากการต้านทาน
๑๒) อเลนโต	พิจารณาโดย	ความเป็นที่พ้นจากการป้องกัน
๑๓) อสรณโต	พิจารณาโดย	ความเป็นของที่มีไม่พียง
๑๔) อาทีนวโต	พิจารณาโดย	ความเป็นธรรมที่มีแต่โทษ
๑๕) อนิฆมูลโต	พิจารณาโดย	ความเป็นมูลของความทุกข์
๑๖) วรกโต	พิจารณาโดย	ความเป็นประดุจเพชฌฆาต
๑๗) สาสวโต	พิจารณาโดย	ความเป็นไปเพื่ออาสวะ
๑๘) มารามิสสโต	พิจารณาโดย	ความเป็นเหยื่อของกิเลสमार
๑๙) ชาติธัมมโต	พิจารณาโดย	ความเป็นไปเพื่อความเกิด
๒๐) ชราธัมมโต	พิจารณาโดย	ความเป็นไปเพื่อความเสื่อม
๒๑) พยาธิธัมมโต	พิจารณาโดย	ความเป็นไปเพื่อความเจ็บไข้
๒๒) โสภธัมมโต	พิจารณาโดย	ความเป็นไปเพื่อความเศร้าโศก
๒๓) ปริเทวธัมมโต	พิจารณาโดย	ความเป็นไปเพื่อความรำไห่รำพัน
๒๔) อุปายาสธัมมโต	พิจารณาโดย	ความเป็นไปเพื่อความคับแค้น
๒๕) กิเลสธัมมโต	พิจารณาโดย	ความเป็นธรรมที่เศร้าหมอง ^{๔๘}

^{๔๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๘/๕๙๙., ตูรายละเอียดยใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ

๓. อนัตตลักษณะ มี ๕ ประการ

๑) อนัตตโต	พิจารณาโดย	ความไม่ใช่ตัวเรา
๒) พรโต	พิจารณาโดย	ความไม่ใช่ของเรา
๓) ริดตโต	พิจารณาโดย	ความเป็นของว่าง
๔) ตุจฺจนโต	พิจารณาโดย	ความที่ว่างเปล่าจากแก่นสาร
๕) สฺสญฺญโต	พิจารณาโดย	ความเป็นสภาพที่ไม่ใช่สัตว์บุคคล ^{๔๙}

สังขตธรรม และอสังขตธรรม คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ทั้งหมดนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า

สพฺเพ	สงฺขาร	อนิจฺจา
สพฺเพ	สงฺขาร	ทุกฺขา
สพฺเพ	ธมฺมา	อนตฺตา

แปลว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา” ดังนี้

๓.๖.๘ อนุปัสสนา ๓

อนุปัสสนา แปลว่า การพิจารณาเนื่อง ๆ ย่อมเกิดแก่พระโยคาวจรผู้เจริญวิปัสสนาที่ตามสังขารธรรม โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

มีวจนัตถะว่า อนิจฺจสฺส อนุปัสสนา อนิจฺจานุปัสสนา ฯ การตามพิจารณารูปนาม ที่เป็นอนิจจังอยู่เนื่อง ๆ จนอนิจลักษณะปรากฏ ชื่อว่า “อนิจฺจานุปัสสนา” หรือ อนิจฺจตฺยา อนุปัสสนา อนิจฺจานุปัสสนา ฯ การพิจารณาเห็นรูปไม่เที่ยงเนื่อง ๆ ชื่อว่า “อนิจฺจานุปัสสนา”

องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในมหากุศล มหากิริยา ญาณสัมปยุต ที่มีความเกิดดับของนามรูป เป็นอารมณ์

ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา ก็มีวจนัตถะทำนองเดียวกันกับอนิจฺจานุปัสสนา ดังนี้

อนุปัสสนา ๓ ประการนี้ ย่อมสมบูรณ์แก่ผู้เจริญวิปัสสนา ก็เข้าถึงสังขารุเปกขาญาณ เพราะความสงบจากสังขารทั้งหลาย ไม่วกกลับมามีเยื่อใยในสังขารนั้นอีก ตอนนี้นักเลสเบาบางมาก ไม่มีกำลังที่จะฉุดรั้งจิตใจให้กลับมายินดีในอารมณ์ที่จะให้เป็นไปในสังสารวัฏฏ์ได้

^{๔๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๘/๕๙๙, ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ้ยเล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๓๑๓-๓๑๕.

^{๔๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๘/๕๙๙, ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ้ยเล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๓๑๖.

ข้อนี้มีอุปมาว่า ภิกษุรูปหนึ่ง ไปหาซื้อบาตร ได้เห็นบาตรที่เจ้าของร้านนำมาให้ดู ก็มี
ความพอใจคิดว่าจะซื้อบาตรนี้ จึงตรวจดูอย่างถี่ถ้วน ได้เห็นบาตรนั้นมีรอยทะลุอยู่ ๓ รู ความพอใจ
ที่จะซื้อก็หมดไป ในความพอใจที่หมดไปนั้น ไม่ใช่ไม่พอใจในรอยทะลุ ๓ รูนั้น แต่หมดความพอใจ
ในบาตรนั้นทั้งหมด

ข้ออุปมานี้ฉันใด เมื่อพิจารณาเห็นไตรลักษณ์แล้ว ความพอใจรักใคร่ในสังขารธรรมก็
หมดลง ฉะนั้น โคตรภูญาณ และมรรคญาณ ที่เกิดต่อจากภูฐานคามินีวิปัสสนานั้นก็พ้นจาก
อารมณ์ที่เป็นสังขารธรรม ด้วยภูฐานคามินีวิปัสสนาญาณ ที่เห็นสังขารธรรมพร้อมด้วยไตรลักษณ์
เป็นอารมณ์

ผู้เจริญวิปัสสนา จึงย่อมตั้งอยู่ในอนิจจานุปัสสนา หรือทุกขานุปัสสนา หรืออนัตตานุปัสสนา
อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่างนี้

ในอารมณ์ทั้ง ๓ ท่านเรียกว่า “วิโมกขมุข” คือเป็นช่องทางที่จะนำออกสู่พระนิพพาน

๓.๗ การปฏิบัติในขณะฟังธรรม

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต วิมุตตายนสูตร ว่าด้วยเหตุแห่งวิมุตติ
พระพุทธเจ้าทรงตรัสเหตุของการเข้าถึงกระแสนิพพานครั้งแรก คือ บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน
จนถึงความหลุดพ้นจากอาสวะบรรลุเข้าถึงนิพพาน เป็นพระอรหันต์อันเป็นธรรมสูงสุดของ
พระพุทธศาสนา มีเหตุแห่งการบรรลุธรรม คือ ได้จากการฟังธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงหรือ
อาจารย์แสดงธรรมให้ฟัง^{๕๐}

๓.๗.๑ ความสำคัญของการฟังธรรม

การฟังในทางพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาระดับจิตใจของมนุษย์ได้สูง
สุดจนกระทั่งหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ การฟังในที่นี้ หมายถึง การฟังธรรม คือ สิ่งที่ดีงามตั้งแต่
เรื่องคุณธรรม เรื่องของการทำความดี เรื่องที่ฟังแล้วทำให้ใจสูงขึ้น การฟังธรรมจึงเป็นการฟังสิ่งที่ดี
งาม เพื่อพัฒนาจิตของผู้ฟังให้ดีขึ้นสูงขึ้น และการฟังธรรมนั้น ไม่ใช่เพียงรับคำพูดของผู้แสดงธรรม
แต่ยังเป็นการซึมซับเอาความสงบ ความรู้แจ้งที่ถ่ายทอดผ่านกระแสเสียงอันทรงธรรมมาก่อกุศลจิต
ในปัจจุบัน ทำนองเดียวกับคนในโลกชอบฟังดนตรีที่ตนโปรดไม่อึดไม่เบื่อ ผู้ปรารถนาธรรมย่อม
ชอบฟังธรรมจากผู้ทรงคุณบ่อย ๆ มิรู้หน่ายเช่นกัน แม้จะฟังซ้ำแล้วสักก็รอบก็ตามที

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดย พระคันธสา-
ราภิกวงศ์, หน้า ๓๒๖-๓๓๓.

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าเป็นผู้แสดงธรรมได้อย่างยอดเยี่ยม เมื่อพระองค์ทรงแสดงธรรมจบ จะมีผู้บรรลุธรรมขั้นต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก เราจึงคุ้นเคยกับคำว่า พุทธสาวก พุทธสาวิกา อรหันตสาวก คำว่า สาวก นี้ล้วนเป็นคำที่บ่งถึง ผู้ฟัง นั่นคือ บุคคลเหล่านั้นล้วนอาศัยการฟังธรรม จึงได้บรรลุธรรมตามพระพุทธเจ้าไป ดังนั้น การฟังธรรม จึงถือเป็นสิ่งสำคัญของบุคคลที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งการฝึกฝนขัดเกลาแก้ไขนิสัยในตัวเอง และในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรม นอกจากนี้ การฟังธรรม ถือเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยากสำหรับมนุษย์ มีพุทธพจน์ได้กล่าวไว้ว่า

กิจโณ มนุสสปฏิลาโม กิจฉ มจจานชีวิตัม
กิจฉ สทถมมสสวนัม กิจโณ พุทธามนุปาโท

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก การดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายาก การที่จะได้ฟังสัทธรรมก็นับว่ายาก การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นก็ยิ่งยาก^{๕๑}

การฟังพระสัทธรรมในข้อนี้ เป็นธรรมที่สามารถทำให้ผู้ฟังสามารถปฏิบัติจนหมดกิเลส เข้าสู่พระนิพพานได้ซึ่งการฟังธรรมเช่นนี้จะเกิดในยุคที่มีผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น ซึ่งการที่จะมีผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นนั้น เป็นช่วงเวลาที่น้อยมากเมื่อเทียบกับระยะเวลาที่มีทั้งหมด ในบางยุคก็ไม่มีพระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น ดังนั้นการฟังสัทธรรมจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันการฟังธรรมยังมีความสำคัญต่อการขัดเกลาตนเอง เพื่อพัฒนาระดับจิตใจ และเพื่อผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

๓.๗.๒ ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการฟังธรรม

การฟังธรรมนั้นส่งผลให้ผู้รับฟัง สามารถบรรลุผลสูงสุดได้จนกระทั่งหมดกิเลส เข้าสู่พระนิพพาน ทั้งนี้มีองค์ประกอบที่ทำให้การฟังธรรมนั้นสำเร็จหรือไม่ ดังนี้ คือ

๑. ผู้แสดงธรรมเป็นผู้มีความสามารถในการแสดงธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจได้

สามารถนำใจของผู้ฟังให้รู้แจ้งเห็นจริงตามไปได้ ในที่นี้มีพระพุทธเจ้าเป็น ผู้สูงสุด เนื่องจากพระองค์ทรงบำเพ็ญบารมีมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ก็เพื่อที่จะตรัสรู้และจะได้แสดงธรรมโปรดสัตว์ เพื่อให้หมดจากกิเลสอาสวะเข้าสู่พระนิพพาน ด้วยบุญบารมีที่สั่งสมมาเมื่อพระองค์ทรงแสดงธรรม สามารถทำให้ผู้ฟังบรรลุธรรมตามไปได้ ทั้งนี้โดยบุคลิกภาพส่วนตัวของพระองค์ ทรงมีลักษณะหลายประการที่ทำให้การแสดงธรรมประสบความสำเร็จ เช่น พระองค์เป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธา ได้ลักษณะมหาบุรุษ ๓๒ ประการ อนุพยัญชนะ ๘๐ พระองค์ อีกทั้งยังเป็นผู้มีเสียงดุษณีเสียง

^{๕๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๒/๙๐.

พรหม ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

- ๑) เป็นเสียงไม่ขัดข้อง
- ๒) เป็นเสียงผู้ฟังทราบได้ง่าย
- ๓) เป็นเสียงไพเราะ
- ๔) เป็นเสียงน่าฟัง
- ๕) เป็นเสียงกลมกล่อม
- ๖) เป็นเสียงไม่แปร่ง
- ๗) เป็นเสียงลึก
- ๘) เป็นเสียงก้องกังวาน ^{๕๒}

๒. ผู้ฟังต้องมีความพร้อมในการฟังธรรม

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตร ผู้ใดที่ได้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรม เป็นอริยบุคคล ^{๕๓} ก็เพราะถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ คือ

- ๑) เป็นผู้มีศรัทธา คือ มีความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
- ๒) เป็นผู้ที่มีวาระจิตถึงธรรมอันยิ่ง
- ๓) เป็นผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้า
- ๔) เป็นผู้ที่มีสภาวะธรรมถึงพร้อม

ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ เมื่อได้รับฟังพระธรรมเทศนา จากพระพุทธเจ้าไม่นานนักก็ย่อมบรรลุธรรมได้ ดังเช่น อุบาสก ๕ คน มาฟังธรรมกับพระพุทธเจ้า แต่ก็ได้ผลต่างกัน อุบาสกคนหนึ่งนั่งหลับ คนหนึ่งนั่งขีดเขียนแผ่นดิน คนหนึ่งเขย่าต้นไม้ คนหนึ่งแหงนคอดูอากาศ อีกคนหนึ่งฟังธรรม โดยเคารพ คนทั้ง ๔ นั้น ไม่ได้รับผลจากการฟังธรรม ไม่ได้บรรลุธรรมใดๆ เลย แต่คนสุดท้ายได้บรรลุโสดาปัตติผล ^{๕๔} ดังนั้น ความพร้อมในการฟังธรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ หากผู้ฟังไม่พร้อม มีนิวรณ์ ๕ เข้าครอบงำ มีจิตฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย จิตไม่เป็นสมาธิ การฟังธรรมก็ไม่อาจจะบรรลุผลได้

๓. อุปนิสัยของผู้ฟังที่สั่งสมมาในอดีต

^{๕๒} พุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๘๘๖/๕๓๑.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๕.

^{๕๔} พุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๖/๔๒.

