

มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

สถาบันอุดมศึกษา เปิดสอนหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ศึกษาภาคทฤษฎี ๓ เทอม และปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ตั้งอยู่ที่ วัดมหาสวัสดิ์นาครพุมาราม ถ.นครชัยศรี อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๕๕๙๙๑.

เปิดสอนปริญญาโท

สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา (พระภิกษุ /คฤหัสถ์)

เปิดสอนปริญญาเอก

สาขาบาลีดุุษฎีบัณฑิต (พระภิกษุ /คฤหัสถ์)

ผู้บริหาร

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์

รองอธิการบดี

พระศรีสุธรรมมุนี

ผอ. สนง. วิทยาเขตฯ

โทรศัพท์ ๐๘๙-๒๑๔-๘๕๑๖

ดร.พระมหาสุรชัย วราสโก

ผอ.สนง. วิทยาลัยสงฆ์

โทรศัพท์ ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สถาบันศึกษาวิปัสสนา ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตั้งอยู่ที่วัดมหาสวัสดิ์ฯ อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๕๕๙๙๑, ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔

๒) วัดจตุรเศวตอากัมมัฏฐาน (สยาดอภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้ามด่านท่าซี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย (ติดต่อแม่ชีเกสร ชาวเชียงใหม่) ศึกษาข้อมูลและรายละเอียดของหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งสื่อVDO ได้ที่ www.facebook.com (ประเสริฐ มนต์เสวี)

สนใจพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ติดต่อที่โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ คุณสมชาย โทรสาร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๔๔ มือถือ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐ (เล่มละ ๘ บาท)



พิมพ์แจกเป็นอาจริยบูชา

แต่สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ)

วัดพิชัยญาติการาม คลองสาน กรุงเทพมหานคร (๒ ก.พ. ๕๗)

มนุษย์ผู้เอาชนะความตายได้แล้ว เรียกว่า...

“มหาบุรุษ”



พระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่? (หน้า ๗)

พระพุทธเจ้า เอาชนะความตายได้อย่างไร? (หน้า ๑๐)

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารีย์

ป.ธ.๘, พธ.บ.(บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา)

คำนำ

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

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

หนังสือเล่มนี้ รวบรวมขึ้นเพื่อยืนยันข้อเท็จจริงในเรื่องนี้ โดยยกข้อความในพระไตรปิฎกมาอ้างอิงไว้โดยตรง

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

สารบัญ

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

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

อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏฯ เช่น ชุ.ป.อ.(ไทย)๑/๓/๒/๑๖ หมายถึง คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัสมภิทามรรค (ฉบับมหามกุฏ ๙๑ เล่ม) เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๓ ตอนที่ ๒ หน้าที ๑๖

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระนามเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “มหาบุรุษ” คือบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ ซึ่งเป็นที่น่าสงสัยว่า พระองค์ทรงปกครองดินแดนประเทศใดจึงเป็นบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ได้ เคยทำศึกสงครามชนะกองทัพใดมาบ้าง ก็หาไม่ ประวัติศาสตร์โลกไม่เคยบันทึกเอาไว้เลย ว่าพระองค์ทรงชนะกองทัพใดได้ ..แล้วพระองค์จะทรงเป็นมหาบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ได้อย่างไร ในเมื่อไม่เคยจับดาบจับอาวุธ ฆ่าฟันเอาชนะกองทัพใดๆ เลย



ในเรื่องนี้ มีข้อให้พิจารณาอยู่ว่า ข้าศึกกองทัพใดในสากลจักรวาลที่สามารถย่ำยีชีวิตเราได้อย่างโหดร้ายแสนทรมาณชั่วกับชั่วกัลป์ อย่างหาหนทางตอบโต้เอาคืนใดๆ ไม่ได้เลย ได้เท่ากับกองทัพแห่งความแค้น ความเจ็บ ความตาย^๑ และการตกนรก ซึ่งมีสาเหตุมาจากตัณหาและอุปาทานในจิตใจของเราเอง ที่ก่อภพก่อชาติให้ต้องเกิดอีกไม่มีที่สิ้นสุด^๒

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

“แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ผู้นั้นก็มีความตายอยู่เบื้องหน้า ความตายไม่ละเว้นใครๆ ย่อมย่ำยีสัตว์ทั้งหมดทีเดียว” ส.ม. (ไทย) ๑๗/๕๑๑/๓๗๒.

^๒ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี” ..ก็ถ้าอุปาทาน คือ กามอุปาทาน(ยึดมั่นในกาม) ทิฏฐูปาทาน(ยึดมั่นในทิฏฐิ) สิลัพพตูปาทาน(ยึดมั่นในศีลพรต) หรืออัตตวาทุปาทาน(ยึดมั่นในวาทะว่ามีอัตตา) ไม่ได้มีแก่ใครๆ ในภพไหนๆ..เพราะอุปาทานดับไป ภพจะปรากฏได้หรือ”

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

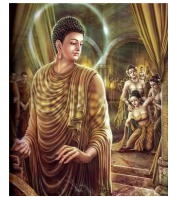
ถึงแม้จะได้ประสพสุขอยู่บ้างเป็นระยะๆ แต่กลับเป็นเหยื่อล่อให้หลงยึด
ข้องไว้กับทุกข์หนักเข้าไปอีก จนต้องทำใจยอมจำนนเสียว่า

“ชีวิตก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตายอย่างนี้
แหละ จะมัวไปหาหนทางชนะศึกนี้อยู่ทำไม ในเมื่อยังไม่เคยมีใครใน
ประวัติศาสตร์มนุษยชาติ เอาชนะต่อความแก่ ความเจ็บ ความตายได้
เลยสักคน แทนที่จะนั่งกลุ่มหาหนทางเอาชนะศึกนี้ มาแสวงหา
ความสุขภายใต้การบงการของผู้ชนะที่แน่นอนอยู่แล้ว ไม่ดีกว่าหรือ?
ทำชีวิตให้รวยขึ้น ให้สวย หล่อขึ้น ให้มีกินมีใช้สะดวกสบายยิ่งขึ้น ไม่
ดีกว่าหรือ? จะมัวไปพรั่นพริ้งต่อผู้ชนะที่ทรงอำนาจเช่นนี้ ให้เสียสุขใน
ปัจจุบันขณะไปทำไม? เอาแรงกายแรงใจมาทำมาหากิน ทำชีวิตในวัน
พรุ่งนี้ให้มีความสุขสะดวกสบายกว่าทุกวันๆ ที่ผ่านมา ไม่ดีกว่าหรือ?”

สูตรทั้งหลายคิดกันเช่นนี้ จึงพัฒนาตนเองอย่างสูงสุดได้เพียงแค่
ความเป็นมนุษย์หรือเทพ ยังไม่ถึงขั้นความเป็น “อริยะ” หรือ “มหาบุรุษ”

และในประเด็นนี้ เป็นคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า

“เจ้าชายสิทธัตถะทรงทิ้งบุตร ทิ้งภรรยา ออกจาก
พระราชวังไปหาความสุขแต่เพียงผู้เดียว เป็นการกระทำ
ของบุรุษที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวหรือไม่?”



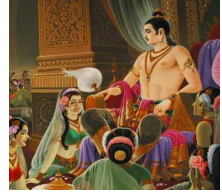
ถามว่า : พระองค์ออกจากพระราชวัง จากปราสาทแสนสุข ๓ ฤดู
แล้วไปพัก บรรทมสุขสบายอยู่ที่ไหน และกินอยู่อย่างไร?

ถามว่า : บุรุษที่รู้แน่ๆ ว่า ลูกเมียจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปใน
ที่สุด แล้วอยู่ตัดดวงความสุขจากกันและกันภายในครอบครัว โดยไม่คิด
หาหนทางแก้ไข คนเช่นนี้น่ายกย่องนักหรือ?

ถามว่า : ในที่สุด พระเจ้าสุทโธทนะ พระนางพิมพา และพระราหุล
ได้บรรลุพระอรหันต์ สรรพสัตว์ได้พ้นทุกข์ เพราะใคร?

