

บทที่ ๔

การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อการรู้แจ้งพระนิพพาน

วิธีการเจริญวิปัสสนาเพื่อนำไปสู่การรู้แจ้งพระนิพพานก่อให้เกิดวิถีชีวิตและวัฒนธรรม พุทธ พระพุทธเจ้าทรงสอนและวางหลักการปฏิบัติไว้อย่างเป็นรูปธรรมซึ่งปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติตามได้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมและหลุดพ้นจากความทุกข์ได้จริง ความจริงดังกล่าว ทำให้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาดำรงอยู่อย่างมั่นคง ทนต่อการพิสูจน์ และมีความ เจริญรุ่งเรืองสืบทอดกันมาอย่างยาวนานกระทั่งถึงปัจจุบัน ในบทนี้จะได้นำเสนอในประเด็น เกี่ยวกับ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการรู้แจ้งพระนิพพานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท อันมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ หลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการรู้แจ้งพระนิพพาน

๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๔.๓ อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๔.๔ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยสนับสนุนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔.๕ มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

๔.๖ การปรับอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการรู้แจ้งพระนิพพาน

๔.๗ พระอรหันต์ผู้รู้แจ้งพระนิพพาน

๔.๘ ปัจจัยที่สนับสนุนในการรู้แจ้งพระนิพพาน

๔.๙ ปลิวุทธธรรมที่เป็นข้าศึกต่อการรู้แจ้งพระนิพพาน

๔.๑๐ สรุป

๔.๑ หลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการรู้แจ้งพระนิพพาน

การทำให้แจ้งพระนิพพาน ซึ่งมาจากคำว่า “สจฺฉิกิริยา” ^๑ โดยมากจะนิยมใช้คำว่า การบรรลुพระนิพพาน คำว่า การทำให้แจ้งพระนิพพาน หรือ การบรรลุพระนิพพาน ก็คือ การบรรลุถึงพระนิพพานโดยสภาวะธรรมของจิตที่เข้าถึงมรรคญาณ ๔ อันได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ ^๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในมรรคจิตเหล่านี้ จะพิจารณาความเกิดและความเสื่อมแห่งรูปและนาม ตามความเป็นจริงในอริยสัจ มรรคญาณจะทำหน้าที่กำหนดรูปและนามว่า เป็นทุกข์ เป็นเหตุแห่งทุกข์ การทำให้แจ้งในการดับทุกข์ และการทำภาวนาเพื่อออกจากทุกข์ให้เจริญไพบูลย์ ^๓ ตามความสามารถในอินทรีย์ของแต่ละบุคคล เมื่อจิตรู้รูปนาม ตามความเป็นจริงตามอริยสัจแล้ว จิตก็จะไม่เกี่ยวเกาะในสังขารทั้งหลาย และเข้าถึงการรู้แจ้งที่เรียกว่า ความดับเป็นภาวะของจิตที่ปราศจากราคะ หรือเรียก ตามอาการของมรรคญาณที่เข้าไปดับตัณหาทั้งหลาย ได้โดยเด็ดขาดว่า นิโรธ ^๔ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ ความระงับจากสังขารทั้งปวง ความสลัดทิ้งอุปธิ ทั้งหมด ความสิ้นตัณหา ความคลายกำหนด ความดับกิเลส ความเย็นสนิ ^๕ ดังนั้น เพื่อให้เข้าใจความหมายของ คำว่า การรู้แจ้ง ให้ชัดเจน จะแสดงตามความหมายของนิโรธตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก มหาวรรค ให้ความหมายนิโรธว่า ความดับตัณหาโดยไม่มีเหลือด้วยมรรค คือ วิราคะ, สละ, คีน, ปล่อยไป, และไม่พัวพัน ^๖

ขุททกนิกาย อุทาน ให้ความหมายนิโรธว่า ความไม่ถูกเหตุสร้าง ความไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง และความไม่มีตัณหา ^๗

พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ ให้ความหมายนิโรธว่า ความสารถและความดับตัณหาโดยไม่เหลือ คือ ความปล่อยว่าง ความส่งคืน ความดับ ความไม่ติดอยู่ ^๘

สำหรับความหมายการรู้แจ้งธรรม ในระดับโลกุตตระ เป็นความดับจากพันธนาการทั้งหลาย โดยมีความรู้ความเข้าใจว่า สรรพสิ่งทั้งหลาย ล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจของไตรลักษณ์

^๑ที.ม. (ไทย) ๙/๒/๔๓.

^๒ขุ.จ. (ไทย) ๓/๖/๖.

^๓ส.ม. (ไทย) ๙/๒/๔๒- ๔๔.

^๔ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓/๖๓/๒๐ - ๐๔. อัง.อรรถกถา (ไทย) ๒๓/๒๒/๒๖ .

^๕อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖/๕๔๕-๕๔๖.

^๖วิ.ม. (ไทย) ๔/๔/๒๒.

^๗ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๗๒-๗๓/๓๒๒-๓๒๓.

^๘อภิ.ป. (ไทย) ๓๕/๒๐๔/๖๙.

ความเป็นทุกข์ หนอยุ่ไม่ได้ ไม่เที่ยง และไม่มีตัวตน ทางกาย มีความรู้ความเข้าใจว่า กายเป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมรวมกันเท่านั้น ทางจิตหรือทางธรรม มีความรู้ความเข้าใจธรรมชาติของจิตว่าสังขารทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นแตกดับไป และอาศัยจิตเกิด ทางอารมณ์ มีความรู้ความเข้าใจว่าอารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้า ตามอายตนะต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงสรรพสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้นเท่านั้นซึ่งความรู้ความเข้าใจเหล่านี้ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดกับจิตโดยตรง มิใช่เป็นความรู้ความเข้าใจที่เกิดจากการอ่าน การฟัง และการจดจำ ดังนี้

๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา อนึ่ง อาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป นาม ในขณะปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่พ้นจากการกำหนดรูป นาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอริยาปถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นวิปัสสนา ส่วนอานาปานปัพพะ ปฏิกุลมณสิการปัพพะ นวสีวิธีกาปัพพะ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฌมานุปัสสนา สติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

๔.๓ มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

หลักในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในทีฆนิกายอรรถกถากล่าวความหมายของ สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^๙ พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความพ้นทุกข์ ดังมีพระดำรัสว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานัง สมตฺกิกมาย ทุกขโทมนสฺसानัง อตฺตงคฺมาย ญายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิตฺถํ จตฺตาโร สติปัฏฐานา^{๑๐} แปลว่า

^๙ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๓๖๗ – ๓๖๘. และ ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๑๐}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

ทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ^{๑๑}

การเจริญสติปัฏฐานมีองค์ประกอบสำคัญเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลแห่งการปฏิบัติ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา ในขณะที่โยคีบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดอย่างจดจ่อ มีความรอบคอบกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถึถ้วนอยู่นั้น เป็นการหาหน้าที่ของอาตาปี คือ วิริยเจตสิก อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นมาในที่ใดมีสติกำหนดในที่นั้นโดยไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ และไม่เผลอเลอหลงลืมสติ เป็นการหาหน้าที่ของ สติ คือ สติเจตสิก ในขณะที่สติเจตสิกเกาะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์อย่างไม่คลาดเคลื่อน ปฏิเสธไม่ได้ว่าจะไม่มีสมาธิก่อตัวตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น สมาธิจึงประกอบร่วมกับการหาหน้าที่ของสติ ดังพระอรรถกถาจารย์ได้ไขความไว้ว่า สติมาติเจตถ สติคฺคฺคฺคณฺณ สมาริ คฺคฺคฺคฺคฺคณฺณ แปลว่า “ในคำว่า สติมานี้ ท่านถือเอาสมาธิพร้อมด้วยสติ” สติจึงมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย

เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ วิริยะ สติ สมาธิ ทำหน้าที่ร่วมกันอย่างบริบูรณ์เช่นนี้ ก็สามารถกำหนดรู้เห็นการเกิดดับของรูปนาม สังขาร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างแจ่มชัดและ เกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง นี้เรียกว่า ปัญญาเจตสิก ได้แก่ สัมปชัญญะ จากข้อความ นี้ แสดงให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนาภาวนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้าอันทำให้บุคคลเกิดปัญญาหยั่งเห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง เพราะไม่มีใครรู้แจ้งพระนิพพานโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งมีกายานุปัสสนาเป็นต้น บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวนี้คือสติปัฏฐาน ๔ เช่นกัน เกี่ยวกับเรื่องนี้ข้อความกล่าวไว้ในที่ฌนิกาย อรรถกถาว่า

“ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กญฺจิ ฌมฺม อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สมตฺถิกนฺตาทิ เวทิตพฺพา” ^{๑๒}

แปลว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม หรือ สภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่ แม้ท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญ ด้วยทางสายนี้เอง ^{๑๓}

^{๑๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒}ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๕๙๐.

^{๑๓}มหาวิทยาลัย พระศรีศาสนวงศ์ (มีชัย วีรปญฺโป.ธ.๙, M.P.A.), มหามัสนัการ, หน้า ๑๗๗ -๑๗๘.

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกาย เวทนา จิต และธรรม ที่ปรากฏในการปฏิบัติซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ได้แสดงไว้ มีดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ในด้านการเคลื่อนไหวทางกายเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้^{๑๔}

๑ ระยะ กำหนด ขว้างงงอ – ซ้างงงอ

๒ ระยะ กำหนด ยกงอ – เหยียบงอ

๓ ระยะ กำหนด ยกงอ – ย่างงอ – เหยียบงอ

๔ ระยะ กำหนด ยกสั่นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – เหยียบงอ

๕ ระยะ กำหนด ยกสั่นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – ลงงอ – ถุกงอ

๖ ระยะ กำหนด ยกสั่นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – ลงงอ – ถุกงอ – กดงอ^{๑๕}

อิริยาบถย่อยเป็นหลักปฏิบัติ ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉั่น การเคี้ยว การถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุก ๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการี โหติ”^{๑๖} แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ^{๑๗} ในอิริยาบถย่อย ๆ อื่น ก็มีพุทธดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า

ภิกษุยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออกย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำ

^{๑๔} พระพุทธโฆสาจารย์, วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙.

^{๑๕} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^{๑๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

สัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่^{๑๘}

พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายอธิบายสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ คือ

๑. ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

๒. ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะ เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ

๓. ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โจรสัมปชัญญะ

๔. ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวหรือไม่หลงลืมในขณะทำกิจนั้น ๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๑๙}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อิท ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนี เวทยมาโน สุขํ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ ทุกขํ วา เวทนี เวทยมาโน ทุกขํ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ อทุกขมสุขํ วา เวทนี เวทยมาโน อทุกขมสุขํ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ^{๒๐} ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่^{๒๑} การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๒๒}

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา

^{๑๘}ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๓๖/๒๑๒; ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘ - ๖๐๙.

^{๑๙}ที.สี.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๖๖. ; อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๒๓/๓๗๒ - ๓๗๓.