ในที่นี้รวมถึงอุปนิสัยที่อาจจะเกิดขึ้นในภพก่อน ๆ จนกระทั่งอุปนิสัยในปัจจุบันมีผลต่อการฟังธรรม และได้รับผลจากการฟังธรรม ว่าจะมีได้มากน้อยเพียงไร พระพุทธเจ้าได้จัดแบ่งอุปนิสัยที่สั่งสมไว้ในภพก่อน ๆ ที่มีผลต่อการฟังธรรมไว้ดังนี้^{๕๕} คือ

๑) อุคฆัตติยบุญบุคคล คือ บุคคลที่ตรัสรู้ธรรม ขณะที่ท่านยกหัวขึ้นแสดงธรรม หมายถึง บุคคลที่เพียงแคื่อยกหัวขึ้นแสดง โดยที่ยังไม่ได้ทำการอธิบายในรายละเอียดก็สามารถเข้าใจ ปฏิบัติตามได้ จนกระทั่งสามารถบรรลุธรรม ในที่นี้มีเรื่องของพระพาหิยะเถระเป็นตัวอย่าง ท่านเป็นบุคคลที่ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าขอฟังธรรม ในขณะที่พระองค์กำลังเสด็จบิณฑบาต ทรงตรัสห้ามถึง ๓ ครั้ง ว่ายังไม่ใช่เวลาฟังธรรม แต่พาหิยะก็ได้อ่อนน้อมขอให้พระองค์ทรงแสดงธรรม พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงธรรมสั้น ๆ ว่า

ดูก่อนพาหิยะ เพราะเหตุนี้แล ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ดูก่อนพาหิยะ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้แล ดูก่อนพาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในกาลใด ท่านไม่มีในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข^{๕๖} เพียงเท่านี้พาหิยะก็สามารถปล่อยใจตามพุทธดำรัส จนกระทั่งบรรลุธรรมเป็น พระอรหันต์ หมตกิเลสโดยสิ้นเชิง นี่ก็เป็นตัวอย่างประการหนึ่งของบุคคลที่มีอุปนิสัยสั่งสมมาข้ามภพข้ามชาติ เปรียบเสมือนกองไฟที่มีเชื้อ มีไฟอยู่พร้อม เหลือเพียงรอคนไปจุด ไปกระตุ้นก็สามารถสว่างพริบติดได้เลย

๒) วิปจิตัญญบุคคล คือ บุคคลตรัสรู้ธรรม ต่อเมื่อท่านแจกแจงความโดยพิสดาร คือ ต้องมีการอธิบายขยายความจำแนกวิธีการ หัวข้อธรรมให้ละเอียดแล้วจึงจะเข้าใจ ปฏิบัติตาม จนกระทั่งบรรลุธรรมได้ ดังเช่นตัวอย่าง พระปัญจวัคคีย์ได้ฟังพระพุทธเจ้าตรัสว่า ชันธ ๕ เป็นอนัตตา แล้วทรงอธิบายว่าถ้าชันธ ๕ เป็นอนัตตาแล้วไซ้ ชันธ ๕ นั้นก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่อความลำบาก และจะพึงปรารถนาได้ตามใจว่าของจะเป็นอย่างนี้เกิด อย่างได้เป็นอย่างนั้นเลย พระพุทธเจ้าได้อธิบาย แจกแจงให้เห็นจนกระทั่งพระปัญจวัคคีย์ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์^{๕๗}

๓) เนยยบุคคล คือ บุคคลตรัสรู้ธรรมตามลำดับขั้นตอน ต้องเรียน ต้องสอบถาม ต้องใส่ใจโดยแยบคาย เมื่อได้ศึกษาไตร่ตรองจนเข้าใจ จึงนำไปปฏิบัติ และบรรลุธรรมได้

^{๕๕} อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๑๓๓/๓๕๐.

^{๕๖} ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/๔๙/๑๒๗.

^{๕๗} วิ.ม.อ. (ไทย) ๔/๑/๒๐/๕๒.

๔) ปทปรมบุคคล คือ บุคคลฟังมาก พุทธมาก ทรงจำมาก สอนมาก ยังไม่ตรัสรู้ธรรมในชาตินั้น

๔. การสั่งสมอุปนิสัยในปัจจุบัน

การสั่งสมนิสัยในปัจจุบันนั้นก็เป็นอีกประการหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้ฟังนั้นบรรลุธรรมหรือไม่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงบุคคลเมื่อฟังธรรมแล้ว ควรที่จะเข้าถึงธรรม ไว้ดังนี้ คือ

- ๑) บุคคลย่อมไม่เป็นผู้ลบล้างคุณท่านฟังธรรม
- ๒) เป็นผู้อันความลบล้างไม่ครอบงำ ไม่มีจิตแข่งดีฟังธรรม
- ๓) เป็นผู้ไม่แสวงโทษ ไม่มีจิตกระทบในผู้แสดงธรรม ไม่มีจิตกระด้าง
- ๔) เป็นผู้มีปัญหา ไม่โง่เขลา

บุคคลผู้มีปัญหานี้ ยังอาจแบ่งได้ ๓ ระดับ คือ

(๑) บุคคลมีปัญญาดังหม้อคว่ำ คือ ขณะฟังธรรมหรือเมื่อเลิกฟังก็ไม่ใส่ใจ เหมือนรดน้ำลงไปบนหม้อคว่ำ น้ำย่อมไหลไปไม่ขังอยู่

(๒) บุคคลมีปัญญาดังหน้าตัก คือ ขณะฟังธรรมก็ใส่ใจ เหมือนวางของไว้บนหน้าตัก พอลุกขึ้น ของนั้นก็ตกไป

(๓) บุคคลมีปัญญามาก เหมือนหม้อหงาย คือ ขณะฟังธรรมหรือเลิกฟังก็ยังใส่ใจอยู่ เหมือนเทน้ำลงไปบนหม้อ น้ำย่อมขังอยู่^{๕๘}

๕) ไม่เป็นผู้มีความถือตัวว่าเข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ^{๕๙}

สำหรับอุปนิสัยของการฟังธรรมเพื่อเข้าถึงธรรมในพุทธพจน์นี้จะเห็นว่า คนที่จะฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า หรือแม้แต่จากคนอื่นก็ตาม จะต้องไม่ลบล้าง มีความยอมรับในตัวของผู้แสดงธรรมอันจะทำให้ผู้ฟังเกิดความต้องการที่จะฟังธรรมจากผู้แสดงธรรม คือ มีความพอใจยินดีในการที่จะฟังธรรม การยอมรับ นับถือศรัทธาและทำตามผู้แสดงธรรมนั้น ผู้ฟังจำเป็นต้องมีศรัทธาและปัญญาเป็นตัวผลักดัน

๓.๗.๓ องค์ธรรมแห่งการฟังธรรม

การน้อมศรัทธานั้น ตามปกติแล้วจะเน้นไปที่พระพุทธคุณเป็นหลัก ในขณะที่ฟังนั่นเองจะเห็นอาการของศรัทธา ปัญญาทำงานประสานกัน ลักษณะของคนที่จะฟังธรรม จนนำไปสู่ผลตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ทรงแสดงเป็นรูปของกระบวนการทางจิต ไว้ดังนี้

^{๕๘} อจ.ติก.อ. (ไทย) ๓๔/๑/๓/๙๙.

^{๕๙} อจ.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๑๕๓/๓๒๒.

บุคคลผู้มีศรัทธาย่อมเข้าไปหาสัตบุรุษ เมื่อเข้าไปหาย่อมนั่งใกล้ เมื่อนั่งใกล้ย่อมฟังธรรม ในขณะที่ฟังธรรม ย่อมเงี่ยหูลงฟัง ในขณะที่เงี่ยหูลงฟังย่อมพิจารณาข้อความ เมื่อพิจารณา ย่อมเกิดความรู้ความเข้าใจ เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจย่อมน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติ ธรรม สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรม ย่อมได้รับผลจากการปฏิบัติตามสมควรแก่เหตุ^{๖๐}

จากอาการที่ทรงแสดงเป็นรูปกระบวนการข้างต้น ทำให้พบว่าสภาพจิตของผู้ฟังในขณะนั้นว่า ได้มีการปรับ การพัฒนา การเพิ่ม หลักธรรมสำคัญ ๔ ประการ คือ

๑. การคบสัตบุรุษ
๒. การฟังสัทธรรม
๓. ความมีศรัทธา
๔. โยนิโสมนสิการ

๑. การคบสัตบุรุษ สัตบุรุษ คือ บุคคลผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น เป็นผู้มิจิตไม่พยาบาท เป็นสมาธิภูมิ (มีพระโสดาบัน เป็นต้น) บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษ^{๖๑} สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ คือ การที่บุคคลผู้มีสมาธิภูมิแล้ว ชักชวนผู้อื่นให้มีสมาธิภูมิตนเองเป็นผู้มีสมาธิสมาธิและชักชวนผู้อื่นให้มีสมาธิสมาธิ บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษที่ยิ่งกว่า สัตบุรุษ^{๖๒} สัตบุรุษประกอบด้วยคุณอันเป็นโลกุตตระ คำสอนของท่านล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางปฏิบัติให้สัตว์ทั้งหลาย ได้เข้าถึงความพ้นทุกข์ ให้พิจารณาเห็นความจริงของสังขารว่า ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นโทษของสังขารก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดีในสังขาร จิตใจก็จะน้อมไปในธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ คือ พระนิพพาน

๒. การฟังสัทธรรม สัทธรรม หมายถึง ธรรมเครื่องคลายกำหนดยินดี มี ๓ อย่าง คือ

๑) ปริยัติสัทธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นเนื้อหาที่ทรงวางไว้เป็นแบบแผนอย่างบริบูรณ์ นำไปปฏิบัติให้เกิดผลได้จริง

๒) ปฏิบัติสัทธรรม การเจริญสมณะและวิปัสสนา ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ศีลสมาธิ ปัญญาให้บริบูรณ์ โดยการฝึกหัดปฏิบัติขัดเกลา

๓) ปฏิเวธสัทธรรม ผลจากปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขานั้น ๆ ตามสมควรแก่เหตุ จนถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๖๓}

^{๖๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๖๕๗/๓๕๒.

^{๖๑} ดุราละเยียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕/๒๗., อ.จตุกก (ไทย) ๒๑/๒๐๔/๓๒๔.

^{๖๒} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๐๕/๓๒๖.

^{๖๓} ดุราละเยียดใน อ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๖๗.

การฟังสัทธรรมย่อมก่อให้เกิดอานิสงส์ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ย่อมได้ฟังสัทธรรมที่ยังไม่เคยได้ฟังมาก่อน (อสสุตฺ สุนาติ)
๒. ย่อมเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นในสิ่งที่ได้ฟังแล้ว (สุตฺ ปริโยทเปติ)
๓. ย่อมบรรเทาความสงสัยในเรื่องต่าง ๆ ได้ (กังขํ วิหนติ)
๔. ย่อมทำความเข้าใจให้ตรง (ถูกต้อง) ได้ (ทิกฺขุ อุกฺโข กโรติ)

๕. จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส (จิตตสส ปสฺสิตติ)^{๖๔}

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการฟังพระสัทธรรมจากสัตบุรุษ เป็นเหตุทำให้ได้กัมมัสสกตาญาณ อันเป็นญาณที่เป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ปริยาสัจ ๔^{๖๕} ปัญหาเช่นนี้เรียกว่า “สุตมยปัญญา” ปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะการฟัง เมื่อได้ฟังคำสอนของสัตบุรุษแล้วย่อมเกิดความเข้าใจในเหตุและผล ของทุกข์ที่เกิดขึ้น และเข้าใจแนวทางที่ถูกต้องในการออกไปจากทุกข์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง แม้จะยังไม่ถึงขั้นดับทุกข์ได้ แต่ก็เกิดศรัทธาเชื่อมั่นและพร้อมที่จะปฏิบัติในแนวทางที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์

๓. ความมีศรัทธา หมายถึง ทรงไว้พร้อมหรือความเชื่อ คือ มีความเชื่อมั่นในประโยชน์ จากสิ่งที่ทำอยู่ เมื่อมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของงานนั้น งานที่กำลังทำก็จะมีความก้าวหน้า และพัฒนาจนประสบผลสำเร็จสูงสุด เมื่อได้ฟังธรรมจากสัตบุรุษบ่อย ๆ ก็จะมี ความเชื่อที่มีเหตุผล คือ

๑) ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นว่า ได้ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ดีแล้ว ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า หากฝึกตนดีแล้ว ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรม สูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้

๒) กัมมสัทธา เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือเชื่อว่าการกระทำโดยมีเจตนาย่อมเป็น กรรมความชั่วหรือความดีที่ทำแล้วย่อมมีผล และผลดีผลชั่วต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่ว เกิดจากกรรมชั่ว และเชื่อว่าสิ่งที่ปรารถนาสำเร็จได้ โดยทำเหตุที่ถูกต้อง มิใช่ด้วยการอ้อนวอน

๓) วิปากสัทธา เชื่อว่าผลของกรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลทุกอย่างย่อมมาจากเหตุ ไม่มีผู้สร้างผู้ดลบันดาล

๔) กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง แต่ละคนจะต้องเสวย วิบากกรรม เป็นไปตามการกระทำของตน^{๖๖}

^{๖๔} อิง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๒/๒๓๖.

^{๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๑.

^{๖๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๒/๔๔๓.

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องการพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อศรัทธาตั้งมั่นอย่างแก่กล้าแล้ว ก็จะส่งผลหนุนเนื่องให้อินทรีย์อื่น ๆ ตั้งมั่นและแก่กล้าขึ้นตามไปด้วย กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร (วิริยะ) ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ใด ก็จะได้สมาธิ เมื่อสมาธิดีแล้วก็จะเกิดความเข้าใจ มองเห็นถึงโทษของอวิชชาและต้นเหตุที่เป็นสาเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิด และมองเห็นคุณค่าของพระนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะสงบสันติ ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว จะเกิดมีศรัทธาที่ยิ่งกว่าศรัทธาสามัญหมุนเวียน กลับเป็นสัทธินทรีย์อีก^{๖๗} เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญา (สัมมาทิฐิ) เริ่มต้นจากศรัทธา โดยอาศัยศรัทธาเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดวิริยะ สติ สมาธิ น้อมเข้าสู่ปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ เป็นคุณเครื่องให้เกิดจินตามยปัญญา อันน้อมนำไปสู่ภาวนามยปัญญา ทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ในสังขารทั้งปวงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

๔. โยนิโสมนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย คือ เป็นธรรมอย่างเอกที่เป็นเหตุให้ธรรมต่าง ๆ ที่เป็นกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้น และทำให้ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้ดังที่วิจิตรจกณาไม่ให้เกิดขึ้น และละวิจิตรจกณาที่เกิดขึ้น เป็นเหตุให้เกิดกุศลธรรมและละอกุศลธรรม เป็นเหตุทำให้โทษมกเกิดขึ้นและเจริญบริบูรณ์ เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม

ภิกษุทั้งหลาย เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมปปธาน (การตั้งความเพียรชอบถูกวิธี) เราจึงได้บรรลุอนุตรวิมุตติ จึงได้ประจักษ์แจ้งอนุตรวิมุตติ แม้เธอทั้งหลายก็จะบรรลุอนุตรวิมุตติได้ ประจักษ์แจ้งอนุตรวิมุตติได้ เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมปปธาน

การทำในใจโดยแยบคายนี้ มีความหมายแคไหนเพียงใด โดยวิธีแสดงไวพจน์เห็นความหมายแยกเป็นแง่ ๆ ดังต่อไปนี้

๑) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาอย่างแยบคายโดยอุบาย หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒) ปณณสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน เล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ ที่นี้ เดี่ยวเทลิดออกไปเรื่องนั้น ที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓) การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือความอย่าง

^{๖๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๓.

มีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความคิดสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔) อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดการพิจารณาทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดหนทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

ทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นการแสดงลักษณะด้านต่าง ๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ๆ อาจจะมีลักษณะครบที่เดียวทั้ง ๔ ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมด พอสรุปได้ความว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดให้เกิดกุศล

๓.๗.๔ การบรรลุในขณะฟังธรรมของปฐมสาวก

ในคัมภีร์วินัยปิฎก มหาวรรค ปัญจวัคคียกถา เรื่องทรงแสดงธรรมแก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกการตรัสรู้ธรรมด้วยการเจริญมรรคมาปฏิบัติ ภิกษุปัญจวัคคีย์ก็เข้าใจว่าพวกเขาก็ควรปฏิบัติเช่นเดียวกัน เปรียบเหมือนคนที่หายจากโรคร้ายด้วยการกินยาขนานหนึ่งแล้ว เล่าให้ผู้เป็นโรคเดียวกันได้ทราบ ผู้ฟังก็จะเข้าใจได้ว่าควรกินยาขนานนั้นเหมือนกัน เนื่องจากภิกษุปัญจวัคคีย์ที่ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้น เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะที่จะบรรลุธรรมเป็นครั้งแรกก่อนบุคคลอื่น จึงเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า พวกท่านได้กำหนดรู้ทุกขสัจที่ปรากฏในขณะนั้น และพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เจริญขึ้นตามลำดับ จนสามารถทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยมรรคญาณทั้ง ๔ การแทงตลอดอริยสัจ ๔ ด้วยการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบัน ขณะจบบรรลุมรรคผลในขณะฟังธรรมจึงมีได้แน่นอน^{๖๘} เมื่อพระโกณฑัญญะปฏิบัติตามคำสั่งสอนในพระสูตรโดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ เช่น สภาวะเห็น สภาวะได้ยิน ความเข้าใจ ความเลื่อมใส ความปิติยินดี หรือการกระทบสัมผัส เป็นต้น ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม บรรลุเป็นพระโสดาบันเมื่อจบพระธรรมเทศนา อาจเป็นไปได้ว่า พระโกณฑัญญะ สามารถพัฒนาอริยมรรคมีองค์ ๘ จนบรรลุมรรคผล ในขณะที่ได้ฟังคำอธิบายเกี่ยวกับทางสายกลาง ที่อยู่ตอนต้นของพระสูตรนี้ หรือกำหนดรู้ตามที่เข้าใจจนบรรลุธรรมในเวลาฟังคำอธิบายเกี่ยวกับอริยสัจ ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อท่านฟังข้อความว่า ทุกขสัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ และมรรคสัจเป็นธรรมที่ควรอบรม ก็กำหนดรู้อุปาทานขันธ และเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วยพร้อมกันจนบรรลุธรรม แม้พรหม ๑๘ โภภิที่ได้ฟังพระสูตรนี้ก็บรรลุธรรมด้วยวิธีเดียวกัน อีกทั้งเทวดาจำนวนนับไม่ถ้วนก็ได้ดวงตาเห็นธรรมในครั้งนั้นเช่นกัน เหล่า

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒-๒๔/๑๘-๓๑.

ภิกษุปัญจวัคคีย์มีความปีติโสมนัสจากการฟังพระธรรมเทศนาครั้งนี้ จึงเปล่งสาธุการ ๓ หน เพื่อแสดงความปลาบปลื้มของตน^{๖๙}

การบรรลุในขณะฟังธรรม ผู้ฟังต้องมีความพร้อมในการฟังธรรม เป็นผู้มีศรัทธา มีความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีวาระจิตถึงธรรมอันยิ่ง เป็นผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้า เป็นผู้ที่มีสภาวะธรรมถึงพร้อม และเหมาะสม รวมถึงอุปนิสัยที่อาจจะเกิดขึ้นในภพก่อน ๆ จนกระทั่งอุปนิสัยในปัจจุบันมีผลต่อการฟังธรรม การคบสัตบุรุษแล้วได้ฟังสัทธรรม อันประเสริฐด้วยจิตที่มีสัมมาทิฐิ เกิดความศรัทธาเชื่อว่าหนทางนี้เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ แล้วน้อมจิตเข้าสู่โยนิโสมนสิการด้วยปัญญา ทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า สิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้เป็นทุกข์ สิ่งนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน จิตเข้าสู่อริยมรรคมีองค์ ๘ เหมือนเช่น ปัญจวัคคีย์ที่ได้ฟังธรรมแล้ว บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

๓.๘ สรุปท้ายบท

วิปัสสนา หมายถึง การอบรมกาย อบรมจิต และการอบรมปัญญา โดยการทำให้มีขึ้นในจิตใจ สำรวมใจให้แน่วแน่มีสติ เป็นสมาธิ เพื่อทำลายโมหะ ทำกุศลให้เจริญขึ้นจนมีปัญญาเห็นแจ้งสภาวะธรรม นาม รูป ชันธ์ ๕ ด้วยอาการต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน วิปัสสนา วิปัสสนาสามารถจำแนกได้เป็น ๓ ประเภท คือ สังขารปริคณหนกวิปัสสนา ผลสมาปัตติวิปัสสนา นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนา ๔ แบบนี้ หมายถึง การปฏิบัติสมถะ และวิปัสสนาเป็นธรรมคู่กัน คือ การปฏิบัติวิปัสสนามี ๔ อย่าง ได้แก่ สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ คือ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า ยุคนี้ทศสมถวิปัสสนา คือ สมถะและวิปัสสนาคู่กัน และธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส คือ วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธัมม บรรดาวิธีทั้ง ๔ ที่กล่าวมานี้ จัดได้ว่ามีวิธีที่เป็นหลักใหญ่เพียง ๒ อย่าง คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า ข้อปฏิบัติเบื้องต้น ได้แก่ ตั้งตนอยู่ในศีล ตัดปลิโพธ แสวงหากัลยาณมิตรที่เคยปฏิบัติมาแล้ว และประกอบด้วยคุณธรรม ต้องศึกษาอบรมกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน หลีกเลี้ยงสถานที่ ๆ เป็นโทษแก่การปฏิบัติ และอยู่ในสถานที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัติ

สมถยานิก แปลว่า ผู้มีสมถะเป็นยาน หมายถึง ผู้บำเพ็ญสมถะก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาที่หลัง เป็นการเพ่งอารมณ์ไว้เป็นที่เครื่องยึดเหนี่ยวหรือที่ตั้งมั่นของจิตเพื่อให้เกิดความ

^{๖๙} คุรยละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดย พระคันธสารากิจวงศ์, หน้า ๓๒๘.

สงบ มีวิธีการปฏิบัติทั้งหมด ๔๐ ประการ คือ กลืน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัณญา ๔ อาหारेปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตววัตถาน ๑ และอรุปรกรรมฐาน ๔ สมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ ที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ คือ การเพ่งอารมณ์ไว้เป็นที่เครื่องยึดเหนี่ยวหรือที่ตั้งมั่นของจิตเพื่อให้เกิดความสงบแก่ผู้ปฏิบัติตามแต่จริตของตน และมีสมาธิ ๒ ประการ คือ อุปจารสมาธิ กับอัปปนาสมาธิเป็นปทัฏฐาน คือ เป็นเหตุใกล้ ทำให้เกิดฌาน เรียกว่า สมาบัติ ๘ หรือ สมาบัติ ๙

วิปัสสนายานิก แปลว่า ผู้ปฏิบัติเป็นยาน เรียกเต็มเพื่อย้ำความหมายให้หนักแน่นว่า สุทธิวิปัสสนายานิก แปลว่า ผู้มีวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นยาน การเจริญวิปัสสนายานิก หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นยาน โดยอาศัยขณิกสมาธิ ที่มีเฉพาะอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะนั้น ๆ เป็นการเจริญปัญญาได้แก่ ชันธ์ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ไตรลักษณ์ อนุสสนา ๓ รูปนาม และญาณ ๑๖

การปฏิบัติในขณะฟังธรรม การฟังในพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ช่วยยกระดับจิตใจของมนุษย์ได้สูงสุดจนกระทั่งหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ การฟังในที่นี้ ก็คือการฟังธรรมนั่นเอง ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการฟังธรรม ผู้แสดงธรรมต้องเป็นผู้มีความสามารถในการแสดงธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจได้ และผู้ฟังต้องมีความพร้อมในการฟังธรรม รวมไปถึงอุปนิสัยของผู้ฟังที่สั่งสมมาในอดีต และการสั่งสมอุปนิสัยในปัจจุบัน สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือองค์ธรรมแห่งการฟังธรรมนั่นเอง คือ การคบหาสัตบุรุษ ตั้งใจฟังสัทธรรมด้วยศรัทธา และมีโยนิโสมนสิการ เช่น การบรรลุในขณะฟังธรรมของ ปฐมสาวก