บุรุษผู้ไม่ยอมจำนนต่อความตาย

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระนามเดิม ก่อนตรัสรู้ว่าเป็น เจ้าชายสิทธัตถะ ประสูติในราชวงศ์ ศากยะเจ้าเมืองกบิลพัสดุ์ ทรงสมบุรณ์เพียบพร้อม ด้วยความรักความสุขอยู่ในปราสาท ๓ หลัง ๓ ฤดู ขณะทรงพระเยาว์ได้รับการศึกษาสรรพวิชาครบทั้ง ๑๘ ศาสตร์^๓ จน ได้รับการยกย่องจากอาจารย์ว่ามีความรู้เสมอดน เมื่อพระชนมายุได้ ๑๖ พรรษา อภิเษกสมรสกับพระนางยโสธราหรือพิมพา ราชธิดาของ พระเจ้าสุปปพุทธะ แห่งราชวงศ์โกลิยะ กรุงเทวทหะ



เมื่อพระชนมายุได้ ๒๙ พรรษา ทรงมีพระราชโอรสองค์หนึ่ง ทรง นามว่า “ราหุล” ซึ่งเป็นบ่วงคล้องใจให้ยากยิ่งที่จะตัดสินใจออกแสวงหา โมกขธรรมได้ ตลอดระยะเวลาที่เจ้าชายสิทธัตถะเสวยสุขอยู่ใน พระราชวังนั้น เหมือนจะเป็นการปิดกั้นมิให้พระองค์ได้เห็นความจริง แห่งชีวิต เพราะทุกอย่างที่แวดล้อมพระองค์ล้วนถูกจัดไว้ให้น่าปรารถนา น่ายินดีทั้งสิ้น แต่หลังจากได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะผู้มีแต่ผ้าพันกาย แต่นั่งยิ้มผ่องใสอยู่ได้ ก็ทรงตระหนกพรัน ฝรั่งว่า อีกไม่นานพระองค์เองก็ต้องเป็นเช่นนี้ จึง ดำริที่จะแสวงหาหนทางเพื่อช่วยพระองค์เองและ ชาวโลกให้หลุดพ้นจากทุกข์เหล่านั้น ซึ่งธรรมดา



^๓ ศิลปะศาสตร์ ๑๘ ประการ คือ ไตรเพททางคศาสตร์ สรีรศาสตร์ สังขยา ศาสตร์ สมานศาสตร์ นิติศาสตร์ วิสเวกศาสตร์คันทัพศาสตร์ โชติศาสตร์ ดิกิจฉ ศาสตร์ โบราณศาสตร์ ศาสนศาสตร์ โหราศาสตร์มายาศาสตร์ เหตุศาสตร์ วัตถุ ศาสตร์ ยุทธศาสตร์ ฉันทศาสตร์ ลักษณะศาสตร์

โลกนี้มีของเป็นคู่ปรับกัน มีร้อนก็มีเย็นแก้ มีมืดก็มีสว่างแก้ เมื่อมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ต้องมีอีกฟากหนึ่งที่ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายแน่นอน การที่จะค้นพบทางอันนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ จำต้องอาศัยเพศของสมณะคือการออกบวช^๔ ดังที่พระองค์ตรัสเล่าไว้ว่า



“ภิกษุทั้งหลาย! ความคิดอันนี้ได้เกิดขึ้นแก่เราว่า "ทำไมหนอ เราซึ่งมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าหมอง โดยรอบด้าน เป็นธรรมดาอยู่เองแล้ว จะต้องไปมัวแสวงหาสิ่งที่มี ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าหมองโดยรอบด้านเป็นธรรมดาอยู่อีก ไฉนหนอ เราผู้มีความเกิด ฯลฯ ความเศร้าหมองโดยรอบด้านเป็นธรรมดาอยู่เองแล้ว ครั้งได้รู้สึกถึงโทษอันต่ำทรามของการมีความเกิด ฯลฯ ความเศร้าหมองโดยรอบด้านเป็นธรรมดาแล้ว เราพึงถือบวช แสวงหา**นิพพาน**^๕ อันไม่มีความเกิด อันเป็นธรรมที่เกษมจากเครื่องร้อยรัด ไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่าเกิด”^๖

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

^๕ “นิพพานเป็นธรรมเกษม เป็นที่พึงอาศัยที่ปลอดภัย เป็นสภาวะเย็นสนิท เป็นธรรมที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เป็นทางดำเนินถึงความไม่แก่ ไม่ตาย ไม่ถูกข่าศึกเบียดเบียน” ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๗/๖/๒๕,

“ความเกิดขึ้นแห่งนิพพานไม่ปรากฏ ความเสื่อมไม่มี ความเป็นอย่างอื่นของนิพพานนั้นก็ไม่มีปรากฏ นิพพานจึงเป็นสภาวะเที่ยง มั่นคง แน่นแท้ เป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็นสนิท” ดูใน ขุ.อุทาน. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๗.

^๖ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗๖/๒๙๗.

พระพุทธเจ้าค้นพบวิธีไม่ตาย

คนทั่วไป ผู้ยังไม่ได้สดับพระสัทธรรม ย่อมเข้าใจเอาเองว่า การได้รับประทานยาแพง ๆ ศัลยกรรมด้วยหมอผีมือเลิศ ฉีดสเต็มเซลล์ (อังกฤษ: Stem Cell) หรือการปลูกถ่ายอวัยวะ จะช่วยให้อายุยืน ชลอความแก่ ความเจ็บ ความตายได้ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาก็ไม่ตรงกับเหตุ เปรียบเหมือน การกำจัดเถาวัลย์ที่เลื้อยขึ้นบ้านด้วยการตามเด็ดยอดไปเรื่อยๆ แต่ผ่านไป ๒-๓ วัน ก็แตกยอดออกไปได้อีก เหมือนเดิม!



ส่วนผู้ที่มีจิตเป็นกุศล ก็พากันเร่งทำบุญให้ทาน หวังให้มีหน้าตา ผ่องใส แม้จะต้องตายก็ขอให้ไปเกิดในวิมานบนสวรรค์ ซึ่งเปรียบเหมือน การตัดเถาวัลย์ที่โคน แม้จะดูเหมือนว่ากำจัดได้สิ้นซาก แต่พอฝนตกในฤดูใหม่ ก็แตกหน่อแตกยอดมาปกคลุมบ้านได้เหมือนเดิม

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

เพราะอะไร? เพราะหากเราไม่เกิดมา เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บป่วยเป็นโรค ไม่ต้องทุกข์เรื่องการทำมาหากินและคนรัก ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรก ..แล้วอะไรทำให้เราต้องมาเกิด?

หากตอบว่า “แม่ทำให้เราต้องเกิดมา” ก็มีประเด็นให้พิจารณาว่า ระหว่างเกิดในครรภ์ของแม่ที่มี ๒ เต้า กับเกิดในครรภ์ของแม่ที่มี ๘ เต้า ที่เดินตามข้างถนน จะเลือกเอาอย่างไร ในเมื่อยังมีเหตุปัจจัยให้ต้องเกิดอีก! อะไรคือเหตุปัจจัยที่แท้จริงที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้อง “เกิดอีก”

เชื้อพันธุ์ที่ฝังอยู่ในดิน เมื่อถูกราดรดด้วยสายฝนอันชุ่มฉ่ำ ย่อมแตกหน่อแตกรากเป็นกอเถาว์วัลย์ขึ้นมาได้อีก ฉันทใด ความยึดมั่นในภพด้วยอำนาจตัณหา(ความอยาก) และนันทิ(เพลิน) ในขณะที่กระทบอารมณ์ทางตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดอารมณ์ ถูกครอบงำอยู่ด้วยอวิชชา(ความไม่รู้แจ้งอารมณ์) ก็ย่อมก่อให้เกิดการสร้างภพสร้างชาติต่อไปอีก และเมื่อเกิดเป็นภพชาติ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ฯลฯ ความคับแค้นใจ ก็ย่อมตามมา

นั่นก็หมายความว่า หากเรากำจัดตัณหา (ความทะยานอยากในกามและในภพ-ชาติ) เสียได้ ก็ไม่ก่อให้เกิดอุปาทาน เมื่อไม่มีอุปาทานก็ไม่มี ความยึดมั่นในภพอีกต่อไป เมื่อหมดเชื่อในการแสวงหาภพ ก็ไม่มีการเกิดอีก และเมื่อไม่เกิดอีก ก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องทุกข์ และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

“เพราะการเกิดเป็นปัจฉัย ความแก่และความตายจึงมี” ก็ถ้าความเกิดเพื่อความเป็นเทพ เพื่อความเป็นมนุษย์ เพื่อความเป็นสัตว์ ไม่ได้มีแก่ใครๆ ในภพไหนๆ ..เมื่อการเกิดอีกไม่มีโดยประการทั้งปวง ความแก่และความตายจะปรากฏได้หรือ..เพราะเหตุนี้ต้นเหตุและปัจฉัยแห่งความแก่และความตาย ก็คือชาติ (ความเกิด)^๗

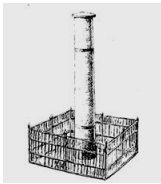
พระพุทธเจ้าทรงพบความจริงว่า หากกำจัดตัณหาเสียได้ ก็ไม่เกิดความยึดมั่นในรูป-นามที่ปรากฏ เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่มีการแสวงหาภพใหม่ เมื่อสัตว์ไม่แสวงหาภพอีก ก็ไม่มีการเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีก ก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป หลุดพ้นจากวัฏฏะเข้าสู่นิพพาน เข้าสู่สภาวะดับสงบอย่างถาวร

^๗ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๗/๕๙., ม.อุปฺริ. (ไทย) ๑๔/๔๒๗/๔๘๘.

พระพุทธเจ้ามีจริงหรือ

คนจำนวนไม่น้อยมักลังเลใจว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่ หรือเป็นเพียงนิยายที่เล่าสืบต่อกันมา ปัญหานี้มีคำตอบว่า พระพุทธเจ้ามีจริง เพราะหลักฐาน ๔ ประการ คือ

๑. หลักฐานทางโบราณสถาน โบราณวัตถุ ในยุคอาณานิคม เมื่อ ๑๐๐ ปีก่อน นักโบราณคดีชาวอังกฤษ ชื่อว่าเซอร์ อเล็กซานเดอร์ คันทิงแฮม (Alexander Cunningham : ๒๓ มกราคม ค.ศ. ๑๘๑๔ - ๒๘ พฤศจิกายน ค.ศ. ๑๘๙๓) ได้ขุดพบหลักฐานยืนยันถึงสถานที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า เช่น



เสาหินพระเจ้าอโศกมหาราช



สวนลุมพินีวัน

สถานที่ประสูติของเจ้าชาย สิทธัตถะ ในภาพจะมองเห็นเสาหินซึ่งเป็นศิลาจารึกของพระเจ้าอโศกมหาราช อันเป็นจุดที่เจ้าชายสิทธัตถะประสูติ

๑) สวนลุมพินีวัน

สถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้าในตำบล "ลุมพินี" เมื่อแบ่งปันเขตแดนหลังสงคราม ปี พ.ศ. ๒๔๙๓ (ค.ศ. ๑๙๕๐)

ลุมพินีวันตกอยู่ในเขตของประเทศเนปาล

สถานที่นี้ตั้งอยู่กึ่งกลางระหว่าง กรุงกบิลพัสดุ์ กับกรุงเทวทหะ มีเขาล้อมรอบ

ดูตามประวัติศาสตร์ ได้จารึกลุมพินีไว้ใน

ฐานะเป็นสถานที่ประสูติของเจ้าฟ้าชาย

สิทธัตถะ มกุฎราชกุมาร แห่งศากยะมหา

นคร เมื่อ ๘๐ ปี ก่อน พ.ศ. ๑



มหาเจดีย์พุทธคยา

สถานที่สำคัญอันยิ่งใหญ่ ในประวัติศาสตร์พุทธศาสนา เพราะเจ้าชายสิทธัตถะได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือ ตรัสรู้เป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ ที่นี้ ปัจจุบันอยู่ห่างออกไปทางทิศใต้ของ เมืองคยา ประมาณ ๑๐ กม.



ธัมเมกขสถูป

เป็นปูชนียสถานสร้างด้วยศิลาแลงอย่างแข็งแรงและสง่างาม ทั้งยังมีลวดลายสลักหินที่วิจิตรงดงามอยู่ตอนล่าง พระเจ้าอโศกมหาราชได้ทรงสร้างไว้

๒) มหาเจดีย์พุทธคยา

พระเจ้าอโศกมหาราชสร้างขึ้นไว้ บูรณะปฏิสังขรณ์กันต่อมาตามยุคสมัย ราว พ.ศ. ๖๗๔ พระเจ้าหุวิชกะ กษัตริย์แคว้นมคธ ทรงช่วยสร้างเสริมให้เป็นศิลปะต้นแบบ

เมื่อพุทธศตวรรษที่ ๑๓ หลวงจีนถังซำจิ้งบันทึกไว้ว่า "ทางตะวันออกของตันโพธิ์ นั้น มีวิหารสูงประมาณ ๑๖๐-๑๗๐ ฟุต กำแพงเบื้องล่างของวิหารด้านนอก สูงประมาณ ๒๙ ฟุต หรือกว่านั้น ตัวอาคารทำด้วยกระเบื้อง (อิฐ) สีฟ้า ทาทับด้วยปูนขาว ทุกห้องในชั้นต่างๆ บรรจุรูปที่ทำด้วยทองคำมากมาย ตัวตึกทั้ง ๔ ด้าน ประดับประดาด้วยลวดลายอันมหัศจรรย์ รูปไข่มุกที่ร้อยเป็นสายประดับไว้ที่หนึ่ง"

๓) ธัมเมกขสถูป

สถานที่แสดงธรรมที่น่าพาให้ถึงความหลุดพ้น มียอดทรงกรวยสูงประมาณ ๙๐ ฟุต วัดโดยรอบประมาณ ๑๒๐ ฟุต สร้างขึ้นในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช เป็นสถานที่ที่พระพุทธรูปทรงแสดงปฐมเทศนาโปรดพระปัญจวัคคีย์

สมณะจีนบันทึกไว้ว่า รอบสถูปทั้ง ๘ ช่อง มีพระพุทธรูปทองคำประดิษฐานอยู่ครบ



กุสินคร หรือ กุสินารา

สถานที่ซึ่งพระพุทธเจ้าดับขันธุ์ ปรีณิพพาน พระองค์เสด็จประทับบรรทมสีหไสยาสน์เข้าสู่ ปรีณิพพานใต้ต้นรังคูในศาลาโนทยานปัจจุบันสถานที่นี้ตั้งอยู่ที่ ตำบลกาเชียย จังหวัดโคธิกขปุระ

๔) กุสินารา พระเจ้าอโศกมหาราช เสด็จมายังสถานที่ปรีณิพพาน ได้บริจาค พระราชทรัพย์หนึ่งแสนรูปี โปรดให้ ก่อสร้างพระสถูปขนาดใหญ่ขึ้น ณ ที่ พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธุ์ปรีณิพพาน โดยสร้างคร่อมแทนปรีณิพพาน พร้อม ด้วยต้นสาละ สถูปมีลักษณะทรงบาตร กว่าสูงราว ๗๐ ฟุต บนยอดมีฉัตร ๓ ชั้น

๒. **หลักฐานบุคคล** บุคคลแรกที่บวชให้กับพระภิกษุที่สืบทอด ต่อกันมาถึงปัจจุบัน กว่า ๒,๖๐๐ ปี บุคคลผู้นั้น คือ “พระพุทธเจ้า”

๓. **หลักฐานหลักธรรม** หลักธรรมนำอัครรรยในพระไตรปิฎก สามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ในทุกยุคทุกสมัย ไม่ว่าจะเวลาจะล่วงเลยไปที่ พันปีก็ตาม โดยเฉพาะสภาวาณานที่บันทึกอยู่ในพระไตรปิฎก มีเนื้อหา อัครรรยเหนือจินตนาการ ยากที่จะเข้าใจและเชื่อถือได้...แต่โยคีผู้เจริญ วิปัสสนาสามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นประจักษ์แก่อายตนะของตนได้ ภายใน ๗ วัน บุคคลคนแรกที่บอกลำดับญาณได้ นั่นคือ “พระพุทธเจ้า”

๔. **หลักฐานในศาสนาคู่แข่ง** ในประวัติศาสตร์การเผยแผ่พุทธ ศาสนาได้บันทึกศาสนาคู่แข่งเอาไว้ด้วย คือศาสนาเซน ดุจดียวกัน ใน ประวัติศาสนาของศาสนาเซนก็ได้บันทึกประวัติของพระพุทธเจ้าและ



เหตุการณ์การโต้วาทะกันกับพระพุทธเจ้าเอาไว้ ย่อมยืนยันได้ว่า แม้แต่ในศาสนาคู่แข่งก็ยังบอกว่า พระพุทธเจ้ามีอยู่จริง

พระพุทธเจ้าเอาชนะความตายได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งว่า ตัณหาเป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องเกิดอีก^๘ แต่ตัณหาก็ไม่ได้เกิดขึ้นเอง มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นอีกทีหนึ่ง ซึ่งมีต้นเหตุมาจาก “อวิชชา”^๙ (ความหลง ไม่รู้แจ้งรูป-นามที่ปรากฏ) เป็นกิเลสที่ครอบงำจิตใจเราในขณะที่รับรู้รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

หากบุคคลผู้ใดได้มาสดับพระสัทธรรมแล้ว เกิดศรัทธาเชื่อมั่นว่า “ทุกข์ในอบายภูมิ (เปรต นรก) มีอยู่จริง พระนิพพานที่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงก็มีอยู่จริง” สิ่งที่เขาผู้นั้นควรรู้ให้แจ้ง ทำให้มีมากขึ้น ทำให้เจริญขึ้นคือ “ทำอย่างไรอวิชชาจึงจะดับไป ทำอย่างไรวิชชา^{๑๐} จึงจะเกิดขึ้น”

พระสารีบุตรเถระตอบไว้ว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้แลเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอวิชชา”^{๑๑}

และอีกวิธีหนึ่งคือ ทำวิชชาให้เกิดขึ้น โดยการสร้างเหตุหรือทำอาหารของวิชชาให้มีมากขึ้น ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

“การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแยบคายที่

^๘ ตัณหาทำให้เกิดอีก มีปกติให้ผลิตเพลลในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

^๙ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๔๓๘., ส.นิทาน. (ไทย) ๑๖/๒/๔.

