

บทที่ ๔

การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้มุ่งศึกษาการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมารในพระพุทธศาสนา มนุษย์เราถูกมารบงการทุกอย่างตลอดชีวิต มารกระทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้มนุษย์บรรลุเป้าหมาย มนุษย์จึงติดข้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏด้วยความคับแค้นทนทุกข์ทรมาน ไม่สามารถข้ามพ้นไปจากชาติ ชรา พยาธิ มรณะ โสกะ ปรีทเวททุกขโทมนัส อุปายาสได้ ทั้งนี้เพราะมีมารมากอยเป็นอุปสรรคขัดขวางปิดกั้น ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมารทั้ง ๕ คือ กิเลสมาร จันฆมาร อภิสังขารมาร เทวบุตรมาร และมัจจุมาร จึงมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสมาร

กิเลสดี้อีกว่าเป็นมารประเภทแรก ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์รู้จักตัวตนที่แท้จริงของมัน ทรงตรัสบอกถึงรากเหง้าของกิเลสว่าเกิดจากอะไร มีจำนวนมากน้อยเท่าไร มีพลังอำนาจร้ายแรงขนาดไหน และทรงตรัสบอกหนทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสมาร เอาไว้เป็นหลักประพจน์แก่ชนทั้งหลาย

คราวหนึ่ง พระภิกษุรูปหนึ่ง ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค เมื่อถวายอภิวาทแล้ว จึงนั่งในที่สมควร ได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า ‘ธรรมเป็นที่กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ’ คำว่า ‘ธรรมเป็นที่กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ’ นี่เป็นชื่อของอะไร”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุ คำว่า ‘ธรรมเป็นที่กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ’ นี่เป็นชื่อของนิพพานธาตุ เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่า ธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะ”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ ภิกษุรูปนั้นได้ทูลถามต่อว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า ‘อมตะ อมตะ’ อมตะเป็นอย่างไร ทางที่ให้ถึงอมตะเป็นอย่างไร”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ ธรรมเป็นที่สิ้นราคะ โทสะ และโมหะนี้ เรียกว่า อมตะ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล เป็นทางที่ให้ถึงอมตะ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฐิ (๒) สัมมาสังกัปปะ (๓) สัมมาวาจา (๔) สัมมากัมมันตะ (๕) สัมมาอาชีวะ (๖) สัมมาวายามะ (๗) สัมมาสติ (๘) สัมมาสมาธิ”^{๒๓๖}

คราวหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงตรัสบอกแก่ปัญจสิขะ คณธรรพบุตรว่า “ปัญจสิขะ เรายังระลึกได้ ในสมัยหนึ่ง เราเป็นมหาโควินทพราหมณ์ ได้แสดงทางแห่งความเป็นผู้อยู่ร่วมกับ

^{๒๓๖} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๗/๑๐.

พรหมในพรหมโลก แก่สาวกเหล่านั้น แต่พรหมจรรย์นั้น ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อยุติ เพื่อดรستی เพือนิพพาน เป็นไปเพียงเพื่อเกิดในพรหมโลกเท่านั้น

ส่วนพรหมจรรย์ของเรา นี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อยุติ เพื่อดรستی เพือนิพพานนั้น คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

ปัญจสิขะ นี้แลคือพรหมจรรย์ที่เป็นไป เพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อยุติ เพื่อดรستی เพือนิพพาน^{๒๓๗}

อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ คือ ทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นคือ พระนิพพาน แม่น้ำคงคามิปกติไหลไปสู่ทิศตะวันออก ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก ทิศเหนือ หรือทิศใต้ ฉะนั้น อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็น้อมนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึงกระแสพระนิพพาน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเหมือนท่อนไม้ที่ลอยอยู่กลางกระแสน้ำ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถูกกระแสน้ำพัดพาไป สู่มหาสมุทรคือ พระนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน

อริยมรรคมีองค์ ๘ จำแนกเป็น

๑. หมวดศีล ว่าด้วยการสำรวมตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา แบ่งออกเป็น

- ก. สัมมาวาจา การกล่าวชอบ
- ข. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ
- ค. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ

๒. หมวดสมาธิ ว่าด้วยความตั้งมั่นไม่ซัดส่าย แบ่งออกเป็น

- ก. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
- ข. สัมมาสติ การระลึกชอบ
- ค. สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

๓. หมวดปัญญา ว่าด้วยการหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง แบ่งออกเป็น

- ก. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
- ข. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

ศีล ไม่ใช่แปลว่า “ปกติ” เพราะจิตของปุถุชนมักน้อมไปในอกุศล ปกติของกายและวาจาของผู้ไม่สำรวมตนด้วยศีล จึงน้อมไปสู่ความชั่ว ความหมายของศีลมี ๒ อย่างคือ

^{๒๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๕/๒๕๖-๒๕๘.

๑. สภาพตั้งไว้ดี คือ ตั้งกายกรรมและวจีกรรมไว้เป็นอย่างดี หมายความว่า ผู้มีศีลย่อมไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางกายและวาจา แม้บางคนจะให้ทานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่ถ้ายังเบียดเบียนบุคคลอื่นอยู่ ก็ไม่ใช่ผู้ตั้งกายกรรมและวจีกรรมไว้ดี

๒. สภาพเข้าไปทรงไว้ คือ เป็นที่ตั้งของกุศลธรรมชั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไปอันได้แก่ สมภาวิและปัญญา หมายความว่า ผู้ไม่มีศีลไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมภาวิและปัญญาได้ เพราะเขามีความกังวลไม่สบายใจอยู่เสมอ

ชื่อว่า ศีล เพราะมีสภาพตั้งไว้ดีและเข้าทรงไว้ สภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้คือการตั้งกายกรรมเป็นต้นไว้ดี ด้วยความเป็นผู้มีศีล หมายถึง การไม่ให้กายกรรมเป็นต้นกระจัดกระจายหรือการเข้าไปทรงไว้ หมายความว่า เป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรมโดยความเป็นที่รองรับ

เนตติปกรณ กถาถึงศีล ๕ ประเภท คือ

๑. ปกตศีล ศีลโดยปกติ คือ ศีลที่บุคคลรักษาดำเนินได้สมทานด้วยเห็นว่าศีล ๕ เป็นปกติของชาวโลก ไม่ว่าจะสมทานหรือไม่ก็ตาม ถ้าวางจากการฝืนศีลย่อมได้รับผลดี ถ้าวางละเมิดก็ได้รับผลไม่ดี ศีลประเภทนี้เนื่องด้วยพระอรหันต์เป็นพิเศษ ท่านย่อมไม่ละเมิดศีลทั้งในภพนี้และภพต่อไป จนถึงเวลาที่ดับขันธปรินิพพาน

๒. สมทานศีล ศีลโดยการสมทาน โดยรับเอาจากพระภิกษุหรือสมทานหน้าพระพุทธรูป หรือตั้งใจว่าจะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์เป็นต้นด้วยตนเอง

๓. จิตตปสาทะ ความผ่องใสแห่งจิต คือ ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่ฟังธรรมเป็นต้น ซึ่งจิตผ่องใสปราศจากนิวรณ์

๔. สมถะ ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญสมถภาวนา

๕. วิปัสสนา ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญวิปัสสนาภาวนา^{๒๓๘}

ภิกษุทั้งหลาย พวกนาโคอาศัยขุนเขาหิมพานต์ย่อมเติบโตมีกำลัง เมื่อเติบโตมีกำลังแล้วลงสู่หนอง ลงสู่หนองแล้วลงสู่บึง ลงสู่บึงแล้วลงสู่แม่น้ำน้อย ลงสู่แม่น้ำน้อยแล้วลงสู่แม่น้ำใหญ่ ลงสู่แม่น้ำใหญ่แล้วลงสู่สมุทรสาคร นาคเหล่านั้น ย่อมถึงความเจริญเติบโตทางกายในมหาสมุทรนั้น แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ย่อมถึงความใหญ่โตใหญ่โตในธรรมทั้งหลาย^{๒๓๙}

อริยมรรคหมวดศีล คือ

^{๒๓๘} พระคันธสารากวีวงศ์, โพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๔-๑๕๖.

^{๒๓๙} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๑/๘๑.

๑. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากมุสาวาท (พูดเท็จ) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปิสฺสูวาทา (พูดส่อเสียด) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากผรุสฺวาทา (พูดคำหยาบ) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากสัมผัปปลาปะ (พูดเพ้อเจ้อ)

๒. สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอทินนาทาน (การลักทรัพย์) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอพรหมจรรย์ (พฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์)

๓. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะ สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ^{๒๔๐}

ผู้ทิ้งตนจากทุจริตเหล่านี้ ย่อมหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา ในขณะที่เกิดความโลภอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คนทั่วไปมักต้องการเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หรือในขณะที่คนมาเบียดเบียนกล่าวร้ายตนโดยมีเจตนาหรือไม่ก็ตาม ตามวิสัยของปุถุชนมักเกิดความไม่พอใจ ประการนี้จะตอบโต้ในทางตรงกันข้าม การงดเว้นจากกายทุจริตและวจีทุจริตเหล่านี้ เป็นการสำรวมกายและวาจา เพื่อหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่น

ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่ได้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดีกในกามและงดเว้นจากการพูดเท็จเป็นต้น จึงจัดว่าประกอบด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะทั้ง ๓ อย่างนี้แล้ว ตามหลักของศีลประเภทที่ ๕ คือ วิปัสสนา^{๒๔๑}

อริยมรรคหมวดสมาธิ

อริยมรรคหมวดสมาธิ คือ

๑. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

๒. สัมมาสติ การระลึกชอบ

๓. สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ

สัมมาวายามะ คือ สัมมปปธาน ๔ อันได้แก่

(๑) ความเพียรเพื่อไม่ทำกุศลใหม่

(๒) ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า

(๓) ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่

(๔) ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

^{๒๔๐} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๘/๑๑.

^{๒๔๑} พระคันธสาราภิวงศ์, โพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า

ในขณะที่ปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอารมณ์ที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม จัดว่าประกอบด้วยสัมมาวายามะอยู่ทุกขณะ ด้วยเหตุดังนี้ คือ

พยายามเพื่อไม่ทำกุศลใหม่ เพราะมิได้กระทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น

พยายามเพื่อละอกุศลเก่า โดยไม่ทำกุศลที่เคยทำมาก่อน

พยายามเพื่อทำกุศลใหม่ โดยก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่ไม่เคยเกิดมาก่อน

พยายามเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า โดยบรรลुวิปัสสนากุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สัมมาวายามะ เป็นความเพียรในการจดจ่อในสภาวะธรรมปัจจุบัน เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหินออกไป กระทบผนังดินเหนียวและฝังติดแน่น กล่าวคือ เวลาที่จับก้อนหินแล้ว ขว้างไปกระทบผนังดินเหนียว คนขว้างต้องใช้แรงในการขว้างพอสมควร ก้อนหินจึงจะพุ่งตรงไป กระทบผนังดินเหนียวแล้วจมลงในผนัง ถ้าแรงขว้างมีน้อย เมื่อก้อนหินพุ่งไปกระทบผนังแล้วย่อมตกลง ไม่อาจฝังลึกในผนังตามต้องการ สัมมาวายามะก็เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหิน ทำให้จิตจดจ่อไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ผนังดินเหนียวเหมือนสภาวะธรรมปัจจุบัน จิตเหมือนก้อนหินที่ขว้างออกไป

สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรม ๔ อย่าง อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นการรับรู้อารมณ์อื่น นอกจากอารมณ์ทั้ง ๔ อย่างนี้^{๒๔๒} คือ

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๒๔๓}

การเจริญสติปัญญานี้ เป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะโดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลาหรือ

^{๒๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๕-๑๖๑.

^{๒๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๘/๑๒-๑๓.

สถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ

ตัวอย่างเช่น ความร้อนของไฟ เป็นสิ่งที่ทุกคนรับรู้ได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นความร้อนในอดีต ปัจจุบัน อนาคตจะเกิดกับตัวเรา เกิดกับบุคคลอื่นหรือเกิดในสถานที่ไหน ก็มีสภาวะร้อน ลักษณะนี้คือธาตุไฟที่มีลักษณะเย็นหรือร้อน เวลาที่ปฏิบัติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ควรปล่อยวางไม่ยึดติดในรูปร่าง โดยรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะธรรม ไม่มีตัวเรา ของเรา

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าสมมุติบัญญัติคือ รูปร่างสัณฐานมีจริง จึงเห็นผิดว่า เป็นบุคคล เราของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีความเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ แท้ที่จริงหากแยกร่างกายออกเป็น ส่วน ๆ จะไม่เห็นเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี จะเห็นเพียงอวัยวะต่าง ๆ เช่น ศีรษะ แขน ขาที่ประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ เช่นเดียวกับการแยกต้นไม้ออกเป็น ส่วน ๆ จะมีแต่ราก ลำต้น กิ่ง ใบ ฯลฯ หรือเมื่อแยกบ้านออกเป็น ส่วน ๆ ก็จะพบแต่เสา พื้น ผนัง หลังคา ฯลฯ ไม่เห็นต้นไม้หรือบ้านที่เป็นสมมุติบัญญัติ

การระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ เช่น ทานศีล ภาวนา ก็จัดว่าเป็นสติเช่นเดียวกัน เพราะเป็นการระลึกถึงความดี แต่ไม่ใช่สัมมาสติที่จัดเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะการระลึกดังกล่าวมีอารมณ์เป็นสมมุติบัญญัติ ไม่สอดคล้องกับคำอธิบายของมหาสติปัฏฐานสูตร ผู้ที่ระลึกอย่างนั้นย่อมประกอบสักกายทฤษฎีคือ ความสำคัญผิดว่ามีตัวตน มีเราที่คิดอยู่ มีเรื่องที่คิด และมีสิ่งที่จะต้องกระทำ เมื่อยังประกอบด้วยสักกายทฤษฎีเช่นนี้ ก็ไม่จัดเป็นสัมมาสติ^{๒๔๔}

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุดุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุดุติยฌานที่พระอริยทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุดุตตฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธืเพราะอุเบกขาอยู่

ภิกษุทั้งหลาย นี่เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๒๔๕}

^{๒๔๔} พระคันธสารากวีวงศ์, โภธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

^{๒๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ ความตั้งมั่นชอบในเรื่องนี้ เป็นสภาวะไม่ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน มีใจตั้งมั่นปราศจากนิวรณ์รบกวนจิตให้เศร้าหมอง จัดเป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

ในระยะแรกของการปฏิบัติธรรม จิตของผู้ปฏิบัติมักถูกนิวรณ์รบกวน ทำให้จิตไม่มีกำลังเหมือนคนคิดหนี คนป่วยหนัก คนถูกจองจำ ทาส และคนเดินทางไกลผู้มีทรัพย์ เมื่อจิตหมดจดจากนิวรณ์ สงบนิ่งด้วยอำนาจของสมาธิ จิตก็จะมีกำลังมากขึ้นและพัฒนาปัญญาไปตามลำดับ วิปัสสนาญาณ เหมือนเมื่อน้ำนิ่งปูปลาที่อยู่ในน้ำย่อมประจักษ์ชัด แก่บุคคลผู้มองเห็น^{๒๔๖}

อริยมรรคหมวดปัญญา

อริยมรรคหมวดปัญญา คือ

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาทิฐิ เป็นอย่างไร คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) ภิญญทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ^{๒๔๗}

ความเห็นชอบนี้ไม่ใช่เป็นความเข้าใจความผิดชอบชั่วดีในทางกฎหมาย เช่น ถ้าไปฆ่า หรือทำร้ายคนอื่น หรือไปขโมยของ ก็จะติดคุกได้รับโทษตามคดีอาญา เพราะคนในศาสนาอื่น หรือคนที่ไม่มีศาสนาก็เข้าใจเรื่องนี้ดี แต่เป็นความเห็นชอบว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน กรรมมีจริง ผลกรรมมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว โลกนี้โลกหน้ามีจริง เพราะถ้ามีกรรมก็ต้องมีผลกรรม มีโลกนี้ก็มีโลกหน้า ความเข้าใจดังกล่าวชื่อว่า กัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ นอกจากนั้นยังหมายความว่า ปัญญาที่หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ในขณะที่เกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกขณะญาณ

สัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลกรรม จัดเป็นความเห็นชอบขั้นพื้นฐาน เพื่อก่อให้เกิดความเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร ความจริงศาสนาพุทธเน้นเรื่องกรรมว่า เหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน เราทำกรรมอันใดที่ดีหรือชั่ว ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น...

เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลของกรรมเป็นพื้นฐานแล้ว ต่อมาเจริญวิปัสสนากาวนา จนได้บรรลुวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ โดยยังเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ข้อนี้เป็นสัมมาทิฐิเช่นเดียวกัน ชื่อว่า วิปัสสนาสัมมาทิฐิ (สัมมาทิฐิคือ

^{๒๔๖} พระคันธสารากวีวงศ์, โพธิปักขิยธรรม, หน้า๑๖๕.

^{๒๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

วิปัสสนา) ภายหลังต่อมา ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุมรรคญาณที่ละกิเลสโดยเด็ดขาด ผลญาณที่เกิดต่อจากมรรคญาณ และปัจจุเวกขณญาณที่พิจารณาผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ ทั้งหมดนี้ เป็นสัมมาทิฐิเช่นกัน...

ในบรรดาวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้น ที่พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งแสดงไว้คล้อยตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและพระสูตรอื่น ๆ วิปัสสนาญาณขั้นแรก ชื่อว่า นามรูปปริจเฉทญาณคือ ปัญญาจำแนกรูปนาม หมายถึง มีเพียงรูปนามในปัจจุบัน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใด ๆ แบ่งออกเป็น

การจำแนกรูป คือ รู้ชัดว่ารูปเป็นสภาวะแปรปรวน เช่น ความเคลื่อนไหวจากกระษะหนึ่งไปสู่อีกกระษะหนึ่งของสภาวะพองยุบ สภาวะเดิน ฯลฯ สมจริงดังลักษณะของรูปว่า รูปปนลกฺขณฺรูป (รูปมีลักษณะแปรปรวน) หรือเป็นลักษณะพิเศษของรูปแต่ละอย่าง เช่น สภาวะพองมีลักษณะตึง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน จัดเป็นลักษณะตึง-หย่อนของวาโยธาตุ

การจำแนกนาม คือ รู้ชัดว่านามเป็นสภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ เช่น จิตที่ตามรู้อารมณ์ได้ แขนงสนธิ ติดตามรูปที่เคลื่อนไหวเหมือนเงาตามตัว สมจริงดังลักษณะของนามว่า นมนลกฺขณฺนาม (นามมีลักษณะนุ่มไปสู่อารมณ์) หรือเป็นลักษณะพิเศษของนามแต่ละอย่าง เช่น ความโลภมีลักษณะติดใจ ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย

การจำแนกรูปนาม คือ รู้ชัดว่ารูปนามทั้งสองเป็นคนละส่วนกัน โดยรูปเป็นสภาวะถูกรู้ ส่วนนามเป็นตัวรู้ สมจริงดังพระพุทธดำรัสว่า สารมฺมณฺชาตฺมมา อนารมฺมณฺชาตฺมมา (ธรรมที่รู้ อารมณ์ได้ มีอยู่ ธรรมที่รู้อารมณ์ไม่ได้มีอยู่) เช่น การรู้สีกว่าจิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบเป็นคนละส่วนกับสภาวะนี้ หรือจิตที่รับรู้ทุกขเวทนาเป็นคนละส่วนกับเวทนา เหมือนการดูบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สีกอย่างนี้เป็นการแยกแยะแยกนาม...

หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๑ แก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของรูปนาม โดยรับรู้เหตุเกิดของรูปนาม ดังนี้

๑. รูปเกิดจากรูป เช่น สภาวะพองยุบเกิดจากร่างกายนี้ เมื่อมีร่างกายจึงมีสภาวะพองยุบเกิดขึ้น

๒. รูปเกิดจากนาม เช่น สภาวะเดินเกิดจากจิตที่ประกอบด้วยฉันทะ และเจตนาในการเดิน คือ จิตสั่ง โดยนักปฏิบัติกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” ในขณะก่อนที่จะเดินหรือกำหนดว่า “อยากขึ้นหนอ” “อยากลงหนอ” เป็นต้น ในขณะก่อนจะเคลื่อนไหวอริยาบถย่อย ย่อมรับรู้ว่ามีสภาวะเดินหรืออริยาบถย่อย มีสาเหตุมาจากจิตสั่งดังกล่าว

๓. นามเกิดจากรูป เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบ ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะพองยุบจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

๔. นามเกิดจากนาม เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะฟังชาน ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะฟังชานจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

แท้จริงแล้วร่างกาย เหมือนเครื่องจักรที่อาศัยไฟฟ้าจึงเคลื่อนไหวได้ ร่างกายของเราก็มีจิตประกอบด้วยฉันทะและเจตนา จึงเคลื่อนไหวได้ หากเราไม่มีจิตที่ต้องการเคลื่อนไหวหรือทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง สภาวะเคลื่อนไหวย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เหมือนเครื่องจักรที่ไม่มีไฟฟ้า ย่อมไม่อาจเคลื่อนไหวได้ แต่ถ้าส่งกระแสไฟฟ้าเข้าไปในเครื่องจักร มันก็จะเคลื่อนไหวได้เหมือนสิ่งที่มีชีวิต

ต่อมาผู้ปฏิบัติย่อมบรรลुวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป กล่าวคือ การรับรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของสภาวะธรรมนั่นเอง เช่น

สภาวะpongเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะyup ในสภาวะyup ไม่มีสภาวะpong และในสภาวะpong ก็ไม่มีสภาวะyup

สภาวะyokเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะและสิ้นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะyang และเหยียบ ในสภาวะyok ไม่มีสภาวะyang และในสภาวะyang ก็ไม่มีสภาวะเหยียบ

ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และหายไปในที่สุด

ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลुวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทัพพญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไป กล่าวคือ

สภาวะpongyupเกิดดับอย่างรวดเร็ว

สภาวะyok yang และเหยียบ เกิดดับอย่างรวดเร็ว

ทุกขเวทนาเกิดดับอย่างรวดเร็ว

หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลुวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า ักขณญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ความดับไป กล่าวคือ รับรู้เพียงสภาวะดับโดยไม่รู้สภาวะเกิดขึ้น ต่อมาภายหลัง นักปฏิบัติจะเกิดความกลัวต่อรูปนาม เห็นโทษของรูปนามแล้ว เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม ในที่สุดย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ โดยองค์ธรรมได้แก่ วิดกเจตสิก หมายถึง การยกจิตเข้าไปสู่สภาวะธรรมปัจจุบันอย่างแม่นยำ ดังคัมภีร์วิภังค์กล่าวว่า เจตโส อภินิโรปนา (การจิตเข้าไปสู่อารมณ์) อนึ่ง ในวิภังค์ของมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่ปองร้าย ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

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

๒. ความดำริในการไม่ปองร้าย (อัปพาปาตสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยเมตตา มีความปรารถนาได้อย่างจริงใจต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

๓. ความดำริในการไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยความกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบทุกข์ภัยให้เป็นสุข^{๒๔๔}

กล่าวโดยสรุป ผู้ปรารถนาจะหลุดพ้นจากกิเลสamar พึงถือเอาอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ เพราะเป็นหนทางที่สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรมและนิพพานได้ จัดได้ว่าเป็นพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา ผลแห่งพรหมจรรย์คือโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตผล การจัดแบ่งมรรค ๘ ออกเป็นหมวด เพื่อความเข้าใจง่ายและไม่สับสนในมรรคแต่ละข้อ ซึ่งทำให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ส่วนใดเป็นศีล ส่วนใดเป็นสมาธิ ส่วนใดเป็นปัญญา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติไปตามลำดับคือ จากส่วนที่ง่ายเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า ตัวอย่างเช่น มรรคหมวดศีลกำจัดกิเลสอย่างหยาบ หมวดสมาธิกำจัดกิเลสอย่างกลาง หมวดปัญญากำจัดกิเลสอย่างละเอียด มิได้หมายความว่า จะปฏิบัติเพียงมรรคใดมรรคหนึ่งเท่านั้น เพราะมรรคแต่ละหมวดต้องมีความเกี่ยวเนื่องสนับสนุนซึ่งกันและกัน จะขาดมรรคหมวดใดหมวดหนึ่งไม่ได้ เปรียบด้วยเส้นด้าย ๘ เส้นนำมาพันรวมกันเป็นเชือก ฉะนั้น การจัดมรรคเป็นหมวดศีล หมวดสมาธิ หมวดปัญญานี้ ก็เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยง สนับสนุนเกี่ยวเนื่องกันและกัน เช่น ศีลเป็นตัวสนับสนุนเกี่ยวเนื่องให้เกิดสมาธิ ๆ เกี่ยวเนื่องสนับสนุนให้เกิดปัญญา ๆ ย่อมประหัดประหารกิเลส นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากกิเลสamar ได้

๔.๒ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากขันธมาร

ขันธมาร คือ มารที่เกี่ยวข้องกับขันธ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มารประเภทนี้ ผู้ที่จะพ้นได้ต้องใช้สติปัญญามาเป็นตัวพิจารณาไตร่ตรอง แยกแยะ แบ่งแยก ส่วนประกอบของขันธออกเป็นกอง ๆ ให้เห็นในรายละเอียดของขันธแต่ละอย่างให้ชัดเจน กำหนดหมายอาการของขันธตามสภาพของความจริงคือ ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็น

^{๒๔๔} พระคันธสารากวีวงศ์, โพธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

ธรรมดาเกิดขึ้น^{๒๔๕} ไม่ควรเพื่อการเข้าไปผลิตเพลิน เซขม ยึดมั่น ถือมั่น ในสังขารร่างกายโดยอาการปรุงแต่งว่าสวย ว่างาม ว่าเป็นเรา ว่าเป็นตัวของเรา ว่าเป็นเขา ว่าเป็นตัวของเขา

สังขารร่างกายนี้เกิดขึ้นเพราะการรวมกันของธาตุชั้นต่าง ๆ มีธาตุดินเป็นอาทิ มีสภาพเป็นของไม่เที่ยง เพราะเป็นของที่ไม่คงที่ ไม่แน่นอน แปรเปลี่ยนไปทุกขณะ ประกอบด้วยทุกข์ คือ ลำบากทั้งทางกายและทางใจ เป็นอนาคตาคือไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ จึงไม่สามารถบังคับบัญชาให้สังขารร่างกายนี้ เป็นไปอย่างที่ต้องการได้ จึงไม่ควรเอาใจไปยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ทรงสอนให้เบื่อหน่ายคลายความกำหนัดในสังขารทั้งปวง

คราวหนึ่ง พระราชาไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับ เมื่อถวายอภิวาทแล้วนั่งในที่สมควร กราบทูลถามว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่พระองค์ตรัสว่า ‘มาร มาร’ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระองค์จึงตรัสว่า ‘มาร’”

พระผู้มีพระภาค ตรัสตอบว่า “ราคะ เมื่อมีรูปจึงมีมาร มีผู้ทำให้ตายหรือมีผู้ตาย เพราะฉะนั้น เธอจึงเห็นรูปว่า ‘เป็นมาร เป็นผู้ทำให้ตาย เป็นผู้ตาย เป็นโรค เป็นดุจหัวผี เป็นดุจลูกศร เป็นของลำบาก เป็นเหตุเกิดแห่งของลำบาก’ บุคคลเหล่าใด เห็นรูปนั้นอย่างนี้ บุคคลเหล่านั้น ชื่อว่า ย่อมเห็นชอบ

เมื่อมีเวทนา ฯลฯ

เมื่อมีสัญญา...

เมื่อมีสังขาร...

เมื่อมีวิญญาณ จึงมีมาร มีผู้ทำให้ตาย หรือมีผู้ตาย เพราะฉะนั้น เธอจึงเห็นวิญญาณว่า ‘เป็นมาร เป็นผู้ทำให้ตาย เป็นผู้ตาย เป็นโรค เป็นดุจหัวผี เป็นดุจลูกศร เป็นของลำบาก เป็นเหตุเกิดแห่งของลำบาก’ บุคคลเหล่าใด เห็นวิญญาณนั้นอย่างนี้ บุคคลเหล่านั้น ชื่อว่า ย่อมเห็นชอบ”

“ก็ความเห็นชอบ มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

“ราคะ ความเห็นชอบ มีประโยชน์ทำให้เบื่อหน่าย”

“ก็ความเบื่อหน่าย มีประโยชน์ทำให้คลายกำหนัด”

“ก็ความคลายกำหนัด มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

“ความหลุดพ้น มีประโยชน์ทำให้หลุดพ้น”

“ก็ความหลุดพ้น มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็ความหลุดพ้น มีประโยชน์ทำให้นิพพาน”

“ก็นิพพานแล้ว มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

^{๒๔๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๑/๓๓.

“กัณิพพานเล่า มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

“ราชะ เธอถามมากเกินไปแล้ว เธอไม่อาจกำหนดขอบเขตของปัญหาได้ เพราะกุศลทร ย่อมอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ที่ยังลงสู่นิพพาน มินิพพานเป็นจุดมุ่งหมาย มินิพพานเป็นที่สุด”^{๒๕๐}

การพิจารณาเบญจขันธ์โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขันธ์ ๕ ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา นี้ เป็นขันธ์ ๕ ที่ ประกอบด้วยอุปาทานคือ เป็นขันธ์ของผู้ที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ขันธ์ ๕ ที่ประกอบด้วย อุปาทาน ที่เราจะไปกำหนดรู้สภาวะของเข่ว่า ความจริงเป็นอย่างไร

ลักษณะประจำของขันธ์ ๕ มี ๓ อย่าง คือ อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ทุกขลักษณะ ลักษณะทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้ ทนได้ยาก อนัตตลักษณะ ลักษณะที่หา ตัวตนไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นอนัตตา

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจถึงภาวะของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าลักษณะอาการของ เขาแต่ละอย่างนั้น เป็นอย่างไร เพื่อเราจะได้ไม่เข้าใจผิด...

ธรรมะนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้เป็น ๒ นัยด้วยกัน คือ สมมุติโวหาร แสดง โดยสมมุติ กล่าวถึงธรรมะในส่วนที่เป็นสมมุติ ก็มีตัว มีตน มีหญิง มีชาย มีพ่อ มีลูก มีแม่ มีสามี ภรรยา มีคน มีของของคน พระองค์ก็ทรงยอมรับ และพระองค์ก็ทรงสอนให้เราใช้ตนให้ถูก ตน เป็นที่รักอย่างยิ่ง ต้องรักษาดนไว้ให้ดี คือ ทำความดีให้แก่ตน ตนเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครจะ ช่วยเราได้ กายและใจของเรานี้สมมุติเรียกว่าตน แต่ว่ากล่าวอีกนัยหนึ่งเรียกว่า ปรมาตมะโวหาร กล่าวโดยธรรมะล้วน ๆ เรียกว่าธรรมะในขั้นปรมาตมในขั้นเนื้อแท้ ธรรมะในขั้นละเอียด ในขั้นสูง แล้ว ไม่มีตัวตนมีแต่สภาวะธรรม

การที่เราศึกษาปฏิบัติธรรมะในขั้นนี้นั้น ไม่ใช่จะทำให้เรานี้ปฏิบัติหน้าที่ที่เราถูก สมมุติอยู่นั้นไม่ได้ ทำให้เรารู้จักว่าอะไรเป็นสมมุติ อะไรเป็นปรมาตม เป็นเหตุให้ไม่หลงสมมุติ และทำให้รู้ความจริงของชีวิตว่า โดยสภาวะที่แท้จริงนั้นคืออะไร

รูป ได้แก่ ภาวะที่ต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา ได้แก่ ภาวะที่ต้องแตกดับไปด้วยความ ร้อนความเย็นเป็นต้น รู้อารมณ์ไม่ได้ เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ไม่ได้ มีทั้งรูปหยาบที่เรามองเห็น ง่ายๆ รูปอาสย รูปละเอียดก็มี ยกตัวอย่างเช่น ธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นรูป หยาบ

ธาตุดิน มีลักษณะแค้นแข็งและอ่อน ในกายของเรามี ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น

ธาตุน้ำ มีดี เสลด หนอง เลือด เป็นต้น

ธาตุลม มีลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจ เป็นต้น

^{๒๕๐} ส.บ. (ไทย) ๑๓/๑๖๐/๒๕๓-๒๕๔.

ธาตุไฟ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่เผาผลาญอาหารให้ย่อย ไฟยังกายให้ทรุดโทรม เหล่านี้ เป็นต้น

นี่เป็นเรื่องของรูปใหญ่ ๆ เรียกว่ามหาภูตรูป รูปอาศัย เช่น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย รูปภายนอก เช่น สีแสงที่มากกระทบตา เสียงที่มากกระทบหู กลิ่นที่มากกระทบจมูก รสที่มากกระทบลิ้น เย็นร้อนอ่อนแข็งที่มากกระทบกาย นี่เป็นรูปทั้งนั้น

แม้แต่เรื่องที่เราคิดธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ ที่เราคิดถึงที่เป็นรูปก็มี เป็นนามก็มี ถ้าหากว่าเราคิดถึงคน คิดถึงบ้านถึงเมือง เป็นรูป อารมณ์ที่เราคิดถึงก็เป็นรูป ถ้าหากว่าเราคิดถึงธรรมะ ที่เป็นนามธรรม สิ่งที่เราคิดถึงนั้นเป็นนาม สภาพะของของรูปนี้ ก็สักแต่ว่าเป็นรูป ไม่มีตัวไม่มีตนไม่มีคน ไม่มีสัตว์

พระพุทธองค์สอนให้เราใช้สติปัญญา เข้าไปกำหนดรู้สิ่งที่เรายึดถือว่า เป็นตัว เป็นต้น เป็นคน เป็นสัตว์นั้น โดยสภาพที่แท้จริงแล้วไม่มี สักแต่ว่ารวมกันเข้าเป็นกลุ่มเป็นก้อนแล้วก็สมมุติเรียกกัน เช่น แก้วก็ แก้ว ไม้ต่าง ๆ มาประกอบกันเข้าลักษณะอย่างนี้ ก็เรียกว่าแก้ว เมื่อกระจายสิ่งเหล่านี้ออกเป็นชิ้นเป็นส่วนย่อยไปเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้ว แก้วนั้นก็หายไป นอกจากจะไม่มีตัวตนแล้ว ยังไม่ใช่ของของคน คือบังคับไม่ได้อีกด้วย

อาการของรูป เวลาที่เจริญวิปัสสนาต้องรู้อาการของรูป รูปนั่ง รูปยืน รูปเดิน รูปนอน รูปคู่ รูปเหยียด รูปเคลื่อน รูปไหว นอกจากการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ซึ่งเป็นอาการของรูป ยังมีอิริยาบถย่อย การคู่ การเหยียด การเคลื่อน การไหว และอารมณ์ที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นรูปนั้น มีเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และการยืน นั่ง นอน คู่ เหยียด เคลื่อน ไหว เวลาที่เจริญวิปัสสนา ต้องกำหนดรู้รูปที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รูปนั่ง รูปยืน รูปเดิน รูปนอน คุณลักษณะอาการ ที่ให้รู้รูปนี้ เป็นแต่เพียงว่าให้เราทำความรู้สึกตัว ใช้สติ ความระลึก รู้ สัมผัสสัญญา หรือปัญญาเข้าไปทำความรู้สึกถึงอาการของรูป

ในขณะที่นั่งดูอาการของรูปนั่งนั้น ว่ามีลักษณะอาการอย่างไร ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นรูปนั่ง อาการที่นั่นนั้นเป็นรูปความรู้สึกว่านั่งเป็นนาม แต่เรากำหนดเฉพาะรูป ในมหาสติปัฏฐาน เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือเป็นที่ตั้งของสติ ด้วยการกำหนดรู้ว่า สักแต่ว่าเป็นกาย เป็นรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา รูปนั่งก็รู้ในอาการของรูปที่นั่น ว่าสักแต่ว่าเป็นรูป ไม่ใช่เรานั่ง ไม่ใช่คนนั่ง ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชายนั่ง

ในขณะที่ยืนก็ดูอาการของรูปยืน รูปยืนกับรูปนั่งไม่เหมือนกัน ขณะที่เดินก้าวไปก็ดูอาการของรูปที่ก้าวไปเคลื่อนไป รูปยืนกับรูปเดินก็ต่างกัน ในขณะที่นอนก็มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อาการของรูปที่นอน การคู่เหยียดเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยก็มีสติกำหนดรู้

การกำหนดรู้อย่างนี้เรียกว่ากำหนดรู้รูป หรือกำหนดรู้ส่วนที่เป็นกายให้เห็นสักแต่ว่าเป็นกาย เป็นรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา

เมื่อมีสติปัญญา กำหนดรู้อย่างนี้แล้ว เกิดผลเกิดประโยชน์อย่างไร เกิดประโยชน์ก็คือว่าสติ ความระลึกรู้ เกิดสมาธิจิต ตั้งมั่นในอารมณ์นั้น เกิดปัญญา ความรู้สภาวะตามความเป็นจริง สืบเกิด สมาธิเกิด ปัญญาเกิด กิเลสเกิดไม่ได้ โลภะ โทสะ โมหะ เกิดไม่ได้

ในมหาสติปัฏฐานท่านกล่าวว่า วินยยะ โลเก อภิชฌา โทมนัสสัง นำออกเสียได้ซึ่ง อภิชฌา โทมนัสในโลก ก็หมายความว่า เมื่อกำหนดรู้ตามความเป็นจริงแล้ว ถอนอัตตานุทิฐิ ความเห็นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นเรา เป็นเขาแล้ว ความชอบ ความชัง เกิดไม่ได้ อภิชฌา ความชอบ ความรัก โทมนัส ความชัง เกิดไม่ได้ ในอิริยาบถย่อย การรู้เหี้ยม เคลื่อนไหว ต้องมีสติกำหนดรู้ สักแต่ว่าเป็นรูป สติ สมาธิ ปัญญาเกิด สติ สมาธิ ปัญญาเกิด โลภะ โทสะ โมหะ บาป อกุศล กิเลสต่าง ๆ เกิดไม่ได้

รูปที่เกิดทางอายตนะชั้น ๕ ก็เกิด รูปนามก็เกิด ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะรูปเท่านั้น เห็นรูปทางตาชั้น ๕ เขาเกิดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเกิด แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงรูปชั้น ขณะที่เห็นรูปทางตา รูปที่มากกระทบนั้นเป็นรูป ประสาทตานั้นเป็นรูป เมื่อเกิดกระทบกันก็เกิดการเห็นขึ้นมา เห็นเป็นต่วนาม ประสาทตากับสีแสงนั้นเป็นรูป เวลาได้ยิน เสียงคลื่นเสียงมากกระทบกับประสาทหู เกิดการได้ยิน รูปต่อรูป มากกระทบกันแล้วเกิดนามคือตัวได้ยิน ประสาทหูที่ดี เสียงที่ดี เป็นรูปชั้น เวลาได้กลิ่น กลิ่นเป็นไอรยะเหยของวัตถุ มากกระทบกับประสาทจมูก เกิดการรู้กลิ่นขึ้น ตัวกลิ่น และประสาทจมูกนั้นเป็นรูป ส่วนตัวรู้กลิ่นนั้นเป็นนาม เวลารู้รสทางลิ้น รสเป็นยางเหนียวของวัตถุมากกระทบลิ้น เกิดความรู้ขึ้น รสก็อย่างเหนียวของวัตถุกับประสาทลิ้นนั้นเป็นรูป ส่วนความรู้ลิ้นนั้นเป็นนาม ทางกายเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นรูป ประสาทกายก็เป็นรูป รูปต่อรูปมากกระทบกันก็เกิดความรู้สึกรู้ขึ้นทางใจ หากว่าคิดถึงอารมณ์ที่เป็นรูป เช่น คิดถึงบ้าน คิดถึงคน อารมณ์นั้นเป็นรูป นี่เรื่องของรูปชั้น กองแห่งรูป กลุ่มแห่งรูป มีหลายชนิดด้วยกัน

ท่านจึงกล่าวไว้ว่า เป็นรูปชั้นแปลว่ากลุ่ม แปลว่ากอง แปลว่าหมวด แปลว่าหมู่ เรื่องของรูปก็สักแต่ว่าเป็นรูป และท่านทั้งหลายต้องเข้าใจไว้ด้วยว่า คำว่ารูป คำว่ากายนี้ เป็นอันเดียวกัน บางทีก็เรียกว่ารูป บางทีก็เรียกว่ากาย

ขอให้กำหนดรู้และพิจารณาเข้าใจว่า รูปรู้อารมณ์ไม่ได้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดดับ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ในตัว

เมื่อผู้ใดปฏิบัติรู้แจ้งสภาวะธรรม จนเห็นรูปนามเกิดดับ เห็นรูปนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างชัดเจนแล้ว เรียกว่าได้วิปัสสนา วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา แปลว่าปัญญาที่รู้แจ้ง รู้แจ้งในอะไร รู้แจ้งรูปหรือรู้แจ้งนามที่เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าวิปัสสนา

เวทนาขั้น ๓ กลุ่มของเวทนาการเสวยอารมณ์มีโดยย่อ ๓ ประเภท คือ

สุขเวทนา เสวยอารมณ์ที่เป็นสุข คือความสบายกาย ความสบายใจ เกิดขึ้นในขณะที่รู้ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสุขสบาย สบายกายหรือสบายใจ ก็เป็นสุขเวทนา ถ้าไม่ สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นทุกข์เวทนา ถ้าเฉย ๆ ก็เป็นอุเบกขาเวทนา เวทนานี้เป็นนามธรรม เกิด ประกอบกับจิต จิตรู้อารมณ์อะไร เวทนาจึงเสวยอารมณ์นั้น

พระพุทธองค์สอนให้เรากำหนดรู้เวทนา เพราะเหตุว่า เรามีอุปาทานเข้าไปยึดถือว่า เวทนานี้เป็นตัว เป็นตน เป็นของของตน เช่น เวลาป่วย เวลาเจ็บปวด เราก็บอกว่าเราเจ็บ เราปวด เวลาเรามีสุข เราก็บอกว่าเรามีสุข เอาคำว่าเราเข้าไปใส่ เอาเวทนาเป็นเรา ความจริงไม่มีตัว ไม่มี ตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง เกิดประกอบกับจิต โดยอาศัยจิตเป็นที่เกิด อาศัย กายเป็นที่เกิด เช่น ถ้าหากว่าเกิดความไม่สบายทางกาย ปวดเมื่อยทางกาย นี้เรียกว่า เวทนาอาศัย กายเกิด เป็นความทุกข์ทางกาย เรียกว่ากายิกทุกข์ ความทุกข์ทางกาย ถ้าหากว่าอาศัยใจเกิด ใจไม่ สบาย ใจเป็นทุกข์ อย่างนี้ เป็นทุกข์ทางใจ เรียกว่าเจตสิกทุกข์ คือทุกข์ทางใจ

ถ้าสุขเวทนา มีความสบายทางกาย เรียกว่าเป็นกายิกสุข คือสุขทางกาย ถ้าหากว่าสุขใจ ก็เรียกว่าเจตสิกสุข คือสุขทางใจ เวทนาเขาอาศัยใจเกิด หรือว่าไม่สุข ไม่ทุกข์ ก็เป็นอุเบกขา เวทนา ก็สักแต่ว่าเป็นนามธรรมเกิดประกอบกับจิต ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา เกิดเพราะมีเหตุปัจจัย

ผู้ที่เจริญวิปัสสนา มีสติกำหนดรู้เวทนาที่เกิดปวดเมื่อยขึ้นมาทางกาย ให้กำหนดนาม ปวด นามเมื่อย เวทนาเกิดแล้ว อย่าไปสร้างอารมณ์ความไม่ชอบ ถ้าหากไม่ชอบในตัวปวดตัว เมื่อยแล้ว โทสะหรือโทมนัสเกิด ตัวกิเลสมันเกิด บาปอกุศลมันเกิด ให้มีสติกำหนดรู้ เมื่อมีสติ กำหนดรู้แล้วเกิดปัญญา จะเห็นความจริงว่าเวทนานี้ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ครั้งพุทธกาล บางท่านพิจารณาความเจ็บความป่วยแล้วได้บรรลุมรรคผลก็มี เพราะว่ารู้ ความจริงว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ สังขารนี้มันเป็นทุกข์ นี่เรื่องของเวทนาเป็นนามธรรม เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

สัญญาขั้น ๓ ความจำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำไผฏฐัพพะ เย็นร้อนอ่อนแข็ง จำเรื่องราวต่าง ๆ มีหน้าที่จำ สัญญานี้เป็นนามธรรมเกิดประกอบกับจิต จิตรู้อารมณ์อะไร สัญญา เขารู้อารมณ์นั้น ความจริงสัญญานี้มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้เรากำหนดรู้

สังขารชั้น กอแห่งสังขาร กลุ่มแห่งสังขาร สังขารในที่นี้เป็นสังขารภายใน เป็นนามธรรม มีทั้งหมด ๕๐ ชนิด ไม่ใช่สังขารภายนอก สังขารภายนอก เช่น สังขารมีวิญญาณ ครอบคือร่างกายของคนและสัตว์ หรือสังขารไม่มีวิญญาณ เช่น ศาลา กุฏิ บ้านเรือน ภูเขา ป่าไม้ เป็นต้น อย่างนี้เป็นสังขารภายนอก เป็นส่วนรูปธรรม

แต่ว่าสังขารชั้นในชั้น ๕ นี้ เป็นสังขารภายใน เป็นส่วนนามธรรม มีทั้งหมด ๕๐ ชนิด มีหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้คิดดี คิดชั่ว ถ้าหากว่าสังขารชั้นฝ่ายกุศลปรุงแต่งจิต ก็ทำให้จิตคิดดี เช่น สัทธาความเชื่อ วิริยะความเพียร สติความระลึกรู้ สมาธิความตั้งมั่น ปัญญาความรอบรู้ เกิดขึ้นปรุงแต่งจิตก็ทำให้จิตคิดดี สัทธาความเชื่อที่ดี วิริยะความเพียรที่ดี สติความระลึกรู้ที่ดี สมาธิความตั้งมั่นที่ดี ปัญญาความรอบรู้ที่ดี เป็นสังขารชั้นฝ่ายกุศล

ถ้าสังขารชั้นฝ่ายอกุศล เช่น โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ โมหะ ความหลง มานะ ความถือตัว ทิฎฐิ ความเห็นผิด เกิดขึ้นปรุงแต่งจิต ก็ทำให้จิตคิดในทางชั่ว ในทางอกุศล เพราะสังขารฝ่ายอกุศลฝ่ายบาปเกิดขึ้น ปรุงแต่งจิตนั้นเปรียบเหมือนเนื้อผ้า สังขารชั้นเปรียบเหมือนสีที่ย้อมผ้า ผ้าเป็นสีแดง สีดำ สีเขียว อย่างไรก็ตามเพราะเอาสีนั้นมาย้อม จิตของคนเราที่เปลี่ยนไปได้ต่าง ๆ ก็เพราะว่าตัวสังขารชั้นนั้นเองมาปรุงแต่งให้เป็นไป

สังขารชั้นนี้เป็นนามธรรม ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ และก็เกิดดับเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ในตัวขอให้กำหนดรู้

วิญญาณชั้น แปลว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรู้แจ้งในอารมณ์ ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ เรียกว่าวิญญาณ นอกจากจะรู้อารมณ์แล้ว เก็บสะสมอารมณ์ได้ เช่น รู้อารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ที่เราเห็นรูปทางตานี้ วิญญาณเป็นผู้เห็น ได้ยินเสียงทางหู ก็วิญญาณเป็นผู้ได้ยิน รู้กลิ่นทางจมูก ก็วิญญาณเป็นผู้รู้ รู้รสทางลิ้น ก็วิญญาณเป็นผู้รู้ รู้เรื่องราวต่าง ๆ ทางใจ ก็วิญญาณเป็นผู้รู้ กายนี้ก่อกิจเรื่องราวต่าง ๆ ก็วิญญาณหรือใจเป็นผู้นึกคิด

นอกจากวิญญาณเป็นผู้รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วยังเก็บสะสมอารมณ์ไว้ได้ เก็บบุญเก็บบาปไว้ได้ ความดี ความชั่ว ที่เราได้รับได้กระทำ ก็จิตของเราหรือวิญญาณเรานี้ เก็บสะสมเอาไว้ ความรู้ต่าง ๆ ที่เรามีอยู่ก็จิตเก็บสะสมเอาไว้...

ตามหลักของความจริงนั้น ถือว่าจิตนั้นเป็นผู้สะสมเอาไว้ เมื่อจิตสะสมเอาไว้แล้ว เวลาจิตนั้นสั่งให้พูดออกมา หรือให้ทำออกมาก็ปรากฏให้เราได้เห็นได้ฟัง จิตของเราจึงสะสมได้มากมาย ทั้งดีทั้งชั่ว บุญบาปที่เราได้กระทำนี้ไม่ได้ไปรอเราที่ไหน บุญไม่ได้ไปรออยู่บนสวรรค์ บาปไม่ได้ไปรออยู่บนรก แต่ว่าบุญบาปก็อยู่ที่จิตของเราคล้าย ๆ กับเครื่องบันทึกเสียง สามารถบันทึกเสียงต่าง ๆ ได้มาก จิตของคนเราก็เช่นเดียวกัน สะสมไว้ได้ทั้งบุญทั้งบาป และจิตนี้เป็นนามธรรม มีลักษณะเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ในตัว ไม่มีตัวตนคนและสัตว์ ตามปกติ

คนที่ยังไม่รู้ความจริง หรือว่ายังไม่ได้เจริญวิปัสสนาให้เข้าถึงความจริง ยังไม่เกิดปัญญา ก็จะยึดถือว่าจิตนี้เป็นตัวเป็นตนเป็นเรา จิตคิดว่าเราคิด จิตเป็นทุกข์ก็ว่าเราเป็นทุกข์ และบอกว่าเมื่อเราตายแล้ว จะต้องไปเกิดเป็นนั่น เป็นนี่ ก็มีเราอีก...

โดยสภาวะแห่งความสมมุติเรามีตน ตนนอก ตนใน เวลาตายตนนอกคือร่างกายน่าเบื่อไป ตนในคือจิตนี้ มันยังเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามบุญและบาป ยังไปเกิดในกำเนิดต่าง ๆ ได้อีก ถ้าปฏิบัติจนถึงภาวะว่างจากตัวตนคือนิพพานนั่นแหละ จึงหยุดการเวียนตายเวียนเกิด เมื่อไม่มีเกิดแล้ว ก็ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย จิณาชาติ ชาติสิ้นแล้ว

เมื่อจิตคิดหรือรู้อารมณ์ ก็ให้กำหนดดูว่าสักแต่ว่าเป็นนาม นามเกิด นามรู้ พอสรุปได้ว่า รูปก็คงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ ประการนี้เป็นส่วนนาม หรือว่าเป็นส่วนใจ อกายกับใจนี้แหละเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา สติปัญญาเป็นผู้ทำวิปัสสนา เป็นผู้เข้าไปกำหนดรู้

เมื่อได้ฝึกอบรมสติปัญญาของเรา กำหนดรู้จนสามารถถอนอัตตานุทิฐิ เห็นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์ได้นั่นแหละปัญญาของท่านเกิด รู้ตามความจริงแล้วรู้สภาวะของรูปของนามที่แท้จริง และรู้ลักษณะที่แท้จริงว่า เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าเราทำลายอัตตาทำลายตัวตนได้^{๒๕๑}

คราวหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเสด็จประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน สถานที่ที่ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวายกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง”^{๒๕๒}

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ วิญญาณเป็นทุกข์”^{๒๕๓}

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้รู้เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’^{๒๕๔}

^{๒๕๑} พระครูพรหมญาณวิกรม, คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๕), หน้า ๒-๑๓.

^{๒๕๒} ส.บ. (ไทย) ๑๓/๑๒/๒๗.

^{๒๕๓} ส.บ. (ไทย) ๑๓/๑๓/๒๘.

^{๒๕๔} ส.บ. (ไทย) ๑๓/๑๔/๒๘.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่ภิกษุรูปหนึ่งที่มาขอเข้าเฝ้า เพื่อให้พระองค์ทรงแสดงธรรม โดยย่อเพื่อหลีกออกไปคนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ พระองค์ทรงตรัสแก่เขาว่า “ภิกษุ บุคคลเมื่อยึดมั่น เมื่อกำหนดหมาย เมื่อเพติดเพลินรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ถูกขันธมารผูกมัดไว้ เมื่อไม่ยึดมั่น ไม่กำหนดหมาย ไม่เพติดเพลินรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็พ้นจากขันธมาร”^{๒๕๕}

กล่าวโดยสรุป การจะหลุดพ้นจากขันธมาร ต้องเจริญวิปัสสนาใช้สติปัญญาเข้าไปกำหนดรู้รูปนามในขันธ ๕ จนเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ เห็นรูปว่าประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นรูป มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เห็นเวทนาว่าอาศัยจิตกับกายเกิดสักแต่ว่าเป็นนามธรรม ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีคนไม่มีสัตว์ ไม่มีเราไม่มีเขา เห็นสัญญาสักแต่ว่าเป็นนามธรรมเกิดกับจิต จิตรู้อารมณ์อะไร สัญญากรู้อารมณ์นั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นสังขารว่าจิตเปลี่ยนไปต่าง ๆ เพราะมีตัวสังขารปรุงแต่ง เป็นนามธรรมไม่มีตัวตน สัตว์คน เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นวิญญาณว่ารู้อารมณ์ เก็บสะสมอารมณ์ เป็นนามธรรม เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่ออบรมสติปัญญาจนสามารถเห็นรูปนามในขันธ ๕ ได้อย่างนี้แล้ว เป็นเหตุให้เบื้องหน้าคลายกำหนดในสังขารอันเป็นของหนัก ถอนอึดตามักขิรู้แจ้งเห็นจริงในรูปนามแล้วละวางได้ อึดตาตัวตนก็ไม่มี อุปาทานหรือกิเลสก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความทุกข์ก็ไม่มี มีแต่ความเบาใจ ถึงความหลุดพ้นจากขันธมาร

๔.๓ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากอภิสังขารมาร

อภิสังขารมาร มารคือการคิดปรุงแต่งในเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งในเรื่องดี ชั่ว ไม่ดีไม่ชั่ว เป็นสิ่งที่เกิดกับมนุษย์ทุกคน และเราก็คุ้นเคยรับรู้เกี่ยวกับการคิดปรุงแต่งนี้ เราใช้ชีวิตอยู่กับมันจนสนิทสนมชินชา จนไม่สามารถเรียนรู้หรือแยกแยะถึงตัวตนที่แท้จริงของมันได้ เราดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งยั่วชวนล่อลวงทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บางครั้งเราก็ต้องส่องแสงแห่งปัญญาเพื่อการมีชีวิตอยู่รอดซึ่งถือว่าเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่า การกิน การใช้ การเสพอย่างใดจึงจะไม่เป็นโทษของกิเลส ไม่ก่อให้เกิดทุกข์

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนั้น มิใช่เป็นความต้องการไปทั้งหมด แต่ความกำหนดด้วยสามารถแห่งความดำริ เป็นความต้องการของมนุษย์ สิ่งทั้งหลายย่อมดำรงอยู่ในโลกอย่างนั้นแล เมื่อเป็นเช่นนั้น นักปราชญ์ทั้งหลาย ก็กำจัดความพอใจในความดำริเหล่านี้เสีย^{๒๕๖} ดังนั้น เราจึงต้อง

^{๒๕๕} ส.บ. (ไทย) ๑๓/๖๓/๑๐๓.

^{๒๕๖} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๔๕-๕๐.

พยายามศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วจะได้ทราบถึงวิธีปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมัน ซึ่งในเรื่องนี้จะขอนำเอาวิธีปฏิบัติของบุคคลในสมัยครั้งพุทธกาล ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมากล่าวอ้าง เพื่อให้เห็นเป็นตัวอย่างว่า คนในสมัยครั้งพุทธกาลนั้น มีแนวความคิดรูปแบบและวิธีการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากอกิสังขารมารอย่างไร

บุคคลในครั้งกระโน้น เมื่อทราบว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เสด็จอุบัติขึ้นในโลกนี้ พระองค์เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปตีทรงรู้โลก เป็นสารถี ฝึกบุรุษไม่มีบุคคลอื่นยิ่งกว่า เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธานุเจ้า เป็นผู้มีโชค พระองค์ทรงรู้แจ้งซึ่งโลกนี้ พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก สมณพราหมณ์ ประชาชนพร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ เพราะรู้ยิ่งด้วยพระองค์เองแล้ว ทรงประกาศให้ผู้อื่นรู้ตาม พระองค์ทรงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด พร้อมทั้งอรรถทั้งปวงยัญชนะ ประกาศพรหมจรรย์บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วน

ประชาชนหรืออุชชนทั้งหลาย ผู้เกิดในตระกูลใดตระกูลหนึ่งพากันออกไปเพื่อฟังธรรม ผู้นั้น ครั้นฟังธรรมแล้ว ย่อมได้ความเลื่อมใสในพระตถาคต เขาได้เฉพาะซึ่งความเลื่อมใส ย่อมพิจารณาเห็นอย่างนี้ว่า “การครองเพศเป็นฆราวาสคับแคบ เป็นทางแห่งธุลี บรรพชามีโอกาสดียิ่ง การที่เราอยู่ครองเรือน จะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์โดยส่วนเดียว เช่นกับสังข์ที่ขัดดีแล้ว เป็นของทำได้ยาก ทางที่ควร เราพึงปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาจะออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตผู้ไม่มีเรือนจะดีกว่า”

ต่อมา เขาละกองทิ้งทรัพย์สมบัติเล็กน้อยและหมู่เครือญาติ ปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาจะออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตผู้ไม่มีเรือน ผู้นั้น ครั้นบวชแล้ว ถึงพร้อมด้วยสิกขาสาขาของภิกษุทั้งหลาย

เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าและทำลายสัตว์คือ วางท่อนไม้ วางศัสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์เกื้อกูลแก่ปวงสัตว์อยู่

ละการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ รับแต่ของที่เขาให้ ต้องการแต่ของที่เขาให้ ไม่ประพฤติดนเป็นขโมย เป็นผู้สะอาด

ละกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ คือประพฤติพรหมจรรย์ เว้นขาดจากเมถุนกรรมอันเป็นกิจของชาวบ้าน

ละการพูดเท็จ เว้นจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์เป็นนิจ มีถ้อยคำมั่นคง ไม่พูดพล่อย ไม่พูดลวงโลก ละคำพูดต่อเสียด ฟังข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังข้างโน้นแล้วไม่บอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นั้นแตกร้าวกัน สมานคนที่แตกแยกแตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงปรองดองกันแล้วบ้าง ชื่นชมความสามัคคีพร้อม

เพรียงกัน ยินดีในความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในหมู่คนผู้สามัคคีพร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่สร้างสรรค์ทำให้คนเกิดความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน ละเว้นขาดจากคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ ไพเราะ เสนาะโสต เป็นที่ตั้งแห่งความรัก จับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่ พอใจ ละเว้นขาดจากคำเพื่อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพื่อเจ้อ พุดถูกกาลเวลา พุดแต่คำที่เป็นจริง พุดอิงประโยชน์ พุดอิงธรรม พุดอิงวินัย พุดแต่คำมีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะแก่กาลเวลา

ภิกษุ นั้น เป็นผู้เว้นขาดจากการพราหมณ์พิกษามและภุตคาม เป็นผู้เว้นขาดมือเดียว เว้นการฉันทในเวลากลางคืน งดจากการฉันทในเวลาวิกาล เว้นขาดจากการฟ้อนรำขับร้อง ประโคมดนตรีและคูการละเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล เว้นขาดจากการตัดทรงประดับ และตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม และเครื่องประพินทิวอันเป็นที่ตั้งแห่งการแต่งตัว เว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนสูงและใหญ่ เว้นขาดจากการรับทองและเงิน เว้นขาดจากการรับธัญญาหารดิบ เว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ เว้นขาดจากการรับสตรีและกุมารี เว้นขาดจากการรับทาสหญิงและทาสชาย เว้นขาดจากการรับแพะและแกะ เว้นขาดจากการรับไก่และสุกร เว้นขาดจากการรับช้าง ม้า ลา เว้นขาดจากการรับไธนาและที่ดิน เว้นขาดจากการทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสาร เว้นขาดจากการซื้อขาย เว้นขาดจากโกงด้วยเครื่องตวงเครื่องวัด เว้นขาดจากการคดโกงโดยการรับสินบน โดยการหลอกลวง โดยการทำของเทียมของปลอม เว้นขาดจากการตัด การฆ่า การจองจำ การตีชิงวิ่งราว การปล้นและการขู่กรรโชก

เธอเป็นผู้สันโดษยินดีด้วยจีวรพอกุ้มร่างกาย ด้วยบิณฑบาตพอกุ้มท้อง เธอยอมถือเอาเพียงบริวาร ๘ เท่านั้น แล้วหลีกไปโดยทิศที่ตนปรารถนาจะไป เหมือนนกซึ่งมีปีก มีภาระเพียงปีกของตนอย่างเดียวเท่านั้น ย่อมบินไปตามทิศที่ตนประสงค์จะไป ชื่อแม้นั้นใด เธอก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมยินดีด้วยจีวรสำหรับบริหารกาย ด้วยบิณฑบาตสำหรับบริหารท้อง ย่อมถือเอาเพียงบริวาร ๘ เท่านั้นแล้ว หลีกไปโดยทิศที่ตนปรารถนาจะไป

ภิกษุ นั้นประกอบด้วยศีลชั้นธรรมอันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยซึ่งสุขอันปราศจากโทษในภายใน เธอเห็นรูปด้วยตา ไม่เป็นผู้ถือเอาซึ่งนิมิตไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุ นทรีย์ ซึ่งไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ อภิขณาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุ นทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุ นทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ สูดกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ไม่เป็นผู้ถือเอาซึ่งนิมิต ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมมโน นทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ อภิขณาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโน นทรีย์ ถึงความสำรวม

ในมนินทรีย์ เธอประกอบด้วยการสำรวมอินทรีย์ อันเป็นอริยานี้ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลส ในภายใน ย่อมเสวยเฉพาะซึ่งความสุขอันสรรพกิเลสร้าวรดไม่ได้

เธอย่อมทำความรู้ตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป ในการถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การก้าว การเหยียดออก การครองสังฆาภิ บาตร และจีวร การฉนการคัม การเคี้ยว การลิ้ม การถายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

เธอประกอบด้วยศีลชั้นธัมมประเสริฐนี้ ประกอบด้วยอินทรีย์สังวรอันประเสริฐนี้ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะอันประเสริฐนี้ และประกอบด้วยความสันโดษอันประเสริฐนี้ ย่อมพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเจียบสงัดเช่น ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำในเขา ป่าช้า ป่าดง กลางแจ้ง กองฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น เธอละอภิชฌาในโลกเสียได้ มีจิตปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้หมดจดจากอภิชฌา ละความมุงร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้ผ่องใสหมดจดปราศจากความขัดเคืองคือพยาบาท ละถิ่นมัทธะ เป็นผู้ปราศจากถิ่นมัทธะ อยู่ มีสัญญาในแสงสว่าง มีสติ มีสัมปชัญญะ ชำระจิตให้หมดจดผ่องใสจากถิ่นมัทธะ ละอุทธัจจกุกุจจะ เป็นผู้ที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่านอยู่ ผู้มีจิตสงบระงับในภายใน ชำระจิตให้หมดจดผ่องใสจากอุทธัจจกุกุจจะ ละวิจิกิจฉาข้ามพ้นวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ชำระจิตให้ผ่องใสหมดจดจากวิจิกิจฉา

เธอละนิเวรห้าซึ่งเป็นตัวทำจิตให้เศร้าหมอง บันทอนปัญญาเหล่านั้นได้แล้ว สังคจาก กามทั้งหลาย สังคจากสภาวะแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุข อันเกิดแต่เวก สำเร็จอริยาบถอยู่ เพราะความสงบระงับไปแห่งวิตกและวิจาร เข้าทุติยฌานอันยังใจให้ผ่องใส มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นภายในไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุข อันเกิดแต่สมาธิ สำเร็จอริยาบถอยู่ เพราะปีติจางคลายไป เป็นผู้ที่มีจิตเป็นอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌาน มีนัยอันพระอริยะทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีจิตอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข” ดังนี้ สำเร็จอริยาบถอยู่ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัส และโทมนัสในก่อน บรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีไม่มีความสุข ไม่มีทุกข์ มีสติบริบูรณ์เกิดแต่อุเบกขา สำเร็จอริยาบถอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากอุปกิเลสความเศร้าหมอง เป็นธรรมชาติอ่อน เหมาะแก่การงาน ตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวแล้วอย่างนี้ เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่ออุปเพนิวาสานุสสติญาณ ย่อมระลึกชาติที่เคยเกิดในก่อนได้เป็นอันมาก คือหนึ่งชาติ บ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติบ้าง ยี่สิบชาติบ้าง สามสิบชาติบ้าง สี่สิบชาติบ้าง ห้าสิบชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง ตลอดสังวัฏฏ์ทุกปเป็นอันมาก

บ้าง ตลอดจนวิญญูวิภูษะก็ป็นอันมากบ้างว่า “ในภพโน้น เรามีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีตระกูลอย่างนั้น มีวรรณะอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นเขาจุติจากภพนั้นแล้ว ได้ไปเกิดในภพโน้น แม้ในภพนั้นก็ชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีตระกูล มีผิวพรรณอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นเขาจุติจากภพนั้นแล้ว ได้มาเกิดในภพนี้ เธอย่อมระลึกถึงชาติที่เคยเกิดมาก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุเทศ” ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุณนั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส เป็นธรรมชาติ อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวแล้วอย่างนี้ เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่อจุตูปปาตญาณ คือ รู้จุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย เธอย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังเกิดอยู่ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุแห่งมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่มนุษย์ ผู้เป็นไปตามกรรมว่า สัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต เติดยนพระอริยเจ้า เป็นผู้มีความเห็นผิด ชักชวนผู้อื่นให้กระทำความผิดด้วยอำนาจแห่งความเห็นผิด เมื่อตายไปเขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

ส่วนหมู่สัตว์ที่ประกอบด้วยกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต ไม่ติดยนพระอริยเจ้า เป็นผู้มีความเห็นชอบ ชักชวนผู้อื่นให้กระทำความดีด้วยอำนาจแห่งความเห็นชอบ เขาเหล่านั้นเมื่อตายไป เข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ดังนี้ เธอย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังเกิด เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ ผู้เป็นไปตามกรรมด้วยประการฉะนี้

ภิกษุณนั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เป็นธรรมชาติอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวแล้วอย่างนี้ เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า เหล่านี้อาสวะ นี่เหตุเกิดอาสวะ นี่ความดับอาสวะ นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ

เมื่อเธอรู้เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากกามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี บุคคลอย่างนี้ชื่อว่าไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่ชวนชวายประกอบสิ่งที่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน และไม่ชวนชวายประกอบสิ่งที่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน บุคคลผู้ไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อนนั้น เป็นผู้ไม่มีความปรารถนา

เป็นผู้มีกิเลสอันดับแล้ว เป็นผู้เย็นแล้ว ย่อมเป็นผู้สวดยความสุข สำเร็จอริยาบถอยู่ในทวิสุทธธรรมด้วย
ตนอันประเสริฐ^{๒๕๗}

กล่าวโดยสรุป ผู้ปรารถนาจะหลุดพ้นจากอกิสังขารมาร พึงถือเอาการปฏิบัติตาม
แนวทางของบุคคลในสมัยพุทธกาล มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในปัจจุบันได้ เพราะเป็น
การปฏิบัติเพื่อฝึกหัดกาย วาจาและใจให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนสามารถบรรลุธรรมที่เป็นเป้าหมาย
สูงสุดได้ ทั้งเป็นการศึกษาอบรมจากภายนอกเข้าไปสู่ภายใน ได้แก่ อริสัจศึกษา อริจิตตศึกษา
อริปัญญาศึกษา อริศีลศึกษา คือ การศึกษาปฏิบัติในศีลอันเคร่งครัด หมายถึงการศึกษาและปฏิบัติ
เพื่อควบคุมพฤติกรรม ที่แสดงออกทั้งทางกายทางวาจาอย่างอุกฤษฏ์ โดยเน้นการสำรวมอินทรีย์ ๖
คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ทำผิดพลาดพลั้งเผลอออกมาทางกายวาจา ในคราวที่ต้องประสบ
กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ให้มีสติสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในทุก
อริยาบถ อริจิตตศึกษา คือ การศึกษาปฏิบัติในจิตอันยิ่ง หมายถึงการศึกษาปฏิบัติสำหรับฝึกหัด
อบรมจิต เพื่อให้ได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูง โดยเน้นการฝึกจิตให้ได้บรรลุฌาน อันเป็นการข่มและ
กำจัดนิวรณ์ ซึ่งเป็นกิเลสที่ขัดขวางจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบให้หมดไป อริปัญญาศึกษา คือ
การศึกษาและปฏิบัติในปัญญาอันยิ่ง หมายถึงการศึกษาปฏิบัติฝึกหัดอบรมปัญญา เพื่อให้เกิด
ความรู้แจ้งแทงตลอด ในเรื่องรูปรูปนามอย่างถ่องแท้ที่เรียกว่า วิปัสสนา ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะ
ทั้งปวง

๔.๔ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากเทวบุตรมาร

เทวบุตรมาร มารคือเทวบุตรนี้เป็นมารที่มีความแตกต่างจากมารประเภทอื่น เพราะ
เป็นมารที่เป็นบุคคลาธิษฐาน มีรูปร่างลักษณะตัวตนกิริยาอาการที่พอเข้าใจได้ เป็นพวกที่มีความ
พิเศษเหนือกว่ามนุษย์ธรรมดา คือมีกายทิพย์จะไปไหนมาไหนหรือทำอะไรโดยไม่ต้องปรากฏกาย
ให้ผู้อื่นเห็นได้ ทั้งมีฤทธิ์อำนาจครอบงำมนุษย์ เทวดา แม้กระทั่งพรหม แต่ด้วยความที่เป็นเทวดา
พวกมีจิตาภินิหารมีนิสัยสันดานเกร เป็นอันธพาล เห็นใครทำความดีไม่ได้จึงหาโอกาสที่จะเข้า
ขัดขวาง ล่อลวง เบียดเบียน กลั่นแกล้ง ทำลายบุคคลนั้น ทั้งที่เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิตนักบวช
แม้แต่กับพระพุทธเจ้าก็ไม่เว้น

แต่เป็นที่น่าสังเกตอยู่ว่า ระหว่างที่เทวบุตรมารเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลเหล่านั้น
จะเห็นได้ถึงความแตกต่างระหว่างปุถุชนคนธรรมดา กับพระอริยบุคคล สำหรับปุถุชนคนธรรมดา
ทั่วไป เมื่อถูกเทวบุตรมารล่อลวงยั่ววนกลั่นแกล้งเบียดเบียน ทำร้ายเข้าแล้ว ก็มักจะตกอยู่
ภายใต้อำนาจอิทธิพลของเทวบุตรมาร ส่วนพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระ

^{๒๕๗} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๗๗-๑๘๕/ ๒๐๘-๒๑๔.

อนาคามี และพระอรหันต์ ท่านจะรู้เท่าทันต่อการคิดพูดทำของมารทุกอย่าง ไม่สามารถจะทำให้ท่านตกอยู่ภายใต้อำนาจอิทธิพลของตนได้ แม้จะพยายามหาวิธีการต่าง ๆ มาเล่นงานเพื่อทำให้เกิดความสะดุ้ง ตกใจ หวาดเสียว หวาดกลัว สร้างความปั่นป่วนวุ่นวาย ทำจิตให้เคลื่อนจากสมาธิรบกวนการปฏิบัติธรรมของพระภิกษุ ภิกษุณีทุกวิถีทาง แต่พระอริยสาวกเหล่านั้น หาได้เป็นไปอย่างที่ไม่ต้องการไม่ ในทางตรงกันข้าม ท่านยังตอบโต้สั่งสอนแก่เทวบุตรมารนั้นให้กลับใจมาประพฤติดีอีกด้วย

ดังนั้น การปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากเทวบุตรมาร จึงต้องปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่ง คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ตามลำดับ พระอริยบุคคลแต่ละประเภท ท่านสามารถละกิเลสได้มากน้อยต่างกัน การที่จะทราบได้ว่าท่านเป็นพระอริยบุคคลประเภทใดนั้น ให้ดูที่การละกิเลสได้ของท่าน กิเลสที่พระอริยบุคคลพึงละท่านจำแนกไว้เป็น ๑๐ อย่าง เรียกว่า สังโยชน์ คือ

๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน
๒. วิจิณณา ความลัษณสังขย
๓. สิลัพพตปราคาส ความถือมั่นศีลพรต
๔. กามฉันทะ ความพอใจในกาม
๕. พยาบาท ความคิดร้าย
๖. รูปราคะ ความคิดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน
๗. อรูปราคะ ความคิดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน
๘. มานะ ความถือตัว
๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
๑๐. อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง^{๒๕๘}

สังโยชน์ แปลว่า เครื่องผูกพันอย่างพร้อมพรั่ง เครื่องผูกพันทั้ง ๑๐ นี้ ผูกพันคนหรือสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่ในโลก คนจึงตกอยู่ในวิสัยนี้และเป็นโลกียภูมิ ฉะนั้น ถ้าตัดเครื่องผูกพันเหล่านี้ออกเสียได้ จิตก็จะค่อย ๆ หลุดออกไปจากภาวะวิสัยของปุถุชนตามลำดับ เมื่อตัดได้หมดก็ถือว่าจิตหลุดออกไปสู่ความอยู่เหนือโลก เป็นโลกุตตรภูมิโดยสมบูรณ์

ในกิเลสชั้นละเอียดที่ผูกพันคนเรา ๑๐ ประการนี้ ประการแรก เรียกว่า สักกายทิฏฐิ แปลว่า ความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของตนได้แก่ ความเข้าใจผิดหรือสำคัญด้วยอุปาทาน เช่น คิดว่า “ตัวเรา” มีอยู่ ความสำคัญผิดในที่นี้โดยที่คนเราทั่ว ๆ ไป ไม่รู้จักอะไรมากไปกว่าร่างกาย และจิตที่เนื่องอยู่กับกายจึงเหมาเอาของ ๒ อย่างนี้ เป็นตัวตน โดยมีความเข้าใจว่ากายพร้อมทั้งจิตนี้เป็น

^{๒๕๘} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

ตัวตนเป็นข้าพเจ้า สัญชาตญาณว่ามีตัวเรานี้เอง เป็นไปหนักแน่นมากถึงกับใคร ๆ ก็ยอมคิดว่ามีตัวตนของตนอยู่ทั้งนั้น เพราะเป็นมูลฐานที่ทำให้ชีวิตทรงอยู่ได้ ทำให้รู้จักป้องกันตัว ทำให้แสวงหาอาหารหรือสืบพันธุ์เป็นต้น แต่ที่เรียกว่าสัkkายทิฏฐิในที่นี้ ประสงค์เอาเพียงชั้นหยาบ ๆ ที่เป็นเหตุให้เห็นแก่ตัวจัด ถือเป็นกิเลสตัวแรกที่จะต้องละให้ได้ก่อนตัวอื่น ๆ

สังโยชนข้อที่ ๒ เรียกว่า วิจิกิจฉา หมายถึง ความสงสัยเป็นเหตุให้ลังเลไม่แน่ใจ ส่วนใหญ่ที่สุดประสงค์เอาความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ลังเลเพราะไม่รู้จริง เช่น สงสัยว่าเรื่องนี้มันอย่างไรกันแน่ การปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ มันเป็นเรื่องที่เหมาะสมแก่ตนหรือไม่ ทำได้จริง ๆ หรือไม่ พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่ตรัสรู้ถูกต้องจริงหรือ เป็นบุคคลที่หลุดพ้นจากความทุกข์จริงหรือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์ จะนำไปสู่ความดับทุกข์จริงหรือ พระอริยสงฆ์ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้จริงหรือ มูลเหตุของความลังเลก็คือความไม่รู้อันได้แก่อวิชชา เหมือนกับคนเราที่เคยจมอยู่ในกามารมณ์ เมื่อพูดเรื่องอยู่เหนือกาม เหนือโลกก็เข้าใจไม่ได้ ที่เข้าใจได้บ้างก็ยังลังเล ความรู้สึกฝ่ายต่ำมีอยู่ในสันดาน ส่วนความรู้สึกฝ่ายสูงกับฝ่ายต่ำนั้นแหละคือการลังเล ถ้ากำลังใจไม่เพียงพอความรู้สึกฝ่ายต่ำมักชนะ วิจิกิจฉาหรือความลังเลในความคิด เป็นของมีประจำอยู่ในคนทุกคนมาตั้งแต่เกิด คนที่ได้รับการอบรมมาผิด ๆ อาจจะมีมากขึ้น จะต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความลังเลใจ ซึ่งมีอยู่ในการทำงาน มีอยู่ในชีวิตประจำวัน จนเป็นผู้ไม่เชื่อมั่นในความดี ความถูกต้อง หรือความพ้นทุกข์ เป็นต้น

สังโยชนข้อที่ ๓ เรียกว่า สิลัพพตปรามาส แปลว่า การจับฉวยศีลและวัตรผิดจากความมุ่งหมายที่ถูกต้อง โดยใจความก็คือการคิดแน่นยึดมั่นในสิ่งที่เคยประพฤติปฏิบัติมา ด้วยความเข้าใจผิด ส่วนมากเกี่ยวกับลัทธิประเพณี ตัวอย่างเช่น การเชื่อพิธีไสยศาสตร์และการปฏิบัติทางไสยศาสตร์ต่าง ๆ นับเป็นลิลัพพตปรามาสโดยไม่ต้องสงสัย

ในทางพระพุทธศาสนา ถ้าปฏิบัติไปด้วยความเข้าใจผิดว่าจะเกิดความขลังความศักดิ์สิทธิ์ เกิดฤทธิ์อำนาจมาคุ้มครองเราได้ อย่างนี้ก็เป็นปฏิบัติโดยหวังผลผิดทางและไร้เหตุผล ตัวอย่างเช่น การสมาทานศีลหรือประพฤติพรหมจรรย์ ซึ่งที่แท้ก็เพื่อกำจัดกิเลส แต่ถ้าไปเข้าใจว่า จะทำให้เกิดอำนาจขลังศักดิ์สิทธิ์ แล้วใช้ความขลังนั้นตัดกิเลสได้ อย่างนี้ก็เป็นความยึดถือซึ่งผิดความมุ่งหมายเดิม การปฏิบัติอย่างเดียวกันแท้ ๆ แต่ถ้าเข้าใจผิด โดยยึดมั่นในทำนองไร้เหตุผล หรือเห็นเป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ไปแล้ว ก็เป็นลิลัพพตปรามาสไปทั้งสิ้น

แม้ที่สุดสมาทานศีล ปฏิบัติสิกขาบทด้วยความคิดว่าตนจะได้ไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ อย่างนี้ก็ต้องสงสัยเลย ย่อมเป็นการจับฉวยศีลและวัตร ผิดความมุ่งหมายของพุทธศาสนาไป ทำให้การรักษาศีลและพรหมจรรย์ของตนเศร้าหมอง เพราะว่าความมุ่งหมายของพระวินัยนั้น ก็เพื่อกำจัดกิเลสในส่วนหยาบ ๆ ทางกายและวาจา เพื่อให้เป็นรากฐานของสมาธิและ

ปัญญาเป็นลำดับ ๆ ไป หาใช่มุ่งหมายเพื่อให้ไปเกิดในสวรรค์ไม่ นี่ได้ชื่อว่าทำศีลของตนให้ สกปรกเศร้าหมองไปด้วยความยึดถือที่ผิด ด้วยอำนาจของความคิดที่ผิด เรื่องให้ทานก็ดี เรื่องรักษา ศีลก็ดี เรื่องเจริญสมาธิภาวนาก็ดี ซึ่งถ้าทำไปด้วยความสำคัญผิด ต่อความมุ่งหมายที่แท้จริงของ การกระทำเหล่านั้นแล้ว จะต้องเป็นการกระทำนอกกลุ่มนอกทางของพระพุทธศาสนาทั้งนั้น...

กิเลส ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสนี้ ถ้าละได้เด็ดขาดลงไป จริง ๆ ก็เรียกว่า ได้ตั้งอยู่ในโลกุตตรภูมิอันดับที่หนึ่งคือ เป็นพระโสดาบันแล้ว...

เมื่อบุคคลใดละกิเลส ๓ ประการนี้ได้ ย่อมจะมีจิตใจที่เริ่มอยู่เหนือความผูกพันของโลก เพราะกิเลสทั้ง ๓ นี้ เป็นเครื่องผูกพันจิตใจติดอยู่กับโลก เป็นความโง่เขลาที่ปิดบังความจริง และ ผูกพันจิตใจให้คนติดอยู่กับโลก ครั้นเมื่อละได้ ๓ ขั้น ก็เหมือนกับเพิกถอนสิ่งที่ผูกพันหรือปิดบัง เสียได้ ๓ อย่าง จึงหลุดลอยขึ้นอยู่เหนือโลกในระดับที่หนึ่งแล้วเรียกว่าพระอริยเจ้า ในอันดับแรก จัดไว้เป็นโลกุตตรภูมิ อันดับแรกเรียกบุคคลนั้นว่าเป็นพระโสดาบัน คือผู้แรกถึงกระแสพระ นิพพาน ก็จะถึงนิพพานในอนาคตแน่ ๆ

โลกุตตรภูมิอันดับที่ ๒ นั้น ท่านหมายถึงการละเครื่องผูกพัน ๓ อย่างที่กล่าวหมดสิ้น ไปแล้ว และยังสามารถทำโลกะโทสะ โมหะบางส่วนให้จางไปอีก จนถึงกับมีจิตใจสูง มีความ ผูกพันอาศัยอยู่ในกามภพแต่เพียงเล็กน้อยที่สุด ถือกันว่าจะเวียนมาสู่โลกนี้เพียงครั้งเดียว จึงได้ชื่อ ว่า พระสกิทาคามี

ควรทำความเข้าใจคำว่า พระโสดาบันเสียก่อน จะช่วยให้เข้าใจคำว่าสกิทาคามีง่ายขึ้น คำว่า “โสดาบัน” แปลว่า ผู้แรกถึงกระแสแห่งนิพพาน พระโสดาบันเป็นผู้ถึงเพียงกระแสของ พระนิพพานยังไม่ถึงตัวนิพพาน กระแสนี้ก็เหมือนที่ไหลไปสู่निพพาน กระแสของนิพพานย่อมมี ความลาดเอียงไปทางนิพพาน เหมือนอย่างลำแม่น้ำที่มีความลาดเอียงไปสู่ทะเล ถ้าจืดตกไปใน กระแสนี้แล้ว แน่นนอนย่อมไปถึงนิพพาน

การถึงกระแสนี้หมายถึงว่าจะต้องบรรลุนิพพานแน่ ๆ ในอนาคต แต่อาจจะยังอีกหลาย เวลา แต่โดยใจความว่าต้องถึงนิพพานอย่างแน่นอน ส่วนพวกที่ ๒ ที่เรียกว่า สกิทาคามีนั้น ไกล่ลี้ชดนิพพานยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก จนถึงกับมีอาลัยเหลืออยู่น้อยในความเป็นอยู่ในโลกนี้ ถ้าจะ กลับมาสู่อารมณ์แบบมนุษย์อีกเพียงหนเดียว เพราะโลกะโทสะโมหะ เบาบางลงมาก แต่ยังไม่หมด ไปโดยสิ้นเชิง

อันดับที่ ๓ เรียกว่า พระอนาคามี พระอริยบุคคลชั้นนี้นอกจากจะละกิเลสขั้นต้นได้ อย่างพระสกิทาคามีแล้วยังละสังโยชนข้อที่ ๔ ที่ ๕ ได้อีกด้วย สังโยชนข้อที่ ๔ เรียกว่า กามราคะ ข้อที่ ๕ เรียกว่า ปฏิฆะ กามราคะนั้น หมายถึงของรักของใครที่พระโสดาบันและพระสกิทาคามี ละไม่หมด ยังมีความพอใจในของรักของใครเหลืออยู่ทั้งๆ ที่ท่านละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา

สัพพัตตปารามาสได้แล้ว แต่ก็ไม่สามารถละความติดในกามราคะได้ทั้งหมด ยังเหลืออยู่เป็นบางส่วน แต่พอมาถึงอันดับที่ ๓ คือ พระอนาคามีท่านย่อมละออกได้หมดไม่มีเหลือ ส่วนกิเลสที่เรียกว่า ปญฺเฑ ความรู้สึกริหรหรือความขัดเคือง พระสกิทาคามีล้างออกไปได้เป็นส่วนมาก เหลืออยู่เพียงความหงุดหงิดความขัดข้องอยู่ภายใน ส่วนพระอนาคามีนั้นเอาออกได้หมด จึงเรียกว่า ผู้ละกามราคะและปญฺเฑได้...

กิเลสทั้ง ๕ ข้อที่กล่าวมาแล้วนี้ ท่านจัดไว้ว่าเป็นขั้นต่ำ นับตั้งแต่สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัพพัตตปารามาส กามราคะ จนถึงปญฺเฑ พระอริยบุคคลประเภทที่ ๓ ละได้หมด เพราะไม่มีกามราคะเหลืออยู่เลย พระอริยเจ้าประเภทนี้จึงไม่เวียนมาสู่กามภพอีกต่อไป เป็นเหตุให้ได้นามว่า อนาคามี แปลว่า ผู้ไม่มีการกลับมาอีก มีแต่จะรุดหน้าสูงขึ้นไปเป็นพระอรหันต์ และนิพพานหรือในภาวะอื่นที่ไม่เกี่ยวกับกาม คือภพของรูปพรหมอันดับปลายๆ ส่วนกิเลสที่ยังเหลืออีก ๕ อย่างข้างปลายนั้น พระอริยบุคคลประเภทที่ ๔ คือพระอรหันต์ละได้หมดทั้งสิ้น

สังโยชน์ข้อที่ ๖ คือ รูปราคะ หมายถึง ความรักใคร่ ความพอใจ ในความสุขที่เกิดมาจากรูปสมบัติ เหมือนที่เป็นแก่พวกโยคีที่เพ่งรูปเป็นอารมณ์ พระอริยเจ้า ๓ ขั้นแรกยังไม่สามารถละความสุขความพอใจที่เกิดจากรูปมานได้ แต่จะถอนได้ในเมื่อเลื่อนมาถึงพระอริยเจ้าชั้นสุดท้ายคือพระอรหันต์ ทั้งนี้ก็เพราะความสงบสุขเยือกเย็น อันเกิดมาแต่รูปบริสุทธิที่มีรสชาติที่จับอกจับใจ จนถึงกับพอจะเรียกได้ว่าเป็นพระนิพพาน หากแต่เป็นเรื่องชั่วคราว เป็นเรื่องที่ผ่านไป ในระหว่างที่กิเลสสงบระงับเพราะอำนาจของฌาน ไม่ใช่กิเลสสูญหายเหือดแห้งไปจริง เมื่อหมดกำลังของฌาน กิเลสก็กลับมาปรากฏอีก ขณะที่กิเลสสงบระงับอยู่ด้วยอำนาจของฌาน จิตนี้ก็วางโปร่งเป็นอิสระ มีรสชาติดล้ายกับรสของนิพพาน ที่แท้จริงเหมือนกัน ฉะนั้น จึงเป็นสาเหตุให้หลงคิดได้เหมือนกัน

สังโยชน์ข้อที่ ๗ เรียกว่า อรูปราคะ หมายถึง ความพอใจติดใจในความสุขที่เกิดมาแต่ อรูปสมบัติ เป็นเรื่องคล้ายกับข้อที่ ๖ ผิดกันแต่ว่าขั้นนี้จะละเอียดประณีตขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง การเจริญฌานโดยมีสิ่งที่มีรูปเป็นอารมณ์สำหรับเพ่งนั้น ย่อมได้ความสงบที่เนื่องอยู่กับรูปนั้น ๆ เพราะฉะนั้น จึงหยาบกว่าการเจริญฌานอันกำหนดเพ่งสิ่งที่ไม่มียรูป เช่น อากาศหรือความว่างเปล่ามาเป็นอารมณ์ ได้ผลเป็นความสงบเงียบสุขุมลึกซึ้งกว่าความสงบที่เป็นรูปมาน ท่านจึงจัดไว้ในลำดับหลังจากรูปฌานและเรียกว่า อรูปฌาน ความพอใจติดใจในความสุขสงบชนิดนี้เรียกว่า อรูปราคะ ฉะนั้น สำหรับผู้ที่จะเป็นพระอรหันต์ จะหลงไหลในสุขเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้เลย ไม่ว่าสุขเวทนานั้นจะเกิดมาจากอะไร

เพราะตามธรรมดาของพระอรหันต์ จะมองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของ ความรู้สึกทุกชนิด จึงไม่อาจมีความติดใจในความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น จึงละรูป ราคะและอรุปราคะได้...

สังโยชน์ข้อที่ ๘ เรียกว่า มานะ ได้แก่ความรู้สึกสำคัญตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นชั้นเชิง ว่า เราเลวกว่าเขา เราเสมอเขา เราดีหรือสูงกว่าเขา ถ้ารู้สึกว่าคุณเลวกว่าก็น้อยใจ รู้สึกว่าคุณดีกว่า ก็ทะนงใจ รู้สึกว่าเสมอ ๆ กันก็เลิกไปในทางที่จะแข่งขัน หรือทำตนให้ก้าวหน้ากว่าเขา ข้อนี้ไม่ได้ หมายถึงมานะที่ปฏิบัติด้วยความเย่อหยิ่งจองหองตามธรรมดา ย่อมเป็นการยากมากที่จะไม่ให้ใคร ๆ ตามปกติรู้สึกว่าคุณดีกว่าเขาเลวกว่าเขาในทำนองนี้ ก็เลศชนิดนี้มาอยู่ในอันดับที่ ๘ เกือบสุดท้าย เช่นนี้ ย่อมหมายความว่ามันละยาก จึงมาอยู่แทบรั้งท้าย ซึ่งพระอริยะเจ้าชั้นสูงสุดเท่านั้นที่จะละได้ ชั้นเรา ๆ ตามธรรมดาจึงยังละไม่ได้...

สังโยชน์ข้อที่ ๙ เรียกว่า อุทธัจจะ แปลว่า ความกระเพื่อม ความฟุ้งหรือความไม่สงบนิ่ง เช่น ความรู้สึกที่กระเพื่อมขึ้นในเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่น่าสนใจผ่านมา คนเรามีความต้องการอะไร ๆ ประจำอยู่ในใจ โดยเฉพาะก็คือความอยากได้ อยากเป็น อยากไม่เอา อยากไม่เป็น เมื่อสิ่งใดผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย มาในลักษณะที่ตรงกับความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งของตนเข้าแล้ว ความกระเพื่อมขึ้นของใจ ย่อมจะมีได้อย่างที่เราเรียกกันว่า “ความทึ่ง” ทึ่งในแง่ดีก็ได้ ทึ่งในแง่ร้ายก็ได้ เพราะเรายังมีสิ่งที่เราต้องการ ยังมีสิ่งที่เราหวาดวิตกกังวลระแวงอยู่ ฉะนั้น ใจจึงทนไม่ได้ต้องทึ่งต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา คนธรรมดาเป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ถูกกับคัมภีร์แล้ว ก็ยากที่จะระงับได้ ย่อมสนใจจนเนื้อเต้น ดีใจจนลิ้มดัว ถ้าเป็นเรื่องเศร้าก็ทำให้ใจแพบเหี่ยวแห้งจนหมดความสุข นี่คือลักษณะของสิ่งที่เรียกว่า อุทธัจจะ

พระอริยะเจ้า ๓ ประเภทข้างต้น ก็ยังมีความทึ่งและมีความสนใจในบางสิ่งบางอย่าง แต่พระอรหันต์ไม่มีความทึ่ง ไม่มีความสนใจในสิ่งใดเลย เพราะจิตใจของท่านหมดความกระหาย ในสิ่งทั้งปวง หมดความกลัว หมดความเกลียด หมดความวิตกกังวล หมดความระแวงสงสัยอยาก รู้อยากเห็นในสิ่งต่าง ๆ ท่านมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่มีอะไรมาล่อหรือยั่วให้เกิดความทึ่งหรือความสนใจ เพราะหมดความต้องการนั่นเอง จึงหมดความสนใจหรือข้อสงสัยทั้งปวง

ครั้นหมดความอยากเพราะเห็นสิ่งทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็น จึงไม่มีความทึ่งในสิ่งใด ๆ ฟาฬาลงมาข้าง ๆ ท่านก็ไม่มีความทึ่ง เพราะไม่มีความรู้สึกกลัวตาย หรืออยากอยู่หรือทำอะไรทำนองนั้น แม้จะมีอะไร ๆ ที่ร้ายแรงชนิดไหน หรือว่าเกิดมีความรู้ ความคิดสิ่งใหม่ ๆ ในโลก ท่านก็ไม่มีความทึ่งความสนใจ เพราะมันไม่มีความหมายอะไรเลย สำหรับท่าน ท่านไม่ต้องการทราบถึงสิ่งใด ในลักษณะที่ว่ามันจะอำนวยอะไรให้ท่านได้บ้าง

เพราะท่านไม่ต้องการอะไร ฉะนั้น จึงไม่มีความทิ้งในลักษณะใด ๆ ทั้งหมด จิตของท่านจึงบริสุทธิ์ หรือสงบอย่างที่เราตามธรรมดาคาดไม่ถึง

สังโยชนข้อที่ ๑๐ เรียกว่า อวิชชา แปลว่า ภาวะที่ปราศจากความรู้ ในที่นี้หมายถึง ความรู้จริง ความรู้ถูกต้อง ตามธรรมดาสัตว์ทั้งหลาย จะอยู่โดยไม่มีความรู้อะไรเลยนั้นเป็นไปได้ แต่ถ้าความรู้นั้นเป็นความรู้ผิดก็เท่ากับไม่รู้ คนจึงมีอวิชชาหรือรู้ผิดอยู่เป็นประจำจึงมีคณปัญหาสำคัญที่สุดของมนุษย์ก็คือ ปัญหาที่ว่าอะไรเป็นความทุกข์ที่แท้จริง อะไรเป็นต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นความไม่มีทุกข์ที่แท้จริง และอะไรเป็นหนทางอันแท้จริง ซึ่งจะทำให้ได้มาซึ่งความไม่มีทุกข์นั้น ๆ ถ้าใครมีความรู้จริง ๆ แล้ว เรียกว่าคนนั้นไม่มีอวิชชา จัดเป็นผู้มีวิชา

บรรดาความรู้ทั้งหลายมีมากมายเหลือที่จะกล่าวได้ แต่พระพุทธเจ้าท่านจัดไว้ในจำพวกที่ไม่จำเป็นต้องรู้ ความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเอง ก็มีขอบเขตอยู่แต่ในวงเรื่องที่ควรรู้ ในบรรดาสิ่งที่ควรรู้แล้ว พระพุทธองค์ทรงรู้หมด คำว่า “สัพพัญญู” หมายความว่ารู้หมดก็การรู้แต่ในขอบเขตที่ควรรู้ ไม่ใช่จะครอบคลุมไปถึงสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องรู้สำหรับการดับทุกข์

อวิชชาทำให้คนสำคัญผิดในสิ่งที่เห็นทุกข์ ว่าเป็นความสุข จนถึงกับพอใจยอมเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์ และสำคัญผิดในเหตุของความทุกข์ จนไปคว้าเอาสิ่งที่ผิดไว้ หรือเกิดความโง่เขลาใหม่ ๆ ขึ้นมา...

สำหรับอวิชชา ความไม่รู้ในหนทางที่จะให้ได้มาซึ่งความดับทุกข์นั้น คนที่ไม่รู้จักยอมทำไปตามความเขลา หรืออำนาจกิเลสตัณหา ตามความต้องการของตนเอง เช่น หลงเชื่อในสิ่งภายนอก คอยแต่ฟังผีฟุ้งเทวดาไปตามประสาของคนที่ไม่มีความเชื่อ แม้จะเป็นพุทธบริษัทโดยกำเนิดอยู่แล้ว ก็ยังหลงไปได้ถึงขนาดนั้น เพราะอำนาจของอวิชชา ทำให้ไม่เข้าใจหรือยินดีในการดับทุกข์...

ท่านจัดอวิชชาไว้เป็นกิเลสข้อสุดท้าย เป็นอันว่าเมื่อเป็นพระอรหันต์จึงตัดกิเลส ๔ อย่างข้างท้ายได้หมด คือ ตัณหา ราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ซึ่งเป็นการตัดสังโยชนได้ทั้ง ๑๐ อย่าง ก็กลายเป็นพระอรหันต์ ก็เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา^{๒๕๕}

กล่าวโดยสรุป บุคคลจะพ้นจากอำนาจของเทวนาฏมารได้ ต้องปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอริยบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง ได้แก่ โสดาบันบุคคล สกทาคามีบุคคล อนาคามีบุคคล อรหัตตบุคคล การจะเป็นพระอริยบุคคลแต่ละประเภทได้ จึงอยู่ที่การละกิเลสเครื่องผูกพันใจ หรือที่เรียกว่าสังโยชน ๑๐ ซึ่งพระอริยบุคคลแต่ละประเภทก็ละได้ไม่เท่ากัน คือ เป็นพระอริยะ

^{๒๕๕} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๕-๑๕๑.

บุคคลชั้นโศดาบันละกิเลสสังโยชน์ได้ ๓ คือ (๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (๒) วิจิณฺหา ความล่งเลสงสัย (๓) สัตถพตปรามาส ความถือมั่นศีลพต พระอริยะบุคคลชั้นสกทาคามีละกิเลสสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ (๑) สักกายทิฏฐิ (๒) วิจิณฺหา (๓) สัตถพตปรามาส เหมือนพระโศดาบัน แต่ที่พิเศษกว่าพระโศดาบันคือสามารถทำโลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางได้ พระอริยะบุคคลชั้นอนาคามี ละกิเลสสังโยชน์ได้ ๕ อย่าง คือ (๑) สักกายทิฏฐิ (๒) วิจิณฺหา (๓) สัตถพตปรามาส (๔) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๕) พยาบาท ความคิดร้าย พระอริยะบุคคลชั้นพระอรหันต์ ละกิเลสสังโยชน์ได้ ๑๐ อย่าง คือ (๑) สักกายทิฏฐิ (๒) วิจิณฺหา (๓) สัตถพตปรามาส (๔) กามฉันทะ (๕) พยาบาท (๖) รูปราคะ ความคิดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน (๗) อรูปราคะ ความคิดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน (๘) มานะ ความถือตัว (๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน (๑๐) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง ผู้ปรารถนาหลุดพ้นจากเทวนุตรมารพึงปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ ๑๐ นี้ เพื่อความเป็นอริยะบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่ง แม้มีชีวิตอยู่ก็ได้ชื่อว่าไม่ตกอยู่ในอำนาจการบงการของเทวนุตรมาร

๔.๕ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมัจจุมาร

มัจจุมาร มารคือ ความตาย ในความเป็นจริงของชีวิตทุกชีวิตเกิดมาแล้ว ล้วนมีความตายเป็นที่สุด เกิดมาเท่าไรก็ตายเท่านั้น การที่จะหลุดพ้นไปจากความตายจึงไม่มีหนทางที่จะไม่ตายก็คือความไม่เกิดนั่นเอง ความตายจึงเป็นผลอันเนื่องมาแต่เหตุคือความเกิด ดังนั้น การจะหาวิธีหลุดพ้นไปจากมัจจุคือความตาย ก็คือว่าทำอย่างไรเราจึงจะไม่เกิดอีก การจะไม่เกิดอีกก็คือการทำลายกิเลสซึ่งเป็นขางแห่งการนำพาให้ทุกคนไปเกิดให้หมดไป ง่าย ๆ ก็คือการทำตนให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส หรือไม่ให้กิเลสมีพลังอำนาจเหนือจิตใจเรา วิธีการที่ว่านี้พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่พระโมฆะราช ซึ่งเป็นอริยสาวกรูปหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าพระองค์มีปัญหาที่จะทูลถามจึงมาเฝ้าพระองค์ ผู้ทรงมี
ปกติเห็นธรรมอันงามอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอย่างไร
มัจจุราชจึงไม่เห็น

พระผู้มีพระภาค ตรัสตอบว่า

โมฆะราช เธอจงพิจารณาเห็นโลกโดยความว่างเปล่า มีสติ
ทุกเมื่อ พึงถอนอึดตันุทิฏฐิเสีย เป็นผู้ข้ามมัจจุราชเสียได้

ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราช
จึงไม่เห็น^{๒๖๐}

บุคคลพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ

๑. ด้วยการกำหนดเห็นสังขารว่าไม่เป็นไปตามอำนาจ

๒. ด้วยการพิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่า

บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ด้วยสามารถแห่งการกำหนดเห็น
สังขารว่า ไม่เป็นไปตามอำนาจอย่างไร.

บุคคลใด ๆ ย่อมไม่ได้อำนาจในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ

สมจริง ตามพระพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา
ถ้ารูปนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ รูปนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และจะพึงได้ในรูปว่า ขอรูปร่างของเรา
จงเป็นอย่างนี้ รูปร่างของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้น รูปจึง
เป็นไปเพื่ออาพาธ และย่อมไม่ได้ในรูปว่า “รูปร่างของเรา จงเป็นอย่างนี้ รูปร่างของเรา อย่าได้เป็น
อย่างนั้นเลย”

ภิกษุทั้งหลาย เวทนาเป็นอนัตตา ถ้าเวทนานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ เวทนานี้ไม่พึง
เป็นไปเพื่ออาพาธ และจะพึงได้ในเวทนาว่า “ขอเวทนาของเราจงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้
เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะเวทนาเป็นอนัตตา ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธและ
ย่อมไม่ได้ในเวทนาว่า “เวทนาของเรา จงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

ภิกษุทั้งหลาย สัญญาเป็นอนัตตา ถ้าสัญญานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ สัญญานี้ก็ไม่พึง
เป็นไปเพื่ออาพาธ และจะพึงได้ในสัญญาว่า “ขอสัญญาของเรา จงเป็นอย่างนี้ สัญญาของเรา อย่าได้
เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะสัญญานี้จักเป็นอนัตตา ฉะนั้น สัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
และย่อมไม่ได้ในสัญญาว่า “สัญญาของเรา จงเป็นอย่างนี้ สัญญาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ถ้าสังขารนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ สังขารนี้ก็ไม่
พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และจะพึงได้ในสังขารว่า “ขอสังขารของเรา จงเป็นอย่างนี้ สังขารของเรา
อย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะสังขารเป็นอนัตตา ฉะนั้น สังขารจึงเป็นไปเพื่อ
อาพาธ และย่อมไม่ได้ในสังขารว่า “สังขารของเรา จงเป็นอย่างนี้ สังขารของเรา อย่าได้เป็นอย่าง
นั้นเลย”

ภิกษุทั้งหลาย วิญญาณเป็นอนัตตา ถ้าวิญญาณนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ วิญญาณนี้ก็ไม่
พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และย่อมได้ในวิญญาณว่า “ขอวิญญาณของเรา จงเป็นอย่างนี้ วิญญาณของ
เรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย” ภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะวิญญาณเป็นอนัตตา ฉะนั้น วิญญาณจึงเป็นไป

^{๒๖๐} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๔๓-๑๔๔/๓๓-๓๔.

เพื่ออาพาธ และย่อมไม่ได้ในวิญญาณว่า “วิญญาณของเรา จงเป็นอย่างนี้ วิญญาณของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

สมจริงตามพระพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ไม่ใช่ของพวกเธอทั้งหลาย ทั้งไม่ใช่ของคนอื่น ภิกษุทั้งหลาย กรรมเก่านี้อันปัจจัยปรุงแต่งแล้ว มีเจตนาเป็นมูลเหตุ พึงเห็นว่าเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา ภิกษุทั้งหลาย ในกายนั้น อริยะสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อมมนสิการปฏิจัสสมุปบาทอย่างดีโดยแยกคายในกายว่า

เพราะเหตุนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป คือ เพราะอวิชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะปริเทวะทุกข์ โทมนัส และอุปายาสก็มีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้นย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้

ก็เพราะอวิชาดับโดยสාරอกไม่เหลือ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับชรา มรณะจึงดับ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้นย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ด้วยสามารถแห่งการกำหนดเห็นสังขารว่า ไม่เป็นไปตามอำนาจอย่างนี้

บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่า เป็นอย่างไร คือ

ใคร ๆ ย่อมไม่ได้แก่นสารในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ

รูปไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร โดยสารถว่าความเป็นแก่นสาร โดยสารถว่าความสุขเป็นแก่นสาร โดยสารถว่าตนเป็นแก่นสาร โดยความเที่ยง โดยความเป็นของยั่งยืน โดยความเป็นของมั่นคง หรือโดยความเป็นของไม่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา

เวทนาไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ฯลฯ

สัญญาไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ฯลฯ

สังขารไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ฯลฯ

วิญญูณไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร โดยสภาวะที่เที่ยงเป็นแก่นสาร โดยสภาวะที่ความสุขเป็นแก่นสาร โดยสภาวะที่ตนเป็นแก่นสาร โดยความเป็นของเที่ยง โดยความเป็นของยั่งยืน โดยความเป็นของมั่นคง หรือโดยมีความไม่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา

ไม้้อไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ไม้้ละหุ่งไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ไม้้มะเดื่อ ไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ไม้้ทองหลาง ไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ต้นหงอนไก่(ปาณฑุทโก) ไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ฟองน้ำ ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ต่อมน้ำ ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร พยับแดด ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ต้นกล้วย ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร เภา ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ฉันทิ

รูปไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร โดยสภาวะที่ความเป็นแก่นสาร โดยสภาวะที่ความสุขเป็นแก่นสาร โดยสภาวะที่ตนเป็นแก่นสาร โดยความเป็นของเที่ยง โดยความเป็นของยั่งยืน โดยความเป็นของมั่นคง หรือโดยมีความไม่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา

เวทนาไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ฯลฯ

สัญญาไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ฯลฯ

สังขารไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ฯลฯ

วิญญูณไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร โดยสภาวะที่เที่ยงเป็นแก่นสาร โดยสภาวะที่ความสุขเป็นแก่นสาร โดยสภาวะที่ตนเป็นแก่นสาร โดยความเป็นของเที่ยง โดยความเป็นของยั่งยืน โดยความเป็นของมั่นคง หรือโดยมีความไม่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา ฉะนั้น

เหมือนกัน บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่าอย่างนี้ บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ด้วยเหตุ ๒ ประการนี้^{๒๖๑}

ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับโลกนี้ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมมองเห็นรูป โดยความเป็นอัตตา เห็นอัตตาว่ามีรูป เห็นรูปในอัตตา หรือเห็นอัตตาในรูป

ย่อมมองเห็นเวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญูณ โดยความเป็นอัตตา เห็นอัตตาว่ามีวิญญูณ เห็นวิญญูณในอัตตา หรือเห็นอัตตาในวิญญูณ ทิฏฐิ การตกอยู่ในทิฏฐิ ความรักชู้คือทิฏฐิ ความกัณดารคือทิฏฐิ เสี้ยนหนามคือทิฏฐิ ความคั่นร่นคือทิฏฐิ เครื่องผูกพัน

^{๒๖๑} พ.ฎ. (ไทย) ๓๐/๘๘/๓๑๐-๓๑๔.

คือทฤษฎีความถี่ ความถี่มัน ความถี่มัน ความถี่มันถี่มัน ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ความถี่
ในสิ่งไม่เป็นความจริงว่าเป็นจริงเห็นปานนี้ จนถึงทฤษฎี ๖๒

สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนเนื้อป่า เมื่อเที่ยวไป
ตามป่าเนื้อป่าใหญ่ ย่อมวางใจเดิน ยืน หมอบ นอน ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร เพราะไม่ได้พบกับ
นายพรานเนื้อ ฉันท

ภิกษุทั้งหลาย สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุรูปมรรคาน ที่มิจฉาทิวิจาร์ ปิติ
และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เราเรียกภิกษุนี้ว่า ผู้ทำให้มัจจุรตาบอด คือ เป็นผู้ที่มีมัจจุรตาบอด
มองไม่เห็น เพราะทำลายจักขุของมัจจุรตาบอดอย่างไม่มีร่องรอย

อีกอย่างหนึ่ง เพราะวิตกและวิจาร์สงบไป ภิกษุบรรลุทุติยมรรคาน มีความผ่องใสภายใน
มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ ฯลฯ

บรรลุทุติยมรรคาน ฯลฯ

บรรลุตติยมรรคาน ภิกษุทั้งหลาย เราเรียกภิกษุนี้ว่า ผู้ทำให้มัจจุรตาบอด คือ เป็นผู้
ที่มีมัจจุรตาบอดมองไม่เห็น เพราะทำลายจักขุของมัจจุรตาบอดอย่างไม่มีร่องรอย

ภิกษุทั้งหลาย เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปณิธานสัญญา เพราะไม่มณสิการนาคตสัญญา
โดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุอากาศานัญญาตนมรรคาน ด้วยมณสิการว่า “อากาศไม่มีที่สุด” เรา
เรียกภิกษุนี้ว่า ผู้ทำให้มัจจุรตาบอด คือ เป็นผู้ที่มีมัจจุรตาบอดมองไม่เห็น เพราะทำลายจักขุ
ของมัจจุรตาบอดอย่างไม่มีร่องรอย

อีกอย่างหนึ่ง เพราะล่วงอากาศานัญญาตนมรรคานโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุ
วิญญาณัญญาตนมรรคานอยู่ ด้วยมณสิการว่า “วิญญาณไม่มีที่สุด” ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เพราะล่วงวิญญาณัญญาตนมรรคานโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุ
อาภิญญัญญาตนมรรคานอยู่ ด้วยมณสิการว่า “อะไร น้อยหนึ่งย่อมไม่มี” ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เพราะล่วงอาภิญญัญญาตนมรรคานโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุ
สัญญาสัญญาตนมรรคานอยู่ ฯลฯ

ภิกษุทั้งหลาย เพราะล่วงเนวสัญญานาสัญญาตนมรรคานโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุ
สัญญาเวทิตนโรธอยู่ ฯลฯ เพราะเห็นด้วยปัญญาอาสวะทั้งหลายของเขาย่อมสิ้นไป ภิกษุทั้งหลาย
เราเรียกภิกษุนี้ว่า ผู้ทำให้มัจจุรตาบอด คือเป็นผู้ที่มีมัจจุรตาบอดมองไม่เห็น เพราะทำลายจักขุ
ของมัจจุรตาบอดอย่างไม่มีร่องรอย เป็นผู้ข้ามคณหาที่ชื่อว่าวิสตติกาในโลกได้แล้ว ย่อมวางใจเดิน ยืน
นั่ง นอน ข้อนั้น เพราะไม่ได้พบมัจจุรตาบอด รวมความว่ามัจจุรตาบอดจึงไม่เห็น ด้วยเหตุนี้ พระผู้
มีพระภาคจึงตรัสตอบว่า

“โมฆราช เธอจงพิจารณาเห็นโลกโดยความว่างเปล่า มี
สติทุกเมื่อ พึงถอนอัตตานุทิฏฐิเสีย เป็นผู้ข้ามมัจจุราชเสียได้
ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราช
จึงไม่เห็น”^{๒๖๒}

กล่าวโดยสรุป ผู้ปรารถนาหลุดพ้นจากมัจจุราช พึงปฏิบัติด้วยการกำหนดเห็นโลก
โดยความเป็นของสูญ ๒ อย่าง คือ กำหนดเห็นสังขารว่าไม่เป็นไปตามอำนาจ และพิจารณาเห็น
สังขารโดยความเป็นของว่างเปล่า คำว่า “โลก” ในที่นี้หมายถึง สังขารโลก ได้แก่ สภาวะธรรมที่มี
เหตุปัจจัยปรุงแต่ง การกำหนดเห็นสังขารว่าไม่เป็นไปตามอำนาจนั้น เพราะใคร ๆ ไม่สามารถยัง
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้อยู่ในอำนาจการสั่งบังคับบัญชาได้ เพราะหากสังขารอยู่ใน
อำนาจเรา เราก็สั่งบังคับสังขารให้เป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ได้ เช่น สั่งบังคับว่า ขอสังขารอย่าได้แก่
อย่าได้เจ็บ อย่าได้ตายเลย แต่ก็ไม่ใช่ พึง สังขารก็ยังแก่ ยังเจ็บ ยังตาย ทั้งนี้เพราะสังขารมีปัจจัย
ปรุงแต่ง และต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึง
เกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไปเป็นปฏิจกสมุปบาท อาศัยกัน
และกันเกิดขึ้น การพิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่า บุคคลย่อมไม่ได้แก่นสารในรูป
ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ เพราะรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีแก่นสาร
ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ย่อมไม่ได้สาระในความเป็นแก่นสารว่าสุขเป็นแก่นสาร ย่อมไม่ได้
สาระว่าตนเป็นแก่นสาร ว่าเที่ยง มั่นคง ไม่แปรปรวน บุคคลพิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็คลายความยึดมั่น
ถือมั่นในสังขาร ปล่อยวางในสังขาร จิตสงบจากกิเลสและอกุศลกรรมทั้งหลาย บรรลุถึงรูปฌาน
อรุณฌานและสัญญาเทยิตินิโรธ เห็นแจ้งด้วยปัญญากำจัดอาสวะทั้งหลายให้สิ้นไป

การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมารประเภทต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นเพียง
รูปแบบวิธีการหนึ่ง ๆ ในหลายรูปแบบวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาเผยแพร่สั่งสอนแก่พุทธ
บริษัท แม้จะมีมากมายหลายประการก็ตาม แต่ก็มีจุดมุ่งหมายหรือเป้าประสงค์สำคัญอยู่ที่การหลุด
พ้นจากทุกข์เข้าถึงสุขคือพระนิพพาน เช่นเดียวกันกับพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ แม้จะมีอยู่
มากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แต่เมื่อสรุปลงแล้วก็ได้แก่ความไม่ประมาท เปรียบประดุจ
ด้วยรอยเท้าของบรรดาสัตว์ทั้งหลายที่เหยียบไปบนแผ่นดินล้วนรวมลงในรอยเท้าช้าง การปฏิบัติเพื่อ
การหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทก็เช่นเดียวกัน แม้จะมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์
มากมาย แต่เท่าที่ศึกษามาเสนออีกเพื่อให้เห็นเป็นเพียงตัวอย่างเท่านั้น

^{๒๖๒} พ. จ. (ไทย) ๓๐/๘๘/๓๒๐-๒๒๓.

๔.๖ สรุปประจําบท

๑. อริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย ความเห็นที่ถูกต้อง ความดำริที่ถูกต้อง การเจรจาที่ถูกต้อง การทำที่ถูกต้อง การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ความพยายามที่ถูกต้อง การระลึกที่ถูกต้อง และการตั้งจิตที่ถูกต้อง คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสขันธ์ โดยเฉพาะกิเลสขันธ์ถือได้ว่าเป็นเจ้าแห่งมารทั้งหลาย มารทั้ง ๔ คือ ขันธมาร อภิสังขารมาร เทวบุตรมาร และมัจจุมาร จะเกิดมิได้เพราะมีกิเลสขันธ์เป็นแดนเกิด ดังนั้น การหลุดพ้นจากกิเลสขันธ์ได้จึงเท่ากับว่าได้หลุดพ้นจากมารทั้งหลายชนิดนี้ด้วย อนึ่ง การที่ท่านแบ่งแยกมารออกเป็นประเภท ๆ ก็เพื่อความเข้าใจในความหมายของมารได้ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น

๒. การเจริญวิปัสสนาเพื่อพิจารณาแยกแยะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นเพียงรูปนาม และรู้แจ้งรูปนามนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากขันธมาร

๓. การปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในการรักษาศีล การทำจิตให้ตั้งมั่น และการเจริญปัญญาให้เห็นแจ้ง คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากอภิสังขารมาร

๔. การประพฤติปฏิบัติตามโอวาทธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อละสังโยชน์เครื่องผูกพันจิต ๑๐ ประการ คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากเทวบุตรมาร

๕. การใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหมดทั้งมวลว่าไม่มีอะไรน่ายึดถือ ด้วยว่าสังขารทั้งหลายไม่เป็นไปตามอำนาจและเป็นของว่างเปล่า คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมัจจุมาร