

บทที่ ๓

หลักการเพื่อละวิจิกิจฉานิรวณ

การละวิจิกิจฉานิรวณในพุทธศาสนาเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวทางปฏิบัติ
กรรมฐาน ตามที่ปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำ
สอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และสามารถทำให้พุทธศาสนิกชน ได้พัฒนาตนจากระดับปุณณ
ธรรมดา เป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนาได้^๑ วิจิกิจฉานิรวณ
จัดเป็นสภาวะธรรมหนึ่งในนิรวณ ๕ ที่เกิดจากความลังเลสงสัยตัดสินใจไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมปิด
กั้นจิตไว้ ใล่กุศลธรรมออกไปไม่ให้มี หรือถ้ามีอยู่แล้วก็เสื่อมไปพระโสดาบันบุคคลละวิจิกิจฉา
นิรวณได้โดยเด็ดขาด คือละแบบสมุจเฉทปหาน จะต้องปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔^๒
ผู้ศึกษาจึงเลือกที่นำเสนอหลักการเพื่อละวิจิกิจฉานิรวณไว้เป็นหมวดใหญ่ๆ ดังนี้

๓.๑การละ (ปหาน)

๓.๒การละด้วยองค์ฌาน

๓.๓การละด้วยองค์วิปัสสนาญาณ

๓.๔ การละด้วยองค์มรรค

๓.๕ สรุปท้ายบท

๓.๑ การละ (ปหาน)

ในทางพระพุทธศาสนาพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงวิธีการละกิเลสไว้ ๕ อย่างด้วยกันคือ
(๑) ตทังคปหาน ละได้ด้วยองค์ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกัน (๒) วิกขัมภนปหาน ละได้ด้วยการข่มไว้ (๓)
สมุจเฉทปหาน ละได้ด้วยองค์มรรค (๔) ปฏิปัสสัทธิปหาน ละได้ด้วยอริยผล (๕) นิสสรณปหาน ละได้

^๑พระศรีวรญาณ (วิ), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ราช-
วิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐๑-๓๒๐.

^๒ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๑๐.

ด้วยการออกไปคือนิพพาน^๓ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ จะได้ศึกษาหลักธรรมดังต่อไปนี้เพื่อให้เข้าใจซึ่งการ
ละ ๕ ประการดังกล่าว คือ การละ (ปหาน) องค์กรงาน วิปัสสนา และ มรรคเป็นลำดับต่อไป

^๓ดูรายละเอียดใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พระพุทธโฆสเถระ,แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธา-
จารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ธนาเพรศ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๗๙.

คำว่าละ หรือคำว่าปหาน มีคำอธิบายว่าการละกิเลส คำไวพจน์อื่นๆ ได้แก่ ความสละ หรือความปล่อย (โอสสัคคะ) เป็นความคลายกำหนด หรือความสละรอกออกได้ (วิราคะ) เป็นความ สงัด หรือความปลีกออก (วิเวก) เป็นความหลุดพ้น (วิโมกข์ ในความหมายที่จัดตามลักษณะการ เห็นไตรลักษณ์)^๔ แบ่งเป็น ๓ หรือ ๕ อย่าง คือ

๓.๑.๑ ปหาน ๓

ปหาน คือ การละ^๕ มี ๓ ประเภท คือ

๑) วิกขัมภนปหาน คือ การละกิเลสด้วยการข่มไว้ หมายถึง การข่มธรรมที่เป็น ขำศึกทั้งหลาย มีนิรณ เป็นต้น ไว้ด้วยโลกียสมาธินั้นๆ เหมือนกันสำหรับไว้ด้วยหม้อที่แกว่งไปมา บนผิวน้ำซึ่งมีสาหร่าย นี้เรียกว่า วิกขัมภนปหาน แต่ในพระบาลี ท่านกล่าวไว้เฉพาะ การข่มนิรณ ทั้งหลายเท่านั้นว่า “และการละด้วยการข่มนิรณทั้งหลายไว้ของโยคีผู้ทำปฐมฌานให้เกิด” ดังนี้^๖ ฟังทราบ ว่า คำพระบาลีนั้นท่านกล่าวไว้ เพราะ “ปหาน” ปรากฏอยู่ เพราะว่า นิรณทั้งหลายหา ท่วมทับจิตที่ทันใด ทั้งในตอนต้น ทั้งในตอนท้ายของฌานมิได้ ธรรมทั้งหลายมี วิตกเป็นต้นก็ถูก ข่มไว้ เฉพาะในขณะที่ฌานเป็นอุปนาแล้ว เพราะฉะนั้น การข่มนิรณทั้งหลายไว้ จึงปรากฏชัด

๒) ตทังคปหาน^๗ ส่วนประหาณใด ละธรรมที่พึงละนั้นๆ โดยความเป็นปฏิปักษ์ โดยเฉพาะด้วยองค์ฌานนั้นๆ ซึ่งเป็นอวัยวะของวิปัสสนา เปรียบเหมือนการประหาณความมืดได้ ด้วยประทีปที่จุดลูกโพลงในเวลากลางคืน นี้เรียกว่า ตทังคปหาน

ตทังคปหานตามวิปัสสนาญาณ^๘ ตทังคปหานนี้เป็นอย่างไร? ปหาน คือการละมี ๑๓ ข้อ ดังนี้

(๑) สักกายทิฏฐิ ด้วยการกำหนด รูปร่าง และ นาม

(๒) ทิฏฐิที่ไม่มีเหตุและปราศจากเหตุอันสมควร และมลทินคือความสงสัย ด้วยการกำหนดรู้ปัจจัย (ของนามและรูป)

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๑.

^๕ สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๑๗๓-๑๑๗๔.

^๖ ดูเทียบ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔.

^๗ ดูรายละเอียดใน วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๒๖/๓๗๗, ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๗๔/๑๔๑.

^๘ ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๙/๕๙.

(๓)ความยืดยื้อ โดยความเป็นก่อนว่า“เราของเรา”ด้วยการกำหนดรู้โดยความเป็นกลุ่มก้อน

(๔)ความสำคัญหมายรู้ ในสิ่งที่มีไม่มรรคว่าเป็นมรรค ด้วยการกำหนดรู้สิ่งที่เป็นมรรค และสิ่งไม่เป็นมรรค

(๕) อุจเฉททิฏฐิ ด้วยความเกิดขึ้น

(๖) สัสสตทิฏฐิ ด้วยความดับ

(๗) ความหมายรู้ในสิ่งที่น่ากลัวว่าไม่น่ากลัวด้วยความปรากฏเป็นของน่ากลัว

(๘) ความหมายรู้ว่าเป็นที่ชื่นชมยินดี ด้วยการเห็นโทษชั่วร้าย

(๙) ความหมายรู้ว่าน่าอภิมรย์ ด้วยการเห็นเนื่องๆ ด้วยความเบื่อหน่าย

(๑๐) ความไม่ปรารถนาเพื่อพ้นไป ด้วยความปรารถนาเพื่อพ้นไป

(๑๑) ความไม่พิจารณาทบทวน ด้วยการพิจารณาทบทวน

(๑๒)ความไม่วางเฉย ด้วยการวางเฉย

(๑๓) ความยึดมั่น โดยขัดแย้งต่อสัจจะ ด้วยการคล้อยตาม

๓) สมุจเฉทปหาน คือการละกิเลสได้เด็ดขาดได้แก่ มรรค หมายถึง อริยมรรค ๔ เพราะว่าพ้นจากกิเลสที่ตนตัดขาด มีสังโยชน์เป็นต้น ด้วยอริยมรรคญาณ โดยอาการที่ธรรมทั้งหลายมีสังโยชน์เป็นต้นเหล่านั้น ไม่เป็นไปได้อีกต่อไป เหมือนตัดต้นไม้โดยถอนรากถอนโคนหรือประหารต้นไม้มันที่ถูกจักรวิเศษของสายฟ้าฟาด นี้เรียกว่า สมุจเฉทปหาน^๙

๓.๑.๒ ปหาน ๕^{๑๐}

ปหาน ๓ หรือ ๕ว่าโดยอรรถแล้ว มีความหมายเหมือนกับนิโรธ ๕ ต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น ดังนั้น ปหาน ๓ ปหาน ๕ หรือนิโรธ ๕ จึงหมายถึงความดับกิเลสภาวะไร้กิเลส และไม่มีทุกข์เกิดขึ้น

หากจะกล่าวโดยการประหารแล้วชื่อว่าปหาน ๕ อย่างคือตัพทปหาน วิกัมภณปหาน สมุจเฉทปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน นิสสรณปหาน^{๑๑} นั้นการละย่อมมีด้วยวิปัสสนาญาณ เพราะเป็นปฏิปักษ์ในวิปัสสนาญาณ มีนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น ดุจการกำจัดความมืด ย่อมมีได้เพราะแสงสว่างแห่งประทีปฉะนั้น คือ ละสัkkายทิฏฐิ ด้วยการกำหนดนามรูป ละทิฏฐิที่ไม่มีเหตุและมี

^๙ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ อาจ อาสภมหาเถระ, หน้า ๑๑๗๙.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๙/๕๙.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๙/๘๕.

เหตุ ไม่เสมอกันด้วยการกำหนดปัจจัย การละความสงสัยด้วยการข้ามพ้นความสงสัย ละความยึดถือว่าเรา ของเราด้วยการพิจารณากาลาป(กลุ่ม กอง)ละสัญญาในธรรมที่ไม่เป็นมรรคว่าเป็นมรรค ด้วยการกำหนดมรรคและ อมรรค ละอุจเฉททิฏฐิด้วยการเห็นความเกิดขึ้นละสัสสตทิฏฐิด้วยการพิจารณาเห็นความเสื่อมละความสำคัญว่าไม่น่ากลัวในสิ่งที่น่ากลัวด้วยการพิจารณาเห็นภัย และ ความสำคัญว่าชอบใจ(ยินดี)ด้วยการพิจารณาเห็นโทษ ละอภริตติสัญญา(ความสำคัญว่าน่ายินดียิ่ง) ด้วยนิพพิทานุปัสสนา ละความเป็นผู้ไม่อยากจะหลุดพ้น ด้วยญาณ คือความใคร่จะพ้นไป ละการไม่เพ่งด้วยอุเบกขาญาณละปฏิโลมในธรรมฐิติและในพระนิพพานด้วยอนุโลม ละความยึดนิमितในสังขารด้วยโคตรภูอันนี้ชื่อว่า ตัทธกคปหาน

สำหรับการละนิวรณ์ธรรม เป็นต้นนั้น ละได้ด้วยสมาธิ แยกออกเป็น อุปจารสมาธิ เพราะห้ามความเป็นไป (แห่งนิวรณ์) ดุจการแหวกสาหร่ายบนผิวน้ำ โดยใช้หม้อแหวก ฉะนั้นอันนี้ชื่อว่า วิกขัมภนปหาน

ส่วนการ ละกองกิเลสในสันดานของตน อันนับเนื่องในสมุทัย ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้โดยนัยเป็นต้นว่า เพื่อละทิฏฐิทั้งหลายโดยที่กองกิเลสนั้นกลับเป็นไปไม่ได้อีกอย่างเด็ดขาด แห่งพระโยคาวจรผู้ซึ่งว่ามีมรรคนั้นเพราะเหตุที่เจริญอริยมรรค ๔ ได้แล้วอันนี้ชื่อว่า สมุจเฉทปหาน

อีกประการหนึ่ง ข้อที่กิเลสทั้งหลายสงบระงับไปในขณะแห่งผลอันนี้ชื่อว่า ปฏิปัสสัทธิปหาน พระนิพพานที่ชื่อว่าละเครื่องปรุงแต่งทั้งปวงได้เพราะสลัดเครื่องปรุงแต่งทั้งปวงแล้วอันนี้ชื่อว่า นิสสรณปหาน

ลำดับต่อไปจะได้แสดงหลักธรรม สำหรับละวิจิกิจฉานิวรณ์ คือ องค์ฌาน วิปัสสนา และองค์มรรคเป็นลำดับต่อไป

๓.๒ การละด้วยองค์ฌาน

คำว่า ฌาน ในอภิธานปิฎกปิฎกาสุจิ ข้อ ๑๗๑ ได้วิเคราะห์ว่าฌายเตติ ฌานังชื่อว่า ฌาน เพราะเป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติ เพ่ง (ในอารมณ์) หมายความว่า ฌานจิตจะเกิดขึ้นได้ต้องเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งและการเพ่งนั้นต้องจดจ่ออย่างมั่นคงหรือ ปัจจนิเก นิวรณ์ธัมเม ฌาเปตติ ฌานัง จิต ที่ทำให้นิวรณ์ธรรม อันเป็นอุปัทวพิษให้ไหม้ ฉะนั้น จึงชื่อว่า ฌาน

ฌานจิตนี้ เฝานิวัตรธรรม ได้แก่ชอบ ไม่ชอบ ฟุ้ง ท้อถอย สงสัย ออกไปได้ แต่เป็นการเฝ้าโดยชั่วคราวเท่านั้น ถ้าประมาท ฌานก็สามารถเสื่อมได้เช่นกัน

ฌานมี ๒ ประเภทคือ

๑) อารัมมณูปนิชฌาน เพ่งอารมณ์มีปฐวีกสิณ เป็นต้น อารมณ์ที่ช่วยให้เกิดพลังงานเป็นฌานได้นั้น มี ๔๐

๒) ลักขณูปนิชฌาน เพ่งรูปรูปนามหรือกายใจโดยลักษณะทั้ง ๓ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อารัมมณูปนิชฌาน จิตประเภทนี้ทรงพลังและอำนาจ ปรากฏขึ้นก่อนพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเจ้าชายสิทธัตถะ ได้ปฐมฌานตั้งแต่อายุได้ ๗ พรรษา ฌานมีมาก่อนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจักอุบัติขึ้นในโลก ฌานเป็นอย่างไร? พระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวว่า ฌานที่ประกอบด้วยสมณะเป็นจิตที่มีอำนาจที่เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน แปลว่า พลังแห่งฌานจิตที่เข้าไปเพ่งในอารมณ์กรรมฐาน

อารัมมณูปนิชฌาน มี ๓ ประเภท คือ

๑) ปฏิปทาสติธิฌาน คือ ฌานที่สำเร็จจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

๒) อุปัตติสติธิฌานคือ ฌานที่สำเร็จมาพร้อมด้วยการเกิด คือ ปฏิสนธิของบุคคลในพรหมโลก ได้แก่วรรูปพรหมและอรุปรพรหม

๓) มัคคสติธิฌาน คือ ฌานที่สำเร็จด้วยอำนาจของมรรค เช่น พระอนาคามี แม้ไม่เคยปฏิบัติสมถกรรมฐานมาก่อน แต่เมื่อตายไปแล้วก็ไปเกิดในพรหมโลกโดยอัตโนมัติ

อารมณ์สมถกรรมฐาน อารมณ์ที่ใช้กับสมถกรรมฐานนั้นมี ๔๐ ประการ แต่อารมณ์กรรมฐานมี ๓๐ เท่านั้น ถึงจะทำให้เกิดอัปนาสมาธิ หมายความว่า อารมณ์ ๓๐ เหล่านี้ทำให้เกิดฌานจิตได้

พระอนุรุทธาจารย์กล่าวไว้ใน อภิธรรมมัตถสังคหะ ว่าในกรรมฐาน ๓๐ ดังกล่าวแล้วนั้น กรรมฐาน ๒๖ อย่าง ย่อมเกิดได้ในรูปาวจรฌานทั้ง ๕ คือ

๑) กสิณ ๑๐ มีปฐวีกสิณ เป็นต้น อานาปานสติ ๑ ย่อมเกิดได้ถึงรูปปัญจฌาน

๒) อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ย่อมทำให้เกิดในปฐมฌานเท่านั้น

๓) เมตตา กรุณา มุทิตา ย่อมเกิดได้ถึงจตุตถฌาน

๔) อุเบกขา ย่อมเกิดได้ในรูปปัญจฌานเท่านั้น

๕) อรูปกรรมฐาน ๔ (อากาศ วิญญาน นัตถิภาวะ อาภิญญายตนะ) ย่อมทำให้เกิดอรูปฌาน ๔ ตามสมควร

๓.๒.๑ ความหมายของภาวนา

คำว่า ภาวนา ตามคัมภีร์ไวยากรณ์มาจาก ภู + ยุ พุทธิ อุ เป็น โอ แปลง โอ เป็น อว แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตถีโชตกปัจจัย^{๑๒}

คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ภวามรรค พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร^{๑๓}ให้ความหมายของคำว่าภาวนาไว้ ๔ประการคือ

๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกัน เช่น พระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันที่นั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก ละเว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่นเมื่อละกามฉันทะแล้วอินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการละออกจากกามเป็นต้น

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆเข้าไป คือเมื่อละกามฉันทะแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการละออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป เป็นต้น

๔) ภาวนา คือ ปฏิบัติเนื่องๆเช่น เมื่อละกามฉันทะแล้วย่อมปฏิบัติเนื่องๆซึ่งความออกจากกามเมื่อละความพยาบาทแล้วย่อมปฏิบัติเนื่องๆ ซึ่งความออกจากพยาบาท เป็นต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)ได้อธิบายของคำว่า“ภาวนา”ว่าหมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา และยังแบ่งเป็นขั้นตอนอีก ๒ ขั้นตอน คือ๑) สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความดีงาม เกิดความสงบ๒) วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง

อีกนัยหนึ่ง ภาวนาแปลว่า ธรรมที่ควรเจริญ คือให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในสันดานของตน ชื่อว่าภาวนา ดังมีวจนัตถะว่า “ภาเวตพุทฺธิ” = ภาวนา แปลว่าธรรมที่บัณฑิตทั้งหลายพึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกและครั้งหลังๆให้ติดต่อกันเป็นนิจจนถึงเจริญขึ้น ฉะนั้นจึงชื่อว่า “ภาวนา”^{๑๔}

๓.๒.๒ ความหมายของสมถภาวนา

^{๑๒} พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมาจารย์, ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนใน คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๕), หน้า ๑

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙-๒๕๒.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

แสดงวณัตถะและคำอธิบายของคำว่า สมถภาวนา

๑) “กิเลส สมมติติ = สมโณ” ธรรมชาติใดทำให้กิเลสมีกามฉันทนิเวรณเป็นต้น สงบลง ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่า สมถะ องค์ธรรมได้แก่สมาธิคือเอกัคคตาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ และรูปาวจรปฐมณานกุศลจิต ๑

ปุถุชนทั้งหลาย ที่กำลังเจริญสมถกรรมฐานอยู่นั้น ในเวลานั้นมหากุศลจิตตูปาทาย่อมเกิดขึ้นเรื่อยๆ ถ้าผู้นั้นเป็นติเหตุกปุถุชน และมีความพยายามอย่างเพียงพอแล้วก็จะสามารถสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคลคือรูปาวจรปฐมณานกุศลย่อมเกิดขึ้นมหากุศลจิตตูปาทและปฐมณานกุศลจิตตูปาท เหล่านี้ เอกัคคตาเจตสิกเป็นประธานท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกดวงนี้แหละ จึงแสดงวณัตถะว่า “กิเลส สมมติติ = สมโณ”

๒) “จิตต์ สมมติติ = สมโณ” ธรรมชาติใดทำให้จิตที่ไม่สงบเนื่องมาจากการได้รับอารมณ์หลายอย่างสงบลงมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ฉะนั้นธรรมนั้นชื่อว่า สมถะ องค์ธรรมได้แก่สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิกที่ในมหาภิรียาจิต ๘ และรูปาวจรปฐมณานภิรียาจิต ๑

ผู้ที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วแต่กลับมาเจริญสมถกรรมฐาน เพื่อที่จะให้ได้โลเกียฌานนั้น ในเวลานั้นมหาภิรียาจิตตูปาทาย่อมเกิดขึ้นเรื่อยๆ จนสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล คือ รูปาวจรปฐมณานภิรียาจิตตูปาทาย่อมเกิดขึ้น มหาภิรียาจิตตูปาทและปฐมณานภิรียาจิตตูปาทเหล่านี้ไม่ได้ทำการประหาณกิเลสนิเวรณแต่ประการใด หากแต่เกิดขึ้นทำให้จิตที่ไม่สงบเนื่องมาจากการได้รับอารมณ์มากมายหลายประการนั้นสงบลงมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว มหาภิรียาจิตตูปาทและปฐมณานภิรียาจิตตูปาทเหล่านี้มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธานท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกดวงนี้แหละ จึงแสดง วณัตถะว่า “จิตต์ สมมติติ=สมโณ

อีกนัยหนึ่ง คือ “วิตกภาทิ โอพาริภมเม สมมติติ = สมโณ” ธรรมใดทำให้องค์ฌานชนิดหยาบ มี วิตก เป็นต้น สงบลง คือไม่ให้เกิดฉะนั้นธรรมนั้น ชื่อว่า สมถะ องค์ธรรมได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิกที่ในทุติยฌานกุศล และภิรียา เป็นต้นจนถึง ปัญจฌานกุศล และภิรียา^{๑๕}

ปฐมณานลาภีบุคคลที่เป็นปุถุชนและพระเสขบุคคล อเสขบุคคล เหล่านี้เมื่อเจริญสมถกรรมฐานต่อไปฌานเบื้องบนมีทุติยฌานกุศล-ภิรียาเป็นต้นย่อมเกิดขึ้นตามลำดับทุติยฌานจิตตูปาทที่เป็นกุศล-ภิรียาเป็นต้นนี้ไม่ต้องทำการประหาณกิเลสนิเวรณให้สงบลงอีกแต่ประการใด หากแต่เกิดขึ้นทำให้จิตใจมีสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้นไปตามลำดับพร้อมกับทำการละองค์ฌานอย่างหยาบ มีวิตก

^{๑๕} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษา), (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธรรมโชติกะ, ๒๕๔๐), หน้า ๖๐.

เป็นต้นให้สงบลงกล่าวคือ ทุติยฌานก็ละวิตกองค์ฌานตติยฌานสมาธิก็ละวิจารณ์องค์ฌาน จตุตถฌานสมาธิก็ละ ปีติองค์ฌาน ปัญจฌานสมาธิก็ละสุของค์ฌานให้สงบลงไปเป็นขั้นๆในทุติยฌานกุศล-กิริยาจิตตูปาทเหล่านี้มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธานทำนุบำรุงหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกดวงนี้แหละจึงแสดงวาทะว่า“วิตกกาทีโอฬาริทธิเม สมมติติ = สมโณ

สมถะ มี ๒ ประการ^{๑๖} คือ

๑) ปริตตสมถะ การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่ยังไม่เข้าถึงอัปนาภาวนานั้นชื่อว่าปริตตสมถะ เพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศล หรือมหากิริยาขณะเท่านั้นที่เกิดขึ้น องค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็ยังมีกำลังอ่อนอยู่

๒) มหัคคตสมถะ การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่เข้าถึงอัปนาภาวนาคือมหัคคตฌาน ชื่อว่ามหัคคตสมถะ เพราะในขณะนั้นมีมหัคคตกุศลหรือกิริยาขณะเท่านั้นที่เกิดขึ้น และองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็มีกำลังมากสามารถเข้าไปเพ่งในสมถารมณ์อย่างแน่วแน่ส่วนองค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตกุศลนั้นแล้ว ก็มีกำลังมากสามารถปราบปรามนิวรณ์ธรรม โดยวิกขัมภน-ปราบอีกด้วย

๓.๒.๓ประเภทของสมาธิ

สมาธิมี ๓ ประเภท คือ

- ๑) บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือกำหนดอารมณ์กรรมฐาน
- ๒) อุปะการภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือเกิดอุปะการสมาธิ
- ๓) อัปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือเกิดอัปนาสมาธิเข้าถึงฌาน

อีกนัยหนึ่งภาวนาแปลว่า ธรรมที่ควรเจริญ คือให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในสันดานของตน ชื่อว่าภาวนาดังมีวจนัตถะว่า “ภาเวตพพาติ” = ภาวนา แปลว่าธรรมที่บัณฑิตทั้งหลายพึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกและครั้งหลังๆให้ติดต่อกันเป็นนิจจนถึงเจริญขึ้น ฉะนั้นจึงชื่อว่า “ภาวนา”^{๑๗}

๓.๒.๔อารมณ์ของสมถภาวนา (กรรมฐาน ๔๐)

สมถกรรมฐานหมายถึงวิธีทำให้สงบข้อปฏิบัติต่างๆในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌาน^{๑๘} ระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะ คือ ฝึกจิตให้เกิดสมาธิ

^{๑๖}ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๑/๔,๑๖๔, อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๒/๖๗๘-๙/๓๔๕.

^{๑๗} พระสัทธัมมโชติกะวิทยาลัย, สมถกรรมฐานทีปนี ปริจเฉทที่ ๙, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๕.

ชั้นสูงที่ทำให้เกิดมาน หลัการของสมณะคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่มั่นจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ความแน่วแน่มั่นหรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า สมาธิ สมณกรรมฐานนี้มีสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาหรือธรรมเป็นอุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต๔๐ ประการ คือ

๑) กลิณ ๑๐^{๑๘} หมายถึงวัตถุสำหรับเพ่งจิตให้เป็นสมาธิมี ๑๐ อย่างแบ่งเป็น ๓ หมวดคือ

- (๑) ภูตกลิณ กลิณคือมหาภูตรูป มี ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม
- (๒) วรรณกลิณ กลิณคือสีมี ๔ คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว
- ๓) กลิณอื่นๆ มี ๒ อย่าง คือ แสงสว่าง ที่ว่างเปล่าหรือช่องว่าง

๒) อสุภะ ๑๐^{๒๐} หมายถึง ซากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์แห่งสมณกรรมฐาน มี ๑๐ อย่าง คือ

- (๑) ซากศพที่พองขึ้นอืด
- (๒) ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคลด้วยสีต่างๆ
- (๓) ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม
- (๔) ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน
- (๕) ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกินแล้ว
- (๖) ซากศพที่กระจุยกระจายมือและเท้าออกไปข้างๆ
- (๗) ซากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อน
- (๘) ซากศพที่มีเลือดไหลอาบเรียราดอยู่
- (๙) ซากศพที่มีหนอนเต็มไปหมด
- (๑๐) ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่โครงกระดูก

๓) อนุสติ ๑๐^{๒๑} หมายถึงอารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ มี ๑๐ คือ

- (๑) ระลึกถึงพระพุทธเจ้า
- (๒) ระลึกถึงพระธรรม

^{๑๘} พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๖๐.

^{๑๙} ดุราลัยเถียรใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑-๓๖๒.

^{๒๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๓๑๕-๓๑๗.

^{๒๑} ดุราลัยเถียรใน อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๗๓-๔๘๒/๕๐.

- (๓) ระลึกถึงพระสงฆ์
- (๔) ระลึกถึงศีล
- (๕) ระลึกถึงการบริจาค
- (๖) ระลึกถึงเทวดา
- (๗) ระลึกถึงความตาย
- (๘) มีสติอันเป็นไปในกาย
- (๙) มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- (๑๐) ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ

๔) อัปมัญญา ^{๒๒} หมายถึง การเจริญเมตตาที่แผ่ไปอย่างสม่ำเสมอโดยทั่วไป ในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต คือ

- (๑) ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข
- (๒) ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์
- (๓) ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง
- (๔) ความวางใจเป็นกลาง

๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายถึง การพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร

๖) จตุธาตุววัฏฐาน หมายถึง กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง

๓.๒.๕ ฌาน ^{๒๓}

ฌาน แปลว่าการเพ่ง คือการเพ่งอารมณ์จนจิตสงบนิ่งแน่วแน่เป็นสมาธิ หรือภาวะที่จิตสงบนิ่งอันเนื่องมาจากการเพ่งอารมณ์แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ รูปฌาน และ อรูปฌาน

๑) รูปฌาน คือการเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ ระดับ ตามอารมณ์ที่ประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

๒) อรูปฌาน คือการเพ่งอรูปธรรมเป็นอารมณ์มี ๔ ระดับคือ อากาสานัญจายตนฌาน วิญญานัญจายตนฌาน อาภิญญัญจายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ^{๒๔}สรุปได้ดังนี้

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

^{๒๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์และแปลความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๒๑๘.

๑) ปฐมณาน^{๒๕} มีวิตก เป็นต้น ผู้บำเพ็ญภาวนา ฝึกจิตให้ปลอดจากความคิดทางรูปเสียง กลิ่น รส และทางโลกีย์ และสำรวมใจนึกถึงเรื่องพิเศษ เช่น (ความไม่จีรังยั่งยืนของสรรพสิ่งทั้งหลาย) เขาใคร่ครวญโดยเอาใจใส่ต่อความจริงในเรื่องนี้ และโดยการพิจารณาหาเหตุผล

๒) ทุตติยณาน เมื่อขึ้นสูงพ้นขั้นวิตก (เอาใจใส่) และวิจาร์(พิจารณาหาเหตุผล) แล้วเขาจะได้รับความปิติปราโมทย์และความสบายทั้งกายและใจ

๓) ตติยณาน^{๒๖} แล้วความสุขก็จะแผ่ซาบซ่านไปและเขาก็จะสีกสบายๆ

๔) จตุตถณาน เขาก็จะตระหนักว่าจิตของเขาแจ่มกระจ่างอย่างเต็มที่และเป็นเอกัคตา ทั้งหมดนี้ความจริงเป็นภาวะทางจิตอนุกรม^{๒๗} เดียวติดต่อกัน ฉะนั้น ในอัมมสังคณีได้แบ่งณานไว้ ๕ ขั้น^{๒๘} โดยในทุตติยณานเรียกการเลื่อนรางไปของการสังเกตว่าเป็นขั้นปฐมณานและการเลิกละ การตรึกนึกคิดว่าเป็นอีกขั้นหนึ่ง ในวิภังค์ เรียกปฐมณานว่า ปญจจิกณานแบ่งออกเป็น ๕ ส่วนด้วยกัน ภาวะทางใจที่คงอยู่หลังจากได้มีประสบการณ์กับณานทั้ง ๔ แล้ว “มีใจอันราบรื่นถูกทำให้สะอาดมองเห็นทะเลสุปรุโปร่งปลุกฝังไว้ด้วยวัฒนธรรมปลอดจากอกุศล อ่อนละไม พร้อมทั้งจะกระทำอะไรๆ ได้มั่นคงและสงบไม่ถูกรบกวน” จะเห็นได้ว่ามิได้มีการแสดงว่าถึงซึ่งขีดพ้นจากภาวะความเป็นตัวของตัวเอง และหมดความรู้สึกทุกข์ สุขใดๆ ทั้งสิ้น^{๒๙} ตามความหมายที่เข้าใจกันทั่วไปแต่กลับส่อไปทางว่ามีกำลังความสามารถสูงส่ง ในการบรรยายถึงจุดเปลี่ยนแปลงในการปฏิบัติทางศาสนาของนักปฏิบัติและผู้บำเพ็ญภาวนาเพื่อบรรลุมรรคผล จะมีคำกล่าวซึ่งคล้ายกับการอธิบายถึงณานต่างๆ เหมือนกันปุณฺณก็อาจเข้าถึงณานทั้ง ๔ นี้ได้^{๓๐}

๓.๒.๖ สมาบัติ ๘^{๓๑}

สมาบัติ แปลว่า การเข้าถึงณาน การบรรลุณานธรรมที่พึงเข้าถึง คือณานสมาบัติ โดยทั่วไปหมายถึงทั้งณานและการเข้าณาน ที่กล่าวว่า เข้าสมาบัติก็คือเข้าณานนั่นเอง สมาบัติมี ๘ อย่าง ได้แก่ รูปณาน ๔ เรียกแยกว่า รูปสมาบัติ อรูปสมาบัติ เรียกรวมว่า ณานสมาบัติ

สมาบัติ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิโรธสมาบัติ หรือสัญญาเวทิตนิโรธ^{๓๒} ซึ่งละเอียดสุขกว่าอรูปณาน เมื่อรวมกับสมาบัติ ๘ ข้างต้นก็เป็น ๙ เรียกต่างหากว่า อนุปปพวิหารสมาบัติ^{๓๓} ได้แก่

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๘/-๒๗๙/๑๐๐.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๘๐/๑๐๑.

^{๒๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๘๙๒.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕๙๙-๑๖๐๔/๓๘๖.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๑-๒๓๔/๗๗.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๐๑.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๙๕.

- ๑) ปฐมฌานสมาบัติ
- ๒) ทุติยฌานสมาบัติ
- ๓) ตติยฌานสมาบัติ
- ๔) จตุตถฌานสมาบัติ
- ๕) อากาสนัญญายตนฌานสมาบัติ
- ๖) วิญญานัญญายตนฌานสมาบัติ
- ๗) อาภิญญายตนฌานสมาบัติ
- ๘) เนวสัญญานาสัญญายตนฌานสมาบัติ

ฌานจิตนั้น มี ๖๗ แบ่งเป็น ๓ ประเภทคือ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ โลกุตตรจิต ๔๐(หรือโดยย่อมี ๘)

ปฐมฌานจิต ในเรื่องนี้มีข้อความปรากฏว่า วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตาสหิตังปจัมข-
ฌานกุสลจิตตัง แปลว่าปฐมฌานกุสลจิต ๑ ที่เกิดพร้อมด้วยองค์ฌาน ๕ คือวิตก วิจาร ปิติ สุข
เอกัคคตา (สัมมาสมาธิ)ปฐมฌานอันดับแรกก็บังเกิดขึ้นประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารปิติ
สุขเอกัคคตาก็ขมนิรณได้เมื่อปฐมฌานเกิดขึ้นแล้วองค์ฌานที่ ๕ มีหน้าที่เพาณิรณธรรมให้หมดไป
ชั่วคราวได้ ดังนี้

- ๑.วิตก เพาณิรณ(ความหลุดพ้นจากความดี)
- ๒.วิจาร เพาณิรณ (ความสงสัยในอารมณ์เนื่องด้วยบุญบาป)
- ๓.ปิติ เพาพยาบาท (ความผูกโกรธต่อผู้อื่น)
- ๔.สุข เพาอุทัจจกุกกัจจะ (ความฟุ้งซ่านคิดไปโดยเลื่อนลอย)
- ๕.เอกัคคตา เพากามฉันทะ (ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส)^{๓๔}

สรุปว่า ฌานจิต มี ๒ ประเภท คือ รูปฌานเป้าหมายเพื่อฆ่ากิเลส แต่ฆ่าไม่ได้เพราะเหตุคือ
สมาธิ คือระงับกิเลสได้ชั่วคราวเท่านั้นอรุปฌานเป้าหมายเพื่อทำลายทุกข์ เห็นว่าทุกข์เกิดจาก
ร่างกายจึงทำฌานเพื่อไม่ให้มีร่างกาย เรียกว่า อรูปฌาน แต่สุดท้ายก็ติดสมาธิอยู่กับความไม่มีรูป

^{๓๒}ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๔-๔๖๕/๕๐๔-๕๐๕.

^{๓๓}ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๕๓/๒๕๕, อ.ส.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๓๒-๓๓/๔๙๕, พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี
สุรเตโช), ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์และแปลความหมายคำวัด
ที่ชาวพุทธควรรู้, หน้า ๑๐๑๓.

^{๓๔}สมบุรณ์ ตาสนธิ ผศ. (พิเศษ), ๑ เดือนจิตให้นพพาน หน้า ๑๑๓.

เท่านั้น ฅานทั้งสองนี้สุดท้ยเมื่อหมดอายุของฅาน ก็ต้องกลับมาเกิดมาตายเหมือนเดิม เป็นวงจร
อุปาทของทุกขนั้นเอง

๓.๓การละด้วยวิปัสสนา

วิปัสสนา คือปัญญาที่เห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามกฎของพระไตรลักษณ์
คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ดังจะได้ขยายความหมายของวิปัสสนาเป็นลำดับต่อไป

๓.๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา

วิปัสสนา หมายถึง อนุปัสสนามี ๗ ประการ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง)
- ๒) ทุกขานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์)
- ๓) อนัตตานุุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน)
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย)
- ๕) วิราคานุุปัสสนา (พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด)
- ๖) นิโรธานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความดับกิเลส)
- ๗) ปฏิณิสัคคานุุปัสสนา (พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส)^{๓๕}

วิปัสสนามาจากคำว่า วิ + ปัสสนา วิ แปลว่า พิเศษ ปัสสนา แปลว่าความเห็นแจ้ง
ดังมีวจนัตถะว่า“รูปาภิอรรम्मณสุ ปญญตติยา จ นิจจุสฺสอตฺตสุภสฺสณาย จ วิเสสน นามรูปภาเวน
วา อนิจจาภิอากาเรน วา ปสฺสตีติ = วิปัสสนา”ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปา
รณณเป็นต้นโดยความเป็นนามรูปที่พิเศษออกไปจากบัญญัติและย่อเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆมี
รูปารณณ เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษออกไปจาก นิจจุสฺสณญา-
วิปัลลสฺส สุขสฺสณญาวิปัลลสฺส อตฺตสฺสณญาวิปัลลสฺส ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “วิปัสสนา” ได้แก่
ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศล หรือมหากิริยา

การเห็นแจ้งเป็นพิเศษซึ่งเป็นตัววิปัสสนาปัญญานี้มีอยู่๒ประการคือการเห็นแจ้งเป็นพิเศษ
ในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม ประการหนึ่งการ

^{๓๕} ชุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๒๑/๑๒๔.

เห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุกะ ประการหนึ่ง

การเห็นแจ้งเช่นนี้แหละ จึงกล่าวว่ามีความเห็นเป็นพิเศษ เพราะว่าอารมณ์ต่างๆ ที่มา กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ ในขณะแรกๆ ล้วนแต่เป็นปรมัตถ์อันได้แก่ รูปนาม ทั้งสิ้น แต่สัตว์ทั้งหลายไม่รู้ ไม่เห็น ในความเป็นไปของอารมณ์เหล่านี้ว่า เป็นรูป เป็นนาม คงรู้เห็นที่เป็นไปในฝ่ายบัญญัติอย่างเดียว คือเมื่อได้แลเห็นรูปอารมณ์ด้วยตา ก็รู้ว่าตนได้เห็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ ได้รับ คันธารมณด้วยจมูกก็รู้ว่าตนได้รับกลิ่นชนิดนั้น ชนิดนี้ได้รับรสารมณด้วยลิ้นก็รู้ว่าได้ลิ้มรสชนิดนั้น ชนิดนี้ได้รับโณภูฏัพพารมณด้วยกายก็รู้ว่าตนได้สัมผัสกับวัตถุชนิดนั้น ชนิดนี้ซึ่งเป็นบัญญัติ ได้รับธัมมารมณด้วยใจ ก็รู้ว่าเป็นหญิง เป็นชาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ดี เลว ผิด ถูก ดีใจเสียใจ โง่ ฉลาด เลื่อมใส สงสาร รักใคร่ ซึ่งเป็นบัญญัติ ความรู้ ความเห็นที่เป็นบัญญัติดังกล่าวมาแล้วนี้ ย่อม เป็นไปตามธรรมดา ส่วนความรู้ความเห็นในอารมณ์ต่างๆ โดยความเป็นรูปนาม นั้นเป็นความรู้ ความเห็นเป็นพิเศษ ประการที่ ๑

ส่วนการเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุกะ ประการที่ ๒ นั้น คือเมื่ออารมณ์ต่างๆ ที่เป็นภายนอกหรือภายใน ตน ได้มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้ว แม้ว่าธรรมชาติของอารมณ์เหล่านี้ จะมีสภาพ เกิดดับประจำอยู่ก็จริง แต่หาได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ตามสภาพของอารมณ์ที่มีการเกิดดับอยู่ นั้นไม่มีแต่ความรู้สึกว่าการเห็น การได้ยิน เป็นต้นที่ตั้งอยู่เสมอโดยไม่ขาดสาย และอารมณ์ที่มา ปรากฏเฉพาะหน้านั้นเล่าก็ตั้งอยู่เสมอ ไม่มีการดับไป และเกิดขึ้นใหม่ติดต่อกันแต่ประการใด ใน ขณะเดียวกันนั้นเองก็มีความรู้สึกนึกคิดว่าอารมณ์อย่างนี้ สวยงาม น่ารักอย่างนี้ ไม่สวย ไม่งาม ไม่ น่ารัก เปรียบเหมือนกับความรู้สึกของผู้ที่กำลังดูภาพยนตร์ อยู่ คือ ในขณะนั้นมีแต่การเห็นภาพ ต่างๆ ที่สำเร็จเป็นบ้านเมือง ถนน หน ทาง ต้นไม้ ภูเขาตลอดจนกระทั่งสำเร็จในอิริยาบถใหญ่- น้อยของคนหนึ่งๆ โดยครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว แต่หาได้เห็นไม่ว่า ภาพต่างๆ ก็ดี อิริยาบถใหญ่-น้อย ของคนหนึ่งๆ ที่กำลังปรากฏเป็นไปอยู่ก็ดีมีการติดต่อกันเป็นระยะๆ ตามลำดับของฟิล์มมากมาย หลายร้อยหลายพันแผ่น หาใช่มีแต่เพียงแผ่นเดียวไม่ ข้อนี้ฉันใด อารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏเฉพาะ หน้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่เหมือนกันกับความเป็นไปของภาพยนตร์ความรู้สึกต่างๆ ของ บุคคลในขณะที่กำลังได้รับอารมณ์อยู่นั้น เหมือนกับความรู้สึกของผู้ที่กำลังดูภาพยนตร์อยู่ ความรู้สึกในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น นิจจะ สุขะ อัตตะ สุกะ ดังที่กล่าวแล้วนี้ เป็นอกุศลก็มี เป็นกุศลตามสัมปยุตต์ก็มี ญาณวิปยุตต์ก็มี แต่กุศล ญาณสัมปยุตต์นี้ ไม่ได้ประกอบกับวิปัสสนาปัญญาแต่ประการใดคงเป็นเพียงปัญญาสามัญทั่วไป เท่านั้น

ส่วนกุศลญาณสัมปยุตต์ ที่ประกอบกับวิปัสสนาปัญญานั้น เมื่อได้รับอารมณ์ต่างๆ แล้วมีความรู้สึกได้ทันทีว่ามีความดับไป และเกิดขึ้นใหม่ติดต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย โดยความเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ความเห็นเช่นนี้แหละ เป็นความเห็นที่พิเศษจาก นิจจะ สุขะ อัตตะ สุขะ ซึ่งมีเป็นประจำตามธรรมดา

อีกนัยหนึ่ง“ปญจกขนฺธสุ วิวิเรน อนิจจาทีอาการณ ปสสตีติ = วิปัสสนา” ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในชั้น ๕ โดยประการต่างๆ มีอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศล มหาภิรียา

ในวจนัตถะข้อนี้ คำว่า“วิ”หมายความว่า ประการต่างๆ นั้นได้แก่ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ“ปสสนา”หมายความว่า การเห็นแจ้ง เมื่อรวมคำทั้งสองนี้เข้าด้วยกันแล้ว หมายความว่า การเห็นแจ้งโดยประการต่างๆ มีอนิจจะ เป็นต้น

ตามธรรมดา สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้มีความเข้าใจในชั้น ๕ คือ กาย ใจ การส่วยอารมณ์ การจำอารมณ์ การจัดแจงปรุงแต่งในอารมณ์การรู้อารมณ์ เหล่านี้ว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุข เป็นตัวตนอยู่ภายใต้บังคับบัญชา สวयงามล้วนแต่เป็นความเห็น ความเข้าใจ ไปในฝ่ายวิปลาส ที่เป็นอกุศลบาง กุศลญาณสัมปยุตต์บ้าง ญาณวิปยุตต์บ้างกุศลญาณสัมปยุตต์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับวิปลาสธรรมนี้ หาใช่ประกอบกับวิปัสสนาปัญญาแต่ประการใดไม่ ส่วนกุศลญาณสัมปยุตต์ที่ประกอบกับวิปัสสนาปัญญานั้นย่อมเห็นแจ้งในชั้น ๕ ว่าเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะอสุภะดังนั้นจึงมีวจนัตถะว่า “ปญจกขนฺธสุ วิวิเรน อนิจจาทีอาการณ ปสสตีติ = วิปัสสนา”^{๓๖}

๓.๓.๒ ประเภทของวิปัสสนา

ปัญญาที่เห็นนามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานี้ ย่อมมีได้ใน ๓ โอกาส คือ

- ๑) สงฆาปริคคณหนกวิปัสสนาคือวิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังฆารธรรม
- ๒) ผลสมาบัติวิปัสสนา คือวิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติ
- ๓) นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

ในวิปัสสนาภาวนาทั้ง ๓ ประการนี้ สังฆาปริคคณหนกวิปัสสนานั้น ไม่ว่าจะเป็นชนิด มันทะวิปัสสนา หรือ ดิกขวิปัสสนา ก็ตาม เมื่อเข้าถึงความเป็นภูฐานคามินีวิปัสสนาแล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุใกล้ที่จะให้ได้มรรคทั้งนั้น ต่างกันก็เพียงแต่ว่า ได้สำเร็จมรรคช้าหรือเร็วคือ ถ้าวิปัสสนาเป็นมันทะ ก็ให้สำเร็จมรรคช้า มรรคนั้นเรียกว่าทันทาภิญญามรรค ถ้าวิปัสสนาเป็นดิกขะก็ให้สำเร็จมรรคเร็วมนั้นเรียกว่าชิปปาภิญญามรรค

^{๓๖} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค, หน้า ๑๑.

ผลสมาบัติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นติกขวิปัสสนา จึงจะเข้าผลสมาบัติได้ทั้งนี้ เพราะว่า ติกขวิปัสสนาเป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตูปบาทเกิดขึ้นได้ โดยไม่ต้องอาศัยมรรคจิตตูปบาท เช่นเดียวกันกับมรรคจิตตูปบาทในมรรควิธีเป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตูปบาทเกิด ๒-๓ ขณะ ต่อจากตอนนี้มุ่งหมายเอาเฉพาะผู้ที่เริ่มเข้าผลสมาบัติใหม่ๆ เท่านั้น ถ้าผู้นั้นชำนาญในการเข้าผลสมาบัติแล้ว มันทวิปัสสนาก็ได้เช่นเดียวกัน

ส่วนนิโรธสมาบัติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นวิปัสสนากลางๆ จะเป็นมันทวิปัสสนาหรือ ติกขวิปัสสนา อย่างไร อย่างหนึ่งไปไม่ได้ เพราะนิโรธสมาบัติวิปัสสนานั้น เป็นวิปัสสนาที่เกิดขึ้น สลับกันไปกับสมถะเรื่อยๆ ฉะนั้น จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ยุคันทรวิปัสสนา

๓.๓.๓ อารมณของวิปัสสนาภาวนา (วิปัสสนาภูมิ ๖)

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ เล่ม ๑ ภาค ๔^{๓๗} อธิบายวิปัสสนา-ภูมิ ว่า ชันธปัญจกะ (ภูต) เพราะเกิดด้วยปัจจัย และเพราะมีอยู่โดยปรมาณ ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “ภูตมิภิกขเว สมณูปสสธ” แปลว่าดูกรภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงพิจารณา ชันธปัญจกะนี้ การเห็นโดยความเป็นจริงโดยไม่วิปริต โดยมีลักษณะ และโดยสามัญ-ลักษณะ เพราะ ชันธปัญจกะนี้ เป็นเพียงนามรูป หมายความว่า การพิจารณาเห็นชันธปัญจกะนี้เป็นเพียงนามรูป โดยความเป็นนามรูปพร้อมด้วยปัจจัยอย่างนี้ในนามรูปนั้น ธรรมทั้งหลายมีปฐวีธาตุเป็นรูปธรรม ทั้งหลายมีผัสสะเป็นต้นเหล่านี้เป็นนามชันธปัญจกะเหล่านี้เป็นลักษณะเป็นต้นของนามรูปเหล่านั้น อวิชชาเป็นต้นเหล่านั้น เป็นปัจจัยของนามรูปเหล่านั้น และด้วยอนิจจานุปัสสนาเป็นต้นอย่างนี้ว่า “ธรรมเหล่านี้ทั้งหมดไม่มีแล้วเกิดมี มีแล้วเสื่อมเพราะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงเพราะไม่เที่ยงจึงเป็น ทุกข์ เพราะเป็นทุกข์จึงเป็นอนัตตา”^{๓๘}

ด้วยเหตุนี้ จึงได้แสดงการวิเคราะห์ศัพท์ คำว่า “วิปัสสนาภูมิ” ดังนี้

วิปัสสนาภูมิ มาจากคำว่า วิ + ปัสสนา + ภูมิ วิแปลว่า วิเศษ (ญาณข้ามโคตร ได้มรรค ได้ผล)แจ้ง (นามรูป) ต่าง (นาม-รูป ปราภฏเป็นไตรลักษณ์)^{๓๙} ปัสสนาแปลว่า เห็น (ปัญญา) ส่วน ภูมิ แปลว่าพื้นที่จิตเข้าไปยึด ให้จิตเข้าไปตั้งพิจารณา ตั้งฐานพิจารณา^{๔๐} หรืออารมณ เมื่อรวมคำ

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.อติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๓๓๕.

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.อติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๔๕.

^{๓๙} พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) ดร. จำลอง สารพัดนึก, พจนานุกรม บาลี-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๔๑๖.

^{๔๐} จิตตวโนถกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๓.

ทั้ง ๓ แล้ววิปัสสนาภูมิ ๖ หมายถึง อารมณ์ ๖ ประเภทที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้จิตเข้าไปยึดตั้งพิจารณา เพื่อให้ประจักษ์แจ้งนามรูปว่าเป็นไตรลักษณ์ ทำให้สามารถเกิดปัญญาญาณข้ามโคตรจากปุถุชนเข้าสู่อริยะได้อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ แยกได้ดังนี้

๑) **ขั้นที่ ๕** ^{๕๑} ได้แก่ รูปขั้นเป็นรูปคือรูป ๒๘ เวทนาขั้น สัญญาขั้น วิญญาณขั้น เป็นนาม รูปขั้นเป็นรูป เป็นธรรมชาติที่ย่อยยับเสื่อมสลายไปเพราะถูกนิโรธปัจจัย มีดิน น้ำ ไฟ ลมตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นต้น

๒) **อายตนะ ๑๒** ^{๕๒} ได้แก่อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อายตนะมีความหมายหลายอย่าง เป็นที่ต่อ หรือที่เกิด เป็นที่ประชุมรวม หรือเป็นที่วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ เช่น จักขุประสาทคือจักขายตนะ (ตา) กับ รูปารมณ์ คือ รูปายตนะ (สีต่างๆ) มากระทบกันเข้าจึงทำให้ จักขุวิญญาณ (การเห็นรูป) ซึ่งได้แก่ มนายตนะ เกิดขึ้นพร้อมด้วยเจตสิกที่ประกอบกับจักขุวิญญาณนั้น จัดเป็นคู่ได้ดังนี้ ตากับรูปหูกับเสียงจมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโณภูมัพพารมณ์ มโนกับธรรมารมณ์ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

๓) **ธาตุ ๑๘** ^{๕๓} หมายถึงสภาวะธรรม ที่ทรงไว้ซึ่งสภาพและลักษณะของตน โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรือวิปริตแปรผันเป็นอย่างอื่นเช่นสภาวะใดทรงไว้ซึ่งความแข็ง สภาวะนั้นหรือธรรมชาตินั้นเรียกว่าธาตุดิน ได้แก่จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ เป็นทั้งรูปทั้งนาม สภาวะธรรมใดที่ทรงไว้ซึ่งความร้อน สภาวะนั้น หรือธรรมชาตินั้นเรียกว่า ธาตุไฟ ดังนี้ เป็นต้น

๔) **อินทรีย์ ๒๒** ^{๕๔} หมายถึงความเป็นใหญ่ หรือเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกันกับตน หรือเป็นใหญ่ในกิจการนั้นๆ อุปมาเหมือนผู้ใหญบ้าน ความเป็นใหญ่ในหมู่บ้าน คอยดูแลทุกข์สุขปกครองคนที่อยู่ในหมู่บ้านได้แก่ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

๕) **อริยสัจ ๔** คือธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยะ พระอริยะเจ้าทั้งหลายย่อมแทงตลอดถึงอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ นี้ เป็นธรรมที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเข้าไปรู้แจ้งความจริง ๔ ประการนี้ด้วยพระองค์เอง จึงทรงนำมาสั่งสอน บุคคลใดเข้าไปรู้แจ้งความจริงในอริยสัจ ๔ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วบุคคลนั้นจะกลายเป็นผู้ประเสริฐคือเป็นอริยบุคคล ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคเป็นทั้งรูปทั้งนาม

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑-๒๓/๓๗-๔๓.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๖/๑๐๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔-๑๖๑/๑๑๒-๑๑๖.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓-๑๘๔/๑๔๒-๑๔๖.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙-๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๕๕} หมายความว่า ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น คือธรรมที่เป็นผล อาศัยธรรมที่เป็นเหตุ ธรรมที่เป็นเหตุ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ธรรมที่เป็นผลเกิดขึ้น เป็นธรรมที่ลึกซึ้งมากเพราะกล่าวถึงความ เป็นเหตุ เป็นผลกันอย่างสมบูรณ์ที่สุด การที่สัตว์โลกต้องเวียนตายเวียนเกิด อยู่ในภพภูมิต่างๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุดเพราะไม่รู้จักปฏิจจสมุปบาท คนที่รู้จักปฏิจจสมุปบาท มีความเข้าใจการหมุนเวียนโดยความเป็นเหตุเป็นผล จะทำให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏได้เช่น อวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัสสะ และอุปายาสะจึงมีความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์มีด้วยประการฉะนี้ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

สรุปว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอารมณ์ของวิปัสสนา มีถึง ๖ ภูมิ แต่เมื่อสงเคราะห์แล้วเหลือเพียง รูปกับนาม ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป เพราะนามรูปเป็นสภาวะธรรมที่ต้องพิสูจน์ด้วยวิปัสสนาปัญญา เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว จะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่า นามรูปนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเป็นปัญญาที่ไปประจักษ์แจ้งความจริงเรียกว่า“วิปัสสนาปัญญา”เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ทำให้ทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนครบ มัคคญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปประจักษ์กิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด^{๕๖}

๓.๓.๔ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน คือการเจริญสติในฐานทั้ง ๔ เพื่อทำลาย อภิชฌา (ความยินดี) และ โทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว^{๕๗} แต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบคู่ด้วย ธรรมที่ไม่แบ่งถึงไว้ก็คือ สมภาติ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อนๆ พอใช้สำหรับการนี้ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่องค์ของวิปัสสนา มี ๓ ประการ^{๕๘} คือ

๑) อาตปปี (สัมมาวายามะ) มีความเพียร^{๕๙}

^{๕๕}ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕-๒๔๒/๒๑๙-๒๒๓.

^{๕๖}ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๘๗.

^{๕๗}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

^{๕๘}จำลอง ดิษยวณิช, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน, เอกสารการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นที่ ๒, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๙), หน้า ๓๖-๕๐, และจิตติเวโรหิต์แนวพุทธเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ๒๕๕๓, หน้า ๓๗-๑๗๐.

^{๕๙}ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๔๕/๔/๒๑๒/๒๐๕.

คำว่าอาตปปี แปลว่ามีความเพียรเผากิเลส คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และ เพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่าทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกภูมิจรรณปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสั่งสมสติ สมาธิและปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น^{๕๐}

ในการเผากิเลสให้เหือดแห้งไป ความเพียรนี้ คือ มรรค ข้อที่ ๖ ในมรรค ๘ ที่เรียกว่า สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงความเพียรระงับอกุศลกรรมมิให้เกิดขึ้น และความเพียรในการรักษาอกุศลกรรมให้เจริญยิ่งขึ้น โดยย่อ ได้แก่ความเพียรในการกำหนดอารมณ์ของกรรมฐาน หรือ รูปนามที่เกิดขึ้น

๒) สัมปชาโน

คำว่า สัมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม^{๕๑} และลักษณะทั่วไปของรูปนาม (ความเป็นไตรลักษณ์)

ความรู้ตัวทั่วพร้อมในรูปนาม ที่กำลังเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ รู้แจ้งชัดว่าอะไร คือ รูป อะไรคือนาม โดยองค์ธรรมสัมปชัญญะ ได้แก่ ปัญญา ในการเห็น รูปนาม ว่าไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง)และไม่ใช่อัตตณ หรือบังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา)

๓) สติมา^{๕๒}

คำว่าสติมา แปลว่า มีสติ คือมีสติอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดช่วง ตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงหลับสนิท การเจริญสติ มีประโยชน์ คือทำให้จิตตั้งมั่นในสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา ในการกำหนดรูปนาม ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สติยังหมายถึงความแนบชิด ทำหน้าที่ช่วยให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ล่องลอยและไม่ฟุ้งซ่าน สติคือสุนัขเฝ้ายามผู้ซื่อสัตย์ การเฝ้ายามหรือการเฝ้าระวัง เช่นนี้ มีลักษณะคล้ายอหังการที่กำลังสังเกตดูดังกล่าวก่อน แล้ว เมื่อสติมีกำลังมากขึ้น ผลที่ตามมาคือ สมาธิ ซึ่งทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งได้นาน

^{๕๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๓๐.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน หน้า ๓๑.

^{๕๒} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๙/๒๖๗.

วิปัสสนาภาวนา คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จากความหมายของคำว่า วิปัสสนา-ภาวนา กับความหมายของคำว่าสติปัฏฐาน ๔ มีความหมายที่สอดคล้องต้องกัน กล่าว คือวิปัสสนาภาวนา เป็นผลของการปฏิบัติ คือมีปัญญาเห็นแจ้งลักษณะสภาวธรรมตามความเป็นจริง อันได้แก่ ไตรลักษณ์ ส่วนสติปัฏฐาน ๔ เป็นเหตุ หรือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ โดยมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ระลึกรู้พิจารณาไปตามฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม เพื่อให้เกิดปัญญา ประจักษ์แจ้งลักษณะสภาวธรรมตามความเป็นจริง อันได้แก่ ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกัน ดังนั้นเมื่อนำคำว่าวิปัสสนาภาวนากับสติปัฏฐาน ๔ มารวมกันจึงเป็นวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๕๓} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับไป ดังพระพุทธานุญาตที่ปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ได้แสดงไว้ว่า “ดูกรสารีบุตร ภิกษุในศาสนานี้กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่าจิตของเรายังไม่หมดความถ้อยมั่น ยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพียงใด เราจักไม่ทำลายบัลลังก์นี้เพียงนั้น”^{๕๔}

และจากหลักฐานที่ปรากฏในสารีปุตตสูตรนิกาย^{๕๕} พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายไว้ว่า พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจรเกิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเขาเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิดาของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือ สติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีอาตปัสสัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือน้องคุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นธรรมที่ควรเจริญ^{๕๖} และสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในพระไตรปิฎกทั่วไปหลายพระสูตรแต่เมื่อประมวลแล้ว มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่อธิบายการปฏิบัติไว้อย่างละเอียดครบถ้วน ผู้ปฏิบัติสามารถน้อมนำบทใดบทหนึ่งไปเพื่อปฏิบัติได้ตามอัธยาศัยตามจริตของตน ดังมีพระพุทธพจน์อธิบายไว้ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชมา และโทมนัสในโลกได้๑

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๘๒/๓๖.

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๖/๕๗๓.

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๒๔๕-๓๗๖.

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณาและ
โทมนัสในโลกได้ ๑พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชณา และ
โทมนัสในโลกได้ ๑ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัด
อภิชณาและโทมนัสในโลกได้^{๕๗}

สติปัฏฐาน มี ๔ ประเภท คือ

- ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการตั้งสติกำหนดพิจารณากายในกายอยู่เนื่องๆมี
๑๔ บรรพ
- ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาอยู่
เนื่อง ๆมี ๙ บรรพ
- ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิตอยู่เนื่องๆ
มี ๑๖ บรรพ
- ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมอยู่
เนื่องๆ มี ๕ บรรพ

รวมทั้งหมดมี ๔๔ บรรพ สงเคราะห์เข้าได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติสามารถเลือก
ปฏิบัติให้เหมาะกับออัธยาศัย และจริตของตนๆ ซึ่งแต่ละวิธีนั้นสามารถนำไปปฏิบัติให้ถึงจุดหมาย
ปลายทาง คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้เหมือนกัน

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง สติที่ตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่องๆซึ่งกาย
คือรูปขันธ์มีลมหายใจ เข้า-ออก อิริยาบถใหญ่ น้อย เป็นต้น องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหา-
กุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖^{๕๘} การพิจารณากายนี้ เพื่อให้ประจักษ์แจ้งอาการ
ของกายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน รู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย ตามความเป็น
จริงว่ากายก็สักร่างกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา โดยใช้ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ใช้
สัมปชัญญะความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมกำหนดอารมณ์ด้วยสติ พิจารณาเห็นด้วยปัญญา เพื่อขจัดความ

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒, มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลและเรียบเรียง โดยพระ
คันธสาราภิกขุ หน้า ๒๑.

^{๕๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓-๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๒๑.

ยินดีพอใจในกาม (อภิขณา) และความไม่ยินดีพอใจ(โทมนัส) ในกายออกเสียได้ กายานุปัสสนาเมื่อจำแนกโดยประเภทแล้ว มี ๖ ประเภท คือ

(๑) อานาปานบรรพ (ลมหายใจเข้า – ออก)

อานาปานบรรพ^{๕๙} คือการมีสติระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า เมื่อหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดในอาการหายใจนั้นๆ ให้ใส่ใจสังเกตพิจารณาตรึกตรอง กำหนดรู้ถึงตัวภายในกายทั้งปวงในขณะที่หายใจเข้า หายใจออก ให้ใส่ใจสังเกตพิจารณาตรึกตรอง กำหนดรู้ถึงความผ่อนคลายลมหายใจ หยาบ ละเอียด ขึ้นไปเป็นลำดับ จนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรก จะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปเป็นที่สุด ในขณะที่หายใจเข้า ออก

(๒) อิริยาบทบรรพ เป็นการพิจารณาอิริยาบทใหญ่ในร่างกาย มีอยู่ ๔ ลักษณะ คือการเดิน การยืน การนั่ง การนอน โดยให้พิจารณาอาการขณะ เดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ถึงความ เป็นไปในอาการ นั้นๆ ให้รู้ชัดว่าเราเดิน ให้รู้ชัดว่าเรายืน ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง ให้รู้ชัดว่าเรานอน

(๓) สัมปชัญญะบรรพ^{๖๐} เป็นการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการเคลื่อนไหวทางกาย โดยให้กำหนดให้รู้เท่าทันทุกอาการกิริยานั้นๆ เช่น ในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉัน ในการ ตี๋ม ในการเคี้ยว ในการลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และในการถ่ายปัสสาวะ ในการเดิน การยืน ในการนั่ง ในการหลับ ในการตื่น ในการพูด ในการนิ่ง ฯลฯ

(๔) ปฏิกุลมณสิการบรรพ (มนสิการปฏิกุล)^{๖๑} เป็นการพิจารณาภายในกายของตนว่าเป็นสิ่งปฏิกุล เป็นสิ่งไม่สะอาดมีประการต่างๆ ดังนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร โยคิยามพิจารณาตรึกตรองเห็นภายในกายอยู่นี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ในอาการ ๓๒ นั้น

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๖๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

(๕) ธาตุมนสิการบรรพ (มนสิการธาตุ)^{๖๒} เป็นการพิจารณาภายในกายว่ากายนี้ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม โดยพิจารณาแยกร่างกายออกเป็นธาตุหรือเป็นส่วน ส่วนหนึ่งเป็นธาตุดิน ส่วนหนึ่งเป็นธาตุน้ำ ส่วนหนึ่งเป็นธาตุไฟ ส่วนหนึ่งเป็นธาตุลม

(๖) นวสีวลิกาบรรพ (นวสีวลิกา)^{๖๓} เป็นการพิจารณาตริภังคตรองซากศพว่ามีลักษณะต่างๆกันถึง ๙ ลักษณะ หรือ ๙ บรรพ

๑) ซากศพ ที่เขาทิ้งไว้ ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นฟอง มีสีเขียว มีน้ำเหลืองไหล
น่าเกลียด

๒) ซากศพ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าซำมีฝูงสัตว์ต่างๆ เช่น นก สุนัข มาจิกกัดกิน
เป็นอาหาร

๓) ซากศพ ที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อ เลือด และยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๔) ซากศพ ที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเป็นเลือด ยังมีเส้นเอ็น
ผูกมัดอยู่

๕) ซากศพ ที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ และเลือดแล้ว แต่ยังมีเส้น
เอ็นอยู่

๖) ซากศพ ที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้วกระจายเกลื่อน
กลาดไปในทิศทางต่างๆ

๗) ซากศพ ที่เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

๘) ซากศพ ที่เป็นกระดูกเกลื่อนกลาดอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป

๙) ซากศพ ที่เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว

โดยให้พิจารณาตริภังคตรองซากศพที่ลักษณะดังที่กล่าว เมื่อพิจารณาแล้วน้อมเข้ามาสู่ภายในกายตน ว่าร่างกายของเรานี้ก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา คงไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ จะเห็นได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญสติปัฏฐานโดยมีสติระลึกรู้ รู้สีกตัวทั่วพร้อม เผ่าสังเกตพิจารณาภายในกายตน ตั้งแต่ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกอาการเคลื่อนไหวต่างๆ ในทุกอิริยาบถ มีอิริยาบถย่อย และอิริยาบถใหญ่ ต่อจากนั้นพิจารณาว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งปฏิภูลของสกปรกน่ารังเกียจ อันเป็นเพียงธาตุ ๔ เท่านั้น หาสาระแก่นสารใดๆ มิได้เลย เป็นเพียงสภาวะธรรมตามธรรมชาติเท่านั้นที่มีแต่เหตุเกิด มีแต่เหตุดับ และมีทั้งเหตุเกิดและเหตุดับ อยู่ตลอดเวลา

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๖๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

เมื่อมีความรู้ประจักษ์แจ้งเช่นนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกายนี้ก็สักแต่ว่าเป็นเพียงร่างกายเท่านั้น เพียงเพื่อใช้เป็นทีอาศัยระลึกหาความรู้เจริญสติ เจริญปัญญาเท่านั้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพอง-ยุบ เมื่อเริ่มปฏิบัติ ท่านให้กำหนดที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอันดับแรก โดยเฉพาะอิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะ มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง อาจเรียกว่าเป็นหัวใจในการปฏิบัติเลยทีเดียว ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายการปฏิบัติ แบบพอง-ยุบ ไว้ในบทที่ ๔ แล้ว ขณะนี้เฝ้าสังเกตพิจารณาดูกายภายในกายแล้ว หากเกิดเวทนาความรู้สึกต่างๆ ก็ต้องกำหนดรู้ด้วยเช่นกัน จัดอยู่ในหมวด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๖๔} หมายถึง สติที่ตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่องๆซึ่งเวทนา^{๖๕} องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่โนมหากุศลจิต ๘ มหาภิรยาคิต ๘ อปัณนาชวณะ ๒๖ คือการมีสติระลึกรู้เฝ้าสังเกตพิจารณาตรึกตรองความรู้สึกในความรู้สึกภายในกาย โดยมีสติระลึกรู้เท่าทันอาการที่มากกระทบ เวทนามี ๓ คือ ๑. ความรู้สึกสุข ๒. ความรู้สึกทุกข์ ๓. ความรู้สึกไม่ใช่สุข-ไม่ใช่ทุกข์ หรือ อุเบกขา โดยให้พิจารณาตรึกตรองเฝ้าสังเกตเห็นเวทนา (ความรู้สึก) ทั้งหมดนี้โดยความเป็นทุกข์ เนื่องจากความสุข ความทุกข์ และความไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา) เวทนา ๓ นี้ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์เวทนา (ความรู้สึก) ทั้ง ๓ นี้ยังประกอบด้วยสิ่งล่อใจ (คือกิเลส) และไม่มีสิ่งล่อใจอิกรรมเป็น ๙ ชนิด เมื่อจิตเสวยเวทนาชนิดใดใน ๙ ชนิดนี้ก็ให้รู้ชัด ว่าจิตกำลังเสวยเวทนานั้นๆ ผู้ปฏิบัติต้องเฝ้าพิจารณาตรึกตรอง เห็นเวทนาในเวทนา เห็นอาการเกิดขึ้นแห่งเวทนา ความรู้สึกภายในกาย ภายนอกกาย และทั้งหลายภายใน ภายนอก เฝ้าพิจารณาตรึกตรองเห็นสภาวะธรรมที่เป็นเหตุเกิด ที่เป็นเหตุดับ ทั้งที่เป็นเหตุเกิด และเหตุดับในความรู้สึกนั้นๆ

ผู้ปฏิบัติต้องมีสติตั้งมั่นอยู่เฉพาะหน้าว่า “ความรู้สึก (เวทนา) มีอยู่” ก็เพียงสักว่าความรู้สึก มีความรู้สึกไว้เพื่อเป็นทีอาศัยระลึกศึกษาหาความรู้ เจริญสติ เจริญปัญญา จนเป็นผู้ไม่มีตัณหา ทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในความรู้สึก จะเห็นได้ว่าเวทนา ความรู้สึกสุข-ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ (เฉยๆ) มีอยู่ในกายตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้น ที่เวทนาความรู้สึกทั้งหลายจะระงับลงชั่วคราว ฉะนั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงต้องปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่รู้สึกตัวจากการหลับ จนกระทั่งถึงเวลาหลับอีกครั้ง และในขณะที่เวทนาความรู้สึกต่างๆ

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๘๐/๓๑๓.

^{๖๕} เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึก เวทนามี ๓ คือ ๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อุทุกขมสุขายเวทนา (ไม่ทุกข์ไม่สุข) หรือเวทนา ๕ คือ ๑. สุขกาย ๒. ทุกข์กาย ๓. สุขใจ ๔. ทุกข์ใจ ๕. อุเบกขาเฉย ๆ

เกิดขึ้นภายในกายนั้นต้องหวนกลับมาระลึกดูที่จิตเสมอ ว่าจิตคืออะไร เป็นกุศล หรืออกุศล จัดอยู่ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๖๖} คือสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิตอันมี โลภะ อโลภะ โทสะอโทสะโมหะอโมหะ เป็นต้น องค์ธรรมได้แก่สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ มหา กิริยาจิต ๘ อัปปนาขณะ ๒๖^{๖๗} เป็นการพิจารณาจิตในจิต โดยมีสติระลึกรู้ เฝ้าสังเกตพิจารณาจิต ที่เศร้าหมอง หรือจิตผ่องแผ้ว เป็นอารมณ์ว่าจิตนี้ก็สักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา กำหนดรู้จิตตามสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ หรือโยคีตั้งสติพิจารณาตรึกตรอง ดูความคิด (จิต) ให้ รู้เท่าทันอาการของความคิด เห็นอาการตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริงของ ความคิด ซึ่งความคิด หรือ จิต มีอาการ ๘ คู่ ๑๖ลักษณะ คือ จิตมีราคะ (โลภมูลจิต ๘) จิต ปราศจากราคะ (จิตที่เป็นกุศล) จิตมีโทสะ (โทสมูลจิต ๒) จิตปราศจากโทสะ (จิตที่เป็นกุศล) จิตมี โมหะ (โมหมูลจิต ๒) จิตปราศจากโมหะ (จิตที่เป็นกุศล) จิตหดหู่ (ถีนมิทธะ) จิตฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) จิต เป็นมหัคคตะ (รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต) จิตไม่เป็นมหัคคตะ (กามาวจรจิต) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (กามาวจรจิต) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต) จิตตั้งมั่น (อัปปนาหรืออุปปจาร) จิต ไม่ตั้งมั่น (เวณจากสมาธิทั้งสอง) จิตหลุดพ้น (ตทังคภูมิ วิกขัมภณวิมุตติ) จิตไม่หลุดพ้น (เวณจาก วิมุตติทั้งสอง)

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๖๘} คือสติที่ตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนืองๆ ในสภาพ ธรรมที่เป็นอยู่โดยอาการที่ปราศจากตัวตน อันมีสภาวะ ของ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น องค์- ธรรมได้แก่สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ มหา กิริยาจิต ๘ อัปปนาขณะ ๒๖ หรือเป็นการพิจารณา เห็นสภาวะธรรมในสภาวะธรรม มีสติระลึกรู้เฝ้าสังเกตพิจารณาธรรมที่เป็นกุศล หรือธรรมที่เป็น อกุศลที่บังเกิดขึ้นกับจิต เป็นอารมณ์ว่าสภาวะธรรมนี้ก็สักแต่เป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา^{๖๙} สภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดอยู่ในจิตนั้นมี ๕ หมวด คือ ๑) นิ वर्ณ ๕๒) อุปาทานชั้น ๕๓) อายุตนะ ๑๒ ๔) โพชฌงค์ ๗ ๕) สัจจะ ๔

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๖๗} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓-๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๒๒.

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๖๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๙๒.

๓.๓.๕ มหาวิปัสสนา ๑๘

อีกนัยหนึ่ง ท่านแสดงการละไว้ด้วย มหาวิปัสสนา ๑๘^{๗๐} ที่เรียกว่า มหาวิปัสสนา ๑๘ ได้แก่ปัญญามือนิจจานุปัสสนา เป็นต้นซึ่งโยคีทำอย่างไร อย่างหนึ่ง ก็จะละบางอย่างได้ คือ

๑. เมื่อทำอนิจจานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆว่าไม่เที่ยง) ให้เกิดขึ้นก็ละนิจ-
สัญญา (ความสำคัญว่าเที่ยง) ได้
๒. เมื่อทำทุกขานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ว่าเป็นทุกข์) ให้เกิดขึ้น ก็ละสุข-
สัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) ได้
๓. เมื่อทำอนัตตานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีอัตตา) ให้เกิดขึ้นก็ละ อัตต-
สัญญา (ความสำคัญว่ามีอัตตา) ได้
๔. เมื่อทำนิพพิทานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ด้วยความเบื่อหน่าย) ให้เกิดขึ้นก็
ละนันทิ (ความเพลิดเพลิน) ได้
๕. เมื่อทำวิราคานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ด้วยปราศจากความกำหนัด) ให้
เกิดขึ้นก็ละ ราคะ (ความกำหนัด) ได้
๖. เมื่อทำนิโรธานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ซึ่งความดับ) ให้เกิดขึ้นก็ละ สมุทัย
(สิ่งที่เป้นแดนเกิด) ได้
๗. เมื่อทำปฏินิสสัคคานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆด้วยการสละทิ้งไป) ทำให้
เกิดขึ้นก็ละ อาทนะ (ความยึดถือไว้) ได้
๘. เมื่อทำขยานุปัสสนา^{๗๑} (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ซึ่งความสิ้นไป) ให้เกิดขึ้นก็ละ ฆน-
สัญญา (ความสำคัญว่าเป็นก้อน) ได้
๙. เมื่อทำวยานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ซึ่งความเสื่อมไป) ให้เกิดขึ้นก็ละ
อายุหนะ (ความชวนชวาย) ได้
๑๐. เมื่อทำวิปริณามานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ซึ่งความแปรผัน) ให้เกิดขึ้น ก็
ละธรรมาสัญญา (ความสำคัญว่ายั่งยืน) ได้
๑๑. เมื่อทำอนิมิตตานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีนิमित) ให้เกิดขึ้นก็ละ
นิमितตะ (ความมีนิमित) ได้
๑๒. เมื่อทำอัปปนิหิตานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีที่ตั้ง) ให้เกิดขึ้น ก็ละ
ปณิธิ (ตัณหาเป็นที่ตั้ง) ได้

^{๗๐} ดูรายละเอียดใน อง. เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑/๕๒, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๕๕/๓๑๐.

^{๗๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๕๕/๓๑๐.

๑๓. เมื่อทำสุญญตานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ โดยความว่างเปล่า) ให้เกิดขึ้นก็
ละ อภินิเวส (ความยึดมั่น) ได้

๑๔. เมื่อทำอภิปญญาธัมมวิปัสสนา (วิปัสสนาในธรรม คือปัญญาอันยิ่ง) ให้เกิดขึ้นก็
ละ สารทธานิเวส (ความยึดมั่นด้วยการยึดถือว่ามีสาระ) ได้

๑๕. เมื่อทำยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้เห็นตามความเป็นจริง) ให้เกิดขึ้น
ก็ละ สัมมโหทานิเวส (ความยึดถือด้วยความลุ่มหลง) ได้

๑๖. เมื่อทำอาทีนวานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ โดยความเป็นโทษ) ให้เกิดขึ้นก็ละ
อาลยานิเวส (ความยึดถือด้วยความอาลัย) ได้

๑๗. เมื่อทำ ปฏิสังขานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ด้วยพิจารณาทบทวน) ให้เกิดขึ้นก็
ละ อปัฏฐังขา (ความไม่พิจารณาทบทวน) ได้

๑๘. เมื่อทำ วิวิญ्ञานุปัสสนา (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ด้วยจิตถอยกลับ) ให้เกิดขึ้น ก็ละ
สังโยคานิเวส (ความยึดมั่นด้วยสังโยค) ได้

ในมหาวิปัสสนา ๑๘ นั้น เพราะเหตุที่โยคีได้เห็นสังขาร^{๗๒}ทั้งหลายโดยทางพระไตร-
ลักษณ์ มีอนิจจัง เป็นต้นแล้ว เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันว่า โยคีท่านนี้ ได้แทงตลอด อนิจจานุปัสสนา
ทุกขานุปัสสนา และ อนัตตานุปัสสนา (ได้ ๓ มหาวิปัสสนา)

มหาวิปัสสนา ๑๘ คือ การละ

๑. นิจจสัญญา ละด้วย อนิจจานุปัสสนา
๒. สุขสัญญา ละด้วย ทุกขานุปัสสนา
๓. อัตตสัญญา ละด้วย อนัตตานุปัสสนา
๔. ความเพติดเพลิน ละด้วย นิพพิทานุปัสสนา
๕. ความกำหนด ละด้วย วิราคานุปัสสนา
๖. สมุทัย ละด้วย นิโรธานุปัสสนา
๗. ความยึดถือ ละด้วย ปฏิณิสัคคานุปัสสนา
๘. ความหมายรู้ว่าเป็นก้อน ละด้วยขยานุปัสสนา^{๗๓}

^{๗๒}สังขาร ๓ หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่ง มี ๓ คือ ๑. กายสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งกาย ได้แก่ อสสาสะ
ปัสสาสะ คือลมหายใจเข้าออก ๒. วจีสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งวาจา ได้แก่ วิตก วิจาร ๓. จิตตสังขาร (สภาพที่
ปรุงแต่งใจ ได้แก่ สัญญา และเวทนา สังขาร ๓ ในหมวดนี้ มักมาในเรื่องที่เกี่ยวกับสัญญาเวทยิตินิโรธ ว่าผู้เข้า
นิโรธสมาบัตินี้ วจีสังขาร กายสังขาร และจิตตสังขาร ดับไปตามลำดับ, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต),
พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๔-๑๐๕

๙. ความขวนขวาย ละด้วยยานุปัสสนา
๑๐. ความหมายรู้อย่างยืน ละด้วยวิปริณามานุปัสสนา^{๗๔}
๑๑. นิमित ละด้วยอนิมนิตตานุปัสสนา
๑๒. ความตั้งมั่น ละด้วยอัปปณิหิตานุปัสสนา
๑๓. ความยึดมั่น ละด้วยสุญญตานุปัสสนา
๑๔. ความยึดมั่น โดยยึดถือว่าเป็นสาระ ละด้วยอธิปัญญาธัมมวิปัสสนา
๑๕. ความยึดมั่นคือความลุ่มหลง ละด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ
๑๖. ความยึดมั่น ด้วยความอาลัย ละด้วย อาทีนวานุปัสสนา
๑๗. ความไม่พิจารณาทบทวน ละด้วย ปฏิสังขานุปัสสนา
๑๘. ความยึดมั่นด้วยความผูกพัน ละด้วย วิวัฏฏานุปัสสนา

ในมหาวิปัสสนา๑๘นี้จัดเป็นการละด้วยธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกัน (ตทั้งคปหาน) คือ ละได้ชั่วคราวในขณะที่เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นแจ้งรูปนามปัจจุบัน ลำดับต่อไปจะได้แสดงการละอย่างเด็ดขาดด้วยองค์มรรค

๓.๔ การละด้วยองค์มรรค

มรรค เป็นสภาวะธรรมที่ตัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด วิจิกิจฉานิวรรณจึงถูกละได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อมรรคเกิดขึ้น

๓.๔.๑ ความหมายขององค์มรรค

คำว่า มรรค มีรูปวิเคราะห์ว่า กิเลส มาเรณโต คจฺจนฺตติ มคฺโค สภาวะธรรมใดฆ่ากิเลส เป็นสมุจเฉทพหวน (ตัดกิเลสโดยเด็ดขาด) เพราะเหตุนี้ สภาวะธรรมนั้น ชื่อว่า มรรค หรือ มํ สิวํ คจฺจนฺติ เอตถ, เอเตนาติ มคฺโค ทางที่บุคคลดำเนินไปสู่ นิพพาน ชื่อว่า มัคคะ

^{๗๓} ขยานุปัสสนา หมายถึง ญาณของท่านผู้ทำการสลายด้วยของความเป็นก้อนออกไปแล้วเห็นความสิ้นไปอย่างนี้ว่า “ชื่อไม่เที่ยงโดยความหมายว่า สิ้นไป การละชนสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นก้อน) ก็มีได้ด้วย ญาณนั้น, พระพุทธโฆสเถร สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลและเรียบเรียง หน้า ๑๑๗๖.

^{๗๔} วิปริณามานุปัสสนา หมายถึง การเห็นเลยขอบเขตนั้น ๆ ไปแล้วดำเนินไปโดยประการอื่นด้วย อำนาจกรรมมัญฐาน มีรูปสัจตตกรรมมัญฐานเป็นต้น หรือว่าการเห็นความแปรผันของสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยอาการ ๒ อย่าง คือด้วยขรา ๑ ด้วยมรณะ ๑ เป็นอันละความสำคัญว่ายังยืนได้ด้วย วิปริณามานุปัสสนา นั้น, เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๑๗๖.

คำว่า ม หมายถึง นิพพาน + คม หมายถึง ทาง (ซ้อน ค ลบ ม) + อ ปัจจัย (อภิธัมมัตถวินิภาวินีฎีกา, ๒๕๒๙, หน้า ๑๑๒) อธิบายว่า คำว่า มรรคจิต แปลว่า จิตที่ทำลายกิเลส เพื่อดำเนินไปสู่ความเป็นอิสระจากวิญญูทุกซ์ ได้แก่ นิพพาน

มรรคจิตเกิดขึ้นเพราะ

๑. สัมปยุตฺตสังเสวะ คบสัตบุรุษ (ผู้รู้พุทธพจน์)
๒. สัทธัมมัสสวนะ ฟังพระสัทธรรม (ของพระพุทธองค์)
๓. โยนิโสมนสิการ รับอารมณ์ที่ฟังมาแล้วไว้ในใจโดยแยบคาย
๔. ธัมมานุธัมมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม (ให้สอดคล้องกับโลกุตตร-ธรรม)^{๗๕}

มรรคนั้น มี ๔ ระดับ ซึ่งแต่ละระดับทำหน้าที่ประหารกิเลสไม่เหมือนกัน ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะมรรคที่ ๑ คือ โสตาปัตติมรรค เพราะสามารถละกิเลสได้อย่างเด็ดขาด

๓.๔.๒ โสตาปัตติมรรค

โสตาปัตติมรรค^{๗๖} สามารถทำลายกิเลสคือ(ทิฏฐิ)แล้วสัมผัสกระแสพระนิพพานเป็นครั้งแรก โสตาปัตติมรรคนี้สามารถทำลายกิเลส ๓ คือ มิจฉาทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปรามาส^{๗๗} การละกิเลสและการรับรู้รูปนามประเภทนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โสตาปัตติมรรคญาณบุคคลที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่นั้นก่อนที่จะบรรลุมรรค ผล และ นิพพาน ต้องได้เห็นรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจนที่สุด มหากุศลญาณสัมปยุตตจิต พิจารณารูปนามเป็นอารมณ์จนแก่กล้าถึงความเป็นญาณหนึ่ง เรียกว่า โคตรภูญาณ มีหน้าที่กำจัดกิเลสนิวรณ์ นิमितทุกประการออกไม่ให้มาเข้าใกล้ จะข้ามจากโคตรปุถุชนเข้าสู่ความเป็นอริยะ กระแสจิตแล่นไปสู่निพพาน ดับอุปาทานชั้น ๕ และนิमितต่างๆ (นิโรธ นิพพาน ปกชนทตติ โคตรภู) ทำลายการเกิดในภพภูมิได้เป็นครั้งแรก (ปฏิสนธิยา วุฏฐาติ)^{๗๘} ขณะที่โคตรภูญาณ รับพระนิพพานเป็นอารมณ์ (เป็นอิสระจากโลก) โดยจัดแจงอารมณ์ใหม่ให้โสตาปัตติมรรคจิต และทำลายเชื้อชาติปุถุชนแล้วก็ดับลง ต่อจากนั้นโสตาปัตติมรรคจิตก็เกิดขึ้น๑ ขณะสัมผัสพระนิพพานเป็นอารมณ์ พร้อมกับประหาร สักกายทิฏฐิ สิลัพพตปรามาส และวิจิกิจฉา โดยไม่มีเหลือแล้วโสตาปัตติมรรคจิตก็ดับลง ผลญาณ คือการเสวย

^{๗๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๔/๒๔๐.

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๒๗/๘๔.

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๔/๗๕.

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๖๘.

อารมณ์ที่เป็นอิสระจากสังขารโลก และโลกก็เกิดขึ้น ๒ ขณะจิตต่อแต่นั้น ท่านก็ได้บรรลุเป็นพระ
โสดาบันบุคคล คือ เป็นพระอริยบุคคลประเภทแรก

พระโสดาบัน แปลว่า ผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพาน คือเข้าสู่มรรค^{๗๙} คือ เดินถูกต้องตาม
อริยมรรคอย่างแท้จริงแล้ว เมื่อสิ้นอายุขัยแล้วจักไม่ไปเกิดในอบายภูมิ^{๘๐} อีกต่อไป เป็นผู้มีความ
แน่อนที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ในวันข้างหน้า

พระโสดาบันละสังโยชนได้ ๓^{๘๑} คือ

(๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวเรา ของเรา ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็น
ตัวตน เรา เขา

(๒) วิจิกิจฉา ความสงสัยในพระรัตนตรัย ในความเป็นไปของชีวิตเป็นต้น ทำให้
ไม่มั่นใจที่จะดำเนินชีวิตไปตามหลักธรรม

(๓) สีลพตปราคาส ความถือมั่นในศีลพต คือ ความยึดถือในข้อวัตรอย่างงมงาย
เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพราะข้อวัตรนั้น

พระโสดาบันบุคคลสามารถประหาณอกุศลกรรมบถ ๖ ประการได้แล้ว คือ ข่าสัตว์ ลัก
ทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ พุดส่อเสียด และมิจฉาทิฏฐิได้อย่างเด็ดขาดแล้ว^{๘๒}

พระโสดาบันเป็นผู้มีอริยกัณตศีลสมบูรณ์ คือศีลที่บริสุทธิ์ ไม่มีราศี ด้วยตัณหาและทิฏฐิ
เพราะเป็นศีลที่เกิดจากคุณธรรมภายใน ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้ละเมิด เป็นไปเอง ตามธรรมชาติ โดย
ไม่ต้องคอยยึดถือเอาไว้เรียกว่า “อปรามัญศีล” มีสมาธิพอประมาณ มีปัญญาพอประมาณ ไม่มี
ทางตกต่ำได้อีก ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอประมาณ มีปกติทำปัญญา
พอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร
เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคน ไม่
เหมาะสม (แก่มรรคผล) ไว้ แต่สิกขาบทเหล่านี้เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่
พรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลประจำตัว และมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น ศึกษาในสิกขาบท

^{๗๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๑/๔๙๕.

^{๘๐} อบายภูมิ คือ ภูมิที่ปราศจากความเจริญ ได้แก่ นรก สัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ข.ม. (ไทย) ๒๗/๗/๓๓.

^{๘๒} อ.จ.ต.ก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๔๕.

ทั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ ในวันข้างหน้า”^{๘๓}

พระโสดาบันระดับเวรภัย ๕ ประการได้แล้ว คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ เสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย^{๘๔}

พระโสดาบันประกอบด้วยองค์คุณ ๔ ประการ^{๘๕} คือ

- (๑) พระโสดาบันเป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธาไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า
- (๒) พระโสดาบันเป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธาไม่หวั่นไหวในพระธรรม
- (๓) พระโสดาบันเป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธาไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์
- (๔) พระโสดาบันเป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยเจ้าปรารถนา ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่างพร้อย ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทมิฬครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ

ความเห็นชอบของพระโสดาบัน ๖ ประการ^{๘๖} คือ

- (๑) เป็นผู้ไม่อาจยึดถือสังขารว่าเป็นของเที่ยง
- (๒) เป็นผู้ไม่อาจยึดถือสังขารว่าเป็นสุข
- (๓) เป็นผู้ไม่อาจยึดถือธรรมว่าเป็นอัตตา
- (๔) เป็นผู้ไม่อาจทำอนันตริยกรรม
- (๕) เป็นผู้ไม่อาจเชื่อความบริสุทธิ์โดยถือมงคลต้นข้าว
- (๖) เป็นผู้ไม่อาจแสวงหาเขตบุญนอกศาสนา

เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ๕ สามารถประหามิณณาทมิฬ และวิจิจจนาได้อย่างเด็ดขาด เจตนาที่ละเมิดศีล ๕ ไม่มีอีกแล้ว เปรียบเหมือนงูพิษที่ถูกถอดเขี้ยวแล้วถึงจะมีความเกรี้ยวกราดอยู่แต่ก็ทำร้ายใครไม่ได้อีก

พระโสดาบันแม้จะมีความโกรธอยู่ แต่ก็ไม่ได้คิดอาฆาตทำร้ายใคร แม้จะมีความโลภอยู่ก็ไม่คิดจะขโมยของใคร ถึงจะมีความหลงอยู่แต่ก็ไม่คิดแสวงหาโลกียสุขด้วยการเสพของมีนเมา แม้จะต้องอยู่ท่ามกลางโลกธรรม ๘ แต่ก็ไม่ถูกเขี้ยวเล็บของโลกธรรมขบกัดอีกต่อไป การดำรงชีวิตอยู่

^{๘๓} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๓.

^{๘๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๑/๘๓-๘๔.

^{๘๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๑/๘๔-๘๖.

^{๘๖} อก.นกก. (ไทย) ๒๒/๙๓/๖๑๗.

ในโลกของพระโศดบันเปรียบเหมือนลื่นในปากงู เพราะแม้ต้องอยู่ท่ามกลางเขี้ยวพิษ แต่ไม่เคยโดนพิษทำร้ายเลยแม้สักครั้ง หรือเปรียบเหมือนมือที่ไม่มีแผล คนลงในหม้อยาพิษก็ไม่เกิดโทษ

ความเป็นอยู่ของพระโศดบันเหมือนกันกับคนทั่วไป เพราะยังมีความโลภ โกรธ หลง อยู่ ยังมีครอบครัว มีลูกมีหลานอยู่ เช่น นางวิสาขา เป็นพระโศดบันตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เมื่อโตเป็นสาวก็ได้แต่งงาน ให้กำเนิดลูกชาย ๑๐ คน ลูกสาว ๑๐ คน นี่ก็แสดงให้เห็นว่าความเป็นอยู่ของพระโศดบันนั้นเหมือนกับคนทั่วไป อย่างแยกไม่ออก พระโศดบันแม้เป็นพระอริยบุคคลมีทิฏฐิ สมบูรณ์แล้ว แต่ก็ยังไม่สมบูรณ์ด้วยสติและปัญญา ยังมีความประมาทอยู่บ้าง^{๘๗}

ที่เรียกว่าโศดาปัตติมรรค เพราะท่านทำลายกิเลสเข้าถึงกระแสพระนิพพานเป็นครั้งแรก (จักไม่หวนกลับสู่กระแสเดิม(ปุณฺณ) เหมือนกระแสน้ำที่จะไม่หวนกลับมาอีก

๓.๕ สรุปท้ายบท

การละ คือ การประหาณ ว่าโดยพิสดาร มี ๕ แบบ คือ (๑) ตทังคปหาน ละได้ชั่วคราว ด้วยองค์ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกัน (๒) วิกขัมภนปหาน ละได้ด้วยการข่มไว้ (๓) สมุจเฉทปหาน ละได้ด้วยองค์มรรค (๔) ปฏิปัสสัทธิปหาน ละได้ด้วยอริยผล (๕) นิสสรณปหาน ละได้ด้วยการออกไป เมื่อกล่าวโดยหลักธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดการละ ๕ ประเภทเหล่านั้น ก็สามารถจำแนกหลักธรรมออกเป็น ๓ อย่าง ที่ใช้ละวิจิกิจฉานีวรณได้ดังนี้ คือ (๑) องค์ฌาน คือ องค์ประกอบของฌานจิต ที่เกิดขึ้นโดยการเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างจดจ่อมั่นคง จนจิตมีความตั้งมั่นเป็นอัปนาสมาธิ ทำให้เกิดปฐมฌานขึ้น องค์ประกอบของปฐมฌานมี ๕ ประการ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกกัคคตา ซึ่งวิจารในองค์ฌานสามารถละวิจิกิจฉานีวรณได้แบบข่มไว้ (วิกขัมภนปหาน) ดุจหินทับหญ้า เมื่อออกจากฌานแล้ว วิจิกิจฉานีวรณก็จะกลับมาเกิดได้อีก (๒) วิปัสสนา คือ การมีปัญญาเห็นแจ้ง สภาวธรรมตามความเป็นจริง ตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยอาศัยอารมณ์ที่เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่อลงแล้วคือ รูปนาม (๓) องค์มรรค คือ สภาวธรรมที่ฆ่ากิเลสได้โดยเด็ดขาด ซึ่งในที่นี้คือ โศดาปัตติมรรคอันเป็นมรรคที่ ๑ ในบรรดามรรคทั้ง ๔ โศดาปัตติมรรคนั้นสามารถละวิจิกิจฉานได้อย่างเด็ดขาด (สมุจเฉทปหาน)

^{๘๗} ดูรายละเอียดใน พระภาวนาพิศาลเมธี, วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า