^{๒๐}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๒๑}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๒๒}ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ” การพิจารณาเวทนาให้ละเอียด ออกอีก เป็น ๕ อย่างคือ

๑) สุขเวทนา	คือ	ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย
๒) ทุกขเวทนา	คือ	ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
๓) โสมนัสเวทนา	คือ	ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
๔) โทมนัสเวทนา	คือ	ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
๕) อุเบกขาเวทนา	คือ	ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

ในคัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ ^{๒๓} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามีสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนาเมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คืออาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ตามสภาวะที่ปรากฏ การเกิดเวทนามีวิธีกำหนดรู้ดังต่อไปนี้

(๑) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนด คือใช้สติระลึกว่า “สุขหนอ”

(๒) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “ไม่สบายหนอ”

(๓) ถ้าเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า “เฉยหนอ”

(๔) ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

(๕) นิรามิสฺ วา สุขํ วา เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือกามคุณก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”

(๖) สมมิสฺ วา ทุกฺขํ วา เมื่อรู้รสของทุกข์เวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า “ไม่สบายหนอ”

(๗) นิรามิสฺ วา ทุกฺขํ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้ทุกข์เวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า “ทุกข์หนอ”

(๘) สามิสฺ วา อทุกขมทุกฺขํ วา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

(๙) นิรามิสฺ วา ทุกขมสฺขํ วา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนด เวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่งพยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้นับเนื่องในเวทนา-นุปัสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกข์เวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดถอยตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวด จี๊ดไปบริเวณที่ซึ่งกำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นทุกข์ลักษณะอย่างพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒. การกำหนดสู่แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มจุ่มในตอนแรก ๆ พอรู้สึกว่าการกำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึง

หยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓. การกำหนดรู้แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกปวดหรือเจ็บมากก็มีได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ เจ็บหนอ ๆๆ เมื่อยหนอ ๆๆ ชาหนอ ๆๆ หรือรู้หนอ ๆๆ เป็นต้น ไม่เน้นหรือย้ำ อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น ^{๒๔}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินนียโย โลเก อภิขัณเณ โทมนัสส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้ ^{๒๕} ซึ่งหมายถึง สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญูณชั้นที่ ๑๖ ประการ ได้แก่

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอตุตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่ง

กว่า

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕๒.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓. และ ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

(๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

(๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาhitจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ

(๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมahitจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ

(๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส

(๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

๒๖

จิตตามุสสณาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอ ๆๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่งมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้

การปฏิบัติในข้อนี้ก็จะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดตันจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำกุศลกำหนด“อยากจะทำกุศล ๆๆ” จิตอยากจะทำกุศลกำหนด “อยากจะทำกุศล ๆๆ” เป็นต้น

ให้กำหนด ๓ ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นต้นเหตุแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดตันจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกแยะนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดตันจิตได้ การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดโน้มไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควร เอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้า

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ -๓๑๕.

กำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการผื่นคันของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่านที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง

ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นิ वर्ณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพขฌงค์ ๗ อริยสัจ^{๒๗} พระพุทธองค์ตรัสว่า รมเมสุ รมมานุปสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินยโยโลก อภิขมาโทมนสสุ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้^{๒๘}

๑) นิ वर्ณ ๕

นิ वर्ณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

(๑) กามฉันทนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาปาตนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนมิทตนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

^{๒๗} ฎรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖-๓๓๘.

^{๒๘} ฎรายละเอียดยใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓. และ ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

(๔) อุทัจจกุกกัจจนินวณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกันไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและราคายในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานินวณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกันไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)^{๒๙}

วิธีการกำหนดนิวณ ๕ ประการ คือ

๑. วิธีการกำหนดกามฉันทะ ความทะยานอยากในกาม มีกัฐัด ไม่มีกัฐัด จะเกิดหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ความยินดีพอใจในกาม ชอบใจ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่ม เป็นต้น ให้กำหนด เห็นหนอ ชอบหนอ จิตย่อมถูกกามฉันทะครอบงำ เหมือนสีที่ผสมอยู่ในน้ำ

๒. พยาบาท ความอาฆาต พยาบาทจองเวร คิดร้าย ถ้ามีกัฐัด ไม่มีกัฐัด เกิด ละ ด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ โกรธหนอ เคืองหนอ พยาบาทเหมือนน้ำดื่มที่เดือดพล่าน

๓. ถีนะมิทระ ความโง่งมงาย หดหู่ ง่วงซึม มีอยู่กัฐัด ไม่มีกัฐัด เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดง่วงหนอ ๆ เหมือนน้ำที่มีจอกแทนปากคลุมอยู่

๔. อุทัจจจะกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่กัฐัด ไม่มีกัฐัด เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าคิดหนอ ๆ เหมือนน้ำที่ลมพัดเป็นละลอกคลื่น

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ มีอยู่กัฐัด ไม่มีกัฐัด เกิดขึ้นหรือละด้วย เหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าสงสัยหนอ ๆ เหมือนน้ำในที่มีผสมด้วยโคลนตม^{๓๐}

ทุก ๆ อารมณ์ของนิวณ ๕ ที่เกิดขึ้นหรือไม่ กัฐัดจะกำหนดชอบหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ ง่วงหนอ ๆ คิดหนอ ๆ หรือ สงสัยหนอ ๆ กำหนดรู้ให้ต่อเนื่องนิวณต่าง ๆ จะไม่สามารถกักกันจิตสมาธิได้ในวิปัสสนา แต่จะเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลฝ่ายดีบริสุทธิ์ผ่องใสแจ่มเกิดขึ้น เมื่อเอาสติเข้าไป

กำหนดนิวณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ควรละทิ้งนิวณนั้นเสีย แล้วเอาสติกลับมา กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้ก็จะกำจัดเสียซึ่งความมีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ความจริงแล้วมีแต่รูป มีแต่นามเท่านั้น

^{๒๙} ฎรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑. และ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๔๑/๕๔๕.

^{๓๐} ฎรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙) หน้า ๒๘๑.

๒) อุปาทานชั้น ๕

คำว่า “ชั้น” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

- (๑) รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘
- (๒) เวทนาชั้น ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
- (๓) สัญญาชั้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
- (๔) สังขารชั้น ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
- (๕) วิญญาณชั้น ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

วิธีกำหนดรู้ในชั้น ๕ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) รูปชั้น กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็น รูปที่เป็นใหญ่ ๔ ให้กำหนดเห็นหนอ ๆ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป) ความเกิดความดับแห่งรูป ขณะเห็นรูป

๒) เวทนาชั้น กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูปรู้สึกดีใจ เสียใจ กำหนดดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ

๓) สัญญาชั้น กองสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญา ย่อมปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น กำหนดรู้หนอ

๔) สังขารชั้น กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัส ผัสสะ ขณะกระทบรูป

๕) วิญญาณชั้น กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ กำหนดรู้ว่า รู้หนอ ๆ ^{๓๑}

๓) อายุตนะมี ๑๒

อายุตนะ คือ ที่ต่อ ที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่อายุตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ คือ

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๒ – ๑๖๓.

- ๑) จักขวยตนะ ๑) รูปายตนะ
 ๒) โสตายตนะ ๒) สัททายตนะ
 ๓) ฆานายตนะ ๓) คันธายตนะ
 ๔) ชิวหายตนะ ๔) รสายตนะ
 ๕) กายายตนะ ๕) โผฏฐัพพายตนะ
 ๖) มนายตนะ ๖) อัมมายตนะ^{๓๒}

อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณฺ์ สักแต่ว่าอายตนะ เป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณธรรม คือ ชันธ อายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น^{๓๓} โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้

- ๑) รู้ซัดตา รู้ซัดรูป เครื่องร้อยรัดทั้งหลาย อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชนํ นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะเห็นรูปกำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ
- ๒) รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชนํ) อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชนํนั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะได้ยินกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ
- ๓) รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชนํ) อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชนํนั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้กลิ่นกำหนดรู้ว่า รู้หนอ ๆ ๆ
- ๔) รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชนํ) อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชนํนั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะที่ลิ้มรส กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ
- ๕) รู้ซัดกาย รู้ซัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชนํ) อาศัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้สัมผัสกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ๆ ๆ
- ๖) รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณฺ์ เครื่องร้อยรัด (สังโยชนํ) อาศัยใจและธรรมารมณฺ์ เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะนึกคิด กำหนดว่าคิดหนอ ๆ ๆ

๔.๔ อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๔.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔-๓๐๕/๒๕๕.

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ย่อมได้รับอานิสงส์ตามกำลังและสติปัญญาในการปฏิบัติของบุคคลนั้น ๆ กล่าวคือ ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโหม้นสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโหม้นสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสตาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณและอรหัตตมรรคญาณ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวงดังมีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน .๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้

ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหม้นสเพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ นี้ ^{๓๔}

^{๓๔} คุรยลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

๔.๕ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยสนับสนุนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว^{๓๕} แต่ต้องมีธรรมข้ออื่นควบคู่ด้วย ธรรมที่ไม่แบ่งถึงไว้ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้^{๓๖} ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่องค์ของวิปัสสนาภาวนา ๓ ประการ คือ

๑. อาตปปี มีความเพียร
๒. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ
๓. สติมา มีสติ

๑) อาตปปี มีความเพียร

คำว่า อาตปปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส^{๓๗} คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสั่งสมสติสมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น

๒) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ

คำว่า สัมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม และลักษณะทั่วไปของรูปนาม ในลักษณะเป็นไตรลักษณ์

๓) สติมา มีสติ

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๓๘} การเจริญสติมีประโยชน์คือทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา

^{๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

^{๓๖} เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ อยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ(สมาธิชั่วขณะ) กับอุปปจารสมาธิ(สมาธิที่จวนจะแน่วแน่)

^{๓๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคัมภีร์สาราณิก, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐.

^{๓๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๓๑-๓๓.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๓๙} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนถึงหลับ ในเรื่องนี้ พระสารีบุตรว่า “สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น”^{๔๐} ดังหลักฐานที่ปรากฏใน สาริปุตตสูตรนิกายเทส^{๔๑} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิณฑบาตของตนอันเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิณฑบาตของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิณฑบาตของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือ สติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมี อาตปปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือองค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔.๖ การปรับอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการรู้แจ้งพระนิพพาน

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้บรรลุจุดประสงค์คือการพ้นทุกข์ ผู้ปฏิบัติต้องพัฒนาจิตให้มีความก้าวหน้าตามหลักอินทรีย์โดยการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้ความสม่ำเสมอและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๖.๑ ความสำคัญของการปรับอินทรีย์

การปรับอินทรีย์เป็นเรื่องที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา วิธีการปรับอินทรีย์ เป็นการพัฒนาจิตอย่างหนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ถ้าปฏิบัติย่อหย่อนหรือเคร่งครัดเกินไปในด้านใดด้านหนึ่ง นอกจากจะทำให้เสียเวลาและเป็นการลองผิดลองถูกแล้ว ก็จะทำให้เกิดความท้อแท้ ท้อถอยจนกระทั่งไม่สามารถไปสู่เป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้ การปรับอินทรีย์ ๕ หรือการตกแต่งคุณธรรม ๕ ประการ ให้เกิดความสมดุล สม่่าเสมอไม่ล้ำหน้ากันและกันการปรับอินทรีย์ หมายถึง การปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกันหรือให้สมดุลกัน อินทรีย์ทั้ง ๕ คือ สัทธา วิริยะ

^{๓๙}ดูรายละเอียดใน อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๔๐}ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๓/๒๑๘.

^{๔๑}ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๙.

