

บทที่ ๓

แนวทางพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗

ในบทที่ผ่านมาได้ศึกษาเรื่องการก้าวข้ามพ้นตัวตนทั้งแนวจิตวิทยาตะวันตกและแนวพระพุทธศาสนาแล้ว ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้ศึกษาถึงแนวทางในการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ โดยได้แบ่งหัวข้อย่อยสำหรับศึกษาในบทนี้ออกเป็น ๕ ประเด็น คือ (๑) แนวทางเบื้องต้นในการพัฒนาปัญญาเพื่อพัฒนาตัวตน (๒) หลักธรรม ที่สนับสนุนและเป็นปฏิกิริยาในการพัฒนา (๓) แนวทางพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ (๔) ผลของการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ และ (๕) ผลการพัฒนาเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตน

๓.๑ แนวทางเบื้องต้นในการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตน

การพัฒนาเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนนั้นในพระพุทธศาสนามีแนวทางพัฒนาหลายทาง ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่นำเสนอ การพัฒนาปัญญาจนสามารถปฏิบัติเพื่อก้าวข้ามพ้นจากภาวะปุถุชน เข้าสู่อริยชน โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาซึ่งเริ่มจากศีล สมาธิและปัญญา แนวทางนี้ถือเป็นแนวทางหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอน การพัฒนาปัญญาตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เริ่มจากสัมมาทิฐิไปจนถึงสัมมาสมาธิ แนวทางนี้หากมองว่าเป็นอันเดียวกันกับแนวทางแรกก็ได้เพราะอริยมรรคมีองค์ ๘ สรุปลงในหลักไตรสิกขาได้ แนวทางพัฒนาตามหลักวิสุทธิ ๗ เริ่มจากศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิไปจนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ แต่ไม่ว่าจะพัฒนาจากหลักธรรมอะไร การพัฒนาแต่ละอย่างนั้นมีเป้าหมายในทางเดียวกันคือเพื่อบรรลุปัญญาชั้นโลกุตตระที่สามารถกำจัดกิเลส หรืออย่างน้อยปัญญาในระดับโลกียะอันเป็นรากฐานของปัญญาโลกุตตระ และสิ่งที่ชาวพุทธจะต้องตระหนักอยู่เสมอในการพัฒนาปัญญาคือเรื่องของฐานะหรือกิจที่จะต้องทำ ๒ อย่าง คือ กัมมธุระและวิปัสสนาธุระ หรือการศึกษาเรียนรู้คำสอนที่เป็นปรีชา และคำสอนที่เป็นส่วนของการปฏิบัติที่สำคัญที่จะขาดเสียมิได้คือการศึกษากัมมฐาน ๒ อย่างคือ สมถกัมมฐานและวิปัสสนากัมมฐาน ในที่นี้เพื่อให้งานวิจัยนี้มีความชัดเจน จึงได้ศึกษาแนวทางเบื้องต้นในการพัฒนาปัญญาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตน โดยเริ่มจากหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ต่อไป

การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมฐานนั้นมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ปฏิบัติได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นภายในตน

อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัยย่อมจะประสบกับปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาด้านนอกและด้านในไปพร้อมกัน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล กล่าวคือ ในด้านนอกก็ใช้ศีลแก้ปัญหาด้านกายและทางวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวกับจิตใจและปัญญา ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติตามเพื่อจะได้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว ด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ ดังนั้นในการปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และภาวนา ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมหรือพัฒนาจิตให้สงบโดยใช้อารมณ์เป็นเครื่องยึด (๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมหรือพัฒนาจิตให้เห็นแจ้งพิจารณาสังขารทั้งหลาย มีแต่รูปกับนามโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ เพราะว่ามีจิตสำนึกก็สามารถพัฒนาตนได้ด้วยการศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเขตลาพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนนิสัย แก้ไขพฤติกรรมในทางกาย ทางวาจา ทางใจและปัญญา จนตั้งอยู่ในคุณธรรมชั้นสูงสุด หลุดพ้นก้าวออกจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ในการปฏิบัติมีสิ่งที่เกี่ยวข้องที่ผู้ปฏิบัติควรจะได้นำมาพิจารณา ดังนี้

๓.๑.๑ แนวทางเรื่องกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับกัลยาณมิตรไว้ในคำสอนของพระองค์มากมาย โดยที่กัลยาณมิตรนี้จัดอยู่ในเรื่องของปัจจัยภายนอกที่จะทำให้เจริญปัญญา ความมีกัลยาณมิตรเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดของชีวิต โดยเฉพาะสรรพสัตว์ในโลก หากมีพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตรย่อมข้ามพ้นสังสารวัฏได้ ดังข้อความว่า

สารีบุตร...เพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส^๑

จะเห็นได้ว่ากัลยาณมิตรนั้นสามารถข้ามพ้นทุกข์ได้ทั้งหมด อีกประการหนึ่ง กัลยาณมิตรยังเป็นบุญนิมิตแห่งการเกิดโพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ และทำให้เกิดการพัฒนาปัญญาดูด้วย ดังข้อความว่า

^๑ ส.ม.(ไทย) ๑๕/๓/๕.

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต จันใด
กัลยาณมิตตดา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่ง
โพชฌงค์ ๗ ประการ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗
ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำ
โพชฌงค์ ๗ ประการ ให้มาก อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) เจริญสติสัมโพชฌงค์อัน
อาศัยวิเวก ฯลฯ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไป
ในโอสถกะ^๒ และในกัลยาณมิตตสูตร ได้กล่าวไว้ในทำนองเดียวกันว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต จันใด
กัลยาณมิตตดา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่ง
อริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ
อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก^๓ ในอุปัฏฐสูตร พระอานนท์กราบทูล
พระผู้มีพระภาคว่าการมีกัลยาณมิตตดาเป็นพรหมจรรย์กึ่งหนึ่ง พระพุทธองค์ได้ตรัสกับ
พระอานนท์ว่า อย่างกล่าวอย่างนั้น อานนท์ อย่างกล่าวอย่างนั้น อานนท์ ที่จริง ความเป็นผู้มี
มิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว อานนท์ ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหชาติ
มีเพื่อนดีพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก^๔

จะเห็นได้ว่ากัลยาณมิตรเป็นบุคคลที่สำคัญในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า พระ
สาวกและบริษัทสี่ต่างก็เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน หากขาดกัลยาณมิตร มนุษย์ย่อมไม่สามารถ
เจริญปัญญาเพื่อพัฒนาตนและอยู่ในสังคมได้ ดังนั้น กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อน
ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดีๆ ให้กันด้วย
ความจริงใจ ดังในอังคุตตรนิกาย ได้กล่าวถึงคุณธรรมของกัลยาณมิตรไว้ว่า

มิตรเป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง

เป็นนักพูด เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ

พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ ไม่ชักนำไปในอวิชชา^๕

ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนั้น ท่านแสดงความหมายว่า ได้แก่ การเสวนา สังเสวนา
คบหา ภาวนา มีจิตผูกใฝ่แนบไปหาบุคคลที่มีศรัทธา มีศีล มีสุตะคือเป็นพหูสูต มีจาคะ และมีปัญญา^๖

^๒ ส.ม.(ไทย) ๑๕/๑๕๓/๑๒๖-๑๒๗.

^๓ ส.ม.(ไทย) ๑๕/๔๕/๔๓.

^๔ ส.ม.(ไทย) ๑๕/๒/๒.

^๕ อ.ส.ต.ก.(ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^๖ อภิ.ส.(ไทย) ๓๔/๘๕๓/๓๓๐.

ในบรรดาคุณธรรม ๕ อย่างนี้ บางแห่งท่านแสดงไว้เพียง ๔ อย่าง เว้นสุตะ แสดงว่าสุตะ มีความจำเป็นน้อยกว่าข้ออื่นอีก ๔ ข้อ และท่านขยายความเชิงแนะนำว่า เมื่อไปอยู่ในถิ่นใดก็ตามก็เข้าสนิทสนม สนทนาปราศรัย ถกถ้อยปรึกษากับผู้ประกอบด้วยศรัทธา ผู้ประกอบด้วยศีล ผู้ประกอบด้วยจาคะ ผู้ประกอบด้วยปัญญา ศึกษาเยี่ยงอย่างศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ของคนที่มีคุณสมบัติอย่างนั้น ๆ^๓ ส่วนกัลยาณมิตรมีคุณสมบัติพิเศษ โดยเฉพาะคุณสมบัติพื้นฐาน ที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ดังนี้

๑) **ปิโย** น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

๒) **ครุ** นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย

๓) **ภาวนีโย** นำเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เฝ้าอ้าง และรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้งมั่นใจ และภาคภูมิใจ

๔) **วตุตา** รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕) **วจนุกฺขโม** ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้ถูกจิก ตลอดจนคำล่วงเกิน และคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อง่าย ไม่เสียอารมณ์

๖) **คมฺภีรญฺจ** ถก กตุตา แดงเรื่องกล้าได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗) **โน จญฺฐาเน นิโยชเย** ไม่ชักนำไปในอฐาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร^๔

ในกระบวนการพัฒนาปัญญา ความมีกัลยาณมิตรนี้ จัดว่าเป็นระดับความเจริญปัญญาในขั้นศรัทธา ส่วนในระบบการศึกษาอบรม ความมีกัลยาณมิตรควรมีความหมายครอบคลุมทั้งตัวบุคคลผู้อบรมสั่งสอน เช่น บิดามารดา ครู อาจารย์ เป็นต้น ทั้งคุณสมบัติของผู้สอน ทั้งหลักการวิธีการ อุปกรณ์ อุปายต่างๆ ในการสอน และการจัดดำเนินการต่างๆ ทุกอย่างที่มีหน้าที่ให้การศึกษาก็พึงจัดทำเพื่อให้การศึกษามีผลดี ตลอดจนหนังสือ สื่อมวลชน บุคคลตัวอย่าง

^๓ อจ. อภฺรภูทก. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๒๕๐.

^๔ อจ. สดฺตก. ฎีกา. (บาลี) ๓/๓๗-๔๓/๒๐๓.

เช่น มหานุรุษ หรือผู้ประสบความสำเร็จโดยธรรม และสิ่งแวดล้อมทางสังคมทั้งหลายที่ดำรง เป็นประโยชน์ เท่าที่จะเป็นองค์ประกอบภายนอกในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นได้

๓.๑.๒ ปลิตโธ ๑๐

ปลิตโธ แปลว่า เครื่องกัณฑ์หน่วงเหนี่ยว ผูกพันจิตจนติดข้องเกิดความวิตกพะวัคพะวง ไม่ปลอดโปร่งขณะเจริญกัมมัฏฐาน ในการเจริญสมาธิ คือ วิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ในการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา ตามที่ท่านนำลงเขียนอธิบายไว้ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างจริงจัง โดยมีมุ่งฝึกสมาธิแท้ ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกีย์ทั้งหมด^๙ ซึ่งกำหนดไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวเบื้องต้นก่อนฝึก วิธีเจริญกัมมัฏฐานแต่ละอย่างๆ และความก้าวหน้าในการฝึก จนได้รับผลในขั้นต่างๆ ตลอดถึงฉานสมาบัติและโลกียอภิปัญญาทั้งหลาย จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักกำจัดปลิตโธ ๑๐ ประการ ดังนี้

เครื่องกัณฑ์ ๑๐ ประการนั้นคือ อาวาส ตระกูล ลาก คณะ

การงาน การเดินทาง ญาติ อาพาธ การเล่าเรียน และฤทธิ์^{๑๐}

ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง การเตรียมตัวขั้นต่อไปจะต้องตัดความกัณฑ์ (ปลิตโธ) ในเรื่องต่างๆ ให้หมดเสียก่อน เพราะความวิตกกัณฑ์ในเรื่องต่างๆ ที่มีอยู่นั้นจะเป็นเหตุขัดขวางต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นในการปฏิบัติธรรมพึงตัดปลิตโธเครื่องกัณฑ์นั้นเสียให้สิ้นห้วงทั้ง ๑๐^{๑๑} ประการดังที่กล่าวแล้วข้างต้น

อย่างไรก็ตาม การตัดปลิตโธที่เครื่องกัณฑ์ต่างๆ เหล่านี้แล้ว บุคคลผู้ปฏิบัติอย่างจริงจังจะต้องกำจัดให้หมดไปเสียก่อน เพราะมิฉะนั้นจะเป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติและจะทำให้ไม่เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และในที่สุดก็ต้องเลิกล้มการปฏิบัติลงเสียกลางคัน เป็นการเสียเวลาเปล่าอย่างน่าเสียดาย ดังนั้นเมื่อตัดความกัณฑ์ห้วงในเรื่องต่างๆ ได้หมดสิ้นแล้วเป็นอันว่าพร้อมแล้วในการเดินทางไปแสวงหาครูอาจารย์ที่จะเป็นผู้สอนกัมมัฏฐาน

การที่จะเลือกปฏิบัติกัมมัฏฐานในแนวใดที่จะได้ผลหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับอุปนิสัย หรือที่เรียกกันว่า “จริต” คือ สิ่งที่ตั้งสมมาในอดีตจนกลายเป็นพฤติกรรมทางกายและใจในปัจจุบัน

^๙ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔๑/๕๖ .

^{๑๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔๑/๕๖., วิสุทธิ. (ไทย) ๔๑/๑๔๗.

^{๑๑} พระพุทธโฆสะจารย์, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑. แปลโดย ทอง หงษ์สดารมณฺ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, ๒๕๑๔) หน้า ๑๔.

จิตทำให้คนเรามีพฤติกรรมแตกต่างกันไป ตามสิ่งที่ตนได้รับรู้ ส่วนใหญ่จิตจะแสดงออกชัดเจน ในขณะแรกของการรับรู้ได้แก่ ปฏิภินิหารแรกของกายและใจที่กระทบอารมณ์ ก่อให้เกิดรูปนามที่เป็นไปตามความรู้สึกนึกคิดนั้นๆ ครูอาจารย์ทางกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมณะกัมมัฏฐาน จะพิจารณาจิตของบุคคลที่จะมาเป็นศิษย์ก่อนว่ามีจิตประเภทใด เพื่อพิจารณาการเลือกแนว กัมมัฏฐานให้เหมาะกับจิตของบุคคลนั้น หากผู้ปฏิบัติได้แนวกัมมัฏฐานที่ไม่เหมาะกับจิตตน จะเป็นเหตุให้ได้รับความยากลำบากในการปฏิบัติและได้บรรลุลผลอย่างล่าช้าหรือไม่ได้บรรลุลผลเลย การตัดความกังวลเมื่อตัดสินใจเลือกหาถัลยาณมิตรได้แล้ว พึงตั้งจิตว่าจะอุทิศตนในการปฏิบัติอย่าง เข้มงวดและไม่ทอดยถา สิ่งแรกที่ควรทำคือ การขจัดสิ่งที่กังวล ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม ในขั้นแรกให้หมดไป ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเป็นคาถาไว้ว่า...

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว
และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มีมาถึง
ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ
บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง
บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว
ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้
เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น
ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย
พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน
ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้วว่า “ผู้มีราตรีเดียวเจริญ”^{๑๒}

เมื่อตัดปليโพธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดขัดข้องค้างใจ พึงไปหาท่านที่สามารถสอนกัมมัฏฐาน ให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติดีงาม ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง เรียกว่า ถัลยาณมิตร คือผู้ประกอบด้วยถัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ พระพุทธองค์ทรงเป็น ถัลยาณมิตรที่ประเสริฐ รองลงมา คือ พระอรหันต์ พระอริยบุคคล ท่านผู้ใฝ่ญาณตลอดจนผู้ที่เป็นพหูสูตร ลดหลั่นลงมาตามลำดับ

^{๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๕-๓๒๐.

ดังนั้นกัมมัญฐานเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีหนึ่งยวนำสมาธิ สิ่งที่มาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำ สงบ ไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย แล้วจะชักนำจิตให้แน่วแน่เกิดสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด

๓.๑.๓ จริต ๖

จริต หรือ จริยา หมายถึง ความประพฤติปกติ หมายถึงพื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ ตัวความประพฤติหรือลักษณะนิสัยนั้น เรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต ดังนั้น จริตมี ๖ อย่าง^{๑๑} คือ

๑) **ราคจริต** ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม ละมุนละไม ควรใช้กัมมัญฐานคู่ปรับคือ อสุกะและกายาคตาสติ

๒) **โทสจริต** ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง กัมมัญฐานที่เหมาะสมคือ เมตตา รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆ และกสิณ โดยเฉพาะวรรณกสิณ

๓) **โมหจริต** ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหนงซึม เงื่องงง งมฉาย ใครว่าอย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป พึ่งแก้ด้วยมีการเรียน ได้ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู กัมมัญฐานที่เกื้อกูลคือ อานาปานสติ

๔) **สัทธาจริต** ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ เลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และศีลของตน อนุสสติ ๖ ข้อแรกได้ทั้งหมด

๕) **พุทธิจริต หรือญาณจริต** ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรมและสิ่งดีงามที่ให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กัมมัญฐานที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปमानุสติ จตุราควัญฐาน อาหาเร ปฏิบัติสัญญา

^{๑๑} บุ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๕๖/๒๕๕ ; บุ.จ. (บาลี) ๓๐/๘๕/๑๘๕ ; วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔๓-๔๖/๑๐๕-๑๑๘.

๖) **วิตกจริต** ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติดปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบกรุ่นคิดวุ่น นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกลีณ เป็นต้น

ดังนั้น นักปฏิบัติเพื่อฌานโลกีย์ หรือเพื่อมรรคผลนิพพานก็ตาม ควรรู้อาการของจิตที่จิตของตนคบหาสมาคมอยู่ เพราะการรู้อารมณ์จิตเป็นผลกำไรในการปฏิบัติเพื่อการละด้วยการเจริญสมาธิก็ตาม พิจารณาวิปัสสนาญาณก็ตาม ความสำคัญอยู่ที่การควบคุมความรู้สึกของอารมณ์ ถ้าขณะที่กำลังตั้งใจกำหนดจิตเพื่อเป็นสมาธิ หรือพิจารณาวิปัสสนาญาณอารมณ์จิตเกิดฟุ้งซ่าน ไปปรารถนาความรักบ้าง ความโกรธบ้าง ผูกพันในทรัพย์สมบัติบ้าง วิตกกังวลถึงเหตุการณ์ต่างๆบ้าง เกิดอารมณ์ศรัทธาหวังในการสงเคราะห์ หรือมุ่งบำเพ็ญธรรมบ้าง เกิดอารมณ์แหม่มใส น้อมไปในความเกลียดชังลาบ้าง เมื่อรู้ในอารมณ์อย่างนี้ ก็จะได้ไม่น้อมนำเอาพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้มาประทับประคองใจให้เหมาะสมเพื่อผลในสมาธิ หรือ หักล้างด้วยอารมณ์วิปัสสนาญาณเพื่อผลให้ได้ญาณสมาบัติ หรือมรรคผลนิพพาน พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เพื่อผลของสมาบัติ ท่านเรียกว่า “สมถกัมมัฏฐาน” มีรวมทั้งหมด ๔๐ อย่าง ด้วยกันท่านแยกไว้เป็นหมวดเป็นกอง ได้แก่ อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ อนุสสติกัมมัฏฐาน ๑๐ กลีณ ๑๐ อาหาเรญฺญูลตัณญา ๑ จตุราศรวุฏฐาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรุณ ๔ รวมเป็น ๔๐ กองพอดีเป็นกัมมัฏฐานที่เป็นที่สบายและเหมาะสมแก่จิตทั้ง ๖ ประเภท ข้างต้นที่กล่าวมาทั้งหมด^{๑๔}

๓.๑.๔ สัปปายะ

สัปปายะคือสภาพหรือบรรยากาศที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสัปปายะ ๗ อย่างคือ ที่อยู่อาศัย แหล่งหาอาหาร การสนทนาปราศรัย บุคคล อาหาร ฤดูกาล และอิริยาบถ ในบรรดา ๗ อย่างนี้แต่ละอย่างล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติธรรมพัฒนาปัญญา เช่น ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมย่อมทำให้การปฏิบัติเกิดความก้าวหน้า ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า “พึงออกจากวัดอันไม่สมควรแก่การภาวนาสมาธิ ไปอยู่ ณ ที่วัดอันสมควร” เพราะฉะนั้นวัดที่ไม่สมควรแก่การทำสมาธิภาวนา เป็นโทษแก่การปฏิบัติธรรม ๑๘ ประการ^{๑๕} เช่น วัดที่ใหญ่เกินไป วัดที่สร้างใหม่ วัดที่ชำรุดเป็นต้น วัดที่ประกอบด้วยโทษเหล่านี้ชื่อว่าวัดที่ไม่ควรแก่สมาธิภาวนา เหตุนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายพึงเว้นเสียให้ห่างไกล เหมือนพ่อค้าหลีกเลี่ยงทางอันมีภัยเฉพาะหน้า

^{๑๔} พระสังฆมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะสมถกัมมัฏฐานทีปนี** ในปริจเฉทที่ ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : วัฒนกิจพาณิชย์), หน้า ๑๕๕-๒๐๓.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๕-๒๐๓.

นอกจากนี้วัดที่สมควรแก่การทำสมาธิภาวนาประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ ได้แก่

๑. วัดที่สมควรแก่การภาวนา ย่อมเป็นสถานที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก แต่โจรคามมีทางไปมาสะดวกสบาย ปลอดภัย

๒. วัดที่สมควรแก่การภาวนา กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัด ไม่มีเสียงอึกทึกคึกโครม

๓. วัดที่สมควรแก่การภาวนา ต้องไม่มีเหือบ ยุง และสัตว์เลื้อยคลานขบกัด ไม่มีสัมผัสอันเกิดแต่ลมและแดด

๔. ผู้ที่อยู่ในเสนาสนะนั้น ไม่มีความฝืดเคืองด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยาแก้ไข้

๕. วัดที่สมควรแก่การภาวนา ย่อมมีภิกษุชั้นเถระ ผู้พหุสูตร สำเร็จการศึกษาปริยัติธรรมทางธรรม ทรงวินัย และทรงมคธาคือ หัวข้อแห่งธรรมวินัย ซึ่งลูกศิษย์สามารถจะเข้าไปเรียนถามได้ตามกาลอันควร

ดังนั้น เมื่อเสาะหาวัดที่เป็นสัปปายะดังที่กล่าวมาได้แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจึงพิจารณาถึงจริตหรือจริตของตนเพื่อกำหนดคบทกัมมัญฐานต่อไป

สรุปความได้ว่า แนวทางเบื้องต้นในการพัฒนาปัญญาเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตน คือ ในเบื้องต้นต้องรู้จักเรื่องของกัลยาณมิตร ประการที่สองควรรู้จักละปลิโพธหรือความกังวลเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นต้น ประการที่สามควรรู้จักจริต ๖ อันเป็นความประพฤตินี้มีความโน้มไปในทางรักสวยรักงามเกี่ยวกับราคะเป็นต้น ประการที่สี่คือควรรู้จักเรื่องสัปปายะ คือสภาพหรือบรรยากาศที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมสำหรับพัฒนาปัญญา

๓.๒ หลักธรรมที่สนับสนุนและเป็นปฏิปักษ์ในการพัฒนาปัญญา

๓.๒.๑ หลักธรรมที่สนับสนุน

หลักธรรมที่ช่วยสนับสนุนเกื้อกูลให้เกิดการพัฒนาปัญญา และหลักธรรมที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกัน คือ เป็นปฏิปักษ์ต่อกันและกันทำให้เกิดการพัฒนาปัญญา ดังนี้

๓.๒.๑.๑ วิปัสสนาภูมิ ๖

ธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ นั้นมีอยู่ ๖ หมวด คือ ขันธ์ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้เป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นาม นั่นเองฉะนั้นการกำหนดรูปรนามจึงเท่ากับปฏิบัติภูมิทั้ง ๖ ด้วย วิปัสสนากัมมัญฐานย่อมประกอบด้วยตัวกัมมัญฐาน และ ผู้ทำกัมมัญฐาน สถานที่หรือสิ่งที่ให้กำหนดได้แก่ รูปรนาม คือ ตัวกัมมัญฐานวิปัสสนา คือ ตัว

สติและวิสุทธิ ๗ พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นผู้ทำกัมมัญฐานได้แก่ เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามนี้โดยทางอายตนะภายใน กับอายตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล ฉะนั้นวิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในขั้น ๕ คือ รูปนามอันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะ เหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วยฉนั้น ลักษณะของขั้น ๕ คือ รูปนามนั้น จึงเป็นอารมณ์ปรমัตถ์ของวิปัสสนา ฉะนั้นวิปัสสนากัมมัญฐานใช้อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ทั้ง ๖ เป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา แต่ในช่วงเริ่มต้นฝึกจะมุ่งเน้นการปฏิบัติโดยใช้ ขั้น ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กล่าวโดยย่อคือการใช้ นาม และ รูป หรือ อัดภาพ ร่างกายนั่นเอง^{๑๖}

๓.๒.๑.๒ ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หรือ ดิลกุณานิ แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่างคือ (๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป (๒) ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความเสมอภาคแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยค้นหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยาก เข้าไปยึดด้วยค้นหา อุปาทาน (๓) อนัตตตา (Soullessness หรือ Nonself) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน^{๑๗} ตรงกับภาษาอังกฤษว่า (Three Characteristics of Existence) แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่าง ซึ่งหมายถึง ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรมและอสังขตธรรม

ลักษณะของไตรลักษณ์^{๑๘} ทั้ง ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เรียกตามคำบาลีว่า เป็นอนิจจะ แต่ในภาษาไทยนิยมใช้คำว่า อนิจจัง หมายถึง สิ่งที่ไม่เที่ยง ภาวะที่เป็นอนิจจังนั้น เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า อนิจจตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึงความไม่เที่ยง เรียกเป็นศัพท์ว่า อนิจจลักษณะ สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ในภาษาไทย บางที่ใช้อย่างภาษาพูดว่า ทุกข์ เป็นทุกข์ เป็นของคงทนอยู่มิได้ มีสภาวะแห่งความบีบคั้นขัดแย้ง หรือ

^{๑๖} ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานเบื้องต้น”, การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖, ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๕-๖.

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘.

^{๑๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๘๔.

ภาวะที่เป็นทุกขนั้น เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า ทุกขตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึงความเป็นทุกข เรียกเป็นศัพท์ว่า ทุกขลักษณะ “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๑๙} ความเป็นของมิใช่ตัวตน ภาวะที่เป็นอนัตตา เป็นลักษณะที่เป็นสากลของสิ่งทั้งหลาย^{๒๐} เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งหมดในจักรวาลนี้ ทั้งที่เป็นรูปธรรมนามธรรม ย่อมประกอบด้วยลักษณะทั้ง ๓ ประการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นลักษณะของสังขตธรรมทั้งสิ้น แต่ละลักษณะจะมีความเกี่ยวข้องกัน เมื่อรู้ลักษณะใดลักษณะหนึ่ง และเชื่อมโยงสาวไปยังลักษณะทั้ง ๓ ประเภท ดังนี้ ได้แก่

๑. อนิจจลักษณะ (อนิจจตา) กล่าวคือ “สังขารทั้งปวงที่ปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของไม่เที่ยง”^{๒๑} คือ อยู่นอกเหนือการบังคับบัญชาของเราชั้นห้าที่ เรียกว่าอตฺตาเป็นของไม่เที่ยงแท้^{๒๒} อันประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป^{๒๓} ๔ เกิดจากบิดามารดา^{๒๔} เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพินมีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา^{๒๕} ก็ด้วยมูลเหตุแห่งปัจจัยทั้งหลายที่เป็นไปตามหลักปฏิจาสมุปบาท จึงได้บัญญัติอตฺตาในสิ่งที่ตนเห็นว่าเป็นสภาพ ที่เที่ยง แต่เมื่อเห็นปัญญาคิแล้วสังขารทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรม หรืออสังขตธรรมก็ตามย่อมเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน^{๒๖} ดังที่ปรากฏในอัมมัตตานิจจสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย จักขุ(ตา)ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข สิ่งใดเป็นทุกข สิ่งนั้นเป็นอนัตตา (ไม่ใช่อตฺตา) สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ อตฺตาของเรา โสตะ (หู) ไม่เที่ยง ฯลฯ ขานะ (จมูก) ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง ฯลฯ ชิวหา (ลิ้น) กายไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง ฯลฯ มโน (ใจ) ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข สิ่งใดเป็นทุกข สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตาส่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อตฺตาของเรา

^{๑๙} อ.จ.ก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๒๐} Chinchore Mangala R, *Anatta / Anatmata : An Analysis of Buddhist Anti –Substantialist Crusade*, Indian Books Center, (Delhi – India, 1995). p. 44.

^{๒๑} วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๕๗/๓๔๒, อ.จ.ก. (ไทย) ๒๐/๔๗/๒๐๘.

^{๒๒} ที.ส. (ไทย) ๕/๔๕/๒๐.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๑-๓๐๖/๓๓๐-๓๓๕.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘-๔๐๙/๔๔๓-๔๔๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๑๑/๕๑๔.

^{๒๕} ที.ส. (ไทย) ๕/๔๗๒/๒๐๕.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๕-๑๓๐/๕๗-๗๖.

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในโสต ... ในฆานะ ... แม้ในชีวหา ... แม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในมนะ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๒๗}

เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จปรินิพพาน ท้าวสักกะจอมเทพ ได้กล่าวคาถานี้ขึ้นพร้อมกับการเสด็จปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความเข้าไปสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นสุข” ท่านพระอนุรุทธะ ได้กล่าวคาถาเหล่านี้ความว่า “ลมอัสสาสะปัสสาสะของพระมุณีผู้มีพระทัยตั้งมั่น คงที่ไม่หวั่นไหว ทรงปรารภสันติทรงทำกาละ มิได้มีแล้ว พระองค์มีพระทัยไม่หวั่นไหว ทรงอดกลั้นเวทนาได้แล้ว ความพ้นแห่งจิต ได้มีแล้ว เหมือนดวงประทีปดับไปจะนั้น”^{๒๘} สังขารเหล่านั้นทั้งปวงล้วนดับไป ผันแปรไปแล้ว มีอันเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา บังเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป การเข้าไประงับสังขารเหล่านั้นเสียได้เป็นความสุขดังนี้”^{๒๙}

พระผู้มีพระภาคเสด็จปรินิพพานเร็วนัก พระสุคตปรินิพพานเร็วนัก ดวงตาในโลกอันตรธานไปเสียแล้ว ส่วนพวกภิกษุทั้งหลายที่ปราศจากราคะ มีสติสัมปชัญญะ ย่อมอดกลั้นได้ด้วยคิดว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงจะหาความเที่ยงแท้ในสังขารนี้แต่ที่ไหนเล่า^{๓๐} สัญญา^{๓๑} ที่ควรเจริญเพื่อวิมุตติ^{๓๒} นิพเพชฌาณิกสัญญา ที่กำหนดหมายในญาณอันเป็นส่วนชำระกิเลส^{๓๓} คือ อนิจจสัญญา สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่าเป็นของสังขารไม่เที่ยง อนิจจา ทุกขสัญญา สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์ในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร ทุกเข อนัตตสัญญา สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่าไม่ใช่ตนในความเป็นทุกข์เป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง อสุกสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย อาทีนว

^{๒๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑-๒

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑-๒๒๒/๑๖๘

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๓๒/๒๐๓-๒๐๔

^{๓๐} วิ.ฐ. (ไทย) ๗/๔๓๗/๓๗๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๑, ๒๒๔/๑๕๐, ๑๖๕.

^{๓๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๑/๓๓๔-๓๓๕, ๓๕๕/๔๒๔-๔๒๕, ๓๖๐/๔๓๕.

^{๓๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๓๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๕/๓๓๐, ๓๕๗/๔๐๑.

สัญญา กำหนดหมายโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บไข้ต่างๆ ปหานสัญญา สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเพื่อละอกุศลวิตกและบาปกรรมทั้งหลาย วิราคสัญญา สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณากำหนดหมายวิราคจะเป็นธรรมละเอียดประณีต นิโรธสัญญา กำหนดคนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีตท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรมมีประเภทเหล่านี้แลที่ควรให้เกิดขึ้น อันพระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงตรัสไว้โดยชอบแล้ว พวกเราทั้งหมดด้วยกันพึงสังคายนามิพึงแก่งแย่งกันในธรรมนั้นการที่พรหมจรรย์นี้ จะพึงยั่งยืนตั้งอยู่นานนั้นพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ชนมากเพื่อความสุขแก่ชนมาก เพื่อความอนุเคราะห์แก่โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุกแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และเพื่อทำลายทิฏฐิทั้งหลายอันไม่ใช่ทางให้พ้นทุกข์ หากผู้เชื่อถือต้องประสบกับทุกข์เหมือนปลาติดตาข่าย ฉะนั้น^{๓๔}จึงคว้อัตภาพอันวิจิตร มีกายเป็นแผล (ทวารทั้ง ๕) ที่คู้กันอยู่ (กระดูก ๓๐๐ ท่อน เอ็น ๕๐๐ เส้น กล้ามเนื้อ ๕๐๐ มัด) กระสับกระส่ายอยู่เป็นนิจเพราะความแก่โรครภัย และกิเลส เป็นที่ดำริชอบของชนเป็นอันมาก ไม่มีความยั่งยืนมั่นคง สัตว์ทั้งหลายทั้งหนุ่มทั้งแก่พอร่างแตกสลาย ก็ล่วงไปเหมือนผลไม้สุกงอมร่วงหล่นไป มหาบพิตร อาตมาเห็นความไม่เที่ยงแท้^{๓๕} จึงได้บวชความเป็นสมณะที่ปฏิบัติไม่ผิคนั้นแหละ ประเสริฐ^{๓๕}

๒. ทυχลักษณ์(ทุกข์ตา) กล่าวได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่อุบัติขึ้นมาในโลกนี้มีความเกี่ยวเนื่องกัน เมื่อมีการกระทบสัมผัสก็ย่อมเสวยอารมณ์ทั้งที่เป็นสุขเป็นทุกข์^{๓๖} คือ มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมีสภาวะหนึ่งเกิดขึ้นเรียกว่า ทυχลักษณ์ “สัตว์โลกนี้ถึงความคับแค้น จึงเกิด แก่ ตาย จูติและอุปติ จึงไม่พ้นจากทุกข์”^{๓๗} ความพลัดพราก ทอดทิ้ง เปลี่ยนแปลงจากของรักของชอบใจทุกอย่างเป็นทุกข์ ควรพิจารณาในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ อย่างนี้^{๓๘}แม้อุปธิทั้งหลาย หมายเอาขันธ กิเลส อภิสังขาร และกามคุณ เป็นเหตุแห่งทุกข์^{๓๙} ตลอดถึงอายตนะทั้งหลาย มีจักขุอายตนะเป็นต้น ก็เป็นเหตุแห่งทุกข์ดังที่ปรากฏในอัมมัตตทกขสูตรว่า

^{๓๔} ที.ส. (ไทย) ๕/๑-๑๔๕/๑-๔๓.

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๐๒, ๓๐๓/๓๕๕, ๓๖๑.

^{๓๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๓/๓๑.

^{๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๓-๒๖๘/๑๕๕-๒๐๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕-๑๓๖/๑๑๘-๑๒๘.

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๔-๑๕๕/๑๖๑-๑๖๔.

ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา^{๔๐}

ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็น อนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา^{๔๑}

ภิกษุทั้งหลาย จักขุทั้งที่เป็นอดีตและอนาคตเป็นทุกข์ ไม่ต้องกล่าวถึงจักขุที่เป็น ปัจจุบัน อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่เชื่อใจจักขุที่เป็นอดีต ไม่ยินดีจักขุที่เป็น อนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ จักขุที่เป็นปัจจุบัน โสตะ ... ฆานะ ... ชิวหา... กาย ... มโนทั้งที่เป็นอดีตและอนาคตเป็นทุกข์ ไม่ต้องกล่าวถึงมโนที่เป็น ปัจจุบัน ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่เชื่อใจมโนที่เป็นอดีต ไม่ยินดีมโนที่เป็นอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับมโนที่เป็น ปัจจุบัน^{๔๒} พระผู้มีพระภาคตรัสดำหนิพระอริยฐานะที่มีทฎฐิบาว่าโมฆบุรุษ ธรรม เหล่านั้นอาจทำอันตรายแก่ผู้เสพได้จริง กามทั้งหลายเรากล่าวว่า มีความยินดีน้อย มีทุกข์ มาก มีความคับแค้นมากโทษในกามทั้งหลายนี้มากยิ่งขึ้น กามทั้งหลายมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก มีโทษยิ่งใหญ่ กามทั้งหลายเปรียบเหมือนร่างโครงกระดูก ... กามทั้งหลายเปรียบเหมือนชิ้นเนื้อ ... กามทั้งหลายเปรียบเหมือนคบเพลิงหญ้า ... กามทั้งหลายเปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง ... กามทั้งหลายเปรียบเหมือนความฝัน ... กามทั้งหลายเปรียบเหมือนของที่ขอยืมมา ... กามทั้งหลายเปรียบเหมือนผลไม้คำตัน ... กามทั้งหลายเปรียบเหมือนเจียงหั่นเนื้อ ... กามทั้งหลายเปรียบเหมือนหอกหลาว ... กามทั้งหลายเปรียบเหมือนห้วง มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก มีโทษยิ่งใหญ่” โมฆบุรุษ ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ เธอชื่อว่ากล่าวคู่เราด้วยทฎฐิที่ถือไว้ผิด ชื่อว่าทำลายตนเองและชื่อว่าประสบ สิ่งมิใช่บุญเป็นอันมาก ข้อนั้นจักเป็นไปเพื่อความไม่เกื้อกูล เพื่อความทุกข์แก่เธอตลอดกาลนาน^{๔๓}

^{๔๐} ส.สพ.(ไทย) ๑๘/๒/๓.

^{๔๑} ส.สพ.(ไทย) ๑๘/๕/๕.

^{๔๒} ส.สพ.(ไทย) ๑๘/๘/๗.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๖/๒๔๖-๒๔๘.

๓. **อนัตตลักษณะ (อนตุตตา)** กล่าวคือ อนตุตตา คือสภาวะของความไม่ใช่ตัวตนนั่นเอง พึงเจริญอนัตตสัญญา กำหนดหาความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง^{๔๔} “ขึ้นชื่อว่าฉันท์ห้าแล้ว ทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ภายในภายนอก หยาบละเอียด เลวหรือประณีต ไกลใกล้ก็ตาม ควรพิจารณาตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบ อย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา^{๔๕}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงความเป็นอนัตตาของขันธแก่ปัญจวัคคีย์ว่า^{๔๖} ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้น รูปร่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือ ประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา เวทนา...สัญญา...สังขารทั้งหลาย...วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา^{๔๗}

ในคัมภีร์ปริวาร มีข้อความว่า “สังขารทั้งปวงที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พระนิพพานและบุญญัตติ ท่านวินิจฉัยว่า เป็นอนัตตา เมื่อดวงจันทร์ คือ พระพุทธเจ้ายังไม่เกิดขึ้น เมื่อดวงอาทิตย์ คือ พระพุทธเจ้ายังไม่อุทัยขึ้นมา เพียงแต่ชื่อของสภาวะธรรมเหล่านั้น ก็ยังไม่มีการรู้จัก”^{๔๘} หากได้ศึกษาอย่างละเอียดดีแล้ว ก็จะพบว่า หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์นี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ (สมุทัยาร) และความดับแห่งกองทุกข์ (นิโรธวาร)^{๔๙} อยู่เป็นประจำซึ่งเรียกได้ว่า พหุฐานุศาสนี คือเป็นธรรมที่ทรงตรัสอยู่เป็นนิจ เนื่องจากว่า หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์นี้ เป็นหนทางที่จะนำบุคคลธรรมดา ไปสู่ความเป็นพระอรหันต์หรือพระอรหันต์ เพราะว่า เมื่อพระองค์ทรงอาศัยความกรุณาที่จะโปรดผู้ใด และจะได้ผลด้วยธรรมะข้อไหน ก็ทรงทราบวาระจิตของผู้นั้นว่า จะได้ดวงตาเห็นธรรม คือการเข้าใจในธรรมที่ทรงตรัสสอนด้วยธรรมะข้อนั้น จึงคัดเอาหลักธรรมที่เหมาะสมกับวาระจิตของบุคคลนั้น มาตรัสแสดงให้ฟัง ภิกษุเหล่านั้น “จึงเป็นผู้มีปัญญาหลุดพ้นได้ดีคือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้รู้ชัดว่า รากะ โทสะ และโมหะ

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๐/๘๖.

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๔/๒๖๑.

^{๔๖} วิ. ม. (ไทย) ๔/๒๑/๒๘-๒๙.

^{๔๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๒/๒๙-๓๐

^{๔๘} วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๕๗/๓๔๑.

^{๔๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑-๕/๑-๑๖.

เราจะได้เด็ดขาด ตัดรากถอนโคน เหมือนตัดตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ทำให้ไม่มีเกิดขึ้นต่อไปไม่ได้”^{๕๐}

นั่นคือ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจในกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ไม่ยั่งยืน เป็นภาวะที่มีแต่ความทุกข์และไม่ใช่หรือไม่มีตัวตน ถ้าเข้าใจดีแล้วพิจารณาด้วยปัญญาจะเกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นรูปกับนามเท่านั้นและมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์อีก จึงปรารถนาที่จะหลุดพ้น เพิ่มความเพียรในการปฏิบัติ ประคองให้มีความสมดุลในองค์ธรรมที่เกี่ยวข้อง

๓.๒.๑.๓ ปฏิจสุมุปบาท

ปฏิจสุมุปบาท หมายถึง ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม ภาวะที่อาศัยกันเกิดขึ้น การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันเกิดขึ้น คือสังขารเกิดขึ้นเพราะอาศัยอวิชชา วิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยสังขาร ดังนี้ไปโดยลำดับ แม้นามรูป สฬายณะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรรณะก็อาศัยกันเกิดขึ้นตามกระบวนการแห่งปฏิจสุมุปบาท การนำปฏิจสุมุปบาทมาใช้ประโยชน์ จำเป็นที่จะต้องอธิบายให้สอดคล้องกับแง่มุมปัญหาของโลกและชีวิต ซึ่งเท่ากับการแสดง ความหมายขยายความของปฏิจสุมุปบาทให้มีข้อแตกต่างกันในความหมายที่กว้างและแคบ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสปฏิจสุมุปบาท ในความหมายที่เป็นไวยากรณ์ของตัวกฎไว้เป็นจำนวนมาก โดยในวิสุทธิมรรคกล่าวว่า “เมื่อทรงแสดงปฏิจสุมุปบาทอย่างนี้ก็เป็นอันตรัสธรรมที่เป็นปัจจัยทั้งหลายนั่นเองว่าเป็นปฏิจสุมุปบาทโดยคำทั้งหลายที่เป็นไวยากรณ์ มีตถตา เป็นต้น”^{๕๑} ทั้งนี้เพื่อใช้ในความหมายที่ครอบคลุมปัญหาทั้งหมดนั่นเอง มีคำปรากฏในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ๖ ชื่อ ได้แก่ ฐัมมัญญิตตาหรือฐัมมัญจิ ฐัมมนิยามตาหรือฐัมมนิยาม อิทัปปัจจยตา ตถตา อวิตถตา อนัตตา^{๕๒} และปรากฏในกัมภีร์อิทธิกรรมปิฎก ๑ ชื่อ ได้แก่ ปัจจยการ^{๕๓} โดยการพัฒนาจะรวมการพัฒนาทาง วัตถุและการพัฒนาทางจิตเข้าไว้ด้วยกัน ๔ ประการดังนี้ (๑) การพัฒนาทางกาย(กายภาวนา) เป็นการพัฒนากายพร้อมกับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางร่างกาย (๒) การพัฒนาสังคม (ศีลภาวนา) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นมิตรกับคนอื่น เพื่อที่จะได้ก่อตั้งสังคม ที่น่าปรารถนาโดยมี

^{๕๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๓๔.

^{๕๑} พระพุทธโฆสเถระ, กัมภีร์วิสุทธิมรรค, ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจาสมมหาเถร) พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประชารัฐกิจพิมพ์ที่จัด จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๔๑.

^{๕๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๕., ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๒๐/๒๕-๒๖., ดูเพิ่มเติมใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๒๒๓-๒๒๔ .

^{๕๓} วิภาวินี (บาลี) ๓๐๕.

สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีในโลกนี้ (๓) การพัฒนาทางจิต (จิตภาวนา) เป็นการพัฒนาสภาวะทางจิต เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สติและสมาธิ (๔) การพัฒนาทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการพัฒนาความรู้รอบ^{๕๔}

นอกจากนี้ ยังมีหลักอิทัปปัจจยตามที่เป็นหลักธรรมที่สัมพันธ์ต่อการพัฒนาปัญญา พอสรุปความได้ว่า อิทัปปัจจยตา แปลว่า ความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ย่อมเกิดขึ้น อิทัะ แปลว่า นี้ ปัจจยตา แปลว่า ความเป็นปัจจัย อิทัปปัจจยตา แปลว่า ความที่เมื่อมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย คำว่า อิทัปปัจจยตานี้ กินความหมายกว้าง หมายความว่า ไม่ยกเว้นอะไรเลย ในบรรดาสิ่งที่ป็นสังขตธรรมทั้งหลาย จะเป็นรูปธรรม - นามธรรม, ภายนอก - ภายใน หยาบ - ละเอียด กล่าวโดยสรุปให้เห็นเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ๓ ประเภท คือ(๑) อิทัปปัจจยตา ของสิ่งที่ป็นเหตุ (๒) อิทัปปัจจยตา ของสิ่งที่ป็นผล (๓) อิทัปปัจจยตาของปัจจัยการคืออาการที่เนื่องกันระหว่างเหตุกับผล นอกจากนี้ อิทัปปัจจยตา คือคำย่อของเรื่องปฏิจจสมุปบาท มีใจความว่า เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ย่อมเกิดขึ้น ตลอดถึงปฏิกิริยา (นัยตรงกันข้าม) ที่กลับกันอยู่ด้วยในตัว คือ ถ้าไม่มีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ก็ไม่เกิดขึ้น^{๕๕} เพราะฉะนั้น อิทัปปัจจยตา มีความหมายกว้างทั่วไป จะใช้กับรูปธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ในกรณีใดกรณีหนึ่งก็ได้ เป็นกฎวิทยาศาสตร์ทั่วไปก็ได้ ส่วนคำว่า ปฏิจจสมุปบาท มุ่งหมายใช้เฉพาะเรื่องเกิดทุกข์ และกับเรื่องดับทุกข์โดยตรงในพระพุทธศาสนา ใจความสำคัญ คือ แสดงถึงกระแสแห่งปัจจัย และสิ่งที่เกิดตามเหตุปัจจัย เป็นสายยาวสืบทอดกันไป ทั้งฝ่ายเกิด และฝ่ายดับเท่านั้น^{๕๖}

นอกจากนี้ อิทัปปัจจยตา คือ ตัวเรา ทั้งในแง่จริงและเท็จ คือวิชา หรือ อวิชา คือ ความมีเหตุปัจจัย และเป็นไปตามอำนาจของเหตุปัจจัย จนกว่าจะสิ้นสุดแห่งอิทัปปัจจยตา, ตัวเรา-โลก-ภพชาติ คือกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา เป็นโลกที่มีใช้ตัวเรา แต่จิตยึดเอาเป็นตัวเรา เป็นจริงที่เป็นเท็จ คือ สมมติเอาชั่ว เอาความโง่หรืออวิชา จึงเต็มไปด้วยปัญหาที่เกิดมาจากความโง่ คืออิทัปปัจจยตาให้ครบทุกแง่มุมในแง่ที่เป็นสภาวะธรรม ที่เป็นตัวสังขาร ในแง่ที่เป็นกฎของธรรมชาติ ในแง่ที่เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ในแง่ที่เป็นตัวเราที่เป็นปัญหาทั้งหลาย และเป็นมายา ในแง่เป็นสิ่งที่เราจะต้องจัดการให้ถูกต้อง ในแง่ที่เป็นการสร้างเหตุปัจจัยต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โลกหมุนไปตามกฎอิทัปปัจจยตา มีทั้งฝ่ายวัตถุและฝ่ายจิต แต่ฝ่ายจิตเกิดทุกข์ได้ จึงเป็นตัวยุทธ และ

^{๕๔} Nyanatiloka, Buddhist Dictionary, (Kandy : Buddhist Publication Society, 1980), p. 36.

^{๕๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๒๖.

^{๕๖} พุทธทาสภิกขุ, อิทัปปัจจยตา : ฉบับย่อความจากชุดธรรมโฆษณ์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๑๓), หน้า ๑๑๒.

จิตยังเป็นการให้เกิดปัญหาฝ่ายวัตถุอยู่ส่วนหนึ่งด้วย โลกหรือวัตถุอยู่ เพราะจิตมันยุ่ง-วุ่นวาย-ไม่สงบ^{๕๓} ดังนั้น อิทัปปัจจยตา ถือเป็นหัวใจของปฏิกิจสมุปปาทเป็นกฎเหนือกฎทั้งปวง เป็นพุทธธรรมอันดีหรือสัจธรรมความจริงแท้ ที่สุดของพระพุทธศาสนา และเชื่อมโยงคำสอนทั้งปวงของพระพุทธเจ้าว่า ล้วนเป็นไปตามหลักกรรม หรือกฎของอิทัปปัจจยตาทั้งสิ้น ในการพัฒนาทางกาย สังคม จิตและปัญญา และมนุษย์ต้องมีการพัฒนาทางกายและจิตให้สมดุลกัน หลักปฏิกิจสมุปปาทสนับสนุนให้มีการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มนุษย์นั้นมีศักยภาพในตัวเองและมนุษย์นั้นมีศักยภาพในการพัฒนาทางด้านกายและจิตใจ แต่การให้ความสำคัญกับการพัฒนากายมากเกินไป โดยไม่มีการพัฒนาจิตเท่ากับเป็นการถ้อยซ้ำ ที่สุดโต่งด้านหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเป็นการหมกมุ่นต่อความสุขทางกามคุณ (กามสุขัลลิกานุโยค) การให้ความสำคัญแก่การพัฒนาจิตมากเกินไป โดยไม่มีการพัฒนากายเท่ากับเป็นการถ้อยซ้ำที่ สุดโต่งอีกข้างหนึ่งซึ่งเรียกว่าเป็นการทรมาณตนเอง (อัตตคิลมถานุโยค)^{๕๔}

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เป็นองค์รวม (Holistic) ของสิ่งที่มีเกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน การที่จะหยุควงจรนี้ได้ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจในความเป็นจริงที่แท้จริงที่เป็นปรมัตถ์ และดับหรือหาทางหยุดปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งในห่วงโซ่นี้ ก็จะสามารดับหรือหยุดวงจรนี้ได้ในที่ที่สุด

๓.๒.๑.๔ วิสุทธิ ๗

วิสุทธิ หมายถึง พระนิพพานอันปราศจากมลทินทั้งปวงที่บริสุทธิ์ที่สุด ส่วนหนทางแห่งวิสุทธิ (พระนิพพาน) มีชื่อว่า วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์หรืออุบายที่เป็นเครื่องบรรลุดังซึ่งวิสุทธิด้วยวิธีปฏิบัติและหนทางเดียวสู่ความบริสุทธิ์อันได้แก่ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ^{๕๕} ไม่เพียงแต่สำหรับนักปฏิบัติทั่วไปเท่านั้น การบรรลุวิปัสสนาญาณ ๑๖ ในวิสุทธิ ๗ ยังเป็นข้อปฏิบัติที่พระปัจเจกสัมพุทธเจ้า ผู้สร้างอภินิหารบารมีมาตลอดเวลา ๒ อสงไขย

^{๕๓} พุทธทาสภิกขุ, ป่วย ๓ เดือน เกิดสมุทเล่มนี่ มกรา – กุมภาพันธ์ – มีนาคม ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ฟิ ฟรินดิง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๔๔ - ๔๖.

^{๕๔} H. M. King Bhumibol Adulyadej, *The Story of Mahajanaka*, (Bangkok : Amarin Printing, 1988), p. 11.

^{๕๕} พระพุทธโฆสเถระ, *วิสุทธิมรรค เล่ม ๑*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), (กรุงเทพมหานคร: บจก อมรินทร์ ฟรินดิง, ๒๕๓๗), หน้า ๓.

กับ ๑๐๐,๐๐๐ กัปป์ ก็ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลुพระนิพพาน เหมือนกันทุกพระองค์ในทุกยุคสมัย^{๖๐} นอกจากนั้น วิสุทธิ ๑ ยังเปรียบเหมือนรถ ๑ ผลัดที่พระสารีบุตรสอนไว้ใน รตนสูตร^{๖๑} ซึ่งเป็น วิสุทธิมรรคหรือทางบริสุทธิที่นำไปสู่ความหมดจดจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง วิสุทธิมรรคที่กล่าวมานี้ประกอบด้วย ๑ ระยะ หรือ บันได ๑ ขั้นที่เป็นทางเดินสู่ความบริสุทธิ์ อันได้แก่^{๖๒}

๑. ศีลวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งศีล อันบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจาตุปาริสุทธิศีล นั้นชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล และเป็นศีลวิสุทธิ ส่วน จาตุปาริสุทธิศีล ๔ ประเภท ใน ศีลวิสุทธิ ได้แก่๑) ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ การระงับรักษา กาย วาจา ตามปาฏิโมกข์ โดยการสมาทาน แล้วตั้งอยู่ในวิริติ เจตนาจนเว้นโดยไม่ล่วงศีล ๕ ศีล ๘ สำหรับฆราวาส ถ้าเป็นบรรพชิตก็ให้ตั้งอยู่ในศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ตามควรแก่ฐานะ ๒) อินทรีสังวรศีล คือ การสำรวมระงับอินทรีทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกั้นไม่ให้ บาป อกุศล เกิดขึ้นได้ ๓) อาชีวะปาริสุทธิศีล คือ การรักษา กาย วาจา เว้นจากการทำผิดเนื่องด้วยมิจฉาชีพ เลี้ยงชีวิตมีความเป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ ขณะพูดให้มีสติรู้ทันทุก คำพูดขณะทำงานมี เดิน ยืน นั่ง นอน กู้ เหยียด เคลื่อนไหวกายให้มีสติรู้ทันทุกอิริยาบถน้อย ใหญ่ขณะรับประทานอาหารและขณะสวมเครื่องนุ่งห่มเป็นต้นก็ให้มีสติรู้ทันทุกขณะและ๔) ปัจจย นิสสิตศีล คือ การเว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือ ไม่ได้พิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย ๔ ที่ตนอาศัย มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นการเว้นจากการบริโภคด้วยตัณหา และอวิชชา เมื่อมีศีลบริสุทธิบริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ค่างพร้อย ทะลุอยู่ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ สมาธิที่เจริญ ไปได้ด้วยศีลย่อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์มาก ปัญญาที่ได้เจริญไปด้วยสมาธินั้นย่อมมีกำลังมาก และมีอานิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญไปด้วยปัญญานั้นย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้ง ๔ ได้โดยตนเอง^{๖๓}

๒. จิตตวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือจิตที่บริสุทธิ์จากนิรณาทังหลาย ขณะใดที่จิตเป็นขณิกสมาธิอุปปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ ขณะนั้นเป็นจิตที่ปราศจากนิรณาทัง จึงได้ชื่อว่าเป็น จิตตวิสุทธิ จิตตวิสุทธิในทางสมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่แน่ว แน่วจนจะหรือใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว ตลอดจนถึงอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นอย่างแน่ว แน่นจนได้ฌานนั้นด้วยส่วนในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถใช้แค่ ขณิกสมาธิ เพื่อเป็นฐานของ

^{๖๐} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภิรมย์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

^{๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๒/๒๗๓-๒๗๕.

^{๖๒} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๗๕-๗๖.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕-๘๐.

การเจริญวิปัสสนาในการมีสติรู้ทันปัจจุบันแห่งรูปนามโดยไม่เผื่อไปจากปัจจุบันธรรม ผลก็คือความโลภ โกรธ และหลงก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ตราบใดที่รู้ทันปัจจุบันอยู่ทุกขณะอย่างมั่นคงด้วยจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลส

๓. ทิณฺณวิสุทฺธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งทิณฺณ ปัญญาที่รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริง ได้ชื่อว่า ทิณฺณวิสุทฺธิกล่าวโดยโสฬสญาณคือการเห็นแจ้งญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ องค์ธรรมของ ทิณฺณวิสุทฺธิได้แก่ ปัญญา ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งสามารถละ สักกายทิณฺณ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๖๔}

๔. กังขาวิตรณวิสุทฺธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งการข้ามพ้นจากความสงสัย เพราะเกิดปัญญาที่รู้แจ้งปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปนาม คือ กรรม จิต อุดุ อาหาร แต่ในวิสุทฺธิมรรคได้อธิบายไว้ว่ารูปที่เกิดขึ้นนั้นมีธรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย ๕ อย่าง ได้แก่ ธรรม ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม (เพราะเป็นผู้ให้เกิดขึ้น) และ อาหาร (เพราะเป็นผู้อุปถัมภ์)^{๖๕} ส่วนปัจจัยที่ให้นามเกิด คือ อารมณ์ วัตถุ มนสิการ พระโยคีผู้ที่ถึงแล้ว ซึ่ง กังขาวิตรณวิสุทฺธิ คือ ปัจจัยปริคคหญาณ ขอมพ้นจากความสงสัย ๘ ประการ ดังนี้ ๑) ความสงสัยในพระพุทธเจ้า คือ สงสัยในพระพุทฺธคุณ ๘ ประการ ๒) ความสงสัยในพระธรรมเจ้า คือสงสัยในพระธรรมคุณ ๖ ประการ ๓) ความสงสัยในพระสงฆ์เจ้า คือ สงสัยในพระสังฆคุณ ๘ ประการ ๔) ความสงสัยในการศึกษา ในข้อปฏิบัติแห่งพระพุทฺธศาสนา คือศีล สมาธิ ปัญญา ๕) ความสงสัยในอดีตกาลแต่ชาติปางก่อน ๖) ความสงสัยในอนาคตกาล ที่จะมาในชาติหน้า ๗) ความสงสัยในปัจจุบันกาลในชาตินี้ ๘) ความสงสัยในปฏิจางสมุปบาท คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดผลต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดสาย ซึ่งทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ^{๖๖} ความสงสัยเอนกประการก็ตาม แต่เมื่อถึงกังขาวิตรณวิสุทฺธิแล้วแจ้งในปัจจัยปริคคหญาณแล้วก็พ้นจากการสงสัย ๒ ประการ คือ สงสัยในพระพุทฺธศาสนาและสงสัยในปัจจัยแห่งรูปนาม ปัจจัยปริคคหญาณสามารถละ อเหตุกทิณฺณ (ความเห็นผิดว่าไม่มีเหตุ) ละวิสมเหตุกทิณฺณ (เห็นผิดโดยยึดถือเหตุที่ไม่เหมาะไม่สมควร) และละกังขามลทิณฺณ (มลทิน หรือความหม่นหมองอันเกิดจากความสงสัยเหล่านี้เสียได้) ผู้ที่ข้ามพ้นความสงสัยคือได้ปฏิบัติจนได้แจ้ง กังขาวิตรณวิสุทฺธิ ผู้นั้นจะได้ความเบาใจได้ที่พึงที่อาศัยในพระพุทฺธศาสนามีคติอันเที่ยงชื่อว่า“จุฬโสคาบัน” เริ่มมีปัญญาบรลุชรธรรมเบื้องต้นบ้างแล้ว

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

^{๖๕} พระพุทฺธโฆสเถระ วิสุทฺธิมรรค เล่ม ๓, แปลและเรียบเรียงโดยพระเมธีกิตติโยดม(พิน กิตติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์, หน้า ๒๕๕.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘-๘๙.

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้ว่าทางหรือมิใช่ทาง กล่าวโดยโสฬสญาณ ก็เห็นแจ้งญาณที่ ๓ ที่ชื่อว่า สัมมสนญาณแล้ว และถึงญาณที่ ๔ ที่ชื่อว่า อุทยัพพญาณเพียงตรณะคือเพียงอย่างอ่อนเท่านั้นยังไม่ถึง อุทยัพพญาณที่เรียกว่า พลวะ คืออย่างกล้า ภาวะนี้จะเกิดวิปัสสนูปกิเลส ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองและอุปสรรคของวิปัสสนา มีถึง ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑) โอภาส มีแสงสว่างรุ่งโรจน์แรงกล้า สว่างกว่าแต่กาลก่อน ๒) ปีติ อิ่มใจเป็นอย่างยิ่งกว่าที่ได้เคยพบเห็นมา ๓) ปัสสัทธิ จิตสงบเยือกเย็นมาก ๔) อธิโมกษ์ น้อมใจเชื่อ อย่างเลื่อมใสเด็ดขาด ปัญญาที่เกิดได้ยาก ๕) ปัคคหะ พากเพียรอย่างแรงกล้า ๖) สุข มีความสุขสบายเหลือเกินชวนให้ติดสุขเสีย ๗) ญาณ มีปัญญามากไป จะทำให้เสียปัจจุบัน ๘) อุပ္ภูฐาน ตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามจนเกินไป จึงเกิด นิमित ต่างๆ ๙) อุเบกขา วางเฉยมาก เป็นเหตุให้หย่อนความเพียรและ ๑๐) นิกันติ ขอบใจจิตใจในกิเลส ๕ อย่างข้างบนนั้น^{๖๗} นับว่าองค์ประกอบทั้ง ๕ นี้เป็น วิปัสสนูปกิเลส ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองยินดีพอใจอยู่เพียงแค่นี้ โดยเข้าใจเสียว่าตนเองสำเร็จมรรคผลแล้ว เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส เป็นที่อาศัยแห่งกาหธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิและเป็นช่องให้อกุศลธรรมเหล่าอื่นเกิดขึ้นอีกมากมายผู้มีปัญญาข่มพิจารณาองค์ประกอบของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๕ และองค์วิปัสสนูปกิเลส ทั้งๆ อีก ๑ คือ นิกันติ ว่าสักแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว วิปัสสนาก็ไม่เศร้าหมอง ไม่เกิดขวาง แต่จะเจริญขึ้นตามลำดับต่อไป

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นว่า นี่แหละเป็นทางที่ชอบแล้ว กล่าวโดยโสฬสญาณก็เห็นแล้ว พลวอุทยัพพญาณ (อย่างกล้า) นั้นแล้วเป็นคั่นไปจนถึง อนุโลมญาณ และนับโคตรญาณรวมด้วยโดยปริยายโดยอ้อม

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นพระนิพพานคือ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ รวมด้วยโดยอนุโลม ญาณทัสสนวิสุทธิ ได้แก่ มรรคญาณโดยตรงแต่ญาณเดียว ซึ่งมีถึง ๔ ขั้น คือ ๑) ปฐมมรรค ได้แก่ โสคาปัตติมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดโศคาปัตติผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระโศคาบัน ๒) ทุติยมรรค ได้แก่ สกทาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดสกทาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระสกทาคามี ๓) ตติยมรรค ได้แก่ อนาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอนาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอนาคามี ๔) จตุตถมรรค ได้แก่ อรหัตตมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอรหัตตผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ผู้ที่ผ่านปฐมมรรคเป็นพระโศคาบันแล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน คือ ทุติยมรรค เป็นพระสกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิดดับของรูปนามตามนัยแห่งอุทยัพพญาณ ต่อจากนั้นก็กำหนด

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

พิจารณาไปตามลำดับญาณจนกว่าจะบรรลุดัง มรรคญาณ ผลญาณ และปัจเจกขณญาณ อันเป็น ญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุกยมรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี ผู้ที่ผ่านตติยมรรค เป็นพระอนาคามีแล้วก็ดี เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน ก็ให้เริ่มต้นที่ อุทยัพพญาณซึ่งเป็นญาณ ขั้นต้นของวิปัสสนาญาณในชั้น โลกีย์^{๖๔}

ผู้วิจัยเห็นว่า ถ้าผู้ปฏิบัติมีความเพียรพยายามให้ถึงพร้อมในความบริสุทธิ์ของจิต จิต รู้เท่าทันปัจจุบันแห่งรูปนามและมีความเห็นที่ถูกต้อง เป็นปัญญาที่รู้รูปนามตามความเป็นจริงโดย ปราศจากความสงสัย สามารถปหานวิปัสสนูปกิเลสได้ เข้าถึงญาณอันบริสุทธิ์ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง ว่าปฏิบัติมาถูกทางแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นย่อมรู้เห็นในมรรค ผล นั่นคือการก้าวข้ามพ้นตัวตน ดังกล่าว

๓.๒.๒ หลักธรรมที่เป็นปฏิบัติ

หลักธรรมที่เป็นปฏิบัติที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับหลักธรรมที่ช่วยสนับสนุนในการ ปฏิบัติให้เกิดการพัฒนาการก้าวข้ามพ้นตัวตนให้เป็นปฏิบัติต่อกัน ดังนี้

๓.๒.๒.๑ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

วิปัสสนูปกิเลส คือกิเลสที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง เมื่อเกิดขึ้นแล้วถ้าไม่รู้เท่าทัน จะ ทำให้ไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ถ้าผู้ภาวนาไม่ได้ศึกษามาก่อน จะไม่รู้เลยว่าการภาวนาของ ตัวเองผิดไป จะมีความตั้งใจจริงจึง จึงหวังผลให้เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ จะเกิดมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดที่ ไม่ได้แก้ไข จึงได้เกิดเป็นมิจฉาสมาริ ความตั้งใจมั่นที่ผิด จึงกลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง ที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑๐ ประการ ดังนี้ โอภาส คือ แสงสว่าง ญาณ คือ ความหยั่งรู้ ปิติ คือ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็น สุข คือ ความสุขสบายใจ อธิโมกข์ คือ ความน้อมใจเชื่อ หรือศรัทธาแก่กล้า หรือความปลงใจ ปัคคาหะ คือ ความเพียรที่พอดี อุပ္ปฏฐาน คือ สติแก่กล้า สติซัด อุเบกขา คือ ความมีจิตเป็นกลาง และนิกันติคือ ความพอใจ หรือ คิดใจ^{๖๕}

๓.๒.๒.๒ วิปัลลาส

วิปัลลาส คือ ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ซึ่งวิปัลลานั้นแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ (๑) สัญญาวิปัลลาส ความสำคัญผิด (๒) จิตวิปัลลาสความคิดผิด และ(๓) ทิฏฐิวิปัลลาส ความเห็นผิด โดยแต่ละประเภทยังแบ่งย่อยออกเป็น ๔ ประการ คือ(๑)วิปัลลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง (๒) วิปัลลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข (๓) วิปัลลาสในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา และ (๔) วิปัลลาส

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

^{๖๕} วิสุทธิ. มหาฎีกา. (บาลี) ๑/๒๓๓/๔๐๓-๔๐๔

ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ส่วนความไม่วิปัสส คือ มีนัยตรงข้ามได้แก่ เข้าใจถูกตามสภาพเป็นจริง คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา และความไม่งาม ก็เห็นตามนั้น^{๓๐}

๓.๒.๒.๓ นิ वर्ณ ๕

นิ वर्ณ ๕ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น เป็น ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ หรือธรรมคู่ปรับกับฌาน สมาธิ โดยสภาวะธรรมคือโดยธรรมชาติเอง จุดตั้งน้ำ กับไฟ หรือน้ำกับน้ำมัน ที่ย่อมมีสภาวะธรรมหรือธรรมชาติที่ไม่รวมอยู่ด้วยกันโดยดีเป็นธรรมดา ก็ เป็นไปและเกิดขึ้นด้วยความเป็นเหตุเป็นปัจจัยกันหรือปฏิเสธสมุปบันธรรม กล่าวคือ เมื่อมีนิ वर्ณ ๕ เหล่านี้เกิดขึ้นในจิต เหล่าฌาน สมาธิก็ไม่สามารถเกิดขึ้นหรือองงามได้อย่างดีงาม และ เช่นเดียวกัน เมื่อเจริญในสมาธิหรือฌานอยู่ เหล่ากิเลสในนิ वर्ณทั้ง ๕ เหล่าใดเหล่านี้ก็เป็นอันไม่ สามารถองงามได้ดีหรือระงับไประยะหนึ่งๆเช่นกัน การระงับนี้ กินเวลาได้นานเท่าใด ขึ้นอยู่กับ ความชำนาญ จริต การสั่งสม แนวทางปฏิบัติ จึงไม่ใช่เกิดขึ้นแต่เฉพาะในขณะการนั่งสมาธิแบบมี รูปแบบเท่านั้น กล่าวคือความสุขความสงบความสบายตลอดจนการระงับไปของนิ वर्ณนั้น สามารถ ดำเนินเกิดขึ้นและเป็นไปอยู่ในวิถีจิตคือในการดำเนินชีวิตตามปกติธรรมดาได้อีกระยะหนึ่งๆแต่ แฝงอยู่ภายใต้อำนาจของภพชนิดรูปภพ ที่เพียงแต่แผ่วเบาเท่านั้น คือ กิเลส (สิ่งขุ่นมัว) ที่ ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในธรรม สิ่งขุ่นมัวหรือกิเลสที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นนั่นเอง มี ๔ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ คือ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะ มีอยู่ในจิต เมื่อ กามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้ รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะ ไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในสุกขนิมิต (เห็นว่ารูปงาม) จึงทำให้เกิด และ ส่งผลแก่กามฉันทะ ให้เจริญยิ่งขึ้น^{๓๑} นอกจากนั้นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วย การถือเอาสุกขนิมิตให้ติดตา การเจริญสุกขภาวนา ความคุ้มครองทวาร(ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จัก ประมาณในการบริโภคอาหาร คบถัลยาณมิตร มีการสนทนารธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละกามฉันทะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกคายในอสุกขนิมิต คือ ให้ พิจารณาเห็นว่ารูปไม่สวย รูปไม่งาม ก็จะสามรถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้^{๓๒}

๒. พยาบาท คือ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อพยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน อญ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๕/ ๗๕ – ๘๑

^{๓๑} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๓๑

^{๓๒} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๕๑

จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการทำไว้ใจโดยไม่แยกภายในปฏิมะนิมิต ส่วนวิธีละพยาบาทมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แยกภายในเมตตาเจโตวิมุตติ^{๓๓} นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตานิมิตให้ติดตา เจริญเมตตาทาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

๓. **ถีนมิทธะ** คือ เมื่อถีนมิทธะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะ มีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะ จะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทธะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกภายในอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๓๔} ส่วนวิธีละถีนมิทธะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แยกภายในความเพียร^{๓๕} นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนืองๆ ทำไว้ในใจ ซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทธะ^{๓๖}

๔. **อุทธัจจกุกกุจจะ** คือ เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกุจจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกุจจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกุจจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุจจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกภายในอาการที่จิตไม่สงบ^{๓๗} ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกุจจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แยกภายในอาการที่จิตสงบ นอกจากนั้นก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม

๕. **วิจิกิจฉา** คือความลังเลสงสัย ความสงสัยในพระรัตนตรัย ในการปฏิบัติ ในครูอาจารย์ผู้ให้อารมณัฏฐฐาน ความสงสัยทำให้ผู้พัฒนาปัญญาไม่สามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ ย่อมเกิดความลังเล เมื่อลังเลจิตย่อมหวั่นไหวไม่กล้าหาญในการปฏิบัติ ไม่กล้าทุ่มเทกำลังสติปัญญาของตน ไม่กล้าอุทิศตนเพื่อเป็นปฏิบัติบูชาได้ ดังนั้นจึงจะให้ได้ด้วยการเข้าหา กัลยาณมิตรสอบถามและศึกษาเล่าเรียนในสิ่งที่ยังสงสัยจนเกิดความชัดเจน

^{๓๓} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๕๒

^{๓๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๗๔-๓๗๕

^{๓๕} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๕๒

^{๓๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๗๔-๓๗๕

^{๓๗} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๕๒

๓.๒.๒.๔ กิเลส ๓ ประการ

กิเลส หมายถึง เครื่องเศร้าหมอง ธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง คือ ถ้าบุคคลใดมีกิเลส ก็ทำให้จิตเจตสิกนี้เศร้าหมอง รวมทั้งรูปด้วย เช่น รูปกาย ใบหน้า หน้าตาก็เศร้าหมองไปด้วยอย่างคนที่เกิดโทมนัส เกิดโทสะ หน้าตาก็จึงเครียด ไม่เป็นที่น่ายินดี ใครเห็นก็ไม่อยากเข้าใกล้ด้วยเวลาคนที่มียกิเลส มีโทสะ จิตใจเร่าร้อน จิตใจเศร้าหมอง ในกิเลส ๓ ประการ ได้แก่

๑. โลภะ หรือ ความโลภ หรือ ราคะเป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นภัยร้ายแรงแห่งจิตเพราะทำให้คนตัดสินใจทำความผิด ทำให้จิตไม่อาจบรรลุนิพพานได้ และทำให้จิตต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่สิ้นสุด กิเลส แยกออกได้เป็น ๓ สาย คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อีกนัยหนึ่ง โลภะ พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้ถือข้อพิจารณาเกี่ยวกับอภุศลมูลและกุศลมูล เป็นแกนกลางในการวินิจฉัยว่าอะไรเป็นความดี อะไรเป็นความชั่ว โลภะ เป็นมลทินภายใน เป็นศัตรูภายใน ก่อความเสียหาย ทำให้ใจกำเริบ คนรู้เท่าไม่ทันว่ามันเป็นภัยที่เกิดขึ้นข้างใน พอความโลภเข้าครอบงำ เวลานั้นมีแต่ความมืดคือ มีจิตถูกโลภะแล้ว ข่มหาเรื่องก่อความทุกข์แก่ผู้อื่น

๒. มานะ หมายถึง กิเลสอย่างละเอียดที่มีแต่พระอรหันต์ที่สามารถละได้ มานะคือความถือว่าเราว่าเรา เกิดจากความเข้าใจที่ว่ารूपธรรมนามธรรมมีตัวตนยึดถือว่ามีตัวตนจริงๆ ความรู้ที่ว่าทุกสิ่งไม่มีตัวตนที่แท้จริงเป็นตัวทำลาย “มานะ” อนัตตาเป็นตัวทำลาย “มานะ” อัตตา (กู) ทำให้เกิดมานะ คือรู้สึกว่าเป็นเรา นี่คือการเห็นแล้วนำเรากับเขานี้มาเปรียบเทียบ เราดีกว่าเขา เราดีเท่าเขา เราดีน้อยกว่าเขา เป็นต้น ดังนั้น เป็นสิ่งที่เปื้อนเหตุของความเห็นแก่ตัวมักวางตนว่าดีกว่าผู้อื่น มองบุคคลแล้วไม่ตีแบ่งชนชั้นตน “อีกประการหนึ่ง คือ มานะ หมายถึง ความถือตัว ความสำคัญตัวว่า เป็นนั่นเป็นนี่”^{๗๘} การถือตัว ความหยิ่ง ความเย่อหยิ่ง ความจองหอง ความไว้วางใจ ความไว้วางใจ ความสำคัญใจ^{๗๙} ความสำคัญตนว่าดีกว่า หรือด้อยกว่าคนอื่น แบ่งได้ ๕ ประการ ได้แก่ ๑) เป็นผู้เลิกละกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลิกละกว่าเขา ๒) เป็นผู้เลิกละกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา ๓) เป็นผู้เลิกละกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลิกละกว่าเขา ๔) เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลิกละกว่าเขา ๕) เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา ๖) เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลิกละกว่าเขา ๗) เป็นผู้เลิกละกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลิกละกว่าเขา ๘) เป็นผู้เลิกละกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา ๙) เป็นผู้เลิกละกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลิกละกว่าเขา^{๘๐}

^{๗๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓๑.

^{๗๙} พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๕๗๔.

^{๘๐} พ.ม.(ไทย) ๒๕/๑๐๒/๕๔; ๘๒๕/๕๕๕; พ.จ. (ไทย) ๓๐/๕๗๘/๒๘๓; อภ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๐๒๒/๕๒๓

มานะทั้ง ๕ เป็นกิเลสชั้นพรหม การละกิเลสลักษณะนี้ได้ต้องตัด ขาดจากการยึดมั่น ถือมั่นในตัวกูของกู ถือมั่นในตัวตนว่าเหนือกว่าผู้อื่น การทำลายมานะเช่นนี้ ต้องอาศัย ปัญญา สілสมาธิ ร่วมแรงกันทำให้ราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลงไม่ถือเขาถือเรา หากทำได้แล้วนับเป็นการย่างเข้าสู่เขตแห่งความเป็นพระอริยะเจ้าในระดับ สกคาคามี เมื่อเริ่มเข้าเขตสกคาคามี แม้ปัญญา สілสมาธิ ตั้ดราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลงแล้ว แต่ก็ยังไม่พ้นกิเลสที่นับว่าเป็นกิเลสชั้นพรหมและกิเลส การละสังโยชน์ในระดับนี้คือ กิเลส เป็นกิเลสที่อวดตน การอยู่ร่วมกันในสังคม ย่อมมีมิตรภาพต่อกัน ถ้าไม่รู้จักระมั้ดระวังคำพูดหรือกิริยาอาการที่แสดงออกต่อกัน ย่อมเป็นสาเหตุนำมาซึ่งการทะเลาะวิวาท และการผูกอาฆาตพยาบาทต่อกัน เช่น คิดว่าตนเองดี หรือ เก่งกว่าเพื่อนคนอื่น ย่อมแสดงกิริยาท่าทางดูถูกเหยียดหยาม หรือพูดกระทบทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความไม่พอใจ ย่อมทำให้เสียมิตรภาพ จากมิตรกลายเป็นศัตรู เพราะว่าความแข็งกระด้างด้วยอำนาจความถือตัวจัด เช่น ความแข็งกระด้างโดยถือธรรมชาติที่เกิดว่าสูงกว่าคนอื่น มียศ มีอำนาจ มีตำแหน่งสูงกว่าคนอื่น ความแข็งกระด้างโดยโภคทรัพย์ โดยความถือตัวว่าตัวเองมีทรัพย์สมบัติมาก มีความเป็นอยู่ที่ดีกว่าคนอื่น ความแข็งกระด้างโดยตระกูล โดยถือตัวว่าตัวเองมีตระกูลสูง เป็นตระกูลใหญ่มีชื่อเสียงในสังคม การถือตัวอย่างนี้ เป็นความเห็นแก่ตัว เป็นทางแห่งความเลื่อมความพินาศ ผู้หวังความเจริญให้แก่ตัวเอง และสังคม ควรจะขจัดความถือตัวเสียให้ได้ ขจัดความแข็งกระด้างเสียให้ได้ ขจัดความเย่อหยิ่งจองหองเสียให้ได้ ประพฤติตนให้เสมอเท่าเทียมกับคนอื่น จะได้มองเห็นคุณค่าของทุกชีวิตเสมอด้วยตน และจะได้เกิดความกตัญญูรู้คุณของผู้อื่น ดังที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นมงคลอันสูงสุด”^{๘๑}

๓. ทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นผิด มีความเห็นผิดไปว่า บุญไม่มี บาปไม่มี ผลบุญผลบาปไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว เป็นความเห็นผิดที่ร้ายแรง ที่เรียกว่า นิยตมิจฉาทิฏฐิ เป็นผิดอยู่ คือเชื่อว่าบุญไม่มี บาปไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว นั้น และโดยเฉพาะความเห็นผิดโดยสามัญ ก็คือ ความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตน อย่างนี้เป็นเห็นผิดโดยสามัญ ยีครูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เราเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างนี้เป็นความเห็นผิดโดยสามัญ ก็เป็นลักษณะของทิฏฐิเหมือนกัน^{๘๒} ที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ และที่เป็นสิ่งไม่ดีที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ

^{๘๑} บุ.พ. (ไทย) ๒๕/๕/๕๕๓.

^{๘๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๗.

สรุปก็คือ กิเลส ๓ ประการ เมื่อเกิดขึ้น ในทางปฏิบัติ ก็คือ ให้กำหนดรู้ จะเป็นสภาวะธรรมของกิเลสตัวใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้น ก็ให้ กำหนดรู้ สติที่เข้าไปรู้นั้น จะสามารถแก้ไขสภาวะธรรมเหล่านั้นได้ ถ้ารู้ทันก็ดับ แก้ไขเป็นตพทั้งประธาน ประธานไปเป็นขณะๆ ไป ให้เพียรพยายามศึกษา สภาวะธรรมต่างๆ ในจิตใจ พยายาม ศึกษาจริง ๆ คือเข้าไปรู้ไปเห็น ไปพิจารณาให้เท่าทัน ให้ได้ปัจจุบันอารมณ์ ก็จะสามารถประกอบจิตใจ ให้เป็นปกติมีความสุขความสงบตามสมควร

ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันในวิปัสสนูปกิเลส วิปัลลสา นีวรณ ๕ กิเลส ๓ แล้วไม่ประมาท เพียรปฏิบัติอย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่าเป็นลักษณะของจิตที่ผ่านเข้ามาในขณะปฏิบัติและด้วยเหตุที่จะเกิดขึ้นขณะปฏิบัติ นั้น ผู้ปฏิบัติพึงมีกัลยาณมิตร หรือครูอาจารย์ที่สามารถแนะนำวิธีการปฏิบัติตลอดจนแก้ไขสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติสามารถก้าวข้ามในญาณแต่ละญาณและมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๓.๓. หลักการพิจารณาในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา

๓.๓.๑ การปรับอินทรีย์ให้สมดุล

อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่คือ ธรรมะ ๕ ประการที่จะเอามาใช้ในการบรรลุธรรมได้ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ส่วนผู้ที่ยอมแพ้ต่ออำนาจของกิเลส ก็ไม่อาจควบคุมจิตใน องค์ธรรม อินทรีย์ ๕ ได้ก็ไม่สามารถเกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ^{๔๓} นอกจากนี้ อินทรีย์ ยังมีความหมายอีกอย่าง ก็คือ ความเป็นใหญ่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายดี ที่จะให้รู้ถึง ฌานธรรม และอริยสัจ มี ๕ ประการ ดังนี้ คือ

๑. สัทธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทในอารมณ์ ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก มี ๒ อย่าง คือ ปกติสัทธาและภาวนาสัทธา ปกติสัทธา ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา โดยปกติ สัทธาชนิดนี้ยังไม่แรงกล้า เพราะ อกุศลธรรมสามารถทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยง่าย ส่วนภาวนาสัทธา ได้แก่ สมถะหรือวิปัสสนาที่เนื่องมาจากกัมมัฏฐานต่างๆ มี อานาปานสติ เป็นต้น สัทธาชนิดนี้แรงกล้าและแนบแน่นในจิตใจมาก ในสมถกัมมัฏฐาน อกุศลจะทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยยาก แต่ถ้าเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน อกุศลไม่อาจจะทำให้สัทธานั้นเสื่อมไปได้เลย ได้ชื่อว่า สัทธินทรีย์ หมายถึงความเป็นอินทรีย์ (สัทธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย กรรมและผลของกรรมโดยไม่หวั่นไหว หรือ สงสัย นอกจากนี้ ความสำคัญของอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ศรัทธินทรีย์ หมายถึง ศรัทธาที่เป็นใหญ่ในความเชื่อโดยเป็น

^{๔๓} พระคันธสาราภิวังศ์, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๖.

ความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) เชื่อมั่นคุณของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ๒) เชื่อมั่นคุณของพระธรรมว่า พระธรรมเป็นของการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ๓) เชื่อมั่นคุณของพระสงฆ์ว่า พระอริยสงฆ์เป็นผู้บรรลุมรรคในพระพุทธศาสนา ๔) เชื่อมั่นว่ากรรมมีจริง ๕) เชื่อมั่นว่าผลกรรมมีจริง นี่คือ ลักษณะของการศรัทธา คือ ความเชื่อมั่น ดังคัมภีร์อรรถกถา กล่าวว่า ศรัทธามีลักษณะเชื่อมั่น บุคคลที่ประกอบด้วยศรัทธาย่อมมีความเชื่อมั่นอย่างมั่นคงเป็นหน้าที่ของศรัทธา คือ การทำให้จิตใจผ่องใส ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า ปสาทนรสา (มีหน้าที่ทำให้จิตใจผ่องใส) เช่นในเวลาที่เราต้องอยู่ด้วยศรัทธาที่แท้จริง อันถึงความเป็นอินทรีย์ คือ สภาวะที่เป็นใหญ่แล้ว ก็จะรับรู้ความผ่องใสแห่งใจของตนได้ในบางขณะอาจเกิดความปิติ ปราโมทย์ รู้สึกเบากาย เพราะในขณะนั้น สภาพจิตเป็นกุศลไม่มีความโลภ ความโกรธ และความหลง ขณะสวคন্দ เป็นภาวะที่จิตมีความบริสุทธิ์ผ่องใส

๒. วิริยอินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง ๔ แห่งสัมมปปธาน เรียกว่าเป็น วิริยอินทรีย์ ในโพธิปักขิยธรรมนี้เป็นองค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิก หมายถึง วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (วิริยอินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ ไม่ให้ความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ วิริยอินทรีย์วิริยะยังมี ๒ ประเภท คือ ๑) ปกตวิริยะ เป็นความเพียรโดยทั่วไปของบุคคลทางโลก ๒) ภาวนาวิริยะ เป็นความเพียรในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสความเพียรในการปฏิบัติธรรมทางกายและทางใจ เพราะฉะนั้น ความเพียรทางกาย หมายถึง ความเพียรในการประพฤติปฏิบัติ เช่น ขณะนั่งสมาธิตัวลดลงเพียรตั้งกายให้ตรง ยึดสติอย่างมั่นคงไม่เผลอ หรือ มีความเพียรที่จะเจริญสติให้ครอบคลุมที่ตั้งใจไว้ เป็นต้น ส่วนความเพียรทางใจ หมายถึง ความเพียรในควบคุมจิตให้จดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน คือ กองรูปเวทนา จิตและสภาวะธรรมที่ปรากฏเป็นต้น ทุกขณะที่นักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน ก็จะละความคิดที่เป็นตัวตนของเรา บุรุษหรือสตรี เช่นสภาวะพองยุบเป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นความเหตุนั้นๆ ไม่ใช่ตัวเราอยู่ในสภาวะพองยุบ หรือทุกขเวทนามีเป็นความรู้สึกที่ทนได้ยาก ไม่ใช่ตัวเราและไม่มีตัวเราอยู่ในสภาวะทนได้ยาก เป็นต้น.

๓. สตินินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกอารมณ์อันเกิดมาจากสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก หมายถึง สติที่เข้าถึง ความเป็นอินทรีย์ (สตินินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน หมายถึง สติที่เข้าถึง ความเป็นอินทรีย์ (สตินินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ สตินินทรีย์ เป็นการระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันความเป็นจริงโดยรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง และ “พองหนอ” “ยุบหนอ” หรือกำหนดอริยาบถนั้น เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีใจจดจ่อมากขึ้นเป็นการเพิ่มความเพียรทางใจ ในการรับรู้สภาวะพร้อมกับบริกรรมสั้นๆเมื่อเริ่มเกิดสภาวะนั้นๆ

๔. **สมาธิในทฤษฎี** คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์ กัมมัฏฐาน องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก หมายถึง สมาธิที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์(สมาธิในทฤษฎี) ย่อมเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่น จากอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่ นอกจากนี้ สมาธิในทฤษฎี เป็นการความตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน วิธีปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ สมถภาวนา มุ่งภาวนาให้จิตมีสมาธิเพราะจิตรับเอาอารมณ์เดียวมาเป็นเวลานาน โดยจำแนกเป็น ๑) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้จะแน่วแน่ เกิดขึ้นเมื่อ นิเวศ ๕ มีความฉันทะเป็นต้น สงบแล้ว ๒) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่เกิดขึ้นเมื่อองค์ฌานปรากฏชัดเจน กล่าวคือ เมื่อวิตกวิจารณ์ ปิติ สุขและเอกัคคตาปรากฏชัดเจนโดยปราศจากนิเวศโดยสิ้นเชิง เกิดปฐมฌาน ดังนั้นสมาธิของวิปัสสนา ชื่อว่า ชนิทสมาธิ คือ สมาธิซึ่งขณะ แต่เป็นสมาธิที่มีกำลังเท่าเทียมอุปจารสมาธิของสมาธิของสมถภาวนา เพราะข่มนิเวศได้เหมือนอุปจารสมาธิ

๕. **ปัญญาในทฤษฎี** คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็น รูป นาม ขันธ์อายตนะ ธาตุ ว่าเต็มไปด้วยทุกข์โทษภัย เป็นวิญญูทุกข์เป็นองค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก^{๔๔} หมายถึง ปัญญาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (ปัญญาในทฤษฎี) ย่อมเป็นใหญ่ใน ทางหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่หลงมกมายในสภาวะธรรมเหล่านั้น นอกจากนี้ ปัญญาในทฤษฎี เป็นจิตที่มีคุณภาพด้วยชนิกสมาธิที่มีกำลังเปรียบเหมือนกระจกเงาที่บุคลคลหมั่นเช็ดให้สะอาดอยู่เสมอ ย่อมปราศจากผงธุลี ก็ใสสะอาดสะท้อนภาพเห็นชัด เปรียบเสมือนนักปฏิบัติที่มีสมาธิเช่นนี้ ก็จะเกิดปัญญายังรู้สภาวะธรรมความเป็นจริงโดยหยั่งรู้ในกฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การรับรู้สภาวะธรรมความเป็นจริงอย่างนี้ เป็นปัญญาที่มีกำลังถึงความเป็นอินทรีย์ปัญญาดังกล่าว

ความสัมพันธ์กันของอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ มีความเกี่ยวเนื่องกันโดยเป็นเหตุผลของกันและกัน กล่าวคือ ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะเพราะผู้ศรัทธาในการปฏิบัติธรรมจึงเกิดความเพียรทางกายและใจได้ วิริยะก่อให้เกิดสติความรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน สติที่ต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่น และความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุเกิดของปัญญาที่หยั่งรู้สภาวะธรรมความเป็นจริง ปัญญาที่เกิดขึ้นดังกล่าว ย่อมเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรมซึ่งก่อให้เกิดวิริยะมากขึ้นกว่าเดิม ดังนั้น อินทรีย์ทั้ง ๕ จึงเกี่ยวเนื่องกันเป็นเหตุผลเหมือนลูกโซ่ ในการปรับอินทรีย์ เกื้อหนุนซึ่งกันและกันแล้ว ศรัทธากับปัญญา สมาธิกับปัญญา สมาธิกับวิริยะจะต้องสมดุลกันดัง คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า “วิเสสโต ปานตุล สทฺธาปญฺญานํ สมาธิวิริยานญฺจ สมตฺปสฺสินฺติ” อนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทรงสรรเสริญสมดุลแห่งศรัทธากับปัญญาและความสมดุลแห่ง สมาธิกับวิริยะเป็นพิเศษ

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒-๖๓.

ในเรื่องนี้^{๘๕} ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เพิ่มพูน และปรับความสมดุลของศรัทธากับปัญญา และ ปรับสมาธิกับวิริยะให้สมดุลกัน จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ในการกำจัดความโลภ โกรธและความหลงสามารถบรรลุปัญญาขั้นสูงได้

๓.๓.๒ การกำหนดรู้อารมณ์ในการพัฒนาปัญญา

การกำหนดรู้อารมณ์ในวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะต้องมิเฉพาะรูปรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า ทางเดินของวิปัสสนาคือ รูปนาม เฉพาะคำว่า วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นพิเศษ ซึ่งได้แก่ ปัญญา เป็นปัญญาที่เป็นความรู้แจ้ง เห็นพิเศษ ตามความเป็นจริง คือ รูปนาม ที่มีสภาพ อนิจจัง คือไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้และเป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นการเจริญวิปัสสนา ก็ต้องกำหนดรู้ที่อยู่รูปนาม ตามเป็นจริงว่า มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นโดยการสมมุติ คือ สิ่งที่เราตกลงยินยอมกันหรือการแสดงให้เห็นความจริง^{๘๖} ในการกำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนาและความแตกต่างของอารมณ์ ดังนี้ ได้แก่

๓.๓.๒.๑ อารมณ์บัญญัติ

นามบัญญัติ หรือ สัททบัญญัติ คือ การตั้งชื่อเรียกเป็นภาษาต่างๆ เช่น ตัวเราตั้งชื่อไว้ว่า อย่างไร สมมุติชื่อกันไว้ ไม่มีความแน่นอนอะไร เพราะมันเป็นเรื่องสมมุติเพื่อ สื่อความหมายกันเข้าใจ ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ คือสิ่งสมมุติ ไม่มีความจริงอะไร นี้เรียกว่า นามบัญญัติ คือชื่อต่างๆ ภาษาต่างๆ เป็นบัญญัติ เป็นสมมุติบัญญัติ^{๘๗} อตถบัญญัติ หมายถึง ความหมาย รูปร่างลักษณะ เป็นสัญลักษณ์ เป็นความหมาย ว่าอย่างไร นี่คือบัญญัติ ความหมาย อีกอย่างก็คือรูปร่างลักษณะ ฐานฐานของสิ่งของ สิ่งของหรือของวัตถุต่างๆ ที่จริงเราไม่ได้เห็นตามสภาวะจริง สภาวะจริงนั้นไม่ได้เห็น สิ่งที่จะเห็นได้ก็คือสีต่างๆ เท่านั้น เราจะเห็นเพียงสีต่างๆ แต่การที่รู้ว่าเป็น รูปแบน รูปเหลี่ยม รูปกลม อะไรต่างๆ เกิดจากจิตสมมุติขึ้น ประมวลสีต่างๆ ขึ้นมา แล้วก็ให้รู้ว่าเป็นรูปร่าง แต่จิตประมวลออกมาเป็นรูปร่าง นี่คืออตถบัญญัติ^{๘๘}

^{๘๕} วิสุทธิ . (บาลี) ๑/๖๒/๑๔๑.

^{๘๖} จานงค์ ทองประเสริฐ (ราชบัณฑิต), **ตรรกศาสตร์ ศิลปะแห่งการนิยามความหมายและการให้เหตุผล**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓๓.

^{๘๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), **วิปัสสนาภูมิ**, หน้า ๒๓-๒๔.

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔-๒๕.

๓.๓.๒.๒ อารมณ์ปรมัตถ์

ปรมัตถ์ธรรม เป็นธรรมชาติที่ทรงสภาพของตนไม่มีการวิปริตผันแปรด้วยอำนาจของโครงสร้างในระดับปรมัตถ์โดยรวมเพียง ๒ อย่าง คือ เป็นรูปธรรม และเป็นนามธรรม ทั้ง ๔ ในพระพุทธศาสนาแบ่งปรมัตถ์ธรรมออกเป็น ๔ อย่าง^{๘๘} คือ

๑. จิตปรมัตถ์ (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์) คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะรู้อารมณ์ คือมีการไปรับรู้อารมณ์อยู่เสมอส่วน

๒. เจตสิกปรมัตถ์ (ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต) คือ เจตสิก เป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด คือ ประกอบกับจิต นั่นคือ“จิตกับเจตสิก” จะเกิดร่วมกัน กันไป เป็นนามธรรม จิตกับเจตสิกเป็นนามธรรมเกิดร่วมกันอยู่ เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน มีอารมณ์อันเดียวกัน มีที่อาศัยอย่างเดียวกัน จิตจะเป็นไปต่างๆ ขึ้นกับอำนาจของเจตสิก

๓. รูปปรมัตถ์ (ธรรมชาติที่เสื่อมเป็นนิจ) คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป คือเกิดขึ้นแล้วก็แตกสลายไป คือเป็นการปฏิเสธของการรับรู้อารมณ์ คือรูปไม่สามารถจะรับรู้ได้ ไม่เหมือนจิตเจตสิก จิตเจตสิกนี้รู้อารมณ์ได้ แต่รูปรับรู้อารมณ์ไม่ได้ มีหน้าที่ เกิดมาแล้วก็สลายตัวเท่านั้น แต่จิตเจตสิก ก็เกิดขึ้นสลายตัว ดับไปเหมือนกัน แต่ว่ารับรู้อารมณ์ได้ แต่รูป รับรู้อารมณ์ไม่ได้

๔. นิพพานปรมัตถ์ (ธรรมชาติที่พ้นจากกิเลสและขันธ ๕) คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะสงบจากรูป นาม ขันธ ๕ พ้นจากกิเลส คือ นิพพานเป็นธรรมชาติที่พ้นจากการปรุงแต่งจากเหตุปัจจัยทั้ง ๕ คือ เหตุปัจจัยที่จะไปปรุงแต่ง ปัจจัยมี ๔ คือ กรรม จิต อุดู อาหาร ที่จะไปปรุงแต่งให้เกิดขึ้นให้ดับไปไม่มี เพราะฉะนั้น นิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีมีความเกิดดับ ไม่เหมือน จิต เจตสิก รูป ซึ่งถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ เพราะฉะนั้น เมื่อเหตุปัจจัยดับ จิต เจตสิก รูป เหล่านั้นก็ดับ เมื่อเหตุปัจจัยส่งผล ก็เกิดขึ้น แต่นิพพานนี้เป็น อสังขตธรรม คือ เป็นธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยทั้ง ๔ จึงไม่มีความเกิดดับ นิพพานก็เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป ไม่ใช่จิต ไม่ใช่เจตสิก แต่ว่านิพพานก็มีอยู่ โดยความเป็นธรรมารมณ์ คือเป็นอารมณ์ที่มาปรากฏทางใจ ในร่างกายในชีวิตของเราก็มีจิต เจตสิก รูป ขาดนิพพานไป นอกจากเราปฏิบัติวิปัสสนา ให้ถึงจุดหนึ่งก็จะถึง จะไปรับสัมผัสนิพพานได้ในปรมัตถ์ธรรม ๓ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป เมื่อขอลงแล้วก็คือรูปและนาม หรือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ^{๘๙}

^{๘๘} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๘ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๗.

^{๘๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๖-๒๗.

๓.๓.๒.๓ ความแตกต่างระหว่างอารมณ์บัญญัติกับอารมณ์ปรกติ

ความแตกต่างระหว่างอารมณ์บัญญัติกับอารมณ์ปรกติ ก็คือ ธรรมชาติใดที่สามารถรับรู้อารมณ์ได้จัดว่าเป็นนาม ส่วนธรรมชาติใดที่เกิดขึ้นมารับอารมณ์ไม่ได้ มีแต่สลายตัว จัดเป็นรูป การเจริญวิปัสสนา ต้องกำหนด รูปรูปนาม รู้ของจริงตามความเป็นจริง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง ก็คือความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทุกขังหมายถึง สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สิ่งใดที่ปรากฏมาแล้ว ทนอยู่ในคุณสมบัติเดิมไม่ได้ อาการของความเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ส่วนอนัตตา ก็คือ ลักษณะที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่สามารถจะบังคับบัญชาได้ สิ่งที่ยังบังคับบัญชาไม่ได้ คือไม่มีตัวตน มีอยู่ในลักษณะที่เกิดตามเหตุตามปัจจัย เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย เป็นปรกติธรรมดา ฉะนั้น เมื่อปฏิบัติไปเห็นรูป เห็นนาม ก็เท่ากับเห็นของจริง และถ้าเห็นลักษณะของรูปของนาม ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เรียกว่ารู้ตามความเป็นจริง นั่นคือ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เกิดขึ้น

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นก็จะขึ้นไปตามลำดับขั้น ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ เรื่อยไป จนกว่าจะขึ้นโคตรภูญาณ ซึ่งเป็นญาณที่ ๑๓ มัคคญาณ ญาณที่ ๑๔ ผลญาณ ญาณที่ ๑๕ ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่ ๑๖ คือ เป็นโลกียญาณ ๑๓ ญาณ แล้วก็เป็นโลกุตตระ ๒ ญาณ คือ มรรคญาณ แล้วก็กลับ ไปเป็นโลกียญาณที่ ๑๖ ถ้าผ่านญาณที่ ๑๖ นี้ได้ก็เปลี่ยนโคตรจากปุถุชนเป็นอริยบุคคลขั้นที่ ๑ ก็คือ โสดาบันบุคคล ถ้าผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๒ ก็เป็นสกทาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ ก็เป็น อนาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ ก็เป็นอรหันตบุคคล หมคกิเลส โดยสิ้นเชิง สิ่งที่เราไปรู้เห็น คือวิปัสสนาปัญญาที่จะเกิดขึ้นมาต้อง มีสติ สติเป็นตัวระลึก การระลึก ถ้าหากระลึกบัญญัติก็ได้ ระลึกชื่อ รู้เรื่องราวต่างๆ ภาษา ความหมาย ก็ระลึกได้ แต่จะไม่สามารถรู้ตามความเป็นจริง เพราะไปรู้ บัญญัติที่เป็นของปลอมบัญญัติเป็นของจริงมีเหมือนกันแต่เป็น ของจริงโดยสมมุติ ที่ชาวโลก กำหนดกันไว้ ไม่ใช่ของจริง เพราะฉะนั้นสติจะต้องระลึก ที่ของจริง จึงจะรู้ตามความเป็นจริงของ กฎธรรมชาติ

ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนานั้น จะต้องพยายามเจริญสติระลึกให้ตรงปรกติ คือตรง รูปตรงนาม ละคลายสมมุติบัญญัติ ออกไป คือกำหนดให้ตรงปรกติ และการจะรู้แจ้งตามความเป็นจริงนั้น ไม่ต้องบังคับ หรือหาเหตุผล ก็จะเกิดความเข้าใจ เมื่อเราเจริญสติ ฝึกสติ จนมีความชำนาญ มีความคมกล้า สตินี้ก็จะสามารถไปจับความไวของรูปนามนั้นได้ พอไปจับได้ ก็จะเห็นขาดตอน พอเห็นขาดตอน คือเห็นความเกิดดับ ก็จะเกิดความรู้สึกไม่เที่ยงขึ้นมาเป็นหลักธรรมชาติ เห็นความเกิดดับ ก็จะเกิดความรู้สึกไม่เที่ยง ต้องเห็นความดับไป เกิดขึ้นดับไป ติดต่อกันไปทุกขณะไวที่สุด

คือปัญหาที่ว่า เป็นภาวณาปัญญา ขณะปฏิบัติ ก็เจริญสติ กำหนดรูปนามที่กำลังปรากฏ สติคือระลึกได้ ที่รูปนาม ที่เป็นปัจจุบัน^{๕๑}

๓.๔ แนวทางปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗

การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนทางพระพุทธศาสนา หมายถึงการพัฒนาปัญญา เพื่อที่จะเรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมที่เกี่ยวข้องจนเข้าใจในความเป็นจริงที่แท้ ดังที่ผู้วิจัยกล่าวไว้ตอนต้นว่า การพัฒนาปัญญาเพื่อให้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ การก้าวข้ามพ้นตัวตนจากภาวะปุถุชน เข้าสู่ภาวะอริยชน โดยการพัฒนาตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ดังนี้

โพธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้อริยสัจ ๔ และ รู้การทำจิตให้สงบ คือถึงฌานด้วย ปักขิยะ แปลว่า ที่เป็นฝ่าย ดังนั้น โพธิปักขิยธรรม จึงมีความหมายว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายให้รู้ถึงฌาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการให้บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม หรืออาจกล่าวว่คือธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้ทั้งหมด ๓ กอง รวม ๓๗ ประการ^{๕๒} ได้แก่

๓.๔.๑ แนวทางพัฒนาปัญญา เริ่มจากสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน คือ หลักธรรมที่เป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย ว่า

เอกาย โน อหิ กุขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกุภมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตุลฺก มาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทฺธิ จตุตาโร สติปัฏฐานา หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรมเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ^{๕๓}

หลักการของสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

หลักการนี้คือบทอุทเทสของสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการสำหรับพิจารณา ๔ อย่าง ดังนี้

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓-๓๔.

^{๕๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: บจก. อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๕.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๕๔}

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เน้นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบด้านอารมณ์ กับ องค์ประกอบด้านปัญญา กล่าวคือ อาตาปี (มีความเพียร) และสติมา (มีสติ) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา โดยที่องค์ประกอบทั้งสามนี้จะทำงานสัมพันธ์กันในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ดังนั้น สติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมมาก เป็นวิธีปฏิบัติที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาอยู่ในตัวพร้อมเสร็จ โดยผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะ(สมาธิ) อันเป็นองค์มรรคจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็น (ขณิกสมาธิ) แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุด^{๕๕} โดยสังเขปดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย หรือตามคู้รู้ทันกาย หมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะ (ปัญญา) จดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของกาย ตามดูกาย(ส่วนย่อย) ในกาย (ส่วนรวม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา(ความยินดี)และโทมนัส(ความยินร้าย)ในโลก (ขันธ)ได้ จำแนกตามบ่อเกิดแห่งกาย ได้แก่ (๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ (๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ (๓) สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำ และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือเหยียดเท้า การกู่ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่าย ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น (๔) ปฏิภู

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

^{๕๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม,(ฉบับปรับปรุงและขยายความ) พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๑๐.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

มนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วน ประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน (๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภท เป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ และ (๖) นวสัณณิก คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา ๘ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่า จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตามรู้ทันเวทนา การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของเวทนา หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส (เจือด้วยอามิส เครื่องล่อ เช่น กามสุข) และนิรามิส (ไม่เจือด้วยอามิส เครื่องล่อ เช่น สุขที่อิงเนกขัมมะ) ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตามรู้ทันจิต หมายถึง การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของจิต รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้นยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตามรู้ทันธรรม หมายถึง การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม ได้แก่ (๑) นิรวรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่านิรวรณ ๕ อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่ว่างเหงา) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) วิจิกิจา (ความสงสัยแคลงใจ) แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ (๒) ขันธ์ คือ กำหนดรู้ว่าขันธ์ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายใน อายตนะภายนอก รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ (๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร (๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

จะเห็นได้ว่าการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ นั้นครอบคลุมสิ่งที่มาเกี่ยวข้องในการปฏิบัติ เพราะเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและทางกันเหตุปัจจัยต่างๆ ที่มามีผลในการปฏิบัติ โดยที่ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งสติในการพิจารณา ในหัวข้อธรรมทั้ง ๔ คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายใน โดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้เท่าทันอริยบท สร้างสัมปชัญญะรู้ตัวในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในร่างกาย พิจารณาส่วนประกอบในร่างกาย

ของตนให้เห็นว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างตลอดจนพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ ให้เห็นเป็นคติธรรมดา
ของร่างกายผู้อื่นเป็นเช่นของตน การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เป็นสุข เป็นทุกข์และที่เป็นกลางๆ
นอกจากนี้ต้องตั้งสติพิจารณาจิตของตนตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นว่ามีหรือไม่มีในด้าน ราคะ โทสะ
โมหะ หงุดหงิดหรือฟุ้งซ่าน จิตที่ได้ฉานหรือไม่ได้ฉาน อยู่ในอรุणาวจรจิตหรืออุททวารจรจิต จิตที่ได้
สมาธิหรือไม่ได้สมาธิตลอดจนพิจารณาจิตที่หลุดพ้นแล้วและจิตที่ยังไม่หลุดพ้น โดยอาศัยองค์
ธรรม สติมา อาตาปีและสัมปชาโนเป็นตัวควบคุมอีกที

๓.๔.๒ แนวทางพัฒนาปัญญา โดยใช้สัมมปปธาน ๔ เป็นเครื่องมือด้านความเพียร

สัมมปปธาน^{๕๖} คือ ความเพียรพยายามทำชอบที่ประกอบด้วยความเพียรพยายามอัน
ยิ่งยวดในธรรม ๔ ประการ จึงได้ชื่อว่า ตั้งหน้าทำชอบในโพธิปักขิยธรรม ได้แก่ ๑) เพียรพยายาม
ละ อกุศล ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ๒) เพียรพยายามไม่ให้อกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น ๓) เพียร
พยายามให้ อกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น ๔) เพียรพยายามให้ อกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่งๆ
ขึ้นไป^{๕๗} อย่างไรก็ตาม ความเพียร เป็นการทำให้อกุศลบางอย่างเราไม่เคยทำ แต่เคยรับรู้จากการ
กระทำของบุคคลอื่น ผลที่ได้รับจากทำอกุศลนั้น ทำให้มีความเกรงกลัว พยายามตั้งใจที่จะไม่ทำ
หรือละอกุศลดังกล่าว นั่นคือ การตัดสาเหตุของอกุศลมูล หรือ รากเหง้าของอกุศล ได้แก่ ความโลภ
ความโกรธ และความหลง โดยพิจารณาโทษของอกุศล หรือ ด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบัน แล้วละ
อกุศลเหล่านั้นด้วยการเจริญ สติปัญญา ดังนั้น ความเพียรเพื่อไม่ให้อกุศลใหม่ จึงเป็นความเพียร
ในการละอกุศล ๓ ประการ คือ ความโลภ ความโกรธและความหลง ทำให้ความเพียรในอกุศลเป็น
ความเพียรที่จะนำมาบำเพ็ญกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็น ทางกาย วาจาและใจ เช่น การ
บำเพ็ญภาวนา การรักษาศีลอุโบสถและปฏิบัติ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ เป็นต้น ส่วนความเพียร
เพื่อละอกุศลเก่า เป็นการระลึกถึงและสามารถระบุดึงอกุศลที่เคยได้ทำมาในภพนี้ ก็มีความตั้งใจที่จะ
งดเว้นจากอกุศลเหล่านั้น ความตั้งใจดังกล่าวเป็นเพื่อความเพียรเพื่อละ ดังนั้นความเพียรที่เพิ่มพูน
กุศลเก่า หมายถึง บุญกุศลบางอย่างซึ่งเคยได้บำเพ็ญมา ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ให้ตั้งจิต
ประกอบด้วยฉันทะ มีความพึงพอใจในการประกอบกุศลนั้นๆ ให้มากขึ้น

ดังนั้น องค์ธรรม สัมมปปธาน ๔ จัดเป็นองค์ธรรมที่สนับสนุนการเจริญสติปัญญา
เพราะ สัมมปปธาน ๔ จัดเป็นความเพียรผู้รู้ไม่มีความเพียร จะเจริญสติปัญญาไม่ได้

^{๕๖} อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓-๒๔.

^{๕๗} ขุนสรวรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๑
สมุจจยสังคหวิภาค, หน้า ๕๓-๕๔.

๓.๔.๓ แนวทางพัฒนาปัญญา โดยใช้อิทธิบาท ๔ เพื่อทำให้สำเร็จเป้าหมาย

อิทธิบาท^{๕๕} หมายถึง ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผล ถึงความสำเร็จ คือ บรรลุถึงกุศลญาณจิต และมรรคจิต อิทธิบาท มี ๔ ประการ คือ ๑) ฉันทะ คือ ความเต็มใจความปลงใจกระทำ เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผลองค์ธรรม ได้แก่ ฉันทเจตสิก ๒) วิริยะ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผลองค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิก ๓) จิตตะ คือ ความที่มีจิตจดจ่อปักใจอย่างมั่นคง เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๔) วิมังสา คือ ปัญญาเป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ดังนั้นกิจการงานอันเป็นกุศลที่ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผลนั้น ย่อมไม่ปราศจากธรรมทั้ง ๔ ที่เป็นองค์ธรรมของอิทธิบาทนี้เลย แต่ว่าความเกิดขึ้นนั้นไม่กล้าเสมอกัน บางทีฉันทะกล้า บางทีวิริยะกล้า บางทีจิตกล้า บางทีก็ปัญญากล้า ถ้าธรรมใดกล้าแล้ว เรียกธรรมที่กล้านั้นแต่องค์เดียว ว่าเป็นอิทธิบาท^{๕๖} ดังในสังยุตตนิกายมคคสูตร^{๕๗} พระพุทธองค์ได้ปรารภกับการเล่าลือกันว่า ขณะที่พระองค์ดำรงเป็นพระโพธิสัตว์ได้เพียรอบรมเจริญอิทธิบาท ๔ ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วย ฉันทะ และ สัมมปปธาน ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ดังที่ พระพุทธองค์ ตรัสว่า “บุคคลควรอบรมจิตให้หมดจด ด้วยการเจริญอิทธิบาทและสัมมปปธาน เขาย่อมไม่เกิดกิเลสหุ้มห่อจิตไว้” เพราะฉะนั้น บุคคล เจริญตั้งอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิต และวิมังสา อย่างแรงกล้าเข้มข้น จะต้องบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วย ฉันทะและ สัมมปปธาน ๔ ถ้าไม่ประกอบด้วยธรรมทั้งสองอย่างนี้ อิทธิบาท ๔ ของผู้ปฏิบัติย่อมไม่อาจถึงความไพบูลย์ได้

๓.๔.๔ แนวทางการปรับอินทรีย์ ๕

อินทรีย์กถา^{๕๘} หรือ อินทรีย์^{๕๙} หมายถึง เป็นการกระทำของผู้ที่ควบคุมจิตของตนได้ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ดังนั้น อินทรีย์ ก็คือ^{๖๐} ธรรมอันเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ ๕ ประการ ได้แก่

๑. **สัทธินทรีย์** คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทในอารมณ์ ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก มี ๒ อย่าง คือ ปกติสัทธา และ ภวานาสัทธา ปกติสัทธา ได้แก่ ทาน

^{๕๕} อภ. วิ. อ. (บาลี) ๓๕/๒๕๒/๔๓๑-๔๓๓.

^{๕๖} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๓ สมุจยสังคหวิภาค, หน้า ๖๑-๖๒.

^{๕๗} ส. มห. (ไทย) ๑๕/๘๓๓/๒๔๖

^{๕๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๘๔-๒๐๘/๒๑๓-๒๔๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๔-๒๐๘/๒๕๐-๓๔๕.

^{๕๙} พระคันธसारากิจ, โพธิธัมม, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๖.

^{๖๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๐.

ศีล ภavana อย่างสามัญของชนทั้งหลาย โดยปกติซึ่ง ศัทธาชนิดนี้ยังไม่แรงกล้า เพราะ อกุศลธรรม สามารถทำให้ศัทธาเสื่อมไปได้โดยง่าย ส่วนภavanaศัทธา ได้แก่ สมถะหรือวิปัสสนาที่เนื่องมาจาก กัมมัญฐานต่าง ๆ มี อานาปานสติ เป็นต้น ศัทธาชนิดนี้แรงกล้าและแนบแน่นในจิตใจมาก ในสมถกัมมัญฐาน อกุศลจะทำให้ศัทธาเสื่อมไปได้โดยง่าย แต่ถ้าเป็นวิปัสสนากัมมัญฐาน อกุศลไม่อาจจะทำให้ศัทธานั้นเสื่อมไปได้เลย ภavanaศัทธา ที่ได้ชื่อว่า ศัทธินทรีย์ หมายถึงความเป็นอินทรีย์ (ศัทธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่น เลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย กรรมและผลของกรรมโดยไม่หวั่นไหว หรือ สงสัย

ดังนั้น อินทรีย์ทั้ง ๕ เปรียบเสมือน ผู้มีอำนาจสูงสุด มีความเป็นใหญ่มีกำลังมาก สามารถ เกื้อหนุนในการปฏิบัติเจริญภาวนาอันเป็นแนวทางที่ทำให้ละกิเลสต่างๆ การกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ศัทธินทรีย์ หมายถึง ศรัทธาที่เป็นใหญ่ในความเชื่อโดยเป็นความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) เชื่อมั่นคุณของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์ตนเอง ๒) เชื่อมั่นคุณของพระธรรมว่า พระธรรมเป็นของการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ๓) เชื่อมั่นคุณของพระสงฆ์ว่า พระอริยสงฆ์เป็นผู้บรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา ๔) เชื่อมั่นว่ากรรมมีจริง ๕) เชื่อมั่นว่าผลกรรมมีจริง นี่คือ ลักษณะของการศรัทธา คือ ความเชื่อมั่น ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า ศรัทธามีลักษณะเชื่อมั่น บุคคลที่ประกอบด้วยศรัทธาย่อมมีความเชื่อมั่นอย่างมั่นคงเป็นหน้าที่ของศรัทธา คือ การทำให้จิตใจผ่องใส ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า ปสาทนรสา (มีหน้าที่ทำให้จิตใจผ่องใส) เช่นในเวลาที่สวดมนต์อยู่ถ้าประกอบด้วยศรัทธาที่แท้จริง อันถึงความเป็นอินทรีย์ คือ สภาวะที่เป็นใหญ่แล้ว ก็จะรับรู้ความผ่องใสแห่งใจของตนได้ ในบางขณะอาจเกิดความปิติปราโมทย์ รู้สึกเบากาย เพราะในขณะนั้น สภาพจิตเป็นกุศลไม่มีความโลภ ความโกรธ และความหลง ขณะสวดมนต์ เป็นภาวะที่จิตมีความบริสุทธิ์ผ่องใส

๒. วิริยอินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง ๔ แห่งสัมมปปธาน ในโพธิปักขิยธรรมนี้เป็นองค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิก หมายถึง วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (วิริยอินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ ไม่ให้ความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ วิริยอินทรีย์วิริยะยังมี ๒ ประเภท คือ ๑) ปกติวิริยะ เป็นความเพียรโดยทั่วไปของบุคคลทางโลก ๒) ภavanaวิริยะ เป็นความเพียรในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสความเพียรในการปฏิบัติธรรมทางกายและทางใจ เป็นการพัฒนาความเพียรทางกาย หมายถึง ความเพียรในการประพฤติปฏิบัติ เช่น ขณะนั่งสมาธิ ตัวลดอเพียรตั้งกายให้ตรง ยึดสติอย่างมั่นคงไม่เผลอ หรือ มีความเพียรที่จะเจริญสติให้ครบความที่ตั้งใจไว้ เป็นต้น ส่วนความเพียรทางใจ หมายถึง ความเพียรในควบคุมจิตใจให้จดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน คือ กองรูปเวทนา จิต และสภาวะธรรมที่ปรากฏ เป็นต้น ทุกขณะที่นึกปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน ก็จะละ

ความคิดที่เป็นตัวตน เราของเรา บุรุษหรือสตรี เช่นสภาวะพองยุบเป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นความเป็นเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเราอยู่ในสภาวะพองยุบ หรือทุกขเวทนาก็เป็นความรู้สึกที่ทนได้ยาก ไม่ใช่ตัวเรา และไม่มีตัวเราอยู่ในสภาวะทนได้ยาก เป็นต้น

๓. **สตินทรีย์** คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกอารมณ์อันเกิดมาจากสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก หมายถึง สติที่เข้าถึง ความเป็นอินทรีย์ (สตินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ สตินทรีย์ เป็นการระลึกความรู้สึกสภาวะธรรมปัจจุบันความความเป็นจริงโดยรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง และ “พองหนอ” “ยุบหนอ” หรือกำหนดอิริยาบถนั้น เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีใจจดจ่อมากขึ้นเป็นการเพิ่มความเพียรทางใจ ในการรับรู้สภาวะพร้อมกับบริกรรมสั้น ๆ เมื่อเริ่มเกิดสภาวะนั้นๆ

๔. **สมาธิทรีย์** คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมภูฐาน องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก หมายถึง สมาธิที่เข้าถึง ความเป็นอินทรีย์ (สมาธิทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่น จากอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่ นอกจากนี้ สมาธิทรีย์ เป็นการความตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน วิธีปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดสมาธิ เป็นการปฏิบัติ สมถภาวนา มุ่งภาวนาให้จิตมีสมาธิเพราะจิตรับเอาอารมณ์เดียวมาเป็นเวลานาน โดยจำแนกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้จะแน่วแน่ เกิดขึ้นเมื่อนิर्वณ ๕ มีความฉันทะเป็นต้น สงบแล้ว ๒) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่เกิดขึ้นเมื่อองค์ฌานปรากฏชัดเจน กล่าวคือ เมื่อวิตถกวิจารณ์ ปีติ สุขและเอกกัคคตาปรากฏชัดเจนโดยปราศจากนิर्वณ โดยสิ้นเชิง เกิดปฐมฌาน ดังนั้นสมาธิของวิปัสสนา ชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิซึ่งขณะ แต่เป็นสมาธิที่มีกำลังเท่าเทียมอุปจารสมาธิของสมาธิของสมถภาวนา เพราะขมนิर्वณได้เหมือนอุปจารสมาธิ

๕. **ปัญญาทรีย์** คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็น รูป นาม ขันธ์อายตนะ ธาตุ ว่า เต็มไปด้วยทุกข์โทสภัย เป็นวิญญูทุกของค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก^{๐๐๕} หมายถึง ปัญญาที่เข้าถึง ความเป็นอินทรีย์ (ปัญญาทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ใน ทางหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่หลงมกมายในสภาวะธรรมเหล่านั้น นอกจากนี้ ปัญญาทรีย์ เป็นจิตที่มีคุณภาพด้วยขณิกสมาธิที่มีกำลัง เปรียบเหมือนกระจกเงาที่บุคลลหมั่นเช็ดให้สะอาดอยู่เสมอ ย่อมปราศจากผรุสวดี ก็ใสสะอาด สะท้อนภาพเห็นชัด เปรียบเสมือนนักปฏิบัติที่มีสมาธิเช่นนี้ ก็จะเกิดปัญญายังรู้สภาวะธรรมความเป็นจริงโดยหยั่งรู้ในกฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การรับรู้สภาวะธรรมความเป็นจริงอย่างนี้ เป็นปัญญาที่มีกำลังถึงความเป็นอินทรีย์ปัญญาดังกล่าว

^{๐๐๕} พระคันธसारิกวงศ์, โพธิธรรมา, หน้า ๖๒-๖๓.

สรุป ความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันของอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ มีความเกี่ยวเนื่องกันโดยเป็นเหตุผลของกันและกัน กล่าวคือ ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะเพราะผู้ศรัทธาในการปฏิบัติธรรมจึงเกิดความเพียรทางกายและใจได้ วิริยะก่อให้เกิดสติความรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน สติที่ต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่น และความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุเกิดของปัญญาที่ยังรู้สภาวะธรรมความเป็นจริง ปัญญาที่เกิดขึ้นดังกล่าว ย่อมเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรมซึ่งก่อให้เกิดวิริยะมากขึ้นกว่าเดิม ดังนั้น อินทรีย์ทั้ง ๕ จึงเกี่ยวเนื่องกันเป็นเหตุผลเหมือนลูกโซ่ ในการปรับอินทรีย์ กล่าวคือ นอกจากอินทรีย์ทั้งห้าจะเกี่ยวพันซึ่งกันและกันแล้วในอินทรีย์ ๕ นี้ ศรัทธากับปัญญา สมาธิกับปัญญา สมาธิกับวิริยะจะต้องสมดุลกันดัง คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า “วิเสสโต ปานตฺถ สทุทธาปญฺญานํ สมาธิวิริยานญฺจ สมตฺปสฺสินฺนํ”^{๑๐๖} หนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทรงสรรเสริญสมดุลแห่งศรัทธากับปัญญาและความสมดุลแห่งสมาธิกับวิริยะเป็นพิเศษในเรื่องนี้^{๑๐๗} ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เพิ่มพูน และปรับความสมดุลของศรัทธากับปัญญา และ ปรับสมาธิกับวิริยะให้สมดุลกัน จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ในการกำจัดความโลภ โกรธและความหลงสามารถบรรลุปัญญาขั้นสูงได้

๓.๔.๕ แนวทางการใช้พละ ๕ เพื่อเพิ่มพลังศรัทธา

พละ^{๑๐๘} หมายถึง สภาวะใดที่ย่อมกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม สภาวะนั้นชื่อว่า พละ เป็นสภาวะที่มีกำลัง นอกจากนี้ หมายถึง กุศลพละ ซึ่งมีลักษณะ ๒ ประการ คือ อุดทนไม่หวั่นไหว และ ย่ำยิธรรมที่เป็นข้าศึก พละมี ๕ ประการ ดังนี้ คือ

๑. สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือเลื่อมใส เป็นกำลังทำให้อดทนไม่หวั่นไหว และย่ำยิ ตัณหาอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก ปกคิสังคยา คือ ความเป็นสัทธาที่ยังปะปนกับ ตัณหา หรือเป็นสัทธาที่อยู่ได้อำนาจของ ตัณหา จึงยากที่จะอดทนได้ ส่วนมากมักจะอ่อนไหวไปตามตัณหาได้โดยง่าย ส่วนภาวนาสัทธา ซึ่งเป็นสัทธาที่เกิดมาจากการมกัมมัญฐาน จึงอดทนได้ไม่หวั่นไหว และย่ำยิหรือตัดขาดจากตัณหาได้ นอกจากนี้ ศรัทธาพละ หรือ สัทธาพละ เป็นศรัทธาที่มีกำลังเป็นภาวนาสัทธา คือ เป็นศรัทธาในการอบรมจิตด้วยการเจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นการภาวนาที่ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์โดยการปฏิบัติพุทธานุสสติภาวนา ธรรมานุสสติภาวนา และสังฆานุสสติภาวนา การเจริญภาวนาเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดความศรัทธาที่มั่นคง เป็นสัทธาที่เป็นพลังเพราะจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นเลื่อมใสในพระรัตนตรัยเพิ่มมากขึ้น.

^{๑๐๖} วิสุทธิ . (บาลี) ๑/๖๒/๑๔๑.

^{๑๐๗} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๐.

๒. วิริยพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นกำลังทำให้อุดทน ไม่หวั่นไหว และอย่าเียงโกสัหะ คือความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิก ความเพียรอย่างปกติ วิริยพละเป็นความเพียรที่มีกำลัง ความเพียรในการประกอบกิจการงาน แสวงหาทรัพย์หรือปัญญาในการศึกษาเล่าเรียน จัดอยู่ในปกติวิริยะเป็นความเพียรโดยทั่วไป ส่วนความเพียรที่เป็นภวานาวิริยะเป็นความเพียรในการอบรมจิตของตนซึ่งประกอบด้วยความเพียรทั้งทางกายและทางใจ เพื่อเพิ่มพูนกำลังกำจัดกิเลสได้

๓. สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐานเป็นกำลัง ทำให้อุดทน ไม่หวั่นไหว และอย่าเียงมูฏฐสติ คือ ความพลั้งเผลอหลงลืมอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก นอกจากนี้ สติพละเป็นสติที่มีกำลังเป็นเจตสิกฝ่ายกุศลที่ดำรงเป็นสติที่ระลึกรู้ สภาวะธรรมปัจจุบันตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ กอรูป(กาย) เวทนา จิต และธรรม(สภาวะธรรม) สตินี้เป็นสติที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงวันข้าม คือ ความประมาทได้

๔. สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นกำลังให้อุดทน ไม่หวั่นไหวและอย่าเียง วิกเขปะ คือ ความฟุ้งซ่านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก นอกจากนี้ สมาธิพละเป็นสมาธิที่มีกำลัง สามารถครอบงำความฟุ้งซ่านได้ใน สมถภาวนาพบในอุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนาภาวนาพบในขณิกสมาธิ นั่นคือ สมถภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิข่มนิรวณ วิปัสสนาเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา

๕. ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นกำลังทำให้อุดทน ไม่หวั่นไหว และอย่าเียง สัมโมหะ คือความมืดมน หลงมกยอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก^{๑๐๘} นอกจากนี้ ปัญญาพละเป็นปัญญาที่มีกำลัง เพราะเป็นปัญญาที่กำจัดอวิชชาหรือโมหะได้ โดยเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต โดยการเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อมีสมาธิขึ้น ย่อมเกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง การเจริญสมถกัมมัฏฐานหรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะต้องให้พละทั้ง ๕ นี้ สม่่าเสมอกัน จึงจะสัมฤทธิ์ผล ถ้าพละใดกำลังอ่อน การเจริญสมถะหรือวิปัสสนานั้นก็ตั้งมั่นอยู่ไม่ได้ ถึงกระนั้นก็ยังได้ผลตามสมควร ตามสถานการณ์ต่อไปนี้ คือ ๑) ผู้มีกำลังสัทธา มาก แต่พละอีก ๔ คือ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นั้น อ่อนไป ผู้นั้นย่อมรอดพ้นจากค้นหาได้บ้าง โดยมีความอยากได้โลกสมบัติน้อยลง ไม่ถึงกับแสวงหาในทางทุจริต มีความสันโดษ คือ สนฺตุฏฐิ พอใจเท่าที่มีอยู่ พอใจ แสวงหาตามควรแก่กำลัง และ พอใจแสวงหาด้วยความสุจริต ๒) ผู้ที่มีกำลังสัทธา และวิริยะมาก แต่พละที่เหลืออีก ๓ อ่อนไป ผู้นั้นย่อมรอดพ้นจากค้นหาและโกสัหะได้ แต่ว่าไม่สามารถที่จะเจริญกายคตาสติ และวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเป็นผลสำเร็จได้ ๓) ผู้ที่มีกำลังสัทธา

^{๑๐๘} พระคันธสาราภิวงค์, โพธิธรรมา, หน้า ๖๓-๖๕.

วิริยะและสติมาก แต่ผลที่เหลืออีก ๒ อ่อนไป ผู้นั้นย่อมสามารถเจริญกายคตาสติได้ แต่ว่าเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่สำเร็จได้ ๔) ผู้ที่มีกำลังทั้ง ๔ มาก แต่ว่าปัญญาอ่อนไป ย่อมสามารถเจริญฌานสมาบัติได้ แต่ไม่สามารถเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ๕) ผู้ที่มีปัญญาพละมากแต่ผลอื่นๆ อ่อนไป ย่อมสามารถเรียนรู้พระปริยัติ หรือพระปริมัตถ์ได้ดี แต่ว่า ตัณหา โกสัลชะ มุฏฐะ และวิกเขปะ เหล่านี้มีกำลัง ทวีมากขึ้น ๖) ผู้ที่มีวิริยะพละและปัญญาพละ เพียง ๒ อย่างเท่านั้น แต่เป็นถึงชนิด อธิธบาทโดยบริบูรณ์แล้ว การเจริญวิปัสสนากาย่อมปรากฏได้ และ ๗) ผู้ที่บริบูรณ์ด้วยสัทธา วิริยะ และสติพละ ทั้ง ๓ นี้ย่อมสามารถที่จะทำการได้ตลอดเพราะสัทธาพละ สามารถประหารปัจเจกามิสสตัณหา (ความติดใจอยากได้ปัจจัย ๔ มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) และโลกามิสสตัณหา (ความติดใจอยากได้โลกธรรม ๔ มี ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข) ได้ วิริยะพละ ประหาร โกสัลชะ (ความเกียจคร้าน) ได้ สติพละ ประหาร มุฏฐสติ (ความหลงลืม) ได้ ต่อจากนั้นสมาธิพละและปัญญาที่จะปรากฏขึ้นตามกำลัง ตามสมควร

นอกจากนี้ พละทั้ง ๕ นั้น ก็คือ สรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญาเป็นหลักธรรมที่บุคคลสามารถอบรมหรือเจริญให้เกิดขึ้นภายในจิตของตนได้ และผลของการเจริญธรรมดังกล่าวจะสามารถกำจัดสภาวะธรรมฝ่ายตรงข้าม คือ ๑) สรัทธาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นโทษของตัณหา ๒) วิริยะที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความเกียจคร้าน ๓) สติที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความประมาท ๔) สมาธิที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่านและ ๕) ปัญญาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดอวิชชา นอกจากนี้ พละ เป็นธรรมที่ทำให้บุคคลที่ปฏิบัติธรรมมีบุคลิกภาพของผู้นำ ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติปัญญาที่จะนำตนเองให้ยิ่งใหญ่ในกิจของตน ทำให้เกิดความมั่นคงแก่ชีวิต พละ เมื่อฝึกดีแล้วจะเป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวของบุคคลเป็นการต่อสู้ทางใจคือการต่อสู้กับกิเลสภายในใจของตนเอง ไม่ให้ผู้อบรมภาวนา บรรลุถึงฌาน สมาธิ ได้โดยเฉพาะ เรียกสั้นๆ ว่านิรวัณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ วิจิกิฉา ในการต่อสู้กับ กิเลสภายในเหล่านี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะวิธี ในการแก้ไขไว้แล้ว คือ พละ ๕ อันได้แก่ ๑) ความเชื่อมั่นในใจ อันที่จะทำความดีเพื่อจะชนะกิเลสให้ได้จริง เพราะธรรมปฏิบัตินี้เป็นทางตรง เมื่อปฏิบัติตามได้แล้วย่อมพ้นทุกข์ได้ และเชื่อความสามารถของตนเองด้วยว่า จะเอาชนะกิเลสความชั่วได้จริง ๒) เพียรพยายามไม่ถอยหลัง ตั้งหน้าปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีมรรคมืองค์ ๘ ประการเป็นต้น แม้จะมีอุปสรรคถึงแก่ชีวิตก็ยอมสละ ๓) ใช้สติระลึกรู้ตามจิตให้ใกล้ชิดกันที่สุด จิตจะหยุดหรือ จะเที่ยว ก็ตามรู้อยู่เสมอ ไม่เผลอได้ ๔) เกิดสมาธิ สมาธิ แปลว่า ใจตั้งมั่นในอารมณ์เดียว หรือ ตั้งมั่นไปพร้อมกับสติ ๕) ปัญญา ความรอบรู้ได้ทุกขณะ ในเมื่อจิตเคลื่อนไหว ประสพกับอารมณ์ใด จะเป็นของหายาบหรือ ละเอียดย ดี หรือ ชั่ว ปัญญาย่อมรู้รอบคอบ ถ้าเปรียบแล้วก็จะได้รูปกระบวนทัพ ดังนี้ คือ ๑) สรัทธา เป็นแม่ทัพ ๒) วิริยะ เป็นกำลัง ๓) สติ เป็นกำลังพล ๔) สมาธิ

เป็นสมรภูมิอันมั่นคง ๕) ปัญญา เป็นอาวุธ นี่เป็นยุทธวิธีที่พระผู้มีพระภาคเจ้า มอบให้ชาวโลกด้วย พระกรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ผู้ใดนำมาใช้ให้ถูกต้อง ย่อมได้รับชัยชนะทั้งสงครามภายนอก และ สงครามภายใน

๓.๔.๖ แนวทางพัฒนาโพชฌงค์ ๗ ให้เจริญยิ่งขึ้น

โพชฌงค์ ^{๑๐๕} เป็นเครื่องมือแห่งการรู้แจ้งมรรคผล หรือ องค์แห่งการตรัสรู้ ซึ่งเป็น ปัญญาขั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา โพชฌงค์จึงเป็น เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่จะบรรลุขั้นนั้น^{๑๐๖} คือ องค์แห่งการตรัสรู้ บทตั้งเป็นพุทธภาษิตแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าทรงยกย่องและทรงรับรองว่า ถ้าใครมีคุณธรรม ๗ ประการนี้ ดังปรากฏเรื่องว่าในขณะที่ พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน กรุงสาวัตถี มีพระภิกษุรูปหนึ่ง เข้าไปหาพระพุทธ องค์ แล้วกราบทูลถาม ความหมายของโพชฌงค์ว่า “โพชฌงค์า โพชฌงค์าคิ ภนฺเต อจฺจนฺติ. กิตฺตาวตฺตา นฺโฆ ภนฺเต โพชฌงค์าคิ วุจฺจนฺติ” แปลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุทั้งหลายกล่าวกันว่า โพชฌงค์”^{๑๐๗}มีความสำคัญและหมายถึงอะไร พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “โพชชยํ สํวตฺตนฺตํติติ โข ภิกฺขุ ตสฺมา โพชฌงค์าคิ อจฺจนฺติ”^{๑๐๘} แปลว่า “ดูก่อนภิกษุ ธรรมนั้นเรียกว่า โพชฌงค์เป็นสภาวะ ดำเนินไปเพื่อความรู้แจ้ง” คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ โดยรู้แจ้งว่า ทุกขสัจเป็น ธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทยสัจเป็นธรรมที่ควรละ นิโรธสัจเป็นธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง และมรรค สัจเป็นธรรมที่ควรอบรม ดังนั้นโพชฌงค์ คือ เครื่องให้ตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) โพธิ เป็นตัวรู้ โพชฌงค์ เป็นส่วนที่ทำให้เกิดตัวรู้สิ่งี่รู้หรืออริยสัจ ๔ นั่นคือ มรรคจิต สิ่งที่เป็นผลแห่งการรู้หรืออริยสัจ ๔ นั่นคือ ผลจิต องค์ที่เป็นเครื่องให้รู้หรืออริยสัจ ๔ ที่มีชื่อว่า โพชฌงค์นี้มี ๗ ประการ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ คือ สติเจตสิกที่ระลึกรู้อยู่ในอารมณ์สติปัฏฐานทั้ง ๔ ต่อเนื่องกันมา จนแก่กล้าเป็นสตินทรีย์เป็นสติพละ เป็นสัมมาสติ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมทำลาย ความประมาทได้ เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์ มีความสามารถทำให้เกิดมรรคญาณได้ การที่สติจะเป็น ถึงสัมโพชฌงค์ได้ ด้วยมี ปัจจัยธรรม ที่อุปการะเกื้อกูล ๔ ประการได้แก่ ๑) ต้องประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ ในสัมปชัญญะบรรพ ๒) ต้องเว้นจากการสมาคมกับผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๓) ต้องสมาคมกับผู้ที่เคยเจริญสติปัฏฐาน ๔) ต้องพยายามเจริญสติให้รู้ตัวอยู่ทุกๆ อารมณ์และทุกๆ

^{๑๐๕} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๕.

^{๑๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตโต),โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒๐, (กรุงเทพมหานคร: บ. พิมพ์สวดย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕

^{๑๐๗} ส. มหา. (ไทย) ๑๕/๑๘๖/๖๕.

^{๑๐๘} ส. มหา. (ไทย) ๑๕/๑๘๖/๖๕-๖๖.

อิริยาบถ เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยธรรมเหล่านี้แล้ว สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น องค์ธรรมของสติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ สติเจตสิก

๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ปัญญาเจตสิกที่รู้รูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนแก่กล้า เป็นวิมงฺกสิทฺธิบาท เป็นปัญญินทรีย์ เป็นปัญญาพละ เป็นสัมมาทิฐิ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโมหะ ปัญญานี้เรียกว่า ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่มีความสามารถทำให้เกิดมรรคญาณได้ การที่ปัญญาจะเป็นถึงธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ได้นั้นด้วยมีปัจจัยธรรม คือสิ่งที่อุปการะเกื้อกูล ๓ ประการ คือ ๑) การศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๒) มีขันธ ๕ เป็นต้น หรืออย่างน้อยก็ให้รู้รูปรู้นาม ๒) รักษาความสะอาดแห่งร่างกาย ตลอดจนเครื่องอุปโภคบริโภค และที่อยู่อาศัย ๓) กระทำอินทรีย์สมดุลย์ คือ สัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน เพราะว่าถ้าสัทธาคล้ากลับทำให้เกิดคณา หากว่าสัทธาอ่อน ย่อมทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินควร ปัญญาคล้าทำให้เกิดวิจิกิจฉาคือคิดออกนอกกลุ่มนอกทางไป ปัญญาอ่อนก็ทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง วิริยะคล้าทำให้เกิดอุทธัจจะคือฟุ้งซ่านไป วิริยะอ่อนก็ทำให้เกิดโกสัลลหะ คือเกียจคร้าน สมาธิคล้าทำให้เกิดในความสงบสุขนั้นเสีย สมาธิอ่อนก็ทำให้ความตั้งมั่นในอารมณ์นั้นหย่อนไป ส่วนสตินั้นไม่มีเกินมีแต่จะขาดอยู่เสมอ ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานสมาธิต้องเป็นหัวหน้า สำหรับทางวิปัสสนากัมมัฏฐานปัญญาจะต้องเป็นตัวนำ๔)ต้องเว้นจากผู้ไม่มีปัญญา เพราะไม่เคยรู้จักธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ หรือไม่เคยเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕) ต้องสมาคมกับผู้ที่มีปัญญาที่เคยเจริญวิปัสสนา รอบรู้รูปนามดีแล้ว ๖) ต้องหมั่นเจริญกัมมัฏฐานอยู่เนืองๆ โดยอารมณ์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา ๗) ต้องกำหนดพิจารณาอุปนามอยู่ทุกอิริยาบถ และทุกอารมณ์ เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยธรรมครบแล้ว ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ก็ย่อมจะเกิดขึ้นองค์ธรรมของธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ คือ วิริยเจตสิกที่ทำการสัมมปปธานทั้ง ๔ จนแก่กล้าเป็นวิริยทิฐิบาท เป็นวิริยินทรีย์ เป็นวิริยพละ และเป็นสัมมาวายามะ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโกสัลลหะได้ จึงเรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์ โดยมีสิ่งอุปการะเกื้อกูล ๑๑ ประการ คือ ๑) พิจารณาให้รู้ถึงโทษภัยในอบายทั้ง ๔ และถ้ามีความประมาทมัวเมาอยู่ก็จะไม่พ้นไปจากอบายได้ เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรพยายามเพื่อให้พ้นอบาย ๒) ให้รู้ผลานิสงส์แห่งความเพียรว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมสำเร็จได้ด้วยความเพียร เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรโดยไม่ท้อถอย ๓) รู้และเข้าใจว่า การเจริญสติปัญญานี้เป็นทางเดียวที่จะให้พ้นอบาย และให้บรรลุมรรคผล เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรอย่างยิ่งยวด ๔) พิจารณาให้รู้ว่า การที่ได้รับอามิสบูชา ก็เพราะปฏิบัติธรรมตามควรแก่ธรรม จึงควรที่จะปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามให้ยิ่งๆ ขึ้น ๕) พิจารณาว่าการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็เพราะได้กระทำความดีมาแต่ปางก่อน เป็นโอกาสอันประเสริฐแล้วที่จะเพียรพยายาม

กระทำความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไปกว่านี้อีก ให้สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีใจสูง ๖) พิจารณาว่า พระพุทธองค์ทรงคุณธรรมอันประเสริฐสุดก็โดยได้เจริญสติปัญญานี้เอง ๗) พิจารณาว่าสติปัญญานี้เป็นมรดกที่ประเสริฐยิ่งของพระพุทธองค์ เราผู้เป็นพุทธศาสนิกชน จึงควรบำเพ็ญตนให้สมกับที่จะเป็นทายาทรับมรดกนี้ ด้วยการเจริญสติปัญญานี้ด้วยความเพียรพยายามเป็นอย่างยิ่ง ๘) พิจารณา ความเพียรพยายาม ของกัลยาณมิตรผู้ร่วมเจริญภาวนาด้วยกัน และทำให้เกิดความเพียรพยายามยิ่งเช่นนี้ ๙) ต้องเว้นจากผู้ที่เกียจคร้าน ไม่มีความขยันหมั่นเพียร ๑๐) ต้องสมาคมกับผู้ที่มีความเพียร เพื่อจงใจให้เกิดความเพียรพยายามยิ่งขึ้นและ๑๑) น้อมจิตใจไปสู่การพิจารณารูปนามที่เกิดดับอยู่ในอริยาบถใหญ่่น้อย และในทุกๆ อารมณ์ เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยเหล่านี้แล้ว วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้นองค์ธรรมของวิริยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ วิริยเจตสิก

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ คือ ปิติเจตสิกที่มีความอโสมนัสในการเจริญสติปัญญาน ผู้ที่เจริญสติปัญญาน เมื่อมีสติ มีปัญญา จนเกิดความเพียรพยายามอย่างจริงจังแล้ว ย่อมเกิดปิติเป็นธรรมดา ปิติที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัญฐาน ย่อมทำลาย อรติ คือ ความไม่ยินดีที่เป็นเหตุให้เกิดความยินร้ายหรือพยายาบาทได้เรียกว่า ปิติสัมโพชฌงค์ การที่ปิติเป็นถึงสัมโพชฌงค์นั้น ย่อมประกอบด้วยธรรมที่อุปการะ ๑๑ ประการ คือ ๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม ๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ๔) ศีลานุสสติ ระลึกถึงคุณของศีล ๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงคุณของการเสียสละ ๖) เทวदानุสสติ ระลึกถึงคุณของเทวดา ๗) อูปลมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ๘) เว้นจากผู้ที่ปราศจากสัทธา ๙) สมาคมกับผู้ที่มิสัทธา มิเจตนาอันดีงาม ๑๐) เรียนพระสูตรที่นำเลื่อมใส คือ ปสาทนียสูตร ๑๑) หมั่นเจริญสติปัญญานเนื่อง ๆ เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการะธรรมเหล่านี้ ปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของปิติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปิติเจตสิก

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ ปัสสัทธิเจตสิก ที่มีความสงบกาย สงบใจในการเจริญสติปัญญาน ผู้เจริญสติปัญญานเมื่อมีสติ มีปัญญา มีวิริยะอย่างจริงจัง จนเกิดปิตินั้นปิติมีกำลังกล้าทำให้จิตใจตื่นเต็นมาก ต่อเมื่ออาการตื่นเต็นในปิติสงบลงแล้ว ปัสสัทธิก็มีกำลังขึ้นทำให้จิตและเจตสิกมีความเยือกเย็น สงบ ประณีต ถ้าอาการอย่างนี้มีมากไปก็อาจจะทำให้สำคัญคิดผิดไปว่าความสงบนี้แหละคือพระนิพพาน เหตุนี้ปัสสัทธิจึงจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส คือ เป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา ๑๐ ประการ ปัสสัทธิอย่างนี้ ไม่ใช่ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ต้องเป็นไปในอารมณ์ใดลักษณะแห่งรูปนาม ปัสสัทธิที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัญฐาน ย่อมทำลายความกระด้างกาย และความเร่าร้อนใจเสียได้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์จะเกิดได้ด้วยอุปการะธรรม ๗ ประการ คือ ๑) บริโภคอาหารที่สมควร ทั้งปริมาณและคุณภาพ ๒) แสวงหาที่ที่มีอากาศพอเหมาะพอสบาย ๓) ใช้อริยาบถที่สบาย ๔) พิจารณาว่ากรรมนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน ๕) เว้นจากผู้ที่ไม่

มีศีล ๖) สมาคมกับผู้ที่มิกาย วาจา ใจ สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ๗) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนืองๆ เมื่อบริบูรณ์ด้วยธรรมเหล่านี้แล้ว ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปัสสัทธิเจตสิก

๖. **สมาธิสัมโพชฌงค์** คือ เอกัคคตาเจตสิก การตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ เป็นสมาธิในทริย เป็นสมาธิพละ และเป็นสัมมาสมาธิ สมาธินี้คือ สมาธิสัมโพชฌงค์ มีได้ทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมาธิในสมถกัมมัฏฐานมีบริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาบัติ ๘ หรือ ๙ ส่วนสมาธิในวิปัสสนากัมมัฏฐานจะมี สุญญตสมาธิ อนิมิตตสมาธิ และอัปปนิหิตสมาธิ สมาธิย่อมทำลายความฟุ้งซ่าน อุปการะธรรมที่ทำให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ มี ๑๑ ประการ คือ ๑) ต้องรักษาความสะอาดในปัจจัย ๔ มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ๒) ให้เจริญสัทธา กับปัญญาให้เสมอกันและเจริญวิริยะกับสมาธิให้เสมอกันด้วย ๓) ให้เข้าใจรักษานิมิตของสมถกัมมัฏฐาน และ นิมิตของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔) ให้เข้าใจยกจิตให้แก้กมลในเมื่อวิริยะอ่อน ต้องอาศัยปัญญา วิริยะปิติ ให้มีกำลังขึ้น ๕) ต้องเข้าใจระงับจิตในเมื่อมีความฟุ้งซ่านมาก ๖) ทำจิตให้ยินดีในความไม่ประมาท ด้วยการพิจารณาสังเวชธรรม ๘ ประการ คือ ธรรมที่พึงสังเวช ได้แก่ ๑) ขาติทุกข์ ความเกิด เป็นทุกข์ ๒) ชราทุกข์ ความแก่ เป็นทุกข์ ๓) พยาธิทุกข์ ความเจ็บ เป็นทุกข์ ๔) มรณทุกข์ ความตาย เป็นทุกข์ ๕) นิรยทุกข์ ตกนรก เป็นทุกข์ ๖) ดิรัจฉานทุกข์ เป็นสัตว์ดิรัจฉาน เป็นทุกข์ ๗) เปตติทุกข์ เป็นเปรต เป็นทุกข์ ๘) อสุรกายทุกข์ เป็นอสุรกาย เป็นทุกข์ ๙) เจริญกัมมัฏฐาน ให้ถูกต้องกับ จริต และปราศจากปليโพธ กังวล ๘) เว้นจากบุคคลที่มีใจไม่สงบ ๙) ให้สมาคมกับผู้ที่ยินดีในความสงบระงับ ๑๐) ให้มีความชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน และอารมณ์ วิปัสสนา ๑๑) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนืองๆ ให้จิตนุ่มไปเพื่อสมาธิ นอกจากนี้ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของสมาธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ปลิโพธ คือ ความกังวลห่วงใย ที่เป็นปลิโพธต่อการเจริญวิปัสสนา มี ๑๐ ประการ คือ ๑) อาวาสปลิโพธ ห่วงที่อยู่ ๒) กุลปลิโพธ ห่วงบริวาร วานเครือ ๓) ลาภปลิโพธ ห่วงรายได้ ๔) คณปลิโพธ ห่วงพวกพ้อง ๕) กัมมปลิโพธ ห่วงการงานที่กระทำ ๖) อัทธานปลิโพธ ห่วงการเดินทาง ๗) ญาติปลิโพธ ห่วงพ่อแม่ ลูก เมีย พี่น้อง ๘) อาพาธปลิโพธ ห่วงการเจ็บป่วย ๙) คณปลิโพธ ห่วงการศึกษาเล่าเรียน ๑๐) อิทธิปลิโพธ ห่วงการแสดงฤทธิ์

๗. **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** คือ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายในอารมณ์กัมมัฏฐานจึงได้ชื่อว่าเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีความเจริญถึงกับทำให้สัทธา กับปัญญาและวิริยะกับสมาธิมีความสม่ำเสมอ ทำลายกามฉันทะพยาบาทะถีนะ มিতะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา ทำให้มรรคญาณเกิดขึ้นได้ชื่อว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอุปการะธรรม ๕ ประการ คือ ๑) ตั้งตนเป็นกลางในสัตว์ในบุคคล เพราะตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้น หา

มีสัตว์มีบุคคลไม่ มีแต่รูปนามที่เป็นไปตามกรรม จึงไม่ควรมียกคิดแก่รูปนามนั้นรูปนามนี้เลย ๒) ตั้งตนเป็นกลางในสังขาร คือ บุคคล วัตถุ สิ่งของทั้งหลาย เพราะตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้น สังขารทั้งหลายเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่พึงยินดี เมื่อได้มา และยินร้ายในเมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสารนั้นๆ ไป ๓) ต้องเว้นจากผู้ที่ยึดมั่น รักใคร่ ห่วงเห่นในสัตว์สิ่งของว่าเป็นของเรา เป็นของเขา ๔) ให้สมาคมกับบุคคลที่ตั้งตนเป็นกลางในสัตว์บุคคลและในสังขารทั้งหลาย ๕) น้อมใจให้ดังไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการธรรมเหล่านี้แล้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ได้แก่ ตตรมัชฌัตตตาเจตสิก นอกจากนี้ ความเฉยที่เรียกว่า อุเบกขานั้น มีถึง ๑๒ ประการ คือ ๑) อญาณุเบกขา เป็นความเฉยที่ไม่รู้อะไรเลย หรือเฉยเพราะไม่รู้ องค์ธรรม ได้แก่ โมหเจตสิก ๒) จพังกุเบกขา เป็นความเฉยของพระอรหันต์ ที่ไม่หวั่นไหวต่ออภิชฌาธรรม และอนิภิชฌาธรรม ในเมื่อประสบกับอารมณ์ทั้ง ๖ ๓) พรหมวิหารุเบกขา เป็นความเฉยอย่างพรหมที่ไม่สงสาร ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ต่อสัตว์ทั้งหลาย คือไม่มีอคติ ๔) โพชฌงกุเบกขา เป็นความเฉยที่เป็นองค์แห่งความตรัสรู้ คือ ไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์กัมมัญฐานในขณะที่เจริญวิปัสสนาเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ๕) วิริยุเบกขา เป็นความเฉยต่อความเพียร ให้มีความเพียร อย่างกลาง อย่างพอดีที่คู่ควรแก่สมาธิ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิบัติทา องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ๖) สังขารุเบกขา เป็นความเฉยต่อสังขาร คือ รูปนามที่ประจักษ์ความเกิดดับในขณะเจริญวิปัสสนา องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ๗) เวทनुเบกขา เป็นความเฉยต่อเวทนาที่ได้ส่วยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ ไม่สุข ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก ๘) วิปัสสนุเบกขา เป็นความเฉยต่อรูปนามหรือต่อไตรลักษณ์ที่ตนกำหนด พินิจอยู่ในการเจริญวิปัสสนากวาวา องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ๙) อาวัชขุเบกขา เป็นความเฉยต่อการรับอารมณ์ทางปัญจทวารวิถี และ มโนทวารวิถี องค์ธรรมได้แก่ เจตนาเจตสิก ๑๐) ตตรมัชฌัตตอุเบกขา เป็นความเฉยที่ไม่เอนเอียงไปในทางอคติใด ๆ คือ ฉันทาคติลำเอียงเพราะรักใคร่กัน โทสาคติลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน โมหาคติลำเอียงเพราะเขลา และภยาคติลำเอียงเพราะกลัว ๑๑) ฌานุเบกขา เป็นความเฉยต่อความสุขในจตุตถฌานเมื่อจะขึ้นสู่ ปัญจฌาน นอกจากนั้นอุเบกขาที่องค์ฌานเฉยอยู่ด้วยความเพ่ง ตั้งมั่นอยู่ด้วยสมาธิ ตั้งเฉยอยู่โดยปกติไม่เอนเอียงตกไปตามนิเวรณ มีกามฉันทะเป็นต้น หมายถึงตั้งมั่นเฉยอยู่ในอารมณ์ที่ตนพิจารณา และ ๑๒) ปาริสุทธุเบกขา เป็นความเฉยในปัญจฌาน ที่ไม่ได้ติดอยู่ในสุขเหมือนจตุตถฌาน คือเฉยเพราะละสุขเสียได้แล้ว ดังมีข้อเปรียบเทียบไว้ว่า สติเป็นไปด้วยกับปัญจฌานนั้นเป็นสติปาริสุทธิเพราะเหตุเป็นไปด้วยอุเบกขา ดังนั้นปาริสุทธุเบกขานี้จึง ได้แก่ ปัญจฌานนั่นเอง^{๑๑๑}

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตโต), โพชฌงค์พุทธวิธี เสริมสุขภาพ, หน้า ๖๕-๗๔.

อย่างไรก็ตาม ถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้โพชฌงค์นั้นถ้าสลายไปก็ต้องกำหนดรู้ว่าสลายไปด้วย แต่โพชฌงค์จะไม่เกิดขึ้นแก่ผู้แรกเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุตั้งแต่อุทยัพพญาณ คือญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้นขึ้นไปเท่านั้น ขณะที่ระลึกรู้ที่ความเกิดและความดับอยู่ สิ่งนั้นคือสติสัมโพชฌงค์ เมื่อเกิดการสอดคล้องธรรมในรูปและนาม คือ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ว่าเกิดขึ้นและสลายไป หากรู้อย่างนี้สมาธิจะมีกำลังแก่กล้าขึ้นก็จะเป็นปัจจัยแก่การบรรลุพระอริยมรรค และ อริยผล เป็น พระโสดาบัน ขึ้นไป^{๓๔}

๓.๔.๖ แนวทางพัฒนาตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘

มรรค คือ^{๓๕} หนทาง บทตั้งเป็นของพระสารีบุตร แสดงเนื้อความของคำว่า มรรค และแจกรายละเอียดว่า ในขณะที่แห่งโสดาปัตติมรรค ชื่อว่าสัมมาทิฐิ เพราะมีสภาวะเห็น เป็นมรรคและเป็นเหตุ เพื่อละมิจฉาทิฐิ เพื่ออุปถัมภ์สหชาตธรรม เพื่อครอบงำกิเลสทั้งหลาย^{๓๖} เพื่อความหมดจดในเบื้องต้นแห่งปฏิเวธ เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อความผ่องแผ้วแห่งจิต เพื่อบรรลุธรรมวิเศษ เพื่อรู้แจ้งธรรมอันยิ่ง เพื่อตรัสรู้สัจจะ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ เพราะฉะนั้น มรรคคือ ธรรมอันเป็นเครื่องประกอบของธรรมที่เป็นเหตุ แห่งการฆ่ากิเลส และเข้าถึงพระนิพพาน ที่มี ๘ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฐิ เห็นชอบ คือ เห็นรูปรนามโดยความเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา
๒. สัมมาสังกัปปะ คิดชอบ คือ คิดให้พ้นทุกข์ เพราะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๓. สัมมาวาจา พูดชอบ คือ พูดโดยมีสติ ไม่เปลืองพูดชั่วเพราะการพูดชั่วจะไม่พ้นทุกข์
๔. สัมมากัมมันตะ ทำชอบ คือ ทำด้วยความมีสติ ไม่ผล่อทำชั่วเพราะการทำชั่วจะไม่พ้นทุกข์
๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือ มีความเป็นอยู่โดยชอบโดยมีสติไม่ผล่อให้ดำรงชีพอยู่ด้วยความชั่วเพราะมีความเป็นอยู่ชั่วจะไม่พ้นทุกข์
๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ พยายามไม่นึกถึงความชั่วพยายามไม่ทำความชั่วพยายามทำชอบ พยายามทำให้เจริญยิ่งขึ้นไปเพราะพยายามเช่นนี้ จึงจะพ้นทุกข์

^{๓๔} ธนิต อยู่โพธิ์, แปลและเรียบเรียง, สติปัญญา-ทางเดียวเท่านั้น, พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ, “อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์รุ่นที่ ๒๒”, (กรุงเทพมหานคร: บจก. บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๕-๑๓๐.

^{๓๕} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๕.

^{๓๖} จุ. ป. อ. (ไทย) ๒/๒๓๗/๒๑๐.

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกถึงเฉพาะรูปนามที่มีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ระลึกเช่นนี้ โลก โกรธ หลง จึงเกิดขึ้นไม่ได้

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นโดยชอบ คือ ให้แน่วแน่มั่นในสติปัฏฐานในอันที่จะพ้นทุกข์^{๑๑๑}

มรรคทั้ง ๘ องค์นี้ มีความเกี่ยวเนื่องกันและต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จึงจะสำเร็จกิจให้พ้นทุกข์ได้ ความเกี่ยวเนื่องกันนั้น เป็นดังนี้ คือ

เมื่อมีปัญญาเห็นชอบแล้ว	ก็ย่อมจะ	คิดชอบ
เมื่อคิดชอบ	ก็ย่อมจะ	พูดชอบ
เมื่อพูดชอบ	ก็ย่อมจะ	ทำชอบ
เมื่อทำชอบ	ก็ย่อมจะ	มีความเป็นอยู่ชอบ
เมื่อมีความเป็นอยู่ชอบ	ก็ย่อมจะ	มีความเพียรชอบ
เมื่อมีความเพียรชอบ	ก็ย่อมจะ	มีความระลึกชอบ
เมื่อมีความระลึกชอบ	ก็ย่อมจะ	ตั้งใจมั่นโดยชอบ

การที่มีความตั้งใจมั่นโดยชอบ ระลึกชอบ เพียรชอบ มีความเป็นอยู่ชอบ ทำชอบ พูดชอบ และคิดชอบเหล่านี้ ก็เพราะมีความเห็นชอบ คือ สัมมาทิฐิเป็นรากฐาน ในการแสดงมรรคมีองค์ ๘ นี้พระพุทธองค์ทรงแสดงสัมมาทิฐิก่อนเพราะถือว่าเป็นองค์ที่มีอุปการะยิ่งเป็นเบื้องต้น (บุพพภาค) แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ มรรคผล จนเปรียบว่าประทีปคือปัญญา ศัตราคือปัญญาเพื่อพระโยคาวจรจะได้กำจัดมืด คือ อวิชชา และประหาร โจรคือกิเลสเสีย ด้วยสัมมาทิฐิทั้ง ๓ ระดับได้แก่

๑. ระดับศีล		สัมมาวาจา วาจาชอบ
		สัมมากัมมันตะ ความประพฤติชอบ
		สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ
๒. ระดับสมาธิ		สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ
		สัมมาสติ ความมีสติชอบ
		สัมมาสมาธิ ความมีสมาธิชอบ
๓. ระดับปัญญา		สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
		สัมมาสังกัปปะ ความคิดชอบ

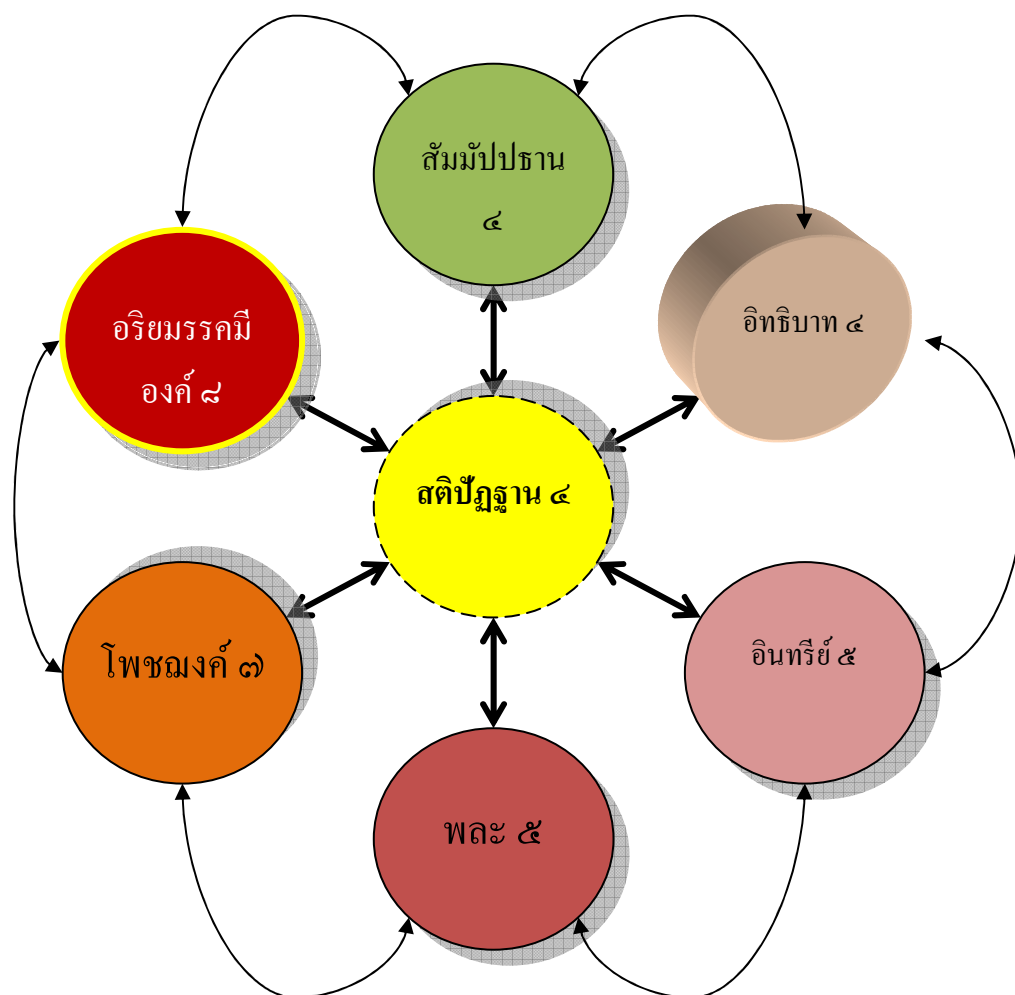
^{๑๑๑} ธนิต อยู่โพธิ์, แปลและเรียบเรียง, สติปัฏฐาน-ทางเดียวเท่านั้น, พระอาจารย์มหาสีสะยาหอ, “อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๒๒”, หน้า ๗๔-๗๖.

การมีศีล มีความเป็นปกติแห่งกายวาจาใจ จึงจะเกิดความสงบ ไม่กระวนกระวายคือมีสมาธิได้ ต่อเมื่อมีความสงบระงับจึงจะเกิดปัญญาได้ ถ้ายังวุ่นวายไม่มีความสงบระงับแล้วปัญญาก็เกิดไม่ได้ สัมมาสติในมรรคมีองค์ ๘ ก็คือสติปัญญานี้เอง แม้สติปัญญานี้จะเป็นจุดเริ่มต้นและมรรคมีองค์ ๘ เป็นจุดที่สำเร็จผล แต่ในขณะที่บรรลุแจ้งพระนิพพานนั้น โภธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการย่อมประกอบพร้อมเพรียงกันอย่างบริบูรณ์ ลีนอาสวะ ถึงสันติลักษณะคือพระนิพพานเป็นบรมสุขเข้าถึงสันติภาพอันถาวร^{๑๑๘}

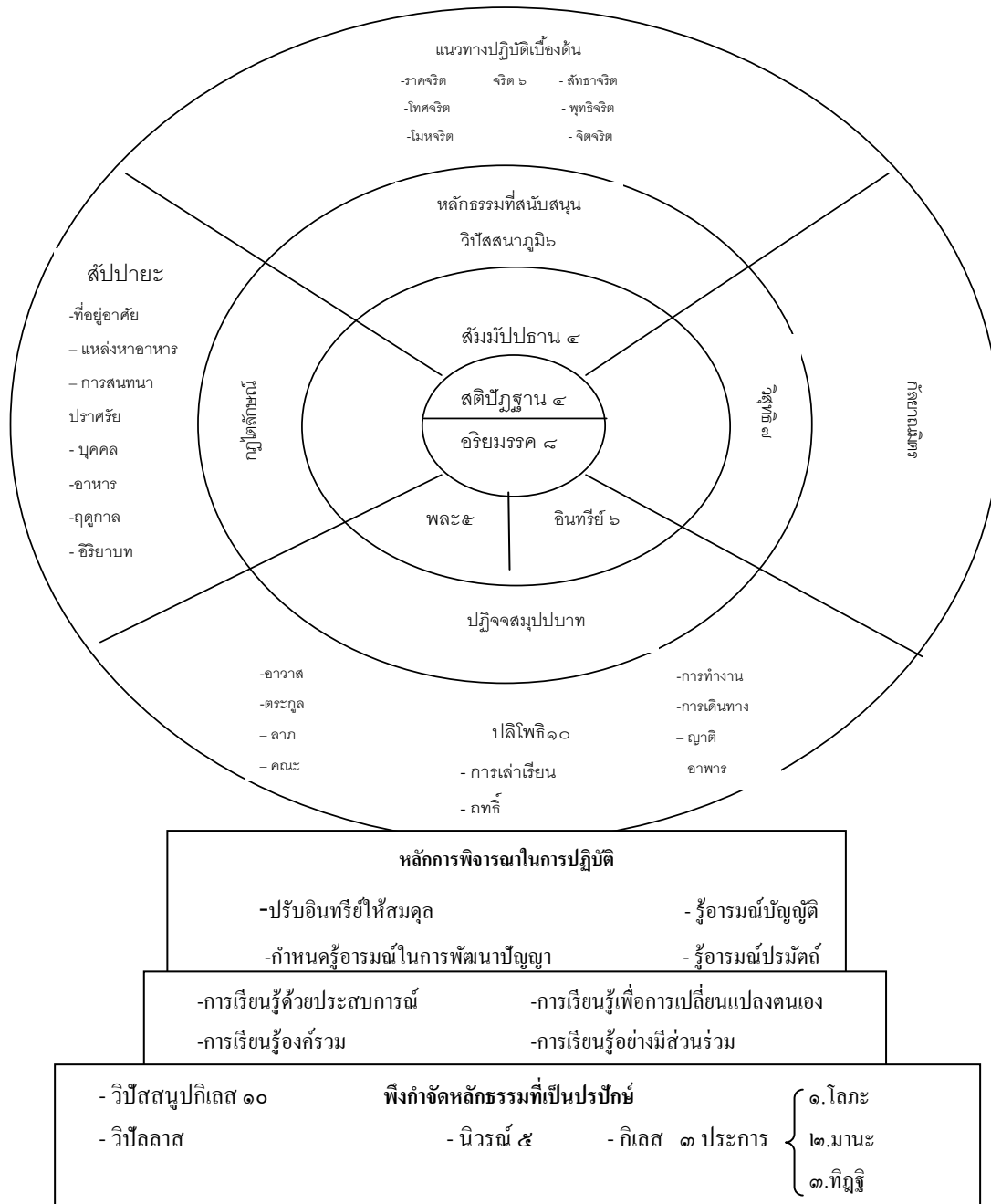
สรุป องค์มรรคบางองค์ เป็นส่วนหยาบและสะสมขึ้นในตัวเราได้โดยง่ายคือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สามองค์นี้ถูกอบรมให้สำเร็จเป็นวิริติเจตสิกจำพวกกุศล จะครบทุกองค์และมีสัดส่วนพอดีกัน ก็ประชุมกันเป็นอริยมรรคขึ้น ตัดกิเลสหรือสัจจะให้หมดไปได้คราวหนึ่งตามกำลังหรือชั้นของตน อาการสะสมกำลังแห่งองค์มรรคนี้ตรัสเรียกว่า “การอบรมทำให้มาก” สัมมาทิฐิเป็นตัวนำ เกิดขึ้นอ่อน ๆ ก่อน เกิดขึ้นเท่าใดก็นำให้องค์ธรรมอื่น ๆ ให้เกิดขึ้นตาม ส่วนองค์ธรรมที่เกิดขึ้นนั้นกลับช่วยสัมมาทิฐิให้เข้มแข็งมีกำลังแก่กล้าขึ้นไปอีก สัมมาทิฐิที่เพิ่มขึ้นนี้เพิ่มพลังไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงขีดที่เพียงพอและสามัคคีพร้อมกันได้ครบองค์ การอบรมทำให้มากอยู่เสมอนี้เองคือระยะแห่งการปฏิบัติธรรมยิ่งมากก็ยิ่งเร็ว ยิ่งอธิษฐานใจกล้าก็ยิ่งแรง ยิ่งที่วิเวกก็ยิ่งสุขุมลึกซึ้ง ยิ่งชำนาญก็ยิ่งคมกล้า

^{๑๑๘} พระมหาถวัลย์ ญาณจารี, รวบรวม, **ปรมัตตโชติกะ วิปัสสนากัมมัฏฐานทีปนิ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พัฒนกิจพานิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๖.

แผนภาพที่ ๓ : ความสัมพันธ์แห่งโพธิปักขิยธรรม ๓๗



แผนภาพที่ ๔ : แนวการปฏิบัติเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตน ตามโพธิปักขิยธรรม ๓๖



องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องในการพัฒนา เพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้ปฏิบัติพึงเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องดังกล่าว และฝึกฝนพัฒนาดนในแนวโพธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยมีสติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิธีการ ส่วนองค์ธรรมอื่นๆที่เหลือเป็นองค์ธรรมสนับสนุนเกื้อหนุนให้สามารถบรรลุจุดหมายที่ต้องการได้

จากแผนภาพที่ ๓ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งเรียกว่า ธรรมสามัคคี เป็นการแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของกระบวนการเกิดแห่งธรรม โดยมีสติปัฏฐาน ๔ เป็นแกนกลางในการปฏิบัติ ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ ก็เชื่อมโยงกับธรรมทุกหมวด ยกเว้นอิทธิบาท ๔ เท่านั้น

แผนภาพที่ ๔ แสดงกระบวนการพัฒนาปัญญาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เริ่มจากสติปัฏฐาน ๔ เป็นอันดับแรก แต่ในที่นี้ได้ทำแผนภูมิเชื่อมโยงให้เห็นระบบไตรสิกขาด้วย โดยเริ่มจากการมีกัลยาณมิตรหรือการคบกัลยาณมิตรเสียก่อน จากนั้นก็เข้าสู่ระบบของไตรสิกขา คืออบรมพัฒนาในเรื่องของศีลสิกขา เมื่ออบรมพัฒนาศีลบริบูรณ์แล้วก็เข้าสู่ระบบของจิตตสิกขา หรือเรื่องของสมาธิ เมื่อสมาธิหรือจิตมั่นคงแล้ว การพัฒนาปัญญาย่อมเป็นไปได้ถูกทางไม่หลงไปทางอื่นอันเป็นฝ่ายมิจฉาปฏิบัติ

ทำไมจึงเริ่มจากสติปัฏฐาน ๔ จากการศึกษาผู้วิจัยได้พบว่า สติปัฏฐาน ๔ นี้เมื่อกระจายองค์ธรรมหรือจำแนกให้เห็นรายละเอียดแล้วจะเห็นหลักโพธิปักขิยธรรมครบทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกจำแนกให้เห็นเป็นหมวดๆ นั้นเพื่อง่ายต่อความเข้าใจและจดจำ แต่ในทางปฏิบัติแล้วธรรมทั้งหลายเป็นธรรมสมังคี คือมีการทำงานอย่างสอดคล้องกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว ไม่สามารถแยกแยะออกจากกันได้เลย เช่น การทำงานของสัญญา วิญญาณ และปัญญา หรือการทำงานของสติและสัมปชัญญะ ถ้าไม่ใช่ผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้าแล้ว ปุถุชนไม่สามารถแยกแยะได้แน่นอน ดังนั้นพึงเข้าใจว่า สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางสายเอกจริงและเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติที่ตรงทางที่สุดในพระพุทธศาสนา

หลักการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เริ่มตั้งแต่การตั้งสติพิจารณาภายในกาย คือพิจารณาภายในและภายนอกให้เห็นการเกิดดับของปัจจัยที่มาปรุงแต่งทั้งหลาย ท่านจำแนกหมวดธรรมสำหรับพิจารณา ๖ หมวด คือ (๑) หมวดอานาปานสติคือพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก (๒) หมวดที่สองคือมีสติสัมปชัญญะพิจารณาและรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ ในอิริยาบถต่างๆ มีเดิน ยืน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ๆ มากมาย เพื่อให้เห็นการเกิดดับและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (๓) หมวดสัมปชัญญะ คือทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอในอิริยาบถ การกระทำ การเคลื่อนไหว เป็นต้น (๔) หมวดสิ่งปฏิญญในร่างกาย คือพิจารณาอวัยวะน้อยใหญ่ ตั้งแต่ปลายเท้าจนถึงเส้นผม มีผม ขน เล็บ เป็นต้น โดยพิจารณาว่าร่างกายนี้มีหนังหุ้มไว้โดยรอบเหมือนถุงมีปาก ๒ ข้างบรรจุ

สิ่งที่ไม่สะอาดไว้ภายใน ถ้าหากเปิดปากถึงก็จะพบแต่สิ่งที่ไม่สะอาด จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่น (๕) หมวดธาตุ คือพิจารณาร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ และลม (๖) หมวดปัสสาวะ ๕ อย่าง คือพิจารณาร่างกายภายนอกเชื่อมโยงให้เห็นภายใน คือเห็นซากศพที่ตายแล้วตั้งแต่ ๑ วัน ๒ วัน จนเป็นซากศพที่เป็นกระดูกแล้ว แล้วย้อนมาดูร่างกายตนเองว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

ในขั้นตอนของกายนุสสนาสติปัฏฐานนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติมีสติปัญญาแก่กล้าย่อมสามารถเกิดสมาธิและเจริญปัญญาได้ ซึ่งการเจริญสติปัฏฐานในหมวดร่างกายนี้ พระสาวกในครั้งพุทธกาลก็เคยปฏิบัติและบรรลุธรรมมาแล้ว เช่น พระมหากาลเถระที่พิจารณาซากศพในปัสสาวะ หรือพิจารณาอสุภกรรมฐาน จนสามารถเป็นพระอรหันต์มาแล้ว^{๑๙} พระปุลิสัตตเถระก็พิจารณาร่างกายตนเองเป็นของเน่าเปื่อยเป็นที่ไหลออกแห่งหนองและเลือดจนบรรลุพระอรหันต์^{๒๐} แสดงให้เห็นว่าโพธิปักขิยธรรม ๓๗ สามารถเกิดได้โดยตลอดในช่วงของการปฏิบัติตามกายนุสสนาสติปัฏฐานนี้ เรื่องของเวทนา จิต และธรรมย่อมเกิดขึ้นในลำดับกันไป กล่าวคือในการปฏิบัติย่อมพิจารณาเห็นเวทนาจากกายได้ เช่น เกิดทุกข์เวทนาทางกาย หรือสุขเวทนาทางกาย หรืออุทกขมสุขเวทนา ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องใช้สติกำหนดพิจารณา ใช้สัมมปปธานคือความเพียรระวังไม่ให้กุศลเกิด เพียรละอกุศล เจริญกุศลให้เกิดขึ้นและเพียรรักษากุศลธรรมให้คงอยู่และเป็นปัจจัยในการเจริญภาวนาต่อไป

อิทธิบาท ๔ มีบทบาทในลักษณะของการกระทำให้สำเร็จขึ้นใดขั้นหนึ่ง เช่น ผู้ปฏิบัติตั้งใจมุ่งมั่นว่าจะต้องปฏิบัติต่อเนื่องให้ได้กี่ชั่วโมง กี่วัน ฉันทะคือความชอบหรือความรักในการปฏิบัติย่อมกำชับให้เกิดกำลังใจ วิริยะก็มีอยู่แล้วในสัมมปปธาน อินทริย์ ๕ และพละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ จิตตะก็เอาใจใส่จดจ่ออยู่กับเรื่องนั้นๆ สำหรับวิมังสาคือปัญญาใคร่ครวญพิจารณาองค์ธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ซึ่งทำหน้าที่ในการทำให้สำเร็จ หาทางปฏิบัติและทำให้ได้ดังที่จิตมุ่งมั่นไว้

อินทริย์ ๕ และพละ ๕ นั้นเสมือนฐานกำลังในการปฏิบัติ ถ้าศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเข้มแข็งมีความเป็นใหญ่กว่าอกุศลทั้งปวงแล้วก็ย่อมมีกำลังในการกำจัดกิเลสได้อย่างแน่นอน สามารถพัฒนาไปสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้

สำหรับโพชฌงค์ ๗ คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้^{๒๑} ถ้าพิจารณาธรรมที่ปรากฏในหมวดนี้ จะเห็นว่ามียุทธธรรมที่ซ้ำกันกับอินทริย์ ๕ และพละ ๕ คือ สติ วิริยะ สมาธิ อุเบกขา(ปัญญา) เพิ่มเข้ามาอีก ๓ ยุทธธรรมคือ ธรรมวิจย ปิติ ปัสสัทธิ ความจริงแล้ว ธรรมวิจยก็เป็นชื่อของปัญญา

^{๑๙} บุ.ร.อ.(บาลี) ๑/๕๒-๕๔.

^{๒๐} บุ.ร.อ.(บาลี) ๑/๒๓๕-๒๔๑.

เพียงแต่ในโพชนกนี้ ธรรมวิชัยเป็นปัญญาที่พิจารณาสอดคล้องธรรม เลือกเฟ้นธรรมให้ละเอียดขึ้น ปีติคือความอิ่มใจ สภาวะซาบซ่านใจนั้นเป็นผลของการปฏิบัติ ซึ่งเกิดจากสมาธิ ปีติสัทธิตคือความสงบกายสงบใจ ความสงบเย็น ความผ่อนคลายทางกายและใจ

ประการสุดท้าย หลักธรรมที่เป็นแนวปฏิบัติ ที่สำคัญคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งครอบคลุมหลักธรรมที่เป็นกุศลและธรรมที่เป็นแนวปฏิบัติเพื่อการบรรลุปัญญาสูงสุดในพระพุทธศาสนา เริ่มจากสัมมาทิฐิ การมีความเห็นชอบ คือเห็นชอบในอริยสัจ ๔ ความเห็นชอบในขั้นนี้คือเห็นทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ การดับทุกข์และทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์ สัมมาสังกัปปะ การมีความดำริชอบ คือดำริออกจากกาม ดำริที่จะไม่พยายาทและไม่เบียดเบียน สัมมาวาจา การมีวาจาสุจริต คือเจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพื่อเจ้า สัมมากรรมมันตะ การมีการงานชอบ คือเจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์และประพฤติดุศีลในกาม สัมมาอาชีวะ การละมิจาอาชีวะ ละการเลี้ยงชีพที่ไม่สุจริต เช่นการหลอกลวงคนอื่นเพื่อเลี้ยงชีพตนเอง สัมมาวายามะ การมีความเพียรชอบ คือสร้างฉันทะให้เกิด เพียรพยายามในการระวังละบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย เพียรทำกุศลให้เกิด ให้เจริญไพบูลย์ สัมมาสติ การมีสติในสติปัฏฐาน ๔ และสัมมาสมาธิ การมีสมาธิในฌาน ๔ อย่างบริบูรณ์

๓.๕ ผลของการพัฒนาปัญญาเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตน

การที่บุคคลจะสามารถก้าวข้ามพ้นตัวตน โดยการปฏิบัติพัฒนาปัญญาแนวสติปัฏฐานภายในกรอบโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นั้น ขณะที่ปฏิบัติตามหลักการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้ปฏิบัติก็จะก้าวเข้าไปในกรอบการปฏิบัติเป็นขั้นๆ ราวกับการปีนบันไดเวียนวน อยู่ในกรอบการปฏิบัติดังกล่าวเป็นเกลียวขึ้นไปจนถึงการพัฒนาปัญญาจนถึงจุดสูงสุด เพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตน การพัฒนาลักษณะนี้จึงเป็นการพัฒนาในระดับความก้าวหน้าทางญาณ ดังจะกล่าวต่อไป ดังนี้

๓.๕.๑ วิปัสสนาญาณ หรือญาณ ๑๖

วิปัสสนาญาณ เป็นผลของวิปัสสนากัมมฐาน ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าขันธ ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่ง ไตรลักษณ์ แห่งรูปและนาม โดยอาศัยวิปัสสนากัมมฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือ โสพตญาณ ที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง ๑๖ ขั้น^{๑๒๐} ฉะนั้นความหมายและที่มาของญาณปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัด

^{๑๒๐} ขุนสรวทกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๗๗-๗๘.

รวม เข้าเป็นหมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระนิพพาน^{๑๒๒} มีดังต่อไปนี้

๑. ญาณที่กำหนดจนรู้เห็นรูปเห็นนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ระคนปนกันจนแยกกันไม่ได้ การรู้จักจำแนกรูปและนาม อันเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ ที่เรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ**^{๑๒๓}

๒. ญาณที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูป เกิดนาม คือ รูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจาก อารมณ์ วัตถุ มนสิการ รู้ว่ารูปหรือนามปรากฏเป็นคราว ๆ เมื่อจิตไปรู้เข้าไปที่เรียกว่า **ปัจจัยปริคคหญาณ**^{๑๒๔}

๓. ญาณที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะ เห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่าสัมมสนญาณ เป็นญาณที่ทราบนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ และรู้ว่ารูปนามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราว ๆ เมื่อถูกรู้ และรูปนามทั้งปวงนั้นล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ ที่เรียกว่า **สัมมสนญาณ**^{๑๒๕}

๔. ญาณที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติชาติ คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุทยัพพญาณนี้ยังจำแนกได้ ๒ ชนิดคือ ตรณอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และพลวอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว รู้ว่ารูปนาม และปฏิริยาของจิตต่อรูปนามที่จิตไปรู้เข้าไปล้วนแต่เกิดดับต่อเนื่องกันไป ที่เรียกว่า **อุทยัพพญาณ**^{๑๒๖}

๕. ญาณที่กำหนดจนรู้เห็นความดับแต่อย่างเดียว เพราะความดับของรูปนามเป็นสิ่งที่ตื่นเด่นกว่าความเกิด ต่อมาพอจิตมีปฏิริยาใดๆ ต่อสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไป ถ้าสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ปฏิริยานั้นจะดับไปทันที ที่เรียกว่า **ภังคญาณ**^{๑๒๗}

^{๑๒๒} พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๒), หน้า ๓๑๔-๓๑๕.

^{๑๒๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๓๐.

^{๑๒๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๓๐.

^{๑๒๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๓๔, พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

^{๑๒๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๓๗.

^{๑๒๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

๖. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภพชาติทั้งปวง อันหมายถึงการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ ที่เรียกว่า ทยอยตาย หรือ ทยอยสูญสูญญาณ^{๑๒๘}

๗. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตน อยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะ ภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวของมันเอง ที่เรียกว่า อาทีนญาณ^{๑๒๙}

๘. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ และจิต คลายความเพลิดเพลินพึงพอใจในภพชาติต่าง ๆ ที่เรียกว่า นิพพิทาญาณ^{๑๓๐}

๙. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูปนาม ใครจะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบ ดังปลาเป็น ๆ ที่ใครจะพ้นจากที่คองที่แห้งจิตพยายามดิ้นรนแสวงหาทางออกจากภพหรือการตกอยู่ ได้อำนาจของอารมณ์ต่าง ๆ ที่เรียกว่า มุญจितุกัมมตาญาณ^{๑๓๑}

๑๐. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี หาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้น จากปัญจขันธ์ พบว่าหนีจากอารมณ์หรือภพไม่ได้ เพราะมันไม่อยู่ในอำนาจบังคับของเรา จึงจำเป็นต้องอยู่กับมัน ที่เรียกว่า ปฏิสังขยาญาณ^{๑๓๒}

๑๑. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย ดูบุตรอัน เพิกเฉยในภริยาที่ทั้งขว้างขว้างกันแล้ว เพราะว่าจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะเห็นแล้วว่ามันเป็น ของเกิดดับ และหนีมันไม่ได้ ยิ่งพยายามไปปฏิเสธมัน ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ ที่เรียกว่า สังขารุเบกขาญาณ^{๑๓๓}

^{๑๒๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖.

^{๑๒๙} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖-๖๐.

^{๑๓๐} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๗.

^{๑๓๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗.

^{๑๓๒} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๖-๔๘.

^{๑๓๓} จำรูญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาธุระ, พระมหาศีลสาธิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๕.

๑๒. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นให้เคลื่อนไปตามอริยสัจญาณนี้เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ดังนั้น จิตจึงปล่อยวางอะไรจะเกิดมันก็เกิด ไม่ได้ปรารถนาแม้กระทั่งมรรคผลนิพพาน ที่เรียกว่า **อนุโลมญาณ**^{๑๓๔}

๑๓. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุณฺชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ ที่เรียกว่า **โคตรภูญาณ**^{๑๓๕}

๑๔. **มรรคญาณ** คือ ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาร สติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมัยที่ กำลังของมรรคแหวกมโนวิญญาณซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก ที่เรียกว่า **มรรคญาณ**^{๑๓๖}

๑๕. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ปรากฏตัวขึ้น เป็นความว่าง สว่าง บริสุทธิ์ จิตหมดความปรุงแต่ง หมดการแสวงหา หมดกิริยาของจิต แต่ไม่ใช่หมดความรู้สึกอันเป็นการขาดสติสิ้นเชิง ที่เรียกว่า **ผลญาณ**^{๑๓๗}

๑๖. ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นใน มัคคจิต ผลจิต นิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ รวม ๑๐ ญาณ นี้เรียกว่า **วิปัสสนาญาณ** เป็นปัญหาที่พิจารณามรรค ผล นิพพานที่ผู้ปฏิบัติได้ ญาณนี้เกิดขึ้นในลำดับต่อจากผลญาณแล้ว พิจารณาทบทวน ๕ อย่าง คือ

๑. พิจารณามรรค ว่าตนบรรลุมาถึงตรงนี้ได้ด้วยมรรคนี้นี้ ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ คือ โสคาปัตติมรรค

๒. พิจารณาผล ว่าตนได้รับผลแล้ว คือ โสคาปัตติผล

๓. พิจารณากิเลสที่ละได้แล้ว

๔. พิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่

๕. พิจารณาพระนิพพาน ว่านิพพานคืออย่างนี้หรือไม่

ญาณนี้ย่อมมีแก่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีส่วนพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่เพราะท่านไม่มีกิเลส สละสิ้นแล้ว ที่เรียกว่า **ปัจจุเวกษณญาณ**^{๑๓๘}

^{๑๓๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๑๕๓.

^{๑๓๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๕/๕๔.

^{๑๓๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๕๕.

^{๑๓๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

จากระดับญาณที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยพิจารณาว่า ช่วงที่จะก้าวข้ามพ้นตัวตนนั้น อยู่ในช่วง โคตรภูญาณ (ญาณที่ ๑๓) เป็นช่วงที่อยู่ระหว่างบุพพญาณกับอริยชน สามารถก้าวข้ามในขณะนี้ได้

๓.๕.๒ ปัญญา ๗๓ หรือ ญาณ ๗๓

วิปัสสนาญาณ เป็นผลของวิปัสสนาญาณ ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าขั้น ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่ง ไตรลักษณ์ แห่งรูปและนาม โดยอาศัย วิปัสสนาญาณ เป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้วิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า โสภสญาณ นั้นมี เนื้อหาสาระปรากฏใน ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่ว่าด้วย ญาณ ๗๓^{๓๘} ซึ่งท่าน พระสารีบุตร ได้อธิบายสาระสำคัญไว้เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียง วิปัสสนาญาณตามลำดับ ฉะนั้นความหมายและที่มาของญาณปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวม เข้าเป็นหมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูก เรียกชื่อแตกต่างกันออกไป^{๓๙} ซึ่งมีจำนวน ๗๓ ญาณ^{๔๐} ดังนี้ คือ

๑.ปัญญาในการทรงจำธรรมที่ได้สดับมา ชื่อว่าสุตมยญาณ (ญาณในการทรงจำธรรม ที่ได้สดับมา)

๒.ปัญญาในการสดับธรรมแล้วสำรวมไว้ ชื่อว่าศีลมยญาณ (ญาณในการสำรวมศีล)

๓.ปัญญาในการสำรวมจิตตั้งมั่น ชื่อว่าสมาธิภาวนามยญาณ (ญาณในการสำรวมจิต เจริญสมาธิ)

๔. ปัญญาในการกำหนดปัจจัย ชื่อว่าธัมมัญญูติญาณ (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่ง ธรรม)

๕.ปัญญาในการย่อธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันแล้วกำหนดไว้ ชื่อว่าสัมมสนญาณ (ญาณที่กำหนดนามธรรมและรูปธรรม)

๖.ปัญญาในการพิจารณาเห็นความแปรผันแห่งธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจุบัน ชื่อว่า อุทยัพพยานุปีสสนาญาณ (ญาณที่พิจารณาเห็นความเกิดและความดับ)

^{๓๘} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

^{๓๙} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑-๖.

^{๔๐} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๗๗-๗๘.

^{๔๑} พระศรีวราญาณ (บุญชิต ญาณสวโร), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”, เก็บ เพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, หน้า ๓๑๔-๓๑๕.

๗. ปัญหาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ (ญาณที่พิจารณาเห็นความดับ)

๘. ปัญหาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัย ชื่อว่าอาทีนวญาณ (ญาณที่คำนึงเห็นโทษ)

๙. ปัญหาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาและดำรงอยู่ ชื่อว่าสังขารุปเพกขญาณ (ญาณที่เป็นกลางต่อสังขาร)

๑๐. ปัญหาในการออกและหลีกไปจากนิมิตภายนอก ชื่อว่าโคตรภูญาณ (ญาณ ครอบโคตร)

๑๑. ปัญหาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสชั้นและจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามัคคญาณ (ญาณในอริยมรรค)

๑๒. ปัญหาที่หยุดความพยายาม ชื่อว่าผลญาณ (ญาณในอริยผล)

๑๓. ปัญหาในการพิจารณาเห็นอุปกิเลสที่อริยมรรคตัดขาดแล้ว ชื่อว่าวิมุตติญาณ (ญาณในวิมุตติ)

๑๔. ปัญหาในการเห็นธรรมที่มาร่วมกันในขณะที่นั้น ชื่อว่าปัจจุเวกขณญาณ (ญาณในการพิจารณาทบทวน)

๑๕. ปัญหาในการกำหนดธรรมต่างๆ ที่เป็นภายใน ชื่อว่าวัตถุนานัตตญาณ (ญาณในวัตถุต่างๆ)

๑๖. ปัญหาในการกำหนดธรรมต่างๆ ที่เป็นภายนอก ชื่อว่าโคจรนानัตตญาณ (ญาณในอารมณ์ต่างๆ)

๑๗. ปัญหาในการกำหนดจริยาต่างๆ ชื่อว่าจริยานานัตตญาณ (ญาณในจริยาต่างๆ)

๑๘. ปัญหาในการกำหนดธรรม ๔ ชื่อว่าภูมินานัตตญาณ (ญาณในภูมิต่างๆ)

๑๙. ปัญหาในการกำหนดธรรม ๕ ชื่อว่าธัมมมานัตตญาณ (ญาณในธรรมต่างๆ)

๒๐. ปัญหาเครื่องรู้ยิ่ง ชื่อว่าญาตัญญูญาณ (ญาณที่มีสภาวะรู้)

๒๑. ปัญหาเครื่องกำหนดรู้ ชื่อว่าติริณัญญูญาณ (ญาณที่มีสภาวะพิจารณา)

๒๒. ปัญหาเครื่องละ ชื่อว่าปริงจักษ์ญูญาณ (ญาณที่มีสภาวะสละ)

๒๓. ปัญหาเครื่องเจริญ ชื่อว่าเอกรสญูญาณ (ญาณที่มีสภาวะเป็นรสเดียว)

๒๔. ปัญหาเครื่องทำให้แจ้ง ชื่อว่าผัสสนัญญูญาณ (ญาณที่มีสภาวะถูกต้อง)

๒๕. ปัญหาในอรรถต่างๆ ชื่อว่าอรรถปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในอรรถ)

๒๖. ปัญหาในธรรมต่างๆ ชื่อว่าธัมมปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในธรรม)

๒๗. ปัญหาในนิรุตติต่างๆ ชื่อว่านิรุตติปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในนิรุตติ)

๒๘.ปัญญาในปฏิภาณต่างๆ ชื่อว่าปฏิภาณปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉาน ในปฏิภาณ)

๒๙.ปัญญาในวิหารธรรมต่างๆ ชื่อว่าวิหารัญญาณ (ญาณในสภาวะแห่ง วิหารธรรม)

๓๐.ปัญญาในสมบัติต่างๆ ชื่อว่าสมบัติัญญาณ (ญาณในสภาวะแห่ง สมบัติ)

๓๑.ปัญญาในวิหารสมบัติต่างๆ ชื่อว่าวิหารสมบัติัญญาณ (ญาณในสภาวะแห่งวิหารสมบัติ)

๓๒.ปัญญาในการตัดขาดอาสวะ เพราะความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอนันตริกสมาธิญาณ (ญาณในสมาธิตามลำดับ)

๓๓.ทัตสนาธิปไตย วิหาราธิคมที่สงบ และปณิศาธิมุตตตปัญญา ชื่อว่าอรณวิหารญาณ (ญาณในอรณวิหาร)

๓๔.ปัญญาที่มีความชำนาญในการระงับสังขาร ๓ อย่าง ด้วยญาณจริยา ๑๖ ประการ และด้วยสมาธิจริยา ๘ ประการ เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยพละ ๒ ประการ ชื่อว่านิโรธสมบัติญาณ (ญาณในนิโรธสมบัติ)

๓๕. ปัญญาในการทำความเป็นไปแห่งกิเลสให้สิ้นไปของบุคคลผู้มีสัมปชัญญะ ชื่อว่าปรินิพพานญาณ (ญาณในปรินิพพาน)

๓๖. ปัญญาในความไม่ปรากฏแห่งธรรมทั้งปวง เพราะตัดขาดโดยชอบและ คับไปชื่อว่า สมสัทธัญญาณ (ญาณในอรรถแห่งธรรมที่สงบและเป็น ประชาน)

๓๗.ปัญญาในสภาวะแต่ละอย่าง สภาวะต่างๆ สภาวะเดียวและเดช ชื่อว่า สัตเลขัญญาณ (ญาณในอรรถแห่งธรรมเป็นเครื่องขัดเกลา)

๓๘.ปัญญาในการประคองจิตที่ไม่หวั่นไหวและจิตที่สงบไป ชื่อว่าวิริยารัมภญาณ (ญาณในการปรารภความเพียร)

๓๙.ปัญญาในการประกาศธรรมต่างๆ ชื่อว่าอรรถสันทัตสนญาณ (ญาณในการเห็นชัดซึ่งอรรถแห่งธรรม)

๔๐.ปัญญาในการรวบรวมธรรมทั้งปวงเข้าเป็นหมวดเดียวกัน ในการรู้แจ้งสภาวะต่างๆ และสภาวะเดียว ชื่อว่าทัตสนวิสุทธิญาณ (ญาณในความหมดจด แห่งทัตสนะ)

๔๑.ปัญญาที่รู้ชัด ชื่อว่าขันติญาณ (ญาณในธรรมที่พอใจ)

๔๒.ปัญญาที่ถูกต้องธรรม ชื่อว่าปริโยคานญาณ (ญาณในการหยั่งลงสู่ธรรม)

๔๓.ปัญญาในการรวมปัจจัย ชื่อว่าปเทศวิหารญาณ (ญาณในวิหารธรรมส่วนหนึ่ง)

๔๔.ปัญญาที่มีกุศลธรรมเป็นใหญ่ ชื่อว่าสัจญญาวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยสัจญา)

๔๕. ปัญญาในธรรมเป็นเหตุหลักออกจากสภาวะต่างๆ ชื่อว่าเจโตวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยการคิดถึงกุศล)

๔๖. ปัญญาในการอธิษฐาน ชื่อว่าจิตตวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยกุศลที่อธิษฐาน)

๔๗. ปัญญาในธรรมที่ว่าง ชื่อว่าญาณวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยความรู้)

๔๘. ปัญญาในความสละ ชื่อว่าวิโมกขวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากอกุศลด้วยการสละ)

๔๙. ปัญญาในสภาวะแท้ ชื่อว่าสังขวิวัฏฏญาณ (ญาณในการหลีกออกจากสภาวะที่ไม่แท้ด้วยสภาวะที่แท้)

๕๐. ปัญญาในสภาวะที่สำเร็จด้วยการกำหนดกายและจิตเข้าด้วยกัน ด้วยอำนาจการตั้งไว้ซึ่งสุขสัญญาและลหุสัญญา ชื่อว่าอิทธิวิธาน (ญาณที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้)

๕๑. ปัญญาในการหยั่งลงสู่สัททนิมิตที่มีสภาวะต่าง ๆ และสภาวะเดียวด้วยอำนาจแผ่วิตกไป ชื่อว่าโสธธาตฺวิสุทธินญาณ (ญาณในความหมดจดแห่ง โสธธาตฺ)

๕๒. ปัญญาในการหยั่งลงสู่วิญญานจรียาที่มีสภาวะต่าง ๆ และสภาวะเดียว ด้วยอำนาจความผ่อนคลายแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย เพราะการแผ่ไปแห่งจิต ๓ ประเภท ชื่อว่าเจโตปริยญาณ (ญาณที่ทำให้กำหนดใจผู้อื่นได้)

๕๓. ปัญญาในการหยั่งลงสู่ธรรมทั้งหลายที่เป็นไปตามปัจจัย ด้วยอำนาจการแผ่ไปแห่งกรรมที่มีสภาวะต่าง ๆ และสภาวะเดียว ชื่อว่าปุปฺเพนิวาสานุสสติญาณ (ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้)

๕๔. ปัญญาในการเห็นรูปนิมิตที่มีสภาวะต่างๆ และสภาวะเดียว ด้วยอำนาจแสงสว่าง ชื่อว่า ทิพพจักขุญาณ (ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์)

๕๕. ปัญญาที่มีความชำนาญในอินทรีย์ ๓ ประการ โดยอาการ ๖๔ ชื่อว่าอาสวักขญาณ (ญาณที่ทำให้สิ้นอาสวะ)

๕๖. ปัญญาในสภาวะที่ควรกำหนดรู้ ชื่อว่าทุกขญาณ (ญาณในทุกข์)

๕๗. ปัญญาในสภาวะที่ควรละ ชื่อว่าสมุทฺทญาณ (ญาณในสมุทัย)

๕๘. ปัญญาในสภาวะที่ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่านิโรธญาณ (ญาณในนิโรธ)

๕๙. ปัญญาในสภาวะที่ควรเจริญ ชื่อว่ามคฺคญาณ (ญาณในมรรค)

๖๐. ญาณของท่านผู้มีความเพียบพร้อมด้วยมรรค ชื่อว่าทุกขญาณ (ญาณในทุกข์)

๖๑. ญาณของท่านผู้มีความเพียบพร้อมด้วยมรรค ชื่อว่า ทุกขสมุทธานุญาณ (ญาณใน
ทุกขสมุทัย)
๖๒. ญาณของท่านผู้มีความเพียบพร้อมด้วยมรรค ชื่อว่า ทุกขนิโรธญาณ (ญาณ ใน
ทุกขนิโรธ)
๖๓. ญาณของท่านผู้มีความเพียบพร้อมด้วยมรรค ชื่อว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาญาณ
(ญาณในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา)
๖๔. ญาณในอรรถ ชื่อว่าอรรถปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในอรรถ)
๖๕. ญาณในธรรม ชื่อว่าธัมมปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในธรรม)
๖๖. ญาณในนิรุตติ ชื่อว่านิรุตติปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในนิรุตติ)
๖๗. ญาณในปฏิภาณ ชื่อว่าปฏิภาณปฏิสัมภิทาญาณ (ญาณแตกฉานในปฏิภาณ)
๖๘. ญาณในความยิ่งและความหย่อนแห่งอินทริย์ ชื่อว่าอินทริยปโรปริยัตตญาณ
(ญาณในความยิ่งและความหย่อนแห่งอินทริย์ของสัตว์ทั้งหลาย)
๖๙. ญาณในอาสยะและอนุสัย ชื่อว่าอาสยานุสยญาณ (ญาณในอาสยะและ อนุสัยของ
สัตว์ทั้งหลาย)
๗๐. ญาณในยมกปาฏิหาริย์ ชื่อว่ายมกปาฏิหาริยญาณ (ญาณในยมกปาฏิหาริย์)
๗๑. ญาณในมหากรุณาสมาบัติ ชื่อว่ามหากรุณาสมาปัตติญาณ (ญาณในมหากรุณา
สมาบัติ)
๗๒. สัพพัญญุตญาณของพระตถาคต ชื่อว่าสัพพัญญุตญาณ (ญาณความรู้ในธรรมทั้ง
ปวง)
๗๓. ญาณที่ไม่มีเครื่องกั้น ชื่อว่าอนาวรณญาณ (ญาณที่ไม่มีเครื่องกั้น)^{๑๔๒}
- จะเห็นได้ว่าทั้งญาณ ๑๖ และญาณ ๗๓ นั้นมีความเหมือนและแตกต่างกันในความ
ละเอียดในการพิจารณาอารมณ์ ผู้วิจัยเข้าใจว่า ญาณ ๑๖ ที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนไว้ใน
มหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระองค์อธิบายก็มีพระภิกษุฟังปฏิบัติพิจารณาตามสามารถบรรลุธรรมมี
ปัญญาพิจารณาตามได้บางส่วน ผู้ที่ยังไม่เข้าใจก็เข้าไปไต่ถามขอคำอธิบายจาก พระสารีบุตร ผู้ที่
พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นผู้ที่มีปัญญาเฉียบแหลมยิ่ง เป็นอริยสาวกผู้เป็นเลิศทางปัญญา ท่านก็
สามารถอธิบายแยกแยะให้ภิกษุเข้าใจ โดยได้อธิบายขยายเพิ่มความละเอียดของญาณที่ปรากฏได้ถึง
๗๓ ญาณ นี่เป็นการขยายขั้นตอนการพัฒนาตนอย่างละเอียด เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลความก้าวหน้า
ในการพัฒนาของตนซึ่งจะเป็นไปตามลำดับขั้น

^{๑๔๒} พ. ป. (ไทย) ๓๑/๑-๓๓/๑-๖.

๓.๕.๓ ผลของการพัฒนาปัญญาตามลำดับญาณ ๑๖ และญาณ ๑๗

วิปัสสนาญาณ เป็นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น ว่าขันธ ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่ง ไตรลักษณ์ แห่งรูปและนาม เกิดการ เข้าใจอย่างชัดเจนในความจริงแท้ของชีวิต จึงเป็นการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนจากภาวะปุถุชน เข้าสู่ภาวะเหนือปุถุชน คือ อริยชน ผู้วิชัยใคร่จะแสดงผลของการปฏิบัติแนวโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ในผลของวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระ นิพพานหรือการก้าวข้ามพ้นตัวตน ต่อไปนี้^{๑๔๓}

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละ ส่วนซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้ ญาณนี้เริ่มต้นมาจาก ฌัมมภูติญาณ (ปัญญาของการกำหนด ปัจจัยแห่งนามรูป) นามรูปปริจเฉทญาณถึงแม้จะมีได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์จุททกนิคาย ปฏิสัมภิตามรรค^{๑๔๔} แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอรุณกถาได้ขยาย ฌัมมภูติญาณออกเป็น นามรูป ปริจเฉท และ ปัจจัยปริคคหญาณ โดยให้ชื่อของญาณที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปวัตถานญาณ” ที่หมายถึง การกำหนดธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นล้วนแต่สำเร็จด้วยการกำหนดปัจจัยอย่างเดียว เพราะว่าธรรมที่ อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันพระโยคีบุคคลไม่ได้กำหนดแล้วก็ไม่สามารรถ จะทำการกำหนดปัจจัยได้ ฉะนั้นพึงทราบว่า นามรูปวัตถานญาณ อันเป็นเหตุแห่งปัจจัยปริคคหญาณนั้นสำเร็จก่อนแล้วโดย จัดเป็นญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีขณะกำหนดปัจจัยแห่งรูปนาม เพราะมีจิตตั้งมั่น ไม่หลงในสมาธิฝ่าย เดียว แต่ปฏิบัติด้วยสมาธิกับปัญญา ให้เป็นธรรมคู่กันของ สมถะและวิปัสสนา^{๑๔๕} ส่วนในคัมภีร์วิ สุตทิมมรค^{๑๔๖} ได้ใช้ชื่อญาณ ที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปวาทฐาน หรือ สังขารปริจเฉท” โดยให้ความหมาย เหมือนกัน กล่าวคืออตตาคำตนที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมัตถธรรม(ความจริงแท้) มีแต่เพียง รูปนามเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเอง ว่า อตตาคำตนเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ยึดมั่นว่ามีอตตาคำตน (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตาคำตน)

^{๑๔๓} ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๑๗-๑๘ ., พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานใน พระไตรปิฎก”, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, ๒๕๔๒, หน้า ๓๑๔-๓๑๕.

^{๑๔๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

^{๑๔๕} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐.

^{๑๔๖} พระเมธีกิตติโยคิน (พิน กิตติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล), วิสุตทิมมรค เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๗.

ของเรา) หากยึดตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้จัดเป็น ทิฐิวินิษย คือมีความเห็นที่บริสุทธิ์ตามวิสุทธิ ๗ ในวิสุทธิมรรค

ลักษณะและสภาวะ ของนามรูปปริจเจตญาณ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูปรู้เป็นนาม ขวายเป็นรูปรู้เป็นนาม และรวมถึงความรู้ในการแยกแยะ แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และ กาย (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง และไหว)^{๑๔๗}

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนามคือ รูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ญาณนี้มาจากกัมมกิริยทุกทกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ **ธัมมัญญัติญาณ** (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ใน ญาณ ๗๓ และแต่เดิมมิได้เรียกชื่อว่า ปัจจัยปริคคหญาณ^{๑๔๘} ต่อมากัมมกิริยรรคกถา ได้ขยายความและแยก ธัมมัญญัติญาณออกเป็นญาณที่ ๑ และ ๒ ของ วิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยกำหนดชื่อ ปัจจัยปริคคหญาณ ณ ที่นั้น^{๑๔๙} ในญาณนี้ ท่านพระสารีบุตรได้นำเอาปัจจุสมุปบาทมาจำแนกไว้ว่าเมื่อผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ก็จะทราบชัดถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตามหลักปัจจุสมุปบาท และสำหรับผู้ปฏิบัติที่เขย่นับถือในพระผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องพระผู้สร้างโลกโดยสิ้นเชิง

ลักษณะและสภาวะ ของ ปัจจัยปริคคหญาณ มีดังนี้

- บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้วใจจึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง
- บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง
- พองยุบกับจิตที่กำหนดไปพร้อม ๆ กัน
- พองครั้งหนึ่ง มี ๒ ระยะ คือ ดันพอง สูดพอง^{๑๕๐}

๓. สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่าสันตติยัง ไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๕ ของญาณ ๗๓)^{๑๕๑}

^{๑๔๗} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัญฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

^{๑๔๘} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

^{๑๔๙} จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐.

^{๑๕๐} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัญฐาน**, หน้า ๔-๕.

^{๑๕๑} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔., จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสลับกันไปแต่
สันตติยังไม่ขาดเพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณ หลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสนี :
อิทานิ ยสุมา เหฏฐา สรวุเปน นามรูปวตฺตณานฺตฺตํ น วุตฺตํ, ตสุมา ปญฺจธา นาม รูปปเกทํ ทสฺเสตฺ
อหฺมตฺตวตฺตณเณ ปญฺญาวตฺตณานตฺเต ญาณนฺตฺตาทินิ ปญฺจ ญาณานิ อุตฺตฺตญาณิ^{๕๒}

ลักษณะและสภาวะ ของ สัมมสนญาณ มีดังนี้

- เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก พอกำหนด รู้หนอ หรือ เห็นหนอ

จนหายไป

- พองหรือยุบ ครึ่งหนึ่ง เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้น กลาง และ สุดพอง

- มีนิมิตมาก แต่พอกำหนด เห็นหนอ นิมิตจะค่อยๆ หายไป

- พองยุบ หายไป

- พองยุบ ไขว้บ้าง แผลวเบาบ้าง อืดอัด แน่นๆ บ้าง

- เกิด วิปัสสนูปกิเลส หรือ อุปกิเลส ๑๐^{๕๓}

๔. อุทยัพพญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น ไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติขาดคือ เห็น
รูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่
เกิดและขณะที่ดับ อุทยัพพญาณนี้ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ **ตรณอุทยัพพญาณ** เป็นญาณที่ยังอ่อน
อยู่ และ**พลอุทยัพพญาณ** เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก
คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖ ของ ญาณ ๗๓)^{๕๔} และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๕๕}
สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน (ตรณะ)
ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของรูปนามแล้ว
เห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะ
จิตก็เป็นสมาธิที่ดีในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสง
สว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อย ๆ (โอกาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่าง เช่นนี้มาก่อนก็อาจจะ
เข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจ
ผิดพลาดเพราะขาดกัลยาณมิตรและคิดว่าตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็จะพลาดโอกาสที่จะ
ได้ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่า

^{๕๒} จุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๓๖.

^{๕๓} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ.), คู่มือสอบอารมณกัมมัฏฐาน, หน้า ๘.

^{๕๔} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๗.

^{๕๕} จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริงผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติดำเนินต่อไป ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับ อุทฺธัพพญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนด รูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงลักษณะและสภาวะ ของ อุทฺธัพพญาณ ที่เห็นความเกิดดับ ชัด ๕๐ % มีดังนี้

- เห็นพอง ยุบ เป็น ๒-๓-๔-๕-๖ ระยะ
- เวทนาต่าง ๆ หายไปรวดเร็ว กำหนดเพียง ครั้งเดียว หรือสอง สามครั้ง ก็หายไป
- กำหนดได้ชัดเจน
- นิมิตต่าง ๆ หายไปเร็ว
- ดันพอง สูดพอง ดันยุบ สูดยุบ ปรากฏชัด
- นักปฏิบัติตั้งใจกำหนดติดต่อนิ่งกันไม่ขาดสาย ดุจด้ายสนเข็ม^{๕๖}

๕. กังคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับแต่อย่างเดียว เพราะความดับของรูปนามเป็นสิ่งที่เด่นเด่นกว่าความเกิด ญาณนี้อยู่ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๗ ของ ญาณ ๗๓) โดยมีได้เรียกชื่อว่า กังคญาณ เพียงแต่ให้ความหมายว่าเป็นปัญญาเห็นความแตกไปเท่านั้น^{๕๗} แต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงและให้ชื่อญาณนี้ว่า “กังคานุปัสสนาญาณ”^{๕๘} ซึ่งสาระสำคัญของญาณนี้ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป และจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ที่เป็นปรมาตถ์ชัดเจนขึ้น

ลักษณะและสภาวะของ กังคญาณ คือ

- สูดพอง สูดยุบ ปรากฏชัด
- พอง ยุบ นิ่ง ถูก หายไป
- คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย
- พอง-ยุบ กับ จิตผู้รู้หายไปๆ แต่จะเห็นว่า รูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง ที่จริงนั้นหายไปพร้อมกัน เพราะ จิตก่อนหายไป จิตหลังรู้
- กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะล่วง อารมณ์บัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมาตถ์
- บางครั้งมีแต่ พอง-ยุบ ตัวตนหายไป

^{๕๖} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ.), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัญฐาน, หน้า ๒๑-๒๓.

^{๕๗} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

^{๕๘} จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๕-๕๖.

- อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมกัน

- บางคนพองยุบหายไปนานหลายวัน จนเบื่อก็มี ต้องให้เดินจงกรมมาก ๆ^{๕๕}

๖. ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัญฐานญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ในคัมภีร์จุททกนิกายปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๙๓) คือ อาทีนวญาณ ซึ่งเป็นญาณที่รวม ๖, ๗ และ ๘ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ไว้ด้วยกัน^{๕๖} ส่วนในคัมภีร์อรรถกถา ได้แยกแสดง ภยญาณ ไว้เป็น ญาณแรกใน ๓ ญาณ ของอาทีนวญาณ^{๕๗} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูก ขาวโพลน กระบอบตากลงโบ๋ น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไปเพราะถ้าได้มาอีกรูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกต่อไป

ลักษณะและสภาวะของ ภยญาณ คือ

- อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้ ทนกัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน
- เห็นรูปนามหายไป ดับไป สูญไป
- บางคนนึกถึงเพื่อน ญาติ แล้ว ร้องไห้ก็มี
- บางคนกลัวมาก เห็นอะไรๆ ก็กลัว คงเป็นคนบ้า
- เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย
- ไม่ยินดี ไม่สนุกสนาน เพียงพิจารณาว่า รู้สึก น่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริงๆ

ก็มี^{๕๘}

๗. อาทีนวญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์จุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๙๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๕๙} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็นร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อยๆ ยุบลงตามปกติ

ลักษณะและสภาวะของ อาทีนวญาณ คือ

- พอง-ยุบ หายไปที่ละนิดๆ
- เห็นว่ารูปนามไม่ดี น่าเบื่อหน่าย จะกำหนดอะไร ก็ไม่เห็นมีอะไรดี

^{๕๕} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๒๔-๒๕.

^{๕๖} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖.

^{๕๗} จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖.

^{๕๘} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๓๑-๓๒.

^{๕๙} จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖-๖๐.

- รูปนามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้คืออยู่
 - รู้สึกว่าปฏิบัติไม่ดีเหมือนวันก่อนๆ
 - ตั้งสติกำหนดลงไปทีไรก็มีแต่ของไม่ดี ไม่สวย เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด
 - เกิดความสงสัยขึ้นมาว่า รูป นาม เป็นของ ไม่น่าชอบใจ บัดนี้รู้ความจริง ความสงสัย
 ขึ้นจากความเพียรในการเจริญวิปัสสนาตนเอง^{๑๖๔}

๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม และใน
 ปัญจันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์จุททกนิคาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของญาณ ๑๓) และ
 ในคัมภีร์อรรถกถา^{๑๖๕} สารสำคัญของญาณนี้คือผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม และเป็น
 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ มิใช่เกิดเพราะนึกคิดเอาเอง

ลักษณะและสภาวะของ นิพพิทาญาณ คือ

- เกิดเบื่อหน่าย ขยะแขยงในอารมณ์นั้นๆ หากความยินดีสักนิดก็ไม่มี
- เดียวนี้รู้ว่า เบื่อจริงๆ เป็นอย่างไร แต่ยังกำหนดได้คืออยู่
- รู้สึกว่า ภพภูมิ ต่างๆ ไม่เห็นมีอะไรดีเลย ใจน้อมไป เฝิงไปสู่พระนิพพาน
- กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลिनเลย รู้สึกเบื่ออาหาร นอน น้อย พุดน้อย
- ไม่อยากพูดจา หรือ พบเห็น ใครๆ อยากอยู่คนเดียวในห้องเท่านั้น
- รู้สึกหงอยเหงาเศร้าๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง ไม่อยากแต่งเนื้อแต่งตัว
- เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติวิปัสสนายิ่งนัก บางคนถึงกับคิดเลิกปฏิบัติก็มี^{๑๖๖}

ข้อควรจำและควรสังเกต ในระหว่าง ภาวนา อาทินาถา และ นิพพิทาญาณ ผู้
 ปฏิบัติอาจจะบอกได้ถูกต้องครบทั้ง ๓ ญาณ แต่บางคนอาจบอกได้เพียง ๒ ญาณ หรือ ๑ ญาณ
 เท่านั้น ถ้าบอกได้ชัดเจนอย่างใดอย่างหนึ่งถือว่าถูกต้อง

๙. มุญจितุกัมมตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูปนาม ใครจะพ้น
 จากปัญจันธ์ เปรียบดังปลาเป็น ๆ ที่ใครจะพ้นจากที่ดอนที่แห้ง ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์จุททก
 นิคาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๑๓) ซึ่งได้รวม วิปัสสนาญาณที่ ๙, ๑๐ และ ๑๑ ไว้
 ด้วยกันในญาณ สังขารูปกชาญาณ^{๑๖๗} แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ใช้ชื่อและแยกมุญจितุกัมมตาญาณ
 ออกมาอย่างชัดเจน^{๑๖๘} ส่วนสารสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้งผู้

^{๑๖๔} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ.), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๓๕-๓๗.

^{๑๖๕} จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๗.

^{๑๖๖} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ.), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๓๘-๔๑.

^{๑๖๗} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗.

^{๑๖๘} จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๑-๖๔.

ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก

ลักษณะและสภาวะของ มุญจิตุกัมมตาญาณ คือ

- กำหนดได้ไม่ดี อยากเล็ก อยากหนี อยากออก ไม่อยากทำ ใจหงุดหงิด
- บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีแล้ว “ถึงญาณม้วนเสียแล้ว”

- มีเวทณารบกวนมาก เห็นขาดหายเป็นท่อนๆ เลี่ยงๆ
- คันยุบๆ ยิบๆ หลายที่ จนเหลือที่จะอดกลั้นได้
- จิตอยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไป เพราะมีทุกข์มากคอยก่อวน
- ได้เห็นความเสื่อม กับ ได้รับเวทนา ที่เป็นสังขารทุกข์ จนเป็นเหตุให้จิตเริ่มอ่อนไปเอียงไปสู่พระนิพพานทันที

- ไม่ต้องการอยากได้รูปนามอีกต่อไปแล้ว อยากจะออกไปจากภพภูมิ^{๑๖๕}

๑๐. ปฏิสังขชาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี โดยหาอุบายที่จะเปลี่ยนตนให้พ้นจากปัญจขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของญาณ ๑๑) แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้แสดงชื่อญาณและแยกเรียกออกเป็น ปฏิสังขชาญาณ^{๑๖๖} ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมาและการที่ได้หยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์มากเพราะใช้เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

ลักษณะและสภาวะของ ปฏิสังขชาญาณ คือ

- มีอาการคุดเข้มแข็ง เหมือนมีเหล็กแหลมมาจีตามร่างกาย
- มีอาการซึมๆ ตัวแข็งคุดเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่
- บางทีมีอาการตึงๆ หนักๆ ร้อนทั้งตัว อึดอัด เหมือนใจจะขาด
- ไม่สามารถจะกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉง
- ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตหนักแน่นต่อการกำหนด ขอมสู้อย ไม่ทอดทิ้ง จิตที่ลังเลจะค่อยๆ คลายลง อารมณ์กับจิตก็จะคืนสู่สภาพเดิม

- ต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีกเพราะคือหนทางเดียวที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน

- ต้องใช้วิริยะอุตสาหะอย่างเคร่งครัดเพื่อปลุกตนให้ปฏิบัติต่อไป

^{๑๖๕} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๔๒-๔๖.

^{๑๖๖} อ้างแล้ว.

คุ้งค้ายสนเข็ม

- เมื่อถึงญานนี้จะไม่มีการวนเรลคจะเลิกปฏิบัติเหมือนญานที่ผ่านมา ตั้งใจจริง

ปฏิบัติจริง

- ผู้ปฏิบัติย่อมเห็น ความว่างเปล่า โดยทาง ทวาร ๖ และ จันท์ ๕^{๑๑๑}

๑๑. สังขารเบกขาญาน ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเลื่อยอยู่ไม่ยินดียินร้าย จุณบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว ญานนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญานที่ ๕ ของ ญาน ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา สารสำคัญของญานนี้ก็คือผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดียิ่งผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก เมื่อสังขารเบกขาญานถึงที่สุดแล้ว ญานนี้มีชื่ออีกอย่างว่า สีขาปัตตสังขารเบกขา^{๑๑๒}

ลักษณะและสภาวะของ สังขารเบกขาญาน คือ

- ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปรูปนามได้ง่ายที่สุด สม่่าเสมอ ไม่พลอจากรูปนาม

- รู้สึกเพลิดเพลิน จนลืมเวลาไปก็มี ไม่อยากไปไหน หรือพบเห็นใคร และ

ไม่นึกคิดอะไรทั้งสิ้น นิเวศน์ทั้งหลายสงบลง เพราะสมาธิดีใจสงบแน่วแน่วไปได้นานๆ

- รูปนามไม่ค่อยเห็นชัดแต่กำหนดได้ดี มีใจสงบดีเป็นที่สุด ความเพียร

ไม่ลดถอยลง

- ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ แม้จะมีเสียงมารบกวน

- เวทนาไม่มารบกวน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็หาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่น โรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บางโรคหายไปชั่วคราวก็มี หรือ บางโรคหายไปเลยจริงๆ ก็มี

- จิตไม่แลบออกไปหาอารมณ์อื่น แน่วแน่ออยู่กับรูปนาม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถนี้กว่านั่งครู่เดียว แต่ที่แน่นั่งได้นานอยู่^{๑๑๓}

ในระหว่าง มุญจิตกัมมตาญาน ปฏิสังขาญาน สังขารเบกขาญาน ทั้ง ๓ นี้ แท้จริงโดยใจความเป็นอันเดียวกัน แต่ว่างกันแค่พยัญชนะเท่านั้น โดยแบ่งออกเป็น อ่อน กลาง และสูง

^{๑๑๑} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ.), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๔๖-๔๘.

^{๑๑๒} พระมหาสีสยาตอ, โสภณมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๑.

^{๑๑๓} พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.ธ.), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๕๒-๕๕.

๑๒. **อนุโลมญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้เคลื่อนไปตาม อริยสัจญาณนี้ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้ ญาณนี้ได้ปรากฏในคัมภีร์จุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่เรียกว่า **ขันติญาณ**^{๑๖๔} ส่วนชื่อ **อนุโลมญาณ** ปรากฏและแสดงอยู่ในคัมภีร์อรรถกถา^{๑๖๕} ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ตั้งแต่ อุทัพพยานุปัสสนาญาณ ถึง สังขารเพกขาญาณ เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้วมีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น **สัจจานุโลมิกญาณ** (อนุโลมญาณ) จึงตรงกับ **ขันติญาณ** (ญาณที่ ๔๑ ของ ญาณ ๘๓) ในคัมภีร์จุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่พระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการมาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา รูปใด ๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้วรูปนั้นๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

เนื่องจากว่าญาณนี้ยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีกอย่างว่า **วุฏฐานคามินีวิปัสสนา** หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารเพกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ทั้ง ๓ นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า **วุฏฐานคามินี**^{๑๖๖}

ลักษณะและสภาวะของ อนุโลมญาณ คือ

- อาการpong-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป และจะรู้ชัดว่า ดับตอนpongหรือ ตอนยุบ ซึ่งนี่คือ อาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง
- เวลากำหนดอาการpong-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็จะดับวูบลงไป ซึ่งนี่คือ อาการสำหรับผู้เคยเจริญสมถ สมาธิเป็นฐานมาก่อนโดยจะผ่านทางทุกขัง
- pong-ยุบ สม่่าเสมอกัน แผลวเบา แล้วก็ดับวูบลงไป ซึ่งคืออาการสำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางการเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา^{๑๖๗}

๑๓. **โคตรภูญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ที่ตัดขาดจากโคตรปุณฺชนเป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์จุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๐ ของญาณ ๘๓)^{๑๖๘}สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตรปุณฺชนบรรลุถึงอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์แต่ก็ไม่สามารถที่

^{๑๖๔} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๑๕๓.

^{๑๖๕} พุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘๖๖-๖๗.

^{๑๖๖} พระมหาศีลยาคอ, โสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาธุระ**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

^{๑๖๗} พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.ธ), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๕๘-๕๙.

^{๑๖๘} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๕/๕๔.

จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนนุรุษที่เข้ามาเข้าฟ้าพระราช ได้เห็นพระราชแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าฟ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉนั้นใดก็ฉนั้น

๑๔. มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาร ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์จุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖ ของญาณ ๓๓)^{๑๗๕} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้สวายนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธสังด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมคความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้แม้มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลันสามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

๑๕. ผลญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยสวสผลแห่งสันติสุขญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์จุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๒ ของ ญาณ ๓๓)^{๑๗๖} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอรอนที่เหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหารกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นใน มรรคจิต ผลจิต นิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์จุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๔ ของ ญาณ ๓๓)^{๑๗๗} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละไม่ได้ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์วิปัสสนาญาณ ๑๖ ตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณรวม ๑๐ ญาณ นี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เพราะสัมมสนญาณนั้นเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว บางแห่งก็จัดว่า วิปัสสนาญาณมีเพียง ๕ คือ นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทัพพญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ เพราะอุทัพพญาณเป็นญาณแรกที่รู้เห็นพระไตรลักษณ์ และกลุ่มญาณหรือปัญญาเหล่านี้จึงถูกจัดว่าเป็น ภาวนามยปัญญา หรือ ปัญญาที่เป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน

ในการเสนอวิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาจนสามารถก้าวข้ามพ้นตัวตนแนวพระพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติพึงเตรียมตัว โดยการศึกษาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่อง

^{๑๗๕} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๕๕.

^{๑๗๖} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒.

^{๑๗๗} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

ดังต่อไปนี้ คือ หลักการปฏิบัติเบื้องต้นโดยที่ผู้ปฏิบัติจะต้องแสวงหากัลยาณมิตร จัดเครื่องหน่วงเหนี่ยวขัดข้อง ปลิโพธิ์ พิจารณาใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ตรงกับจริตของตน ตลอดจนแสวงหาที่ปฏิบัติที่สปปายะ ส่วนหลักธรรมที่สนับสนุนในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา ได้แก่ ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจและพิจารณาวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๖ ซึ่งย่อแล้วก็เหลือเพียงรูปกับนาม พิจารณาว่ารูปนามทุกอย่างล้วนอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเสื่อมไป ไม่สามารถบังคับได้ เข้าใจหลักความจริงของชีวิตที่ย่อมเกิดขึ้นเพราะมีธรรมที่เกิดขึ้น อาศัยกันและเกี่ยวข้องเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันภายใต้กฎปฏิจกสมุปบาท เข้าใจและปฏิบัติทำให้บริสุทธิ์ที่สุดในด้าน สิล จิต ความเห็นแจ้งในรูปนาม ทิฐิฐิ ไม่มีความสงสัยในปัจจัยที่เกิดขึ้นของรูปนาม รู้ว่าหนทางที่ปฏิบัตินี้ถูกต้องหรือไม่ มองเห็นว่าเป็นทางที่ถูกต้องแล้วและได้รับผลจากการปฏิบัติรู้เห็นมรรค ผล นิพพานโดยทบทวนได้อย่างเชื่อมั่น แน่ใจในการปฏิบัติของตน

นอกจากนี้ หลักธรรมที่เป็นปฏิบัติหรือขัดขวางการพัฒนาปัญญาเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนที่ผู้ปฏิบัติจะต้องสนใจและรู้เท่าทัน ได้แก่ การรู้เท่าทันอาการหรือสภาวะที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ โดยมีความเห็นที่ไม่คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง มีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่จะมาเป็นอุปสรรคขัดขวางในการปฏิบัติตลอดจนกำจัดกิเลสที่ทำให้เร่าร้อน เสร้าหมอง คือ โลภะ มานะ และทิฐิ โดยมิตติสามารถกำหนดรู้เท่าทันและแก้ไข นอกจากนี้ ขณะปฏิบัติจะต้องมีการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุล สามารถกำหนดรู้อารมณ์ในการพัฒนาปัญญาว่าสิ่งใดเป็นอารมณ์บัญญัติหรืออารมณ์ปรมาติ ทั้งนี้ การปฏิบัติในกรอบของหลักธรรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เป็นการนำสติปัญญา ๔ และมรรคองค์ ๘ เป็นวิธีการ ส่วนที่เหลือ คือ สัมมปปทาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พลละ ๕ โพชฌงค์ ๗ เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนในการพัฒนาปัญญาเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนอันเป็นการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุปัญญาขั้นสูงสุดเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาตามหลักของวิปัสสนากัมมัฏฐานมี ๔ ประการ ดังนี้ คือ

๑. วิปัสสนา คือ ปัญญา ๓ ระดับ ได้แก่ ๑) ปัญญาที่รู้สภาวะรูปนาม (ยังไม่ใช่วิปัสสนาแท้) ๒) ปัญญาที่รู้ไตรลักษณ์ (เป็นวิปัสสนาแล้ว) ๓) ปัญญาที่รู้ในนิพพาน ที่ปรากฏลักษณะดังนี้ คือ (๑) ลักษณะ คือ มีปัญญาเป็นลักษณะ (๒) สภาวะ คือ การรู้ธรรมตามความเป็นจริง (๓) รส คือ ละอวิชชา (๔) ปัจจุปปุฏฐาน คือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เป็นผล (๕) ปัททฐาน คือ มีสมาธิเป็นเหตุใกล้ (๖) อารมณ์ คือ ใช้ ๖ ทวาร

๒. อารมณ์ของวิปัสสนา คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ๖ ตามแนวสติปัฏฐานอยู่ในขอบเขตของนามรูปปริจเจทญาณ รวมถึงปัจจัยปริคคหญาณและไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๐

นิพพาน เป็นอารมณ์ของโคตรภู มรรค ผล นอกจากนี้ มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละ กิเลสที่เหลือ เป็นอารมณ์ของปัจเจกขณญาณ

๓. ประโยชน์ของวิปัสสนา คือ เข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องตามหลักที่พระพุทธองค์ได้ทรง แสดงไว้ ทำลายอกุศล โทมนัส ทำลายอวิชชา และทำลายวิปลาสธรรม ๑๒

๔. วิปัสสนาต้องปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ว่าด้วยอารมณ์และผู้รู้อารมณ์พร้อม ทั้งธรรมที่ช่วยอุปการะ โดยกระบวนการทำงานของวิปัสสนา ๒ ส่วน ดังนี้ คือ

ส่วนที่ ๑. อารมณ์ ที่เป็นสถานะที่มีการเกิดดับสลับต่อกันอย่างรวดเร็ว คือ “ปัจจุบัน ธรรม” กำลังปรากฏเฉพาะหน้าแก่ โยคีบุคคล เรียกว่า “ปัจจุบันอารมณ์” คือ ๑) เป็นอารมณ์ที่กำลัง ปรากฏเฉพาะหน้า ๒) ต้องเป็นรูปนาม ที่ปราศจากบัญญัติ ๓) ต้องเป็นอารมณ์ที่ทำลายอกุศล และโทมนัส (ชอบ/ไม่ชอบ คอยแทรกปิดบังรูปนามอยู่เสมอ) ๔) ต้องเป็นไปตามสติปัฏฐาน ๔ ๕) ต้องไม่ใช่อารมณ์ที่กระทำให้เกิดขึ้น และ ๖) ต้องเข้าใจในปัจจุบันอารมณ์และจับปัจจุบันอารมณ์

ส่วนที่ ๒. ผู้รู้อารมณ์ มี ๒ ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ ๑ คือ ผู้รู้อารมณ์ ที่เรียกว่า “โยคาวจร”(โลกีย มีสติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์ โลกุตตรมีพระนิพพานเป็นอารมณ์)ได้แก่ ๑) อาตปปี คือ ความเพียรเป็นการยกสติและสัมปยุตตะ ไม่ให้ตกจากวิปัสสนา (กองแห่งศีล) ทำกิจ ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) ละอกุศล ที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด ๒) ละอกุศล ที่เกิดแล้ว อันตรธานไป ๓) ทำกุศล ที่ยังไม่ เกิด ให้เกิด ๔) ทำกุศล ที่เกิดแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น เป็นองค์มรรคที่ชื่อว่า สัมมาวายามะ ๒) สติมา คือ สติระลึกได้ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ (กองแห่งสมาธิ) ช่วยให้สัมปยุตตะรู้สภาวะธรรมใน อารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ เป็นองค์มรรคที่ชื่อว่า สัมมาสติ ๓) สัมปชาโน คือ ปัญญาทำลายโมหะที่ ปิดบังสภาพความเป็นจริงในรูป (กองแห่งปัญญา) ช่วยสติระลึกรู้ในอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันปราศจาก อกุศลและโทมนัส เป็นองค์มรรคที่ชื่อว่า สัมมาทิฐิ ประเภทที่ ๒ คือ ผู้รู้อารมณ์ มีธรรมที่ช่วย อุปการะ ๑) โยนิโส คือ ช่วยให้เข้าใจในสถานะได้อย่างถูกต้องเป็นอาหารของปัญญารู้สึกตัวอยู่ นานในการปฏิบัติ ๒) ลิกขติ คือ การสำเนียงข้อสังเกต ช่วยไม่ให้ตกไปจากกระแสปัจจุบัน ประโยชน์ของธรรมที่ช่วยอุปการะ ช่วยกันไม่ให้กิเลสเข้าอาศัยได้นาน และช่วยปรับอินทรีย์ให้ เสมอกัน ผลของการปฏิบัติวิปัสสนา ๒ ส่วน คือ ละสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ สันตติ ปิดบังอนิจจัง อิริยาบถ เป็นการปิดบังทุกขัง ฆนัตถญา ปิดบัง อนัตตา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีลักษณะที่ แตกต่างจากศาสนาอื่นๆ ก็คือ เป็นศาสนา แห่งปัญญา และเป็นศาสนาที่มีเหตุผล โดยหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ ที่ผู้วิจัยนำมาอ้างอิง จะพบได้ว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมไว้ในพระพุทธศาสนานั้น จึงมีจุดหมายเพื่อพัฒนาปัญญา เพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนของมนุษย์ คือ พระนิพพาน ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงในพระสูตรต่างๆ

เช่น ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตร ที่พระองค์ทรงเน้นย้ำว่าเป็นทางสายเอก ที่ทำให้สำเร็จทางพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ชั่วแล้วชั่วอีกของมนุษย์

ดังนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงหนทางปฏิบัติไว้อย่างแจ่มแจ้ง ได้อย่างชัดเจน ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่ทรงทราบถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะว่ามีมนุษย์มีความสามารถ หรือมีระดับสติปัญญาไม่เท่ากัน จึงทรงแสดงหนทางปฏิบัติไว้ตามลำดับขั้นในการปฏิบัติ เช่น ระดับของศีล ระดับของสมาธิ และระดับของภาวนา (ปัญญา) เพื่อให้สอดคล้องกันของแต่ละบุคคล และได้ทรงวางไว้อย่างชัดเจนในการปฏิบัติตามตามขั้นตอน โดยการพัฒนาปัญญาของตนเอง มี ๓ อย่างคือ ๑) ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา) ๒) ปัญญาที่เกิดจากความคิด (จินตามยปัญญา) ๓) ปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ (ภาวนามยปัญญา)

จึงเป็นการพัฒนาทั้งจิตและปัญญาเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตน ด้วยการเจริญสติปัญญาขั้นสูง เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ (ภาวนามยปัญญา) เป็นปัญญาขั้นสูง ที่ไม่เหมือนปัญญาทั่วไป (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา) เรียกว่า“วิปัสสนา”หรือ“วิปัสสนาปัญญา”หรือ“วิปัสสนาญาณ” การเจริญสติเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาของมนุษย์ เพราะการเจริญสติพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์และพัฒนาปัญญาให้สูงสุดที่มนุษย์จะพึงกระทำนั่นเอง

นอกจากนี้การปฏิบัติในแนวโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ที่ผู้วิจัยเสนอเป็นแนวทางในครั้งนี้ หมายถึง หลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่แบ่งเป็นหมวด ๓ หมวด ในแต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ครบถ้วน แม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหมวดธรรมหมวดใดหมวดหนึ่ง ก็เท่ากับปฏิบัติตามหลักธรรมอีก ๖ หมวดด้วย ซึ่งเป็นคุณลักษณะพิเศษของคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ตามหลักของมรรคมีองค์ ๘ ประการ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามหลักของมรรคมีองค์ ๘ รวมถึงการปฏิบัติตามของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมปปีปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ในการปฏิบัตินั้น มีการรวมองค์ธรรมดังกล่าวไว้ด้วยกัน คือ ความสอดคล้องของหลักธรรมทั้งหมด ในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาอันสูงสุดเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน โดยสรุป แนวทางปฏิบัติเพื่อการพัฒนาเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนแนวพระพุทธศาสนา ในองค์ธรรมของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ทั้งสิ้นมาประกอบในการปฏิบัติ