

มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

สถาบันอุดมศึกษา เปิดสอนหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ศึกษาภาคทฤษฎี ๓ เทอม และปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ตั้งอยู่ที่ วัดมหาสวัสดิ์สนามพุทธาราม ถ.นครชัยศรี อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๙๙๙๙๑.

เปิดสอนปริญญาโท

สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา (พระภิกษุ /คฤหัสถ์)

เปิดสอนปริญญาเอก

สาขามหาจุฬารัตนศึกษา (พระภิกษุ /คฤหัสถ์)

ผู้บริหาร

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์

รองอธิการบดี

พระราชรัตนมณี (บุญเทียม)

ผอ. สนง. วิทยาเขตฯ

โทรศัพท์ ๐๙๙-๒๑๔-๙๕๑๖

ดร.พระมหาสุรชัย วราสโก

ผอ.สนง. วิทยาลัยสงฆ์

โทรศัพท์ ๐๙๑-๐๑๔-๕๙๔๔

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สถาบันศึกษาวิปัสสนา ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตั้งอยู่ที่วัดมหาสวัสดิ์ฯ อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๙๙๙๙๑, ๐๙๑-๐๑๔-๕๙๔๔

๒) วัดจุฬารัตนอ้อมกัมมัฏฐาน (สยาตอภักทันตะวิโรจนะ) ตรงข้าม ด่านท่าขี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย (ติดต่อแม่ชีเกสร ชาวเชียงใหม่) ศึกษาข้อมูลและรายละเอียดของหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งสื่อVDO ได้ที่ www.facebook.com (ประเสริฐ มนต์เสวี)

สนใจพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ติดต่อที่โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ คุณสมชาย โทรสาร. ๐๒-๙๐๒-๐๓๗๙ มือถือ ๐๙๑-๕๖๖-๒๕๕๐

คำนำ

มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทสามารถคิดดำริได้เองอย่างมีเจตจำนง จนเต็มศักยภาพของสมอง โดยอาศัยคำแนะนำจากผู้เกิดก่อนช่วยไขประตูให้ในเบื้องต้น ดังที่มีผู้กล่าวไว้ว่า “พระพุทธเจ้าสามารถใช้กำลังสมองได้อย่างเต็มศักยภาพ ๑๐๐ % พระอรหันต์ ๕๐% ไอสไตน์ ๒๐ % คนทั่วไป ๕-๑๐ %” แต่ถึงจะแตกต่างกัน ก็เป็นสัตว์ผู้เกิดจากกรรมมารดาเหมือนกัน แล้วอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้แต่ละคนมีความสามารถในการใช้กำลังสติปัญญาที่แตกต่างกัน? คำตอบในเรื่องนี้มีมากมาย บ้างก็ว่าพระเจ้าให้พร บ้างก็ว่าพระพรหมบันดาล บ้างก็ว่าพ่อแม่เลี้ยงมาอย่างถูกหลักโภชนาการ ฯลฯ

ศาสนาพุทธตอบว่า มาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวพันกัน ที่สำคัญคือบุญบารมีที่สะสมมาแต่อดีตชาติ แต่ถึงกระนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้บรรลุธรรมขณะที่ประสูติจากครรภ์พระมารดา ยังต้องใช้ความเพียรอย่างยิ่งยวดในการศึกษาถึง ๑๘ ศาสตร์ บำเพ็ญฌานสมาธิได้ถึงสมาบัติ ๘ เพียรทดลองผิดลองถูกทรมานตนอยู่ถึง ๖ ปี จึงประจักษ์แจ้งด้วยพระองค์เองว่า “นั่นไม่ใช่หนทาง” ทรงเปลี่ยนมาดำเนินตามทางสายกลาง ตามแนวมรรคมืดองค์ ๘ จึงสามารถเข้าถึงความหลุดพ้นได้จริง โดยมีพระอริยเจ้าเป็นประจักษ์พยานมาจนถึงปัจจุบัน

หนังสือเล่มนี้ รวบรวมขึ้นเพื่อยืนยันข้อเท็จจริงในเรื่องนี้ โดยยกข้อความในพระไตรปิฎกมาอ้างอิงไว้โดยตรง

พระมหาประเสริฐ มนุตเสวี

อาสาพหุชา กรกฎาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

พระมหาบุรุษ	๑
บุรุษผู้ไม่ยอมจำนนต่อความตาย	๓
พระพุทธเจ้าค้นพบวิธีไม่ตาย	๕
พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร	๗
พระพุทธเจ้ากำจัดความตายได้อย่างไร	๑๐
กำหนดพอง-ยุบเจริญสติปัฏฐาน ๔	๒๘
กำหนดพอง-ยุบเจริญมรรคมีองค์ ๘	๓๐
กำหนดพอง-ยุบเจริญโพชฌงค์ ๗	๓๑
เจริญวิปัสสนา ตัณภาพชาติได้อย่างไร	๓๓
บรรณานุกรม	๓๔

พิเศษ หนังสือเล่มนี้ ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้างอิง เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ม.มู. (ไทย) ๑๒/ ๖๙/๖๑ หมายถึง พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มูลปัดถนาศก์ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๖๙ หน้า ๖๑

อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏฯ เช่น ขุ.ป.อ.(ไทย)๑/๓/๒/๑๖ หมายถึง คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ฉบับมหามกุฏ ๙๑ เล่ม) เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๓ ตอนที่ ๒ หน้าที่ ๑๖

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “มหาบุรุษ” คือ บุรุษผู้ยิ่งใหญ่ ซึ่งเป็นที่น่าสงสัยว่า พระองค์ทรงปกครองดินแดนประเทศใดจึงเป็นบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ได้ เคยทำศึกสงครามชนะกองทัพใดมาบ้าง ก็หาไม่ ประวัติศาสตร์โลกไม่เคยบันทึกเอาไว้เลยว่าพระองค์ทรงชนะกองทัพใดได้ .. แล้วพระองค์จะทรงเป็นมหาบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ได้อย่างไร ในเมื่อไม่เคยจับดาบจับอาวุธ ฆ่าฟันเอาชนะกองทัพใดๆ เลย



ในเรื่องนี้ มีข้อให้พิจารณาอยู่ว่า ข้าศึกกองทัพใดในสากลจักรวาลที่สามารถย่ำยีชีวิตเราได้อย่างโหดร้ายแสนทรมาณชั่วมกับชั่วกัลป์ อย่างหาหนทางตอบโต้เอาคืนใดๆ ไม่ได้เลย ได้เท่ากับกองทัพแห่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย^๑ และการตกนรก ซึ่งมีสาเหตุมาจากตัณหาและอุปาทานในจิตใจของเราเอง ที่ก่อภพก่อชาติให้ต้องเกิดอีกไม่มีที่สิ้นสุด^๒ ถึงแม้จะได้ประสบสุขอยู่บ้างเป็นระยะๆ แต่กลับเป็นเหยื่อล่อให้หลงยึดข้องไว้กับทุกข์หนักเข้าไปอีก จนต้องทำใจยอมจำนนเสียว่า

^๑ “ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ย่อมย่ำยีสัตว์ในโลกนี้ สัตว์โลกนี้ไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ทั้งไม่มีความเร็วที่จะหนีไป” ดูใน ขุ.เถร (ไทย) ๒๖/๔๕๐/๔๑๖.

“แม้ผู้ใดจะมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ผู้นั้นก็มีความตายอยู่เบื้องหน้า ความตายไม่ละเว้นใครๆ ย่อมย่ำยีสัตว์ทั้งหมดทีเดียว” ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๗๒.

^๒ “เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี” ..ก็ถ้าอุปาทาน คือ กามอุปาทาน(ยึดมั่นในกาม) ทิฏฐุปาทาน(ยึดมั่นในทิฏฐิ) สิล্পอุปาทาน(ยึดมั่นในศีลพรต) หรืออัตตวาทุอุปาทาน(ยึดมั่นในวาทะว่ามีอัตตา) ไม่ได้มีแก่ใครๆ ในภพไหนๆ..เพราะอุปาทานดับไป ภพจะปรากฏได้หรือ”

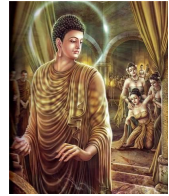
‘เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี’ ..ก็ถ้าตัณหา คือ รูปตัณหา(อยากได้รูป) สัททตัณหา(อยากได้เสียง) คันธตัณหา(อยากได้กลิ่น) รสตัณหา(อยากได้รส) โผฏฐัพพตัณหา(อยากได้โผฏฐัพพะ) และธัมมตัณหา(อยากได้ธรรมารมณ์) ไม่ได้มีแก่ใครๆ ในภพไหนๆ เมื่อตัณหาไม่มี โดยประการทั้งปวง เพราะตัณหาดับไป อุปาทานจะปรากฏได้หรือ” ดูใน ที.ม.(ไทย)๑๐/๙๙/๕๙.

