



โพธิปักขยธรรม

โดย พระคัมภีรสาธาภิวงค์



โพธิ์ปักขียธรรม

โดย พระคันธसारากวีวงศ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กรกฎาคม ๒๕๔๘

จำนวนพิมพ์

๑๓,๐๐๐ เล่ม เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการโดย

กองทุนพิมพ์หนังสือธรรมะ สุทธิจิตโต ภิกุขุ

รูปเล่ม

: มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา, ฉินชามณูชู้ สิงห์มะโน

ออกแบบ

: สุชาติ สิงห์มะโน

พิมพ์ที่

: บุญศิริการพิมพ์



พระบรมศาสดาทรงหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสโดยสิ้นเชิงด้วยวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมจิตและพัฒนาปัญญา หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นวิถีทางอบรมจิตและพัฒนาปัญญา ภายใต้ศักยภาพของมนุษย์เพื่อดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยไม่ขึ้นอยู่กับดวงชะตาหรืออำนาจเหนือมนุษย์ใดๆ

หลักธรรมของพระพุทธองค์จึงเปรียบดั่งอัญมณีทรงค่าที่ควรแก่การชื่นชมสนใจ และโพธิปักขิยธรรมอันนำไปสู่หนทางแห่งการตรัสรู้ก็นับเข้าในธรรมเหล่านั้น ซึ่งประกอบด้วย ๗ หมวด ๓๗ ประการ และจัดว่าเป็นแนวปฏิบัติที่บริบูรณ์เพื่อความดับทุกข์ กล่าวโดยย่อ คือ

๑. สติปัฏฐาน ๔ ว่าด้วยการเจริญสติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันใน กอรูป เวทนา จิต และ สภาวะธรรม เพื่อขจัด ความผูกพันด้วยตัณหาและความยึดมั่นด้วยทิฐิลี
๒. สัมมัปปธาน ๔ ว่าด้วยความเพียรชอบเพื่อละอกุศลเก่า ไม่ทำ อกุศลใหม่ ทำกุศลใหม่ และเพิ่มพูนกุศลเก่า
๓. อิทธิบาท ๔ ว่าด้วยธรรมที่นำทางสู่ความสำเร็จ อันได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา
๔. อินทรีย์ ๕ ว่าด้วยธรรมที่เป็นใหญ่ปกครองธรรมอย่างอื่นได้ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา
๕. พละ ๕ ว่าด้วยธรรมที่มีกำลัง สามารถครอบงำธรรมที่ตรง กันข้าม มีศรัทธาเป็นต้น

๖. โพชฌงค์ ๗ ว่าด้วยธรรมอันเป็นองค์ประกอบเพื่อความรู้อย่าง
ได้แก่ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ และ
อุเบกขา
๗. อริยมรรค ๘ ว่าด้วยหนทางอันประเสริฐ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมา-
สังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ
สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

ผู้เรียบเรียงตระหนักถึงความสำคัญของธรรมเหล่านี้ จึงบรรยายไว้เป็น
ตอนๆ วันละตอน แก่ผู้สนใจฟังธรรมในวันอุโบสถ ระหว่างจำพรรษา ณ วัด
ท่ามะโอ จังหวัดลำปาง พ.ศ.๒๕๔๐ โดยอาศัยพระไตรปิฎกและอรรถกถาที่
อธิบายโพธิปักขิยธรรมเป็นหลัก พร้อมทั้งเทียบเคียงกับคำอธิบายภาษาพม่า
ในหนังสือ โพธิปักขิยธรรม ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาดอ) อดีต
เจ้าอาวาสสำนักมหาสี จังหวัดย่างกุ้ง และโพธิปักขิยทีปนี ของพระญาณธ-
มมหาเถระ (แลตีสยาดอ) อดีตเจ้าอาวาสวัดแลตตี จังหวัดโมงยวา ภายหลังจึง
ได้ถอดเทปธรรมบรรยายแล้วอัดสำเนาเผยแพร่แก่ท่านสาธุชนผู้สนใจ
ใฝ่ธรรมเป็นครั้งคราวไป

ต่อมาใน พ.ศ.๒๕๔๘ คุณ อัจฉริยา เกตุทัต ประรภาว่าธรรมบรรยายนี้
ว่าด้วยแนวทางในการปฏิบัติที่ทรงคุณค่าและเข้าใจง่าย ควรจัดพิมพ์เป็นรูป
เล่มเผยแพร่เพื่อประโยชน์แก่บุคคลทั่วไป จึงให้ความเห็นชอบ และนำมา
ทบทวนเรียบเรียงภาษา พร้อมทั้งเพิ่มคำอธิบายและเชิงอรรถเพื่อความ
บริบูรณ์มากขึ้น

วันหนึ่งได้มีโอกาสพบพระมหาทองม่น สุทฺธจิตโต ซึ่งเป็นพระวิปัสสนา-
จารย์ของวัดภักทันทตะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี และเป็นกัลยาณมิตรทาง
ธรรมรูปหนึ่ง จึงปรารถนาว่าประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อแจกเป็นธรรม-
บรรณาการในงานทำบุญอายุของท่าน ท่านได้ตอบยินดี เพราะต้องการเผยแพร่
ความรู้ฝ่ายปริยัติที่เอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติ อันเปรียบเสมือนเข็มทิศชี้ทาง
ไปสู่จุดหมายปลายทางของชาวพุทธคือพระนิพพาน ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึง
จัดพิมพ์ด้วยการสนับสนุนจากกองทุนเพื่อพิมพ์หนังสือธรรมะของท่าน

ขอขอบคุณ คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา และทีมงาน ที่ได้ช่วยออกแบบ
รูปเล่มและปกอย่างสวยงาม พระเทพพนม สุทฺธิมโน ผู้ช่วยตรวจแก้สภาวะธรรม
ผ.ศ.ณรงค์นุช ศรีธนาอนันต์ ผู้ช่วยขัดเกลาภาษาให้สละสลวย คุณดวงใจ
มีกั๋งวาล ผู้ช่วยตรวจแก้คำผิด และคุณเนาวนุช ไตรนรพงศ์ ผู้ช่วยตรวจแก้
คำผิดและตรวจทานความเรียบร้อยในฐานะผู้อ่านเพื่อให้หนังสือมีความ
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ถ้ามีข้อผิดพลาดในหนังสืออันเนื่องด้วยกระบวนการพิมพ์หรือ
ความไม่รู้ของผู้เรียบเรียง ก็ต้องขอภัยท่านผู้อ่าน ณ โอกาสนี้ และจะ
ปรับปรุงแก้ไขตามคำทักท้วงต่อไป

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนจุดประกายปัญญาที่เอื้อให้การปฏิบัติธรรม
ดำเนินไปในวิถีทางที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

พระคันธสาราภิวงค์
วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙

๓๗ วัดท่ามะโอ
ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเมือง
จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐
โทร. ๐๕๔-๒๒๘๘๑๙
Email : tamaoh24@gmail.com





หลักธรรมของพระบรมศาสดาเปรียบได้ดั่งรัตนล้ำค่าอันควรแก่สาธุชน ทั้งหลายจะสนใจใฝ่ศึกษา ทำความรู้จักความเข้าใจให้ถูกต้องและลึกซึ้ง ในวาระ แห่งปีอันเป็นมงคลสมัยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช มหาราช ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี และเป็นปีที่อาตมามีอายุเวียน มาครบ ๕๐ ปีอีกด้วย อาตมาจึงพิจารณาตนไว้ว่า จะจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ ที่ทรงคุณค่ายิ่งสักหนึ่งเล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้ทรงเป็นองค์พุทธมามกะ และเป็นองค์อัคร- ศาสนูปถัมภก ที่ได้ทรงเอื้อเพื่อเกื้อกูลให้พระพุทธศาสนาดำรงจรัสยั้งยืนอยู่ได้ และเจริญรุ่งเรืองอยู่ภายใต้พระบรมโพธิสมภารเสมอมา

ต่อมาไม่นาน อาตมาได้แวะเยี่ยมเยียนพระคันธสาราภิวงศ์ แห่งวัด ท่ามะโอ จังหวัดลำปาง ผู้เป็นกัลยาณมิตรทางธรรม ท่านได้ปรารภว่ากำลัง ประสงค์จะพิมพ์หนังสือ โพธิปักขิยธรรม อันเป็นธรรมที่นำไปสู่หนทางแห่งการ ตรัสรู้ เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการ อาตมารู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง จึงรับ อาสาที่จะจัดหาทุนและจัดพิมพ์หนังสืออันทรงคุณค่านี้ตามที่ท่านประสงค์

ขออนุโมทนากับกุศลเจตนาของ พระคันธสาราภิวงศ์ ผู้เปี่ยมด้วยเมตตา ปรารภนาจะแบ่งปันให้สาธุชนทั้งหลายได้เรียนรู้ในข้อธรรมที่มากด้วยคุณค่านี้ ท่านได้พากเพียรศึกษาค้นคว้าและรจนานำหนังสือ โพธิปักขิยธรรม เล่มนี้ขึ้น ทั้งได้บรรยายด้วยภาษาง่ายๆ โดยมุ่งหวังให้สาธุชนทั่วไปที่แม้มิได้ศึกษา พระไตรปิฎกหรือพระอภิธรรมใดๆ มาก่อน ก็ยังสามารถอ่านและเข้าใจใน หลักธรรมล้ำค่านี้ได้อย่างง่ายดาย อันจะเป็นการเผยแพร่ความรู้ฝ่ายปริยัติ ที่เอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้กว้างขวางต่อไปอีกทางหนึ่ง

ขออนุโมทนากับ คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา และทีมงาน ที่ได้ตั้งใจ
ออกแบบจัดรูปเล่มอย่างประณีต คุณสุนทรา สว่างวงศากุล ที่รับเป็นเจ้าภาพ
ค่าใช้จ่ายในการจัดทำอาร์ตเวิร์ก พระเทพพนม สุทธิมนโน ผู้ช่วยตรวจแก้
สภาวะธรรม ผ.ศ.นงค์นุช ศรีธนาอนันต์ ผู้ช่วยขั้ดเกลาภาษาให้สละสลวย
คุณเนาวนุช ไตรนรพงศ์ และคุณดวงใจ มีกัังวาล ผู้ช่วยตรวจแก้คำผิดใน
ระหว่างที่เตรียมการจัดพิมพ์

ขอน้อมถวายมหากุศลที่ได้รับจากการเผยแพร่ธรรมเป็นทานในครั้งนี้แด่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ผู้ทรงคุณอันประเสริฐ
ขอจงทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน เพื่อทรงเปล่งพระบุญญาธิการปกเกล้าชาวไทย
ให้ร่มเย็นตลอดไป และขอให้กุศลนี้จงเป็นพลวปัจจัยส่งให้พระคันธสราวิวงศ์
ผู้รณาหนังสือเล่มนี้ ตลอดจนคณะผู้จัดทำและเจ้าภาพทุกท่านที่ร่วมบริจาค
ในการจัดพิมพ์ จงเจริญรุ่งเรืองไพบูลย์ทั้งทางโลกและทางธรรม จนกว่าจะ
เข้าถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน เทอญ

พระมหาทองมัน สุทฺถจิตฺโต

วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ

ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง

จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๒๐

โทร. ๐๑-๓๑๓๐๗๖๔

Email: prathongman@hotmail.com

www.sati99.com

สารบัญ

คำนำ คำอัญมโทนา

หน้า



สติปัฏฐาน ๔

๑๑

- อารมณ์ของสติปัฏฐาน
- แนวการปฏิบัติในขณะที่นั่งกรรมฐานและเดินจงกรม
- การกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน
- การกำหนดรู้ทุกขเวทนา
- การกำหนดรู้อริยาบถย่อย
- บทสรุป



สัมมัตตปธาน ๔

๔๑

- ความเพียรเพื่อไม่ทำกุศลใหม่
- ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า
- ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่
- ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า
- บทสรุป



อิทธิบาท ๔

๕๙

- อิทธิ ๕
- ฉันทะ
- วิริยะ
- จิตตะ
- วิมังสา
- บทสรุป



อินทรีย์ ๕

๗๕

- ศรัทธินทรีย์
- วิริยินทรีย์
- สตินทรีย์
- สมานินทรีย์
- ปัญญินทรีย์
- ความเกี่ยวเนื่องของอินทรีย์ ๕
- การปรับอินทรีย์
- บทสรุป



พละ ๕

๑๑๓

- ศรัทธาพละ
- วิริยพละ
- สติพละ
- สมာธิพละ
- ปัญญาพละ
- บทสรุป



โพชฌงค์ ๗

๑๓๑

- สติสัมโพชฌงค์
- ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์
- วิริยสัมโพชฌงค์
- ปีติสัมโพชฌงค์
- ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
- สมาริสัมโพชฌงค์
- อุเบกขาสัมโพชฌงค์
- บทสรุป



อริยมรรคมีองค์ ๘

๑๕๓

- อริยมรรค หมวดศีล
- อริยมรรค หมวดสมาธิ
- อริยมรรค หมวดปัญญา
- บทสรุป

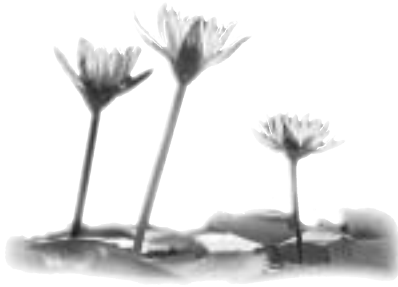


รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าของภาพ
ในการจัดพิมพ์หนังสือ

๑๗๗



ส ตี ปั ญ ฐ า น ๔



สติปัฏฐาน ๔

วันนี้あたมาจะบรรยายเกี่ยวกับความหมายของสติปัฏฐาน และแนวทางการเจริญสติปัฏฐานโดยสังเขป

ความหมายของ สติ

คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์คือ สติ + ปัฏฐาน “สติ” แปลว่า การระลึกรู้อารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ระลึกรู้อารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจเป็นการระลึกรู้กุศลกรรมซึ่งเคยทำมาก่อน การระลึกรู้เช่นนี้ไม่จัดว่าเป็นสติตามหลักการปฏิบัติธรรม เพราะสติตามนัยนี้เป็นสภาวะธรรมฝ่ายดี หมายถึง การระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันภายในร่างกายที่ยาววา หนา คืบ กว้าง คอก มีใจครอง



ส่วนการที่นักปฏิบัติคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว หรือคิดถึงเรื่องในอนาคต การระลึกถึงเช่นนั้นจัดว่าเป็นความฟุ้งซ่าน หรืออุทธัจจะ ไม่ใช่เป็นสติที่แท้จริง แม้การระลึกถึงอกุศลกรรมซึ่งเคยทำมาก่อน ก็ไม่ใช่สติ แต่เป็นกุกุกจะ คือ ความเดือดร้อนรำคาญใจในอกุศลกรรมที่ได้กระทำไว้แล้ว หรือในอกุศลกรรมที่ยังไม่ได้กระทำ

ความจริงแล้ว การระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะ เป็นสภาวะพองยุบของท้อง, สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า, เวทนาที่เป็นความรู้สึกทางกายและใจ, สภาวะธรรมทางจิตต่างๆ เช่น จิตที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความฟุ้ง เป็นต้น หรือสภาวะธรรมการเห็น เป็นต้น เหล่านี้จัดว่าเป็นสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันขณะและเป็นอารมณ์ของการเจริญสติปัญญา

นักปฏิบัติทุกคนควรทำตัวเป็นเด็กแรกเกิด
ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต
อยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว

เราไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไม่มีใครสักคนสักสิ่งหนึ่งที่เคยมีมาก่อน และไม่มีอนาคต ไม่มีใครสักคนสักสิ่งหนึ่งที่เคยมีทีหลัง มีแต่สภาวะธรรมทางกายและใจ หรือรูปกับนามที่เกิดขึ้นเพียง ๒ อย่างเท่านั้น เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติจึงไม่ควรทวนระลึกถึงอารมณ์ที่เคยผ่านมา หรือคาดหวังอารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง ฟุ้งจดจ่อตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อย่างเดียว



การเจริญสติปัญญา เปรียบเสมือนกับการดูแลสุขภาพ

เวลาที่ดูแลสุขภาพอยู่ จะเห็นสายน้ำไหลไปอยู่ข้างหน้า บางครั้งไหลเร็ว บางครั้งไหลช้า บางครั้งสายน้ำขุ่นมัว แต่บางครั้งสายน้ำก็ใสสะอาด คนดูไม่อาจบังคับสายน้ำให้ไหลเร็วหรือไหลช้า และไม่อาจทำให้สายน้ำใสสะอาดหรือขุ่นมัวตามความต้องการ เพราะเป็นคนละส่วนกัน

การเจริญสติปัญญาก็เช่นเดียวกัน ขอให้นักปฏิบัติรับรู้ว่ สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นสภาวะธรรมซึ่งเกิดตามธรรมชาติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตราบใดที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ ตรานั้นก็ยังมีกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมการเห็นเป็นต้น สภาวะธรรมเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และนักปฏิบัติไม่ควรปรุงแต่ง รวมทั้งนำตนเข้าไปพัวพันกับสภาวะธรรมเหล่านี้ ทุกขณะที่เราคิดว่าสภาวะธรรมเหล่านี้เป็นตัวของเรา ขณะนั้นคือความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี

ความสำคัญผิดประกอบด้วยอวิชาความไม่รู้สภาวะธรรม
ตามความเป็นจริง
อวิชชานั้นทำให้ชาวโลกต้องเวียนว่ายตายเกิด
อยู่ในสังสารวัฏอันยาวนาน



เราทั้งหลายคงเคยสังเกตว่า เวลาที่มีความทุกข์ เช่น มีความโกรธ ปรากฏขึ้น เราจะนำตัวของเราเองไปพัวพันอยู่กับความโกรธนั้น รู้สึกว่าความโกรธนั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงทำให้เกิดความทุกข์ใจ แต่ในการเจริญสติปัญญา นักปฏิบัติจะต้องไม่นำตัวเองเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ต้องวางใจเป็นกลาง เพียงแต่รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง เวลาที่ปรากฏการเคลื่อนไหวของท้อง การเคลื่อนไหวของเท้า เวลาที่มีเวทนา มีจิตฟุ้งซ่าน หรือมีสภาวะธรรมการเห็นเป็นต้น การระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์เหล่านี้จัดว่าเป็นการไม่นำตัวของเราเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์เหล่านี้ และอารมณ์เหล่านี้ก็ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเรา เป็นเพียงสภาวะธรรมซึ่งเกิดตามเหตุปัจจัย

เมื่อยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ สภาวะพองยุบก็มีอยู่ ตราบใดที่เรายังมีวาโยธาตุ ตราบนั้นก็ยังคงเคลื่อนไหวร่างกายได้ เวลาที่มีทุกข์เวทนา คือ ความรู้สึกเจ็บ ปวด ซา หรือคัน ถ้านักปฏิบัติรู้สึกที่เราเจ็บอยู่ ก็แสดงว่ายังนำตัวเองไปพัวพันอยู่กับความรู้สึกนั้น โดยถือว่าความรู้สึกดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา ความรู้สึกเช่นนี้ในภาษาบาลี เรียกว่า “ลักกายทิวฐิ” หรือ “อัตตานุทิวฐิ” คือ ความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เนื่องจากมีความสำคัญว่า สภาวะธรรมเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา จึงทำให้มีเรา มีของเรา และมีการแยกเพศออกเป็นบุรุษ หรือสตรี





ลักษณะของสติพบในคัมภีร์เนตติปกรณ์^๑ ว่า อปิลापนลกขณา สติ (สติมีลักษณะทำให้จิตไม่เลื่อนลอย) หมายถึง ในขณะที่นักปฏิบัติมีสติตามรู้ สภาวะธรรมปัจจุบัน จิตของเขาจะไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่นจากปัจจุบัน ที่กำหนดอยู่ โดยไม่คิดถึงอดีตหรืออนาคต เพราะฉะนั้นโบราณอาจารย์ จึงได้เปรียบสติว่าเหมือนสมอเรือ ที่ทำให้เรือไม่เคลื่อนไหวไปตามแรงลม

หากขาดสติตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน
จิตก็จะซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ
เหมือนม้าพยศวิ่งออกนอกเส้นทาง

นักปฏิบัติบางท่านถามว่า เหตุใดจึงฟุ้งซ่านมากในขณะที่นั่งกรรมฐาน อาตมาตอบว่า เพราะไม่มีสตินั่นเอง เมื่อนักปฏิบัติไม่มีสติอยู่กับสภาวะธรรม ปัจจุบัน ความฟุ้งซ่านจึงเกิดขึ้นได้ง่าย แต่ถ้ามีสติกำกับอยู่ ความฟุ้งซ่านย่อมไม่เกิดขึ้น

นอกจากนั้น ความฟุ้งซ่านก็จัดว่าเป็นอกุศลอย่างหนึ่ง คือ อุทัจจเจตสิก ทุกคนคิดฟุ้งซ่าน ยกเว้นพระอรหันต์ นักปฏิบัติจึงไม่ควรหงุดหงิดกับความ ฟุ้งซ่าน ควรกำหนดรู้เท่าทัน โดยรู้สึกตัวว่า เมื่อก็นี้ได้คิดฟุ้งซ่านไปแล้ว มี สภาวะความคิดเกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่สนใจเรื่องที่เกิดอยู่ ถ้านักปฏิบัติกำหนดรู้ได้ เท่าทัน ความฟุ้งซ่านก็เป็นอารมณ์ของสติได้ทันที ไม่จัดว่าเป็นนิรวณที่รบกวน การปฏิบัติแต่อย่างใด

^๑ เนตติ. หน้า ๒๙



ท่านสาธุชนทั้งหลาย ในสมัยก่อนมีพระเถระรูปหนึ่งนำไปเชี่ยอุจจาระของท่าน ไม่ทราบว่าคุณหาอะไรอยู่ โยมอุปัฏฐากถามว่า “ท่านอาจารย์ทำอะไรอยู่” ท่านตอบว่า “อาตมากำลังแสวงหาความเกิดดับในสิ่งนี้อยู่” อันที่จริงความเกิดดับซึ่งเป็นไตรลักษณ์นั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนให้แสวงหาในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครองนี้ ไม่ใช่ไปแสวงหาภายนอกร่างกาย

*อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค
เกิดขึ้นภายในร่างกายที่ยาววาหนาคืบกว้างศอกนี้*

อริยสัจ ๔ ไม่ได้เกิดภายนอกร่างกายของเรา กล่าวคือ

๑. ทุกข์ สภาวะที่ไร้แก่นสาร คือ ชันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ปรากฏอยู่ในร่างกายนี้

๒. ทุกขสมุทัย เหตุเกิดของทุกข์ คือ ตัณหาที่เกิดขึ้นในใจของเรา เป็นความพอใจเพิลิดเพิลินติดใจในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖





๓. ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ คือ ความดับแห่งสภาวะธรรมทางกายและใจทั้งหมด ความดับทุกข์นี้เกิดภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครองนี้เหมือนกัน กล่าวคือ ในขณะที่นั่งกรรมฐานแล้ว นักปฏิบัติสามารถรับรู้สภาวะเคลื่อนไหวของท้อง หรือรับรู้สภาวะอย่างเท่าในขณะที่เดินจงกรมก่อน ต่อมาสภาวะธรรมทางกายและใจทั้งหมดได้ถึงความดับสูญ ในขณะนี้นักปฏิบัติได้รับรู้ถึงความดับสูญนั้น การรับรู้อย่างนี้เป็นทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ปรากฏอยู่ภายในร่างกายนี้เช่นเดียวกัน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางแห่งความพ้นทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นภายในร่างกายนี้ เพราะเราจะต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา โดยเจริญสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เป็นต้น ภายในร่างกายนี้เท่านั้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตราบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งรู้อริยสัจ ตราบนั้นเขาจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

จตุณฺหํ อริยสัจจํ อนนุโพธา อปปฏิเวธา เอวมิทํ ที่มมทฺธานํ สนฺหาวิตํ สํสริตํ มมญฺเจว ตุมฺหากญฺจ.^๒

“ระยะทางอันยาวไกลอย่างนี้ อันเราและท่านเร่ร้อนไปแล้ว ท่องเที่ยวไปแล้ว เพราะมิได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔”

^๒ ที. มหา. ๑๐.๑๕๕.๓๒



เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นการประกอบด้วยสติที่ตามรู้ สภาวะธรรมทางกายและใจตามความเป็นจริง สภาวะธรรมทางกายหรือรูป คือ ความเคลื่อนไหวทางร่างกาย เช่น สภาวะพองยุบในขณะที่นั่งกรรมฐาน หรือ สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าในขณะที่เดินจงกรม สภาวะธรรมทางจิตหรือนาม คือ เวทนาหรือความรู้สึกทางกายหรือใจ หรือจิตที่ประกอบด้วยความโลภ จิตที่ประกอบด้วยความโกรธ จิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน หรือสภาวะธรรม การเห็น เป็นต้น

การเจริญสติปัฏฐานเป็นเพียงการรับรู้สภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้น
โดยไม่นำตัวเราไปพัวพันว่า
อารมณ์เหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา
และไม่ปรุงแต่งให้เป็นไปตามต้องการ

เวลาทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็ฟังตามรู้เวทนานั้นตามความเป็นจริง ไม่ต้อง ปรุงแต่งทุกข์เวทนาโดยอยากให้หายปวด หรือไม่อยากให้มี ความปวด เพราะ สิ่งนี้เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย หน้าที่ของนักปฏิบัติคือตามรู้อารมณ์เหล่านั้น โดย ลักแต่รู้ ไม่ปรุงแต่ง ไม่วิเคราะห์วิจารณ์ว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น



ความหมายของ ปฏฐาน

แนวทางของการเจริญสตินั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้โดยตรงด้วยคำว่า “ปฏฐาน” คำว่า “ปฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ หมายถึง ความจดจ่ออย่างต่อเนื่อง เพราะฉะนั้น “สติปฏฐาน” จึงหมายถึง การระลึกรู้ การตามรู้ หรือการกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ความจดจ่อ คือ การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานโดยละเอียด ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ในเวลานั่ง เดิน เป็นต้น เช่น เมื่อสภาวะพองปรากฏ นักปฏิบัติควรพยายามตามรู้สภาวะพองนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เมื่อสภาวะยุบปรากฏ ก็ตามรู้สภาวะยุบนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด จัดเป็นการจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานในแต่ละขณะ โดยไม่หวนคิดถึงอารมณ์อื่น

ความต่อเนื่อง คือ การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใดก็กำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน กล่าวคือ จะเกิดที่จักขุทวาร คือ ตา, โสตทวาร คือ หู, ฆานทวาร คือ จมูก, ชิวหาทวาร คือ ลิ้น, กายทวาร คือ กาย, หรือมโนทวาร คือ ใจ จะไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นหลุดออกไป พยายามกำหนดรู้สภาวะธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงหลับ เวลาตื่นควรกำหนดจิตที่ตื่นว่า “ตื่นหนอ” หลังจากนั้น เวลาล้มตาคำหนดว่า “เปิดหนอ” เวลาลุกขึ้นก็กำหนดว่า “ขึ้นหนอ” หรือ “ลุกหนอ” แม้อิริยาบถย่อยต่างๆ นักปฏิบัติก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้ ๕ ครั้งขึ้นไปในขณะที่ขึ้น ลง เหยียด คู้ ฯลฯ จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ



ความหมายของ สติปัญญา

สรุปความว่า “สติปัญญา” หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน โดยจัดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ความจัดจ่อมีลักษณะเพ่งจิตลงไปที่อารมณ์กรรมฐาน และกำหนดรู้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีส่วนขาดส่วนเกิน เช่น ในเวลานั่งกรรมฐาน กำหนดรู้สภาวะพองยุบ หรือในขณะที่เดินจงกรม กำหนดรู้สภาวะเบาในเวลายก สภาวะผลัดดันในเวลาอย่าง และสภาวะหนักในเวลาเหยียบ พยายามจัดจ่อสภาวะเคลื่อนไหวเหล่านั้นอย่างบริบูรณ์ ไม่ขาดไม่เกิน มีความครบถ้วนในการกำหนดรู้

*นักปฏิบัติควรจัดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง
เหมือนนักกีฬาที่วิ่งแข่งอยู่ในสนาม*

นักกีฬาต้องจัดจ่อกับการวิ่งของตนและวิ่งให้ต่อเนื่อง โดยไม่รับรู้ว่าเขาเป็นใคร นาย ก หรือนาย ข หรือเมื่อได้รับรางวัลแล้วจะทำอย่างไรกับรางวัลที่ได้รับ หรือถ้าแพ้การแข่งขันแล้วจะทำอย่างไร จิตของเขาในตอนนั้นจัดจ่อกับการวิ่งเพียงอย่างเดียว วิ่งไปให้ต่อเนื่อง วิ่งด้วยพลังกำลังอย่างเต็มที่ สติของนักปฏิบัติที่เพ่งไปจัดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันก็มีนัยเดียวกัน คือ จัดจ่ออย่างบริบูรณ์ครบถ้วน ไม่มีส่วนขาด ไม่มีส่วนเกิน พยายามให้คำบริกรรมกับสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นพร้อมกัน แม้ความต่อเนื่องในการปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิทก็เป็นสิ่งสำคัญที่นักปฏิบัติพึงกระทำ



อารมณ์ของสติปัญญา

คำว่า สติปัญญา เป็นคำไวพจน์ของสัมมาสติ คือ การระลึกชอบ พระพุทธองค์ตรัสว่า สัมมาสติดังกล่าวมีอารมณ์ ๔ ประเภท คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม^๓

อดีตไม่มีจริง เหมือนความฝัน
อนาคตก็เป็นจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง
ความจริงของชีวิตปรากฏในปัจจุบัน

ข้อนี้เปรียบเหมือนคนที่แหงนหน้ามองท้องฟ้าเมื่อเห็นสายฟ้าแลบ จะเห็นประกายรัศมีความแปรปรวนนั้นได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ^๔



^๓ ที. มหา. ๑๐.๔๐๒.๒๘๐

^๔ ม.อ. ๑๔.๒๓๗.๒๔๑



แนวการปฏิบัติในขณะนั่งกรรมฐาน

เมื่อนั่งกรรมฐาน ควรหายใจตามปกติ ตามรู้สภาวะพองยุบ บริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” โดยรับรู้สภาวะตั้งในขณะพอง และสภาวะหย่อนในขณะยุบ เมื่อท้องเริ่มพอง ให้บริกรรมว่า “พอง” และบริกรรมว่า “หนอ” เมื่อสภาวะพองสิ้นสุดลง อย่าบริกรรมยาวๆ เพราะจะทำให้จิตรับรู้คำบริกรรมเป็นอารมณ์ตลอดเวลา และอย่าใส่ใจต่อสัญญาณของท้องหรือร่างกาย

ความจริงสภาวะพองยุบของท้องมีวงกว้างประมาณ ๑ คืบ การเกิดสภาวะพองยุบจึงมีขนาดแตกต่างกันออกไปในแต่ละระยะ บางขณะพองออกที่ท้องใต้สะดือบ้าง เหนือสะดือบ้าง ด้านบนของท้องบ้าง ด้านล่างบ้าง ด้านซ้ายบ้าง ด้านขวาบ้าง เป็นต้น นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะพองยุบตามความเป็นจริง

ในระหว่างการปฏิบัติธรรมนี้ นักปฏิบัติบางท่านอาจเกิดความฟุ้งซ่านและความโง่งมงาย พึงสังเกตว่า ความฟุ้งซ่านนั้นเกิดขึ้นในเวลาเริ่มพองหรือยุบหรือสุดพองสุดยุบ ถ้านักปฏิบัติรู้สึกว่ามี ความโง่งมงายหรือมีความฟุ้งซ่านในขณะที่มีทั้งสภาวะพองยุบเกิดขึ้นทั้ง ๒ อย่าง หมายถึง การขาดความจดจ่ออารมณ์กรรมฐาน

ความจริงจิตซึ่งจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก มีความจดจ่อที่แม้จะหลับตาลงก็รับรู้ถึงสภาวะเคลื่อนไหวตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุดได้เหมือนมองเห็นด้วยตาของเราเอง แม้จะหลับตาลงก็ยังเห็นทางใจได้ชัดเจน ถ้านักปฏิบัติได้พยายามจดจ่อที่สภาวะธรรมปัจจุบันตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ก็จะทำให้ความโง่งงหรือความฟุ้งซ่านไม่เกิดในขณะนั้น

*ความง่วงย่อมเกิดแก่นักปฏิบัติ
ที่มีความเพียรจดจ่อน้อยกว่าสมาธิ
แต่ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นเพราะความเพียรมีมากกว่าสมาธิ*

ความจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันจัดว่าเป็นอุบายอย่างหนึ่งในการขจัดความโง่งงและความฟุ้งซ่าน ในเวลาเกิดสภาวะพองยุบเหล่านั้น นักปฏิบัติบางคนอาจรู้สึกว่ ความฟุ้งซ่านหรือความโง่งงเกิดขึ้นในขณะสุดยุบหรือสุดพอง จัดว่าเขาได้รู้ถึงช่วงว่างของสภาวะดังกล่าว คือ สภาวะพองกับยุบเป็นคนละส่วนกัน เมื่อสภาวะพองดับลงแล้ว สภาวะยุบจึงเกิดขึ้น เมื่อสภาวะยุบดับลงแล้ว สภาวะพองจึงเกิดขึ้น ช่วงสั้นสุดของสภาวะพองมักจะไมปรากฏชัด เพราะตามกายภาพเมื่อพองแล้วมักยุบทันที แต่หลังจากยุบลงแล้วสภาวะพองมักไม่เกิดขึ้นทันที จะมีช่วงว่างเล็กๆ อยู่ช่วงหนึ่ง ในขณะนั้นถ้านักปฏิบัติขาดสติกำหนดรู้ โดยไม่กำหนดรู้อารมณ์อะไรเลย ก็จะทำให้เกิดความง่วงหรือความฟุ้งซ่านแทรกซ้อนขึ้นมา ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติรู้สึกว่ามีช่วงว่างอยู่ในขณะที่สภาวะยุบสิ้นสุดลง พึงเพิ่มคำบริกรรมว่า “ถูกหนอ” หรือ “ถูกหนอฯ” ๑ หรือ ๒ ครั้ง เพื่อให้สติต่อเนื่องในขณะนั้น



ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกว่ สภาวะพองยุบแผ่วเบาไม่ปรากฏชัด ลักษณะดังกล่าวเกิดจากการที่ร่างกายสงบด้วยกำลังสมาธิ ทำให้ลมหายใจค่อยๆ แผ่วเบาตามธรรมชาติ ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “ถูกหนอ” โดยรับรู้สภาวะสัมผัสที่นิ้วมือสัมผัสกัน หรือสภาวะสัมผัสที่ริมฝีปาก

สภาวะสัมผัส คือ

*การกระทบระหว่างรูปธรรมสองอย่าง
ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี อยู่ในสภาวะสัมผัสนี้*

อนึ่ง การสัมผัสกันของกายประสาทย่อมก่อให้เกิดสมาธิดีกว่าการสัมผัสของร่างกายกับผ้าหรือพื้น จึงควรกำหนดรู้สภาวะสัมผัสที่นิ้วมือหรือริมฝีปาก จะมีผลให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการกำหนดที่สะโพกหรือตาตุ่มที่ไม่มีกายประสาทสัมผัสกัน

ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกสภาวะคันตามร่างกาย ใบหน้า แขน ขา เพราะร่างกายของเรามีต่อมขนมากมาย มีจุดที่ถูกขยุกกััด มดกััด และร่างกายของเรา ก็คือรูปซึ่งมีสภาวะธรรมแปรปรวนชัดเจน จึงปรากฏสภาวะคันยุบยับ บ้าง ปวดแสบปวดร้อนบ้าง เจ็บเหมือนถูกเข็มแทงบ้าง ก็พึงตามรู้สภาวะต่างๆ ซึ่งเกิดในร่างกาย



แนวการปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรม

การเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติควรกระทำให้ดีที่สุด สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมจะส่งผลให้การนั่งและการทำอิริยาบถย่อยมีคุณภาพตามไปด้วย นักปฏิบัติควรเดินอย่างเป็นธรรมชาติ มีวิธีเดินง่ายๆ ดังนี้

ท่าเดินจงกรมที่สำคัญ คือ

๑. ยกส้นเท้าสูงๆ เป็นจุดเล็กๆ ที่ปลายเท้า จะทำให้ไม่เกร็งข้อเท้า
๒. ก้าวเท้ายาวราว ๑ ช่วงเท้าหรือเศษ ๓ ส่วน ๔ ของเท้า (นักปฏิบัติใหม่ควรก้าวยาวราว ๑ ช่วงเท้าก่อน จะทำให้ไม่เดินเกร็ง)
๓. มองไกลๆ ทอดสายตาลงต่ำราว ๔ หรือ ๕ เมตร อย่าจ้องพื้น เพราะจะทำให้เวียนศีรษะ (ต่อมาเมื่อจิตมีสมาธิดีขึ้น สายตาก็จะทอดไกลไปเอง)
๔. เอาใจไปไว้ที่เท้า รับรู้สภาวะยก ย่างเหยียบ ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด โดยเดินให้ต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ อย่าหยุดในระยะใดระยะหนึ่ง พึงรับรู้สภาวะเบาในขณะที่ยก สภาวะผลักดันในขณะที่ย่าง และสภาวะหนักในขณะที่เหยียบ
๕. บริกรรมสั้นๆ ว่า ยก ย่าง เหยียบ ในตอนเริ่มมีสภาวะยก ย่าง และเหยียบเท่านั้น อย่าบริกรรมยาวๆ เพราะจะทำให้เราไปรับรู้คำบริกรรม ซึ่งเป็นบัญญัติเป็นอารมณ์



๖. เวลาเหยียบ อย่างทิ้งน้ำหนักที่ส้นเท้า จะทำให้เจ็บส้นเท้า ควรเหยียบเบาๆ พอเหยียบสุดแล้วจึงทิ้งน้ำหนักที่ฝ่าเท้าด้านหน้า จะทำให้เข่างอเล็กน้อย และตัวโยกเมื่อทิ้งน้ำหนัก ถ้าตัวไม่โยกก็จะปวดหลังในโอกาสต่อมา

๗. กระพริบตาบ่อยๆ ในขณะที่เดินจงกรม ตามปกติคนเรามักกระพริบตาราว ๕-๖ ครั้ง ต่อ ๑ อย่างก้าว แต่บางคนไม่ค่อยกระพริบตาในขณะที่เดินจงกรม ส่งผลให้เดินเกร็ง แต่เราไม่ต้องกำหนดการกระพริบตา ให้ถือว่าเหมือนเป็นฉากหลังเท่านั้น

๘. ทุกขณะที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านในเวลาเดินให้หยุดเดิน แล้วกำหนดว่า “คิดหนอ” โดยหยุดเดินในระยะยกและเหยียบ แต่เวลาอย่าง ก็ย่างไปด้วย แล้วกำหนดว่า “คิดหนอ” ไปด้วยทันที ถ้าหยุดในช่วงย่าง อาจทำให้เดินเซได้ และให้หลับตากำหนดความฟุ้งซ่าน

๙. เวลาเดินไปไหนมาไหนที่ไม่ใช่เดินจงกรม ให้กำหนดว่า “ย่างหนอ”

๑๐. เมื่อเดินสุดทางแล้วให้หลับตา บริกรรมว่า “ยืนหนอ” ๑๐ ครั้ง โดยรับรู้สภาวะตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด แล้วลืมตาเดินจงกรมต่อไป อย่างไรก็ตาม ในวันแรกๆ ของการปฏิบัติยังไม่ควรกำหนดว่า “ยืนหนอ” เมื่อเดินเท้าเบาแล้วจึงควรกำหนดอย่างนี้



การเดินจงกรมสำคัญกว่าการนั่งกรรมฐาน เพราะพระพุทธองค์ได้แสดง อานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ จะขอกล่าวถึงเฉพาะประการที่ ๕ คือ จงกมาธิคโต สมานิ จิรภูจิติโก โหติ (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้ง อยู่ได้นาน) พระอรชรกถาจารย์ได้ขยายความว่า สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรม ก่อให้เกิดสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔

การเดินจงกรมนั้นเหมือนการชาร์จแบตเตอรี่รถ ถ้าท่านทั้งหลายยังเดิน จงกรมไม่ตี ขายังสั้นในเวลาเดิน เดินเซ หรือไม่อาจรับรู้สภาวะเบา ผลักดัน และหนักในเวลายก ย่าง และเหยียบ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนรถที่ขาดการ ชาร์จแบตเตอรี่ ส่งผลให้นั่งกรรมฐานไม่มีคุณภาพ คือ ไม่ปรากฏสภาวะ พองยุบ หรือมีทุกขเวทนาได้ง่าย และทำให้ไม่รับรู้สภาวะเบาหนักในเวลาทำ อิริยาบถย่อยอีกด้วย





การกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากายาแบบพองยุบตามที่ท่านปฏิบัติอยู่ จัดอยู่ในหมวดกายานุปัสสนา คือ การตามรู้กองรูป คำว่า กาย นั้นไม่ใช่หมายถึงร่างกายซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติ แต่หมายถึงกองรูป คือ ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อิมสมฺมึ กายเ ปจฺวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.^๔

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

เสยฺยถาปิ ภิกขเว ทกุโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺตเวาสี วา คาวิ วติววา จตุมหापเถ พิลโส วิภชิตฺวา นิสินฺโน อสส. เอวเมว ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตถิ อิมสมฺมึ กายเ ปจฺวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.^๕

“คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉนฺได ภิกษุก็ฉนฺไดนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

จงเห็นร่างกายโดยความเป็นธาตุ
อย่าเห็นโดยความเป็นตัวตน

^๔ ที. มหา. ๑๐.๓๗๘.๒๖๒

^๕ ที. มหา. ๑๐.๓๗๘.๒๖๒-๖๓



ในขณะที่นักปฏิบัติตามรู้สภาวะพองยุบอยู่ แม้ในเบื้องต้นแล้วลักษณะของท้องจะปรากฏ แต่หลังจากนั้นไม่นานจะรู้สึกว่าลักษณะของท้องหายไป มีเพียงกองลมที่หย่อนบ้าง ตึงบ้าง กองลมนี่จัดเป็นวาโยธาตุ นอกจากนั้น ในอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน หรือในอิริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ขึ้นลง ฯลฯ ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจของวาโยธาตุทั้งนั้น กล่าวคือ

- การยืน เป็นสภาวะตั้งตรงของร่างกายทุกส่วน เป็นลักษณะตั้งของวาโยธาตุ
- การเดิน เป็นสภาวะเคลื่อนไหวที่เบาบ้าง ผลักดันบ้าง หนักบ้าง
- การนั่ง เป็นสภาวะตั้งของร่างกายส่วนบน และหย่อนของร่างกายส่วนล่าง
- การนอน เป็นสภาวะเหยียดออกของร่างกาย

แม้การเหยียดแขน การคู้แขน การก้าว ถอย การถือบาตร ถือจิวร เปลี่ยนจิวร เปลี่ยนเสื้อผ้า รับประทานอาหาร ขับถ่าย เป็นต้น เหล่านี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของธาตุลมคือวาโยธาตุ วาโยธาตุจึงเป็นธาตุสำคัญยิ่งในการปฏิบัติธรรม

อย่างไรก็ตาม แม้วาโยธาตุจะเป็นธาตุหลักในการปฏิบัติ แต่จัดว่านักปฏิบัติได้เจริญธาตุทั้ง ๔ ในขณะเดียวกัน เช่น

- สภาวะแข็งหรืออ่อนของร่างกายทุกส่วนหรือบางส่วน จัดเป็นลักษณะแข็งหรืออ่อนของปฐวีธาตุ
- สภาวะไหลของร่างกายที่เหมือนละลายเป็นน้ำ หรือสภาวะเกาะกุมเหมือนมียางเหนียวติดเท้า จัดเป็นลักษณะไหลหรือเกาะกุมของอาโปธาตุ
- สภาวะเย็นหรือร้อนตามร่างกาย จัดเป็นลักษณะเย็นหรือร้อนของเตโชธาตุ
- สภาวะหย่อนหรือตึงของอาการพองยุบ จัดเป็นลักษณะหย่อนหรือตึงของวาโยธาตุ



กายานุปัสสนาเป็นหลักในการปฏิบัติธรรม

แม้สติปัฏฐานจะมี ๔ อย่าง คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม มีการเห็นเป็นต้น แต่พระพุทธองค์ทรงเน้นเรื่องการเจริญกายานุปัสสนามากกว่าสติปัฏฐานอื่น ดังพระพุทธดำรัสว่า

อมตํ เตสํ ภิกฺขเว อปริกฺขตํ, เยสํ กายคตา สติ อปริกฺขตา.”^๗

“บุคคลเหล่าใดมิได้เสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมมิได้เสวยอมตธรรม”

อมตํ เตสํ ภิกฺขเว ปริกฺขตํ, เยสํ กายคตา สติ ปริกฺขตา.”^๘

“บุคคลเหล่าใดเสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมเสวยอมตธรรม”

การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ตามที่ท่านทั้งหลายเจริญอยู่นี้ เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงเน้นให้นักปฏิบัติพยายามกำหนดรู้ อย่างไม่รู้ลืมตาม ในขณะที่รูปคือธาตุทั้ง ๔ ปรากฏชัดเจนแล้วนามคือเวทนา จิต และสภาวะธรรมการเห็นเป็นต้น ย่อมจะปรากฏชัดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ เมื่อนักปฏิบัติสามารถรู้ว่ามีเพียงกองลมเท่านั้นในร่างกายในเวลานั่งกรรมฐาน ไม่มีลักษณะของร่างกาย หรือลักษณะของท้อง เวลาเดินจงกรมรู้สึกว่าเป็นเพียงกองลม ถึงไม่มีลักษณะของเท้า หรือรู้สึกว่าเป็นสายน้ำที่ไหลอยู่ใต้ฝ่าเท้า ความรู้สึกเช่นนี้คือภาวะที่รูปได้ปรากฏชัดเจนขึ้นแล้ว และในขณะนั้นนามก็จะเริ่มปรากฏชัดเจนขึ้น

^๗ อจ. ทุก. ๒๐.๖๐๐.๔๕

^๘ อจ. ทุก. ๒๐.๖๐๐.๔๕



การกำหนดรู้ทุกขเวทนา

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ทุกขเวทนายังไม่ค่อยชัดเจนนัก ต่อเมื่อเวลาผ่านไป ๓ หรือ ๔ วัน ยิ่งกำหนดทุกขเวทนาเพียงใด มักรู้สึกว่าคุณขเวทนานั้นค่อยๆ ทวีความรุนแรงมากขึ้น อันที่จริงแล้ว ทุกขเวทนามิได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น แต่เพราะจิตของนักปฏิบัติจดจ่อทุกขเวทนาได้ชัดเจน จึงทำให้รับรู้ลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาวะทนได้ยาก จะเห็นได้ว่าเวลาที่เรามาไม่ได้เจริญกรรมฐาน เช่น ดูหนัง ดูละคร ยุ่งกั๊กก็มิรู้สึกเจ็บ แต่ในเวลาปฏิบัติธรรมนั่งกรรมฐาน ยิ่งกำหนดก็ยิ่งรู้สึกเจ็บ เพราะจิตรับรู้ทุกขเวทนาชัดเจนอย่างสมบูรณ์ จึงเข้าใจว่าเป็นสภาวะที่ทนได้ยาก

บางครั้งอาจรู้สึกปวดมากจนทนไม่ไหว แต่พอลืมตาขึ้นความปวดหายไปไหนไม่ทราบ ครั้นหลับตากำหนดอีก ก็พบกับความปวดอีก พอลืมตาขึ้นคิดว่าจะลุกเดิน ยังไม่ทันขยับร่างกาย ความปวดไม่ทราบว่าจะหายไปไหน ท่านทั้งหลายสังเกตไหมว่าเวลาารู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรง ตอนนั้นไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเราที่เจ็บอยู่ ไม่มีความรู้สึกว่ามีสัณฐานของร่างกายที่ปวดอยู่



อย่าอยากให้ทุกขเวทนาหาย
หรือไม่อยากให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้น
เพราะจัดเป็นโลภะและโทสะ

การกำหนดรู้ทุกขเวทนานี้ไม่ใช่เพื่อให้เวทนาหายไป แต่เพื่อให้รู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาวะทนได้ยาก ไม่ใช่บุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ต่อมาปัญญาหยั่งรู้ลักษณะทั่วไปของทุกขเวทนา คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จะปรากฏขึ้นเอง เช่น รู้สึกว่าเวทนาดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นนาน เมื่อเกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะ หลังจากนั้นก็จะหายไป โดยเคลื่อนที่แล้วหายไปบ้าง จางหายไปเหมือนควันทูหรือบ้าง บางขณะกำหนดเพียงครั้งหรือสองครั้งก็หายไป แต่ในบางขณะก็ต้องกำหนดเป็นเวลานาน การหายไปของทุกขเวทนามีความแตกต่างกันในระยะหนึ่งๆ ในขณะนี้จัดว่านักปฏิบัติได้เกิดปัญญาหยั่งรู้ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของทุกขเวทนา

ด้วยเหตุดังกล่าว พระพุทธองค์จึงได้สอนให้นักปฏิบัติพยายามอดทนต่อทุกขเวทนา เพราะการอดทนเป็นขันติสังวรณ์ หมายถึง ความอดทนไม่เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา อย่างไรก็ตาม ถ้านักปฏิบัติรู้สึกว่าทรมานทรมาย ก็ควรลุกขึ้นเดินจงกรมเพื่อสร้างสมาธิไว้ข่มทุกขเวทนาในโอกาสต่อไป

นักปฏิบัติควรตามรู้ทุกขเวทนาเหมือนไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเรา
เหมือนเรามองดูคนที่ไม่รู้จักด้วยใจเป็นกลาง

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ ให้กำหนดรู้อารมณ์ที่ชัดเจน ได้แก่ สภาวะพองยุบ ล้มผัส ทุกขเวทนา เป็นต้น ดังสาธกในคัมภีร์วิสุทธิมรรค-มหาฎีกาว่า

ยถาปากฎ วิปัสสนาภินิเวโส^๔

“นักปฏิบัติพึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ชัดเจน”

ถ้าหากรู้สึกว่าคุณขเวทนาชัดเจน นักปฏิบัติควรจดจ่อตามรู้เวทนานั้น แต่ถ้าวู้สึกว่าคุณขเวทนาจางไปไม่ชัดเจน ก็พึงกำหนดสภาวะพองยุบที่ชัดเจนมากกว่า โดยเฉลี่ยนักปฏิบัติควรนั่งกรรมฐานราว ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย ไม่จำเป็นจะต้องนั่งถึง ๒-๓ ชั่วโมงจนกว่าทุกขเวทนาจะหาย เพราะทุกขเวทนาเป็นแขกไม่ได้รับเชิญที่เราไม่สามารถจะไล่ไปได้ สภาวะธรรมนี้เป็นอนัตตาซึ่งบังคับบัญชาไม่ได้ ความจริงแล้วทุกขเวทนาเกิดจากการวางท่าไม่สมดุลด้วยการนั่งเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความรู้สึกทนได้ยากที่เรียกว่า “ทุกขเวทนา” เวทนาดังกล่าวถูกรอบงำได้ด้วยอำนาจของสมาธิเท่านั้น และสมาธิก็ไม่ใช่อะไรเกิดขึ้นด้วยการนั่งกรรมฐานอย่างเดียว แต่ยังเกิดขึ้นด้วยการเดินจงกรมและกำหนดรู้อิริยาบถย่อยโดยละเอียดด้วย

ตราบใดที่นักปฏิบัติเดินจงกรมไม่ดีและ
กำหนดรู้อิริยาบถย่อยไม่ละเอียด
ตราบนั้นเขาเย่อไม่อาจครอบงำทุกขเวทนาได้อย่างแน่นอน

^๔ วิสุทธิ. ฎี. ๒.๔๓๒



การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ขึ้น ลง เป็นต้น นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ อันได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้านักปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถย่อยน้อย ก็จะส่งผลให้ความมุ้งซ่านเกิดขึ้นอยู่เสมอ และนักปฏิบัติจะพบกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา

*ความมุ้งซ่านเปรียบเสมือนน้ำที่รั่วเข้ามาในเรือ
นักปฏิบัติเหมือนคนที่พายเรือไปด้วย วิตน้ำที่รั่วเข้ามาในเรือด้วย*

การกระทำเช่นนั้นย่อมส่งผลให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เพราะการกำหนดอิริยาบถย่อยได้ดีย่อมส่งผลให้การเดินจงกรมมีคุณภาพ การเดินจงกรมที่มีคุณภาพย่อมส่งผลให้การนั่งมีคุณภาพ และการนั่งที่มีคุณภาพก็ส่งผลให้การกำหนดอิริยาบถย่อยมีคุณภาพไปด้วยเช่นเดียวกัน

ในระหว่างปฏิบัติธรรมอยู่ นักปฏิบัติควรเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยให้ช้ำมากที่สุด โดยเฉพาะในระหว่างรับประทานอาหาร ควรปฏิบัติช้ำๆ แล้วกำหนดโดยละเอียด อย่างขยับมือสองข้างพร้อมกัน มือขวาควรจับซ้อนไว้เสมอ มือซ้ายควรวางไว้บนโต๊ะหรือวางมือลง ใช้มือซ้ายเมื่อจำเป็นเท่านั้น



บางท่านอาจจะสงสัยว่าทำไมต้องเคลื่อนไหวให้ช้า เมื่อเรากลับบ้านแล้วก็ทำซ้ำๆ อย่างนี้ไม่ได้ แต่ท่านทั้งหลายไม่ใช่ นักปฏิบัติตอนกลับไปบ้านแล้ว เพราะถ้าท่านยังเป็นนักปฏิบัติอยู่ ก็จะจำบ้านของตัวเองไม่ได้ มีสภาวะธรรมทางกายและใจเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีนาย ก ไม่มีนาย ข เราจึงจำบ้านของตนไม่ได้ เราไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ดังนั้น ในระหว่างการปฏิบัติธรรมอยู่ จะต้องปฏิบัติให้ต่างกับเวลาอยู่บ้าน

ในสังยุตตนิกาย ชนบทกัลยาณีสุตระ^{๑๐} มีเรื่องเล่าว่า สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ แคว้นสุมมะ ได้ตรัสอุปมาว่า มีนางชนบทกัลยาณีนางหนึ่งผู้งดงามชำนาญการขับร้องพ้อนรำ ได้มาขับร้องพ้อนรำแสดงแก่ฝูงชน ขณะนั้นมีบุรุษคนหนึ่งถือหม้อดินที่มีน้ำมันเต็มเปี่ยมมา และมีบุรุษอีกคนหนึ่งถือดาบตามหลังกล่าวว่า ขอให้เธอจงเดินผ่านนางชนบทกัลยาณีนี จงเดินผ่านบริษัทที่กำลังดูละครนี้ โดยอย่าให้น้ำมันในหม้อดินหก หากน้ำมันในหม้อดินหกเพียงหยดเดียว เราจะใช้ดาบที่เงืออยู่ที่พื้นศิระระของเธอ

พระพุทธองค์ตรัสถามเหล่าภิกษุว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญข้อความนั้นอย่างไร บุรุษที่ถือหม้อน้ำมันจะประคองประคองหม้อ เดินอย่างระมัดระวังไม่ให้หก เขาก็จะไม่เหลียวดูนางชนบทกัลยาณีนี ไม่เหลียวดูบริษัทที่มาชมนางพ้อนรำขับร้องอยู่ ใช่หรือไม่”



^{๑๐} สั มหา. ๑๙.๓๘๖.๑๔๗



เหล่าภิกษุทูลตอบว่า “พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นั้นจะต้องจดจ่อต่อการเดิน เขาไม่เหลียวไปดูนางชนบทกัลยาณี และฝูงชนที่คลาคล่ำในขณะนั้น เพราะถ้าน้ำมันหกแม้หยดเดียว ศิระชะของเขาก็จะหลุดจากบ่า”

พระพุทธองค์ตรัสว่า “การเจริญสติก็เหมือนการถือหม้อน้ำมัน นักปฏิบัติต้องพยายามระครองสติของตนเอาไว้ให้อยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน เหมือนบุรุษที่พยายามระครองหม้อน้ำมันไม่ให้หยดลง เขาต้องพยายามเดินอย่างเชื่องช้า และไม่เหลียวดูอารมณ์รอบข้าง”

พระกัจจายนเถระผู้เป็นเอตทัคคะในการขยายความย่อให้พิสดาร กล่าวไว้ในเถรคาถาว่า

จกขุมาสส ยถา อนโร โสตวา พริโร ยถา
ปณณวาสส ยถา มุโค พลวา ทุพพโลริว.^{๑๑}

“แม้มีดาก็ควรทำเป็นคนตาบอด แม้มีหูก็ควรทำเป็นคนหูหนวก แม้มีปัญญา ก็ควรทำเป็นคนโง่ แม้มีพลังกำลังก็ควรทำเป็นคนไร้กำลัง”

ข้อความนี้กล่าวถึงการไม่สนใจอารมณ์ที่มาปรากฏภายนอก กล่าวคือ

- แม้มีดวงตาก็ต้องสร้างทำเป็นคนตาบอด ไม่สนใจต่ออารมณ์ข้างนอกที่อยู่ โดยสักแต่กำหนดว่า “เห็นหนอ” เมื่อพบเห็นสิ่งที่รบกวนการปฏิบัติธรรม
- แม้มีหูก็ต้องสร้างทำเป็นคนหูหนวก ไม่สนใจสิ่งที่ได้ยินอยู่ สักแต่กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เมื่อได้ยินเสียงที่รบกวนการปฏิบัติธรรม

^{๑๑} ขุ. เถร. ๒๖.๕๐๑.๓๔๔, มิลินท. ๓๓๗๖

- แม้มีปัญญาที่ต้องสร้างทำเป็นคนไข้ คือ แม้บุคคลอื่นจะถามอะไรก็ไม่ตอบ เพราะการพูดนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียสมาธิง่าย
- แม้มีกำลังก็ต้องสร้างทำเป็นคนไร้กำลัง ทำอากัปกริยาอย่างเชื่องช้า

ท่านทั้งหลายจะสังเกตว่า ในเวลาที่เหยียดมือ ถ้ากำหนดว่า “เหยียดหนอ” ครั้งเดียว การรับรู้จะไม่ชัดเจน แต่ถ้ากำหนดละเอียดว่า “เหยียดหนอๆ” อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง หรือ “คู้หนอๆ” หรือ “ขึ้นหนอๆ” หรือ “ลงหนอๆ” อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง จะทำให้อากัปกริยานั้นชัดเจนมาก เรื่องนี้เหมือนการเคี้ยวอาหารช้าๆ ส่งผลให้รับรู้รสชาติของอาหารได้ อากัปกริยาเคลื่อนไหวต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน เราต้องพยายามเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า จึงจะสามารถรับรู้การเคลื่อนไหวโดยละเอียดได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเหยียดแขน และการคู้แขน ควรจะพยายามกำหนดรู้ให้ได้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง แต่สำหรับนักปฏิบัติใหม่ที่ทำไม่ได้ ก็ควรจะกำหนดรู้ได้อย่างน้อย ๕ ครั้ง คือ กำหนดว่า “เหยียดหนอๆๆๆ” ประมาณ ๕ ครั้งก่อน เมื่อทำ ๕ ครั้งได้แล้วจึงค่อยเพิ่มจาก ๕ ครั้งเป็น ๑๐ ครั้ง ก็จะทำให้เคยชินกับการปฏิบัติมากขึ้น เหมือนการขับรถต้องเข้าเกียร์หนึ่งก่อน

คำบริกรรมที่ใช้มากในขณะกำหนดอริยาบถย่อย คือ
“ขึ้นหนอ” “ลงหนอ” “เหยียดหนอ” และ “คู้หนอ”



ในเวลาอาบน้ำควรจะใช้มือข้างเดียวถูตัว เวลาเข้าห้องน้ำรวม ไม่ใช่ห้องน้ำส่วนตัว ไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก ไม่ต้องกำหนดในห้องน้ำซ้ำๆ ว่า “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” แล้วให้คนอื่นเข้าแถวรอคิวนานโดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” หน้าห้องน้ำ ดังนั้น ในเวลาอาบน้ำหรือเข้าห้องน้ำไม่จำเป็นต้องกำหนดให้ละเอียดมากนัก ลึกแต่รู้ตัวก็ถือว่าเพียงพอแล้ว เวลาหิวผมหรือสระผม ควรเคลื่อนไหวโดยใช้มือข้างเดียว อย่าเคลื่อนไหวมือสองข้างพร้อมกัน เพราะถ้าเคลื่อนไหวพร้อมกันจะทำให้กำหนดละเอียดไม่ได้

บทสรุป

เมื่อสติดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ สมาธิคือความตั้งมั่นในสภาวะธรรมก็จะปรากฏขึ้น แล้วปัญญาที่หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นเอง

การเจริญปัญญาเหมือนการสีไม้สองท่อนอย่างต่อเนื่อง
ทำให้เกิดความร้อนและเปลวไฟ
การสีไม้เหมือนสติ ความร้อนเหมือนสมาธิ
และเปลวไฟเหมือนปัญญา

ปัญญาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้ มีหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การรับรู้สภาวะธรรมเบาหนักรุน นั่นคือปัญญาขั้นแรก แล้วต่อไปปัญญานี้จะพัฒนามากขึ้นจนกระทั่งหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักรุนได้ นั่นคือเราได้สังสมหน่วยกิตหรือเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาไว้ในกระแสจิต เพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป

พระพุทธองค์ตรัสอุปมาไว้ในอังคุตตรนิกาย ภาวนาสูตร^{๑๒} ว่า การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติ เมื่อสติสมาธิมีความต่อเนื่องและมีพลัง ปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมทางกายกับใจก็จะปรากฏเอง โดยไม่ต้องใคร่ครวญพิจารณา จัดเป็นภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการอบรมจิต เหมือนแม่ไก่กกไข่อย่างต่อเนื่อง ไออุ่นของแม่ไก่ย่อมซึมซับเข้าไปในไข่ ทำให้ไข่ไม่เน่า ทำให้ยางเหนียวที่เปลือกไข่อ่อนๆ แห้งไป ทำให้เปลือกไข่อ่อนๆ บางลง ทำให้ทรงเล็บและจงอยปากของลูกไก่แข็งขึ้น และทำให้ลูกไก่เติบโตขึ้น ในที่สุดลูกไก่จะเติบโตเต็มที่แล้วเจาะเปลือกไข่ออกมาได้เอง ในเรื่องนี้ การกกไข่อย่างต่อเนื่องเหมือนสติ ไออุ่นเหมือนสมาธิ ยางเหนียวเหมือนตัณหา อวิชชาเหมือนเปลือกไข่ ทรงเล็บและจงอยปากของลูกไก่เหมือนปัญญา ส่วนลูกไก่เหมือนนักปฏิบัติ



^{๑๒} อจ. สุตตก. ๒๓.๗๑.๑๐๓



สัมปชาน ๔

สัมมัตตปธาน ๔

ความหมายของ สัมมัตตปธาน

คำว่า “สัมมัตตปธาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ คำ คือ สัมมา + ปธาน “สัมมา” แปลว่า โดยชอบ “ปธาน” แปลว่า ความเพียร สัมมัตตปธาน ๔ จึงหมายถึง ความเพียรโดยชอบ คือ ความเพียรที่ต่อเนื่อง ไม่ลดละ ความเพียรที่ทำไปอย่างครึ่งๆ กลางๆ ทำแล้วหยุดทำ ไม่เรียกว่า สัมมัตตปธาน

*ความเพียรที่ทำอย่างต่อเนื่องไม่ลดละเท่านั้น
จึงเรียกว่าสัมมัตตปธาน*

ในหมวดสติปัฏฐาน ๔ ที่อธิบายมาแล้ว สติปัฏฐานตรงกับสัมมาสติ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาสติ แปลว่า การระลึกชอบ คือ การระลึกอย่างต่อเนื่องในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม สัมมัตตปธานก็เหมือนกัน แปลว่า ความเพียรชอบ มีความหมายเหมือนสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘

อนึ่ง สัมมัตตปธาน หรือสัมมาวายามะ ในพระสูตรบางแห่งพบรูปว่า อาตาปะ คือ ความเพียรเพากิเลส โดยไม่ยอมให้กิเลสเกิดขึ้นในใจของเรา



สัมปธาน ๔

สัมปธาน ๔^{๑๓} คือ

๑. ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ (อนุปฺปนฺนํ ปาปกาณํ อกุสลาณํ ฌมฺมานํ อนุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๒. ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า (อนุปฺปนฺนํ ปาปกาณํ อกุสลาณํ ฌมฺมานํ ปหานาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๓. ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ (อนุปฺปนฺนํ กุสลาณํ ฌมฺมานํ อนุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๔. ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า (อนุปฺปนฺนํ กุสลาณํ ฌมฺมานํ จิตฺตยา อสมฺโมสาย ภิกฺขโยภาวาย เวฏฺฐุลา ย ภาวนาย ปาริปุริยา ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)



^{๑๓} ส. มหา. ๑๙.๖๕๑.๒๑๔

ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่

ข้อที่ ๑ คือ “ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่” หมายความว่าอกุศลบางอย่างนั้นเราไม่เคยทำมาก่อน แต่อาจรับรู้จากการกระทำของบุคคลอื่น โดยรับรู้เรื่องที่บุคคลอื่นได้ทำอกุศลด้วยการเห็น ได้ยิน หรืออ่านจากตำรา เช่น ในพระสูตรต่างๆ พบเรื่องของคนที่ทำอกุศลแล้วไปเกิดเป็นเปรตบ้าง สัตว์ดิรัจฉานบ้าง เมื่อเรารู้ว่าอกุศลเหล่านั้นไม่ดี ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราไม่เคยทำมาก่อน ก็พยายามตั้งใจที่จะละอกุศลเหล่านั้นโดยดำริว่าจะไม่ทำอกุศลเหล่านั้นตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนถึงวันปรินิพพาน คือ ไม่เพียงแต่ในภพนี้เท่านั้น แม้ในภพหน้าต่อไป เราก็พยายามตั้งใจที่จะไม่ทำอกุศลกรรมเช่นนั้น

ที่จริงแล้วความเพียรประเภทนี้ หมายถึง การตัดสาเหตุของการทำอกุศล คือ อกุศลมูล หรือรากเหง้าของอกุศล ๓ อย่างอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เมื่อเราสามารถตัดมูลเหตุของอกุศลทั้ง ๓ อย่างนี้ได้ ก็จะไม่ทำอกุศลอื่นๆ อีกต่อไป

*ความประพฤติในปัจจุบันที่เป็นอกุศลทางกาย วาจา หรือใจ
มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลง*

เมื่อนักปฏิบัติตั้งใจว่า เราจะพยายามไม่ทำอกุศลใหม่ ก็คือความพยายามในการกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยการพิจารณาโทษของอกุศล หรือด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบัน แล้วละอกุศลเหล่านั้นด้วยการเจริญสติปัฏฐาน



ในเวลาที่ความโกรธเกิดขึ้น เราจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในอกของตนเอง และถ้ารับเอาความอึดอัดนั้นไว้ ก็จะเป็นทุกข์ นักปฏิบัติจึงอย่ารับเอาสิ่งที่ไม่ดีไว้ในใจ ไม่ว่าจะ เป็นความโลภ ความโกรธ หรือความหลง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากตัวเรา ไม่ใช่เกิดจากคนอื่น สมมุติว่ามีคนใดคนหนึ่งมากล่าวร้ายเรา ถ้าเราไม่โกรธ ความทุกข์ใจก็绝不会เกิดขึ้น แต่ถ้าเราโกรธ ความอึดอัด ความทุกข์ใจ ความหงุดหงิด ความเร่าร้อนใจ ความไม่สบายใจ จะเกิดขึ้นเผาผลาญตัวเราในขณะนั้น

จงทิ้งขยะใจ เหมือนทิ้งขยะในบ้าน

แม้ในใจเราก็เหมือนกัน ควรทิ้งความโกรธ ความไม่พอใจที่มีอยู่ทั้งหมดให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราเศร้าหมอง เร่าร้อน กระทบกระวายเป็น อึดอัด

นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ความโลภเป็นต้นตามอาการนั้นๆ โดยบริกรรมว่า “โลภหนอ” “ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” แต่ผู้ที่ไม่เคยเจริญสติปัญญามาก่อน ก็ยากที่จะกำหนดเช่นนี้ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ควรเจริญโยนิโสมนสิการคือ พิจารณาอภุศลมูลว่ามีโทษ แล้วไม่ต้องการให้มึนใจของเราอีกต่อไป



ความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้บุคคลที่ถูกความโลภเป็นต้น
ครอบงำมีความยินดีพอใจสิ่งที่ไม่ต้องการ ไม่พอใจสิ่งที่ไม่ต้องการ
หรือสงสัยลังเลใจในคุณของพระไตรรัตน์ เขาไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ปราศจาก
ปัญญาเหมือนอยู่ในห้องมืด ดังพระพุทธดำรัสว่า

ลฺภุชฺโธ อตถํ น ชานาติ ลฺภุชฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺนฺตมํ ตทา โหติ ยํ โลภो สหเต นฺรนฺติ.^{๙๔}

“คนโลภย่อมไม่รู้เหตุ คนโลภย่อมไม่รู้ผล ความมีย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่
ความโลภครอบงำชน”

ลฺภุชฺโธ อตถํ น ชานาติ ลฺภุชฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺนฺตมํ ตทา โหติ ยํ โภโร สหเต นฺรนฺติ.^{๙๕}

“คนโกรธย่อมไม่รู้เหตุ คนโกรธย่อมไม่รู้ผล ความมีย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่
ความโกรธครอบงำชน”

มุพฺุโห อตถํ น ชานาติ มุพฺุโห ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺนฺตมํ ตทา โหติ ยํ โมโห สหเต นฺรนฺติ.^{๙๖}

“คนหลงย่อมไม่รู้เหตุ คนหลงย่อมไม่รู้ผล ความมีย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่
ความหลงครอบงำชน”

ดังนั้น ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ จึงเป็นความเพียรในการละ
อกุศลมูล ๓ อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงนั่นเอง

^{๙๔} พ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, พ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, พ. จุฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓

^{๙๕} พ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, พ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, พ. จุฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓

^{๙๖} พ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, พ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, พ. จุฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓



ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า

ข้อที่ ๒ คือ “ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า” อกุศลเก่า คือ บาป หรือ ความประพฤติไม่ดี ทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเราได้กระทำไว้ อกุศลที่เราได้เคยทำมาแล้วในภพก่อนๆ เราจำไม่ได้ว่าได้ทำอะไรบ้าง เพราะทุกคนก็เคยทำกันมาแล้ว แต่ในข้อความนี้ พระพุทธองค์ระบุถึงอกุศลที่เราได้เคยทำมาในภพนี้ และสามารถระลึกได้ หมายถึง ประพฤติไม่ดีทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย อกุศลดังกล่าวเป็นอกุศลเก่าที่ เคยเกิดขึ้นแล้ว เพราะเราได้กระทำไว้และจดจำได้

คำว่า ปหานาย วายาโม (เพียรเพื่อละ) หมายความว่า มีความตั้งใจในการละอกุศลเหล่านั้น โดยตั้งใจว่าเมื่อก่อนเราอาจเคยผิดศีลมาก่อนด้วยการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พุดเพื่อเจ้อ ตีมสุราเมรัย ก็ตั้งใจที่จะงดเว้นจากอกุศลเหล่านั้น ความตั้งใจดังกล่าวเป็นความเพียรเพื่อละ

ความเพียรเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ผู้ไม่มีความเพียรไม่อาจดำรงอยู่ในโลกได้ ทุกคนต้องประกอบอาชีพ มีความเพียรที่จะแสวงหาทรัพย์เพื่อเลี้ยงชีพ เลี้ยงดูบุตรภรรยา ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน นักปฏิบัติต้องประกอบด้วยความเพียรในการปฏิบัติ





ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่

ข้อที่ ๓ คือ “ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่” หมายความว่า ความเพียรที่จะบำเพ็ญกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นในกระแสจิตของตนให้เกิดขึ้น มีบุญกุศลหลายอย่างที่เราไม่เคยทำกันมาก่อน บางท่านอาจไม่เคยเจริญสมถภาวนา บางท่านอาจไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา ชาวพุทธส่วนใหญ่มักให้ทานและรักษาศีลแล้ว แต่อาจขาดการเจริญสมถะหรือวิปัสสนา

การเจริญสมถภาวนามีความสำคัญพอสมควร อาตมาจะแนะนำให้สวดมนต์ในตอนเช้าหรือตอนเย็น เพื่อระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ หรือแม่เมตตาแก่สรรพสัตว์ ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นกุศลที่สำคัญยิ่งกว่าสมถภาวนา เพราะการเจริญสมถภาวนามีมาก่อนสมัยพุทธกาล แต่การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นทางสายตรงที่ให้ผลบรรลุมรรค ผล นิพพาน สามารถกำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง

ผู้ที่ไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา
ควรประกอบความเพียรโดยตั้งใจว่า
เราจะเจริญวิปัสสนาเพื่อการบรรลุธรรมในพระศาสนา
แม้จะมีได้บรรลุในชาตินี้
ก็เป็นการสั่งสมเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาในชาติต่อไป



มีกุศลอื่นหลายประการซึ่งบางท่านทำเป็นประจำ แต่บางท่านอาจมิได้ทำ เช่น การถวายน้ำและดอกไม้แด่พระพุทธเจ้า ชาวพุทธควรจะถวายน้ำและดอกไม้ในเวลาเช้าหลังจากตื่นนอน โดยกล่าวคำถวายว่า “ข้าพเจ้าขอถวายน้ำและดอกไม้แด่พระพุทธเจ้า ขอให้กุศลนี้จงเป็นปัจจัยต่อพระนิพพาน ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญนี้ให้แก่บิดามารดา ปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีอุปการคุณ เทวาอารักษ์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านเหล่านั้นจงได้รับส่วนบุญนี้แล้วมีความสุขกายสุขใจตามสมควรแก่อัตภาพของตนเถิด”

บางท่านอาจจะสงสัยว่า พระพุทธเจ้าฉันน้ำที่เราถวายไม่ได้ เหตุใดจึงถวายน้ำให้พระองค์ ความจริงการถวายน้ำถือว่าเป็นการแสดงความเคารพของเราต่อบุคคลที่ควรเคารพ โดยถือว่าพระพุทธเจ้ายังดำรงพระชนมอยู่ในใจของเรา อาตมาขอยกตัวอย่างพระเถระชาวพม่า ชื่อว่า พระวายามเถระ โดยสังเขป

ท่านพำนักอยู่ ณ วัดปรักกมาราม ในภูเขาสะกาย วัดของท่านอยู่ทางทิศใต้ของภูเขาสะกาย เป็นอุโมงค์ซึ่งเข้าไปข้างใน กล่าวกันว่าท่านปรารถนาพุทธภูมิ และในถ้ำของท่านก็มีรูปพระพุทธเจ้าประทับอยู่ มีเตียงนอน มีเตียงที่บรรทมของพระพุทธเจ้า มีฉลองพระบาทที่พระพุทธเจ้าทรงสวมใส่



พระวายามเถระไม่พูดในระหว่าง ๑ ปี คือ ภายใน ๑ ปีท่านจะพูดเพียงวันเดียวในวันวิสาขบูชา นอกจากวันนั้นท่านจะไม่พูด แต่จะเจริญกรรมฐานของท่านเท่านั้น ท่านถืออุตงค์ทั้ง ๑๓ ข้อ เช่น ฉันทมื้อเดียว ไม่นอนตลอดคืน เมื่อถึงเวลากลางคืนท่านก็เดินจงกรมบ้าง นั่งกรรมฐานบ้าง ใครอยากจะมานั่งกรรมฐานตลอดคืนก็มานั่งกับท่าน

ท่านอาศัยอยู่ในถ้ำนี้มาเกือบ ๓๐ ปี ภายในถ้ำมีพระพุทธรูป และท่านก็ถือว่าพระพุทธรูปองค์นี้เหมือนเป็นพระพุทธรูปเจ้าซึ่งดำรงพระชนม์อยู่ในเวลาเช้าท่านจะเอาผ้าชุบน้ำเช็ดพระพักตร์ เหมือนปรนนิบัติพระพุทธรูปองค์ด้วยตัวเอง ใช้แปรงสีฟันแปรงให้ ถวายน้ำดื่มและอาหารบิณฑบาตซึ่งบิณฑบาตมาได้ เมื่อถวายพระพุทธรูปแล้วจึงฉันเพียงมื้อเดียว