สติ สมาธิ และปัญญา^{๔๒} อินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นธรรมหมวดหนึ่งในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะพบบ่อয়ว่าคนที่บำเพ็ญสมาธิ จิตไม่สงบและไม่ได้ผลนั้น มาจากสาเหตุ ๓ ประการ คือ

๑. การปฏิบัติไม่ถูกทาง
๒. อินทรีย์ ๕ ยังมีพลังไม่เต็มที่
๓. อินทรีย์ ๕ ยังปรับไม่สมดุลกัน

อินทรีย์ทั้ง ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานี้ ถ้าผู้ใดอบรมให้มีพลัง ผู้นั้นนับได้ว่าสร้างตัวการที่จะทำจิตให้สงบ ที่จะเกิดผลในทางปฏิบัติขึ้นมา แต่ถ้าคุณธรรมทั้งห้าประการนี้ยังเป็นตัวของตัวเองอยู่ คือยังมีพลังไม่เท่ากัน ถ้าไม่ปรับให้เท่ากันแล้ว จะไม่ได้ผลทางปฏิบัติ^{๔๓}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ กล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์ทั้งหลายให้เสมอกัน โดยได้แสดงว่า อินทรีย์คือศรัทธามีกำลังมาก อินทรีย์ ๔ ที่เหลือจะมีกำลังน้อย กล่าวคือ อินทรีย์คือวิริยะย่อมไม่สามารถเพื่อทำหน้าที่คือการประคอง อินทรีย์คือสதிய่อมไม่สามารถเพื่อทำหน้าที่คือการปรากฏ อินทรีย์คือสมาธิย่อมไม่สามารถเพื่อทำหน้าที่คือความไม่ฟุ้งซ่าน อินทรีย์คือปัญญาย่อมไม่สามารถทำหน้าที่คือการเห็นแจ้ง เพราะฉะนั้น ต้องลดสัทธินทรีย์นั้นลง ด้วยการพิจารณาถึงสภาวะธรรม คือภาวะที่เป็นจริงของสัทธินทรีย์นั้น และได้แสดงว่าเมื่อ

อินทรีย์แต่ละประการมีกำลังมากพียงทราบว่ อินทรีย์นอกจากนี้ไม่สม่ำเสมอในหน้าที่ของตน ๆ^{๔๔}

ในประเด็นของความสำคัญของการปรับอินทรีย์ที่ได้กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยย้ำว่า ถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรงกล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นยังอ่อนอยู่ อินทรีย์อื่นเหล่านี้ก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะก็ทำหน้าที่ยักจิดไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่วแน่ ปัญญา ก็ไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริง ต้องลดศรัทธาด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรม หรือมนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลัง

^{๔๒} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๓.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๗.

^{๔๔} พระพุทธโฆสาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ-มหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๖.

ให้แก่ศรัทธา ตามหลักทั่วไปในการปรับอินทรีย์มีหลักการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันเป็นคู่ ๆ โดยจะเสนอรายละเอียดเป็นลำดับในหัวข้อต่อไป

๔.๖.๒ หลักการปรับอินทรีย์ให้เหมาะสม

หลักการปรับอินทรีย์ในพระไตรปิฎกได้ปรากฏในเรื่องราวของพระโสณโกฬิวิสะซึ่งเป็นผู้มีความเพียรมากเกินไป โดยที่พระพุทธองค์ตรัสแนะนำให้พระโสณโกฬิวิสะทำการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน หมายถึงปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีมากเท่าไรก็ดีไม่มีคำว่าเกิน แต่หลักการปรับอินทรีย์นั้นปรากฏในคัมภีร์รุ่นต่อมาที่ได้อธิบายได้ชัดเจนเกี่ยวกับหลักการปรับอินทรีย์ ซึ่งจะได้นำเสนอในรายละเอียดดังนี้

การปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันเป็นคู่ ๆ กล่าวคือ (ก) ศรัทธาเสมอกันกับปัญญา (ข) สมาธิเสมอกันกับวิริยะ (ค) สติจำปรารภในอินทรีย์ทั้ง ๕ เสนอรายละเอียดดังนี้

๑. ศรัทธากับปัญญาเสมอกัน

ในอินทรีย์ ๕ นี้ ปราชนูทั้งหลายย่อมรับรองต้องกันว่า ศรัทธาเสมอกันกับปัญญา อธิบายว่าบุคคลผู้มีศรัทธามาก แต่มีปัญญาน้อย ย่อมเป็นคนมีความเลื่อมใสไม่มั่นคง คือไม่เลื่อมใสอย่างแน่วแน่ จะตกไปในทางหลงเชื่อมงาย บุคคลผู้มีปัญญามากแต่มีศรัทธาน้อยแต่เพราะศรัทธากับปัญญามำเสมอกัน บุคคลย่อมเลื่อมใสถูกเรื่องเสมอ

จากข้อความ เป็นการแสดงสัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์ กล่าวคือ ความเชื่อและปัญญา ทั้งสองอย่างต้องสมดุลกัน แสดงให้เห็นว่าคนที่ศรัทธาแก่กล้านั้นมีปัญญาน้อย ย่อมเลื่อมใสโดยลุ่มหลง คือเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเลื่อมใส ถ้าปัญญากล้าแต่ศรัทธาน้อย ย่อมตกไปในฝ่ายเกรงเชื่อถือสิ่งใดก็จะเอียงข้างกลายเป็นคนอวดดีหัวดีอื้อ เยียวยากเหมือนโรคที่เกิดจากยา ย่อมทำให้นายแพทย์รักษาได้ยากมากฉะนั้น ดังนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องควบคู่สมดุลกัน เพราะศรัทธาเมื่อมีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาจะสามารถเลื่อมใสในสิ่งที่ถูกต้องอย่างแน่นอนโดยนัยนี้นักปราชญ์ทางศาสนาได้แสดงไว้โดยสอดคล้องกันไว้ดังนี้

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้แสดงการทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน คือ ถ้าอินทรีย์ คือ สัทธาของผู้นั้นมีกำลังมาก วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะมีกำลังอ่อนเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะมีความบกพร่องดังนี้ คือ

๑. วิริยอินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่ประคองไว้ได้
๒. สตินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่อุปถัมภ์ไว้ได้
๓. สมาธิอินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่ไม่ฟุ้งซ่านได้
๔. ปัญญินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่เห็นได้

เพราะเหตุนี้ นักปฏิบัติพึงลดสัทธาอินทรีย์นั้นลง โดยอุบายวิธี ๒ อย่างคือ (๑) โดยพิจารณาสภาวธรรม (๒) เมื่อเราใส่ใจโดยวิธีใด สัทธาอินทรีย์เกิดมีกำลังมาก เมื่อนั้นพึงลดสัทธาอินทรีย์ลง โดยไม่ใส่ใจวิธีนั้น^{๔๕}

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) สัทธากับปัญญาต้องให้เท่ากัน คือ บางคนมีแต่ศรัทธาอย่างเดียวไม่มีปัญญา ก็เป็นเหตุให้มกมาย เป็นคนเชื่อคนง่าย คือ เชื่อเรื่องมกมายอย่างไม่มีเหตุผล ก็ทำให้จิตเดินทางไม่ถูก หรือถ้ามีแต่ปัญญาอย่างเดียว ขาดศรัทธา จะทำให้นั่นมักคิดฟุ้งซ่าน ไม่ยอมเชื่อถืออะไรง่าย ๆ เพราะปัญญามากกว่าศรัทธาทำให้จิตไม่สงบ เนื่องจากมัวแต่คิดฟุ้งซ่านอยู่ด้วยอำนาจปัญญาที่มีมากเกินไป^{๔๖}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้แสดงทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน คือ บางคนมีแต่ความเชื่อแต่ขาดปัญญาเขาเรียกว่ามกมาย เชื่ออะไรก็เชื่อหัวปักหัวปำมกมายไปขาดเหตุผล ขาดปัญญา แต่ถ้าปัญญามากไป ไม่มีศรัทธา ก็ฟุ้งซ่านเหมือนกันไม่ได้ปฏิบัติสักทีคนมีปัญญาปฏิบัติไม่ลง ไม่เชื่อไปหมด อาจารย์องค์นั้นก็ไม่ได้เรื่อง องค์นี้ก็ไม่ได้เรื่อง อันนั้นจะถูกมียพอบปฏิบัติแล้วไม่ถูก วิจัยธรรมมากเกินไป ไม่ศรัทธาไปหมด ปฏิบัติไป ๆ มันก็ฟุ้งซ่านความเชื่อไม่มีไม่มีความสมดุล ดังนั้น ต้องมีศรัทธามีปัญญาสมดุลกันคือ เชื่อด้วยมีปัญญาดูด้วย^{๔๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน คือ ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความที่จิตใจพุ่งแล่นไปหาและคล้อยไปตาม เข้าคู่กับ ปัญญา ความพิจารณา

^{๔๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^{๔๖} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๘.

^{๔๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (พระนครศรีอยุธยา : บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๔ - ๑๘๕.

ไตร่ตรองมองหาความจริงให้รู้เข้าใจเข้าถึงสภาวะ ถ้าศรัทธาแรงไป ก็โน้มไปในทางที่เชื่อง่าย ยอมรับง่าย เชื่อดังไป ตลอดจนงมงาย ถ้าเอาแต่ปัญญา ก็โน้มไปทางที่จะคิดมาก สงสัยเกินเหตุ หรือด่วนปฏิเสธ ฟุ้งไปเรื่อย ไม่จับอะไรลงลึก ท่านจึงปรับศรัทธากับปัญญาให้สม่ำเสมอสมดุลกัน ^{๔๘}

จากการศึกษา วิธีการปรับศรัทธาเสมอกันกับปัญญา พบว่า เป็นหลักการที่นักปราชญ์ทางด้านศาสนาชี้ให้เห็นออกมาโดยสอดคล้องกันทั้งหมด คือต้องทำให้ศรัทธากับปัญญาให้ได้สมดุลกัน เพราะศรัทธาที่ประกอบกับปัญญาจะสามารถดำเนินไปในทางที่ถูกต้องได้

๒. สมานกับวิริยะเสมอกัน

บุคคลผู้มีสมาธิมากแต่มีวิริยะน้อย ความเกียจคร้านย่อมครอบงำ เพราะสมาธิเป็น ฝักฝ่ายของความเกียจคร้าน บุคคลผู้มีวิริยะมากแต่มีสมาธิน้อย อุทัจจะความฟุ้งซ่านครอบงำ เพราะวิริยะเป็นฝักฝ่ายของอุทัจจะแต่สมาธิที่ประกอบเข้ากับวิริยะแล้วย่อมไม่ได้เพื่อตกไปใน ความเกียจคร้าน วิริยะที่ประกอบเข้ากับสมาธิแล้ว ก็ไม่ได้เพื่อตกไปในอุทัจจะ เพราะฉะนั้นจึง จำต้องวิริยะกับสมาธิทั้งสองนั้นให้สม่ำเสมอ เพราะจะสำเร็จอุปนาสมาธิได้ ด้วยวิริยะสมาธิทั้งสองสม่ำเสมอ ^{๔๙}

จากข้อความดังกล่าว เป็นการแสดงสมาธิทวิลักษณ์กับวิริยทวิลักษณ์ กล่าวคือ วิริยะกับสมาธิ ต้องสมดุลกัน ถ้าสมาธิกล้า วิริยะอ่อน ก็จะทำให้ความเกียจคร้านเข้าครอบงำได้ ถ้าวิริยะแรงสมาธิอ่อนก็จะเกิดความฟุ้งซ่านครอบงำได้ ถ้าทำให้วิริยะกับสมาธิเข้ากันได้ก็จะไม่เกิดความฟุ้งซ่านทำให้สมาธิตั้งมั่นได้ ดังนั้น ต้องปรับให้วิริยะกับสมาธิเสมอกัน เพื่อความสำเร็จเข้าสู่อุปนาสมาธิได้ โดยนัยนี้ มีนักปราชญ์ทางศาสนาได้แสดงไว้โดยสอดคล้องกันและอธิบายเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ เกี่ยวกับสมาธิกับวิริยะเสมอกันไว้ดังนี้

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวว่า ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน ไว้ว่า โสฬสชะ คือ ความเกียจคร้าน ย่อมครอบงำบุคคลที่มีสมาธิกล้ามีความเพียรอ่อนเพราะสมาธิ เป็นไปในฝ่ายแห่งความเกียจคร้าน อุทัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ย่อมครอบงำบุคคลผู้มีความเพียร กล้า เพราะความเป็นไปในฝักฝ่ายแห่งอุทัจจะ ส่วนสมาธิกับวิริยะย่อมไม่ตกไปในอุทัจจะ เพราะ

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, พิมพ์ครั้งที่ ๘๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๙๖.