“ชีวิตก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตายอย่างนี้แหละ จะมัวไปหาหนทางชนะศึกนี้อยู่ทำไม ในเมื่อยังไม่เคยมีใครในประวัติศาสตร์มนุษยชาติเอาชนะต่อความแก่ ความเจ็บ ความตายได้เลยสักคน แทนที่จะนั่งกลุ่มหาหนทางเอาชนะศึกนี้ มาแสวงหาความสุขภายใต้การบงการของผู้ชนะที่แน่นอนอยู่แล้ว ไม่ดีกว่าหรือ? ทำชีวิตให้รวยขึ้น ให้สวย หล่อขึ้น ให้มีกินมีใช้สะดวกสบายยิ่งขึ้น ไม่ดีกว่าหรือ? จะมัวไปพรั่นพริ้งต่อผู้ชนะที่ทรงอำนาจเช่นนี้ ให้เสียสุขในปัจจุบันขณะไปทำไม? เอาแรงกายแรงใจมาทำมาหากิน ทำชีวิตในวันพรุ่งนี้ให้มีความสุขสะดวกสบายกว่าทุกวันๆ ที่ผ่านมา ไม่ดีกว่าหรือ?”

สัตว์ทั้งหลายคิดกันเช่นนี้ จึงพัฒนาตนเองอย่างสูงสุดได้เพียงแต่ความเป็นมนุษย์หรือเทพ ยังไม่ถึงขั้นความเป็น “อริยะ” หรือ “มหาบุรุษ”

และในประเด็นนี้ เป็นคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า

“เจ้าชายสิทธัตถะ ทรงทิ้งบุตร ทิ้งภรรยา ออกจากพระราชวังไปหาความสุขแต่เพียงผู้เดียว เป็นการกระทำของบุรุษที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวหรือไม่?”



ตอบด้วยคำถามว่า : พระองค์ออกจากพระราชวัง จากปราสาทแสนสุข ๓ ฤดู ไปบรรมสุขสบายอยู่ที่ไหน และกินอยู่อย่างไร?

ตอบด้วยคำถามว่า : บุรุษที่รู้ว่า ลูกเมียจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปในที่สุด แล้วอยู่ตักดวงความสุขจากกันและกันภายในครอบครัว โดยไม่คิดหาหนทางแก้ไข คนเช่นนี้น่ายกย่องนักหรือ?

ตอบด้วยคำถามว่า : ในที่สุด พระเจ้าสุทโธทนะ พระนางพิมพา และพระราชกุมารได้บรรลุพระอรหันต์ สรรพสัตว์ได้พ้นทุกข์ เพราะใคร?

บุรุษผู้ไม่ยอมจำนนต่อความตาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระนามเดิมก่อนตรัสรู้ว่าเป็น เจ้าชายสิทธัตถะ ประสูติในราชวงศ์ศากยะเจ้าเมืองกบิลพัสดุ์ ทรงสมบุรณ์เพียบพร้อมด้วยความรักความสุขอยู่ในปราสาท ๓ หลัง ๓ ฤดู ขณะทรงพระเยาว์ได้รับการศึกษาสรรพวิชาครบทั้ง ๑๘ ศาสตร์^๓ จนได้รับการยกย่องจากอาจารย์ว่ามีความรู้เสมอตตน เมื่อพระชนมายุได้ ๑๖ พรรษา อภิเษกสมรสกับพระนางยโสธราหรือพิมพา ธิดาของพระเจ้าสุปปพุทธะ แห่งราชวงศ์โกลิยะ กรุงเทวทหะ



เมื่อพระชนมายุได้ ๒๙ พรรษา ทรงมีพระราชโอรสองค์หนึ่ง ทรงนามว่า “ราहुล” ซึ่งเป็นปวงคล่องใจให้ยากยิ่งที่จะตัดสินใจออกแสวงหาโมกขธรรมได้ ตลอดระยะเวลาที่เจ้าชายสิทธัตถะเสวยสุขอยู่ในพระราชวังนั้น เหมือนจะเป็นการปิดกั้นมิให้พระองค์ได้เห็นความจริงแห่งชีวิต เพราะทุกอย่างที่แวดล้อมพระองค์ ล้วนถูกจัดไว้ให้น่าปรารถนาน่ายินดีทั้งสิ้น แต่หลังจากได้เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะผู้มีแต่ผ้าพันกาย แต่นั่งยิ้มผ่องใสอยู่ได้ ก็ทรงตระหนกพรันพริ้งว่า อีกไม่นานพระองค์เองก็ต้องเป็นเช่นนี้ จึงดำริที่จะแสวงหาหนทางเพื่อช่วยพระองค์เอง และชาวโลกให้หลุดพ้นจากทุกข์เหล่านั้น ซึ่งธรรมดาโลกนี้มีของเป็นคู่ปรับกัน มีร้อน ก็มีเย็นแก้ มีมืด ก็มีสว่างแก้



^๓ ศิลปะศาสตร์ ๑๘ ประการ คือ ไตรเพททางคศาสตร์ สรีรศาสตร์ สังขยาศาสตร์ สมิติศาสตร์ นิติศาสตร์ วิเสวกศาสตร์ คันธพศาสตร์ โชติศาสตร์ ติกิจจศาสตร์ โบราณศาสตร์ ศาสนศาสตร์ โหราศาสตร์ มายาศาสตร์ เหตุศาสตร์ วัตถุศาสตร์ ยุทธศาสตร์ ฉันทศาสตร์ ลักษณะศาสตร์

เมื่อมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ต้องมีอีก
ฟากหนึ่งที่ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย
แน่นอน การที่จะค้นพบทางอันนำไปสู่ความหลุด
พ้นได้ จำต้องอาศัยเพศของสมณะคือการออก
บวช^๕ ดังที่พระองค์ตรัสเล่าไว้ว่า



“ภิกษุทั้งหลาย! ความคิดอันนี้ได้เกิดขึ้นแก่เราว่า "ทำไมหนอ เราซึ่งมี
ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าหมองโดยรอบด้าน
เป็นธรรมดาอยู่เองแล้ว จะต้องไปมัวแสวงหาสิ่งที่มีความเกิด ความแก่
ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าหมองโดยรอบด้านเป็นธรรมดาอยู่อีก ไฉน
หนอ เราผู้มีความเกิด ฯลฯ ความเศร้าหมองโดยรอบด้านเป็นธรรมดาอยู่
เองแล้ว ครั้นได้รู้สึกถึงโทษอันต่ำทรามของการมีความเกิด ฯลฯ ความเศร้า
หมองโดยรอบด้านเป็นธรรมดาแล้ว เราพึงถือบวช แสวงหา**นิพพาน**^๕
อันไม่มีความเกิด อันเป็นธรรมที่เกษมจากเครื่องร้อยรัด ไม่มีธรรมอื่นยิ่ง
กว่าเกิด”^๖

^๕ ตูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑-๔/๑-๗.

^๕ “นิพพานเป็นธรรมเกษม เป็นที่พึงอาศัยที่ปลอดภัย เป็นสภาวะเย็นสนิท เป็นธรรม
ที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็น
ที่ดับกิเลส เป็นทางดำเนินถึงความไม่แก่ ไม่ตาย ไม่ถูกขำศึกเบียดเบียน” ดูใน ขุ.ม.
(ไทย) ๒๗/๖/๒๕,

“ความเกิดขึ้นแห่งนิพพานไม่ปรากฏ ความเสื่อมไม่มี ความเป็นอย่างอื่นของนิพพาน
นั้นก็ไม่มีปรากฏ นิพพานจึงเป็นสภาวะเที่ยง มั่นคง แน่นแท้ เป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็น
สนิท” ดูใน ขุ.อุทาน. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๗.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๖/๒๘๙.

พระพุทธเจ้าค้นพบวิธีไม่ตาย

คนทั่วไป ผู้ยังไม่ได้สดับพระสัทธรรม ย่อมเข้าใจเอาเองว่า การได้ยาแพงๆ ศัลยกรรมด้วยเครื่องมือเลิศ ฉีดสเต็มเซลล์ (Stem Cell) หรือการปลูกถ่ายอวัยวะ จะช่วยให้อายุยืน ชลอความแก่ ความเจ็บ ความตายได้ ซึ่งเป็น



การแก้ปัญหาที่ไม่ตรงกับเหตุ เปรียบเหมือน การกำจัดเถาวัลย์ที่เลื้อยขึ้นบ้าน ด้วยการตามเด็ดยอดไปเรื่อยๆ แต่ผ่านไป ๒-๓ วัน ก็แตกยอดออกไปได้อีก เหมือนเดิม!

ส่วนผู้ที่มีจิตเป็นกุศล ก็พากันเร่งทำบุญให้ทาน หวังให้มีหน้าตาผ่องใส แม้จะต้องตายก็ขอให้ไปเกิดในวิมานบนสวรรค์ ซึ่งเปรียบเหมือนการตัดเถาวัลย์ที่โคน แม้จะดูเหมือนว่ากำจัดได้สิ้นซาก แต่พอฝนตกในฤดูใหม่ ก็แตกหน่อแตกยอดมาปกคลุมบ้านได้อีก เหมือนเดิม!

หลังจากตรัสรู้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความทุกข์ และการต้องตกนรก เป็นผลที่เกิดมาจากเหตุ จะกำจัดให้สิ้นซากได้ก็ด้วยการกำจัดที่สาเหตุของผลนั้นๆ ซึ่งเหตุโดยตรงของความทุกข์ทั้งปวงก็คือ “ความเกิด”

เพราะอะไร? เพราะหากเราไม่เกิดมา เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บป่วย เป็นโรค ไม่ต้องทุกข์เรื่องการมาหาภินและคนรัก ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรก อีกต่อไป ..แล้วอะไรทำให้เราต้องมาเกิด?