^{๑๐} วิชชา แปลว่า ปัญญา^{๑๑}แจ้ง ส.น.อ. (บาลี) ๒/๔/๒๕.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๓/๙๘.

บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์.. สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๑๒}

การคบสัตบุรุษ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์

สัตบุรุษ คือ บุคคลผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น เป็นผู้มึนจิตไม่พยาบาท เป็นสัมมาทิฐิ (มีพระโสดาบัน เป็นต้น) บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษ^{๑๓}

สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ คือ การที่บุคคลผู้มีสัมมาทิฐิแล้วชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาทิฐิ .. ตนเองเป็นผู้มีสัมมาสมาธิและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาสมาธิ บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ^{๑๔}



สัตบุรุษประกอบด้วยคุณอันเป็นโลกุตตระ คำสอนของท่านล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางปฏิบัติให้สัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึงความพ้นทุกข์ ให้พิจารณาเห็นความจริงของสังขารว่า ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นโทษของสังขารก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดีในสังขาร จิตใจก็จะโน้มไปในธรรมอันเป็นที่ดับขันธ์ คือ พระนิพพาน

การฟังสัทธรรม ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์

สัทธรรม หมายถึงธรรมเครื่องคลายกำหนดยินดี มี ๓ ประการ

๑. ปรียัติสัทธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นเนื้อหาที่ทรงวางไว้เป็นแบบแผนอย่างบริบูรณ์ นำไปปฏิบัติให้เกิดผลได้จริง

^{๑๒} อภ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๑๓} ตูรายใน ส.ม.หา.(ไทย) ๑๙/๒๕/๒๗.อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๐๔/๓๒๔.

^{๑๔} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๐๕/๓๒๖.

๒. ปฏิบัติศีลธรรม การเจริญสมณะและวิปัสสนา ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญาให้บริบูรณ์ โดยการฝึกหัดปฏิบัติขัดเกลา

๓. ปฏิเวธศีลธรรม ผลสัมฤทธิ์จากการศึกษาและปฏิบัติธรรมนั้น ๆ ตามสมควรแก่เหตุ จนถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๑๔}

การฟังศีลธรรมย่อมก่อให้เกิดอานิสงส์ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ฟังมาก่อน (อสฺสุตฺตํ สฺสุณาติ)
๒. ย่อมเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นในสิ่งที่ได้ฟังแล้ว (สฺสุดํ ปรีโยทเปติ)
๓. ย่อมบรรเทาความสงสัยในเรื่องต่างๆ ได้ (กฺขมฺภี วิหฺนติ)
๔. ย่อมทำความเข้าใจให้ตรง (ถูกต้อง) ได้ (ทิกฺกฺขี อฺขุ กโรติ)
๕. จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส (จิตตตฺสฺส ปสฺสีทติ)^{๑๖}

ปัญญาเกิดขึ้นจากการฟังศีลธรรมจากสัตบุรุษ เป็นเหตุทำให้ได้กัมมัสสกตาญาณ^{๑๗} อันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจทั้ง ๔^{๑๘} ปัญญาเช่นนี้เรียกว่า “สุตมยปัญญา” ปัญญาที่เกิดขึ้นเพราะการฟัง^{๑๙}

เมื่อได้ฟังคำสอนของสัตบุรุษแล้วย่อมเกิดความเข้าใจในเหตุและผลของทุกข์ที่เกิดขึ้น และเข้าใจแนวทางที่ถูกต้องในการออกไปจากทุกข์นั้นๆ ได้อย่างถูกวิธี แม้จะยังไม่ถึงขั้นดับทุกข์ได้ แต่ก็เกิดศรัทธาเชื่อมั่นและพร้อมที่จะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป ในแนวทางที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์

^{๑๔} วิ.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๓๘/๔๒๕., อจ.เอก.อ. (ไทย) ๑/-/๑/๑๖๗.

^{๑๖} อจ. ปญจก. (บาลี) ๒๒ / ๒๐๒ / ๒๗๖.

^{๑๗} เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของจะต้องรับผิดชอบ เสวยวิบากไปตามกรรม หมายถึง สัมมาทิฏฐิ (อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๙๓/๕๐๙)

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๘/๘๑ , ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๘๘/๒๐๙.

^{๑๙} ปัญญาที่ได้จากการฟัง เป็นเหตุให้ได้ปัญญาที่เป็นโลกียะ และโลกุตตระต่อไป ขุ.สุ.อ. (บาลี) ๑/๑๙๐-๑๙๑/๒๖๗-๒๖๘.

ศรัทธา ย่อมทำให้โยนิโสมนสิการบริบูรณ์

ศรัทธา แปลว่า ทรงไว้พร้อม หรือความเชื่อ คือ มีความเชื่อมั่นในประโยชน์จากสิ่งทีกระทำอยู่ เมื่อมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของงานนั้น งานที่กำลังทำก็จะมีศรัทธาก้าวหน้า และพัฒนาจนประสบความสำเร็จสูงสุด

เมื่อได้ฟังธรรมจากสัตบุรุษบ่อยๆ ก็จะมีศรัทธาที่มีเหตุผลในสิ่งเหล่านี้ คือ

๑. ตถาคตโพธิศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นว่า ทรงตรัสธรรมบัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้

๒. กัมมสัทธา เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าการทำโดยมีเจตนา ย่อมเป็นกรรม ความชั่วหรือความดีที่ทำแล้วย่อมมีผล และผลดีผลชั่ว ต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว และเชื่อว่าสิ่งที่ปรารถนา สำเร็จได้โดยการกระทำเหตุที่ถูกต้อง มิใช่ด้วยการอ้อนวอน

๓. วิปากสัทธา เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้ว ต้องมีผล และผลทุกอย่างย่อมมาจากเหตุ ไม่มีผู้สร้างผู้ดลบันดาล

๔. กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน แต่ละคนจะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากกรรม เป็นไปตามการกระทำของตน^{๒๐}

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

^{๒๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๒/๔๔๓., อภ.สตตทก.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๗/๒๐๓.

เมื่อสมาธิดีแล้วก็จะเกิดความเข้าใจ มองเห็นถึงโทษของอวิชชาและ ตัณหาที่เป็นสาเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิด และมองเห็นคุณค่าของ พระนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะสงบสันติ ปราศจากความทรมานทรมานแห่ง ตัณหา ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว จะเกิดมีศรัทธาที่เป็น ศรัทธาอย่างยิ่ง ที่ยิ่งกว่าศรัทธาสามัญ หมุนเวียนกลับเป็นสัทธินทรีย์ อีกร^{๒๑} เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญา(สัมมาทิฏฐิ) เริ่มต้นจากศรัทธา โดยอาศัย ศรัทธาเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดวิริยะ สติ สมาธิ น้อมเข้าสู่ปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ^{๒๒} เป็นคุณเครื่องให้เกิดจินตามยปัญญา อันน้อมนำไปสู่ ภาวนามยปัญญา ทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ในสังขารทั้งปวงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

โยนิโสมนสิการ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย^{๒๓}

โยนิโสมนสิการ เป็นธรรมอย่างเอกที่เป็นเหตุให้ธรรมต่างๆ ที่เป็น กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้น และทำให้ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสยกย่องว่า “โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก ก็นวิจิจิจณาไม่ให้เกิดขึ้น และละวิจิจิจณาที่เกิดขึ้น เป็นเหตุให้เกิดกุศล ธรรมและละอกุศลธรรม เป็นเหตุทำให้โพฆณงค์เกิดขึ้นและเจริญบริบูรณ์ เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม”^{๒๔}

^{๒๑} ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๓.

^{๒๒} โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยถูกอุบาย โดยถูกทาง ในสิ่งที่ ไม่เที่ยงว่า “ไม่เที่ยง” ในสิ่งที่ เป็นทุกข์ว่า “เป็นทุกข์” ในสิ่งที่ เป็นอนัตตาว่า “เป็น อนัตตา” หรือที่เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑.

^{๒๓} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑.

^{๒๔} อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๑/๕, และ ๒๐/๖๘/๑๕, ๗๖/๑๗ .

โยนิโสมนสิการเป็นธรรมเครื่องละวิปลาส^{๒๕} ๔ ประการ คือ

๑. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า “สังขารร่างกายเป็นนอสุภะ ล้วนแต่ไม่สวย ไม่งาม” เมื่อโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต^{๒๖} เช่นนี้ กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้^{๒๗} ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสังขารร่างกายที่เป็นนอสุภะว่า “ไม่งาม” ละสุภวิปลาส (การรับรู้ว่าเป็นของสวยงาม) ได้

๒. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า “รูป-นามสังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ ล้วนแต่ไม่สุข ไม่สบาย ไม่คงสภาพ”^{๒๘} เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ทุกข์ว่า “เป็นทุกข์” ละสุขวิปลาส (การรับรู้ว่าเป็นสุข) ได้

๓. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า “รูป-นามสังขารทั้งปวง เป็นอนิจจัง ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน”^{๒๙} เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า “ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน” ละนิจจวิปลาส (การรับรู้ว่า “เที่ยงแท้”) ได้

^{๒๕} วิปลาส ความคลาดเคลื่อนของการรับรู้ ความเข้าใจ และความจำได้ เช่น การรับรู้สิ่งที่ไม่เที่ยงว่า “เที่ยงแท้” เป็นต้น (อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๓๔๖.)

^{๒๖} อสุภนิมิต คือ นิมิตที่ไม่งาม เช่น ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม ฯลฯ ที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน (วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๐๒/๑๙๔)

^{๒๗} ละได้ด้วยปหานะ ๕ อย่าง คือ ตทังคปหานะ วิกขัมภนปหานะ สมุจเฉทปหานะ ปัสสัทธิปหานะ และนิสสรณปหานะ (อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๖/๔๐)

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗ /๑๒๒/๒๑๖.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗ /๑๒๒/๒๑๖.

๔. ทำไว้ในใจโดยแยกกายว่า “รูปธรรม-นามธรรมเป็นอนัตตา ล้วนแต่ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนา ได้”^{๓๐} เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่า “ไม่ใช่ตัวตน” ละอัตตวิปลาส (การรับรู้ว่า “เป็นอัตตา”) ได้^{๓๑}

โยนิโสมนสิการนี้ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในกระบวนการพัฒนาสติ และปัญญาในระดับลึกซึ่งยิ่งขึ้น เป็นไปในภายในจิตใจ ช่วยส่งเสริมทำให้เกิดสติและสัมปชัญญะที่ยิ่งขึ้นไป

สติสัมปชัญญะย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์

สติ แปลว่า ความระลึกอารมณ์ ทำหน้าที่กำจัดความประมาท^{๓๒} เป็นธรรมเครื่องปิดกั้นกระแสกิเลส^{๓๓}

ผู้เจริญสติเท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้อันแจ่ม ให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สติปัญญาน ๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชชา และวิมุตติบริบูรณ์”^{๓๔}

สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่พ่นเพื่อน มีความไต่ตรองก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ได้แก่ รู้ชัดโดยถูกต้อง ไม่หลงลืมสติ

^{๓๐} ตูรายละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๗ / ๑๒๒/๒๑๖.

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

^{๓๒} ตูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๑๐๗.

^{๓๓} ตูรายละเอียดใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

^{๓๔} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

ไม่พ้นเพื่อนในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น^{๓๔}

สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมาก ที่จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ประพฤตินออยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง กระทำ พูด หรือคิดสิ่งใดก็ทำ พูด หรือคิดด้วยความสำรวมระมัดระวังไม่ให้บาปทุจริตเกิดขึ้น และเป็นปทัฏฐานในการพัฒนากาย วาจา ใจให้สูงขึ้น^{๓๖}

ความสำรวมอินทรีย์ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์

ความสำรวม คือ ระมัดระวัง ปิดกั้นบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น^{๓๗} ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสถูกต้อง และใจนึกคิดอารมณ์

อินทรีย์สังวร หมายถึง คัมภีรทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ไม่ให้บาปอกุศลครอบงำจิตใจเมื่อรับรู้อารมณ์ ในขั้นต้น เป็นการควบคุมการรับรู้ เมื่อติดต่อกับอารมณ์ที่มากระทบขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และจิตใจคิดสิ่งต่างๆ โดยระมัดระวังไม่ให้หมายรู้หรือยึดถือเป็นสาระ ไม่ว่าโดยการตีความเอาจากลักษณะทั่วไป^{๓๘} หรือลักษณะเฉพาะ^{๓๙} เพราะถ้า

^{๓๔} วิสุทฺธิ. มหาฎีกา (ไทย) ๑/๒๑๙/๒๐๗.

^{๓๖} อง. ทสก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๕/๔๐๖.

^{๓๗} อง. ฉกุก.อ. (บาลี) ๓/๕๘/๑๓๙.

^{๓๘} รวบถือ (อนิมิตตคคาหี มองภาพด้านเดียว) คือ มองภาพรวมโดยเห็นเป็นหญิงหรือชาย เห็นว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม เป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนา ด้วยอำนาจฉันทราคะ (อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๓๕๒/๔๕๖.

^{๓๙} แยกถือ (อนุพยุจนคคาหี มอง ๒ ด้าน) คือ มองแยกแยะเป็นส่วนๆ ไป ด้วยอำนาจกิลเลส เช่น เห็นมือเห็นว่าสวยหรือไม่สวย ถ้าเห็นว่าสวยก็เกิดโลภะ (อยากได้) ถ้าเห็นว่าไม่สวยก็เกิดปฏิฆะ (ผลักไส) อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๓๕๒/๔๕๖.

ไม่ระมัดระวัง หลงหมายรู้เอาว่าเป็นตัวตน ก็จะเปลืองใจไปตาม ความชอบความชัง ก็จะทำให้ความดีใจหรือเสียใจครอบงำจิตใจเอาได้^{๔๐}

การสำรวมในการรับรู้อารมณ์ทางทวารต่าง ๆ เช่นนี้ ส่งผลให้การ กระทำ การพูด หรือการคิดเป็นไปอย่างถูกทางถูกธรรม ประกอบด้วย กุศล ทำให้การแสดงออกทางกาย วาจา ใจ เป็นสุจริต

สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้สติปัญญาน ๔ บริบูรณ์^{๔๑}

สุจริต แปลว่า ความประพฤติดี หรือความประพฤติงาม^{๔๒}

๑. ความประพฤติดีด้วยกาย หรือความประพฤติดีที่เป็นไปแล้ว ทางกาย ชื่อว่า กายสุจริต มี ๓ ประการ ได้แก่

๑.๑) ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนาเว้นจากการฆ่าสัตว์ การ บีบคั้นเบียดเบียน มีเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน

๑.๒) อทินนาทานา เวรมณี เจตนาเว้นจากการลักทรัพย์ และการเอารัดเอาเปรียบ เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน

๑.๓) กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี เจตนาเว้นจากการล่วง ละเมิดในของรักของหวงของผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจ ลบหลู่เกียรติกัน

๒. ความประพฤติดีด้วยวาจา หรือความประพฤติดีที่เป็นไปแล้ว ทางวาจา ชื่อว่า วจีสุจริต มี ๔ ประการ ได้แก่

๒.๑) มุสาวาทา เวรมณี เจตนาเว้นจากพูดโกหก หลอกลวง ไม่มุ่งใจจะพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ประโยชน์ใด ๆ

๒.๒) ปิสุนวากาย เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดส่อเสียดหรือ

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๑/๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘/๒๓.

^{๔๑} ที.ปา.อ. (บาลี) ๑/๒๐๓/๑๑๒.

^{๔๒} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๔๐๙.

ยุยงให้แตกแยก พุดแต่คำที่สมานส่งเสริมสามัคคี

๒.๓) ผรุสวาจา ย เวรมณี เจรจาเว้นจากการพุดคำหยาบ
กายสกรปรกเสียดหาย พุดแต่คำสุภาพนุ่มนวลชวนฟัง

๒.๔) สัมผัสปลลาปา เวรมณี เจตนาเว้นจากการพุดเพื่อ
จ้อเหลวไหล พุดแต่คำจริงมีเหตุมีผลมีสาระประโยชน์และถูกกาลเทศะ

๓. ความประพฤติดีด้วยใจ หรือความประพฤติดีที่เป็นไปแล้วทาง
ใจ ชื่อว่า มโนสุจริต มี ๓ ประการ ได้แก่

๓.๑) อนภิชฌา ไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน
ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้อะไร คิดเสียสละ ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว

๓.๒) อพยาปาทะ ไม่คิดพยาบาทปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่น
หรือเพ่งเล็งมองในแง่ที่จะทำลาย ตั้งความปรารถนาดีแผ่ไมตรีจิต

๓.๓) สัมมาทิฏฐิ เห็นถูกต้องตามคลองธรรม รู้เท่าทันความ
เป็นไปธรรมดาของโลกและชีวิตตามเหตุปัจจัย^{๔๓}

การประพฤติดีสุจริตธรรม ๓ ประการนี้ เป็นการเจริญวิปัสสนา
อย่างไร? คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “เมื่อกายและวาจาสงบ ไม่
เคลื่อนไหวขณะรับรู้อารมณ์ทางจักขุทวาร (หรือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ) ในขณะจิตแรก ผู้เจริญวิปัสสนากำหนดรู้รูปด้วยจิต จัดเป็นมโน
สุจริต เมื่อปริกรรมในจิตด้วยวิปัสสนาว่า “มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มี
ความเสื่อมไปเป็นธรรมดา” จัดเป็นนวิสุจริต ไม่จับต้องสิ่งนั้นด้วยคิดว่า
สิ่งนี้เป็นของไม่ควรแตะต้อง จัดเป็นกายสุจริต”^{๔๔}

^{๔๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๗๑/๓๓๖.

^{๔๔} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๒๑๓.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสความสำคัญของการประพตีสัจจัต ๓ ประการไว้ว่า “เธอจงทำเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน คือ ละกายทุจริตแล้วเจริญกายสุจริต ละวจีทุจริตแล้วเจริญวจีสัจจัต ละ มโนทุจริตแล้วเจริญมโนสุจริต ..เมื่อเธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วพึง เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๔๕}

เจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

การจะตรัสรู้ธรรมได้ต้องเจริญสติและสมาธิให้บริบูรณ์ เพื่อให้เกิด วิปัสสนาปัญญา^{๔๖} เมื่อเห็นความจริงของรูป-นามสังขารก็ทำให้แจ้ง อริยสัจ ๔^{๔๗} วิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการเจริญสติและ สมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกอารมณ์ มี ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๔๘}

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้ง ความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๔๙}

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกอารมณ์ที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่

^{๔๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๓/๒๗๑.ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๑.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๗๗๐/๔๔๑-๔๔๓.

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๑/๓๖.

^{๔๘} ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๖๘, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

^{๔๙} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

ได้สัมผัส ที่ได้นึก ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ ไม่ได้ตัดสินดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ ยินดีหรือไม่ยินดี คือ การระลึกด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในทุกอาการ ที่กระทบ ตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้นๆ (ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้) ย่อมจัดเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสิ้น

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณากาย ตามกำหนดเห็นลักษณะอาการของกายที่ปรากฏอยู่ คือ รูปขันธ์ ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติ ไม่ยินดียินร้าย ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”^{๕๐}

ตามดูกายย่อยทั้งหมดในร่างกายนี้ กำหนดดูเป็นของไม่สวยงาม ละความสำคัญผิดว่าสวยงาม เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็น ตัณหาจริตและสมถยานิก มีปัญญาน้อย^{๕๑}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาเวทนา

เวทนา คือ สภาวะเสวยอารมณ์^{๕๒} หมายถึง ความรู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มี ๓ ประการ คือ สุขเวทนา (รู้สึกสบายๆ) ทุกขเวทนา (รู้สึกเจ็บปวด) และอทุกขมสุขเวทนา (รู้สึกเฉยๆ)

ตามรู้เวทนาหยั่งเห็นความเกิด-ดับของเวทนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอตามรู้สภาวะความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับบ้าง ทั้งความเกิดและความดับในเวทนาอยู่บ้าง ย่อมเข้าไปตั้งสติว่า เวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้อู้ เอาไว้ระลึก เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาที่ภูจิตู้เข้าอาศัย”^{๕๓}

^{๕๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗/๓/๓๒๒., ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗/๒/๓๐๑

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗/๓/๓๖๙.

^{๕๒} อารมมณสฺส รสฺส เวทยนฺตฺติ อนฺุภวณฺตฺติติ เวทนา ตูใน อภ.ส.อ. (บาลี) ๒/๙๙.

^{๕๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๙๐/๒๖๕.ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๐/๓๑๓.

สติกำหนดรู้เวทนาตามคูเวทนาในร่างกายนี้ กำหนดดูว่าทั้งหมดนั้นเป็นทุกข์ ละความสำคัญผิดว่าสุข เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นหาจริต และสมถยานิกมีปัญญามาก^{๕๔}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติพิจารณาเห็นจิตที่เสพอารมณฺ์
จิต เป็นธรรมชาติที่รู้ารมณฺ์ คือ รับารมณฺ์อยู่เสมอ^{๕๕}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีสติกำหนดรู้จิตย่อย (เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ เป็นต้น) ในจิตใหญ่ พิจารณาเนื่องๆ ซึ่งจิต คือ ความคิดต่างๆ เช่น ดูว่าจิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ ฯลฯ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ว่าเป็นแต่เพียงความคิดนึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน^{๕๖} ละความสำคัญผิดว่าเที่ยง เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นทิกฺขุจริตและวิปัสสนายานิก มีปัญญาน้อย^{๕๗}

๔. ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏ
ธรรม หมายถึง สภาวะที่ทรงสภาพของตนไว้^{๕๘} คือ เป็นอยู่อย่างไรก็เป็นอย่างนั้น เช่น สติเป็นธรรมชาติระลึกได้ ปัญญาเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งารมณฺ์ เป็นต้น^{๕๙} เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต

ผู้เจริญวิปัสสนาพิจารณาสภาพธรรมต่างๆ ที่ปรากฏให้จิตรู้ หรือที่

^{๕๔} ุรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๕๕} ารมณฺ์ จินฺเตตฺติ จิตฺตํ, วิชาเนาตีติ. ุโน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๒๗/๑๑๐.

^{๕๖} ุโน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๕๗} ุรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๕๘} อตฺตโน ปน สภาวํ ธาเรเนตฺติ ฌมฺมา. ุโน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๙๖.

^{๕๙} ุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/ ๓๑๖-๓๓๘.

จิตน้อมไปรู้ มีธรรมชาติอะไรเกิดขึ้นก็รู้ชัดในธรรมนั้นๆ ตามพิจารณาธรรมทั้ง
รูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายในและภายนอก รู้ไปตามลำดับตั้งแต่
อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการ
เห็นกาย เวทนาและจิต ตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้ความจริงแบบอริยสัจ
ไม่ใช่เพียงแต่กำหนดรู้สภาวะธรรมอันเป็นทุกข์เท่านั้น แต่ต้องมีการ
กำหนดรู้ถึงทางดับทุกข์ของทุกข์นั้นๆ ด้วย กำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏให้
รู้ว่า สภาวะธรรมทั้งหมดนั้น “เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน” จนละความสำคัญ
ผิดว่าเป็นตัวตนได้ เหมาะสำหรับผู้เป็นทิวัจฉิกริตและวิปัสสนาญาณิก มี
ปัญญามาก^{๖๐}

สติปัฏฐาน ๔ เป็นมูลแห่งการทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ดังพระ
ดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้
มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์^{๖๑}

โพชฌงค์ ๗ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์^{๖๒}

โพชฌงค์ คือ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยปัญญาตรัสรู้^{๖๓}

สัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งอริยสาวกอัน
ประเสริฐ^{๖๔} มี ๗ องค์ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๖๕} คือ

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๖๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ.ปริ.(ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๙.

^{๖๒} โพธิยา โพธิสส อังคิต โพชฌงโค. (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๙๑-๙๒, , พุชฌตติ
เอตายาติ โพธิ ปญญา ตูเน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒., ส.ส. (ไทย) ๓/๕๒/๕๙.

^{๖๓} ปสฺสจฺโห สุนฺหโร โพชฌงโคติ สมนโพชฌงโค. (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒).

^{๖๔} สติ เอว สมนโพชฌงโค สติสมนโพชฌงโค. (ใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๙๑-๙๒.

สติเจตสิกที่ระลึกอยู่ในอารมณ์สติปัฏฐานทั้ง ๔ ต่อเนื่องกัน ระลึกรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา ระลึกว่ามีเพียงสภาพธรรมทางกาย และสภาพธรรมทางจิตเท่านั้น ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามเหตุปัจจัย

เหตุที่ทำให้สติเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ เจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ หลีกเลี้ยงผู้ที่มีได้เจริญสติ คบหากับผู้ที่เจริญสติ และน้อมใจในการเจริญสติ^{๖๔}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้ก่อนเพราะเป็นอุปการะแก่โพชฌงค์ที่เหลือทั้งหมด ดังพระบาลีว่า ภิกษุทั้งหลาย ก็เรากล่าวสตินั้นแล ว่ามีประโยชน์แก่ธรรมทั้งปวง”^{๖๕}

๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ การเลือกเฟ้นเจริญกุศลธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ปัญญาเจตสิกที่รู้รูปและนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่การพิจารณาเพียงใคร่ครวญด้วยสุดมยปัญญา หรือคิดนึกเอา แต่เป็นการรู้แจ้งสภาวะธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนากาวณา

ธรรมวิจยะ แปลว่า เลือกเฟ้นธรรม ได้แก่ ไตรตรองเลือกเฟ้นสังขธรรมทั้ง ๔ ประการ เลือกกำหนดรู้ในทุกขสังข เลือกละสมุทัย เลือกทำให้แจ้งนิโรธ และเลือกทำมรรคมงคล ๘ ให้เจริญยิ่งขึ้น^{๖๖}

เหตุที่ทำให้ธรรมวิจยะเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ สอบถามเรื่องขันธและอายตนะ เป็นต้น ชำระร่างกายให้สะอาด ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ หลีกเลี้ยงผู้ที่ไม่มียปัญญา คบหากับ

^{๖๔} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๘-๓๕๙, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๓๒.

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๕.

^{๖๖} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๕.

ผู้ที่มีปัญญา พิจารณาอย่างลึกซึ้งและน้อมใจในการเลือกเฟ้นธรรม^{๖๘}

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๖๙} คือ วิริยเจตสิกที่แก่กล้าเป็นวิริยอินทรีย์ เป็นสภาวะที่แก่กล้าทำให้ธรรมดำเนินไปต่อเนื่อง และกฎวิธี ประคองจิตไม่ให้ท้อแท้ในการเจริญภาวนา^{๗๐}

ผู้เจริญวิปัสสนาเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันด้วยสัมมัมปธาน ๔^{๗๑} ในทางกายคือตั้งกายให้ตรงเสมอ ในทางใจคือจดจ่อสภาวะปัจจุบัน ที่ตนรู้สึกว่าจะชอบ, ไม่ชอบ กำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์

เหตุที่ทำให้วิริยะเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ ระลึกถึงความน่ากลัวของอบายภูมิ เห็นประโยชน์ของความเพียร พิจารณาว่าความเพียรเป็นทางดำเนินไปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย เคารพในก้อนข้าวของชาวบ้าน พิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา พิจารณาความประเสริฐของวงศ์ตระกูล พิจารณาความประเสริฐของเพื่อนพรหมจรรย์ หลีกเลียงจากคนเกียจคร้าน คบหากับคนที่ปรารถนาความเพียร น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความเพียร^{๗๒}

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

^{๖๘} ม.ม.อ. (ไทย) เล่ม ๑๗ ภาค ๑ หน้า ๗๖๐.

^{๖๙} ดูในที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๘, ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๖-๓๔๒.

^{๗๐} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

^{๗๑} ๑) เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น ๒) เพียรละบาปอกุศล ๓) เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น ๔) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว (ที่.ปา.(ไทย)๑๑/๓๑๐/๒๐๑)

^{๗๒} ม.ม.อ. (ไทย) เล่ม ๑๗ ภาค ๑ หน้า ๗๖๒. (มหามกุฏฯ)

- ๑) ขุททกาทิปิตี ปิตีเล็กน้อย มีขนลุกทั่วร่างกายหรือน้ำตาไหล
- ๒) ขณิกาปิตี ปิตีชั่วขณะ ปรากฏแม้ในขณะที่เพิ่งหลับตาก็มี
- ๓) โอกกันตिकाปิตี ปิตีซึ่มซับ คล้ายคลื่นหรือกระแสไฟ
- ๔) อุพเพงคาปิตี ปิตีโลดโผน ทำให้กายลอยได้
- ๕) ผรณาปิตี ปิตีซาบซาบ ซาบซาบทรวงอกไป-มาทั่วร่าง

ปิตีประเภทหลังมีกำลังกว่าประเภทแรก เมื่อกำหนดรู้เท่าทันจะสามารถยถกจิตและอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนาและโลกุตตรธรรมได้

เหตุที่ทำให้ปิตีเกิดขึ้น และเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุนิพพาน คือ ระลึกถึงพระรัตนตรัย ระลึกถึงศีล ระลึกถึงการบริจาคทาน ระลึกถึงเทวดา ระลึกความสงบจากกิเลส หลีกเลี้ยงจากคนหยาบกระด้าง คบหากับคนหนุ่มนวล พิจารณาข้อความในพระสูตรที่น่าเลื่อมใส น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความปีติปราโมทย์

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิเจตสิกมีความสงบกายสงบใจในขณะที่กำหนดรู้ อารมณ์ (กาย เวทนา จิต ธรรม) มีสภาพสงบกิเลส ไม่มีกิเลสรบกวนใจ ให้เศร้าหมอง ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง บางครั้งเหมือนอยู่คนเดียวในโลก เจียบสงบ ไม่กระวนกระวาย มีความเยือกเย็นอันเกิดจากความไม่ดิ้นรนแห่งกาย (กายปัสสัทธิ) และจิต (จิตปัสสัทธิ)

เหตุที่ทำให้ปัสสัทธิเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุนิพพาน คือ บริโภคอาหารอันประณีต ได้รับอุณหภูมิต่ำสบาย เสพอิริยาบถที่สบาย มีความเพียรปานกลางไม่ยิ่งไม่หย่อน หลีกเลี้ยงบุคคลผู้มีกายเร่าร้อน คบหากับบุคคลผู้มีกายสงบเย็น น้อมใจไปเพื่อให้เกิดปัสสัทธิ

๖. สมามิสัมโพชฌงค์ สมามิเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ เอกัคคตาเจตสิก ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ของกุศลจิต ไม่ฟุ้ง

เหตุที่ทำให้ปัสัทธิเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ ชำระร่างกายให้สะอาด ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่าเสมอ ฉลาดในอารมณ์กรรมฐาน ข่มจิตที่ฟุ้งเกินไป ประคองจิตที่ห่อถอย ยกจิตที่หดหู่ให้ร่าเริง วางเฉยในจิตที่สม่าเสมอกัน หลีกเลี้ยงผู้ไม่มีสมาธิ คบหากับผู้มีสมาธิ พิจารณาฌานและวิโมกข์ และน้อมใจเพื่อให้เกิดสมาธิ^{๗๓}

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความวางใจเป็นกลางเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๗๔} คือ ตัตรมัชฌัตตาเจตสิกที่ทำให้จิตเป็นกลางหรือสม่าเสมอในการพิจารณาสภาพธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) ไม่ให้ตกไปในฝักฝ่ายแห่งอารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบ หักห้ามความหย่อนและยิ่งแห่งจิต

เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างสม่าเสมอแล้ว ก็ไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิให้เสมอกันอีก เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีสภาวะสมดุล ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้วยอำนาจโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น เรียกว่าเป็นผลของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ข้างต้นนั่นเอง^{๗๕}

เหตุที่ทำให้อุเบกขาเกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ วางเฉยในบุคคล วางเฉยในสิ่งของ หลีกเลี้ยงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันในบุคคล สิ่งของ คบหากับผู้ที่ไม่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ และน้อมใจเพื่อให้เกิดความวางเฉย^{๗๖}



^{๗๓} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๗๕} สั.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๒๖๐.

^{๗๖} ม.ม.อ. (ไทย) เล่ม ๑๗ ภาค ๑ หน้า ๗๖๔. (มหามกุฏฯ)

กำหนดpong-ยฺบเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดpong-ยฺบเป็นอารมณ์หลัก เป็นการเจริญสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ เพราะในขณะที่ปฏิบัติจริง ๆ นั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการpong-ยฺบ) เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอารมณ์อื่น ๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่า หรือจิตเคลื่อนไปรับรู้อารมณ์นั้น ๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้น อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนอารมณ์นั้น ๆ ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้น ๆ ก่อน จึงจะกลับมากำหนดอาการpong-อาการยฺบต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออื่น ๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น ๆ จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น ๆ ดับจนหมดสิ้นไป เข้าสู่สภาวะดับรูป ดับนาม จากนั้นจิตจะหน่วงเอา “พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ



วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยมีอาการpong-ยฺบเป็นอารมณ์หลัก ดังนี้

๑. อาการpong-ยฺบของท้องที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง เป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการpong-อาการยฺบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการบัพพะ นอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ต้นท้องออกมาและหยุดลง ในส่วนของสัมปชัญญูปพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจน ก็ให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” หรือ “เย็นหนอ ๆ” จนเห็นอาการดับไป

สติกำหนดรู้อาการตั้ง-หย่อน อาการกระทบ เป็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี่เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. ในขณะกำหนดpong-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลัง ปวดขา กำหนด “ปวดหนอๆ” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอๆ” เกิดปีติปราโมทย์กำหนด “รู้หนอๆ” นี่เป็นการเจริญเวทนามานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. ในขณะกำหนดpong-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น ถ้าคิดโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉยๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้นนี่เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ในขณะกำหนดpong-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนดอาการว่า “หงุดหงิดหนอๆ” ง่วงซึมกำหนดอาการว่า “ซึมหนอๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอๆ” ขณะกำหนดpong-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปีติ สุข เยือกเย็น กำหนดตรงอาการรู้ ว่า “รู้หนอๆ” เมื่อญาณสูงขึ้นสภาวะธรรมละเอียด นุ่มนวล เบบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอๆ” หรือ “รู้ๆๆๆ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้น อย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี่เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๗๗}

^{๗๗}ดูรายละเอียดใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์,หลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตสาขา วิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยวิชา ๖๐๖ ๓๐๗ สติปัฏฐานภาวนา (ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม) พ.ศ. ๒๕๕๖.

กำหนดpong-ยวบเจริญมรรคมีองค์ ๘

เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยิ่งกว่านั้น ขณะเจริญภาวนา กำหนดรู้
อาการpong-อาการยวบอยู่นั้น องค์มรรค ๘ ประการมีอยู่พร้อม คือ

๑. ขณะท้องpong-ยวบ มีปัญญาเห็นว่าเป็นอาการของรูป ส่วนจิตที่
รู้pong-ยวบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย เป็นสัมมาทิฏฐิ

๒. ดำริสังจิตไปกำหนดรู้อาการpong-ยวบนั้นให้ประจักษ์แก่จิต เป็น
สัมมาสังกัปปะ

๓. กำหนดรู้อาการpong-ยวบ ตามลักษณะอาการ พร้อมกับ
ปริกรรมภาวนาว่า “pongหนอ”-“ยวบหนอ” เป็นสัมมาวาจา^{๗๘}

๔. กำหนด “pongหนอ” ทุกครั้งที่เห็นอาการpong กำหนด “ยวบ
หนอ” ทุกครั้งที่เห็นอาการยวบ กำหนด “จิตหนอ” ทุกครั้งที่เห็นอาการ
จิต ฯลฯ เป็นสัมมากัมมันตะ

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายและใจยอมผ่อนแผ่ว
จัดเป็นสัมมาอาชีวะ

๖. การประดับประดาจิตให้ระลึกรู้ตั้งแต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏ
ไม่ให้ซัดส่ายหาอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์
ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ

๘. จิตไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบัน เป็นพื้นฐานในการ
เจริญสัมมาทิฏฐิ (ที่เป็นสัมโพชฌงค์) ต่อไป เป็นสัมมาสมาธิ^{๗๙}

^{๗๘} “การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทง
ตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล” (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

^{๗๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

กำหนดpong-ยุบเจริญโพชฌงค์ ๗

จิตเป็นปัจจัยให้เกิดและให้รู้อาการpong-ยุบ ในการเกิดของอาการ pong-ยุบและอิริยาบถน้อยใหญ่นั้น ต้องอาศัยเวลา สถานที่ และอวัยวะ ของแต่ละบุคคล ปรากฏเป็นความพร้อมมูลแห่งองค์ตรัสรู้ ดังต่อไปนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ การกำหนดอาการpong-อาการยุบครั้งหนึ่ง ๆ เกิดสติรู้ถึงอาการpongและยุบได้ชัด ไม่ชัด ช้าหรือเร็ว เป็นต้น

เบื้องต้นอาจสังเกตได้ว่า สติของเราไม่อาจรับรู้สภาวะธรรมได้ทัน ปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อคำบริการรรมว่า “pongหนอ - ยุบหนอ” โดยไม่รู้ถึงสภาวะตั้ง-หย่อนของท้องอย่างชัดเจน ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ ก้าวหน้าในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริการรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ พยางค์ให้ลอยน้ำ ฉะนั้น ในขณะที่บริการรรมอยู่ไม่ควรใส่ใจคำบริการรรม แต่ให้พินิจมัจฉิต จดจ่อต่อ สภาวะธรรมทางกายและใจ อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิตและธรรมเท่านั้น

จิตของเขายอมรับรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะทางวาร ใดในวารทั้ง ๖ หรือแม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทกัพพญาณ) เป็นต้น ไป เพราะเป็นปัญญาญาณที่ยังเห็นอาการเกิด-ดับได้แล้ว^{๙๐}

๒. รัทมวิจยสัมโพชฌงค์ ในการกำหนดpong-ยุบแต่ละครั้ง เห็นรูป คือเห็นอาการตั้ง-หย่อนของเฝงฐัพพารมณับริเวณท้อง เห็นนาม คือ เห็นว่า “มีจิตเข้าไปรู้อาการของรูปนั้นๆ” แล้วดับไปพร้อมกัน เป็นต้น เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ เกิดทิฏฐิวิสุททธิบริบูรณั เห็นอริยสัจ ๔ คือเห็นอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ที่เป็นทุกขสภาวะ

^{๙๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏ พยายามตั้งใจกำหนดพอง-ยุบอย่างจดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิดดับของรูป-นามที่ปรากฏได้ชัดแจ้งขึ้น ตามลำดับ

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อในอาการพองยุบ รู้เท่าทันความเกิดดับของรูปและนามที่ปรากฏในการกำหนดนั้น เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบจนเห็นไตรลักษณ์ ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อรู้แจ้งย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข

๖. สมานิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบจนมีกายสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อใจมีความสุข จิตย่อมเป็นสมานิ

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้มีจิตเป็นสมานิ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิด-ดับตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา^{๘๑} เฟื่องรู้ด้วยปัญญารู้แจ้งแล้ววางเฉยต่อรูปนามที่ปรากฏ

ในการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์นี้ ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาพธรรมปัจจุบันได้อย่างสม่าเสมอ ไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมานิให้เสมอกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีสภาวะสมดุลง่าย ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้วยอำนาจโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น



^{๘๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕.

เจริญวิปัสสนา ดับภพชาติได้อย่างไร

การเจริญวิปัสสนา คือ การฝึกฝนให้เกิดสติและสมาธิที่สมบูรณ์ เมื่อสติสมาธิสมบูรณ์แล้ว ส่งผลให้เกิดวิชชา คือ ปัญญา รู้แจ้ง

เมื่อรู้แจ้งอารมณ์ขณะเกิดผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง^{๗๒} เมื่อไม่ปรุงแต่งก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน เมื่อไม่เกิดตัณหาอุปาทานก็ไม่เกิดภพ-ชาติ เมื่อไม่มี“ความเกิด” ก็ไม่มีความแก่ ความเจ็บ และความตาย นี่คือการดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบัน

การดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบันนี้ เปรียบเหมือนการดับไฟที่ก้นบุหรี หรือที่ก้นไม้ขีด ถ้าจัดต้นตอที่จะลุกลามเผาบ้านเผาเมืองในที่สุด

หากไม่เกิดปัญญา รู้แจ้ง เมื่อตาเห็นเสื่อสวย ไม่มีสติรู้เท่าทันจิต ปัญญาไม่รู้แจ้งอารมณ์ ก็จะเกิดสังขารปรุงแต่งว่า “เสื่อสวย น่าจะเป็นของเรา” แล้วยึดมั่นในจิตนั้นว่า “เราอยากได้” ภพ-ชาติเกิดขึ้นทันที โดยความเป็นผู้อยากได้เสื่อตัวนั้น ทุกข์ย่อมเกิดตามมา ฯลฯ

แต่เมื่อฝึกวิปัสสนา เกิดปัญญา รู้แจ้งอารมณ์แล้ว ขณะตาเห็นเสื่อสวย รู้ทันจิตว่า “วิญญานกำลังรู้ กำลังเห็น” สิ่งที่เห็นจึงเป็นเพียงสิ่งที่ถูกเห็น ไม่เกิดสังขารปรุงแต่งว่าเป็นเสื่อ ความรู้สึกว่าสวยหรือไม่สวยจึงไม่เกิด ตัณหาอุปาทานที่อยากได้ออกมาก็เกิดไม่ได้ ภพ-ชาติก็ถูกระงับไป

เมื่อภพ-ชาติถูกระงับไปทุกๆ ครั้งที่รู้เท่าทันผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นนี้ ทำให้หมดเชื้อที่ก่อให้เกิดภพ-ชาติ เปรียบเหมือนเชื้อไฟที่ถูกดับตั้งแต่ปลายไม้ขีดแล้ว เมื่อไม่เกิดภพ-ชาติในทุกขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ทำให้หมดเชื้อที่จะให้ไปเกิดใหม่ ย่อมไม่เกิดใหม่อีกต่อไป

^{๗๒} เปรียบเหมือน เจ้าของ รู้ทันว่าเด็กจะมาขโมยมะม่วง จึงนั่งเฝ้าดูที่ต้นมะม่วง เด็กจึงไม่กล้าขโมย เมื่อรู้เท่าทันเหตุก็ระงับได้ทันการณณ์ ตามความเป็นจริง

บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ .พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

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

_____ .ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๙.

_____ .วิสุทธิมคคปกรณ์.กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิญญูณ ,๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๔.

_____ . อภิธรรมตถวิภาวินิยา ปณจิกานาม อุตถโยชนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.

_____ . อภิธรรมตถสงคหปาลิยา สห อภิธรรมตถวิภาวินิ นาม อภิธรรมตถสงคหฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๙.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์. อาณาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพฯ , ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. คู่มือวิปัสสนาจารย์เบื้องต้น, เอกสารหลักสูตรพุทธศาสนมหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนา มจร.บาฬีพุทธโฆส