^{๔๙} พระพุทธโฆสจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจาสมมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๖.

ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงต้องทำสัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ให้สม่ำเสมอ เพราะอินทรีย์ ๕ สม่ำเสมอ อัมปนาย่อมเกิดได้^{๕๐}

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้กล่าวว่า ความเพียรกับสมาธิจะต้องปรับให้เท่ากัน คือ ความเพียร (วิริยะ) ถ้าใครทำมากไปหรือน้อยไป ก็ไม่ได้ผล คือ ถ้าหนักไป มากไป ก็จะทำให้ร่างกายปวดเมื่อย และจิตกระสับกระส่าย เพราะความเพียรมากไป ส่วนสมาธินั้น ถ้าทำน้อยไป จิตก็จะไม่สงบ ถ้าทำมากไปก็เกิดง่วงได้ง่าย ในเมื่อสมาธิมาก เมื่อเกิดความง่วงขึ้นแล้ว จิตไม่ถูกยกขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน หรือเมื่อจิตยกจิตขึ้นแล้ว ก็มักจะตกไปง่าย เพราะสมาธิมีมาก แต่ความเพียรมีน้อยไป ตัวอย่างเช่น คนฟังเทศน์บางคนที่มีง่วง พอพระเริ่มเทศน์ก็เริ่มง่วง เพราะจิตเริ่มรวมตัวไม่ฟังชานไปอื่น จิตไม่ถูกยกขึ้นสู่อารมณ์ด้วยอำนาจความเพียร คนที่ทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน บางคนใช้สมาธิมากไป จิตจึงมักตกลงสู่ภวังค์ หรือจะหลับเสียแล้ว คือหลับในขณะที่สมาธิประเภทนี้ได้ผลน้อย เพราะฉะนั้น จะต้องปรับวิริยะ (ความเพียร) กับ สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) ให้สมดุลกัน^{๕๑}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้กล่าวว่า ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกันคือ ถ้าเพียรมากแต่ขาดสมาธิมันไปเคร่งเครียด บางทีเครียดหมดมันไม่มีสมาธิ บางทีก็ลำบากกายเปล่า มันก็ไปทางทุกข์กายลำบากกาย แต่ถ้าหากสมาธิมาก ความเพียรน้อยกว่า มันก็ไม่เห็นสภาวะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานน้อย ที่จะให้เกิดความรู้เห็น เห็นสภาวะของความเกิดดับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เห็นมันดังลงไป บางทีเราปฏิบัติไปนี้สมาธิมันมาก มันก็ค่อยจะนิ่ง ๆ ดังลงไปเฉย ๆ ไม่รับรู้อะไร เราต้องสร้างความเพียรให้ทัน คือเพียรระลึกเพียรพยายามที่จะให้มันเกิดการรู้เท่าทันขึ้น มันมีความสมดุลขึ้น ถ้าหากว่าบุคคลได้มีอินทรีย์ที่สมดุลกัน การปฏิบัติก็จะได้ผลขึ้น ที่ปฏิบัติอยู่ไม่ค่อยมีความสมดุลกัน ก็ต้องอาศัยการพิจารณาสังเกตให้มันสม่ำเสมอ^{๕๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน คือ วิริยะ คือ ความเพียร มีใจสู้ มุ่งหน้าจะทำให้ก้าวหน้าเรื่อยไป เข้าคู่กับ สมาธิ คือ ความสงบจิตใจที่แน่วแน้อยู่ที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถูกอารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำ ถ้าวิริยะแรงไปก็จะเครียดและฟุ้งซ่าน โน้มไปทางล้าเลยเขต ถ้าเอาแต่สมาธิก็จะสงบสบาย ขวนให้ติดในความสุขจากความสงบนั้น ตลอดจนกลายเป็นเกียจคร้านเฉื่อยชาปลีกตัวออกหาความสบาย ปล่อยปละเลยหรือไม่เผชิญภาระ ท่าน

^{๕๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีลฺลิตฺติ ป.ธ.๙), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

^{๕๑} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

^{๕๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๘๕.

จึงให้เสริมสร้างวิริยะและสมาธิอย่างสม่ำเสมอสมดุลงัน เพื่อจะได้ประทับประคองกันไปและเป็นเครื่องอุดหนุนกันให้ก้าวหน้าไปในทางการปฏิบัติ^{๕๓}

จากการศึกษา วิธีการปรับสมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน พบว่า เป็นการปรับอินทรีย์ทั้งสองให้เสมอกัน เพราะถ้าความเพียรมากเกินไปเป็นเหตุให้สมาธิมีน้อยบังเกิดความฟุ้งซ่านได้ สมาธิก็ไม่เกิดการตั้งมั่น ถ้าสมาธิมากเกินไปทำให้เกิดความเพียรมีน้อยทำให้ความเกียจคร้านเข้าครอบงำเป็นเหตุให้เกิดความง่วงได้ง่าย ดังนั้นต้องทำให้วิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน เพราะความเพียรกับสมาธิที่ได้สมดุลทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติได้

๓. สติจำปรารภในอินทรีย์ทั้ง ๕

สตินั้นมีกำลังมากในอินทรีย์ ๕ ทุกประการยิ่งดี เพราะสตีย่อมรักษากุศลจิตให้พ้นจากการตกไปในอุทัจจะ ด้วยอำนาจแห่งศรัทธา วิริยะและปัญญาอันเป็นฝักฝ่ายแห่งอุทัจจะ และรักษากุศลจิตให้พ้นจากการตกไปในความเกียจคร้านด้วยสมาธิอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความเกียจคร้าน เพราะเหตุนี้ สติจึงจำปรารภในอินทรีย์ ๕ ทุกประการ เหมือนเกลือปนจำปรารภในกับข้าวทุกชนิด และเหมือนอำมาตย์ผู้ชำนาญในกิจทั้งปวง จำปรารภในราชกิจทุกอย่างฉะนั้น ด้วยเหตุนี้ ท่านอรรถกถาจารย์ จึงกล่าวไว้ว่าก็แหละ สตินั้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่าจำปรารภในกิจทุกอย่าง เพราะเหตุไร เพราะจิตมีสติเป็นเครื่องเตือนให้ระลึก และสติมีการอารักขาเป็นอาการปรากฏการยกจิตและการข่มจิต เว้นจากสติแล้ว หาเป็นไปได้ไม่^{๕๔}

จากข้อความที่แสดงโดยนัยนี้มีนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้โดยสอดคล้องกันและอธิบายเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสติที่เป็นตัวประสานธรรมทั้ง ๕ ในการปรับสมดุลอินทรีย์ไว้ดังนี้

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวว่า สติ ที่เป็นการปรับอินทรีย์ ไว้ว่า สตินั้นต้องการให้มีกำลังกล้าในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อเพราะว่าสตีย่อมรักษาจิตไม่ให้ตกไปสู่อุทัจจะด้วยอำนาจศรัทธา วิริยะ ปัญญา ซึ่งเป็นไปในฝักฝ่ายแห่งอุทัจจะ และรักษาจิตไม่ให้ไปสู่โกสัชชะ เหตุนี้ สติ จึงจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ เหมือนดังบุคคลปรารภนาเกลือในอาหารทุกชนิดฉะนั้น และเหมือนกันกับพระเจ้าแผ่นดินปรารภนาผู้สำเร็จราชการในราชกิจทั้งปวง

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๘๗.

^{๕๔} พระพุทธโฆษาจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจาสมมหาเถร), หน้า ๒๒๗.

ฉะนั้น เพราะฉะนั้นท่านจึงตั้งคำถามและคำตอบไว้ว่า “สติจำปรารภในสิ่งที่บังพวน เพราะเหตุไร?” เพราะเหตุว่า จิตมีสติเป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึก ส่วนสติทำหน้าที่ตามรักษาและอุปถัมภ์บำรุงจิตถ้าเว้นสติเสียแล้ว ไม่มีผู้ยกย่องจิตและข่มจิต ^{๕๕}

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้กล่าวว่า สติ ที่เป็นการปรับอินทรีย์ ไว้ว่าสตินั้น เป็นธรรมตัวกลาง ซึ่งต้องใช้ช่วยเหลือในการทำทุกอย่างให้สมดุลกันสติมากก็ยิ่งดี ถ้ามีน้อยไม่ดี คือ เมื่อปรับ ๒ คู่ให้เสมอกันแล้ว สติที่เป็นตัวกลางที่คอยควบคุมก็จะคอยช่วยเหลืออยู่ทุกขณะตัว สตินี้เปรียบเหมือนพลังหรือถ่านไฟถ้ามีพลังน้อยเครื่องรับวิทยุก็ไม่อาจจะดังหรือดังไม่ชัด ถ้าไฟมีพลังมากเท่าใดก็ยิ่งดีเท่านั้น ฉะนั้นต้องฝึกบ่อยๆ ให้มีกำลังอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น อินทรีย์ทั้งห้า ประการดังกล่าวมานี้ จะต้องปรับให้เสมอกัน ให้สมดุลกัน อย่าให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยิ่งหย่อนกว่ากัน ถ้าปรับให้สมดุลกันแล้ว ก็ย่อมได้รับผลในการปฏิบัติอย่างแน่นอน ^{๕๖}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้กล่าวว่า สติ ที่เป็นการปรับอินทรีย์ ไว้ว่าสติก็นับเป็นตัวกลางตัวประสานได้ทุกธรรมคือเข้าได้ทุกที่ ^{๕๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า สติ ที่เป็นการปรับอินทรีย์ ไว้ว่าสตินั้น เป็นตัวคุมตัวเตือน ต้องใช้ในทุกระณ เช่นเป็นเหมือนยามที่คอยบอกว่า เวลานี้ศรัทธาจะแรงไปแล้ว ปัญญาจะหย่อนไปแล้ว เวลานี้ควรเร่งวิริยะขึ้นมา เพราะทำท่าจะติดในสุขจากสมาธิเสียแล้วดังนี้เป็นต้น ^{๕๘}

จากการศึกษาการปรับอินทรีย์ทั้งหมดสรุปได้ว่า การปรับอินทรีย์เป็นเรื่องที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ การปรับศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน ศรัทธา ความเชื่อและปัญญา ความเข้าใจทั้งสองอย่างต้องสมดุลกัน ถ้ามีความเชื่อแต่ไม่มีความเข้าใจสิ่งของตนเองเชื่ออย่างถูกต้องคือไม่เข้าใจในเหตุและผลว่าสิ่งนี้ควรเชื่อหรือไม่ ก็จะกลายเป็นคนงมงาย เชื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้รับฟังมา บุคคลที่มีปัญญานับเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างมากโดยปราศจากศรัทธาก็มักเป็นคนที่ตรึกตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใด

เพราะฉะนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องควบคู่สมดุลกันนอกจากนี้ วิริยะกับสมาธิก็ต้องสมดุลกัน ถ้าความเพียรมากกว่าสมาธิย่อมส่งผลให้ฟุ้งซ่านแต่ถ้าสมาธิมากกว่าความเพียร ย่อมส่งผล

^{๕๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๑๑๖.

^{๕๖} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, หน้า ๑๖๙.

^{๕๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๘๔.

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, หน้า ๙๗.