การเดินบิณฑบาตของท่านก็แปลกมาก ท่านไม่เดินไกล เดินใกล้ๆ จากศาลาฟังธรรมนี้ถึงประตูวัดท่ามะโอ ห่างประมาณ ๕๐ เมตร ท่านเดินเพียงเท่านี้ ถ้าไม่มีใครใส่บาตรท่านก็เดินกลับไปฉันน้ำแล้วก็ปฏิบัติธรรมต่อ แต่มีคนนับพันไปยืนรอเพื่อใส่บาตรท่าน คนที่มันดเลย์จะต้องตื่นประมาณตีสองหรือตีสาม แล้วก็ขับรถไป รออยู่ที่หน้าประตูวัดของท่าน และท่านก็มีกฎข้อหนึ่งว่า ถ้ารับอาหารเต็มบาตรแล้วก็จะไม่รับเกินกว่านั้น คนที่ไปสายก็จะไม่ได้ใส่บาตรท่าน โยมที่มันดเลย์บอกว่าอย่างช้าที่สุดต้องตื่นตีสามแล้วขับรถไปรอ จึงจะได้ใส่บาตร ถ้าตื่นตีสี่เดินทาง เมื่อไปถึงก็มีคนเป็นร้อยๆ พันๆ รออยู่ หมุดโอกาสใส่บาตร



ประวัติของท่านมีมากมาย ซึ่งเกี่ยวกับสิ่งอัศจรรย์ต่างๆ กล่าวกันว่า มีครั้งหนึ่ง โยมผู้ชายคนหนึ่งไม่ทราบว่ามีใครมาจากไหน ไปนั่งกรรมฐานร่วมกับท่านพร้อมกับโยมอื่นๆ แต่โยมคนนี้ทง่วงไม่ไหว พอหลับหงกไปที่หนึ่งก็ไม่ไหวแล้ว นอนราบกับพื้น ปรากฏว่ากลายเป็นพญานาค เป็นงูตัวใหญ่เต็มถ้ำทีเดียว ทำให้เป็นที่แตกตื่นตกใจของคนที่มาตั้งกรรมฐาน ตอนนั้นท่านมรณภาพไปแล้วเกือบ ๓๐ ปี

บุคคลที่ถวายดอกไม้แล้วไปเกิดในสวรรค์ จนบรรลुเป็นพระอรหันต์ในกาลต่อมา มีพบหลายเรื่องในเถรคาถาและเถรีคาถา ในเถรคาถามีพระเถระรูปหนึ่งนามว่า กิงสุกะ แปลว่า พระเถระทองกวาว กล่าวคือ เมื่อชาติก่อนท่านเห็นดอกทองกวาวสวยงามมาก ได้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าแล้วประณมมือขึ้นพร้อมกับระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยอำนาจของการประคองอัญชลีระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ท่านเวียนตายเวียนเกิดเป็นเทวดาบ้าง มนุษย์ บ้าง ไม่ไปเกิดในทุกคติภูมิเลย ในที่สุดก็บรรลुเป็นพระอรหันต์

บัดนี้ เรามีดอกไม้สด และระลึกถึงคุณของพระพุทธองค์ ได้ถวายดอกไม้ แต่พระพุทธองค์ด้วยมือของเรา ก็จะได้บุญมากกว่านั้น

ไม่ว่าพระพุทธองค์จะดำรงพระชนม์อยู่ หรือปรินิพพานแล้ว
จิตที่เลื่อมใสเป็นหลักสำคัญ

มีพระพุทธดำรัสในเรื่องนี้ว่า

ติฏฺฐจฺนฺเต นินฺพฺพุเต จาปิ สเม จิตฺเต สมํ ผลํ
เจโตปณฺธิเหตุํ หิ สตุตา คจฺฉนฺติ สุกฺคตี.^{๑๗}

“เมื่อจิตเสมอกันในพระพุทธเจ้าผู้ดำรงพระชนม์อยู่หรือปรินิพพานแล้ว ย่อมมีผลเสมอกัน เพราะเหล่าสัตว์ย่อมไปสู่สุคติ เพราะความตั้งใจเป็นเหตุ”

การตั้งจิตเลื่อมใสในพระพุทธองค์แล้วถวายดอกไม้นี้ ไม่จำเป็นจะต้องซื้อดอกไม้ทุกวัน เมื่อดอกไม้ยังไม่เหี่ยว ก็ให้เปลี่ยนน้ำในแจกันทุกวัน ก็จัดว่าเป็นการถวายดอกไม้ใหม่เช่นเดียวกัน หลังจากเปลี่ยนดอกไม้ใหม่แล้ว ดอกไม้เก่าก็นำไปทิ้งในที่สมควรไม่สกปรก

นอกจากนี้ บุญกุศลต่างๆ ยังมีอีกมาก ซึ่งเราอาจจะยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน เราก็ควรพยายามบำเพ็ญกุศลเหล่านั้น การรักษาศีลอุโบสถก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในสมัยพุทธกาล ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสถามเหล่าอุบาสกว่า “พวกเธอรักษาศีลอุโบสถหรือไม่” เหล่าอุบาสกตอบว่า “ข้าพระองค์รักษาในบางคราวเท่านั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ทรงดำหนิอุบาสกเหล่านั้นว่า “พวกเธอเกิดเป็นมนุษย์แล้ว จัดว่าได้รับสิ่งที่หาได้ยาก แต่ไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่ตนเองได้รับเลย”^{๑๘}

^{๑๗} พ. วิ. ๒๖.๘๐๖.๘๐

^{๑๘} อจ. ทสก. ๒๔.๔๖.๖๖



พระพุทธดำรัสข้างต้นหมายความว่า พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ถือศีลอุโบสถ แต่คนส่วนใหญ่ต้องทำงานเช้าจรดเย็น อาจรักษาศีลอุโบสถตลอดวันไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร อาจรักษาตามกำหนดเวลาก็ได้ ศีลอุโบสถนี้ไม่ได้เป็นศีลประจำเหมือนศีล ๕ ที่เรียกว่า “ยมศีล” คือ ศีลประจำ หมายถึง ศีลที่ทุกคนต้องรักษาเสมอ ถ้าล่วงละเมิดก็ได้รับโทษ ถ้ารักษาไว้ก็ได้รับผลดี ไม่ว่าจะตั้งใจสมาทานหรือไม่สมาทานก็ตาม ไม่ว่าจะป็นชาวพุทธหรือไม่ก็ตาม จึงเป็นศีลประจำที่ควรรักษาไว้เสมอ

ส่วนศีลอุโบสถเป็นศีลชั่วคราว เรียกว่า “นิยมศีล” คือ ศีลชั่วคราว การถือศีลอุโบสถจึงไม่จำเป็นจะต้องถือทั้งวัน อาจถือตามที่เราทำได้ เช่น สมมุติว่าวันนี้เป็นวันพระ เราต้องไปทำงาน พอดอนเข้าตื่นขึ้นมาก็สมาทานศีลอุโบสถ โดยตั้งใจว่าข้าพเจ้าจะสมาทานศีลอุโบสถในระหว่างสวดมนต์ราวครึ่งหรือหนึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นก็สมาทานศีล ๕ อย่างเดิม

ชาวพุทธควรสมาทานศีล ๕ ทุกวัน เพราะศีลของเราอาจจะต่างพร้อยไปบ้างในบางขณะ จึงควรจะสมาทานศีล ๕ ทุกวัน ส่วนศีล ๘ นั้นก็ควรจะสมาทานอย่างน้อยที่สุดก็ชั่วขณะหนึ่ง อาจจะเป็นครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมง การปฏิบัติเช่นนี้ก็เป็นการบำเพ็ญกุศลซึ่งยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นในขณะนั้น





ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ข้อที่ ๔ คือ “ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า” หมายถึง บุญกุศล บางอย่างซึ่งเราได้เคยบำเพ็ญมา ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ให้ตั้งใจ ประกอบด้วยฉันทะ มีความพึงพอใจในการประกอบกุศลนั้นๆ ให้มากขึ้น

ความเพียรเกิดจากศรัทธา
บุคคลที่ไม่มีศรัทธา เหมือนคนที่ไม่มีมือ
เขาไม่อาจหยิบฉวยรัตนะต่างๆ ได้

คนที่ไม่มีมือย่อมหยิบรัตนะไม่ได้ ฉันทใด คนที่ไม่มีศรัทธาก็เหมือนกัน จะไม่อาจบำเพ็ญกุศล คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา

นอกจากนั้น ฉันทะ คือ ความปรารถนา ความพึงพอใจในกุศล ก็เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง กุศลที่เราค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ทำไปที่ละเล็กทีละน้อยทุกวัน สักวันหนึ่งก็จะเต็มเอง ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา พยายามทำให้สม่ำเสมอ เป็นอาจิส เมื่อพยายามทำให้เป็นอาจิสแล้ว จะเกิดความพึงพอใจคือฉันทะ ฉันทะในที่นี้ไม่ใช่ความโลภ แต่เป็นความพึงพอใจในการทำสิ่งที่ดีงาม พพอใจที่จะประกอบกุศล และเมื่อมีฉันทะเช่นนี้ ความเพียรก็จะปรากฏติดตามมา เป็นความเพียรในการเพิ่มพูนกุศลเก่าให้มากยิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เราพยายามบำเพ็ญกุศลทีละเล็กทีละน้อย
เหมือนน้ำที่หยดลงทีละหยดในหม้อ
สักวันหนึ่งก็จะเต็มหม้อเอง



ชาวโลกต่างพยายามแสวงหาโมคตวิสัยเพื่อการดำรงชีพและเลี้ยงดูบุตรภรรยา พยายามวิเคราะห์ว่ากิจการงานของเราก้าวหน้าไปเท่าไร มีความรุ่งเรืองอย่างไร เราสามารถเก็บหอมรอมริบได้เพียงใด แต่ในทางธรรมนั้น ธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา ฉันทะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นสิ่งสำคัญที่ชาวพุทธควรจะพยายามสั่งสมเพิ่มพูนให้เป็นอาภรณ์ในจิตของเรา

บทสรุป

บุคคลที่จะเจริญสติปัญญาตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ต้องเพียบพร้อมด้วยสัมมัตตปัญญา ๔ เพราะสัมมัตตปัญญา ๔ จัดเป็นความเพียร ผู้ที่ไม่มีความเพียรจะเจริญสติปัญญาไม่ได้ ตัวอย่างเช่น ขณะที่กำหนดรู้สภาวะของรูปสภาวะเคลื่อนไหวของเท้า เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม จัดว่า

- มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ

- มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ เมื่อความโลภหรือความโกรธเกิดขึ้น นักปฏิบัติควรกำหนดว่า “โลภหนอ” หรือ “โกรธหนอ” เมื่อนักปฏิบัติรับรู้สภาวะของความโลภหรือความโกรธตามความเป็นจริงว่า ความโลภเป็นสภาวะพอใจ ความโกรธเป็นสภาวะดุร้าย ก็จะไม่ถูกความโลภหรือความโกรธครอบงำ

- มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัญญาเป็นกุศลที่เรา ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน



- มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะนักปฏิบัติย่อมประสบความสำเร็จ ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ตามลำดับของวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ จัดว่าได้เพิ่มพูน กวานากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม

สัมมัปปธาน ๔ เหล่านี้เป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ตรัส เรื่องนี้ไว้ในสังยุตตนิกาย สัมมัปปธานสังยุตต์^{๑๙}ว่า สัมมัปปธาน ๔ เหล่านี้เหมือนกับ แม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่ทิศตะวันออกตามธรรมชาติ ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก สัมมัปปธาน ๔ ก็เช่นเดียวกัน เป็นธรรมที่ลาดไหลไปสู่พระนิพพาน ทำให้นักปฏิบัติบรรลุพระนิพพานได้ บุคคลผู้ไม่เจริญสัมมัปปธาน ๔ จะไม่อาจบรรลุ พระนิพพานได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำคงคาที่จะไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตกอย่างแน่นอน

นอกจากการเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธานแล้ว พระพุทธองค์ยังทรง เน้นการรักษาศีลอีกด้วย บุคคลที่จะเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธาน ในเบื้องต้น แรกต้องดำรงอยู่ในศีลก่อน คือ มีศีลบริสุทธ์ทั้งกายและวาจา ก่อน เพราะ เมื่อกายและวาจาบริสุทธ์แล้ว จะรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่ไม่ต้องตำหนิตัวเอง และความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

^{๑๙} ส. มหา. ๑๙.๖๕๑.๒๑๔



ศิลปะเป็นพื้นฐานของสติปัญญาและสัมมัตตปธาน

ในสัมมัตตปธานสังยุตต์^{๒๐} พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบเทียบว่า กิจการงานทุกอย่างที่อาศัยกำลังกาย เช่น การทำนา ทำสวน ต้องอาศัยพื้นปฐพีนี้ ถ้าไม่มีพื้นปฐพี กิจการงานที่อาศัยพลังกำลังทุกอย่างย่อมดำเนินไปไม่ได้ ฉะนั้น บุคคลที่เจริญสติปัญญาและสัมมัตตปธานก็เช่นเดียวกัน จะต้องดำรงอยู่ในศิลปะก่อน เมื่อดำรงอยู่ในศิลปะแล้วจึงเจริญสติปัญญาและสัมมัตตปธานได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น เขาย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมต่อไป

ศิลปะเป็นธรรมชั้นพื้นฐานในศาสนาพุทธ บุคคลผู้ไม่มีศิลปะย่อมไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ สมัยหนึ่งเมื่อพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถี มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่าพระอุตตยะ ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค แล้วทูลถามพระพุทธองค์ว่า

สาธุ ฌานเต ภควา สัชิตฺเตน ธมฺมํ เทเสตุ, ยมหํ ภควโต ธมฺมํ สุตฺวา เอโก วูปกฺกฺโข อปฺปมตฺโต อาตานิ ปหิตฺตโต วิหเรยฺย.^{๒๑}

“ข้าแต่พระพุทธองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงพระธรรม ซึ่งเมื่อข้าพระองค์สดับแล้วปลื้มใจเวทอยู่ผู้เดียว เป็นผู้ไม่ประมาทมีความเพียร มีใจสงบในพระนิพพานอยู่”

^{๒๐} ส. มหา. ๑๙.๖๗๓.๒๑๖

^{๒๑} ส. มหา. ๑๙.๓๘๒.๑๔๔

ในขณะนั้นพระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

ตสมาดิห ตवं อุตฺตिय อาทิมเว วิโสเธหิ กุสเลสุ ธมฺเมสุ. โโก จาเท กุสลานํ
ธมฺมานํ. สีลณฺจ สุวิสุทฺธํ. ทิฏฺฐิจิ จ อชฺชกา. ยโต โข เต อุตฺตिय สีลณฺจ สุวิสุทฺธํ ภาวิสฺสติ
ทิฏฺฐิจิ จ อชฺชกา, ตโต ตवं อุตฺตिय สีลํ นิสฺสาย สีเล ปตฺติฏฺฐาย จตฺตารโ สติปฏฺฐาเน
ภาเวยฺยาสี.^{๒๒}

“ดูกรอุตตติยะ เพราะเหตุนี้ เธอพึงชำระเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย
อะไรคือเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย คีลที่หมดจดดี และความเห็นที่ถูกต้อง
คือเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ดูกรอุตตติยะ เมื่อคีลของเธอหมดจดดี และความ
เห็นถูกต้องแล้ว ต่อแต่นั้นเธออาศัยคีลดำรงอยู่ในคีลแล้ว พึงเจริญสติปัญญาฐาน ๔”

เบื้องต้นของกุศลธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอุตตติยสูตรข้างต้น มี ๒
ประการ คือ

๑. คีล ๕ คีล ๘ คีล ๑๐ หรือคีล ๒๒๗ ที่บริสุทธิ์ มีประโยชน์เพื่อไม่ให้
ตำหนิตัวเอง

๒. ความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) คือ ความเชื่อในกรรมและผลกรรม
ว่ามีจริง มีประโยชน์เพื่อให้ชวนชววยในการบรรลुकความดับทุกข์ หยุดการเวียน
ว่ายตายเกิดด้วยแรงกรรมที่มีกิเลสเป็นมูลเหตุ

ด้วยเหตุนี้ คีลและความเห็นที่ถูกต้องจึงเป็นธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติ
ธรรม เป็นพื้นฐานในการเจริญสติปัญญาฐานและสัมมปธานต่อไป

^{๒๒} ส. มห. ๑๙.๓๘๒.๑๔๔



อิทธิบาท ๔



อิทธิบาท ๔

ความหมายของ อิทธิบาท

อิทธิบาท คือ ทางแห่งความสำเร็จ ในทางโลกมีทางแห่งความสำเร็จ ๔ อย่าง คือ

๑. ฉันทะ ความพอใจในการทำงาน
๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน
๓. จิตตะ ความตั้งใจฝักใฝ่ในการทำงาน
๔. วิมังสา ความใคร่ครวญในการทำงาน

แม้ในทางธรรมก็มีทางแห่งความสำเร็จ ๔ อย่าง เรียกว่า อิทธิบาท จัดเข้าในโปธิปักขียธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ กล่าวคือ หนทางแห่งการตรัสรู้ธรรม มี ๔ อย่างดังนี้

๑. ฉันทะ ความพอใจในธรรม
๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติธรรม
๓. จิตตะ ความตั้งใจฝักใฝ่ในธรรม
๔. วิมังสา ความใคร่ครวญในธรรม





ความสำเร็จในทางโลก คือ ความสำเร็จในธุรกิจการงาน การครองชีพ การมีรายได้สามารถยังชีพอยู่ได้ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จในทางโลก แต่ความสำเร็จในทางธรรมนั้น แตกต่างจากความสำเร็จในทางโลก จำแนกออกเป็น ๕ อย่าง คือ

๑. อภิญญาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการรู้ยิ่ง
๒. ปริญาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการกำหนดรู้ทุกขสัจ
๓. ปหานอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการละสมุทัยสัจ
๔. สัจฉิกิริยาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการกระทำให้แจ้งนิโรธสัจ
๕. ภาวนาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการอบรมมรรคสัจ

อภิญญาอิทธิ

อภิญญาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการรู้ยิ่ง หมายถึง ความเข้าใจ สัจธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือพระอภิธรรม เพราะพระอภิธรรมเป็นธรรมชั้นสูงซึ่งน้อยคนจะเข้าใจ

กล่าวโดยสังเขป พระอภิธรรมที่กล่าวถึงเรื่องปรมาตถธรรม หรือ สภาวะธรรมที่มีจริง มี ๒ อย่าง คือ

๑. รูป สภาวะแปรปรวนชัดเจน
๒. นาม สภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ คือ รับเอาอารมณ์ไว้เสมอเหมือนไม้เท้าที่คนชราต้องจับยึดไว้ในเวลาเดินทาง



รูปเป็นสภาวะที่แปรปรวนชัดเจน รู้ได้ง่าย

ในแต่ละวันเราจะประสบความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คนที่ยังอายุน้อยก็แก่ขึ้น คนที่อายุมากก็แก่ลง มีความแก่เกิดขึ้นกับทุกคน และความเปลี่ยนแปลงของรูปก็มีความชัดเจน เวลาที่ถูกยุงกัด มดกัด จะรู้สึกถึงอาการคันและความแปรปรวนของรูป

คำว่า รูป มีฐปวิเคราะหฺ (คำจำกัดความ) ว่า สัตฺตณฺหาทิวโรธิปจฺจเยทิจฺจรูปตฺติติ รูปํ (สภาวะใดย่อมเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุที่ตรงกันข้าม มีความเย็น ความร้อน เป็นต้น สภาวะนั้นชื่อว่า รูป) หมายถึง สภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย สมมุติว่าในเวลาบ่าย เราไปยืนกลางแจ้ง ก็จรรู้สึกว่าตัวร้อน หรือเวลา กลางคืน ถ้าไปอยู่ในห้องแอร์ เปิดแอร์นอน บางทีอาจไม่สบาย เพราะ กระทบความเย็น รูปที่สมมุติว่าเป็นร่างกายนี้มักแปรปรวนเมื่อกระทบกับ เหตุปัจจัยที่ตรงกันข้าม มีความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย เป็นต้น ในเวลาที่หิวกระหาย ร่างกายก็จะแปรปรวนไป ใบหน้าที่เคยอัมเอิบ ก็จะมี ร่องรอยของความอิดโรย ความไม่น่าดู และความไม่สบายใจ ปรากฏชัดแจ้ง เพราะถูกความหิวหรือความกระหายครอบงำ จึงทำให้รูปแปรปรวนไป



คำว่า นาม มีรูปวิเคราะห์ว่า อตถ นมตติ นาม (สภาวะโดยย่อมน้อมไปสู่อารมณ์ สภาวะนั้นชื่อว่า นาม) หมายถึง สภาวะรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นามที่จัดเป็นสภาวะธรรมปัจจุบัน มี ๒ อย่าง คือ

๑. จิต สภาวะรู้อารมณ์ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ (มนอสัมผัส) นั่นคือการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิด จิตเหมือนคนอยู่ในบ้านที่ดูสิ่งนอกบ้านโดยผ่านประตูที่เรียกว่าทวาร ๖ ช่อง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (มนอทวาร)

๒. เจตสิก สภาวะที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ความรู้สึกรัก ชัง ดีใจ เสียใจ ครุฑธาเลื่อมใส เป็นต้น เจตสิกต่างๆ เหมือนสี ทำหน้าที่แสดงภาพให้ปรากฏ จิตเหมือนน้ำ ทำหน้าที่ซึมซับให้ติดต่อกับแผ่นผ้า อารมณ์ที่ติดกับเจตสิกรับรู้เหมือนแผ่นผ้า

จิตอันเป็นสภาวะรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้น รู้อารมณ์ทุกอย่างได้ ไม่ว่าจะเป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคต หรือที่พ้นจากกาลทั้ง ๓ แม้กระทั่งบัญญัติ หรือสิ่งที่สมมุติ จึงเรียกว่า นามธรรม คือ สภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ จะต้องรับอารมณ์อยู่เสมอ ในขณะนี้ท่านทั้งหลายเห็นอาตมาอยู่ สภาวะเห็นคือจักขุ-วิญญานจิตทำหน้าที่เห็น ในขณะที่ได้ยินอยู่ โสตวิญญานจิต คือ จิตที่รับรู้อารมณ์ทางโสตทวาร ย่อมเกิดขึ้นทำหน้าที่ได้ยินเสียง จนกระทั่งถึงมโนทวาริกจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นทางมโนทวาร ทำหน้าที่รับรู้มนอสัมผัสทางใจ



ปริญญาอภิทธิ

ปริญญาอภิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการกำหนดรู้ทุกขสังข ทุกขสังข คือ ความทุกข์อันได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น ดังที่เราทราบกันอยู่ พระพุทธองค์ได้ตรัสทุกขสังขโดยสังเขปว่า สงขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขณฺธา ทุกฺขา (โดยสังเขป อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข) อุปาทานชั้นที่ ๕ เหล่านี้ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือรูปกับนาม เป็นธรรมที่เราพึงกำหนดรู้ ไม่ใช่ธรรมที่พึงละ เพราะผู้ที่เกิดในภุมิที่มีชั้นที่ ๕ (ปัญจโวการภุมิ) ต้องมีชั้นที่ ๕ เสมอ จะไม่สามารถละชั้นที่ ๕ ได้

ทุกขสังขที่หมายถึงอุปาทานชั้นที่ ๕ เหล่านี้ เป็นธรรมที่เราจะต้องกำหนดรู้ เช่น สภาวะพองยุบของท้อง เป็นรูปที่แปรปรวนอยู่เสมอ สภาวะพองไม่ใช่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ตลอดไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดสิ้นสุด เมื่อสภาวะพองสิ้นสุดลง สภาวะยุบจึงเกิดขึ้น สภาวะยุบมีขั้นตอนที่แปรปรวนจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าก็เช่นเดียวกัน สภาวะยก ย่างเหยียบ มีอาการต่างกันในแต่ละระยะ สภาวะธรรมที่นักปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้เหล่านี้ จัดว่าเป็นรูปชั้นที่

นอกจากนั้น ในเวลาที่มีความรู้สึกต่างๆ ทางกายหรือทางใจ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็พึงกำหนดรู้ความรู้สึกนั้น ถ้าสบาย ก็กำหนดว่า “สบายหนอ” ถ้ามีทุกข์ เช่น เจ็บปวด ก็กำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ถ้าชา ก็กำหนดว่า “ชาหนอ” เวลาเมื่อย ก็กำหนดว่า “เมื่อยหนอ” หรือถ้ารู้สึกเฉยๆ ก็กำหนดว่า “เฉยหนอ”



การตามรู้ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่าเป็นการกำหนดรู้เวทนาชั้น ในเวลา
รู้สึกว่ามีสัญญาเกิดขึ้น คือจำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ก็กำหนดว่า “จำหนอ” จัดว่าเป็น
การกำหนดรู้สัญญาชั้น ในเวลาที่มีความโลภ ความโกรธ หรือความฟุ้งซ่าน
พึงกำหนดว่า “โลภหนอ” “ชอบหนอ” “โกรธหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” จัดว่า
เป็นการกำหนดรู้สังขารชั้น และเวลาที่สภาวะธรรมการเห็นเป็นต้นเกิดขึ้น
ก็กำหนดว่า “เห็นหนอ” “ได้ยินหนอ” จัดว่ากำหนดรู้วิญญาณชั้น

มีชาวตะวันตกวิเคราะห์หลักธรรมของชาวพุทธไว้ราว ๓๐ กว่าปีก่อนว่า
หลักธรรมของชาวพุทธแสดงเรื่องทุกขสังขาร ทำให้ชาวพุทธเหนื่อยหน่ายใน
ชีวิตไม่ก้าวหน้าในการงาน กลายเป็นคนเกียจคร้าน และเบื่อหน่ายชีวิตของ
ตนเอง เพราะศาสนาพุทธสอนทุกขสังขาร ความจริงแล้วการวิเคราะห์ดังกล่าว
ไม่ถูกต้อง เพราะทุกขสังขารไม่ใช่สิ่งที่ควรละ แต่เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ละตัณหาซึ่งเป็นสมุทัยสังขาร
ไม่ใช่ละทุกขสังขาร

ทุกขสังขารนั้นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องละ อุปาทาน-
ชั้น ๕ เหล่านี้ นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้ตามความเป็นจริง เมื่อมีสภาวะpong
สภาวะยุบ ฯลฯ ก็พึงกำหนดรู้ตามความเป็นจริง





ปหานอิทธิ

ปหานอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการละสมุทยลัจ หมายถึง ความสำเร็จแห่งการละต้นหาความเพลิตเพลินยินดีอารมณที่ปราภฏทางทวารทั้ง ๖

สังฉิกิริยาอิทธิ

สังฉิกิริยาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการกระทำให้แจ้งซึ่งนิโรธลัจหรือพระนิพพาน โดยรับรู้พระนิพพานเป็นอารมณด้วยมรรคจิตและผลจิต

ภาวนาอิทธิ

ภาวนาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการอบรมมรรคลัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างบริบูรณ

สรุปความอิทธิ

ในขณะที่นัภปฏิบัติกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบัน เช่น สภาวะพองยุบ เป็นต้น จัดว่าเขาประกอบด้วยปริญญาอิทธิ คือ ความบริบูรณแห่งการกำหนด เพราะรับรู้ลักษณะพิเศษหรือลักษณะทั่วไปของสภาวธรรมตามความเป็นจริง, ปหานอิทธิ คือ ความบริบูรณแห่งความละ เพราะไม่มีความโลภ ความโกรธ หรือความฟุ้งซ่าน เกิดขึ้นรบกวณจิต, ภาวนาอิทธิ คือ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างบริบูรณ และสังฉิกิริยาอิทธิ คือ ความบริบูรณแห่งการกระทำให้แจ้งนิโรธลัจ ในขณะที่บรรลุความดับสูญของรูปนามที่กำหนดอยู่



ฉันทะ

ฉันทะ คือ ความพอใจในการทำงาน จัดเป็นความปรารถนาอย่างแรงกล้า เราทั้งหลายจะสังเกตว่า ความพอใจหรือความปรารถนาในแต่ละขณะมีความแตกต่างกัน บางครั้งก็มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ความปรารถนานั้นอาจจะดำรงอยู่ไม่นานนัก เมื่อก่อนมีความปรารถนาอย่างหนึ่ง แต่ตอนนี้อาจจะเปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ในแต่ละวันก็อาจมีความปรารถนาต่างกัน

*ฉันทะในอิทธิบาท เป็นความปรารถนาอย่างแรงกล้าไม่เปลี่ยนแปลง
ในการบรรลุความสำเร็จทั้ง ๕ อย่าง*

ในสมัยที่พระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว และศาสนาของพระองค์ก็เริ่มอันตรธานไป ได้มีกษัตริย์พระองค์หนึ่งนามว่า ธรรมโสณทะ ทรงดำริว่า บัดนี้พระศาสนาของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าเริ่มอันตรธานไป ถ้าเรายังครองราชย์อยู่ แม้จะพยายามแสวงหาธรรมของพระพุทธเจ้าก็ไม่อาจจะแสวงหาได้ ถึงจะส่งราชบุรุษขึ้นหลังช้างตระเวนรอบเมืองพาราณสี แสวงหาบุคคลผู้ทรงจำหลักธรรมของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เพียงคาถาเดียว ก็หาไม่ได้ อย่ยากะนั้นเลย เราจะส่งราชสมบัติออกผนวช เพื่อสดับธรรมของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้กระทั่งเพียงคาถาเดียวหรือบาทเดียว ก็จะมีประโยชน์สำหรับเรา เมื่อพระเจ้าธรรมโสณทะทรงมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าอย่างนี้ จึงทรงส่งราชสมบัติแล้วออกผนวชเพื่อแสวงหาธรรม



ในสมัยพุทธกาล แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายก็ทรงมีฉันทะอย่างแรงกล้าในการบรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ได้ทรงสละราชสมบัติออกผนวช แสวงหาอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ บำเพ็ญทุกรกิริยาถึง ๖ ปีเต็ม จึงได้บรรลุธรรมตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้า

นอกจากนั้น ในสมัยพุทธกาลมีบุตรของกษัตริย์และเศรษฐีจำนวนมาก สละสมบัติและครอบครัวแล้วออกบวชในพระพุทธศาสนา มีบุคคลบางคน เช่น พระสุทิน เมื่อบิดามารดาไม่ยอมอนุญาต ก็ยอมอดอาหารนอนกับพื้น โดยคิดว่า ถ้าเราไม่ได้รับอนุญาตจากบิดามารดา ก็ขอยอมตายในที่นี้ จะไม่ยอมลุกขึ้นเป็นอันขาด จนมิตรสหายของพระสุทินมาแนะนำบิดามารดาของท่านว่า ถ้าพระสุทินบวชอยู่ ก็ยังพบเห็นกันได้ แต่ถ้าไม่อนุญาตให้บวช ท่านคงอดอาหารตายแน่อน ถ้าท่านบวชแล้ว อยู่ไม่ได้ เพราะการบวชนั้นทำได้ยาก ต้องอยู่คนเดียว ฉันทะเดียว อยู่ตามโคนไม้ จะต้องลำบากตรากตรำ บุตรของเศรษฐีอย่างท่านอาจทนลำบากไม่ได้ เมื่อท่านทนลำบากไม่ได้ก็จะลาสิกขาเอง บิดามารดาของพระสุทินจึงอนุญาตให้ออกบวช ในเรื่องนี้เราจะเห็นความปรารถนาอย่างแรงกล้าของบุคคลเหล่านั้นว่ามีความปรารถนาที่จะกระทำให้สำเร็จ



วิริยะ

วิริยะ คือ ความเพียร ความเพียรที่จัดเข้าในอิทธิบาทนี้ต้องมีองค์ ๔ คือ

๑. ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนึ่ง
๒. ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงเส้นเอ็นขึ้นสะพรั่งทั่วตัว
๓. ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงกระดูก
๔. ยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายเหือดแห้ง

โดยสรุป คือ ยอมให้ร่างกายนี้เหลือเพียงหนึ่ง เส้นเอ็น กระดูก และยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายนี้เหือดแห้งไป ถ้ายังไม่บรรลุธรรมจะไม่ยอมท้อถอยลดความเพียรอย่างแน่นอน

ขณะที่พระโพธิสัตว์ของเราได้บำเพ็ญเพียรอยู่ที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ณ คงไม้โพธิพฤกษ์ พระองค์ทรงดำริว่า

กามํ ตโจ จ นหารุ จ อฏฺฐิ จ อวลิสฺสตุ. สรีเร อุปฺสฺสฺสตุ มํสโลหิตํ. ยํ ตํ ปุริส-
 ฅาเมน ปุริสฺวีริเยน ปุริสปรกฺกเมน ปตฺตพฺพํ, น ตํ อปาปฺภูติตา วิริยสฺส สณฺจานํ
 ภาวิสฺสติ.^{๒๓}

“ร่างกายนี้จึงเหลือเพียงหนึ่ง เอ็น และกระดูกโดยแท้ เลือดเนื้อในร่างกายนี้ จึงเหือดแห้ง เมื่อเรายังมิได้บรรลุธรรมที่ควรบรรลุด้วยความบากบั่นพากเพียรของบุรุษ การหยุดยั้งความเพียรจักไม่มี”

^{๒๓} ม. ม. ๑๓.๑๘๔.๑๖๐



ต่อมาพระองค์ทรงนั่งกรรมฐานตั้งแต่ปฐมยามจนถึงปัจฉิมยาม คือประมาณหกโมงเย็นถึงหกโมงเช้า และบรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในปัจฉิมยามเมื่อแสงอรุณปรากฏในยามเช้า ความเพียรที่จัดเป็นอิทธิบาทอันนับเข้าในโปธิปักขียธรรมนั้น เป็นความเพียรที่ประกอบด้วยองค์ ๔ เหล่านี้

*คนฉลาดพึงชวนชวายแสงหาทรัพย์ เหมือนต้นไม้แก่ไม่ตาย
แต่พึงประพฤติธรรม เหมือนอุกมัจจุราชจับมวยผมไว้*



จิตตะ

จิตตะ คือ ความตั้งใจฝึกฝน จะเห็นได้ว่าบางครั้งเราอาจทำงานด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ แต่จิตตะที่เป็นหนึ่งในอิทธิบาทนั้น เป็นความตั้งใจอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง โดยเพ่งจิตจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ตั้งแต่ต้นจนจนกระทั่งหลับ

สมัยก่อนในประเทศไทยและพม่านิยมเล่นแร่แปรธาตุ การเล่นแร่แปรธาตุ คือ การนำโลหะหลายชนิดมาใส่ลงในเข้าหลอม แล้วคอยเอาฟืนเอาถ่านใส่เข้าไปอยู่เสมอกันวันทั้งคืน ไม่ให้ไฟนั้นดับไป ขณะเดียวกันก็ต้องบริกรรมมนต์ มีวิธีการต่างๆ มากมาย บางตำรากล่าวว่าต้องรับประทานมังสวิรัต บางตำราก็ว่าต้องสาธยายมนต์ต่างๆ

บุคคลที่เล่นแร่แปรธาตุจะต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจของตนเองให้กับการเล่นแร่แปรธาตุ โดยเชื่อถือว่า เมื่อเล่นแร่แปรธาตุแล้วจะประสบความสำเร็จในการแปรเหล็กให้เป็นทองหรือเหล็กไหล เมื่อกลายเป็นเหล็กไหลผู้ครอบครองก็เหาะเหินเดินอากาศได้ เป็นต้น คนที่เล่นแร่แปรธาตุ จะต้องมุ่งมั่นตั้งใจกับการเล่นแร่แปรธาตุเป็นอย่างมาก เพราะไฟที่เขาจุดในการแปรธาตุจะดับลงไม่ได้เป็นอันขาด ในช่วงที่อธิษฐานอยู่ อาจจะเป็น ๕ วัน ๑๐ วัน หรือ ๑ เดือน แม้เขาจะรับประทานอาหารหรือนอน จิตของเขาจะตั้งใจฝึกฝนกับการแปรธาตุเพื่อมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ นักปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ก็ต้องตั้งใจฝึกฝนกับการปฏิบัติธรรมให้ต่อเนื่อง จึงจะประกอบด้วยอิทธิบาทประเภทที่ ๓ คือ จิตตะ หรือความตั้งใจ

วิมังสา

วิมังสา คือ ความใคร่ครวญ การประกอบกิจการงานในทางโลกต้องมีการใคร่ครวญเหตุผลและความเหมาะสมของกิจการนั้นๆ แต่เรื่องของการปฏิบัติธรรมนั้น วิมังสาเป็นหนึ่งในอิทธิบาท คือ การใคร่ครวญหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใคร่ครวญโทษอันใหญ่หลวงของการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในติณกัฏฐสูตรว่า

อนมตคฺโคยํ ภิกฺขเว สํสโร. ปุพฺพา โภภฺมิ น ปญฺญาติ อวิชาชนํวณานํ สตฺตานํ ตณฺหาสํโยชนานํ สนฺธาวิตํ สํสริตํ.^{๒๔}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สังสารวัฏนี้ไม่มีใครรู้เบื้องต้นได้ เบื้องต้นของเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชาเป็นเครื่องกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องผูก เร่วร้อนท่องเที่ยวไป ย่อมไม่ปรากฏ”

บุคคลที่ไม่เคยเป็นญาติพี่น้อง สามเณรภรรยา หรือบุตรธิดา ย่อมไม่มี
น้ำตาของผู้ที่ร้องไห้เพราะสูญเสียบุตรธิดา ญาติพี่น้อง หรือคนรัก
มีมากกว่าน้ำในมหาสมุทร



^{๒๔} ส. นี. ๑๖.๑๒๔.๑๓๒



บทสรุป

ในสังยุตตนิกาย สัตติสตสุต^{๒๔} พระพุทธองค์ตรัสว่า มีบุรุษคนหนึ่ง ถูกหอกร้อยเล่มแทงในเวลาเช้า เวลาเที่ยง และเวลาเย็น เขาได้ถูกหอก ๑๐๐ เล่มแทงวันละ ๓ ครั้งเป็นเวลา ๑๐๐ ปี ถ้าเขาอดทนต่อความทุกข์นี้แล้ว หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ตถาคตกล่าวว่า การทนทุกข์ ทรมานของเขานั้นคุ้มค่า เพราะเบื้องต้นของการที่เหล่าสัตว์ได้ถูกหอก มีด หลาว ขวาน แทะ ย่อมไม่ปรากฏ คือ นับไม่ได้ว่าถูกแทงมามากเพียงใด

วิมังสา^{๒๕}นั้นนอกจากจะเป็นการใคร่ครวญถึงความน่ากลัวของสังสารวัฏ แล้ว ยังใคร่ครวญเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญสติปัฏฐาน คือ ก่อนจะปฏิบัติธรรม ก็ต้องพิจารณาทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติธรรมก่อน เพราะถ้าท่านทั้งหลายเพียงแต่ฟังพระธรรมเทศนา ก็อาจจะยังไม่เข้าใจอย่างชัดเจน จึงต้องนำมาพิจารณาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ และเริ่มปฏิบัติด้วยตัวเอง

นอกจากนั้น ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ก็เกิดวิปัสสนาญาณ ขึ้นต่างๆ ถึง ๑๖ ขั้นที่ยังรู้สภาวะธรรมทางกายและใจตามความเป็นจริง ความหยั่งรู้^{๒๖}นี้ถึงแม้จะไม่ใช่การใคร่ครวญพิจารณา แต่ก็จัดว่าเป็นวิมังสา เพราะเป็นปัญญาที่แท้จริง โดยเป็นภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาอบรมจิต

^{๒๔} ส. มหา. ๑๙.๑๐๕.๓๘๔

วิปัสสนาญาณเป็นวิมังสาชั้นสูงสุดในอิทธิบาททั้ง ๔ เพราะบุคคลผู้บรรลุอิทธิบาท คือ ความสำเร็จทั้ง ๕ อย่างเหล่านั้น คือ พระอริยบุคคล พระอริยบุคคลผู้บรรลุอริยมรรคได้ย่อมจะเกิดปัญญาหยั่งรู้อริยสัจ ๔ อันเป็นปัญญาชั้นสูงสุดในอิทธิบาท ๔

ในสังยุตตนิกาย มัคคสูตร^{๒๖} สมัยหนึ่ง พระพุทธองค์ได้ปรารภกับเหล่าภิกษุว่า ขณะที่พระองค์เป็นพระโพธิสัตว์อบรมบารมีและบำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณอยู่ได้ดำริว่า อะไรเป็นหนทางแห่งการเจริญอิทธิบาทเหล่านี้ และพระองค์ดำริว่า บุคคลผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารพึงเจริญอิทธิบาทอันบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมัปปธาน ๔ เมื่ออบรมเช่นนั้นแล้ว ธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ก็จะบรรลุถึงความไพบูลย์ชั้นสูงสุด คือ ไม่หย่อนไป ไม่ตั้งไป ไม่หดหู่ภายใน ไม่ฟุ้งซ่าน ภายนอก ธรรมทั้ง ๔ อย่างที่เกิดในกาลก่อนและภายหลังมีความเสมอกัน ในกาลก่อนเป็นอย่างใด ในภายหลังก็เป็นอย่างนั้น ธรรม ๔ อย่างเหล่านี้ที่เกิดในเวลากลางวัน ก็เกิดในเวลากลางคืน เมื่อเกิดในเวลากลางคืน ก็เกิดในเวลากลางวัน โดยสรุปพระพุทธองค์ตรัสว่า

*บุคคลควรอบรมจิตให้หมดจดด้วยการเจริญอิทธิบาทและสัมมัปปธาน
เขาย่อมไม่เกิดกิเลสหุ้มห่อจิตไว้*

เพราะฉะนั้น บุคคลที่เจริญอิทธิบาททั้ง ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา อย่างแรงกล้า จะต้องบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมัปปธานทั้ง ๔ ถ้าไม่ประกอบด้วยธรรมทั้งสองอย่างนี้ อิทธิบาท ๔ ของเขาย่อมไม่อาจถึงความไพบูลย์ได้

^{๒๖} ส. มหา. ๑๙.๘๓๓.๒๔๖



อินทรี ๕

อินทรีย์ ๕

ความหมายของ อินทรีย์

คำว่า อินทรีย์ มีรูประฆาะ (คำจำกัดความ) ว่า อินทรีย์ กมม อินทรีย์ (การกระทำของผู้เป็นใหญ่ ชื่อว่า อินทรีย์) การกระทำของผู้เป็นใหญ่ คือ การกระทำของผู้ที่ควบคุมจิตของตัวเองได้ ตัวอย่างเช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ธรรมทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่สามารถควบคุมจิต หรือผู้ที่เป็นใหญ่แก่จิตของตน ส่วนผู้ที่ยอมแพ้ต่ออำนาจของกิเลส ไม่สามารถควบคุมจิตได้ ก็จะไม่อาจบำเพ็ญธรรมทั้ง ๕ ประการนั้นได้ กล่าวคือ

- ไม่อาจเจริญศรัทธา เพราะประกอบด้วยความไม่เชื่อถือ
- ไม่อาจเจริญความเพียร เพราะมีความเกียจคร้าน
- ไม่อาจเจริญสติ เพราะคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ไม่อยากอยู่กับปัจจุบัน
- ไม่อาจเจริญสมาธิ เพราะชอบการชดส่ายฟุ้งซ่านในอารมณ์ต่างๆ
- ไม่อยากที่จะเจริญปัญญา เพราะพอใจที่จะถูกความหลงครอบงำ จิตของตน





อินทรี ๕ เหล่านี้เปรียบเหมือนพระราชา พระราชาเป็นบุคคลที่มีอำนาจสูงสุดของประเทศ ในสมัยก่อนเป็นสมัยที่พระราชาปกครองประเทศ ทุกคนจะต้องตกอยู่ภายใต้พระราชอำนาจ อินทรี ๕ เหล่านี้ก็เช่นเดียวกัน หากเข้าถึงความเป็นอินทรี คือ เข้าถึงความยิ่งใหญ่ในขณะใด ขณะนั้นก็เหมือนเป็นพระราชาปกครองประเทศ เพราะมีกำลังมากในการประกอบกิจการของตน เช่น

- ศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นอินทรี (ศรัทธินทรี) ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัย กรรม และผลกรรม โดยไม่วันไหวหรือเกิดความสงสัยสิ่งเหล่านั้น
- วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรี (วิริยอินทรี) ย่อมเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ ไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม
- สติที่เข้าถึงความเป็นอินทรี (สติอินทรี) ย่อมเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน
- สมาธิที่เข้าถึงความเป็นอินทรี (สมาธิอินทรี) ย่อมเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่นจากอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่
- ปัญญาที่เข้าถึงความเป็นอินทรี (ปัญญินทรี) ย่อมเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่หลงงมงายในสภาวะธรรมเหล่านั้น

จิตที่ไม่ประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ ก็เปรียบเหมือนประเทศที่ขาดพระราชูปการ ย่อมเป็นประเทศที่ไม่สงบมีสงครามอยู่เสมอ แต่จิตที่มีอินทรีย์ ๕ เหล่านี้เหมือนประเทศที่มีพระราชูปการ ย่อมมีแต่ความสงบร่มเย็น จิตที่ประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จะเป็นจิตที่สงบร่มเย็น ไม่ถูกกิเลสต่างๆ รบกวนจิต ส่วนจิตที่ไม่มีอินทรีย์เหล่านี้ย่อมถูกกิเลสต่างๆ รบกวน อุปมาเหมือนการโดยสารเรือข้ามฟาก ถ้าเรือรั่ว น้ำก็จะไหลเข้าในเรือ เรือก็จะจมลง น้ำเหมือนกิเลสที่ไหลเข้ามาในเรือ และเรือก็คือจิต

*เมื่อกิเลสครอบงำจิต ย่อมทำให้จิตตกต่ำ
เหมือนเรือที่จมลงไม่อาจข้ามฟากได้*





ศรัทธินทรีย์

ศรัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาที่เป็นใหญ่ในความเชื่อ มีรูปวิเคราะห์ว่า สททหตติติ สทธา (สภาวะที่ดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นต้น ชื่อว่า ศรัทธา) ศรัทธาเป็นความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการ คือ

๑. เชื่อมั่นคุณของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง
๒. เชื่อมั่นคุณของพระธรรมว่า พระธรรมเป็นทางแห่งการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ
๓. เชื่อมั่นคุณของพระสงฆ์ว่า พระอริยสงฆ์เป็นผู้บรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา
๔. เชื่อมั่นว่ากรรมมีจริง
๕. เชื่อมั่นว่าผลกรรมมีจริง

พระพุทธคุณมี ๙ ประการที่พบในบทสวดมนต์ทั่วไป ปรากฏในพระสูตร และพระวินัย แท้จริงแล้วพระพุทธคุณมีนานัปการหาประมาณมิได้ ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

พุทฺโธปิ พุทฺธสฺส ภเณยฺย วณฺณํ
 กบปฺมปิ เจ อณฺณมภาสมาโน
 ชีเยถ กปโป จิริทีฆมนฺตเร
 วณฺโณ น ชีเยถ ตถาคตฺสส.^{๒๗}

“แม้พระพุทธเจ้าจะทรงกล่าวพรรณนาคุณของพระพุทธเจ้า โดยมีได้กล่าวคำอื่นตลอดกับ ก็หนึ่งฟังล่องไปในระยะเวลาอันยาวนาน แต่คุณของพระตถาคตก็ยังไม่หมดสิ้นไป”

^{๒๗} ที. อ. ๑.๒๕๙

พระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญบารมีมาหลายอสงไขย จึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในที่สุด โดยเฉพาะพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ทรงบำเพ็ญบารมีสี่อสงไขยแสนมหากัป เมื่อยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงตัดสินพระทัยออกผนวชทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอดทนต่อความทุกข์ ทรงยอมสละพระชนม์ชีพของพระองค์ในการแสวงหาพระธรรมที่แท้จริง

นอกจากพระองค์จะแสดงพระธรรมเทศนาในขณะที่เป็นสมณเพศแล้ว บางเวลาก็ทรงเนรมิตพระองค์เป็นบุคคลในวาระต่างๆ คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ หรือศูทร บางครั้งก็เหมือนเป็นบิดา บุตร หรือสหาย แล้วแสดงธรรมแก่บุคคลที่เกี่ยวข้องฟัง ฝ่ายผู้ฟังก็คิดว่าบุคคลนี้เป็นบิดา บุตร หรือมิตรสหายของตนที่กล่าวหลักธรรมแนะนำสั่งสอนตน พวกเขาไม่ทราบว่าเป็นผู้ที่พูดอยู่นั้น มีใช่บิดา บุตร หรือสหาย แต่เป็นพระพุทธเจ้าเนรมิตพระองค์เป็นบุคคลเหล่านั้น

เนื่องจากในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์มักจะแสดงธรรมโปรดสัตว์อยู่แถบมัชฌิมประเทศ ชาวบ้านในสถานที่อื่นอาจไม่เคยเห็นพระ เวลาเห็นคนที่โกนศีรษะ นุ่งห่มผ้าข้อมน้ำผาด ก็อาจคิดว่าเป็นยักษ์ มาร เทวดา หรือเทพ หากพระองค์จะเสด็จไปโปรดในสมณเพศก็จะเป็นความไม่สะดวกแก่บุคคลเหล่านั้น จึงทรงเนรมิตกายเป็นรูปต่างๆ แล้วแสดงธรรมโปรดบุคคลเหล่านั้น เรื่องนี้พบในมัชฌิมนิกาย มหาสิหนาทสูตร^{๒๔}

^{๒๔} ม. ม. ๑๒.๑๔๖.๑๐๖



นอกจากพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณแล้ว ศรัทธายังเป็นความเชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรม คือ เชื่อว่ากรรมที่เราทำไว้จะเป็นเหตุส่งผลในอนาคตอย่างแท้จริง ความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมจัดเป็นความเชื่อเรื่องภพนี้ ภพหน้า ถึงแม้ว่าเราไม่สามารถจำความได้ว่า ภพก่อนเคยเกิดเป็นอะไร จำไม่ได้ว่าภพก่อนมีจริงหรือไม่ ภพหน้าก็ยังไม่เห็น ยังไม่ได้ไปสัมผัส แต่ความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมก็ส่งผลให้เราเชื่อภพก่อนและภพหน้า

ความจริงประสาทสัมผัสของมนุษย์จัดว่ามีกำลังน้อยมาก ตัวอย่างเช่น

- ในน้ำหยดหนึ่ง ถ้าเราดูด้วยตาเปล่า ก็จะเห็นเป็นน้ำหยดเดียว แต่ถ้าใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดู ก็จะรู้ว่าในน้ำนั้นมีสิ่งที่ไม่มีชีวิตและสิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่มากมาย ตาของมนุษย์ไม่สามารถรับรู้สิ่งที่เล็กละเอียดในน้ำเพียงหยดเดียวได้ และในเวลากลางคืน คนทั่วไปจะไม่สามารถมองเห็นสิ่งใดๆ ได้ไม่เหมือนแมวหรือสุนัขซึ่งสามารถมองเห็นในที่มืดได้

- หูของคนรับเสียงพูดได้ไม่ไกลนัก และรับคลื่นวิทยุหรือคลื่นโทรทัศน์ไม่ได้ แม้เสียงนกหวีดสั่งงานสุนัขที่ได้รับการฝึกในสนามรบ ซึ่งเป็นเสียงที่สูงเกินกว่าที่คนจะได้ยิน หูของคนก็ไม่อาจได้ยิน แต่สุนัขจะได้ยินเสียงและกระทำตามที่คนเป่าสั่งไว้ตามที่ได้ฝึกฝนมา เสียงของปลาโลมาก็เช่นเดียวกัน บางขณะปลาโลมาออกเสียงสูงมาก จนมนุษย์ไม่ได้ยิน ต้องใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์จับคลื่นเสียงนั้น



- จมูกของคนรับเอากลิ่นใกล้ตัว ไม่เหมือนสุนัขที่ดมกลิ่นแล้วสามารถตามหาได้เป็นวันๆ และไกลๆ

ด้วยเหตุนี้ ประสาทสัมผัสของมนุษย์เป็นสิ่งที่หายากมาก จึงไม่อาจรับรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งเกินขอบเขตเหนือวิสัยของตนได้ แต่บุคคลที่อบรมจิตด้วยอินทรีย์ ๕ ย่อมควบคุมร่างกายและจิตไว้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่อบรมจิตโดยการเจริญสมถภาวนาจนบรรลุถึงอภิัญญา ย่อมสามารถควบคุมร่างกายและจิตเป็นอย่างดี คือ สามารถเนรมิตร่างกายนี้ให้มีรูปร่างตามต้องการ เช่น

- เดินบนผิวน้ำเหมือนเดินบนดิน
- หោះไปในอากาศ เหมือนนกบินไป
- เดินแทรกภูเขาหรือต้นไม้ เหมือนเดินไปในที่โล่งแจ้ง
- เนรมิตร่างกายให้เป็นหลายคน
- สามารถรู้จิตของคนอื่นว่า บุคคลนี้คิดอะไรอยู่ หรือมีความคิดอย่างนั้นๆ เกิดขึ้นภายใน ๗ วันที่ล่วงมาแล้ว หรือจะคิดอะไรๆ ใน ๗ วันต่อไป



ครั้งหนึ่งนักวิทยาศาสตร์ต้องการวิจัยเรื่องการควบคุมจิตว่ามีจริงหรือไม่ จึงเดินทางไปประเทศอินเดีย แล้วทำการทดลองกับดาบสอินเดีย โดยให้เขาไปอยู่ในห้องๆ หนึ่งที่ติดระบบคอมพิวเตอร์ และอีกห้องหนึ่งก็นำวัวตัวหนึ่งมาผูกไว้ มีจอคอมพิวเตอร์ที่สามารถสื่อถึงกันได้ นักวิทยาศาสตร์ขอให้ดาบสแผ่เมตตาแก่วัวตัวนั้น เขาคงจะเข้าเมตตาตามนแล้วแผ่เมตตาจิตไปยังวัวตัวที่อยู่อีกห้องหนึ่ง ในเวลาเดียวกันนั้น นักวิทยาศาสตร์อีกคนหนึ่งใช้ไม้ตีวัว ตอนแรกตีที่ขา ก่อน ขาวัวก็เจ็บ เนื้อวัวที่ขามีอาการคัน ภาพนั้นปรากฏบนจอคอมพิวเตอร์ในห้องที่ตีวัว แต่ในอีกห้องหนึ่ง พบว่าดาบสมีความรู้สึกเหมือนวัว โดยเจ็บที่ขาเหมือนกัน ความรู้สึกที่ได้รับในขณะนั้นเป็นความเจ็บปวดที่ซาอย่างรุนแรง และความเจ็บปวดนั้นก็ได้รับการถ่ายทอดคลื่นมาตามสายคอมพิวเตอร์

หลังจากนั้น นักวิทยาศาสตร์ก็ตีวัวในที่อื่น เช่น ไหล่ หัว หาง พบว่าดาบสได้รับความเจ็บปวดเหมือนวัวที่รู้สึกเจ็บปวดในที่ต่างๆ ตามร่างกายในขณะที่ถูกตี โดยที่ไม่มีการนัดหมายกัน และมีเครื่องคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นเครื่องพิสูจน์โดยตรง ข้อนี้แสดงว่าเมตตาจิตของดาบสท่านนี้ได้กลายเป็นหนึ่งเดียวกับวัว ไม่ว่าจะวัวจะเจ็บปวดในที่ใด ดาบสท่านนี้ก็รู้สึกเจ็บปวดในที่นั้นเหมือนกัน ทั้งคู่คือดาบสกับวัว แม้จะเป็นคนละคนกัน แต่ในตอนที่ดาบสแผ่เมตตาจิตก็กลายเป็นคนๆ เดียวกัน ที่กล่าวมานี้คือการพิสูจน์ของนักวิทยาศาสตร์



นอกจากนั้น ก็ยังมีการพิสูจน์ตำบลที่เข้ามาจน ได้พบคลื่นสมองซึ่งเป็นคลื่นสมาธิอย่างหนึ่ง เป็นคลื่นที่สงบเยือกเย็นไม่มีความฟุ้งซ่านแทรกซ้อน จะเห็นได้ว่านักวิทยาศาสตร์ก็จะสามารถวิเคราะห์วิจัยและรับรู้ถึงคลื่นสมองที่เกิดกับบุคคลเหล่านั้น การควบคุมจิตใจจึงไม่ใช่เรื่องเหลวไหล ไม่ใช่สิ่งที่ไร้สาระ แต่เป็นสิ่งที่มีความจริง พิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้

เมื่อสามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ภายใต้อำนาจของตนเองได้ ก็จะสามารถละกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามหลักของศาสนาพุทธ การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นแนวทางที่ทำให้ละกิเลสต่างๆ กระทำที่สุสุดแห่งทุกข์ได้ เพราะกุศลมีกำลังมากกว่าอกุศล ถ้าอกุศลมีกำลังมากกว่า พวกเราคงต้องตกเป็นทาสของตัณหา ถูกอวิชชาความหลงครอบงำอยู่เสมอ ไม่อาจบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ แต่เนื่องจากกุศลเป็นสภาวะที่มีกำลังมากกว่าอกุศล จึงทำให้เราสามารถกำจัดอวิชชาและตัณหาได้

กุศลเหมือนเรือสำเภาใหญ่ อกุศลเหมือนของหนักที่บรรทุกไว้บนเรือ

แม้หิน กรวด และทราย ที่บรรทุกไว้บนเรือ จะหนักเพียงใด แต่เรือสำเภาก็นำสิ่งเหล่านั้นผ่านทะเลมหาสมุทรจนบรรลุถึงฝั่งได้ ดังนั้น บุคคลจึงควรควบคุมจิตด้วยอินทรีย์ ๕ แล้วบำเพ็ญกุศลเพื่อละอกุศล



ลักษณะของศรัทธา คือ ความเชื่อมั่น ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๒๙} กล่าวว่า สทฺทหนลกฺขณา สทฺธา (ศรัทธามีลักษณะเชื่อมั่น) บุคคลที่ประกอบด้วยศรัทธาย่อมจะมีความเชื่อมั่นอย่างมั่นคง ศรัทธาเหมือนมือที่ใช้หยิบฉวยรัตนะที่มีค่าได้

คนที่ไม่ใช่ศรัทธา เหมือนคนที่ไม่มียมือ

หน้าที่ของศรัทธา คือ การทำให้จิตผ่องใส ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๓๐} กล่าวว่า ปสาทนรสา (มีหน้าที่ทำให้จิตผ่องใส) จิตของผู้ที่ไม่มีศรัทธาจะไม่ผ่องใส สังเกตดูว่าเวลาที่เรานอนกำลังง่วงเจีย ในขณะที่นั้นเราจะขาดการระลึกถึง พระพุทฺธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จะรู้สึกใจไม่ผ่องใส เวลาง่วงนอนหรือทำงานวุ่นวาย ก็อาจรู้สึกว้าใจไม่ผ่องใส

แต่ในเวลาสวดมนต์อยู่ ถ้าท่านทั้งหลายประกอบด้วยศรัทธาที่แท้จริง อันถึงความเป็นอินทรีย์คือสภาวะที่เป็นใหญ่แล้ว ก็จะได้รับรู้ความผ่องใสแห่งใจของตนได้ ในบางขณะอาจเกิดความปีติปราโมทย์ โดยมีขณลุกชู่าทั่วร่างกาย มีความรู้สึกเบาสบายทั้งร่างกาย ในขณะที่นั้นไม่มีความโลภ คือไม่ย่อภาคได้ ลิงใดลิงหนึ่ง ต้องการที่จะเจริญพระพุทฺธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ นอกจากนี้ ก็ไม่มีความโกรธหงุดหงิดไม่สบายใจ และไม่มีความหลงซึ่งหมายถึงความฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่น หรือความสงสัยในพระรัตนตรัย

^{๒๙} อภ. อ. ๑.๑๖๙

^{๓๐} อภ. อ. ๑.๑๖๙

ในบางขณะอาจเกิดพรมณาปิตี คือ ปิตีซาบชาน เป็นปิตีความอึดใจ ซึ่งห่อหุ้มจิตไว้ เปรียบเสมือนความเย็นที่ห่อหุ้มอยู่ ทำให้ใจของเรารู้สึกอึดอึดเอิบ เบิกบาน และมีความต้องการจะเจริญพุทธธานุสสติภาวนา ต้องการจะสวดมนต์ ให้ต่อเนื่อง ไม่ต้องการจะให้ขาดช่วงไปในระหว่างนี้ ไม่อยากที่จะทำกิจการงาน อย่างไม่ได้อย่างหนึ่งในระหว่างนี้ ข้อนี้คือหน้าที่ของศรัทธาที่ทำให้จิตของเรา ผ่องใส ศรัทธาเปรียบเหมือนแก้วมณีของพระเจ้าจักรพรรดิ

พระเจ้าจักรพรรดิมีแก้วมณีวิเศษดวงหนึ่ง ในขณะวางแก้วมณีลงใน สระหรือหนองน้ำแห่งใดแห่งหนึ่ง จะทำให้ฝูงธูลี ลิ่งสกปรก หรือละอองใน น้ำตกตะกอนนอนกันทันที น้ำในสระหรือหนองน้ำนั้นก็ใสจนคนดื่มได้ เหมือนเป็นน้ำที่กรองแล้ว ศรัทธาก็เช่นเดียวกัน มีหน้าที่ทำให้จิตมีความ บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ปรากฏในขณะนั้น

อันที่จริง ศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการ คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ กรรม และผลกรรม แต่บางท่าน อาจสงสัยว่า ศรัทธาในศาสนาอื่นนอกจากศาสนาพุทธ เป็นศรัทธาจริงหรือไม่ เพราะบุคคลเหล่านั้นต่างก็มีความเชื่อในศาสดาของตน เชื่อในธรรมะของตน และเชื่อในสาวกแห่งศาสดาของตนเช่นเดียวกัน





ในเรื่องนี้ขอให้ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูว่า ศรัทธาในศาสนาอื่น แตกต่างจากศรัทธาในศาสนาพุทธอย่างไร ศรัทธาในบางศาสนามีความโลภ ประกอบอยู่ คือ ถ้าว່พระเจ้าให้ขนมหรืออาหาร เราไปรับขนมหรืออาหาร จากพระเจ้า สิ่งเหล่านี้เป็นของที่พระเจ้าให้ เราจึงต้องระลึกถึงคุณของพระเจ้า ศรัทธาดังกล่าวนี้ประกอบด้วยความพอใจสิ่งที่ตนเองได้รับในขณะนั้น บางครั้งก็มีการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า แต่ศรัทธาในพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เช่นนั้น จะเห็นได้ว่าเวลาที่สวดมนต์มีสมาธิมาก เราจะไม่ยากร้องเพลง ไม่อยากได้รับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะไม่มีความโลภซึ่งทำให้จิตมัวหมอง

บางศาสนาก็มีการประกอบพิธีบูชาญ อาจฆ่าแกะหรือฆ่าแพะที่เลี้ยง ไว้โดยเชือดคอสัตว์เหล่านั้น แล้วนำไปแจกจ่ายให้บุคคลอื่น ศรัทธาเช่นนี้ เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยโทษะซึ่งมีการฆ่าสัตว์อยู่ ยังมีเลือดเนื้อ น้ำตา และเสียงร้องทรมนทรมายของสัตว์ที่ถูกฆ่า ในบางศาสนามีพิธีชื่อว่า อัศวเมศ คือ การฆ่าม้า กล่าวไว้ในคัมภีร์ธรรมศาสตร์ของพราหมณ์ โดยถือว่าบุคคล ที่กระทำความผิดใดๆ ก็ตาม แม้ความผิดที่ใหญ่หลวงที่สุดก็คือการฆ่าพราหมณ์ หากได้กระทำพิธีบวงสรวงด้วยวิธีอัศวเมศ คือ การฆ่าม้าแล้ว จะสามารถ ลบล้างบาปได้ทุกอย่าง

ศรัทธาที่ประกอบด้วยปาณาติบาตกรรม
มีเลือดเนื้อ น้ำตา เสียงร้อง และความทุกข์ของผู้อื่น
ไม่ใช่ศรัทธาที่ดีงาม



ศรัทธาในศาสนาอื่นประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ก่อให้เกิดโทษต่อตนเอง และบุคคลอื่น จึงไม่ใช่ศรัทธาที่แท้จริง แต่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่เชื่อมั่นในพระพุทธคุณเป็นต้น ย่อมทำให้ใจของเรา ผ่องใส สงบเยือกเย็น หมั่นบำเพ็ญคุณงามความดีให้แก่ตนเองและบุคคลอื่น สิ่งนี้จึงเป็นศรัทธาอย่างแท้จริง เพราะศรัทธามีหน้าที่ทำให้ใจผ่องใส

แขกคนหนึ่งในประเทศสหภาพมาเลียมใส่ศาสนาอื่นตามวงศ์ตระกูล เขาเดินทางไปต่างประเทศเพื่อไหว้บุญนียสถานของศาสนา เพราะถือว่าในชีวิตหนึ่งสมควรไปสักครั้งหนึ่งเป็นอย่างน้อย ในขณะที่เขาพบเห็นคนต่างชาติมาเคารพสักการะดินแดนศักดิ์สิทธิ์ แต่เขาเกิดความผิดหวัง เพราะบางคน สรวลเสเฮฮา หัวเราะสนุกสนาน บางคนก็ถือสุราเดินไป บางคนก็เมาสุรา อาเจียนอยู่ข้างถนน บางคนเดินไม่ไหว เพื่อนต้องหิ้วปีกเดินไป บางคนก็คลาน ลีซาไป ทำให้เขาเกิดความลังเลว่า ศรัทธาที่เขาติดต่อศาสนานั้น เป็นศรัทธาที่แท้จริงหรือไม่ ทำไมจึงมีอบายมุขเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย และทำไมจึงมี เศร้าหมองไม่ผ่องใส ศรัทธาประเภทนี้มีทั้งความโลภ ความโกรธ และความหลง หลังจากที่เขากลับจากต่างประเทศแล้วจึงได้เปลี่ยนมาศึกษาพระพุทธศาสนา

*ศรัทธาที่แท้จริงมีหน้าที่ทำให้ใจผ่องใส
ไม่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง*



อาการปรากฏของศรัทธา คือ ความไม่ขุ่นมัว ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๑๑} กล่าวไว้ว่า อกาลุสียปจฺจปฏฺฐานา (มีความไม่ขุ่นมัวเป็นเครื่องปรากฏ) หมายความว่า เมื่อชาวพุทธมีศรัทธาในขณะที่สวดมนต์ระลึกถึงพระพุทธคุณ เป็นต้น จิตจะไม่ขุ่นมัวด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยทั่วไปศรัทธามี ๒ ประเภท คือ

๑. ปกติศรัทธา ศรัทธาโดยทั่วไป
๒. ภาวนาศรัทธา ศรัทธาในการอบรมจิต

ปกติศรัทธาเป็นศรัทธาที่เชื่อมั่นเลื่อมใสตามธรรมดา โดยเชื่อว่า คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์มีจริง เชื่อว่ากรรมและผลกรรม มีจริง แล้วให้ทานหรือรักษาศีลตามสมควร ศรัทธาประเภทนี้เรียกว่า ศรัทธา ปกติ ซึ่งยังไม่บริสุทธิ์จากกิเลส เพราะในขณะนั้นอาจมีความโลภ ความโกรธ หรือความหลงเจือปนอยู่บ้าง ยังมีกิเลสเหล่านั้นแทรกซ้อนอยู่ด้วย

ภาวนาศรัทธาเป็นศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นใหญ่อย่างแท้จริง เพราะ จะทำให้จิตหมดจดจากกิเลสไม่ขุ่นมัว อย่างน้อยก็ในขณะที่ได้อบรมจิตเจริญ ศรัทธา



^{๑๑} อภี. อ. ๑.๑๖๙



เหตุใกล้ของศรัทธา คือ ฐานะที่ควรเลื่อมใส ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๓๖} กล่าวว่า สทฺธเยยวตฺตญฺพทฺฐจฺจนา (มีเหตุใกล้คือสิ่งที่ควรเลื่อมใส) สิ่งที่ควรเลื่อมใส คือ ฐานะ ๕ อย่างอันได้แก่ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ กรรม และผลกรรม สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุเกิดของศรัทธา แต่ถ้าไม่ใช่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ถือว่าเป็นเหตุเกิดของศรัทธา

ศรัทธาในศาสนาอื่นเป็นโมหะความไม่รู้จริง มีความหลงในสิ่งที่ไม่ควรเคารพนับถือ

ในปัจจุบันพบว่า ชาวพุทธบางคนบูชาสิ่งต่างๆ นอกจากพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ บางบ้านบูชาพระพุทธรูปและพระพรหมเป็นต้นไว้บนหิ้งพระ ความจริงไม่ควรทำเช่นนั้น เพราะพระพรหม พระอิศวร หรือพระนารายณ์ จัดเป็นศาสดาของศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ควรเคารพบูชาของชาวพุทธ หากเราไปกราบไหว้บูชาเทพเจ้าเหล่านั้นโดยคิดว่าเป็นศาสดาของตน ก็ทำให้ขาดจากความเป็นชาวพุทธ ต้องปฎิญาตนเป็นชาวพุทธอีกครั้งหนึ่งด้วยการรับไตรสรณคมน์ว่า พุทฺธํ สรณํ คณฺหามิ เป็นต้น

นอกจากเทพเจ้าของศาสนาอื่นแล้ว ในปัจจุบันชาวพุทธนิกายมหายาน กล่าวว่า สมัยนี้เป็นสมัยของพระศรีอริยเมตไตยหรือพระศรีอารย์ พวกเราควรบูชาพระศรีอริยเมตไตยที่เป็นพระโพธิสัตว์มากกว่าพระพุทธเจ้า ข้อนี้ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะยุคนี้ไม่ใช่ยุคของพระศรีอารย์ พระศรีอารย์ยังไม่อุบัติขึ้นตอนนี้ท่านเป็นเพียงเทพบุตรหัวหน้าในสวรรค์ชั้นดุสิต ชื่อว่า สันตฺดุสิตเทพบุตรมีเพียงศีล ๕ ท่านยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า

^{๓๖} อภ. อ. ๑.๑๖๙



ในมหาปริณิพพานสูตร^{๓๓} พระพุทธองค์ตรัสว่า พุทธบริษัทควรบูชาสฤงษณ์เจดีย์ที่บรรจุพระธาตุของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ และพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสให้ทำการบูชาพระโพธิสัตว์ เนื่องด้วยพระโพธิสัตว์เป็นคนธรรมดาที่ยังบำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ในบางชาติอาจไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง ตกนรกบ้าง ดังนั้น การที่ชาวพุทธนิกายมหายานนิยมบูชาพระโพธิสัตว์ และให้ความสำคัญกับพระโพธิสัตว์มากกว่าพระพุทธเจ้า จึงไม่สมควรนัก

ความจริงพระโพธิสัตว์ที่ประพฤติดีเช่นกับสุเมธดาบส ย่อมควรได้รับการเคารพบูชา ในคัมภีร์พุทธวงศ์^{๓๔} กล่าวว่าพระอรหันต์ทั้งหลายได้กระทำประทักษิณสุเมธดาบส พร้อมทั้งทวยเทพ มนุษย์ และเหล่าอสูรก็อภิวาท่านแล้วหลีกไป แต่ในขณะนั้นท่านทรงเพศบรรพชิตและกอบประด้วยฌานสมาบัติ จึงควรเคารพบูชาโดยแท้

อันที่จริงเรื่องนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นมาก่อนแล้ว ในสังยุตต-นิกาย อาถิสสูตร^{๓๕} ในสมัยหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสเรื่องกลองมโหระทึกชื่อว่า อานกะว่า ในแคว้นปัญจาละที่ปกครองโดยพระเจ้าทสภาทิกะ (กษัตริย์พี่น้องลิบพระองค์) หมายถึง กษัตริย์ ๑๐ พระองค์ซึ่งเป็นพระเชษฐากับพระอนุชา ร่วมกันปกครองแคว้นปัญจาละ

^{๓๓} ที. มหา. ๑๐.๒๐๖.๑๒๖

^{๓๔} พุ. พุทฺธ. ๓๓.๗๕-๖.๔๕๕

^{๓๕} ส. นี. ๑๖.๒๒๙.๒๕๓



ในเวลานั้นมีโหระทักใหญ่ชื่อว่า อานกะ เมื่อตีมโหระทักนี้แล้วเสียงจะดังไปถึง ๑๒ โยชน์ (๑ โยชน์ = ๑๓ ไมล์ หรือ ๒๐ กม.) ขณะที่พระเจ้าแผ่นดินต้องการเรียกประชุม ก็จะได้รับสั่งให้ตีกลอง เสียงกลองดังไปนับร้อยกิโลเมตร แต่เมื่อเวลาผ่านไปนาน กลองดังกล่าวได้ชำรุดทรุดโทรมไปตามกาลเวลาลืมในกลองก็ชำรุด ผิวหน้ากลองก็ชำรุด มหาชนจึงซ่อมกลองโดยใส่ลิ้มทอง เปลี่ยนหน้ากลองใหม่ และอุดช่องโหว่ ได้ปรับปรุงกลองให้ใหม่อยู่เสมอ แต่ในภายหลังกลองนั้นกลายเป็นกลองที่ดีแล้วไม่มีเสียงดังเหมือนก่อน เพราะการปรับปรุงซ่อมแซม

คำสอนของพระพุทธองค์ก็เหมือนกับกลองอานกะ พุทธศาสนิกชนในรุ่นหลังคิดว่า ธรรมะของพระพุทธองค์ ลุ่มลึก มีเนื้อหาลุ่มลึก เป็นสิ่งที่หลุดพ้นจากโลก เนื่องด้วยความว่างเปล่า ปราศจากรูปนามสังขาร เป็นสิ่งยากเกินไปถึงจะเข้าใจ แล้วเปลี่ยนไปเจียโลดลงระดับศึกษาค้นคว้าธรรมะที่ก้าวรุ่นหลังแต่ง อันมีบทพยัญชนะวิจิตรไพเราะ ะรึ้นหน้าฟัง เป็นบทกวี โดยคิดว่าเป็นแก่นสาร และจะปฏิบัติตามหลักธรรมที่ตนสำคัญว่าดีงาม

นอกจากนี้ บางท่านในปัจจุบันกล่าวถึงพระไตรปิฎกว่าไม่น่าเชื่อถือ โดยอ้างกาลามสูตรว่า มา ปิฎกสมปาทเนน (อย่าเชื่อโดยอ้างตำรา)

ถ้าอ้างกาลามสูตรแล้วปฏิเสธพระสูตรอื่น
ถ้าอย่างนั้นก็ควรปฏิเสธกาลามสูตรเช่นเดียวกัน



ถ้าถือว่าพระไตรปิฎกเป็นตำรา กาลามสูตรนี้ก็有一部分ที่อยู่ในพระไตรปิฎก การอ้างกาลามสูตรแล้วปฏิเสธพระพุทธพจน์อื่นจึงเป็นเรื่องที่ขัดแย้งกันเอง เช่นเดียวกับที่มีผู้ยึดถือว่ากาลามสูตรสำคัญกว่าพระพุทธพจน์อื่น ความจริงการตีความ “มา ปิฎกสมุปาทเนน (อย่าเชื่อโดยอ้างตำรา)” ว่าหมายถึงปฏิเสธความเชื่อในตำราทั้งหมดรวมทั้งคัมภีร์ทางศาสนา เป็นเพียงสมมติฐานที่ไม่มีหลักฐานทางวิชาการใดมายืนยัน ที่จริงแล้วคำสอนของพระพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาลอยู่ในรูปแบบของคำสอน ไม่จัดเป็นตำราเหมือนคัมภีร์พระเวทของศาสนาพราหมณ์ ต่อมาเมื่อมีการสังคายนาเป็นหมวดหมู่ในสังคายนาครั้งที่ ๑ คนทั่วไปจึงเข้าใจความในพระไตรปิฎกในรูปแบบของตำรา คัมภีร์อรรถกถาที่อธิบายกาลามสูตรนี้อธิบายคำว่า ตำราว่าหมายถึงตำราของชาวกาลามะคือคัมภีร์พระเวท ไม่ใช่หมายถึงคัมภีร์ทางศาสนาพุทธ ดังมีข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

มา ปิฎกสมุปาทเนนาติ อมฺหากํ ปิฎกตนฺตียา สทุธิ สเมตฺติปิ มา คณฺหิตฺถ.^{๓๖}

“พระดำรัสว่า มา ปิฎกสมุปาทเนน (อย่าเชื่อโดยอ้างตำรา) หมายความว่าพวกเธออย่าเชื่อว่าความเห็นนี้เสมอกับตำราแบบแผนของพวกเรา”



^{๓๖} อจ. อ. ๒.๒๐๓



โดยเหตุที่ชาวกาลามะได้ยินได้ฟังคำสอนของศาสดาหลายสำนัก แต่ละสำนักอธิบายคำสอนของตนไปทิศทางที่แตกต่างกัน จนไม่อาจตัดสินใจได้ว่าจะเชื่อใคร ก่อนฟังธรรมชาวกาลามะไม่ใช่ชาวพุทธ ต่อมาเมื่อฟังธรรมแล้วเกิดความซาบซึ้ง จึงปฏิญาณตนเป็นชาวพุทธ ดังนั้น คำว่า “พวกเรา” ในที่นี้จึงหมายถึงชาวกาลามะที่ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพราหมณ์ มีตำราแบบแผนคือคัมภีร์พระเวท เหตุที่กล่าวยืนยันว่าตำราของชาวกาลามะคือคัมภีร์พระเวท ก็เพราะคัมภีร์พระเวทปรากฏเป็นตำรา ในสมัยพุทธกาลมีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในมัชฌิมนิกาย จังกีสสูตร ว่า

อถ โข กาบทิโก มาณโว ภควนตฺ เอตทโวจ “ยทิท โภ โคตม พฺราหฺมณานํ โปราณํ มนตฺปทํ อิติหิตฺติหฺรฺมฺปราย ปิฎกฺสมฺปทาย, ตตถ จ พฺราหฺมณา เอกํเสน นินฺนุจฺจํ คจฺจนฺติ ‘อิทฺเมว สจฺจํ, โมฆมณฺณนฺติ. อิทฺ ภวํ โคตโม กิมาหา’ติ.”^{๓๗}

“ลำดับนั้น กาบทิกมาณพได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่ท่านโคตม พระเวทที่เป็นของเก่าของพราหมณ์ทั้งหลาย นำสืบต่อกันโดยอ้างตำรา พราหมณ์ทั้งหลายย่อมตัดสินใจโดยฝ่ายเดียวว่า คำนี้จริง คำอื่นหาสาระมิได้ ในเรื่องนี้ท่านพระโคตมตรัสว่าอย่างไร”

ข้อความในพระสูตรนี้ชี้ชัดว่าพระเวทเป็นตำราที่พราหมณ์สืบทอดต่อกันมา และพราหมณ์ก็ยึดมั่นว่าตำรานี้ถูก ส่วนลัทธิศาสนาอื่นๆ ไม่มีแก่นสาร





ฟังสังเกตคำว่า ปิฎกสมปทานน ในกาลามสูตร คล้ายคลึงกับคำว่า ปิฎกสมปทาย ในพระสูตรนี้ ทั้งสองคำมีความหมายเหมือนกัน แปลว่า “การอ้างตำรา” โดยคำว่า ปิฎก แปลว่า “ตำรา” คำว่า สมปทาน และ สมปทา ต่างกันที่คำปัจจัยท้ายบท แปลว่า “การอ้าง” (สมปทาน = สัม บพหน้า + ป บพหน้า + ทา ธาตุ + ยุ ปัจจัย, สมปทา = สัม บพหน้า + ป บพหน้า + ทา ธาตุ + อ ปัจจัย)

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าคำว่า ตำรา ที่ปรากฏในกาลามสูตร หมายถึง แหล่งความรู้ต่างๆ จึงเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่อตำรา อย่างงมงาย คืออย่าเพิ่งด่วนเชื่อทันที เพราะแหล่งความรู้ต่างๆ มีทางที่จะผิดพลาดได้ หมายความว่า ให้คิดดูตามหลักเหตุผลก่อน เมื่อคิดดูดีแล้วเห็นว่าแหล่งความรู้นั้นๆ มีเหตุผล จะเชื่อก็ได้ การตีความเช่นนี้ทำให้ชาวตะวันตกยกย่องพระพุทธศาสนาว่ามีลักษณะเป็นเหตุผลนิยม (Rationalistic) แต่การตีความในลักษณะนี้ก็อาจทำให้เกิดการวิจารณ์พระไตรปิฎกและคัมภีร์ค่าน โดยเข้าใจว่าเป็นการเพิ่มเติมขึ้นภายหลัง อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ตามหลักฐานทางวิชาการที่กล่าวไว้แล้ว คำว่า ตำรา น่าจะหมายถึงคัมภีร์พระเวท

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรจำนวนมากมายว่าให้พุทธบริษัท มีความเชื่อมั่นสัพพัญญุตญาณของพระองค์ว่าพระองค์เป็นผู้ตรัสรู้ธรรม อย่างแท้จริง เมื่อสาวกมีความเชื่อมั่นเลื่อมใสอย่างนี้จะตั้งใจปฏิบัติธรรม ตามคำสอน และเห็นผลตามสมควรแก่ความเพียรของตน ดังพระพุทธ-ดำรัสว่า



สทุธาย ตรติ โອฬั
 วรรณ ทุกขมจเจติ
 อปปรมาเทน อณณว
 ปณณาย ปริสสุชฉติ.^{๓๔}

“บุคคลย่อมข้ามพ้นห้วงน้ำด้วยศรัทธา ข้ามมหรณพด้วยความไม่ประมาท ล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร และหมดจดได้ด้วยปัญญา”

อนึ่ง ในขณะที่พระพุทธองค์เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ พวกท่านไม่เชื่อว่า พระองค์ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว แต่ดำริว่าเป็นผู้เวียนมาเพื่อความ มักมากต้องการแสวงหาลาภยศ พวกท่านคิดตั้งนี้ก็เพราะเห็นพระองค์ละ การบำเพ็ญทุกรกิริยา จึงเข้าใจผิดว่าพระองค์มิได้ทรงบรรลุนิพพานอย่าง แท้จริง เพราะคิดว่าทุกรกิริยาเป็นหนทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง ในขณะที่นั้น พระพุทธองค์ ได้ตรัสว่า

อรหัง ภิกขเว ตถาคโต สุมมาสมพุทโธ. โอททถ ภิกขเว สโต. อมตมธิตตัง.
 อหมนุสาสามิ. อหัง ธมมံ เทเสมิ.^{๓๕}

“ดูกรผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ตถาคตเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วย พระองค์เอง พวกเธอจงเงี่ยโสตสดับเถิด เราได้บรรลุนิพพานแล้ว เราจะแสดง ธรรมสั่งสอน”

เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสข้อความนี้ ปัญจวัคคีย์ก็ยังไม่เชื่อ เพราะคิด ว่าพระองค์ยังไม่บรรลุนิพพาน จึงกล่าวคัดค้านถึง ๓ ครั้ง และในครั้งที่ ๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า

อภิชานาถ เม โน ตุมहे ภิกขเว อิตโต ปุพเพ เอวรูปี ภาสิตเมตตัง.^{๓๖}

“ดูกรผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร พวกเธอจำได้ว่าเราได้กล่าวถ้อยคำเช่นนี้ไว้ ก่อนหรือ”

^{๓๔} ส. ส. ๑๕.๒๔๖.๒๕๔

^{๓๕} วิ. มหา. ๔.๑๒.๑๒

^{๓๖} วิ. มหา. ๔.๑๒.๑๒



พระตำราสั้นของพระพุทธเจ้าส่งผลให้ปัญจวัคคีย์เชื่อถือพระองค์ เพราะในระหว่าง ๖ ปีที่ได้ปรนนิบัติพระองค์มา พระองค์ไม่เคยปฏิบัติตนอย่างนี้ แต่ในขณะนี้พระองค์ได้ทรงปฏิบัติตน จึงทำให้ปัญจวัคคีย์เชื่อถือ แล้วจึงยโสตกลงสดับธรรม หลังจากนั้นได้ปฏิบัติตามพระธรรมเทศนา และบรรลุธรรมเป็นพระอริยสาวกในพระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์อรรถกถา^{๕๑} เปรียบศรัทธาว่า เหมือนมือ ทรัพย์ และเมล็ดพืช กล่าวคือ

- คนที่ไม่มีมือย่อมไม่อาจหยิบของมีค่าหรือรัตนะได้ ฉันทใด คนที่ไม่มีศรัทธาย่อมไม่อาจบำเพ็ญบุญกิริยาวัตร ๑๐ ฉันทนั้น
- คนที่ยากจนไร้ทรัพย์ ไม่อาจมีเครื่องใช้สอยให้ความสะดวกต่างๆ ฉันทใด คนที่ไม่มีศรัทธาย่อมไม่อาจบำเพ็ญบุญกิริยาวัตร ๑๐ ฉันทนั้น
- ถ้าไม่มีเมล็ดพืช ต้นไม้จะเกิดขึ้นไม่ได้ ฉันทใด คนที่ไม่มีศรัทธาย่อมไม่อาจบำเพ็ญบุญกิริยาวัตร ๑๐ ฉันทนั้น

เพราะฉะนั้น ศรัทธาจึงเป็นธรรมที่สำคัญที่เราพึงอบรมเป็นนิตย์ ด้วยการสวดมนต์พระปริตร ข้อนี้จะทำให้ศรัทธาในพระไตรรัตน์ของเรา เจริญเพิ่มพูนอยู่เสมอเป็นอาจิม

^{๕๑} อภ. อ. ๑.๑๖๙



วริยินทริย

วริยะ คือ ความเพียร ในทางโลกบุคคลที่ต้องการทรัพย์ต้องมี ความเพียรในการแสวงหาทรัพย์ ความเพียรเช่นนี้เรียกว่า ปกติวริยะ คือ ความเพียรตามปกติทั่วไป แต่ความเพียรที่เป็นอินทริย เรียกว่า ภาวनावริยะ คือ ความเพียรในการอบรมจิต

จิตของเราเกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ครอบงำอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิท มีความยึดติดตัวตน สำคัญว่าเป็นบุคคล เราของเรา บุรุษ หรือสตรี เปรียบได้กับเมืองขึ้นของประเทศอื่น ก็ต้องถูก ประเทศที่ปกครองยึดอำนาจ แล้วก็บังคับควบคุมตามต้องการ ประเทศนั้น ไม่มีอำนาจในการปกครองตนเอง ประชากรในประเทศนั้นยอมถูกบีบคั้น บังคับจากประเทศอื่นที่ปกครองตน ฉันทใด จิตของเราก็ฉันทนั้น

จิตที่ถูกกิเลสครอบงำ
ยอมเหมือนเมืองขึ้นของประเทศอื่น

เมื่อจิตถูกกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง ครอบงำอยู่ ก็ตกไปในอำนาจของกิเลส คล้อยตามอำนาจของกิเลส นั้น ชอบสิ่งใดก็จะ พยายามชวนชวายให้ได้สิ่งนั้น ไม่ชอบสิ่งใดก็จะพยายามผลักไลปฏิเสธสิ่งนั้น หรืออาจเกิดความหลงในสิ่งนั้น เพราะโมหะเกิดพร้อมกับความโลภและความ โกรธอยู่เสมอ โดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของสิ่งเหล่านั้น ทำให้เราพอใจ ในความโลภและความโกรธ



เมื่อเป็นดังนี้ จิตของเราเหมือนเมืองขึ้นของประเทศอื่น ย่อมตกอยู่ใต้ อำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง ไม่มีปัญญาหยั่งเห็น ความจริงของชีวิต หรือสัจธรรมของชีวิต คือ ไตรลักษณ์ อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ดั่งนั้น วิริยะที่จัดเป็นอินทรีย์จึงเป็น ความเพียรในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส ไม่ใช่ความเพียรในการ แสวงหาโภคทรัพย์ หรือความเพียรในการเรียนรู้ศิลปะวิทยา

จงเห็นกิเลสโดยความเป็นกิเลส
อย่าเห็นกิเลสโดยความเป็นตัวตน

พระพุทธองค์ตรัสความเพียรในการปฏิบัติธรรมว่าเหมือนล้อเกวียน คู่หนึ่ง คือ ความเพียรทางกาย (กายิกวิริยะ) และความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ) นักปฏิบัติต้องมีความเพียรทั้ง ๒ อย่าง คือ ความเพียรทางกาย และความเพียรทางใจ เหมือนเกวียนที่แล่นไปจะต้องมีล้อทั้งคู่ ถ้ามีล้อเพียงข้างเดียว เกวียนจะไม่อาจเคลื่อนที่ไปได้

ความเพียรทางกายและใจ
เหมือนล้อเกวียนคู่หนึ่งที่ทำให้เกวียนขับเคลื่อนไป



ความเพียรทางกาย มีหลายระดับ หมายถึง ความเพียรในการรักษา
ธาตุคง เช่น เอกภวนิกธาตุคง (ธาตุคงฉันทมือเดียว) เนลัชชีกังครธาตุคง (ธาตุคง
นั่งไม่นอน) หรือเป็นความเพียรในการตั้งตัวตรงเสมอ ถ้าความเพียรทางกาย
ลดลง ร่างกายส่วนบนที่ตั้งตรงจะค่อยๆ น้อมลงไปด้วยความเพลอสติ พึง
ยึดตัวขึ้นโดยปริกรรมว่า “ยึดหนอ” อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติควรจะผ่อน
คลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และไม่ควรเครียดกับการปฏิบัติจนเกินไป บางท่าน
เครียดกับการปฏิบัติมากเกินไปจนทำให้ปวดศีรษะ

นอกจากนี้ ในเวลานั่งกรรมฐาน นักปฏิบัติไม่ควรขยับร่างกายส่วน
ล่างเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา พึงอดทนกำหนดทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า
“ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “เจ็บหนอ” “คันหนอ” “ซาหนอ” ถ้านักปฏิบัติ
พยายามขยับเขยื้อนร่างกายส่วนล่างเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา ก็จะทำให้
เจ็บปวดมากขึ้น เพราะไม่อาจสร้างสมาธิเพื่อครอบงำทุกขเวทนาได้ แต่ถ้า
รู้สึกทุรนทุรายในการนั่ง อย่างนั่งต่อไป ให้กำหนดลุกขึ้นแล้วเดินจงกรมทันที

นักปฏิบัติใหม่อาจนั่งเพียง ๑๕ นาทีก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลานั่งกรรม
ฐานไปเรื่อยๆ ตามสมควร และก่อนจะนั่งกรรมฐาน ให้เดินจงกรมก่อนนั่ง
ทุกๆ ครั้ง เพื่อสร้างสมาธิในการปฏิบัติธรรม

การเดินจงกรม

เป็นวิธีปฏิบัติที่ก่อสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน



ความเพียรทางใจ เป็นความเพียรในการควบคุมจิตใจจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยปกติแล้วจิตของคนทั่วไปมักเพลิดเพลिनในกามคุณอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ อยากเห็นรูปสวย ได้ยินเสียงไพเราะ ตมกลิ่นหอม ลิ้มรสอาหารอร่อย ได้รับสัมผัสที่ถูกต้อง และนึกคิดเรื่องราวที่ตนชอบใจ แต่ความเพียรทางใจเป็นการควบคุมจิตใจอยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน คือ กองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมการเห็นเป็นต้น ทุกขณะที่นักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทัน สภาวะธรรมปัจจุบัน ก็จะละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือ สตรี เช่น สภาวะพองยุบเป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา และไม่มีตัวเราอยู่ในสภาวะพองยุบ หรือทุกขเวทนาก็เป็นเพียงความรู้สึกที่ทนได้ยาก ไม่ใช่ตัวเรา และไม่มีตัวเราอยู่ในสภาวะทนได้ยาก ดังนี้เป็นต้น



สตินทรีย์

สติ คือ การระลึกภูสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยรับรู้ ภูสภาวะธรรมอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงท่องคำบริกรรม มีนักปฏิบัติบางท่าน ท่องคำบริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ในเวลานั่ง หรือท่องคำบริกรรมว่า “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” ในเวลาเดิน หรือท่องคำบริกรรมว่า “คิดหนอ” ในเวลาคิดฟุ้งซ่าน การท่องคำบริกรรมอย่างนี้ไม่ถูกต้อง เพราะจิตรับเอา บัญญัติ คือคำบริกรรมเป็นอารมณ์ ควรถือว่าคำบริกรรมเป็นฉากหลังของ การปฏิบัติ ไม่ใช่หลักสำคัญที่ต้องตามรู้

เวลาที่กินเกลือ เราารู้สึกเค็มที่ลิ้น แล้วกำหนดว่า “เค็มหนอ” โดยรับรู้ ความรู้สึกเค็ม การรับรู้สภาวะพองยุบ การเดิน ฯลฯ ก็เหมือนกัน นักปฏิบัติ ต้องรับรู้สภาวะตั้ง หย่อน เมา ผลักดัน หนัก ฯลฯ ตามสมควร จึงจะเป็นการ เจริญสติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม คำบริกรรม ทำให้เราจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มความเพียรทางใจให้แก่นักปฏิบัติ จึงควร รับรู้สภาวะพร้อมกับบริกรรมสั้นๆ เมื่อเริ่มเกิดสภาวะนั้นๆ

จงรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง
เหมือนรู้รสเค็มของเกลือ



สมาธิในทฤษฎี

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน เราทั้งหลายมักขาดความตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยจิตของเรามักซัดส่ายฟุ้งซ่านอยู่เสมอ ความซัดส่ายฟุ้งซ่านนั้นจัดว่าเป็นธรรมชาติของจิต เพราะอุทฺธัจจเจตสิกปรุงแต่งจิตของเราให้ฟุ้งซ่านตามธรรมชาติ

ผู้ที่กำจัดความฟุ้งซ่านได้ คือพระอรหันต์เท่านั้น แม้พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ก็ยังมีความฟุ้งซ่าน อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติไม่ต้องกลัว เพราะความฟุ้งซ่านเป็นหนึ่งในอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา โดยนับเข้าในหมวดจิตตานุปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ.^{๕๐}

“เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน”

วิธีเจริญวิปัสสนาภาวนาแตกต่างจากสมถภาวนา โดยอารมณ์ของวิปัสสนามีได้ ๔ อย่าง คือ กอจรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมการเห็นเป็นต้น เหมือนเตียงนอนที่มี ๔ ขา อารมณ์ทั้ง ๔ เหล่านี้ค้ำจุนวิปัสสนาภาวนาไว้ แต่อารมณ์ของสมถกรรมฐานมีอย่างเดียว เช่น ผู้ที่เจริญอานาปานสติภาวนาย่อมตามรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว เวลาที่มีความฟุ้งซ่านไม่ต้องกำหนดว่า “คิดหนอ” ผู้ที่เจริญเมตตาภาวนาก็แผ่เมตตาเท่านั้น ไม่ต้องกำหนดจิตที่ฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” เพราะสมถภาวนาเป็นวิธีปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดสมาธิ เมื่อมุ่งให้จิตมีสมาธิ การที่จิตรับเอาอารมณ์เดียวเป็นเวลานานย่อมทำให้จิตมีสมาธิเกิดขึ้น โดยจำแนกเป็น

^{๕๐} ที. มหา. ๑๐.๓๘๑.๒๖๖

๑. อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้จะแน่วแน่ เกิดขึ้นเมื่อนิรณัน ๕ มี กามฉันทะเป็นต้นสงบแล้ว

๒. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่ เกิดขึ้นเมื่อองค์ฌานปรากฏชัด กล่าวคือ เมื่อวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ปรากฏชัดเจนโดยปราศจาก นิรณันโดยสิ้นเชิง จัดว่าปฐมฌานปรากฏแล้ว แต่ปฐมฌานยังไม่ถึงลึกมากนัก นักปฏิบัติอาจได้ยินเสียงดังที่รบกวนการปฏิบัติ หรือรู้สึกเจ็บเมื่อยงกัด เมื่อบรรลุทุติยฌานเป็นต้นแล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดรบกวนการปฏิบัติได้อีก

ส่วนสมาธิของวิปัสสนาชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ แต่เป็น สมาธิที่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิของสมถภาวนาเพราะข่มนิรณันได้เหมือน อุปจารสมาธิ ในขณะนั้นนักปฏิบัติย่อมรับรู้ว่ามีกองลมที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหว ของท้อง โดยไม่มีเรากำลังนั่งอยู่หรือหายใจเข้าออกอยู่ และรับรู้ว่ามีจิตที่ตาม รู้สภาวะพองยุบ ในเวลาเดินจงกรมก็รับรู้ว่ามีสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าจาก ระยะเวลาไปสู่อีกระยะหนึ่ง ที่เบา ผลักดัน หรือหนัก โดยไม่มีความรู้สึกว่ามี ตัวตนที่เดินอยู่

ในขณะนั้น จิตของนักปฏิบัติได้สงบจากนิรณันทั้ง ๕ มีความผ่อนคลาย ปราศจากความพอใจกามคุณที่ตนชอบ ปราศจากความไม่พอใจสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่มีความง่วงเหงาหาวนอน ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และไม่มี ความสงสัย ในการปฏิบัติธรรม แม้ในขณะนั้นอาจมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นบ้างนักปฏิบัติ ก็กำหนดรู้ได้ทันที โดยไม่รับรู้เรื่องราวที่คิดว่าเป็นอะไร นักปฏิบัติบางท่าน อาจสงสัยว่าเมื่อนี้เราฟุ้งจริงหรือไม่ และคิดเรื่องอะไร เพราะจิตตามรู้ ความฟุ้งซ่านได้ทันทีโดยไม่มีสมมุติบัญญัติคือเรื่องที่เกิดถึงอยู่



นักปฏิบัติท่านหนึ่งถามอาตมาว่า ตนปฏิบัติธรรมหนึ่งปี แต่ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร อาตมาสอบถามโดยละเอียดแล้วพบว่าเขาไปรับรู้คำบริกรรม โดยไม่รับรู้สภาวะฟังชาน จึงสอนวิธีกำหนดความฟังชานดังที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องสติปัฏฐาน คือ ให้ตามรู้สภาวะฟังชาน คือจิตที่ซัดสายออกนอกปัจจุบัน อย่าไปรับรู้ว่ามีฟังเรื่องอะไร เมื่อเขาปฏิบัติต่อจากนั้นประมาณสัปดาห์ก็บอกว่าตอนนี้กำหนดรู้ได้เท่าทันจนกระทั่งไม่รับรู้ว่ามีเรื่องนั้นเรื่องอะไร และสงสัยว่าจะต้องหนดคิดว่าเมื่อก็คิดเรื่องอะไรหรือไม่ อาตมาตอบว่าไม่ต้อง ถือว่าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว เพราะการรับรู้ได้เช่นนี้เป็นการตะครุบความฟังชานได้ทันที

จงตะครุบความฟังชานโดยเร็ว
สิ่งนี้จะไม่ใช่นิรันดรถ้าเรากำหนดได้ทันที



ปัญญินทรีย์

จิตที่มีคุณภาพด้วยขณิกสมาธิที่มีกำลัง เปรียบเหมือนกระจกเงาที่บุคคลขัดสีอยู่เสมอ ละอองธุลีในกระจกจะถูกเช็ดล้างสะอาด เหลือเพียงความใสสะอาดของกระจกที่สะท้อนภาพข้างหน้าอย่างชัดเจน คือ เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิเช่นนี้แล้ว ก็จะทำให้ปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยหยั่งรู้ไตรลักษณ์ ๓ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การรับรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงอย่างนี้เป็นปัญญาที่มีกำลังถึงความเป็นอินทรีย์ ปัญญาดังกล่าวเกิดจากสมาธิที่มีสติเป็นหลักในการปฏิบัติธรรม เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ไม่ใช่สุดมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการสดับตรับฟัง และจินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการตรึกนึกคิด ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

วิปัสสนาญาณาทิสหคโต ภาวนามยญาณโคโจโร จ โย “ปฏิเวธสัทธมโม” ติวุจฺจติ.^{๔๓}

“พระสังฆธรรมที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณเป็นต้น อันเป็นอารมณ์ของภาวนามยปัญญา ชื่อว่า ปฏิเวธสังฆธรรม”

^{๔๓} เนตติ. อ. หน้า ๑๑

ความเกี่ยวเนื่องของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุผลของกันและกัน กล่าวคือ ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ เพราะผู้มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม จึงเกิดความเพียรทางกายและใจได้ วิริยะก่อให้เกิดสติตามรู้เท่าทันสภาวะธรรม ปัจจุบัน สติที่ต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน และความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุเกิดของปัญญาที่ยังรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง อนึ่ง ปัญญาดังกล่าวย่อมเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม ซึ่งก่อให้เกิดวิริยะมากขึ้นกว่าเดิม ดังนี้เป็นต้น

อินทรีย์ทั้ง ๕ เกี่ยวเนื่องกันเป็นเหตุผลเหมือนลูกโซ่



การปรับอินทรีย์

ในอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ ศรัทธากับปัญญา สมาธิกับวิริยะ จะต้องสมดุลกัน ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่

วิเสสโต ปเนตถ สทฐापญญานं สมาธิวิริยานญจ สมตं ปัสสันติ.^{๔๔}

“อนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสรรเสริญความสมดุลแห่งศรัทธากับปัญญา และความสมดุลแห่งสมาธิกับวิริยะเป็นพิเศษในเรื่องนี้”

ศรัทธาความเชื่อและปัญญาความเข้าใจทั้งสองอย่างต้องสมดุลกัน ถ้ามีความเชื่อแต่ไม่มีความเข้าใจสิ่งที่ตนเองเชื่ออย่างถูกต้อง คือ ไม่เข้าใจในเหตุและผลว่าสิ่งนี้ควรเชื่อหรือไม่ ก็จะกลายเป็นคนงมงาย เชื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้รับฟังมา บุคคลที่มีปัญญาอันเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างมาก โดยปราศจากศรัทธาก็มักเป็นคนที่ตริกตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใด เพราะฉะนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องควบคู่สมดุลกัน

นอกจากนี้ วิริยะกับสมาธิก็ต้องสมดุลกัน ถ้าความเพียรมากกว่าสมาธิ ย่อมส่งผลให้ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสมาธิมากกว่าความเพียร ย่อมส่งผลให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ดังนั้น จึงมีการสอบอารมณ์ในแต่ละวันเพื่อปรับอินทรีย์ของนักปฏิบัติ

นักปฏิบัติไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญาในการปฏิบัติมากนัก เพราะมีความเชื่อและเข้าใจหลักปฏิบัติพอสมควร สิ่งสำคัญที่นักปฏิบัติจะต้องพยายามปรับให้สมดุลกัน คือ การปรับวิริยะกับสมาธิ และข้อนี้เป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่ต้องแก้ไขปัญหาของนักปฏิบัติในแต่ละวัน บางวันความเพียรมากกว่าสมาธิ บางวันความเพียรน้อยกว่าสมาธิ จึงจำเป็นต้องปรับให้สมดุลกัน

^{๔๔} วิสุทธิ. ๑.๑๔๑



ในสมัยพุทธกาล บุตรของเศรษฐีในแคว้นจัมปาชื่อว่า โสณโกพิริสะ มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จึงออกบวชและพำนักอยู่ที่ป่าสิตวัน ท่านปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างไม่ย่อท้อจนความเพียรมากเกินไป เนื่องด้วยเป็นผู้ที่ได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดี ทำให้ฝ่าเท้าละเอียดอ่อนและมีขนงอกที่ฝ่าเท้า ครั้นมาเดินจงกรมด้วยเท้าเปล่าเช่นนี้ก็ทำให้ฝ่าเท้าปริแตก

เมื่อท่านได้เดินจงกรมจนกระทั่งฝ่าเท้าแตกเดินไม่ได้ ก็คุกเข่าเดินจนกระทั่งหัวเข่าแตกทั้งสองข้าง เลือดที่ไหลออกจากหัวเข่าไหลท่วมสถานที่เดินจงกรมเหมือนที่ฆ่าวัว ในขณะนั้นท่านเกิดความท้อถอยคิดว่า เราบำเพ็ญเพียรถึงขนาดนี้แล้วยังไม่ได้บรรลุนิพพาน คงจะเป็นปทัชชะนะที่บรรลุนิพพานไม่ได้ในชาตินี้ อย่างไรก็ตาม เรามีสมบัติในตระกูลมาก เราควรลาสิกขาไปบริภคสมบัติในตระกูล และสามารถบำเพ็ญบุญตามโอกาส

พระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของท่าน ทรงอันตรธานไปจากภูเขาคิชฌกูฏที่ประทับอยู่ แล้วมาปรากฏพระองค์ขึ้นที่ป่าสิตวัน ทรงพบกับท่านแล้วตรัสถามว่า “เธอคิดเช่นนี้จริงหรือ” ท่านทูลตอบว่า “จริง พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า “เธอชำนานูในการติดพันมิใช่หรือ ลองคิดว่าถ้าสายพินที่ติดตึงเกินไป จะมีเสี่ยงไฟไหม้หรือไม่” ท่านทูลตอบว่า “หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า เสี่ยงจะไม่ไหม้ถ้าสายพินตึงเกินไป”

พระพุทธองค์ตรัสถามอีกว่า “ถ้าสายพินทย่นเกินไป เสียงพินจะไพเราะหรือไม่” ท่านก็ทูลตอบว่า “หามีได้ พระพุทธเจ้าข้า เสียงจะไม่ไพเราะเช่นเดียวกัน”

พระพุทธองค์จึงตรัสสอนว่า “การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน โดยวิริยะกับสมาธิต้องสมดุลกัน วิริยะที่มากเกินไปย่อมทำให้ใจฟุ้งซ่าน เหมือนในขณะนี้ท่านกำลังฟุ้งซ่านจนกระทั่งคิดจะลาสิกขาออกจากพระพุทธศาสนา ไม่อยากปฏิบัติธรรมต่อไป ถ้ามีความเพียรน้อยเกินไปก็จะทำให้เกียจคร้านโง่งมงวดนั้น วิริยะจะต้องมีความพอดีสมดุลกับสมาธิ”

*ควรปรับวิริยะกับสมาธิ
เหมือนปรับสายพิน*

หลังจากท่านโสณโกฬิวิสะได้รับคำแนะนำจากพระพุทธองค์แล้ว ก็พยายามปรับอินทรีย์ทั้ง ๒ ให้สม่ำเสมอ ต่อมาได้บรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในพระพุทธศาสนาสมดังปรารถนา





ด้วยเหตุดังกล่าว นักปฏิบัติควรปรับศรัทธากับปัญญา และปรับวิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน ส่วนสติไม่มีความเกินพอดี เพราะนักปฏิบัติต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท ดังพระพุทธดำรัสว่า

สติณฺจ ขวาทํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิ.^{๔๔}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง”

ปัจจุบันบางท่านกล่าวว่า การเดินจงกรม การนั่งกรรมฐาน และการปฏิบัติธรรมในสำนักกรรมฐาน ไม่จำเป็น ให้มีสติตามรู้สิ่งที่กำลังทำหรือกำลังคิดอยู่ที่เพียงพอแล้ว และปฏิบัติได้ทุกแห่งแม้ในที่ไม่วางใจ อันที่จริง สติที่มีกำลังน้อยไม่ต่อเนื่องเพราะขาดความเพียร ไม่จัดเป็นอินทรีย์และผลในโพธิปักขิยธรรม จึงไม่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง การมีสติอย่างเดียวโดยไม่มี ความเพียร เหมือนการรับประทานแต่เกลือโดยไม่มีอาหารอื่น เพราะสติ เหมือนกับเกลือที่ปรุงรส ความเพียรและสมาธิเหมือนอาหาร^{๔๖} ฉะนั้น ผู้เจริญ สติอย่างเดียวโดยปราศจากความเพียรในการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และ ทำอริยาบถย่อย จะไม่อาจประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ ดังพระพุทธ-ดำรัสว่า

น หิ สติถมมารพฺภ

น จาปิ อปฺปถามสา

นิพฺพานํ อธิคฺนตฺตพฺพิ

สพฺพคฺนถฺยปโมจฺน.^{๔๗}

“พระนิพพานที่ปลดเปลื้องเครื่องร้อยรัดทุกอย่างนี้ จะบรรลุด้วยความเพียรที่ย่อหย่อน ด้วยความบากบั่นเพียงเล็กน้อย หาได้ไม่”

^{๔๔} ส. มหา. ๑๙.๒๓๔.๑๐๒

^{๔๖} ส. อ. ๓.๒๔๐

^{๔๗} ส. นิ. ๑๖.๒๓๔.๒๖๓

บทสรุป

ขอให้ท่านสาธุชนสังเกตว่า วันหนึ่งเราเจริญศรัทธาเพียงใด เจริญวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเพียงใด ถ้ายังเจริญน้อยก็ควรเร่งทำให้มากขึ้น อย่าปล่อยให้กาลเวลาผ่านไปด้วยความประมาทเลย

พระพุทธองค์สอนให้เจริญอินทรีย์ ๕
เหมือนฝนตกทั่วท้องฟ้า

น้ำฝนที่ตกทั่วท้องฟ้าย่อมก่อให้เกิดน้ำจำนวนมาก ทำให้เกิดผลชัดเจน อาจทำให้น้ำในมหาสมุทรท่วมทันได้ ไม่เหมือนน้ำที่ไหลจากแก้วที่ละหยดๆ ที่ไม่อาจส่งผลใดๆ ต้องใช้ระยะเวลาานกว่าที่จะเต็มหม้อ ในกรณีเดียวกัน นักปฏิบัติควรอบรมอินทรีย์ให้เพิ่มพูนอย่างนี้ จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม คือ การกำจัดกิเลสที่เป็นความโลภ ความโกรธ และความหลง สามารถบรรลุคุณธรรมพิเศษในพระพุทธศาสนาได้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สทฺธินฺทริยํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโย-
सानํ โมหวินยปริโยสานํ วีริยนฺทริยํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ
โมหวินยปริโยสานํ สตินฺทริยํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ
โมหวินยปริโยสานํ สมาธิทฺทริยํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ
โมหวินยปริโยสานํ ปญฺฉินฺทริยํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ
โมหวินยปริโยสานํ^{๔๔}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ย่อมเจริญ ศรัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์ อันมีการข่มราคะเป็นที่สุด มีการข่มโทสะเป็นที่สุด มีการข่มโมหะเป็นที่สุด”

^{๔๔} ส. มหา. ๑๙.๖๔๐.๒๑๓



พ ล ะ ใ

พละ ๕

ความหมายของ พละ

พละ คือ ธรรมที่มีกำลัง เมื่อนักปฏิบัติสั่งสมอบรมให้เพิ่มพูนก็จะมีกำลังมากขึ้นจนกระทั่งกำจัดธรรมที่ตรงกันข้ามเรียกว่า ปฏิปักษ์ธรรม ธรรมเหล่านี้เหมือนนายพลผู้บังคับบัญชากองทัพ ๕ คน เมื่อมีความสามัคคีร่วมใจกันก็จะสามารถป้องกันประเทศของตนเองไม่ให้ข้าศึกรุกรานได้ เมื่อธรรมทั้ง ๕ เหล่านี้เกิดร่วมกันและผสมผสานกัน ก็จะทำให้มีกำลังมาก จนกระทั่งสามารถสามารถกำจัดกิเลสที่เหมือนอริราชศัตรูได้

คำว่า พละ มีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า ปฏิปักษ์ธมฺเม พลฺยนิตฺติพฺลานิ (สภาวะใดย่อมกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม สภาวะนั้นชื่อว่า พละ) หมายถึง สภาวะที่มีกำลัง ถ้าบุคคลพยายามสั่งสมอบรมย่อมมีกำลังในการกำจัดกิเลสที่ตรงกันข้าม ทำให้บรรลุถึงการตรัสรู้ธรรมในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น พละธรรมจึงเป็นหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ๓๗

พละ ๕

พละมีองค์ธรรมเหมือนอินทรียทั้ง ๕ คือ

๑. ศรัทธาพละ ความเชื่อมั่นเลื่อมใสที่มีกำลัง
๒. วิริยพละ ความเพียรที่มีกำลัง
๓. สติพละ ความระลึกูที่มีกำลัง
๔. สมาธิพละ ความตั้งมั่นที่มีกำลัง
๕. ปัญญาพละ ความหยั่งเห็นที่มีกำลัง



ศรัทธาพละ

ศรัทธาของบุคคลธรรมดาอาจหวั่นไหวได้ อาจถูกรวมที่ตรงกันข้าม คือ ความไม่เชื่อมั่นเลื่อมใสครอบงำในบางขณะ เช่น ศรัทธาในรัตนะทั้ง ๓ กรรม และผลกรรม บางครั้งก็อาจลั่นคลอนจากการวิเคราะห์วิจารณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเห็นว่าบางคนทำดีแล้วไม่ได้ดี บางคนทำไม่ดีแต่กลับได้ดี ก็อาจทำให้เสียกำลังใจ แล้วคิดว่าทำไมเราทำดีแต่ไม่ได้ดี กรรมมีจริงหรือไม่ กฎแห่งกรรมมีจริงหรือไม่ ศรัทธาในเวลาปกติเช่นนี้เป็นศรัทธาหวั่นไหวที่มีได้แก่คนทั่วไป ศรัทธาดังกล่าวชื่อว่า ปกติศรัทธา คือ ศรัทธาโดยทั่วไป

ศรัทธาที่มีกำลังเป็นภavanaศรัทธา คือ ศรัทธาในการอบรมจิตด้วยการเจริญสมณะหรือวิปัสสนาภavana โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญภavanaเหล่านี้ คือ

- พุทธานุสสติภavana การระลึกถึงพระพุทธคุณ
- ธรรมานุสสติภavana การระลึกถึงพระธรรมคุณ
- สังฆานุสสติภavana การระลึกถึงพระสังฆคุณ

การเจริญภavanaเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงมีกำลังกว่าศรัทธาโดยทั่วไป จัดว่าเป็นศรัทธาพละ คือ ศรัทธาที่มีกำลัง เพราะจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นเลื่อมใสในรัตนะ ๓ เพิ่มขึ้น กล่าวคือ นักปฏิบัติย่อมทราบด้วยตนเองว่า เวลาที่เจริญพุทธานุสสติภavanaเป็นต้นนั้น ในบางขณะความปีติปรามोทย์ย่อมเกิดขึ้น รู้สึกขนลุกตามร่างกายบ้าง น้ำตาไหลบ้าง รู้สึกว่ามีปีติความอึดเอิบใจแล่นซาบซ่านทั่วร่างกายบ้าง

พระมหาเถระรูปหนึ่งที่ประเทศสหภาพพม่า ชื่อว่า พระญาณวรเถระ (พม่าเรียกว่า ทีแปยีนสยาดอ ตามชื่อบ้านเกิด) ครั้งหนึ่งท่านเดินทางจากเมืองมันดเลย์ไปจังหวัดย่างกุ้งเพื่อนมัสการพระเจดีย์ชเวดากอง ท่านยืนประณมมือบูชาพระเจดีย์ชเวดากอง โดยเจริญพุทธานุสสติภาวนาตลอดคืนเป็นเวลาสามคืนโดยไม่ขยับร่างกาย แต่เวลากลางวันก็ไปพักผ่อนบ้าง ในเวลานั้นท่านอายุ ๗๐ กว่าปีแล้ว

การยืนประณมมือโดยไม่ขยับร่างกายถึงตลอดคืนนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่คนธรรมดาจะกระทำได้ เพราะความปวดเมื่อยมักเกิดขึ้นเมื่อทำอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งนานๆ ตามปกติทุกคนไม่อาจอยู่กับที่ได้เป็นเวลานานตามธรรมชาติของร่างกาย แต่ท่านได้เจริญพุทธานุสสติภาวนา และประณมมือระลึกถึงพระพุทธรูปตลอดคืนโดยไม่ขยับร่างกาย ข้อนี้เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อย่างหนึ่งตามหลักวิทยาศาสตร์ ในเวลาที่ยืนอยู่ น้ำหนักทั้งหมดจะอยู่ที่สันเท้า คนที่หนักกราว ๕๐ กก. เมื่อยืนเป็นระยะเวลานาน สันเท้าจะรับน้ำหนักถึง ๕๐ กก. เป็นเวลานาน ตามปกติถ้ายืนถึงหนึ่งชั่วโมงย่อมมีความรู้สึกปวดร้อนบริเวณสันเท้า แต่พระเถระมีสมาธิมากพอสมควรที่จะดำรงอิริยาบถยืนอยู่ได้นานตลอดคืน





พุทธานุสสติภาวนาเป็นกรรมฐานที่ทำให้บรรลุอุปะการสมาธิเท่านั้น ยังไม่ถึงอัปปนาสมาธิในระดับฌาน เพราะคุณของพระพุทธรูปเจ้ามีมากและเป็นสภาวะที่สุขุมคัมภีรภาพ ผู้ที่เจริญพุทธานุสสติภาวนาจึงไม่อาจบรรลุความตั้งมั่นแห่งจิตระดับฌานได้ อย่างไรก็ตาม พระเถระได้ยื่นประณมมือเจริญพุทธานุสสติภาวนาเช่นนี้ ทำให้ทราบว่าการประกอบด้วยศรัทธาซึ่งมีกำลังระดับศรัทธาผลทำให้เกิดสมาธิในระดับสูงที่ทำให้ท่านยืนได้นานตลอด ๓ คีน และทำให้นักปฏิบัติบังเกิดความเชื่อมั่นเลื่อมใสในพระพุทธรูปเจ้ามากกว่าบุคคลอื่น

ศรัทธาผลย่อมกำจัดความเป็นทาสของตัณหา

ตามปกติแล้วเราทั้งหลายมักตกเป็นทาสของตัณหา อยู่ใน่วงกามคุณ อารมณ์ที่น่าปรารถนา ในเวลาที่บำเพ็ญบุญกุศล คือ ทาน หรือศีล ก็มักจะปรารถนาภพที่ดี ปรารถนาให้สวยงาม พรั่งพร้อมด้วยโภคทรัพย์ เกียรติยศชื่อเสียง บริวาร หรือความเป็นใหญ่ที่ปกครองผู้อื่น ศรัทธาในเวลาปกติที่ให้ทานหรือรักษาศีลเช่นนี้ ยังไม่เป็นศรัทธาผล เพราะยังเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยความอยากตกเป็นทาสของตัณหา มีความอยากในภพชาติเจือปนด้วยศรัทธาดังกล่าวเป็นความต้องการได้รับโลกามิส คือ เกียรติยศชื่อเสียง หรือต้องการได้รับปัจเจกยามิส คือ ปัจจัยสี่ หรือต้องการได้รับวิภูษามิส คือ ความบริบูรณ์แห่งภพ โภคทรัพย์ หรือความเป็นใหญ่

บางคนเมื่อให้ทานหรือรักษาศีล ปรารถนาให้ไปเกิดเป็นพระอินทร์บ้าง เทพบุตรบ้าง เทพธิดาในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์บ้าง ชั้นดุสิตบ้าง ความปรารถนาที่ต้องการได้รับผลตอบแทนเช่นนี้ โดยประกอบด้วยตัณหา จึงไม่ใช่ศรัทธาพละ คือ ศรัทธาที่มีกำลัง ในกรณีตรงกันข้าม ศรัทธาที่มีความเลื่อมใสอย่างแท้จริง และปรารถนาหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ โดยประกอบด้วยการอบรมจิตเจริญภาวนา จึงเป็นศรัทธาพละ เพราะหลุดพ้นจากความ เป็นทาสของตัณหา พ้นไปจากบ่วงตัณหาได้

วิริยพละ

วิริยะพละ คือ ความเพียรที่มีกำลัง ความเพียรในการประกอบกิจการ งาน แสวงหาทรัพย์ หรือปัญญาในการศึกษาเล่าเรียน จัดว่าเป็นปกติวิริยะ คือ ความเพียรโดยทั่วไป ไม่จัดเป็นวิริยะพละซึ่งเป็นความเพียรที่มีกำลัง ความเพียรโดยทั่วไปนี้ไม่ใช่โพธิปักขิยธรรม ไม่ใช่องค์ของการตรัสรู้

ความเพียรที่เรียกว่า ภวานาวิริยะ คือ ความเพียรในการอบรมจิตของตนเท่านั้น จึงจัดว่าเป็นหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม เพราะเป็นองค์ของการตรัสรู้ ความเพียรในการอบรมจิตนี้ ประกอบด้วยความเพียรทางกาย และความเพียรทางใจ

ความเพียรทางกายเป็นการหลีกเร้นออกจากหมู่คณะ โดยต้องการ แสวงหาสถานที่เงียบสงัดจากฝูงชนและเสียงแข็งแรงแ เพื่อประโยชน์แก่การ ปฏิบัติธรรม และเป็นความเพียรที่สันโดษในปัจจุบันนี้ นักปฏิบัติที่เป็นพระปாமักประกอบด้วยความเพียรเช่นนี้ คือ หลีกเร้นจากหมู่คณะ ฉันทมือเดียว อยู่ในป่า สันโดษในจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะ ตามมีตามได้ ความเพียรเช่นนี้จัดว่าเป็นความเพียรทางกาย ส่วนความเพียรทางใจเป็นการจัดจ่อ สภาวธรรมปัจจุบัน



ในอริยวังสูตร^{๔๔} พระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยวงศ์ คือ วงศ์ของพระอริยเจ้า ๔ อย่าง คือ

๑. สันโดษในจีวรตามมีตามได้ คือ พอใจในจีวรที่ชาวบ้านถวาย ไม่ต้องการจะได้จีวรอย่างนั้นอย่างนี้ และไม่แสวงหาจีวรโดยผิดธรรมวินัย ถ้าไม่มีคนถวายก็ไปเก็บผ้าบังสุกุล คือ ผ้าเปื้อนฝุ่นจากศพ ฯลฯ นำมาเย็บซ่อม ซัก แล้วนุ่งห่มเป็นจีวร

๒. สันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้ คือ พอใจในบิณฑบาตที่ชาวบ้านถวาย ไม่ต้องการจะฉันสิ่งนั้นสิ่งนี้ และไม่แสวงหาบิณฑบาตโดยผิดธรรมวินัย

๓. สันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้ คือ พอใจในสถานที่ซึ่งชาวบ้านสร้างถวาย อันเป็นลัทธิบายะเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม และไม่แสวงหาเสนาสนะโดยผิดธรรมวินัย หากแม้ไม่มีเสนาสนะที่อยู่อาศัยก็อยู่ตามโคนไม้ เรือนว่าง เรือนโล้น หรือป่าช้า สถานที่เหล่านี้เป็นเสนาสนะที่ทรงอนุญาตไว้ก่อนมีการสร้างกุฏิถวายพระ

๔. รื่นรมย์ในการอบรมจิตด้วยสมณะหรือวิปัสสนาภาวนา เพื่อละกิเลสในกระแสจิตของตน

^{๔๔} อจ. จตุกก. ๒๑.๒๘.๓๒



ควรสันโดษในจีวร บิณฑบาต และที่อยู่
 ควรรீนรมย์ในการอบรมจิต
 ข้อนี้เป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้าทั้งหลาย

ดังนั้น ผู้ที่ประกอบด้วยความเพียรซึ่งนับเข้าในโพธิปักขิยธรรม จะต้องเป็นความเพียรที่มีกำลังกำจัดกิเลสได้ อันเป็นความเพียรที่ประกอบด้วยสันโดษในการได้รับจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะตามมีตามได้ และรீนรมย์ในการอบรมจิตของตน

ถ้าสักแต่สันโดษตามมีตามได้ แต่ขาดการอบรมจิต
 ก็ยังมีใช้วิริยพละอย่างแท้จริง



สติพละ

สติพละ คือ สติที่มีกำลัง ในเวลาปกติ เมื่อเราลืมสิ่งใด ก็มักบอกว่าขาดสติ หรือเผลอสติ เมื่อนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ก็คิดว่าเรามีสติแล้ว จำได้แล้ว สติดังกล่าวไม่ใช่สติอย่างแท้จริงตามหลักพระอภิธรรม เพราะต้องเป็นเจตสิกฝ่ายกุศลที่ติงาม

สติที่ระลึกถึงกุศลซึ่งได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น ทาน หรือศีล เป็นปกติสติ คือ สติโดยทั่วไป ไม่ใช่สติพละ เพราะมีความประมาทในการปฏิบัติธรรม ส่วนสติที่มีกำลังจัดเป็นพละ คือ สติที่ระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ กอจรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม สตินี้จึงเป็นสติพละที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้าม คือ ความประมาท

โดยปกติแล้วทุกคนมักประมาทในวัย โดยสำคัญว่าตนยังเป็นหนุ่มเป็นสาว หรืออายุยังน้อย ประมาทในชีวิตโดยสำคัญว่าตอนนี้ยังมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีชีวิตอยู่ไปได้อีกนาน ความประมาทนี้เป็นธรรมฝ่ายตรงกันข้ามกับสติ เพราะผู้ที่ประกอบด้วยสติที่มีกำลังจะพยายามตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอยู่เสมอ เขาไม่ประมาทในชีวิต เพราะประกอบด้วยศรัทธาและวิริยะ ในขณะนี้ก็ประกอบด้วยสติที่ตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันนั้นๆ

สติเหมือนผู้คุ้มกันประธานาธิบดี

ผู้ที่จะไปพบประธานาธิบดี ต้องพบกับผู้คุ้มกันก่อน ผู้คุ้มกันพิจารณาว่าเขาควรจะเข้าพบได้หรือไม่ ถ้าเห็นว่าไม่สมควรพบก็ห้ามไว้ แต่ถ้าเห็นว่าสมควรพบก็อนุญาต สติก็เหมือนกัน เป็นสภาวะธรรมที่ห้ามอกุศลและทำให้เกิดกุศล เมื่อเราขาดสติ จิตมักน้อมไปในการกระทำอกุศล และไม่ยอมทำกุศล แต่ถ้าประกอบด้วยสติแล้ว จิตมักน้อมไปในการทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นทาน ศีล หรือภาวนา

บางท่านในปัจจุบันสอนว่า คนที่ทำงานอยู่ ก็มีสติ จะกวาดบ้าน ถูพื้น ทำอาหาร หรืออ่านหนังสือ ก็มีสติในการกระทำของตน จัดได้ว่าการทำหน้าที่ก็คือการปฏิบัติธรรม แต่ความรู้ตัวในเรื่องนี้ไม่ใช่สติในการปฏิบัติ เพราะรับเอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ และผู้ทำงานก็มีลัทธิกายทิฐิ คือความเห็นผิดในรูปนามว่าเป็นตัวตน เราของเรา อยู่ทุกขณะ



สมาธิพละ

สมาธิพละ คือ สมาธิที่มีกำลัง เวลาปกติทั่วไปพวกเราก็มีสมาธิในขณะที่รับประทานอาหาร หรือทำงาน ก็ต้องมีสมาธิ แต่สมาธินี้เป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งเกิดกับบุคคลทั่วไปและสัตว์เดรัจฉาน แต่สมาธินี้มีกำลังน้อย ไม่อาจกำจัดสภาวะธรรมที่ตรงกันข้ามกับตนได้ เพราะอารมณ์ของสมาธิเป็นสมมุติบัญญัติ

พึงสังเกตว่าเวลาที่ไม่ได้เจริญสติปัญญา ความฟุ้งซ่านมักจะเกิดขึ้นรอบกวนจิตอยู่เสมอ ขณะรับประทานอาหารก็มักไม่รู้ตัว แต่ชอบคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ในเวลาปกติทั่วไปจิตของเราก็ไม่อาจมีสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง แม้กระทั่งเวลาที่รับรู้สภาวะเดินได้บ้าง ก็ไม่อาจรู้สภาวะเคลื่อนไหวตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เพราะสมาธินั้นเป็นขณิกสมาธิที่รับเอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ ไม่ใช่สมาธิพละ ยังถูกครอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคือความฟุ้งซ่าน

สมาธิที่นับเข้าในโภธิปักขิยธรรมจัดว่าเป็นสมาธิพละ ย่อมสามารถครอบงำความฟุ้งซ่านได้ ตามสมถนัยคือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนตามวิปัสสนานัยคือ วิปัสสนาขณิกสมาธิที่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ

สมถภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิข่มนิวรณ์
วิปัสสนาเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา



ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาต้องรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นอารมณ์ ตามสมควรแก่สิ่งที่เด่นชัดในปัจจุบันขณะ ส่วนผู้ที่เจริญสมถภาวนาจึงต้องรับรู้ อารมณ์เดียวเท่านั้น คือ กลีณ ลมหายใจเข้าออก ฯลฯ จิตที่อยู่ในอารมณ์ เดียวเป็นเวลานานจะมีสมาธิมากขึ้นตามลำดับ และสมาธินี้จะรวมตัวมีกำลัง จนกระทั่งขมนิรวรณได้และองค์ฌานปรากฏชัดเจนตามสมควร

สมมติว่านักปฏิบัติต้องการเพ่งปลงวิกลีณ ก็หาวงกลีณมาตั้งไว้ข้างหน้า แล้วบริกรรมว่า “ปลงวิกลีณ” หรือ “ปลงวิกลีณ” ไปเรื่อยๆ หลังจากนั้นก็หลับตา แล้วพยายามนึกถึงภาพกลีณที่อยู่ข้างหน้าให้ชัดเจนมากขึ้น นิमितอารมณ์นี้ เรียกว่า บริกรรมนิमित คือ อารมณ์ที่เกิดในขณะบริกรรม เป็นนิमितในขณะที่ยังไม่มีสมาธิมากนัก

เมื่อปฏิบัติระยะหนึ่งแล้วจะรู้สึกว่ามีกระทั่งหลับตาลง วงกลีณจะเด่นชัดเหมือนอยู่ตรงหน้า นิमितอารมณ์ที่ปรากฏนี้เรียกว่า อุกคหนิมิต คือ อารมณ์ติดตา เมื่อภาพนั้นติดตาแล้ว แม้จะยืน เดิน นั่ง หรือนอน แม้จะหลับตาก็เห็นวงกลีณ แต่วงกลีณนั้นมักปรากฏชัดเจนในขณะนั่ง แต่ไม่ชัดเจนในขณะ ยืน เดิน หรือทำอิริยาบถย่อย

ต่อมาภายหลังอุคคหนิมิตย่อมชัดเจนมากขึ้น นักปฏิบัติอาจรู้สึกว่ามีแสงออกจากวงกลีณ นิमितดังกล่าวจะเปลี่ยนจากอุคคหนิมิตเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่เหมือนอารมณ์เดิม ซึ่งชัดเจนกว่าอุคคหนิมิต



เมื่อนักปฏิบัติเพ่งกลืนนั้นต่อไปเรื่อยๆ ย่อมบรรลุฌาน ๔ ตาม
ลำดับขั้นตามลำดับ คือ

๑. ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข และ
เอกัคคตา
๒. ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา
๓. ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ฌาน ๒ คือ สุข และเอกัคคตา
๔. จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

หลังจากบรรลุฌานที่ ๔ แล้ว ควรเข้าฌานแบบอนุโลมและปฏิโลม
การเข้าฌานแบบอนุโลม คือ การเข้าฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ส่วนการเข้า
ฌานแบบปฏิโลม คือ การเข้าฌานที่ ๔ ที่ ๓ ที่ ๒ และที่ ๑ บางครั้งก็เข้าฌาน
แบบกระโดดข้าม คือ อธิษฐานเข้าฌานที่ ๑ แล้วผ่านไปเข้าฌานที่ ๔ หลัง
จากนั้นก็อธิษฐานให้เข้าฌานที่ ๔ แล้วผ่านไปเข้าฌานขั้นที่ ๑ เป็นต้น สลับ
ไปสลับมาอย่างนี้จนกระทั่งเกิดวสีภาวะ คือความซ่ำซงในฌาน บางคนมี
บารมีในภพก่อน ย่อมสามารถย่อหรือขยายวงกลืนที่เป็นปฏิภาคนิมิตให้เล็ก
เป็นจุดๆ เตี้ยๆ หรือใหญ่เต็มอากาศ ส่วนใหญ่จะเห็นวงกลืนตามที่ตนกำหนด
ไว้เท่านั้น

ที่กล่าวมานี้คือการเจริญสมถภาวนาของผู้ที่เจริญกุศลอารมณ์ เพราะสมถภาวนามีอารมณ์อย่างเดียว ดังนั้น สมาธิในฌานที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนาจึงจัดว่าเป็นสมาธิพละที่มีกำลัง ย่อมก่อให้เกิดฌานสมาบัติและอภิญญา สมาธิในฌานนี้ไม่มีความฟุ้งซ่าน ไม่เหมือนขณิกสมาธิในเวลาทั่วไปของเราท่านซึ่งถูกรบกวนงำด้วยความฟุ้งซ่าน

นอกจากนี้ สมาธิพละยังเป็นสมาธิในวิปัสสนาภาวนาอีกด้วย การเจริญสมาธิในวิปัสสนาภาวนาต้องเกิดจากการเจริญสติปัฏฐานก่อน คือ เมื่อเจริญสติให้ต่อเนื่องแล้วก็มีสมาธิแน่วแน่ในสภาวะธรรมปัจจุบัน จัดเป็นวิปัสสนา-ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิในสมถภาวนา เพราะทำให้จิตสงบจากนิรวณณ์เหมือนอุปจารสมาธิ บรรลุความเป็นจิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต อันเป็นเหตุให้เกิดทิวฐิวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งความเห็น อันเป็นวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ต่อไป

แม้ขณิกสมาธิของวิปัสสนาจะมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ไม่เรียกว่าอุปจารสมาธิ เพราะอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ใช่อย่างเดียวเหมือนสมถะ โดยดำรงอยู่ชั่วขณะตามสมควรแก่กองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมที่ปรากฏชัดในปัจจุบัน เนื่องจากอารมณ์ของวิปัสสนาอาจเปลี่ยนแปลงได้เช่นนี้ แม้สมาธิจะมีกำลังก็เรียกว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะตามสมควรแก่อารมณ์ที่ปรากฏชัด ข้อนี้ต่างจากอุปจารสมาธิที่มีอารมณ์เดียวเท่านั้น

ปัญญาพละ

ปัญญาพละ คือ ปัญญาที่มีกำลัง โดยปกติแล้วเรามักคิดว่าปัญญาหมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาทางโลก แม้การศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรม โดยรวมถึงอาการพิจารณาไตร่ตรองธรรมต่างๆ ปัญญาเหล่านี้อยู่ในระดับสุดมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ไม่จัดเป็นปัญญาที่มีกำลัง เพราะถูกรอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคืออวิชชาความหลงไม่รู้อะไรจริง เนื่องจากในตอนนั้นบุคคลที่เรียนก็เข้าใจว่ามีตัวเราที่เรียน ท่องหนังสือ สภาชยธรรม ฟังธรรม หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองธรรม

ปัญญาที่จัดเป็นปัญญาพละต้องเป็นปัญญาที่กำลังอวิชชาหรือโมหะได้ โดยเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตเท่านั้น ในขณะที่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนามีสมาธิมากขึ้น เขาย่อมเกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยรับรู้ว่ามีลักษณะของมีลักษณะตั้ง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน โดยไม่รับรู้ลักษณะของท้องหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ในขณะที่นั้นไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี มีเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและดับลงไปตามธรรมชาติ ดังนี้ เป็นต้น

อวิชชาเป็นอกุศลที่ปิดบังสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ทำให้เราไม่รู้ว่า มีเพียงรูปนามที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันและตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อวิชชานี้ทำให้ชาวโลกไม่รับรู้สภาวะของยุบ สภาวะเดิน หรือกองรูปอื่น เวทนา จิต และสภาวะธรรม

*อวิชชาเปรียบเสมือนกระเปาะไข่
ที่หุ้มห่อลูกไก่คือชาวโลกไว้*



บทสรุป

ท่านสาธุชนทั้งหลาย พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมที่บุคคลอบรมให้เกิดขึ้นในจิตของตนได้ การที่เนยยบุคคลผู้สามารถ บรรลุธรรมได้มีได้บรรลุในชาตินี้ ก็เนื่องจากขาดการอบรมพละให้เพิ่มพูน จนบรรลุความเป็นโพธิปักขิยธรรม ความจริงแล้วศรัทธาเป็นต้นที่ไม่มีกำลัง ไม่จัดเป็นโพธิปักขิยธรรมที่ส่งผลให้บรรลุธรรมได้ เมื่อใด บุคคลเจริญธรรม เหล่านี้ให้มีกำลังมากในกระแสจิต เมื่อนั้น ธรรมเหล่านี้จะกำจัดสภาวะธรรม ฝายตรงข้าม คือ

- ศรัทธาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นทาสของตัณหา
- วิริยะที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความเกียจคร้าน
- สติที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความประมาท
- สมาธิที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน
- ปัญญาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดอวิชชา

ที่ประเทศอินเดียมีวัฏประเภทหนึ่ง ชื่อว่า วัฏอุลสา คือ พญาวัฏ พญาวัฏเป็นวัฏประเสริฐหาได้ยาก มีพลังกำลังมากเสมอกับวัฏปกติ ๕๐๐ ตัว ถ้าพญาวัฏปรากฏขึ้นในบ้านใดหรือคอกใด หากเจ้าของบ้านเข้าใจลักษณะ ของพญาวัฏนี้ว่า วัฏที่เกิดมานี้เป็นวัฏประเสริฐ โดยสังเกตจากลักษณะวัฏซึ่ง กล่าวไว้ในตำราว่า วัฏประเภทนี้เป็นวัฏมงคล ถ้าวัฏนี้อยู่ในบ้านใด อับมงคล หรือเสนียดจัญไรจะไม่มีภายในบริเวณบ้านนั้นถึง ๗ บ้านโดยรอบ ไม่มีโรค ระบาดเกิดขึ้นในฝูงวัวที่เจ้าของเลี้ยงดูอยู่ มันเป็นจำฝูงของวัวจำนวนมาก แม้เพียงตัวเดียวก็ดูแลวัวตัวอื่นได้นับร้อยนับพันคอก

นอกจากนั้นแล้ว พญาว้าวก็ยังสามารถป้องกันฝูงว้าวจากภัยของราชสีห์หรือเสือ ถ้ามีพญาว้าวอยู่ ราชสีห์หรือเสือก็จะไม่กล้ากรายไปสถานที่นั้น

เจ้าของพญาว้าวควรนำว้าวนั้นมาเลี้ยงดูเป็นอย่างดี ไม่ให้ปนกับว้าวนั้น ต้องสร้างที่อยู่คล้ายกับที่อยู่ของคน ให้นอนในที่ดีๆ เลี้ยงดูให้เหมือนเลี้ยงดูคน แล้วพญาว้าวก็จะค่อยๆ เติบโต มีผละกำลังมหาศาล อำนาจประโยชน์แก่เจ้าของและว้าวนั้นที่ดูแล แต่ถ้าเจ้าของไม่ทราบว่าว้าวนั้นเป็นพญาว้าว ไม่เลี้ยงดูให้ดีโดยเลี้ยงดูปนกับว้าวนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นลักษณะที่ประเสริฐของพญาว้าวก็จะค่อยๆ เลือนหายไป ในที่สุดพญาว้าวก็จะกลายเป็นว้าวนธรรมดา ฉันทศรัทธาเป็นต้นก็เหมือนพญาว้าว ๕ ตัว ฉันทนั้น เมื่อบุคคลรับรู้ความสำคัญของธรรมเหล่านี้ และพยายามอบรมสั่งสมให้มากขึ้น ก็จะอำนาจประโยชน์แก่ตนและบุคคลรอบข้าง เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำให้พุทธศาสนิกชนหมั่นเจริญพละทั้ง ๕ เหล่านี้ว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สหุชาพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยसानิ โทสวินยปริโยसानิ โมหวินยปริโยसानิ. วิริยพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยसानิ โทสวินยปริโยसानิ โมหวินยปริโยसानิ. สติพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยसानิ โทสวินยปริโยसानิ โมหวินยปริโยसानิ. สมทธิพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยसानิ โทสวินยปริโยसानิ โมหวินยปริโยसानิ. ปญญาพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยसानิ โทสวินยปริโยसानิ โมหวินยปริโยसानิ.^{๔๐}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ย่อมเจริญศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมทธิพละ และปัญญาพละ อันมีการข่มราคะเป็นที่สูงสุด มีการข่มโทสะเป็นที่สูงสุด มีการข่มโมหะเป็นที่สูงสุด”

^{๔๐} ส. มหา. ๑๙.๗๔๙.๒๒๐



โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗

ความหมายของ โพชฌงค์

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ หรือ องค์แห่งการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง ในสมัยหนึ่งขณะที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันกรุงสาวัตถี พระภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปหาพระพุทธองค์ แล้วกราบทูลถามความหมายของโพชฌงค์ว่า

โพชฌงค์า โพชฌงค์าคาติ ภาณเต วุจฺจนฺติ. กิตตาวตฺตา นุ โข ภาณเต โพชฌงค์าคาติ วุจฺจนฺติ.^{๕๑}

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุทั้งหลายกล่าวกันว่าโพชฌงค์ ธรรมนั้นเรียกว่าโพชฌงค์ ด้วยเหตุเพียงใด”

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

โพธาย สํวตฺตุนฺตํติ โข ภิกฺขุ ตสฺมา โพชฌงค์าคาติ วุจฺจนฺติ.^{๕๒}

“ดูกรภิกษุ ธรรมนั้นเรียกว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นสภาวะดำเนินไป เพื่อความรู้แจ้ง”

สรุปความว่า โพชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ โดยรู้แจ้งว่าทุกขสัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทยสัจเป็นธรรมที่ควรละ นิโรธสัจเป็นธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง และมรรคสัจเป็นธรรมที่ควรอบรม

^{๕๑} ส. มหา. ๑๙.๑๘๖.๖๕

^{๕๒} ส. มหา. ๑๙.๑๘๖.๖๕-๖๖

โพชฌงค์เหล่านี้เหมือนอวัยวะในร่างกายซึ่งมีทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทวารเหล่านี้แปลว่า ประตู คือ ประตูที่ทำให้รู้อารมณ์ เช่น ตา ทำให้พบเห็นสิ่งต่างๆ หูทำให้ได้ยินเสียง หากเราขาดทวารเหล่านี้ ก็จะไม่อาจรู้อารมณ์ได้ โพชฌงค์ก็มีอุปมาเช่นนั้น จัดเป็นธรรมที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะสำนักปฏิบัติขาดการอบรมโพชฌงค์ ๗ ก็คล้ายกับคนที่ขาดทวาร ๖ เขาไม่อาจเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวได้ เพราะโพชฌงค์เหมือนทวารที่ทำให้รู้อารมณ์ได้

โพชฌงค์มี ๗ ประการ คือ

- | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| ๑. สติสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ สติ |
| ๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ การรู้เห็นธรรม |
| ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความเพียร |
| ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความอิมใจ |
| ๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความสงบ |
| ๖. สมာธิสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความตั้งมั่น |
| ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความวางเฉย |





สติสัมโพชฌงค์

สติสัมโพชฌงค์ คือ องค์แห่งการรู้แจ้งคือสติ จัดเป็นการรับรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกาย และสภาวะธรรมทางจิตเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ

ความจริงแล้วสิ่งที่จิตรับรู้ที่เรียกว่า อารมณฺ์ แบ่งออกเป็น

- อดีตอารมณฺ์ อารมณฺ์ที่ผ่านมาแล้ว
- ปัจจุบันอารมณฺ์ อารมณฺ์ที่กำลังประสบอยู่
- อนาคตอารมณฺ์ อารมณฺ์ที่ยังมาไม่ถึง
- บัญญัติอารมณฺ์ อารมณฺ์ที่ชาวโลกสมมุติเรียกขานกัน โดยชาวโลกรับรู้สื่อสารกันได้ตามภาษานั้นๆ



โดยปกติแล้วอดีตซึ่งเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว เราไม่อาจรับรู้ความเกิดขึ้น และดับไป หรือความแปรปรวนของอารมณ์เหล่านั้นได้ อนาคตก็เป็นสิ่งที่ยัง มาไม่ถึง เราไม่อาจรับรู้อารมณ์เหล่านั้นได้ชัดเจน แม้บัญญัติก็เช่นเดียวกัน เป็นอารมณ์ที่ไม่มีจริง แต่ปัจจุบันเป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริงและปรากฏลักษณะ เฉพาะของตน เช่น สภาวะธรรมทางกายอันได้แก่ ธาตุ ๔ มีลักษณะต่างกัน ดังนี้

- ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) มีลักษณะแข็งหรืออ่อน
- อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม
- เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) มีลักษณะเย็นหรือร้อน
- วาโยธาตุ (ธาตุลม) มีลักษณะหย่อนหรือตึง

แม้สภาวะธรรมทางใจก็มีลักษณะต่างกัน คือ จิตมีหน้าที่รู้อารมณ์ทาง ทวารทั้ง ๖ ในลักษณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราว ในจิตนี้ยังมีสภาวะทางจิตประเภทหนึ่งประกอบร่วมกับจิต เรียกว่า “เจตสิก” ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้มีอาการแตกต่างกันออกไป คือ ให้เกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ความวางเฉย ความศรัทธาเลื่อมใส ความเพียร ฯลฯ ตามสมควร แก่อารมณ์นั้นๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน



สภาวะธรรมทางกายและใจเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ เพราะมี
อาการเกิดดับปรากฏชัดในปัจจุบันขณะเท่านั้น เปรียบเหมือนสายฟ้าแลบ
กล่าวคือ ผู้ที่แหงนหน้าดูสายฟ้าแลบในขณะที่กำลังเกิดขึ้น จึงจะรู้ถึงความเกิด
ดับของสายฟ้าที่แลบออกนั้นว่าเกิดที่ไหน อย่างไร หรือนานเพียงใด ผู้ที่ไม่
แหงนหน้าดูท้องฟ้าย่อมไม่รู้อการเกิดสายฟ้าแลบได้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

อทสสนโต อายนฺติ ภคฺคา คจฺจนตฺยทสสนํ
วิขุขุปาโทว อากาเส อุปฺปชฺชนฺติ วยฺนฺติ จ.^{๔๓}

“ขั้นที่ทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ ดับแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้น
และเสื่อมไป เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น”

อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงเลยไปแล้ว
อนาคตก็ยังไม่ถึง
สิ่งที่นักปฏิบัติรับรู้ได้ชัดเจน คืออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติอาจสังเกตว่า สติของตน
ไม่อาจรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้ทันที โดยคำบริกรรมและอาการปรากฏ
ไม่พร้อมกัน เช่น เมื่อบริกรรมว่า “พองหนอ” อาจรู้สึกว่าจะต้องยุบ เมื่อกำหนด
ว่า “ยุบหนอ” อาจรู้สึกว่าจะต้องพอง สติในลักษณะนี้ไม่จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์
ยังไม่ใช่องค์แห่งการรู้แจ้งเพราะไม่มีกำลังและขาดความต่อเนื่องด้วยความ
พึงชานที่เกิดขึ้นแทรกซ้อน

^{๔๓} ขุ.มท.๒๙.๑๐.๓๕, วิสุทฺธิ.๒.๒๙๔



นักปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อคำบริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ฯลฯ โดยไม่รู้สภาวะตั้งหยาบอย่างชัดเจนทำให้ไม่ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ คนว่ายน้ำเกาะห่วงยางในตอนว่ายน้ำยังไม่เก่งเท่านั้น เมื่อว่ายน้ำเก่งแล้วก็ไม่จำเป็นต้องใช้ อย่างไรก็ตาม ในขณะที่บริกรรมอยู่ก็ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม ให้ถือว่าเหมือนฉากหลังซึ่งทำให้ภาพชัดเจนขึ้น แต่พึงจดล่อในสภาวะธรรมทางกายและใจอันได้แก่ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

สภาวะธรรมทางกายและใจเป็นสภาพที่ไม่แปรปรวนตามกาลเวลา บุคคลหรือสถานที่ เช่น ความร้อนของไฟ เป็นสิ่งที่ทุกคนรับรู้ได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะ เป็นความร้อนในอดีต ปัจจุบัน อนาคต จะเกิดกับตัวเรา เกิดกับบุคคลอื่น หรือเกิดในสถานที่ไหน ก็มีสภาวะร้อน ลักษณะนี้คือธาตุไฟที่มีลักษณะเย็นหรือร้อน เวลาที่นักปฏิบัติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ให้รับรู้ว่ามีเพียงสภาวะธรรม ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมเหล่านี้ ขอให้ปล่อยวางทุกสิ่ง ทำใจให้ว่าง โดยปราศจากความยึดติดในตัวตน

เมื่อแรกเริ่มปฏิบัติ สติมักตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันไม่ได้ทันที เช่น เมื่อ
บริกรรมว่า “พองหนอ” ท้องอาจจะทำลึกลง เมื่อบริกรรมว่า “ยุบหนอ”
ท้องอาจจะทำลึกลงออก นอกจากนั้น ก็ยังปรากฏลักษณะฐานของท้องอยู่
แต่เมื่อพยายามปฏิบัติโดยไม่ย่อท้อ จิตก็จะเคยชินกับสภาวะธรรมปัจจุบัน
สามารถกำหนดได้ดีขึ้นตามลำดับ แล้วจะรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวที่
ตึงบ้าง หย่อนบ้าง ไม่มีลักษณะของท้องเหมือนก่อน ความเคยชินนี้เหมือน
การเรียนตีพิณ ผู้ที่เริ่มเรียนตีพิณต้องฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีก เบื้องแรกนิ้วมือ
อาจจะลัมผัสสายพิณผิดพลาด ทำให้เสียงจากสายพิณนั้นไม่ไพเราะตามท่วง
ทำนอง หากเขาพยายามฝึกหัดโดยไม่ย่อท้อ ก็จะเกิดความเคยชินจนกลายเป็น
ความชำนาญ นิ้วมือจะลัมผัสสายพิณด้วยความถูกต้องแม่นยำ และเสียง
พิณก็จะไพเราะขึ้นตามลำดับ

สติที่จัดว่าเป็นโพชฌงค์ต้องเป็นสติที่เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔
ชื่อว่า อุทกัพพญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับ เป็นต้นไป และมี
กำลังแก่กล้าตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไปที่เป็นวิปัสสนาญาณระดับสูง
แม้โพชฌงค์อื่นก็เหมือนกัน ดังมีสาธกในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

เอตถ हि सम्पुञ्जติ आरतुविपसฺสกโต ปญฺญาय โยคาวจโรติ สมฺโพธิ.^{๔๔}

“พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา เหตุนี้จึงชื่อว่า สัมโพธิ”

อุทฺทวยฉานนุปฺตติโต ปญฺญาय สมฺโพธิปฺปฏิปทาย จิโต นาม โหตีติ อาห
आरतुविपसฺสกโต ปญฺญาय โยคาวจโรติ สมฺโพธิตี.^{๔๕}

“พระโยคาวจรชื่อว่าตั้งอยู่ในปฏิปทาหยั่งรู้ตั้งแต่การอุบัติแห่งปัญญาที่รู้เห็น
ความเกิดขึ้นและดับไป ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า อารตฺวิปสฺสกโต
ปญฺญาय โยคาวจโรติ สมฺโพธิ (พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา
จึงชื่อว่า สัมโพธิ)”

เมื่อนักปฏิบัติบรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ แล้ว สติของเขาย่อม
ต่อเนื่องในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นนั่งกรรมฐาน การเดินจงกรม
หรือการกำหนดอิริยาบถย่อย เขาจะพยายามตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน
ได้เองตามธรรมชาติ เพราะวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ นี้จัดเป็นญาณระดับกลาง
เขารู้สึกว่าต้องการจดจ่ออย่างต่อเนื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ อีกทั้ง
กลัวที่จะลืมกำหนด ความกลัวว่าจะลืมกำหนดในลักษณะนี้เป็นทริโอดตปปะ
ในการปฏิบัติธรรม

ทริโอดตปปะในเวลาปกติเป็นความละอายนาบและสะดุ้งกลัวบาบ
โดยไม่กล้าและเกรงจะกระทำบาป แต่ทริโอดตปปะในการปฏิบัติมีลักษณะ
ที่กลัวว่าจะขาดสติตามรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน จึงเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ
และพยายามตามรู้ให้ทันทั่วทั้ง

^{๔๔} ที. อ. ๒.๔๐๑, ม. อ. ๑.๓๐๖

^{๔๕} ที. ฎี. ๒.๔๐๖, ม. ฎี. ๑.๔๗๕

พระพุทธองค์ตรัสเปรียบหิริว่าเหมือนนกพิงไว้^{๕๖}ในสังยุตตนิกาย^{๕๗}ว่า หิริ ตลส อปาลมโภ (ความละเอียดเบาเป็นนกพิงของรถม้า^{๕๘}) คนที่นั่งอยู่บนรถถ้าไม่มีนกพิงก็อาจจะหงายหลังไปในขณะรถแล่น แต่เมื่อมีนกพิง เมื่อรถแล่นไปข้างหน้าก็จะไม่หงายหลัง นกพิงนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในรถ ฉันท หิริและโอตตปปะก็มี ความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม ฉันทนั้น

นักปฏิบัติส่วนใหญ่มักคิดว่าการกำหนดอิริยาบถย่อไม่สำคัญนัก จึงขาดความใส่ใจต่อการตามรู้ อันที่จริงแล้วถ้านักปฏิบัติประกอบด้วยหิริ คือ ความละเอียดเบา อันหมายถึง การขาดสติที่ประมาทไม่รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน และประกอบด้วยโอตตปปะคือความสะดุ้งกลัวเบา ซึ่งเป็น การขาดสติตนเอง ก็จะทำอิริยาบถย่อช้าๆ มีสติรู้เท่าทันสภาวะเบาในขณะที่ยกมือ หรือลุกขึ้น สภาวะผลัดกันในขณะที่เหยียดหรือคู้ และสภาวะหนักในขณะที่วางมือหรือย่อตัวลง เมื่อจิตของเขารับรู้สภาวะธรรมอย่างต่อเนื่องอย่างนี้ ก็จะเหมือนไม้สองท่อนที่เสียดสีกัน ทำให้เกิดความร้อนคือสมาธิ และเปลวไฟคือปัญญาต่อมา

สติเหมือนตะกร้อของนักเตะตะกร้อที่ชำนาญ ซึ่งเตะให้เคลื่อนไหวไปมารอบร่างกายได้ เขาใช้ขาเตะตะกร้อบ้าง ใช้เข่ารับบ้าง ใช้แข้งรับบ้าง ใช้ข้อรับบ้าง หรือใช้ร่างกายส่วนอื่น เช่น ไหล่ หรือศีรษะรับบ้าง เขาเตะหรือตีลูกตะกร้อไม่ให้ตกถึงพื้น ทำให้ลูกตะกร้อเคลื่อนไหวไปมาอยู่รอบร่างกายของตนได้ นักปฏิบัติที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณชั้นที่ ๔ เป็นต้นไปก็เช่นเดียวกัน ในช่วงนั้นจิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เขาสามารถรับรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นได้ เหมือนนักตะกร้อที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในช่วงนั้นอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ แม้ว่าจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม นักปฏิบัติย่อมตามรู้เท่าทันอารมณ์นั้นได้ สติดังกล่าวนี้จึงจัดเป็นสติในโพชฌงค์ ๗ ที่เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

^{๕๖} ส. ส. ๑๕.๕๖.๓๗



ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือการรู้เห็นธรรม ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าองค์แห่งการรู้แจ้งนั้นต้องหมายถึงสติเป็นต้นที่เกิด ตั้งแต่วิปัสสนาญาณชั้นที่ ๔ เป็นต้นไป เพราะฉะนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้ จึงไม่ใช่การพิจารณา ใคร่ครวญ ด้วยสุดมยปัญญาตามที่ตนสดับมา หรือด้วย จินตามยปัญญาที่ตรึกนึกคิด แต่เป็นการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ด้วยภาวนามยปัญญา

ผู้ที่บรรลुวิปัสสนาญาณ ๔ แล้ว ย่อมรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรม อย่างชัดเจน ส่วนใหญ่มักรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย บางท่านอาจรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางจิต คือ จิตที่รับรู้ ความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย ทั้งนี้เพราะสภาวะธรรมทางกายปรากฏ ชัดกว่าสภาวะธรรมทางจิตที่เกิดดับเร็ว เช่น

- ในขณะที่ตามรู้สภาวะพองยุบ นักปฏิบัติอาจรู้สึกว่สภาวะพองยุบไม่ เหมือนสภาวะพองยุบที่รับรู้ในเวลาเริ่มปฏิบัติ โดยรู้เห็นความเกิดดับเป็น ชั้นเล็กๆ ปรากฏอยู่ในสภาวะตั้งและหย่อน บางท่านอาจจะรู้สึกว่ในสภาวะ พองยุบมีสภาวะพองยุบซ้อนๆ กันซึ่งถี่ยิบและเล็กมากปรากฏอย่างต่อเนื่อง การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะพองยุบ



- ในขณะที่ตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า นักปฏิบัติอาจรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะยก ย่าง และเหยียบว่าเกิดดับรวดเร็วเป็นช่วงเล็กๆ ที่ละเอียดยกเกิดขึ้นและสิ้นสุดไป เหมือนเรามองเห็นหยาดน้ำที่ละหยดๆ ตกลงมา หยดที่หนึ่งเกิดขึ้นแล้วจึงเกิดหยดที่สองติดตามมา เมื่อหยดที่สองเกิดขึ้นแล้วก็เกิดหยดที่สามต่อไป ความห่างของหยาดน้ำนี้มีความแตกต่างกัน บุคคลย่อมทราบว่ายหยาดน้ำที่หนึ่ง ที่สอง และที่สาม ไม่ใช่หยดเดียวกัน เพราะหยาดน้ำที่หนึ่งขาดช่วงแล้วจึงเกิดหยดน้ำที่สอง เมื่อหยาดน้ำที่สองขาดช่วงแล้วจึงเกิดหยดน้ำที่สาม การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะเดิน

- ในขณะที่ตามรู้ทุกขเวทนา นักปฏิบัติอาจรู้สึกคันยุบยิบตามร่างกาย หรือมีอาการเจ็บปวดในที่ใดที่หนึ่ง เมื่อนักปฏิบัติเพ่งจิตไปกำหนดรู้ความรู้สึกทนได้ยาก ความรู้สึกนั้นดับไปทันทีโดยเพียงกำหนดครั้งเดียวว่า “คันหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ในบางครั้งเพียงเพ่งจิตจดจ่อลงในสถานที่นั้น แม้กระทั่งยังมิได้บริกรรม ความรู้สึกที่เป็นความเจ็บ ปวด เมื่อย ซา หรือคัน ก็หายไปที่ทันที การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของทุกขเวทนา

- ในขณะที่ตามรู้ความฟุ้งซ่าน เมื่อนักปฏิบัติรู้สึกว่าการฟุ้งซ่านปรากฏขึ้นแล้ว เขากำหนดว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” หรือเพียงสักแต่รู้เท่านั้น โดยมีได้บริกรรม ย่อมรู้สึกว่าการฟุ้งซ่านดับไปทันที การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะฟุ้งซ่าน



- ในขณะที่ตามรู้จิตล่งที่ต้องการจะเดินว่า “อยากเดินหนอ” นักปฏิบัติ รู้สึกว่าจิตที่ต้องการจะเดินได้ดับไปทันที เหมือนมีดวงไฟสว่างขึ้นในใจและดับไป นั่นเป็นการรับรู้จิตล่งที่เกิดขึ้นและดับไป

หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๔ แก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า กัมมญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความดับของสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยรู้สึกว่เท้าที่เดินอยู่นั้นกลายเป็นควันหรือเงาดำๆ ไม่มีลักษณะของเท้า และกำหนดว่า “ยืนหนอ” หรือ “นั่งหนอ” ไม่ชัดเจน เพราะไม่มีสภาวะยืนที่เป็นอาการตั้งตรงของร่างกายทุกส่วน และไม่มีสภาวะนั่งที่เป็นอาการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่างและอาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบน

ต่อจากนั้นวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ นักปฏิบัติจะรู้สึกกลัวสภาวะธรรมทางกายและใจที่กำหนดรู้อยู่ รู้เห็นโทษของสภาวะธรรมว่าไม่เที่ยง เพราะตกอยู่ในกระแสของไตรลักษณ์ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายอยากหลุดพ้น เมื่อปฏิบัติต่อไปย่อมบรรลุสังขารุเปกขาญาณ คือ ญาณที่ประกอบด้วยความวางเฉยในสังขาร ในที่สุดนักปฏิบัติที่มีบารมีเต็มเปี่ยมย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานด้วยการรู้เห็นความดับของรูปนามทั้งหมด อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์แล้ว



วิริยสัมโพชฌงค์

วิริยสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความเพียร ความเพียรดังกล่าวคือความเพียรอย่างแรงกล้าที่จดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันด้วยสัมมปธานทั้ง ๔ โดยสรุปแล้วความเพียรมี ๒ อย่าง คือ ความเพียรทางกาย และความเพียรทางใจ

ความเพียรทางกาย เป็นความพยายามตั้งกายให้ตรงอยู่เสมอ ไม่งอหลังหรือลำคอ ถ้าเผลองอตัวลงก็ควรยืดตัวขึ้น บริกรรมว่า “ยืดหนอ”

ความเพียรทางใจ เป็นความจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันโดยตั้งใจว่าเราเป็นเด็กแรกเกิด ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต อยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น อารมณ์ที่กำหนดอยู่จะเป็นอารมณ์ที่ตนรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ นักปฏิบัติก็ควรพยายามกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นตามความเป็นจริง กล่าวคือ

- อารมณ์บางอย่างที่นักปฏิบัติไม่ชอบ แต่อาจเป็นสิ่งที่ดี เช่น ความฟุ้งซ่าน แม้นักปฏิบัติจะไม่ชอบกำหนดความฟุ้งซ่านเพราะถือว่าเป็นนิรวรณ แต่ความจริงสิ่งนี้ไม่ใช่นิรวรณที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม เพราะเป็นหนึ่งในอารมณ์กรรมฐานที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนา ถ้านักปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ได้ทันทั่วทั้งที ก็จะทำให้สติต่อเนื่องไม่ขาดช่วงแต่อย่างใด

อารมณ์บางอย่างที่นักปฏิบัติชอบ แต่อาจเป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น แสงสว่าง ความปีติปราโมทย์ หรือวิปัสสนูปกิเลสอื่น ซึ่งเกิดขึ้นด้วยกำลังวิปัสสนาใน วิปัสสนาญาณที่ ๔ ถ้านักปฏิบัติยินดีพอใจวิปัสสนูปกิเลสแล้วยึดอยู่ในสภาวะ นี้ ก็จะไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป บางท่านเกิดปีติแล้วโยกตัวไปมา ส่งผล ให้สมาธิหายไปเพราะขาดการเจริญสติในขณะนั้น อย่างไรก็ตาม การโยกตัว มักเกิดจากความรู้สึกที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา นักปฏิบัติพึงกำหนด ว่า “โยกหนอ” หรือถ้ายังไม่หายโยกตัว พึงกำหนดว่า “อยากโยกหนอ” โดย รับรู้จิตสั่งที่ต้องการจะโยกตัว

*อย่าพอใจความก้าวหน้าเล็กน้อย
ยังมีความก้าวหน้าอีกมากในลำดับต่อไป
อย่าละความเพียรเมื่อยังไม่บรรลุดุจดมุงหมาย*





ปีติสัมโพชฌงค์

ปีติสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความอิมใจ ปีติแบ่งออกเป็น ๕ ประการ คือ

๑. ขุททกาศปีติ ปีติเล็กน้อย คือ ความรู้สึกอิมใจโดยมีชนลุกทั่วร่างกาย หรือน้ำตาไหล

๒. ขณิกาศปีติ ปีติชั่วขณะ คือ ความอิมใจที่มีลักษณะเหมือนสายฟ้าแลบ ปรากฏอยู่เสมอแม้ในขณะที่หลับตา

๓. โลกกันติกาศปีติ ปีติซึมซับ คือ ความอิมใจที่ปรากฏคล้ายกับคลื่นหรือเหมือนกระแสไฟฟ้าแล่นอยู่ในร่างกาย

๔. อุพเพงคาศปีติ ปีติโลดโผน คือ ความอิมใจที่ทำให้ร่างกายลอยไปในอากาศ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๔๗} มีตัวอย่างที่ภิกษุรูปหนึ่งเกิดอุพเพงคาศปีติแล้ว ร่างกายลอยขึ้นไปจากสถานที่หนึ่งไปสู่สถานที่อีกแห่งหนึ่งอย่างรวดเร็วโดยที่ไม่มีได้บรรลุอุภยัญญา

๕. ผรณาศปีติ ปีติซาบซ่าน คือ ความอิมใจที่ปรากฏความเย็นในใจ เป็นความเย็นห่อหุ้มใจของตน ในบางครั้งความเย็นนี้ก็แผ่กระจายซาบซ่านจากทรวงอกแล่นไปทั่วร่างกาย บางขณะก็มีความเย็นเกิดขึ้นที่แขน หลัง หรือร่างกายบางส่วน

^{๔๗} วิสททธิ. ๑.๑๕๕

ในปีติทั้ง ๕ เหล่านี้ ปีติประเภทหลังมีกำลังกว่าปีติประเภทแรก กล่าวคือ ขณิกาปีติมีกำลังกว่าชุตทกาปีติ โอกกันติกาปีติมีกำลังกว่าขณิกาปีติ อรูปเพงคาปีติมีกำลังกว่าโอกกันติกาปีติ และพระณาปีติมีกำลังกว่าอรูปเพงคาปีติ

นักปฏิบัติบางท่านเมื่อกำหนดรู้เท่าทันความฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” บางขณะอาจรู้สึกว่ามีพระณาปีติเกิดขึ้นห่อหุ้มจิตไว้ แม้บางขณะกำหนดรู้อิริยาบถย่อย เช่น เข้าห้องน้ำ รับประทานอาหาร ก็อาจเกิดปีตินี้ได้เช่นกัน เพราะฉะนั้น การกำหนดรู้เท่าทันความฟุ้งซ่านและอิริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญมาก นักปฏิบัติควรใส่ใจให้ความสำคัญต่อการกำหนดรู้ทั้งสองอย่างนี้





ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความสงบใจ ปัสสัทธินี้มีสภาพสงบจากกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นรบกวนจิตให้เศร้าหมองไม่มีความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกว่าคุณคนเดียวในโลกด้วยความเจียบสงบไม่กระวนกระวาย

จิตของคนทั่วไปเหมือนปลาที่อยู่ในน้ำเสมอ มักเพลิดเพลिनในกามคุณ ทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส นักปฏิบัติอาจรู้สึกเร่าร้อน กระวนกระวายในบางขณะ อาจรู้สึกเครียดจนปวดศีรษะ หรือเกร็งตามร่างกาย เขาเหมือนปลาถูกจับขึ้นไว้บนบกแล้วดิ้นรนไปมา ความรู้สึกเช่นนี้อาจเกิดขึ้นเมื่อยังไม่ปรากฏปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ แต่เมื่อเขารับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นอย่างดี ก็จะเพลิดเพลिनในการตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน มีความสงบใจ ไม่เร่าร้อน กระวนกระวาย เหมือนในเวลาเริ่มปฏิบัติ ในขณะนั้นนักปฏิบัติจัดว่าประกอบด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ปัสสัทธิที่กล่าวไว้ข้างต้นเป็นความสงบใจ อีกอย่างหนึ่ง ปัสสัทธิหมายถึงความสงบกาย มีลักษณะทำให้ร่างกายสงบไม่กระสับกระส่าย เช่น ในเวลานั่งกรรมฐาน นักปฏิบัติสามารถครอบงำทุกขเวทนาที่ทำให้ร่างกายเจ็บปวดเร่าร้อนได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จัดว่าประกอบด้วยกายปัสสัทธิตามนัยนี้

สมาธิสัมโพชฌงค์

สมาธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความตั้งมั่น สมาธิที่จัดเป็นโพชฌงค์ คือ ขณิกสมาธิในวิปัสสนาภาวนา เพราะสมถภาวนาไม่ใช่แนวปฏิบัติเพื่อบรรลุความหลุดพ้น วิปัสสนาจึงเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุความหลุดพ้นคือ มรรค ผล นิพพาน เพราะฉะนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์จึงเป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง ถ้านักปฏิบัติไม่พยายามเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ด้วยการเจริญสติสัมโพชฌงค์เป็นหลัก ก็จะไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ

จิตของคนที่ถูกนิเวศน์รบกวนอยู่เสมอ
ย่อมขุ่นมัวไม่กระจ่าง

การเจริญวิปัสสนานั้นเหมือนการขึ้นบันได เราต้องมีความพยายามเดินขึ้นไปด้วยความแน่วแน่และจดจ่อ จึงจะขึ้นไปสู่เบื้องสูงได้ ถ้าขาดความตั้งใจแน่วแน่ในการเดิน ก็จะไม่อาจเดินขึ้นไปสู่ชั้นสูงกว่านี้ได้





อุเบกขาสัมโพชฌงค์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความวางเฉย ความวางเฉยนี้ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาที่วางเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เป็นความวางเฉยในการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้สม่าเสมอ ไม่ต้องปรับศรัทธา กับปัญญา และปรับวิริยะกับสมาธิให้สม่าเสมอกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้น มีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่ได้บำเพ็ญ มาตั้งแต่ต้น จึงทำให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์โดยความเป็นผลของโพชฌงค์ ทั้ง ๖

นักปฏิบัติที่ประกอบด้วยอุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมรู้สึกว่าจะไม่ต้องปรับ อินทรีย์เหมือนในเวลาเริ่มปฏิบัติ ซึ่งต้องปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา บางครั้งศรัทธามีมากเกินไปแต่ยังขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง บางครั้งก็ พิจารณาเหตุผลของการปฏิบัติ และอาจสงสัยว่ามีผลจริงหรือไม่ นอกจากนั้น นักปฏิบัติยังต้องปรับวิริยะกับสมาธิให้สม่าเสมอกัน บางครั้งวิริยะมากกว่า สมาธิ ทำให้รู้สึกเครียดและมีความฟุ้งซ่านมาก เพราะสมาธิมีกำลังน้อย บางครั้งสมาธิก็มากกว่าวิริยะ ทำให้ง่วงหลับ ความเพียรย่อหย่อน

เมื่อบรรลุถึงวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป และพยายามอบรมโพชฌงค์ ทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดขึ้น โดยศรัทธาและปัญญา สม่าเสมอสมดุลกัน วิริยะและสมาธิก็สม่าเสมอสมดุลกัน ในขณะนั้นนักปฏิบัติ ย่อมรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมของตนเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนสารภีนั่งอยู่ บนรถม้าที่แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องลงแล้ แทางปฏิัก หรือบังคับให้รถม้า แล่นไปสู่ที่หมาย แต่รถม้าแล่นไปตามที่สารภีสั่ง

บทสรุป

โพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้เป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา นักปฏิบัติจึงควรเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันภายในกายกับจิตนี้ มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีปีติความอิ่มใจ มีปลื้มสันทิสงบกายสงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน และมีอุเบกขาวางเฉยโดยตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้ สม่่าเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะสามารถประสพความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพญาณเป็นต้นไป จนกระทั่งบรรลุวิปัสสนาญาณเบื้องสูง ตามสมควรแก่บารมีธรรมของตน





อ วิ ย ม ร ร ค
ห อ ง ค์ ๕

อริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ คือ ทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นคือ พระนิพพาน แม่น้ำคงคามีปกติไหลไปสู่ทิศตะวันออก ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก ทิศเหนือ หรือทิศใต้ ฉะนั้น อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็น้อมน่านักปฏิบัติให้บรรลุถึง กระแสพระนิพพาน ฉะนั้น นักปฏิบัติเหมือนท่อนไม้ที่ลอยอยู่กลางกระแสน้ำ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถูกกระแสน้ำพัดพาไปสู่มหาสมุทรคือพระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน

อริยมรรคมีองค์ ๘ จำแนกเป็น

๑. หมวดศีล ว่าด้วยการสำรวมตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา แบ่งออกเป็น

- ก. ลัมมาวาจา การกล่าวชอบ
- ข. ลัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ
- ค. ลัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ

๒. หมวดสมาธิ ว่าด้วยความตั้งมั่นไม่ซัดส่าย แบ่งออกเป็น

- ก. ลัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
- ข. ลัมมาสติ การระลึกชอบ
- ค. ลัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

๓. หมวดปัญญา ว่าด้วยการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แบ่งออกเป็น

- ก. ลัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
- ข. ลัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

อริยมรรคหมวดศีล

คำว่า ศีล ไม่ใช่แปลว่า “ปกติ” เพราะจิตของปุถุชนมักน้อมไปในอกุศล ปกติของกายและวาจาของผู้ไม่สำรวมตนด้วยศีลจึงน้อมไปสู่ความช่วยเหลือ ความหมายของศีลมี ๒ อย่าง คือ

๑. สภาพตั้งไว้ดี คือ ตั้งกายกรรมและวจีกรรมไว้เป็นอย่างดี หมายความว่า ผู้มีศีลย่อมไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางกายและวาจา แม้บางคนจะให้ทาน เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่ถ้ายังเบียดเบียนบุคคลอื่นอยู่ ก็ไม่ใช่ผู้ตั้งกายกรรม และวจีกรรมไว้ดี

๒. สภาพเข้าไปทรงไว้ คือ เป็นที่ตั้งของกุศลธรรมชั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไปอัน ได้แก่ สมาธิ และปัญญา หมายความว่า ผู้ไม่มีศีลไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมาธิ และปัญญาได้ เพราะเขามีความกังวลไม่สบายใจอยู่เสมอ

ข้อความข้างต้นกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

เกณฐเจน สีลนุตติ สีลนญฺเจน สีลํ. กิมิทํ สีลนํ นาม. สมานานํ ภา กายกมฺมาทีนํ
สุสึลยวเสน อวิปปกัณฺเณตตติ อตฺโถ. อุปชารณํ ภา กุสลาณํ ฐมฺมานํ ปตฺติจฺจานวเสน
อาธารภาโวติ อตฺโถ.^{๔๘}

ถามว่า : ชื่อว่า ศีล เพราะมีสภาพอะไร

ตอบว่า : ชื่อว่า ศีล เพราะมีสภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้

ถามว่า : สภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้คืออะไร

ตอบว่า : สภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้ คือ การตั้งกายกรรมเป็นต้นไว้ดี ด้วยความเป็นผู้มีศีล หมายถึง การไม่ให้กายกรรมเป็นต้นกระจัดกระจาย หรือ การเข้าไปทรงไว้ หมายความว่า เป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรมโดยความเป็นที่รองรับ”

^{๔๘} วิสุทธิ. ๑.๘

อนึ่ง เนตติปกรณ์^{๕๙} กล่าวถึงศีล ๕ ประเภท คือ

๑. ปกตศีล ศีลโดยปกติ คือ ศีลที่บุคคลรักษาโดยมิได้สมათานด้วย เห็นว่าศีล ๕ เป็นปกติของชาวโลก ไม่ว่าจะสมათานหรือไม่ก็ตาม ถ้างดเว้นจากการผิดศีลย่อมได้รับผลดี ถ้าล่วงละเมิดก็ได้รับผลไม่ดี ศีลประเภทนี้ เนื่องด้วยพระอริยบุคคลเป็นพิเศษ ท่านย่อมไม่ละเมิดศีลทั้งใน ภพนี้และภพต่อไปจนถึงเวลาที่ดับขันธปรินิพพาน

๒. สมათานศีล ศีลโดยการสมათาน โดยรับเอาจากพระภิกษุ หรือ สมათานหน้าพระพุทธรูป หรือตั้งใจว่าจะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์เป็นต้นด้วย ตนเอง

๓. จิตตปสาทะ ความผ่องใสแห่งจิต คือ ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่ฟังธรรม เป็นต้น ซึ่งจิตผ่องใสปราศจากนิวรณ์

๔. สมถะ ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญสมถภาวนา

๕. วิปัสสนา ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญวิปัสสนาภาวนา

ศีลเหมือนปฐพี เป็นที่ดำรงแห่งเหล่าพฤษชาติ

เหล่าพฤษชาติย่อมงอกงาม ผลิดอกออกผลแก่มวลมนุษย์ โดยดำรง อยู่ในปฐพีนี้ ฉนใด ศีลก็เหมือนปฐพีอันเป็นที่ดำรงแห่งเหล่าพฤษชาติอัน เหมือนกับการเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ ฉนนัน^{๖๐}

^{๕๙} เนตติ. หน้า ๑๙๐

^{๖๐} ส. มหา. ๑๙.๑๕๐.๔๔

นอกจากนี้ ศิลยังเหมือนป่าหิมพานต์ กล่าวคือ เหล่านาคตัวน้อยได้อาศัยป่าหิมพานต์แล้วเจริญเติบโตตามลำดับ หลังจากนั้นจึงหยั่งลงสู่หนองน้ำเล็ก จากหนองน้ำเล็กได้หยั่งลงสู่หนองน้ำใหญ่ จากหนองน้ำใหญ่ได้หยั่งลงสู่แม่น้ำเล็ก จากแม่น้ำเล็กได้หยั่งลงสู่แม่น้ำใหญ่ จากแม่น้ำใหญ่ได้หยั่งลงสู่มหาสมุทร ในขณะที่เหล่านาคได้หยั่งลงสู่มหาสมุทร ร่างกายของมันย่อมเติบโตเต็มที่จนกลายเป็นพญานาคมีพลังกำลังมหาศาล ฉันทิ ศิลก็เปรียบเหมือนป่าหิมพานต์อันเป็นที่ดำรงอยู่แห่งกุศลธรรมเบื้องสูงคือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทินั้น บุคคลในพระพุทธศาสนาอาศัยศิลแล้ว ย่อมถึงความโพบูลย์ในธรรมคือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘^{๖๑}

อริยมรรคหมวดศีล จำแนกเป็น

๑. สัมมาวาจา การกล่าวชอบ คือ การงดเว้นจากวจีทุจริต ๔ อันได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ ไม่ใช่การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน การพูดจาแสดงความเคารพต่อบุคคลอื่น ดังที่ชาวโลกประพฤติดังนี้โดยทั่วไป

๒. สัมมากรรมมันตะ การกระทำชอบ คือ การงดเว้นจากกายทุจริตทั้ง ๓ อันได้แก่ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ และงดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม ไม่ใช่การแสดงความเคารพนอบน้อมต่อผู้ที่สูงกว่าตนในด้านคุณวุฒิหรือวัยวุฒิ

๓. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ การงดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ ที่เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ เช่น การขายสุรา อาวุธ ยาพิษ ไม่ใช่การขายสุราเป็นต้นที่ได้รับใบอนุญาตตามกฎหมาย

^{๖๑} ส. มหา. ๑๙.๑๕๐.๔๔

ผู้ทิ้งดเว้นจากทุจริตเหล่านี้ย่อมหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา ในขณะที่เกิดความโลภอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คนทั่วไปมักต้องการเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หรือในขณะที่คนมาเบียดเบียนกล่าวร้ายตนโดยมีเจตนาหรือไม่ก็ตาม ตามวิสัยของปุถุชนมักเกิดความไม่พอใจ พรารถนาจะตอบโต้ในทางตรงกันข้าม การงดเว้นจากกายทุจริตและวาจทุจริตเหล่านี้เป็นการสำรวมกายและวาจาเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่น

นักปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่ ได้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤตินิดในกาม และงดเว้นจากการพูดเท็จ เป็นต้น จึงจัดว่าประกอบด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะทั้ง ๓ อย่างนี้แล้ว ตามหลักของศีลประเภทที่ ๕ คือ วิปัสสนา





อริยมรรคหมวดสมาธิ

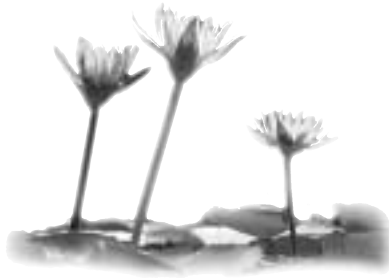
อริยมรรคหมวดสมาธิ จำแนกเป็น

๑. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
๒. สัมมาสติ การระลึกชอบ
๓. สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

สัมมาวายามะ คือ สัมมัตถิการ ๔ อันได้แก่ ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ในขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอารมณ์ที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม จัดว่าประกอบด้วยสัมมาวายามะอยู่ทุกขณะด้วยเหตุดังนี้ คือ

- พยายามเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะมิได้กระทำอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น
- พยายามเพื่อละอกุศลเก่า โดยไม่ทำอกุศลที่เคยทำมาก่อน
- พยายามเพื่อทำกุศลใหม่ โดยก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่ไม่เคยเกิดมาก่อน
- พยายามเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า โดยบรรลुวิปัสสนากุศลยิ่งๆ ขึ้นไป



ล้มมาวายามะ เป็นความเพียรในการจดจ่อในสภาวะธรรมปัจจุบัน เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหินออกไปกระทบผนังดินเหนียวและฝังติดแน่น กล่าวคือ เวลาที่จับก้อนหินแล้วขว้างไปกระทบผนังดินเหนียว คนขว้างต้องใช้แรงในการขว้างพอสมควร ก้อนหินจึงจะพุ่งตรงไปกระทบผนังดินเหนียวแล้วจมลงในผนัง ถ้าแรงขว้างมีน้อย เมื่อก้อนหินพุ่งไปกระทบผนังแล้วย่อมตกลง ไม่อาจฝังลึกในผนังตามต้องการ ล้มมาวายามะก็เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหิน ทำให้จิตจดจ่อไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ผนังดินเหนียวเหมือนสภาวะธรรมปัจจุบัน จิตเหมือนก้อนหินที่ขว้างออกไป

จงจดจ่อสภาวะปัจจุบัน

เหมือนใช้กำลังอันแรงขว้างก้อนหินไปกระทบฝังลึกในผนังดินเหนียว



สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรม ๔ อย่าง อันได้แก่ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นการรับรู้ อารมณ์อื่นนอกจากอารมณ์ทั้ง ๔ อย่างนี้ สมจริงดังข้อความในปทกชาขณีย์ (คำอธิบายบท) ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

กตมา จ ภิกขเว สัมมาสติ.

๑. อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกะ อภิชฌาโทมนสส์.

๒. เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกะ อภิชฌาโทมนสส์.

๓. จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกะ อภิชฌาโทมนสส์.

๔. ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกะ อภิชฌาโทมนสส์. อयํ วุจฺจติ ภิกขเว สัมมาสติ.^{๖๒}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติคืออะไร ภิกษุในศาสนานี้

๑. ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๒. ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๓. ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๔. ตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลายการตามรู้ในกองรูปเป็นต้นนี้ เรียกว่า สัมมาสติ”

^{๖๒} ที. มห. ๑๐.๔๐๒.๒๘๐

การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นการระลึกถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ

*สภาพที่ไม่แปรปรวนตามกาลเวลา บุคคล หรือสถานที่
ชื่อว่า สภาวะธรรม*

ตัวอย่างเช่น ความร้อนของไฟ เป็นสิ่งที่ทุกคนรับรู้ได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะด้วยความร้อนในอดีต ปัจจุบัน อนาคต จะเกิดกับตัวเรา เกิดกับบุคคลอื่น หรือเกิดในสถานที่ไหน ก็มีสภาวะร้อน ลักษณะนี้คือธาตุไฟที่มีลักษณะเย็น หรือร้อน เวลาที่นักปฏิบัติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ควรปล่อยวางไม่ยึดติดในรูปร่าง โดยรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะธรรม ไม่มีตัวเรา ของเรา

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าสมมติบัญญัติคือรูปร่างลักษณะฐานมีจริง จึงเห็นผิดว่าเป็นบุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีความเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ แท้ที่จริง หากแยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ จะไม่เห็นเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี จะเห็นเพียงอวัยวะต่างๆ เช่น ศีรษะ แขน ขา ที่ประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ เช่นเดียวกับการแยกต้นไม้ออกเป็นส่วนๆ จะมีแต่ราก ลำต้น กิ่ง ใบ ฯลฯ หรือเมื่อแยกบ้านออกเป็นส่วนๆ ก็จะมีแต่เสา พื้น ผนัง หลังคา ฯลฯ ไม่เห็นต้นไม้หรือบ้านที่เป็นสมมติบัญญัติ

เห็นไพรไม่เห็นพฤษภ เห็นพฤษภไม่เห็นไพร

สุภาสิตนี้หมายความว่า หากเห็นป่าอันเป็นที่รวมของต้นไม้ ก็จะไม่เห็นต้นไม้ หากเห็นต้นไม้ที่เป็นส่วนหนึ่งของป่า ก็จะไม่เห็นป่า ไพรในที่นี้เปรียบเหมือนสมมุติบัญญัติคือ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี พฤษภเปรียบเหมือนสภาวะธรรมหรือปรมาตม์ คือสภาวะธรรมทางกายและใจ สุภาสิตนี้เกี่ยวกับการปฏิบัติโดยตรง คือ ถ้านักปฏิบัติยังเข้าใจว่ามีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ก็จะไม่ประจักษ์ความจริงคือสภาวะธรรมทางกายและใจ

การระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ เช่น ทาน ศีล ภาวนา ก็จัดว่าเป็นสติเช่นเดียวกัน เพราะเป็นการระลึกถึงความดี แต่ไม่ใช่สัมมาสติที่จัดเป็นหนึ่ง ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะการระลึกดังกล่าวมีอารมณ์เป็นสมมุติบัญญัติ ไม่สอดคล้องกับคำอธิบายของมหาสติปัฏฐานสูตรข้างต้น ผู้ที่ระลึกอย่างนั้นย่อมประกอบลักกายทิฏฐิ คือ ความสำคัญผิดว่ามีตัวตน มีเราที่คิดอยู่ มีเรื่องที่คิด และมีสิ่งที่ต้องกระทำ เมื่อยังประกอบด้วยลักกายทิฏฐิเช่นนี้ ก็ไม่จัดเป็นสัมมาสติ



นอกจากนั้น ในคัมภีร์อรรถกถา^{๖๓} กล่าวว่า กายาทิสติปฏิจ্ঞานปทฺฐจํจํ (มีเหตุใกล้คือที่ตั้งของสติมีก่องรูปเป็นต้น) อารมณ์ของสติก็คือรูปนามที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะนั่นเอง แต่สติในขณะระลึกถึงความดีมีเหตุใกล้คือสัญญา ซึ่งเป็นการจำได้หมายรู้ ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๖๔} กล่าวว่า อธิรสถญาปทฺฐจํจํ (มีเหตุใกล้คือสัญญาที่มั่นคง) ดังนั้น วิปัสสนากาวนา จึงมิได้ได้โดยปราศจากการเจริญสติรับรู้อารมณ์เป็นอารมณ์ ดังสาธกในคัมภีร์อรรถกถาว่า

ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺกุกนฺดาติ เวทิตพฺพา.^{๖๕}

“อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยก่องรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่ามีท่านเหล่านั้นล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ด้วยทางสายนี้เอง”

ควรมีสติระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน
อย่าใคร่ครวญว่าเป็นรูปนาม หรือพิจารณาตริกตรองธรรม
เพราะการพิจารณาใคร่ครวญไม่ใช่วิปัสสนา

^{๖๓} อภี. อ. ๑.๑๗๑

^{๖๔} อภี. อ. ๑.๑๗๑

^{๖๕} ที. อ. ๒.๓๖๒



สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ ความตั้งมั่นชอบในเรื่องนี้เป็น สภาวะไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน มีใจตั้งมั่นปราศจากนิเวศรบกวนจิตให้เศร้าหมอง จัดเป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

ในระยะแรกของการปฏิบัติธรรม จิตของนักปฏิบัติมักถูกนิเวศรบกวน ทำให้จิตไม่มีกำลังเหมือนคนติดหนี้ คนป่วยหนัก คนถูกจองจำ ทาส และคน เดินทางไกลผู้มีทรัพย์^{๖๖} เมื่อจิตหมดจดจากนิเวศร สงบนิ่งด้วยอำนาจของสมาธิ จิตก็จะมีกำลังมากขึ้นและพัฒนาปัญญาไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ เหมือนเมื่อน้ำนิ่งปูปลาที่อยู่ในน้ำย่อมประจักษ์ชัดแก่บุคคลผู้มองเห็นดังคัมภีร์สุกิกากล่าวว่า

คมภิโรปิ ธมฺโม ปฏิปทฺขวิธมเนน สุปากโณ ภาเวยย.^{๖๗}

“แม้สภาวะธรรมที่สุขุมคัมภีร์ภาพก็พึงประจักษ์ชัดด้วยการกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม [นิเวศร]”



^{๖๖} ที. ลี. ๙.๒๐๘-๒๑.๓๒-๓๓

^{๖๗} ที. สุ. ๒.๓๕

อริยมรรค หมวดปัญญา

อริยมรรคหมวดปัญญา จำแนกเป็น

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

ความเห็นชอบนี้ไม่ใช่ เป็นความเข้าใจความผิดชอบชั่วดีในทางกฎหมาย เช่น ถ้าไปฆ่าหรือทำร้ายคนอื่น หรือไปขโมยของ ก็จะติดคุกได้รับโทษตามคดีอาชญา เพราะคนในศาสนาอื่นหรือคนที่ไม่มีศาสนาก็เข้าใจเรื่องนี้ดี แต่เป็นความเห็นชอบว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน กรรมมีจริง ผลกรรมมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว โลกนี้โลกหน้ามีจริง เพราะถ้ามีกรรมก็ต้องมีผลกรรม มีโลกนี้ก็มีโลกหน้า ความเข้าใจดังกล่าวชื่อว่า กัมมัฏฐกตาสัมมาทิฐิ นอกจากนั้น ยังหมายความว่าปัญญาที่ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงในขณะที่เกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกขณญาณ



สัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลกรรม จัดเป็นความเห็นชอบขั้นพื้นฐาน เพื่อก่อให้เกิดความเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร ความจริง ศาสนาพุทธเน้นเรื่องกรรมว่า เหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน มีกรรมเป็น ผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน เราทำกรรม อันใดที่ดีหรือชั่ว ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ดังพระพุทธดำรัสว่า

กมฺมสฺสโกมฺหิ กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพณฺธุ กมฺมปฏฺฐิสรโณ. ยํ กมฺมํ กริสฺสามิ กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ.^{๖๔}

“เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรม เป็นผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง เราจักทำกรรมใดที่ดีหรือไม่ดี จักเป็นทายาทของ กรรมนั้น”

ก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้อนุนตรสัมมาสัมโพธิญาณประกาศพระ- ศาสนา มีศาสดา ๖ คนปรากฏขึ้นก่อน คือ ปูรณกัสสปะ มัคขลิโคศล อชิต- เกสกัมพล ปกุธกัจจายนะ นิครนถ์นาฏบุตร และสญชัยเพล์ฐบุตร

ในบรรดาศาสดาเหล่านี้ อชิตเกสกัมพลประกาศวาทะแสดงความเห็น ว่า เหล่าสัตว์ตายแล้วขาดสูญ ดังข้อความว่า

นตฺถิ มหาราช ทินฺนํ นตฺถิ ยิฎฺฐจํ. นตฺถิ หุตํ. นตฺถิ สุกตฺตทุกฺกฏานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก. นตฺถิ อโย โลโก. นตฺถิ ปโร โลโก.^{๖๕}

“มหาบพิตร ทานที่บุคคลให้ไม่มี ทานที่บูชาบวงสรวงไม่มี วิชาของบุคคล และอบุคคลที่ทำไว้ดีหรือไม่ดี ย่อมไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี”

^{๖๔} อัง. ปญ.จก. ๒๒.๕๗.๖๕-๖๖

^{๖๕} ที. สී. ๙.๑๗๑.๕๕

จาตุมหากุติโก อัย บุริโส. ยทา กาลงฺกโรติ, ปจวี ปจฺวิกาญ์ อนุเปติ อนุ-
ปคฺจฺจติ. อาโป อาโปกาญ์ อนุเปติ อนุปคฺจฺจติ. เตโช เตโชกาญ์ อนุเปติ อนุปคฺจฺจติ.
วาโย วาโยกาญ์ อนุเปติ อนุปคฺจฺจติ. อากาส์ อินฺทฺริยานิ สงฺกมฺหติ.^{๗๐}

“คนเรานี้เป็นแต่ประชุมมหากุต ๔ เมื่อทำกาลกิริยา ธาตุดิน[ภายใน]ไปตาม
ธาตุดิน[ภายนอก] ธาตุน้ำไปตามธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม
อินทรีย์ทั้งหลายย่อมเลื่อนลอยไปในอากาศ”

ข้อนี้หมายความว่า เหล่าสัตว์ตายแล้วสูญ ธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกาย
จะรวมกับธาตุทั้ง ๔ ภายนอกร่างกาย ไม่มีภพหน้าอีกต่อไป ความเห็น
ดังกล่าวนี้เป็นความเห็นของเดียรถีย์ซึ่งขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลของกรรมเป็นพื้นฐานแล้ว
ต่อมาเจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้บรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ โดยยังเห็น
ไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ข้อนี้เป็นสัมมาทิฐิ
เช่นเดียวกัน ชื่อว่า วิปัสสนาสัมมาทิฐิ (สัมมาทิฐิคือวิปัสสนา) ภายหลัง
ต่อมา นักปฏิบัติย่อมบรรลุมรรคญาณที่ละกิเลสโดยเด็ดขาด ผลญาณที่เกิด
ต่อจากมรรคญาณ และปัจจเวกขณญาณที่พิจารณาจรค ผล นิพพาน กิเลส
ที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่ ทั้งหมดนี้เป็นสัมมาทิฐิเช่นกัน

^{๗๐} ที. ส. ๙.๑๓๑.๕๕

ในบรรดาวิปัสสนาญาณ ๑๖ ชั้นที่พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๑๐} ซึ่งแสดงไว้คล้ายตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๑๑๑} และพระสูตรอื่นๆ วิปัสสนาญาณชั้นแรกชื่อว่า นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาจำแนกรูปนาม หมายถึง มีเพียงรูปนามในปัจจุบัน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใดๆ แบ่งออกเป็น

- การจำแนกรูป คือ รู้ชัดว่ารูปเป็นสภาวะแปรปรวน เช่น ความเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งของสภาวะพองยุบ สภาวะเดิน ฯลฯ สมจริงดังลักษณะของรูปว่า รูปปนลกขณฺ์ รูปิ (รูปมีลักษณะแปรปรวน) หรือเป็นลักษณะพิเศษของรูปแต่ละอย่าง เช่น สภาวะพองมีลักษณะตั้ง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน จัดเป็นลักษณะตั้ง-หย่อนของวาโยธาตุ

- การจำแนกนาม คือ รู้ชัดว่านามเป็นสภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ เช่น จิตที่ตามรู้อารมณ์ได้แนบสนิทติดตามรูปที่เคลื่อนไหวเหมือนเงาติดตามตัว สมจริงดังลักษณะของนามว่า นมนลกขณฺ์ นามิ (นามมีลักษณะน้อมไปสู่อารมณ์) หรือเป็นลักษณะพิเศษของนามแต่ละอย่าง เช่น ความโลภมีลักษณะติดใจ ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดสาย



^{๑๑๐} วิสุทธิ. ๒.๒๕๐-๓๖๐

^{๑๑๑} ชู. ปฏิ. ๓๑.๔๕-๖๕.๕๑-๗๘



- การจำแนกรูปนาม คือ รู้ชัดว่ารูปนามทั้งสองเป็นคนละส่วนกัน โดยรูปเป็นสภาวะถูกรู้ ส่วนนามเป็นตัวรู้ สมจริงดังพระพุทธดำรัส^{๗๓} ว่า สารมมณา ฌมมา อนารมมณา ฌมมา (ธรรมที่รู้อารมณ์ได้ มีอยู่ ธรรมที่รู้อารมณ์ไม่ได้ มีอยู่) เช่น การรู้สึกว่าจะจิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบเป็นคนละส่วนกับสภาวะนี้ หรือจิตที่รับรู้ทุกขเวทนาเป็นคนละส่วนกับเวทนา เหมือนการดูบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกอย่างนี้เป็นการแยกรูปแยกนาม ตรัสไว้ในทีฆนิกาย สามีญญผลสูตรว่า

เสยฺยถาปิ มหาราช มณิ เวฬุริโย สุโก ชาติมา อฏฺฐัสโส สุปริกมฺมโกโต อจฺโห วิปฺปสนฺโน อนาวิโล สพฺพการสมฺปนฺโน. ตตฺตราสฺส สุตฺตํ อวูตํ นีลํ วา ปีตํ วา โลหิตํ วา โอทาทํ วา ปณฺหุสฺสุตฺตํ วา. ตเมเนจฺกขฺมา บุริโส หตฺเต กริตฺวา ปจฺจเวกฺขเยย “อโย โข มณิ เวฬุริโย สุโก ชาติมา อฏฺฐัสโส สุปริกมฺมโกโต อจฺโห วิปฺปสนฺโน อนาวิโล สพฺพการสมฺปนฺโน. ตตฺริทํ สุตฺตํ อวูตํ นีลํ วา ปีตํ วา โลหิตํ วา โอทาทํ วา ปณฺหุสฺสุตฺตํ วา”ติ. เอวเมว โข มหาราช ภิกฺขุ เอวํ สมหาหิตะ จิตฺเต ปริสุทฺเธ ปรีโย- ทาเต อนนฺถเณ วิคตฺตูปกฺกิลเส มุทฺฎฺฐเต กมฺมนิเย จิตฺเต อาเนญฺชปฺตเต ฌาณ- ทสฺสนาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินินฺนาเมติ. โส เอวํ ปชานาติ “อโย โข เม กาโย รูปี จาตุมหากฺกฺติโก มาตาเปตฺตติกสมฺภโว โอตฺถนฺกมฺมาสุปฺจโย อนิจฺจุจฺฉาตฺนปรีมฺทฺท- เกทฺทวิทฺธํสนฺธมฺโม. อิทฺตจ ปน เม วิณฺณณํ เอตฺถ สิตํ เอตฺถ ปฏฺวิพฺทฺธน”ติ.^{๗๔}

“ดูกรมหาบพิตร เปรียบเหมือนแก้วไพฑูรย์แปดเหลี่ยมอันงดงามมีค่าที่ นายช่างเจียรระไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ในนั้น บุรุษมีจักษุจะพึงหยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือ แล้วพิจารณาเห็นว่า

^{๗๓} อภ. ธิ. ๓๔.๕๕.๑๒

^{๗๔} ที. ส. ๙.๒๓๔.๗๗

“แก้วไพฑูรย์แปดเหลี่ยมอันงดงามมีค่าที่นายช่างเจียรระไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์นั้น” ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อญาณรู้เห็น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า “กายของเรานี้มีรูป ประกอบด้วยมหาภูต ๔ เกิดแต่มารดาบิดา เติบโตด้วยข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยง ต้องอบต้องนวดพั้น มีการแตกกระจายเป็นธรรมดา และจิตของเรานี้ก็อาศัยอยู่ในกายนี้ เกี่ยวเนื่องอยู่ในกายนี้”

ในการอุปมาข้างต้น แก้วไพฑูรย์เหมือนรูป ด้ายที่ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์เหมือนนามที่เกิดภายในรูป คนดูเหมือนนักปฏิบัติผู้เกิดวิปัสสนาญาณที่ ๑ ในลักษณะแยก रूप แยกนามดังกล่าว

หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๑ แก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของรูปนาม โดยรับรู้เหตุเกิดของรูปนาม ดังนี้

๑. รูปเกิดจากรูป เช่น สภาวะพองยุบเกิดจากร่างกายนี้ เมื่อมีร่างกาย จึงมีสภาวะพองยุบเกิดขึ้น

๒. รูปเกิดจากนาม เช่น สภาวะเดินเกิดจากจิตที่ประกอบด้วยฉันทะ และเจตนาในการเดินคือ จิตสั่ง โดยนักปฏิบัติกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” ในขณะที่ก่อนที่จะเดิน หรือกำหนดว่า “อยากขึ้นหนอ” “อยากลงหนอ” เป็นต้น ในขณะที่ก่อนจะเคลื่อนไหวอริยาบถย่อย ย่อมรับรู้ว่าจะมีสภาวะเดินหรืออริยาบถย่อยมีสาเหตุมาจากจิตสั่งดังกล่าว

๓. นามเกิดจากรูป เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบ ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะพองยุบจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น



๔. นามเกิดจากนาม เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะฟุ้งซ่าน ย่อมรับรู้สภาวะนี้ เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะฟุ้งซ่านจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

แท้จริงแล้วร่างกายเหมือนเครื่องจักรที่อาศัยไฟฟ้าจึงเคลื่อนไหวได้ ร่างกายของเราก็มีจิตประกอบด้วยฉันทะและเจตนา จึงเคลื่อนไหวได้ หากเราไม่มีจิตที่ต้องการเคลื่อนไหวหรือทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง สภาวะเคลื่อนไหวย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เหมือนเครื่องจักรที่ไม่มีไฟฟ้า ย่อมไม่อาจเคลื่อนไหวได้ แต่ถ้าส่งกระแสไฟฟ้าเข้าไปในเครื่องจักร มันก็จะเคลื่อนไหวได้เหมือนสิ่งที่มีชีวิต

ต่อมานักปฏิบัติย่อมบรรลุมรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ญาณ หยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป กล่าวคือ การรับรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของสภาวะธรรมนั่นเอง เช่น

- สภาวะพองเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ แล้วลั่นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะยุบ ในสภาวะยุบไม่มีสภาวะพอง และในสภาวะพองก็ไม่มีสภาวะยุบ
- สภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และลั่นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะย่างและเหยียบ ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่าง และในสภาวะย่างก็ไม่มีสภาวะเหยียบ
- ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และหายไปในที่สุด



ต่อจากนั้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุกฤษฏญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไป กล่าวคือ

- สภาวะพองยุบเกิดดับอย่างรวดเร็ว
- สภาวะยก ย่าง และเหยียบ เกิดดับอย่างรวดเร็ว
- ทุกขเวทนาเกิดดับอย่างรวดเร็ว

หลังจากนั้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า กังคญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ความดับไป กล่าวคือ รับรู้เพียงสภาวะดับโดยไม่รู้สภาวะเกิดขึ้น ต่อมาภายหลังนักปฏิบัติจะเกิดความกลัวต่อรูปนาม เห็นโทษของรูปนาม แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม ในที่สุดย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป



สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ โดยองค์ธรรมได้แก่วิตกเจตสิก หมายถึง การยกจิตเข้าไปสู่สภาวะธรรมปัจจุบันอย่างแม่นยำ ดังคัมภีร์วิงศ์^{๗๔} กล่าวว่า เจตโส อภินิโรปนา (การจิตเข้าไปสู่อารมณ์) อนึ่ง ในวิงศ์ของมหาสติปัญญาสูตรกล่าวว่า

กตโม จ ภิกขเว สมมาสงกบโป. เนกขมมสงกบโป อพยาบาทสงกบโป อวิหิงสาสงกบโป. อย วุจจติ ภิกขเว สมมาสงกบโป.^{๗๖}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่ปองร้าย ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ”

สัมมาสังกัปปะแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปปะ) คือ ความดำริในการทำบุญกุศลทั้งหมดในพระพุทธศาสนา อันเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ในขณะที่นั้นจิตของผู้ทำย่อมปราศจากความพอใจในกามคุณที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส การเจริญวิปัสสนาภาวนานับเข้าในข้อนี้

๒. ความดำริในการไม่ปองร้าย (อัพยาบาทสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยเมตตา มีความปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

๓. ความดำริในการไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยความกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบทุกข์ภัย ให้เป็นสุข

^{๗๔} อภ. วิ. ๓๕.๑๘๑.๑๐๑

^{๗๖} ที. มหา. ๑๐.๔๐๒.๒๗๙



บทสรุป

เมื่อนักปฏิบัติระลึกถึงเท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ

- สัมมาวาชามะ เป็นความเพียรจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน
- สัมมาสติ เป็นการระลึกถึงเท่าทันสภาวะธรรมอย่างชัดเจน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใดๆ
- สัมมาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต
- สัมมาทิวฐิติ เป็นการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับวิปัสสนาญาณ
- สัมมาสังกัปปะ เป็นการยกจิตเข้าไปสู่สภาวะธรรม เหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู
- สัมมาวาจา เป็นการงดเว้นจากวจีทุจริต ๔
- สัมมากัมมันตะ เป็นการงดเว้นจากกายทุจริต ๓
- สัมมาอาชีวะ เป็นการงดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ ที่เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ

อริยมรรค ๕ ประเภทแรกเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา ส่วนอริยมรรค ๓ ประเภทหลังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน เพราะนักปฏิบัติได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ดังพระพุทธดำรัสว่า

ยา ตถารูปสฺส ทิฏฺฐิจิ, สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิจิ. ๗เปย โย ตถารูปสฺส สมฺมาธิ, สาสฺส โหติ สมฺมาสมฺมาธิ. ปุพฺพเพว โข ปนสฺส กายกมฺมํ วจิกมฺมํ อาชีโว สุปริสุทฺโธ โหติ. เวมสฺสสายํ อริโย อฏฺฐจฺจุคฺโค มคฺโค ภาวนาปาริปุรี คจฺฉติ.^{๗๗}

“ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฏฐิ...ความตั้งมั่นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ อนึ่ง กายกรรม วจีกรรม และการเลี้ยงชีพของเขา ย่อมหมดจดอย่างยิ่งก่อนโดยแท้ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ของเขาย่อมถึงความบริบูรณ์แห่งภาวนาด้วยประการเช่นนี้”





รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าของในการจัดพิมพ์หนังสือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗

พระครูปลัดประจักษ์ ลีวิมล โครบครว้คุณแม่หงวด แซ่อึ้ง คุณสมพิศ แซ่ก่า พร้อมบุตร-ธิดา	๑๗,๗๐๐ บาท
พระมหาทองมัน สุทธจิตโต	๑๐,๐๐๐ บาท
พระอาจารย์ณรงค์ กนต์สีโล	๓,๐๐๐ บาท
พระอาจารย์เทพพนม สุทธิมน	๑,๐๐๐ บาท
คุณเกริกชัย ซอโสติกุล	๑๐,๐๐๐ บาท
ดร. พิเชิต - คุณ วิธัญญา ภัทรวิมลพร	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณ สุนทรา สว่างวงศากุล	๑๐,๐๐๐ บาท
เจ้าภาพค่าใช้จ่ายจัดทำอาร์ตเวิร์ค และค่าออกแบบปก	
คุณ อุษา วงศ์มาศา	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณ สมพิศ แซ่ก่า พร้อมบุตรธิดา	๘,๕๐๐ บาท
คุณพ่อ สว่าง - คุณแม่ ชูศรี ตติไตรสกุล	๗,๐๐๐ บาท
คุณ ศิริวรรณ ตติไตรสกุล	
คุณ ขจาริน ซอโสติกุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ จินตนา กิ่งแก้ว - คุณ สุวิทย์ กิ่งแก้ว	๕,๐๐๐ บาท
คุณ ชนกานต์ - คุณ กริชเศษษฐ์ กิ่งแก้ว	
คุณ เฉลิมพล - คุณเกษร - น.ส.เพ็ญโลม อัสสกุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ ดุลิตธร พัชประภากร - คุณ นิธิวุฒิ กิตติพรชัย	๕,๐๐๐ บาท
คุณ กรสรัญ - ด.ช. จิรวรชัย กิตติพรชัย	
คุณ บุญช่วย สกิตชัยเจริญ	
คุณ พัชรา หวังว่องวิทย์ - คุณ สุรศักดิ์ วิสุทธากุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ พชศักดิ์ - คุณ ปิยะวดี วิสุทธากุล คุณ สุพัชรา วิสุทธากุล	
นพ. ไพจิตร - พญ. ภภา วราชาติ	๕,๐๐๐ บาท
คุณ ภัทริน ซอโสติกุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ รัชณี ซอโสติกุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ ศรีวิมล - คุณ ศรีวิรัตน์ และครอบครัวฉัตรจุฑามาส	๕,๐๐๐ บาท
คุณ สุนิสา ควทรทรงธรรม	๕,๐๐๐ บาท
คุณ อัจฉริยา เกตุทัต	๕,๐๐๐ บาท

คุณ ลิริเพ็ญ จินากุล - คุณ พีระวัฒน์ พรหมพุทธรักษา และครอบครัว	๔,๕๐๐ บาท
คุณแม่ พวงเพชร วิพิศมากุล	๔,๐๐๐ บาท
คณะโยคีพนักงาน ปตท. สผ. (ชมรมรักษัธรรม) รุ่นที่ ๔	๓,๓๘๐ บาท
คุณ ชวนชื่น บุญเสาวรส	๓,๐๐๐ บาท
คุณ นคร ชื่นบุญชม	๓,๐๐๐ บาท
พ.ต.อ. บัณฑิต - คุณ ศิวาพร บางจริง	๓,๐๐๐ บาท
คุณ บุญญา ยุวเทพากร และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
พ.ต.อ. พินิต - คุณ อรสา มณีรัตน์	๓,๐๐๐ บาท
คุณ ไพบูลย์ คุณจรรยาภรณ์ พาณิชย์กุล พร้อมครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
คุณ มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา	๓,๐๐๐ บาท
คุณ รัศมี เจริญกุล	๓,๐๐๐ บาท
คุณ สมเกียรติ เจริญกุล	๓,๐๐๐ บาท
คุณ สมจิตร พัวพงศกร - คุณ วิสุทธิ์ วงศ์กมลวิสุทธิ์	๓,๐๐๐ บาท
คุณ วิสวิน - คุณ นรพนธ์ วงศ์กมลวิสุทธิ์	๓,๐๐๐ บาท
คุณ อัญชลี วรสีหะ	๓,๐๐๐ บาท
พระ ชีวิน มัลลิกะมาลย์ พร้อมครอบครัวและญาติมิตร	๒,๕๐๐ บาท
คุณ จริญญา ชื่นคิลา	๒,๐๐๐ บาท
คุณ จริญญา - คุณ ภาวดี ตั้งจิตนำอร่าง	๒,๐๐๐ บาท
คุณ จักรินทร์ - สายอำภรณ์ - ภัทรรัตน์ -	๒,๐๐๐ บาท
พรรณราย ศรีธธาพร, คุณ นงลักษณ์ ประสิทธิ์ผล	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ชลัช ลีชะวณิช	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ฌภัทร - แชนโซ - ธนภัทร เจริญกุล	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ทรรคนิย์วรรณ แจ่มสว่าง และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
ร.ต.ต. ทองจิตต์ - คุณลำตวน ชาวสบาย	๒,๐๐๐ บาท
คุณ นันทิยา ลออรุ่งเรืองกิจ	๒,๐๐๐ บาท
แพทย์หญิง นันทิธิดา ภัทรประยูร	๒,๐๐๐ บาท
คุณ บุษกร ว่องเจริญ และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
ดร.ปรีชา - อภรณ์ เลิศปรัชญา	๒,๐๐๐ บาท

คุณ ปิยาภรณ์ - น.ส. ปิยาวรรณ ชินูปการพงศ์	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ยุพา ตริทิพย์สถิตย์	
คุณ ภัทรพร เจริญกุล	๒,๐๐๐ บาท
ผ.ศ. มยุรี เจริญ	๒,๐๐๐ บาท
คุณ มาลินี วราชาติ	๒,๐๐๐ บาท
คุณ วนิดา - คุณ พิสาร ไพรधानนท์	๒,๐๐๐ บาท
คุณ เกลียวพันธุ์ ไพรधानนท์ - คุณ สุวรรณีย์ สุกิจไพบูลย์ชัย	
คุณ วรณา - คุณ อภิชญา น่วมขยัน	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ศิริวรรณ ภัทรประยูร	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ศิริวัฒน์ ศรีพิพัฒน์	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุชาติ - คุณณิชามญชุ์ - ด.ช. ชาติธามาณมญชุ์ สิงห์มะโน	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุทัศน์ - คุณ ภรณ์ พรหมพันธุ์	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุพรรณนา ธรรมศรี	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุมาลี นิรมิตติกุล	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุรีย์ วงศ์กั้งแห	๒,๐๐๐ บาท
คุณ อรวรรณ - คุณ กฤษฎา ชีวมงคล	๒,๐๐๐ บาท
คุณ วริพร ชีวมงคล - คุณ ปราณี ท่านพระเจริญ	
คุณ เอี่ยม สุภัทรชัยพิศิษฐ์	๑,๔๐๐ บาท
นัชพร - พัชรินทร์ - พิรุณี สุภัทรชัยพิศิษฐ์	
พรชูลี ไตรสุริยธรรม	
ชมรมพระพุทธศาสนา บริษัท เอ.ไอ.เอ (จำกัด)	๑,๓๐๐ บาท
คุณ อนงค์ จิตต์ภักดี คุณ อรสา เจริญตรี	๑,๓๐๐ บาท
คุณ สุรางค์ วิจิตรานนท์	
คุณ ชัญญา พันธจารุณี	๑,๒๐๐ บาท
คุณ ชุ่ยชวง แซ่แต้ - คุณ นิกร - ปราณอม	๑,๒๐๐ บาท
คุณ วุฒิพงศ์ อัศวโกศล	
คุณ มนจุทา ปรียารัตน์- คุณ เกษมศรี อนมบุตร	๑,๑๐๐ บาท
น.ส. สุนิดา ลีลาสุนทรวัฒนา และคณะ	๑,๑๐๐ บาท
คุณ กัญญา ภูระหงษ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ กิมจ้อย ศรีโสภณ	๑,๐๐๐ บาท

คุณ จงกลณี โตเจริญชัย	๑,๐๐๐ บาท
คุณ จรรยา อีระพิทยานนท์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ จริยา ไสวรรณ	๑,๐๐๐ บาท
คุณจารุณี วิไลลักษณ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ จุฬา ภาคยานันต์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ฉัตร สุภัทรวณิชย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ชมิตา เขตเกษม	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ชลย์รัตน์ ธนัยนันท์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ชูติมา ประสานกุลกิจ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ชูรินทร์ - คุณ กุหลาบ ทองสะอาด	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ณรงค์วัฒน์ โกเมนท์จำรัส และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ัญญสิญา ลิ้มผลไพบูลย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ดารินทร์ ซอโสตติกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณพ่อ ถวัลย์ - คุณแม่ ศรีพรรณ ผลแก้ว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ทวีศักดิ์ - คุณ ปราณี ภาณุภาส	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธนัญพร ชัยวงศ์วุฒิกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธัญญ - คุณ สุนีย์ สัตตโยดม	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธนาศักดิ์ - คุณศิริวรรณ กาญจนกิตติกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ณัชชิตา กาญจนกิตติกุล	
ด.ช. ธีศรี ซอโสตติกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธัญทิพย์ ณ สงขลา	๑,๐๐๐ บาท
คุณ นวพร - คุณ ธิดา แซ่ปึง	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธัญญา - คุณ ทิวา - คุณ รสทิพย์ แซ่ปึง	
คุณ บรรยง วิทยวีรศักดิ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณประเทียณ จารุศุภร	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ประภัสสร - คุณ เสาวนีย์ วิชิวานิเวศน์ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ปรีช ภาคยานันต์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ พร เสริมวสุชัย	๑,๐๐๐ บาท
คุณ จีรบูลย์ เสริมวสุชัย - คุณ กมนพร อัครโกศล	
คุณ พิชัย- คุณวันเพ็ญ พุ่มพวงกระจ่าง	๑,๐๐๐ บาท



คุณ เพ็ญจันทร์ มหาชนก	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ไพโรจน์ - คุณ ศิริการ วงศ์สุรเกียรติ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ มณีนรัตน์ ทัพทวงค์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ มานพ อติวานิชยพงศ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ มานู ววนิช	๑,๐๐๐ บาท
คุณ มาลี พงษ์พรต	๑,๐๐๐ บาท
คุณ เขียวลักษณ์ อยู่ปรัชญา	๑,๐๐๐ บาท
คุณ รัตนา สระแก้ว อุทิศให้ คุณ ถวิล สระแก้ว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วชิรา จันอืด	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วดี รัตนดิรก ณ ภูเก็ต	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วราภรณ์ วิสุทธิแพทย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วันเพ็ญ ปัญญาสุพัฒน์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วารินทร์ มิ่งขวัญ	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วาสนา ชินศิริประภา	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วีรวรรณ สุทธิศรีปก	๑,๐๐๐ บาท
บริษัท ศิริพรชัย อิมพอร์ตเอ็กปอร์ต จำกัด	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ศุจินันท์ กาญจนธรรภรณ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ สมชัย - จิราพร - อัศจรรย์กร - ธนพร - สมบัติ ภัทรสุวัฒน์คาร	๑,๐๐๐ บาท
คุณ สมเดช - คุณอัญชนา เรืองฤทธิ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลินี่รัตน์ ศรีประทุม	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลิริเพ็ญ จันทาส	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลีรัตน์ อภิบุญโยภาส	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลีลักษณ์ คูพิพัฒน์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลีเรียม ภัคดีดำรงศฤทธิ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ สุดธิดา พัววงศ์แพทย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ สุนีรัตน์ เตชาชาญ	๑,๐๐๐ บาท
คุณ อภิญา จารุตระกูลชัย	๑,๐๐๐ บาท
แม่ชีอรุณลักษณ์ - คุณ วิภา เลหาไพบูลย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ อรุณี ศิริภัทร - คุณ เสาวลักษณ์ โสติยานนท์	๑,๐๐๐ บาท

คุณ อัฒนา โสตถิภาพกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณ เอื้อพร จิรเบญจรัตน์	๑,๐๐๐ บาท
ครอบครัวแสงเดช	๘๐๐ บาท
คุณ รัตชลัน จันทร์เลิศฟ้า	๖๐๐ บาท
คุณ กมลภร จินดาเวชช์	๕๐๐ บาท
คุณ กฤษดา ฐิติปัญญา	๕๐๐ บาท
คุณ กัลยารัตน์ โอปนพันธ์ุ์	๕๐๐ บาท
คุณ กิตติมา ลือเลิศบริการ	๕๐๐ บาท
คุณ กิหลิ่ง แซ่ยีน	๕๐๐ บาท
คุณ เกียรติยศ สายไหม และ คุณ ซาลินี จิรกุลพัฒนา	๕๐๐ บาท
คุณ ชนิษฐา กัลจุฬากรานนท์	๕๐๐ บาท
คุณ จรววย เตชะเลิศ	๕๐๐ บาท
คุณ จรัสวรรณ บุนยะสุนันท์	๕๐๐ บาท
คุณ จาณนันทน์ ดนุวัส	๕๐๐ บาท
คุณ จิตปราณีต คงสุข	๕๐๐ บาท
พ.ต.ท.หญิง จินตนา แสงจันทร์	๕๐๐ บาท
คุณ จุฑามาศ นุตราชวงศ์	๕๐๐ บาท
คุณ ชนิดาภา อิศวาส	๕๐๐ บาท
คุณ ชลิต สุวิทยาวิรัตน์ - คุณ ศุภางค์ อัยรักษ์	๕๐๐ บาท
คุณ ชวนพิศ บุนยะประกต์	๕๐๐ บาท
คุณ ชัยวิทย์ - คุณ กฤษกร วิทยาวัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ ชาญชัย ชื่นลัมพันธ์ุ์	๕๐๐ บาท
คุณ เชี่ยมเอ็ง บุษราคัมตระกูล	๕๐๐ บาท
คุณ ฐิติกาญจน์ ชาวสอาด	๕๐๐ บาท
คุณ ณ์ภูสิ์ อนินุชพัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ ณ์จุภูมิ คงเสรีดำรง	๕๐๐ บาท
คุณ เตือนงาม เวสารัชชชนนท์	๕๐๐ บาท
คุณ ทศนีย์ ถัมภ์บรรทุ	๕๐๐ บาท
คุณ ทิพวรรณ จิรวัชรเดช	๕๐๐ บาท
คุณ ธนลักษณ์ ศิริเลิศสถิต และครอบครัว	๕๐๐ บาท



คุณ ธนากร ธเนศนิวัตต์ชัย	๕๐๐ บาท
คุณ ธรรมจรรยา วิไลศิริ	๕๐๐ บาท
คุณ ธิดาภรณ์ ซาลานูมาศ	๕๐๐ บาท
คุณ วีรนุช ครองแสนเมือง	๕๐๐ บาท
คุณ นางลักษณ์ สุจิรพงศ์สิน	๕๐๐ บาท
คุณ นันทปภา วราวิชัย	๕๐๐ บาท
คุณ นิตติมา ปฏิมาสุนทร	๕๐๐ บาท
คุณ บังอร เลาทภิมาลบริบูรณ์	๕๐๐ บาท
คุณ บุญเชิด นุ่มเนียม คุณ วราภรณ์ พงศาพิชณ์	๕๐๐ บาท
คุณ บุญปั้น สุภาดา	๕๐๐ บาท
คุณ ปณิชา บุษราคัมตระกูล	๕๐๐ บาท
คุณ ปิยะนาถ บังอร	๕๐๐ บาท
คุณ ผาณิต เจตน์จิรวัดมัน	๕๐๐ บาท
คุณ พรรณอำไพ สรรพกิจวัฒนา	๕๐๐ บาท
ดญ. พริสรา ซอโสดธิกุล	๕๐๐ บาท
คุณ พูลจิตรี สุคนธปฏิภาค	๕๐๐ บาท
คุณ เพ็ญรุ่ง ประทุมรัตน์	๕๐๐ บาท
คุณ ภัทรร นนทปัทมะดุลย์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ ภิญญาตา ภาคยานันต์	๕๐๐ บาท
คุณ มธุรสฯ - คุณ วรานนท์ สมคิด	๕๐๐ บาท
คุณ มัลลิกา เลิศเสวี	๕๐๐ บาท
คุณ ยาใจ เสวตวิวัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ ยุพิน ภวจันทร์รัศมี	๕๐๐ บาท
คุณ เย็นจิต ดันติวคินชัย	๕๐๐ บาท
คุณ ระเบียบ - ประดับพิทยกุล และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ เล็ก เวสาร์ชชนนท์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ วรวรรณ รักษ์แก้ว	๕๐๐ บาท
คุณ วิไลวรรณ พรหมสาขา ณ สกลนคร	๕๐๐ บาท
คุณ วิโรจน์ - คุณ นภาพร วิทยวัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ ศศพิณทร์ แก้วสุวรรณ	๕๐๐ บาท

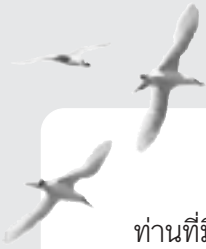
คุณ ศิริพร สถิตมั่งคั่ง	๕๐๐ บาท
คุณ ศิริลักษณ์ เปรมฟูใจ	๕๐๐ บาท
คุณ สนิศา ไตรสารศรี	๕๐๐ บาท
คุณ สมจิตร ประกอบกิจ	๕๐๐ บาท
คุณ สมชัย วรกีจธรรมกุล	๕๐๐ บาท
น.พ. ลีธิต และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ ลีรินทร์ - ศุภรัตน์ - รพีท - รាយา จงศิริ	๕๐๐ บาท
คุณ สุชาดา โรจน์วิลาวัลย์	๕๐๐ บาท
คุณ สุดาวัฒน์ ไตรวิวัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ สุดใจ - คุณ ปริญญา ทิพย์โสติกุล	๕๐๐ บาท
คุณ สุพัฒน์ - คุณ จรรยา สงวนเหตุ	๕๐๐ บาท
คุณ สุภาภรณ์ โกสมสุริยา	๕๐๐ บาท
พ.ต.ท.หญิง สุภาวดี แสงเดือนฉาย	๕๐๐ บาท
คุณ สุภิญญา ผดุงธรรมรักษา	๕๐๐ บาท
คุณ สุมาลี ดิยะอินทรศักดิ์	๕๐๐ บาท
คุณ สุรวุฒิ น่วมขยัน	๕๐๐ บาท
คุณ สุรีย์ นิตีธรรม	๕๐๐ บาท
คุณ สำเนียง - ด.ญ. มะลิวัลย์ ม่วงอ่อน	๕๐๐ บาท
คุณ สำราญ - คุณ สุรวิทย์ น่วมขยัน	๕๐๐ บาท
คุณ แสงพล จิรายุกุล	๕๐๐ บาท
คุณ อติกานต์ ทองสะอาด	๕๐๐ บาท
คุณ อมรมาศ จันทราทิพย์	๕๐๐ บาท
คุณ อรวดี สุวิสุทธะกุล และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ อัญชลี พงศ์ธีรภาพ	๕๐๐ บาท
คุณ อัมพา ฤกษ์เสนา	๕๐๐ บาท
คุณ อาภรณ์ ไตรวินิลศรีสุข	๕๐๐ บาท
คุณ อุจิต ทองสะอาด	๕๐๐ บาท
คุณ อุบลรัตน์ - คุณ พงษ์ศักดิ์ หวังรักษะดีสกุล	๕๐๐ บาท
คุณ กัลยา ชატะเมธีกุล	๓๐๐ บาท
คุณ จันทนา กীরติชาญเดชา	๓๐๐ บาท

คุณ ญาณโชติ สุขโพธารมณ	๓๐๐ บาท
คุณ นฤมล อักกะวิเนต	๓๐๐ บาท
คุณ นิตยา เลิศศิริญวงค์	๓๐๐ บาท
คุณ ประภาศรี เอื้ออภิรัตนชัย	๓๐๐ บาท
คุณ อรรวรรณ ธนะภูมิ	๓๐๐ บาท
คุณ ประทุม จันทร	๒๕๐ บาท
ครอบครัว คุ่มพรลีน และนำทอง ๗๕๒	๒๐๐ บาท
คุณ ฉวีวรรณ สุทธิศรีปก	๒๐๐ บาท
คุณ ชญานี สุวรรณมาศ	๒๐๐ บาท
คุณ ทองใบ ประดิษฐ์อาชีพ	๒๐๐ บาท
คุณ ธนิดา วโรตม์กุลเดชา	๒๐๐ บาท
คุณ นภาพร - ด.ช. ภาณรินทร์ - ด.ช. ชาศรินทร์ ลี้อจินดาภรณ์	๒๐๐ บาท
คุณ นฤมล สุรพงษ์ยิ่งเจริญ	๒๐๐ บาท
คุณ นवलจันทร์ รัชตรุ่งโรจน์กุล	๒๐๐ บาท
คุณ นันทภา ชมพูนุตร	๒๐๐ บาท
คุณ นิตยา ไทยอุบล	๒๐๐ บาท
คุณ บังอร ภูมิแสง	๒๐๐ บาท
คุณ พรทิพย์ สถิตเจริญกุล	๒๐๐ บาท
คุณ ไพฑูรย์ ใจสนิทย์	๒๐๐ บาท
ขออุทิศให้คุณแม่ ยินหยก แซ่จาง	๒๐๐ บาท
คุณ ยุพา ศิริยานฟ้า	๒๐๐ บาท
คุณ ละออ ไท่มเจริญกุล	๒๐๐ บาท
คุณ ลั้ง แซ่เอี้ยว	๒๐๐ บาท
คุณ ลัดดาวรรณ สาริกานนท์	๒๐๐ บาท
คุณ วรจิตร์ ตั้งกิจสุข	๒๐๐ บาท
คุณ วรวิร์ ชัยกรไพบูลย์	๒๐๐ บาท
คุณ วิรงรอง ศิริสถาพร	๒๐๐ บาท
คุณ วิไลวรรณ ทรงเกียรติวุฒิ	๒๐๐ บาท
คุณ ศรีสุดา ฤกษ์พุลสวัสดิ์	๒๐๐ บาท
คุณ สงวน วินทะไชย	๒๐๐ บาท

คุณ สวณีย์ แก้วมณี	๒๐๐	บาท
คุณ สายหยุด อุ้นสุดคลอง	๒๐๐	บาท
คุณ สิริวรรณ ศศิธรโรจนชัย	๒๐๐	บาท
คุณ อโณทัย อภิวัช	๒๐๐	บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๐๐	บาท
คุณ กิตติพงษ์ สุพรประดิษฐ์	๑๐๐	บาท
คุณ ขนรล แซ่เตี๋ย	๑๐๐	บาท
คุณ จุลพล ตริ่มังคलयน	๑๐๐	บาท
คุณ ชนิตา รัชชตาตะนันท์	๑๐๐	บาท
ด.ช. ชาศริต ทับมาโนช	๑๐๐	บาท
คุณ ชูศรี หทัยธีร	๑๐๐	บาท
คุณ ดอน พงศ์ทิมาญ	๑๐๐	บาท
คุณ ณิชฐยานัน ไทยศิริมงคล	๑๐๐	บาท
คุณ นพพร วัฒนตฤณากุล	๑๐๐	บาท
คุณ นิราวัลย์ ธรรมศิริเจริญ	๑๐๐	บาท
คุณ ภัทร พงศ์ทิมาญ	๑๐๐	บาท
คุณ ภูริสา สายประดิษฐ์	๑๐๐	บาท
คุณ สุพัตรา วีระศานติพันธ์	๑๐๐	บาท
คุณ อมรา ไตรลีลาลักษณ์	๑๐๐	บาท
คุณ อังศุมาลิน คงคานิ่ง	๑๐๐	บาท
คุณ อุบลรัตน์ คงกระพัน	๑๐๐	บาท



กราบขออภัย
 หากนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาค
 เป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้
 ผิดพลาดหรือขาดหายไป



ท่านที่มีความประสงค์จะร่วมเป็นเจ้าของภาพพิมพ์หนังสือธรรมะ
เพื่อแจกเป็นธรรมทานครั้งต่อไป

เชิญบริจาคได้ที่ กองทุนพิมพ์หนังสือธรรมะ สุธงฺจิติโต ภิภุขุ
ชื่อบัญชี “พระทองมัน สุธงฺจิติโต”

ธนาการไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาถนนศรีนครินทร์ (อุดมสุข)
บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๔๘-๒-๓๖๖๓๒-๙

หรือหากต้องการหนังสือเล่มนี้ โปรดติดต่อที่
พระมหาทองมัน สุธงฺจิติโต

วัดภักทันทะอาสาฬาราม

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว

อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ๒๐๒๒๐

Email : prathongman@hotmail.com

โทร. ๐๑-๓๑๓-๐๗๖๔

