



ศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในมหาราหุโลวาทสูตร
A STUDY OF THE MEDITATION PRACTICE FOR ENLIGHTENMENT AS
TAUGHT IN MAHĀRAHULOVĀDA SUTTA

พระชัชฎวীর อนุบาลโย (อนันตกลีน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างศีลธรรมปริยญา กับ วิปัสสนาญาณ
ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระชัชฎวীর อนาลโย (อนันตกลีน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the Meditation Practice for Enlightenment as Taught
in Mahārahulovāda Sutta**

PHRA CHUTTAWI ANĀLAYO (ANANTAKLIN)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในมหาราหุโลวาทสูตร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระเมธาวิสัยรส, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระเมธีวรญาณ, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาชิต ฐานชิตโต, ดร.)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระเมธีวรญาณ, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระชันธุวีร์ อนาคตโย)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในมหาราหุโลวาทสูตร

ผู้วิจัย : พระชัชฎวীর อนุบาลโย (อนันตกลีน)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระเมธีวราญาณ (สายเพชร วชิรเวที), ป.ธ. ๙, ร.บ., พธ.ม., พธ.ด.
(พระพุทธานุสา)

: ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง, ป.ธ. ๙, พธ.ม., พธ.ด. (พระพุทธานุสา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๐/มีนาคม/๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษามหาราหุโลวาทสูตร เพื่อศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุผล และเพื่อศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในมหาราหุโลวาทสูตร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

มหาราหุโลวาทสูตร เป็นพระสูตรที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานโอวาทแก่สามเณรราหุล ในเรื่องอุปาทานขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็น อดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด เลว ประณีต อยู่ในที่ไกล อยู่ในที่ใกล้ ทั้งปวงนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน ไม่ใช่อัตตาของเรา เพื่อละอุปาทานขันธ ในเรื่องธาตุ ๕ ให้พิจารณาขันธสักแต่เป็นธาตุ ละความยึดมั่นในรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นภายใน และที่เป็นภายนอก พึงเห็นด้วยปัญญาชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาญาณ ทรงตรัสให้สามเณรราหุลเจริญภาวนา ๖ อย่าง คือ เมตตภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภสัญญาภาวนา และอนิจจสัญญาภาวนา จากนั้นเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อชำระจิตให้เกิดปัญญาพิจารณาจนเห็นสภาวะของ รูป-นามตามความเป็นจริงในกฎแห่งไตรลักษณ์ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าถึงความหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทำให้สิ้นอาสวะซึ่งหมายถึงการบรรลุผล ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ การเข้าถึงกระแสแห่งธรรมะ ที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่กำจัดกิเลสได้จนบรรลุถึงบรรลุผลนิพพานในที่สุดซึ่งเป็นที่ยึดมั่นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง

การปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในมหาราหุโลวาทสูตร เป็นการปฏิบัติแบบยุคนัทภาวนา คือ การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป โดยการพิจารณาธาตุทั้งหลายไม่ยินดียินร้ายในผัสสะ เพื่อให้ละความยึดมั่นในรูปขันธ และทรงสอนให้ละอหังการ มมังการ และมานานุสัย ด้วยการเจริญภาวนาธรรม คือ เมตตาสละพยาบาท กรุณาสละวิหิงสา มุทิตาสละอริติ อุเบกขาสละปฏิฆะ อสุภภาวนาสละราคะ อนิจจสัญญาสละอัสมีมานะ และการเจริญอานาปานสติ พระบรมศาสดาตรัสสอนธรรมเป็นเครื่องบ่มวิมุตติแก่พระราหุล เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาวิปัสสนาปัญญาจนบรรลุอรหัตผลต่อไป

Thesis Title : A Study of the Meditation Practice for Enlightenment as Taught in Mahārahulovāda Sutta

Researcher : Phra Chuttawi Anālayo (Anantaklin)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

Phra Methivorayan (Saipetch Vajiravedi) Pali IX, B.A.,M.A.,
Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Viroj Koomkrong, Pali IX, M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : 10/March/2016

Abstract

This thesis has three objectives; to study Mahārahulovāda sutta, to study the meditation practice for enlightenment, and to study of the meditation practice for enlightenment as taught in Mahārahulovāda sutta. Clarified data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

Mahārahulovāda sutta is the sutta that the Lord Buddha taught Samanera Rahula in the Five Upadanakhan which are Rupā (matters), Vedanā (feeling), Sañña (perception), Sankhara (mental formations), and Viññāna (consciousness) in the past, the future, the present, inside, outside, rough, details, bad, neat, far, near, all are not belongs to us, we are not those, those are not ourselves. To abandon the clinging (Upadanakhan) in the five elements by considering the Aggregates as the element, release the clinging in the matters either inside or outside. Then seeing the truth by the right wisdom that those are not us, we are not those, those are not ourselves. This is the temperament of Vipassana to generate the Vipassana Ñāna. The Lord Buddha also taught Samanera Rahula to do six Bhāvanās which are Mettabhāvanā, karunabhāvanā, mutitabhāvanā, upekkhabhāvanā, asubhasaññabhāvanā, and aniccasaññabhāvanā, then practice sixteen steps of Ānāpānasati.

The Insight Meditation Practice to purify the mind for generate panna to consider until realize the condition of matters and mind according to the three common characteristics which is impermanence, suffering and non-self, till overcome all defilements that cause suffering and attain Magga Phala from Phra Sotapanna Phra Sagadagami Phra Anagami Phra Arahanta. The attainment of dhamma which grown up steps by steps of the elimination of defilements till reaching the Magga Phala Nibbāna finally end of suffering..

The meditation practice for enlightenment as taught in Mahārahulovāda sutta is the practice of Natdhabhāvanā which is the practice of samatha and vipassana going together. By consideration in all elements not to be happy or unhappy with phassa in order to leave upadana in rupākhan and the Lord Buddha also taught to abandon egoity (Ahaṃkara) the selfish attachment (Mamamkara) and Mananusaya by Dhamma Bhavana, which are Metta to abandon Byapada (ill-will), Karuna (compassion) to leave Vihimsa (cruel), Mudita (sympathetic joy) to leave Arati, Upekkha abandon Patigha (anger), Asubha (ugly) to leave Raga, Aniccasanna to abandon Asamimana, and Ānāpānasati practice, the Buddha taught Novice Rahula in order to attain the Magga Phala.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์และความ
สะดวกจากคณาจารย์ และท่านผู้ทรงคุณวุฒิหลายฝ่ายหลายท่านในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้โอกาสในการศึกษา

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระ
พุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मหาเถร, ป.ธ. ๙, ศาสตราจารย์พิเศษ) กรรมการมหาเถรสมาคม,
รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ที่ได้เมตตาเปิดหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ทำให้ผู้ศึกษาได้มีโอกาสเข้า
มาศึกษาและได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นระยะเวลา ๗ เดือน โดยพระเดชพระคุณฯ ได้เมตตา
อนุเคราะห์ในเรื่องค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ทั้งที่พักและอาหารตลอดระยะเวลา ๗ เดือน

ขอขอบพระคุณพระอาจารย์สยาดออาชิน ชฎิละ ประธานวิปัสสนาจารย์ สำนักวิปัสสนา
วัดมหาสิริ ย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์, พระอาจารย์สยาดอชिरปาณี, สยาดออุชิน เวปุลละ วิปัสสนาจารย์
พิเศษ ประเทศเมียนมาร์, พระราชสิทธิธำมรงค์ ประธานสงฆ์วัดอภัยภูเบศร (วัดนาหลวง),
พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี), และคณาจารย์ทุก ๆ ท่านที่สอนการปฏิบัติวิปัสสนา
และสอบอารมณ์แนะแนวในการปฏิบัติวิปัสสนา รวมระยะเวลาตลอด ๗ เดือน

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ พระเมธีวราญาณ, ดร., ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์,
พระมหาสุรชัย วราสโก ดร., ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์, พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมมโสภโณ
ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ, รศ. เวทย์ บรรณกรกุล, ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง, ได้ให้คำปรึกษาแนะนำความรู้
แก้ไขเนื้อหาวิทยานิพนธ์ ทำให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ คณาจารย์ท่านที่ให้การศึกษ าให้ความรู้ต่าง ๆ และเจ้าหน้าที่ของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน ตลอดจนเพื่อนนิสิตร่วมชั้นเรียนสาขาวิปัสสนา
ภาวนา รุ่นที่ ๙ ที่เป็นกำลังใจในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนด้วยกัน และท่านผู้มีพระคุณ
ทั้งหลาย ขอผลานิสงส์จงบังเกิดมีแก่ทุกท่าน ขอให้ท่านเหล่านั้นได้ประสบกับวิมุตติธรรมอันประณีตยิ่ง
จนบรรลุเป้าหมายอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

พระชฎฐวีร์ อนาลโย (อนันตกลีน)

วันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๘)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ มหาราหุโลวาทสูตร	๑๑
๒.๑ โครงสร้างของพระสูตร	๑๑
๒.๒ เนื้อหาของมหาราหุโลวาทสูตร	๑๔
๒.๓ หลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในมหาราหุโลวาทสูตร	๒๑
๒.๔ พระสูตรที่เกี่ยวข้องกับมหาราหุโลวาทสูตร	๓๑
๒.๕ สรุป	๓๕

บทที่ ๓	การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล	๓๗
๓.๑	หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๓๗
๓.๑.๑	ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๓๙
๓.๑.๒	อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา	๔๘
๓.๑.๓	อานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๐
๓.๒	แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๑
๓.๒.๑	วิธีปฏิบัติของสมถยานิกบุคคล	๖๑
๓.๒.๒	วิธีปฏิบัติของวิปัสสนายานิกบุคคล	๖๒
๓.๓	วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๔ รูปแบบ	๖๓
๓.๓.๑	สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา	๖๓
๓.๓.๒	วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา	๖๔
๓.๓.๓	สมถวิปัสสนายุคนี้ทธภาวนา	๖๕
๓.๓.๔	ฉัมมุตัจจวิคคหิตมานัส	๖๘
๓.๔	ความหมายของการบรรลุมรรคผล	๖๙
๓.๕	ระดับของการบรรลุมรรคผล	๗๒
๓.๕.๑	ระดับพระโสดาบัน	๗๓
๓.๕.๒	ระดับพระสกทาคามี	๗๔
๓.๕.๓	ระดับพระพระอนาคามี	๗๕
๓.๕.๔	ระดับพระอรหันต์	๗๕
๓.๖	หลักธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๗๖
๓.๖.๑	สติปัฏฐาน ๔	๗๖
๓.๖.๒	สัมมปปธาน ๔	๗๗
๓.๖.๓	อิทธิบาท ๔	๗๘
๓.๖.๔	อินทรีย์ ๕	๗๘
๓.๖.๕	พละ ๕	๗๙
๓.๖.๖	โพชฌงค์ ๗	๘๐
๓.๖.๗	อริยมรรค ๘	๘๐
๓.๗	สรุป	๘๑

บทที่ ๔	การปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในมหาราหุโลวาสูตร	๘๒
๔.๑	การปฏิบัติภาวนาในมหาราหุโลวาสูตร	๘๒
๔.๑.๑	การละอุปาทานขั้นที่ ๑	๘๓
๔.๑.๒	การพิจารณาธาตุ ๕	๘๔
๔.๑.๓	การภาวนาเสมอด้วยธาตุ	๘๐
๔.๑.๔	การภาวนาธรรม ๖	๘๑
๔.๑.๕	อานาปานสติ ๑๖ ขั้น	๘๖
๔.๒	การบรรลุผลของพระราหุล	๑๑๒
๔.๓	สรุป	๑๑๔
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๕
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๑๕
๕.๑.๑	มหาราหุโลวาสูตร	๑๑๕
๕.๑.๒	การปฏิบัติเพื่อบรรลุผล	๑๑๖
๕.๑.๓	การปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในมหาราหุโลวาสูตร	๑๑๗
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๑๘
๕.๒.๑	ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้	๑๑๘
๕.๒.๒	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป	๑๑๘
บรรณานุกรม		๑๑๙
ภาคผนวก		๑๒๓
ประวัติผู้วิจัย		๑๓๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎก: วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ชุด ๔๕ เล่ม ผู้ศึกษาได้กำหนดการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎกตามคู่มือการทำวิทยานิพนธ์ โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑/๑๓ หมายถึง มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๑๑ หน้าที่ ๑๓

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงเท่านั้น ดังนี้

อักษรย่อพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

อักษรย่อพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพยตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฺฐกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฺฐกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธัมมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

อักษรย่อคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก

อภ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับชื่อคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย ๒๕๒๕ ในการอ้างอิงโดยระบุเล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น

วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๑. หมายถึง วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๑

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงเท่านั้น ดังนี้

อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ม.ม.อ.	(ไทย) = ปปัญจสูทนี มัชฌิมปัณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ.	(ไทย) = มโนรลปุรณี ติกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับหนังสือที่ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์หรือสถานที่พิมพ์

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คำย่อเกี่ยวกับหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ ที่ได้จัดพิมพ์โดย ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ หรือสถานที่พิมพ์ ดังนี้

ม.ป.ป.	= ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
ม.ป.ท.	= ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านี้มีมากมาย ทั้งส่วนที่เป็นหลักคำสอนสำหรับประชาชนโดยทั่วไป และคำสอนสำหรับพระภิกษุสงฆ์สาวกทั้งหลาย สำหรับคำสอนที่ทรงแสดงแก่พระภิกษุสงฆ์สาวกโดยส่วนมาก พระพุทธองค์ประสงค์ให้พระสาวกทุกรูป นำไปปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นสิ้นจากอาสวะกิเลส เพื่อความดับโดยไม่เหลือเชื้อ เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อปัญญาและวิมุตติ เพื่อนิพพาน บุคคลผู้ปราศจากอกามโยคะ และภวโยคะได้ขาดแล้ว เชื่อว่าเป็นอรหันต์ คือ เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส^๑

พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมผลไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีด้วยกันหลายแบบวิธี กล่าวโดยสรุปการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรมผลนั้นมี ๒ วิธีเรียกว่ากัมมัฏฐาน คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เข้าไปสู่เรือนว่างนั่งพิจารณาอยู่ตลอดคืน และวัน แล้วบำเพ็ญอิทธิจิตตสิกขาด้วยสมถกัมมัฏฐานบำเพ็ญอิทธิปัญญาสิกขาด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน^๒ การปฏิบัติสมถะภาวนา ช่วยทำให้จิตใจนิ่ง ช่วยชำระกิเลสอย่างกลาง ซึ่งสามารถสงบนิ่งได้ด้วยสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงโดยการพิจารณาสภาวะธรรมหรือ นามรูป เหตุเกิดแห่งนามรูป ความดับแห่งนามรูป^๓ คือ ชันธ ธาตุ อายตนะ อินทริย์ ให้เห็นสภาพตามความเป็นจริง เห็นด้วยปัญญาว่า สภาวะธรรมเหล่านี้ ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) เป็นทางที่จะทำให้จิตเราเข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากอาสวะกิเลส เป็นทางตรงไปสู่พระนิพพาน ดับกิเลสให้ไม่มีเหลือ ซึ่งผลของการปฏิบัติธรรม ก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ขึ้นอยู่กับระดับแห่งการเข้าถึงธรรมของผู้ปฏิบัติด้วย

^๑ ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๔๗๑.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๐/๔๕.

พระบรมศาสดาแสดง “มหาราหุโลวาทสูตร”^๔ เป็นพระสูตรหนึ่งในพระสูตรต้นตปิฎกที่วาดด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุลสูตรใหญ่ เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ให้โอวาทสอนการภาวนา (อบรม) จิตให้แก่พระราหุลในระหว่างที่ท่านตามเสด็จไปบิณฑบาตในเวลาเช้าว่า พึงพิจารณาเห็นรูปทุกชนิด ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทั้งภายใน ทั้งภายนอก หยาบละเอียด เลวดี โกลโกลั ว่ารูปทั้งหมดนั้น มิใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่ตัวตนของเรา พระราหุลมุ่งปฏิบัติตามพระโอวาทนั้น พระพุทธองค์ยังทรงติดตามดูว่าพระราหุลจะบรรลุธรรมอย่างไร ทรงพิจารณาว่าธรรมเป็นเครื่องบ่มวิมุตติของราหุลแก่กล้าแล้ว พระองค์จะแนะนำท่านพระราหุลในธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะให้ยิ่งขึ้นไป โดยเนื้อหาคำสอนปรากฏอยู่ใน “จูฬราหุโลวาทสูตร”^๕ ทรงแสดงแก่พระราหุล เกี่ยวกับการพิจารณาขันธ ๕ และอายตนะภายในภายนอก ท่านก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในเวลาไม่นาน พระราหุลเถระได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์ว่าเป็น “เอตทัคคะ ผู้เลิศกว่าคนอื่นในด้านไคร่การศึกษา” คือ ชอบการศึกษา หรือขยันหมั่นเพียรในการเล่าเรียน พระราหุลได้รับอริยทรัพย์ทั้งในด้านปริยัติ และด้านปฏิบัติครบถ้วนตามพุทธประสงค์ทุกประการ

มหาราหุโลวาทสูตรนี้ จัดได้ว่าเป็นต้นแบบของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุมรรคผลเป็นอย่างยิ่ง เพราะพระศาสดาตรัสสอนพระราหุลอย่างเป็นขั้นตอน ในเบื้องต้นพระพุทธองค์ทรงให้โอวาทแก่พระราหุลว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทั้งภายใน ภายนอก มิใช่ของเรา มิใช่ตัวตนของเรา จากนั้นพระพุทธองค์ตรัสให้เจริญภาวนาต่าง ๆ คำสอนเริ่มที่การแยกธาตุทั้ง ๕ ธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และธาตุอากาศ ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทั้งภายใน และภายนอกตัวเรา ต่อมา คือ การเจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ ตามมาด้วยการเจริญภาวนา ๖ อย่าง คือ การเจริญเมตตาภาวนา การเจริญกรุณาภาวนา การเจริญมุทิตาภาวนา การเจริญอุเบกขาภาวนา การเจริญอสุภะภาวนา การเจริญอนิจจสัญญาภาวนา และตรัสสอนการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น อันเจริญแล้วให้ผลมากให้อานิสงส์มาก^๖ เมื่อพระราหุลมีอินทรีย์กล้าแล้วพระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระราหุลว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นมัน มันเป็นอัตตาของเรา พระราหุลเป็นผู้มีปัญญาเมื่อพิจารณาตามนั้นจิตย่อมเกิดความเบื่อหน่ายในคลายกำหนด จิตของท่านพระราหุลก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น บรรลุมรรคผลในที่สุด^๗ ซึ่งในพระสูตรได้กล่าวไว้เพียงสั้น ๆ เท่านั้น ความน่าสนใจในพระสูตรยังมีอีกหลายประเด็น รายละเอียดของหลักปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อการบรรลุ

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๒๕.

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖/๔๗๐.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑.

^๗ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๐/๔๗๕.

มรรคผลที่ปรากฏในสูตรเป็นอย่างไร ท่านใช้หลักพิจารณาธรรมอย่างไรในการปฏิบัติวิปัสสนาจนบรรลุ
มรรคผล หากมีการศึกษาแล้วนำมาปฏิบัติเผยแพร่จะเกิดประโยชน์แก่พุทธบริษัทที่ยังขาดความเข้าใจความเชื่อมโยงในการบรรลุมรรคผล

ดังนั้นผู้วิจัยจึงพิจารณาเห็นว่า ศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในมหาราหุโลวาหสูตร
หากทำการศึกษาวิจัยแล้วก็จะเกิดประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรมเป็นข้อมูลที่ควรค่าแก่
การศึกษาในสัมมาปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน เพื่อเป็นการเสริมสร้างศรัทธาและองค์ความรู้ที่จะนำมา
เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษามหาราหุโลวาหสูตร
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในมหาราหุโลวาหสูตร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ มหาราหุโลวาหสูตรเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในมหาราหุโลวาหสูตรเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร (Documentary Research)
โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ใน
การวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาใน
การวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งเอกสารสำหรับการวิจัยออกเป็น ๒ ส่วน คือ เอกสารชั้น
ปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙
อรรถกถาภาษาไทย จากพระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย
ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยใช้เอกสาร ตำรา หนังสือ บทความ
นักปราชญ์ ผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการศึกษาเฉพาะประเด็นเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ประเด็นเรื่องหลักธรรมในมหาราหุโลวาหสูตร ประเด็นเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุมรรคผลในมหาราหุโลวาหสูตร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การปฏิบัติ หมายถึง การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อชำระจิตให้เกิดปัญญาพิจารณาจนเห็นสภาวะของ รูป-นาม ตามความเป็นจริงในกฎแห่งไตรลักษณ์ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๑.๕.๒ มรรค หมายถึง โสดาปัตติมรรค สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตมรรค

๑.๕.๓ ผล หมายถึง สิ่งที่เกิดจากมรรค คือ โสดาปัตติผล สกิทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตผล

๑.๕.๔ บรรลุมรรคผล หมายถึง การบรรลุโลกุตระธรรม ๔ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เป็นพระอริยบุคคล โดยการเข้าถึงอริยสัจ ๔ ด้วยการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

๑.๕.๕ มหาราหุโลวาหสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงประทานโอวาทแก่พระราหุล

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นต้นมา มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พระไตรปิฎก สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ เนื้อความสรุปกล่าวถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ให้โอวาทแก่พระราหุลมีเนื้อความตอนหนึ่งว่า “ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”^๔

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑.

พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๔๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ เนื้อความสรุปกล่าวถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ประทานโอวาทแก่ พระราหุล มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า “เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้ เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละวิหิงสาได้ เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละอวดิได้ เธอจงเจริญ อุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละปฏิกษะได้ เธอจงเจริญอุสุภภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุสุภภาวนาอยู่ จักละราคะได้ เธอจงเจริญอนิจจสัญญาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอ เจริญอนิจจสัญญาภาวนาอยู่ จักละอัสสมิมานะได้”^๙

คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค มีเนื้อความกล่าวถึงอานิสงส์การเจริญอานาปานสติ ความ ตอนหนึ่งว่า “ในอานิสงส์แห่งอานาปานสตินั้น พึงทราบอานาปานสตินั้นว่ามี อานิสงส์มากแม้ด้วย สามารถเป็นภาวะสงบเป็นต้น โดยพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย แม้อานาปานสติสมาธินี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นธรรมสงบและประณีต ดังนี้เป็นต้นบ้าง โดยความเป็นธรรม สามารถในอันตัดขาดซึ่งวิตกบ้าง จริยอยู่อานาปานสติสมาธินี้เพราะเป็นธรรมสงบประณีตเยือกเย็น และอยู่เป็นสุข จึงตัดความวิงวุ่นไปข้างโน้นข้างนี้ แห่งจิตด้วยอานาจิตกทั้งหลายอันเป็นตัวทำ อันตรายแก่สมาธิเสียได้ แล้วทำจิตให้มุ่งหน้าต่ออารมณ์คือลมหายใจออก และลมหายใจเข้าเท่านั้น เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า อานาปานสติ ภิกษุพึงบำเพ็ญเพื่อตัดเสียซึ่งวิตก ดังนี้”^{๑๐}

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) อธิบายการเจริญ ภาวนาไว้ในหนังสือ “อริยวัธสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” สรุปความได้ว่า “ผู้ที่ยินดีใน การเจริญภาวนาแล้วปฏิบัติวิปัสสนาจนเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยมรรคปัญญา ย่อมบรรลุมรรค ผล และ นิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโหม่นสททางใจในภพนี้ได้เมื่อปรินิพพานแล้ว จะไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ ให้ได้รับทุกข์และโหม่นสทอีกต่อไป”^{๑๑}

^๙ ม.ม.อ. ๒/๑/๑๔๕/๒๖๗.

^{๑๐} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๗๕.

^{๑๑} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร), **อริยวัธสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่ง พระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) แสดงการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย” สรุปความได้ว่า “ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุด ที่เป็นตัวตัดสินในขั้นสุดท้าย จะต้องเป็นปัญญา และปัญญาที่ใช้ปฏิบัติการในขั้นนี้เรียกชื่อเฉพาะว่า “วิปัสสนา” ดังนั้นการปฏิบัติที่ถูกแท้จริงต้องก้าวมาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ สอนสมาธินั้นแม้จะจำเป็นเพื่อทำจิตให้เหมาะกับการงาน แต่อาจยืดหยุ่นเลือกใช้ขั้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้น ๆ ที่เรียกว่า “วิปัสสนาสมาธิ” ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ เป็นต้นไป โดยนัยนี้ วิธีแห่งการเข้าถึงจุดหมายแห่งพุทธธรรมนั้น แม้จะมีสาระสำคัญว่าต้องประกอบพร้อมด้วยมรรคทั้ง ๘ ขอเหมือนกัน แต่ก็อาจแยกได้โดยวิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาธิเหมือนเป็น ๒ วิธี คือ (๑) วิธีของวิปัสสนายานิก “ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน” (๒) วิธีของสมถยานิก “ผู้มีสมถะเป็นยาน” เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ^{๑๒}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) แสดงการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒” สรุปความได้ว่า “ความเพียรขั้นสูงสุด คือ ความเพียรของท่านผู้เจริญวิปัสสนาก็มีภูมิจนได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน และเมื่อปฏิบัติถึงอมตมหานิพพานเมื่อใด เมื่อนั้นภพทั้ง ๓ ก็เป็นอันว่าหมดสิ้นไปแล้ว กิเลสที่พวกเวียนอยู่ในภพเหล่านั้นก็ขาดสะบั้นลงหมดแล้ว”^{๑๓}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาขุณี” สรุปความได้ว่า “ทุก ๆ ขณะของการปฏิบัติ นักปฏิบัติพึงเจริญสติรู้ขั้น ๕ ปัจจุบันขณะหนึ่ง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นจริง ๆ ในขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ฯลฯ อย่างต่อเนื่อง เพื่อรู้ความปรากฏของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และไม่ควรกำหนดรู้ปัจจุบันที่เกิดขึ้นไปแล้ว (อดีต) หรือขั้น ๕ ที่ยังไม่เกิดขึ้น (อนาคต) ด้วยความอยากและความเห็นผิด การตามรู้ขั้น ๕ ปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอยู่ด้วยความเพียรตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ย่อมจะไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหาและทิฐิ และจะทำให้ นักปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นสภาวะที่แท้จริงของรูปนาม และสามารถละกิเลสในขณะนั้น ๆ จนสามารถบรรลุ มรรค ผล พระนิพพานได้”^{๑๔}

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๘๒๒.

^{๑๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๒.

^{๑๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี ภาคปฏิบัติ**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๘).

พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ ดร. กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาที่ปณีฎีกา” แสดงความสิ้นไปแห่งกิเลสไว้ว่า “ความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาจะมีขึ้นได้ ก็โดยอาศัยการบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาตามกระแสพุทธานุภาพโดยลำดับ จนกระทั่งญาณแห่งอริยมรรคได้บังเกิดขึ้นในชั้นธัมมทานของตน และโดยอำนาจแห่งอริยมรรคอัน ประเสริฐนี้ จึงจะสามารถทำลายล้างกิเลสให้หมดสิ้นไปได้โดยลำดับ”^{๑๕}

พระภิกษุญาณจริยะ พระปณิธิตาภิวงศ์ กล่าวไว้ในหนังสือ “In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้” แสดงการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ว่า “ปัญญาในการหลุดพ้นจะเกิดขึ้นได้จากวิปัสสนาภิกษุญาณเท่านั้น นอกเหนือจากการพัฒนาปัญญาไปตามลำดับ จนบรรลุพระนิพพานแล้ว เราไม่อาจเข้าใจความสุขที่แท้จริงได้ผู้ปฏิบัติจึงควรทุ่มเท ความเพียรบากบั่น ไม่ท้อถอย มุ่งมั่นจนกว่าจะบรรลุพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุด ของการปฏิบัติธรรม”^{๑๖}

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี) ในหนังสือคู่มือวิปัสสนาจารย์, ได้แสดงทัศนะไว้ว่า “วิปัสสนา คือ การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นสภาพธรรมที่ปรากฏโดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา”^{๑๗}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในธรรม สามารถเพิกถอนบัญญัติเข้าสู่ความเป็นปรมาตม เห็นความเป็นพระไตรลักษณ์ในรูปและนาม จนสามารถปลดปล่อยอวิชชา คือ ความเห็นผิดว่าเที่ยง เป็นสุข และมีอยู่จริงได้ สามารถทำลายล้างกิเลสให้หมดสิ้นไปได้โดยลำดับ

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เจ้าอธิการจอย ธรรมกาโม (ฤทธิ์บันเริง) “ศึกษาการบรรลุธรรมของพระมหากัสสปเถระ” พบว่า “การบรรลุธรรม หมายถึง รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ตามระดับแห่งโลกุตตรธรรม ๙ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๕ นิพพาน ๑ ผู้บรรลุธรรม เรียกว่า อริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบันละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส พระสกทาคามีละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กับทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง พระอนาคามีละสังโยชน์ได้เด็ดขาดอีก ๒ อย่าง ได้แก่ กามราคะ

^{๑๕} พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ ดร., *วิปัสสนาที่ปณีฎีกา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๘.

^{๑๖} พระภิกษุญาณจริยะ พระปณิธิตาภิวงศ์, *In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้*, แปลโดย พิชิต-วิชัยญา ภัทรวิมลพร, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๘๐.

^{๑๗} พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), *คู่มือวิปัสสนาจารย์*, (หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิปัสสนาภาวนา, วิทยาเขตบาศิศึกษาพุทธโฆส, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: นครปฐม, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๔.

และปฏิมะ เพิ่มจาก ๓ อย่างที่พระโสดาบันละได้แล้ว ส่วนอรหัตต์เป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดสามารถละสังโยชนได้ครบ ๑๐ ประการ”^{๑๘}

พระครูสาครสุทธธรรม (ติลก กิตติติลโก) “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการบรรลุลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า “การบรรลุลุธรรม หมายถึง การทำให้แจ้ง ในนิโรธ ๓ ประการ คือ สัจจญาณ รู้ว่านิโรธเป็นภาวะดับทุกข์ กิจญาณ คือ รู้ว่านิโรธควรทำให้แจ้ง หรือบรรลุกตญาณ คือ รู้ว่านิโรธได้ประจักษ์แล้ว หรือบรรลุแล้ว ในพระไตรปิฎกยังหมายถึงการบรรลุเป็นพระอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งคือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหัตต์”

“วิธีการอบรมจิต เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ อารมณ์ ๔๐ อย่าง ที่ชำระจิตให้ปราศจากนิวรณ์ และอธิปัญญาสิกขา หมายถึง วิปัสสนาญาณที่ประกอบด้วยกุศลจิต คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา ในขั้นธ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจางสมุปปาท เกิดความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔”^{๑๙}

พระมหาบุญลือ ปุณณโก (อุปลา) “ศึกษาการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามหลักคำสอนโอวาทปาติโมกข์” พบว่า “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อการดับทุกข์ โดยปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อปฏิบัติถูกต้อง ย่อมเกิดความรู้ตามที่กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ของรูปนาม ทำให้เกิดปัญญารู้ชัดตามความเป็นจริงของรูปนาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ละกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะได้ และเข้าสู่นิพพาน”^{๒๐}

พระมหานิรัญ ชิตมาโร (บำเรอสงค์) “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า “การสอนวิปัสสนาของพระพุทธเจ้าพบว่าในการสอนแต่ละครั้ง พระองค์ทรงมีการวางแผน จะเห็นได้จากพุทธกิจ ของพระองค์ในเวลาใกล้รุ่งทรงพิจารณาตรวจดูเวไนยสัตว์ ทรงมีเป้าหมายในการสอน คือ สอนให้รู้เห็นตามเป็นจริงในสิ่งทั้งหลาย สอนมีเหตุผล

^{๑๘} เจ้าอธิการจอย ธมมกาโม (ฤทธิ์บันเริง), “ศึกษาการบรรลุลุธรรมของพระมหากัสสปเถระ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๗) หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๙} พระครูสาครสุทธธรรม (ติลก กิตติติลโก), “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการบรรลุลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๐} พระมหาบุญลือ ปุณณโก (อุปลา), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคำสอนโอวาทปาติโมกข์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า บทคัดย่อ.

มีคำสอนเป็นอัครรรย คือ ตั้งพระทัยจะสอนใคร ผู้นั้นจะได้รับประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า หรือประโยชน์สูงสุด คือ พระนิพพาน”^{๒๑}

พระมหาศกดิ์ศรี ปุณฺณโร (เชื้อชำนาญ) “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับญาณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า “ความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับญาณ มีความสัมพันธ์ในลักษณะของการสนับสนุนกัน หมายถึงทั้งฌานและญาณต่างก็ต้องอาศัยกันในการไปสู่เป้าหมาย ซึ่งในวิจัยนี้ได้ศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับญาณในลักษณะ ๔ อย่าง คือ (๑) การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมถภาวนาเป็นบาทฐานหรือเป็นเครื่องสนับสนุน เรียกว่า สมถปุพฺพังคมวิปัสสนาภาวนา (๒) การเจริญวิปัสสนาเริ่มต้นโดยไม่มีสมถภาวนาสนับสนุน อันหมายถึง ในเบื้องต้นผู้เจริญวิปัสสนาไม่ต้องอาศัยสมาธิระดับอัปปนาสมาธิ แต่อาศัยขณิกสมาธิดำเนินการเจริญวิปัสสนาไปจนถึงมรรคผลแล้วค่อยย้อนกลับมาเจริญสมถภาวนาในภายหลัง เรียกว่า วิปัสสนาปุพฺพังคมสมถภาวนา (๓) การเจริญวิปัสสนาภาวนาไปพร้อมกันกับสมถภาวนา หมายถึง เข้าสมาบัติถึงไหน ก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น เรียกว่า ยุคันตสมถวิปัสสนาภาวนา (๔) การเจริญภาวนาที่มีการละความฟุ้งซ่านที่เกี่ยวกับสภาวะธรรมออกแล้วเข้าถึงอริยมรรค ในข้อนี้มีความเกี่ยวข้องกับสมถยานิกและวิปัสสนายานิก เพราะจะเป็นการปฏิบัติสมถะนำวิปัสสนาตามหรือจะปฏิบัติวิปัสสนานำ สมถะตามก็เหมือนกันอาการของธัมมูทัจจก็เกิดขึ้นอยู่ดี เรียกว่า ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส ฉะนั้น สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาจึงมีความเกี่ยวข้องกันในด้านสนับสนุนกันเพื่อให้ถึงเป้าหมาย”^{๒๒}

พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (สารธัมมา) “ศึกษาวิธีละอาสวะในสัพพาสวสูตร” พบว่า “วิธีละอาสวะในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นก็คือ การปราบกิเลส ๓ ประการ ได้แก่ (๑) ตัณห์คปหาน (๒) วิกขัมภนปหาน และ (๓) สมุจเฉทปหาน การจะเข้าถึงสมุจเฉทปหานได้นั้น ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงด้วยการกำหนดสติ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔”^{๒๓}

^{๒๑} พระมหานริญ ชิตมาโร (บำเรอสงค์), “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๒} พระมหาศกดิ์ศรี ปุณฺณโร (เชื้อชำนาญ), “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับญาณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๓} พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (สารธัมมา), “ศึกษาวิธีละอาสวะในสัพพาสวสูตร” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิปัสสนาภาวนา (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีข้อความในคัมภีร์ และเอกสารต่าง ๆ เรื่องการแนวทางการปฏิบัติ และการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลไว้อย่างหลากหลายแง่มุม พร้อมทั้งหลักธรรมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลก็มีกล่าวไว้หลายข้อธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีอานิสงส์ทำให้สามารถละจากกิเลส ทำให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ได้พบสุขที่แท้จริง บรรลุมรรคผล และนิพพานได้ ดังนี้

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนแห่งการดำเนินการวิจัย (Research Process) ที่สามารถแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑) ทบทวนเนื้อหาของมหาธาตุโลวาหสูตรและรวบรวมข้อมูลอื่นที่เกี่ยวข้องจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารงานวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งสนใจเรื่องเหตุเกิดพระสูตร ความเป็นมา เนื้อหา ความสำคัญ และรูปแบบการนำเสนอของมหาธาตุโลวาหสูตร หลักการปฏิบัติธรรมและเรื่องการบรรลุธรรมที่เกี่ยวข้องกับสูตรนี้

๒) รวบรวมข้อมูลที่ศึกษาทั้งหมดมาเรียบเรียง และนำเสนอเนื้อหา โดยที่จับประเด็นที่เกิดพระสูตร เนื้อหา ความสำคัญ จะนำเสนอในบทที่ ๒ ส่วนหลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลจะนำเสนอในบทที่ ๓

๓) นำเนื้อหาในบทที่ ๓ มาศึกษาเชื่อมโยงกับแนวการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อการบรรลุมรรคผลซึ่งเกี่ยวข้องกับพระสูตรนี้ที่รวบรวมมาจากขั้นตอนแรก โดยนำข้อมูลที่ได้มาเชื่อมโยงกันแล้ววิเคราะห์ สังเคราะห์ เรียบเรียง และนำเสนอเนื้อหาในบทที่ ๔

๔) นำเนื้อหาจากบทที่ ๒ ถึงบทที่ ๔ มาสรุปผลการวิจัยพร้อมทั้งเสนอข้อเสนอแนะในบทที่ ๕

๕) สรุปผลวิจัยในลักษณะพรรณนาต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบเรื่องมหาธาตุโลวาหสูตร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบเรื่องการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล

๑.๘.๓ ทำให้ทราบเรื่องการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในมหาธาตุโลวาหสูตร

บทที่ ๒

มหาราหุโลวาตสูตร

มหาราหุโลวาตสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุสูตรใหญ่ เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าให้โอวาทสอนการภาวนา (อบรม) จิตให้แก่พระราหุ ดังมีความย่อว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทั้งภายใน ภายนอก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา จากนั้นพระพุทธองค์ทรงตรัสให้เจริญภาวนาต่าง ๆ คำสอนเริ่มที่การแยกธาตุทั้ง ๕ ธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และธาตุอากาศ ทั้งภายใน และภายนอกตัวเรา ต่อมา คือ การเจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ อันเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ตามมาด้วยการเจริญภาวนาธรรม ๖ อย่าง คือ การเจริญเมตตาภาวนา การเจริญกรุณาภาวนา การเจริญมุทิตาภาวนา การเจริญอุเบกขาภาวนา การเจริญสุกขาภาวนา การเจริญอนิจจสัญญาภาวนา และตรัสสอนการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ในบทนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ต่อไป ดังนี้

๒.๑ โครงสร้างของพระสูตร

๒.๒ เนื้อหาของมหาราหุโลวาตสูตร

๒.๓ หลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในมหาราหุโลวาตสูตร

๒.๔ พระสูตรที่เกี่ยวข้องกันกับมหาราหุโลวาตสูตร

๒.๕ สรุป

๒.๑ โครงสร้างของพระสูตร

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปรารภเหตุที่เกิดขึ้นจึงบัญญัติสิกขาบท^๑ และทรงแสดงหลักธรรมะในสถานที่กับบุคคลต่าง ๆ ตามจริตและเหตุการณ์นั้น ๆ ต่อมาหลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว พระอริยสาวกทั้งหลายมีพระมหากัสสปเถระเป็นประธาน ได้ทำการสังคายนารวบรวมหลักธรรม คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสแสดงไว้แก่บุคคลในสถานที่ต่าง ๆ ให้เป็นหมวดหมู่เพื่อง่ายแก่การจดจำ รวมเรียกว่าพระไตรปิฎก พระสูตรต่าง ๆ ได้ถูกรวบรวมไว้ในพระสุตปิฎก โดยจัดเป็นหมวดหมู่ตามเหตุที่ทรงแสดงธรรมมีอยู่ ๔ ประการ^๒

^๑ วิมพา. (ไทย) ๑/๒๐/๑๒.

^๒ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, “บทนำ”, ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เล่ม ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า (๗).

๑) เหตุเกิดจากการแสดงตามอัธยาศัยของพระพุทธเจ้าทรงแสดงเองโดยไม่ต้องมีผู้ใดกราบทูลขอให้ทรงแสดง พระสูตรประเภทนี้เรียกว่า อัตตชมาสยะ ได้แก่ อากังเขยยสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร ทั้งสองพระสูตรนี้ทรงสอนเน้นวิธีปฏิบัติกรรมฐาน

๒) เหตุเกิดจากการแสดงตามอัธยาศัยของผู้อื่น พระพุทธเจ้าทรงแสดงเพราะเหตุเกิดจากการแสดงตามอัธยาศัยของผู้อื่น มุ่งประโยชน์เป็นการเฉพาะสำหรับผู้ฟัง พระสูตรประเภทนี้เรียกว่า ปรัชมาสยะ ได้แก่ ัมมจักกัปปวัตตนสูตร แสดงแก้ปัญจวัคคีย์ ที่ยึดติดในการทรมานตน ด้วยการเสนอทางสายกลางเป็นทางเลือกใหม่ จูฬราหูโลวาทสูตร แสดงเพื่อโปรดพระราหุลเป็นการเฉพาะ หรือธาวักังคสูตร พระสหายของพระเจ้าพิมพิสารผู้บวชอุทิศต่อพระองค์ ทั้งที่ไม่รู้จักและไม่เคยเห็นพระองค์ ขณะที่ทรงพักแรมอยู่ที่ศาลาข้างหม้อในกรุงราชคฤห์และ เสนปฏิปทาสูตรเพื่อเป็นมงคลแก่ห้องพระโรงหลังใหม่ของพวกเจ้าศากยะ

๓) เหตุเกิดจากผู้ทูลถาม พระพุทธเจ้าทรงแสดงเพราะเหตุเกิดจากผู้ทูลถามพระสูตรประเภทนี้เรียกว่า ปุจฉาสลิกะ คือ สักกปัญหาสูตรทรงแสดงเพื่อตอบปัญหาของท้าวสักกะและเหล่าเทพชั้นดาวดึงส์ มังคลสูตรทรงแสดงเพื่อตอบปัญหาว่าอะไรคือมงคลเทววิชชสูตรทรงแสดง เพื่อตอบปัญหาของมาณพน้อย ๒ คนได้แก่ วาเสฏฐมาณพและภารทวาชมาณพ ที่ทูลถามถึงทางตรงไปสู่พรหมโลก สามัญญผลสูตร ทรงแสดงเพื่อตอบปัญหาของพระเจ้าอชาตศัตรู เรื่องการใช้ศิลปะเลี้ยงชีวิตกับการบวชอย่างไหนมีผลดีกว่ากันและ พระสูตรต่าง ๆ ในโพชฌังคสังยุต มารสังยุต พรหมสังยุต

๔) เหตุทรงแสดงตามเรื่องหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงด้วยเหตุไปตามเรื่องนั้น หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ พระสูตรนี้เรียกว่าอัตถุปัตติกะ คือ ัมมทนายาสูตร ทรงแสดงปรารภพฤติกรรมพวกกิษุที่เป็นทายาทของพระองค์เพราะติดในลาภแล้วทรงแนะนำให้ป็นธรรมทายาท จูฬสีหนาทสูตร ทรงแสดงปรารภเหตุการณ์ที่พวกเดียริถย์หรือคนนอกศาสนา กล่าวโจมตีพระพุทธศาสนา เพราะน้อยใจที่ลาภสักการะเกิดขึ้นมากในพระพุทธศาสนา ทรงแนะนำภิกษุให้บันลือสีหนาท คือ ยืนยันถึงความดีจริง ๆ ของพระพุทธศาสนา จันฑุปมสูตร ทรงแสดงปรารภเหตุการณ์ที่พวกภิกษุประจบตระกูล ปุตตมังสุปมสูตร ทรงแสดงปรารภเหตุการณ์ที่ภิกษุฉันทอาหารโดยไม่พิจารณา แล้วตรัสสอนให้ฉันอาหารชาวบ้านเหมือนพ่อแม่กินเนื้อลูก อัคคิกขันธุปมสูตร ทรงแสดงปรารภเหตุการณ์ที่ภิกษุบางพวกเป็นคนทุศีล ทรงสอนด้วยอุปมาว่า การที่ภิกษุกอดกองไฟจนร้อนตายยิ่งดีกว่าการกอดสตรีเป็นต้น เณณปิณฑสูตรทรงแสดงขณะทอดพระเนตรเห็นพองน้ำใหญ่ที่แม่น้ำคงคา ทรงแนะนำให้ภิกษุพิจารณาขันธ ๕ ว่าเป็นของว่างเปล่าเหมือนพองน้ำ^๓

^๓ สุเทพ พรมเลิศ, พระไตรปิฎกศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐ - ๒๑.

นอกจากนี้ พระสูตรแต่ละสูตรในพระสูตรตันตปิฎก ล้วนมีรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ในรูปแบบ ๙ อย่างแห่งพุทธพจน์ ที่มีชื่อเฉพาะว่า นวังคัสตฤศาสน์ คือ

๑) สุตตะ เป็นความเรียงแสดงหรือบรรยายข้อธรรมให้ผู้ฟังเห็นประจักษ์ บางกรณีอาจบรรยายเป็นอุปมาโวหารก็มีหรือตั้งประเด็นปัญหาขึ้นถามแล้วตอบเองก็มี เช่น ระเบียบคำในพระสูตรทั่วไป รวมทั้งในพระวินัยปิฎก และคัมภีร์นิตเทส (จุฬนิตเทส และมหานิตเทส ผลงานของพระสารีบุตรเถระ)

๒) เคยยะ เป็นประเภทร้อยกรองผสมกับคำประเภทร้อยแก้ว เช่น ระเบียบคำใน พระสูตรทั้งหลายที่มีคาถาประพันธ์

๓) เวยยาकरणะ เป็นประเภทร้อยแก้วล้วน เช่น ระเบียบคำในพระอภิธรรมทั้งหมด และพระสูตรทั้งหลายที่ไม่มีคาถาประพันธ์

๔) คาถา เป็นประเภทร้อยกรองล้วน เช่น ระเบียบคำในธรรมบท (ขุ.ธ.) เถรคาถา (ขุ.เถร.) เถรีคาถา (ขุ.เถรี.)

๕) อุทาน เป็นคำที่พระผู้มีพระภาคทรงเปล่งออกมาโดยมิได้ทรงนึกไว้ก่อน อาจเป็นคำประเภทเวยยาकरणะก็มี เป็นคำประเภทคาถาก็มี เช่น ระเบียบคำในคัมภีร์อุทาน

๖) อิติวุตตะกะ เป็นคำที่มีการกล่าวอ้างข้อความอื่นมาประกอบโดยมีคำว่า วุตตเหตุภควตา สมจริงดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เป็นคำเชื่อมความเพื่อนำเข้าสู่คาถาหรือพุทธพจน์ เช่น ระเบียบคำในคัมภีร์อิติวุตตะกะ

๗) ชาตกะ เป็นคำที่มุ่งเล่าเรื่องในอดีต เป็นบุพพริยา เช่น ระเบียบคำในคัมภีร์ชาตกะ หรือ ชาตก ซึ่งเป็นคำประเภทร้อยกรองหรือคาถาล้วน

๘) อัပ္พุตธรรม เป็นคำที่แสดงถึงเรื่องที่น่าอัศจรรย์ไม่เคยมี เช่น ระเบียบคำในพระสูตรทั้งหลายที่กล่าวถึงอัပ္พุตธรรม

๙) เวทัลลสะ เป็นคำแบบถาม-ตอบ เช่น ระเบียบคำในพระสูตรที่เป็นปุจฉาวิสัทธิกะ คือที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงตามคำทูลถาม แต่มีลักษณะสำคัญ ๒ อย่าง คือ ก) ทูลถามเพื่อขอความรู้ (เวทณจ) ข) ผู้ทูลถามฟังแล้วพอใจตั้งใจ ทูลถามต่อไปอีก (ตุมฺหิณฺณจ)^๔

ท่านพระอรรถกถาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์สมันตปาสาทิกาอธิบายว่า เพราะมีความหมาย ๖ ประการ^๕

๑) บ่งถึงประโยชน์ (อตถานํ สฺวจนฺโต) ชี้ให้เห็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

^๔ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙, หน้า (๙).

^๕ เรื่องเดียวกัน หน้า (๗).

๒) มีอรรถที่ตรัสไว้ดีแล้ว (สุตฺตโต) คือ ตรัสตามอุปนิสัยหรืออัธยาศัยของเวไนยสัตว์ (ผู้ควรแนะนำ)

๓) เพราะผลิตประโยชน์ (สวณโต) คือ ก่อให้เกิดผลดุจข้าวกล้าที่เจริญเติบโตพร้อม ผลิตรวงข้าวต่อไป

๔) เพราะหลังประโยชน์ (สุทฺถนโต) คือ ด้วยเพราะหลังประโยชน์ ทำให้ประโยชน์ หลังไหลออกมาดุจแม่น้ำคั่นน้ำนํ้าออกมา

๕) เพราะป้องกันด้วยดี (สุตฺตตนา) รักษาประโยชน์ทั้งหลายไว้ได้ด้วยดี

๖) เพราะมีส่วนเสมอด้วยเส้นด้าย (สุตฺตสภาคโต) คือ เปรียบเหมือนเส้นด้าย ใช้เป็น บรรทัดฐานในการประพฤติปฏิบัติของวิญญูชนดุจเส้นบรรทัดของช่างไม้^๖

ท่านพระสังคีตการจารย์ได้จัดแบ่งไว้ในพระคัมภีร์เพื่อให้ง่ายแก่การศึกษาออกเป็น ๕ นิกาย

๑) ที่มนิกาย พระอานนทเป็นผู้จดจำแล้วสั่งสอนศิษย์ให้ท่องจำตาม เรียกว่า พระที่มณิกายการจารย์

๒) มัชฌิมนิกาย ศิษย์พระสารีบุตรเป็นผู้จดจำ เรียกว่า พระมัชฌิมณิกายการจารย์

๓) สังยุตตนิกาย พระมหากัสสปะเป็นผู้จดจำแล้วสั่งสอนศิษย์ให้ท่องจำตาม เรียกว่า กัสสปสังยุต

๔) อังคุตตรนิกาย พระอนรุทธะเป็นผู้จดจำแล้วสั่งสอนศิษย์ให้ท่องจำตาม เรียกว่า พระอังคุตตรณิกายการจารย์

๕) ขุททกนิกาย สำหรับขุททกนิกายท่านไม่ได้กล่าวไว้แต่อย่างใดแต่ท่านได้แบ่ง ออกเป็นประเภท คือ นิกายที่จัดแยกพระสูตรที่ไม่เข้าเกณฑ์ทั้งหมดในกลุ่มพระสูตรข้างต้นไว้เป็น หมวดเดียวกันเป็นหมวดเล็กหมวดน้อย

๒.๒ เนื้อหาของมหาราหุโลวาทสูตร

มหาราหุโลวาทสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๓ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสส์ โดยมีเหตุเกิดดังนี้ คือ

๑) ที่มาของชื่อ มหาราหุโลวาทสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการประทานโอวาทแก่ พระราหุลสูตรใหญ่ ขึ้นนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร

๒) ที่มาของพระสูตร พระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ท่านพระราหุล (สมัยยังเป็น สามเณร) ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถี เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจ และความ กำหนดเกี่ยวกับเรือนคือขันธ ๕ เหตุเกิดของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชญาสยะ

^๖ สุเทพ พรหมเลิศ, พระไตรปิฎกศึกษา, หน้า ๒.

๓) รูปแบบของมหาราหุโลวาทสูตร เป็นการสนทนาแบบถาม-ตอบ

๔) ใจความสำคัญของพระสูตร

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงประทานโอวาทสอนพระราหุลมีถึง ๗ พระสูตร ตามช่วงอายุของพระราหุล พระสูตรที่สองที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเมื่อพระราหุลอายุได้ ๑๘ ปี เป็นสามเณรหนุ่มแน่นแล้ว เรียกว่า มหาราหุโลวาทสูตร พระสูตรเริ่มที่ พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ครั้นนั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคครองอันตรวาสกแล้ว ทรงถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังนครสาวัตถี เวลาเช้า แม้ท่านพระราหุลก็ครองอันตรวาสก แล้วถือบาตรและจีวรตามพระผู้มีพระภาคไป ณ เบื้องพระปฤษฎางค์. จากนั้นพระองค์ทรงประทานโอวาทแก่พระราหุล พระผู้มีพระภาคทรงสอนให้พระราหุลพิจารณาขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จากนั้น พระราหุลได้ไปนั่งฝึกสมาธิอยู่ที่โคนไม้แห่งหนึ่งท่านพระสารีบุตรเห็น จึงแนะนำให้พระราหุลเจริญอานาปานสติภาวนา ต่อมาในเวลาเย็น พระราหุลเข้าไปทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า จะเจริญอานาปานสติภาวนาอย่างไร จึงจะมีผลมาก พระผู้มีพระภาคจึงตรัสตอบโดยแยกเป็น ๔ เรื่องใหญ่ ๆ คือ

(๑) ให้พิจารณาธาตุ ๕ คือ ปรฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุ ทั้งที่เป็นภายในและที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อดีตตาของเรา

(๒) ให้เจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ นั้น คือ เจริญภาวนา เพื่อไม่ให้อารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจมาครอบงำจิตได้ เหมือนธาตุทั้ง ๕ ไม่รังเกียจของสกปรกที่คนทิ้งลง

(๓) ให้เจริญภาวนา ๖ อย่าง คือ เมตตภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภสังขยาภาวนา และอนิจจสังขยาภาวนา

(๔) ให้เจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

๕. ข้อสังเกต ในพระสูตรนี้ ทรงแสดงกัมมัญฐานและวิธีเจริญกัมมัญฐานแก่ท่านพระราหุล จุดประสงค์ที่ทรงแสดง คือ เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดเกี่ยวกัน เรือนร่างคือขันธ เพราะขณะนี้ท่านพระราหุลมีอายุ ๑๘ ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังคิดคำนึง เรื่องเรือนร่างหรือรูปร่างทั้งของตนเองและของผู้อื่น จึงทรงแสดงกัมมัญฐานหลายอย่าง เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดในเรือนร่าง^๗

^๗ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๓, หน้า (๓๓).

มหาราชโองการสุตรา เป็นพระสูตรในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๓ โดยมีเนื้อหาที่พระศาสดา
สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทแก่สามเณรราหุล เนื้อความว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้^๔

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขต
กรุงสาวัตถี ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสกถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไป
บิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี แม้ท่านพระราหุลก็ครองอันตรวาสกถือบาตรและจีวร ตามเสด็จพระ
ผู้มีพระภาคไปทางเบื้องพระปฤษฎางค์ ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคทรงผินพระพักตร์ไปรับสั่ง
กับท่านพระราหุลว่า “ราหุล เธอพึงเห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยปัญญาอันชอบตามความ
เป็นจริงทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือ
ประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ก็ตาม อย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมันนั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

ท่านพระราหุลทูลถามว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค รูปเท่านั้นหรือ ข้าแต่พระสุคต รูป
เท่านั้นหรือ” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ราหุล ทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขารทั้ง
วิญญาน”

หลังจากนั้น ท่านพระราหุลคิดว่า “วันนี้ ใครหนอที่พระผู้มีพระภาคจะทรงประทานโอวาท
โปรดเฉพาะพระพักตร์ แล้วเข้าบ้านเพื่อบิณฑบาต” กลับจากที่นั่นแล้วนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกาย
ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ณ โคนไม้แห่งหนึ่ง ท่านพระสารีบุตรได้เห็นท่านพระราหุลนั่งคู้
บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ณ โคนไม้แห่งหนึ่ง จึงกล่าวกับท่านพระราหุลว่า
“ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติภาวนาที่บุคคลเจริญแล้ว ทำ
ให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”

ครั้นเวลาเย็น ท่านพระราหุลออกจากที่หลีกเร้น แล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่
ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้
เจริญ อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”

๑) ธาตุ ๕

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ราหุล รูปชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอุปาทินนกรูป ที่เป็น
ภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของแน่นแข็ง เป็นของหยาบ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น
กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า
หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอุปาทินนกรูปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของแน่น
แข็ง เป็นของหยาบ นี้เรียกว่า ปฐวีธาตุที่เป็นภายใน ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ที่เป็นภายในและปฐวี
ธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นปฐวีธาตุนั่นเอง บัณฑิตควรเห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตาม

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๔.

ความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ของเรา” ครั้นเห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในปฐวีธาตุได้^๙

อาโปธาตุ เป็นอย่างไร คือ อาโปธาตุที่เป็นภายในก็มี อาโปธาตุที่เป็นภายนอกก็มี อาโปธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือรูปขนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็นอุปาตินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ นี้เรียกว่า อาโปธาตุที่เป็นภายใน อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ที่เป็นภายในและอาโปธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นอาโปธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ของเรา” ครั้นเห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอาโปธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในอาโปธาตุได้^{๑๐}

เตโชธาตุ เป็นอย่างไร คือ เตโชธาตุที่เป็นภายในก็มี เตโชธาตุที่เป็นภายนอกก็มี เตโชธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเราร้อน มีความเราร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้อบอุ่น ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้ทรุดโทรม ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้เราร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ต้มแล้ว เคี้ยวแล้ว และลิ้มรสแล้ว หรือรูปขนิดใดชนิดหนึ่ง ที่เป็นอุปาตินนกรุปซึ่งเป็นภายในเป็นของเฉพาะตน เป็นของเราร้อน มีความเราร้อน นี้เรียกว่า เตโชธาตุที่เป็นภายใน เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ที่เป็นภายในและเตโชธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นเตโชธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ของเรา” ครั้นเห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในเตโชธาตุได้^{๑๑}

วาโยธาตุ เป็นอย่างไร คือ วาโยธาตุที่เป็นภายในก็มี วาโยธาตุที่เป็นภายนอกก็มี วาโยธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา คือ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือรูปขนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็น

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๖.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๕/๑๒๗.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๖/๑๒๗.

ภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา นี้เรียกว่า วาโยธาตุที่เป็นภายใน วาโยธาตุ (ธาตุลม) ที่เป็นภายในและวาโยธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นวาโยธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ครั้นเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในวาโยธาตุได้^{๑๒}

อากาสธาตุ เป็นอย่างไร คือ อากาสธาตุที่เป็นภายในก็มี อากาสธาตุที่เป็นภายนอกก็มี อากาสธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรูปร่างที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่า คือ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องสำหรับกลืนของกิน ของดื่ม ของเคี้ยวของลิ้มรส ช่องที่พักอยู่แห่งของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส และช่องสำหรับของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส ไหลลงเบื้องต่ำ หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็นอุปาตินนกรูปร่างที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่าเป็นช่องว่าง เป็นธรรมชาติที่นับว่าช่องว่าง ซึ่งเนื้อและเลือดไม่ถูกต้องแล้ว นี้เรียกว่า อากาสธาตุที่เป็นภายใน อากาสธาตุ (ธาตุคืออากาศ) ที่เป็นภายในและอากาสธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นอากาสธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นอากาสธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ครั้นเห็นอากาสธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอากาสธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในอากาสธาตุได้^{๑๓}

๒) ภาวนาเสมอด้วยธาตุ ๕

ราหุล เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วจักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะอัดอั้นระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันใด เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดิน เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายล้างของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๘.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๘/๑๒๘.

น้ำจะอืดอืด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่แม้นใด เธอก็ฉันทันเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วจักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ไฟย่อมเผาของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ไฟจะอืดอืด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้นใด เธอก็ฉันทันเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ลมย่อมพัดของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลมจะอืดอืด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้นใด เธอก็ฉันทันเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลม เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ อากาศไม่ตั้งอยู่ในที่ไหน ๆ แม้นใด เธอก็ฉันทันเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้^{๑๔}

๓) การเจริญภาวนา ๖ อย่าง

ราหุล

๑. เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้
๒. เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละการเบียดเบียนได้
๓. เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละความริษยาได้
๔. เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละความหงุดหงิดได้

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๘/๑๒๘-๑๓๐.

๕. เรืองเจริญสุขภาวนา เกิด เพราะเมื่อเธอเจริญสุขภาวนาอยู่ จักละระคะได้

๖. เรืองเจริญนิจสัญญา เกิด เพราะเมื่อเธอเจริญนิจสัญญาอยู่ จักละความถือตัวได้^{๑๕}

๔) อานาปานสติ ๑๖ ขั้น

ราหุล เรืองเจริญอานาปานสติเกิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

๓. สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก”

๔. สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขารหายใจออก”

๕. สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้ปีติหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้ปีติหายใจออก”

๖. สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้สุขหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้สุขหายใจออก”

๗. สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก”

๘. สำเนียงกว่า “เราระงับจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราระงับจิตตสังขารหายใจออก”

๙. สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิตหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิตหายใจออก”

๑๐. สำเนียงกว่า “เราทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราทำจิตให้บันเทิงหายใจออก”

๑๑. สำเนียงกว่า “เราตั้งจิตมั่นหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราตั้งจิตมั่นหายใจออก”

๑๒. สำเนียงกว่า “เราเปลื้องจิตหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราเปลื้องจิตหายใจออก”

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐.

๑๓. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก”

๑๔. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก”

๑๕. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก”

๑๖. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก”

อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ราชูล เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมอัสสาสะ (หายใจเข้า) ลมปัสสาสะ (หายใจออก) ครั้งสุดท้ายที่ปรากฏชัด ย่อมดับไปที่ไม่ปรากฏชัด ยังไม่ดับไป”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ท่านพระราชูลมีใจยินดีชื่นชมพระภาษิต ของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล^{๑๖}

จะเป็นได้ว่า พระศาสดาทรงสอนพระราชูลให้เจริญทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ไปพร้อมกันดังเช่น วิปัสสนาที่มีชั้น ๕ เป็นอารมณ์ และ ตามด้วยการเจริญเมตตาภาวนาเพื่อละพยาบาท อสุภะภาวนาเพื่อละราคะ ความยินดีในกาม เป็นต้น ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนตามจริตและอุปนิสัยของ พระราชูล

๒.๓ หลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในมหาราหุโลวาทสูตร

พระพุทธเจ้าให้โอวาทสอนการภาวนา (อบรม) จิตให้แก่สามเณรราชูล ดังมีความย่อว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทั้งภายใน ภายนอก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เราไม่เป็นมันมันไม่ใช่อัตตาของเรา” พระราชูลทูลถามว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค รูปเท่านั้น หรือ ข้าแต่พระสุคต รูปเท่านั้นหรือ” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ราชูล ทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ” ความถ้อยมั่นด้วยอำนาจตั้งตนหามานะและทิฏฐิใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเรียกว่า อุปาทานชั้น^{๑๗}

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๐-๑๓๓.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

๑) อุปาทานชั้น ๕

อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น ว่าสิ่งนี้เป็นตัวเรา สิ่งนี้เป็นของ ๆ เรา เช่น เรายึดถือว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา เรายึดถือว่ารถคันนี้เป็นของ ๆ เรา เป็นความยึดถือที่รู้ได้ด้วยความรู้สึกที่แสดงออกมา ความยึดมั่น ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส ๔ ประการ คือ

- (๑) กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ที่น่าใคร่ น่าพอใจ
- (๒) ทิณูปาทาน ความยึดมั่นในทิณฐิ คือความเห็นในลัทธิ หรือหลักคำสอนต่าง ๆ
- (๓) สัตถูปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต คือ หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติแบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิพิธีต่าง ๆ ถือว่าต้องเป็นอย่างนั้น ๆ โดยสักว่ากระทำสืบ ๆ กันมา หรือปฏิบัติตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย หรือโดยนิยมนำขลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล

(๔) อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นในอาทวาทัตถน คือ ความถือหรือสำคัญหมายอยู่ในภายในว่า มีตัวตน ที่จะได้ จะเป็น จะมี จะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลายหรือเป็นเจ้าของ เป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่าง ๆ ได้ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวงอันรวมทั้งตัวตนว่าเป็นแต่เพียงสิ่งที่ประชุมประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วน ๆ

อุปาทานชั้น ๕ คือ ชั้นที่เป็นที่ตั้งของอุปาทาน หรือชั้นที่สามารถไปยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของ ๆ เรา ที่ชัดเจนที่สุดก็ คือ ชั้นที่ยึดถือว่าเป็นตัวเรา เมื่อแยกออกมาตามวิธีการของพระพุทธศาสนา ก็แยกออกมาได้ ๕ พวก หรือ ๕ กอง (ชั้นแปลว่า กอง) ก็คือ รูป (คือ ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือรู้สึกที่ไม่จัดว่าเป็นสุขหรือทุกข์ ที่เรียกว่าเฉย ๆ แต่ไม่ใช่เฉย ๆ ซึม ๆ หรือจะเรียกว่ากลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ได้) สัญญา คือความจำได้-หมายรู้ สังขาร คือความคิด (สังขารในที่นี้หมายถึงความคิด บางท่านจะเรียกว่า สังขารชั้น เพื่อแยกต่างหากกับคำว่า สังขาร อีกคำหนึ่ง ที่แปลว่า “ปรุงแต่ง”) วิญญาณ คือ การรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (คำว่า วิญญาณ ในที่นี้หมายถึงจิตที่ทำหน้าที่รู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น ๕ ประการ

๑. รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป)
๒. เวทนูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือเวทนา)
๓. สัญญูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา)
๔. สังขารูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสังขาร)
๕. วิญญาณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ)^{๑๘}

^{๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๙/๑๐๕.

ในมหาหัตถิปโทปมสูตร ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวแก่ภิกษุในเรื่องอุปาทานชั้นที่ ว่า “ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร คือชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ ประการ เป็นทุกข์ อุปาทานชั้นที่ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. รูปอุปาทานชั้นที่ ๒. เวทณูปาทานชั้นที่ ๓. สัญญูปาทานชั้นที่ ๔. สังขารูปาทานชั้นที่ ๕. วิญญาณูปาทานชั้นที่ รูปอุปาทานชั้นที่ อะไรบ้าง คือ มหาภูตรูป ๔ และรูปที่ อาศัยมหาภูตรูป ๔”^{๑๙}

ชั้นที่ ๕ คือกองแห่งรูปนามมาประชุมกันเข้าเป็นกลุ่มเป็นกอง แล้วรวมเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ซึ่งเป็นสิ่งที่สมมติกันขึ้นอันเป็นปัจจัยให้เกิด หรือเป็นต้นกำเนิดแดนเกิดของ อุปาทานโดยการที่เข้าไปยึดถือยึดติดด้วยการกระทำให้เป็นอารมณ์ อุปาทานชั้นที่ มาจากอุปาทาน + ชั้นที่ อธิบายความหมายได้ดังนี้

อุปาทาน แปลว่า ความถึอมั่น มีความหมายหลายนัย เช่น หมายถึงชื่อของราคะที่ ประกอบด้วยกามคุณ ๕ บ้าง หมายถึงความถึอมั่น ด้วยอำนาจตัณหาและทิฐิ ชั้นที่ แปลว่า กอง ดังนั้น อุปาทานชั้นที่ จึงหมายถึง กองอันเป็น อารมณ์แห่งความถึอมั่น เมื่อนำองค์ธรรม คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มารวมกับอุปาทานชั้นที่ เช่น วิญญาณูปาทานกฺขนโธ จึงแปลได้ว่า กองอันเป็น อารมณ์แห่งความถึอมั่น คือ วิญญาณ เมื่อกล่าวโดยสรุป อุปาทานชั้นที่ หมายถึง ทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์^{๒๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายขององค์ประกอบของชั้นที่ ๕ ใน หนังสือ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงแก้ไข ไว้ว่า ชีวิตมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ รวมกัน ซึ่งอาศัยกันเป็น ระบบและเป็นกระบวนการ การจะเข้าใจชีวิตได้ดี ต้องแยกองค์ประกอบออกเป็น ๒ ส่วน ทั้งที่เป็นวัตถุ ร่างกายและจิตวิญญาณ หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรม โดยรวมลงในชั้นที่ ๕ หรือ เบญจชั้นที่ คือ

๑) รูป หมายถึง ส่วนที่เป็นวัตถุทั้งหลาย ได้แก่ สสารทั้งหลาย แสง สีทั้งหลาย เสียง กลิ่น รส ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความหย่อน ความตึง อาการเคลื่อนไหวของสิ่งต่าง ๆ ช่องว่างต่าง ๆ อากาศ ดิน น้ำ ไฟ ลม สภาพแห่งความเป็นหญิง เป็นชาย เนื้อสมองและระบบของ เส้นประสาททั้งหลาย อันเป็นฐานให้จิตเกิด รวมทั้งอาการแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป ดับไป ของวัตถุทั้งหลายด้วย ซึ่งรวมเรียกว่า รูปชั้นที่

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๗๑.

๒) เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือการเสพสของอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกสุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือทุกข์บีบคั้น เจ็บปวด หรือไม่ก็เฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ข้อที่ควรทำความเข้าใจอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเวทนา เพื่อป้องกันความสับสนของสังขาร คือ เวทนาเป็นกิจกรรมของจิตใจในขั้นรับ กล่าวคือเกี่ยวข้องกับผลที่อารมณ์มีต่อจิตเท่านั้น ยังไม่ใช่ขั้นที่เป็นฝ่ายจำนงหรือกระทำต่ออารมณ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมของสังขาร ดังนั้น คำว่า ชอบ ไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ตามปกติจะใช้เป็นคำแสดงกิจกรรมในหมวดสังขาร โดยเป็นอาการสืบเนื่องจากเวทนาอีกต่อหนึ่ง เพราะคำว่าชอบ ไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ แสดงถึงอาการจำนงหรือกระทำต่ออารมณ์

๓) สัญญา หมายถึง ความรู้จำพวกหนึ่ง คือ การหมายรู้ หรือกำหนดรู้อาการของอารมณ์ เช่น ลักษณะ ทรวดทรง สี สันฐาน ฯลฯ ตลอดจนชื่อเรียก และสมมติบัญญัติต่าง ๆ เขียว ขาว ดำ แดง หลือง ชาย นก สุนัข หอม เหม็น เปรี๊ยะ หวาน ขม เค็ม เป็นต้น การหมายรู้หรือกำหนดรู้นี้ อาศัยการจับเผชิญ หรือการเทียบเคียงระหว่างประสบการณ์ หรือความรู้เก่า กับประสบการณ์ หรือความรู้ใหม่ถ้าประสบการณ์ใหม่ตรงกับประสบการณ์เก่า เช่นพบเห็นคนหรือสิ่งของที่เคยรู้จักแล้ว ได้ยินเสียงที่เคยได้ยินแล้ว ดังตัวอย่าง นาย ก. รู้จักนายเขียว ต่อมาอีกเดือนหนึ่ง นาย ก. เห็นนายเขียวอีกและรู้ว่าคนที่เขาเห็นนั้นคือนายเขียว อย่างนี้เรียกว่า จำได้ ซึ่งแตกต่างจากคำว่าจำ ถ้าประสบการณ์ใหม่ไม่ตรงกับประสบการณ์เก่า เราย่อมนำเอาประสบการณ์หรือความรู้เก่าที่มีอยู่แล้วนั่นเอง มาเทียบเคียงว่าเหมือนกันและไม่เหมือนในส่วนไหน อย่างไร แล้วหมายรู้สิ่งนั้นตามคำบอกเล่าหรือตามที่ตนกำหนดเอาเองว่าเป็นนั้น เป็นนี้ ไม่ใช่ นั่น ไม่ใช่ นี่ อย่างนี้เรียกว่ากำหนดหมาย หรือหมายรู้ การหมายรู้เช่นนี้ย่อมมีหลายชั้น หมายรู้ตามความตกลงอันเนื่องด้วยความรู้สามัญบ้าง เช่นว่า เขียว ขาว เหลือง แดง เป็นต้น ตามนิยมของโลก ของสังคม ของวัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น

๔) สังขาร หมายถึง เครื่องแต่งคุณภาพของจิต ซึ่งมีเจตนาเป็นตัวนำ และกระบวนการแห่งเจตน์จำนงที่ชักจูง เลือกรวบรวมเอาเครื่องแต่งคุณภาพเหล่านั้นมาประสมปรุงแต่งความนึกคิด การพูด การทำให้เกิดกรรมทางกาย วาจา ใจ อย่างไม่ก็ตาม ในการอธิบายตามแนวชั้น ๕ ท่านมุ่งแสดงตัวสภาวะให้เห็นว่าชีวิตมีองค์ประกอบอะไร มากกว่าจะแสดงกระบวนการที่กำลังดำเนินอยู่ว่าชีวิตเป็นไปอย่างไร ดังนั้น คำอธิบายเรื่องสังขาร ในชั้น ๕ ตามปกติจึงพูดถึงแต่ในแง่เครื่องแต่งคุณภาพของจิต หรือเครื่องปรุงของจิตว่ามีอะไรบ้าง แต่ละอย่างมีลักษณะอย่างไร เป็นต้น ส่วนการอธิบายในแง่กระบวนการปรุงแต่งซึ่งเป็นขั้นออกโรงแสดง ท่านยกไปกล่าวในหลักปฏิจาสัมปบาท ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ชีวิตเป็นไปอย่างไร ดังนั้น ในหลักปฏิจาสัมปบาท ความหมายของสังขารจึงมีรูปร่างแบบปฏิบัติการ คือจำแนกออกเป็นกายสังขาร (การปรุงแต่งแสดงเจตน์จำนงออกทางกาย หรือ เจตนาที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย) วจีสังขาร (การปรุงแต่งแสดงเจตน์จำนงทางวาจาหรือเจตนาที่ปรุงแต่ง

การกระทำทางวาจา) และจิตตสังขาร (การปรุงแต่งแสดงเจตน์จำนงทางใจ หรือเจตนาที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ) ต่างจากคำอธิบายตามแนวชั้น ๕ ซึ่งจำแนกสังขารเป็นองค์ธรรมเครื่องปรุงแต่งต่าง ๆ มี ศรัทธา สติ เมตตา กรุณา ปัญญา โลภะ โทสะ เจตนา สมาริ เป็นต้น ถ้าจะเปรียบเทียบกับเรื่องรถ คำอธิบายแนวชั้น ๕ ก็เหมือนรถที่ติดตั้งให้ผู้ส่วนประกอบต่าง ๆ อยู่กับที่ ส่วนคำอธิบายแนวปฏิจาสุมุปปาทที่จะกล่าวข้างหน้า เป็นเหมือนอธิบายเรื่องรถที่เดินเครื่องออกแล่นใช้งานจริง

๕) วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้ง คือ รู้แจ้งอารมณ์ หมายถึง ความรู้ประเภทยีนพื้น เป็นฐาน และเป็นทางเดินให้แก่นามชั้นอื่น ๆ เกี่ยวข้องกับนามชั้นอื่นทั้งหมด เป็นทั้งความรู้ต้น และความรู้ตาม ที่ว่าเป็นความรู้ต้น คือเป็นความรู้เริ่มแรก เมื่อเห็น ได้ยิน เป็นต้น (เกิดวิญญาณขึ้น) จึงจะรู้สึกชื่นใจ หรือปีบคั่นใจ (เวทนา) จึงจะกำหนดได้ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ (สัญญา) จึงจะจำนงตอบและคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ (สังขาร) เช่น เห็นท้องฟ้า (วิญญาณ) รู้สึกสบายตาชื่นใจ (เวทนา) หมายถึง ท้องฟ้า สีคราม สดใส ฟ้าสวย ฟ้าบ้าย (สัญญา) ชอบใจฟ้านั้น อยากเห็นฟ้านั้นได้สบาย ๆ ชัดเจนและนาน ๆ ฯลฯ (สังขาร) ที่รู้ตามคือรู้ ควบไปตามกิจกรรมของชั้นอื่น ๆ เช่น รู้สึกสุขสบาย (เวทนา) ก็รู้ว่าเป็นสุข (วิญญาณ พึงสังเกตว่า รู้สึกสุข กับรู้ว่าเป็นสุข ไม่เหมือนกัน) รู้สึกปีบคั่นใจไม่สบาย (เวทนา) ก็รู้ว่าเป็นทุกข์ (วิญญาณ) หมายถึงอย่างนี้เป็นสุข อย่างนั้นเป็นทุกข์ (สัญญา) ก็รู้ไปตามนั้น เมื่อนึกคิดปรุงแต่งตั้งเจตน์จำนงไป อย่างไร ๆ (สังขาร) ก็ย่อมมีความรู้ควบอยู่พร้อมกันด้วยโดยตลอด กระแสความรู้ยีนพื้นซึ่งเกิดดับ ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาควบไปกับนามชั้นอื่น ๆ หรือกิจกรรมทุกอย่างในจิตใจ นี้เรียกว่า วิญญาณ^{๒๑}

ดังนั้น ชีวิตของมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบ ๕ ส่วน หรือที่เรียกว่า เบญจขันธ์ คือ ๑. รูปขันธ์ ส่วนที่เป็นร่างกาย ๒. เวทนาขันธ์ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ๓. สัญญาขันธ์ การจำอารมณ์ ๔. สังขารขันธ์ การปรุงแต่งจิต ๕. วิญญาณ การรู้แจ้งอารมณ์ ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับนามชั้นอื่น ๆ ทั้งหมด คงพอจะมองเห็น ได้ว่า ร่างกายหรือขันธ์ ๕ ของเราเอง ที่ทำให้เราต้องรับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะโทษจากกรรม อาการป่วย หิว กระจาย หรือชราก็ตาม ถ้าเพียงแต่เรารับรู้อาการนั้น ๆ และยอมรับตามสภาพความเป็นจริงได้ จิตใจของเราก็จะไม่เศร้าหมองไปตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เป็นสาเหตุให้เรา เศร้าหมอง ก็เนื่องมาจากโทษของการไปยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรา ในร่างกายของเขา นั่นเอง

กล่าวโดยสรุปก็คือ ขันธ์ ๕ ที่ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นสภาพอันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย ถูกปัจจัยต่าง ๆ ปีบคั่นเปียดเบียน จึงเป็นเหตุขัดขวาง หรือรอนโอกาส มิให้สามารถทำความดีงามได้เต็มที่ หรืออาจตัดโอกาสนั้นโดยสิ้นเชิง สาเหตุที่สำคัญก็ได้กล่าวไปแล้ว แต่จะขอเน้นอีกที สาเหตุนั้นก็คือ การยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ว่ามี ตัวตนนั่นเอง ถ้าเราปล่อยวางเสียได้ ก็จะทุกข์น้อยลง เพราะขันธ์ ๕ ย่อมเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๑.

คือ อนิจจังหรือไม่เพียง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น การเจ็บป่วย การหลงลืม เป็นต้น ทุกข์ หรือเป็นทุกข์ เพราะเมื่อเปลี่ยนแปลงแล้ว และเราไม่สามารถรับได้กับสิ่งที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น ก็ก่อให้เกิดทุกข์ และเป็นอนัตตาหรือความไม่มีตัวตน ได้แก่ ไม่มีความเป็นเจ้าของ ไม่มีสภาพบุคคล สัตว์ สิ่งของ เรา เขา เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่มีใครที่จะสามารถควบคุมหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นได้ เมื่อรู้โทษของการยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้แล้ว เราก็ควรที่จะคลายความยึดมั่นถือมั่นนั้น และยอมรับมันให้ได้

๒) ความสัมพันธ์ระหว่างชั้นต่าง ๆ

พระศาสดาทรงตรัสเหตุที่ทำให้ชั้นปรากฏ ไว้ในมหาปุณณมสูตร ว่าด้วยพระธรรมเทศนา ในคินดววจนทร์เต็มดวง สูตรใหญ่ มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า

ภิกษุ นั่นได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้รูปชั้นปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้เวทนาชั้นปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สัญญาชั้นปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สังขารชั้นปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้วิญญาณชั้นปรากฏ”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ มหาภูต ๔ เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้รูปชั้นปรากฏ ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้เวทนาชั้นปรากฏ ผัสสะเป็นเหตุ เป็นปัจจัยทำให้สัญญาชั้นปรากฏ ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สังขารชั้นปรากฏนามรูปเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้วิญญาณชั้นปรากฏ”^{๒๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย” ^{๒๓} ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างชั้นต่าง ๆ ไว้ว่า

ชั้น ๕ อาศัยซึ่งกันและกัน รูปชั้นเป็นส่วนกาย นามชั้นทั้งสี่เป็นส่วนใจ มีทั้งกายและใจ จึงจะเป็นชีวิต กายกับใจทำหน้าที่เป็นปกติและประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้ด้วยดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมของจิตใจ ต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับโลก ซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย อารมณ์ทั้งห้าที่ดี ตา หู จมูก ลิ้น กายก็ดี ต่างก็เป็นรูปธรรมอยู่ในรูปชั้น คือ เป็นฝ่ายกาย อย่างไรก็ตาม ในที่นี้จะพูดเน้นด้านจิตใจ โดยถือกายเป็นเสมือนอุปกรณ์สำเร็จรูปที่สร้างขึ้นมารับใช้กิจกรรมของจิตใจ ถือว่าจิตใจเป็นศูนย์กลางแห่งกิจกรรมของชีวิต มีความกว้างขวาง ซับซ้อนและลึกซึ้งมาก เป็นที่ให้คุณค่าและความหมายแก่ชีวิตและเกี่ยวข้องโดยตรงกับพุทธธรรมที่จะกล่าวต่อไป

^{๒๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๖/๔๘.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๒๔-๒๖.

นามชั้น ๔ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งผลเป็นปัจจัยแก่กัน การเกิดขึ้นของนามชั้นทั้งสี่เหล่านั้น ตามปกติจะดำเนินไปตามกระบวนการดังนี้

“เพราะผัสสะ (ตา หู ฯลฯ + รูป เสียง ฯลฯ + วิญญาณ) เป็นปัจจัย การเสวยอารมณ์ (เวทนา) จึงมี; บุคคลเสวยอารมณ์ใด ย่อมหมายรู้อารมณ์นั้น (สัญญา), หมายรู้อารมณ์ใด ย่อมตริตรองอารมณ์นั้น (สังขาร)”

ตัวอย่าง: นาย ก. ได้ยินเสียงระฆังกังวาน (หู + เสียง + วิญญาณทางหู) รู้สึกสบายใจ (เวทนา) หมายรู้ว่าเป็นเสียงไพเราะ ว่าเป็นเสียงระฆัง ว่าเป็นเสียงระฆังอันไพเราะ (สัญญา) ชอบใจเสียงนั้น, อยากฟังเสียงนั้นอีก, คิดจะไปตีระฆังนั้น, อยากได้ระฆังนั้น, คิดจะไปซื้อระฆังอย่างนั้น, คิดจะลักระฆังใบนั้น ฯลฯ (สังขาร)

พึงสังเกตว่า ในกระบวนการนั้น เวทนามีบทบาทสำคัญมาก อารมณ์ใดให้สุขเวทนา สัญญาก็มักกำหนดหมายอารมณ์นั้น ยิ่งให้สุขเวทนามาก ก็จะกำหนดหมายมาก และเป็นแรงผลักดันให้คิดปรุงแต่งทำการต่าง ๆ เพื่อให้ได้เสวยสุขเวทนานั้นมากขึ้น ความเป็นไปอย่างนี้ เรียกได้ว่าเป็นกระบวนการง่าย ๆ พื้น ๆ เบื้องต้น เป็นแบบสามัญหรือพื้นฐาน ในกระบวนการนี้ เวทนาเป็นตัวล่อและชักจูงใจเหมือนผู้คอยเสนอให้เอาหรือไม่เอาหรือหลีกเลี่ยงอะไร สัญญาเหมือนผู้สะสมเก็บข้อมูลหรือวัตถุดิบ สังขารเหมือนผู้นำเอาข้อมูลหรือวัตถุดิบนั้นไปใช้ปรุงแปรเตรียมทำการ วิญญาณเหมือนเจ้าของงาน ใครจะทำอะไรคอยรับรู้ไปหมด เป็นทั้งผู้เปิดโอกาสให้มีการทำงานและเป็นผู้รับผลของการทำงาน

ในกระบวนการนี้มีความซับซ้อนอยู่ในตัว มิใช่ว่าตัวเวทนาจะเป็นตัวชักจูงผลักดันชั้นอื่นฝ่ายเดียวชั้นอื่นก็เป็นปัจจัยแก่เวทนา เช่น เสียงดนตรี เสียงเพลงเดียวกัน คนหนึ่งได้ยินแล้ว สุขสบายชื่นใจ อีกคนหนึ่ง รู้สึกบีบคั้นใจเป็นทุกข์ หรือคนเดียวกันนั้นแหละ สมัยหนึ่งได้ยินเสียงเป็นสุข ล่วงไปอีกสมัยหนึ่งได้ยินแล้วเป็นทุกข์ หลักทั่วไป คือ ของที่ชอบ ของที่ตรงกับความปรารถนา ความต้องการ เมื่อได้ประสพก็เป็นสุข ของไม่ชอบขัดความปรารถนา เมื่อได้ประสพก็เป็นทุกข์ ในกรณีเช่นนี้ สังขาร คือ ความชอบ ไม่ชอบ ปรารถนา เกลียดกลัวเป็นต้น เป็นตัวปรุงแต่งเวทนาอีกต่อหนึ่ง

แต่ที่กล่าวอย่างนี้ความจริงมีสัญญาเกี่ยวข้องอยู่ด้วยในตัว คือ สังขารปรุงแต่งสัญญาไว้ แล้วกลับมามีอิทธิพลต่อเวทนา ตัวอย่างที่อาจจะขัดกว่า เช่น เคยเห็นคนที่รักที่นิยมชมชอบทำอาภักิริยาบางอย่าง ก็กำหนดหมายเอาไว้ว่าอย่างนี้สวย น่ารัก เห็นกิริยาอาการบางอย่างของบางคนแล้วไม่ชอบ กำหนดหมายไว้ว่าอย่างนี้ น่าหมั่นไส้ (สัญญา) ต่อมาเห็นกิริยาอย่างที่นิยมหมายไว้ว่าสวย น่ารัก หรืออย่างที่ยกมาว่าน่าชิง น่าหมั่นไส้ ก็สบายตาชื่นใจ หรือเดือดร้อนตาบีบคั้นใจ (เวทนา) แล้วชอบหรือโกรธ (สังขาร) ไปตามนั้น ที่ซับซ้อนยิ่งกว่านั้น เช่น งานบางอย่างหรือการเล่า

เรียนบางอย่าง เป็นสิ่งยากลำบาก หากลำพังจะต้องทำหรือเล่าเรียนขึ้นมาโดด ๆ แล้ว ก็จะต้องเกิดทุกข์เวทนา แล้วก็ส่งผลต่อไปให้ไม่อยากทำ ไม่อยากเรียน แต่หากมีเครื่องล่อมาให้ ก็อาจกลับสนใจและตั้งใจทำตั้งใจเรียนต่อไปได้

เครื่องล่อนี้อาจเป็นเวทนาที่เป็นสุขในปัจจุบัน เช่น วิธีการที่ให้นุกนันทน์บันเทิงเป็นต้น หรืออาจเป็นสิ่งซับซ้อนเนื่องด้วยการกำหนดหมายเกี่ยวกับสุขเวทนาในอนาคต รางวัล ความสำเร็จของงาน ประโยชน์แก่ชีวิตตน แก่ผู้อื่นหรือแก่ส่วนรวม เป็นต้น แล้วแต่จะปรุงด้วยสังขารฝ่ายใด เช่น ด้วยตัณหา ด้วยมานะ หรือด้วยปัญญา เป็นอาทิ ซึ่งจะส่งผลสะท้อนกลับมาทำให้การทำงาน หรือการเรียนนั้น เกิดมีความหมาย มีค่า มีความสำคัญขึ้นแก่ผู้ทำหรือผู้เรียน แล้วแต่งให้เขากลับได้รับสุขเวทนาในขณะที่เรียนหรือทำงานนั้นด้วย แม้อาจมีทุกข์เวทนาทางกาย แต่ภายในใจมีสุขเวทนาเป็นสมนัสอาบอยู่ ทำให้เล่าเรียนหรือทำงานนั้นแข็งขันต่อไป เมื่อระฆังโรงเรียนกังวานขึ้นในเวลาเย็น นักเรียนทั้งหลายได้ยิน (วิญญูญาณ) รู้สึกเรื่อย ๆ ต่อเสียงนั้น (เวทนา) เพราะชินชานอยู่ทุกวัน ต่างก็รู้กำหนดหมายว่าเป็นสัญญาณเล็กเรียน (สัญญา) เด็กคนหนึ่งดีใจ (สุขเวทนา + สังขาร) เพราะจะได้เล็กเรียนไม่ต้องนั่งปวดเมื่อยและจะได้ไปเล่นนุกนันทน์ (สัญญาซ้อน), เด็กอีกคนหนึ่งเสียใจ (ทุกข์เวทนา + สังขาร) เพราะจะต้องหยุดบทเรียนอันมีคุณค่า ขาดประโยชน์อันพึงได้ หรือเพราะจะต้องกลับไปพบกับผู้ปกครองที่แสนจะน่ากลัว (สัญญาซ้อน)

โดยนัยนี้กระบวนการธรรมตลอดสายเริ่มแต่วิญญูญาณที่รับรู้เป็นต้นไป จึงล้วนสัมพันธ์กันเป็นเหตุปัจจัยซับซ้อน ร่วมเสริมสร้างบุคลิกภาพและกำหนดชะตาชีวิตของแต่ละบุคคลให้เป็นไปต่าง ๆ และให้แตกต่างจากกันและกัน ในกระบวนการนี้สังขารนั้นแหละเป็นตัวปรุงแต่ง และสังขารนั้น ซึ่งมีเจตนาเป็นตัวแทน ก็คือชื่อตัวหรือชื่อที่เรียกกันในครอบครัวยุค คำว่ากรรม ดังนั้น กรรมจึงเป็นชื่อประจำตำแหน่ง หรือ ชื่อที่บอกงานของสังขาร จึงถูกกล่าวขวัญถึงอย่างเป็นผู้มีบทบาทอันสำคัญยิ่งว่า “กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้ต่าง ๆ ออกไป คือ ให้ทรมานและให้ประณีต” หมูสัตว์เป็นไปตามกรรม”

๓) ชั้น ๕ กับ อุปาทานชั้น ๕

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวชั้น ๕ กับอุปาทานชั้น ๕ ในพุทธธรรม^{๒๔}

ตามปกติ มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะยึดถืออยู่เสมอว่า ตัวตนที่แท้ของตนมีอยู่ในรูปใดรูปหนึ่ง บ้างก็ยึดเอาจิตเป็นตัวตนบ้างก็ยึดว่า มีสิ่งที่เป็นตัวตนอยู่ต่างหากแฝงซ่อนอยู่ในจิตนั้น ซึ่งเป็นเจ้าของ และเป็นตัวการที่คอยควบคุมบังคับบัญชาภายในอีกชั้นหนึ่ง การแสดงชั้น ๕ นี้ มุ่งให้เห็นว่าสิ่งที่เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นต้นนั้น เมื่อแยกออกไปแล้วก็จะพบแต่ส่วนประกอบ ๕ ส่วนเหล่านี้เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นเหลืออยู่ที่จะมาเป็นตัวตนต่างหากได้ และแม้ชั้น ๕ เหล่านี้แต่ละ

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๒๘-๒๙.

อย่าง ก็มีอยู่เพียงในรูปที่สัมพันธ์อิงอาศัยกัน ไม่เป็นอิสระ ไม่มีโดยตัวของมันเอง ดังนั้นชั้น ๕ แต่ละอย่างๆ นั้นก็ไม่ใช่ตัวตนอีกเช่นกัน รวมความว่า หลักชั้น ๕ แสดงถึงความเป็น อนัตตา ให้เห็นว่าชีวิตเป็นการประชุมเข้าของส่วนประกอบต่างๆ หน่วยรวมของส่วนประกอบเหล่านี้ ก็ไม่ใช่ตัวตน ส่วนประกอบแต่ละอย่างๆ นั้นเอง ก็ไม่ใช่ตัวตน และสิ่งที่เป็นตัวตนอยู่ต่างหากจากส่วนประกอบเหล่านี้ก็ไม่มี เมื่อมองเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็จะถอนความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนได้ ความเป็นอนัตตานี้ จะเห็นได้ชัดต่อเมื่อเข้าใจกระบวนการของชั้น ๕ ในวงจรแห่งปฏิจจสมุปบาทที่จะกล่าวต่อไป

อนึ่ง เมื่อมองเห็นว่า ชั้น ๕ มีอยู่อย่างสัมพันธ์และอาศัยซึ่งกันและกัน ก็จะไม่เกิดความเห็นผิดว่าขาดสูญ ที่เรียกว่า อูจเฉททิฎฐิ และความเห็นผิดว่าเที่ยง ที่เรียกว่า สัสสตทิฎฐิ นอกจากนั้นเมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนและมีอยู่อย่างสัมพันธ์อาศัยกันและกันเช่นนั้นแล้ว ก็จะเข้าใจหลักกรรมโดยถูกต้องว่าเป็นไปได้อย่างไร กระบวนการแห่งความสัมพันธ์และอาศัยกันของสิ่งทั้งหลายนี้มีคำอธิบายอยู่ในหลักปฏิจจสมุปบาทเช่นเดียวกัน

คุณค่าอย่างหลังนี้ นับว่าเป็นการเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการของพุทธธรรมและของหลักชั้น ๕ นี้ คือการไม่ยึดมั่นถือมั่น การไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายด้วยการใช้ตัณหาอุปาทาน แต่เข้าไปเกี่ยวข้องจัดการด้วยปัญญา อย่างไรก็ตาม ในการแสดงพุทธธรรมนั้น ตามปกติท่านไม่แสดงเรื่องชั้น ๕ โดยลำพังโดด ๆ เพราะชั้น ๕ เป็นแต่สภาวะที่ยกขึ้นเป็นตัวตั้งสำหรับพิจารณา และการพิจารณานั้นย่อมเป็นไปตามแนวแห่งหลักธรรมอย่างอื่น ที่เป็นประเภทกุสสำหรับนำมาจับหรือกำหนดว่าชั้น ๕ มีสภาวะเป็นอย่างไร มีความเป็นไปอย่างไร เป็นต้น คือ ต้องแสดงโดยสัมพันธ์กับหลักธรรมชาติอย่างอื่น เช่น หลักอนัตตา เป็นต้น จึงจะปรากฏคุณค่าในทางปฏิบัติโดยสมบูรณ์ ดังนั้น

ชั้น ๕ หมายถึงตัวตนของตน อันประกอบด้วยฝ่ายรูป และฝ่ายนาม หรือแยกแบบละเอียดขึ้นก็แยกได้ ๕ กอง อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมาประชุมรวมกันเป็นตัวตนชีวิต และยังทำงานประสานกันเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน เป็นกระบวนการอันสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตอันหมายถึงกระบวนการธรรมชาติของกายและจิตที่เนื่องสัมพันธ์กันเป็นเหตุปัจจัยกันที่เกิดขึ้นเป็นปกติตามธรรมชาติของตัวตน ชั้น ๕ เองไม่ได้เป็นตัวก่อโทษก่อทุกข์ใด ๆ อีกทั้งยังเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต นอกเสียจากจะมีอุปาทานมาร่วมด้วย อันจักทำให้ชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นเพื่อการดำรงชีวิตนั้นถูกรอบงำด้วยอุปาทานที่มีตัณหาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ซึ่งก็คือชั้น ๕ นั้นจะได้ถูกรอบงำแปรปรวนแผ่ไปด้วยอุปาทานอันก่อให้เกิดทุกข์ อุปาทาน หรืออุปาทานชั้น ๕ ที่เกิดดับ ๆ อยู่ในขรา มรณะ ซึ่งมีอุปาทานความยึดถืออยู่ในความพึงพอใจในตน, ของตนร่วมแผ่อยู่ในชั้นต่าง ๆ จึงล้วนแผ่ความพึงพอใจในตัวของตนเป็นหลักใหญ่โดยไม่รู้ตัว จึงเป็นเหตุให้เป็นทุกข์ทั้งปวง

๔) การละอุปาทานขันธ

เพื่อละอุปาทานขันธทั้ง ๕ ประการนี้ พระพุทธพจน์ปรากฏในเชิงการนำอุปาทานขันธมาเป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา^{๒๕} พระองค์ตรัสว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่เนือง ๆ อย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ รู้รูปและเหตุเกิดดับของรูป ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นรูป นี่เป็นเหตุเกิดดับของรูป รู้เวทนาและเหตุเกิดดับของเวทนา ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นเวทนา นี่เป็นเหตุเกิดดับของเวทนา รู้สัญญาและเหตุเกิดดับของสัญญา ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นสัญญา นี่เป็นเหตุเกิดดับของสัญญา รู้สังขารและเหตุเกิดดับของสังขาร ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นสังขาร นี่เป็นเหตุเกิดดับของสังขาร รู้วิญญาณและเหตุเกิดดับของวิญญาณ ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นวิญญาณ นี่เป็นเหตุเกิดดับของวิญญาณ เมื่อพิจารณาขันธ ๕ ดังนี้แล้ว ย่อมเห็นธรรมภายในบ้าง เห็นธรรมภายนอกบ้าง เห็นธรรมภายในและภายนอกบ้าง เห็นความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง เห็นความเสื่อมในธรรมบ้าง เห็นทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมมีสติตั้งมั่นว่า ธรรมคือขันธ ๕ มีอยู่เพียงสักว่ารู้ เพียงสักว่าระลึกเท่านั้น ผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยแล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า เห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่เนือง ๆ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวอ้างพุทธพจน์ตอนหนึ่ง ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย”^{๒๖}

อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ประมวลใจความทั้งหมดของ พระพุทธศาสนา มีข้อความที่น่าสังเกตเป็นพิเศษเกี่ยวกับขันธ ๕ ปรากฏอยู่ในอริยสัจข้อที่ ๑ คือ ข้อว่าด้วยทุกข์ ในอริยสัจข้อที่ ๑ นั้น ตอนต้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงความหมายหรือคำจำกัดความของทุกข์ ด้วยวิธี ยกตัวอย่างเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มองเห็นได้ง่ายและมีอยู่เป็นสามัญในชีวิตของบุคคล ขึ้นแสดงว่าเป็นความทุกข์แต่ละอย่าง ๆ แต่ในตอนท้าย พระองค์ตรัสสรุปลงเป็นข้อเดียวว่า อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย นี่คือ ทุกขอริยสัจ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตาย เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์” พุทธพจน์นี้ นอกจากแสดงถึงฐานะของขันธ ๕ ในพุทธธรรมแล้ว ยังมีข้อสังเกตสำคัญ คือ ความหมายของ “ทุกข์” นั้น จำง่าย ๆ ด้วยคำสรุปที่สั้นที่สุดว่า คือ อุปาทานขันธ ๕ หรือเบญจอุปาทานขันธเท่านั้น และคำว่า ขันธในที่นี้ มี “อุปาทาน” นำหน้ากำกับไว้ด้วย สิ่งที่ต้องศึกษาในที่นี้ ก็คือคำว่า “ขันธ” กับ “อุปาทานขันธ”

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๒๕.

ชั้น ๕ เป็นกระบวนการของจิต มีเหมือนกันทั้งในปุถุชน และพระอริยเจ้าผู้ยังมีชีวิตอยู่ อุปาทานชั้น ๕ เป็นกระบวนการของจิต ชนิดที่ก่อให้เกิดอุปาทานทุกข์ขึ้น เป็นสภาวะธรรมชาติเหมือนกัน แต่เป็นฝ่ายที่ก่อให้เกิดทุกข์โทษภัยแก่ผู้ดำเนินอยู่ มีอยู่แต่ในปุถุชน กล่าวคือเป็นกระบวนการของจิตที่ดำเนินเป็นไปตามวงจรปฏิจลสมุปบาทจนเกิดทุกข์อุปาทานอันแสนเร่าร้อนเผาผลาญขึ้นเป็นที่สุด เป็นกระบวนการของจิตฝ่ายก่อให้เกิดความทุกข์ อุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้จึงไม่มีเกิดในเหล่าพระอริยเจ้า อุปาทาน ความยึดมั่น ความถือมั่น อันเป็นไปตามกำลังอำนาจกิเลส เพื่อความพึงพอใจของตัวเองของตน ความสัมพันธ์กันระหว่างชั้นแต่ละชั้นที่จะนำไปสู่การฝึกฝนอบรมจิตให้รู้เท่าทันต่อสภาวะธรรมทั้งหลายเพื่อที่จะเรียนรู้สามารถตรองขบวนการเกิดสุข และการดับของทุกข์ซึ่งมีผัสสะเป็นแดนเกิดระหว่างอายตนะภายนอก และภายในที่เชื่อมต่อกันระหว่างชั้นจนทำให้เกิดเป็นความรู้ขึ้นที่เรียกว่าวิญญานชั้นอื่นเป็นต้น ที่ทำให้มนุษย์หลงยึดถือว่าเป็นตัวตนจนเกิดเป็นอุปาทานชั้น การปฏิบัติเพื่อค้นหาสัจจะธรรมและเป็นไปเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต คือ ดับความยึดถือชั้น ๕ ได้รู้ยิ่งซึ่งข้อปฏิบัติอันให้ถึงความดับแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ปฏิบัติแล้วเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนัด เพื่อความดับแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ชื่อว่าปฏิบัติดีแล้ว ชื่อว่าเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะเบื่อหน่าย เพราะคลายกำหนัด เพราะความดับ เพราะไม่ถือมั่นวิญญาน ปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วนำพาชีวิตไปประสบพบกับความสุขที่แท้จริงได้

๒.๔ พระสูตรที่เกี่ยวข้องกับมหาราหุโลวาทสูตร

การเรียนการสอนจากพระพุทธองค์ท่านมีความตั้งใจมุ่งมั่นมากและพระพุทธองค์ก็มีกลวิธีแบบคายที่จะสั่งสอนพระราหุล ซึ่งคำสอนที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระราหุลมีถึง ๗ พระสูตรตามช่วงอายุของพระราหุล มีเนื้อเรื่องย่อ ดังนี้

จุฬาราหุโลวาทสูตร ๑

พระสูตรแรกเรียกว่า “อัมพลัฏฐิการาหุโลวาทสูตร หรือ จุฬาราหุโลวาทสูตร ๑” ว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุล สูตรเล็ก เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงสอนสามเณรราหุลผู้บวชใหม่ โดยแสดงโทษของการพูดปดทั้ง ๆ ที่รู้ ก็คือการสอนไม่ให้เป็นคนพูดเท็จทั้งที่รู้พระองค์ก็มีสื่อการสอนที่น่าสนใจ คือ ชันน้ำแสดงไว้เป็นขั้นเป็นตอนโดย ตอนแรกทรงเทน้ำออกจากชันน้ำแล้วเหลือไว้หน่อยหนึ่ง ต่อมาก็ทรงเทน้ำออกจนหมดชัน แล้วก็ทรงคว่ำชันลงและสุดท้ายก็หงายชันเปล่า ๆ ขึ้น การที่พระพุทธองค์สอนพระราหุลอย่างนี้ เน้นว่าคนที่พูดเท็จทั้ง ๆ ที่รู้ก็เหมือนคนที่ค่อย ๆ เทคุณงามความดีของตัวเองออกไปทีละน้อยจนไม่มีเหลือเลยดุจเหมือนชันที่ว่างเปล่า ดังนั้นแล้วทำให้พระราหุลเข้าใจแจ่มแจ้งเรื่องการพูดเท็จว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี อันเป็นวิสัยของเด็กน้อยที่มักจะหัดโกหกเพื่อเอาตัวรอด

นั่นเอง เปนบทเรียนให้สามเณรรากุลผุขใหม่ ๗ พรรษา ไหละถอยคำที่ไม่ควรสนทนา เปนพระสูตรที่มีลักษณะเปนความรู้พื้นฐานในพระพุทธศาสนา^{๒๗}

มหาราหุโลวาหสูตร

พระสูตรที่สองเรียกว่า “มหาราหุโลวาหสูตร” เปนพระสูตรที่พระพุทธเจ้าประทานโอวาหพระราหุลเมื่อพระชนมายุ ๑๘ พรรษา ส่วนใหญ่จะเป็นโอวาหที่เกี่ยวกับหลักการวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานในเรื่องของความเป็นอนัตตาของอุปาทานขันธ ๕ และมหาภูตรูป ๔ และพระพุทธองค์ทรงย้ำในความสำคัญของการเจริญภาวนาธรรมทั้ง ๖ ประการ คือ เมตตภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภสังขยาภาวนา และอนิจจสังขยาภาวนา พร้อมทั้งการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ อานาปานภาวนา กำหนดลมหายใจเขา และ ออก ตามที่ทานพระสารีบุตรแนะนำกับทานพระราหุล เปนพระสูตรที่มีลักษณะความรู้พื้นฐานของหลักการการปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา^{๒๘}

ราหุลสูตร

พระสูตรที่สาม ถึง พระสูตรที่หก เรียกว่า “ราหุลสูตร” เหมือนกันทั้งหมดโดยมีเนื้อหาการสอนที่แยกได้สองประเด็นคือ ประเด็นแรกพระองค์ทรงแสดงการเวียนตัมหาในปัจฉัย ๔ การละฉันทราคะในกามคุณ ๕ สอนให้มองธาตุทั้ง ๔ และขันธ ๕ ว่าเป็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน ส่วนประเด็นที่สอง คือ ความที่อุปนิสัยแห่งกัลยาณมิตรเป็นคุณยิ่งใหญ่ สอนให้รู้จักคบ กัลยาณมิตร คือเพื่อนที่ดีและรู้จักอยู่ในที่เจียบสงัด รู้จักประมาณในปัจฉัยสี่ สรรวมร่างกายมีสติในการเจริญกรรมฐานและให้ลดละทิฐิมานะในตัวตน โดยที่แต่ละพระสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงในหลายในหลายช่วงเวลาและสถานที่ ดังมีรายละเอียดโดยย่อ ดังนี้ คือ

๑) ราหุลสูตร ว่าด้วยพระราหุล สูตรที่ ๑

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ครั้งนั้น ท่านพระราหุลเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญเมื่อบุคคลรู้เห็นอย่างไร จึงจะไม่มือหังการ มมังการ และมานานุสัยในกายที่มีวิญญาณนี้ และในนิมิตทั้งปวงในภายนอก” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ราหุล รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีตอนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม บุคคลเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง . . . สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง . . . สังขารเหล่าใดเหล่าหนึ่ง

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๗-๑๑๒/๑๑๗-๑๒๔.

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๑๒๕-๑๓๓.

วิญญูณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก ฯลฯ บุคคลเห็นวิญญูณทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ราชูล เมื่อบุคคลรู้ เห็นอย่างนี้ จึงจะไม่มัวหังการ มมังการ และมานานุสัยในกายที่มีวิญญูณนี้ และในนิमितทั้งปวงในภายนอก”^{๒๙}

๒) ราชูลสูตร ว่าด้วยพระราชูล สูตรที่ ๒

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ท่านพระราชูลหนึ่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อบุคคลรู้ เห็นอย่างไร ใจจึงจะปราศจากอหังการ มมังการ และมานานุสัยในกายที่มีวิญญูณนี้ และในนิमितทั้งปวงในภายนอก ก้าวล่วงมานะด้วยดี สงบระงับหลุดพ้นดีแล้ว”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ราชูล รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ฯลฯ โกลหรือใกล้ก็ตาม บุคคลเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะไม่ถือมั่น เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง . . . สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง . . . สังขารเหล่าใดเหล่าหนึ่ง . . . วิญญูณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต โกลหรือใกล้ก็ตาม บุคคลเห็นวิญญูณทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะไม่ถือมั่น ราชูล เมื่อบุคคลรู้ เห็นอย่างนี้ ใจจึงจะปราศจากอหังการ มมังการ และมานานุสัยในกายที่มีวิญญูณนี้ และในนิमितทั้งปวงในภายนอก ก้าวล่วงมานะด้วยดีสงบระงับหลุดพ้นดีแล้ว”^{๓๐}

๓) ราชูลสูตร ว่าด้วยพระราชูล สูตรที่ ๓

ครั้งนั้นแล ท่านพระราชูลเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ราชูล ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ทั้งภายในและภายนอกเป็นแต่สักว่าปฐวีธาตุเท่านั้นพึงเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” เพราะเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนดในปฐวีธาตุ อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ทั้งภายในและภายนอกก็เป็นแต่สักว่าอาโปธาตุเท่านั้น พึงเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” เพราะเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนดใน อาโปธาตุ เตโชธาตุ

^{๒๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๑/๑๗๔-๑๗๕.

^{๓๐} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๒/๑๗๕-๑๗๖.

(ธาตุไฟ) ทั้งภายในและภายนอกก็เป็นแต่สักว่า เตโชธาตุเท่านั้น พึงเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

เพราะเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนดในเตโชธาตุ วาโยธาตุ (ธาตุลม) ทั้งภายในและภายนอกก็เป็นแต่สักว่าวาโยธาตุเท่านั้น พึงเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” เพราะเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนดในวาโยธาตุ ราหุล เพราะพิจารณาเห็นว่า ในธาตุ ๔ นี้ ไม่มีอัตตา ไม่เกี่ยวกับอัตตาทิณชาซึ่งถือว่าตัดค้นหาได้แล้ว ถอนสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ”^{๓๑}

๔) ราหุลสูตร ว่าด้วยพระพุทธโฆสาวาทที่ตรัสโปรดพระราหุล

พระสูตรนี้เป็นการถามตอบกันระหว่าง พระพุทธองค์ กับพระราหุล ว่าพระผู้มีพระภาคตรัสถามท่านพระราหุลดังนี้

เพราะความสนทนากันเกินไป เธอนึกดูหมิ่นบัณฑิตบ้างหรือไม่ การชูกบเพลิงแก่มวลมนุษย์ เธอยังใส่ใจจนอบน้อมอยู่หรือไม่

ท่านพระราหุลทูลตอบดังนี้ ถึงจะมีความสนทนากันมากสักเพียงใด ข้าพระองค์ก็ไม่เคยนึกดูหมิ่นบัณฑิตเลย การชูกบเพลิงแก่มวลมนุษย์ ข้าพระองค์ก็ยังใส่ใจจนอบน้อมอยู่เสมอ

พระผู้มีพระภาคตรัสโฆสาวาทดังนี้ เธอละกามคุณ ๕ ซึ่งน่ารัก น่ารื่นรมย์ได้แล้ว ออกจากเรือนบวชด้วยศรัทธา จงทำที่สุดแห่งทุกข์เถิด

เธอจงคบภิกษุสามเณร ยินดีเสนาสนะอันสงัด ปราศจากเสียงอึกทักครึกโครม จงเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

เธอจงอย่าทำความอยากในปัจจัย ๔ เหล่านี้ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลาน ปัจจัยเกสัชที่เกิดขึ้น เธออย่ากลับมายังโลกนี้อีกเลย

เธอจงเป็นผู้สรวมในปาติโมกข์ และอินทรีย์ ๕ จงเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน จงเป็นผู้เบื่อหน่ายในสังสารวัฏให้มาก

จงเว้นสุกนิมิตอันเป็นเหตุให้เกิดราคะเสีย จงเจริญสมาธิจิตด้วยอสุภกาวนา จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง และตั้งมั่นด้วยดี

^{๓๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๗/๒๔๔.

จงเจริญกัมมัฏฐานที่ไม่มีนิมิต จงละมานานุสัยกิเลส เพราะละมานะได้นั่นเอง เธอก็จะเป็นผู้สงบระงับ ทราบว่า พระผู้มีพระภาคตรัสสอนท่านพระราหุลด้วยคาถาเหล่านี้อยู่นี้เอง ๑๒

จูฬราหุลวาทสูตรที่ ๒

พระสูตรสุดท้ายคือ “จูฬราหุลวาทสูตรที่ ๒” เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงประทานโอวาทแก่พระราหุลมีพระชนมายุได้ ๒๑ พรรษา เมื่อบวชเป็นภิกษุได้ครั้งพรรษา (เป็นพระภิกษุได้ยังไม่ทันครบพรรษา) โดยพิจารณาเห็นว่าบัดนี้พระราหุลมีธรรมอันบ่มวิมุตติแก่กล้าแล้ว พระองค์จึงประทานสูตรนี้ เนื้อหาว่าด้วยเรื่องความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาของสังขารทั้งหลายตามกระบวนการของขั้น ๕ ทรงตรัสว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา” จากนั้นทรงตรัสเพิ่มเติมว่า “เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหม จรรยแล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ท่านพระราหุลมีใจยินดีชื่นชมพระภาษิต ของพระผู้มีพระภาค เมื่อพระองค์ตรัสเวยายกรณภาษิตนี้อยู่ จิตของท่านพระราหุลก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น และธรรมจักขุอันปราศจากธุลีปราศจากมลทินได้เกิดแก่เทวดาหลายพันองค์ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับเป็นธรรมดา” ๑๓

พระพุทธองค์ทรงค่อย ๆ สอนพระราหุลไปตามหลักธรรมชาติเลือกแสดงพระสูตรตามความเหมาะสมของวัย และให้เข้ากับอุปนิสัยจนพระราหุลสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

๒.๕ สรุป

พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานโอวาทสั่งสอนพระราหุล ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสสอนตามช่วงอายุของพระราหุล “มหาราหุลวาทสูตร” ทรงแสดงเมื่อพระราหุลอายุได้ ๑๘ ปีเป็นกำลังอยู่ในวัยหนุ่ม ทรงแสดงกัมมัฏฐานและวิธีเจริญกัมมัฏฐานแก่ท่าน จุดประสงค์ที่ทรงแสดง คือ เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจ และความกำหนัดเกี่ยวกับ เรือนร่าง เพราะขณะนี้ท่านมีอายุ ๑๘ ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังคิดคำนึง เรื่องเรือนร่าง หรือรูปร่างทั้งของตนเองและของผู้อื่น จึงทรงแสดงกัมมัฏฐานหลายอย่าง เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนัดในเรือนร่าง โดยที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเป็นลำดับ เริ่มที่การพิจารณาด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ก็ตาม ใน รูป

^{๑๒} พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๓๓๘-๓๔๕/๕๗๘-๕๗๙.

^{๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๔๗๐-๔๗๕.

เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ให้ละอุปาทานชั้น ๕ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่
 อัตตาของเรา ให้พิจารณาธาตุ ๕ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุ ทั้งที่เป็น
 ภายในและที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่
 อัตตาของเรา ให้เจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ นั่นคือเจริญภาวนา เพื่อไม่ให้อารมณ์ที่พอใจและไม่
 ชอบใจทั้งหลายมาครอบงำจิตได้ เหมือนกับธาตุทั้ง ๕ ให้เจริญภาวนา ๖ อย่าง คือ เมตตาภาวนา
 กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภสัญญาภาวนา และอนิจจสัญญาภาวนา ให้เจริญอา
 นานาปณสติ ๑๖ ชั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้พระราหุลได้ปรับพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนา
 ภาวนาเพื่อการเจริญในมรรคผลในขั้นต่อไป

บทที่ ๓

การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอนการปฏิบัติธรรม เพื่อการจะดับทุกข์ได้นั้น ต้องอาศัยการฝึกอบรมจิต ตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกการปฏิบัติธรรมนั้นมีหลายแบบวิธี แต่สามารถกล่าวโดยสรุปจะมีด้วยกัน ๒ วิธีคือ การปฏิบัติสมถะภาวนา ช่วยชำระกิเลสอย่างกลาง ซึ่งสามารถสงบนิ่งได้ด้วยสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น จนกระทั่งถึงความบริสุทธิ์ ระเบียบดับทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ สามารถบรรลุมรรคผลที่ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานได้ ในบทที่ว่าด้วยการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นสำหรับศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

๓.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๔ รูปแบบ

๓.๔ ความหมายของการบรรลุมรรคผล

๓.๕ ระดับของการบรรลุมรรคผล

๓.๖ หลักธรรมสนับสนุนการบรรลุมรรคผล

๓.๗ สรุป

๓.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายความว่า การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และย่อมกำจัดอาสวะเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ พระผู้มีพระภาคตรัสตอบปัญญาของขุฎ्ฐาคารทวาทะพราหมณ์ว่า “นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ มีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหรณัน พึงแก้ความยุ่งนี้ได้ บุคคลเหล่าใดกำจัดราคะ โทสะ และอวิชชาได้แล้ว บุคคลเหล่านั้นสิ้นอาสวะแล้ว เป็นพระอรหันต์ พวกเขาแก้ความยุ่งได้แล้ว นามก็ดี รูปก็ดี ปฏิหาระสัญญาก็ดี รูปสัญญาที่ดี ดับไม่เหลือในที่ใด ความยุ่งนั้นก็ย่อมขาดหายไปในที่นั้น”^๑

^๑ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๒/๒๗๑.

การปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค สรุปได้ว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตต์ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาทั้ง ๔ รูปแบบ หรือรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

พระอานนทกล่าวกับพระภิกษุ ว่า มรรคใดมรรคหนึ่งบรรตามรรค ๔ ประการนี้ มรรค ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ^๒

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า เมื่อเธอเจริญ วิปัสสนามีสมณานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้ มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและ วิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่ง มรรคนั้น ย่อมละ สังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๔. ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่ง มรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตต์ในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือ มรรคใดมรรคหนึ่งบรรตามรรค ๔ ประการนี้”

ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ เชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุ นั้น ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า”^๓

สรุปว่าการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพื่อ มรรค ผล นิพพาน ๔ แบบวิธี คือ เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า

^๒ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^๓ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนาหมายความว่า การปฏิบัติอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และย่อมกำจัดอาสวะเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ คำว่า วิปัสสนาภาวนา สามารถแยกออกเป็น ๒ ศัพท์ คือ วิปัสสนา + ภาวนา ซึ่งมีความหมายดังต่อไปนี้ “วิปัสสนา” ตามหลักคัมภีร์มาจากคำว่า วิ + ปสสนา วิ แปลว่าแจ้ง จริง วิเศษ ปสสนา แปลว่าเห็น เมื่อกล่าวโดยความหมาย คือ

- (๑) ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด รูป-นาม อริยสัจ
- (๒) ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีเห็นไตรลักษณ์ ปฏิจจนุปบาท
- (๓) ปัญญาเห็นแปลกประหลาด อัจฉรยในสิ่งที่ได้เห็นในขณะเจริญ

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อธิบายความหมายไว้ว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไป กำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา^๔

วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้ง การเห็นอย่างชัดเจน การเห็นอย่างวิเศษ การเห็นต่างจากการเห็นโดยทั่วไป (ด้วยปัญญาญาณ) เปรียบเหมือนการที่บุคคลจะปีนขึ้นภูเขาไปสู่ยอดของภูเขา เบื้องต้นยังมองไม่เห็นยอดของภูเขานั้น แต่เมื่อปีนขึ้นไปเรื่อยๆ ย่อมมองเห็นยอดของภูเขานั้นชัดเจน มากยิ่งขึ้น ดังมีพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่ทรงตรัสแก่ เวยฺยขุพราหมณ์ ว่า

พราหมณ์ เราได้บรรลุวิชาที่ ๓ ความรู้เป็นเหตุสิ้นอาสวะ ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไป แห่งอาสวะทั้งหลาย ความตรัสรู้ เป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าได้ในยามสุดท้ายแห่งราตรีวันตรัสรู้ ในยามที่ ๓ แห่งราตรี^๕ ความมืดมิด คือวิชาเรากำจัดได้แล้ว แสงสว่าง คือวิชาได้ เกิดขึ้นแก่เรา เปรียบเหมือนแสงสว่างเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจ พราหมณ์นี่คือการเจาะกระเปาะไข คือ วิชาออกมารั้งที่ ๓ ของเรา เหมือนการ เจาะกระเปาะไขออกมาของลูกไก่^๖

^๔ อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๗๐/ ๓๖.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๕๕), หน้า ๕๕๓.

^๖ อภ.อภฺจก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๒๒๕.

คัมภีร์อรรถกถา ให้ความหมายของคำวิปัสสนา ว่า วิปัสสนา คือปัญญาอันเห็นแจ้งในสภาวะความไม่เที่ยงอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปต่าง ๆ นานาด้วยอำนาจแห่งศีลที่มีอนิจลักษณะเป็นตัวบ่งบอกเป็นทุกข์ เพราะความเปื่อยตายเป็นจณ ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมของตนได้ และไม่ใช้ตัวตนเพราะบังคับไม่ได้^๗

คัมภีร์อภิสัมมัตถวิภาวินีฎีกา (ไทย) ปรีเฉพที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค ให้ความหมายของคำวิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่เห็นสังขตธรรมโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^๘ หรือ ปัญญาที่ยังเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

คัมภีร์อภิสัมมัตถวิภาวินีฎีกา ให้ความหมายคำวิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาที่เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร หรือ ปัญญาโดยอ้อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจลักษณะในสังขาร เป็นต้น^๙

พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายในอังกเขยสูตร^{๑๐} ว่า เธอทั้งหลายจงรักษาศีลให้สมบูรณ์ สำรวมอินทรีย์ มีความประพฤติเรียบร้อยด้วยอาจารย์และโคจร สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย หากมีความหวังว่า เราพึงเป็นที่รัก ที่ชอบใจ ที่เคารพ และเป็นที่ยกย่อง พึงรักษาศีลหมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌาน ปฏิบัติวิปัสสนา^{๑๑} พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาในที่นี้คือ อนุปัสสนา ๗ อย่าง ได้แก่

๑. อนิจจานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
๒. ทุกขานุปัสสนา คือ การพิจารณาความเป็นทุกข์
๓. อนัตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาความไม่มีตัวตน
๔. นิพพิทานุปัสสนา คือ การพิจารณาความน่าเบื่อหน่าย
๕. วิราคานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นความคลายกำหนด
๖. นิโรธานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นความดับกิเลส
๗. ปฏิณิสตคานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส

^๗ อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๗๕ - ๕๗๖.

^๘ พระอนุรุธะ, **อภิสัมมัตถสังคหะปรีเฉพที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์ (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

^๙ พระธรรมธีรราชมหามุนี, **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๔/๕๖.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

ในพระสูตรตันตปิฎกได้ให้ความหมาย วิปัสสนา ว่า “ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัด ในธรรมทั้งปวง มีขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (รูปนาม) ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นทั้งคุณ ทั้งโทษ ทางออกจากกาม อินทรีย์ ๕ ตามความเป็นจริง คือเห็นทุกข์ เห็นความดับทุกข์ ทั้งหลายไม่เหลือ”^{๑๒} ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้งรู้แจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงมี ๙ อย่าง คือ วิปัสสนาญาณ ๙ ได้แก่

- ๑) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดและดับ
- ๒) กังคานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความสลาย
- ๓) ภัยตูปัฏฐานญาณ ญาณอันยังเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
- ๔) อาทีนวานุปัสสนา ญาณอันตามเห็นโทษ
- ๕) นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นด้วยความหน่าย
- ๖) มุญจิตุกัมมตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใครจะพ้นไปเสีย
- ๗) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณตามเห็นการพิจารณาหาทาง
- ๘) สังขารูปেকชาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร
- ๙) สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ญาณเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้หรือริยสัจ

ความจริงของพระอริยะ

วิปัสสนาเป็นปัญญาอันเห็นแจ้ง เกิดจากการกำหนดรู้ ใคร่ครวญพิจารณาสังขาร ธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เพราะความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปต่าง ๆ นานา ด้วยอำนาจศีล ที่มีอนิจลักษณะเป็นตัวบ่งบอก เป็นทุกข์ เพราะความเบียดเบียนจนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมของตนได้ และไม่ใช่ตัวตน เพราะบังคับไม่ได้ ปัญญาภิรยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจย ธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียดความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเหมือนปฏึก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ^{๑๓}

วิปัสสนาอันกำหนดสังขาร เพราะวิปัสสนานั้น เป็นเครื่องเห็นแจ้งธรรมซึ่งได้แก่อริปัญญา คือ การใคร่ครวญธรรมกำหนดสังขาร โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ความรู้ และความเห็นตรงตามเป็นจริง อาจเรียกว่า มรรคญาณ ผลญาณ สัพพัญญุตญาณ ปัจจเวกขณญาณ

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๑/๕๘๓.

^{๑๓} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

หรือวิปัสสนาญาณก็ได้^{๑๔} ความหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับ มี ๑๖ ประการ คือ

- ๑) นามรูปปริเฉทญาณ ญาณกำหนดรู้นามและรูป
- ๒) ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป
- ๓) สัมมสนญาณ ญาณที่กำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นนามและรูปโดยไตรลักษณ์
- ๔) อุทัพพยานวิปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ
- ๕) ภังคานุวิปัสสนาญาณ ญาณอันมีความเห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปหมด
- ๖) ภัยตูปัญฐานญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไปไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น
- ๗) อาทีนวานุวิปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ
- ๘) นิพพิทานุวิปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย
- ๙) มุญจितุกัมมตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใครจะพ้นไปเสีย เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น
- ๑๐) ปฏิสังขานุวิปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออก
- ๑๑) สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร ไม่ยินดียินร้ายต่อสังขารทั้งหลาย
- ๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลม ได้แก่การหยั่งรู้ อริยสัจ ความจริงของพระอริยะ
- ๑๓) โคตรภูญาณ ญาณหยั่งรู้ที่เป็นหัวต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะปุถุชน เข้าสู่ภาวะ อริยบุคคล บุคคลผู้ประเสริฐ
- ๑๔) มัคคญาณในอริยมรรค ความหยั่งรู้ที่ทำให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น
- ๑๕) ผลญาณในอริยผล ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้นๆ
- ๑๖) ปัจจเวกขณญาณ ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน สำเร็จรู้มรรคผลกิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่และนิพพาน^{๑๕}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แสดงไว้ในหนังสือวิปัสสนาฯ^{๑๖} ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเหมือนกับนกที่ถูกปล่อยจากเรือเดินสมุทร เพื่อใช้ให้ค้นหาฝั่ง คือ ในสมัยโบราณเมื่อนักเดินเรือทั้งหลายหาฝั่งไม่เจอ ก็จะใช้นกที่เอามาด้วยนี้แหละเป็นสื่อให้บินไปหาฝั่ง นกนั้นก็จะบินรอบ ๆ เพื่อหา

^{๑๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๖/๗๘.

^{๑๕} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิบัติทา**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๘๕.

ฝั่ง หากยังไม่พบฝั่งก็จะบินกลับมาจับที่เรืออยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ จนกว่าจะพบฝั่ง การที่อารมณ์ตกต่ำลงมาก็เนื่องจากกำลังญาณยังไม่แก่กล้าพอที่จะบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ ได้นั้น เปรียบเหมือนการบินกลับคืนมาหาเรือของนก แต่เมื่อใดที่นกเห็นฝั่งแล้ว นกตัวนั้นก็จะไม่กลับคืนมาหาเรืออีก แต่จะตรงไปสู่ฝั่งนั้นทันที ฉะนั้นก็ฉะนั้น การกำหนดอารมณ์วิปัสสนาญาณ นี้ ก็จะมีขึ้น ๆ ลง ๆ トラบใดที่ญาณยังไม่แก่กล้า แต่เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ หรือญาณแก่กล้าแล้ววิปัสสนาก็จะดีขึ้นตามลำดับ^{๑๖}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงความหมายของ วิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนาคือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง^{๑๗} ญาณและวิชาที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นจุดมุ่งสู่วิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉตนิโรธ หรือ สมุจเฉตวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลสหรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด^{๑๘}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ อธิบาย “วิปัสสนา” ไว้ในคู่มือวิปัสสนาเบื้องต้นว่าเป็นชื่อของปัญญา โดยมีความหมายตามศัพท์ คือ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น รวมความแล้ว “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะรูปธรรมและนามธรรม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่อยู่ในบังคับบัญชา และยังอธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า “วิปัสสนา” แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบ ความชิง ความอยากได้ หรือ ความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัด เข้าใจจริง จากการถอนหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด^{๑๙}

สรุปความได้ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดใน รูปนาม หรือ ชันธ ๕ ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็นภาวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม ที่ทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ ๔ คือ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเอาสติเข้าไป

^{๑๖} พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาตอ, **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๒๔.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๔๓.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๖-๑๗.

^{๑๙} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, **คู่มือวิปัสสนา**, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัญญา ภาวนา (Satipatthanabhavana), (หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิปัสสนาภาวนา, วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: นครปฐม, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑.

ตามดูตามสังเกตเข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้นและต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่เสื่อมไป ดับไปของรูปของนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ สะสมข้อมูลที่สังเกตได้นั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ และนำข้อมูลที่ได้จากการตามดูตามสังเกตนั้น มาพินิจพิเคราะห์พิจารณาโดยแยบคาย ให้เห็นว่ารูปนามนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยงเป็นสุข หรือ ทุกข์ หรือ ความสุขที่ได้มานั้นค้ำกับความทุกข์ที่ต้องเผชิญหรือไม่อยู่ในอำนาจหรือไม่ เป็นไปตามความปรารถนาหรือไม่ควรค่าแก่การยึดมั่นหรือไม่ควรหรือไม่ที่จะถือว่าเป็นเรา เป็นของของเราเป็นตัวเป็นตนของเรา ถ้าจะถือว่าสิ่งใดเป็นเราแล้วสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจและเป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง ทั้งนี้ก็เพื่อทำการศึกษาให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนามทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นรูปนามภายในภายนอก ในอดีต ปัจจุบัน อนาคตคือให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่งโดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใดๆ และไม่ต้องอาศัยความเชื่อผู้อื่นอีกต่อไปเพราะรู้ด้วยปัญญาของตนเอง

วิปัสสนา ที่กล่าวในพระไตรปิฎก ส่วนมากจะกล่าวเคียงคู่กับคำว่า ภาวนา หมายถึง ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาถึง เพื่อที่จะเข้าใจความหมายของ คำว่า วิปัสสนา ได้ชัดเจนขึ้น คัมภีร์อรรถกถาในชั้นหลังจึงอธิบายว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาพิจารณาสังขารอาการที่ไม่เที่ยงเป็นหน้าที่ของปัญญินทรีย์เจตสิกที่มุ่งสภาวะตรงตามความเป็นจริง มิใช่เป็นเพียงผลของปัญญาหากเกิดจากเห็นแจ้งจากกระบวนการพิจารณาภายในและจิตโดยตรงจากการปฏิบัติภาวนา

คำว่า ภาวนา ตามหลักสัททนต์ มีความหมายตามศัพท์ คือ มาจาก ภู ธาตุ ลง ยุปัจจัย พกฺทฺธิ อุ ที่ ภู ธาตุ เป็น โอ แปลง โอ เป็น อว แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตถิโชนกปัจจัย อีกนัยหนึ่ง คำว่า ภาวนา มีวิเคราะห์ว่า ภาเวติ กุศลธมฺเม อาเสวติ วทฺเตติ เอตยาติภาวนา แปลว่า ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือ เสพคฺัน ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลาย ให้เจริญแห่งชน^{๒๐}

ในด้านอรรถศาสตร์ มีความหมายโดยอรรถ ดังนี้

- ๑) ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน
- ๒) ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
- ๓) คือธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป
- ๔) การปฏิบัติเนื่อง ๆ

^{๒๐} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน, ป.ธ. ๙), *อภิธัมมัตถวินิภาวินีแปล*, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐),

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค อธิบายคำ ภาวนา ไว้ว่าเป็นการ เจริญเนกขัมมะ เป็นการเจริญอุปปายบาท เป็นต้น^{๒๑} หรือเป็นการเจริญธรรม ที่เป็นรูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศล โลกุตตรกุศล^{๒๒} หรือเป็นการอบรมกาย เป็นการอบรมจิต และเป็นการอบรมปัญญา หรือเป็นการเจริญอริยสัจ ๔ หรือ เป็นการเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเป็นการเจริญวิปัสสนา^{๒๓} เมื่อเห็นรูป เวทนา สัญญาสังขาร และวิญญาณ เห็นชรา มรณะ เห็น นิพพาน ชื่อว่า เจริญอยู่ ธรรมใดที่ได้เจริญแล้วธรรมนั้น ๆ มีรสเป็นอย่างดีเดียวกัน ชื่อว่า ภาวนา^{๒๔}

อภิธัมมัตถสังคหะ พบว่า ภาวนา ๓ ได้แก่ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปปนาภาวนา หมายถึง ภาวนาที่เกิดด้วยการเจริญบ่อย ๆ ภาวนาที่ใกล้จะแน่วแน่และ ภาวนาที่แน่วแน่^{๒๕}

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวินิยฎีกา ให้ความหมาย ภาวนา ไว้ว่า “ภาเวติ กุสลธมเม อาเสวติ วทเณติ เอตยาติ ภาวนา” แปลว่า ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือเสพคุ้น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลาย ให้เจริญแห่งชน^{๒๖}

ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายภาวนา ว่า “ภาวนา” หมายถึง ธรรมที่บุคคลควรอบรม หรือ ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระเสจจิต เมื่อกล่าวโดยหลักแห่งลักษณะที่จดจำแล้วคำว่า “ภาวนา” ได้แก่

- ๑) การทำให้กุศลเจริญขึ้นเป็นลักษณะ
- ๒) การประหาณอกุศลเป็นกิจ
- ๓) การเข้าสู่ทางปฏิบัติที่เกี่ยวแก่สติของนามรูปเป็นอาการปรากฏ
- ๔) การตั้งใจอยู่ในอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งเหตุที่ถูกต้องที่ควรเป็นเหตุใกล้

ดังนั้น “ภาวนา” จึงมีลักษณะหลากหลายแต่มีหน้าที่เดียว คือ ปหานกิเลสอกุศล ธรรมที่ ภาวนากุศลทำให้เกิดขึ้น ได้แก่ อรหัตตมรรค^{๒๗}

^{๒๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๐๘ - ๖๐๙.

^{๒๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๓๖.

^{๒๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑.

^{๒๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

^{๒๕} พระอนุรุทธะ, อภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหิภาค, หน้า ๙๕ - ๙๖.

^{๒๖} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน, ป.ธ. ๙), อภิธัมมัตถวินิยฎีกา, หน้า ๙๘.

^{๒๗} ขุนสรพพิโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะกิจตุกะ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์โฟร์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗.

พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ได้กล่าวถึงคำว่า “ภาวนา” ว่าเป็น คุณชาติที่ยังกุศลให้เพิ่มขึ้น หรือเป็นการภาวนา เป็นการเจริญ เป็นการทำให้มีให้เป็นขึ้น^{๒๘}

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายภาวนา ว่าเป็นคำภาษาไทย ที่ยืมมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกริยา หมายถึง สำนวนใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ^{๒๙}

พันเอก ปิ่น มุกขนันต์ ให้ความหมายภาวนา ว่า “ภาวนา” หมายถึงการอบรม กาย ใจ มี ๒ วิธี คือ สมถภาวนา (การสงบใจ) และวิปัสสนาภาวนา (การใช้ปัญญา)^{๓๐}

สมบุรณ์ ตาสนธิ ให้ความหมายภาวนา ว่า “ภาวนา” หมายถึงการอบรมจิต หรือ การทำให้จิตเจริญขึ้น ได้แก่ จิตมีมหากุศลจิต เป็นต้น มี ๓ อย่าง คือ

๑) บริกรรมภาวนา/บริกรรมสมาธิ (การทำบริกรรมทางใจโดยเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทธานุสติ)

๒) อุปลารภาวนา/อุปลารสมาธิ (สมาธิจิตที่มีการพัฒนาการจากการบริกรรมเบื้องต้นสมาธิจิตขั้นนี้ต้องเป็นสมาธิจิตสูงไกลได้มาน)

๓) อัปปนาภาวนา/อัปปนาสมาธิ (สมาธิจิตที่ถึงที่ คือ ฌานได้บังเกิดขึ้นแล้ว)^{๓๑}

สรุปว่า “ภาวนา” เป็นชื่อของวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา ที่เป็นเครื่องมือนำออกจากความทุกข์ โดยมีศีล มีปัญญาเป็นที่สุด และเป็นที่สุดของธรรมทั้งหลายที่กล่าวมา คือ ความดับทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การอบรมจิตเพื่อให้กุศลเจริญขึ้น เมื่อรวมคำว่า วิปัสสนา กับ คำว่า ภาวนา เข้ากันแล้ว สำเร็จรูปเป็นวิปัสสนาภาวนา เป็นรูปศัพท์ใหม่ได้ความหมายใหม่ที่ใจความและรูปศัพท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้แยกกันแปลทีละศัพท์ทีละความหมายดังนี้ว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจดตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร หรือ แปลว่า “การเจริญวิปัสสนา”^{๓๒}

^{๒๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เอียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๔๘๗.

^{๒๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒๑.

^{๓๐} ปิ่น มุกขนันต์ พันเอก., ประมวลศัพท์ศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: อมรรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔๖๕.

^{๓๑} สมบุรณ์ ตาสนธิ, ผศ.พิเศษ, ๑ เดือนดูจิตให้พ้นพพาน, (นนทบุรี: บริษัท ธิงค์ บียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๖ – ๑๐๗.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๔.

วิปัสสนาภาวนา ในปรมัตถโชติกะมีรูปวิเคราะห์ว่า “รูปาทิอารมมณฺเสุ ปณฺณตฺติยา จ นิจฺจ สุข อตฺต สุข สยฺยาเย จ วิเสเสน นามรูป-ภาเวน วา อนิจฺจาติอาภาเรน วา ปสฺสตีติ วิปัสสนา” ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณฺ เป็นต้น โดยความเป็นนาม รูป ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อตฺตบัญญัติเสียสิ้น และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณฺ เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจฺจสัญญา วิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อตฺตสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาสเสีย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศล มหาภิรียา^{๓๓}

พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำว่า “วิปัสสนา” ที่กล่าวในพระไตรปิฎกส่วนมาก จะกล่าวเคียงคู่กับคำว่า “สมณะ” หมายถึง ธรรมที่ควรเจริญด้วย ปัญญา ยิ่ง เพื่อที่จะเข้าใจ ความหมายของคำว่า “วิปัสสนา” ได้ชัดเจนขึ้น คัมภีร์อรรถกถา ในชั้นหลังจึงอธิบาย ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาสังขารในอาการที่ไม่เที่ยง เป็นหน้าที่ของปัญญินทรีย์เจตสิกที่มุ่งสภาวะ ตรงตามความเป็นจริง มิใช่เป็นเพียงผลของปัญญา หากเกิดจากการเห็นแจ้ง จากกระบวนการ พิจารณากาย และจิตโดยตรงจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา^{๓๔}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) ให้ความหมายคำว่า “วิปัสสนาภาวนา” แปลว่า โรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง หมายความว่า ปัญญานั้น มี ๓ ขั้นตอน คือ

- ๑) สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม
- ๒) จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิด
- ๓) ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น^{๓๕}

^{๓๓} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์ พรีนซ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗-๑๘.

^{๓๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒**, (ม.ป.ท.), หน้า ๖๑๗.

^{๓๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) ภาวนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์งานออกมธุ พระราชทานเพลิงศพ พระภัททนต์ อาสภมหาเถระ ฐัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕ - ๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ว่า “วิปัสสนา” กับ “ภาวนา” เมื่อรวมเข้ากันแล้วจะสำเร็จรูปเป็น “วิปัสสนาภาวนา” เป็นรูปศัพท์ใหม่ ได้ความหมายใหม่ มีใจความและรูปศัพท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้แยกกัน แปรทีละศัพท์ ทีละความหมายได้ดังนี้ว่า “วิปัสสนาภาวนา” หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจด ตามความหมายของ พระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวิภูษาสาร หรือ แปลว่า “การเจริญวิปัสสนา”^{๓๖}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ ได้กล่าวถึง “วิปัสสนาภาวนา” ไว้ในคู่มือวิปัสสนา เบื้องต้น ว่า วิปัสสนา คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อาการ ที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น (นิพพาน) เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรม ปัญญาให้เข้าใจตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เรารวดภาพให้เป็นไปตามความชอบ ความชัง ความอยากได้ เป็นความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุด คือ นำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร^{๓๗}เมื่อจะกล่าวถึง หลักธรรมในทางปฏิบัติคำว่า “วิปัสสนาภาวนา” มีความหมายอยู่ในตัวของมันเอง กล่าวคือ “วิปัสสนา” ได้แก่ พระไตรลักษณ์ “ภาวนา” ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ จึงได้ความหมาย “วิปัสสนาภาวนา” ว่าเป็นการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้รู้แจ้ง ในพระไตรลักษณ์ หรือ อาจจะกล่าวสรุปได้อีกว่า “วิปัสสนาภาวนา” แปลว่า การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง หรือ การหยั่งรู้ในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค นั้นเอง

สรุปว่า วิปัสสนาภาวนาเป็นธรรมาอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ ประการได้แก่ คันถธุระอันได้แก่การศึกษาเล่าเรียนเขียนอ่านในพระปริยัติธรรม คือ พระไตรปิฎก และวิปัสสนาธุระอันได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาภายในใจโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน วิปัสสนาภาวนา คือ การที่เห็นแจ้งในรูปนาม ที่เป็นไปในลักษณะทั้ง ๓ โดยความเป็นจริง ที่จะสามารถถือเอามรรค ผล นิพพานได้ และเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต และปัญญาที่สูงสุด

๓.๑.๒ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภูมิ หมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนาหรือกรรมฐานของวิปัสสนาหรืออารมณ์ของ วิปัสสนาหมายความว่า การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่ออยู่วิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ รูปธรรมกับนามธรรม กล่าวสั้น ๆ ว่า รูปนาม

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๔.

^{๓๗} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น หลักสูตรการสอนและสอบอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน, หน้า ๓๒.

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในหลักวิปัสสนาภาวนา จำเป็นต้องศึกษาหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หลักธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นที่เกิดของวิปัสสนา หรือเรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” คือ อารมณ์พื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นมี ๖ ประการ

๑) ขั้น ๕

ขั้น ๕ ย่อลงเป็น ๒ คือ รูป และ นาม รูปขั้น ๕ เป็นรูปธรรม เวทนาขั้น ๕ สัญญาขั้น ๕ สังขารขั้น ๕ เป็นนามเจตสิก, วิญญาณขั้น ๕ เป็นนามจิต นามทั้ง ๒ อย่างนี้ มีลักษณะโน้มไปสู่อารมณ์ จัดเป็นนามอย่างเดียวกัน เมื่อย่อลงแล้วจึงมี ๒ อย่างคือ รูปธรรม กับนามธรรม ซึ่งมาจากขั้น ๕ นั้นเอง

(๑) รูป หรือรูปขั้น ๕ มีลักษณะเสื่อมสลายไปได้แก่ ส่วนที่ผสมกันของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่น ผม หนั กระดุก โลหิต ถ้าใจเข้าไปยึดถือว่า เป็นกายของเรา พอกายมีการเปลี่ยนแปลง หรือทรุดโทรมลงไป ใจก็จะรับไม่ได้ และทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา ฉะนั้นท่านจึงบอกว่า การเข้าไปยึดมั่นในรูปขั้น ๕ นี้ก็เป็นตัวทุกข์

(๒) เวทนา หรือ เวทนาขั้น ๕ มีลักษณะเสวยอารมณ์ องค์ธรรมก็คือเวทนาเจตสิก ได้แก่ กระทบหรือรู้สึกสิ่งที่สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นี่เป็นธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นเมื่อกระทบกับอารมณ์ ทางตา ทางหู มันก็จะเกิดความรู้สึก (ผัสสะ) อยู่ ๒ ทาง คือชอบ กับ ไม่ชอบ ถ้าชอบ ก็เกิดสุขเวทนา ถ้าไม่ชอบ ก็เกิดทุกข์เวทนา เวลาเกิดเวทนา ทั้งสุข ทั้งทุกข์ อันเป็นผลมาจากการกระทบกับอารมณ์ภายนอก

(๓) สัญญา หรือสัญญาขั้น ๕ มีลักษณะจำได้หมายรู้ องค์ธรรมก็คือสัญญาเจตสิก ได้แก่ ความจำในเรื่องอดีต ที่เคยเห็น เคยได้ยิน ตัวนี้สำคัญมาก ถ้ารู้ไม่เท่าทันก็จะเข้าไปยึด และจมปลักอยู่กับอารมณ์อดีต นี่แหละคือตัวทุกข์ อย่างสำคัญทีเดียว

(๔) สังขาร หรือสังขารขั้น ๕ มีลักษณะปรุงแต่งจิต องค์ธรรมก็คือเจตสิก ๕๐ ชนิด ได้แก่องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ปรุงแปรความตรึกนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจาให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เป็นต้น

(๕) วิญญาณ หรือวิญญาณขั้น ๕ เรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือจิต จิตกับวิญญาณเป็นอันเดียวกันเป็นไวยาพจน์กันได้ วิญญาณคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้แก่ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ^{๓๘}

^{๓๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๖๓.

ชั้น ๕ เมื่อศึกษาจริงก็มีแค่ รูปนาม เท่านั้น คือ รูป เป็นรูปธรรม นอกนั้นเป็นนามธรรมทั้งหมด ชั้น ๕ หรือ รูป-นาม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป เป็นสิ่งที่มนุษย์เราได้สัมผัสจับต้องและเรียนรู้ได้มากที่สุด เพราะเกิดขึ้นกับคนเรา คนเรามีตาใช้ดูรูป มีหูใช้ฟังเสียง มีจมูกใช้ดมกลิ่น มีลิ้นใช้ลิ้มรส มีกายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง มีใจใช้นึกคิดอะไรได้ จะว่าไปแล้วก็เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุด พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเรื่องของชั้น ๕ ไว้มาก สำหรับภิกษุผู้บวชในพระพุทธศาสนาบวชเป็นสักยบุตร จะได้รับการยอมรับยกย่องว่า เป็นสักยบุตรหรือไม่ นั่นก็ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติโดยใช้เบญจขันธ์เป็นอารมณ์ ในทางกลับกันท่านใดสามารถ รู้ทั่วถึงโทษและคุณตลอดทั้งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกก็จะได้รับการยกย่องว่าเป็นสมณะที่แท้ เป็นพราหมณ์แท้ ย่อมรู้ชัดเหตุเกิด ความดับ คุณ โทษ และธรรมเครื่องสลัดออกแห่งอุปาทานชั้น ๕ ประการนี้ ตามความเป็นจริง สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น ย่อมได้รับยกย่องว่าเป็น สมณะในหมู่สมณะ และได้รับยกย่องว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ ท่านเหล่านั้นย่อมทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์แห่งความเป็นพราหมณ์ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน มีพุทธพจน์ตรัสไว้ใน สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชนธวรรค ว่า

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง รู้ชัดรูป รู้ชัดความเกิดขึ้นแห่งรูป รู้ชัดความดับแห่งรูป รู้ชัดปฏิบัติปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งรูป รู้ชัดเวทนา . . . รู้ชัดสัญญา . . . รู้ชัดสังขาร . . . รู้ชัดวิญญาน รู้ชัดความเกิดขึ้นแห่งวิญญาน รู้ชัดความดับแห่งวิญญาน รู้ชัดปฏิบัติปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งวิญญานสมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น เราจัดว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ และจัดว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ทั้งท่านเหล่านั้น ก็ทำให้แจ้งประโยชน์แห่งความเป็นสมณะ หรือประโยชน์แห่งความเป็นพราหมณ์ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๓๙}

๒).อายตนะ ๑๒

อายตนะ ทำให้เกิดความรู้ซึ่งเกิดจากการเชื่อมต่อระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน เมื่ออายตนะภายในซึ่งเป็นแดนรับรู้กระทบกับอารมณ์ คืออายตนะภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็เกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่าง ๆ ขึ้น เช่น ตากระทบรูป เกิดความรู้เรียกว่า เห็น หูกระทบเสียง เกิดความรู้ เรียกว่า ได้ยิน เป็นต้น ความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้เรียกว่า วิญญาน แปลว่า ความรู้แจ้ง คือรู้อารมณ์ ดังนั้นจึงมีวิญญาน ๖ อย่างเท่ากับอายตนะ และอารมณ์ ๖ คู่ คือ วิญญานทางตา ได้แก่ เห็น วิญญานทางหู ได้แก่ ได้ยิน วิญญานทางจมูก ได้แก่ ได้กลิ่น วิญญานทางลิ้น ได้แก่ รู้รส วิญญานทางกาย ได้แก่ รู้สิ่งต้องกาย วิญญานทางใจ ได้แก่ รู้อารมณ์ทางใจ หรือรู้เรื่องในใจ

^{๓๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๐/๗๑.

การรับรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อวิญญาณเกิดขึ้น ซึ่งโดยปกติวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการกระทบกันระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน แต่ในบางกรณีก็ไม่เกิดการรับรู้ เช่น ถูกสัมผัส ขณะหลับ หรือมองสิ่งต่างๆ ขณะเหม่อลอย จะไม่เกิดการรับรู้ใด ๆ การรับรู้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้ง ๓ อย่าง ได้แก่ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เรียกว่าผัสสะ หรือสัมผัส แปลว่า การกระทบ หรือหมายความว่า การบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ

เมื่อผัสสะเกิดขึ้น กระบวนการรับรู้ก็ดำเนินต่อไป เริ่มตั้งแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้ เข้ามานั้น การจำหมาย การคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่าง ๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เรียกว่า เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ หรือการเสพสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้นโดยเป็นสุขสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเวทนามีการเกิดตามช่องทางของอายตนะที่เกิดขึ้น เช่น เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เป็นต้น ซึ่งสามารถจัดระดับเวทนาออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ สุข ทุกข์ อทุกขมสุข หรือถ้าจัดให้ละเอียดลงไปอีกก็จะได้ ๕ ระดับ ได้แก่ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส และ อุเบกขา สามารถสรุปกระบวนการรับรู้ได้ดังนี้

สรุปได้ว่า อายตนะ ๖ อารมณ์ ๖ และวิญญาณ ๖ มีความเกี่ยวเนื่องกัน คือ

จักขุ ตา เป็นแดนรับรู้รูป เกิดความรู้คือ จักขุวิญญาณ-เห็น

โสตะ หู เป็นแดนรับรู้เสียง เกิดความรู้คือ โสตวิญญาน-ได้ยิน

ฆานะ จมูก เป็นแดนรับรู้กลิ่น เกิดความรู้คือ ฆานวิญญาน-ได้กลิ่น

ชีวนา ลิ้น เป็นแดนรับรู้รส เกิดความรู้คือ ชีวหาวิญญาน-รู้รส

กาย กาย เป็นแดนรับรู้โณภูัพพะ เกิดความรู้คือ กายวิญญาน-รู้สิ่งต้องกาย

มโน ใจ เป็นแดนรับรู้ธรรมารมณ์ เกิดความรู้คือ มโนวิญญาน-รู้เรื่องในใจ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสแสดงเรื่องของอายตนะภายในและภายนอกว่า เป็นการเกิดขึ้นแห่งโลกและความดับแห่งโลกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงแก่พวกเธอซึ่ง “สรวพลิง” (สิ่งทั้งปวง ครอบคลุม ทุกสิ่งทุกอย่าง) จงฟังเถิด อะไรเล่าคือ สรวพลิง ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโณภูัพพะ ใจกับธรรมารมณ์นี้เราเรียกว่า “สรวพลิง”^{๔๐} อายตนะ หมายถึง เครื่องเชื่อมต่อ เป็นแดนต่อให้เกิดการกระทบทั้งภายในภายนอก อย่างละ ๖ รวมเป็น ๑๒ พอดี การกำหนดอายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ตามพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า คือ การพิจารณา อายตนะภายในและอายตนะภายนอก รู้ชัดว่า สังโยชน์หรือกิเลสที่จะเกิดก็อาศัยอายตนะ เป็นแดนเกิด เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติก็เพียงเฝ้าระวังที่อายตนะ กิเลสเกิดที่ตาก็กำหนดรู้ที่ตา เกิดที่หูกำหนดรู้ที่หู เกิดที่จมูก

^{๔๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓/๒๒.

กำหนดรู้ที่จุมูก เกิดที่ลิ้นกำหนดรู้ที่ลิ้น เกิดที่กายกำหนดรู้ที่กาย เกิดที่ใจกำหนดรู้ที่ใจ รู้ชัดถึงกิเลสที่จะเกิดและกิเลสที่เกิดแล้วจะละได้ด้วยวิธีอย่างไรก็รู้ชัด^{๔๑} พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ภิกษุในฉวีโสธนสูตร ว่าด้วยหลักการตรวจสอบ ๖ ประการ ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้เป็นชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ จึงนับว่ามีธรรมอันสมควรจะพยากรณ์ได้ว่า “ท่านผู้มีอายุ ข้าพเจ้ารู้ชัดว่า จิตของข้าพเจ้า หลุดพ้นแล้ว” เพราะความสิ้นไป เพราะความคลายไป เพราะความดับไป เพราะความสละไป และเพราะความสละคืนซึ่งความพอใจ ความกำหนด ความยินดี ความอยาก ความยึดมั่น อุปาทาน และอนุสัย คือ ความตั้งใจมั่น และความปักใจมั่นในจักขุ ในรูป ในจักขุวิญญาณ และในธรรมที่พึงรู้แจ้งทางจักขุวิญญาณ

ข้าพเจ้ารู้ชัดว่า ฯลฯ ในโสตะ ในเสียง ในโสตวิญญาณ ฯลฯ

ข้าพเจ้ารู้ชัดว่า ฯลฯ ในฆานะ ในกลิ่น ในฆานวิญญาณ ฯลฯ

ข้าพเจ้ารู้ชัดว่า ฯลฯ ในชีวหา ในรส ในชีวหาวิญญาณ ฯลฯ

ข้าพเจ้ารู้ชัดว่า ฯลฯ ในกาย ในโณภูมัพพะ ในกายวิญญาณ ฯลฯ

ข้าพเจ้ารู้ชัดว่า “จิตของข้าพเจ้าหลุดพ้นแล้ว” เพราะความสิ้นไป เพราะความคลายไป เพราะความดับไป เพราะความสละไป และเพราะความสละคืนซึ่งความพอใจ ความกำหนด ความยินดี ความอยาก ความยึดมั่น อุปาทาน และอนุสัยคือความตั้งใจมั่นและความปักใจมั่น ในมโน ในธรรมารมณ์ ในมโนวิญญาณ และในธรรมที่พึงรู้แจ้งทางมโนวิญญาณ ท่านผู้มีอายุ จิตของข้าพเจ้าผู้รู้อยู่ เห็นอยู่อย่างนี้จึงหลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่นในอายตนะภายใน และอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้ได้”^{๔๒}

จะเห็นได้ว่าเมื่อจิตรู้เท่าทันในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายใน และอายตนะภายนอกกระทบกัน การพิจารณา อายตนะภายในและอายตนะภายนอก ไม่ยึดมั่นในอุปาทาน เพราะไม่ยึดมั่นในอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ย่อมละสังโยชน์หรือกิเลสที่จะเกิดก็อาศัยอายตนะเป็นแดนเกิดได้ อายตนะจึงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาดังนี้

๓) ธาตุ มี ๑๘ ได้แก่

สภาวะธรรมที่เรียกว่าธาตุ คือธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะลักษณะของตน ธาตุมี ๑๘ ธาตุด้วยกัน ซึ่งรวมอยู่ในชีวิตนี้ ก็ แบ่งออกเป็นธาตุรับ ๖ เป็นธาตุกระทบ ๖ แล้วเป็นธาตุรู้ ๖

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๒/๒๒๕.

^{๔๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๒๐.

กลุ่มที่ ๑ ธาตุรับ ก็ได้แก่ จักขุธาตุ จักขุธาตุก็คือประสาทตา คือธรรมชาติ ที่ทรงไว้ซึ่งความใสในการที่จะรับรู้ รูปารมณ์ ธาตุที่มากกระทบ ก็คือ รูปธาตุ รูปธาตุก็คือสีต่าง ๆ ทรงไว้ใน การที่จะกระทบกับประสาทตาได้ มันก็ทรงไว้ สีต่าง ๆ มันทรงไว้ซึ่งในการที่จะไปกระทบ ทางตา ส่วนธาตุรู้ ก็คือ จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ ก็คือ ทรงไว้ซึ่งการเห็น สภาพที่เห็นนั้นก็เห็นธาตุรู้ เป็นธาตุรู้ทางตา ถ้าจัดเป็นรูปเป็นนามแล้ว จักขุธาตุรูปธาตุ เป็นรูปธรรม จักขุวิญญาณธาตุเป็นนามธรรม คือตากับสีเป็นรูป การเห็นเป็นนาม เป็นธาตุธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ที่เห็นไม่ใช่เรา ตานั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์บุคคล เป็นธาตุธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะอย่างนั้น

กลุ่มที่ ๒ ธาตุรับ คือ โสตรธาตุ ได้แก่ประสาทหู ก็ทรงไว้ซึ่งความใสใน การที่จะรับเสียง รับอย่างอื่นไม่ได้ จะไปเอาหูไปเห็น ไปดมกลิ่น ลิ้มรสไม่ได้ มันทรงไว้อย่างนั้น เป็นธาตุธรรมชาติ ธาตุกระทบ ก็คือ สัทธาธาตุ ได้แก่ เสียงต่าง ๆ ก็ทรงไว้ใน การที่จะกระทบทางหู ธาตุรู้ก็คือ โสทวิญญานธาตุ เป็นสภาพรู้ทางหูได้แก่ ได้ยิน สภาพที่ได้ยิน ก็ทรงไว้ซึ่งการรับรู้เสียง คือได้ยินเสียง เป็นธาตุธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ที่ประสาทหูก็ดี เสียงก็ดี ได้ยินก็ดี เป็นธรรมชาติ อย่างหนึ่ง ซึ่งทรงไว้ซึ่งลักษณะอย่างนั้น ๆ อยู่ แต่เมื่อไม่ได้พิจารณา ไม่เห็นตามสภาวะ ตามความเป็นจริง ก็เข้าไปยึดไว้ว่า เราได้ยิน หูนั้นเป็นของเรา อย่างนี้เป็นต้น

กลุ่มที่ ๓ ธาตุรับ ได้แก่ ฆานธาตุ ประสาทจมูก ฆานธาตุก็เป็นธรรมชาติ ที่ทรงไว้ใน การรับกลิ่น ธาตุกระทบ ก็คือ คันธธาตุ ได้แก่กลิ่นต่าง ๆ ธาตุรู้ก็คือ ฆานวิญญานธาตุ รู้กลิ่น ตัวรู้กลิ่น ฉะนั้น มันก็จะมีประสาทจมูก มีกลิ่นมากกระทบ แล้วก็มีกรู้กลิ่นเกิดขึ้น ก็เป็นการประชุมของธาตุ ที่ว่าเราได้กลิ่น สัตว์ทั้งหลายได้กลิ่น ที่จริงแล้วมันเป็นธาตุธรรมชาติอย่างหนึ่งมาประชุมกัน เกิดขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย คืออาศัยปัจจัยต่าง ๆ ได้กลิ่นหอมก็เกิดจากกุศลกรรม ได้กลิ่นเหม็นก็เกิดจากอกุศลกรรม กรรมเป็นตัวปัจจัยปรุงแต่งมาให้ได้รับกลิ่นเหม็นกลิ่นหอม ดังนั้นได้กลิ่นเหม็น ขณะหนึ่งก็เป็นอกุศลวิบากเกิดขึ้น คำว่าอกุศลวิบากก็คือผลของบาป ได้กลิ่นหอมครั้งหนึ่ง ก็เป็นกุศลวิบาก คือเป็นผลของบุญ ที่ทำไว้ สภาวธรรมเหล่านี้ ก็เป็นธาตุธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย ดับไปตามเหตุตามปัจจัย

กลุ่มที่ ๔ ธาตุรับ ก็คือ ชิวหาธาตุ ได้แก่ ประสาทลิ้นทรงไว้ซึ่งความใสในการ จะรับรส ธาตุกระทบ ก็คือ รสธาตุ ได้แก่รสต่าง ๆ ก็เป็นธาตุ ธรรมชาติ ที่ทรงไว้ใน การที่จะกระทบทางลิ้นได้ ธาตุรู้ ก็คือ ชิวหาวิญญานธาตุ ได้แก่ ตัวรู้รส เป็นจิตเรา เรียกว่าวิญญาน วิญญานเกิดขึ้นทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาน รู้รส จัดเป็นรูปเป็น นามก็คือ ประสาทลิ้นกับรสเป็นรูป ตัวรู้รสเป็นนาม

กลุ่มที่ ๕ ธาตุรับ คือ กายธาตุ ได้แก่ ประสาทกาย เป็นความใสซึ่งทรงไว้ใน การรับ โผฏฐัพพารมณ์ ธาตุกระทบคือ โผฏฐัพพารมณ์ ก็เป็นธรรมชาติซึ่งทรงไว้ใน การที่จะกระทบทางกายได้ โผฏฐัพพธาตุ ก็คือ

ปฐวีโณฏฐัพพารมณฺ ชาติดิน มีลักษณะที่แค้นแข็ง แข็งน้อย ก็เป็นความอ่อน
 เตโชโณฏฐัพพารมณฺ ชาติไฟ มีลักษณะร้อน ร้อนน้อยก็เป็นความเย็น
 วาโยโณฏฐัพพารมณฺ ชาติลม มีลักษณะแคว้งตึง ตึงน้อยก็เป็นความหย่อน

โณฏฐัพพธาตุ ก็คือ ลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ที่กระทบ เป็นธาตุกระทบทางกายทรงไว้ซึ่งลักษณะอย่างนั้น ๆ ชาติรู้ทางกาย ก็คือ กายวิญญานธาตุ ได้แก่ตัวรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง จัดเป็นนามธรรม กายปสาทกับโณฏฐัพพารมณฺ เป็นรูปธรรม กายวิญญาน ตัวรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน แข็ง หย่อน ตึงเป็นนาม สิ่งเหล่านี้เป็นธาตุธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์บุคคลอะไร แต่อาศัยอุปาทานเข้าไปยึดไว้ เป็นเราเย็น เราร้อน เราอ่อน เราแข็ง เป็นสัตว์เป็นบุคคลขึ้น ถ้าได้เจริญสติเข้าไปพิจารณาจริง ๆ เวลาเกิดความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ที่กระทบกาย เจริญสติระลึกรู้ ก็จะเห็นว่า มันเป็นแต่ธาตุธรรมชาติ เย็นกระทบ หาใช่เป็น ตัวเราเป็นตัวตนไม่ ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มันจะมีลักษณะ เป็นธรรมชาติ ที่ปรากฏแล้วก็ดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ ถ้าไม่ได้พิจารณา ไม่ได้สังเกต มันก็ไปหลงยึดไว้เป็นตัวตนขึ้น

กลุ่มที่ ๖ ธาตุรับ ก็คือ มโนธาตุ คือเป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ ซึ่งการรับอารมณ์ ๕ อย่าง ได้แก่ รูปารมณฺ สัทธารมณฺ คันธารมณฺ รสารมณฺ โณฏฐัพพารมณฺ คือ สี เสียง กลิ่น รส โณฏฐัพพะ เรียกว่า ปัญจารมณฺ อารมณฺ ๕ อย่าง ตัวมโนธาตุนี้มันรับได้ทั้ง ๕ อารมณฺ ไม่เหมือนจักขุวิญญาน คือ วิญญานทางตานันรับได้เพียงสีเท่านั้น วิญญานทางหูก็รับได้เพียงเสียง แต่มโนธาตุนี้รับได้ ๕ อารมณฺ คือ สี เสียง กลิ่น รส โณฏฐัพพะ รับได้อย่างสามัญ คือไม่ได้รู้อารมณ์อื่นนอกกว่านี้ ตัวธาตุกระทบ คือ ธัมมธาตุ ธัมมธาตุเป็นธาตุกระทบ คือทรงไว้ซึ่งการกระทบทางใจ

จากการศึกษาพบว่า ธาตุ ๑๘ นี้ล้วน ไม่ใช่สัตว์บุคคล เป็นธรรมชาติซึ่งทรงไว้ซึ่งลักษณะของมัน อย่างนั้น ๆ ในธาตุ ๑๘ อันที่จริงก็คืออายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ และวิญญานที่เป็นสภาวะรับรู้อารมณ์ภายในภายนอกอีก ๖ นั่นเอง^{๔๓}

๔) อินทรีย์ ๒๒ ได้แก่

อินทรีย์มีทั้งหมด ๒๒ ด้วยกัน คำว่า อินทรีย์ นี้แปลว่า สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือ ทำให้ธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นไปตามตน ในกิจนั้น ๆ ในขณะที่เป็นไปอยู่นั้น เป็นผู้ปกครอง หรือเป็นใหญ่ มีความสามารถทำให้ธรรมที่เกิดร่วมกันกับตนนั้น เป็นไปตามอำนาจของตน เรียกว่าเป็นผู้ปกครอง

- ๑) จักขุนทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- ๒) โสติดินทรีย์ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน องค์ธรรมได้แก่โสตปสาท

^{๔๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

- ๓) ขานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น องค์ธรรมได้แก่ ขานปสาท
- ๔) ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
- ๕) กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
- ๖) อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง องค์ธรรม ได้แก่ อิตถิการูป
- ๗) ปุริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย องค์ธรรม ได้แก่ ปุริสการูป
- ๘) ชีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูป และนาม องค์ธรรมได้แก่

ชีวิตรูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก

- ๙) มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด
- ๑๐) สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญานจิต ๑
- ๑๑) ทุกขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกายวิญญานจิต ๑
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโสมนัสสสคตจิต ๖๒
- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒
- ๑๔) อุpekขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์เป็นกลาง องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในอุpekขาสหคตจิต ๕๕
- ๑๕) สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑
- ๑๖) วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕
- ๑๗) สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกชอบ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในโสภณเจตสิก ๙๑
- ๑๘) สมาธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒ (เว้นอวิริยจิต ๖๒ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)
- ๑๙) ปัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๙
- ๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโสคาปัตติมรรคจิต ๑

๒๑) อัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ตนเคยรู้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลจิตเบื้องต่ำ ๓

๒๒) อัญญาตาวิทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต ๑^{๔๔}

จากการศึกษาพบว่าอินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็นรูป หู เป็นใหญ่ในการฟังเสียง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการสัมผัส เป็นต้น เป็นการทำหน้าที่ของใครของมันซึ่งจะไม่สามารถทำงานแทนกันได้ เช่น ตาไม่สามารถฟังเสียงแทนหูได้ หูไม่สามารถดมกลิ่นแทนจมูกได้ เป็นต้น จึงได้ชื่อว่า อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ เป็นเจ้านาย เป็นประธาน, เป็นผู้ปกครอง นั่นเอง

๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท เป็นธรรมที่แสดงกฎของธรรมชาติ ถึงความเป็นเหตุเป็นผล และความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน จนเป็นผลให้เกิดทุกข์ และแสดงเหตุที่ทำให้ทุกข์นั้นดับลงไป โดยทุกข์ที่ว่านี้ คือทุกข์ชนิดที่ดับหรือทำลายลงไปได้ ก็คือ อุปาทานทุกข์นั่นเอง

ปฏิจจสมุปบาท หมายถึง สิ่งที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น คือ สิ่งนี้เกิดขึ้นก็มีสิ่งนี้ตามมา หรือเมื่อสิ่งนี้ดับไปสิ่งนี้ก็ดับไป เกี่ยวโยงกันไปเหมือนลูกโซ่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปัจจยาการ แปลว่า อาการที่เป็นปัจจัยแก่กันมี ๑๒ ประการ มีอวิชชาเป็นต้น ทั้งฝ่ายเกิด ทั้งฝ่ายดับ มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา พระโพธิสัตว์ได้ ทรงพิจารณาเห็นหลักปฏิจจสมุปบาทในขณะที่ทรงพยายามค้นคว้าหาความจริงของชีวิตก่อนที่จะบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณพระองค์ ได้ทรงพิจารณาใคร่ครวญโทษของขราและมรณะเป็นต้น^{๔๕} การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่น ทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีปัจจัย ๑๒ เรื่องเกิดขึ้นสืบ ๆ เนื่องกันมาตามลำดับ คือ

- ๑) เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
- ๒) เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
- ๓) เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
- ๔) เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

^{๔๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A, Ph.D.), ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิงค์, แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

๕) เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

๖) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

๗) เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

๘) เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

๙) เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี

๑๐) เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

๑๑) เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี

๑๒) ชรา มรณะ และ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ชรา ความเสื่อมโทรมของวิบากนามขันธ์ ๕ และนิพผันนรูป ชื่อว่า ชรา มรณะ ความตาย

อาการที่กำลังดับของ โลกียวิบาก และกัมมชรูป โสกะ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมี เพราะชาติดับ ชรามรณะจึงดับ ความโศก ความคร่ำครวญ รำพัน ทุกข์ โทมนัสความคับแค้นใจก็ดับ กองทุกข์ทั้งมวลก็ดับลงดังนี้

๖) อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า เป็นสัจจะอันประเสริฐ คำว่า อริยะ อธิบายว่า เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นของคลาดเคลื่อนเหมือนอย่างที่เราได้รู้ไว้ว่า ที่ชื่อว่า อริยสัจ เพราะเป็นของแท้ไม่แปรผัน ไม่เป็นอย่างอื่น คัมภีร์มูลฎีกาให้ความหมายว่า ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะ, สัจจะที่พระอริยะพึงรู้

๑) ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ทุกข์มีความหมายว่า ปิ่บคัน อันปัจจัยปรุงแต่ง ให้เราร้อน ปรวนแปร นี้เป็นอรรถของทุกข์ เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น ในทุกขสัจจนิทเทศ พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์^{๔๖}

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ เป็นอย่างไร คือ รูปุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป) เวทณุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือเวทนา) สัญญุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา) สังขารุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสังขาร) วิญญาณุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ) ภิขุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ ภิขุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ^{๔๗}

๒) สมุทยสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก สมุทัย มีความหมายว่า ประมวลมา หมายถึง เป็นเหตุมอบให้ซึ่งผล ได้แก่ ตัณหาเพราะเป็นแดนเกิดแห่งทุกข์ ในสมุทยสัจจนิทเทศ พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ภิขุทั้งหลายว่า

ทุกขสมุทยอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหระคตด้วยความกำหนดยินดี เป็นเหตุเพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ก็ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน คือ ปิยรูปสาตรูป (สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ เป็นส่วนอิฏฐารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดตัณหา) ไตมียอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่ปิยรูปสาตรูปนี้เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้^{๔๘}

รูปวิจารณ์ (ความตรองถึงรูป) เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่รูปวิจารณ์ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิจารณ์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิจารณ์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิจารณ์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฐัมมวิจารณ์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อเกิด ก็เกิดที่ฐัมมวิจารณ์นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ฐัมมวิจารณ์นี้ ภิขุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขสมุทยอริยสัจ^{๔๙}

๓) นิโรธสัจจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน นิโรธ มีความหมายว่า สลัดออกอันปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้เป็นอมตะ ชื่อว่า นิโรธ เพราะในพระนิพพานนั้นไม่มีฝั่ง (สงสารเป็นที่เที่ยวไป) หรือว่าเมื่อบุคคลบรรลุพระนิพพานนั้นแล้ว ย่อมไม่มีฝั่ง หรือเป็นที่ดับทุกข์ ได้แก่พระนิพพาน ในนิโรธสัจจนิทเทศ พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ภิขุทั้งหลายว่า

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๙/๓๒๘.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๓๑.

ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสลัดคืน ความพ้นความไม่ติด ก็ตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน คือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อดับก็ดับที่ปิยรูปสาตรูปนี้^{๕๐}

รูปวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปวิจาร์นี้ เมื่อดับก็ดับที่รูปวิจาร์นี้ สัททวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โสณวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฌัมมวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละก็ละที่ฌัมมวิจาร์นี้ เมื่อดับก็ดับที่ฌัมมวิจาร์นี้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ^{๕๑}

๔) มรรคสัจจะ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรมได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ในมรรคจิต ๔ มรรคมีความหมายว่า การนำออก เป็นเหตุ เป็นอธิบดี ชื่อว่า มรรค เพราะฆ่ากิเลสทั้งหลายไปหรือเพราะผู้ต้องการพระนิพพานจะต้องแสวงหา ได้แก่ธรรม ๘ ประการ ในมัคคสัจจนิทเทศ พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมองค์ ๘ นั้นนั่นแล ได้แก่ ๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ^{๕๒}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะเห็นว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่อย่างนี้แล^{๕๓}

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒.

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๔.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗.

วิปัสสนาภูมิ ก็คือ พื้นที่ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา หรืออารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา และการเจริญวิปัสสนานั้น ต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ ๖ ประการ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทั้งขั้นธ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ ปฏิจจสมุปบาท และอริยสัจ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อย่อลงแล้ว ได้แก่ นามรูป ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมให้เกิดปัญญา พอสรุปได้ดังนี้

วิปัสสนาภูมิ ๔ ภูมิแรก เมื่อย่อลงก็ได้แก่ รูปและนาม เท่านั้นเอง

วิปัสสนาภูมิ ที่ ๕ คือ ปฏิจจสมุปบาท ได้แก่ ปัจจัยแห่งรูปและนาม

วิปัสสนาภูมิ ที่ ๖ คือ อริยสัจ ๔ ได้แก่ รูป นาม ปัจจัยแห่งรูปนาม ความเกิด-ดับแห่งนาม รูป และ นิพพาน และสรรพสิ่งทั้งปวงล้วนเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาหรือกรรมฐานทั้งสิ้น เพราะว่า เมื่อเรากำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติและไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงนั้น พิจารณาตามความเป็นจริง ดังลงสู่ พระไตรลักษณ์ ก็จัดเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์ของวิปัสสนามีถึง ๖ ภูมิ แต่เมื่อสงเคราะห์แล้วเหลือเพียง รูปกับนาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป เพราะนามรูปเป็น สภาวธรรมที่ต้องพิสูจน์ด้วยวิปัสสนาปัญญา เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว จะพิสูจน์ ได้ด้วยตนเองว่านามรูปนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่ไปประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนครบ มัคคญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปพหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด

๓.๑.๓ อานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สิ่งที่ได้รับในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ประโยชน์ในปัจจุบันได้แก่มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายไม่รีบร้อน ไม่ปรุงแต่ง เพราะจิตเป็นอิสระจากกิเลสความเศร้าหมองทั้งหลายมีรัก โลภ โกรธ หลง และ สงสัยในพระรัตนตรัย นอกจากนี้ยังมีอานิสงส์สิ่งที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่

๑.มีสติมั่นคงไม่ตายด้วยความหลง

๒.ได้เกิดอยู่ในสุคติภูมิ (คือมนุษย์สวรรค์)

๓.ถ้าอุปนิสัยยังอ่อนอยู่ ก็จะเป็นอุปนิสัยติดขัดสันดานไปในภพหน้า

๔.ถ้ามีอุปนิสัยและอินทรีย์แก่กล้า ก็จะทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วัน หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี พระอรหันต์หรือพระอนาคามี พึงหวังได้^{๕๔} หมายถึงอย่าว่าแต่จะเจริญ สติปัญญา ๗ ปีเลย แม้เจริญเพียง ๖ ปี ๕ ปี ๗ วัน ก็สามารถบรรลุอรหัตตผล หรือ อนาคามีผลได้

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีประโยชน์ที่สำคัญที่สุด คือ ทำลายมิจฉาภิญญ (ความเห็นผิด) ไปจากสภาพธรรมตามความเป็นจริงของรูปและนาม ทำให้เข้าใจได้ถูกต้อง รู้รูปนามที่เกิดขึ้นทาง ทวารทั้ง ๖ ได้ตามความเป็นจริง ย่อมจะทำลายความมีตัวตนของตนเสียได้

๓.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนามีอยู่ด้วยกัน ๒ ประเภท คือ หลักสมถยานิกโดยอาศัยหลักการปฏิบัติสมถะเป็นบาทเพื่อความหลุดพ้นออกทุกข์กับวิปัสสนายานิก คือ การปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ เพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากทุกข์ เช่นเดียวกัน ดังนั้นหลักการ ปฏิบัติสมถยานิกจึงมีการศึกษาดังนี้ คือ

สมโณ จ วิปัสสนา จ ได้แก่ ความเป็นผู้มีจิต มีอารมณ์เป็นหนึ่ง และวิปัสสนาญาณกำหนดรู้ สังขาร สัพพสังขาร สมโณ หมายถึงพระนิพพานทั้งนั้น ก็เพราะความสะเทือนแห่งสังขาร ความหวั่นไหวแห่งสังขาร ความดิ้นรนแห่งสังขารทั้งปวง ย่อมสงบ ย่อมระงับ เพราะอาศัย นิพพานนั้น ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวนิพพานว่า เป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง สมโณ จ วิปัสสนา จ สมถะและวิปัสสนา ชื่อว่าสมถะ เพราะยังธรรมที่เป็นข้าศึก มีกามฉันทะเป็นต้นให้สงบ คือ ให้หมดไป สมถะนี้เป็นชื่อของสมาธิ

วิปัสสนาจ สมโณ ตทา อหุสมถะและวิปัสสนา ได้มีแล้วในขณะนั้น ความว่า เพราะเมื่อ สมถะและวิปัสสนาเป็นธรรมคู่กัน ความปรากฏแห่งอริยมรรคย่อมมี ฉะนั้น การประกอบ ธรรมทั้ง ๒ นั้น ในกาลใดย่อมมีเพราะสามารถยังอริยมรรคให้เกิดขึ้น ในกาลนั้นจะวิปัสสนา และสมถะได้มีแล้ว สมถะและวิปัสสนา ชื่อว่าเกิดแล้ว อนึ่งสมถะและวิปัสสนานั้นย่อมเป็นคู่ที่ มีส่วนเสมอกันเป็นไปอยู่ชื่อว่าสมานภาค เพราะอรรถว่าสมถะและวิปัสสนามีส่วนเสมอกัน

๓.๒.๑ แนวปฏิบัติของสมถยานิกบุคคล

สมถภาวนา หรือสมถะกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบจาก นิเวศน์ ๕ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดสมาธิ ฌานสมาบัติ เป็นขบวนการพัฒนาศักยภาพของจิตเพื่อให้ จิตบริสุทธิ์ตั้งมั่น ควรแก่การงานเป็นบาทฐานของอภิญญาและวิปัสสนา อารมณ์ของสมาธิ หรือ สมถะมี ๗ หมวด ๔๐ กอง คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อารูปกัมมัฏฐาน ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑

สมถภาวนามีสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ เป้าหมายของสมถภาวนาคือฌาน ผลของฌาน คืออภิญญาที่เป็นโลกียะ มีเหตุให้เกิดคือความสุข มีพรหมโลกเป็นที่ไปในเบื้องหน้า และมี องค์ประกอบที่สำคัญ ๓ อย่าง คือ (๑) นิจจลักษณะ คือเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายว่าเที่ยงแท้แน่นอน

(๒) สุขลักษณะ คือ ติดใจ พอใจ ชอบใจในความสุขที่เกิดจากมานสมาบัติ ไม่ปรารถนาความหลุดพ้น
 (๓) อุตตลักษณะ คือ เห็นว่ามีอิตตาตัวตน สามารถบังคับได้ตั้งใจปรารถนา เป็นไปเพื่อโลกียอภิญญา
 สมถะยานิก หรือ สมถะนำปัญญา หรือในพระไตรปิฎกจะเรียกว่า การเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะเป็น
 เบื้องต้น เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือ บำเพ็ญสมาธิให้จิตใจสงบแน่วแน่มั่นคง จนเข้าถึง
 ภาวะที่เรียกว่าฌาน หรือสมาบัติขั้นต่าง ๆ เสียก่อน ทำให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่มั่นคงอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น ๆ
 จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเอง ที่จะไปปฏิบัติการต่าง ๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนุมนวล ควรแกงาน
 โนมไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างใดผลดีที่สุดในสภาพจิตเช่นนี้ ก็เลอสาวะต่าง ๆ ซึ่งตามปรกตพิง ขึ้น
 ครอบงำ และบีบคั้นบังคับจิตใจให้พลานอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัด เหมือนผงธุลีที่
 ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่ง และมองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใสเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไป สู่ขั้นไข
 ปัญญาจัดการกำจัดตะกอนเหล่านั้นให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิงในขั้นนี้ ที่เจริญก้าวหน้ามาทั้งหมด นับว่าเป็น
 วิธีปฏิบัติที่เรียกว่า สมถะ ถ้าไม่หยุดเพียงนี้ ก็จะก้าวต่อไปสู่ขั้นการไขปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมด
 สิ้นเชิง คือ ขั้นวิปัสสนา แตกต่างตามหลักการว่าทำไฉนง่ายขึ้น เพราะจิตพร้อมอยู่แล้ววิธีปฏิบัติอย่างนี้
 ก็คือการปฏิบัติที่เรียกว่าครบเต็ม ทั้งสมถะและวิปัสสนา^{๕๕} คือการที่ผู้ปฏิบัติทำความสงบ หรือสมถะ
 จนได้ฌานสองขั้นไป พอออกจากฌานจึงนำ จิตที่มีคุณภาพนี้มาเจริญวิปัสสนาต่อไป

๓.๒.๒ แนวปฏิบัติของวิปัสสนายานิกบุคคล

วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีการฝึกฝนพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา
 มีเป้าหมายเพื่อรู้เห็นรูปรูปนามตามความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ดับกิเลสตัณหา
 ละอุปาทาน จนจิตวิมุตติหลุดพ้นเป็นที่สุด อาศัยสมมุติบัญญัติเป็นฐานเพื่อเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตม
 อารมณ์ของวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ มี ๖ หมวด คือ ขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒
 ปฏิสสมุปปาต ๑๒ อริยสัจ ๔ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ปราภาวอยู่ในสติปัฏฐานสูตร^{๕๖}
 วิปัสสนายานิก หรือ ปัญญานำสมถะ หรือในพระไตรปิฎกจะเรียกว่า เจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็น
 เบื้องต้น เป็นวิธีปฏิบัติที่เนนสติ คือ ใสสมาธิแต่เพียงขั้นต้น ๆ เทาที่จำเอน หรือใสสมาธิเป็นเพียงตัวช่วย
 แต่ใสสติเป็นองค์ธรรมหลักสำหรับยึดจับสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ ให้ปัญญาตรวจสอบวิจัยวิปัสสนายานิก
 ไม่จำเป็นต้องเจริญอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ เจริญเพียงขณิกสมาธิเท่านั้น และขณิกสมาธิ
 ก็สามารถทำให้เกิดจิตตวิสุทธิจนกระทั่งบรรลุมรรคผลได้^{๕๗}

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๓.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒-๓๓๓/๓๐๑.

^{๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ตรวจชำระ,
 พระคันถรานุรักษ์, แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๖๕.

การปฏิบัติวิปัสสนาจึงสามารถสรุปได้เป็น ๒ ประเภท คือ สมถยานิก ต้องเจริญอุปจารสมาธิ หรืออัปนาสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงจะบรรลุผลได้ ซึ่งเป็นการเจริญสมาธิมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลังตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึง นิโรธสมาบัติ ส่วนวิปัสสนายานิกต้องเจริญขณิกสมาธิเท่านั้นก็จะบรรลุธรรมได้

๓.๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๔ รูปแบบ

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๑ พระสุตตันตปิฎก ปฏิสัมภทวารคฤคยสูตรคฤคยวรรค ยุกนันทกถา พระอานนทได้กล่าวถึงพระภิกษุที่บรรลุอรหัตในสำนักของท่านมีอยู่ ๔ แนวทาง การปฏิบัติวิปัสสนามีรูปแบบที่การปฏิบัติที่หลากหลาย วิธีและแนวทางในการปฏิบัตินั้นจะต้องเข้าใจและมีหลักธรรมในการปฏิบัติ การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาจะต้องไปด้วยกัน โดยสมถะคือการเพ่งเพื่อให้จิตสงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นการเพ่งเพื่อให้รู้อารมณ์ตามความเป็นจริง^{๕๘} ผู้ปฏิบัติอาจจะเจริญสมถะกัมมัฏฐานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาทีหลัง โดยอาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิก็ได้ หรือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อนแล้วจึงเจริญสมถะทีหลัง^{๕๙} เพราะกัมมัฏฐานทั้งสองอย่างจะเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน และเป็นเหตุเป็นปัจจัยสนับสนุนแก่กันและกัน เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุด ซึ่งในเรื่องนี้ในคราวหนึ่งที่โฆสิตาราม ในกรุงโกสัมพี พระอานนทได้กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า ผู้ใดก็ตามที่จะปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้ต้องปฏิบัติตามวิธีใดวิธีหนึ่งในบรรดา ๔ วิธีนี้^{๖๐}

๓.๓.๑ สมถูปพังคมวิปัสสนาภาวนา

เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าก่อน เมื่อเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ปัญญาในมรรคย่อมเกิด เมื่อปฏิบัติและเจริญให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยกิเลสย่อมหมดสิ้นไป^{๖๑} การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ซึ่งหลักการปฏิบัติโดยทำจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ด้วยอำนาจการเพ่งกลืน ๑๐ กิเลส ๑๐ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือวิธีปฏิบัติต่างๆ ไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ในวิธีการปฏิบัติ ๔๐ อย่าง จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นเป็นสมาธิจิตเกิดความปล่อยวาง หมดความโลภ ไม่พัวพันในกาม มีแต่จิตที่คิดเมตตา ทำใจนึกถึงแสงสว่างเพื่อจะได้ไม่เกิดความง่วง ละความฟุ้งซ่าน หมดความลึกลับสงสัย กำหนดหัวข้อธรรม เมื่อจิตเกิดสมาธิเป็นอุปจารสมาธิ เข้าอัปนาสมาธิ จนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน บรรลุภาสยานุญาตนสมาบัติ

^{๕๘} อุบาลิกาแนบ มหานิรณันท์, *แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๔๘.

^{๕๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), *อริยวงศ์ปฏิบัติภาวนา*, หน้า ๔๘.

^{๖๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^{๖๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

วิญญูญายตนสมาบัติ อาภิญญายตนสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตน ครั้นแล้วจึงออกจาก
อรุณภาณกัฏฐิ รูปภาณกัฏฐิ กลับมาพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น มีจิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์
เป็นต้น พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงจน เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมถะมาก่อน วิปัสสนาเกิดทีหลัง คือเป็นสมถปุพพังควิปัสสนา^{๖๒}

ตามวิธีการเจริญอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติต้องทำสมถะจนเกิดสมาธิ ไม่ว่าจะป็นอุปปจาระสมาธิ
หรืออัปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นในสมถะหรือสมาธินั้น ไม่ว่าจะป็นอุปปจาระ
สมาธิหรือฌานสมาบัติขั้นใดก็ตาม รวมทั้งธรรมอื่นๆ ทั้งหลายที่ประกอบร่วมนกับสมาธินั้น ให้เห็นเป็น
สภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนอริยมรรคเกิดขึ้น

๓.๓.๒ วิปัสสนาปุพพังคสมถภาวนา

เป็นการเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า มรรค
ย่อมเกิด ปฏิบัติและเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้อนุสัยย่อมหมดสิ้นไป หลักการ
เจริญโดยมีวิปัสสนานำหน้า หมายความว่า เบื้องแรก ในการปฏิบัติวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นรูป
นาม โดยสภาวะความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตเห็นดังนั้นแล้ว จิตก็จะเกิดความ
ปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้ว จิตจะยึดเอาภาวะความปล่อยวางนั้นเองมา
เป็นอารมณ์ เมื่อจิตมีสภาวะอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ปราศจากจิตที่มีความขัดส่ายมีนิวรณ์ธรรม จน
เกิดอุปปจารสมาธิอัปนาสมาธิ อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อน สมถะมาทีหลัง การเจริญปุพพังคสมถะ^{๖๓}
วิธีนี้ผู้ปฏิบัติยังมิได้ทำสมถะให้เกิดขึ้นเลย แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งอุปาทานขันธ ๕ ตามสามัญลักษณะ
ที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนับว่าเป็นวิปัสสนา พอวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดี จิตก็จะเกิด
ภาวะมีอารมณ์หนึ่งขึ้น โดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเองเป็นอารมณ์
อันนับว่าเป็นสมถะ เมื่อปฏิบัติโดยวิธีนี้ อริยมรรค ก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน

การเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้าเป็นการพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง เห็นโดย
ความเป็นทุกข์และเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้น
เป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิจึงเกิดขึ้น วิปัสสนาจึงมีก่อน
สมถะมีภายหลัง จึงกล่าวว่าเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า

^{๖๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๖๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

๓.๓.๓ สมถวิปัสสนาญาณุคัทธาวานา

การเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เมื่อปฏิบัติและเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้อนุสัยย่อมหมดสิ้นไป^{๖๔} การเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง คือ

๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์
๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร
๓. ด้วยมีสภาวะละ
๔. ด้วยมีสภาวะสละ
๕. ด้วยมีสภาวะออก
๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก
๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียดย
๘. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต
๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น
๑๐. ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ
๑๑. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม
๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित
๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ
๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ
๑๕. ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน^{๖๕}

อารมณ์คือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตเมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่ละอุทธัจจะหรือความฟุ้งซ่านจิต ย่อมยึดเป็นอารมณ์ เมื่อละอุทธัจจะหรือความฟุ้งซ่านได้แล้ว จิตย่อมยึดสมาธิเป็นอารมณ์ เมื่อจิตหมดความฟุ้งซ่านมีสมาธิเป็นอารมณ์ นิโรธหรือความดับย่อมเกิดขึ้น ซึ่งความดับคือดับจากนิวรณ์ ด้วยเหตุผลดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีอารมณ์อันเดียวกัน เห็นความเกิดดับจิตที่ยึดเป็นอารมณ์ เมื่อจิตละความฟุ้งซ่าน ย่อมเกิดสมาธิ ซึ่งเป็นของคู่กันโดยความเป็นอารมณ์เห็นความเกิดดับในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ด้วยความเป็นอารมณ์เดียวกัน เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความเป็นอารมณ์

โคจรคือการเที่ยวไปของจิต เมื่อจิตละความฟุ้งซ่าน ความสงบของจิตย่อมโคจรมา ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิย่อมโคจรเกิดขึ้น เมื่อเกิดความดับจากกิเลส นิโรธย่อมโคจรมา

^{๖๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓ - ๔๑๔.

^{๖๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐.

เมื่อพิจารณาด้วยวิปัสสนาญาณ วิชาได้โคจรเกิดขึ้น ด้วยความเห็นอย่างนี้ ในการพิจารณาเห็นสภาวะธรรมขององค์ธรรมที่โคจรมา จึงเกิดวิปัสสนาญาณ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นโคจร เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความเป็นโคจร^{๖๖}

การเจริญวิปัสสนาด้วยการละ เมื่อผู้ปฏิบัติละนิรณันประกอบด้วยอุทัจจะ หรือความฟุ้งซ่านได้แล้ว สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความที่จิตมีอารมณ์เดียวละความฟุ้งซ่าน ย่อมนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อละกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชาและธาตุขันธ์ นิโรธหรือความดับได้เกิดขึ้น ในการพิจารณาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการละมีการเกิดดับ ย่อมเกิดวิปัสสนาญาณ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความละ เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความละ

เมื่อผู้ปฏิบัติละกิเลสคือนิรณันประกอบด้วยอุทัจจะหรือความฟุ้งซ่าน และความยึดมั่นในขันธ์ สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน นิโรธย่อมเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติละกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และขันธ์ พิจารณาเห็นสภาวะการสละมีการเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความสละ เพราะเหตุผลดังนี้จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความสละ

เมื่อปฏิบัติออกจากกิเลสอันประกอบด้วยความฟุ้งซ่านและธาตุขันธ์สมาธิ คือความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจรเมื่อออกจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และจากธาตุขันธ์ เจริญวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นสภาวะการออกจากกิเลสว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการอย่างนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความออกเพราะเหตุดังนี้ นั้นจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความออก^{๖๗}

เมื่อผู้ปฏิบัติหลุดไปจากกิเลสอันประกอบด้วยความฟุ้งซ่านและธาตุขันธ์ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อหลุดไปจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และธาตุขันธ์ แล้วเจริญวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นสภาวะการหลุดจากกิเลสว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นของคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความหลุดไป ด้วยเหตุดังนี้จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันด้วยความหลุดไป^{๖๘}

^{๖๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐.

^{๖๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

^{๖๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

เมื่อผู้ปฏิบัติละอุทธัจจะจนจิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมละเอียตมีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชา แล้วพิจารณาเห็นเป็นธรรมละเอียต มีนิโรธเป็นโคจร เห็นสภาวะความละเอียตเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกิน กันและกัน ด้วยความเป็นธรรมละเอียต เพราะเหตุดังนี้ จึงกล่าวว่าการเจริญสมถะ และวิปัสสนาเป็นคู่ กันด้วยความเป็นธรรมที่ละเอียต

เมื่อผู้ปฏิบัติละอุทธัจจะคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมหลุดพ้นมี นิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชา เกิดวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็น เป็นความหลุดพ้น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ ชื่อว่าเจโตวิมุตติเพราะสํารอกราละ ชื่อว่าปัญญาวิมุตติ เพราะสํารออวิชชา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกันด้วยความ หลุดพ้นเพราะเหตุดังนี้ จึงกล่าวว่ เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความหลุดพ้น^{๖๙}

เมื่อปฏิบัติจนละอุทธัจจะ เกิดสมาธิคือความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมไม่มี อาสวะด้วยกามาสวะ มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรมไม่มีอาสวะ ด้วยอวิชชาสวะ มีนิโรธเป็นโคจร พิจารณาความไม่มีอาสวะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นของคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีอาสวะ เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่ เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นของคู่กัน ด้วยความไม่มีอาสวะ^{๗๐}

เมื่อผู้ปฏิบัติข้ามจากกิเลสอันประกอบด้วยอุทธัจจะและจากธาตุขันธ์ สมาธิคือความที่จิต มีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านมีนิโรธเป็นโคจร เมื่อข้ามจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชาและขันธ์ วิปัสสนา เห็นสภาวะการข้ามจากกิเลสเป็นอารมณ์เห็นด้วยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกันด้วยความ เป็นเครื่องข้าม เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่ เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความ เป็นเครื่องข้าม

เมื่อละอุทธัจจะได้แล้วก็จะเกิดสมาธิคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมไม่มี นิमितด้วยนิमितทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรมไม่มีนิमित ทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร พิจารณาสภาวะธรรมที่ไม่มีนิमितเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการอย่าง นี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีนิमित เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่ เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นของคู่กันด้วยความไม่มีนิमित

^{๖๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๒.

^{๗๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

เมื่อผู้ปฏิบัติละอุทธัจจะเกิดสมาธิคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมไม่มีที่ตั้งด้วยที่ตั้งทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรมไม่มีที่ตั้งทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีที่ตั้ง เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความไม่มีที่ตั้ง^{๗๑}

การละอุทธัจจะเกิดสมาธิคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมว่างเปล่าจากความยึดมั่นทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็น เป็นธรรมว่างเปล่าจากความยึดมั่นทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความว่างเปล่า เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความว่างเปล่า^{๗๒}

ดังนั้นผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาคู่กันไป เรียกว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป สมถะและวิปัสสนาเป็นไปเสมอไม่ล่วงเกินกันและกัน ย่อมทำประโยชน์ให้สำเร็จ ความที่สมถะและวิปัสสนานั้น เป็นธรรมคู่กันในขณะแห่งมรรคย่อมมีได้เพราะเป็นธรรมคู่กัน ในขณะแห่งวิปัสสนาคู่กันไปด้วยสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น โดยการนำสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นมาพิจารณาให้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จนปัญญาเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปลอຍละวางความยึดมั่นอันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

๓.๓.๔ รัมมูทัจจวิคคหิตมานัส

การที่มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ ปฏิบัติเจริญและทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อปฏิบัติและเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๗๓}

หลักการปฏิบัติรัมมูทัจจวิคคหิตมานัสซึ่งเป็นการปฏิบัติวิธีที่ ๔ นี้คือการที่ผู้ปฏิบัติหมั่นนึกใจโดยเห็นความเป็นสภาพไม่เที่ยงของสภาวะธรรม โอกาสย่อมเกิดขึ้น โดยนึกถึงแสงสว่างว่า แสงสว่างเป็นธรรม เพราะนึกถึงแสงสว่างนั้น จึงเกิดความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติมีใจอันฟุ้งซ่านนั้นกันไว้ย่อมไม่ทราบชัดตามความเป็นจริง ซึ่งความปรากฏโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์โดยความเป็นอนัตตา

ใจที่นึกถึงโอกาสอันเป็นธรรมอุทธัจจะกันไว้ จิตที่ตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ องค์มรรคย่อมเกิดแก่ผู้ปฏิบัตินั้นซึ่งการเกิดขึ้นของมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาโดยเห็นสภาพความไม่เที่ยงแล้ว ปัญญาก็จะเกิดขึ้น เกิดความ

^{๗๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

^{๗๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๔.

^{๗๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๔.

ดีใจ ความสุข ความน้อมใจเชื่อในพระนิพพานจะเกิดความเพียรจนจิตมีความตั้งมั่น มีความพอใจเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัตินึกถึงความพอใจว่าความพอใจเป็นธรรม เพราะนึกถึงความพอใจนั้น จึงมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ในการปฏิบัติเมื่อผู้ปฏิบัติถูกใจฟุ้งซ่านนั้นกันไว้ ย่อมไม่ทราบชัดตามความเป็นจริงจึงเห็นความปรากฏ โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา

เมื่อใจนึกถึงความพอใจอันเป็นธรรมถูกอุทธัจจะกันไว้ จิตที่ตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ มรรคย่อมเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ นั้น ผู้ปฏิบัติย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติ น้อมใจเห็นโดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา โสภาส ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคาหะ อุပ္ปฐานะ อุเบกขานิกันติ ย่อมเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัตินึกถึงความพอใจว่า ความพอใจเป็นธรรมเพราะนึกถึงความพอใจนั้น จึงมีความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจอันอุทธัจจะนั้นกันไว้ ย่อมไม่ทราบชัดตามความเป็นจริง ความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์^{๗๔}

สรุปว่า การเจริญวิปัสสนา มีวิธีการปฏิบัติอยู่หลายวิธีด้วยกันที่จะเหมาะสมกับบุคคลจะเลือกวิธีการปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่งนั้นก็เป็น การปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ได้เช่นกัน แต่กล่าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณะนำหน้า และสมณะมีวิปัสสนาหน้า การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวหลักธรรมตามที่ปรากฏในอนุปทสูตร โดยพระสารีบุตรได้กำหนดไปตามลำดับบท เป็นวิธีหนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาโดยใช้สมณะเป็นบาทฐานหรือสมณะนำหน้า แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีใดวิธีหนึ่งก็ตาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จำเป็นจะต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนาหรือภูมิของวิปัสสนา ในการกำหนดพิจารณาให้เกิดปัญญาซึ่งภูมิของวิปัสสนาจะประกอบไปด้วยอารมณ์ต่าง ๆ แต่เมื่อสรุปแล้วก็เหลือเพียงรูปกับนามเท่านั้น

๓.๔ ความหมายของการบรรลุธรรมผล

การบรรลุธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า นิยมใช้คำว่า ตรัสรู้ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ว่า “สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าเมื่อแรกตรัสรู้”^{๗๕} หมายถึง ทรงรู้ร้อยสัจ ๔ ได้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ โดยไม่เคยได้เรียนรู้จากผู้อื่น คำว่า “ธรรม” ในคำว่า การบรรลุธรรมนี้ หมายถึง โลกุตตรธรรม ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ดังพระพุทธดำรัสว่า “ผู้เห็นธรรมอันสูงสุด แม้มีชีวิตรอยู่วันเดียว ก็ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นธรรมอันสูงสุดแม้จะมีชีวิตรอยู่ถึง ๑๐๐ ปี”^{๗๖} ยังปรากฏพุทธพจน์บทหนึ่ง มีเนื้อความว่า “การที่สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้ ตลอดกาลอันยาวนาน ก็เพราะไม่รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ประการนี้เอง แต่เมื่อเห็นอริยสัจ ๔ ตามความจริง

^{๗๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

^{๗๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑.

^{๗๖} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๕/๖๖.

แล้วก็จะสามารถตัดรากเหง้าแห่งทุกข์ได้”^{๗๗} เพราะเหตุนี้ อริยสัจ ๔ จึงมีความสำคัญในฐานะเหตุของการบรรลุธรรม คัมภีร์พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค โลกุตตรกถา อธิบายว่า “ธรรมที่เป็นโลกุตตระ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และนิพพาน, คำว่า โลกุตตระ อธิบายว่า เพราะข้ามพ้นโลก เพราะข้ามพ้นแต่โลก เพราะข้ามพ้นจากโลก เพราะข้ามไปจากโลก เพราะล่องพ้นโลก เพราะล่องพ้นโลกอยู่ เพราะเป็นอติเรกในโลก และเพราะข้ามที่สุดโลกเป็นต้น”^{๗๘}

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการบรรลุธรรมว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวการบรรลุหรือหัตถผลด้วยขั้นเดียวเท่านั้น แต่การบรรลุหรือหัตถผลนั้น ย่อมมีได้ด้วยการบำเพ็ญสิกขา โดยลำดับ ด้วยการบำเพ็ญกิริยาโดยลำดับ ด้วยการบำเพ็ญปฏิบัติโดยลำดับ”^{๗๙} พุทธพจน์นี้เป็นการยืนยันในแนวทางของการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลและนิพพานว่า มีลำดับขั้นตอน และมีธรรมที่สนับสนุนทำให้บรรลุธรรม พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในที่ทั้งหลายว่า การบรรลุธรรม จะต้องเกิดจากการบำเพ็ญไตรสิกขา^{๘๐} ดังที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้แล ย่อมมีความสำเร็จสูงสุด มีความเกษมสูงสุด ประพฤติพรหมจรรย์ลุล่วงถึงที่สุด แห่งที่สุด ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย” การบรรลุธรรมของพระอริยบุคคล ๘ จำพวก คือ การรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะมรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา การจะบรรลุธรรมได้ต้องเจริญสมณะภาวนา และเจริญวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้รูป และนาม ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ พร้อมกับละสังโยชน^{๘๑} และอนุสัย^{๘๒} ได้ตามกำลังของมรรคและบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคล มรรค หมายถึง ทางหรือหนทาง ในที่นี้หมายถึง โลกุตตรมรรค มรรค ๔ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรคและอรหัตตมรรค ผล หมายถึง สิ่งที่เกิดจากเหตุ ชื่อแห่งโลกุตตรธรรมคู่กับมรรคและเป็นผลแห่งมรรคมี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผลและอรหัตตผล

คำว่า “บรรลุ” หมายถึง สำเร็จ ตรงกับคำบาลีว่า อธิคม รูปศัพท์กิริยาเป็น อธิจจติ และศัพท์ว่า อภิสมโย มาจากคำว่า อภิ + สมย แปลว่า ความตรัสรู้ ความถึงพร้อมจำเพาะ (ตรัสรู้)

^{๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๑๐๐.

^{๗๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓/๕๑๑-๕๑๒.

^{๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๓/๒๑๒.

^{๘๐} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๔๔/๓๔๓.

^{๘๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๐ - ๑๘๑/๑๐๖ - ๑๐๘.

^{๘๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๓๙๙.

ความเป็นที่ตรัสรู้ สมัยที่บรรลุ ความถึงพร้อมเฉพาะ อภิสมโย เมื่อนำมาใช้เป็น คำกิริยา ใช้ว่า อภิสมิโต หรือ อภิสเมโต มีความหมายกว้าง ๆ คือ เข้าใจธรรมหรือเข้าถึงธรรม ตั้งแต่บุคคลทั่วไปที่เข้าใจธรรม ชัดเจนขึ้นมา หรือเข้าใจธรรมในขั้นวิปัสสนา จนถึงมรรคผลขึ้นในระหว่าง โดยเฉพาะความเข้าใจ หรือ ความเข้าถึงในระดับโสดาบัน^{๘๓} จากศัพท์ดังกล่าว ใช้ถึงการบรรลุมรรคผลในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ความ เข้าใจธรรมในระดับต้น ๆ หรือการบรรลุมรรคผลในระดับสูงสุด คือ พระอรหันต์ แต่เมื่อต้องการ กล่าวถึง การบรรลุนิพพาน จะใช้ศัพท์เฉพาะ ได้แก่คำว่า สจฺฉิกิริยา ซึ่งแปลว่า การทำให้แจ้ง หรือการทำให้ประจักษ์ หมายถึงประสพเองและคำว่า ปตฺติ (รูปกิริยาและคุณนามที่ใช้กับนิพพาน คือ ปตฺต) ทั้ง ๒ คำนี้ พบที่ใช้กับนิพพานหลายแห่งและส่วนมากใช้คำร้อยกรอง คือ คาถา^{๘๔}

พระพุทธเจ้าเมื่อกล่าวถึงการตรัสรู้ของพระองค์ทรงใช้ศัพท์ ญาณทัสสนะ แยกออกเป็น ๒ คำ คือ ญาณ แปลว่า ความรู้ ปรีชาหยั่งรู้ ปรีชากำหนดรู้^{๘๕} และทัสสนะ หมายถึงการเห็น การเห็นด้วย ปัญญา ความเห็น สิ่งที่เห็น ดังนั้น ญาณทัสสนะ จึงแปลว่าการรู้แจ้งด้วยปัญญา หมายถึงการรู้เห็น ด้วยอริยสัจ ๔ ครบ ๓ รอบ เป็นอาการ ๑๒ ของพระพุทธเจ้า^{๘๖} ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร ญาณทัสสนะ ทรงนำมาเป็นบทสรุปของศัพท์เหล่านี้ คือ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา อาโลกะ อันเป็นปัญญาที่ พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจครบ ๓ รอบเป็นอาการ ๑๒ ดังพุทธวจนะว่า

บุคคลทั้งหลาย ญาณทัสสนะตามความเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบอาการ ๑๒ อย่างนี้ ยังไม่หมดจดดีตราบใด เราก็กังข้อยืนยันว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก กับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ตราบนั้น

บุคคลทั้งหลาย เมื่อใดความรู้เห็นตามความเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ อาการ ๑๒ อย่างนี้ หมดจดดีแล้ว เมื่อนั้น เราจึงยืนยันได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมใน โลกกับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ ญาณทัสสนะ เกิดขึ้นแก่เราว่า ความหลุดพ้นของเราไม่กำเริบชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก

^{๘๓} พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๖๓๗), หน้า ๘๑.

^{๘๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๖๕.

^{๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๙.

^{๘๖} บรรจบ บรรณรุจิ, “ชื่อเรียกปัญญาในธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร”, วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒, (พฤษภาคม-สิงหาคม, ๒๕๔๕), ๔๖.

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในที่ต่าง ๆ กัน ว่าด้วยชั้น ๕ บ้าง อายุขณะ ๑๒ บ้าง รวมลงก็ คือ รูปและนาม ที่เกิดขึ้นในการกำหนดรู้ทางทวาร ๖ แต่ละทวารนั้น ก็คือกำหนัดสภาวะของรูปและนามสามารถกำหนดรู้ได้ว่ามีเพียงรูปนามโดยปราศจากสมมติบัญญัติที่เป็นบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี^{๘๗} วิปัสสนาภูมิ ๖ กับสติปัฏฐาน ๔ มาคู่กันเสมอ ดังข้อความว่า “วิปัสสนาภูมิ เป็นตัวอารมณ์ที่นำมากำหนดรูปนาม ส่วนการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นตัวกำหนดรู้ในอาการที่ปรากฏของรูปและนาม” ดังนั้น วิปัสสนาภูมิ ๖ และสติปัฏฐาน ๔ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพื่อใช้เจริญวิปัสสนาเมื่อเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงแล้ว วิปัสสนาย่อมเกิดขึ้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งผลที่ได้รับ คือ การรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยปัญญาหรือในที่สุดได้บรรลุพระนิพพาน

ดังนั้น การบรรลุธรรม ในความหมายทางพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงหมายถึงการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ กล่าวโดยย่อคือการเข้าถึงมรรค ๔ ผล ๔ เป็นพระอริยบุคคล เป็นผู้ไกลจากกิเลสไม่ดำเนินไปในทางเสื่อม ดำเนินไปแต่ในทางเจริญ ในพระพุทธศาสนา สอนการบรรลุมรรคผลเกิดขึ้นได้โดยการปฏิบัติหรือการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นทางให้เกิดองค์มรรค เมื่อปฏิบัติเห็นจริงตามอริยสัจ ย่อมปรากฏผลของการปฏิบัติรู้แจ้งในอริยสัจ เป็นการยืนยันในแนวทางของการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลและนิพพาน ที่ถึงซึ่งความดับทุกข์ได้ในที่สุด

๓.๕ ระดับของการบรรลุมรรคผล

การบรรลุมรรคผลในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำให้แจ้งในรูปนาม บุคคลใดดำเนินตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทาของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเพื่อพ้นจากทุกข์ ระงับกิเลสได้ทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุมรรคผล ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติตั้งแต่ในขั้นเบื้องต้น ไปจนถึงขั้นสูง เข้าถึงมรรค ผล นิพพานเป็นอริยบุคคล แปลว่า บุคคลผู้ประเสริฐ, ผู้ไกลจากข้าศึก แบ่งได้หลายประเภท คือ แบ่งอย่างใหญ่ได้เป็น พระเสขะและพระอเสขะ แบ่งตามประเภทบุคคลมี ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ และยังแบ่งย่อยเป็น ๘ ประเภท จัดเป็น ๔ คู่ได้อีก^{๘๘} พระอริยบุคคลในแต่ละประเภทยังสามารถดับกิเลสได้ตามลำดับกำลังของกิเลสกับระดับของอริยบุคคล ซึ่งกิเลสนั้นได้แก่ สังโยชน์ ๑๐ (กิเลสอันผูกใจสัตว์, ธรรมที่มีดลสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือผูกกรรมไว้กับผล) ได้แก่

^{๘๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ตรวจชำระ, พระคันถรานุรักษ์, แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๙๒.

^{๘๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๗๔.

สังโยชน์ ๑๐ ประการ คือ

๑. โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ (สังโยชน์เบื้องต้น เป็นอย่างหยาบ เป็นไปในภพอันต่ำ

(๑) สักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เช่น เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นวิญญาณ เป็นตน เป็นต้น)

(๒) วิจิกิจฉา (ความสงสัย, ความลังเล ไม่แน่ใจ)

(๓) สีลัพพตปรามาส (ความถือนั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตามๆ กันไปอย่างมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร)

(๔) กามราคะ (ความกำหนัดในกาม, ความติดใจในกามคุณ)

(๕) ปฏิฆะ (ความกระทบกระทั่งในใจ, ความหงุดหงิดขัดเคือง)

๒. อุทัมภาคิยสังโยชน์ ๕ (สังโยชน์เบื้องสูง เป็นอย่างละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง)

(๖) รูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือในรูปธรรมอันประณีต, ความปรารถนาในรูปภพ)

(๗) อรูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน หรือในอรูปธรรม, ความปรารถนาในอรูปภพ)

(๘) มานะ (ความสำคัญตน คือ ถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่)

(๙) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)

(๑๐) อวิชชา (ความไม่รู้จริง, ความหลง)

พระโสดาบัน ละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้คือ หมดสักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาส พระสกทาคามี ทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ คือ กามราคะและปฏิฆะ ให้เบาบางลงด้วย พระอนาคามี ละสังโยชน์ ๕ ข้อแรกได้หมด พระอรหันต์ ละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ข้อ

๓.๕.๑ ระดับพระโสดาบัน

การบรรลุธรรมระดับที่ ๑ เรียกว่า พระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสสมรรค หรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง คือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริง การบรรลุธรรมระดับนี้ผู้ใดบรรลุทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา ผู้ได้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วด้วยการละ สังโยชน์ เบื้องต่ำ ๓ ประการได้คือ สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นเป็นเหตุถือตัวตน เช่น เห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่เป็นตัวตนของเรา วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย เช่น สงสัยในข้อปฏิบัติของตนว่า ถูกต้องหรือไม่ สงสัยในพระรัตนตรัยหรือในอริยสัจ ๔ ว่า มีจริงหรือไม่ สีลัพพตปรามาส คือ ความเชื่อถือยึดมั่นว่า ความศักดิ์สิทธิ์มีได้ด้วยศีลและพรตอย่างนั้นอย่างนี้ ข้อนี้ขยายความได้ว่า รักษาศีลแต่เพียงทางกาย ทางวาจา แต่ใจยังไม่เป็นศีลหรืออย่างน้อยก็ยังไม่เป็นศีลตลอดเวลา ความเป็นพระโสดาบันนี้

เช่นเดียวกับความเป็นพระอริยบุคคลประเภทอื่น ๆ ที่มีได้จำกัดอยู่เฉพาะเพศบรรพชิต (นักบวช) เท่านั้น แม้คฤหัสถ์ คือ ชายหรือหญิง ผู้ครองเรือนก็สามารถเป็นพระโสดาบันได้ เช่น ในสมัยพุทธกาล คฤหัสถ์ที่เป็นพระโสดาบันที่มีชื่อเสียงก็มีจำนวนมากได้แก่ นางวิสาขามหาอุบาสิกา อนาถบิณฑิกเศรษฐี พระเจ้าพิมพิสาร เป็นต้น การเข้าถึงกระแสธรรมของพระโสดาบันนั้น เป็นการยกระดับจิตใจของท่านอย่างถาวร ทำให้ท่านไม่สามารถกลับมาเป็นปุถุชนได้อีก เป็นผู้ที่จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิ ทั้งยังเป็นผู้ที่ จะบรรลุพระนิพพานในเบื้องหน้าอย่างแน่นอน การบรรลุขั้นนี้ ระดับมรรคเรียกว่า โสดาปัตติมรรค ขั้นผล เรียกว่า โสดาปัตติผล พระอริยบุคคลผู้บรรลุมีชื่อว่า พระโสดาบัน องค์แห่งพระโสดาบัน ๔ ประการ คือ

๑) เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค

๒) เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรมว่า พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อหิงสาอันพึงรู้เฉพาะตน

๓) เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทางปฏิบัติสมควร ได้แก่ พระอริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่การต้อนรับ ควรแก่ทักษิणा ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก

๔) เป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจ ที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่างไม่พร้อย เป็นไทอัน ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกตักต้อนหาและทักท้วงครอบงำเป็นไปเพื่อสมาธิ^{๘๙}

๓.๕.๒ ระดับพระสกทาคามี

การบรรลุธรรมระดับที่ ๒ เรียกว่า พระสกทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว เพราะ สังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป และเพราะราคะ โทสะ โมหะเบาบาง ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไป ได้ มาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้^{๙๐} ผู้ใดบรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และปัญญา นอกจากนี้สามารถทำสังโยชน์ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ให้หมดสิ้นไป อีกทั้งทำสังโยชน์เบื้องต้นอีกสองประการที่ เหลือให้เบาบางลงด้วย คือ กามราคะ หมายถึง ความพอใจในกาม คือ การความเพลินในการได้

^{๘๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖ - ๒๘๗.

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๐/๒๕๘.

เสพรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่น่าพอใจ ปฏิฆะ หมายถึง ความกระทบกระทั่งในใจ คลายความพยายามอย่างละเอียด การบรรลุธรรมระดับนี้ เป็นขั้นมรรคเรียกว่า สกทาคามีมรรค ขึ้นผลเรียกว่า สกทาคามีผล

๓.๕.๓ ระดับพระพระอนาคามี

การบรรลุธรรมระดับที่ ๓ เรียกว่า พระอนาคามี หมายถึง ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้นไม่เวียนกลับมาอีก ผู้ใดบรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา เป็นผู้ละสังโยชน์เบื้องต่ำ ทั้ง ๕ ประการได้แล้ว ยังเหลือสังโยชน์เบื้องสูง อีก ๕ ประการ คือ รูปราคะ หมายถึง ความพอใจในรูปฌานหรือรูปธรรมอันประณีต หรือความพอใจในรูปภพ อรูปราคะ หมายถึง ความพอใจในอรูปฌาน หรือ พิจารณาในอรูปธรรม เช่น ความรู้ เป็นต้น หรือความพอใจในอรูปภพ มานะ หมายถึง ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น เป็นพระอนาคามี เป็นต้น อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งของจิต อวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้ง อนึ่งพึงเข้าใจว่า แม้สังโยชน์เบื้องสูงบางข้อจะมีชื่อเหมือนกิเลสอย่างหยาบที่ยังมีในปุถุชน (ผู้ยังไม่บรรลุเป็นพระอริยบุคคล) เช่น มานะ อุทธัจจะ หรือ อวิชชา แต่สังโยชน์เบื้องสูงอันเป็นกิเลสที่ยังหลงเหลืออยู่ในจิตใจของพระอนาคามีนั้น เป็นกิเลสที่ละเอียดกว่าของปุถุชนอย่างมาก การบรรลุธรรมระดับนี้ขั้นมรรคเรียกว่า อนาคามีมรรค ขึ้นผลเรียกว่า อนาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ใดบรรลุมีชื่อว่า พระอนาคามี^{๙๑}

๓.๕.๔ ระดับพระอรหันต์

การบรรลุธรรมระดับที่ ๔ เรียกว่า พระอรหันต์ มีความหมาย ๕ นัย คือ (๑) ไกลจากกิเลส (๒) กำจัดกิเลสได้หมดสิ้น (๓) เป็นผู้หมดสังสารวัฏ คือ การเวียนว่ายตายเกิด (๔) เป็นผู้ควรแก่การบูชาพิเศษของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย (๕) ไม่มีที่ลับในการทำบาป ไม่มีความชั่วเสียหายที่จะต้องปิดบัง พระอรหันต์เป็นอริยบุคคลระดับสุดท้าย ผู้ใดบรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้สำเร็จธรรมวิเศษสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระอริยบุคคลชั้นสูงสุด สามารถละสังโยชน์ได้ครบ ๑๐ ประการ บาปอกุศลธรรม ที่ก่อให้เกิดความเศร้าหมอง นำไปเกิดในภพใหม่ มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะการบรรลุธรรมระดับนี้ขั้นมรรค เรียกว่า อรหัตมรรค ขึ้นผลเรียกว่า อรหัตผล พระอริยบุคคลผู้ใดบรรลุธรรมขั้นนี้มีชื่อว่าพระอรหันต์^{๙๒}

^{๙๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๔/๒๙๘.

^{๙๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๔/๔๖๓.

๓.๖ หลักธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีธรรมหมวดใหญ่ชื่อว่า โปธิปักขิยธรรม เป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ อันประกอบด้วยหัวข้อธรรม ๗ หมวด ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สัมมปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทริย ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, และอริยมรรคมีองค์ ๘ รวมเป็นองค์ธรรม ๓๗ ประการ ที่เป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ซึ่งธรรมเหล่านี้ ชื่อว่า โปธิปักขิยะ เพราะมีในฝักฝ่ายแห่งพระอริยะ^{๙๓} โปธิปักขิยธรรมมีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า

ธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดีโดยวิธี ที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ชื่อนั้น พึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไร คือ (๑.) สติปัฏฐาน ๔ (๒.) สัมมปปธาน ๔ (๓.) อิทธิบาท ๔ (๔.) อินทริย ๕ (๕.) พละ ๕ (๖.) โพชฌงค์ ๗ (๗.) อริยมรรคมีองค์ ๘

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้แล คือ ธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดีโดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ชื่อนั้น พึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย^{๙๔}

๓.๖.๑ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ คือ ฐานที่ตั้งของสติ ๔ ประการ หรือ เป็นฐานที่รองรับการกำหนดของสติ อย่างประเสริฐ อันเป็นเหตุจะทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ดังนั้นสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็น หรือเป็นทางสายเอก แห่งข้อปฏิบัติอันถูกต้อง ที่จะทำให้เห็นอริยสัจ ๔ เข้าถึงความพ้นทุกข์ได้จริง ไม่มีทางอื่น หรือข้อปฏิบัติอย่างอื่น ที่ยิ่งไปกว่าทางนี้ “ทรงบัญญัติ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ แม้ที่ทรงบัญญัติไว้อย่างดี ก็เพียงเพื่อให้บรรลุคุณธรรมสติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้”^{๙๕}

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึง ประชุม หรือรวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

^{๙๓} พระมหานามเถระ, สิริ เพ็ชรไชย (และคณะ) แปล, **สัทธรรมปกาสินี** (บาลี-ไทย) ภาค ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพลภิกษุ, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐๐-๓๐๓.

^{๙๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๑.

^{๙๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒.

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๔) ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๒ ประการคือ บรรลุพระอรหัตตผลในชาติปัจจุบัน หากยังมีอุปาทิ คือสังโยชน์ ๑๐ หรือ อนุสัย ๗ (มีกามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ และอวิชชา) เหลืออยู่ จะได้เป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) คือ เป็นผู้จะได้บรรลุพระอรหัตตผล หรือพระอนาคามีผล ในชาตินี้เป็นแน่นอนภายใน ๗ ปี หรือลดลงไปจนถึงเพียง ๗ วัน^{๙๖} องค์ธรรมของสติปัฏฐานในการที่จะทำลายอภิชฌา และ โทมนัสในโลกให้พินาศได้นั้น มี ๒ ประการ คือ อารมณ์ที่ถูกเพ่ง อันได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนผู้เพ่งได้แก่ อาตมาปี ความเพียรในสัมมปปธาน ๔ คือ มี ผู้เพ่ง กับ อารมณ์ที่ถูกเพ่ง ๒ อย่างเท่านั้น ส่วนตัวเห็นเป็นวิปัสสนา ก็เห็นรูป เห็นนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๓.๖.๒ สัมมปปธาน ๔

คำว่า สัมมปป คือ สัมมา แปลว่าชอบ คำว่า ปธานะ แปลตามศัพท์ว่า เพียร ทรงไว้ข้างหน้า คือ ตั้งไว้ข้างหน้า อันหมายความว่า เป็นความเพียรที่พึงกระทำก่อน ไม่ใช่กระทำในภายหลัง และคำว่าปธานะนี้ก็มาใช้หมายถึงสิ่งที่เป็นประธาน เช่นพระพุทธรูปซึ่งตั้งอยู่เป็นหลักสำคัญในอุโบสถ หรือในโบสถ์ ก็เรียกว่าพระประธาน พระพุทธเจ้าเมื่อประทับอยู่ในหมู่สงฆ์ ก็เรียกว่าประทับอยู่เป็นประธานแห่งสงฆ์ บุคคลที่นั่งอยู่ข้างหน้าเป็นประธานของการประชุม ก็เรียกว่าประธานที่ประชุม ก็ตรงตามศัพท์ว่าดำรงอยู่ข้างหน้า หรือตั้งไว้ข้างหน้า และความเพียรที่เรียกว่า ปธาน นี้ จึงมีความหมายว่า เป็นความเพียรที่พึงตั้งขึ้นไว้เบื้องหน้า พึงกระทำก่อน เพราะว่าทุกคนนั้นย่อมมีสิ่งที่พึงทำหลายอย่าง ผู้ที่มีธุระมาก ก็ต้องมีความเพียรที่จะต้องกระทำมาก แต่ในบรรดาธุระที่กระทำนั้น ความเพียรที่พึงกระทำในเรื่องนั้นก็เรียกว่า ปธาน

^{๙๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓ - ๓๐๐/๓๒๕ - ๕๑.

สัมปธาน ๔ ได้แก่ ความเพียรชอบ ๔ ประการ^{๙๗} หมายถึง สภาธรรม คือ วิริยเจตสิก ที่เกิดกับกุศลจิตที่เป็นไปในวิปัสสนากาวนา สัมปธานมีอาการ ๔ อย่าง

- ๑) สังวรปธาน คือ เพียรระงับการกระทำกุศล ไม่ให้เกิดขึ้น (เพียรระวัง)
- ๒) ปหานปธาน คือ เพียรละเลิกอกุศลที่กำลังกระทำอยู่ (เพียรละ)
- ๓) ภาวนापธาน คือ เพียรรักษา กุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว (เพียรรักษา)
- ๔) อนุรักขณापธาน คือ เพียรฝึกฝนบำรุงกุศลธรรม ให้เจริญยิ่งขึ้น (เพียรเจริญ)

๓.๖.๓ อิทธิบาท ๔

หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จ สมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ^{๙๘} ได้แก่

- ๑) ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป
- ๒) วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง
- ๓) จิตตะ (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝน ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป
- ๔) วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบ เหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

๓.๖.๔ อินทรีย์ ๕

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่ผู้ฟัง ซึ่งมีอินทรีย์คือธรรมะที่เป็นใหญ่ดังนี้ ตามควรแก่ อินทรีย์ของเขา เมื่ออินทรีย์ยังอ่อน ก็ทรงสอนให้ปฏิบัติทำอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้น และก็ทรงแสดง ธรรมะโปรดไปโดยลำดับ แม้ผู้ที่เข้ามาบวชปฏิบัติเพื่อความพ้นกิเลสและกองทุกข์ พระพุทธองค์ก็ทรง แสดงธรรมะโปรดให้พอเหมาะแก่อินทรีย์ของเขาเช่นเดียวกัน ถ้าอินทรีย์ยังอ่อน ก็ทรงแสดงธรรมะที่ เป็นธรรมดาสามัญที่เข้าใจง่าย คือที่เขาอาจจะเข้าใจได้ หรืออาจจะปฏิบัติได้ และทรงแสดงขยับให้ สูงขึ้นโดยลำดับ จนถึงอินทรีย์แก่กล้า จึงทรงแสดงธรรมะโปรด เพื่อความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ ซึ่งเมื่อมีอินทรีย์แก่กล้าแล้วก็สามารถได้ปัญญาเห็นธรรม ตรัสรู้ธรรม อันเป็นเหตุตัดกิเลสและกองทุกข์ ตั้งแต่บางอย่างจนถึงได้ทั้งหมด เพราะฉะนั้น อินทรีย์นี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เป็นข้อที่พึงปฏิบัติอบรมให้ เป็นพื้นฐาน สำหรับที่จะได้รองรับธรรมะที่สูงขึ้น ๆ อินทรีย์ ๕ เป็นธรรมที่ภิกษุชชีนาสพเจริญอบรมดีแล้ว

^{๙๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๖/๒๗๗.

^{๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๖/๒๗๗.

แม้ข้อที่อินทรี ๕ เป็นธรรมที่ภิกษุพิจารณาจนบรรลุธรรมดีแล้ว นี่ก็เป็นกำลังของภิกษุพิจารณาที่ภิกษุพิจารณาพออาศัยปัญญาความสิ้นอาสวะทั้งหลายว่า “อาสวะของเราสิ้นแล้ว”^{๙๙}

๑) สัทธินทรี คือ ศรัทธาเชื่อความตรัสรู้ของพระตถาคตพุทธเจ้า อีกอย่างหนึ่งคือศรัทธาโดยยกเอา โสตาปัตติยังคะ ทั้ง ๔ ได้แก่มีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระพุทธรเจ้า มีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระธรรม มีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ มีศีลที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นท่อน ไม่เป็นช่อง ไม่ต่างไม่พร้อย อันเป็นอริยกันตศีล ศีลที่พระอริยเจ้าต้องการปรารภนา เป็นศีลที่ไม่ถูกกิเลสลุบลำ คือ เป็นศีลที่บริสุทธิ์ เป็นศีลที่ถึงจิตใจ ใจเป็นศีลด้วย ไม่ใช่ว่าใจคิดจะละเมิด แต่ว่าไม่กล้าละเมิด ใจต้องไม่คิดที่จะละเมิดด้วย คือ ไม่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ ทั้ง ๔ นี้เรียกว่า โสตาปัตติยังคะ คือ เป็นองค์คุณ องค์สมบัติ ที่จะให้บรรลุถึงกระแสธรรม เป็นโสดาบันบุคคลได้

๒) วิริยินทรี ปรารภ คือ เริ่มความเพียร เพื่อละอกุศลทั้งหลาย เพื่อทำกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม มีกำลังประกอบความเพียร ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายในสัมมปธาน

๓) สตินทรี ได้แก่ ความระลึกได้ คือ เป็นผู้มึสติ ประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกรู้ถึงการที่ทำความที่พูดมานานได้ และได้ตรัสอธิบายไว้อีกประการหนึ่ง คือมีสติในสติปัฏฐานทั้ง ๔

๔) สมานินทรี คือ สมาธิ ข้อ ๔ ตรัสอธิบายไว้ว่า เป็นผู้กระทำการสละละวางอารมณ์ คือ เรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริ เรื่องที่จิตหมกมุ่นถึง อันเป็นอารมณ์ ประกอบไปด้วยโลภโกรธหลง ก็กระทำการสละละวางอารมณ์เหล่านั้น ได้สมาธิ ได้ความที่จิตเป็นเอกัคคตา คือ มีอารมณ์ในกรรมฐานที่ตั้งไว้เป็นอันเดียว และได้ตรัสอธิบายไว้อีกประการหนึ่งว่า คือ มีสมาธิที่แนบแน่นเป็นอัปปนาสมาธิสมาธิที่แนบแน่น บรรลุถึงรูปฌานทั้ง ๔

๕) ปัญญินทรี คือปัญญา ข้อ ๕ ตรัสอธิบายไว้ว่า เป็นผู้มึปัญญา ประกอบด้วยปัญญาที่รู้ทั่วถึงความเกิดดับ ปัญญาที่ให้ถึง รู้เกิดดับ หรือว่าปัญญาคือรู้ทั่วถึงเกิดดับ อันเป็นอริยะ คือ ที่ประเสริฐ อันเป็นปัญญาที่เจาะแทงกิเลส ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้โดยชอบ

๓.๖.๕ พละ ๕

พละ ๕ คือ กำลังหรือพลัง ๕ ข้อ มีชื่อเช่นเดียวกันกับอินทรี ๕ คือ ๑ ศัทธาพละ กำลัง คือ ศรัทธา ๒ วิริยะพละ กำลัง คือ วิริยะความเพียร ๓ สติพละ กำลัง คือ สติ ๔ สมาธิพละ กำลัง คือ สมาธิ ๕ ปัญญาพละ กำลัง คือ ปัญญาและธรรมะ ๕ ข้อนี้ก็มีอธิบายเช่นเดียวกันกับอินทรี ๕^{๑๐๐}

๑) ศัทธาพละ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย

๒) วิริยะพละ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน

^{๙๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๔๐๓.

^{๑๐๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕ - ๗๑๖/๓๖๙.

- ๓) สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ
- ๔) สมาธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการรอกแวกไขว่ไขว่ ฟุ้งซ่าน
- ๕) ปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจ หลงมกมาย

๓.๖.๖ โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้^{๑๐๑}

- ๑) สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง
- ๒) ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม
- ๓) วิริยะสัมโพชฌงค์ ความเพียร
- ๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจ
- ๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายใจ
- ๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์
- ๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง

๓.๖.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางถึงความดับทุกข์ เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ มัคคสังจัจ หรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ และนับเป็นหลักธรรมสำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย หนทาง ๘ ประการด้วยกัน เรียกว่า มรรคมีองค์แปด (อฏฐังคิกมรรค)^{๑๐๒}

- ๑) สัมมาทิฏฐิ หมายถึง เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยปัญญา
- ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม
- ๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ หมายถึง การพูดสนทนา แต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม
- ๔) สัมมากัมมันตะ คือ การประพฤติดีงาม ทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง
- ๕) สัมมาอาชีวะ คือ การทำมาหากินอย่างสุจริตชน
- ๖) สัมมาวายามะ คือ ความอุตสาหะพยายาม ประกอบความเพียรในการกุศลกรรม
- ๗) สัมมาสติ คือ การไม่ปล่อยให้เกิดความพลั้งเผลอ จิตเลือนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ
- ๘) สัมมาสมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สงัด จากกิเลส นิเวศน์อยู่เป็นปกติ

^{๑๐๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗/๔๔๓ - ๔๔๔.

^{๑๐๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๔๓.

อริยมรรคมืองค์แปด เป็นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คือ ทางที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๓.๗ สรูป

วิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เท่านั้น สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมา ล้วนแต่รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อประสบกับความทุกข์ ย่อมดิ้นรนหาหนทางให้หลุดพ้นจากความทุกข์นั้น เพราะไม่รู้ตามความจริงว่า ทุกข์เกิดขึ้นมาได้อย่างไร สัตว์ทั้งหลายเกิดมาพร้อมกับความทุกข์นั่นเอง คือชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์ เป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

การจะพ้นทุกข์ต้องปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาที่พระพุทธเจ้าทรงวางแนวไว้แล้ว วิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมสติ เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญา ด้วยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงในสิ่งที่ได้สัมผัสรับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตาหรือจักขุวิญญาณทำหน้าที่เห็น หูหรือโสตวิญญาณทำหน้าที่ได้ ลิ้นหรือฆานาวิญญาณทำหน้าที่รู้รส กายหรือกายาวิญญาณทำหน้าที่รู้สัมผัส ใจหรือมนโณวิญญาณทำหน้าที่รู้ธรรมารมณ์หรือมนสัมผัส ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์เรียกว่า นามธรรม ส่วนธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาเพราะการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในและอายตนะภายนอก เกิดขึ้นแล้วก็สลายไป แต่รับรู้อารมณ์ไม่ได้เรียกว่า รูปธรรม การเจริญวิปัสสนาภาวนาจะต้องเข้าไปรู้รูปนามตามที่เป็นจริงโดยปกติ จิตของคนเราจะเคยชินอยู่กับอารมณ์บัญญัติ เมื่อเห็น หรือได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง หรือคิดนึกขึ้นมาก ก็ติดอยู่แค่สมมุติบัญญัติเท่านั้น ไม่รู้ความจริงตามที่เป็นจริง คือ ปรมาณู ซึ่งแบ่งออกเป็นรูปกับนาม ความเป็นจริงของรูปนามต่างก็ล้วนต้องอยู่ภายใต้อำนาจของ อนิจจัง ทุกขัง และล้วนเป็นอนัตตา

หลักการปฏิบัติสมถภาวนา และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์กันในแง่ของการบรรลุผล กล่าวคือ การปฏิบัติวิปัสสนาที่มีสมถะนำหนา หรือการปฏิบัติสมถะ และวิปัสสนาควบคู่กัน เรียกผู้ปฏิบัติแบบนี้ว่า สมถยานิก เมื่อบรรลุธรรมแล้ว เปนพระอริยบุคคลประเภทอุกโกโตภาค วิมุตติ มีวิชา ๓ อภิญญา ๖ และปฏิสัมภิทา ๔ ส่วนการปฏิบัติสมถะที่มีวิปัสสนานำหนา และการปฏิบัติเมื่อจิตถูกทำให้ไหวเขวด้วยวิปัสสนูปกิเลส เรียกผู้ปฏิบัติว่า วิปัสสนายานิก เมื่อบรรลุธรรมแล้วเปน พระอริยบุคคลประเภท ปัญญาวิมุตติ เปนอรหันตประเภทสุกขวิปัสสก ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และ ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค

บทที่ ๔

การปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในมหาราหุโลวาตสูตร

การเจริญภาวนานั้น เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้และเป็นหนทางการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลนิพพาน การเจริญภาวนานั้นมี ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา เพื่อให้รู้แจ้งในอริยสัจ การศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลมหาราหุโลวาตสูตร ทำให้เกิดความรู้เรื่องเนื้อหา และหลักธรรมที่ใช้เป็นหลักในการปฏิบัติของ พระราหุลเถระ การบรรลุธรรมของพระราหุลเกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยเหตุปัจจัยหลายประการ ซึ่งในบทนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ต่อไป ดังนี้

๔.๑ การปฏิบัติภาวนาในมหาราหุโลวาตสูตร

๔.๒ การบรรลุผลของพระราหุล

๔.๓ สรุป

๔.๑ การปฏิบัติภาวนาในมหาราหุโลวาตสูตร

ผู้ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานต้องปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือ ละความชั่ว ทำความดี และชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล และเจริญจิตตภาวนา เรียกสั้น ๆ ว่า ทาน ศีล ภาวนา นี่คือวิธีดำเนินการเพื่อที่จะเข้าสู่มรรคผลนิพพาน เมื่อปุถุชนคนธรรมดาอย่างเราอย่างท่าน เกิดมีศรัทธาในพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ได้น้อมเอาสิ่งต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมาประพฤติปฏิบัติ เริ่มด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล และเจริญจิตตภาวนา หลักธรรมสำหรับปฏิบัติเพื่อขจัดกิเลสก็คือแนวทาง หรือหนทางสำหรับยึดถือ และปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตใจของตนที่ถูกครอบงำจากกิเลสทั้งหลาย ให้สภาพจิตมีคุณภาพที่สูงขึ้น ๆ จนสามารถละ หรือขจัดกิเลสดังกล่าวให้ออกจากจิตใจได้ตามมรรค และปฏิบัติ สภาพของกิเลสเป็นสภาพที่ทำให้เหล่าสัตว์ไม่บริสุทธิ์ เป็นสภาพที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายมีความทุกข์ เป็นสภาพที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิด ได้รับทุกข์ทรมานไม่มีที่สิ้นสุด ในทางพระพุทธศาสนาจึงมีหลักการเพื่อขจัดกิเลสที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายเศร้าหมอง หลักการดังกล่าวนี้ คือ หลักวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมรูปนามที่มีอยู่จริงแท้ ไม่เปลี่ยนแปลง จากการรับรู้ของทุกคน จึงจัดเป็นเนื้อความอันสูงสุดหรือปรมาตม์และเป็นสภาพประจักษ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาจนกระทั่งเกิดวิปัสสนาญาณ ซึ่งมีใช้สภาวะที่ประจักษ์แก่ผู้ที่ฟังจากผู้อื่น

แนะนำว่า เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ลักษณะของรูปนาม จัดเป็นบัญญัติทั้งนั้น ไม่ใช่สภาวะที่ประจักษ์แก่ผู้ฟัง เช่น การกล่าวว่า ปฐวีธาตุ มีลักษณะแข็ง จิตมีสภาวะรับรู้อารมณ์ ผัสสมีสภาวะกระทบอารมณ์ ก็เป็นคำบัญญัติที่กล่าวถึงชื่อ คือบัญญัติแสดงเนื้อความที่มีปรากฏ อาการบัญญัติ บัญญัติแสดงอาการ หรือถ้าอธิบายในลักษณะของรูปร่างสัณฐาน ก็เป็นสัณฐานบัญญัติ คือบัญญัติแสดงสัณฐาน แม้ปุณฺณที่เคยได้ฟังมาก็อาจกล่าวถึงลักษณะของมรรคผลและนิพพานได้ แต่เขาไม่อาจรับรู้ นิพพานเป็นอารมณ์ ด้วยมรรคจิตหรือผลจิตได้ เพราะยังไม่บรรลุถึงโคตรภู จะรับรู้ นิพพานเป็นอารมณ์ไม่ได้เลย เหมือนผู้ที่ไม่เคยทานมะม่วงมาก่อน เมื่อมีคนพูดว่า มะม่วงหวานก็ไม่ทราบว่ายาวอย่างไร ต่อเมื่อได้ทานแล้ว จึงเข้าใจถึงรสหวานนั้นได้ ดังนั้น ลักษณะของมรรคผลและนิพพานที่ปุณฺณรับรู้ จึงเป็นเพียงการรู้แบบสัญญา มิใช่การรับรู้โดยประจักษ์ด้วยตนเอง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ย่อมรู้เห็นสภาวะลักษณะ คือลักษณะพิเศษของรูปนามในแต่ละขณะ ด้วยการหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ เหมือนสัมผัสด้วยมือ ทั้งหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ ซึ่งเรียกว่า สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไป อันได้แก่ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทุกข์ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน

๔.๑.๑ การละอุปาทานขั้น

พระผู้มีพระภาคตรัสวิธีการกำหนดขั้น ๕ โดยความเป็นทุกข์ก็มี ตรัสโดยความเป็นอนัตตาก็มี มีใจความว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นอนัตตา ให้กำหนดเห็นว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา^๑ พระองค์ตรัสสอนลักษณะขั้น ๕ โดยให้กำหนดรู้เห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยเป็นอนัตตา ก็เพราะรูปเป็นต้นเป็นอนัตตา บุคคลจึงไม่สามารถบังคับบัญชารูปเป็นต้นได้ว่า จงเป็นอย่างนี้ แต่อย่าเป็นอย่างนั้น^๒

รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง โดยไม่ยึดถือด้วยอุปาทานในขั้น ๕ ในแนวปฏิบัติ ขั้น ๕ คือ รูปขั้น ย่อมปรากฏในขณะรู้เห็นความใสในการเห็นรูป หรือรูปารมณฺ์ เวทนาขั้น ย่อมปรากฏในขณะดีใจ เสียใจ หรือวางเฉยในการเห็น สัญญาขั้น ย่อมปรากฏในขณะหมายรู้สิ่งที่เห็น สังขารขั้น ย่อมปรากฏในขณะต่าง ๆ เช่น โลภะปรากฏในขณะยินดีพอใจเป็นต้น วิญญาณขั้น ย่อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน นักปฏิบัติผู้รู้รู้อย่างนี้ ย่อมสำคัญว่า มีเพียงรูป เวทนา เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจุบันอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์

^๑ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๖/๒๔-๓๐.

^๒ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๘/๔๔.

ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม หมายความว่า ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงตามสภาวะ เช่น สภาวะนี้ คือรูป แปรปรวน รูปก็มีเพียงแค่นั้น ไม่มีรูปอื่นยิ่งไปกว่านี้ แม้ในเวทนา สัญญา เป็นต้น ก็มีนัยเดียวกัน

ในขณะที่รูปนามปรากฏ ในขณะนั้นพึงพิจารณารูปนามตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงรูป นามเท่านั้น มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดา เช่น ขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น จมูกได้ กลิ่น เป็นต้นนั้น ชันธ ๕ มิได้เกิดขึ้นอย่างเดียว แต่มีกิเลสตัณหาเกิดขึ้นตามมาอีก ได้แก่ เห็นละเอียดย ากขึ้นตามสภาวะธรรม ในการการเห็นรูป ได้ยินเสียง ก็รูัว่ารูปนั้น เสียงนั้น เป็นเพียงรูป-นามเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นอนิจจัง ทุกข์ ชัง อนัตตา เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ก็มีรูปกับนาม เกิดดับทุกขณะอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติรู้ได้เฉพาะตัวอย่างนี้ เวลาตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง กำหนดเห็นว่า นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา

สังยุตตนิกาย ชันธวรรค พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถ บิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้วตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่าย แม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณเมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น^๓

ดังนั้น ละอุปาทานขันธ โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการกำหนดขันธ ๕ อันเป็น อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดเอารูปนาม ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็น ทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความ เป็นจริงอย่างนี้ว่า มันไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเราเท่านั้น เป็นการกำหนด เพื่อดับทุกข์ มีวิมุตติรส รสคือความหลุดพ้นเป็นอันเดียวกัน ได้แก่เข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นธรรมที่ เป็นบรมสุขโดยถ่องแท้

๔.๑.๒ การพิจารณาธาตุ ๕

รูปร่างกายซึ่งเกิดจากธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ ซึ่งประชุมปรุงร วมแต่งให้เป็นรูปร่างกาย มาประชุมพร้อมกันนั้น ย่อมต้องปรวนแปรไปจากเดิมตามกาลเวลาที่ล่วงไป ไม่อาจตั้งอยู่คงที่ไดักล่าวคือ รูปร่างกาย ตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็นรูปชนิดใดก็ตาม เรียกว่า ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกข์) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจอย่าง นี้ว่าตัวเราก็คือ ธาตุในขณะปฏิบัติเมื่อเกิดสภาวะปรมาัตถ์เหล่านี้ปรากฏก็ต้องรู้เท่าทันตามสภาพอย่าง

^๓ ส.ข.(ไทย) ๑๗/๒/๒๗.

นี้ว่าธาตุทั้งหลายเป็นสภาวะที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเราของเรา ธาตุในทางธรรมเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติ ซึ่งใช้สื่อสารกันเข้าใจว่าเป็นก้อนอรรถาพมณูการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏในร่างกาย จนกระทั่งเห็นเป็นเพียงกองธาตุ โดยปราศจากความ เป็นหญิง, ชาย, เรา, เขา สัตว์บุคคลเสียได้ธาตุ ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง คือ มีอยู่ โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีอัตรา มีใช้สัตว์ มีใช้ชีวะ^๔

หนังสือชุดธรรมโฆษณ คำบรรยายของท่านพุทธทาส^๕ ได้กล่าวเรื่องธาตุไว้ว่า

คำว่าธาตุ หมายความว่า สวนประกอบ ส่วน ที่เราไม่จำเป็นจะต้องแบ่งแยกออกไปอีกแล้ว คือส่วนประกอบหลาย ๆ ส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนที่เรา ไม่ควรจะแบ่งแยกออกไปอีกแล้ว ยุติกันเท่านั้นที่ที่นั่นเรียกว่าธาตุ แม้คำว่า **element** ในภาษาอังกฤษ เขาก็ให้คำแปลอย่างนี้เหมือนกัน ส่วนประกอบส่วนสุดท้าย ซึ่งจะไมแบ่งแยก กันอีกยุติอย่างนี้แหละดี, มันง่ายดี ขึ้นชื่อว่าธาตุแล้วก็แปลว่า ส่วนประกอบส่วนหนึ่ง ๆ ซึ่งจะ ประกอบกันเข้าหลาย ๆ ส่วนเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั่นคือสิ่งที่เรียกว่าธาตุ เมื่อเรียกว่าธาตุแล้ว ก็จะไม่พยายามแบ่งแยกออกไปอีกแล้ว

คนเรานี้ประกอบไปด้วยธาตุ ๖ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุอากาศ ธาตุวิญญาน ธาตุทั้ง ๖ นี้ ไม่จำเป็นจะต้องแบ่งแยกอีกก็ได้ หรือมันไม่ควรจะแบ่งแยกได้ด้วย เช่นว่า ธาตุดิน หมายถึง คุณสมบัติที่มีลักษณะ เปนของแข็ง กินเนื้อที่ จะแยกเปน ผม ขน หนั นั มันไม่เปน ประมาณ มันมากมาย มันไม่สิ้นสุดได้ แต่ทุกอย่างมันเหมือนกันตรงที่ว่า ในสิ่งเหล่านั้นมันมี ของแข็ง มีความเปนของแข็งที่กินเนื้อที่ ธาตุน้ำ สำหรับธาตุน้ำนี้ ก็คือธาตุที่ว่า มันเกาะกุมกันเขา ด้วยความเหลวของมัน เปลี่ยนรูปเปลี่ยนร่างไปได้ แต่ก็ไม่ละจากกัน คุณสมบัติแห่งการคุมตัว เกาะตัวกันอยู่ นี้เรียกว่าธาตุน้ำ จะดูที่น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำอะไรในตัวคนนี้ก็ได ที่นี้ ธาตุไฟ นั้น คือความร้อนและอุณหภูมิ คุณสมบัติที่เปนความร้อน และเผาไหม้สิ่งอื่นได้ นี้ก็เรียกว่า ธาตุไฟ ที่นี้ ธาตุลม นั้น คุณสมบัติที่ ระเหยได้ นี่สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ฉะนั้น ดิน น้ำ ลม ไฟ ๔ ธาตุนี้เป็นเรื่องวัตถุ มีอยู่ในวัตถุทั้งหลาย ในเนื้อก็มี ดิน น้ำ ลม ไฟ ในเลือดก็มี ดิน น้ำ ลม ไฟ มันจะหลุดซึบไปทีี่สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะไม่ได้ จึงต้องพูดว่า หมายถึงคุณสมบัติที่เปนของแข็งกินเนื้อที่ คุณสมบัติอันนี้เรียกว่าธาตุดิน คุณสมบัติที่อ่อน เหลวแต่เกาะตัวอยู่เสมอคุณสมบัตินี้เรียกว่าธาตุน้ำ คุณสมบัติที่ทำให้มีความร้อน และเผา

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๒-๓๐๕.

^๕ พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปญโญ), **ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม**, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๓๓),

ผลาญสิ่งอื่นใดคุณสมบัตินี้ก็เรียกว่าธาตุไฟ, ส่วนที่ระเหยขยายตัวลอยไปได้ นี้ก็เรียกว่าธาตุลม ที่นี้ธาตุถัดไปเรียกว่า อากาศธาตุ คือความว่างหรือที่ว่าง หรือส่วนที่เป็นที่ว่าง หรือคุณสมบัติแห่งความว่าง ซึ่งเป็นเหตุให้สิ่งอื่นเขาไปตั้งอยู่ได้ ถ้าไม่มีธาตุนี้ ธาตุทั้งหลายก็ไม่มีที่ตั้งเหมือนกัน ธาตุทั้งหลายอื่นนั้น มันตั้งอยู่บนธาตุว่างนี้ ธาตุสุดท้ายคือวิญญาณธาตุ นี่แยกออกไปต่างหาก เป็นนามธรรมเป็นนามธาตุ คือธาตุที่เป็นความรู้สึก ที่ทำความรู้สึกให้เกิดขึ้นได้ วิญญาณธาตุก็ต้องอาศัยอยู่ที่ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม อากาศธาตุ หมายความว่าธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ นี้ มันจะต้องปรุ่กันขึ้นเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น แลแล้วก็เป็นที่อาศัยของการเกิดความรู้สึกที่เป็นวิญญาณธาตุ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้อันแรกที่สุดว่า บุรุษนี้ คนเรานี้ประกอบด้วยธาตุ ๖ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ. วิญญาณนั้นเป็นฝายนาม ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นฝ่ายรูป. อากาศธาตุนี้ไม่ควรจะเรียกว่ารูปหรือนาม; แต่เขามักจะรวมกันไว้เป็นฝายนาม เพราะหมายถึงเอาความว่างไม่มีอะไร ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ที่เป็นวัตถุนั้นมันประกอบกันขึ้นเป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นตา เป็นผม ขน ฟัน หนัง ที่นิยมเรียกว่าอาการ ๓๒ อย่างนี้ กระทั่งเป็นเลือดเป็นหนอง เป็นน้ำมูก น้ำลายอะไร ที่ประกอบกันเป็นร่างกายเรา.แล้วแต่ธาตุ คือ ธาตุไฟ ก็ประกอบเขาเป็นอุณหภูมิในร่างกาย ซึ่งจะต้องมีอยู่เท่านั้นเท่านี้ ร่างกายนี้จึงจะดำรงอยู่ได้ ไม่เนาไปเป็นต้น ธาตุลม ก็คืออาการที่ขยายตัวจนระเหย ภายหลังได้ มันจึงทำให้ชีวิตอยู่ได้ เป็นธาตุแห่งความเปลี่ยนแปลง ฉะนั้น เราจึงมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เลือด เนื้อ กระดูก อะไรต่าง ๆ ครบที่ประกอบกันอยู่เป็นร่างกายนี้

ธาตุ ๕ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุ ทั้งที่เป็นภายในและที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อดีตของเรา

๑.) ปฐวีธาตุ^๖ หรือธาตุดิน มีทั้งที่อยู่ภายในร่างกาย และที่อยู่ภายนอกร่างกาย โดยปฐวีธาตุภายในร่างกายนั้นก็คือ ของแข็งที่เป็นก้อนเป็นแท่งในเรือนร่าง เช่น กระดูก เนื้อ ลำไส้ และอวัยวะทั้งหมดที่มีเนื้อ รวมความว่า สิ่งที่เป็นก้อนเป็นแท่งในร่างกายจัดว่าเป็นธาตุดินทั้งหมด ส่วนปฐวีธาตุภายนอก คือ สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นของแข็งหรือมีลักษณะแข็ง กระด้าง ได้แก่ วัตถุ สิ่งของทั้งปวง เป็นต้นว่า บ้าน รถยนต์ เรือ สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ตลอดจนสรรพสิ่งทั้งหลาย รูปที่เกิดร่วมกันทั้งหลายย่อมตั้ง คือดำรงอยู่ในธรรมชาตินี้ ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นที่ตั้งอาศัยของสหาธาตุรูปเหล่านั้นจึงชื่อว่า ปฐวีธาตุ ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ปฐวีธาตุหรือธาตุดิน คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๖.

ซึ่งจะรู้สึกได้เมื่อร่างกายกระทบกับวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความอ่อนและความแข็งไม่ได้แตกต่างกันเสียทีเดียว เมื่อพิจารณาเห็นปฐวีธาตุเป็นอย่างนั้น ด้วยปัญญาอันชอบธรรม ย่อมเบื่อหน่ายคลายกำหนดในปฐวีธาตุ ความยึดถือด้วยตัณหา มานะ และทิฐิในปฐวีธาตุนั้นจะไม่มีแก่ผู้นั้นเลย

๒.) อาโปธาตุ^๗ หรือธาตุน้ำ มีทั้งที่อยู่ภายในร่างกายของสิ่งมีชีวิต และที่อยู่ภายนอกธาตุน้ำที่อยู่ภายในร่างกาย คือ สิ่งที่เอิบอาบไหลไปมาในร่างกาย มีน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เสดต น้ำลาย ปัสสาวะ เป็นต้น ส่วนธาตุน้ำที่อยู่ภายนอก คือ สิ่งต่าง ๆ ภายนอกร่างกายที่มีลักษณะเอิบอาบเหนียว เกาะกุม ได้แก่ รสที่มีอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของพืชผักและผลไม้ สิ่งต่าง ๆ นมสด นมส้ม เนยใส เนยข้น น้ำที่อยู่ในพื้นดิน น้ำที่อยู่ในอากาศ ธรรมชาติใด ย่อมเอิบอาบคือซึมซาบรูปที่เกิดร่วมกัน หรือเพิ่มผลคือ พอกพูน รูปที่เกิดร่วมกันให้เจริญ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า อาโปธาตุ พึงพิจารณาอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่เป็นตน เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบธรรม ย่อมเบื่อหน่ายคลายกำหนดในอาโปธาตุ ความยึดถือด้วยตัณหา มานะ และทิฐิในอาโปธาตุนั้นจะไม่มีแก่ผู้นั้นเลย

๓.) เตโชธาตุ^๘ หรือธาตุไฟ มีทั้งที่อยู่ภายใน และภายนอกร่างกาย โดยธาตุไฟภายในร่างกาย ได้แก่ความอบอุ่นที่ปรากฏภายในเรือนร่าง ท่านเรียกว่า ธาตุไฟ เตโชธาตุเป็นเครื่องอบอุ่นร่างกาย เป็นเครื่องทรมุขุทรมุขุร่างกาย เป็นเครื่องเร้าร้อนแห่งกาย และธาตุที่เป็นเหตุให้ของที่บริโภคเข้าไปย่อยได้ดี ธาตุไฟภายนอก คือ ความร้อน ความอุ่น ความอบอุ่นภายนอก ได้แก่ ไฟจากการเผาไหม้วัสดุต่าง ๆ ไฟจากฟ้าผ่า ความร้อนแห่งไฟ ความร้อนแห่งดวงอาทิตย์ ความร้อนในกองวัสดุต่าง ๆ เช่น กองฟืน กองหญ้า กองข้าวเปลือก กองขี้เถ้าธรรมชาติใด ย่อมให้เร้าร้อน คือให้อบอุ่นหรือให้ย่อยคือ ภูตรูป ๓ ที่เหลือเป็นใจอุ่นด้วยภาวะแรงกล้า ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า เตโชธาตุ เมื่อพึงพิจารณาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่เป็นตน ครั้นเห็นด้วยปัญญาอันชอบธรรม ย่อมเบื่อหน่ายคลายกำหนดในเตโชธาตุ ความยึดถือด้วยตัณหา มานะ และทิฐิในเตโชธาตุนั้นจะไม่มีแก่ผู้นั้นเลย

๔.) วาโยธาตุ^๙ หรือธาตุลมที่อยู่ภายใน และภายนอกร่างกาย ได้แก่สิ่งที่พัดไปมาในร่างกาย คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำอันอยู่ในช่องท้อง ลมอยู่ในลำไส้ ลมอันแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นต้น เรียกว่า ธาตุลมภายใน ธาตุลมภายนอก คือ ความพัดไปมา ความเคร่งตึงของวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ได้แก่ ลมในลักษณะต่าง ๆ เช่น ลมตะวันตก ลมตะวันออก ลมเหนือ ลมใต้ ลมมีฝุ่นละออง ลมไม่มีฝุ่นละออง ลมหนาว ลมร้อน ลมจากการกระพือปีก ทำให้วัตถุสิ่งต่าง ๆ เคลื่อนจากที่เดิมไปได้ ธรรมชาติใด ย่อมเคลื่อนไหว คือให้ถึงการประชุมแห่ง

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๗.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๗.

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๘.

ภูตรูป โดยความเป็นเหตุุบัติของส่วนอื่น ๆ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า วาโยธาตุ พึงพิจารณาอย่าง
นี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่เป็นตน เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบธรรม ย่อมเบื่อหน่าย
คลายกำหนดในวาโยธาตุ ความยึดถือด้วยตัณหา มานะและทิฐิในวาโยธาตุนั้นจะไม่มีแก่ผู้นั้นเลย

๕.) ธาตุอากาศ^{๑๐} คือ ช่องว่าง ที่ว่าง ความว่างเปล่า สถานที่ที่ไม่มีปฐวีธาตุ อาโปธาตุ
เตโชธาตุ วาโยธาตุ หรือช่องว่างที่อยู่ระหว่างธาตุต่าง ๆ ซึ่งอากาศธาตุนี้มีทั้ง อากาศธาตุที่อยู่ภายใน
และภายนอกร่างกาย

อากาศธาตุภายใน คือ อากาศ ธรรมชาติอันนับว่าช่องว่าง ที่อันเนื้อและเลือดไม่ถูกต้อง
เป็นภายใน เฉพาะตน เป็นอนุภาทินรูปข้างใน ได้แก่ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องสำหรับกลืนของกิน
ของดื่มของเคี้ยวของลิ้ม ช่องที่พักอยู่แห่งของกินของดื่มของเคี้ยวของลิ้ม และช่องสำหรับของกินของ
ดื่มของเคี้ยวของลิ้มไหลออกเปื่องต่ำ หรืออากาศ ธรรมชาติอันนับเป็นอากาศ ความว่างเปล่า
ธรรมชาติอันนับว่าความว่างเปล่า ช่องว่าง ธรรมชาติอันนับว่าช่องว่าง ที่อันเนื้อและเลือดไม่ถูกต้อง
เป็นภายในเฉพาะตน เป็นอนุภาทินรูปข้างใน

อากาศธาตุภายนอก คือ อากาศ ธรรมชาติ อันนับว่าอากาศ ความว่างเปล่า ธรรมชาติอัน
นับว่าความว่างเปล่า ช่องว่าง ธรรมชาติอันนับว่าช่องว่าง ที่อันมหาภูตรูป ๔ ไม่ถูกต้อง เป็นภายนอก
เป็นอนุภาทินรูปข้างนอก อากาศธาตุภายใน หมายถึง ช่องว่างในกายที่ลุ่มปกติ ไม่กระทบ เป็น
อนัตตา ความไม่มีตัวเป็นของตนก็บังชัด เป็นความว่างเปล่าจากตัวตน เมื่อรู้ทราบชัดถึงความว่างเปล่า
จากตัวตน! เป็นที่สุดของตัวตนที่แตกสลายแล้วเป็นอากาศธาตุนั่นเอง

จิตที่ยึดถือความว่างเปล่า เป็นตัวตน เป็นทุกข์ จิต นี้เองเป็นสมุทัย เหตุให้เกิดความทุกข์
มีตัณหา ความอยากในความว่างเปล่า เหตุให้เกิดทุกข์ จิตรู้ทันจิต พิจารณาจิต เห็นจิต รู้ในความเกิด
ดับของจิต แล้วดับอุปาทานความยึดถือของจิตในจิตได้ เป็นนิโรธความดับทุกข์ในความอยากของ
ตัณหา ดับทุกข์ในความอยากได้ รู้ได้ตามเป็นจริงในอากาศธาตุ แล้วอุเบกขาวางเฉยในความรู้สึก
เป็นความสงบ มีความพอดี เป็นมรรค หนทางเข้าถึงความดับทุกข์ ได้ดำเนินจิตถึงความว่างตาม
อากาศธาตุไม่มีอาลัยอะไร เป็นความพอดีแล้ว ปล่ยความรู้สึกให้ซึมซับ ทราบความว่างในความไม่มี
อะไรด้วยความสงบของจิต เต็มที่เต็มอิมของใจแล้ว ถอนออกเป็นวิมุติสุดสิ้นภาระของจิต วางเฉยต่อ
การยึดติด ที่เป็นอากาศธาตุไปแล้ว ความเป็นอนัตตาตัวตนของอากาศธาตุ ไม่มีจิตก็คงว่างเปล่าเป็น
อากาศธาตุสมมุติไปด้วย การพิจารณาอากาศธาตุเป็นการพิจารณอนัตตาโดยตรง ความว่างเปล่าจาก
ตัวตนนั่นเอง

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๘.

อากาศธาตุภายในอากาศธาตุภายนอกรู้ได้ที่จิต ถ้าไม่มีสติปัญญาที่หาญได้ไม่ เพราะเป็นการพิจารณาความไม่มีความว่างเปล่า ในความว่างเปล่าจะปรากฏตัวรู้ตัวเดียว ท้ายสุดตัวรู้ก็ดับ แต่ก็รู้ละเอียดขึ้นไปอีก เพราะความว่างเปล่าของอากาศธาตุไม่มีอะไรให้รู้ จิตก็โอบนิจิตเข้ามารู้ความว่างที่จิต แล้วก็ว่างเปล่าตามสมมติไปด้วยกันดังนี้

การกำหนดพิจารณาร่างกายโดยสักแต่ความเป็นธาตุ จึงมีประโยชน์เพื่อให้หยั่งเห็นรูปตามความเป็นจริงว่า มีเพียงธาตุ ที่ยืน เดิน นั่ง นอนและทำอากัปกริยาต่าง ๆ โดยปราศจากกองอัตภาพมนุษย์ใด ๆ หลังจากนั้น ย่อมหยั่งเห็นเหตุปัจจัยของรูปว่า อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมเป็นเหตุในอดีตก่อให้เกิดรูป ส่วนอาหารเป็นเหตุอุปถัมภ์ในปัจจุบัน ต่อมาผู้ปฏิบัติ ย่อมหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่กำหนดรู้ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปและจิตที่กำหนดรู้ การหยั่งเห็นดังกล่าวทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ห่วงหาอาลัย ไม่ติดใจธาตุใดธาตุหนึ่งว่า เป็นเรา เป็นของเรา เขาย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอิงอาศัยโดยปรารภกายเป็นเหตุ^{๑๑}

การกำหนดรู้สภาวะปรมาณูของธาตุ คือ การมีสติกำหนดรู้ในความจริงที่ปรากฏขึ้นในร่างกายที่มีในอริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย คือ ตี๋ม กิน ทำ พูด คิด การกระทบสัมผัสที่เกิดขึ้น ในขณะที่ปฏิบัติโดยสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏนั้นเป็นสภาวะที่จิตรับรู้จากสภาวะของธาตุ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น อัตตภาพของเราก็คือ ชันธ์ ๕ ที่ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เราทั้งหลายต้องอาศัยร่างกายนี้ เป็นพื้นฐานในการสร้างทางแห่งมรรคผลนิพพาน แม้เราจะทราบอยู่แล้วว่า ร่างกายนี้ก็คือธาตุทั้งหลายที่ประกอบกันเป็นตัวเราขึ้นมา และถ้ามองให้สูงขึ้นในทางพระอภิธรรม ตัวเราก็คือสภาวะปรมาณู คือ รูป นาม การปฏิบัติวิปัสสนาจะเกิดปัญญารู้แจ้งกำหนดรู้สภาวะปรมาณูของธาตุ นั้นเป็นเพียงธาตุทั้งภายนอกภายใน ให้เห็นเป็นแต่สักว่าธาตุ ไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อเห็นตามเป็นจริงอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายธาตุเหล่านั้น ทำจิตให้คลายกำหนด (หรือความติดใจ) ในธาตุเหล่านั้น

กล่าวโดยสรุป สิ่งต่าง ๆ มีธาตุ เป็นที่สุด คือ ถ้าเป็นมนุษย์ หรือสัตว์หากแยกออกแล้วก็เพียงการประชุมรวมกันของธาตุ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ สิ่งอื่นก็เช่นกันเมื่อแยกออกแล้วก็ล้วนประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งหลาย เว้นแต่เพียงวิญญาณธาตุเท่านั้น และหากว่ามนุษย์หรือสัตว์ตายแล้ว ก็มีสภาพไม่ต่างจากสิ่งไม่มีชีวิตทั้งหลาย ดังนั้นเราจึงไม่ควรยึดถือสิ่งใดเพราะไม่มีสิ่งใดเลยที่จะมั่งคงถาวรได้ตลอดไป ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อถึงเวลาหนึ่งก็สลายไป เพราะธาตุ

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๐๓.

ต่าง ๆ ได้คืนสู่สภาพเดิมของมัน เป็นต้นว่า ร่างกายของมนุษย์เมื่อตายแล้ว ส่วนต่าง ๆ ก็เสื่อมสลายไปตามอำนาจเดิมของธาตุ กลับกลายเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ กระจายแตกแยกออกจากกัน มิได้รวมอยู่ดังเดิม ร่างกายของคนตายแล้วจึงไม่สามารถคงสภาพเดิมอยู่ได้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่แม้จะเป็นของเรา หรืออยู่ในครอบครองของเรา หรือแม้ตัวเราเอง แต่ก็ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาเรา เมื่อเห็นความเป็นจริงอย่างนี้ ก็จะทำให้เบื่อหน่ายในธาตุทั้งหลาย (ที่ประชุมกันขึ้นเป็นสิ่งที่ต่าง ๆ) และทำให้คลายกำหนด คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ และถ้าหากว่าไม่ทราบชัดตามความเป็นจริง ของธาตุทั้งหลายแล้ว สัตว์ทั้งหลายก็ยังคงมีความผูกพันยินดีในธาตุทั้งหลาย (เพราะธาตุนำมาทั้งความสุขและความทุกข์) จึงไม่สามารถพ้นออกจากโลก คือวัฏฏะสงสารได้

๔.๑.๓ การภาวนาเสมอด้วยธาตุ

ภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ นั้น คือการภาวนาเพื่อไม่ให้อารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจมาครอบงำจิตได้ เหมือนธาตุทั้ง ๕ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้^{๑๒}

พุทธทศนจะดังกล่าวบอกเราว่า แท้จริงสรรพสิ่งทั้งหลายรวมถึงตัวเรา ไม่ใช่อะไรอื่นนอกจากธาตุต่าง ๆ ที่เคลื่อนไหวไปตามเหตุปัจจัย ชีวิตทุกรูปนามนั้นเป็นของอันเดียวกัน หรือมีชีวิตเดียวกัน มีความรู้สึกแท้ ๆ ล้วน ๆ ของชีวิตเป็นแบบเดียวกัน เช่นเดียวกันกับที่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และธาตุอากาศ ที่เป็นแบบเดียวกัน ไม่ว่าจะอยู่ภายในกาย หรืออยู่นอกกาย สิ่งสมมติว่าเป็นเรา หรือเป็นเขา ไม่ได้มีอะไรแตกต่างกัน แท้จริงจึงไม่มีเรา ไม่มีเขา เมื่อเข้าใจเช่นนี้ ก็ไม่จำเป็นต้องแบ่งแยก ไม่จำเป็นต้องมีเรา มีเขา เพราะแท้จริงแล้วสรรพสิ่งเป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรนอกจากสรรพสิ่งในธรรมชาติที่เคลื่อนไหวไปตามเหตุปัจจัย ธาตุทั้ง ๕ ทั้งภายในกาย และภายนอกกาย เป็นของสิ่งสมมติว่าเป็นเรา ไม่ได้มีอะไรแตกต่างกัน แท้จริงจึงไม่มีเรา ไม่มีเขา เมื่อเข้าใจเช่นนี้ก็ไม่จำเป็นต้องแบ่งแยก ไม่จำเป็นต้องมีเรา มีเขา

เมื่อภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตไม่ได้ ผัสสะ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สัมผัส คือการกระทบ การถูกต้องที่ทำให้เกิดความรู้สึก ผัสสะ เป็นความประจวบกันแห่งสามสิ่ง คือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) และวิญญาณ ผัสสะเป็นสิ่งที่ประสานจิตกับอารมณ์ เกิดการประชุมพร้อมกันแห่ง สภาวะธรรมสามประการ คือ อารมณ์+วัตถุ+วิญญาณ สุข

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๘/๑๒๘-๑๓๐.

ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะ ผัสสะ เป็นเหตุปัจจัย เมื่อรู้เท่าทันเหตุของการเกิดและความดับของปัจจัยนั้นย่อมคลายความยึดมั่นในธาตุชั้น ๕

๔.๑.๔ การภาวนาธรรม ๖

พระองค์ตรัสโอวาทพระราหุลให้เจริญภาวนาธรรม ๖ ประการ^{๓๓} จัดเป็นการปฏิบัติแบบสมถภาวนา พระองค์ให้พระราหุลเจริญเมตตาภาวนา (ไมตรีจิต คิดจะให้เป็นสุข) ซึ่งจะเป็นเหตุให้ละพยาบาท (ความคิดปองร้าย) ได้ กรุณาภาวนา (เอ็นดู คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์) ซึ่งจะเป็นเหตุให้ละวิหิงสา (การคิดเบียดเบียน) ได้ มุทิตาภาวนา (พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) ซึ่งจะเป็นเหตุให้ละอโรติ (ความไม่ยินดีหรือริษยา) ได้ อุเบกขาภาวนา (วางใจเป็นกลาง) ซึ่งจะเป็นเหตุให้ละปฏิฆะ (ความขัดใจ) ได้ อสุภภาวนา (เห็นความไม่งาม) ซึ่งจะเป็นเหตุให้ละราคะ (ความกำหนัดยินดี) ได้ อนิจจสัญญาภาวนา (กำหนดหมายสิ่งที่ไม่เที่ยง) ซึ่งจะเป็นเหตุให้ละละอัสมีมานะ (ความถือตัวถือตนได้)

๑) วิธีเจริญเมตตาภาวนา

คำว่า “เมตตา” นี้หมายถึงความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข การเจริญเมตตา หรือในกรณีเจริญภาวนา บางทีก็เรียกว่า การแผ่เมตตา นั้น จะได้ผลเพียงใดขึ้นอยู่กับวิธีการปฏิบัติภาวนา และความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ ของผู้เจริญภาวนา เมตตาภาวนา คือ การอบรมสมภาวนา ที่เป็นการเจริญเมตตาบ่อยๆเนืองๆ จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งการเจริญเมตตาภาวนา จะต้องเป็นผู้มีปัญญาเห็นโทษของกิเลสในชีวิตประจำวัน และมีปัญญารู้ว่าจะอบรมเมตตาให้เกิดต่อเนื่องติดต่อกันไป วิธีปฏิบัติภาวนาเจริญเมตตา ก่อนอื่นให้พิจารณาโทษของโทสะ และคุณของความอดกลั้นต่อโทสะกิเลส แล้วจึงตั้งตนเองเป็นพยานไว้ก่อนว่า ตนเองประสงค์แต่ความสงบสุข ความร่มเย็น เกลียดชังความทุกข์อันเนื่องแต่ความเบียดเบียนหรือประทุษร้ายจากผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการประทุษร้ายต่อร่างกาย ต่อทรัพย์สิน หรือต่อชื่อเสียงเกียรติคุณความดีด้วยประการต่าง ๆ ฉันทสรวาสัตว์หรือบุคคลอื่นทั้งหลายก็รักความสันติสุข และไม่ประสงค์ความทุกข์

ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นดังนี้จากใจจริงแล้ว ก็อธิษฐานตั้งความปรารถนาลงไป ณ ศูนย์กลางกาย ก่อนหรือหลังจากการเจริญภาวนาธรรม หรือในขณะใดๆ ก็ตาม แผ่ความปรารถนานั้นไปยังมนุษย์หรือสรรพสัตว์อื่น เริ่มตั้งแต่ผู้ที่ตนรักเสียก่อน เมื่อจิตใจอ่อนโยน แผ่เมตตาพรหมวิหารหรือความปรารถนาที่จะให้ผู้ที่ตนรักมีความสุขอย่างเต็มใจแล้ว จึงค่อยตั้งความปรารถนานั้นแผ่ไปยังบุคคลหรือสัตว์ที่ตนรู้สึกเฉย ๆ คือไม่รักไม่ชัง เมื่อจิตใจอ่อนโยน แผ่ความปรารถนาที่จะให้ผู้ที่ตนก็มิได้รักมิได้ชังจนเปี่ยมใจแล้ว ก็จึงตั้งความปรารถนานั้นแผ่ไปยังบุคคลหรือสัตว์ที่ตนเกลียดชัง จนจิตใจอ่อนโยน แผ่ความปรารถนาที่จะให้เขามีความสุขจนเปี่ยมใจแล้ว

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐.

จึงตั้งความปรารถนาที่จะให้ผู้ที่มีเวรต่อกันเป็นสุขปราศจากทุกข์ภัย อีกต่อไป จึงแผ่ความเมตตานี้ไปยังบุคคลหรือสรรพสัตว์เหล่านี้ให้เปี่ยมใจหมดตลอดทั้งสี่เหล่า ฝึกเจริญภาวนาบ่อย ๆ เข้าก็จะค่อย ๆ ชำนาญไปเอง จิตใจก็จะมีแต่เมตตาธรรม พร้อมทั้งจะให้ภัยแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่ผูกโกรธหรือผูกเวรอันเป็นการสร้างภพสร้างชาติต่อไปอีก

เมื่อใดที่ตนเองประสบหรือได้รับความสันติสุข ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางโลกียะหรือโลกุตระ ย่อมปิติยินดีในความสุกนั้นเพียงใด ก็จงตั้งความปรารถนาแผ่ความสุกนั้นไปยังผู้อื่นหรือสรรพสัตว์อื่น ให้เขาทั้งหลายเหล่านั้น จงประสบหรือได้รับความสุขเช่นที่ตนได้รับอยู่เช่นนั้นเหมือนกันเมื่อใดที่ตนเองประสบหรือได้รับความทุกข์หรือภัยต่าง ๆ เราไม่ชอบและไม่ปรารถนาความทุกข์หรือภัยพิบัติเหล่านั้นฉันใด ผู้อื่นก็ย่อมไม่ปรารถนา ฉะนั้น ก็จงตั้งความปรารถนาแผ่ความเมตตาไปยังบุคคลอื่นหรือสรรพสัตว์อื่น ขออย่าได้ประสบกับทุกข์ภัย การเบียดเบียนหรือจองเวรซึ่งกันและกัน และขออย่าได้ลำบากกายลำบากใจเลย ขอจงให้มีแต่ความสุขกายสุขใจ และรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด จงแผ่ความปรารถนาดี ด้วยจิตใจอันอ่อนโยน เปี่ยมด้วยเมตตาพรหมนี้ ไปยังมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายหมดทั้งสี่เหล่า คือ ทั้งผู้ที่ตนรักหรือเคารพนับถือ ผู้ที่ตนมิได้รักมิได้ชัง ผู้ที่ตนเองเคยเกลียดชัง และผู้ที่เคยมีเวรต่อกัน พยายามแผ่ให้กว้างออกไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย หากปฏิบัติดังกล่าวนี้เนื่อง ๆ ก็จะช่วยให้สมาธิตั้งมั่นได้เร็วขึ้น เป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ตามลำดับ เพราะเมตตาภาวนานี้ เป็นเครื่องชำระนิวรณ์ธรรม คือ โทสะและพยาบาทให้ระงับลง จิตใจก็อ่อนโยนสามารถที่จะรวมหยุดเป็นอารมณ์เดียวได้ง่าย

การเจริญเมตตาภาวนานี้ มีอานิสงส์มาก ดังพระพุทธดำรัส ซึ่งแสดงไว้ว่า มีมากกว่าอานิสงส์ของการสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ และไตรสรณคมน์ หรือการสร้างวิหารถวายแก่สงฆ์ที่มาจากทิศทั้งสี่ หรือการถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์อันมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขเสียอีกนับได้ว่ามีอานิสงส์เป็นที่สองรองจากการเจริญสมถวิปัสสนาภาวนาเลยทีเดียว

๒) วิธีเจริญกรุณาภาวนา

พระพุทธองค์ตรัสแก่สามเณรว่า “เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่จักละการเบียดเบียนได้”^{๑๔} กรุณา คือ ความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นได้พ้นทุกข์ ก็มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ ให้พิจารณาถึงความทุกข์ โศกหรือโรคภัยที่ตนเองหรือผู้อื่นได้รับอยู่ก็ดี หรือแม้แต่ภัยในวัฏฏะ ได้แก่ กิเลสวัฏฏ กรรมวัฏฏ ที่เห็นมีอยู่ในสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่ได้บรรลุมรรคผล นิพพานก็ดี เราก็ตั้งตนไว้เป็นพยานว่า เราปรารถนาที่จะพ้นทุกข์และภัยเช่นนั้น ก็ขอให้ผู้อื่นหรือสรรพสัตว์อื่นทั้งหลายซึ่งเป็นที่รัก ที่ไม่รักไม่ชัง ที่เคยชัง และที่เคยมีเวรต่อกัน ขอให้เขาเหล่านั้นจงพ้น

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐

จากความทุกข์ โศก โรค และเวรภัย ตลอดทั้งภัยจากวิภวภูติเสียทั้งสิ้น โดยตั้งจิตอธิษฐาน ตั้งความปรารถนาดังกล่าว และได้เจริญภาวนาจนปัญญาเจริญขึ้น จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น อริยสัจ คือ ทุกขสัจ สมุทัยสัจ นิโรธสัจ และมรรคสัจ เพียงใด ก็จะมีเจริญเมตตาและกรุณาภาวนานี้ได้ผลมาก และลึกซึ้ง ด้วยปัญญาอันยิ่งเพียงนั้น

๓) วิธีเจริญมุทิตาภาวนา

ให้พิจารณาถึงสุขสมบัติและคุณสมบัตินั้นทั้งในระดับโลกียสมบัติและโลกุตตรสมบัติ ตนไม่ประสงค์จะพลัดพรากจากสุขสมบัติ และคุณสมบัตินั้นเพียงใด และปรารถนาที่จะให้เจริญรุ่งเรืองในสุขสมบัติ และคุณสมบัติ ตั้งแต่โลกียสมบัติไปจนถึงโลกุตตรสมบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนตราบเท่าบรรลุมรรคผล นิพพาน เพียงใด ก็ตั้งความปรารถนานั้น แผ่มุทิตาจิตไปยังสรรพสัตว์อื่นทั้งหลาย จงดำรงอยู่ในสุขสมบัติและคุณสมบัตินั้น อย่าได้พลัดพรากจากสุขสมบัติและคุณสมบัตินั้น และขอจงให้มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองต่อ ๆ ไปจากโลกียสมบัติไปจนถึงโลกุตตรสมบัติ ดังเช่นที่ตนเองปรารถนาเช่นเดียวกัน ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

๔) วิธีเจริญอุเบกขาภาวนา

เมื่อตั้งความปรารถนา แผ่เมตตา กรุณา และมุทิตา อันได้แก่ ความปรารถนาที่จะให้ทั้งตนเอง และผู้อื่นเป็นสุข และอย่าได้พลัดพรากจากความสุखนั้น ขอจงปราศจากทุกข์ โศก และโรคภัย และขอจงรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายแล้ว ก็พิจารณาต่อไปอีกว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายต่างก็มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย ผู้ประกอบกรรมอันใดไว้ ไม่ว่าจะป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว ย่อมต้องได้รับผลกรรมนั้นเอง เมื่อพิจารณาเห็นความจริงตามกฎแห่งกรรมดังนี้แล้ว จิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา กรุณา และมุทิตา แต่ยังคงกระเพื่อมฟุ้งอยู่ ด้วยความรู้สึกสงสารผู้อื่นหรือสัตว์อื่นที่กำลังได้รับความทุกข์เดือดร้อนอยู่ ซึ่งตนหมดหนทางที่จะช่วยเหลือได้อีกต่อไปแล้วก็ดี หรือความกระเพื่อมฟุ้งเพราะความยินดีอย่างมากที่เห็นผู้อื่นได้ดีมีสุขก็ดี จะค่อย ๆ ระวังลงด้วยปัญญาหยั่งรู้ในกฎแห่งกรรมตามธรรมชาติ จิตใจก็จะมัธยัสถ์เป็นกลาง วางเฉย ไม่ยินดียินร้ายในความทุกข์ และความสุข ของทั้งตนเองและผู้อื่น นี้เรียกว่าการเจริญอุเบกขาภาวนา

๕) วิธีเจริญอสุภภาวนา

การเจริญอสุภกัมมัฏฐานเพื่อข่มกามราคะที่เกิดขึ้นเพราะความประมาท ขาดสติสังวรไม่รู้เท่าทันเป็นเบื้องต้น จากนั้นจึงเริ่มบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป^{๑๕} อสุภะ หมายถึง ซากศพในสภาพต่าง ๆ ไม่สวยงาม มุ่งหมายถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของคนตายไป อสุภภาวนา เห็นความไม่งาม

^{๑๕} อ.จ.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

เป็นเครื่องกำจัตราคะ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายรักยึดถือร่างกาย คลายความหลงรูป หลงสวຍ หลงงามลงได้ การเจริญอสุภกัมมัฏฐาน คือ เป็นการพิจารณาอารมณ์กรรมฐาน ในซากศพลักษณะต่าง ๆ กัน ๑๐ ลักษณะให้เห็นความน่าเกลียด ไม่สวยงาม โดยจะพิจารณาซากศพอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ใน ๑๐ ลักษณะ ได้แก่

- ๑.อุตุฎฐาทกอสูก ซากศพที่ขึ้นอืดพอง
- ๒.วินีลกอสูก ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ
- ๓.วิพุพพกอสูก ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มในที่แตกปริ
- ๔.วิฉิพทกอสูก ซากศพที่ถูกฟันขาดออกจากกันเป็น ๒ ท่อน
- ๕.วิภยิตกอสูก ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น สุนัข กา แร้ง กัดกินโดยอาการต่างๆ
- ๖.วิกิขิตกอสูก ซากศพที่กระจายเรี่ยราด ศีรษะ มือ เท้า อยู่คนละทาง
- ๗.หตวิกิขิตกอสูก ซากศพที่ถูกสับฟันด้วยมีด ถูกแทงด้วยหอกจนและ และทิ้งกระจายอยู่

- ๘.โลहितกอสูก ซากศพที่มีเลือดไหลอาบ
- ๙.ปุฬวกอสูก ซากศพที่มีหนองไข้อยู่ทั่วร่าง
- ๑๐.อฏฐิกอสูก ซากศพที่เหลือแต่กระดูก

การเจริญภาวนาโดยการพิจารณาอสุภะ หรือพิจารณาร่างกายของตน หรือของผู้อื่นว่าเป็นของไม่งาม ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น แต่เป็นของน่าเกลียด โสโครก เช่นพิจารณาซากศพที่นอนให้เขารदन้ำก่อนใส่โลง ก่อนเผาหรือฝัง มองดูจนกระทั่งเกิดนิมิตติดตาแล้วกลับมาตั้งนิจพิจารณาให้เห็นนิมิตนั้นจนเจนใจเหมือนเห็นศพจริง ภาวนาไปจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงไตรลักษณ์ อสุภภาวนาเป็นเครื่องกำจัตราคะ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายรักยึดถือร่างกายของตน คลายความหลงรูป หลงสวຍ หลงงามลงได้

๖) วิธีเจริญอนิจจสัญญาภาวนา

อนิจจสัญญาเป็นชื่อของสัญญาที่เกิดกับปัญญารู้ขั้นวิปัสสนาญาณที่รู้ความเกิดดับของนามและรูป อนิจจสัญญา หมายถึงการหมายรู้ที่เกิดร่วมกันโดยพิจารณาเห็นเป็นความไม่เที่ยง^{๑๖} พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูก่อนอานนท์ ก้อนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูก่อนอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงใน

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๑.

อุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูก่อนอนานนท์ นี้ เรียกว่าอนิจจสัญญา”^{๑๗} ครั้นพระพุทธองค์ประทับอยู่ที่นครสาวัตถี พระองค์ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ว่าด้วยการเจริญอนิจจสัญญา กำหนดหมายความว่า

อนิจจสัญญา ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมครอบงำการระคะ ความติดใจในกามคุณ รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรม ภวราคะ ความติดใจในภพ และอวิชชา ความไม่รู้จริง ทั้งปวงได้ ถอนอัสมิมานะ ความถือตัวว่าเป็นเรา ทั้งปวงได้ในสารทฤดู ขาวนาเมื่อไถนาด้วยไถคันใหญ่ ย่อมไถทำลายราก (หญ้า) ที่เกี่ยวเนื่องทุกชนิด แม้ฉนั้น อนิจจสัญญาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ก็ฉนั้นเหมือนกัน ย่อมครอบงำการระคะ รูปราคะ ภวราคะ และอวิชชาทั้งปวงได้ถอนอัสมิมานะทั้งปวงได้^{๑๘}

ภิกษุทั้งหลาย ก็อนิจจสัญญา อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร? กระทำให้มากแล้วอย่างไร? จึงครอบงำการระคะทั้งปวง ฯลฯ ถอนขึ้นซึ่งอัสมิมานะได้หมด อนิจจสัญญา อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ว่า รูปดังนี้ ความเกิดแห่งรูปดังนี้ความดับแห่งรูปดังนี้ เวณาดังนี้ . . . สัญญาดังนี้ . . . สังขารดังนี้ . . . วิญญูณดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณดังนี้ ความดับแห่งวิญญูณดังนี้ ย่อมครอบงำการระคะทั้งปวงได้ ฯลฯ ถอนขึ้นซึ่งอัสมิมานะได้ทั้งหมด. ดูกรภิกษุทั้งหลาย อนิจจสัญญา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมครอบงำการระคะทั้งปวงได้ ย่อมครอบงำรูปราคะทั้งปวงได้ ย่อมครอบงำภวราคะทั้งปวงได้ ย่อมครอบงำอวิชชาทั้งปวงได้ ย่อมถอนขึ้นซึ่งอัสมิมานะได้หมด^{๑๙}

สัญญา ๑๐ หมายถึง ความกำหนดหมาย แนวความคิดความเข้าใจ สำหรับใช้กำหนดพิจารณาในการเจริญกรรมฐาน ๑๐ ประการคือ อนิจจสัญญา อนัตตสัญญา อสุภสัญญา อาทีนวสัญญา ปหานสัญญา วิราคสัญญา นิโรธสัญญา สัพพโลเกอนภิตสัญญา สัพพสังขารสุอนิจจสัญญา อานาปานสติ อนิจจสัญญาเป็นการกำหนดกำหนด หมายความว่าไม่เที่ยงแห่งสังขารขันธ^{๒๐} พิจารณาว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญูณไม่เที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ในอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้เป็นอนิจจัง ย่อมถอนขึ้นซึ่งอัสมิมานะได้หมด

^{๑๗} อก.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

^{๑๘} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๐๒/๑๔๕.

^{๑๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๐๒/๑๔๗.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (นนทบุรี: บริษัทเอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔๔.

อัสมิมานะ หมายถึง ความถือตัวว่าเป็นเรา การถือตัวว่าดีกว่าเขาบ้าง เสมอเขาบ้าง ต่ำกว่าเขาบ้าง การจะถอนอัสมิมานะ การถือเขาถือเรานี้ ด้วยอนิจจสัญญา (การเห็นความไม่เที่ยง) สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ ย่อมไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา ต้องอาศัย การปฏิบัติ ให้เห็นการเกิด-ดับเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเรื่อย เราจะเริ่มเห็นเองว่า ร่างกาย ความรู้สึก ความคิด และ อารมณ์ ที่คนเราเข้าไปยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นกลุ่มก้อน เดียวกันนั้น ความจริงแล้วมันต่างแยกกันอยู่ ร่างกายก็ส่วนหนึ่ง ความรู้สึกก็ส่วนหนึ่ง ความคิดและ อารมณ์ ก็เช่นเดียวกันเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ต่างก็มีอยู่เป็นไปอยู่ตามเหตุตามปัจจัยล้วน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปในที่สุด

๔.๑.๕ การเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

อานาปานสติภาวนา^{๒๑} คือการเจริญอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก โดยมากพระผู้มีพระภาคทรงอยู่ด้วยอานาปานสติ เป็นวิหารธรรมคือทำเครื่องอยู่ของพระพุทธเจ้าและ พระอรหันต์ทั้งหลาย^{๒๒} เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมาก พระองค์ทรงตรัสสอนวิธีเจริญสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีเหตุผลมาก มีอานิสงส์มากอานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อม ทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ อานาปานสติภาวนานี้ เป็นได้ทั้งสมถะเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิ และวิปัสสนาเพื่อใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อมุ่ง ผลฝ่ายปัญญาจึงพึงศึกษาให้ครบถ้วนทั้ง ๒ ข้อปฏิบัติ อานาปานสติภาวนาเป็นการเจริญอนุสสติ ก็มีฐานประเภทหนึ่งในจำนวนอนุสสติก็มีฐาน ๑๐ ประการ^{๒๓}

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีพระพุทธพจน์หลายแห่งที่อธิบายความหมายของอานาปานสติ เช่นใจความพระพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลใดภาวนาอานาปานสติดีแล้ว บริบูรณ์แล้ว อบรมแล้ว ตามลำดับ ตามสภาวะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ บุคคลนั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนดวง จันทร์พ้นจากหมอก ฉะนั้น”^{๒๔} พระสารีบุตรได้ให้ความหมายไว้ในปฏิสัมภิทามรรคว่า “คำว่า อานะ อธิบายว่า ลมหายใจเข้า ไม่ใช่ลมหายใจออก คำว่า อปานะ อธิบายว่า ลมหายใจออกไม่ใช่ลมหายใจ เข้า สติเข้าไปตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ผู้ใดหายใจเข้า สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น ผู้ใดหายใจออก

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑.

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

^{๒๓} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๗/๓๗.

^{๒๔} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙.

สตีย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น”^{๒๕} อานาปานสติ ได้แก่ สติอันกำหนดเอาลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ลมหายใจเข้าข้างใน ชื่อว่า อัสสาสะ. ลมหายใจออกข้างนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ ดังนั้น “ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ” จึงแปลได้ว่า “ลมหายใจเข้าลมหายใจออก” คำว่า “อานาปานสติ” นี้ตามนัยพระสูตรว่า อานัน คือ ลมหายใจเข้า อปานัน คือ ลมหายใจออก ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก พระอรรถกถาจารย์ ให้ความหมายคำว่า อานาปานสติ ไว้ในคัมภีร์อรรถกถาอังคุตตรนิกาย ว่า สติอันปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเกิดขึ้น เป็นคำเรียกสติอันมีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลว่า สติที่มีนิมิตคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์. เพราะฉะนั้น “อานาปานสติ” ก็คือ “สติที่กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก” สตินี้ มีหมวด ๔ มีลักษณะเป็นต้น (ลักษณะที่จตุกก) ว่า (๑) มีการระลึกเป็นลักษณะ (๒) มีการไม่หลงลืมเป็นรส (๓) มีการอารักขาเป็นปัจจุปัฏฐาน หรือมีการมุ่งหน้าต่ออารมณ์เป็นปัจจุปัฏฐาน (๔) มีการจำได้อย่างมั่นคงเป็นปทัฏฐาน หรือมีสติปัฏฐานในกายเป็นต้นเป็นปทัฏฐาน ดังนั้น สติจึงแปลว่า การระลึก หรือ ความระลึก

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายสติว่า ความระลึกได้ นึกได้ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทําและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้^{๒๖} และอธิบายเพิ่มเติมว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความไม่ลืมความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อเลินเล่อ ไม่พินเพื่อน ไม่เลือนลอย หรืออีกนัยหนึ่ง ไม่ใจลอย มีความระมัดระวัง ตื่นตัวต่อหน้าที่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับสิ่งที่ทํา ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร ทำให้เกิดการดูแลรักษา คุ้มครองไว้ได้ในการดำเนินชีวิตและการทําส่งต่าง ๆ ควรมีสติกำกับอยู่เสมอ จึงไม่เป็นผู้ประมาท ขาดสติ^{๒๗}

พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงอานาปานสติอย่างพิสดารไว้ ๑๖ ขั้น โดยไม่ได้ใช้คำบริกรรม แต่ต้องกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกไปตลอดอย่างนี้ จากพุทธพจน์นี้ พึงทราบอธิบายความโดยลำดับดังต่อไปนี้

ภิกษุผู้เป็นกัลยาณบุรุษน พระเสขะ หรือเป็นพระอรหันต์ ในพระธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่า โคนไม้ เรือนมฬารเป็นต้น ที่สงัดไม่พลุกพล่านด้วยคฤหัสถ์และบรรพชิต แล้วนั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ ซึ่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมเพื่อความไม่หวั่นไหวและฟุ้งซ่านและการนั่งที่มั่นคง เพื่อลมหายใจเข้าหายใจออกจะได้เป็นไปโดยสะดวก ตั้งกายตรง คือตั้งกายท่อนบนตรงให้กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนจรดกันและกัน

^{๒๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๗๕๙.

หนังเนื้อเอ็นจะได้ไม่งอไม่เกิดทุกขเวทนา จิตจะได้มีอารมณ์เดียว กัมมัฏฐานจะได้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าคือตั้งสติมุ่งหน้าต่อกัมมัฏฐานไม่หลงลืม มีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออกทั้ง ๑๖ ขั้น ที่เรียกว่า “สโตการี” คือผู้มีสติหายใจเข้าหายใจออกเป็นปกติ

อานาปานสติภาวนา คือ วิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นวิธีการนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจ เข้าและลมหายใจออก ความจริงของธรรมชาติที่ควรนำมาพิจารณาใคร่ครวญ คือ ความจริงเกี่ยวกับ เรื่องของกาย ของเวทนา ของจิตและเรื่องของธรรมะนั้น อานาปานสติภาวนาจึงแบ่งออกเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น รวมทั้งหมดเป็น ๑๖ ขั้นตอน ดังนี้

๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกยาว” อธิบายว่า ลมหายใจเข้าหายใจออกยาว คือเวลาที่หายใจเข้าหายใจออกใช้ เวลายาวนานเหมือนลมหายใจของช้างและงูเป็นต้น จึงเรียกว่า “ยาว”

๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกสั้น” อธิบายว่า ลมหายใจเข้าลมหายใจออกสั้น คือเวลาหายใจเข้าหายใจออกใช้ เวลาค่อนข้างน้อยเหมือนลมหายใจของสุนัขและกระต่ายเป็นต้น จึงเรียกว่า “สั้น”

๓) สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจัก กำหนดรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจออก” อธิบายว่า ทำเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดลมหายใจเข้าลม หายใจออก ให้แจ่มแจ้งคือให้ปรากฏ และเป็นการทำญาณให้เกิดขึ้นด้วย

๔) สำเนียงว่า “เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก” อธิบายว่า ระงับดับกายสังขารคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่หยาบ ๆ ไปโดยลำดับ

๕) สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดปิติหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดปิติ หายใจออก” อธิบายว่า ทำปิติให้แจ่มแจ้งปรากฏโดยอาการ ๒ คือ (๑) เมื่อเข้าฌาน ๑ – ๒ ที่มีปิติ ย่อมรู้แจ้งโดยอารมณ์ (๒) เมื่อเข้าฌาน ๑ – ๒ ที่มีปิติ ออกแล้วก็พิจารณาปิติโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้แจ้งโดยความไม่หลงย่อมแทงตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา

๖) สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดสุขหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดสุข หายใจออก” อธิบายว่า ทำสุขให้แจ่มแจ้งปรากฏโดยอาการ ๒ คือ (๑) เมื่อเข้าฌาน ๑ – ๓ ที่มีสุข ย่อมรู้แจ้งโดยอารมณ์ (๒) เมื่อเข้าฌาน ๑ – ๓ ที่มีสุขออกแล้ว พิจารณาสุขโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้แจ้งโดยความไม่หลง ย่อมแทงตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา

๗) สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ ชัดจิตตสังขารหายใจออก” อธิบายว่า ทำจิตตสังขาร คือเวทนาและสัญญาให้แจ่มแจ้งปรากฏโดยอาการ ๒ คือ (๑) เมื่อเข้าฌาน ๑ – ๔ ที่มีเวทนาสัญญาย่อมรู้แจ้งโดยอารมณ์ (๒) เมื่อเข้าฌาน ๑ – ๔ ที่มีเวทนา

สัญญาออกแล้ว พิจารณาเวทนาสัญญาโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้แจ้งโดยความไม่หลง ย่อมแห่งตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา

๘) สำเนียงว่า “เราจักรงับจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักรงับจิตตสังขารหายใจออก” อธิบายว่า ระงับดับจิตตสังขารคือเวทนาและสัญญาที่หายาบ ๆ ไปโดยลำดับ

๙) สำเนียงว่า “เราจกกำหนดรู้ชัดจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจกกำหนดรู้ชัดจิตหายใจออก” อธิบายว่า รู้แจ้งจิตโดยอาการ ๒ คือ (๑) เมื่อเข้ามาน ๑ - ๔ ย่อมรู้แจ้งโดยอารมณ์ (๒) เมื่อเข้ามาน ๑ - ๔ ออกแล้วพิจารณาจิตโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมรู้แจ้งโดยความไม่หลง ย่อมแห่งตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา

๑๐) สำเนียงว่า “เราจกทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจกทำจิตให้บันเทิงหายใจออก” อธิบายว่า การทำจิตให้บันเทิง ปราโมทย์ ธรรมา ร่าเริงโดยอาการ ๒ คือ (๑) เข้ามาน ๑ - ๒ ที่มีปิติโดยอำนาจสมาธิ (๒) เข้ามาน ๑ - ๒ พิจารณาปิติโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ทำปิติให้เป็นอารมณ์โดยอำนาจวิปัสสนา

๑๑) สำเนียงว่า “เราจกตั้งจิตไว้มั่นหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจกตั้งจิตไว้มั่นหายใจออก” อธิบายว่า ตั้งจิตคือวางจิตไว้สม่ำเสมอในอารมณ์ด้วยปฐมฌานเป็นต้น หรือเข้ามานทั้งหลายออกแล้วพิจารณาจิตที่ประกอบด้วยฌานโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ขณิกสมาธิย่อมเกิดขึ้นแห่งตลอดไตรลักษณ์ได้ในขณะวิปัสสนา

๑๒) สำเนียงว่า “เราจกเปลื้องจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจกเปลื้องจิตหายใจออก” อธิบายว่า เปลื้องจิตจากนิเวรด้วยปฐมฌาน จากวิตกวิจารณ์ด้วยทุติยฌาน จากปิตติด้วยตติยฌาน จากสุขและทุกข์ด้วยจตุตถฌาน หรือเข้ามานออกแล้วพิจารณาจิตที่ประกอบด้วยฌานโดยความสิ้นไปเสื่อมไป เปลื้องจิตจากนิจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น (อนุปัสสนา ๗)

๑๓) สำเนียงว่า “เราจกพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจกพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก” อธิบายว่า การพิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่า “ไม่เที่ยง” เพราะมีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไป ว่า “มีความไม่เที่ยง” เพราะอาการเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือมีแล้วไม่มี พิจารณาเห็นรูปว่า “ไม่เที่ยง” เป็นต้น

๑๔) สำเนียงว่า “เราจกพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจกพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก” อธิบายว่า การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ มี ๒ อย่าง คือ (๑) ความดับไปทุกขณะแห่งสังขาร ชื่อว่า ขยะวิราคะ ย่อมเห็นได้ด้วยวิปัสสนา (๒) พระนิพพาน ชื่อว่า อัจจันตะวิราคะ เห็นได้ด้วยมรรค

๑๕) สำเนียงว่า “เราจกพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจกพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก” อธิบายว่า การพิจารณาเห็นดับ มี ๒ อย่าง คือ (๑) ความดับไป

ทุกขณะแห่งสังขาร ชื่อว่า ขยะนิโรธะ เห็นได้ด้วยวิปัสสนา (๒) พระนิพพาน ชื่อว่า อัจจันตนิโรธะ เห็นได้ด้วยมรรค

๑๖) สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก” อธิบายว่า การพิจารณาเห็นความสละคืน มี ๒ อย่าง ได้แก่ ก) ปริจจาคปฏินิสสัคคะ ข) ปักขันทนปฏินิสสัคคะ เป็นชื่อของวิปัสสนาและมรรค คือ

ก) วิปัสสนา (๑) ละกิเลสพร้อมทั้งขันธ และอภิสังขาร (บุญและบาป) ได้ด้วย ตทังคปหาน มีอธิบายว่า วิปัสสนาละกิเลสทั้งหลายด้วยอำนาจองค์นั้น เพราะเหตุนี้ บัณฑิตพึงทราบ วิปัสสนาว่า ตทังคปหาน จึงชื่อว่า ปริจจาคปฏินิสสัคคะ (๒) เห็นโทษในสังขตธรรมแล่นไปใน นิพพาน จึงชื่อว่า ปักขันทนปฏินิสสัคคะ

ข) มรรค (๑) ละกิเลสพร้อมทั้งขันธและอภิสังขาร ได้ด้วยสมุจเฉทปหาน เพราะเหตุนี้ เกิดขึ้นตัดกิเลสได้เด็ดขาด ผล เรียกว่า ปฏิปัสสัทธิปหาน เพราะเหตุนี้ เกิดขึ้นสงบระงับอยู่ นิพพาน เรียกว่า นิสสรณปหาน เพราะเหตุนี้ เกิดขึ้นออกจากกิเลสทั้งปวง จึงชื่อว่า ปริจจาคปฏินิสสัคคะ (๒) แล่นไปในนิพพานโดยทำให้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่า ปักขันทนปฏินิสสัคคะ

พระผู้มีพระภาค ตรัสการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกทั้ง ๑๖ ขั้น เป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ผู้ประสงค์เจริญวิปัสสนามีอานาปานสติ จตุตถฌานเป็นบาท บรรลุพระอรหัตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา พึงทำกิจทั้งปวงมีการชำระศีลให้หมดจดเป็นต้น อานาปานสติ ๑๖ ขั้น ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้^{๒๘} จัดเป็น ๔ จตุกกะ (หมวด ๔) ได้ดังนี้

สังเคราะห์อานาปานสติ ขั้นที่ ๑ - ๔ ลงในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องของกายโดยเฉพาะกายลม คือ ลมหายใจ ต้องศึกษา จนรู้จักธรรมชาติของลมหายใจทุกอย่างทุกชนิดอย่างถ่องแท้จนสามารถรู้ชัดว่า กายลมนี้นี้ปรุงแต่งกายเนื้ออย่างไรสามารถใช้กายลมบังคับกายเนื้อ ได้ตามต้องการ (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก)

๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกยาว”

๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกสั้น”

๓) สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจออก”

^{๒๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙-๑๙๑.

๔) สำเนียงว่า “เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักระงับกายสังขารหายใจออก”

พระผู้มีพระภาคตรัสกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร มี ๑๔ วิธี มีอานาปานปัพพะเป็นต้น^{๒๙} ลมหายใจเข้าลมหายใจออกจัดเป็นวากายาสนชนิดหนึ่ง ในกาย ๔ อย่าง มีปฐวีกายเป็นต้น และจัดเป็นโณภูมิจิตตนะในส่วนแห่งรูป ๒๕ ประการ มี จักขยตนะเป็นต้น ดังนั้นลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้จึงจัดเป็นกายได้ สมดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย”^{๓๐}

พระโยคาวจรเมื่อพิจารณาเห็นกาย คือ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่มีอยู่ในร่างกายนี้ มีความเพียร (อาตาปี) เป็นเครื่องแผดเผากิเลสในภพทั้ง ๓ อยู่ มีสัมปชัญญะ (สมปชาโน) มีสติ (สติมา) ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกกระสิกรู้อยู่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา บุคคลผู้เว้นจากสติดย้อม ไม่มีปัญญาอันเป็นเครื่องพิจารณา (อนุปัสสนา) สมดังพระดำรัสว่า

“สติญ จวหา ภิกขเว สัพพตถิกิ วทามิติ”^{๓๑} แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย และเรากล่าวสติ ว่ามีความสำคัญในที่ทั้งปวงแล ก็พึงกำจัด อภิขณา คือกามฉันท และโทมนัส คือพยาบาท ในโลกได้^{๓๒} ทรงตรัสการเจริญสมณะไว้ด้วยการใช้สติพิจารณาเห็นกายย่อยในร่างกายใหญ่ การเจริญวิปัสสนาไว้ด้วยการมีสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ทุกขณะ การกำจัดอภิขณาและโทมนัสได้เป็นผลของการภาวนา ดังนั้นจึงมีทั้งการเจริญสมณะและวิปัสสนา จัดเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาภาวนานั้น เพื่อฝึกอบรมจิตให้มีความมั่นคงหนักแน่นอยู่ด้วย กำลังของสมาธิ

ขั้นที่ ๑ ตามลมหายใจยาว

ขั้นที่ ๒ ตามลมหายใจสั้น

ขั้นที่ ๓ ตามรู้จัก ศึกษาลมหายใจทุกชนิดที่ปรุงแต่งกายจนเห็นชัดว่าลมหายใจเป็น “กายสังขาร”

ขั้นที่ ๔ ทำลมหายใจให้สงบระงับด้วยการเฝ้าดูจิตสงบนิ่งพร้อมอยู่ด้วยสติ สมาธิอย่างหนักแน่น

สังเคราะห์อานาปานสติ ขั้นที่ ๕ – ๘ ลงในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕.

^{๓๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๓๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔.

^{๓๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

การปฏิบัติหมวดนี้ คือการศึกษาเรื่องของเวทนาที่มีอำนาจอิทธิพลปรุงแต่งจิตของมนุษย์ ให้ตื่นตระส่ำระส่ำยมิให้มีความสงบเย็น จึงต้องศึกษาให้รู้ลักษณะอาการของเวทนาทุกอย่างทั้งสุข เวทนาและทุกขเวทนาอย่างละเอียดจนสามารถบังคับควบคุมเวทนาได้ (ปฏิบัติทุกอย่างขณะที่หายใจ เข้าและหายใจออก)

๑) สำเนียงกว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดปิติหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจักกำหนดรู้ชัด ปิติหายใจออก”

๒) สำเนียงกว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดสุขหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจักกำหนดรู้ชัด สุขหายใจออก”

๓) สำเนียงกว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจัก กำหนดรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก”

๔) สำเนียงกว่า “เราจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราจักระงับ จิตตสังขารหายใจออก”

พระผู้มีพระภาคตรัสเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ๙ อย่าง มีว่าเมื่อ เสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เป็นต้น^{๓๓} ในจตุกกะนี้ ตรัสการใส่ใจลมหายใจเข้าลม หายใจออกเป็นอย่างดี ด้วยการกำหนดรู้ชัด สุข จิตตสังขาร และการระงับจิตตสังขาร นี่ว่าเป็นเวทนา ชนิดหนึ่ง ในเวทนาทั้งหลายมีสุขเวทนาเป็นต้น ในที่นี้ตรัสหมายถึงเฉพาะสุขเวทนาเท่านั้น ในบทที่ หนึ่ง (ปติปฏิสสเวติ) นี้ ตรัสเวทนาโดยหัวข้อว่า “ปิติ” ในบทที่สอง (สุขปฏิสสเวติ) ตรัสเวทนาโดยหัวข้อ ว่า “สุข” โดยตรง ส่วนสองบทว่า จิตและสังขาร (จิตตสังขารปฏิสสเวติ) ตรัสเวทนาไว้โดยชื่อว่า “จิตตสังขาร” ทรงสงเคราะห์เวทนาทั้งหมดนี้โดยชื่อว่า “มนสิการ” จึงตรัสไว้ในที่นี้ว่า “การใส่ใจเป็น อย่างดี” สมดังพุทธพจน์ว่า “เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้เป็นเวทนา ชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย”^{๓๔} จตุกกะนี้มีทั้งการเจริญสมถะและวิปัสสนา จัดเป็นเวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน

จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ ๒ คือเวทนานุปัสสนาภาวนานั้น เพื่อฝึกอบรมจิตให้ สามารถควบคุมเวทนา มิให้เวทนามีอิทธิพลปรุงแต่งจิตได้

ขั้นที่ ๕ ศึกษาปิติแล้วทำปิติให้สงบระงับ

ขั้นที่ ๖ ศึกษาสุขแล้วทำสุขเวทนานั้นให้สงบระงับ

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๓๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

ขั้นที่ ๗ ศึกษาเวทนาทุกชนิดจนประจักษ์ชัดว่า เวทนาเป็น จิตตสังขาร

ขั้นที่ ๘ ทำเวทนาให้สงบระงับ

สังเคราะห์อานาปานสติ ขั้นที่ ๙ – ๑๒ ลงในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องธรรมชาติของจิต เพื่อรู้จักลักษณะอาการของจิต ให้ละเอียดถี่ถ้วนทุกแง่มุม แล้วฝึกทดสอบกำลังในการบังคับจิต เพื่อเตรียมจิตให้เป็นจิตที่สงบ มั่นคง ว่องไวพร้อมที่จะพิจารณาธรรมต่อไป ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ ๓ คือ จิตตานุปัสสนาภาวนานี้ เพื่อศึกษาธรรมชาติของจิตจนรู้จักชัดเจน แล้วสามารถควบคุมบังคับจิตได้

๑) ภาษุสำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจออก”

๒) สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจออก”

๓) สำเนียงว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักตั้งจิตไว้มั่น หายใจออก”

๔) สำเนียงว่า “เราจักเปลี่ยนจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักเปลี่ยนจิตหายใจออก”

พระผู้มีพระภาค ตรัสจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ๑๖ อย่าง มีว่า จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” เป็นต้น^{๓๕} ในจุดกึ่งนี้ เมื่อสำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักกำหนดรู้ชัดจิตหายใจออก” เป็นต้น แล้วกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกให้เป็นอารมณ์ ก็ได้ชื่อว่า “เป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเหมือนกัน” เพราะเข้าไปตั้งสติและสัมปชัญญะไว้ในอารมณ์ของจิต คือมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ไปตลอดในขณะที่กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก สำหรับผู้มีสติหลงลืมไม่มีสัมปชัญญะแล้ว ย่อมไม่สามารถเจริญอานาปานสตินี้ได้ จึงได้ชื่อว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิต” สมดังพระดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติสำหรับภิกษุผู้มีสติหลงลืมไม่มีสัมปชัญญะ” ดังนั้น จุดกึ่งนี้มีทั้งการเจริญสมถะและวิปัสสนา จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ ๙ ศึกษาจิตจนรู้จักธรรมชาติของจิต

ขั้นที่ ๑๐ บังคับจิตให้บันเทิงปราโมทย์

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

ขั้นที่ ๑๑ บังคับจิตให้หนึ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิ

ขั้นที่ ๑๒ บังคับจิตให้ปล่อยเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง

สังเคราะห์อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๓ – ๑๖ ลงในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องธรรมที่เป็นสัจจะของธรรม หรือ กฎของธรรมชาติ คือกฎไตรลักษณ์ กฎอิทัปปัจจยตา จนประจักษ์แจ้งในความจริงของธรรมชาติ แล้วจิตจะจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น จนถึงที่สุดคือดับเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในสิ่งทั้งปวงมีจิตที่เป็นอิสระมีความสุขสงบเย็นอยู่ด้วยสุญญตาวิหาร (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ ๔ คือ ธัมมานุปัสสนากาวานานัน เพื่อศึกษาธรรม (กฎธรรมชาติ) จนประจักษ์แจ้ง จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ทั้งปวง เป็นจิตที่มีแต่ความสุขสงบเย็นเยือกเย็นอันเกษมด้วยสุญญตาวิหาร

๑) ภาวนาสำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก”

๒) สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก”

๓) สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก”

๔) สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก”

พระผู้มีพระภาค ตรัสธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีธรรมอยู่ ๕ หมวด มีหมวดนิรณ ๕ เป็นต้น^{๓๖} ในจุดกึ่งนี้ ทรงแสดงนิรณคือกามฉันทะด้วยอำนาจอภิขมา นิรณคือพยายามด้วยอำนาจโทมนัส แต่การพิจารณาเห็นนิรณ ๕ นี้ มีอยู่ ๖ ประการ คือเมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” เป็นต้น หมวดนิรณนี้เป็นเบื้องต้นแห่งการพิจารณาเห็นธรรม ๕ หมวดนั้น นิรณ ๒ ประการ คือ อภิขมาและโทมนัสเป็นเบื้องต้นของนิรณ ๕ จึงตรัสอภิขมาและโทมนัสเพื่อแสดงเบื้องต้นการพิจารณาเห็นธรรม

ทรงประสงค์เอาญาณที่ทำการละความสำคัญว่าเที่ยง ด้วยการพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นต้น (อนุปัสสนา ๗) ได้แก่ ๑. อนิจจญาณ ๒. วิราคญาณ ๓. นิโรธญาณ ๔. ปฏินิสัคคญาณ

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

ทรงแสดงความสืบทอดแห่งวิปัสสนาด้วยวิปัสสนาปัญญาอีกอย่างหนึ่ง คือทรงแสดงวิปัสสนาปัญญาที่เห็นญาณที่ละนั้น แล้วจึงเป็นผู้วางเฉยได้ดีคือการวางเฉยความปรากฏโดยอารมณ์เดียว โดยสภาวะเดียวไม่มีธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมเห็นธรรมมีนิเวรณเป็นต้นอย่างเดียวแล้วเป็นผู้วางเฉยก็หาไม่ แต่ย่อมวางเฉยได้ด้วยวิปัสสนาปัญญาที่เห็นญาณที่ละธรรมมีอนิจจญาณเป็นต้น ที่ตรัสไว้โดยห้วงข้อว่า “อภิชมาและโทมนัส” สมดังพุทธพจน์ว่า เธอเห็นการละอภิชมา และโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะเหตุนี้ สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกอยู่”^{๓๗} ด้วยอำนาจวิปัสสนา จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ ๑๓ ไคร่ครวญธรรม (ไตรลักษณ์-อิทัปปัจจยตา) จนประจักษ์ใจในธรรมนั้น

ขั้นที่ ๑๔ พงดูความจางคลาย (วิราคะ) ที่เกิดขึ้นในจิต

ขั้นที่ ๑๕ พงดูความดับ (นิโรธะ) ที่เกิดขึ้นในจิต

ขั้นที่ ๑๖ พงดูความสลัดคืน (ปฏินิสสัคคะ) ที่เกิดขึ้นในจิต

การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติหวมตกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ลมหายใจเข้าหายใจออก จัดเป็นวโยกายชนิดหนึ่งในกาย ๔ อย่าง มีปฐวีกายเป็นต้น และจัดเป็นโณภูมัพพายตนะในส่วนแห่งรูป ๒๕ ประการมีจักขายตนะเป็นต้น ดังนั้น ลมหายใจเข้าหายใจออก จึงชื่อว่า “กาย”

๑) วิถีเจริญอานาปานสติเพื่อได้ฌาน ๔

พระโยคาวจร กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกที่มีอยู่ตามปกติ ใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าตั้งแต่ปลายจมูกถึงสะดือ ลมหายใจออกตั้งแต่สะดือถึงปลายจมูก เมื่อเวลาหายใจเข้าหายใจออกใช้เวลานานก็ให้รู้ว่ายาว เมื่อเวลาหายใจเข้าหายใจออกใช้เวลาน้อยก็ให้รู้ว่าสั้น กำหนดไปเรื่อย ๆ เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ว่ายาว เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่ายาวอยู่อย่างนี้ ก็จัดเป็น “ปริกรรมนิมิต” เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกละเอียดลง ๆ ปรากฏชัดขึ้นเป็นลำดับ ๆ สติที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์ก็ตั้งมั่นมากขึ้น ๆ ญาณคือการตามรู้ (อนุปัสสนา) ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ชัดเจนมากขึ้น ๆ เป็นลำดับ เมื่อมีความเบาใจสบายใจอยู่อย่างนี้ ฉันทะคือความพอใจที่อยากทำอยากปฏิบัติ ปาโมทย์ที่เป็นปติอ้อน ๆ คือ ความบันเทิง

เบิกบานใจก็ย่อมจะเกิดขึ้น ดังข้อความว่า “คำว่า “ปราโมทย์” คือ สภาวธรรมของจิตที่เสวยอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขทางใจประการหนึ่ง แต่มีสภาวธรรมของความรู้สึกเป็นสุขทางใจหยาบกว่า

^{๓๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๔๑.

ปิติ”^{๓๘} จัดอยู่ในชั้นที่ ๑ – ๒ คือรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกยาว – สั้น โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และธรรมสโมธาน ๒๙ อย่าง ก็เริ่มประชุมกันซึ่งจัดอยู่ในฝ่ายโลกียะ^{๓๙}

เมื่อลมละเอียดเข้า ๆ โดยลำดับรู้ชัดถึง ๑ – ๒ – ๓ ฐาน คือ ๑. ปลายจมูก ๒. หทัย ๓. สะดือ เมื่อรู้ลมอยู่ที่ปลายจมูกฐานเดียว ทรงตัวอยู่แค่ ๒ – ๕ นาที จัดเป็นขณิกสมาธิ เมื่อลมหายใจเข้าสู่รู้ชัด ๒ ฐาน คือ ๑. ปลายจมูก ๒. หทัย เมื่อลมหายใจออกรู้ชัด ๒ ฐาน คือ ๑. หทัย ๒. ปลายจมูก จัดเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อรู้ชัดทั้ง ๓ ฐาน จัดเป็นปฐมฌาน อปัณณาสมาธิ ก็จัดอยู่ในชั้นที่ ๓ คือ จักรู้แจ้งกองลมทั้งปวง “อุคคหนิมิต” ที่เหมือนเปลวควัน ไยแมงมุม แผ่นเมฆเป็นต้น ก็จะปรากฏขึ้นในระหว่างจมูกถึงสะดือนี้ ซึ่งแต่ละท่านก็มีปรากฏแตกต่างกันออกไปเพราะมีสัญญาต่างกัน ในระหว่างนี้เมื่ออุปจารสมาธิเกิดขึ้นย่อมข่มนิรวณได้และมืองค์ ๕^{๔๐} แต่ก็ยังไม่มีการมากนัก เมื่อแนบแน่นมากเข้า ๆ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตชัดเจนยิ่งขึ้นทั้งโดยสีและลักษณะ องค์ฌานทั้ง ๕ มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคตา ก็เกิดขึ้นครบ ละนิรวณ ๕ มีกามฉันทเป็นต้น ย่อมได้บรรลุปฐมฌาน

เมื่อมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุข ลมหายใจเบามากขึ้น จิตไม่ติดในลมหายใจมีความเอิบอิ่มชุ่มชื่นมีความทรงตัวมากขึ้น

เมื่อปิติจางคลายไปแล้วมีอุเบกขาสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมได้บรรลุดุติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” ความชุ่มชื่นหายไปอาการทางร่างกายเหมือนเครื่องตั้ง หูได้ยินเสียงเบา ๆ ลมหายใจเบาลงไปเกือบจะไม่รู้สึกรู้สีก แต่อย่างกำหนดรู้ได้ชัด

เมื่อละสุขและทุกข์ได้แล้วเพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุดุตตฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ที่ไม่มีลมหายใจเพราะจิตแนบแนบอยู่ในฌาน ๔ หมายถึง จิตผละออกจากจากลมหายใจเข้าลมหายใจออกอุเบกขาก็ปรากฏขึ้น ความจริงร่างกายยังมีลมหายใจอยู่โดยปกติ แต่ว่าจิตแยกออกจากกายเด็ดขาดไม่ยอมรับสัมผัสทางประสาทซึ่งมี ๒ อย่าง คือ ขณะที่รู้ลมหายใจคล้าย ๆ กับไม่หายใจ หูยังได้ยินเสียงภายนอกแต่เบาบางอย่างนี้เป็นฌาน ๔ หยาบ เมื่อไม่รู้ลมหายใจ หูไม่ได้ยินเสียง ข้างในโพล่งเหมือนกับคนตื่นอยู่เป็นปกติสว่างมีการทรงตัวดี ไม่รับรู้อาการสัมผัสภายนอกมียุ่งกัต์เป็นต้นนี้เป็นฌาน ๔ อย่างละเอียด ก็จัดอยู่ในชั้นที่ ๔ คือระงับกายสังขาร ก็คือการระงับลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั่นเอง

๒) การยกกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกขึ้นสู่วิปัสสนา

^{๓๘} ศรีสากยโสภณ, อานาปานสติ ตามรอยพระพุทธองค์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๖๖.

^{๓๙} ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑-๒๖๓.

^{๔๐} พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานัสสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๕), หน้า ๗๔.

การเจริญวิปัสสนา เมื่อเข้าฌานที่เป็นอัปปนาสมาธิแล้วออกจากฌาน พิจารณาเห็นกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกในขณะที่มีอยู่ในฌานก็ดี ในขณะที่ออกจากฌานมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิหรือฌานสมาธิก็ดีด้วยขั้นที่ ๑๓ นี้ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเหมือนกัน^{๔๑} (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ก็ย่อมจะเบื่อหน่าย คลายกำหนดด้วยขั้นที่ ๑๔ ดับอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๕ สลัดคิณอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๖ (จัดเป็นอนุปัสสนา ๗)^{๔๒} เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยงก็ละความสำคัญว่าเที่ยง เห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความสำคัญว่าสุข เห็นว่าเป็นอนัตตาก็ละความสำคัญว่าเป็นตัวตน เบื่อหน่ายอยู่ก็ย่อมละความยินดี คลายกำหนดอยู่ย่อมละราคะ ดับอยู่ย่อมละสมุทัย สลัดคิณอยู่ย่อมละความยึดมั่นถือมั่นในกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกได้^{๔๓} ดังนั้น ก็เป็นการเจริญทั้งอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ ซึ่งจัดอยู่ในขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ที่พิจารณาเห็นธรรม

๓) ความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๙ และมรรคญาณ

เมื่อกำหนดกาย คือ เป็นลมหายใจเข้าหายใจออกอยู่อย่างนี้ ใช้ขั้นที่ ๑๓-๑๖ มากำหนดเจริญวิปัสสนาจึงได้ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็นกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกว่าไม่เที่ยงที่มีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือว่ามีแล้วก็ไม่มี ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอนัตตาและเบื่อหน่ายไปด้วยจัดเป็นอุทยัพพญาณ ภังคานุปัสสนาญาณ ทยตูปภูฐานญาณ อาทิตวานุปัสสนาญาณ นิพพิทาญาณ ตามขั้นที่ ๑๓

(๒) การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ คลายยินดีในกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกที่มีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือว่ามีแล้วก็ไม่มีจากผลที่กล่าวแล้วนั้น จัดเป็นมูญจิตกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปเบกขาญาณ ตามขั้นที่ ๑๔

(๓) การพิจารณาเห็นลมที่ดับไปเมื่อได้ฌาน ๔ จึงปล่อยวางหลุดพ้นไป จัดเป็นอนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ ตามขั้นที่ ๑๕

(๔) การพิจารณาเห็นความสละคืน ละความยึดมั่นถือมั่นในลมหายใจเข้าลมหายใจออกแล่นไปในนิพพาน มีนิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมรรคญาณ ตามขั้นที่ ๑๖ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นผลญาณ ปัจจเวกชนญาณย่อมเกิดตามลำดับ ก็จะบรรลुरुธรรมสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล

การบรรลुरुธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๔๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๕.

^{๔๒} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

^{๔๓} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

พระผู้มีพระภาค ตรัสเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ ๙ อย่าง มีสุขเวทนาเป็นต้น^{๔๔} แต่ว่าในจุดกึ่งนี้ การใส่ใจจดหมายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดี ก่อให้เกิดองค์ธรรม คือ ปิติ สุข จิตตสังขาร หมายถึงเวทนาสัญญาที่ปรุงแต่งจิต และการระงับจิตตสังขารที่หยาบ ๆ ไปโดยลำดับเป็นเวทนาอย่างหนึ่งมีสุขเวทนาเป็นต้น ตรัสเวทนาด้วยคำว่า “การใส่ใจเป็นอย่างดี” (มนสิการ) ซึ่งเป็นเพียงหัวข้อเทศนาเท่านั้น ดังนั้น ปิติ สุข จิตตสังขาร จึงได้ชื่อว่า “เวทนา”

๑) การยกปิติ สุข จิตตสังขาร ขึ้นสู่วิปัสสนา ด้วยการพิจารณาตามขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ พึงทราบดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนา เมื่อเข้าฌานที่เป็นอัปปนาสมาธิแล้วออกจากฌาน พิจารณาเห็นปิติสุข จิตตสังขาร ในขณะที่มีอยู่ในฌานก็ดี ในขณะที่ออกจากฌานมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิหรือ ขณิกสมาธิ กิตติด้วยขั้นที่ ๑๓ นี้ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเหมือนกัน^{๔๕} (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ ก็ย่อมจะเบื่อหน่าย คลายกำหนดด้วยขั้นที่ ๑๔ ดับอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๕ สลัดคืนอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๖ (จัดเป็นอนุปัสสนา ๗) เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยงก็ละความสำคัญว่าเที่ยง เมื่อเห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความสำคัญว่าสุข เมื่อเห็นว่าเป็นอนัตตาก็ละความสำคัญว่าเป็นตัวตน เบื่อหน่าย อยู่ก็ย่อมละความยินดี คลายกำหนดอยู่ย่อมละราคะ ดับอยู่ ย่อมละสมุทัย สลัดคืนอยู่ย่อมละความยึดมั่นถือมั่นในปิติ สุข จิตตสังขารได้^{๔๖} ดังนั้น ก็เป็นการเจริญทั้งอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ จัดอยู่ในขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ที่พิจารณาเห็นธรรม

๒) ความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๙ และมรรคญาณ เมื่อกำหนดปิติ สุข จิตตสังขารอยู่ อย่างนี้ ใช้ขั้นที่ ๑๓ – ๑๖ มากำหนดเจริญวิปัสสนาจึงได้ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็นปิติสุขจิตตสังขารว่าไม่เที่ยงมีความเกิดเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือว่ามีแล้วก็ไม่มี ก็จะเป็นทุกข์เป็นอนัตตาและเบื่อหน่ายไปด้วย จัดเป็นอุทยัพพญาณ ฅักขณูปัสสนาญาณ ฅยตูปัสสนาญาณ อาทินวานุปัสสนาญาณ นิพพิทาญาณ ตามขั้นที่ ๑๓

(๒) การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ คลายยินดีในปิติสุขจิตตสังขารที่มีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือว่ามีแล้วก็ไม่มีจากผลที่กล่าวแล้วนั้น จัดเป็นมูญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเบกขาญาณ ตามขั้นที่ ๑๔

(๓) การพิจารณาเห็นปิติสุขจิตตสังขารที่มีความดับไปเพราะว่ามีความเกิดดับ ๆ

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๔๕} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙.

^{๔๖} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๕/๒๗๔.

อยู่ได้จึงปล่อยวางหลุดพ้นไป จัดเป็นอนุโลมญาณ โคตรภูญาณ ตามขั้นที่ ๑๕

(๔) การพิจารณาเห็นความสละคืน ละความยึดมั่นถือมั่นในปิตุสขจิตตสังขารแล่นไปในนิพพานมีนิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมรรคญาณ ตามขั้นที่ ๑๖ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้น ผลญาณปัจจุเวกขณญาณย่อมเกิดตามลำดับ ก็จะมีบรรลุลหรรษสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล

การบรรลุลหรรษด้วยการเจริญอานาปานสติหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในจุดกึ่งนี้ การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกให้เป็นอารมณ์ ชื่อว่า “เป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิต” เพราะการตั้งสติและสัมปชัญญะไว้ในอารมณ์ของจิต หมายถึงมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ไปอยู่ตลอดเวลาในขณะที่กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก สำหรับผู้มีสติหลงลืมไม่มีสัมปชัญญะย่อมไม่สามารถเจริญอานาปานสติได้ ดังนั้น จึงชื่อว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิต”^{๔๗} ได้แก่ ๑. จิตที่อยู่ในฌาน ๑ – ๔ และที่ออกจากฌานแล้ว ๒. จิตที่บันเทิง ปราโมทย์ หารรษา ร่าเริงเพราะปิติที่อยู่ในฌาน ๑ – ๒ และที่ออกจากฌานแล้ว ๓. จิตที่ตั้งไว้สม่ำเสมอในอารมณ์ด้วยฌาน ๑ – ๔ และที่ออกจากฌานแล้วอยู่ในระดับขณิกสมาธิ ๔. จิตที่ยังไม่ถึงฌานมีวิภวธรรมเป็นต้น จิตที่ถึงฌานแล้วมีวิตักขิการปิตุสขทุกข์ ดังนั้น จิตที่อยู่ในฌานและนอกฌานและจิต ๑๖ อย่างมีจิตมีราคะเป็นต้น^{๔๘} จึงชื่อว่า “จิต”

๑) การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการพิจารณาตามขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ พึงทราบดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนา เมื่อเข้าฌานที่เป็นอัปปนาสมาธิแล้วออกจากฌาน พิจารณาเห็นจิตในขณะที่มีอยู่ในฌานก็ดี ในขณะที่ออกจากฌานมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิหรือขณิกสมาธิก็ดีด้วยขั้นที่ ๑๓ ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเหมือนกัน^{๔๙} (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ย่อมจะเบื่อหน่าย คลายกำหนดด้วยขั้นที่ ๑๔ ดับอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๕ สลัดคืนอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๖ (จัดเป็นอนุปัสสนา ๗) เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยงก็ละความสำคัญว่าเที่ยง เมื่อเห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความสำคัญว่าสุข เมื่อเห็นว่าเป็นอนัตตาก็ละความสำคัญว่าเป็นตัวตน เมื่อเบื่อหน่ายก็ย่อมละความยินดี คลายกำหนดย่อมละราคะ ดับอยู่ย่อมละสมุทัย สลัดคืนย่อมละความยึดมั่นถือมั่นในจิตได้^{๕๐} ดังนั้น ก็เป็นการเจริญทั้งอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ จัดอยู่ในขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ที่พิจารณาเห็นธรรม

๒) ความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๙ และมรรคญาณ เมื่อกำหนดจิตอยู่อย่างนี้ ใช้ขั้นที่

^{๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๙๐/๑๔๙.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

^{๔๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙.

^{๕๐} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๕/๒๗๔.

๑๓ – ๑๖ มากำหนดเจริญวิปัสสนา จึงได้ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็นว่าจิตไม่เที่ยงมีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือว่ามีแล้วก็ไม่มี ก็จะเป็นทุกขเป็นอนัตตาและเบื่อหน่ายไป จัดเป็นอุทยัพพญาณ ภังคานุปัสสนาญาณ ภัยขุปัญฐานญาณ อาทินวานุปัสสนาญาณ นิพพิทาญาณ ตามขั้นที่ ๑๓

(๒) การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ คลายยินดีในจิตที่ไม่เที่ยงมีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือว่ามีแล้วก็ไม่มีจากผลที่กล่าวนั้น จัดเป็นมูญจิตกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารเบกขาญาณ ตามขั้นที่ ๑๔

(๓) การพิจารณาเห็นจิตที่ดับไปเพราะว่ามีความเกิดดับ ๆ สืบต่อกันอยู่อย่างนี้ เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะเป็นต้น จากผลที่กล่าวแล้วนั้นจึงปล่อยวางจิตหลุดพ้นไป จัดเป็นอนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ ตามขั้นที่ ๑๕

(๔) การพิจารณาเห็นความสละคืน ละความยึดมั่นถือมั่นในจิตตามที่กล่าวแล้ว แล่นไปในนิพพาน มินิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมรรคญาณ ตามขั้นที่ ๑๖ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้น ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณย่อมเกิดตามลำดับ ก็จะบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล

การบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในจตุกกะนี้ ทรงแสดงนิรวณ คือ กามฉันทะด้วยอานาจอภิชฌา นิรวณ คือ พยาบาทด้วยอานาจอโหมนัส การพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ มี ๖ ประการ คือเมื่อกามฉันทะภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” เป็นต้น หมวดนิรวณนี้เป็นเบื้องต้นแห่งการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ๕ หมวดนั้น^{๕๑} นิรวณ ๒ คืออภิชฌาและโหมนัสเป็นเบื้องต้นของนิรวณ ๕ ดังนั้น จึงตรัสอภิชฌาและโหมนัส เพื่อแสดงเบื้องต้นการพิจารณาเห็นธรรม ทรงประสงค์เอาญาณที่ทำการละความสำคัญว่าเที่ยงด้วยการพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้นก็คืออนุปัสสนา ๗ ทั้งหมด แต่ทรงแสดงไว้ในจตุกกะนี้ ๔ ญาณ ได้แก่ (๑) อนิจจญาณ (๒) วิราคะญาณ (๓) นิโรธญาณ (๔) ปฏินิสัสคคาญาณ ทรงแสดงความสืบท่อวิปัสสนา คือวิปัสสนาปัญญา ที่เห็นญาณที่ละนั้นด้วยวิปัสสนาปัญญาอีกอย่างหนึ่ง แล้วจึงเป็นผู้วางเฉยได้ดีคือการวางเฉยความปรากฏโดยอารมณ์เดียว ดังนั้น ธรรมมีนิรวณเป็นต้น และกาย เวทนา จิต^{๕๒} ใน จตุกกะที่ ๑ – ๓ นี้ จึงชื่อว่า “ธรรม”

๑) การยกธรรมขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการพิจารณาตามขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ พึงทราบดังต่อไปนี้ การเจริญวิปัสสนา พิจารณาเห็นธรรมคือนิรวณเป็นต้น และพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๕๒} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕),

ในจตุกกะที่ ๑-๓ ว่าไม่เที่ยง ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเหมือนกัน^{๕๓} (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) ด้วยขั้นที่ ๑๓ เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ย่อมจะเบื่อหน่าย คลายกำหนดด้วยขั้นที่ ๑๔ ดับอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๕ สลัดคืนอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๖ (จัดเป็นอนุปัสสนา ๗) เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยงก็ละความสำคัญว่าเที่ยง เมื่อเห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความสำคัญว่าสุข เมื่อเห็นว่าเป็นอนัตตาก็ละความสำคัญว่าเป็นตัวตน เบื่อหน่ายอยู่ก็ย่อมละความยินดี คลายกำหนดอยู่ย่อมละราคะ ดับอยู่ ย่อมละสมุทัย สลัดคืนอยู่ย่อมละความยึดมั่น ถือมั่นในธรรมตามที่กล่าวมาแล้วได้^{๕๔} ดังนั้น ก็เป็นการเจริญทั้งอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ จัดอยู่ในขั้นที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ที่พิจารณาเห็นธรรม

๒) ความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๙ และมรรคญาณ เมื่อกำหนดธรรมคือนิรwrณเป็นต้น และกาย เวทนา จิต ในจตุกกะ ๑ - ๓ อย่างนี้ ใช้ขั้นที่ ๑๓ - ๑๖ มาเจริญวิปัสสนาจึงได้ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็นว่าธรรมคือนิรwrณเป็นต้น และกาย เวทนา จิต ในจตุกกะ ๑-๓ ว่าไม่เที่ยงมีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือว่ามีแล้วก็ไม่มี ก็จะเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอนัตตา และเบื่อหน่ายไป จัดเป็นอุทยัพพญาณ ภังคานุปัสสนาญาณ ภัยตุปฏฐานญาณ อาทีนวานุปัสสนาญาณ นิพพิทาญาณ ตามขั้นที่ ๑๓

(๒) การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ คลายยินดีในธรรมคือนิรwrณเป็นต้น และกาย เวทนา จิต ในจตุกกะ ๑ - ๓ เพราะว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงมีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มีและสังขารทั้งหลายมีความแตกสลายไปทุกขณะ ชื่อว่า ขยะวิราคะ เป็นวิปัสสนา การน้อมจิตไปในนิพพาน ชื่อว่า อัจจันตะราคะ เป็นมรรค วิปัสสนาและมรรคที่เป็นไปอยู่อย่างนี้ จึงได้ชื่อว่าพิจารณาเห็นความคลายไป จัดเป็นมูจตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเบกขาญาณ ตามขั้นที่ ๑๔

(๓) การพิจารณาเห็นความดับไปแห่งธรรมคือนิรwrณเป็นต้น และกาย เวทนา จิต ในจตุกกะ ๑ - ๓ เพราะว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงมีความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอย่างอื่นไปหรือว่ามีแล้วก็ไม่มีและสังขารทั้งหลายที่มีความดับไปทุกขณะ ชื่อว่า ขยนิโรธะ เป็นวิปัสสนา การน้อมจิตไปในนิพพาน ชื่อว่า อัจจันตะนิโรธะ เป็นมรรค วิปัสสนาและมรรคที่เป็นไปอย่างนี้ จึงได้ชื่อว่าพิจารณาเห็นความดับไป จึงปล่อยวางหลุดพ้นไป จัดเป็นอนุโลมญาณ โคตรภูญาณ ตามขั้น ที่ ๑๕

(๔) การพิจารณาเห็นความสละคืน ละความยึดมั่นถือมั่นในธรรมคือนิรwrณเป็นต้น และกาย เวทนา จิต ในจตุกกะ ๑ - ๓ ชื่อว่า ปริจจาคปฏินิสสัคคะ เป็นวิปัสสนา การน้อมจิตไปในนิพพาน มินิพพานเป็นอารมณ์ ชื่อว่า ปักขันทนปฏินิสสัคคะ เป็นมรรค จัดเป็นมรรคญาณ ตามขั้นที่ ๑๖ เมื่อมรรค

^{๕๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙.

^{๕๔} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๕/๒๗๔.

ญาณเกิดขึ้น ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ ย่อมเกิดตามลำดับก็จะบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล

จากที่แสดงมาในการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ก็คือการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ มีทั้งสมถะ และวิปัสสนา ในจุดกึ่งที่ ๑ เจริญได้ถึงฌาน ๔ แต่ถ้าต้องการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ย่อมจะทำได้ ดังข้อความว่า “ถ้าผู้ปฏิบัติประสงค์จะเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ไม่ต้องการปฏิบัติให้สมบูรณ์ถึงขั้นฌาน ก็สามารถที่จะเปลี่ยนวิธีกำหนดให้กลายเป็นการพิจารณาและพิจารณารูปร่างโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้เลยตั้งแต่ขั้นแรก”^{๕๕} จุดกึ่งที่ ๒ และ ๓ มีทั้งสมถะวิปัสสนา จุดกึ่งที่ ๔ เจริญวิปัสสนาล้วน เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า จิตดำเนินตามวิปัสสนาวิถี ในขณะมรรคจิตรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ก็ย่อมบรรลุธรรมได้ แต่ในการปฏิบัติจริง ๆ แล้วก็ได้แยกกันทำต่างหาก สติก็มีอย่างเดียวกันเท่านั้นแต่แยกกำหนดไปตามอารมณ์ที่เป็นไปทางกาย เวทนา จิต และธรรม อารมณ์ใดที่ปรากฏชัดก็กำหนดได้เลย จึงเป็น สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นเหตุให้การเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์อยู่ในตัว

๔.๒ การบรรลุมรรคผลของพระราหุล

พระราหุลเป็นสามเณรรูปแรกในพระพุทธศาสนา หลังจากบรรพชาแล้ว พระบรมศาสดา ทรงสนพระทัยต่อการพัฒนาการของพระราหุลอยู่ตลอดเวลา ทรงประทานโอวาทสั่งสอนแนะนำแก่ พระราหุลเนื่อง ๆ อยู่เป็นเวลาหลายปี ซึ่งพระดำรัสที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระราหุลมีถึง ๗ พระสูตรตามช่วงอายุของพระราหุล คือโตศึกษาแบบค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ คือ จากกายไปหาใจ มีหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาชั้น ๕ เป็นอารมณ์ ในลักษณะทั้ง ๓ คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ ให้ละความยึดมั่นในตนของตน และธาตุกัมมัญฐาน ขอกำหนด ว่าด้วยธาตุ ๕ ภาวนาเสมอด้วยธาตุ ๕ เพื่อให้ละความยึดมั่นนั้นเพราะสิ่งเหล่านี้ ล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงไม่สมควรที่จะยึดเอาเป็นของเรา เป็นของเรา เป็นอัตตาของเรา และทรงสอน ให้ละอหังการ มมังการ และมานานุสัยอีกด้วย การเจริญภาวนาธรรม ธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือเป็น ปฏิปักษ์ของกันและกัน นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังตรัสสอนพระราหุลถึงวิธีการเจริญภาวนาตามแนว สติปัฏฐาน เพื่อให้เป็นไปตามจริตของบุคคล ๔ จำพวก ซึ่งพระราหุลเป็นบุคคลผู้มีต้นหาจริตอย่างหยาบ

มักติดอยู่ในกาย พอใจรักสวयरักงาม จึงทรงตรัสสอนเรื่องการเจริญกายานุปสนาสติปัฏฐาน ใน หมวดอานาปานบรรพ กำหนดลมหายใจเขา และ ออก เมื่อพระศาสดาทรงทราบวาทญาณของท่านแก่ กลาแล้ว จึงตรัสจุฬารหุโลวาทสูตรที่ ๒ เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงประทานโอวาทแก่พระราหุลมี

^{๕๕} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณี คำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๖.

พระชนมายุได้ ๒๑ พรรษา

พระราหุลบรรลุพระอรหันต์

พระผู้มีพระภาคทรงหลักเรือนอยู่ในที่สงัด ทรงเกิดความรำพึงขึ้นอย่างนี้ว่า “ธรรมเป็นเครื่องบ่มวิมุตติของราหุลแก่กล้าแล้ว ทางที่ดี เราพึงแนะนำราหุลในธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะให้ยิ่งขึ้นไป”^{๕๖} เนื้อหาโดยรวมเป็นการถามตอบระหว่างพระศาสดากับพระราหุล เนื้อหาว่าด้วยเรื่องความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาของสังขารทั้งหลายตามกระบวนการของขั้นที่ ๕ ทรงตรัสว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา” จากนั้นทรงตรัสเพิ่มเติมว่า “เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๕๗} พระราหุลมีใจยินดีชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค เมื่อพระองค์ตรัสเวลายากรณภาสิต จิตของท่านพระราหุลก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่นด้วยอุपाทานสำเร็จเป็นพระอรหันต์

กล่าวได้ว่าการบรรลุผลของพระราหุลเกิดจากการฟังพระธรรมเทศนาตั้งแต่ต้น ท่านกำหนดรู้รูปนามที่ปรากฏในขณะนั้น พัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เจริญขึ้นตามลำดับ จนสามารถทำพระนิพพานขณะที่ท่านฟังธรรม จิตของท่านได้ทำให้แจ้งในอริยสัจ ๔ ด้วยการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะจนบรรลุผลในขณะฟังธรรม อาจกำหนดรู้สภาวะได้ยินในขณะฟังธรรมจนรู้เห็นสภาวะไม่เที่ยง คือความเกิดดับ ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนในสภาวะได้ยินนั้น ท่านก็สามารถจะเจริญวิปัสสนาจนถึงบรรลุธรรมได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวว่า อุปจารสมาธิกำลังสามารถขจัดนิวรณ์ได้ ทำจิตให้เกิดจิตตวิสุทธิ นำสู่การพัฒนาวิปัสสนาปัญญาจนบรรลุอรหัตผลได้ในที่สุด และมีบุคคลจำนวนมากได้บรรลุเป็นพระอรหันต์โดยวิธีนี้^{๕๘}

๔.๓ สรุป

หลักการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรมในมหาราหุโลวาทสูตร พบว่า การปฏิบัติของพระราหุลเป็นแบบการเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปเช่น วิปัสสนาภาวนามีขั้น ๕ เป็นอารมณ์

^{๕๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖/๔๗๐.

^{๕๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๘/๔๗๕.

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๕.

เพื่อละอุปาทานความยึดมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การแยกธาตุชั้น การภาวนาเสมอด้วยธาตุ เพื่อให้ละความยึดมั่นนั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงไม่สมควรที่จะยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นอัตตาของเรา และทรงสอนสมถภาวนาด้วยการเจริญภาวนาธรรม ๖ อย่าง ธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือเป็นปฏิปักษ์ของกันและกัน คือ เมตตาละด้วยพยาบาท กรุณาละด้วยวิหิงสา มุทิตาละด้วยอหังการ อุเบกขาละด้วยปฏิฆะอสุภภาวนาละด้วยราคะ อนิจจสัญญา ละด้วยอัสมิมานะ เป็นการให้ละอหังการ มมังการ และมานานุสัย ละความยึดมั่นในตนของตน นอกจากนั้น พระพุทธเจ้ายังตรัสสอนพระราหุลเถระถึงวิธีการเจริญภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เป็นไปตามจิตของบุคคล ๔ จำพวกซึ่งพระราหุลเป็นบุคคลผู้มีต้นทางจิตอย่างหยาบ มักติดอยู่ในกายพอใจรักสวรั้งงาม จึงทรงตรัสสอนเรื่องการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ อานาปานบรรพ กำหนดลมหายใจออก ซึ่งเป็นทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เพื่อเห็นแนวทางให้พระราหุลได้ปฏิบัติเพื่อการบรรลุมรรคผล.

สรุปได้ว่า พระราหุลได้บรรลุมรรคผลทำให้แจ้งในอริยสัจ ๔ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีขั้น ๕ เป็นอารมณ์ พิจารณาขั้น ๕ ตามหลักไตรลักษณ์ไปพร้อมกันในขณะที่ฟังธรรมจนได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุด เป็นรูปหนึ่งในพระอัสติมหาสาวก พระราหุลนั้นท่านเป็นผู้ใคร่ในการศึกษาธรรมวินัย ตามประวัติกล่าวไว้ว่า ครั้นท่านลุกขึ้นแต่เช้าก็ไปกอบทรายให้เต็มฝ่าพระหัตถ์แล้ว ตั้งความปรารถนาว่า ในเวลานี้ข้าพเจ้าพึงได้รับซึ่งโอวาทคำสอนจากสำนักของพระบรมศาสดา หรือจากสำนักของอุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลายให้ได้มากประมาณเท่าเม็ดทรายในกำมือแห่งข้าพเจ้านี้ ด้วยเหตุนี้เอง พระราหุลจึง “เอตทัคคะ” ได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดาเป็นผู้ได้รับตำแหน่งเอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายผู้ใคร่ในการศึกษา

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษามหาราหุโลวาทสูตร ๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุผล ๓) เพื่อศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในมหาราหุโลวาทสูตร จากการศึกษาทำให้เห็นผลออกมาเป็นส่วน ๆ โดยจำแนกตามข้อมูลของการวิจัย ทำให้เห็นภาพรวมทั้งหมดของการปฏิบัติวิปัสสนา ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในมหาราหุโลวาทสูตร สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ มหาราหุโลวาทสูตร

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงประทานโอวาทสอนพระราหุลมีถึง ๗ พระสูตร ตามช่วงอายุของพระราหุล พระสูตรที่สองที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเมื่อพระราหุลอายุได้ ๑๘ ปี เป็นสามเณรหนุ่มแน่นแล้ว เรียกว่า มหาราหุโลวาทสูตร พระสูตรเริ่มที่ พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ครั้นนั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคครองอันตราวาสกแล้วทรงถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังนครสาวัตถี เวลาเช้า. แม้ท่านพระราหุลก็ครองอันตราวาสก แล้วถือบาตรและจีวรตามพระผู้มีพระภาคไป ณ เบื้องพระปฤษฎางค์. จากนั้นพระองค์ทรงประทานโอวาทแก่พระราหุล พระผู้มีพระภาคทรงสอนให้ พระราหุลพิจารณาชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จากนั้น พระราหุลได้ไปนั่งฝึกสมาธิอยู่ที่โคนไม้แห่งหนึ่งท่านพระสารีบุตรเห็น จึงแนะนำให้พระราหุลเจริญอานาปานสติภาวนา ต่อมาในเวลาเย็น พระราหุลเข้าไปทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า จะเจริญอานาปานสติภาวนาอย่างไร จึงจะมีผลมาก พระผู้มีพระภาคจึงตรัสตอบโดยแยกเป็น ๔ เรื่องใหญ่ ๆ คือ

๑. ให้พิจารณาธาตุ ๕ คือ ปรฐวิธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุ ทั้งที่เป็นภายใน และที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา

๒. ให้เจริญภาวนาสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ นั้น คือ เจริญภาวนา เพื่อไม่ให้อารมณ์ที่พอใจ และไม่ชอบใจมาครอบงำจิตได้ เหมือนธาตุทั้ง ๕ ไม่รังเกียจของสกปรกที่คนทิ้งลง

๓. ให้เจริญภาวนา ๖ อย่าง คือ เมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภสังขยาภาวนา และอนิจจสังขยาภาวนา

๔. ให้เจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

ในพระสูตรที่ ทรงแสดงกัมมัฏฐานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแก่ท่านสามเณรราหุล จุดประสงค์ที่ทรงแสดง คือ เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดเกี่ยวกัน เรือนร่างคือขันธ เพราะขณะนี้ท่านพระราหุลมีอายุ ๑๘ ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังคิดคำนึง เรื่องเรือนร่างหรือรูปร่างทั้งของตนเองและของผู้อื่น จึงทรงแสดงกัมมัฏฐานหลายอย่าง เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดในเรือนร่างระงับตัณหาซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในอารมณ์

๕.๑.๒ การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล

ฐานะในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ ประการได้แก่ คันถฐานะอันได้แก่การศึกษาเล่าเรียน เขียนอ่านในพระปริยัติธรรม คือ พระไตรปิฎก และวิปัสสนาฐานะ อันได้แก่การศึกษาหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต และปัญญาที่สูงสุดเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน การปฏิบัติวิปัสสนาฐานะสามารถสรุปได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ สมถยานิก และ วิปัสสนายานิก สมถยานิกซึ่งเป็นการเจริญสมาธิมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลังตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึง นิโรธสมาบัติ ส่วนวิปัสสนายานิกคือ ผู้เจริญวิปัสสนาในด้านปัญญาก่อนแล้วจึงเจริญสมาธิในภายหลัง

วิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญภาวนาที่ใช้ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้ใน รูปนาม ตามสภาพความเป็นจริงเป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิต หรือยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนาภาวนานี้ มีหน้าที่กำจัดโมหะคือความมืดอันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปนามทั้งปวง ให้เห็นว่ารูปนามนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยงเป็นสุขหรือทุกข์หรือความสุขที่ได้มานั้นค้ำกับความสุขที่ต้องเผชิญหรือไม่อยู่ในอำนาจหรือไม่ เป็นไปตามความปรารถนาหรือไม่ควรค่าแก่การยึดมั่นหรือไม่ ควรหรือไม่ที่จะถือว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ถ้าจะถือว่าสิ่งใดเป็นเราแล้วสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจและเป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง ทั้งนี้ก็เพื่อทำการศึกษาให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนามทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นรูปนามภายในภายนอก ในอดีต ปัจจุบัน อนาคตคือให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่งโดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ และไม่ต้องอาศัยความเชื่อผู้อื่นอีกต่อไปเพราะรู้ด้วยปัญญาของตนเอง

ผู้ที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจึงจำเป็นจะต้องศึกษาธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เป็นอารมณ์ของจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ จึงจะสามารถทำให้เกิดปัญญาและผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิ

หรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามีขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจกสมุปบาท ๑๒ โยคาวจรจะต้องพิจารณาธรรมเหล่านี้ หรือธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้นและต่อความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่เสื่อมไป ดับไปของรูปของนาม หรือของ ร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ สะสมข้อมูลที่เกิดขึ้นนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ และนำข้อมูลที่ได้จากการตามดูตามสังเกตนั้น มาพินิจพิจารณาโดยแยกกาย จนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เสียได้ อนึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานี้ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมี จิตบริสุทธิ์หรือทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นแห่งโสฬสญาณ แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด เพราะสามารถทำลายอวิชชา ความไม่รู้ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดอันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งปวงได้เป็น สมุจเฉทปหาน

วัตถุประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุโลกุตตรธรรม ๙ ประการ ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายคันถธุระ หรือวิปัสสนาธุระ ก็เพื่อให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเข้าสู่พระนิพพาน อันเป็นภาวะสูงสุด ประเด็นนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้เข้ามาสู่พระพุทธศาสนาแบ่งเป็น ๒ กลุ่มคือ ๑) ผู้มีภารกิจที่ยังต้องศึกษาเรียกว่าพระเสขะ คือ พระอริยบุคคล ๗ เบื้องต้น และยกเว้น พระอริยบุคคล ผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ๒) ผู้สำเร็จการศึกษาแล้ว เรียกว่า พระอเสขะ คือ ผู้บรรลุอรหัตผลแล้ว ดังนั้นการบรรลุมรรคผลในพระพุทธศาสนามี ๔ ขั้น จัดเป็น ๔ คู คือ มรรค ๔ ผล ๔ ดังนี้

จากการศึกษาพบว่า การบรรลุมรรคผล คือ การรู้แจ้งอริยสัจ ๔ เข้าถึงกระแสแห่งธรรมที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอนจนสามารถบรรลุถึงโลกุตตรธรรม ๙ ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลระดับต่าง ๆ การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเลวาททำให้ทราบถึง ความสำคัญ เป็นเหตุให้การบรรลุธรรมสำเร็จ ซึ่งต้องอาศัย ทาน ศีล ภาวนา การเข้าถึงกระแสแห่งธรรมะ ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับความเข้าใจในอริยสัจ ๔ ของพระอริยบุคคลแต่ละจำพวก ที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่กำจัดกิเลสได้จนบรรลุถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง เริ่มตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

๕.๑.๓ การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในมหาราหุโลวาทสูตร

การปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรมในมหาราหุโลวาทสูตร พบว่า การปฏิบัติของพระราหุล เป็นแบบการเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป วิปัสสนาภาวนามีขั้น ๕ เปนอารมณ์ เพื่อละอุปาทานความยึดมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การแยกธาตุขันธ์ การภาวนาเสมอด้วยธาตุ เพื่อใสละความยึดมั่นนั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นล้วนแต่ไม่เที่ยง เปนทุกข์ เปนอนัตตา และทรงสอนให้ละอหังการ มมังการ และมานานุสัยอีกด้วย การเจริญภาวนาธรรม ๖ อย่าง ธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือเป็นปฏิปักษ์ของกันและกัน คือ เมตตาละด้วยพยาบาท กรุณาละด้วยวิหิงสา มุทิตาละด้วยอวดิ

อุเบกขาละด้วยปฏิมะอสุภภาวนาละด้วยราคะ อนิจจสัญญาละด้วยอัสมิมานะ ให้ละความยึดมั่นในตนของตน และเจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจออกตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เป็นไปตามจริตของบุคคล ๔ จำพวกซึ่งพระราहुลเป็นบุคคลผู้มีตัณหาจริตอย่างหยาบ มักติดอยู่ในกาย พอใจรักสวयरักงาม จึงทรงตรัสสอนเรื่องการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดอานาปานบรรพ เพื่อเห็นแนวทางให้พระราहुลได้ปฏิบัติเพื่อการบรรลุมรรคผล

สรุปได้ว่า พระราहुลได้บรรลุมรรคผลทำให้แจ้งในอริยสัจ ๔ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีขั้น ๕ เป็นอารมณ์ พิจารณาขั้น ๕ ตามหลักไตรลักษณ์ไปพร้อมกันในขณะที่ฟังธรรมจนได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุด เป็นรูปหนึ่งในพระอัสสัมภะสาวก พระราहुลนั้นท่านเป็นผู้ใคร่ในการศึกษาธรรมวินัย ตามประวัติกล่าวไว้ว่า ครั้นท่านลุกขึ้นแต่เช้าก็ไปกอบทรายให้เต็มฝ่าพระหัตถ์แล้ว ตั้งความปรารถนาว่า ในเวลานี้ข้าพเจ้าพึงได้รับซึ่งโอวาทคำสอนจากสำนักของพระบรมศาสดาหรือจากสำนักของอุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลายให้ได้มากประมาณเท่าเม็ดทรายในกำมือแห่งข้าพเจ้านี้ ด้วยเหตุนี้เอง พระราहुลจึง “เอตทัคคะ” ได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดาเป็นผู้ได้รับตำแหน่งเอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายผู้ใคร่ในการศึกษา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

เป็นการมุ่งเน้นศึกษาหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษาวิจัย เรื่อง ศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในมหาราคูโลวาทสูตร สามารถนำผลจากการศึกษานำไปใช้และนำไปปฏิบัติตามหลักธรรมต่อไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทําวิจัยต่อไป

หากมีการศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพระราहुลเถระ ผู้ศึกษาควรศึกษาวิเคราะห์ในประเด็นการปฏิบัติของพระราहुลเถระจนถึงการบรรลุพระอรหันต์

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

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

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **ลักษณะทิจดุกะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทคัลเลอร์โฟร์ จำกัด,
๒๕๓๗.

ปิ่น มุกขนัด พันเอก. **ประมวลศัพท์ศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗.

พร รัตนสุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานัสสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๕.

พระกัมมภูฐานาจารย์ พระปณิติตาภวรงค์. **In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้**. แปลโดย พิชิต-
วิญญู ภัทรวิมลพร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์
จำกัด, ๒๕๔๕.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๖๓๗.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา
ชุดคำวัด**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน. ป.ธ. ๙). **อภิธัมมัตถวินิยาณี**. กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙.
นนทบุรี: บริษัทเอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
สหธรรมิก, ๒๕๕๕.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม. ๒๕๕๕.

พระพุทธรูปศาสตราจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระมหานามเถระ. สิริ เพ็ชรไชย (และคณะ) แปล. **สังฆธรรมปกาสิณี** (บาลี-ไทย) ภาค ๓. กรุงเทพมหานคร:

มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๔๕.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์,

พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒.

_____. **ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A.

Ph.D.). ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวังศ์. แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙.

M.A. Ph.D.). ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวังศ์. แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **วิปัสสนาญ เล่ม ๑**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวังศ์.

แปลและเรียบเรียง. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนาญ เล่ม ๒**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวังศ์.

แปลและเรียบเรียง. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนาขุณี**. หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์). แปลโดย จำรูญ ธรรมดา.

กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิอินเตอร์พรีนท์ จำกัด, ๒๕๔๗.

พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ ดร.. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระอนรุทธะ. **อภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์.

กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันกราฟิคเพเลท, ๒๕๔๖.

พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปัญโญ). **ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม**. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๓๓.

_____. **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร:

บริษัทนานมีบุ๊คพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมบูรณ์ ตาสนธิ. ผศ.พิเศษ. **๑ เดือนดูจิตให้นิพพาน**. นนทบุรี: บริษัทอิมพ์ยอนด์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕.

สุชีพ ปุณณานุภาพ. **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สุเทพ พรเมเสศ. **พระไตรปิฎกศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๒.

ศรีศากยโศก. **อานาปานสติ ตามรอยพระพุทธองค์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, (ม.ป.ป.).
 อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์. **แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: หจก.
 ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓.

(๒) บทความ:

บรรจบ บรรณรุจิ. “ชื่อเรียกปัญญาในธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร”. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ ๙
 ฉบับที่ ๒. (พฤษภาคม-สิงหาคม. ๒๕๔๕), ๔๖.

(๓) วิทยานิพนธ์:

เจ้าอธิการจอย ฌมกามา (ฤทธิ์บันเร้ง). “ศึกษาการบรรลุธรรมของพระมหากัสสปเถระ” **วิทยานิพนธ์พุทธ
 ศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
 กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระครูสาครสุทธิธรรม (ดิลก กิตติติลโก). “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการบรรลุธรรมใน
 พระพุทธศาสนาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิปัสสนาภาวนา
 บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาณัฐ ชิตมาโร (บำเรอสงค์). “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธ
 ศาสนาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิต
 วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาบุญลือ ปุณณโก (อุปลา). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคำสอนโอวาทปาติโมกข์”
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย:
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์). “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำ
 สอนพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิต
 วิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (สารธิมา). “ศึกษาวิธีละอาสวะในสัพพาสวสูตร” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
 มหาบัณฑิต**. สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
 วิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาศักดิ์ศรี ปุณณโร (เชื้อชำนาญ). “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับญาณในคัมภีร์
 พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

นายไพรัช ลาวัณยากุล. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการศึกษาเพื่อบรรลุธรรม” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
 มหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

(๔) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์. **คู่มือวิปัสสนา** เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา (Satipatthanabhavana). หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิปัสสนาภาวนา. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: นครปฐม, ๒๕๕๕.

ภาคผนวก

วรรค]

๒. มหาราหุโลวาหสูตร

๑๒๕

๒. มหาราหุโลวาหสูตร

ว่าด้วยการประทานโอวาหแก่พระราหุล สูตรใหญ่

[๑๑๓] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถ-
บิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตราสก
ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี แม้ท่านพระราหุลก็ครอง
อันตราสกถือบาตรและจีวร ตามเสด็จพระผู้มีพระภาคไปทางเบื้องพระปฤษฎางค์
ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงผินพระพักตร์ไปรับสั่งกับท่านพระราหุลว่า

“ราหุล เธอพึงเห็นรูปร่างใดอย่างหนึ่งด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง
ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลว
หรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ก็ตาม อย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น
นั่นไม่ใช่อดีตของเรา’”

ท่านพระราหุลทูลถามว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค รูปเท่านั้นหรือ ข้าแต่
พระสุคต รูปเท่านั้นหรือ”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ราหุล ทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร
ทั้งวิญญาณ”

หลังจากนั้น ท่านพระราหุลคิดว่า “วันนี้ ใครหนอที่พระผู้มีพระภาคจะทรง
ประทานโอวาหโปรดเฉพาะพระพักตร์ แล้วเข้าบ้านเพื่อบิณฑบาต” กลับจากที่นั้น
แล้วนั่งคูบลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ณ โคนไม้แห่งหนึ่ง ท่านพระ
สารีบุตรได้เห็นท่านพระราหุลนั่งคูบลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ณ
โคนไม้แห่งหนึ่ง จึงกล่าวกับท่านพระราหุลว่า

“ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติภาวนาที่
บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”

ธาตุ ๕

[๑๑๔] ครั้นเวลาเย็น ท่านพระราหุลออกจากที่หลีกเร้น แล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ราหุล รูปชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอุปาทินนกรูป^๑ ที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของแน่นแข็ง เป็นของหยาบ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต^๒ หัวใจ ดับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอุปาทินนกรูปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของแน่นแข็ง เป็นของหยาบ นี้เรียกว่า ปฐวีธาตุที่เป็นภายใน

ปฐวีธาตุ(ธาตุดิน) ที่เป็นภายในและปฐวีธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นปฐวีธาตุนั่นเอง บัณฑิตควรเห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา’ ครั้นเห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนัดในปฐวีธาตุได้

^๑ **อุปาทินนกรูป** หมายถึงรูปมีกรรมเป็นสมุฏฐาน และคำนี้ยังเป็นชื่อของรูปที่ดำรงอยู่ในสรีระโดยที่ยึดถือจับต้อง ลูบคลำได้ เช่น ผม ขน ฯลฯ อาหารใหม่ อาหารเก่า คำนี้กำหนดจำแนกไว้โดยเป็นปฐวีธาตุที่เป็นภายใน สำหรับกุลบุตรผู้บำเพ็ญธุดงค์มฤฎฐาน (ที่กำหนดจำแนกเป็นอาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ) ก็เช่นเดียวกัน พึงทราบความพิสดารในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (ม.มุ.อ. ๒/๓๐๒/๑๓๐)

^๒ **วิกกะ** โบราณแปลว่า ม้าม และแปลคำว่า **ปัททะ** ว่า “ไต” แต่ในที่นี้ แปล **วิกกะ** ว่า “ไต” และแปล **ปัททะ** ว่า “ม้าม” อธิบายว่า **ไต** ได้แก่ ก้อนเนื้อ ๒ ก้อน มีขั้วเดียวกัน รูปร่างคล้ายลูกสะบ้าของเด็ก ๆ หรือคล้ายผลมะม่วง ๒ ผลที่ติดอยู่ในขั้วเดียวกัน มีเอ็นใหญ่รัดรั้งจากลำคอลงไปถึงหัวใจแล้วแยกออก ห้อยอยู่ทั้ง ๒ ข้าง (ขุ.ขุ.อ. ๔๓-๔๔); พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้นิยามของ “ไต” ไว้ว่า “อวัยวะคู่หนึ่งของคนและสัตว์ อยู่ในช่องท้องใกล้กระดูกสันหลัง ทำหน้าที่ขับของเสียออกมากับน้ำปัสสาวะ” Buddhaddatta Mahathera, A Concise Pali-English Dictionary; Rhys Davids. T.W. Pali-English Dictionary ให้ความหมายของคำว่า “วิกกะ” ตรงกันว่า “ไต” (Kidney)

วรรค]

๒. มหาราหุโลวาทสูตร

๑๒๗

[๑๑๕] **อาโปธาดุ** เป็นอย่างไร

คือ อาโปธาดุที่เป็นภายในก็มี อาโปธาดุที่เป็นภายนอกก็มี

อาโปธาดุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร

คือ อุปาทินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็นอุปาทินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ นี้เรียกว่า อาโปธาดุที่เป็นภายใน

อาโปธาดุ(ธาดุน้ำ) ที่เป็นภายในและอาโปธาดุที่เป็นภายนอก ก็เป็นอาโปธาดุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นอาโปธาดุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ ครั้นเห็นอาโปธาดุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอาโปธาดุและทำจิตให้คลายกำหนดในอาโปธาดุได้

[๑๑๖] **เตโชธาดุ** เป็นอย่างไร

คือ เตโชธาดุที่เป็นภายในก็มี เตโชธาดุที่เป็นภายนอกก็มี

เตโชธาดุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร

คือ อุปาทินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเราร้อน มีความเราร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้อบอุ่น ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้ทรุดโทรม ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้เราร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ดื่มแล้ว เคี้ยวแล้ว และลิ้มรสแล้ว หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็นอุปาทินนกรุปซึ่งเป็นภายในเป็นของเฉพาะตน เป็นของเราร้อน มีความเราร้อน นี้เรียกว่า เตโชธาดุที่เป็นภายใน

เตโชธาดุ(ธาดุไฟ) ที่เป็นภายในและเตโชธาดุที่เป็นภายนอก ก็เป็นเตโชธาดุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นเตโชธาดุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า

๑๒๘

พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปัณณาสก์ [๒. ภิกขุ

‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา’ ครั้นเห็นเตโชธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในเตโชธาตุได้

[๑๑๗] **วาโยธาตุ** เป็นอย่างไร

คือ วาโยธาตุที่เป็นภายในก็มี วาโยธาตุที่เป็นภายนอกก็มี

วาโยธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร

คือ อุปาทินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา คือ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา นี้เรียกว่า วาโยธาตุที่เป็นภายใน

วาโยธาตุ(ธาตุลม) ที่เป็นภายในและวาโยธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นวาโยธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา’ ครั้นเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในวาโยธาตุได้

[๑๑๘] **อากาศธาตุ** เป็นอย่างไร

คือ อากาศธาตุที่เป็นภายในก็มี อากาศธาตุที่เป็นภายนอกก็มี

อากาศธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร

คือ อุปาทินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่า คือ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องสำหรับกั้นของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส ช่องที่พักอยู่แห่งของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส และช่องสำหรับของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส ไหลลงเบื้องต่ำ หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็น

ววรรค]

๒. มหाराหุโลวาทสูตร

๑๒๕

อุปาทินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่า เป็นช่องว่าง เป็นธรรมชาติที่นับว่าช่องว่าง ซึ่งเนื้อและเลือดไม่ถูกต้องแล้ว นี่เรียกว่า อากาสธาตุที่เป็นภายใน

อากาสธาตุ(ธาตุคืออากาศ) ที่เป็นภายในและอากาสธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็น อากาสธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นอากาสธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา’ ครั้นเห็น อากาสธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายใน อากาสธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในอากาสธาตุได้^๑

ภาวนาเสมอด้วยธาตุ ๕

[๑๑๙] ราหุล เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินเกิด เพราะเมื่อเธอ เจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันทิ เธอก็ฉันทินั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนา ให้เสมอด้วยแผ่นดิน เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอ ด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอ ไม่ได้ คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง น้ำจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันทิ เธอก็ฉันทินั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำ เพราะเมื่อเธอ เจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

^๑ ธาตุ ๕ ดูเทียบ ม.ม. (แปล) ๑๒/๓๐๒-๓๐๕/๓๓๐-๓๓๖ และ ม.ญ. ๑๔/๓๔๙-๓๕๓/๓๐๗-๓๐๙

๑๓๐

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์

[๒. ภิกขุ

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ไฟย่อมเผาของสอาดบ้าง ของไม่สอาดบ้าง คูถบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ไฟจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันทิเธอก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ลมย่อมพัดของสอาดบ้าง ของไม่สอาดบ้าง คูถบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลมจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันทิเธอก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลม เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ อากาศไม่ตั้งอยู่ในที่ไหน ๆ แม้ฉันทิเธอก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

การเจริญภาวนา ๖ อย่าง

[๑๒๐] ราหุล

๑. เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้
๒. เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละการเบียดเบียนได้

วรรค]

๒. มหาราหุโลวาทสูตร

๑๓๑

๓. เธอจงเจริญมุกตาภวานาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุกตาภวานาอยู่ จักละความริษยาได้
๔. เธอจงเจริญอุเบกขาภวานาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภวานาอยู่ จักละความหุดหิดได้
๕. เธอจงเจริญอสุภภวานา^๑เกิด เพราะเมื่อเธอเจริญอสุภภวานาอยู่ จักละราคะได้
๖. เธอจงเจริญอนิจจสัญญา^๒เกิด เพราะเมื่อเธอเจริญอนิจจสัญญาอยู่ จักละความถือตัวได้

อานาปานสติ ๑๖ ขั้น

[๑๒๑] ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติเกิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

^๑ อสุภภวานา ในที่นี้หมายถึงทั้งอุปจารภวานาและอัปนาภวานาในชาดกที่อดีตพองขึ้น ท่านกล่าวอธิบายไว้โดยพิสดารในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (ม.ม.อ. ๒/๑๒๐/๑๐๕)

^๒ อนิจจสัญญา ในที่นี้หมายถึงการหมายรู้ที่เกิดขึ้นร่วมกันโดยพิจารณาเห็นเป็นความไม่เที่ยง (ม.ม.อ. ๒/๑๒๐/๑๐๕)

๓. สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้กองสมทั้งปวงหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้กองสมทั้งปวงหายใจออก'
๔. สำเหนียกว่า 'เราระงับกายสังขารหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เราระงับกายสังขารหายใจออก'
๕. สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้ปิติหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้ปิติหายใจออก'
๖. สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้สุขหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้สุขหายใจออก'
๗. สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก'
๘. สำเหนียกว่า 'เราระงับจิตตสังขารหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เราระงับจิตตสังขารหายใจออก'
๙. สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้จิตหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เรากำหนดรู้จิตหายใจออก'
๑๐. สำเหนียกว่า 'เราทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เราทำจิตให้บันเทิงหายใจออก'
๑๑. สำเหนียกว่า 'เราตั้งจิตมั่นหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เราตั้งจิตมั่นหายใจออก'
๑๒. สำเหนียกว่า 'เราเปลื้องจิตหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เราเปลื้องจิตหายใจออก'
๑๓. สำเหนียกว่า 'เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก'
๑๔. สำเหนียกว่า 'เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก'
๑๕. สำเหนียกว่า 'เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า'
สำเหนียกว่า 'เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก'

วรรค]

๓. จุฬาลงกยสูตร

๑๓๓

๑๖. สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก’

อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก^๑

ราหุล เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมอัสสาสะ(หายใจเข้า) ลมปัสสาสะ(หายใจออก) ครั้งสุดท้ายที่ปรากฏชัด ย่อมดับไป ที่ไม่ปรากฏชัด ยังไม่ดับไป”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ท่านพระราหุลมีใจยินดีชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

มหาราหุโลวาทสูตรที่ ๒ จบ

ประวัติผู้วิจัย



- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระชัชฎวীর อนุบาลโย (อนันตกลีน)
- วัน/เดือน/ปี เกิด : วันอาทิตย์ที่ ๑๓ เดือนสิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๑๐.
- ภูมิลำเนา : ตำบลท่านัด อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐.
- การศึกษาทางโลก
- พ.ศ. ๒๕๕๓. : ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาการจัดการเชิงพุทธ
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชบุรี.
- การศึกษาทางธรรม
- พ.ศ. ๒๕๓๑. : นักธรรมตรี
- พ.ศ. ๒๕๓๒. : นักธรรมโท
- พ.ศ. ๒๕๓๓. : นักธรรมเอก
- ประสบการณ์การทำงาน : ครูสอนปรีชาธรรม ครูสอนศีลธรรมในโรงเรียน
- บรรพชา/อุปสมบท : วันที่ ๑๙ เดือนมิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๓๑.
- สังกัดวัด : วัดราชบุรณเจริณธรรม ต.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี
- ปีที่เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๖.
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๙.
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดโคกหลวง ต.แพ่งพวยอ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑๓๐.
- โทรศัพท์ : ๐๙๗-๙๕๙๙๑๙๙.
- E-mail. : anantaklin@gmail.com.