ให้เกิดความว่างเหงาหวนอน ส่วนสติไม่มีความเกินพอดี เพราะเป็นกลางประสานให้ทุกธรรม สติยิ่งมีมากก็ยิ่งดีช่วยองค์ธรรมอื่น ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ตกไปทั้งข้างอุทัจจะและข้างโกสัลชะ การยกจิตข่มจิตต้องอาศัยสติทั้งนั้น ทั้งนี้พระอรธกถาจารย์ได้กล่าวว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้แล้วว่า สติจำปรารภนาในที่ทั้งปวง ^{๕๙}

ดังนั้นการปรับอินทรีย์ให้สมดุล คือ เป็นการปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ ๆ กล่าวคือปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิและปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกินเป็นตัวกลางประสานได้ทุกธรรม เมื่อมีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลสม่ำเสมอจะทำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและถึงจุดหมายปลายทางได้

๔.๖.๓ ประโยชน์ของการปรับอินทรีย์

การปรับอินทรีย์ให้มีความแก่กล้า ได้สัดส่วนสมดุลกันแล้ว ผู้นั้นก็จะบรรลุ วิสุทธิและญาณ เป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไปโดยลำดับ ถ้าเป็นผู้มีความเพียรและมีวาสนาบารมีอบรมมาดี ก็สามารถเกิดปัญญาจากการปฏิบัติ ได้แก่ ปัญญาที่รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน หรือได้แก่ปัญญาวิสุทธิ ๗ หรือปัญญาที่รู้วิปัสสนาญาณ ๑๖ นั้นเอง ^{๖๐} วิสุทธิ ๗ ปัญญาญาณ ๑๖ มีดังนี้ คือ วิสุทธิ ๗

คำว่า “วิสุทธิ” แปลว่าความหมดจด, ความผุดผ่อง, ความสะอาด, ความปราศจากมลทินความบริสุทธิ์ เป็นการปรับอินทรีย์เพื่อความบริสุทธิ์สมบูรณ์ เป็นขั้น ๆ ไปจนบรรลุถึงเป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน วิสุทธิ ๗ ประการ ดังนี้

๑. สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล คือการรักษาให้สมบูรณ์ตามควรแก่ฐานะของตนเช่น ชาวบ้านก็รักษาศีล ๕ หรืออาชีพกษัตริย์ก็ศีล (ศีลมีสัมมาอาชีวะเป็นที่ ๘) ให้สมบูรณ์สามเณรรักษาศีล ๑๐ ตามสมควรแก่ฐานะตนให้สมบูรณ์ สำหรับท่านที่พระภิกษุณั้้นต้องทำปาริสุทธิศีล ๔ ให้สมบูรณ์ปาริสุทธิศีล ๔ เหล่านั้น คือ

๑) ปาฏิโมกขสังวรศีล คือการสำรวมในพระปาฏิโมกข์ ได้แก่ เว้นข้อที่ทรงห้ามและทำตามข้อที่ทรงอนุญาต ตามสมควรแก่ฐานะตนดังกล่าวโดยไม่ให้ศีลขาด ทะลุ ต่าง พร้อยเป็นต้น

^{๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๓/๗๖๓.

^{๖๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๙๘.

๒) อินทริยสังวร สำรวมอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะและใจตรึงนึกถึงธรรมารมณ์

๓) อาชีวะปาริสุทธิศีล คือการละการเลี้ยงชีพด้วยมิจฉาอาชีพ ดำรงชีวิตด้วย สัมมาชีพ เช่น เว้นจาก อนเสนา คือการแสวงหาในทางที่ไม่สมควร และไม่หลอกลวงหรือ ประทุษร้ายตระกูล หรือการประจบชาวบ้านเพื่อเลี้ยงชีวิต เป็นต้น

๔) ปัจจัยสันนิสสิตศีล คือศีลอันอาศัยปัจจัย ๔ หมายถึง การพิจารณาโดยโยนิโส- มนสิการในการบริโภคปัจจัย ๔ คือ บิณฑบาต จีวร เสนาสนะ เกสัช ไม่บริโภคด้วยตัณหา^{๖๑}

๒. จิตตวิสุทธิ คือความบริสุทธิ์แห่งจิต หมายถึง จิตที่เข้าถึงความบริสุทธิ์จากนิวรณ์ ๕ ประการ คือ ในขั้นการปฏิบัตินั้น ท่านผู้ปฏิบัติไปจนบรรลุรูปฌาน ๔ เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตที่ บริสุทธิ์หรือจิตตวิสุทธิ คือ จิตที่เป็นอุچارสมาธิและอัปนาสมาธิ และบรรลุรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ที่เรียกว่า สมาบัติ ๘ จิตที่ประกอบด้วยธรรมเหล่านี้แหละที่เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

๓. ทิฏฐิวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งทิฏฐิ หมายถึง ความรู้ความเห็นตามเป็นจริงใน รูปนาม ไม่หลงเข้าใจว่าเป็นสัตว์ คน เรา เขา ด้วยอำนาจสัตตัตถสัญญา หรืออัตตสัญญา เพราะมา เข้าใจว่า นามรูปนั้น ที่แท้แล้วเป็นการรวมกันของ ชันธ ๕ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ เมื่อกล่าวโดยสรุป แล้วสิ่งที่เรียกว่า นามรูปนั้นนาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณรูป คือ มหาภูตรูป ๔ กับ อุปา ทายรูป ๒๔ รวมรูป ๒๘ นั้นเองเพราะสิ่งเหล่านั้นมารวมกัน การสมมติว่า สัตว์ บุคคล เรา เขา ก็ จะเกิดขึ้น เมื่อปัจจัยที่ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้แยกจากกัน ความเป็นสัตว์ บุคคล เรา เขา ก็หายไป ความรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริงเช่นนี้ เกิดจาก นามรูปปริจเฉทญาณ คือการกำหนดรู้รูปนาม ความที่จัดเป็นทิฏฐิวิสุทธิ จึงต้องเป็นความเห็นที่เกิดจากญาณดังกล่าวจนจิตไม่ลุ่มหลง มัวเมาใน นามรูป เพราะเกิดญาณความรู้ว่าไม่มีสิ่งที่เรียกว่าอัตตาอยู่ภายในอัตตาภาพของเราเป็นผู้สั่งหรือบง การให้เป็นอย่างนี้ โดยที่แท้แล้ว คงมีแต่รูปซึ่งเป็นอารมณ์ และนามซึ่งเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ เท่านั้นรู้อย่างนี้จัดเป็นนามรูปปริจเฉทญาณและ ทิฏฐิวิสุทธิ คือความเห็นบริสุทธิ์ แสดงว่าผู้เป็น เช่นนี้ได้ผ่านญาณที่ ๑ แล้ว

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความ สงสัยโดยปกติแล้ว คนมักจะมี ความสงสัยอันปรารถนาดีชาติชาติอนาคต และชีวิตในปัจจุบันของ

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมศาสนา ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔๐.

ตนความสงสัยทำนองนี้ย่อมเกิดแก่คนช่างคิด แม้แต่ท่านที่ปฏิบัติจนบรรลุ นามรูปปริเฉทญาณ ก็ไม่อาจจัดความเหล่านี้ออกไปได้ทั้งหมด จึงมีสอนให้พากเพียรต่อไป แล้วอาศัยการกำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูป ที่เรียกว่า ปัจจัยปริคคญาณ ญาณที่กำหนดรู้ปัจจัยของรูปนามโดยอาศัยแนวแห่งนามรูปปริเฉทญาณที่กล่าวแล้ว ต่อจากนั้นให้กำหนดดูปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดเป็นนามรูปที่เกิดขึ้น โดยมีเหตุปัจจัย เมื่อกล่าวโดยย่อจะพบว่า

- อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร เป็นปัจจัยให้เกิดรูป
- อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ผัสสะ เป็นปัจจัยของเวทนา สัญญา สังขาร
- อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม นามรูป เป็นปัจจัยแห่งวิญญาณ

แม้การกำหนดรู้ตามกฎแห่งกรรม คือ การทำดีทำชั่วจนเห็นว่ากรรมแต่ละอย่างนั้น ล้วนแล้วแต่เกิดจากเหตุปัจจัย ก็จัดเป็นปัจจัยปริคคญาณเมื่อเจริญญาณไปโดยวิธี ย่อมขจัดความสงสัยดังกล่าวได้ และความสงสัยในพระรัตนตรัย ในกาลทั้ง ๓ และในปฏิจจนูปบาท ก็จบบริบูรณ์ ความรู้อย่างนี้ เรียกว่าธรรมฐิติญาณ ควรรู้ในความตั้งอยู่ด้วยสภาวะธรรมที่เป็นปัจจัย ยถาภูตญาณ ความรู้ตามความเป็นจริงสัมมัทธัสสนะ ความเห็นในการที่ขอบเหล่านี้ล้วนเป็นชื่อของ กังขาวิตรณวิสุทธิตี คือ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัยทั้งนั้น จะต่างกันก็เพียง พยัญชนะแต่เหมือนกันโดยความหมาย

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือไม่ใช่ทาง คือ ญาณที่เกิดขึ้นรู้ว่า ทางนี้เป็นทางปฏิบัติ ทางนี้มิใช่ทางปฏิบัติ ญาณนี้จะเกิดแก่ท่านผู้ปฏิบัติ มาจนผ่าน สัมมสนญาณ หรือ กลาปสัมมสนญาณ คือ ญาณที่กำหนดรู้ไตรลักษณ์ด้วยการพิจารณาคลาปะ คือ กลุ่ม กอง หมวด ชันธ์ เช่น รูปชันธ์ กองรูป เป็นต้น ให้เห็นความจริงแห่งชันธ์ตามพระไตรลักษณ์ จนมองเห็นความเสื่อมและความสิ้นไปแห่งชันธ์ทั้งหลาย อันได้นามว่าอุทยัพยา นุปัสสนา หรือ ตรุณานุปัสสนา คือ วิปัสสนาอย่างอ่อน ต่อแต่นั้นอุปกิเลสแห่งวิปัสสนาจะเกิดขึ้น จิตกำหนดรู้ว่าอุปกิเลสนั้นว่าไม่ใช่ทาง แล้วพยายามประคองจิตให้ดำเนินไปในวิปัสสนาญาณ อันเป็นทางที่แท้จริงต่อไป ข้อนี้จัดว่าเป็นมรรคสัจวิปัสสนูปกิเลส คือ สิ่งที่เข้ามาทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ๑๐ ประการนั้น คือ

- ๑) โอภาส คือ แสงสว่างที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจกัมมภูมิจนเห็นเป็นแสงสีต่าง ๆ
- ๒) ญาณ คือ วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นหลังจากกำหนดดูรูปนามเป็นญาณที่มีกำลังมาก หากมนสิการไม่ดี จะเกิดหลงว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้วได้

๓) ปิติ คือ วิปัสสนापิติ ได้แก่ปิติที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนาจิตและแสดงออกมาในรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือในหลายอย่างในปีติ ๕ คือ ขุททกापิติ (ปีติอย่างน้อย) ขณิกापิติ (ปีติชั่วขณะ) โอกกันติกापิติ (ปีติเป็นพัก ๆ) อุพเพกคาปีติ (ปีติอย่างโลดโผน) ฌรณापิติ (ปีติซาบซ่าน)

๔) อธิโมกข์ ได้แก่ ศรัทธา ความเชื่อ เป็นศรัทธาที่มีกำลังแก่กล้า เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างล้นพ้นของจิต ซึ่งอาจทำให้ฝันเพื่องไปได้ต่าง ๆ นานา

๕) ปัสสัทธิ ความสงบ ได้แก่ วิปัสสนापัสสัทธิ เป็นความสงบพิเศษที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ แม้ในขณะที่นั่งอยู่ ณ ที่พักกลางวันหรือที่พัากลางคืน