หากตอบว่า “แม่ทำให้เราต้องเกิดมา” ก็มีประเด็นให้พิจารณาว่า ระหว่างเกิดในครรภ์ของแม่ที่มี ๒ เต้า กับเกิดในครรภ์ของแม่ที่มี ๘ เต้าที่เดินตามข้างถนน จะเลือกเอาอย่างไร ในเมื่อยังมีเหตุปัจจัยให้ต้องเกิดอีก!

อะไรคือเหตุปัจจัยที่แท้จริงที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้อง “เกิดอีก” ?

เชื้อพันธุ์ที่ฝังอยู่ในดิน เมื่อถูกราดรดด้วยสายฝนอันชุ่มฉ่ำ ย่อมแตกหน่อ แตกรากเป็นกอเถาว์วัลย์ขึ้นมาได้อีก ฉันทใด ความยึดมั่นในภพด้วยอำนาจแห่ง ตัณหา ในขณะที่กระทบอารมณ์ทางตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้ม รส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดอารมณ์ ถูกครอบงำอยู่ด้วยอวิชชา(ความไม่รู้ แจ้งอารมณ์) ก็ย่อมก่อให้เกิดการสร้างภพสร้างชาติต่อไปอีก และเมื่อเกิดเป็น ภพชาติแล้ว ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความคับแค้นใจ ก็ย่อมตามมา

นั่นก็หมายความว่า หากเรากำจัดตัณหา (ความทะยานอยากในกามและ ในภพ-ชาติ) เสียได้ ก็ไม่ก่อให้เกิดอุปาทาน เมื่อไม่มีอุปาทานก็ไม่มี ความยึดมั่นในภพอีกต่อไป เมื่อหมดเชื้อในการแสวงหาภพ ก็ไม่มีการเกิดอีก และเมื่อ ไม่เกิดอีก ก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องทุกข์ และไม่ต้องตกนรก อีกต่อไป ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

“เพราะการเกิดเป็นปัจจัย ความแก่และความตายจึงมี” ก็ถ้า ความเกิด เพื่อความเป็นเทพ เพื่อความเป็นมนุษย์ เพื่อความเป็นสัตว์ ไม่ได้มีแก่ ใครๆ ในภพไหนๆ ..เมื่อการเกิดอีกไม่มีโดยประการทั้งปวง ความแก่และ ความตายจะปรากฏได้หรือ..เพราะเหตุ นั้น ต้นเหตุและปัจจัยแห่งความแก่ และความตาย ก็คือชาติ (ความเกิด)^๗

พระพุทธเจ้าทรงพบความจริงว่า หากกำจัดตัณหาเสียได้ ก็ไม่เกิด ความยึดมั่นในรูป-นามที่ปรากฏ เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่มีการแสวงหาภพ ใหม่ เมื่อสัตว์ไม่แสวงหาภพอีก ก็ไม่มีการเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีก ก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป หลุดพ้นจาก วัฏฏะ เข้าสู่นิพพาน เข้าสู่สภาวะดับสงบอย่างถาวร

^๗ ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๙/๕๙., ม.อุปฺริ. (ไทย) ๑๔/๔๒๗/๔๘๘.

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร

หากคำถามว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร? ชาวพุทธตอบว่า “พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ ๔” ดังที่พระองค์ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เพราะเรารู้อริยสัจ ๔ ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียก ตถาคตว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”^๔

อริยสัจ แปลว่า ความจริงที่แท้จริง ที่ไม่มีความจริงอื่น (แม้แต่หลักวิทยาศาสตร์) มาเบียดบังได้ ในสากลจักรวาลนี้มีอยู่ ๔ ประการ

๑) ทุกข์อริยสัจ ความจริงที่ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นทุกข์ ทุกข์ในที่นี้ หมายถึง สภาวะลักษณะของสิ่งนั้น ๆ เอง คือ ไม่คงสภาพ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลา บังคับบัญชาไม่ได้ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่ถูกรับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ เพราะแม้แต่ความสุข ก็เป็นทุกข์ มีแล้วก็เปลี่ยนแปลง ดับ-หายไป ทุกครั้ง

๒) สมุทัยอริยสัจ ความจริงที่ว่าความทุกข์ทั้งมวลที่สรรพสัตว์ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะ ๖ อยู่ นั่น ล้วนเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หรือใครมาดลบันดาลให้เกิดขึ้น เหตุปัจจัยนั้นคือ “ตัณหา (ความทะยานอยาก)” และอาสวะกิเลสที่หมักดองอยู่ในใจสัตว์แต่ละคนนั่นเอง

๓) นิโรธอริยสัจ ความจริงที่ว่าภาวะที่ไม่มีทุกข์ใดๆ เลย มีอยู่จริง เป็นภาวะที่พ้นไปจากรูป-นามที่เป็นทุกข์ และกิเลสตัณหา อย่างสิ้นเชิงแล้ว ชนิดที่

^๔ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๓/๓๗๗., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๓/๖๐๗.

ไม่อาจกลับมาให้เป็นทุกข์ได้อีกเลย นั่นคือ “พระนิพพาน”

๔) มรรคอริยสัจ ความจริงที่ว่าทางปฏิบัติให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริง และสามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งภายในชาตินี้ได้จริง นั่นคือ มรรคมืองค์ ๘ นั่นเอง

อริยสัจ คือ ความจริงแท้ของธรรมชาติทั้งปวง กล่าวคือ สรรพสิ่งในโลก ล้วนเป็นทุกข์ หาสาระแก่นสารไม่ได้เลย ดังที่พระองค์ตรัสว่า

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งสิ้น มิใช่ตัวตน

ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้มองโลกในแง่ร้ายว่า “โลกทั้งโลกมีแต่ทุกข์” แต่สอนให้มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง^๙ คนทั้งหลายมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ โดยมุ่งแต่แสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ว่าร่างกาย-จิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุข หรือ หลีกหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยังมีภาระให้ดิ้นรนชวนชวายนมากเพียงนั้น ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม และจะจืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ เสมือนสิ่งที่รอการไขว่คว้าอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ในตอนแรก แต่ก็จะหลุดมือไปรอข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง

แท้จริง ความสุขที่เราเที่ยวแสวงหากันนั้น เป็นเพียงภาพลวงตา เรามักคิดกันว่า ถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ ก็จะมีความสุข พวกกันดิ้นรนแสวงหาความสุข สนุกสนานที่ไม่มีอยู่จริง โดยไม่รู้ว่าคุณสมบัติที่แท้จริงมีอยู่ในพระนิพพานเท่านั้น

พระพุทธเจ้าสอนให้เรียนรู้เรื่อง “**ความทุกข์**” ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต

^๙ ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๘/๑๘๔ , ที่.ม.(ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๐

มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์ เหตุเกิดของทุกข์ และวิธีเจริญวิปัสสนากาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ไว้โดยตรง^{๑๐}

การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรคญาณ ผลญาณเท่านั้น ที่สามารถตัดกระแสกรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้ สามารถกำจัด “กิเลสตัณหา” อันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ได้

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคญาณครบ ๔ มรรค ก็จะกำจัดกิเลสตัณหาในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง^{๑๑} เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดมะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายใน เมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไปต้มนำกำจัดยางเหนียวให้หมดไป จากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกอีกแล้ว กิเลสตัณหาในดวงจิตของเราก็เช่นกัน เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากำจัดกิเลสตัณหาได้หมดแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ความเกิดอีกเป็นเหตุปัจจัยแก่การเกิดกิเลสทั้งหลาย เมื่อใจเห็นโทษในความเกิดแล้วจึงแล่นไปในนิพพาน ซึ่งไม่มีความเกิดอีก ..เพราะความไม่เกิดอีกเป็นปัจจัยกิเลสที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้ ที่ยังไม่บังเกิดก็บังเกิดไม่ได้ ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏไม่ได้ เพราะเหตุดับทุกข์จึงดับ ด้วยประการฉะนี้”^{๑๒}

^{๑๐} “ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่และแปรผันไป นอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรอื่นดับไป” “ทั้งในกาลก่อนและในบัดนี้ เราย่อมบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น” ดูใน ขุ.ม.(ไทย) ๒๗/๑๘๖/๓๗๑. ส.ข.(ไทย) ๑๗/๘๖/๑๕๗.

^{๑๑} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๖๐ หน้า ๙๗

^{๑๒} ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๒๑/๔๒๙ , ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๑/๕๗๗

พระพุทธเจ้าเอาชนะความตายได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งว่า ตัณหาเป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องเกิดอีก^{๑๓} แต่ตัณหาก็กไม่ได้เกิดขึ้นเอง มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นอีกทีหนึ่ง ซึ่งมีต้นเหตุมาจาก “อวิชชา”^{๑๔} (ความหลง ไม่รู้แจ้งรูป-นามที่ปรากฏ) เป็นกิเลสที่ครอบงำจิตใจเราในขณะรับรู้อารมณ์ รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

หากบุคคลผู้ใดได้มาสดับพระสัทธรรมแล้ว เกิดศรัทธาเชื่อมั่นว่า “ทุกข์ในอบายภูมิจริง (เปเรต นรกข) มีอยู่จริง พระนิพพานที่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงก็มีอยู่จริง” สิ่งที่เขาผู้นั้นควรรู้ให้แจ้ง ทำให้มีมากขึ้น ทำให้เจริญขึ้น คือ “ทำอย่างไร อวิชชาจึงจะดับไป ทำอย่างไรวิชชา^{๑๕} จึงจะเกิดขึ้น”

พระสารีบุตรเถระตอบไว้ว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้แลเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอวิชชา”^{๑๖}

และอีกวิธีหนึ่งคือ ทำวิชชาให้เกิดขึ้น โดยการสร้างเหตุหรือทำอาหารของวิชชาให้มากขึ้น ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยกกายบริบูรณ์ การ

^{๑๓} ตัณหาทำให้เกิดอีก มีปกติให้ผลิตเฟล็นในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดูใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๔๓๘., ส.นิทาน. (ไทย) ๑๖/๒/๔.

^{๑๕} วิชชา แปลว่า ปัญญา รู้แจ้ง ดูในอรรถกถา ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๔/๒๕.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๓/๙๘.

มนสิการโดยแบบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ..สติปัญญา
๔ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำ
ให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๑๗}

การคบสัตบุรุษ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์

สัตบุรุษ คือ บุคคลผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ เป็นผู้ไม่เฟื่องเล็งอยาก
ได้ของผู้อื่น เป็นผู้มิมีจิตไม่พยายาบาท เป็นสัมมาทิฏฐิ (มีพระโสดาบัน เป็นต้น)
บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษ^{๑๘}

สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ คือ การที่บุคคลผู้มีสัมมาทิฏฐิแล้วชักชวนผู้อื่น
ให้มีสัมมาทิฏฐิ .. ตนเองเป็นผู้มีสัมมาสมาธิและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาสมาธิ
บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ^{๑๙}

สัตบุรุษประกอบด้วยคุณอันเป็นโลกุตตระ คำสอนของท่านล้วนแล้วแต่
เป็นแนวทางปฏิบัติให้สัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึงความพ้นทุกข์ ให้พิจารณาเห็น
ความจริงของสังขารว่า ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นโทษของ
สังขารก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดีในสังขาร จิตใจก็จะโน้มไปใน
ธรรมอันเป็นที่ดับขันธ์ คือ พระนิพพาน

การฟังสัทธรรม ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์

สัทธรรม หมายถึง ธรรมเครื่องคลายกำหนดยินดี มี ๓ ประการ

๑. ปรียติสัทธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นเนื้อหาที่ทรงวางไว้
เป็นแบบแผนอย่างบริบูรณ์ นำไปปฏิบัติให้เกิดผลได้จริง

^{๑๗} อัง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๑๘} ตูรายละเอียดยใน ส.มหา.(ไทย) ๑๙/๒๕/๒๗.อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๐๔/๓๒๔.

^{๑๙} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๐๕/๓๒๖.

๒. ปฏิบัติศีลธรรม การเจริญสมณะและวิปัสสนา ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญาให้บริบูรณ์ โดยการฝึกหัดปฏิบัติขัดเกลา

๓. ปฏิเวธศีลธรรม ผลสัมฤทธิ์จากการศึกษาและปฏิบัติธรรมนั้นๆ ตามสมควรแก่เหตุ จนถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๒๐}

การฟังศีลธรรมย่อมก่อให้เกิดอานิสงส์ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ฟังมาก่อน (อสุสุตฺตํ สุธนาติ)
๒. ย่อมเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นในสิ่งที่ได้ฟังแล้ว (สุตฺตํ ปริโยทเปติ)
๓. ย่อมบรรเทาความสงสัยในเรื่องต่างๆ ได้ (กมฺภํ วิหนติ)
๔. ย่อมทำความเข้าใจให้ตรง (ถูกต้อง) ได้ (ทิฏฺฐิ อฺขุ กโรติ)
๕. จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส (จิตตสฺส ปสฺสิติ) ^{๒๑}

ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟังศีลธรรมจากสัตบุรุษ เป็นเหตุทำให้ได้กัมมัฏฐกตาญาณ^{๒๒} อันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจทั้ง ๔^{๒๓} ปัญญาเช่นนี้เรียกว่า “สุตมยปัญญา” ปัญญาที่เกิดขึ้นเพราะการฟัง^{๒๔}

เมื่อได้ฟังคำสอนของสัตบุรุษแล้วย่อมเกิดความเข้าใจในเหตุและผลของทุกข์ที่เกิดขึ้น และเข้าใจแนวทางที่ถูกต้องในการออกไปจากทุกข์นั้นๆ ได้อย่างถูกวิธี แม้จะยังไม่ถึงขั้นดับทุกข์ได้ แต่ก็เกิดศรัทธาเชื่อมั่นและพร้อมที่จะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป ในแนวทางที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์

^{๒๐} ดูในคัมภีร์อรรถกถา วิ.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๓๘/๔๒๕., อัง.เอก.อ. (ไทย) ๑/-/๑/๑๖๗.

^{๒๑} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒ / ๒๐๒ / ๒๗๖.

^{๒๒} เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของจะต้องรับผิดชอบ เสวยวิบากไปตามกรรม หมายถึง สัมมาทิฏฐิ (อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๘๓/๕๐๙)

^{๒๓} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๘/๘๑, ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๘๘/๒๐๙.

^{๒๔} เป็นเหตุให้ได้ปัญญาที่เป็นโลกียะและโลกุตตระต่อไป ชุ.สุ.อ. (บาลี) ๑/๑๙๐/๒๖๗.

ศรัทธา ย่อมทำให้โยนิโสมนสิการบริบูรณ์

ศรัทธา แปลว่า ทรงไว้พร้อม หรือความเชื่อ คือ มีความเชื่อมั่นในประโยชน์จากสิ่งที่กระทำอยู่ เมื่อมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของงานนั้น งานที่กำลังทำก็就会有ความก้าวหน้า และพัฒนาจนประสบผลสำเร็จสูงสุด

เมื่อได้ฟังธรรมจากสัตบุรุษบ่อยๆ ก็จะมี ความเชื่อที่มีเหตุผล คือ

๑. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นว่า ทรงตรัสธรรมบัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นได้

๒. กัมมสัทธา เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าการทำโดยมีเจตนา ย่อมเป็นกรรม ความชั่วหรือความดีที่ทำแล้วย่อมมีผล และผลดีผลชั่วต้องมีเหตุผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว และเชื่อว่าสิ่งที่ปรารถนา สำเร็จได้ โดยการกระทำเหตุที่ถูกต้อง มิใช่ด้วยการอ้อนวอน

๓. วิปากสัทธา เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลทุกอย่างย่อมมาจากเหตุ ไม่มีผู้สร้างผู้ดลบันดาล

๔. กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง แต่ละคนจะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากกรรม เป็นไปตามการกระทำของตน^{๒๕}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จะต้องปฏิบัติให้ก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณแต่ละระดับ โดยการพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อศรัทธาตั้งมั่นอย่างแก่กล้าแล้ว ก็จะส่งผลหนุนเนื่องให้อินทรีย์อื่นๆ ตั้งมั่นและแก่กล้าขึ้นไปด้วย กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร (วิริยะ) ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ใด ก็จะได้สมาธิ เมื่อสมาธิดีแล้วก็จะเกิดความ

^{๒๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๒/๔๔๓., อภ.สตตทก.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๗/๒๐๓.

เข้าใจ มองเห็นถึงโทษของอวิชาและตัณหาที่เป็นสาเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิด และมองเห็นคุณค่าของพระนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะสงบสันติ ปราศจากความทรมานทรมายแห่งตัณหา ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง ที่ยิ่งกว่าศรัทธาสามัญ หมุนเวียนกลับเป็นสัทธินทรีย์อีก^{๒๖} เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญา(สัมมาทิฏฐิ) เริ่มต้นจากศรัทธา โดยอาศัยศรัทธาเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดวิริยะ สติ สมาธิ น้อมเข้าสู่ปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ^{๒๗} เป็นคุณเครื่องให้เกิดจินตามยปัญญา อันน้อมนำไปสู่ภาวนามยปัญญา ทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ในสังขารทั้งปวงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

โยนิโสมนสิการ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย^{๒๘}

โยนิโสมนสิการ เป็นธรรมอย่างเอกที่เป็นเหตุให้ธรรมต่าง ๆ ที่เป็นกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้น และทำให้ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสยกย่องว่า “โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอกกัน วิจิกิจณาไม่ให้เกิดขึ้น และละวิจิกิจณาที่เกิดขึ้น เป็นเหตุให้เกิดกุศลธรรมและละอกุศลธรรม เป็นเหตุทำให้โพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญบริบูรณ์ เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม”^{๒๙}

^{๒๖} ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๓.

^{๒๗} โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยอุบาย โดยถูกต้อง ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า “ไม่เที่ยง” ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่า “เป็นทุกข์” ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่า “เป็นอนัตตา” หรือที่เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑.

^{๒๘} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑.

^{๒๙} อจ.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๑/๕, และ ๒๐/๖๘/๑๕, ๗๖/๑๗ .

โยนิโสมนสิการเป็นกรรมเครื่องละวิปlass^{๓๐} ๔ ประการ คือ

๑. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า “สังขารร่างกายเป็นนอสุภะ ล้วนแต่ไม่สวย ไม่งาม” เมื่อโยนิโสมนสิการในนอสุภนิมิต^{๓๑} เช่นนี้ กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้^{๓๒} ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสังขารร่างกายที่เป็นนอสุภะว่า “ไม่งาม” ละสุภวิปlass (การรับรู้ว่าเป็นของสวยงาม) ได้

๒. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า “รูป-นามสังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ ล้วนแต่ไม่สุข ไม่สบาย ไม่คงสภาพ”^{๓๓} เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ทุกข์ว่า “เป็นทุกข์” ละสุขวิปlass (การรับรู้ว่าเป็นสุข) ได้

๓. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า “รูป-นามสังขารทั้งปวง เป็นอนิจจัง ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน”^{๓๔} เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า “ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน” ละนิจจวิปlass (การรับรู้ว่าเป็นแท้) ได้

^{๓๐} วิปlass ความคลาดเคลื่อนของการรับรู้ ความเข้าใจ และความจำได้ เช่น การรับรู้สิ่งที่ไม่เที่ยงว่า “เที่ยงแท้” เป็นต้น (อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๓๔๖.)

^{๓๑} อสุภนิมิต คือ นิมิตที่ไม่งาม เช่น ซากศพที่เน่าฟองขึ้นอืด มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม ฯลฯ ที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน (วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๐๒/๑๙๔)

^{๓๒} ละได้ด้วยปหานะ ๕ อย่าง คือ ตทังคปหานะ วิกขัมภนปหานะ สมุจเฉท ปหานะ ปัสสัทธิปหานะ และนิสสรณปหานะ (อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๖/๔๐)

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗ / ๑๒๒/๒๑๖.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗ / ๑๒๒/๒๑๖.

๔. ทำไว้ในใจโดยแยกกายว่า “รูปธรรม-นามธรรมเป็นอนัตตา ล้วนแต่ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้”^{๓๕} เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่า “ไม่ใช่ตัวตน” ละอัตตวิปลาส (การรับรู้ว่า “เป็นอัตตา”) ได้^{๓๖}

โยนิโสมนสิการนี้ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในกระบวนการพัฒนาสติและปัญญา ในระดับลึกซึ่งยิ่งขึ้น เป็นไปในภายในจิตใจ ช่วยส่งเสริมทำให้เกิดสติ และสัมปชัญญะที่ยิ่งขึ้นไป

สติสัมปชัญญะย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์

สติ แปลว่า ความระลึกอารมณ์ ทำหน้าที่กำจัดความประมาท^{๓๗} เป็นกรรมเครื่องปิดกั้นกระแสกิเลส^{๓๘}

ผู้เจริญสติเท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้แจ้งให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สติปัญฐาน ๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๓๙}

สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่พัวพัน มีความไตร่ตรองก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ได้แก่ รู้ชัดโดยถูกต้อง ไม่หลงลืมสติ ไม่พัวพัน

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗ /๑๒๒/๒๑๖.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕

^{๓๗} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๑๐๗.

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

^{๓๙} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

ในขณะที่เดิน เดิน นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น^{๔๐}

สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมาก ที่จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ประพฤติตนอยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง กระทำ พูด หรือคิดสิ่งใดก็ทำ พูด หรือคิดด้วยความสำรวมระมัดระวังไม่ให้เกิดบาปทุจริตเกิดขึ้น และเป็นปทัฏฐานในการพัฒนากาย วาจา ใจให้สูงขึ้น^{๔๑}

ความสำรวมอินทรีย์ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์

ความสำรวม คือ ระมัดระวังปิดกั้นบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น^{๔๒} ในขณะที่ตา เห็นรูป หู ได้ยินเสียง จมูก ได้กลิ่น ลิ้น ลิ้มรส กาย สัมผัสถูกต้อง และใจนึกคิด

อินทรีย์สังวร หมายถึง คຸ່ມครองทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ไม่ให้บาปอกุศลครอบงำจิตใจเมื่อรับรู้อารมณ์ ในขั้นต้น เป็นการควบคุมการรับรู้ เมื่อติดต่อกับเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่มากกระทบ ขณะที่ตาเห็นรูป หู ได้ยินเสียง จมูก ได้กลิ่น ลิ้น ได้ลิ้มรส กาย ถูกต้องสัมผัส และจิตใจคิดสิ่งต่างๆ โดยระมัดระวังไม่ให้หมายรู้หรือยึดถือเป็นสาระ ไม่ว่าจะโดยการตีความเอาจากลักษณะทั่วไป^{๔๓} หรือลักษณะเฉพาะ^{๔๔} เพราะถ้าไม่ระมัดระวัง หลงหมายรู้เอา

^{๔๐} วิสุทธิ. มหาฎีกา (ไทย) ๑/๒๑๙/๒๐๗.

^{๔๑} อัง. ทสก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๕/๔๐๖.

^{๔๒} ดูในคัมภีร์อรรถกถา อัง.จก.อ. (บาลี) ๓/๕๘/๑๓๙.

^{๔๓} รวบถือ (อนิมิตตคคาหิ มงภาพด้านเตียว) คือ มงภาพรวมโดยเห็นเป็นหญิงหรือชาย เห็นว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม เป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนา ด้วยอำนาจฉันทราคะ (อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๓๕๒/๔๕๖).

^{๔๔} แยกถือ (อนุพยุณชนคคาหิ มง ๒ ด้าน) คือ มงแยกแยะเป็นส่วนๆ ไปด้วยอำนาจกิเลส เช่น เห็นมือเท้าว่าสวยหรือไม่สวย ถ้าเห็นว่าสวยก็เกิดโลภะ (อยากได้) ถ้าเห็นว่าไม่สวยก็เกิดปฏิฆะ (ผลักไส) ดูรายละเอียดในคัมภีร์อรรถกถา อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๓๕๒/๔๕๖.

ว่าเป็นตัวตน ก็จะเปลวใจไปตามความชอบความชัง ก็จะทำให้ความดีใจหรือเสียใจครอบงำจิตใจเอาได้^{๔๕}

การสำรวมในการรับรู้อารมณ์ทางทวารต่างๆ เช่นนี้ ส่งผลให้การกระทำ การพูด หรือการคิด เป็นไปอย่างถูกต้องทางกฎธรรม ประกอบด้วยบุคคล ทำให้การแสดงออกทางกาย วาจา ใจ เป็นสุจริต

สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้สติปัญญาน ๔ บริบูรณ์^{๔๖}

สุจริต แปลว่า ความประพฤติดี หรือความประพฤติงาม^{๔๗}

๑. ความประพฤติดีด้วยกาย หรือความประพฤติดีที่เป็นไปแล้วทางกาย ชื่อว่า กายสุจริต มี ๓ ประการ ได้แก่

๑.๑ ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนาเว้นจากการฆ่าสัตว์ การบีบคั้น เบียดเบียน มีเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน

๑.๒ อทินนาทานา เวรมณี เจตนาเว้นจากการลักทรัพย์ และการเอารัดเอาเปรียบ เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน

๑.๓ กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี เจตนาเว้นจากการล่วงละเมิดในของรักของหวงของผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจ ลบลู่เกียรติกัน

๒. ความประพฤติดีด้วยวาจา หรือความประพฤติดีที่เป็นไปแล้วทางวาจา ชื่อว่า วาจาสุจริต มี ๔ ประการ ได้แก่

๒.๑ มุสาวาทา เวรมณี เจตนาเว้นจากพูดโกหก หลอกลวง ไม่จงใจจะพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ประโยชน์ใด ๆ

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๑/๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘/๒๓.

^{๔๖} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ที.ปา.อ. (บาลี) ๑/๒๐๓/๑๑๒.

^{๔๗} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ชุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๔๐๙.

๒.๒ ปิสุณาย วาจา ย เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดส่อเสียด หรือ
ยุยงให้แตกแยก พูดแต่คำที่สมานส่งเสริมสามัคคี

๒.๓ ผรุสสาย วาจา ย เวรมณี เจรจาเว้นจากการพูดคำหยาบคาย
สกปรกเสียหาย พูดแต่คำสุภาพนุ่มนวลชวนฟัง

๒.๔ สัมผัสปลลาปา เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดเพื่อจ้อเหลวไหล
พูดแต่คำจริงมีเหตุมีผลมีสาระประโยชน์และถูกกาลเทศะ

๓. ความประพฤติดีด้วยใจ หรือความประพฤติดีที่เป็นไปแล้วทางใจ ชื่อ
ว่า มโนสุจริต มี ๓ ประการ ได้แก่

๓.๑ อนภิชฌา ไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน ไม่เพ่งเล็ง
คิดหาทางเอาแต่จะได้ คิดเสียสละ ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว

๓.๒ อพยาปาทะ ไม่คิดพยาบาทปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่น หรือ
เพ่งเล็งมองในแง่ที่จะทำลาย ตั้งความปรารถนาดีแผ่ไมตรีจิต

๓.๓ สัมมาทิฏฐิ เห็นถูกต้องตามคลองธรรม รู้เท่าทันความเป็นไป
ธรรมดาของโลกและชีวิตตามเหตุปัจจัย^{๔๘}

การประพฤติสุจริต ๓ ประการนี้ เป็นการเจริญวิปัสสนาอย่างไร? คัมภีร์
อรรถกถาอธิบายว่า “เมื่อกายและวาจาสงบ ไม่เคลื่อนไหว ขณะรับรู้อารมณ์
ทางจักขุทวาร (หรือทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ในขณะที่จิตแรก ผู้เจริญวิปัสสนา
กำหนดรู้รูปด้วยจิต จัดเป็นมโนสุจริต เมื่อปริกรรมในจิตด้วยวิปัสสนาว่า “มี
ความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา” จัดเป็นวจีสุจริต ไม่จับ
ต้องสิ่งนั้นด้วยคิดว่า สิ่งนี้เป็นของไม่ควรแตะต้อง จัดเป็นกายสุจริต”^{๔๙}

^{๔๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๗๑/๓๓๖.

^{๔๙} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๒๑๓.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสความสำคัญของการประพาสสุจริต ๓ ประการไว้ว่า “เธอจงทำเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน คือ ละกายทุจริต แล้วเจริญกายสุจริต ละวจีทุจริตแล้วเจริญวจีสุจริต ละมโนทุจริตแล้วเจริญมโนสุจริต ..เมื่อเธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว ฟังเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๕๐}

เจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

การตรัสรู้ธรรมต้องอาศัยการเจริญสติให้บริบูรณ์ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา^{๕๑} เมื่อเห็นความจริงของรูป-นาม ก็ทำให้แจ้งอริยสัจ ๔^{๕๒} วิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการเจริญสติ และสมาธิตามแนว สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกอารมณ์ มี ๔ ประการคือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๕๓}

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๕๔}

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกอารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้คิด ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ ไม่ตัดสินดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ ยินดีหรือไม่ยินดี คือ

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๓/๒๗๑. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๑.

^{๕๑} ดุในคัมภีร์อรรถกถา อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๗๗๐/๔๔๑-๔๔๓.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๑/๓๖.

^{๕๓} ดุในคัมภีร์อรรถกถา ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๖๘, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

^{๕๔} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

การระลึกภูด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในทุกอาการที่กระทบ ตามลักษณะ อาการของอารมณ์นั้นๆ ย่อมจัดเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสิ้น

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณากาย ตามกำหนด เห็นลักษณะอาการของกายที่ปรากฏอยู่ คือ รูปขันธ์ ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติ ไม่ยินดียินร้าย ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้”^{๕๕}

ตามดูกายย่อยทั้งหมดในร่างกายนี้ กำหนดดูเป็นของไม่สวยงาม ละความสำคัญผิดว่าสวยงาม เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นหาจริต และสมถยานิก มีปัญญาน้อย^{๕๖}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาเวทนา

เวทนา คือ สภาวะเสวยอารมณ์^{๕๗} หมายถึง ความรู้สึกต่อสิ่งเร้าที่มากระทบอายตนะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มี ๓ อาการ คือ สุขเวทนา (รู้สึกสบายๆ) ทุกขเวทนา (รู้สึกเจ็บปวด) และอทุกขมสุขเวทนา (รู้สึกเฉยๆ)

ตามรู้เวทนายังเห็นความเกิด-ดับของเวทนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอตามรู้สภาวะความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับบ้าง ทั้งความเกิดและความดับในเวทนาอยู่บ้าง ย่อมเข้าไปตั้งสติว่า เวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้อู้ เอาไว้ระลึก เธออยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทิวฐิ เข้าอิงอาศัย”^{๕๘}

^{๕๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒., ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑

^{๕๖} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๕๗} อารมมณสูต สลั เวทยนุติ อนุภาณุตติ เวทนา ดูในอรรถกถา อภ.ส.อ. (บาลี) ๒/๘๙.

^{๕๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

สติกำหนดรู้เวทนาตามดูเวทนาในร่างกายนี้ กำหนดดูว่าทั้งหมดนั้นเป็น
ทุกข์ ละความสำคัญผิดว่าสุข เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นหา
จริต และสมถยานิก มีปัญญามาก^{๕๙}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติพิจารณาเห็นจิตที่เสพอารมณ

จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ คือ รับอารมณอยู่เสมอ^{๖๐}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีสติกำหนดรู้จิตย่อย (เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ
เป็นต้น) ในจิตใหญ่ พิจารณาเนื่องๆ ซึ่งจิต คือ ความนึก, คิดต่าง ๆ เช่น ดูว่า
จิตมีราคะ หรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะ หรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ หรือไม่มีโมหะ
 ฯลฯ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ว่าเป็นแต่เพียงความคิดนึก ไม่ใช่
สิ่งที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน^{๖๑} ละความสำคัญผิดว่าเที่ยง เห็นเป็นไตร
ลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นทิกงุจริต และเป็นวิปัสสนายานิก มีปัญญาน้อย^{๖๒}

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏ

ธรรม หมายถึง สภาพะที่ทรงสภาพของตนไว้^{๖๓} คือ เป็นอยู่อย่างใดก็เป็น
อย่างนั้น เช่น สติเป็นธรรมชาติระลึกได้ ปัญญาเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ
เป็นต้น^{๖๔} เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต

ผู้เจริญวิปัสสนาพิจารณาสภาพธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏให้จิตรู้ หรือที่จิต

^{๕๙} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๖๐} อารมมณ จินตตติ จิตต, วิชาชาติติ. ดูใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๒๗/๑๑๐.

^{๖๑} ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๖๓} อตตโน ปน สภาว ชาเรตติติ ธมมา. ดูใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๙๖.

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/ ๓๑๖-๓๓๙.

หม่อมไปรู้ มีกรรมอะไรเกิดขึ้นก็รู้ชัดในกรรมนั้นๆ ตามพิจารณากรรมทั้งรูปธรรม และนามธรรม ทั้งภายในและภายนอก รู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยาบไป จนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนาและ จิต ตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้ความจริงแบบอริยสัจ ไม่ใช่เพียงแต่กำหนดรู้ สภาวธรรมอันเป็นทุกข์เท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ถึงทางดับทุกข์ของทุกข์ นั้นๆ ด้วย กำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏให้รู้ว่า สภาวธรรมทั้งหมดนั้น “เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน” จนละความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตนได้ เหมาะสำหรับผู้เป็นทมิฬจืด และวิปัสสนายานิก มีปัญญามาก”^{๖๕}

สติปัญญาอัน ๔ เป็นมูลแห่งการทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ดังพระดำรัสที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “สติปัญญาอัน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อม ทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์”^{๖๖}

โพชฌงค์ ๗ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

โพชฌงค์ คือ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยปัญญาตรัสรู้^{๖๗}

สัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งอริยสาวก อัน ประเสริฐ^{๖๘} มี ๗ องค์ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้เป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๖๙} คือ สติเจตสิก

^{๖๕} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.อ.ปริ.(ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๖๗} โพธิยา โพธิสฺส อังคฺติ โพชฌงฺโก. (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๙๑-๙๒, , พุชฺฌติ เอตายาติ โพธิ ปรณฺญา ดูใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒., ส.ส. (ไทย) ๓/๕๒/๕๘.

^{๖๘} ปสฺสฺสจฺจ สุนฺทโร โพชฌงฺโกติ สมนฺโพชฌงฺโก. (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒).

^{๖๙} สติ เอว สมนฺโพชฌงฺโก สติสมนฺโพชฌงฺโก. (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๙๑-๙๒.)

ที่ระลึกอยู่ในอารมณ์สติปัฏฐานทั้ง ๔ ต่อเนื่องกัน ระลึกภูมิจิตในปัจจุบัน ขณะ โดยปราศจากอคติ ๔ ระลึกภูมิจิตทางกาย และสภาพธรรมทางจิต ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามเหตุปัจจัย

เหตุที่ทำให้สติเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ เจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ หลีกเลี้ยงผู้ที่มีได้เจริญสติ คบหากับผู้ที่เจริญสติ และน้อมใจในการเจริญสติ^{๗๐}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้ก่อน เพราะเป็นอุปการะแก่ โพชฌงค์ที่เหลือทั้งหมด ดังพระบาลีว่า ภิกษุทั้งหลาย ก็เรากล่าวสตินั้นแล ว่ามีประโยชน์แก่ธรรมทั้งปวง^{๗๑}

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ การเลือกเฟ้นเจริญกุศลธรรมเป็นองค์แห่งการ ตรัสรู้ คือ ปัญญาเจตสิกที่รู้รูปและนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช้การพิจารณาเพียงใคร่ครวญด้วยสุตมยปัญญา หรือคิดนึกเอา แต่เป็นการ รู้แจ้งสภาวะธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ธรรมวิจยะ แปลว่า เลือกเฟ้นธรรม ได้แก่ ไตรตรองเลือกเฟ้นสังขธรรม ทั้ง ๔ ประการ คือ เลือกกำหนดทุกข์ (รูป-นาม, ชั้น ๕) เลือกละอวิชชาและ ตัณหา เลือกทำนิพพานให้แจ้ง และเลือกเจริญมรรคทั้ง ๘^{๗๒}

เหตุที่ทำให้ธรรมวิจยะเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ สอบถามเรื่องขั้นต้นและอายตนะ เป็นต้น ชำระร่างกายให้สะอาดปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ หลีกเลี้ยงผู้ที่ไม่มียปัญญา คบหากับผู้ที่มีปัญญา พิจารณาอย่าง

^{๗๐} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๘-๓๕๙, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๓๒.

^{๗๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๕.

^{๗๒} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

ลึกซึ้งและน้อมใจในการเลือกเฟ้นธรรม^{๗๓}

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๗๔} คือ วิริยเจตสิกที่แก่กล้าเป็นวิริยอินทรีย์ เป็นสภาวะที่แก่กล้าทำให้ธรรมดำเนินไปต่อเนื่องและถูกวิธี ประคองจิตไม่ให้ท้อแท้ในการเจริญภาวนา^{๗๕}

ผู้เจริญวิปัสสนาเพียรจัดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันด้วยสัมมัมปธาน ๔^{๗๖} ในทางกายคือตั้งกายให้ตรงเสมอ ในทางใจคือจัดจ่อสภาวะปัจจุบัน ที่ตนรู้สึกว่าจะชอบ, ไม่ชอบ กำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์

เหตุที่ทำให้วิริยะเกิดและเจริญไพบุลย์ขึ้นจนกระทั่งบรรลุธรรม คือ การระลึกถึงความน่ากลัวของอบายภูมิ เห็นประโยชน์ของความเพียร พิจารณาว่าความเพียรเป็นทางดำเนินไปของพระอรหันต์เจ้า เคารพในก้อนข้าวของชาวบ้าน พิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา พิจารณาความประเสริฐของวงศ์ตระกูล พิจารณาความประเสริฐของเพื่อนพรหมจรรย์ หลีกเลียงจากคนเกียจคร้าน คบหากับคนที่ปรารถนาความเพียร น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความเพียร^{๗๗}

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ ความอิมใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ปิติเจตสิกที่มีความอิมใจในการเจริญสติปัฏฐาน ปิติแผ่ซ่านไปด้วยความยินดี ทำให้กายและจิตฟูขึ้น มี ๕ ประการ คือ

๑) ขุททกาทิปิตี ปิติเล็กน้อย มีชนลูกที่ว่างกายหรือน้ำตาไหล

^{๗๓} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ม.ม. อ. (ไทย) เล่ม ๑๗ ภาค ๑ หน้า ๗๖๐.

^{๗๔} ดูในที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๘, ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๖-๓๔๒.

^{๗๕} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

^{๗๖} ๑) เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น ๒) เพียรละบาปอกุศล ๓) เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น

๔) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว (ที่.ปา.(ไทย)๑๑/๓๑๐/๒๐๑)

^{๗๗} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ม.ม.อ. (ไทย) เล่ม ๑๗ ภาค ๑ หน้า ๗๖๒. (มหามกุฏฯ)

- ๒) ขณิกาปีติ ปีติชั่วคราว ปราภฏแม่ในขณะที่เพิ่งหลับตาก็มี
- ๓) โลกกันติกาปีติ ปีติซึมซับ คล้ายคลื่นหรือกระแสไฟ
- ๔) อุพเพงคาปีติ ปีติโลดโผน ทำให้กายลอยได้
- ๕) ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน ซาบซ่านทรวงอกไป-มาทั่วร่าง

ปีติประเภทหลังมีกำลังกว่าประเภทแรก เมื่อกำหนดรู้เท่าทันจะสามารถยกจิตและอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนาและโลกุตตรธรรมได้

เหตุที่ทำให้ปีติเกิดขึ้น และเจริญไพบุลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ ระลึกถึงพระรัตนตรัย ระลึกถึงศีล ระลึกถึงการบริจาคทาน ระลึกถึงเทวดา ระลึกความสงบจากกิเลส หลีกเลียงจากคนหยาบกระด้าง คบหากับคนนุ่มนวล พิจารณาข้อความในพระสูตรที่น่าเลื่อมใส น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความปีติปราโมทย์

๕. บัณฑิตสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ บัณฑิตเจตสิกมีความสงบกายสงบใจในขณะที่กำหนดรู้อารมณ์ (กาย เวทนา จิต ธรรม) มีสภาพสงบกิเลส ไม่มีกิเลสรบกวนใจให้เศร้าหมอง ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง บางครั้งเหมือนอยู่คนเดียวในโลก เงียบสงบ ไม่กระวนกระวาย มีความเยือกเย็นอันเกิดจากความไม่ดิ้นรนแห่งกาย (กายบัณฑิต) และจิต (จิตบัณฑิต)

เหตุที่ทำให้บัณฑิตเกิดขึ้นและเจริญไพบุลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ บริโภคอาหารอันประณีต ใ้ได้รับอนุภุมิที่สบาย เสพอิริยาบถที่สบาย มีความเพียรปานกลางไม่ยั้งไม่หย่อน หลีกเลียงบุคคลผู้มีกายเร่าร้อน คบหากับบุคคลผู้มีกายสงบเย็น น้อมใจไปเพื่อให้เกิดบัณฑิต

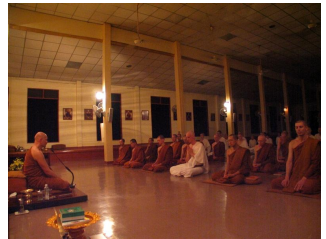
๖. สมานิสัมโพชฌงค์ สมานิเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ เอกัคคตาเจตสิก ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ของกุศลจิต ไม่ฟุ้ง

เหตุที่ทำให้ปัสัทธิเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุนิธรรม คือ ชำระร่างกายให้สะอาด ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่าเสมอ ฉลาดในอารมณ์กรรมฐาน ข่มจิตที่ฟุ้งเกินไป ประคองจิตที่ห้อยถอย ยกจิตที่หดหู่ให้รำเริง วางเฉยในจิตที่สม่าเสมอกัน หลีกเลี้ยงผู้ไม่มีสมาธิ คบหากับผู้มีสมาธิ พิจารณาฌานและ วิโมกข์ และน้อมใจเพื่อให้เกิดสมาธิ^{๗๘}

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความวางใจเป็นกลางเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๗๙} คือ ตัตรมัชฌัตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตเป็นกลาง หรือสม่าเสมอในการพิจารณา สภาพธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) ไม่ให้ตกไปในฝักฝ่ายแห่งอารมณ์ที่ชอบ และไม่ชอบ หักห้ามความหย่อนและยั้งแห่งจิต

เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างสม่าเสมอแล้ว ก็ไม่ต้องปรับ ศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิให้เสมอกันอีก เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมี สภาวะสมดุล ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้วยอำนาจโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่บำเพ็ญมาตั้งแต่ ต้น เรียกว่าเป็นผลของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ข้างต้นนั่นเอง^{๘๐}

เหตุที่ทำให้อุเบกขาเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ ขึ้น จนกระทั่งบรรลุนิธรรม คือ วางเฉยในบุคคล วางเฉยในสิ่งของ หลีกเลี้ยงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันใน บุคคล สิ่งของ คบหาผู้ที่ไม่ยึดติดผูกพันในบุคคล สิ่งของ และน้อมใจเพื่อให้เกิดความวางเฉย^{๘๑}



^{๗๘} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓., ม.มุ.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

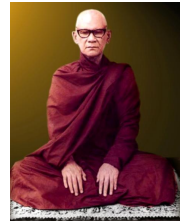
^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๘๐} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๒๖๐.

^{๘๑} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ม.มุ.อ. (ไทย) เล่ม ๑๗ ภาค ๑ หน้า ๗๖๔. (มหามกุฏฯ)

กำหนดพอง-ยุบเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก เป็นการเจริญสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ เพราะในขณะที่ปฏิบัติจริง ๆ นั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ) เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอาการอื่น ๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่า หรือจิตเคลื่อนไปรับรู้อารมณ์นั้น ๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนอารมณ์นั้น ๆ ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้น ๆ ก่อน จึงจะกลับมากำหนดอาการพอง-อาการยุบต่อไป และเมื่อเจริญภาวนา จนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออื่น ๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น ๆ จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์ และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น ๆ ดับจนหมดสิ้นไป เข้าสู่สภาวะดับรูป ดับนาม จากนั้นจะหวังเอา “พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ



วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยมีอาการพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก ดังนี้

๑. อาการพอง-ยุบของท้องที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง เป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-อาการยุบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการปัพพะ นอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดันท้องออกมาและหดยุบลง ในส่วนของสัมปชัญญปัพพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกาย กำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ” จนเห็นอาการดับไป สติกำหนดรู้

อาการตั้ง-หย่อน อาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี่เป็นการเจริญกายานุสสนาสติปัญญาฐาน

๒. ในขณะที่กำหนดpong-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอจ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลัง ปวดขา กำหนด “ปวดหนอจ” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอจ” เกิดปีติปราโมทย์กำหนด “รู้หนอจ” นี่เป็นการเจริญเวทนานุสสนาสติปัญญาฐาน

๓. ในขณะที่กำหนดpong-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น ถ้าคิดโกรธ กำหนดว่า “โกรธหนอจ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอจ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉยๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอจ” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น นี่เป็นการเจริญจิตตานุสสนาสติปัญญาฐาน

๔. ในขณะที่กำหนดpong-ยุบอยู่นั้น เผลอปล่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนดอาการว่า “หงุดหงิดหนอจ” ว่างซึมกำหนดอาการว่า “ซึมหนอจ” หรือรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอจ” ขณะกำหนดpong-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปีติ สุข เยือกเย็น กำหนดตรงอาการรู้ ว่า “รู้หนอจ” เมื่อญาณสูงขึ้นสภาวะธรรมละเอียดนิ่มนวล เบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอจ” หรือ “รู้จจจจจ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้น อย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี่เป็นการเจริญธัมมานุสสนาสติปัญญาฐาน^{๔๒}

^{๔๒}ดูรายละเอียดใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์,หลักสูตรพุทธศาสนาธรรมหาบัณฑิต สาขา วิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยวิชา ๖๐๖ ๓๐๗ สติปัญญาฐานภาวนา (ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม) พ.ศ. ๒๕๕๖.

กำหนดpong-ยุบเจริญมรรคมีองค์ ๘

เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยิ่งกว่านั้น ขณะเจริญภาวนา กำหนดรู้อาการ pong-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรค ๘ ประการมีอยู่พร้อม คือ

๑. ขณะท้องpong-ยุบ มีปัญญาเห็นว่าเป็นอาการของรูป ส่วนจิตที่รู้pong-ยุบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ

๒. ดำริสังจิตไปกำหนดรู้อาการpong-ยุบนั้นให้ประจักษ์แก่จิต จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ

๓. กำหนดรู้อาการpong-ยุบ ตามลักษณะอาการ พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “pongหนอ”-“ยุบหนอ” จัดเป็นสัมมาวาจา^{๘๓}

๔. กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการpong กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้งที่เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็นสัมมาภัมมัตตะ

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายและใจย่อมผ่องแผ้ว จัดเป็นสัมมาอาชีวะ

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏไม่ให้ซัดส่ายหาอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ

๘. จิตไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบัน เป็นพื้นฐานในการเจริญสัมมาทิฏฐิ (อุเบกขาสัมโพชฌงค์) ต่อไป จัดเป็นสัมมาสมาธิ^{๘๔}

^{๘๓} “การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล” ดูใน วิสุทธิมคฺโค. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๘๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

กำหนดกอง-ยุบเจริญโพชฌงค์ ๗

จิตเป็นปัจจัยให้เกิดและให้รู้อาการกอง-ยุบ ในการเกิดของอาการกอง-ยุบและอิริยาบถน้อยใหญ่นั้น ต้องอาศัยเวลา สถานที่ และอวัยวะของแต่ละบุคคล ปรากฏเป็นความพร้อมมูลแห่งองค์ตรัสรู้ ดังต่อไปนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ การกำหนดอาการกอง-อาการยุบครั้งหนึ่ง ๆ เกิดสติรู้ถึงอาการกองและยุบได้ชัด ไม่ชัด ช้าหรือเร็ว เป็นต้น

เบื้องต้นอาจสังเกตได้ว่า สติของเราไม่อาจรับรู้สภาวะธรรมได้ทันปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อคำบริกรรมว่า “พองหนอ - ยุบหนอ” โดยไม่รู้ถึงสภาวะตั้ง-หย่อนของท้องอย่างชัดเจน ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ พยางค์ให้ลอยน้ำ ฉะนั้นในขณะที่บริกรรมอยู่ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม แต่ให้พินิจมโนจิต จดจ่อต่อสภาวะธรรมทางกายและใจ เท่านั้น

จิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะทางทวารใดในทวารทั้ง ๖ หรือแม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทกัพพยญาณ) เป็นต้นไป เพราะเป็นปัญญาญาณที่ยังเห็นอาการเกิด-ดับได้แล้ว^{๘๔}

๒. รัम्मวิจยสัมโพชฌงค์ ในการกำหนดกอง-ยุบแต่ละครั้ง เห็นรูป คือเห็นอาการตั้ง-หย่อนของโณภูฏัพพารมณฺ์บริเวณท้อง เห็นนาม คือเห็นว่า “มีจิตเข้าไปรู้อาการของรูปนั้น ๆ” แล้วดับไปพร้อมกัน เป็นต้น เกิดเป็นสัมมาทิวฐิเกิดทิวฐิวิสุททิบิรุตฺต เห็นอริยสัจ ๔ คือเห็นอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ที่เป็นทุกขสภาวะ

^{๘๔} รุยาละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏ พยายามตั้งใจกำหนด**pong-yup**อย่างจดจ่อ มีความใส่ใจ กำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิดดับของรูป-นามที่ปรากฏ ได้ชัดแจ้งขึ้น ตามลำดับ

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อในอาการ**pong-yup** รู้เท่าทันความเกิดดับของรูปและนามที่ปรากฏในการกำหนดนั้น เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้**pong-yup**จนเห็นไตรลักษณ์ ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อรู้แจ้งย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข

๖. สมามิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้**pong-yup**จนมีกายสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อใจมีความสุข จิตย่อมเป็นสมามิ

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้มีจิตเป็นสมามิ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน^{๔๖} เฟ่งรู้ด้วยปัญญารู้แจ้ง แล้ววางเฉยต่อรูปนามที่ปรากฏ

ในการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์นี้ ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาพธรรมปัจจุบัน ได้อย่างสม่ำเสมอ ไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมามิให้เสมอกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีสภาวะสมดุล ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้วยอำนาจโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น



^{๔๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕.

เจริญวิปัสสนา ดับภพชาติได้อย่างไร

การเจริญวิปัสสนา คือ การฝึกฝนให้เกิดสติและสมาธิที่สมบูรณ์ เมื่อสติสมาธิสมบูรณ์แล้ว อุปกขาญาณก็สมบูรณ์ ส่งผลให้เกิดวิชา คือ ปัญญา รู้แจ้ง

เมื่อรู้แจ้งอารมณ์ขณะเกิดผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน เมื่อไม่เกิดตัณหาอุปาทานก็ไม่เกิดภพ-ชาติ เมื่อไม่มี “ความเกิด” อีก ก็ไม่มีความแก่ ความเจ็บ และความตายอีกต่อไป นี่แล คือการดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบัน

การดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบันนี้ เปรียบเหมือนการดับไฟที่กำนบหรี่หรือที่กำนบไม่ขีด กำจัดต้นตอที่จะลุกลามเผาบ้านเผาเมืองในที่สุด

หากไม่เกิดปัญญา รู้แจ้ง เมื่อตาเห็นเสื่อสวย ไม่มีสติรู้เท่าทันจิต ปัญญาไม่รู้อารมณ์ ก็จะเกิดสังขารปรุงแต่งว่า “เสื่อสวย น่าจะเป็นของเรา” แล้วยึดมั่นในจิตนั้นว่า “เราอยากได้” ภพ-ชาติเกิดขึ้นทันที โดยความเป็นผู้อยากได้ เสื่อตัวนั้น ทุกข์ย่อมเกิดตามมา ฯลฯ

แต่เมื่อฝึกวิปัสสนา เกิดปัญญา รู้แจ้งอารมณ์แล้ว ขณะตาเห็นเสื่อสวย รู้ทันจิตว่า “วิญญาณกำลังรู้ กำลังเห็น” สิ่งที่เห็นจึงเป็นเพียงสิ่งที่ถูกเห็น ไม่เกิดสังขารปรุงแต่งว่าเป็นเสื่อ ความรู้สึกว่าสวยหรือไม่สวยจึงไม่เกิด ตัณหาอุปาทานที่อยากได้อาจมีก็เกิดไม่ได้ ภพ-ชาติก็ถูกระงับไป

เมื่อภพ-ชาติถูกระงับไปทุก ๆ ครั้งที่รู้เท่าทันผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นนี้ ทำให้หมดเชื้อที่ก่อให้เกิดภพ-ชาติ เปรียบเหมือนเชื้อไฟที่ถูกดับตั้งแต่ปลายไม้ขีดแล้ว เมื่อไม่เกิดภพ-ชาติในทุกขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ทำให้หมดเชื้อที่จะให้ไปเกิดใหม่ เมื่อจุติจิตดับในขณะตาย ไม่หวังให้เกิดปฏิสนธิจิตอีกต่อไป ย่อมไม่ถือกำเนิดในภพใหม่อีกต่อไป

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬา เติปฏิกรณ์,
๒๕๐๐.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ .พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

_____ .อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิบูลย์, ๒๕๓๒.

_____ .ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิบูลย์, ๒๕๓๗.

_____ .วิสุทธิธรรมคูปกรณ์.กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิบูลย์, ๒๕๓๗.

มหามกุฏราชวิทยาลัย . พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____ . อภิธรรมตถวิภาวินิยา ปญจิกา นาม อุตถโยชนา. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.

_____ . อภิธรรมตถสงคหปาลิยา สห อภิธรรมตถวิภาวินี นาม
อภิธรรมตถสงคหฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา-
มกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์. อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุนิพพานของ
พระพุทธเจ้า, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ บางขุนเทียน
จอมทอง กรุงเทพฯ , ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. คู่มือวิปัสสนาจารย์เบื้องต้น, เอกสารหลักสูตร
พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนา มจร.บาฬีพุทธโฆส