๖) สุข คือ วิปัสสนาสุข เป็นความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งเกิดขึ้นหลังไหลท่วมทันสกลกายของผู้ปฏิบัติ พึงเห็นความแตกต่างระหว่างสุขกับปีติ ดังนี้

๗) ปัคคหะ คือ วิริยะ ความเพียร เป็นความเพียรที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนาจิต จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นความเพียรที่ประคับประคองไปอย่างดี ไม่หย่อนและตั้งเกินไป

๘) อุปปิณานะ ได้แก่ สติที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนาจิต เข้าไปตั้งในจิตชนิดไม่หวั่นไหว เมื่อปฏิบัติกำหนดระลึกถึงอารมณ์ที่ตั้งใด ๆ อารมณ์นั้นจะมาปรากฏแก่จิต

๙) อุเบกขา คือ วิปัสสนูปเบกขา ได้แก่อุเบกขาที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนา และอุเบกขาในการรำลึก เป็นอุเบกขาที่เป็นกลางในอารมณ์ทั้งปวงอย่างแก่กล้า เมื่อผู้ปฏิบัติรำพึงถึงอารมณ์นั้น ๆ อยู่ อุเบกขาดังกล่าวจะดำเนินไปอย่างแก่กล้า

๑๐) นิกันติ คือ ความใคร่ในวิปัสสนา เป็นความใคร่ที่ไม่อาจกำหนดได้นั้นเป็นกิเลส เพราะเป็นความใคร่ที่สุขุม ทำให้เกิดความอาลัยในวิปัสสนาที่ประกอบด้วยอุปกิเลสดังกล่าว วิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาผ่านอุปพยัพพานุปัสสนา หรือตรุณานุปัสสนา ซึ่งยังเป็นวิปัสสนาญาณที่ยังอ่อน แต่เป็นการยืนยันว่า ผู้ปฏิบัติมาถูกทางแล้วเป็นผลดีโดยลำดับ วิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้จะไม่เกิดแก่

- พระอริยสาวกที่ได้บรรลุมรรคผลแล้ว
- ท่านผู้ปฏิบัติที่ดำเนินไปผิดทาง
- คนเกียจคร้านผู้เลิกละการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๖. ปฏิปทาญาณทัตถสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็นในทางปฏิบัติถูกใน วิสุทธิข้อนี้ ได้รวมเอาญาณชั้นสูงไว้ ๙ ญาณที่ได้นามว่า วิปัสสนาญาณ ๙

๑) พลวอุทฺทปฺพยานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับแห่งสังขารทั้งหลาย

๒) กังคานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ความดับ โดยการปล่อยวางความคิดคำนึงเฉพาะความดับแห่งสังขารเท่านั้นเป็นอารมณ์

๓) ภาตูปัฏฐานญาณ ญาณกำหนดเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นสังขารมีความดับอย่างเดียว จึงเป็นเรื่องน่ากลัวสำหรับท่านผู้ปฏิบัติ

๔) อาทินวานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ โทษแห่งสังขารเพราะมาเห็นสังขารปรากฏเหมือนร้อนที่ถูกไฟไหม้

๕) นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณรู้ด้วยความเบื่อหน่ายในนามรูป

๖) มุญฺจิตุกัมมตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาจะพ้นไปจากนามรูปเหมือนนกที่ติดในตาข่าย ต้องการพ้นจากตาข่ายฉะนั้น

๗) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาทบทวนนามรูป เพื่อหาทางเป็นเครื่องพ้นจากนามรูป

๘) สังขารุเปกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยในรูป

๙) สัจจานุโลมิกญาณ ญาณเป็นไปโดยสมควรแก่การกำหนดรู้อริยสัจ ปรากฏเป็นไปในขณะแห่งจิต อันได้อ่านามว่า อนุโลมเกิดขึ้นในลำดับแห่งมโนทวาราวชชนะ อันตัดภวังก์เกิดขึ้นในขณะที่อริยมรรคจักเกิดในที่สุดแห่งสังขารุเปกขาญาณ

๗. **ญาณทัสสนวิสุทธิ** หมายถึง ญาณในอริยมรรค ๔ หรือมรรคญาณอันเกิดถัดจากโคตรภูญาณเป็นต้นไป เมื่อมรรคเกิดขึ้นแล้วผลจิตแต่ละอย่างย่อมเกิดขึ้นในลำดับจากมรรคญาณนั้น ความเป็นพระอริยบุคคล ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติวิสุทธิข้อนี้วิสุทธิทั้ง ๗ ประการนั้น ใครปฏิบัติให้สมบูรณ์ในวิสุทธิ ๗ ย่อมได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เพราะการบรรลุมรรคผลขั้นสูงในพระพุทธศาสนาจะมีได้ด้วยวิสุทธิ ๗ เหล่านี้ ซึ่งเปรียบเหมือนรถ ๗ ผลัด ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้มุ่งตรงเข้าสู่พระนิพพานในวิปัสสนาญาณ ๙ หากจะเรียงเชื่อมต่อกันให้เป็นญาณ ๑๖ พลวอุทฺทปฺพยานุปัสสนาจัดเป็นลำดับที่ ๔ โดยเริ่มต้นมาตามลำดับดังนี้

๑. นามรูปปริเฉทญาณ ญาณกำหนดรู้รูปนาม
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ว่าสังขารเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทฺธัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิด ความดับ อย่างอ่อน พลว-
อุทฺธัพพยานุปัสสนา ญาณกำหนดความรู้ความเกิดความดับอย่างกล้าเมื่อนำวิปัสสนาญาณ ๙ มา
ต่อก็คือเป็นดังนี้
๕. ภัคฺคานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ความดับ
๖. ภยตูปฺปฏฺฐานญาณ ญาณกำหนดเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
๗. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้โทษแห่งสังขาร
๘. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณรู้ด้วยความเบื่อหน่ายในนามรูป
๙. มุญฺจิตกัมมตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาจะพ้นไปจากนามรูป
๑๐. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาทบทวนนามรูป เพื่อ
หาทางเป็นเครื่องพ้นจากนามรูป
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยในรูป
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ ญาณเป็นไปโดยสมควรแก่การกำหนดรู้อริยสัจ
๑๓. โคตรภูญาณ ตัดกระแสน้ำของปุณฺณ ญาณข้ามโคตรปุณฺณ เข้าโคตรพระ
อริยเจ้า
๑๔. มรรคญาณ ญาณในอริยมรรค ทำหน้าที่กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัยทำให้แจ้ง
นิโรธ ทำอริยมรรคมองค์ ๘ ให้เกิดแล้วลงสู่อุปปนาวิถิ
๑๕. ผลญาณ ญาณในอริยผล
๑๖. ปัจจเวกฺขณญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจ ทบทวนอริยมรรคอริยผลที่
ตนได้บรรลุแล้ววิปัสสนาญาณลำดับที่ ๑๔-๑๖ จัดเป็นวิปัสสนาในระดับโลกุตตระ เพราะเป็น
ปัญญาที่สามารถประหาณได้เด็ดขาด เป็นปัญญาที่รู้แจ้งในอริยสัจ^{๖๒}

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕-๖๕/๗๐-๑๐๙,

กล่าวโดยสรุป วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ เป็นเครื่องชี้วัดได้ว่าเป็นผู้ที่ได้มีการปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ถึงซึ่งความสำเร็จแล้ว มีพระพุทธรูปทรงอานิสสงส์แห่งการปรับอินทรีย์ที่ได้สมดุลตามลำดับ โดยแสดงผลที่เกิดจากการปรับอินทรีย์ ๕ ได้อย่างสมดุล นั้นมีประโยชน์สูงสุดต่อผู้ปฏิบัติในการปฏิบัติวิปัสสนาญาณ ก่อให้เกิดสมาธิหลุดพ้นได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้บรรลुकุณธรรมอื่น ๆ ติดตามมาอีกมากมาย

๔.๗ พระอรหันต์ผู้รู้แจ้งพระนิพพาน

๔.๗.๑ ความหมายของพระอรหันต์

พระอรหันต์ หมายถึง ชื่อพระอริยบุคคลระดับสูงสุดใน ๔ ระดับ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์^{๖๓} พระอรหันต์ เป็นผู้ละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการแรก ได้อย่างเด็ดขาด และยังละสังโยชน์เบื้องสูงได้อีก ๕ ประการ เรียกว่า สังโยชน์ ๑๐ ประการ คือ

ก. โอรัมภาคีสังโยชน์ คือ สังโยชน์เบื้องต่ำ เป็นอย่างหยาบ เป็นไปในภพต่ำ ๕ ประการ ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวตน เช่น เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นวิญญาณเป็นตน เป็นต้น

๒. วิจิกิจฉา ความสงสัย ความลังเล ไม่แน่ใจ เคลือบแคลงต่าง ๆ เช่น สงสัยในพระศาสนา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา เป็นต้น

๓. สลัปปตปราคาส ความถือนั่นคือพลต คือความยึดถือที่ผิดพลาดไปว่า จะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและพรต ได้แก่ การถือศีล ระเบียบแบบแผน บทบัญญัติ และข้อปฏิบัติต่าง ๆ โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นเป็นขลังและศักดิ์สิทธิ์ ติดอยู่แค่รูปแบบหรือพิธีรีตองที่ดี ด้วยตัณหาและทิฏฐิ คือปฏิบัติเพราะอยากได้ผลประโยชน์ตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่งหรือเพราะเห็นว่าจะทำให้ได้เป็นนั่นเป็นนี่ก็ดี ไม่เป็นไปตามความหมายและความมุ่งหมายที่แท้จริงของศีลและวัตร ทำให้ปฏิบัติเขวออกนอกกลุ่มนอกทางหรือเลยไป ไม่เข้าสู่อริยมรรค

๔. กามราคะ ความกำหนัดในกาม ความติดใจในกามคุณ

๕. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง หรืองุ่นง่านใจ

^{๖๓}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๓๖.

ข. อุทัมภาคิยสังโยชน์ คือ สังโยชน์เบื้องสูง หรือชั้นละเอียด ๕ ประการ คือ

๖. รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต เช่น ติดใจในรูปฌาน พอใจในรส ความสุข ความสงบของสมาธิขั้นรูปฌาน ติดใจปรารภนาในรูปภพ เป็นต้น

๗. อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม เช่น ติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌานติดใจปรารภนาในอรูปภพ เป็นต้น

๘. มานะ ความถือตัว หรือสำคัญเป็นตนเป็นนั่นเป็นนี่ เช่นว่า สูงกว่าเขาเท่าเทียมเขา ต่ำกว่าเขา เป็นต้น

๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ ว้าวุ่น ชัดส่าย คิดพล่านไป

๑๐. อวิชชา ความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมดาแห่งเหตุผล หรือไม่รู้ร้อยสัจจ์^{๖๔}

พระอรหันต์ จัดเป็น “พุทธ” คือ ผู้รู้แจ้งแล้ว ผู้ตื่นแล้วจากความหลับคืออวิชชาและโมหะ หมดสิ้นกิเลสและทุกข์ทั้งมวล มีแต่ความสว่าง สะอาด สงบ พระอรหันต์จะไม่เกิดอีกในภพภูมิใด ๆ ทั้งสิ้นจะปรินิพพานในชาตินี้

๔.๗.๒ คุณสมบัติของพระอรหันต์

พระอรหันต์แม้จะหมดสิ้นกิเลสอาสวะเหมือนกัน แต่ก็มีคุณสมบัติแตกต่างกันไป บางองค์ก็มีเพียงอย่างเดียว บางองค์ก็มีมากกว่า ๑ อย่าง^{๖๕} คุณสมบัติที่เป็นคุณสมบัติบางอย่างต่างกัน ๔ จำพวก ดังต่อไปนี้

๑. สุขขวิปัสสกะ ตามศัพท์แปลว่า ผู้เห็นแจ้งอย่างแท้จริง (สุข - แท้จริง, วิปัสสกะเห็นแจ้ง) หมายถึง บุคคลผู้เจริญวิปัสสนาอย่างเดียว จนสามารถทำ วิปัสสนาญาณ ให้เกิดขึ้นวิปัสสนาญาณนั้นจะกำจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกิเลสต่าง ๆ ให้หมดไป กลายเป็นพระอรหันต์ แต่เพราะเหตุที่พระอรหันต์ประเภทนี้มิได้ฝึกฝนอบรมจิตในทางสมถะมาก่อน จึงไม่มีความสามารถทางจิตใด ๆ เหมือนพระอรหันต์ประเภทอื่น ๆ บุคคลที่ได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าพิจารณาตามกระแสพระธรรมเทศนาจนเกิดดวงปัญญาขึ้นทำลายอาสวะกิเลสได้ จัดเป็น พระ

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, หน้า ๘๒๔-๘๒๕.

^{๖๕} พุทธอาจารย์ วิพุทธโยคะ รัตนรังสี, แว่นส่องพระศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียน สโตร์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๕๗.

อรหันต์ประเภทนี้ จะได้ยินเสมอว่า หลังจากพระพุทธเจ้าแสดงธรรมจบ คนบางพวกได้เป็นโสดาบัน บางพวกได้เป็นพระสกิทาคามี บางพวกได้เป็นพระอนาคามี บางพวกได้เป็นพระอรหันต์ บางพวกก็เพียงแค่เกิดสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนา

๒. เติวิชชะ หมายถึง พระอรหันต์ที่กำจัดอวิชชาและกิเลสทุกอย่างได้และยังได้วิชชาหรือญาณอีก ๓ ประการ เป็นความสามารถพิเศษเพิ่มเติมอีกด้วย คือ

๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ ญาณหรือความที่เป็นเหตุให้ระลึกชาติได้ โดยระลึกถอยหลังไปโดยลำดับตั้งแต่ชาติหนึ่ง สองชาติ สามชาติ เรื่อยไปจนนับชาติไม่ถ้วน การระลึกชาติได้ ก็คือ การเห็นกระบวนการชีวิตที่ผ่านการเกิดการตายมานับครั้งไม่ถ้วน เพราะฉะนั้นจึงเท่ากับการเห็นอริยสัจจ์ประการแรกคือทุกข์นั่นเอง

๒) จุตูปปาตญาณ ได้แก่ ญาณอันเป็นเหตุให้เห็นมวลสัตว์ที่กำลังจุติ (ตาย) และอุบัติ (เกิด) ในกำเนิดต่าง ๆ ดีบ้าง ชั่วบ้าง ตามกรรมญาณชนิดนี้บางทีก็เรียกว่า ทิพพจักขุ การเห็น การเกิด การตายของสัตว์ก็คือเห็นทุกข์นั่นเอง ต่างจากญาณประการแรกแต่เพียงว่าเห็นทุกข์ของคนอื่นเท่านั้น

๓) อาสวักขยญาณ ได้แก่ ญาณที่สามารถทำอาสวะให้หมดสิ้นไป กล่าวคือ เมื่อเกิดดวงปัญญาขึ้นแล้วแทนที่จะนำไปประหลีกชาติก่อน หรือดูการจุติและการเกิดของสัตว์ กลับนำญาณนั้นมาศึกษาให้เห็นว่านี่คืออาสวะ นี่คือเหตุเกิดแห่งอาสวะ นี่ความดับแห่งอาสวะ แล้วกำจัดอาสวะนั้นเสียด้วยญาณ อาสวักขยญาณในส่วนที่เป็นเหตุจัดเป็นมคคสัจจ์ ในส่วนที่เป็นผลจัดเป็นนิโรจสัจจ์ ฉะนั้นญาณทั้งสามนี้ โดยสาระสำคัญแล้วก็คือการเห็นอริยสัจจ์ ๔ นั่นเอง

๓. ฉฬภิญโญ พระอรหันต์ที่ดับกิเลสอาสวะทั้งปวงได้เหมือนพระอรหันต์ทั้งหลายแต่ยังมีคุณสมบัติพิเศษอีก ๖ ประการ อันเป็นผลแห่งการ ฝึกจิต อบรมจิตจนมีกำลังแก่กล้า จึงเกิดวิปัสสนาญาณกำจัดกิเลส คุณสมบัติที่เป็นคุณสมบัติ ๖ ประการนั้น เรียกว่า อภิญญา ๖ คือ

๑) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ เช่น คนเดียวทำให้ปรากฏเป็นหลายคน ล่องหนดำดิน เดินน้ำ เหาะเหินเดินอากาศ เป็นต้น

๒) ทิพพโสต หูทิพย์ คือ มีความสามารถในการฟังมนุษย์และเสียงทิพย์ได้ ทั้งในที่ใกล้และไกล

๓) เจโตปริยญาณ คือการกำหนดรู้จิตของคนอื่นว่ากำลังคิดอย่างเศร้าหมองหรือผ่องใสอย่างไร มีความรู้สึกละเอียด เป็นต้น

๔) ปุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติก่อนได้

๕) ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ความสามารถเห็นรูปวัตถุและรูอันเป็นทิพย์ทั้งในที่ใกล้และไกลได้

๖) อาสวักขยญาณ ญาณเครื่องทำอาสวะให้หมดสิ้นไป พระอรหันต์ผู้ได้อภิญญา

๖ นี้จัดว่าเป็นผู้วิเศษที่สามารถกระทำการที่มนุษย์ธรรมดาไม่สามารถทำได้ ในสมัยพุทธกาล พระโมคคัลลานะพระอัครสาวกเบื้องซ้ายได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า เป็นยอดแห่งพระอรหันต์ผู้มีฤทธิ์

๔. ปฏิสัมภิทูปัตตะ ได้แก่ พระอรหันต์ผู้ได้ปฏิสัมภิทา คือความแตกฉานชำخองในเรื่องต่าง ๆ เฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในด้านภาษาศาสตร์และวิธีการแสดงออก ปฏิสัมภิทามี ๔ อย่าง คือ

๑) อัตถปฏิสัมภิทา ความเชี่ยวชาญในความหมายของพระธรรม สามารถบรรยายความของสุภาชิตต่าง ๆ ให้พิสดารอย่างน่าฟัง และหมายถึงความสามารถรู้ผลของเหตุต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

๒) ฌัมมปฏิสัมภิทา ความสามารถในการประมวลเรื่องราวต่าง ๆ เข้าเป็นหลักเป็นสุภาชิตได้อย่างเหมาะสม และความสามารถในการสาวไปยังเหตุอันถูกต้องได้ในเมื่อเห็นผลอย่างใดอย่างหนึ่ง

๓) นิรุตติปฏิสัมภิทา ความเชี่ยวชาญในทางภาษา สามารถเรียนรู้ภาษาต่าง ๆ ได้รวดเร็ว สามารถใช้ถ้อยคำสำนวนในการบรรยายธรรมได้อย่างเหมาะสม

๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ความเชี่ยวชาญในปฏิภาณ คือ การกล่าวโต้ตอบได้อย่างฉับพลันและถูกต้อง ^{๖๖}

๔.๗.๓ ลักษณะความหลุดพ้นของพระอรหันต์

ความหลุดพ้น หรือ วิมุตติ แปลว่า ความพ้นอย่างวิเศษ ความหลุดพ้นคือ การที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสและอาสวะ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ได้โดยสิ้นเชิง วิมุตติ หมายถึง พระนิพพานก็ได้ วิมุตติ มี ๒ อย่าง คือ เจโตวิมุตติ และ ปัญญาวิมุตติ มีรายละเอียดดังนี้

^{๖๖} แสง จันทรงาม, พุทธศาสนวิทยายา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๓-๑๘๖.

๑. เจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นแห่งจิต ความหลุดพ้นด้วยอำนาจการฝึกจิต ความหลุดพ้นแห่งจิตจากราคะ ด้วยกำลังแห่งสมาธิ คือ วิมุตติของพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนา อันมีสมณธรรมฐานเป็นพื้นฐานมาก่อน เรียกได้ว่า บุคคลใดอาศัยความสงบคือได้เจริญสมณะมาก่อนจนได้บรรลุมรรคสมาบัติแล้วเจริญวิปัสสนาต่อ บุคคลนั้นเรียกว่า สมณยานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จพระอรหันต์ มีชื่อว่า “ฌานลาภีบุคคล” หรือบางที่เรียกว่า “เจโตวิมุตติบุคคล” ^{๖๗}

ดังนั้น พระอรหันต์ ๓ ประเภท คือ เติวชชะ ฉฬภิญโญ ปฏิสัมภิทปัตตะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พระอรหันต์ฌานลาภีบุคคล หรือพระอรหันต์เจโตวิมุต คือท่านที่หลุดพ้นจากอำนาจกิเลสด้วยการเจริญสมณธรรมฐานมาก่อน จนได้บรรลุมรรค ที่ท่านเรียกว่า ปฏิปทาสิทธิญาณ ต่อจากนั้นก็มาเจริญวิปัสสนา จนบรรลุอรหัตผล ที่เรียกว่า มัคคสิทธิญาณ คุณสมบัติ คือ วิชชา ๓ อภิญญา ๖ ปฏิสัมภิทา ๔ ส่วนมากจะมีพร้อมกันในพระอรหันต์ประเภทนี้ คือ รูปเดียวประกอบด้วยคุณสมบัติครบ ๓ อย่าง

๒. ปัญญาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยปัญญา ความหลุดพ้นด้วยอำนาจเจริญปัญญา ความหลุดพ้นแห่งจิตจากอวิชชา ด้วยปัญญาที่รู้เห็นตามเป็นจริง คือ วิมุตติของพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ๆ เรียกได้ว่า บุคคลใด อาศัยความเห็นแจ้งตามความเป็นของรูปนาม โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมณะมาก่อนและยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ได้สมาธิเพียงฌณีสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า วิปัสสนายานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อว่า สุขวิปัสสกบุคคล หรือ ปัญญาวิมุตติบุคคล ^{๖๘}

ดังนั้น พระอรหันต์เป็นประเภทสุขวิปัสสกะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พระอรหันต์ปัญญาวิมุต คือ ท่านเจริญแต่วิปัสสนาปัญญาเพียงอย่างเดียวจนบรรลุอรหัต เรียกว่า ท่านผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ^{๖๙}

๔.๘ ปัจจัยที่สนับสนุนในการรู้แจ้งพระนิพพาน

^{๖๗} พระครูสมุห์โพธิ์ จนทสฺสี, ธรรมภาคปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

^{๖๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์และแปลความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๙๑๙,

ในหัวข้อนี้ จะนำเสนอเกี่ยวกับปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่เหมาะสมมีปัจจัยที่สำคัญ ๆ ในกาฐั้แจ้งพระนิพพาน ๔ ประการ มีรายละเอียดดังนี้

๑. การตั้งความปรารถนาในอดีตชาติ คือ ตั้งความปรารถนาในอดีตชาติ คือ การบำเพ็ญอธิฐานบารมีต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าในกาลก่อน พระอรหันต์นั้นต้องบำเพ็ญบารมีนั้นต้องบำเพ็ญบารมีมาไม่น้อยกว่า ๑๐๐,๐๐๐ กัป การบำเพ็ญบารมีของพระอรหันต์เริ่มตั้งแต่คิดปรารถนา ทำตามที่ปรารถนา และเปล่งวาจาแสดงความปรารถนาต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง ซึ่งหากพระพุทธเจ้าพระองค์นั้นต้องทำบุญสนับสนุนความปรารถนานั้นอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะได้บรรลุผลสมปรารถนา คือ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ และบางท่านก็ได้รับแต่งตั้งไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะด้วย ทั้งนี้ก็เป็นไปตามปรารถนานั่นเอง

๒. การได้ทำบุญสำคัญ คือ การทำความดีอันยิ่งใหญ่สนับสนุนให้ได้บรรลุผลสมปรารถนานั้นเป็นหลักการสำคัญอย่างหนึ่งที่พระมหาสาวกต้องมี บุญสำคัญที่ทำนั้นก็ คือ การสละทรัพย์สมบัติจำนวนมาก หรือที่มีความสำคัญต่อเจ้าของเพื่อให้สำเร็จประโยชน์แก่ผู้อื่น รวมทั้งการรักษาศีล การฟังธรรม และการกระทำอื่นที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและส่วนรวม พระมหาสาวกทุกรูปต่างได้ทำบุญสำคัญไว้กับพระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีต และพระปัจเจกพุทธเจ้าด้วยมหากุศลจิต คือ มีศรัทธา (ความเชื่อมั่นอย่างมั่นคง) มีปัญญา (การเข้าใจในเหตุผล) และทำด้วยตนเองไม่ต้องมีผู้อื่นค้ำยันค้ำยอ แต่ส่วนมากการทำบุญที่เหมือน ๆ กัน คือ การบริจาคทาน อันแสดงให้เห็นว่าการเสียสละเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานที่สนับสนุนให้เกิดการเป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสามารถบรรลุธรรมเพราะในการเสียสละนั้นมิใช่แต่จะเสียสละเฉพาะทรัพย์สินเท่านั้น แต่รวมไปถึงการเสียสละความสุข ยอมให้ตนเองลำบากเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น

๓. สติปัญญาในปัจจุบัน คือ การบรรลุการเป็นพระอรหันต์นั้น จะช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการปฏิบัติในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน พระอรหันต์บางองค์บรรลุได้เร็วแบบฉับพลันเช่นพระพาหิยะ แต่บางองค์ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติด้วยความอดุสาหะแรงกล้า เช่น พระโสณโกฬิวิสะ หรือบางองค์ก็อาจมีเหตุให้ได้บรรลุช้าลง เช่น ท่านที่ได้กรรมฐานที่ไม่ถูกจริต เป็นต้น ดังนั้นประเด็นในเรื่องวสาบารมีที่สั่งสมมาแต่อดีตจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้มีการอบรมอินทรีย์ที่ได้รับความสมดุล สติปัญญาในชาติปัจจุบันก็เป็นเหตุสนับสนุนเช่นกันและการประพฤติปฏิบัติในปัจจุบันด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ระดับของปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการบรรลุอรหัตผล ดังปรากฏในบุคคล ๔ จำพวก ได้แก่ (๑) อุกขภูติปัญญา (ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน) (๒) วิปจิตปัญญา (ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความ) (๓) เนยยะ (ผู้ที่พอจะแนะนำได้) (๔) ปทปรมะ (ผู้ที่สอนให้รู้ได้เพียงตัวบทคือพยัญชนะ)

๔. อุปนิสัยที่จะได้บรรลุธรรม การเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสามารถที่จะเป็นพระอรหันต์ได้นั้น สิ่งสำคัญที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้สามารถบ่มเพาะอินทรีย์ได้ นั่นคือการมีอุปนิสัยที่จะได้บรรลุธรรม อุปนิสัย คือ ความประพฤติที่ดีที่สั่งสมไว้เป็นเคยชินนั้นก็เป็้อธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดในชาติปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากหลักฐานที่ว่า เมื่อแต่ละท่านได้ทราบว่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นแล้วในโลกต่างก็กระตือรือร้นที่จะที่เข้าใกล้เกิดศรัทธาเลื่อมใส เข้ามาขอบวชในพระธรรมวินัย นี่คื้ออุปนิสัยที่สะสมมาแต่อดีตชาตินั่นเอง นอกจากอุปนิสัยอันเป็นคุณสมบัติส่วนตัวของพระอรหันต์แต่ละรูปแล้ว ผู้สอนนั้บว่าสำคัญมาก เพราะผู้สอนคือผู้ชี้แนวทางให้ปฏิบัติ หากได้ผู้สอนที่ชี้แนวทางที่ผิดพลาด เมื่อปฏิบัติตามแนวทางที่ผิดพลาดจะทำให้ห่างไกลจากจุดหมายปลายทางที่สำคัญ พระอรหันต์นั้นว่าโชคดีได้ผู้สอนที่ประเสริฐเพียบพร้อมด้วยวิชาและการปฏิบัติ คือพระพุทธเจ้า มีความสามารถในการหยั่งรู้ความยิ่งหย่อนแห่งอินทรีย์ของสาวกทั้งหลาย ทำให้พระองค์ตรวจอุปนิสัยของผู้ถูกสอนก่อน แล้วจึงแสดงธรรมที่เหมาะสมแก่อุปนิสัย ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ^{๗๐}

๔.๙ ปลิวุทธธรรมที่เป็นข้าศึกต่อการรู้แจ้งพระนิพพาน

ปลิวุทธ แปลว่า เครื่องผูกพัน หรือหน่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ห่วงกังวล ฉะนั้น ผู้ที่จะประพฤติปฏิบัติตามหลักสมถภาวนา จึงควรตัดปลิวุทธซึ่งเป็นความห่วงกังวลในเรื่องต่าง ๆ ให้หมดสิ้นก่อนลงมือปฏิบัติ เพื่อไม่ให้เป็นเครื่องขัดขวาง ทำให้เกิดความล่าช้าหรืออาจทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งปลิวุทธคือความกังวลต่าง ๆ มี ๑๐ ประการได้แก่

๑. อาวาสปลิวุทธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องที่อยู่อาศัย หมายถึง ความห่วงกังวล สิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของที่ตัวสะสมไว้ การงานที่ค้างค้ำอยู่ หรือความสะดวกสบายที่ตนได้รับจากการอยู่ในอาวาสนั้น

๒. กุลปลิวุทธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องตระกูล หมายถึง ความห่วงกังวลตระกูลญาติ หรือตระกูลอุปฐากที่ตนเองชอบคลุกคลีด้วย เพราะความห่วงใยในความทุกข์สุขของตระกูลเหล่านั้น ทำให้ไม่สามารถไปไหนได้ แม้แต่การจากไปเพื่อหาที่อันสงบวิเวกปฏิบัติธรรมไม่อาจทำได้ และให้เกิดอุปสรรคต่อการนับถือพระรัตนตรัย

^{๗๐} ภาวธมม ฤทธิเตม, “วิเคราะห์คำสอนที่ใช้เพิกถอนมิจฉาทิฏฐีก่อนการบรรลุธรรมของพุทธสาวก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๒-๑๓๗, บรรณจบ บรรณรุจิ, *อติมหาสาวก*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๑๑-๓๑๓.

๓. ลามป्लीโพธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องลาม หมายถึง ความห่วงกังวลถึงปัจจัย ๔ ที่ตนเคยได้รับเมื่ออยู่ในอาวาสนั้น ๆ เช่น มีกิจนิมนต์มาก มีญาติโยมมาถวายภัตตาหาร ถวายสังฆทาน และปัจจัย ๔ อื่น ๆ เป็นประจำและจำนวนมาก จนเกิดความเสียตายน้อยากจากไปไหน เพราะกลัวจะสูญเสียลามเหล่านั้น

๔. คณป्लीโพธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องหมู่คณะ หมายถึง ความห่วงหมู่คณะเพื่อนฝูงที่จะรู้จักมักคุ้นกัน หรือความห่วงกังวลในการสอนหนังสือ การแสดงธรรม การอบรมสั่งสอน หมู่คณะต่าง ๆ ที่ตนต้องรับผิดชอบอยู่จนไม่อาจตัดใจละทิ้ง

๕. กัมมป्लीโพธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการทำงาน หมายถึง ความห่วงกังวลในเรื่องงานที่ตนทำอยู่ หรือที่ตนต้องรับผิดชอบ คอยกำกับดูแลหรือลงมือทำงานต่าง ๆ เหล่านั้น ทำให้ไม่มีเวลาในการปฏิบัติธรรม

๖. อัธธานป्लीโพธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเดินทาง หมายถึง การมีความจำเป็นจะต้องเดินทางไปทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการท่องเที่ยวไปเพื่อความสนุกสนานตามฆราวาสวิสัย จนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม

๗. ญาคป्लीโพธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องญาติ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องญาติห่วงอาวรณ์ถึงญาติจนเกิดความลังเลใจ ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติธรรม

๘. อาพาธป्लीโพธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องความเจ็บป่วย หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในตนเองทำให้เกิดความกังวลในการรักษา หรือทุกข์เวทนาจากความเจ็บป่วยทำให้เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

๙. คันถป्लीโพธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ต้องเอาเวลาทั้งหมดมาอ่านหนังสือ ค้นคว้าตำราต่าง ๆ จนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม

๑๐. อิทธิป्लीโพธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องฤทธิ์ หมายถึง การที่ภิกษุหรือคฤหัสถ์ผู้ที่ได้ฌานอภิญญาจนสามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ เช่น ดำดิน เหาะไปในอากาศ มีหุติพย์ มีตาทิพย์ ต้องกังวลในการระวังกษัตริย์นั้นไม่ให้เสื่อม จึงต้องหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอจนไม่มีเวลาเจริญวิปัสสนาปฏิบัติธรรมให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้^{๗๑}

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๒๒๓-๒๒๔.

หลักการทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เป็นหลักปฏิบัติที่บรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติธรรมต้อง ตัดให้ขาด การที่บรรพชิตและคฤหัสถ์ตัดปิลิโพธได้ทำให้ท่านเหล่านั้นสามารถรู้แจ้งพระนิพพานได้

๔.๑๐ สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการรู้แจ้งพระนิพพานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวคือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่การอบรมปัญญาในมรรคจิต จะพิจารณาความเกิดและความเสื่อมแห่งรูปและนาม ตามความเป็นจริงในอริยสัจ มรรคญาณจะ ทำหน้าที่กำหนดรูปและนามว่า เป็นทุกข์ เป็นเหตุแห่งทุกข์ การทำให้แจ้งในการดับทุกข์ และการ ทำภาวนาเพื่อออกจากทุกข์ให้เจริญไพบูลย์ ตามความสามารถในอินทรีย์ของแต่ละบุคคล เมื่อจิตรู้ รูปนาม ตามความเป็นจริงตามอริยสัจแล้ว จิตก็จะไม่เกี่ยวเกาะในสังขารทั้งหลาย และเข้าถึงการรู้ แจ้งที่เรียกว่า ความดับเป็นภาวะของจิตที่ปราศจากราคะ หรือเรียก ตามอาการของมรรคญาณที่ เข้าไปดับตัณหาทั้งหลาย ได้โดยเด็ดขาดว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ ความระงับจาก สังขารทั้งปวง ความสลัดทิ้งอุปธิ ทั้งหมด ความสิ้นตัณหา ความคลายกำหนด ความดับกิเลส ความเย็นสนิท จนเป็นการรู้แจ้ง โดยสภาวะธรรม หรือโดยอาการแห่งการเข้าถึงการบรรลุธรรมแล้ว หมายถึง สภาวะของจิตที่เข้าถึงมรรคญาณ ๔ อันได้แก่ โสตาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ การปฏิบัติเช่นนี้คือการรู้แจ้งพระนิพพานซึ่งเป็น จุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา