



ศึกษาแนวทางการเจริญอินทรีย์สังวรศีล ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
A STUDY OF SENSE-RESTRAINT DEVELOPMENT (INDRIYASAMVARASĪLA)
IN VIPASSANA MEDITATION

พระครูวิบูลเจติยาภิรม (ทวี ปสนฺโน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗



ศึกษาแนวทางการเจริญอินทรีย์สังวรศีล ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

พระครูวิบูลเจติยาภิรม (ทวี ปสนฺโน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Sense-Restraint Development (Indriyasamvarasīla)
in Vipassana Meditation**

Phrakhru Wiboonchetyaphirom (Tavee Pasanno)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาแนวทางการเจริญอินทรีย์สังวรศีล ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย

ประธานกรรมการ

(พระราชสิทธิ์มุนี วิ., ดร.)

กรรมการ

(พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฒโต, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระราชรัตน์มุนี, ผศ.)

กรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราสโก, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ณัทธิร์ ศรีดี)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระมหาสุรชัย วราสโก, ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.ณัทธิร์ ศรีดี

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูวิบูลเจติยาภิรม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาแนวทางการเจริญอินทรียสังวรศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ผู้วิจัย : พระครูวิบูลเจติยาภิรม (ทวี ปสนโน)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสุรชัย วราสโภ ป.ธ.๗, พธ.บ., M.A., Ph.D. (Vedic Studies).

: ผศ.ดร. ณัฏฐ์ ศรีดี ป.ธ.๘, พธ.บ., ศศ.ม., Ph.D. (Philosophy and Religion)

วันสำเร็จการศึกษา: ๓๑/มีนาคม/๒๕๕๘

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาอินทรียสังวรศีลที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเพื่อศึกษาแนวทางการเจริญอินทรียสังวรศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนา การศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถรวาท คือพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธีมรรคและตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผลการวิจัยพบว่า อินทรียสังวรศีล หมายถึง การป้องกัน การปิด การห้าม การไม่ให้บาปอกุศลเข้ามาครอบงำจิต ด้วยการสำรวมอินทรียทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรียทั้ง ๖

การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ สามารถจำแนกออกเป็น ๔ ส่วน คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา โดยมีโพธิปักขิยธรรม เป็นองค์ธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติ ผู้มีอินทรียสังวรอย่างสูงสุดก็คือ พระอรหันต์บุคคลที่เป็นพระอรหันต์หมดกิเลส หมดทุกขเวทนีไปโดยสิ้นเชิง อินทรียสังวรนั้นนำประโยชน์มาให้ตั้งแต่ระดับต้น ทำให้กิเลสลดลง ทุกข์น้อยลง จนกระทั่งถึงสูงสุดคือพ้นจากอาสวะทั้งปวง

การเจริญอินทรียสังวรศีลขั้นต้น คือ การฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ ซึ่งหากขาดอินทรียสังวรจะเกิดความยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อันจะนำความทุกข์มาให้แก่ตนและบุคคลอื่น ส่วนการเจริญอินทรียสังวรศีลขั้นสูงนั้น เป็นสิ่งเดียวกันกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติ

ปฏิฐาน ๔ กล่าวคืออินทรีย์สังวรเป็นการแสดงถึงการที่จิตมีสติคอยกำกับ ส่วนสติปฏิฐาน ๔ เน้นถึงวิธีการในการฝึกสติตั้งแต่ขั้นต้นอย่างง่าย ๆ จนถึงขั้นละเอียดที่สุดจนสามารถรู้แจ้งอริยสัจได้ โดยมีโพธิปักขิยธรรม เป็นองค์ธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติ ผู้มีอินทรีย์สังวรอย่างสูงสุดก็คือ พระอริยบุคคลที่เป็นพระอรหันต์ หมดกิเลส หมดทุกข์ในวัฏฏะไปโดยสิ้นเชิง อินทรีย์สังวรนั้นนำประโยชน์มาให้ตั้งแต่ระดับต้น ทำให้กิเลสลดลง ทุกข์น้อยลง จนกระทั่งถึงสูงสุดคือพ้นจากอาสวะทั้งปวง

Thesis Title : A Study of Sense-Restraint Development (Indriyasamvarasīla) in Vipassana Meditation

Researcher : Phrakhru Wiboonchetyaphirom (Tavee Pasanno, Meesuk)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Surachai Varāsabho (Booranawangsilā), Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Vedic Studies)

: Assist.Prof. Dr. Naddhira Sridee, Pali IX, B.A., M.A., Ph.D. (Philosophy & Religion)

Date of Graduation : .31/March/2015

Abstract

This thesis has three objectives, to study the Indriyasamvara-sīla appearing in the Theravāda Buddhist doctrines and to study Vipassanā-bhāvanā and related Dhamma appearing in the in the Theravāda Buddhist doctrines and to study the practice of Indriyasamvara-sīla in Vipassanā meditation practice. Clarified and analyzed data are taken from the Theravāda Buddhist scriptures namely, the Tipitaka , Buddhist commentaries, sub-commentaries and other related scriptures such as the Visuddhimagga then composed, explained in details and verified by Buddhist scholars.

The research found that Indriyasamvara-sīla or restraint of the senses helps prevent, disallow or prohibit unwholesome course of action in to practitioner's mind with the controlling of the six Indriya (faculties) namely the eye, the ear, the nose, the tongue, the body, the mind so that one does not feel glad or unhappy when seeing, listening, smelling, tasting and touching tangible objects. One should be able to exercise cautious guard against sensual desires when one recognizes feeling through any six senses-doors.

For the Four Foundations of Mindfulness method, its practice is divided into four foundations: Kāyānupassanā (contemplation of the body), Vedanāyānupassanā (contemplation of feelings), Cittānupassanā (contemplation of mind) and Dhammānupassanā (contemplation of mind-objects).Whith this, Bhodīpakkhiya-

dhamma (virtues partaking of enlightenment) is practiced alongside. Those who have obtained the highest Indriyasamvara-sīla are the noble ones, the Arahant who have depleted himself completely from defilements and from the round of existences. Thus, Indriyasamvara-sīla can be beneficial from the basic level of practice (reducing desires and sufferings) until the highest level (free from all mental intoxication).

The basic practice of Indriyasamvara-sīla is done by mindfulness training so that one's mind and feelings can be controlled when unwholesome course of action appear through the six senses-doors, so that one will not be persuaded or influenced by sensual desires.

If one is without Indriyasamvara-sīla one would be contented with sensual pleasure while displeased with grief or sadness, thus, bringing oneself as well as other sufferings.

The high-level Indriyasamvara-sīla is practice in the same way as the Four Foundations of Mindfulness's Vipassanā-bhavana practice. That is, Indriyasamvara-sīla shows the mindful-mind while the Four Foundations of Mindfulness focuses on mindful training, starting from the basic level until reaching its meticulously level that one could explicitly understand the Four Noble Truths with the support of Bhodipakkhiya-dhamma practice. It can be concluded that Indriyasamvara-sīla brings about benefits for the beginning to the highest levels by reducing defilements and sufferings and free one from all mental intoxication.

โศภิตา ๑๕

ขอประทานกราบขอบพระคุณ ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ศาสตราจารย์พิเศษ (สาขาภาษาบาลี) รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ก่อตั้งสถาบันและสร้างสรรค์ผลงานอันทรงคุณค่าทางพระพุทธศาสนา และมีส่วนขยายงานด้านวิปัสสนาธุระ ทั้งภาคปริยัติ และภาคปฏิบัติ ในปริมณฑลทั่วประเทศไทย อีกทั้งกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ สยาดอ อชิน อุ ชฎิล และคณะแห่งกรุงย่างกุ้ง จากประเทศเมียนมาร์ และพระวิปัสสนาจารย์ผู้บอกรรณฐานและสอบอารมณ์ ทั้งภาคปริยัติ และภาคปฏิบัติ และขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาพระภิกษุวิศาลเมธี วิ. เป็นอย่างสูงที่ได้กรุณาสละเวลาให้ความรู้ คำปรึกษาแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีคุณค่า

อนุโมทนาขอบพระคุณ พระมหาสุรชัย วราสโภ ดร., พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมมโสภโณ และ รศ.เวทย์ บรรณกรกุล ผศ.ดร. ณัฏฐิ์ ศรีดี และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำความรู้ และแก้ไขเนื้อหาวิทยานิพนธ์ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ควรค่าแก่การศึกษาค้นคว้า

เจริญพรขอใจญาติโยมที่ให้กำลังใจ ให้การสนับสนุนทุนทรัพย์ และเจ้าหน้าที่ห้องสมุด “บาหลีศึกษาพุทธโฆส” ที่ให้การช่วยเหลือทุกอย่าง จนวิทยานิพนธ์ได้สำเร็จในครั้งนี้ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตรุ่น ๘ ทุกรูปคน ที่ได้ให้ความเมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลทุกสิ่งทุกประการ ผลบุญใดที่จะพึงมี เพราะวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมผลบุญนี้ สักการะแด่คุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และผู้มีอุปการคุณทุก ๆ ท่าน ขอให้ท่านเหล่านั้น จงประสบความสำเร็จ เป็นอุปนิสัยตามสั่ง ให้บรรลุถึงซึ่งมรรค ผล และพระนิพพาน ในอนาคตกาล อันใกล้นี้ด้วยเทอญ

พระครูวิบูลเจติยาภิรม (ทวี ปสนโน, มีสุข)

วันที่ ๓๑ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๕)
สารบัญ	(๖)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๘)
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๔
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๔
บทที่ ๒ อินทริยสังวรศีลที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๕
๒.๑ ความหมายและความสำคัญของศีล	๑๕
๒.๒ ลักษณะและประเภทของศีลเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๑๘
๒.๓ ความหมายของอินทริยสังวรศีล	๒๐
๒.๔ ประเภทของอินทริยสังวรศีล	๒๙
๒.๕ การทำอินทริยสังวรศีลให้บริบูรณ์	๓๘
๒.๖ อานิสงส์ของอินทริยสังวรศีล	๔๗
๒.๗ สรุป	๕๑
บทที่ ๓ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๕๒
๓.๑ หลักโยนิโสมนสิการ	๕๒
๓.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๕๘
๓.๓ อินทริยในความเป็นวิปัสสนาภูมิ	๖๐

๓.๔ การเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ	๖๑
๓.๔.๑ การเจริญสติปัฏฐาน ๔	๖๒
๓.๔.๒ การเจริญสัมมปปธาน ๔	๖๙
๓.๔.๓ การเจริญอิทธิบาท ๔	๗๐
๓.๔.๔ การเจริญอินทรีย์ ๕	๗๑
๓.๔.๕ การเจริญพละ ๕	๗๓
๓.๔.๖ การเจริญโพชฌงค์ ๗	๗๔
๓.๔.๗ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘	๗๗
๓.๕ หลักกรรมวิสุทธิ ๗	๗๙
๓.๖ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักกรรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ วิสุทธิ ๗ และสภาวะญาณ	๘๒
๓.๗ สรุป	๘๘
บทที่ ๔ แนวทางการเจริญอินทรียสังวรศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๙๐
๔.๑ การฝึกอินทรียสังวร	๙๑
๔.๒ การใช้อุบายในการเจริญวิปัสสนา	๙๒
๔.๓ การเจริญอินทรียสังวร	๙๕
๔.๔ การกำหนดรู้ทางปัญจทวาร	๑๐๕
๔.๕ การกำหนดรู้ทางมโนทวาร	๑๑๙
๔.๖ กำหนดรูปให้อรูปปรากฏ	๑๒๒
๔.๗ การกำหนดรู้ทางผัสสะ	๑๒๓
๔.๘ การกำหนดรู้ทางเวทนา	๑๒๔
๔.๙ การกำหนดรู้ทางวิญญาณ	๑๒๗
๔.๑๐ การกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดกอง (กลาปสัมมสนะ)	๑๒๙
๔.๑๑ พระสูตรว่าด้วยอินทรียสังวรศีล	๑๓๕
๔.๑๒ สรุป	๑๔๔
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๔๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๔๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๔๙
บรรณานุกรม	๑๕๐
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๗

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ศิลปะเป็นข้อบังคับของศาสนา เป็นมูลฐานของการบำเพ็ญวัตร คือหมายความว่า การบำเพ็ญวัตรในพระพุทธศาสนามีหลายวิธี หลายชั้น ข้อวัตรแต่ละชั้น ๆ มีความเคร่งครัดมากน้อยไม่เท่ากัน วัตรประเภทใดเคร่งครัดมาก ท่านก็วางศิลปะเป็นพื้นไว้มากเหมือนการสร้างบ้านเรือน ถ้าเครื่องบนของอาคารมากและกว้างใหญ่เสาก็ต้องมาก เข็มก็ต้องแข็งแรงพอกัน เรียกว่าพื้นสมส่วน การที่มีคนกล่าวอ้างคุณวิเศษว่าตนประพุดติและปฏิบัติธรรมได้สูง แต่ไม่นำพาในศิลปะจึงเป็นสิ่งที่ไม่สมเหตุผล เพราะถ้าละศิลปะแล้วที่จะหวังมรรค ผล และนิพพานนั้นเห็นจะเป็นการยาก เพราะศิลปะเป็นบาทฐานของสมาธิ สมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา และปัญญาเป็นเครื่องบรรลุนิพพาน ดังมีมาในทีฆนิกาย มหาวรรค ความว่า “ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังมีศิลปะที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท (ไม่เป็นทาสของตัณหา) ไม่ถูกตัณหาที่ภูฏีครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ เสมอกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ”^๑

ในพระพุทธศาสนา ศิล ๔ นัย อันประกอบไปด้วย ๑) ปาฏิโมกข์สังวรศิลปะ ศิล คือ ความสังวรในพระปาฏิโมกข์ แปลว่า ยังผู้รักษาให้พ้นจากอบายภูมิตั้ง ๔ หมายความว่า ถ้าผู้ใดรักษาศิลขาบทตามที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้มิได้ประพุดติล่วงละเมิด สำรวมระมัดระวังด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยความอดทน ด้วยความเพียร ศิลจะรักษาผู้นั้นให้พ้นจากอบายภูมิตั้ง ๒) อินทรีย์สังวรศิลปะ แปลว่า ศิลคือการสำรวมอินทรีย์ ๖ ได้แก่ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ ๓) อาชีวนิพาสศิลปะ แปลว่า ศิลคือความบริสุทธิ์แห่งอาชีพ หมายความว่า เป็นผู้มีความเป็นอยู่อันบริสุทธิ์ มีความเป็นอยู่อย่างชอบธรรม มีความเป็นอยู่อันสุจริตคือไม่ผิดศีลธรรม ๔) ปัจจยสันนิสสิตศิลปะ แปลว่า ศิลอาศัยปัจจัย ๔ โดยองค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก การพิจารณานั้นเรียกว่า ปัจจเวกขณะ^๒

อินทรีย์สังวรศิลปะ คือ การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อมิให้เกิดกิเลสในขณะที่วิญญูณ ๖ คือ จิตที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ กำลังรับรู้อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖^๓ ดังนั้นสติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะไม่ทำให้

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘.

^๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), *วิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ปริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๐๔-๔๐๘.

^๓ พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณฺธิตภาวรงค์, *รู้แจ้งในชาตินี้*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๕๔.

อินทริยสังวรบกพร่อง ทุก ๆ ขณะที่เรามีสติ จิตใจจะได้รับการป้องกันมิให้ความโลภ ความโกรธ และความหลงพลุ่งพล่านขึ้นมาได้ หากเราระมัดระวัง ในที่สุดจิตก็จะอ่อนลงและพึงพอใจที่จะไม่โลดแล่นไปสู่กามคุณ ทั้งนี้เราต้องมีความตื่นตัวอยู่เสมอ เมื่ออารมณ์มากระทบต้องกำหนดอารมณ์นั้นทันทีตามความเป็นจริง เราต้องทำให้การเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน สัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัส รู้รสก็สักแต่ว่ารู้รส และคิดก็สักแต่ว่าคิด กระบวนการรับรู้เหล่านี้ควรจะชัดเจนง่าย และไม่มีกรณีกคิดปรุงแต่ง หรือถูกครอบงำด้วยกิเลส หากสติสมบูรณ์อารมณ์กระทบแล้วผ่านไป โดยไม่มีความคิดปรุงแต่งหรือปฏิกริยาใด ๆ มีแต่กระบวนการทางธรรมชาติของอารมณ์เท่านั้น ดังมีมาในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ความว่า

ภิกษุทั้งหลายเห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทริย ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศล คือ อภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่น) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทริยถึงความสำรวมใน จักขุนทริย พังเสียงทางหู ฯลฯ ตมกลิ่นทางจมูก ฯลฯ ลิ้มรสทางลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโณภูมิจึงพะทางกาย ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนทริยซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศล คืออภิชฌา และโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนทริยถึงความสำรวมในมโนทริย ภิกษุประกอบด้วยอริยอินทริยสังวรนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนด้วยกิเลสภายใน^๔

การพัฒนาอินทริยสังวรอันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนั้น เป็นการฝึกให้จิตมีความเป็นกลางต่ออารมณ์ ปล่อยความพอใจ ไม่พอใจ แล้ววางเฉยได้ดียิ่งขึ้นจนทำให้เกิดปัญญาสามารถละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นผู้มีอำนาจเหนืออารมณ์ต่าง ๆ ได้ในที่สุด ในทางพระพุทธศาสนานั้นผู้ที่ได้พัฒนาอินทริยสังวรมาจนสมบูรณ์แล้ว ได้แก่ พระอรหันต์ ท่านได้ฝึกฝนพัฒนามาจนกระทั่งเกิดอัสวักขยญาณ มีวิชา รู้แจ้งอริยสัจสมบูรณ์ หมดกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้ว ท่านจึงปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้น สามารถรับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ทุกอารมณ์ เป็นผู้ที่มิปัญญาวางเฉยต่อสังขารทั้งหลายที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีอินทริยสังวรอย่างสมบูรณ์ ส่วนพระอริยะเจ้าลำดับรองลงมายังไม่สมบูรณ์ เพราะยังมีความยินดีในร้ายในบางอารมณ์ได้ มากน้อยตามกำลังสติปัญญา ส่วนปุถุชนย่อมมีความยินดีในร้ายเกิดขึ้นในอารมณ์มากมาย ต้องอาศัยการป้องกันให้ห่างไกลจากกิเลส โดยการสำรวมการกระทำ คำพูดความคิด การเลือกอารมณ์เป็นสุขในปัจจุบันที่เหมาะสมเอาไว้ เพื่อไม่ให้ใจหวนกลับไปหาความสุขจากการเสพอารมณ์ ตลอดจนฝึกกรรมฐานต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ และเกิดปัญญาให้ห่างไกลจากกิเลสต่าง ๆ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

^๔ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒-๗๓.

อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ นี้ บางครั้งก็ดี บางครั้งก็ไม่ดี บางครั้งน่ายินดี บางครั้งไม่พึงปรารถนา เมื่อเราเห็นสิ่งที่น่ายินดี จิตที่ขาดสติจะเปี่ยมไปด้วยความทะยานอยาก และเข้าไปยึดมั่นร้อยรัดอยู่กับสิ่งนั้น เมื่อจิตถูกครอบงำด้วยความตึงเครียด และความกระวนกระวายเช่นนี้ จิตก็มุ่งหาทางให้ได้มาซึ่งอารมณ์อันน่าพึงปรารถนายิ่งขึ้น เมื่อความคิดเช่นนี้เกิดขึ้นในใจ การกระทำทางกายและวาจาก็อาจเกิดขึ้นตามมา หากอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนามากระทบในขณะที่จิตขาดสติ ความรู้สึกปฏิเสธต่อต้านย่อมเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เมื่อเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีหรืออันตราย หากจิตขาดสติคุ้มครอง ความหลงจะเข้าครอบงำจิตใจ ทำให้ไม่อาจมองเห็นความเป็นจริงได้ ในเวลานั้นจิตก็จะตึงเครียด คงไม่เป็นการฉลาดที่จะคิดว่าเราจะสามารถกำจัดอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ไม่พึงปรารถนา หรือความรู้สึกเฉย ๆ ให้หมดไปจากชีวิตเราได้ นอกจากเราต้องรักษาจิตใจให้อยู่กับอารมณ์นั้นได้ด้วยดี

การศึกษาเรื่องอายตนะ มุ่งเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันสภาพความจริง และประพฤติปฏิบัติด้วยการวางท่าทีที่ถูกต้อง มีความระมัดระวังในการใช้วิธีการที่จะแสวงหาความสุข แล้วรู้จักหาความสุขในระดับที่ยิ่งขึ้นไปด้วย รู้วิธีการที่จะรักษาจิตให้ดำรงอยู่ในอุเบกขา คือมีใจเป็นกลาง มีจิตราบเรียบเที่ยงตรงไม่เอนเอียง ไม่ให้ถูกอำนาจกามคุณมีความชอบใจไม่ชอบใจเป็นต้นเข้าครอบงำ อย่างไรก็ตาม ท่านมักสอนย้ำให้ใช้วิธีป้องกันตั้งแต่ช่วงแรกที่สุด คือตอนที่อายตนะรับอารมณ์และก่อให้เกิดผัสสะ, ผัสสะ^๕ หรือเรียกว่าสัมผัส มักแปลกันในทางโลกว่าการกระทบ หรือถูกต้อน แต่ความหมายในทางธรรม ผัสสะหมายถึงที่ประชุมกันของอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ^๖ ทางทวารทั้ง ๖ คือ อายตนะภายใน^๗ อันได้แก่ตา (จักขุประสาท) และอายตนะภายนอกอันได้แก่รูป (รูปารมณ์) มาประจวบกันก็เกิดจักขุวิญญาณ คือความรู้ทางตา กายและโณภูมัพพะสิ่งที่กายถูกต้อนมาประจวบกัน ก็เกิดกายวิญญาณ ความรู้ทางกายคือทราบสิ่งถูกต้อนทางกาย กายหนึ่ง โณภูมัพพะสิ่งที่กายถูกต้อนหนึ่งประชุมกันก็เป็น กายสัมผัส ทั้งหลายทั้งปวงนี้ผัสสะหรือสัมผัสทางใจเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน กำหนดได้ยาก มิใช่เพียงผัสสะเท่านั้น นามธรรมทั้งหมดที่เป็นเบื้องต้น คือ วิญญาณอันได้แก่ความรู้ที่บังเกิดขึ้น อันเป็นความรู้ของจิต ย่อมเป็นสิ่งที่ละเอียดยิ่งไปกว่าผัสสะ จึงเป็นการยากที่บุคคลโดยทั่วไปจะสามารถควบคุมอินทรีย์สังวรได้โดยสมบูรณ์

^๕ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒/๒๗., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๖๘/๑๖๔.

^๖ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๒/๔๙๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๗/๙๒.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิณิมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๖.

สำหรับความสำคัญอินทริยสังวรศีลมีผลต่อผู้ที่มุ่งหวังจะสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา แล้วเข้าสู่พระนิพพานอย่างไรรันั้น พึงทราบความสำคัญแห่งวิสุทธิ ๗ ว่าเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติจะต้องมีศีลวิสุทธิตั้งพรณามาแล้วและจิตวิสุทธิอันได้แก่ ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดรูปรูปนาม โดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตจนเกิดสมาธิ^๘ ทั้งสองนี้เป็นรากฐานแห่งการปฏิบัติเสียก่อน ทิฏฐิวิสุทธิเป็นต้นจนถึงปฏิบัติภาวนาจนทัสสนะวิสุทธิจึงจะสำเร็จลงได้ตามลำดับ นับตั้งแต่นั้นญาณทัสสนะวิสุทธิอันเป็นวิสุทธิที่สำคัญยิ่งก็จะสำเร็จต่อไป ถ้าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาขาดศีลวิสุทธิและจิตวิสุทธิทั้งสองนี้เสียแล้วทิฏฐิวิสุทธิเป็นต้นจนถึงปฏิบัติภาวนาจนทัสสนะวิสุทธิก็มีขึ้นไม่ได้เมื่อวิสุทธิทั้ง ๔ นี้มีขึ้นไม่ได้ ญาณทัสสนะวิสุทธิได้แก่ปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็เกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ดังนั้นจึงเปรียบวิสุทธิทั้ง ๗ ประการนี้เสมือนหนึ่งการสร้างสถาปเจดีย์ คือ ศีลวิสุทธิและจิตวิสุทธิ ทั้งสองเปรียบเสมือนหนึ่งรากฐานขององค์พระสถาปเจดีย์ที่ได้จัดสร้างขึ้นไว้ภายในพื้นดินอันแข็งแรงเป็นอย่างดี เพื่อเป็นที่รองรับองค์พระสถาปเจดีย์ ซึ่งจะได้สร้างขึ้นต่อไปอย่างใหญ่ยิ่ง ให้ตั้งอยู่อย่างมั่นคงถาวร ทิฏฐิวิสุทธิเป็นต้นจนถึงปฏิบัติภาวนาจนทัสสนะวิสุทธิทั้ง ๔ นี้เปรียบเสมือนองค์พระสถาปเจดีย์ ญาณทัสสนะวิสุทธิเปรียบเสมือนฉัตรทองที่ประดับโดยรัตนะ ซึ่งเป็นยอดสุดขององค์พระสถาปเจดีย์^๙

ด้วยความสำคัญของอินทริยสังวรศีลที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาดังที่กล่าวมานี้ ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้เป็นสำคัญ เพราะยังมีอีกหลายประเด็นที่ยังไม่กระจ่าง เช่น อินทริยสังวรศีลส่งผลต่อการกำหนดรู้สภาวะธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างไร และภาพรวมของอินทริยสังวรศีลมีความเชื่อมโยงกับหมวดธรรมอื่นในกระบวนการเจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างไร เป็นต้น ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้จะเป็นการเสริมสร้างความเข้าใจและให้ความสำคัญในพื้นฐานเรื่องอินทริยสังวรศีลในการปฏิบัติ และสามารถน้อมนำมาเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตรงตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ อันเป็นประโยชน์แก่กุลต่อผู้ใคร่ในการศึกษาและผู้สนใจในการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันเป็นหนทางแห่งการบรรลุมรรค ผล และกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานแก่บุคคลทั้งหลายสืบไป

^๘ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), อานาปานสติภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๗๕.

^๙ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาที่ปณีตภา, (ชลบุรี: วัดภัททันตะ อาสภาราม), หน้า ๑๑.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาอินทรียสังวรศิลป์ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญอินทรียสังวรศิลป์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ อินทรียสังวรศิลป์ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ แนวทางการเจริญอินทรียสังวรศิลป์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการเจริญอินทรียสังวรศิลป์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๒๕ อรรถกถาฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาด้านเนื้อหาเรื่องแนวทางการเจริญอินทรียสังวรศิลป์ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาค้นคว้ากำหนดขอบเขตเฉพาะคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๒๕ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระไตรปิฎกนิสสัย (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

เพื่อให้การศึกษาเรื่องการเจริญอินทรียสังวรศิลป์ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนานี้มีขอบเขตการศึกษาที่กว้างขึ้นนอกจาก คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๒๕ แล้ว ยังค้นคว้าในอรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นเนื้อหาที่มีรายละเอียดที่ลึกซึ้งลงไป เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อิทธิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์

ปรมัตถทีปนี และคัมภีร์วิปัสสนาขุณี เป็นต้น ตลอดจนหนังสือ เอกสารตำรา มีหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๑ รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน รจนาโดย พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชตก ญาณสิทธิ) เป็นต้น ผลงานทางวิชาการ และรายงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ศิล หมายถึง การรักษากายวาจาให้อยู่ในหลักความประพฤติที่เป็นแบบแผนแห่งภาวะของตน คือ ความประพฤติดีงามถูกต้องตามระเบียบวินัยของสังคม

๑.๕.๒ อินทรีย์สังวรศีล หมายถึง ศีลคือการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสไผฏฐัพพะ และรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ

๑.๕.๓ อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ทางทวารต่าง ๆ เช่น จักขุนทรีย์ เป็นใหญ่ในการก่อให้เกิดการรับรู้รูปที่มองเห็นได้ทางตา และเป็นเหตุให้เกิดจักขุวิญญาณผ่านทางจักขุทวาร

๑.๕.๔ อายตนะ หมายถึง ที่เชื่อมต่อให้เกิดการรับรู้ของจิต ซึ่งความต่อเนื่องของการรับรู้นี้ก่อให้เกิดรอยต่อทางจริยธรรมระหว่างกุศลจิตและอกุศลจิต ส่งผลโดยตรงต่อการกำหนดรู้ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๕.๕ อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่ถูกจิตรู้ สิ่งที่เป็นที่หวังเหนียวให้จิตเกิดขึ้น การเกิดขึ้นของจิตมีได้เพราะมีการรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง มี ๖ อย่าง ได้แก่ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันถารมณ์ รสอารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธรรมารมณ์

๑.๕.๖ การเจริญวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันอารมณ์ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมุ่งหวังการเจริญวิปัสสนาภาวนาขั้นสูง เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง หลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส และกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในที่สุด

๑.๕.๗ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึงหลักปฏิบัติซึ่งเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่การบรรลุโลกุตตรมรรค โดยเป็นที่ตั้งอันเป็นศูนย์รวมแห่งสติเพื่อตามระลึกอารมณ์กรรมฐาน ประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๕.๘ สัมมปปธาน ๔ หมายถึง ความเพียรโดยชอบ คือความเพียรที่ทำอย่างต่อเนื่องไม่ลดละ คือ ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า ความเพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

๑.๕.๙ อิทธิบาท ๔ หมายถึง ทางแห่งความสำเร็จ มีทางแห่งความสำเร็จ ๔ อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

๑.๕.๑๐ อินทรีย์ ๕ หมายถึง การกระทำของผู้เป็นใหญ่ คือ การกระทำของผู้ที่สามารถควบคุมจิตตัวเองได้ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

๑.๕.๑๑ พละ ๕ หมายถึง ธรรมที่มีกำลัง สภาวะที่มีกำลัง เกิดจากบุคคลที่สั่งสมอบรมจนมีกำลังในการกำจัดกิเลส มุ่งธรรมเหมือนอินทรีย์ทั้ง ๕

๑.๕.๑๒ โพชฌงค์ ๗ หมายถึง องค์แห่งการตรัสรู้ หรือ องค์แห่งการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ โดยรู้แจ้งว่า ทุกขสัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทยสัจเป็นธรรมที่ควรละ นิโรธสัจเป็นธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง และมรรคสัจเป็นธรรมที่ควรอบรม

๑.๕.๑๓ อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง ทางอันประเสริฐอันเป็นทางแห่งความหลุดพ้น คือ พระนิพพาน ทางสายกลาง เป็นสิ่งที่ผู้ต้องการพ้นจากวัฏทุกข์ควรประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาและมรรคญาณ

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ข้อมูลปฐมภูมิ ยกตัวอย่างได้แก่

๑.๖.๑.๑ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แสดงเกี่ยวกับอินทรีย์สังวรศีลที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาวิปัสสนาภาวนา ไว้หลายแห่ง เช่น พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์ ได้แสดงข้อความถึงการสำรวมอินทรีย์ไว้ว่า “ภิกษุ นั้น เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ... ฟังเสียงทางหู ... ดมกลิ่นทางจมูก ... ถูกต้องโงฐฐัพพะทางกาย ... รู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อความสำรวม มนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศล คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามนินทรีย์ ถึงความสำรวมในมนินทรีย์ ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอริยอินทรีย์สังวรนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน”^{๑๐}

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ได้แสดงข้อความถึงความสำคัญของศีลว่า “หากภิกษุพึงหวังว่า ‘เราพึงเป็นสกทาคามี เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป (และ) เพราะทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วทำที่สุดแห่งทุกข์ได้’ ภิกษุ

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒/๑๕.

นั่นพึงทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฉานประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรื่อว้าง หากภิกษุพึงหวังว่า ‘เราพึงเป็นโอปปาติกะ เพราะโอรัมภาคัยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป ปรินิพพานในพรหมโลกนั้น ไม่ต้องกลับมาจากโลกนั้นอีก’ ภิกษุนั้นพึงทำศีลให้บริบูรณ์ ฯลฯ เพิ่มพูนเรื่อว้าง”^{๑๑}

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค แสดงข้อความถึงความสัมพันธ์ระหว่างอินทริยสังวร สุจริต ๓ และสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “เพราะเหตุที่ภิกษุเห็นรูปทางตาแล้ว มีกายคตที่ และมีจิตคตที่ในภายในมันคงดี หลุดพ้นดีแล้วในรูปทั้งที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ ฟังเสียงทางหู ฯลฯ ตมกลิ่นทางจมูก ... ลิ้มรสทางลิ้น ... ถูกต้องโณภูฏัพพะทางกาย ... รู้แจ้งธรรมารมณทางใจแล้ว มีกายคตที่ และมีจิตคตที่ในภายในมันคงดี หลุดพ้นดีแล้วในรูปทั้งที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ ... อินทริยสังวรที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำสุจริต ๓ ประการให้บริบูรณ์ ... สุจริต ๓ ประการที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำสติปัฏฐาน ๔ ประการให้บริบูรณ์”^{๑๒}

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ได้แสดงข้อความถึงบุคคลผู้มีศีลในศีลสูตรว่า “ถ้าภิกษุผู้กำลังยืน ฯลฯ ... ถ้าภิกษุผู้กำลังนั่ง ... ถ้าภิกษุผู้กำลังนอน ตื่นอยู่ ปราศจากอภิชฌา พยาบาท ละถีนมิทระ อุทัจจกุกุกจะ วิจิกิจฉาได้ ปราศจากความเพียร ไม่ย่อหย่อน มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม มีกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย มีจิตแน่วแน่ เป็นสมาธิ ภิกษุแม้กำลังนอน ตื่นอยู่ ผู้เป็นอย่างนี้มีความเพียร มีโอตตปปะ เราเรียกว่า ‘ผู้ปราศจากความเพียร’ อุทิกายและใจต่อเนื่องตลอดไป ภิกษุควรเดินสำรวม ยืนสำรวม นั่งสำรวม นอนสำรวม คู้เข้าสำรวม เหยียดออกสำรวม พิจารณาความเกิดและความดับแห่งธรรมชั้นนี้ นักปราชญ์ทั้งหลายเรียกภิกษุเช่นนั้น ผู้ศึกษาข้อปฏิบัติที่สมควรแก่ความสงบใจ มีสติอยู่ทุกเมื่อว่า ผู้อุทิกายและใจต่อเนื่อง”^{๑๓}

ข้อมูลหุติยภูมิ ได้แก่

๑.๖.๑.๒ อรรถถา (แปล) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้แสดงข้อความถึงความสำคัญของศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้หลายแห่ง เช่น ศีลสูตร ความว่า “ดูก่อนอาวุโสทั้งหลาย สัมมาสมาธิของภิกษุผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมถึงพร้อมด้วยธรรมเป็นอุปนิสัย เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่ ยถาภูตญาณทัสสนะของภิกษุผู้มีสัมมาสมาธิสมบูรณ์ ย่อมถึงพร้อมด้วยธรรมเป็นอุปนิสัย เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมีอยู่ นิพพิทาวีระคะของภิกษุผู้มียถาภูตญาณทัสสนะสมบูรณ์ ย่อมถึงพร้อมด้วยธรรมเป็นอุปนิสัย เมื่อนิพพิทาวีระคะมีอยู่ วิมุตติญาณทัสสนะของภิกษุผู้มีนิพพิทาวีระคะสมบูรณ์ ย่อมถึงพร้อมด้วยธรรมเป็นอุปนิสัย เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบ

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๗/๕๙.

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๑-๑๒๒.

^{๑๓} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒/๒๓.

สมบูรณ์ แม้เกาะเกาะของต้นไม้ นั้น ก็ย่อมถึงความสมบูรณ์ แม้เปลือก กระพี้ แก่นของต้นไม้ นั้น ก็ย่อมถึงความสมบูรณ์”^{๑๔}

๑.๖.๑.๓ คัมภีร์ฎีกา แสดงการกำหนด เพื่อการสำรวมอินทรีย์หลายแห่ง เช่น อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี ได้กล่าวถึง การกำหนดรู้โดยพิสดารว่า คือ การกำหนดรู้รูป นามตามประเภทของหมวดหมู่ คือ จิต เจตสิก รูป เพราะการกำหนดเช่นนี้ย่อมกำจัดความเห็นผิด ที่เป็นไปอย่างนี้ว่า “อตตาทิชื่อว่าชีวะ มีอยู่ในสรีระ อตตาย่อมกระทำ ย่อมเสวย ย่อมท่องเที่ยว เวียนตายเวียนเกิด” เพราะรู้เห็นความไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งอื่นนอกจากรูปนามเท่านั้น “เขาย่อม กำจัดทิวฏฐิที่เป็นไปว่าอตตามีอยู่โดยอาศัยรูปนามทั้งสองหรืออย่างหนึ่ง ๆ เพราะรู้เห็นความไม่มี โดยสิ้นเชิงแห่งความเพียรชวนชวย ที่ชาวโลกสำคัญว่าเป็นกิริยาของสัตว์บุคคลในนาม หรือรูป ล้วน ๆ เขาย่อมกำจัดความเข้าใจผิดโดยเนื่องด้วยความยึดมั่นสิ่งนั้นว่า อตตามีอยู่จริง ชีวะมีอยู่จริง เป็นต้น”^{๑๕}

๑.๖.๑.๔ ปกรณ์วิเสส วิสุทธีมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้แสดงข้อความถึง สติเป็นเหตุให้อินทรีย์สังวรศีลสำเร็จไว้ว่า “อนึ่ง ปาติโมกขสังวรศีล อันโยคีพึงสำเร็จด้วย ศรัทธา ฉันท อินทรีย์สังวรศีล อันโยคีพึงสำเร็จด้วย สติ ฉะนั้น จริยอยู่อินทรีย์สังวรศีลนั้นชื่อว่า มีสติเป็น เหตุให้สำเร็จ เพราะอินทรีย์ทั้งหลายที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยสติแล้วเป็นสภาพอันบาปธรรมทั้งหลายมี อภิชฌาเป็นต้นจะพึงร่วไหลเข้าไปมิได้เพราะเหตุนี้ ‘ภิกษุทั้งหลายจักขุนทรีย์ อินทรีย์คือจักขุถูก ทิ่มแทงแล้วด้วยซึ่งเหล็กที่เผาอย่างร้อนลุกโชนมีแสงโชติช่วงอยู่ยังนับว่าประเสริฐ ส่วนการยึดถือ นิमित ด้วยอนุพยัญชนะในรูปทั้งหลายอันจะพึงรู้ด้วยจักขุ ไม่ประเสริฐเลย’ ดังนี้แล้วเมื่อวิญญาน เกิดทางจักขุทวารเป็นต้น ในอารมณ์ทั้งหลายมีรูปเป็นต้น พึงกั้นความยึดถือที่นิमितเป็นต้น ที่บาป ธรรมทั้งหลายมีอภิชฌาเป็นต้น จะพึงร่วไหลเข้าไป พึงทำอินทรีย์สังวรศีลนี้ให้สำเร็จอย่างดีด้วย สติ อันไม่ หลงลืมเกิด”^{๑๖}

๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖.๒.๑ พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร ที่จัดสร้าง โดย คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ ได้มีคำอธิบายถึงการมีสติรู้สภาวะธรรมไว้ ว่า “ในการมีสติรู้ว่า เห็น นั้น เป็นการรู้สภาวะธรรม ๕ ประการ คือ จักขุปสาท รูปายตนะ จักขุ วิญญาน ผัสสะ และเวทนา โดยมีลักษณะการรู้ดังนี้ คือ หากจักขุรูป (จักขุปสาท) ที่มีความใสหมด

^{๑๔} อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/-/๑๖๘/๓๖๐-๓๖๑.

^{๑๕} พระอนุรุทธะ และพระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิกษุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕๓.

^{๑๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธีมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕๓-๕๔.

จุดนั้น ปรากฏเด่นชัดขึ้นมา โยคีก็จะสามารถ เห็นจักขุรูปที่มีความผ่องใส ซึ่งเรียกว่า จักขุประสาท เป็นอารมณ์ แล้วในกรณีเดียวกัน หากสภาวะธรรมฝ่ายที่เป็นรูปารมณ์ปรากฏชัดกว่า ก็เรียกว่าเป็นการรู้รูป (สีสนัวรรณะ) ซึ่งเรียกว่ารูปายตนะนั้น เป็นอารมณ์หลัก โดยนัยเดียวกัน หากจิตที่รู้ ปรากฏเกิดขึ้นชัดกว่าทั้งสอง (จักขุประสาทและรูปายตนะ) ก็เรียกว่าเป็นการรู้ตัวจิตซึ่งเป็นตัวเห็น ซึ่ง เรียกว่า จักขุวิญญาณ นั้นเป็นอารมณ์หลัก หากกระทบสัมผัสระหว่างรูปสีสนกับการเห็นปรากฏชัด กว่า ก็เรียกว่าเป็นการรู้การเห็นการกระทบสัมผัส ซึ่งเรียกว่าจักขุสัมผัสสะ นั้นเป็นอารมณ์หลัก”^{๑๗}

๑.๖.๒.๒ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้มีคำอธิบายถึง อินทริยสังวร ศीलไว้ในหนังสือ วิปัสสนานัย เล่ม ๑ ไว้ว่า “การใช้สติสำรวมอินทริยเพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะที่ วิญญาณ ๖ คือ จิตที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ กำลังรับรู้อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชื่อว่า อินทริยสังวรศีล ภิกษุควรยังจิตที่รับรู้สภาวะเห็นเท่านั้นให้เกิดขึ้น ไม่ควรใส่ใจต่อ ความงามหรือไม่งามของสิ่งที่เห็น เช่น ในขณะที่พบเห็นวิสภาคามณ์ ถ้าบุคคลรับรู้รูปร่างสัณฐาน หรืออวัยวะน้อยใหญ่ของบุรุษหรือสตรีต่างเพศกัน กิเลสคือราคะย่อมเกิดขึ้น จึงไม่ควรใส่ใจต่อ รูปร่างสัณฐานหรืออวัยวะน้อยใหญ่ เช่น ใบหน้า ดวงตา จมูก พร้อมทั้งอากัปกริยายิ้มแย้ม หัวเราะ พุดจา ขำเลี้งตา แต่ควรดูอาการ ๓๒ ที่มีจริงตามสมมุติ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน ฯลฯ หรือกำหนดรู้ ความเป็นมหาภูตรูปและอุปาทายรูปที่มีจริงตามปรมาตม์”^{๑๘}

๑.๖.๒.๓ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ฉัมมาจริยะ อัครมหา กัมมัฏฐานาจริยะ ได้มีคำอธิบายถึงคำว่า อินทริยสังวรศีล ไว้ในหนังสือวิปัสสนาที่ปณีฎีกา ว่า “คือ การสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสและรู้ธรรมารมณ์ เป็นต้น หรืออีกนัยหนึ่ง อินทริยทั้ง ๖ อย่าง นั้นย่อมสังวร ระวังรักษาได้ ฉะนั้น เรียกว่าอินทริยสังวรศีล องค์ธรรมได้แก่ สติเป็นประธาน เพราะเมื่อมีการ กระทบกับอารมณ์ทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์นั้น ต้องตั้งสติกำหนดเพื่อ ป้องกันมิให้กิเลสนิรณันเป็นอกุศลเข้ามารบกวน ทำให้เกิดยินดียินร้ายขึ้นได้ สติอันแรงกล้าก็ย่อม รักษาศีลได้”^{๑๙}

^{๑๗} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๒.(บทนำ)

^{๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธาสารากิจวงค์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒-๑๓.

^{๑๙} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ฉัมมาจริยะ อัครมหา กัมมัฏฐานาจริยะพระสัทธัมมโชติกะ ฉัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, (ชลบุรี: วัดภัททันตะ อาสภาราม, ๒๕๑๓), หน้า ๑๐๘.

๑.๖.๒.๔ พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้มีคำอธิบายถึงศิลปะซึ่งเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาไว้ว่า “มหาศีล ได้แก่ศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๗ ที่พุทธบริษัทรักษาได้ดี บริสุทธิ์ผุดผ่องไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่ทะลุไม่ต่างพร้อย แต่มีที่พิเศษออกไปอีกคือ ผู้ที่รักษานั้น ได้เจริญวิปัสสนาภาวนา จนได้บรรลุมรรคญาณ ผลญาณ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ศีลขั้นนี้สำหรับปราบอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดานให้หมดสิ้นไปตามสมควรแก่มรรคนั้น ๆ เช่นมรรคขั้นต้นก็ละโลภะได้ ๔ โมหะได้ ๑ มรรคขั้นที่ ๒ ทำกิเลสที่เหลืออยู่ให้เบาบางลง มรรคขั้นที่ ๓ ละโทสะได้หมดสิ้น มรรคขั้นที่ ๔ ละโลภะ ๔ ที่เหลืออยู่ กับโมหะ ๑ ที่เหลืออยู่ได้โดยสมบูรณ์พหุทานคือละได้โดยเด็ดขาด อย่างนี้จัดเป็นวิสุทธิศีล”^{๒๐}

๑.๖.๒.๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้มีคำอธิบายถึงศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ว่า “ในกระบวนการปฏิบัติธรรม หรือฝึกอบรมพัฒนาชีวิตนั้น เมื่อมองในแง่ลำดับสิ่งที่ต้องการทำให้ประณีตขึ้นไปตามขั้น ก็ต้องจัดเตรียมพื้นฐานให้ราบรื่น ไม่งอนแง่น ไม่ขาดพร่อง เริ่มด้วยละเว้น หรือกำจัดความชั่วก่อน แล้วจึงเสริมสร้างความดีให้บริบูรณ์ จนถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นในที่สุด เหมือนจะปลูกพืชต้องชำระที่ดิน กำจัดสิ่งที่เป็นโทษก่อน แล้วจึงหว่านพืชและบำรุงรักษาไปจนได้ผลที่หมาย ในระบบแห่งพุทธธรรมนั้น ศีลเป็นข้อปฏิบัติขั้นเริ่มแรกสุด มุ่งไปที่ความประพฤติพื้นฐาน จึงเน้นไปที่การละเว้นความชั่วต่าง ๆ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น พุทธยาให้เห็นสิ่งที่ต้องการกำจัดอย่างชัดเจนเสียก่อน แล้วจึงขยายขอบเขต ยกระดับความประพฤติให้สูงขึ้นไปในด้านความดี ด้วยอาศัยการปฏิบัติในชั้นสมาธิปัญญาเข้ามาช่วยมากขึ้นตามลำดับ”^{๒๑}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓.๑ พระครูสาครธรรมวิมล (นิยม อนามัย) ศึกษาเรื่อง “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างศีลและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่าความสอดคล้องระหว่างศีลและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ต้องอาศัยศีลเป็นพื้นฐาน คือจุดปารีสุทธิศีล ๔ ได้แก่ (๑) การปฏิบัติปาฏิโมกข์สังวรศีล คือการสำรวมระวังด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยความเพียรในสิกขาบทนั้น ๆ ให้บริสุทธิ์ (๒) การปฏิบัติอินทริยสังวรศีล คือการสำรวมอินทริย์ ๖ (๓) การปฏิบัติอาชีวปารีสุทธิศีล ความบริสุทธิ์แห่งการดำเนินชีวิต (๔) การปฏิบัติปัจฉยสันนิสสิตศีล การพิจารณาโดยอุบายอันถ่วงถ่วงถูกต้อง ไม่ให้เกิดความโลภ เมื่อกกล่าวโดยสรุปแล้ว ได้แก่ ศีลใน

^{๒๐} พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), *วิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์ตั้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๙๗.

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ผลิติมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๗๑๕.

อริยมรรคมีองค์ ๘ คือไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา นับว่ามีส่วนสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ^{๒๒}

๑.๖.๓.๒ พระมหาสมศรี เตชธมโม (ทักษิณ) ศึกษาเรื่อง “ความสอดคล้องระหว่างวิสุทธิ ๗ กับวิปัสสนาญาณ ๑๖ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่าวิสุทธิ ๗ ประการมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นปัจจัยหนุนเนื่องให้เกิดปัญญาญาณ เพราะผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ดีแล้ว เชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำให้สมาธิให้เจริญ คำว่าวิสุทธิ แปลว่า ความบริสุทธิ์ หรือความไม่ต่างพร้อย ไม่มีมลทิน โดยแบ่งออกเป็น ๓ ทางคือ ๑. ความบริสุทธิ์ทางกาย หมายถึง กายสุจริต ๓ ประการมีการเว้นจากการฆ่าสัตว์ เป็นต้น ๒. ความบริสุทธิ์หรือความสะอาดทางวาจา หมายถึง วาสุจริต ๔ ประการมีการเว้นจากการพูดเท็จ เป็นต้น ๓. ความบริสุทธิ์หรือความสะอาดทางใจ หมายถึง มโนสุจริต ๓ ประการมีการเว้นจากการพยาบาทปองร้ายผู้อื่น เป็นต้น เรียกว่าเว้นจาก อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ เมื่อเว้นจากอกุศลได้แล้วก็ได้ชื่อว่าเป็น “ผู้มีศีล”^{๒๓}

๑.๖.๓.๓ พระไพฑูริย์ วิบุโล (สุดใจ) ศึกษาเรื่อง “อินทรีย์สังวรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า อินทรีย์สังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น เช่น เป็นธรรมะฝ่ายสมาธิในไตรสิกขา เป็นธรรมะสำคัญในปฏิจลสัมปบาทฝ่ายนิโรธวาระ เป็นการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน เป็นธรรมะพื้นฐานในการปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติที่เป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เรียกว่า จรณะ ๑๕ เป็นการทำความเพียรในการป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นหลักอย่างหนึ่งในสัมมัปปธาน ๔ เป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอน ให้สาวกทั้งหลายนำไปปฏิบัติ แล้วจะมีปาฏิหาริย์คือความน่าอัศจรรย์เกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่ปฏิบัติ ทำให้หมดกิเลส หมดความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องเรียกว่าอนุศาสนีปาฏิหาริย์ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด นำแต่ผลที่ดีมาให้ เรียกว่า อปัณณกรรม เป็นต้น^{๒๔}

^{๒๒} พระครูสาครธรรมวิมล (นิยม อนามโย), “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างศีลและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาพุทธศาสนตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย), ๒๕๕๖.

^{๒๓} พระมหาสมศรี เตชธมโม (ทักษิณ), “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างวิสุทธิ ๗ กับวิปัสสนาญาณ ๑๖ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาพุทธศาสนตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย), ๒๕๕๖.

^{๒๔} พระไพฑูริย์ วิบุโล (สุดใจ). “ศึกษาอินทรีย์สังวรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาพุทธศาสนตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย), ๒๕๕๖.

๑.๖.๓.๔ พระชินาธิ ชินวโร (เพชรพิทักษ์) ศึกษาเรื่อง “การบำเพ็ญศีลบารมีในพุทธศาสนาเถรวาทกรณีศึกษาพระภริทัตตชาดก” พบว่าศีลเป็นหลักประพฤติทางกาย วาจา และการเลี้ยงชีพสุจริต โดยมีเจตนาเป็นเครื่องประพฤติที่ทำให้งดเว้นจากทุจริต เพื่ออบรมจิตให้ตั้งอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย ศีลเมื่อประพฤติปฏิบัติถูกต้องตรงตามหลักการทั้งหลาย สภาพจิตใจก็จะเป็นอิสระจากตัณหาทั้งหลาย ประโยชน์ที่ได้จากศีลคือ การควบคุมความประพฤติ ป้องกันไม่ให้เกิดไปสู่ความชั่ว จิตใจสงบจากกิเลสเป็นสมาธิ มีปัญญาเกื้อกูลแก่การกำจัดอวิชชา และเป็นบาทฐานแห่งความบริสุทธิ์ หลุดพ้น ดังนั้นจึงควรนำศีลมาเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยความไม่ประมาท^{๒๕}

๑.๖.๓.๕ นางสาวณัฐจิตต์ เลาะห์วีระ ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาอินทรีย์ในอินทรีย์ภาวนาสูตฺร” พบว่าอินทรีย์นั้นเป็นที่มาของความสุขและความทุกข์ คนจำนวนไม่น้อยใช้เรี่ยวแรงและเวลาของชีวิตตามหาความสุขจากการเสพบริโภควัตถุจนเหนื่อยอ่อน แล้วก็ผิดหวัง เพราะไม่ได้ตามความปรารถนากลายเป็นความทุกข์ใจ หรือได้ตามความปรารถนาแล้วแต่ไม่พอใจ หรือไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็กลายเป็นความผิดหวัง ดังนั้น การสำรวมอินทรีย์ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นที่เกิดของอารมณ์ภายนอกหรือสิ่งเร้าทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ เพื่อควบคุมจิตหรืออารมณ์ไม่ให้เกิดอภิวรรณและอนิภิวรรณ อันภิกษุและชนทั้งหลายพึงทราบและปฏิบัติ^{๒๖}

จากการศึกษาทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดนี้ พบว่า งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาทั้งหมดนี้ได้วิจัยเฉพาะแง่มุมที่สอดคล้องและใกล้เคียงกับเนื้อหาการศึกษาแนวทางการเจริญอินทรีย์สังวรศีล ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น แต่ยังไม่ตรงและครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมดเพียงสามารถใช้เป็นแนวทางในการวิจัยเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่เคยมีงานวิจัยที่กล่าวถึงแนวทางการเจริญอินทรีย์สังวรศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างเป็นทางการเป็นเรื่องเป็นราว ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาเพิ่มเติมในรายละเอียดเพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้สนใจการศึกษาเพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะยังประโยชน์ต่อการศึกษาแนวทางการปฏิบัติเพื่อที่จะนำตนให้ดำเนินสู่มรรค ผล นิพพาน สืบต่อไป

^{๒๕} พระชินาธิ ชินวโร (เพชรพิทักษ์), “ศึกษาการบำเพ็ญศีลบารมีในพุทธศาสนาเถรวาทกรณีศึกษาพระภริทัตตชาดก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๕.

^{๒๖} นางสาวณัฐจิตต์ เลาะห์วีระ, “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทรีย์ภาวนาสูตฺร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาแนวทางการเจริญอินทรียสังวรศิลป์ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของการศึกษาอินทรียสังวรศิลป์ที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาเจริญวิปัสสนาภาวนา แล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙, คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ และอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นพื้นฐานข้อมูล

๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้แก่ คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์ปรมัตถทีปนี และคัมภีร์วิปัสสนาขุณี เป็นต้น ตลอดจนหนังสือ เอกสารตำรา มีหนังสือ วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑ รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน รจนาโดย พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นต้น ผลงานทางวิชาการและรายงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสนาพุทธศาสนมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎกให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารทั้งชั้นปฐมภูมิ, ชั้นทุติยภูมิ และงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์และเรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนา ผลการศึกษาอินทรียสังวรศิลป์ที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

๑.๗.๔ นำข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ พร้อมนำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบอินทรียสังวรศิลป์ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบการเจริญวิปัสสนาภาวนาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบแนวทางการเจริญอินทรียสังวรศิลป์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

บทที่ ๒

อินทริยสังวรศีลที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ศีลเป็นความงามเบื้องต้นแห่งพระพุทธศาสนา เป็นหลักความประพฤติชอบทางกาย วาจา และการเลี้ยงชีพโดยสุจริต โดยเจตนาเป็นเครื่องเว้นจากความประพฤติทุจริต เพื่ออบรมจิตใจให้ดำรงมั่นในกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ศีลเมื่อประพฤติตามหลักการที่ถูกต้องแล้ว จะทำให้สภาพของใจเป็นอิสระจากกิเลสตัณหา คุณธรรมที่ตั้งมั่นจากฐานของศีล ทำให้เกิดสมาธิ จิตสะอาดผ่องแผ้ว เป็นหนทางสู่ปัญญาอันสูงสุดได้^๑ ด้วยเหตุแห่งความสำคัญนี้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดหัวข้อการวิจัยในบทนี้ไว้ดังนี้คือ

- ๒.๑ ความหมายและความสำคัญของศีล
- ๒.๒ ลักษณะและประเภทของศีลเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๓ ความหมายของอินทริยสังวรศีล
- ๒.๔ ประเภทของอินทริยสังวรศีล
- ๒.๕ การทำอินทริยสังวรศีลให้บริบูรณ์
- ๒.๖ อานิสงส์ของอินทริยสังวรศีล
- ๒.๗ สรุป

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของศีล

๒.๑.๑ ความหมายของศีล

๑. ความหมายของศีลที่มาในพระวินัยปิฎก

ความหมายของศีลที่มาในพระวินัยปิฎก หมายถึง ภาวะที่ดำรงอยู่ด้วยดีหรือประพฤติดีโดยไม่ละเมิดวินัย (คือความไม่ละเมิดสิกขาบททั้งหลายในวินัย) เรียกว่า ศีล จัดเป็นศีลระดับวินัยพระพุทธองค์ทรงบัญญัติสิกขาบทไว้เป็นเครื่องกำกับความประพฤติไว้ ดังปรากฏในพระวินัยปิฎกมหาวิภังค์ คำว่า มีศีล หมายถึง ผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต เว้นขาดจากอกุศลนาทาน เว้นขาดจากมุสาวาท มุ่งหมายให้รักษากาย วาจา เป็นปกติ ให้บริสุทธิ์ไม่ปล่อยให้กิเลสอย่างอยาบที่จะออกมาทางกาย วาจา (ไม่ปรับอบัติทางใจ) ได้แก่ปาฏิโมกข์สังวรศีล ศีลชื่อว่า มีกัลยาณธรรม หมายถึง ผู้ชื่อว่า มีธรรมงามเพราะศีลนั้นและพรหมจรรย์นั้น^๒

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๒/๑๐๘.

^๒ วิ.ม. (ไทย) ๑/๒๙๒/๓๓๑.

พระวินัยปิฎก คือประมวลพุทธบัญญัติเกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติเพื่อให้เป็นพุทธอาณา ขนบธรรมเนียม ประเพณี วิถีชีวิตและวิธีดำเนินกิจการต่าง ๆ ของภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์^๓ พระวินัยซึ่งเป็นพุทธบัญญัตินี้ แบ่งออกเป็นสองส่วน คือ อาทิพรหมจรรย์กาสิกขา และอภิสมัจจาริกาสิกขา อาทิพรหมจรรย์กาสิกขา หมายถึงหลักการศึกษอบรมในฝ่ายบพัญญูติหรือข้อปฏิบัติอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เป็นพุทธอาณา เพื่อป้องกันความประพฤติเสียหายและวางโทษแก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิดโดยปรับอาบัติหนักบ้าง เบาบ้าง พระสงฆ์สวดทุกกึ่งเดือน เรียกว่า พระปาติโมกข์ ส่วน อภิสมัจจาริกาสิกขา หมายถึงหลักการศึกษอบรมในฝ่ายขนบธรรมเนียมเกี่ยวกับมรรยาทและความเป็นอยู่ที่ดีงามสำหรับชักนำความประพฤติ ความเป็นอยู่ของ พระสงฆ์ให้ดีงาม มีคุณค่า น่าเลื่อมใสศรัทธายิ่งขึ้นไป^๔

๒. ความหมายของศีลที่มาในพระสูตรตันตปิฎก

ความหมายของศีลที่มาในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฎิสัมภิทามมรรค เจตนาชื่อว่าศีล เจตสิกชื่อว่าศีล ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ล่วงละเมิดชื่อว่าศีล^๕ ศีล คือ การสำรวม หมายความว่า รักษากาย วาจา ให้เป็นอยู่ตามปกติของตน ๆ เช่น มีกายก็อย่าเอาไปฆ่ากัน อย่าเอากายไปลักขโมยของกัน อย่าเอากายไปประพฤติผิดลูกเมียกัน มีปากก็อย่าเอาปากไปพูดหลอกลวงกัน อย่าเอาปากไปพูดต่อกัน อย่าเอาปากไปป้อนน้ำให้เป็นตัวคือเรื่องไม่มีอย่าไปหาความใส่กัน อย่าเอาปากไปพูดส่อเสียดยุยงส่งเสริมคนให้แตกร้างสามัคคีกัน นอกจากนี้ในพระสูตรตันตปิฎกยังกล่าวอีกว่า

ศีล ๕ ประเภท คือ

๑. การละกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล
๒. การเว้นกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล
๓. เจตนาที่เป็นข้าศึกต่อกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล
๔. ความสำรวมกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล
๕. ความไม่ล่วงละเมิดกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศีล^๖

^๓ แสวง อุดมศรี, พระวินัยปิฎก ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

^๕ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๘๙/๕๔๔-๕๔๕.

^๖ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๘๙/๕๔๖.

ศีลดังกล่าวนี้ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เดือดร้อน เพื่อปราโมทย์ เพื่อปิติ เพื่อปัสสัทธิ เพื่อโสมนัส เพื่อการปฏิบัติโดยเอื้อเพื่อ เพื่อความเจริญ เพื่อทำให้มาก เพื่อเป็นเครื่องประดับ เพื่อเป็นเครื่องป้องกัน เพื่อเป็นเครื่องแวดล้อม เพื่อความสมบูรณ์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเปื้อนหายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน^๗

ดังได้กล่าวมาในเบื้องต้น พอสรุปความได้ว่า ศีลที่มาในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ปุณฺณิสมิทามมรรค โดยมีมุ่งหมาย เจตนาถึงความชั่ว (ทุจริต) ทางกาย (กายทุจริต ๓) และ วาจา (วจีทุจริต ๔) เรียกว่า เจตนาศีล, การงดเว้นความชั่ว (ทุจริต) ทางใจ (มโนทุจริต ๓) เรียกว่า เจตสิกศีล เจตสิก ชื่อว่าศีล ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ล่วงละเมิดกิเลสทั้งปวงด้วยอภัตตมรรคชื่อว่าศีล มรรคเป็นศีล ผลเป็นศีล มีอารมณ์เป็นนิพพาน^๘

๓ ความหมายของศีลที่มาในพระอภิธรรมปิฎก

ศีลที่มาในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ มัคควิภังค์ อภิธรรมภาชนียว่า สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ มีอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังต่อไปนี้^๙

๑. สัมมาวาจาที่เป็นโลกุตตระ ความมงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุเว้นจากวจีทุจริต ๔ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุ (แห่งวจีทุจริต ๔) สัมมาวาจา ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา^{๑๐}

๒. สัมมากรรมันตะที่เป็นโลกุตตระ ความมงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุเว้นจากกายทุจริต ๓ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุ (แห่งกายทุจริต ๓) สัมมากรรมันตะ ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ นี้เรียกว่า สัมมากรรมันตะ^{๑๑}

๓. สัมมาอาชีวะที่เป็นโลกุตตระ ความมงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุเว้นจากมิจฉาอาชีวะ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุ (แห่งมิจฉาอาชีวะ) สัมมาอาชีวะ ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ^{๑๒}

^๗ วิมหา. (ไทย) ๑/๒๙๒/๓๓๑.

^๘ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐-๖๙.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๕๗-๗๕๘.

^{๑๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๔.

^{๑๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๔.

^{๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

ดังได้กล่าวมาในเบื้องต้น พอสรุปความได้ว่า ศิลตามหลักที่มาในพระอภิธรรมปิฎก หมายถึงองค์มรรค ๓ กล่าวคือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ องค์ธรรมได้แก่วิริตีเจตสิก ๓ สัมมาวาจาเจตสิก สัมมากัมมันตเจตสิก สัมมาอาชีวะเจตสิก วิริตีเจตสิก ๓ นี้ ถ้าประกอบในโลกุตตระ เป็นองค์มรรคด้วย เกิดร่วมกันเสมอ ถ้าประกอบในโลกียะเกิดได้ทีละอย่าง ไม่เกิดร่วมกัน วิริตีเจตสิก ๓ นี้ เป็นศีล

๒.๑.๒ ความสำคัญของศีล

ความสำคัญของศีลนี้ไม่อาจกล่าวให้มากเกินไปได้เลย หากปราศจากศีลแล้ว บุคคลจะไม่ควรแก่การประพฤติปฏิบัติธรรมอื่นใดต่อไป โดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น ศีลย่อมเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญ ดังมีมาใน หิริโอตตปัสสูตร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อหิริโอตตปัสสูมี อินทริยสังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปัสสู เชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่ออินทริยสังวรมี ศีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทริยสังวร เชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อศีลมี สัมมาสมาธิของบุคคลสมบูรณ์ ด้วยศีล เชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์”^{๑๓}

ในขณะที่นักปฏิบัติเกิดวิปัสสนาญาณ มีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้น กิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นบุคคล เป็นเรา ของเรา และยึดมั่นว่าเหล่าสัตว์เกิดขึ้นเองโดยไม่มีเหตุปัจจัย หรือยึดมั่นว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา ย่อมจะไม่เกิดขึ้นในรูปนามที่กำลังกำหนดรู้อยู่ ข้อนี้เป็นการละอารมณ์มานุสัย คืออนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในอารมณ์ที่ขาดสติกำหนดรู้ เมื่อเป็นดังนี้ ความดำริว่าเป็นบุคคล เป็นเรา ที่เป็นปริยภูฐานกิเลส ก็ไม่เกิดขึ้น และเมื่อไม่มีความดำริดังกล่าว การล่วงปณาดิบาตกรรมเป็นต้น ด้วยความยึดติดในตัวตนที่เป็นวิติกมกิเลสย่อมไม่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าทุกขณะที่กำหนดรู้ รูปนามเป็นการจงดเว้นจากกิเลสตั้งแต่อนุสัยกิเลสจนถึงวิติกมกิเลส ท่านจึงกล่าวว่า เวรมณี สีสล (การงดเว้นชื่อว่า ศีล)

๒.๒ ลักษณะและประเภทของศีลเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๒.๒.๑ ลักษณะของศีล

คุณสมบัติพิเศษ ๔ ประการ ซึ่งพระอรธรรคกถาจารย์ได้พรรณาคุนลักษณะของศีลไว้ดังนี้ คือ^{๑๔}

๑. ลักษณะ (ความหมายหรือเอกลักษณ์) สีลนลกขณัม สีลมีปกติเป็นลักษณะ คือ มีกายตั้งมั่นในกายสุจจริต ๓ มีวาจาตั้งมั่นในวจีสจจริต ๔ ไม่มีการคือมีกาย วาจา ไม่ผิดปกติ มีแต่เป็นที่

^{๑๓} อัง.สตุตตก. (ไทย) ๒๓/๖๕/๑๓/-๑๓๒.

^{๑๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ),

ประดิษฐ์ฐานแห่งกุศลธรรมทั้งหลายมีพรหมวิหาร ๔ เป็นต้น ศิลจะมีก็อย่างก็ตาม แต่ลักษณะของ ศิลคือทรงกาย วาจาให้ปกติ พ้นจากทุจริตนั่นเอง ศิลนั้นถึงแม้จะต่างกันโดยประเภทเป็นอันมาก มีความปกติเป็นลักษณะ เหมือนรูปซึ่งต่างกันโดยประเภทเป็นอันมาก เป็นต้น ก็มีความปกติซึ่งได้ กล่าวมาแล้วด้วยสามารถแห่งความทรงอยู่อย่างระเบียบเรียบร้อยของกิริยาทางกายเป็นต้น และสามารถแห่งความเป็นฐานรองรับกุศลกรรมทั้งหลายนั้นแลเป็นลักษณะ เพราะถึงแม้ศิลปะจะต่างกัน โดยประเภทแห่งเจตนาเป็นต้น ก็ไม่พ้นไปจากความทรงอยู่อย่างเรียบร้อย และความรองรับฉนั้น

๒. รส (หน้าที่หรือความสำเร็จ) ทุสสีลยวิสุทธฺสนรส์ มีการสำรวจความทุศีล เป็น หน้าที่ รสของศิลปะคือกำจัดความทุศีลหรือคุณที่หาโทษไม่ได้ ความไม่สำรวจกาย วาจา ความประพฤติผิด ความประพฤติไม่ดี ความประพฤติชั่วทางกาย เรียกว่า ทุศีล การกำจัดความไม่สำรวจ การกำจัดความประพฤติผิด การกำจัดความประพฤติไม่ดี การกำจัดความประพฤติชั่วทางกาย ทาง วาจา จัดเป็นรส คือ หน้าที่ของศิลปะ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่าการขจัดเสียซึ่งความเป็นผู้ ทุศีล หรือคุณ คือความหาโทษมิได้ ท่านกล่าวว่า เป็นรสของศิลปะอันมีลักษณะดังกล่าวมาแล้ว

๓. ปัจจุภูฐาน (ผลหรืออาการที่ปรากฏ) โสเจยยปัจจุภูฐานํ มีความสะอาดกาย คือ กายทำแต่ความดี มีความสะอาดวาจา คือ วาจาพูดแต่ดี ๆ และมีความสะอาดใจ คือ ใจคิดแต่ สิ่งที่ดี ๆ คิดแต่ทางที่ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นคิดแต่ทางที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นผล ปรากฏของศิลปะ

๔. ปทัฏฐาน (เหตุใกล้ให้เกิด) หิโรตตปปฏฐานํ หิริ คือ ความละอายต่อการทำ ชั่ว และโอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อความชั่ว เป็นเหตุใกล้ซึ่งจะทำให้ศิลปะเกิดขึ้น เพราะว่าถ้า หิริและโอตตปปะมีอยู่ ศิลจึงเกิดขึ้นได้^{๑๕}

ดังได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น สรุปความได้ว่า ลักษณะ รส ปัจจุภูฐาน และปทัฏฐาน ของศิลปะ ดังนี้ มีความสำรวจ เป็นลักษณะ ก็ความเป็นผู้กำจัดความเป็นผู้ทุศีล และคุณอันหาโทษ มิได้ เป็นรส ศิลมีความสะอาดเป็นปัจจุภูฐาน มีโอตตปปะและหิริเป็นปทัฏฐาน

๒.๒.๒ ประเภทของศิลปะ

สำหรับผู้เจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ย่อมต้องรักษาศิลปะที่มีความละเอียดมากยิ่งขึ้น^{๑๖} กล่าวคือ ต้องสำรวจระวังในพระปาฏิโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมรรยาทและ โคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ประกอบด้วย กายกรรมวจีกรรมที่เป็นกุศล คุมครองทวารในอินทริยทั้งหลายประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นผู้

^{๑๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ), หน้า ๑๓.

^{๑๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

สันโดษ”^{๑๗} ควรเป็นผู้ไม่มีความปรารถนามาก ความเป็นผู้ขัดเกลากิเลส ความเป็นผู้สันโดษ ไม่เข้าใกล้กายทุจริต ๓ วิตกทุจริต ๔ มโนทุจริต ๓ ไม่สั่งสมกิเลส คือ พยายามละความโลภ ความโกรธ ความหลง ปรารถนาความเพียร ปรารถนาความสันโดษ^{๑๘} อาจสรุปได้ว่าจะต้องมีพื้นฐานจากการรักษา ศิลเพื่อให้ถึงพร้อมด้วยความบริสุทธิ์หมดจดของจิต ทำให้เกิดสมาธิ เป็นพื้นฐานสู่ปัญญาอันสูงสุด ได้ สำหรับผู้ปฏิบัติศิลปินจึงต้องมีความพิเศษต่างจากปกติศิลปินหรืออาจารย์ศิลปะโดยทั่วไป มีศิลปะ ๔ ประเภท ที่สำคัญยิ่ง^{๑๙} ซึ่งอาจแยกออกให้เห็นได้ง่าย ดังนี้

๑. ปาฏิโมกขสังวรศิลป์ แปลว่า สำรวมระวางในพระปาฏิโมกข์
๒. อาชีวะปาริสุทธิศิลป์ แปลว่า มีอาชีพบริสุทธิ์ ศิล คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีพ หมายความว่า เป็นผู้มีความเป็นอยู่อันบริสุทธิ์ มีความเป็นอยู่อันชอบธรรม มีความเป็นอยู่อันสุจริต
๓. ปัจจัยสันนิสสิตศิลป์ แปลว่า ศิลอาศัยปัจจัย ๔ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก การพิจารณา โดยอุบายอันถูกต้อง ถึงเหตุผลของการใช้สอยปัจจัย
๔. อินทรีย์สังวรศิลป์ แปลว่า คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

๒.๓ ความหมายของอินทรีย์สังวรศิลป์

อินทรีย์สังวรนั้นมีความสำคัญในทุก ๆ ระดับ ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงความสำคัญของ อินทรีย์สังวรในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งในระดับธรรมดา คือ การดำรงชีวิตประจำวัน และสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยจะยกตัวอย่างแสดงให้เห็นประโยชน์ของการมี อินทรีย์สังวร และโทษของการขาดอินทรีย์สังวร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ และมีตัวอย่างเรื่องราวปรากฏ อยู่ในคัมภีร์ต่าง ๆ

๒.๓.๑ ความหมายของคำว่า “อินทรีย์”

๒.๓.๑.๑ ความหมายของคำว่า “อินทรีย์” ตามพระพุทธพจน์

คำว่า อินทรีย์ ที่ใช้ในพระบาลีที่แสดงเกี่ยวกับอินทรีย์สังวรว่า **3x5fj0033n58j** หรือ **3x5fj057k0ffk5809** หมายถึงเฉพาะอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยสภาวะเป็นอุปาทายรูป คือ รูปที่ต้องอาศัยมหาภูตรูป^{๒๐} ส่วนใจนั้นเป็นนามธรรม

^{๑๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๓๙๗-๔๐๙.

^{๑๙} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๕๐.

^{๒๐} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๙๕/๓๙๐.

๒.๓.๑.๒ ความหมายของคำว่า “อินทรีย์” ตามนัยอรรถกถา

ในอรรถกถา อธิบายว่า รูปเรียกว่า จักขุเพราะว่าเป็นผู้นำในการเห็น เรียกว่า จักขายตนะ เพราะว่าเป็นถิ่นเกิดและเป็นทีประชุมแห่งธรรมมีผัสสะเป็นต้น เรียกว่าจักขุธาตุ เพราะว่าเป็นของว่างเปล่าและมีใช้สัตว์ เรียกว่าจักขุนทรีย์ เพราะย่อมครองความเป็นใหญ่ใน ลักษณะแห่งการเห็น เรียกว่าโลก เพราะที่ต้องชำระธาตุโทรม เรียกว่าทวาร เพราะว่าเป็นทางเข้าไป เรียกว่าสมุทฺร เพราะทำให้เต็มได้ยาก เรียกว่าปณฺทระ เพราะวาบริสุทธิ์ เรียกว่าเขต เพราะว่าเป็นที่เกิด เฉพาะแห่งธรรมมีผัสสะเป็นต้น เรียกว่าวัตถุ เพราะว่าเป็นที่อาศัยแห่งธรรมมีผัสสะเป็นต้น เรียกว่าเนตรและนัยนา เพราะว่าจะแสดงทางที่เสมอไม่เสมอนำอรรถภาพไป เรียกว่าฝั่งนี้ เพราะว่าจะนับเนื่องด้วยกายของตน และเรียกว่าบ้านว่าง เพราะว่าเป็นที่สาธารณะแก่สัตว์เป็นอันมากและหาเจ้าของมิได้^{๒๑}

ส่วนมโนทรีมีชื่อเรียกหลายอย่าง ดังพระบาลีว่า “จิต ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็น โฉน จิต มโน มานัส หทัย ปณฺทระ มโน มนายตนะ มโนทรี วิญญาน วิญญานขันธ มโนวิญญาน ธาตุที่เหมาะสมกัน”^{๒๒} ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าจิตที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๒๓}

ในคัมภีร์อภิธรรมที่แสดงเกี่ยวกับความเป็นเหตุปัจจัยของธรรมทั้งหลาย จักขุนทรีย์ เป็นต้นนั้นเป็นปัจจัยแก่จักขุวิญญานเป็นต้น โดยการเกิดก่อน และเป็นอินทรีย์^{๒๔} เป็นต้น ส่วน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเป็นกรรมเก่าเป็นสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นผลของกรรม เกิดจากกรรมเก่า ๆ ที่เคยทำเอาไว้แล้ว ประมวลมาจนเป็นสิ่งที่สมมุติว่าเป็นตัวเป็นตนแต่ละคนก็แตกต่างกันไปตามกรรม ทำกรรมดีก็ปรุงแต่งให้ดูดี ทำกรรมไม่ดีหรือไม่ประณีตก็ปรุงแต่งให้ดูไม่ดี ขึ้นส่วนแต่ละอย่างที่เป็นอวัยวะของเรา มี ความละเอียดปลีกย่อยไม่เหมือนกันเลย ก็เพราะแต่ละคนทำกรรมมาแตกต่างกัน นับตั้งแต่ผิวพรรณ รูปร่าง ทรวดทรง รวมไปถึงคุณภาพของใจ ที่เป็นอุปนิสัยใจคอ ความเคยชิน จริต อหยาศัยต่าง ๆ เกิดจากกรรมเก่าปรุงแต่งขึ้นมา

เมื่อมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาแล้ว ก็มีการรับรู้โลก เรียกว่าผัสสะ ทำให้เกิดความรู้สึกต่อโลกและทำกรรมใหม่ต่อไปอีก ตา หู เป็นต้นเหล่านี้จึงเป็นที่ตั้งของเวทนา ทำให้เกิดความรู้สึก เมื่อเห็นก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อคิดนึกก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง

^{๒๑} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๙-๒๒๐.

^{๒๒} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๑๕-๓๑๖.

^{๒๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖/๒๘.

^{๒๔} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๑๐-๔๑๑.

สรุปความหมายได้ว่า อินทรีย์สังวร หมายถึง การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ, ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖

๒.๓.๑.๓. ความหมายของคำว่า “อินทรีย์” ของนักวิชาการ

อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่โดยกิจหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ทางจักขุทวาร เป็นต้น^{๒๕} และเป็นใหญ่ในการเป็นเหตุให้จิตอื่น ๆ เกิดขึ้นเป็นไปทางทวารต่าง ๆ อินทรีย์แต่ละอย่างมีความสามารถในการทำหน้าที่เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ โดยเฉพาะ หากขาดอินทรีย์หรืออินทรีย์บกพร่องก็จะไม่สามารถทำกิจได้ เช่น จักขุนทรีย์เป็นใหญ่ในการก่อให้เกิดการรับรู้รูปที่มองเห็นได้ทางตา และเป็นเหตุให้เกิดจิตในทางจักขุทวาร คือ ปัญจทวาราวชชนจิต จักขุวิญญาณ สัมปฏิจฉนจิต สันตிரณจิต โภฏฐัพพนจิต กุศลจิตหรืออกุศลจิต โสตินทรีย์เป็นใหญ่ในการก่อให้เกิดการรับรู้เสียงทางหู และเป็นเหตุให้เกิดจิตในทางโสตทวาร คือ ปัญจทวาราวชชนจิต โสติวินญาณ สัมปฏิจฉนจิต สันตிரณจิต โภฏฐัพพนจิต กุศลจิตหรืออกุศลจิต แมฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ ก็มีความหมายในทำนองเดียวกัน

๒.๓.๒ ความหมายของคำว่า “สังวร”

๒.๓.๒.๑ ความหมายของคำว่า “สังวร” ตามพระพุทธพจน์

ความหมายของสังวรตามพระพุทธพจน์ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ มีปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกเป็นจำนวนมาก พระพุทธพจน์นั้นแสดงทั้งลักษณะและวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับอินทรีย์สังวร อีกทั้งได้ทรงแนะนำเทคนิควิธีการเพื่อให้การปฏิบัติได้ผล มีเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคัมภรองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิขณาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู.. ดมกลิ่นด้วยจมูก...ลิ้มรสด้วยลิ้น...ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย...รู้ธรรมารมณด้วยใจ...ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคัมภรองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้แล^{๒๖}

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๒-๒๐๓.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒-๗๓.

จะเห็นว่า พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงห้ามการเห็น การฟังเสียง การดมกลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องไผ่ภูฏัพพะ และการรับรู้ธรรมารมณ์ทางใจ แต่อย่างไร พระองค์ทรงแสดงถึงการรับรู้ อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ตามหน้าที่ของอินทรีย์ปกติ

๒.๓.๒.๒ สัจจะความหมายตามอรรถกถา

อรรถกถา อธิบายเนื้อความพระบาลีมักจะแสดงขยายความให้เห็นถึงสังวร ๕ ประการ คือ “๑) ปาติโมกขสังวร ๒) สติสังวร ๓) ญาณสังวร ๔) ชันตีสังวร ๕) วิริยสังวร”^{๒๗} มีรายละเอียดพอสังเขป ดังนี้

๑) ปาติโมกขสังวร คือ การสำรวมในศีลอันเป็นพื้นฐานรองรับคุณธรรมเบื้องสูง เรียกว่าศีลสังวรก็มี คุณธรรมขั้นสูงขึ้นไปคือสมาธิและปัญญาที่จะสามารถละกิเลสได้ ศีลสังวรนี้มีหลายระดับ แล้วแต่เพศและสถานะของบุคคลนั้น คือ ศีล ๕ และศีล ๘ สำหรับคฤหัสถ์ ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุ ศีล ๓๑๑ สำหรับพระภิกษุณี เมื่อมีการสำรวมระวังรักษา มีเจตนาที่จะงดเว้นความผิดพลาดทางกาย วาจา ตามศีลเหล่านั้น เรียกว่า ปาติโมกขสังวร ดังมีมาในคณกโมคคัลลานสูตร แสดงถึงปาติโมกขสังวรมีว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีลสำรวม ด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด”^{๒๘}

๒) สติสังวร คือ อินทรีย์สังวรตามพระบาลีนั่นเอง ท่านเรียกว่าสติสังวร เพราะว่าเป็นการรักษาจิตไม่ให้เกิดอกุศล เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ องค์ธรรมหลักในการเฝ้ารักษา จิตก็คือ สติ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศล คือ อภิชฌาและ โทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์”^{๒๙}

๓) ญาณสังวร คือ การปิดกั้นกิเลสชนิดตัดขาดด้วยปัญญา ทำให้กิเลสไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีกเพราะหมดเหตุ การเห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่า สังขารธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจิตก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรมทั้งหลาย กิเลสทั้งหลายที่เคยเกิดเพราะมีความยึดมั่นถือมั่น ก็ถูกทำลายไปโดยสิ้นเชิง ความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานนี้ เกิดขึ้นได้เพราะอวิชชาคือการไม่รู้ความจริง เมื่อปัญญารู้ความจริง ก็หมดความยึดมั่นถือมั่น

^{๒๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๘-๕๙.

^{๒๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙.

^{๒๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๓.

๔) ขันติสังวร คือ ความอดทน อดกลั้น ไม่ทอดยถย ต่อสิ่งที่ไม่น่าพอใจต่าง ๆ ตั้งแต่ด้านกายภาพ เช่น ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย เหลือบ ยุง ลม แดด จนกระทั่งถึงอดทนต่อการกระทำต่อผู้อื่น เช่น เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำหยาบ คำส่อเสียด หรือคนที่ว่าร้าย เป็นต้น ความอดทนก็คือ “ความสามารถที่จะคงสภาพจิตที่เป็นกุศลไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่ว่าจะเผชิญกับอารมณ์ใด ๆ”^{๓๐}

๕) วิริยสังวร คือ “การปิดกั้นกิเลสทั้งหลายไม่ให้เกิดโดยอาศัยความเพียรพยายาม มีการพยายามป้องกันไม่ให้กุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามไปบุลย์ยิ่ง ๆ ขึ้น”^{๓๑}

ความหมายของคำว่า **อินฺทริย** ที่มีความหมายในทำนองเดียวกันนี้ พระอรรถกถาจารย์ท่านอธิบายไว้ จะยกมารวบรวม ดังนี้ ที่ชื่อว่า สังวร เพราะอรรถว่า สังวร อธิบายว่า “ปิด คือ ห้าม ได้แก่ ไม่ให้เป็นไป”^{๓๒} สังวรนี้แม้ทั้งหมด ท่านเรียกว่า สังวร “เพราะเป็นเครื่องระงับกายทุจริต และวจีทุจริตเป็นต้น ที่ตนต้องระงับตามหน้าที่ของตน”^{๓๓} อินฺทริยคือจักขุ ชื่อจักขุนทริย ที่ชื่อว่า สังวร เพราะกั้นไว้ อธิบายว่า “เพราะปิด คือ กั้นไว้ได้ คำว่า สังวรนี้ เป็นชื่อของสติ การสำรวมในอินฺทริยคือ จักขุ ชื่อว่าการสำรวม จักขุนทริย”^{๓๔}

อีกอย่างหนึ่ง ที่ชื่อว่าผู้สำรวมแล้ว เพราะอรรถว่า สังวรระงับ อธิบายว่า “กั้น คือ ปิด ภิกษุผู้สังวรระงับในจักขุนทริย คือ ผู้มีจักขุนทริยอันระงับรักษาแล้ว อธิบายว่า กั้น คือปิดบานประตู คือสติที่รู้กันว่า การสำรวมทางจักขุนทริยในจักขุทวาร เหมือนคนปิดบานประตูที่ประตูเรือน ฉะนั้น”^{๓๕}

สรุปความได้ว่า สังวร = ปิด = ห้าม = กั้น เมื่อว่าโดยสภาวะ อสังวร คือ ในขณะที่เป็นขวนจิตมีสภาวะธรรม ๕ ประการเหล่านี้เกิดขึ้น ได้แก่ ความเป็นผู้ทุศีล ความหลงลืมสติ ความไม่รู้ ความไม่อดทน ความเกียจคร้าน ส่วนสังวร คือ ในขณะที่เป็นขวนจิตมีสภาวะธรรม ๕ ประการเกิดขึ้น ได้แก่ ศีล สติ ฌาน ขันติ วิริยะ อินฺทริยสังวร จึงหมายถึง ปิดกั้น ป้องกัน ไม่ให้มีบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิต เวลาที่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ หรือ หมายถึงการคุ้มครอง การป้องกันรักษาจิตให้มั่นคงไว้ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว อารมณ์ก็จะไม่หลุดจิตให้ออกไปสนใจภายนอก ไม่หลงยินดีในอารมณ์ที่น่ารัก ไม่เกลียดชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก

^{๓๐} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๔/๒๔.

^{๓๑} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕.

^{๓๒} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๒๑๕.

^{๓๓} ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๙.

^{๓๔} ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๗๘.

^{๓๕} ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๘๐.

๒.๓.๓ ความหมายของอินทรียสังวรศีล

๒.๓.๓.๑ ความหมายของคำว่า “อินทรียสังวรศีล” ตามพระพุทธพจน์ในพระอภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี ความว่า

ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรียทั้งหลาย เป็นไฉน

“ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้บาปและอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ ย่อมรักษาจักขุนทรีย ย่อมถึงความสำรวมในจักขุนทรีย ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ตมกลืนด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโณภูฐัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้ธรรมารมณด้วยใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในมโนทรีย ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ ย่อมรักษามโนทรีย ย่อมถึงความสำรวมในมโนทรีย ความคุ้มครอง กิริยาที่คุ้มครอง ความรักษา ความสำรวม นี้เรียกว่า ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรียทั้งหลาย”^{๓๖}

๒.๓.๓.๒ ความหมายของคำว่า “อินทรียสังวรศีล” ตามอรรถกถา

อินทรียสังวรได้แก่ การสำรวมอินทรียทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ตมกลืน ลิ้มรส ถูกต้องโณภูฐัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ, ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรียทั้ง ๖^{๓๗}

๒.๓.๓.๓ ความหมายของนักปราชญ์ และนักวิชาการ

ต่อไปจะนำความหมายของอินทรียสังวรมาจากคำอธิบายของนักปราชญ์ หลายท่านด้วยกันมีดังต่อไปนี้

๑. สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก อินทรียสังวรความสำรวมอินทรียก็คือสำรวมอินทรียทั้ง ๖ นี้ สำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย สำรวมใจ สำรวมอย่างไรก็คือว่ามีความสำรวมคือความป้องกัน ความระมัดระวังด้วยสติ ในทุกเวลาที่ตากับรูปได้ประจวบกัน หูกับเสียงได้ประจวบกัน จมูกกับกลิ่นได้ประจวบกัน ลิ้นกับรสได้ประจวบกัน กายและสิ่งที่กายถูกต้องได้ประจวบกัน มโนคือใจและธรรมะคือเรื่องราวได้ประจวบกัน

^{๓๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๗/๒๙๘., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๔/๓๓๘.

^{๓๗} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๘๕.

พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้ว่าให้พิจารณาโดยแยกคาย สำหรับอินทรีย์คือตา ก็คือ ในขณะที่ตากับรูปประจวบกัน หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าตาเห็นรูป ก็มีสติคอยสำรวจระวังเอาไว้ มิให้ยึดถือสิ่งที่ตาเห็นนั้นเกิดความยินดีเกิดความยินร้าย อันเรียกว่านากิเลสให้ไหลเข้ามาท่วมจิตใจ สู้จิตใจ คือระมัดระวังมิให้เป็นอารมณ์ ที่นำความยินดีความยินร้ายไหลเข้ามาสู่จิตใจ ท่วมจิตใจ อันความยินดีความยินร้ายที่ไหลเข้ามาท่วมจิตใจทางตานี้แหละ ได้ชื่อว่าเป็นอาสวะอย่างหนึ่ง ตามที่ได้กล่าวแล้วว่าอาสวะคือกิเลสที่ต้องจิตใจ หรือต้องจิตสันดาน ก็ไหลเข้ามาทางตานี้ นั่นเอง โดยที่ยึดถือเป็นอารมณ์ เกิดความยินดีเกิดความยินร้ายขึ้นในจิต ท่วมจิตใจ^{๓๘}

๒. พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิเถร) ได้ให้ความหมาย อินทรีย์สังวร หมายถึง ปิดกั้น ป้องกัน ไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิตเวลาที่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวาร ทั้ง ๖ หรือ หมายถึง “การคุ้มครอง การป้องกันรักษาจิตให้มั่นคง เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว อารมณ์ก็จะไม่หลุดจิตให้ออกไปสนใจภายนอก ไม่หลงยินดีในอารมณ์ที่น่ารัก ไม่เกลียดชังในอารมณ์ที่น่ารำลึก”^{๓๙}

๓. พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้ให้ความหมายของอินทรีย์สังวรศีล คือ การใช้สติสำรวจระวังไม่ให้เกิดกิเลสขณะที่วิญญูณเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ โดยให้ความหมายใน ลักษณะการอธิบายแบบบอภิธรรม ซึ่งถึงองค์ธรรมของสังวรแต่ละอย่าง บอกถึงสังวรธรรมมี ๕ อย่าง ได้แก่ “ศีล สมาธิ ปัญญา ขันติ และวิริยะ เมื่อใดที่มีธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นในขวนจิต เมื่อนั้นเป็นสังวร เมื่อใดที่เป็นฝ่ายตรงข้าม ได้แก่ ความไม่มีศีล ความไม่มีสติ ความหลง ความไม่อดทน และความเกียจคร้านเกิดขึ้นในขวนจิต เมื่อนั้นเป็นอสังวร สติสังวรนั้นเป็นอินทรีย์สังวรอย่างแท้จริง”^{๔๐}

ท่านได้อธิบายสังวร ๕ อย่าง คือ ปาติโมกขสังวร อินทรีย์สังวร ญาณสังวร ขันติสังวร และวิริยะสังวร ตามที่ได้แสดงไว้ในคัมภีร์อรุทธกา โดยได้ให้ความหมายและบอกองค์ธรรมของสังวรชนิดนั้น ๆ ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังข้อความว่า

ปาติโมกขสังวร หมายถึง การสำรวมในพระปาติโมกข์ ความวิบัติแห่งปาติโมกข์ศีล เป็น การต้องอาบัติเพราะล่วงละเมิดสิกขาบททางกายและวาจา แต่ความไม่มีศีลในเรื่องนี้เกิดทาง มโนทวาร มิใช่เกิดทางทวาร ๕ เพราะเป็นวิธีกำจัดกิเลสทางใจ ส่วนอสังวรธรรม ๔ อย่างอื่น เกิดทางทวารทั้ง ๖

^{๓๘} สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **สัมมาทิฏฐิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๕-๑๓๖.

^{๓๙} พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิเถร), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๓๓.

^{๔๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์ (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์น การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓-๑๔.

สติสังวร จัดเป็นอินทรีย์สังวรอย่างแท้จริง โดยองค์ธรรมคือ สติเจตสิกที่คุ้มครองมิให้เกิดกิเลสทางทวารทั้ง ๖ ส่วนความไม่มีสติ เป็นการลืมหัดรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยองค์ธรรม คือ โลกเจตสิกที่เรียกว่าอภิขณา (ความละโมภ) และโทมนัส (โทสะ)

ญาณสังวร โดยองค์ธรรม คือ ปัญญาที่เป็นอริยมรรค ที่ละกระแสนาบันได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ อวิชชา ฯลฯ โดยเด็ดขาด โดยสรุป ญาณสังวรหมายถึง ปัจจัยสันนิสสิตศีล วิปัสสนาญาณและปัญญาที่เป็นอริยมรรค ส่วนความหลงโดยองค์ธรรมคือโมหเจตสิกที่ตรงข้ามกับญาณทั้ง ๓ นั้น

วิริยสังวร ความเพียรเพื่อละกามวิตก เป็นต้น โดยองค์ธรรม คือ วิริยเจตสิกที่จัดเป็นสัมมปปธาน

๔. พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของอินทรีย์สังวรเอาไว้ว่า อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกอย่างไว้ ด้วยหวังว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้สึกนึกขึ้นเองในใจอย่าทำความรักใคร่พอใจยินดีหรือความโกรธเคืองหงุดหงิดยินร้าย ให้เกิดขึ้นในใจของตนได้^{๔๑} นอกจากนี้ ท่านยังมองว่าอินทรีย์สังวรไม่ใช่แค่เรื่องศีล แต่ยังรวมถึงการเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ซึ่งอินทรีย์สังวรเป็นเหมือนพื้นฐานให้จิตวางเฉยเมื่อตามองเห็นรูป หูฟัง จมูกดมกลิ่น เป็นต้น ในขณะที่ขณะนั้นก็สามารถเพ่งมองให้เห็นความจริงของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ และสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้เห็นโดยความเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน จนกระทั่งหลุดพ้นก็ได้ ดังนั้น การบำเพ็ญอินทรีย์สังวรนั้น หากมีความตั้งใจจริง ก็สามารถถึงที่สุดแห่งทุกขได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า

การสำรวมอินทรีย์นั้น ไม่ใช่มีแต่อย่างต่ำเป็นขั้นศีล อาจมีสูงขึ้นไปจนถึงขั้น บรรลุอรหัตตผล ถ้าผู้ใดสำรวมอินทรีย์ชนิดเกิดญาณวิเศษมองเห็นเป็นวิปัสสนา ถึงกับเห็นความเป็นอนัตตาของทุกสิ่งทุกอย่างทั้งที่เป็นภายนอกและภายใน จนอนัตตานุปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ผู้นั้นจะบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกขได้แก่นิพพาน ข้อนี้หมายความว่า ไม่ใช่เพียงแต่การเห็นรูป แล้วเฉยได้อย่างเดียว ซึ่งเป็นเพียงอินทรีย์สังวรศีล แต่ในขณะที่เฉยนั้นแหละหมายถึงการเพ่งความเป็นธาตุ ความเป็นของว่างเปล่าในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ตลอดถึงผัสสะ และเวทนาทุกชนิดที่อาศัยรูปเป็นต้นเกิดขึ้น จนเกิดวิมุตติขึ้น^{๔๒}

^{๔๑} พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๑๘.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๖-๒๒๗.

๕. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของอินทรียสังวร คือ การสำรวมอินทรียทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทาง อินทรียทั้ง ๖ การสำรวมอินทรียจึงเป็นไปใน ๒ ลักษณะ คือ

ก) สำรวม ระวังในอินทรียทั้ง ๖ ด้วยการไม่สอดสายส่งออกไปเที่ยวกระทบหรือผัสสะกับในเหล่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ ที่ไม่จำเป็น เพราะเมื่อไม่เกิดการผัสสะหรือ เมื่อผัสสะดับ จึงดับเวทนาได้ อันเป็นไปตามปฏิจจสมุขบาทธรรมฝ่ายนิโรธหรือฝ่ายดับทุกข์

ข) อีกในลักษณะหนึ่งนั้น ย่อมไม่สามารถสำรวมได้ตลอดเวลา เพราะความที่ย่อมต้องมีการกระทบกันบ้างเป็นธรรมดาในการดำเนินชีวิตแม้แต่ในภิกษุ ที่ประกอบด้วยควมสำรวมแล้วก็ตาม ดังนั้นเมื่อเกิดการกระทบหรือเกิดการผัสสะกันแล้ว ก็ให้มีการสังวร สำรวมไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ หรือการอุเบกขา หรือไม่พัวพัน เสียมันเอง กล่าวคือ ังมีความระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรียทั้ง ๖ อีกด้วย

กล่าวคือ ถ้าปล่อยให้ อายตนะภายนอกกระทบกับอายตนะภายใน ย่อมเกิดขึ้นและเป็นไปดังนี้เสมอ จะไปห้ามไม่ให้เกิด ไม่ให้เป็นไปย่อมไม่ได้ อายตนะภายนอก กระทบกัน เช่น ตา เห็นรูป อายตนะภายใน การกระทบกันของปัจจัยทั้ง ๒ ย่อมเกิด วิญญาน ๖ “การประจวบกันของปัจจัยทั้ง ๓ ข้างต้น เรียกว่า ผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัย จึงมี เวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ อทุกข์ขมสุข (ไม่สุขไม่ทุกข์) อย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นเป็นธรรมดา”^{๕๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เน้นคำสอนเรื่องอินทรียสังวรในแง่ของการใช้อินทรียเพื่อการศึกษาเอาไว้เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่มีสิ่งเร้าเข้ามามากมาย หากการใช้อินทรียไม่ถูกต้อง ใช้เพื่อเสพเสวยอารมณ์ทางโลก เพื่อหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างนี้เป็นวงจรของความทุกข์ และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย แต่หากใช้อินทรียอย่างถูกต้อง เป็นไปเพื่อการศึกษา ก็จะมีประโยชน์ตั้งแต่การดำเนินชีวิตธรรมดา จนถึงการเป็นผู้มีอิสระหลุดพ้น หมดทุกข์ไปได้ โดยท่านได้อธิบาย “กระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งฝ่ายทุกข์กับฝ่ายหมดทุกข์ ให้เข้าใจได้โดยง่าย เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ จนเกิดความรู้สึกแล้ว หากมีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ท่านจึงได้แนะนำการใช้อินทรียที่ถูกต้อง และแนะนำหลักโยนิโสมนสิการ”^{๕๔} เพื่อให้ใช้อินทรียด้วยสติปัญญา จะได้เป็นไปฝ่ายออกจากทุกข์

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๔-๖๕.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖๗-๗๓๒.

ดังนั้น อินทรีย์สังวรศีล ย่อมหมดจดด้วยสังวร ๔ อย่างนอกจากปาติโมกขสังวร และในสังวร ๔ อย่างเหล่านั้น ญาณสังวรไม่อาจเกิดขึ้นก่อนการปฏิบัติธรรม เพราะจัดเป็นวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ ซึ่งเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา ส่วนสังวร ๓ อย่าง คือ สติสังวร ชั้นตีสังวร และวิริยสังวร เป็นธรรมสำคัญในการเจริญอินทรีย์สังวรศีล^{๔๕}

สรุปได้ว่า อินทรีย์สังวรศีล หมายถึง การป้องกัน การปิด การห้าม การไม่ให้บาปอกุศลเข้ามาครอบงำจิต สักร แม้จะแยกเป็น ๕ อย่าง แต่ก็มีความหมายในทำนองเดียวกัน คือ การป้องกันหรือการห้ามไม่ให้บาปอกุศลเข้าสู่จิต ป้องกันด้วยศีลเรียกว่าปาติโมกขสังวรหรือศีลสังวร ป้องกันด้วยสติเรียกว่าสติสังวร ป้องกันด้วยปัญญาเรียกว่าญาณสังวร ป้องกันด้วยความอดทนอดกลั้นเรียกว่าขันตีสังวร ป้องกันด้วยความเพียรเรียกว่า วิริยสังวร

๒.๔ ประเภทของอินทรีย์สังวรศีล

อินทรีย์สังวร การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ, ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖

การสำรวมอินทรีย์สังวรจึงเป็นไปใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. สำรวม ระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ ด้วยการไม่สอดสายส่งออกไปเที่ยวกระทบหรือผัสสะกับในเหล่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ ที่ไม่จำเป็น เพราะเมื่อไม่เกิดการผัสสะหรือ เมื่อผัสสะดับ จึงดับเวทนาได้ อันเป็นไปตามปฏิจจสมุปปาทธรรมฝ่ายนิโรธวารหรือฝ่ายดับทุกข์

๒. อีกในลักษณะหนึ่งนั้น ย่อมไม่สามารถสำรวมได้ตลอดเวลา เพราะต้องมีการกระทบกันบ้างเป็นธรรมดาในการดำเนินชีวิตแม้แต่ในภิกษุ ที่ประกอบด้วยความสำรวมแล้วก็ตาม ดังนั้น เมื่อเกิดการกระทบหรือเกิดการผัสสะกันแล้ว ก็ให้มีการสังวร สำรวมไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะรู้ธรรมารมณด้วยใจ หรือการอุเบกขา หรือไม่พัวพันเสียนั่นเอง กล่าวคือ ยังมีความระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖^{๔๖}

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำโดยการมีสติอินทรีย์รู้เท่าทันปฏิภิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์ คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นอุเบกขา เป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้ ตามปกติแล้ว เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว จะเกิดปฏิภิกิริยาทางจิตขึ้น ๓ แบบ

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิกษุ, หน้า ๑๔-๑๘.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๘๔-๒๘๕.

คือ (๑) เกิดความชอบใจในสิ่งที่เห็น (๒) เกิดความไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็น และ (๓) เกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็น ข้อสำคัญในการปฏิบัติอยู่ที่การรู้ชัดปฏิภิกิริยาที่เกิดขึ้นในจิตทั้ง ๓ นั้น ตามความเป็นจริง เมื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงก็จะทราบว่าเป็นปฏิภิกิริยาของจิตทั้ง ๓ นั้น เป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา ปัจจัยที่ปรุงแต่งนั้นมีทั้งตัวอารมณ์ จิตที่มองเห็น สัญญาความจำได้หมายรู้เก่า ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เห็นนั้น แต่เดิมไม่มีความรู้สึกเช่นนี้ แต่เมื่อมองเห็นรูปทางตา ก็เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบขึ้น ความรู้สึกอย่างนั้นเป็นของหยาบ เพราะต้องขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เห็น ถูกอารมณ์นั้นครอบงำ จิตหลงไหลไปชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ความจริงแล้ว สิ่งที่มองเห็นก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมดา ตามธรรมชาติของสิ่งนั้น แต่ผู้ที่เห็นกลับมีความชอบหรือไม่ชอบอันเป็นความหลงไหลไปตามกิเลสของตนเอง เรียกว่า ฏอกอภิชฌาและโทมนัสครอบงำ^{๔๗}

จึงเห็นได้ว่า แม้อายตนะ (ภายใน) ๖ จะเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชั้น ๕^{๔๘} และไม่ครอบคลุมทุกส่วนแห่งชีวิตมนุษย์โดยสิ้นเชิง เหมือนอย่างชั้น ๕ ก็จริง แต่มันก็มีบทบาทสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ มีอำนาจกำกับวิถีชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก จนกล่าวได้ว่า ชีวิตเท่าที่มนุษย์รู้จักและดำเนินอยู่ก็คือการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกทางอายตนะเหล่านี้ และชีวิตมีความหมายต่อมนุษย์ก็ด้วยอาศัยอายตนะเหล่านี้ ถ้าอายตนะไม่ทำหน้าที่แล้ว โลกก็ดับ ชีวิตก็ไร้ความหมายสำหรับมนุษย์

อายตนะภายในหรือทวาร ๖ นั้น มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อินทรี ๖” คำว่าอินทรี แปลว่า ภาวะที่เป็นใหญ่ หมายถึงสิ่งที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ เป็นเจ้าหน้าที่ หรือเป็นเจ้าการในเรื่องนั้น ๆ เช่น ตาเป็นเจ้าการในการรับรู้รูป หูเป็นเจ้าการในการรับรู้เสียง เป็นต้น อินทรี ๖ คือ จักขุอินทรี^{๔๙} โสติดินทรี ฆานินทรี ชีวหินทรี กายินทรี และมนินทรี คำว่า อินทรี นิยมใช้กับอายตนะ ในขณะที่ทำหน้าที่ของมัน ในชีวิตจริง และเกี่ยวกับจริยธรรม เช่น การสำรวมจักขุอินทรี เป็นต้น ส่วนอายตนะนิยมใช้ในเวลาพูดถึงตัวสภาวะที่อยู่ในกระบวนการ เช่นว่า อาศัยจักขุ อาศัยรูป เกิดจักขุวิญญาณ เป็นต้น และเมื่อพูดถึงสภาวะลักษณะ เช่นว่า จักขุไม่เที่ยง เป็นต้น, อีกคำหนึ่งที่ใช้พูดกันบ่อยในเวลากล่าวถึงสภาวะในกระบวนการ คือคำว่า “ผัสสายตนะ” แปลว่า ที่เกิดหรือบ่อเกิดแห่งผัสสะ คือที่มาของการรับรู้ตนเอง

^{๔๗} นางสาวณัฐจิตต์ เล่าหวิระ, “ศึกษาการพัฒนาอินทรีในอินทรีภวานาสูต”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสดรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๓/๓๕.

^{๔๙} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒.

อายตนะภายนอก หรืออารมณ์ มีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก คือ “โคจร” (ที่เที่ยว, ที่หากิน) และ “วิสัย” (สิ่งผูกพัน, แดนดำเนิน), และชื่อที่ควรกำหนดเป็นพิเศษ ใช้เฉพาะกับอารมณ์ ๕ อย่างแรก ซึ่งมีอิทธิพลมากในกระบวนการแบบเสพสวโยโลก หรือแบบสังสารวัฏ คือ คำว่า “กามคุณ” (ส่วนที่น่าใคร่ น่าปรารถนา, ส่วนที่ดีหรือส่วนอร่อยของกาม) กามคุณ ๕ หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูฏัพพะ เฉพาะที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เท่านั้น ได้แก่

๑. รูป ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับรูปไว้ว่า ^{๑)} ~~รูป~~ ชื่อว่ารูป เพราะอรรถว่า ย่อมให้ปรากฏ อธิบายว่า รูปเมื่อถึงวิการแห่งวรรณะ ย่อมแสดงสภาวะของตนไปสู่ หทัย”^{๕๐}

ลักษณะที่จิตตกแห่งปรมัตถธรรมได้ให้ความหมายของรูปไว้ดังนี้

๑. ~~รูป~~ รูปโดยย่อแสดงวัตถุสิ่งของรูปร่าง สันฐานให้ปรากฏ ฉะนั้น รูปนั้นจึงชื่อว่า รูป ได้แก่ รูปารมณ

๒. ~~รูป~~ มีการกระทบกับจักขุสภาพเป็นลักษณะ

๓. ~~รูป~~ มีความเป็นอารมณ์ให้จักขุวิญญาณเป็นกิจ

~~รูป~~ ~~รูป~~ ~~รูป~~ มีความเป็นอารมณ์ของจักขุวิญญาณ นั้นนั่นเองเป็นผล

๔. ~~รูป~~ ~~รูป~~ ~~รูป~~ มีมหาภูตรูป ๔ เป็นเหตุใกล้^{๕๑}

รูป คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป คือ มันเกิดขึ้นแล้วมันก็แตกสลายไป ก็คือ เป็นการปฏิเสธของการรับรู้อารมณ์ คือ รูปมันไม่สามารถจะรับรู้ได้ ไม่เหมือนจิตเจตสิก จิตเจตสิกนี้มันรู้ อารมณ์ได้ มันไปจับไปรับรู้อารมณ์ได้ แต่รูปนี้มันรับรู้อารมณ์ไม่ได้ มันก็มีหน้าที่ เกิดมาแล้วก็ สลายตัวเท่านั้น แต่ไม่ใช่ว่าจิตเจตสิกจะไม่สลายตัว มันก็เกิดขึ้นดับไปเหมือนกันแต่ว่ามันรับรู้อารมณ์ได้ แต่รูปมันรับรู้อารมณ์ไม่ได้ ก็เลยใช้เฉพาะคำว่าเสื่อมสิ้นสลายไป ซึ่งมี ๒๘ รูปด้วยกัน ในคนหนึ่งจะมี ๒๘ รูป แต่มันต่างกันอยู่ระหว่างผู้หญิงผู้ชาย คือ ภาวรูป ในระหว่างอิตถิภาวรูป รูปของความเป็นหญิง กับปุริสภวรูป รูปของความเป็นชาย ซึ่งมีอยู่ในเซลล์ทั่วร่างกาย ผู้ชายก็มีเฉพาะปุริสภวรูป ผู้หญิงก็มีเฉพาะอิตถิภาวรูป แต่รวมผู้หญิงผู้ชายแล้ว ก็เป็น ๒๘ รูป

^{๕๐} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๙๘/๑๖๓.

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน พระมหากษัตริย์ ญาณจारी, ลักษณะที่จิตตกแห่งปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๓๓.

๒. เสียง ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับเสียงไว้ว่า “**ot 5330009**” ชื่อว่า **0776** เพราะอรรถว่า ออกไป คือ เปลี่ยนออกไป”^{๕๒}

ลักษณะที่จุดแห่งปรมาตธรรมได้ให้ความหมายของเสียงไว้ดังนี้

๑. **ot 5330009** รูปโดยย่อถึงสภาพที่ทำให้ไสตวิญญานรู้ได้ ฉะนั้น รูปนั้นจึงได้ชื่อว่า **0776** ได้แก่ สัททารมณ์

ot 5330009 มีการกระทบกับไสตปสาทเป็นลักษณะ

๓. **ot 5330009** มีการทำอารมณ์ ได้แก่ ไสตวิญญานเป็นกิจ

ot 5330009 มีความเป็นอารมณ์แก่ไสตวิญญานนั้นนั่นเองเป็นผล

ot 5330009 มีมหาภูตรูปเป็นเหตุใกล้^{๕๓}

เสียงคือสิ่งที่กระทบทางหู สิ่งที่เป็นปรมาตก็คือเสียงกับสภาพได้ยิน เสียงก็เป็นคลื่นปรมาณู ผ่านมากระทบกับประสาทหู ประสาทหูเป็นรูป เป็นฝ่ายรับ เสียงเป็นรูปเป็นฝ่ายกระทบพอกระทบกันแล้วมันก็เกิดวิญญาน เกิดความรู้ขึ้น วิญญานหรือจิตที่เกิดทางหู จึงเรียกว่าไสตวิญญานจิต คือสภาพได้ยิน ฉะนั้นเสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม เสียงกับได้ยินคนละอย่าง เสียงเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ได้ยินเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ฉะนั้นขณะได้ยินเสียงถ้าสติระลึกถึงจะกำหนดสภาพได้ยินได้ถูก แต่ก็ขอเสนอไว้ว่า กำหนดมาที่สภาพการได้ยิน เพราะถ้ากำหนดไปที่เสียง มักจะไปสู่สมมุติบัญญัติง่าย จะไปนึกว่าเสียงนั้นเสียงใคร เสียงคนเสียงสุนัขเสียงแมว เสียงนก เสียงเรือ นั้นเป็นสมมุติบัญญัติอารมณ์ แต่ถ้าเรากำหนดสภาพได้ยิน ได้ยินก็ตัดสมมุติบัญญัติออกไป ก็คือ เป็นปรมาต ถ้าเลยไปแล้วเราบังคับไม่ได้ บังคับจะไม่ให้เลยไปเป็นเสียง รู้ว่าเป็นเสียงคนเสียงสัตว์ เราบังคับไม่ได้เลย เพราะความไวของจิต พอมันไปรู้ว่าเป็นเสียงคนเสียงสัตว์ มีความหมายอย่างนั้น ๆ แสดงว่าขณะนั้นอะไรกำลังปรากฏ ปรมาตอะไรกำลังปรากฏ ก็คือจิตทางใจกำลังปรากฏ ไม่ใช่จิตทางหูแล้วจิตทางใจรับช่วงมาทางใจไปรับรู้เป็นเรื่องราวต่าง ๆ ความหมายของเสียงนั้น ถ้าสติเกิดขึ้น สติจะต้องกำหนดปรมาตตามหลักการของพุทธศาสนา ก็ต้องกำหนดที่ใจ ในขณะที่แรกได้ยินเสียงกำหนดที่หู ได้ยิน ๆ แต่เลยไปรู้ว่าเสียงคน เสียงสัตว์ กำหนดมาที่ใจ ใจคิดนึกไปถึงบัญญัติ ก็ให้กำหนดมาที่ใจ ก็จะตัดอารมณ์บัญญัติออกไป^{๕๔}

^{๕๒} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๙๘/๑๖๓.

^{๕๓} ตูรายละเอียดใน พระมหาถวัลย์ ญาณจาโร, ลักษณะที่จุดแห่งปรมาตธรรม, หน้า ๓๔.

^{๕๔} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐.

๓. กลิ่น ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกลิ่นไว้ว่า “คนุษยตีติ คนโธ ชื่อว่า คันทะ เพราะอรรถว่า ส่งกลิ่น คือย้อมแสดงที่อยู่ของตนให้ปรากฏ”^{๕๕}

ลักษณะที่จุดกแห่งปรมัตถธรรมได้ให้ความหมายของกลิ่นไว้ดังนี้

๑. ~~กฺก35๓๓๕ฝ3๐๕๓๓๓359๓35๓๓๕ฝ3๐๕359~~ รูปโดยย้อมฟุ้งตลบ อธิบายว่า ย้อมซึ่งที่อยู่อาศัยของตนให้ปรากฏ ฉะนั้น รูปนั้นจึงได้ชื่อว่า คันธะ ได้แก่ คันธารมณ

๒. ~~iji 5H๓๓๕t y๗kijj 5H๑~~ มีการกระทบกับขานปสาทเป็นลักษณะ

๓. ~~fr๓๓๕๕58H๐๓๐๖ff๑~~ มีการทำอารมณ ได้แก่ ขานวิญญานเป็นกิจ

~~๓ ๐58~~ < ~~๘๓๓๐๖๐๖๐๖ff ๐58~~ < ~~๘๑~~ มีความเป็นอารมณแก่ขานวิญญาน นั้นนั่นเองเป็นผล

๕. ~~t η ๘๓๓๓๓ff๓ff η ๘๑~~ มีมหาภูตรูป ๔ เป็นเหตุใกล้^{๕๖}

จมูก มีการรู้จักกลิ่น มีประสาทจมูก กลิ่นก็เป็นน้ำมันระเหย เป็นรูปชนิดหนึ่งมากระทบกับประสาทจมูก แล้วก็เกิดการรู้จักกลิ่น ตัวกลิ่น ตัวประสาทจมูกเป็นรูป ตัวรู้จักกลิ่นเป็นนาม แต่เมื่อเรารู้ว่ากลิ่นนั้นเป็นกลิ่นอะไร กลิ่นน้ำหอม น้ำหอมยี่ห้อโน้นยี่ห้อนี้ กลิ่นผลไม้ นี่เป็นบัญญัติ เป็นสมมุติ ตัวที่เป็นปรมัตถ์คือกลิ่น ลักษณะของการรู้จักกลิ่นน้ำหอม กลิ่นซากศพ แสดงว่าไม่ใช่รู้จักกลิ่นเกิดขึ้นไม่ใช่จิตทางจมูกเกิดขึ้น แต่เป็นจิตทางใจจิตทางใจที่ไปคิดสู่สมมุติบัญญัติ สติก็ต้องรู้มาที่ใจก็เป็นอันว่า ขณะใดที่จิตไปรู้สมมุติบัญญัติ ให้กำหนดมาที่ใจ อันนี้มีความสำคัญ ในขณะที่ปฏิบัติไปถึงระดับหนึ่งเข้าไปสู่ความว่าง ผู้ปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจเรื่องปรมัตถธรรมเรื่องจิตแล้วก็จะไม่ก้าวหน้าทางการปฏิบัติ คือ จะไปอยู่กับความว่าง เพราะความว่างก็เป็นสมมุติบัญญัติเช่นการกำหนดลมหายใจ กำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก กำหนดมากเข้า ลมนั้นจะละเอียด ๆ พอละเอียดมากเข้า ไม่รู้สึกแล้ว และความรู้สึกทางกายก็ไม่มี ความรู้สึกทางจมูกก็ไม่มี ละเอียดมากจิตมีสมาธิแล้ว รูปจะละเอียด พอรูปละเอียดเข้าไป รับรู้ไม่ได้แล้ว ลมหายใจไม่รู้สึก ความว่างจะเข้ามาแทนที่ จิตก็เข้าไปรู้สึกกับความว่าง แต่ใจสงบ เย็น แต่มีความว่างเป็นอารมณ มันก็ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะความว่างนั้น ก็คือสมมุติบัญญัตินั่นเอง ทีนี้เราก็จำไว้ว่าความว่างเปล่าเป็นสมมุติบัญญัติอย่างหนึ่งจะไม่มีลักษณะของความเกิดดับอะไรเลย เมื่อภาวะอย่างนั้นเกิดขึ้น ก็จะต้องย้อนมาดูที่ตัวที่ไปรู้ ความว่าง คือ ตัวจิต ผู้ปฏิบัติมักจะมีปัญหาว่า ทำไม่ได้ ได้แค่ไปอยู่กับความว่าง จะบอกให้กำหนดจิต ก็กำหนดไม่ถูก ย้อนดูจิตไม่ถูก แม้จะอธิบายว่า จิต คือ ตัวรู้อารมณ บางคนก็ไม่สามารถจะเข้าใจได้ ฉะนั้นการฝึกฝนที่แรก ก็ต้องพยายามเรียนรู้เรื่องจิตไว้ด้วย จิตที่ไปรู้สมมุติบัญญัติก็กำหนดไว้ที่จิต นอกจากทางจมูกแล้วก็ทางลิ้น^{๕๗}

^{๕๕} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๙๘/๑๖๓.

^{๕๖} คุรยละเอียดใน พระมหาอวัลย์ ญาณจारी, ลักษณะที่จุดกแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๓๔.

^{๕๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๔๑.

๔. รส ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับรสไว้ว่า “**ṛṣṇāḥ** ชื่อว่า **ṛṣṇā** เพราะอรรถว่า เป็นที่ยินดี คือเป็นที่ชอบใจของสัตว์ทั้งหลาย”^{๕๘}

ลักษณะที่จตุกแห่งปรมัตถธรรมได้ให้ความหมายของรสไว้ดังนี้

ṛṣṇāḥ สัตว์ทั้งหลายย่อมชอบใจลิ้ม ความว่าย่อมพอใจซึ่งธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า รส ได้แก่ รสอารมณ์

๒. **ṛṣṇāḥ** มีการกระทบกับชีวหาปสาทเป็นลักษณะ

๓. **ṛṣṇāḥ** มีการทำอารมณ์ ได้แก่ ชิวหาวิญญาณเป็นกิจ

ṛṣṇāḥ มีความเป็นอารมณ์แก่ชีวหาวิญญาณนั้นนั่นเองเป็นผล

ṛṣṇāḥ มีมหาภูตรูปเป็นเหตุใกล้^{๕๙}

ทางลิ้น ก็มีประสาทลิ้น แล้วก็รสสมากระทบลิ้น แล้วก็มีตัวรู้รสเกิดขึ้น คือปรมัตถธรรม รสต่าง ๆ เป็นปรมัตถ์ แต่พอรู้ว่าเป็นรสแกลง ไก่ เเกงหมู รสผลไม้ เป็นบัญญัติทั้งหมด ตัวที่เป็นปรมัตถ์คือ รสต่าง ๆ รู้ว่าเป็นรสอะไร ตัวที่ไปรู้รสเป็นนามหรือเป็นจิต รสต่าง ๆ เป็นรูป รู้รสเป็นนาม รสกับการรู้รส คนละอย่างกัน ประสาทลิ้น ภายนอกก็คือ รสายนะ ได้แก่รสต่าง ๆ เป็นรูปธรรมทั้งคู่ กระทบกันก็ทำให้เกิดการรู้รสขึ้น สภาพรู้รสนั้น เป็นมนายตนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้นทำหน้าที่รู้รส รสก็อย่างหนึ่ง รู้รสก็อย่างหนึ่ง รสนั้น เป็นรูป รู้รสนี้เป็นนาม รสก็เป็นรสต่าง ๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสอะไร ปรมัตถธรรม แคร่รสต่าง ๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสแกลงนั้นแกลงนี้ รสขนม รสอะไรต่าง ๆ แคร่รู้รสเท่านั้น นั่นคือปรมัตถ์ ก็ทำสติระลึก รู้ เวลากิน ข้าวรสกระทบลิ้น ระลึกรู้สภาพรสรู้รส แต่พอมันเลยไปสู่สมมุติบัญญัติรู้ว่า รสนี้เป็น รสเค็มเป็นต้น เรารู้มารู้ที่ใจ คือมนายตนะ ตัวจิตที่เกิดที่ใจที่ไปคิดนึกให้รู้ว่าเป็นสมมุติบัญญัติต่าง ๆ แล้วถ้ามันเลยไปสู่ว่า พอใจไม่พอใจ ชอบใจไม่ชอบใจ ก็กำหนดรู้ความพอใจไม่พอใจ อันไหนไม่ชอบก็กำหนดรู้ความไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะเกิดขึ้น

๕. โผฏฐัพพะ หรือ สัมผัส หรือ ผัสสะ ๖ ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับ โผฏฐัพพะไว้ว่า “**ṣaṭṣṭhāḥ** ชื่อว่า **ṣaṭṣṭhāḥ** เพราะอรรถว่า อื่นกายย่อมถูกต้อง”^{๖๐}

ลักษณะที่จตุกแห่งปรมัตถธรรมได้ให้ความหมายของสัมผัสไว้ดังนี้

๑. **ṣaṭṣṭhāḥ** รูปใดกายปสาทพึงถูกต้องได้ ฉะนั้น รูปนั้นจึงชื่อว่า โผฏฐัพพะ ได้แก่ ปฐวี เตโช วาโย โผฏฐัพพารมณ์

^{๕๘} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๙๘/๑๖๓.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน พระมหากวัญญ์ ญาณจारी, **ลักษณะที่จตุกแห่งปรมัตถธรรม**, (กรุงเทพมหานคร:พิมพ์ที่รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

^{๖๐} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๙๘/๑๖๓.

๕-๐๖๖ ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ มีการกระทบกับกายปสาทเป็นลักษณะ

๓. ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ มีการทำให้เป็นแก่ กายะวิญญานเป็นกิจ

๔. ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ มีความเป็นอารมณ์แก่กายะวิญญานนั้นนั่นเองเป็นผล

๐-๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ ๕๒๖ มีมหาภูตรูป ๔ เป็นเหตุใกล้^{๖๑}

ทางกายในร่างกายจะมีกายปสาท การรับรู้โณภูฏัพพารมณฺ์ สิ่งที่จะมากระทบกาย เรียกว่า โณภูฏัพพารมณฺ์ แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ

๑. ปฐวีโณภูฏัพพารมณฺ์
๒. เตโชโณภูฏัพพารมณฺ์
๓. วาโยโณภูฏัพพารมณฺ์

๑. ปฐวีโณภูฏัพพารมณฺ์^{๖๒} คือ ลักษณะของดิน ปฐวีก็คือดิน ลักษณะของดินก็จะมีลักษณะแค้นแข็ง ฉะนั้นขณะสิ่งใดที่มากระทบกายเป็นความแค้นแข็ง เช่น เรานั่งสัมผัส โต๊ะเก้าอี้ รู้สึกแข็ง ความแข็งนั้น เป็นลักษณะของธาตุดิน เป็นรูป ตัวที่รู้สึกแข็งเป็นจิต จัดเป็นนามธรรม กายปสาทที่รับความแข็ง คือรูป ตัวความแข็งเป็นรูป ตัวรู้สึกแข็งเป็นนาม แข็งก็อย่าง ๑ รู้สึกแข็งก็อย่าง ๑ แข็งเป็นรูป รู้สึกแข็ง เป็นนาม

๒. เตโชโณภูฏัพพารมณฺ์^{๖๓} ก็คือไฟ ไฟมีลักษณะร้อนและเย็นดังที่กล่าว ส่วนที่เป็นความร้อน ก็ดี เย็นก็ดี เป็นลักษณะของไฟ มีอยู่ในร่างกาย เช่นในท้องก็รู้สึกร้อน บางทีลมพัดมากกระทบผิวกายรู้สึกเย็น นั่นคือลักษณะของไฟ หรือว่าแดดกระทบรู้สึกร้อนวูบมา ให้เจริญสติ กำหนดตรงที่รู้สึกเย็นและร้อน เย็นตรงไหน ร้อนตรงไหน กำหนดตรงนั้น ถ้าเลยไปว่า ร้อนนี้เป็นไฟ เย็นนี้เป็นพัดลม เห็นหน้าตาของลม ลมมาจากพัดลม เป็นสมมุติบัญญัติ ถ้าเกิดขึ้นอย่างนั้น เราบังคับไม่ได้ก็กำหนดมาที่ใจ

๓. วาโยโณภูฏัพพารมณฺ์^{๖๔} ก็คือลักษณะของลม ลมจะมีลักษณะเคร่งตึง มันตึงแล้วก็หย่อน คือ ตึงน้อยก็เป็นความหย่อน ฉะนั้น ในร่างกายส่วนไหน ที่มีตึง ก็คือ ธาตุลม แต่ถ้าหย่อน ธาตุลมลดระดับลงมา เรียกว่าหย่อน เช่น เราเกร็งมือรู้สึกตึง แต่พอเราแบมือ เราเรียกว่าหย่อน ที่หย่อนก็คือยังตึง แต่ตึงคลาย เพราะฉะนั้น จึงบอกว่า ตึงและหย่อน เป็นลักษณะของธาตุลม

สิ่งที่มากระทบกายก็จะมีเพียงธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ฉะนั้น สรุปลงแล้วก็คือ สิ่งที่มากระทบกาย มีลักษณะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง อ่อนก็คือแข็งน้อย ความแข็งมันลดระดับลง

^{๖๑} ดูรายละเอียดใน พระมหาถวัลย์ ญาณจारी, *ลักษณะที่จิตทุกแห่งปรมาตธรรม*, หน้า ๓๕.

^{๖๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๒/๑๓๔.

^{๖๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๕/๑๓๖.

^{๖๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๖/๑๓๗.

เราก็รู้สึกว่าย่อม แต่ที่จริงอ่อนก็คือแข็ง ในทางการกำหนดรู้ จะเป็นลักษณะเย็นก็ตาม ร้อนก็ตาม อ่อนก็ตาม แข็งก็ตาม หย่อนก็ตาม ตึงก็ตาม เป็นสิ่งที่มากระทบทางกาย ที่เรากำหนดรู้นั้น เรียกว่า เป็นรูป ความรู้สึก รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง นั้นเป็นนาม แต่ไปรู้ว่า เป็นสิ่งของ ซื่อนั้น ซื่อนี้ เป็นความหมาย เป็นสมมุติบัญญัติ เป็นเรื่องของจิตใจที่เข้าไปรับรู้^{๖๕}

ผัสสะเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือเป็นแหล่งความรู้เมื่ออายตนะภายในซึ่งเป็นแดนรับรู้ กระพบกับอารมณ์ (อายตนะภายนอก) ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ก็จะเกิดความรู้จำเพาะด้าน การรับรู้แต่ละอย่างขึ้นโดยผ่านทางทวารทั้ง ๖ ความรู้ที่ว่าเป็นนี้เรียกว่า “วิญญาณ” คือความรู้แจ้งของอารมณ์

อินทริยสังวรไม่ใช่การหลบหนีอารมณ์ หลีกหนีไม่ให้เห็นรูป ไม่ให้ฟังเสียง ไม่ให้ดมกลิ่น ไม่ให้ลิ้มรส ไม่ให้ถูกต้อง โผฏฐัพพะด้วยกาย ไม่ให้รับรู้ธรรมารมณ์ แต่เป็นการที่จิตได้รับการคุ้มครองไม่ให้เกิดกิเลส เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งการหลบหนีอารมณ์ ไม่ดูรูปทางตา ไม่ฟังเสียงทางหู เป็นต้น พระผู้มีพระภาคทรงปฏิเสธว่า ไม่ใช่วิธีการปฏิบัติพัฒนาอินทริยในคำสอนของพระองค์ เป็นวิธีการของศาสนาอื่น ดังเรื่องที่พระองค์ทรงสนทนากับอุตตรมาณพ ลูกศิษย์ของ ปาราสิริยพราหมณ์ ในอินทริยภาวนาสูตฺร ปาราสิริยพราหมณ์สอนลูกศิษย์ว่า “อย่าดูรูปทางตา อย่าฟังเสียงทางหู ซึ่งพระองค์ตรัสว่า หากเจริญอินทริยอย่างนั้น สวากที่ปฏิบัติจนสำเร็จก็จะเป็นคนตาบอด เป็นคนหูหนวกอย่างแน่นอน และพระองค์ได้ทรงแสดงการเจริญอินทริยอันยอดเยี่ยมในอริยวินัยให้ท่านพระอานนทฟัง”^{๖๖}

การสำรวมอินทริย จึงปฏิบัติโดยการไม่ยึดติดในมิมิตและอนุพยัญชนะ ดัง พระบาลีว่า “~~กัณฺโถ ๑๖๑ ๑๖๒ ๑๖๓ ๑๖๔ ๑๖๕ ๑๖๖ ๑๖๗ ๑๖๘ ๑๖๙ ๑๗๐ ๑๗๑ ๑๗๒ ๑๗๓ ๑๗๔ ๑๗๕ ๑๗๖ ๑๗๗ ๑๗๘ ๑๗๙ ๑๘๐ ๑๘๑ ๑๘๒ ๑๘๓ ๑๘๔ ๑๘๕ ๑๘๖ ๑๘๗ ๑๘๘ ๑๘๙ ๑๙๐ ๑๙๑ ๑๙๒ ๑๙๓ ๑๙๔ ๑๙๕ ๑๙๖ ๑๙๗ ๑๙๘ ๑๙๙ ๒๐๐~~”^{๖๗} ไม่หลงไปจริงจังกับสิ่งที่รับรู้ ไม่หลงยึดถือจริงจังว่า เป็นนั่นเป็นนี่ สูง ต่ำ ดำ ขาว ดี ชั่ว ถูก ผิด สวย ไม่สวย ท่านให้รับรู้แต่อย่ายึดถือเป็นจริงเป็นจัง เพราะโดยความจริงของสิ่งทั้งปวงนั้น มันไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวร พอจะเป็นจริงได้ มีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บางสิ่งที่มันให้ความสุขได้ก็จริง แต่ไม่มีแก่นสารพอจะไปยึดถือเอาได้

ความสำรวมลักษณะที่พระพุทธองค์ตรัสนี้ มีลักษณะที่ให้เตรียมตัวไว้ให้ดี ตั้งมั่นอยู่ใน กายคตาสติ คือ มีสติ ระลึกรู้ในขอบเขตของกายตนเอง ไม่หลงเที่ยวไปข้างนอกด้วยวิธีการเช่นนี้ จิตก็จะไม่ถูกดึงออกไปหาอารมณ์ที่น่าพอใจ ไม่เกิดความยินดี เมื่อเป็นเช่นนี้ หากประสบกับ อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็จะไม่เกิดความเกลียดชัง แต่หากไม่ได้ฝึกฝนเตรียมตัวเอาไว้ ไม่มีสติที่ตั้งมั่น

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, หน้า ๔๒-๔๘.

^{๖๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

^{๖๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๐.

อยู่ในกาย จิตจะถูกดึงออกไปหาอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความยินดีขึ้น อย่างนี้ก็ได้สำรวม หาก
ประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็จะทำให้เกิดความเกลียดชัง อย่างนี้ก็ได้สำรวมอีกเช่นเดียวกัน

การสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๖

๑. สำรวมตา ที่เมื่อกระทบรูป ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่าง
ใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๒. สำรวมหู ที่เมื่อกระทบเสียง ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่าง
ใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๓. สำรวมจมูก ที่เมื่อกระทบกลิ่น ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ
อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๔. สำรวมลิ้น ที่เมื่อกระทบรส ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่าง
ใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๕. สำรวมกาย ที่เมื่อกระทบโผฏฐัพพะ ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ
อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๖. สำรวมใจ ที่เมื่อกระทบธรรมารมณ์ ความคิดความนึก ที่มักผุดเกิดขึ้นเองเสมอ ๆ
ตลอดจนความคิดที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งสืบเนื่องต่อจากการผัสสะของอินทรีย์อื่น ๆ ทั้ง ๕ ย่อม
เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

หลักการปฏิบัติอินทรีย์สังวรนอกจากนี้ที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านยัง
ได้กล่าวไว้ว่า ขณะใดไม่สำรวมอินทรีย์ ขณะนั้นบาปอกุศลจะไหลเข้ามาถึง ๕ อย่าง^{๖๘} คือ

f-035059 ความเป็นผู้ทุศีล ได้แก่ ประพฤติชั่วทางกาย วาจา มีฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น

E-0180059 ความเป็นผู้มีสติอันหลงลืมคือเผลอลืมตัวเป็นเหตุให้ทำความชั่วต่าง ๆ ได้ง่ายตาย

¥-03 58H9 ความไม่รู้ ได้แก่ ขาดปัญญา ขาดการพิจารณาเหตุผล จะคิดเอาแต่ได้ฝ่าย
เดียวไม่เหลียวแลถึงโทษน้อยใหญ่อันจะเกิดขึ้นแก่ตนและคนอื่น

#-03i 5k396 ความไม่อดทน ได้แก่ ไม่มีการยับยั้งไว้ทำหุนหันพลันแล่น ปากว่ามีเอถึง ถ้า
เป็นรถก็เกิดการปะทะกัน ชนกันเลย ถ้าเป็นคนก็เกิดต่อยกัน ตีกัน ทะเลาะวิวาทกัน ก่อความ
เดือดร้อนให้แก่ตนและคนอื่นที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะไม่อดทน ที่ไม่อดทนก็เพราะขาดความสำรวมขาด
ความระมัดระวัง ถ้าอดทนได้ ระมัดระวังไว้ เหตุการณ์น้อยใหญ่และเลวร้ายต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดหรือจะ
ไม่เกิดขึ้นได้เลย

^{๖๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๔๐๗.

^๐ **๐-๐๐๕๑** ความเกียจคร้านได้แก่ขี้เกียจทำความดี เช่น จะรักษาศีล จะฟังธรรม จะเจริญกรรมฐาน ใจก็ไม่เอาถ่าน เพราะความเกียจคร้าน ท้อใจ อ่อนใจ ที่เป็นเช่นนี้ต้นเหตุมาจากความไม่สำรวม

ถ้าขาดความสำรวมทางหู เป็นต้น บาปอกุศลทั้ง ๕ ก็จะเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน เมื่อใดตาเห็นรูปมีความสำรวมระมัดระวังแล้ว เมื่อนั้นบุญกุศลก็จะเกิดขึ้นได้ถึง ๕ อย่าง คือ

๑. สทฺธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส ในทาน ศีล ภาวนา ในคุณธรรมอื่น ๆ อีกและในคุณพระศรีรัตนตรัย

๒. สติ ความระมัดระวังกาย วาจา ใจ ให้ตั้งมั่นอยู่ในบุญกุศล

๓. ญาณ ความรู้ คือ ปัญญา ได้แก่ มีปัญญารอบคอบเฉลียวฉลาด ไม่เปิดโอกาสให้บาปอกุศลเกิดขึ้นได้

๔. ขนฺติ ความอดทน ได้แก่ สามารถข่มใจ หักห้ามใจได้ ไม่ให้ความชั่ว คือบาปอกุศลเกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ ได้

๕. วิริย ความเพียร ได้แก่ สัมมัปปธานเพียรทั้ง ๔ ดังที่ได้อธิบายมาแล้วนั้นเวลาหูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็นร้อนอ่อนแข็ง ถ้ามีความสำรวมระมัดระวังอยู่แล้ว กุศลธรรมต่าง ๆ ดังกล่าวมา ก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ ๆ เพราะเหตุฉะนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงพร่ำสอนให้เหล่าพระสาวกสำรวมอินทรีย์ มีจักขุเป็นต้น ด้วยพระพุทธานิพนธ์ว่า จกฺขุณา ส่วโรสาธุ สำรวมตาเป็นความดี ยังมีประโยชน์ให้สำเร็จ ดังนี้เป็นต้น ^{๖๙}

๒.๕ การทำอินทรีย์สังวรศีลให้บริบูรณ์

ความสำรวมดังกล่าวมานี้ จัดเป็น อินทรีย์สังวรศีล

วิธีปฏิบัติอินทรีย์สังวรอันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่าอินทรีย์ภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืมเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือนิमितและอนุพยัญชนะ เลือกอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์ เผชิญหน้าอย่างมีสติ การปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด และโยนิโสมนสิการ เป็นต้น อินทรีย์สังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น ไตรสิกขา ปฏิจจสมุปบาท และสติปัญญา เป็นต้น มีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

^{๖๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๔๐๗.

๒.๕.๑ หลักการปฏิบัติอินทริยสังวรในอริยวินัย

การปฏิบัติอินทริยสังวรในทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่ได้หมายถึง การปิดตา ไม่ให้เห็น การปิดหู ไม่ให้ได้ยิน เป็นต้น ในขั้นต้นหมายถึงการฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ ซึ่งหากขาดอินทริยสังวรจะเกิดความยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อกุศลธรรมต่าง ๆ ก็จะแตกตัวได้มากขึ้น เป็นการพอกพูนความโลภ ความโกรธ ความหลง อันจะนำความทุกข์มาให้แก่ตนและบุคคลอื่น

ในขั้นสูง เมื่อกลายเป็นผู้เจริญอินทริยแล้ว มีการพัฒนาอินทริยให้ใช้การได้อย่างสมบูรณ์แล้ว มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดจากการรับรู้เหล่านั้น เนื่องจากเกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา และหมดความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ จนกระทั่งมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ผู้อยู่เหนือโลก ท่านรับรู้อารมณ์เหล่านั้นไปตามปกติเหมือนคนทั่วไป แต่จิตใจไม่เกี่ยวข้องกับผูกพัน ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกเลย

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทริย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำโดยการมีสติรู้เท่าทัน ปฏิกริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิกริยาในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นกลางต่ออารมณ์อภิขณา และโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้ วิธีการปฏิบัติอินทริยสังวรในทางพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างไปจากวิธีการของศาสนาอื่น ๆ ศาสนาอื่นนั้นมีแนวคำสอนเน้นไปในทางด้านกดข่มกิเลส หลีกหนีอารมณ์ ปฏิเสธชาวโลก ซึ่งเป็นการปฏิบัติสุดโต่งประเภทหนึ่งที่เรียกว่า อุตตกิลมถานุโยค เป็นการบังคับกายบังคับใจของตนให้เกิดความลำบาก เช่น ปาราสิริยพราหมณ์แสดงวิธีการเจริญอินทริยแก่สาวกทั้งหลายว่า “อย่าดูรูปทางตา อย่างฟังเสียงทางหู”^{๗๐} บางกลุ่มยึดถือวิธีการที่ปฏิบัติอย่างสุดโต่งเพื่อกดข่มกิเลส “โดยการทำตัวเป็นพวกซีเปลือย กินหญ้าเป็นอาหาร กินมูลโคเป็นอาหาร นุ่งห่มแต่เสื้อผ้าห่อศพ ถอนผมและหนวด เดินอย่างเดียวไม่ยอมนั่ง เดินกระโห่ย นอนบนหนาม เป็นต้น ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า คนเหล่านี้เป็นผู้ที่ชอบทำตนให้เดือนร้อน”^{๗๑}

การฝึกฝนพัฒนาอินทริยไปตามลำดับ เรียกชื่อตามภาษาบาลีว่าอินทริยภาวนา ในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายระดับชั้น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงขยายความไว้ในอินทริยภาวนาสูตท ท่านพระอานันทะเถระได้กราบทูลขอให้ทรงแสดงวิธีการพัฒนาอินทริย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันยอดเยี่ยมในทางพระพุทธศาสนา พระองค์ได้ทรงแสดงว่า

^{๗๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗/๗-๘.

การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัย เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหายาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คืออุเบกขา’ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีตาติกระพริบตา แม้ฉับใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุ รูปใดรูปหนึ่งฉับนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างรวดเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่นอานนทฺ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย ^{๗๒}

๒.๕.๒ การพัฒนาอินทรีย์สังวรโดยใช้โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยถูกต้อง ถูกตามหลักการ ถูกกับเหตุผล ถูกอุบาย ถูกวิธีการ ถูกตรงตามที่มันเป็นจริง ถูกตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ รวมทั้งการรู้จักคิด พิจารณา รู้จักมองให้ถูกแง่มุม มองในมุมที่จะทำให้ได้รับประโยชน์จากสิ่งนั้น ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เมื่อมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ก็จะมีการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดปัญญาเห็นความจริง โยนิโสมนสิการทำให้มีสติสัมปชัญญะและอินทรีย์สังวรที่บริบูรณ์ได้

๑. การตักเตือนตนเองนี้แต่เน้นในแง่ของการพิจารณาด้วยความรู้สึกในจิตใจของตนเอง ไม่ใช่สักแต่คิดว่าคิดเอาด้วยสมอง เพราะการพิจารณาด้วยความรู้สึกในจิตใจมีความลึกซึ้งมากกว่า ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตได้มาก การเตือนตนด้วยตนเองนั้น ^{๗๓} ก็ใช้หลักการจากคำสอนที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้แล้ว มาเป็นเครื่องย้ำเตือนให้ลึกซึ้งลงไปในจิตใจ จนจิตใจเกิดความหนักแน่นคล้อยตาม ทำให้เมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี จิตใจก็จะสามารถวางเฉยได้ ไม่เกิดความยินดียินร้าย แล้วฝึกฝนตนเองด้วยวิธีอื่น ๆ ประกอบกันก็จะทำให้การฝึกอินทรีย์สังวรประสบความสำเร็จได้

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงวิธีการภาวนาให้แก่พระราหุลเถระ ให้ทำการภาวนาเสมอด้วยแผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ เพราะว่าหากทำการภาวนาเช่นนั้น จิตใจจะมีความมั่นคงหนักแน่นสม่ำเสมอทั้งในอารมณ์ฝ่ายดีและไม่ดี เมื่อมีการรับรู้สิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ ก็จะไม่ถูก

^{๗๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๔/๕๐๕.

^{๗๓} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๙/๘๓.

กิเลสเข้าครอบงำจิตใจได้ อุปมาดุษว่า คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศก็ไม่มีรู้สึกอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้น^{๗๔}

๒. ใช้หลักสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง มีความสำคัญเป็นอันดับแรก หากความเห็นผิดพลาดแล้ว การกระทำ คำพูด ความคิด ก็ย่อมผิดพลาด สิ่งที่จะเป็นผลติดตามมาคือความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ วนเวียนเป็นวงกลม ไม่สามารถหาทางออกได้จริง และท้ายที่สุดก็จะเจอทางตัน เกิดมาจนกระทั่งตาย ก็ไม่อาจแก้ปัญหาได้ แล้วยังต้องวนเวียนเกิดใหม่ ได้ประสบปัญหาเดิม ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นสิ่งซ้ำ ๆ ซาก ๆ จำเจ และมองดูน่าเบื่อหน่ายสำหรับผู้ที่มีปัญญา ปัญหาในการเกิดทุกครั้ง ก็ยังแบบเดิม ๆ ซึ่งเราอาจศึกษาประวัติศาสตร์ของมวลมนุษยชาติ ที่ได้รับการบันทึกเอาไว้ ก็มีปัญหาเบียดเบียน แย่งชิง เกิดสงครามระหว่างประเทศ ก็เพียงเพื่อจะได้สิ่งมาสนองอัตตาตัวตน จนถึงทุกวันนี้ก็ยังเช่นเดิมและในอนาคตก็ยังคงเป็นไปอย่างนั้น เราทั้งหลายผู้ที่ไม่เห็นความจริง ก็จะพากันว่ายวนอยู่ในวัฏสงสาร อันเป็นทะเลแห่งความทุกข์ ไม่สามารถออกมาได้ ก็เพราะไม่รู้ความจริงอย่างเดียวแท้ ๆ

การที่เราไม่รู้ความจริงว่าโลกมันเป็นทุกข์ ก็เลยพากันหลงเพลิดเพลิด เพลิดเพลิดอยู่กับทุกข์ก็ไม่อาจจะพ้นไปจากทุกข์ได้ พากันนอนกอดทุกข์ไว้โดยไม่รู้รู้สึกตัว นึกว่าเป็นสุขนึกว่าดี เทียวเล่นสนุกสนานอยู่กับกองทุกข์ มัวหัวเราะร่าเริงอยู่ นึกว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต แท้จริงเป็นของไร้แก่นสาร การฟังผู้ที่รู้จริง ผู้ที่รอบรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง คือการฟังพระพุทธเจ้าจึงเป็นสิ่งที่มาก่อน เมื่อฟังเข้าใจ นำไปปฏิบัติก็ปฏิบัติด้วยความเข้าใจถูกต้อง จนมีปัญญารู้เห็นความจริง ความเห็นที่ถูกต้องนี้ เรียกว่าสัมมาทิฐิ ในบรรดาองค์ ๘ นั้น สัมมาทิฐินั้นเป็นหัวหน้าดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บรรดาองค์ ๘ นั้น สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า”^{๗๕}

ดังนั้น การมีสัมมาทิฐินำหน้า จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก จะทำให้ชีวิตนั้นดำเนินไปโดยไม่ทุกข์มากนัก แต่จะไม่ให้ทุกข์เลยนี้มันเป็นไปได้ เพราะธรรมชาติมันเป็นตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้แล้ว ถ้ายังไม่เห็นว่า กายกับใจมันเป็นทุกข์ สังขารทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ามันจะไม่ทุกข์ มันก็ยังเป็นทุกข์อย่างเดิมนั่นเอง สัมมาทิฐิตามหลักอริยสัจที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ คือ ๑) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์ ๒) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย ๓) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธ ๔) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา^{๗๖}

^{๗๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๙/๑๒๙-๑๓๐.

^{๗๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๗๖.

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔-๓๓๘.

ข้อที่ ๑ รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์ คำว่า ทุกข์ ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่ปราศจากแก่นสาร ไม่มีตัวตน เป็นตัวทุกข์ เป็นตัวภาระ ไม่สามารถจะจับยึดเอามาเป็นที่พึ่งอันถาวรได้คือ มันทิธรรมชาติที่มันเกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เกิดมาแล้ว เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเป็นที่ตั้งของความทุกข์อื่น ๆ ที่ติดตามมาอีกมากมาย คือ อุปาทานชั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นที่ตั้งของความยึดถือ ถูกความยึดถือพาไปทำนั่นทำนี่ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมด เป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าขยายความว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์

อุปาทานชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่นนั้นเป็นทุกข์ กายกับใจนี้เป็นทุกข์ รู้ทุกข์ว่ามั่นเป็นทุกข์ มั่นไม่ใช่ตัวตน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่ารู้ทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่รู้ว่ามั่นเป็นอย่างอื่น ไม่ใช่รู้ว่ากายใจนี้มั่นเป็นสุขบ้างทุกข์บ้าง

ผู้ที่มีสติปัญญามาก จะสามารถที่จะเป็นเพียงแค่สักแต่ว่ารู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารต่าง ๆ โดยไม่ใส่ใจความคิดเห็น ทศนคติ การตัดสินใจ ความจำหมายถึงเกี่ยวกับสิ่งที่รับรู้ นั้น ทำให้ไม่เกิดความหลงไปยึดว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่ไปหลงยึดก็ไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดทุกข์ ดังที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ท่านพระพาหิยะว่า

เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอก็จะไม่มี เมื่อใด เธอไม่มี เมื่อนั้นเธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใดเธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอก็ไม่มีโลกนี้ ไม่มีโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์^{๗๗}

ข้อที่ ๒ รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์สมุทัย รู้เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์คือ ตัณหา ตัณหาตัณหา ความอยากได้ ความต้องการ ความคาดหวังด้วยความไม่รู้ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัดยินดี เป็นเหตุให้เกิดความเพลิดเพลนในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

เมื่อไม่รู้จักความจริงก็เกิดความคาดหวัง ไม่รู้ว่ามั่นเป็นทุกข์ก็คาดหวังว่ามั่นจะไม่ทุกข์ คาดหวังว่ามั่นจะสุข ไม่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ก็คาดหวังว่ามั่นจะเที่ยง อันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยธรรมชาติแท้จริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันให้ความสุขไม่ได้จริง แต่ไปคาดหวังว่ามั่นจะให้

^{๗๗} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

ความสุขได้จริง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชื่อเสียง เงินทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง หรือการยอมรับของสังคม คาดหมายว่ามันจะให้ความสุขได้จริง เรียกว่ากามตัณหา

ความอยาก ความคาดหวังด้วยความไม่รู้ แล้วไปเพลิดเพลนยินดี ทำนั่นทำนี่วนเวียนอยู่อยากได้อันหนึ่ง ไม่อยากได้อันหนึ่ง ยินดีจะเอาแต่อันหนึ่ง หนีอีกอันหนึ่งไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ไม่มีทางสิ้นสุดได้ มีแต่เกิดทุกข์วนเวียนไปเรื่อย ๆ พอเกิดความทุกข์ขึ้นอยู่กับความทุกข์ไม่ได้ ปฏิเสธมันหาทางออกไม่ได้ ไปนอนกอดสุขไว้ แต่โดยธรรมชาติของสุข ก็ให้ความสุขไม่ได้จริง ความสุขดับไปมันก็เปลี่ยนเป็นทุกข์เกิดขึ้น พอทุกข์เกิดขึ้นอีกก็อยู่ไม่ได้อีก ไปนอนกอดสุขอันใหม่ บางคนแค่นอย ๆ ก็อยู่ไม่ได้แล้ว อทุกข์มสุขก็อยู่ไม่ได้อีกเหมือนกัน หางานทำให้มีความสุข ให้ชีวิตได้รับการเติมเต็ม หางานทำให้มีความสุข แล้วมันสุขไม่ได้จริง ก็ต้องไปหาสิ่งใหม่ทำไปเรื่อย ๆ จนวุ่นวายไปหมด ยังหาความสุขไม่ได้ อย่างนี้เป็นเพราะว่า ไม่รู้จักทุกข์ตามที่มันเป็นจริง ไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่ามันให้ความสุขไม่ได้จริง แล้วเกิดความอยาก

สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ เมื่อไม่รู้ความจริงอันนี้ ไปหลงคิดว่า มันจะไม่มี มันไม่น่าจะมี ไม่ควรจะมี ไม่ควรจะมี เกิดเพลิดเพลนอยู่กับสภาวะที่ไม่มี ขาดสูญไป หมดไปโดยสิ้นเชิง เรียกว่าวิภวตัณหา สิ่งทั้งหลายหมดไปเมื่อหมดเหตุ เมื่อไม่รู้ความจริงอันนี้ ก็หลงคิดว่า ได้มาแล้วมันจะเที่ยง สุขแล้วมันจะคงทนเสมอไป ยินดีเพลิดเพลนที่มันยังคงอยู่อย่างนั้น อยากให้อยู่ยาวนานอยู่กับความสงบสุข จนถึงเข้ามานระดับต่าง ๆ มีความเพลิดเพลนยินดีอยู่ เรียกว่า ภวตัณหา

ข้อที่ ๓ รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์นิโรธะ ความดับสนิทของทุกข์ ความไม่มีทุกข์ ความอิสระจากทุกข์ คือความไม่มีตัณหานั่นแหละ ตัณหาเป็นความคาดหวัง อยากให้มันเป็นอย่างนั้น อยากให้มันเป็นอย่างนี้ พอเลิกคาดหวังกับสิ่งต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ ก็ไม่มีอิทธิพลต่อจิตใจอีกต่อไป จิตใจก็อยู่เหนือสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง จะได้เห็นธรรมะอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่ทุกข์เป็นความสิ้นไปแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

ข้อที่ ๔ รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติที่จะทำให้ถึงทุกข์นิโรธ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า อริยมรรคนี้มีสัมมาทิฏฐินำหน้า ถ้ามีสัมมาทิฏฐินำหน้า ชีวิตก็จะเป็นไปโดยสบาย ไม่เป็นทุกข์มากนัก บริหารชีวิตให้มันพอเป็นไปได้ เมื่อมีสัมมาทิฏฐินำหน้าไว้เช่นนี้ ย่อมทราบว่าเป็นไปทั้งหมดในโลกนั้นมันเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์ที่เกิด มีแต่ทุกข์ที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ การที่จะแสวงหาความสุขอย่างแท้จริงในโลกนี้ย่อมไม่ได้ เพราะความไม่มีทุกข์ ความพ้นทุกข์ที่เรียกกันว่าความสุขที่แท้จริงนั้น คือทุกข์นิโรธ ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ในโลก แต่เป็นสิ่งที่อยู่เหนือโลกเป็นโลกุตตระ

เหตุให้เกิดทุกข์อันแท้จริง ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เพราะปรากฏการณ์ทุกอย่างนั้น ล้วนเป็นทุกข์ เพราะกายกับใจเป็นทุกข์ และเป็นที่ตั้งของความทุกข์ โลกก็เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่มีความแน่นอน ไม่เที่ยง ไม่คงทน เกิดเพราะเหตุปัจจัย เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา เป็นความอยากด้วยความไม่รู้ ปรารถนา คาดหวัง ให้สิ่งต่าง ๆ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ความพ้นทุกข์ การมีความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่การมีวัตถุสิ่งของมาก ๆ หรือการได้สิ่งต่าง ๆ สมใจปรารถนา แต่เป็นความสิ้นตัณหา สิ้นความอยาก สิ้นความคาดหวัง หนทางคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น หากบุคคลได้ฟังความจริงของพระอริยเจ้าที่จริงแท้แน่นอน ไม่มีเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ อย่างน้อยก็ทำให้ไม่หลงไหลไปตามกิเลสมากนัก

๒.๕.๓ การพัฒนาอินทรีย์สังวรโดยใช้การเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑. การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นเบื้องต้นในการทำจิตให้สงบ

เบื้องต้นปฏิบัติกรรมฐานเป็นการฝึกฝนให้มีสติ ป้องกันกิเลสต่าง ๆ ให้จิตมีความสะอาด ปลอดโปร่ง เป็นสุข และเป็นสมาธิ ช่วงนี้เป็นการป้องกันกิเลสใหม่ ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น ไม่ให้กิเลสเข้ามาปิดบังจิต แล้วใช้จิตที่มีสมาธินั้นมามองดูความจริงของกายใจ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดปัญญา เป็นการถอดถอนความเข้าใจผิด ความหมายรู้ผิด ความยึดถือ ความยินดียินร้ายของท่านเหล่านี้ก็ยังมีมากบ้างน้อยบ้างตามกำลังสติปัญญาของตน เมื่อฝึกให้มีสติปัญญา สติปัญญานั้นก็จะทำหน้าที่คุ้มครองรักษาจิตโดยอัตโนมัติทีเดียว

การปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็สมถกรรมฐานหรือการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติคอยคุ้มครองจิต จะก่อให้เกิดอินทรีย์สังวรตามมาโดยอัตโนมัติ แต่ในการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนามีความแตกต่างกัน คือ สมถกรรมฐาน เป็นการมีสติคอยระลึกรู้อยู่ที่อารมณ์เดียว ผลที่ได้คือ มีจิตที่สงบปราศจากนิวรณ์ มีความปลอดโปร่ง เบาสบาย มีกำลังและมีความสุข หากมีความแนบแน่นเป็นหนึ่งมาก ก็ได้ฌานระดับต่าง ๆ เป็นการใส่ใจไปที่ตัวอารมณ์ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกให้มีสติ มีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ก็ให้ตามพิจารณารู้ทั้งนามและรูปให้เห็นความจริง คือ เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ผลที่ได้ก็คือการเข้าใจความจริงของสภาวะธรรม จิตหมดความเห็นผิดและหมดความยึดมั่นถือมั่นในนามรูป เป็นการใส่ใจไปที่ลักษณะของสภาวะธรรม เรียกว่าลักษณะอุปนิชฌาน

การฝึกสติโดยการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมากที่สุดในการสร้างอินทรีย์สังวร เพราะหากรอให้อารมณ์กระทบเสียก่อน จึงค่อยสังเกตดูว่า จิตเกิดอภิขมาและโทมนัสหรือไม่ ย่อมไม่ทันกิเลส เพราะความเคยชินของกิเลสอันมีวิชาเป็นประธานนั้นมีมากและเกิดอยู่เป็นประจำมานานแสนนาน จิตก็เป็นอนัตตาเกิดไปตามความเคยชิน จะบังคับให้เป็นไปตามใจก็ไม่ได้

ถึงแม้จะไม่อยากมีกิเลส แต่กิเลสก็เกิดขึ้นเพราะเคยชินมานานที่เรียกว่าอนุสัย มันเป็นสิ่งที่ยังละไม่ได้ และตามไปในอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้วเกิดความรู้สึกขึ้นเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ดูเป็นอัตโนมัติ

ดังนั้น จึงต้องฝึกให้จิตมีสติอยู่กับกรรมฐาน โดยเฉพาะท่องเทียวอยู่ภายในกายของตน ที่เรียกว่ากายคตาสติ^{๗๘} เมื่อจิตมีสติรู้ที่อยู่ภายในตนมั่นคงดี ก็เป็นการสำรวมอายตนะทั้ง ๖ อยู่ในภายใน จิตไม่เที่ยวซัดสายออกไปภายนอก หากมีอารมณ์กระทบทางตา หู เป็นต้น สติก็จะเกิดเร็วขึ้น มีความสังวรมากขึ้น จนกระทั่งรู้เท่าทันอารมณ์ทั้งหมด ไม่ว่าอารมณ์ใดมากระทบ ก็มีสติรู้ทัน เป็นผู้มีอินทรีย์สังวรที่สมบูรณ์ ดังตัวอย่างเรื่องพระมหาโมคคัลลานะเจริญกายคตาสติ มีสติตั้งมั่น อยู่ในภายในตนอยู่ พระผู้มีพระภาคเห็นดังนั้น จึงได้ทรงเปล่งอุทานขึ้นว่า “ภิกษุที่เจริญกายคตาสติแน่วแน่ สำรวมในผัสสาชยตนะทั้ง ๖ มีจิตตั้งมั่นเสมอ ก็จะมีสติรู้การดับกิเลสของตนได้”^{๗๙} การฝึกสติด้วยกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็สมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะการมีสติพิจารณาอยู่ในขอบเขตกายของตน จะทำให้เกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์ คือ ไม่เกิดการหลงเข้าไปในอารมณ์ที่น่าพอใจและไม่ขัดเคืองในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งก็คือการเกิดอินทรีย์สังวรในทางวารต่าง ๆ นั่นเอง เพราะการทำกรรมฐานนั้นทำให้เกิดสติสัมปชัญญะมากยิ่งขึ้น และสติสัมปชัญญะนั้น เป็นปัจจัยให้เกิดอินทรีย์สังวร ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์”^{๘๐} และว่า “เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์”^{๘๑}

๒. การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีอานิสงส์ทำให้ละความยินดี ยินร้ายได้โดยตรงทีเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๘๒} เวทนา จิต และธรรม ก็โดยทำนองเดียวกัน ซึ่งการกำจัดอภิชฌาและโทมนัสนี้ เป็นหลักของอินทรีย์สังวรนั่นเอง หมายความว่า หากฝึกสติได้ตามหลักมหาสติปัฏฐานแล้ว เมื่อใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะมีสติปิดกั้น ไม่ให้เกิดอภิชฌาและโทมนัส

^{๗๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๙/๑๙๖-๓๐๗.

^{๗๙} ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๒๐.

^{๘๐} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๘๑} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๔๐๕.

^{๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นมีประโยชน์ต่อชีวิตมาก ทำให้มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืมตัว ไม่หลงดู หลงฟัง หลงคิดนึก ทำให้มีอินทรีย์สังวร และคุณธรรมทั้งหลายก็จะงอกงามพัฒนามากขึ้น ชีวิตจะมีความสุขขึ้นโดยไม่ต้องคอยแสวงหาวัตถุมาปรนเปรอ จิตจะมีความสุขจากภายใน มีความมักน้อยสันโดษ เราจึงควรทำความเข้าใจในวิธีการฝึกสมาธิภาวนาแล้วนำมาปฏิบัติให้ได้

ดังนั้น เราจึงควรที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่เป็นประจำ การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น ไม่จำเป็นว่าจะต้องทำอย่างเข้มข้นมีกำหนดระยะเวลา ทุกคนสามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน เพียงแต่มีสติระลึกรู้กายระลึกรู้ใจ มีความรู้สึกตัว ไม่หลงไปในโลกของความคิดนึกปรุงแต่งมากเกินไป กายเป็นอย่างไรรู้สึก หายใจเข้า หายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน เขยียด คู้ ให้คอยสังเกตอาการทางกายของตัวเองบ่อย ๆ ใจเป็นอย่างไรรู้สึก สบายใจ ไม่สบายใจ เป็นสุข เป็นทุกข์ เครียด วิตกกังวล หงุดหงิด เหม่อลอย ก็ให้คอยสังเกตใจตัวเองบ่อย ๆ เมื่อรับรู้อารมณ์ก็จะรู้เท่าทัน รู้ทันตามองเห็น หูได้ยิน ใจคิดนึก หรือมีความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ก็รู้ทัน ไม่หลงไปตามอารมณ์ จะสามารถป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นได้ หรือหากกิเลสเกิดขึ้นเป็นความพอใจ ไม่พอใจ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นธรรมารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจ เมื่อมีสติรู้ทันได้ไวกิเลสก็ไม่มีเวลาในการก่อตัวมาก เป็นกิเลสไม่รุนแรงนัก พอมีสติรู้ทันก็จะไม่ทำตามกิเลส ไม่ให้อาหารกิเลส สักหน่อยมันก็ดับไป จะมีอินทรีย์สังวรที่หนักแน่นขึ้นไปเรื่อย ๆ นานเข้าก็จะเกิดความชำนาญ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีสติ สตินี้จะคอยคุ้มครองรักษาจิตเมื่อมีการเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกายและรับรู้อารมณ์ทางใจ จะไม่เกิดความยินดียินร้าย หรือเกิดกิฐ์เท่าทัน การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นวิธีการทำให้มีสติรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง มีความตั้งมั่น ปราศจากนิรวณ มีความสงบสุขอยู่ภายใน ทำให้จิตมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อมีสติผิพลาต อินทรีย์สังวรก็จะมีความขึ้นไปตามลำดับ

อนึ่งแนวทางการศึกษาและปฏิบัตินั้น จะกล่าวโดยละเอียดในบทต่อไป

สรุปได้ว่า การปฏิบัติอินทรีย์สังวรนั้น เป็นการฝึกให้มีสติคอยระวังไม่ให้เกิดอกุศลทางทวารทั้ง ๖ เป็นการปฏิบัติธรรมตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสุดท้าย ในเบื้องต้นก็ยังมักกิเลสเกิดขึ้นมาครอบงำจิตบ่อย ๆ ฝึกไปอีกกิเลสก็ลดลงไปเรื่อย ๆ จนท้ายที่สุด ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกเลย สามารถป้องกันและละได้แบบเด็ดขาด การสังวรนั้นเป็นลักษณะของสติที่ปิดกั้นไม่ให้กิเลสไหลเข้ามาสู่จิตใจ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจคิดนึกและรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ สตินั้นไม่ได้เกิดที่จักขุปสาท ดังนั้น คำกล่าวถึงการสำรวมในจักขุนทรีย์นั้นจึงเป็นคำพูดที่ให้เป็นที่เข้าใจในความหมายที่ว่า เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว สามารถที่จะปิดกั้นไม่ให้กิเลสไหลเข้าไปสู่จิต ไม่ให้อภิชฌาโทมนัสครอบงำจิตได้ สตินั้นเกิดขึ้นที่ขวนจิต สตินั้นเองเป็นตัวสังวรและทำให้อินทรีย์สังวรมีได้

๒.๖ อานิสงส์ของอินทรีย์สังวรศีล

๑. ทำให้มีการฝึกจิตอันเป็นหลักพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคทรงเน้นมาก แต่การฝึกฝนจิตนั้นทำได้ยาก คนที่ไม่เคยฝึกอาจจะเกิดความไม่มั่นใจว่าจะฝึกฝนได้จริงหรือไม่ การศึกษาเรื่องจิตให้เข้าใจ ทำให้ผู้ศึกษามีความมั่นใจในการฝึกฝน ว่าจิตนั้นเป็นสิ่งที่สามารถฝึกหัด ควบคุมยับยั้งได้ เมื่อมีความชำนาญก็สามารถใช้จิตนั้นเป็นเครื่องมือได้ตามปรารถนา แต่เมื่อจิตยังไม่ได้ฝึก ก็เหมือนมีเครื่องมืออยู่กับตัว แต่เครื่องมือที่ไวใจไม่ได้ เพราะไม่สามารถบังคับควบคุมได้ ตามพระพุทธพจน์นั้น จิตเป็นสิ่งที่ภัสสร แต่เศร้าหมองขุ่นมัวก็เพราะเกิดกิเลสเข้ามาตามความเคยชิน ถ้าสามารถกันกิเลสไม่ให้เข้ามาได้ การฝึกฝนพัฒนาจิตก็จะเป็นไปได้แน่นอน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ ย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ เราจึงกล่าวว่า ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับย่อมไม่มีการอบรมจิต”^{๘๓}

๒. ทำให้ปาติโมกขสังวรบริสุทธ์และยังยืน

การรักษาศีลปาติโมกข์นั้น ต้องคอยสำรวจระวังที่จะงดเว้นการกระทำหรือคำพูดอันจะก่อให้เกิดผิดศีล ซึ่งเป็นเรื่องลำบาก ในชีวิตประจำวัน มีการหลงลืมมาก บางครั้งอาจถูกกิเลสอันรุนแรง เช่น ความโลภ ความโกรธ อย่างหนักครอบงำจิตใจ ทำให้ประพฤติล่วงศีลได้ เพราะอารมณ์ที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บางอย่างก่อให้เกิดกิเลสจนทำให้หลงลืมสติ หมดความละอาย และความเกรงกลัวต่อบาป ทำผิดพลาดไปแล้ว จึงมาเสียใจในภายหลัง

สิ่งที่จะช่วยให้การรักษาศีลปาติโมกข์เป็นไปได้อย่างบริสุทธ์และยังยืน คือการสำรวมอินทรีย์ เพราะการกระทำผิดทางกาย วาจา นั้น ต้นตอแท้ ๆ ออกจากจิตใจที่ถูกอกุศลครอบงำ หากมีการปฏิบัติอินทรีย์สังวร ฝึกสติให้คอยเฝ้าดูรู้ทันจิตใจตนเองอยู่เสมอ การจะทำสิ่งที่ผิดพลาดก็มีโอกาสเป็นไปได้ยาก เมื่อสามารถปฏิบัติอินทรีย์สังวรได้ดี การจะกระทำสิ่งที่ผิดทางกาย วาจา ก็ไม่มีได้ ปาติโมกขสังวรก็จะบริสุทธ์และรักษาได้โดยไม่ต้องฝืน เพราะเป็นการรักษาที่ต้นตอของการกระทำ คือ การรักษาที่จิต อินทรีย์สังวรนั้นเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าปาติโมกขสังวร ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแนะนำให้ปฏิบัติในลำดับถัดไป ดังพระบาลีว่า “พรหมณ์ในกาลใดภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรเป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย”^{๘๔}

^{๘๓} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

^{๘๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙.

๓. อินทรีย์สังวรเป็นหมวดธรรมในภาคปฏิบัติ

อินทรีย์สังวรนั้นเป็นส่วนหนึ่งของคำสอนในส่วนการปฏิบัติ ที่ผู้ศึกษาต้องนำมาประพฤติปฏิบัติตามเพื่อที่จะได้รับประโยชน์จากการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนอย่างแท้จริง คำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ เป็นอย่างไร คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้สมบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตั้งอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ สติปัญญา ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ชื่อว่าคำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ^{๘๕}

อินทรีย์สังวรเป็นหมวดธรรมสำคัญ ในกระบวนการปฏิบัติธรรมไปตามลำดับใน พระสูตรที่แสดงลำดับของการปฏิบัติธรรมที่เป็นไปโดยลำดับ พระพุทธองค์ทรงแสดงอินทรีย์สังวรต่อจากปาติโมกขสังวร มีพราหมณ์คนหนึ่งมาถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติไปตามลำดับในพระธรรมวินัยนี้ พระองค์ทรงแสดงเรียงลำดับดังนี้ คือ “ปาติโมกขสังวร อินทรีย์สังวร โภชนะมัตตัญญูตา ชาคริยานุโยค สติสัมปชัญญะ เข้าสู่เสนาสนะอันสงัด กำจัดนิรวรณ ๕ ประการ การได้ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน”^{๘๖}

๔. เป็นเหตุให้สุจริต ๓ บริบูรณ์และส่งผลต่อให้ถึงความหลุดพ้น

ในการกระทำออกมาทางกาย ทางวาจา ทางใจนั้น การกระทำทางใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะการกระทำทางกาย ทางวาจา ก็ออกมาจากการกระทำทางใจนั่นเอง การที่จะมีการกระทำออกมาทางกาย วาจาอย่างถูกต้องดีงาม ไม่ล่วงศีล ไม่ทำร้ายบุคคลอื่นให้เดือดร้อน ไม่พูดให้บุคคลอื่นต้องเสียใจ เจ็บปวด หรือเกิดความแตกแยกกัน สิ่งที่สำคัญก็คือจิตใจที่ดีงามเป็นกุศลเป็นพื้นฐาน

การมีสติคอยป้องกัน รักษา ดูแล ตั้งแต่ต้นทางคือการรู้อารมณ์จึงเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ เมื่อมีสติคอยรักษาจิตตั้งแต่การรับรู้อารมณ์ ก็จะไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ คือไม่หลงชอบอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ไม่หลงชังอารมณ์ที่เป็นฝ่ายไม่ดี จิตในขณะนั้นเป็นกุศลเป็นมโนสุจริต เมื่อมีการกระทำทางกายที่ดีก็เป็นกายสุจริต การพูดที่ดีก็เป็นวาจาสุจริต อินทรีย์สังวรจึงทำให้มีสุจริต ๓ คือ กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต มากขึ้นไปตามลำดับ หากอินทรีย์สังวรสมบูรณ์ สุจริต ๓ ก็จะมีสมบูรณ์ไปด้วย และในทำนองเดียวกัน หากย้อนกลับไปแล้วถึงสาเหตุที่ทำให้เกิด อินทรีย์สังวร การมีสติสัมปชัญญะทำให้อินทรีย์สังวรมากขึ้นไปตามลำดับ หากสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ อินทรีย์สังวรก็จะสมบูรณ์ไปด้วย^{๘๗}

^{๘๕} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๖.

^{๘๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๖/๒๓-๒๔.

^{๘๗} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

๕. ทำให้เกิดสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธินั้นเป็นผลมาจากการฝึกสติสัมปชัญญะ จนจิตใจมีศีลคือมีความเป็นปกติ ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำจนก่อให้เกิดอกิษณาและโทมนัสดังที่ได้กล่าวแล้ว ดังนั้น อินทรีย์สังวรจึงเป็นต้นทางที่สำคัญมากในการที่จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิ หากไม่มีอินทรีย์สังวร สัมมาสมาธิก็ไม่ได้หรือปฏิบัติธรรมไปได้พอสมควร มีสมาธิขึ้นมาบ้าง หากเกิดประมาท ไม่สำรวมอินทรีย์ ก็มีโอกาที่จะเสื่อมจากคุณธรรมชั้นโลกิยะที่ตนเคยได้ ดังภาษิตของพระกุมารบุตรสหายเถระว่า “ภิกษุทั้งหลายผู้ไม่สำรวมจิต ท่องเที่ยวไปตามชนบทต่าง ๆ ย่อมทำสมาธิคลาดเคลื่อน การท่องเที่ยวไปยังแคว้นแคว้นจะช่วยอะไรได้เล่า เพราะฉะนั้น ภิกษุพึงกำจัดความแข่งดี ไม่พึงให้มีฉาววิตกและกิเลสมีตัณหาเป็นต้นครอบงำ เจริญณาน” ^{๘๘}

ในสามัญญผลสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงคุณสมบัติของภิกษุผู้ที่จะระลึกไปบำเพ็ญสัมมาสมาธิ ให้จิตตั้งมั่น จนกระทั่งได้ฌาน ๔ วั คือ “๑) ประกอบด้วยอริยศีล ๒) ประกอบด้วยอริยอินทรีย์สังวร ๓) ประกอบด้วยอริยสติสัมปชัญญะ ๔) ประกอบด้วยอริยสันโดษ เมื่อมีคุณสมบัติ ๔ ประการนี้แล้ว ก็ไปนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติเอาไว้เฉพาะ จนสามารถละนิวรณ์ทั้ง ๕ และจิตเป็นสมาธิได้” ^{๘๙} การที่พระภิกษุจะไปสู่สถานที่เงียบสงัดนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ถึงแม้ว่าจะเบื่อความวุ่นวายในสถานที่ซึ่งเต็มไปด้วยเสียงต่าง ๆ อยากไปอยู่เงียบ ๆ คนเดียว แต่เมื่อไปอยู่ในที่เงียบสงัด ในถ้ำหรือในป่าช้าเป็นต้นหากยังไม่ได้สมาธิ จักอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งหรือป่าทึบอยู่ ผู้นั้นพึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักจมนลงหรือจักฟุ้งซ่าน’ ^{๙๐}

๖. เป็นการฝึกสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเอก

อินทรีย์สังวร คือการที่จิตมีสติคอยกำกับจิตใจไม่ให้เป็นอกุศล เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การจะเกิดอินทรีย์สังวรได้นั้นก็ต้องมีการฝึกฝนสติมา เพื่อให้สติรู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง ไม่หลงไปจนถูกอารมณ์ครอบงำเอา หากไม่ได้ฝึกฝนสติมาก่อน การที่จะมีอินทรีย์สังวรเมื่อกระทบกับอารมณ์ก็เป็นไปได้ยากหรือเป็นไปไม่ได้เลย เพราะจิตมักจะไหลไปเป็นอกุศลตามความเคยชิน การฝึกสติให้จิตมีอินทรีย์สังวรนั้นเป็นสิ่งเดียวกันกับการปฏิบัติสติปัฏฐานนั่นเอง อินทรีย์สังวรเป็นการแสดงถึงการที่จิตมีสติคอยกำกับ ส่วนสติปัฏฐาน ๔ เน้นถึงวิธีการในการฝึกสติตั้งแต่ขั้นต้นอย่างง่าย ๆ จนถึงขั้นละเอียดที่สุดจนสามารถรู้แจ้งอริยสัจได้

^{๘๘} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๗/๓๑๖.

^{๘๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖/๗๓.

^{๙๐} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๓.

สติปัญญาเป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงพร่ำสอนภิกษุทั้งหลาย เป็นกองกุศลทั้งปวง การที่จิตจะเป็นกุศลได้นั้น ต้องมีสติประกอบร่วมอยู่ด้วยเสมอ ดังพระผู้มีพระภาคได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัญญา ๔ ประการ”^{๙๑}

๗. ทำให้ละอาสวะบางอย่างได้

แนวทางการละกิเลสนั้นมีหลายอย่าง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการเกิดปัญญาเห็นอย่างถูกต้อง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการสำรวมระวังทางทวารทั้ง ๖ ในสัพพาสวสูตรพระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายต้องละด้วยทสสนะก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการสังวรก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการใช้สอยก็มี อาสวะที่ต้องละด้วยความอดกลั้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเว้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการบรรเทา ก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเจริญก็มี”^{๙๒}

๘. ทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ทั้งปวง

ผู้มีอินทริยสังวรอย่างสูงสุดก็คือบุคคลที่เป็นพระอรหันต์ หมดกิเลส หมดทุกข์ในวัฏฏะไปโดยสิ้นเชิง อินทริยสังวรนั้นนำประโยชน์มาให้ตั้งแต่ระดับต้น ทำให้กิเลสลดลง ทุกข์น้อยลง จนกระทั่งถึงสูงสุดคือพ้นจากอาสวะทั้งปวง ดังมีมาในอุทายีเถรคาถาว่า “ส่วนภิกษุที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ก่ลักลอก มีปัญญารักษาตน สำรวมอินทริย คบหาแต่มิตรดี เป็นนักปราชญ์ พึงทำความสิ้นทุกข์ได้”^{๙๓} เพราะในช่วงชีวิตของเรามีเป้าหมายมากมายที่รอให้ไปถึง มีความรู้มากมาย กองมहिมาให้ไปขุดค้นแสวงหา แต่เรามีเวลาน้อยเหลือเกิน สิ่งที่เราควรจะทำเป็นงานเร่งด่วนที่สุดในการเกิดเป็นมนุษย์ คือการเดินทางเพื่อไปสู่พระนิพพานเท่านั้น พระนิพพานไม่ใช่เป็นทางเลือกว่าจะไปหรือไม่ไปก็ได้ แต่เป็นกฎบังคับที่แน่นอนตายตัวว่า หากอยากจะพ้นจากทุกข์ต้องไปให้ถึงพระนิพพาน ไม่อย่างนั้นจะพ้นจากทุกข์ไม่ได้ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดไปไม่รู้สิ้นสุด ดังนั้น “การปฏิบัติให้สมบูรณ์ในศีล การมีอินทริยสังวร การรู้จักประมาณในการบริโภคและการประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ จึงเป็นสิ่งที่ควรใส่ใจปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท”^{๙๔}

^{๙๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

^{๙๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖/๑๘.

^{๙๓} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๘๒/๔๕๖.

^{๙๔} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐-๖๒.

๒.๗ สรุป

การรู้จักสำรวมระวัง มีการคุ้มครองป้องกันเวลาที่มีการเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส การคิดนึกหรือรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ เป็นหลักการของอินทริยสังวรตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ เมื่อฝึกหัดให้มีการคุ้มครองได้บ่อย ๆ มั่นคงขึ้น ก็เชื่อว่าจะได้เป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้ว ในอินทริยทั้งหลาย จะทำให้จิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นดี จะทำกิจการงานใด ๆ ก็ทำด้วยเหตุผล งานสำเร็จด้วยดี หรือจะพิจารณาความจริงอะไรก็แจ่มชัด เกิดประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

การจะมีอินทริยสังวรได้นั้น จะต้องมีสติตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอ จึงต้องมีการฝึกอบรมไว้ โดยการฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัวเป็นพื้นฐานเอาไว้ และมีการซ้อมอยู่เสมอ ๆ เมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นการพัฒนาอินทริยทั้ง ๖ ให้มีคุณภาพ นำมาใช้ประโยชน์ นำความสงบสุขมาให้ เรียกว่าอินทริยภาวนา ผู้ที่มีอินทริยฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ปลอดภัยจากบาปอกุศล และปลอดภัยจากทุกข์ที่จะเกิดมาจากกิเลสต่าง ๆ แม้ในยุคสมัยที่มีเรื่องราวมากมายอย่างยุคปัจจุบัน มีสิ่งยั่วยวนใจมาล่อมากมาย หลักอินทริยสังวรก็ยังใช้ได้เสมอเพราะเป็นการป้องกันไว้ตั้งแต่ต้น

ผู้ที่ได้ฝึกพัฒนาอินทริยสังวรมาจนสมบูรณ์แล้วได้แก่ พระอรหันต์ ท่านได้ผ่านการฝึกฝนพัฒนามาจนกระทั่งเกิดอัสวักขยญาณ มีวิชา ฐ์แจ้งอริยสัจสมบูรณ์แล้ว หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ท่านจึงปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้ทุกอารมณ์ เป็นผู้มีปัญญาวางเฉยต่อสังขารทั้งหลายที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ได้ชื่อว่าผู้ที่มีอินทริยสังวรอย่างสมบูรณ์ ส่วนพระอริยเจ้าลำดับรองลงมายังไม่สมบูรณ์ เพราะยังมีความยินดีในร้ายในบางอารมณ์ได้ มากน้อยตามกำลังสติปัญญา ส่วนปุถุชนย่อมมีความยินดีในร้ายเกิดขึ้นในอารมณ์มากมาย ต้องอาศัยการป้องกันให้ห่างไกลจากกิเลส โดยการสำรวมระวังการกระทำ คำพูด ความคิด การเลือกอารมณ์ การมีเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันที่เหมาะสมเอาไว้เพื่อไม่ให้ใจหวนกลับไปหาความสุขจากการเสพอารมณ์ ตลอดจนการฝึกฝนทำกรรมฐานต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ และเกิดปัญญา ให้ห่างไกลจากกิเลสต่าง ๆ

บทที่ ๓

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณาทางปัญญาจนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์ ว่าเป็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง พร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึง การบรรลุธรรมอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การเข้าถึงนิพพานเป็นหลักการคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้วิจัยจึงได้กำหนดหัวข้อในการศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ หลักโยนิโสมนสิการ

๓.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๓ หลักการเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

๓.๔ หลักธรรมวิสุทธิ ๗

๓.๕ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ วิสุทธิ ๗ และสภาวะญาณ ๑๖

๓.๖ สรุป

๓.๑ หลักโยนิโสมนสิการ

๓.๑.๑ ความหมายของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ (กำหนดไว้ในใจโดยแยบคาย) หมายถึง การใช้ความคิดหาเหตุผลอย่างถูกวิธี รู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน มันเป็นอย่างนั้น^๑ เมื่อบุคคลมนสิการโดยแยบคายอย่างสม่ำเสมอแล้วจะทำให้เป็นสัมมาทิฐิบุคคล ดังพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฐิที่ไม่เกิดก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น”^๒

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๒๑.

^๒ อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๐๓/๓๙.

๓.๑.๒ ประเภทของโยนิโสมนสิการ

ในคัมภีร์อรรถกถาที่ขนิภาย^๓ ได้แสดงประเภทของโยนิโสมนสิการไว้ดังต่อไปนี้

๑ อุบายมนสิการ คือ คิดหรือพิจารณาโดยอุบายคือ คิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี หมายความว่า คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะทำให้หยั่งรู้สภาวะ ลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒ ปถมนสิการ คือ คิดเป็นหรือคิดถูกทางคือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับจัดลำดับได้ หรือมีลำดับมีขั้นตอนเล่นไปเป็นแถวเป็นแนวหมายความว่า ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสนไม่ใช่ประเดี๋ยววนเวียนติดพันเรื่องนี้ที่นี่ เดียวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมาต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้

๓ การณมนสิการ คือ คิดตามเหตุคิดค้นเหตุคิดตามเหตุผลหรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายความว่า การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔ อุปาทกมนสิการ^๔ คือ คิดให้เกิดผลคือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ถึงถึงการคิดอย่างมีเป้าหมายหมายความว่า การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรมเช่น การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

๓.๑.๓ ลักษณะสำคัญและหน้าที่ของโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการมีลักษณะสำคัญ และมีหน้าที่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑ ลักษณะสำคัญของโยนิโสมนสิการ

๑.๑ เป็นองค์ประกอบภายใน^๕ คือ เป็นการพิจารณาเข้าใจด้วยตนเอง รู้จักคิดด้วยตนเอง เช่น เมื่อมีเหตุให้หุดหู่ท้อถอย หรือเศร้าเสียใจ เขาก็คิดแก้ไขปลุกใจของเขาเองได้ สำเร็จเป็นอย่างดี^๖ ซึ่งตรงข้ามกับคนที่คอยสั่งสมความคิดมองโลกในแง่ร้ายคอยเห็นคนอื่นเป็นศัตรู คนที่เสพคุ้นกับความหวาดระแวงว่าคนอื่นจะคิดร้ายจนสะดุ้งผวาอาจกลายเป็นโรคประสาทได้^๗

^๓ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๓๕., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๕๕๖.

^๔ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๗๑., อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๑๔๓.

^๕ สุขุม อมรวิวัฒน์, การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมกับสำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๔๗.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๗๑.

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐.

ฉะนั้นวัตถุแห่งความคิดอย่างเดียวกัน แต่ใช้โยนิโสมนสิการกับโยนิโสมนสิการย่อมให้ผลต่อชีวิตจิตใจและพฤติกรรมไปคนละอย่าง เช่น คนหนึ่งคำนึงถึงความตายด้วยโยนิโสมนสิการก็เกิดความหวาดหวั่นหดหู่ทอดใจไม่ยอมทำอะไร ๆ หรือฟุ้งซ่านคิดวุ่นวาย อีกคนหนึ่งคำนึงถึงด้วยโยนิโสมนสิการกลับทำให้เกิดความสำนึกในการที่จะละเว้นความชั่ว ใจสงบเกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้นเร่งทำสิ่งดีงาม ซึ่งมีพุทธพจน์รับรองดังนี้ “โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”^{๘๘}

๑.๒ เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา^{๘๙} หรือเป็นเหตุให้เกิดปัญญา คือ ทำให้เกิดการใช้ปัญญาพร้อมกับทำให้ปัญญานั้นเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป โดยมีลักษณะคำนึงพิจารณา ไม่ใช่ลักษณะตัดขาด กล่าวคือมีหน้าที่รวบจับความคิดมาเสนอให้ปัญญาทำงานกำจัดกิเลส เปรียบเสมือนมือซ้ายรวบจับเอารวงข้าวไว้ให้มือขวาที่ถือเคียวเกี่ยวตัดได้สำเร็จ^{๙๐} ซึ่งมีพุทธพจน์รับรองหลายแห่ง เช่น เป็นเหตุให้เกิดโพชฌงค์ ๗ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิमित ฉันทไโต โยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ ฉันทนั้น”^{๙๑} หรือ “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันท ไโต โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้”^{๙๒} หรือ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่เหมือนโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) นี้”^{๙๓} หรือ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมนสิการโดยไม่แยบคาย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป”^{๙๔}

^{๘๘} อจ.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๐๗/๑๗., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๐/๑๖๐.

^{๘๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, หน้า ๖๗๒.

^{๙๐} มลिनทปัญญา ฉบับพร้อมด้วยอรรถกถา ฎีกา, แปลโดย ปู่ แสงฉาย, (กรุงเทพมหานคร: ลูก ส.ธรรมภักดี, ๒๕๒๑), หน้า ๔๖.

^{๙๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๔/๑๒๗.

^{๙๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๒.

^{๙๓} อจ.เอก. (ไทย) ๒๐/๗๕/๑๔.

^{๙๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๐๕/๑๓๗.

๑.๓ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติสัมปชัญญะ^{๑๕} คือ ช่วยให้สติสัมปชัญญะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นแล้วเกิดต่อเนื่องไปอีก^{๑๖} เช่น คนที่มีมนสิการเป็นระเบียบ มีมนสิการแล่นเรื่อยได้เรื่องได้ราวเดินเป็นแถวเป็นแนว ย่อมคุมเอาสติสัมปชัญญะไว้ใช้ได้เรื่อย เพราะตามสภาวะแท้จริง เราจะไปรักษาไปกักไปกอดตึงเอาสติสัมปชัญญะไว้ไม่ได้ ที่ถูกต้องคือต้องหล่อเลี้ยงมันไว้ หมายความว่า สร้างปัจจัยให้มันอยู่ เมื่อมีปัจจัยให้มันเกิดมันก็เกิด เป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย

๑.๔ เป็นธรรมะรักษาตน คือ ทุกคนสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้ ตั้งแต่มนสิการในแนวทางของศีลธรรม ความดีงาม^{๑๗} เช่น มนสิการในทางที่จะเป็นมิตร รักและปรารถนาดีมีเมตตา ช่วยเหลือเกื้อกูล จนถึงมนสิการแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต ซึ่งเบื้องต้นต้องอาศัย ศรัทธา (ที่ถูกต้อง) เพื่อเป็นอาหารหล่อเลี้ยงโยนิโสมนสิการ^{๑๘} เมื่อใช้โยนิโสมนสิการอยู่บ่อย ๆ และได้อาหารหล่อเลี้ยงเสริมอยู่เรื่อย ๆ โยนิโสมนสิการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธา และนำบุคคลผู้นั้นไปสู่ความรู้แจ้งและความหลุดพ้นได้ในที่สุด ซึ่งไม่สามารถปฏิเสธปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร (ปรโตโฆสะ) ได้เลย แต่ตัวตัดสินอยู่ที่ภายในคือ โยนิโสมนสิการ ผู้ใดใช้โยนิโสมนสิการได้ดี การอาศัยปัจจัยภายนอกก็น้อยลงตามอัตรา ผู้ใดไม่ใช้โยนิโสมนสิการกัลยาณมิตรใด ๆ ก็ไม่อาจช่วยได้สำเร็จ ซึ่งมีพุทธพจน์รับรองดังนี้ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) นี้ โยนิโสมนสิการย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก^{๑๙}. เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ฯลฯ โยนิโสมนสิการย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่หายไปแห่งสังขาร”^{๒๐}

๑.๕ เป็นกุศลธรรม^{๒๑} คือ เป็นการมองตามความเป็นจริงหรือมองตามเหตุไม่ใช่มองตามอวิชชาตัณหา หรือมองตามสิ่งที่ตั้งหลายมันเป็นของมันไม่ใช่มองตามที่เราอยากให้มันเป็นหรือไม่อยากให้มันเป็น หรือการพิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลธรรม อย่างน้อยก็ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้เหมาะสมที่สุดในคราวนั้น ๆ ซึ่งมีพุทธพจน์รับรองดังนี้

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, หน้า ๖๗๔.

^{๑๖} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๒.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, หน้า ๖๗๓.

^{๑๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔.

^{๑๙} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๑๕.

^{๒๐} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๒๓/๑๙.

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, หน้า ๖๗๔.

“เราไม่เห็นเหตุอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ทำให้เหตุซึ่งมีอยู่ภายในตนให้มีอุปการะมากอย่างนี้ เหมือนโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) นี้เลย ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อมนสิการ โดยแยบคาย ย่อมละอกุศลได้ และทำกุศลให้เจริญ”^{๒๒} หรือ “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล เป็นส่วนกุศล เป็นฝ่ายกุศล ทั้งหมดมีโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) เป็นมูล รวมลงในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก”^{๒๓} หรือ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) นี้ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”^{๒๔}

๒. หน้าที่ของโยนิโสมนสิการ

ความสนใจเอาใจใส่อย่างแท้จริง เป็นพื้นฐาน เป็นมูลเหตุ หรือเป็นปัจจัยให้กุศลทั้งหลายเกิดขึ้นมา เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งในการกำหนดอารมณ์หรือการปฏิบัติธรรมนั้น หากขาดการโยนิโสมนสิการ ผลการปฏิบัติก็จะปรากฏออกมาได้ไม่ดี ฉะนั้นการรู้จักหรือเข้าใจหน้าที่ของโยนิโสมนสิการจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งในที่นี้สามารถสรุปได้ ๒ ระดับ คือ ระดับกุศลภาวนาและระดับปัญญาภาวนา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑ ระดับกุศลภาวนา^{๒๕} คือ มุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นชดเชลาก็เลย เป็นฝ่ายสมถะ นำไปสู่โลกีย์สัมมาทิฐิ

โลกีย์สัมมาทิฐิหรือโลกีย์ปัญญา เป็นการคิดตามหลักความดีงามและความคิดที่อยู่ในแนวทางศีลธรรม เช่น คิดในทางเป็นมิตร คิดปรารถนาดี คิดเมตตากรุณา คิดเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ คิดไม่ย่อท้อเป็นต้น เมื่อทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาในระดับที่เรียกว่า กัมมัฏฐกตา สัมมาทิฐิ เป็นขั้นจริยธรรม หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกันบุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน มองเห็นของอย่างเดียวกัน หรือประสบอารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี

^{๒๒} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๖/๓๖๐.

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๑๓/๑๔๕.

^{๒๔} อจ.เอก. (ไทย) ๒๐/๖๗/๑๒.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, หน้า ๖๙๕.

๒.๒ ปัญญาภาวนา^{๒๖} คือ มุ่งใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เป็นฝ่ายวิปัสสนา นำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฏฐิ อันเป็นส่วนสำคัญ

โลกุตระสัมมาทิฏฐิหรือโลกุตระปัญญา เป็นการคิดตามความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยตามที่มันเป็นไมเอนเอียงไปตามความชอบความชังของตนหรือตามที่ยากให้มันเป็นอย่างยากให้มันไม่เป็น เรียกว่า วิปัสสนาปัญญาหรือสังขานโลมิกญาณ คือการพิจารณาใคร่ครวญอยู่เนื่อง ๆ การเอาใจใส่การน้อมจิตเข้าไปหา การมนสิการสังขารที่มีสภาพไม่เที่ยงว่า ไม่เที่ยง สังขารที่มีสภาพไม่งามว่าไม่งาม สังขารที่มีสภาพเป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ สังขารที่มีสภาพเป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา (ไม่อยู่ในบังคับบัญชา) เป็นวิธีการที่เกื้อกูลต่อการได้บรรลุอรุณิยสัง

หลักการหรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบปัญญาภาวนา หรืออริยสังขารนี้ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น ซึ่งมีวิธีปฏิบัติโดยย่อดังนี้

๑. ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กดดัน ปีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือที่คนได้ประสบ หรือนามรูปหรือชั้น ๕ หรือโลกและชีวิตที่ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดา สำหรับทุกข์นี้เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ คือทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัด หน้าที่นี้เรียกว่า ปริยญา คือ การกำหนดรู้ แล้วก็วางใจวางท่าที่แบบรู้เท่าทันคติดธรรมดา

๒. สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่เหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้งส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพปีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่อง ในรูปต่าง ๆ แปรลก ๆ กันไป ซึ่งจะต้องค้นหาให้พบ แล้วทำหน้าที่คือ ปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงต้นเหตุ^{๒๗} และเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจจสมุปบาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหาจำเพาะแต่ละกรณีก็ต้องพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จ หรือบรรลุถึง ในขั้นนี้จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร มีจุดหมายรอง หรือจุดหมายลดหลั่นแบ่งเป็นขั้นตอนในระหว่างได้อย่างไรบ้าง

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, หน้า ๖๘๑.

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

๔. มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ ภาวนา คือ ปฏิบัติหรือลงมือทำ สิ่งที่ยังทำในชั้นของความคิด ก็คือ กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำ

สรุปว่า ลักษณะสำคัญและหน้าที่ของโยนิโสมนสิการที่กล่าวมาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมุ่งให้ความสำคัญกับการนำไปใช้ประโยชน์เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งในระดับโลกียะ และโลกุตระ หรือระดับกุศลภาวนาและปัญญาภาวนา โดยในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาปัญญาภาวนาเป็นประเด็นสำคัญ

๓.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

เมื่อรวมคำว่า วิปัสสนา กับคำว่า ภาวนา เข้ากันแล้ว สำเร็จรูปเป็นวิปัสสนาภาวนาเป็นรูปศัพท์ใหม่ได้ความหมายใหม่ที่ใจความและรูปศัพท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้แยกกันแปลทีละศัพท์ทีละความหมายดังนี้ว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจด ตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวิภูษังสาร หรือ แปลว่า “การเจริญวิปัสสนาภาวนา”^{๒๘}

ในปรมัตถโชติกะ^{๒๙} คำว่า วิปัสสนาภาวนา มีรูปวิเคราะห์ว่า

“~~f48gaffffHoon 5356๐๐๐๕๖๐335๐86 58๐๐๐๗๐๐๕ffff4ff๕๐๐~~
~~๕๐๐๕5๓๗๘ 8๗๐๕๐๐ ๐33๐๕๐/๐๕8~~”

ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณฺ์ เป็นต้น โดยความเป็นนาม รูปที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัถตบัญญัติเสียสิ้น และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณฺ์ เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปัสสาส สุขสัญญาวิปัสสาส อัถตสัญญาวิปัสสาส สุภสัญญาวิปัสสาสเสีย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศล มหาภิรียา

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๔.

^{๒๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: วี อินเตอร์ พรินท์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗.

เมื่อกล่าวถึงหลักธรรมในทางปฏิบัติ คำว่า วิปัสสนาภาวนา จะพบความหมายในตัวคือ วิปัสสนา ได้แก่ พระไตรลักษณ์ ภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ จึงได้ความหมายว่า การเจริญสติปัฏฐาน เพื่อให้รู้แจ้งพระไตรลักษณ์

คำว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะของความเป็นจริงของสรรพสิ่งโดยการเอารูปนามเป็นอารมณ์ พิจารณารูปนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน วางจากความยึดมั่นในบัญญัติทั้งปวง^{๓๐}

จากการวิเคราะห์ศัพท์ วิปัสสนา หมายถึงปัญญาที่พิจารณาเห็นแจ้งรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งได้แก่ภาวนามยปัญญา มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น และหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้ง รู้ละเอียด รู้อย่างพิเศษ รู้ชัดว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด สามารถดับ ทำลาย และสลัดทิ้งกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้องไม่หลงมกมาย^{๓๑}

๓.๒.๒ ธรรมที่ควรรู้อ่อนเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑. ธรรมอันเป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ นามและรูป ที่แจกออกไปโดยประการต่าง ๆ มีชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) आयตนะ ๑๒ (อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖) ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔^{๓๒}

๒. อันเป็นรากเหง้า อันเป็นเหตุให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนา ได้แก่ สิวีสุทธิ และจิตตวิสุทธิ

๓. ตัววิปัสสนา ได้แก่วิสุทธิ ๕ ที่เหลือ ได้แก่ ทิฐิวีสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิ และญาณทัสสนะวิสุทธิ^{๓๓}

^{๓๐} พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗๙.

^{๓๑} พระครูวินัยธรรมเกียรติ ฐานุตตโร, “ศึกษานามรูปปริจเฉทญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑.

^{๓๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕.

^{๓๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

๓.๒.๓ ธรรมที่ควรปฏิบัติก่อนจะเจริญวิปัสสนา

๑. สีลวิสุทธิตี คือ ต้องเป็นคนมีศีลบริสุทธิ์ก่อนอื่นใดทั้งหมด
๒. จิตตวิสุทธิตี คือ ต้องกระทำจิตให้สะอาดผ่องใสจริง ๆ
๓. ทิฏฐิวินิสุทธิตี คือ ต้องเป็นผู้มีความเห็นเป็นสัมมาทิฏฐิ ไม่เพียงเพื่อทดลองทำดูเท่านั้น

ดังนั้น ศีลจึงเป็นพื้นฐานเป็นข้อปฏิบัติที่ควรศึกษาควรเรียนรู้แล้วปฏิบัติตาม^{๓๔} เพราะเป็นบุญเป็นกุศลเป็นบันไดขั้นต้นที่จะนำไปสู่คุณธรรมชั้นสูง ๆ ต่อไป ถ้าทำไม่ได้ในขั้นนี้แล้วเป็นอันว่าไม่ได้ในขั้นสูง ๆ ต่อไป ท่านจึงกล่าวเปรียบไว้ว่าคนจะตัดเรือไฟได้ ต้องยืนอยู่บนพื้นดินเสียก่อนแล้วจึงตัด ฉันทใดคนจะตัดกิเลสก็ฉันทนั้น ต้องยืนบนพื้นดินคือศีลให้ดีเสียก่อน แล้วจึงจะเอา มีดคือปัญญา ตัดกิเลสได้ฉันทนั้น^{๓๕}

๓.๓ อินทรีย์ในความเป็นวิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิ หมายถึง พื้นที่ที่กระทำวิปัสสนา หรือกรรมฐานของวิปัสสนา หรือ อารมณ์ของวิปัสสนา นั่นคือการเจริญวิปัสสนาภาวนาต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ^{๓๖} ซึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้นั้นมีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน ได้แก่ ชั้นธ ๕, อายุตนะ ๑๒, ชาติ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔, และปฏิจจนุปบาท ๑๒ แต่เมื่ออวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จะต้องมีความเฉพาะรูปและนามเท่านั้นเป็นอารมณ์

คำว่า “อารมณ์” มีความหมายโดยรูปศัพท์ว่า อาคนตวา จิตตเจตสิกภา รมนนติ เอเตสสุติ อารมณณานิ รูป เป็นต้นเป็นที่จิตและเจตสิกมายินดี จึงชื่อว่า อารมณณะ โดยนัยนี้ หมายถึง รูปนามที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อารมณ์ของวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นพื้นฐานที่จะมองดูรู้เข้าใจ ให้เกิด ปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง ตรงกับคำว่า “ปัญญาภูมิ” ได้แก่ ชั้นธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจนุปบาท ๑๒^{๓๗} เหตุนี้ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้ ย่อลงเป็นรูปและนาม

อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒

๑. จักขุอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น
๒. โสตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน

^{๓๔} บุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๕/๕๐๑.

^{๓๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๓๗๖.

^{๓๖} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสิ), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๔.

๓. ฆานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้จัก
๔. ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส
๕. กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส
๖. อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง
๗. ปุริสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย
๘. ชิวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม
๙. มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์
๑๐. สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย
๑๑. ทุกชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย
๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ
๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ
๑๔. อุปกชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์กลาง ๆ
๑๕. สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ
๑๖. วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร
๑๗. สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกรอบ
๑๘. สมาธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นอารมณ์อันเดียว
๑๙. ปัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง
๒๐. อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้
๒๑. อัญญินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ที่ตนเคยรู้
๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว^{๓๘}

๓.๔ การเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

โพธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้อริยสัจ ๔ และรู้การทำจิตให้สงบ คือ ถึงฌานด้วย ปักขิยะ แปลว่า ที่เป็นฝ่าย ดังนั้น โพธิปักขิยธรรม จึงมีความหมายว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายให้รู้ถึง ฌาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ให้บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม แปลกันสั้น ๆ ว่า ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้ ทั้งหมด ๗ กอง รวม ๓๗ ประการ มีดังนี้

^{๓๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗.

๑) อาตาศิป มีความเพียร คำว่า อาตาศิป แปลว่า มีความเพียรเพิกกิเลส^{๔๑} คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรม ปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสั่งสมสติสมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น

๒) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คำว่า สัมปชานโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม และลักษณะทั่วไปของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์

๓) สติมา มีสติ คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท การเจริญสติมีประโยชน์คือ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา^{๔๒}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องมีองค์ประกอบสำคัญคือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๔๓} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ มีหลักฐานที่ปรากฏใน สาริปุตตสูตรตนิทเทส^{๔๔} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปใน แดนบิดาของตนอันเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่องไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิดาของตนอันเป็นโคจร คือ สติปัญญา ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ อันมีอาตาศิป สัมปชานโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือองค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓. หลักสติปัญญา ๔

สติปัญญา เป็นหนทางปฏิบัติอันเป็นทางสายเอกสายเดียว ในพระพุทธศาสนาที่จะนำพาให้เหล่าเวไนยสัตว์บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัญญา ๔ ประการ”^{๔๕} สติปัญญา ๔ มีใจความสำคัญ ดังนี้ คือ

^{๔๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๓๐-๓๓.

^{๔๒} ดุราละเอียตโน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗-๓๖๘.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๔๔} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๖/๕๗๓.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓/๓๐๑.

๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกรู้อย่างของตน เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่คนซึ่งมีตัณหาจริตกล้าปัญญาน้อย มักพอใจจิตใจในสิ่งที่เป็นรูปธรรมทั้งหลาย จึงทรงสอนให้บุคคลอาศัยสติสัมปชัญญะและความเพียรระลึกที่กาย อาจจะเป็นระลึกรู้อลมหายใจเข้าออกที่เรียกว่า อานาปานัสสติ หรือระลึกที่อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือระลึกที่อิริยาบถ มีสติระลึกทัน ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด คู่แขนเหยียดแขน เป็นต้น ตลอดจนการถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การนุ่ง การห่ม เป็นต้น หรือแยกกายออกเป็นส่วนต่าง ๆ ตามหลักของกายคตาสติ แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ ตามหลักของธาตุ ๔ ตลอดถึงการดูซากศพในป่าช้า ที่เรียกว่า ปาชาทั้ง ๘ เพื่อต้องการให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในกายตนและกายบุคคลอื่นเป็นประการสำคัญ โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การพิจารณากาย หรือตามคู้รู้ทันกาย แบ่งเป็น ๖ อย่าง คือ

๓.๑.๑ อานาปานสติ หลักอานาปานสติเป็นการฝึกจิตโดยใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ ให้จิตจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกโดยอาการต่าง ๆ หลักการเจริญอานาปานสติ ซึ่งเป็น กายานุปัสสนา แต่ก็ครอบคลุมสติปัฏฐานอีก ๓ ข้อไว้ทั้งหมด คือ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ัมมมานุปัสสนา

๓.๑.๒ กำหนดอิริยาบถ คือ การกำหนดรู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ให้มีสติอยู่ทุกอิริยาบถไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่า เรานอน”^{๔๖}

๓.๑.๓ สัมปชัญญะ คือ มีสัมปชัญญะ การทำความรู้สึกตัวในการกระทำ และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป-ถอยกลับ, การแลดู-เหลียวดู, การคู้เข้า-เหยียดออก, การก้าวเดิน-เหลียวมอง, การครองผ้าสังฆาฏิ-บาตร-จีวร, การฉันทิม-เคี้ยว-ลิ้มรส, การถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ, การเดิน-ยืน-นั่ง-นอน-ตื่น-พูด-นิ่ง”^{๔๗}

รูปแบบการฝึกโดยให้สติจับอยู่ที่อิริยาบถการเคลื่อนไหวที่เรียกว่า การกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ อาการยืน เดิน นั่ง และนอน เมื่อเกิดความชำนาญ คือ ตามทันอิริยาบถใหญ่แล้วจึงเพิ่มความละเอียดเข้าไปอีก เรียกว่ากำหนดอิริยาบถย่อย คือ ทุกรายละเอียดการเคลื่อนไหวของกาย เช่น การก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง กิน ดื่ม อาบ เป็นต้น มีหลักการอยู่ว่า ให้กำหนดรู้หรือดูและตามให้ทันการเคลื่อนไหวของกายให้จิตอยู่กับปัจจุบันที่สุด เรียกว่า การอยู่อย่างมีสติหรืออยู่ในปัจจุบันขณะ

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

๓.๑.๔ ปฏิภูมณสิกการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน ดัง พุทธพจน์ที่ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น มันเหลว น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล”^{๔๘}

๓.๑.๕ ธาตุมนสิกการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่า เป็นที่ประชุมกันแห่งธาตุ ๔ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุพิจารณาภายในที่ดังอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๔๙}

๓.๑.๖ นวสีวติกา คือ การพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน เรียกว่า การพิจารณาซากศพ ๙ ระยะ เริ่มตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกแล้วให้ย้อนนึก เปรียบเทียบกับร่างกายของตน ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

กายานุปัสสนา เป็นการฝึกใช้สติพิจารณากาย โดยการใช้ร่างกายของตนเป็น เครื่องมือ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ”^{๕๐} ให้สติกำกับนับตั้งแต่กิริยาอาการเคลื่อนไหว ทุกอย่างของร่างกาย มีสัมปชัญญะคือ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในการทำกิจกรรมการงาน ลดความ ยึดติดถือมั่น และความยินดีในรูปร่างกายของตนด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วย สิ่งไม่สะอาดทั้งหลาย เป็นเพียงการประชุมประกอบกันขึ้นมาของธาตุ ๔ เท่านั้น เป็นสิ่งไม่แน่นอน ไม่มั่นคง ถึงที่สุดแล้วก็ต้องผุพังแตกสลายไป หลักการฝึกแบบกายานุปัสสนามีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ทำให้ผู้ ฝึก คลายความยึดติดอยู่ในร่างกาย จนกระทั่งบอกตัวเองได้ว่า ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับ ฝึกฝนพัฒนาจิตเท่านั้นเอง ไม่มีคุณค่าพอต่อการยึดติดใด ๆ

๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกไว้ในเวทนา เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีต้นทางจิตอ่อน ปัญญาคล้ำ มักพอใจติดใจในความสุขในชั้นต่าง ๆ เช่น สุขในสมาธิ สุขในสวรรค์ เป็นต้น ตามปกติเวทนาจำแนกไว้เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุข เวทนา บางครั้งก็จำแนกไว้ ๕ เป็นความสุข ความทุกข์ โสมนัส คือความสุขใจ โทมนัส คือความทุกข์ใจ ความเสียใจ และอุเบกขา คือเฉย ๆ ไม่ถึงกับสุขกับทุกข์ บางครั้งก็ทรงจำแนกเวทนาเป็น ๖ ประเภท

^{๔๘} ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕-๑๐๖.,

อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๖/๓๐๗.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๓.

ตามประสาทสัมผัส คือ เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะโสตสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะฆานสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะชีวหาสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะกายสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การเฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขหรือทุกข์หรือว่าเฉย ๆ ทั้งที่เป็นชนิด สามิส และนิรามิส^{๕๑} ก็รู้ชัดตามความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ คือ

- ๑) เมื่อรู้สึกมีสุข (สุขเวทนา) ก็ให้กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีสุข
- ๒) เมื่อรู้สึกมีทุกข์ (ทุกข์เวทนา) ก็ให้กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีทุกข์
- ๓) เมื่อรู้สึกไม่มีทุกข์และไม่มีสุข (อทุกขมสุขเวทนา) คือเฉย ๆ ก็ให้กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกไม่มีทุกข์และไม่มีสุข (รู้สึกเฉย ๆ)
- ๔) เมื่อรู้สึกมีสุข มีทุกข์ หรือรู้สึกไม่มีทุกข์ไม่มีสุข (เฉย ๆ) ที่เจือด้วยอามิส ก็กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีสุข มีทุกข์ หรือรู้สึกไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เจือด้วยอามิส
- ๕) เมื่อรู้สึกมีสุข (สุขเวทนา) มีทุกข์ (ทุกข์เวทนา) หรือรู้สึกไม่มีทุกข์และไม่มีสุข (อทุกขมสุขเวทนา) อันไม่เจือด้วยอามิส ก็กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีสุข มีทุกข์ หรือรู้สึกไม่มีทุกข์ไม่มีสุข อันไม่เจือด้วยอามิส

การใช้สติพิจารณาเห็นความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจในขณะนั้น ๆ เมื่อจิตใจเกิดความทุกข์ ความสุข หรือเฉย ๆ ก็รู้ว่า มีทุกข์ มีสุข หรือเฉย ๆ รู้ว่าความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร กำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไร ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลก”^{๕๒}

การกำหนดเวทนา ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกยินดียินร้าย ซึ่งไหลวนเวียนอ่อนไหวไปตามกระแสค่านิยมแห่งวัตถุ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อรู้เท่าทันความรู้สึกย่อมทำให้เห็นว่าความยินดียินร้ายเป็นธรรมดาอย่างหนึ่งมีเกิดขึ้น ไหลวนอยู่ แล้วเสื่อมสลายไป ในอีกแง่หนึ่ง การรู้เท่าทันความรู้สึกทำให้ไม่หลงตกไปในกระแสแห่งค่านิยมวัตถุทำให้ไม่ตกลงไปในกระแสแห่งโลกธรรม

๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกจิตของตนตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ ด้วยจิตมีกิเลสก็ให้รู้ว่าจิตมีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตไม่มีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งก็รู้ว่าขณะนั้นจิตไม่มีกิเลส เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนที่ปฏิบัติจริงจรดกล้า ปัญญาบ่อย มักมีความสำคัญมั่นหมายว่าจิตนั้นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๔, ๑๒๗.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

หลักปฏิบัติ คือ การตามดูและกำหนดรู้ให้ทันจิต คือ ให้รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ว่า

- ๑) จิตมีราคะหรือปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะหรือปราศจากราคะ
- ๒) จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ
- ๓) จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ
- ๔) จิตหตหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหตหู่
- ๕) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๖) จิตเป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิต เป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะ
- ๗) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๘) จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ
- ๙) จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตยังไม่หลุดพ้น^{๕๓}

การใช้สติพิจารณาโดยมีจิตเป็นอุปกรณ์ “จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก กำหนดเพื่อรู้ เท้าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต เช่น เมื่อมีราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นมาก็ให้กำหนดสติลงไปทีสภาวะอันนั้น ให้เห็นความเกิดขึ้น การดำรงอยู่ และความดับสลายไปในขณะต่อมา เมื่อฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ ก็จะสามารถรู้ชัด รู้เท้าทัน ซึ่งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แห่งจิตของตนและผู้อื่นได้

๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกรู้ธรรม ทั้งที่เป็น กุศล อกุศลและที่เป็นกลาง ๆ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเหมาะกับคนที่มีทิฏฐิจริตอ่อน ปัญญากล้า เพราะพอใจติดในธรรม หลักปฏิบัติคือ การตามดู รู้ทัน พิจารณาธรรม ทั้งส่วนที่เป็นกุศลธรรมและ อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ

๓.๔.๑ กำหนดรู้ทันนิเวรณ คือ ธรรมที่กั้นหรือขัดขวางจิต ไม่ให้ก้าวหน้าหรือ บรรลุคุณธรรมความดีงาม มี ๕ อย่าง คือ

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

๑. กามฉันทะ ความพอใจในกาม
๒. พยาบาท ความคิดร้าย
๓. ถีนมิตะ ความหดหู่และเซื่องซึม
๔. อุทัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ
๕. วิจิกิจฉา ความลั้งเลงสงสัย^{๕๔}

สติระลึกลับและพิจารณาให้รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าเมื่อกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตะ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตะ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา ภายในของเรามืออยู่ หรือเมื่อกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตะ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตะ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตะ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตะ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตะ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้^{๕๕}

๓.๔.๒ กำหนดรู้ทันขั้นชันธ์ คือ ใช้สติพิจารณากำหนดรู้ว่าขั้นชันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร โดยการพิจารณาว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างไร ความเกิด ความดับแห่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างไร^{๕๖}

๓.๔.๓ กำหนดรู้ทันอายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร โดยการกำหนดรู้ดังนี้ คือ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป, รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง, รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น, รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส, รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ, รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ สังโยชน์ใด อาศัยตาและรูป อาศัยหูและเสียง อาศัยลิ้นและรส อาศัยกายและโผฏฐัพพะ อาศัยใจและธรรมารมณฺ์เกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้^{๕๗}

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๘.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

๓.๔.๔ กำหนดรู้ทันโพชฌงค์ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้พร้อม) คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้ อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร โดยการตามรู้ชัดในโพชฌงค์ ๗ ว่า เมื่อ สติ (ความระลึกได้) ธรรมวิจย (พิจารณาเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปิติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) อุเบกขา (พิจารณาเห็นโดยความเป็นกลาง) ภายใน (ตัวผู้ปฏิบัติ) มีอยู่ก็รู้ชัดว่า สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติ ธรรมวิจย ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้^{๕๘}

๓.๔.๕ กำหนดรู้ทันอริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร “รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นี้ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)”^{๕๙}

การกำหนดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล อันได้แก่ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ การพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล อันได้แก่ นีวรณ ๕ การพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกลาง ๆ อันได้แก่ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ทรงสอนให้พิจารณาจนเห็นว่า “ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๐}

๓.๔.๒ การเจริญสัมมัตตปธาน ๔

สัมมัตตปธาน ๔ คือ ธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการเจริญวิปัสสนา ประคับประคองจิตมิให้เกิดความท้อถอยในขณะประพฤติปฏิบัติธรรม เป็นธรรมที่คอยป้องกันและกำจัดบาปอกุศลไม่ให้รบกวนจิต เป็นธรรมที่คอยส่งเสริมและรักษาบุญกุศลไว้ไม่ให้บกพร่องไปจากจิต ดังมีเนื้อความรับรองไว้ในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรคว่า ผู้เจริญสัมมัตตปธาน ๔ ประการ คือ

๑) สร้างฉันทะ (สร้างความพอใจในกุศล คือ ความประสงค์จะทำยิ่งขึ้น) พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรม (หมายถึง อาสวะ คือ กามาสวะ อาสวะ คือ กาม) ที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๖๐} ดุรายละเอียดยุทธใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔-๓๘๖/๓๑๙-๓๒๔.

๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภัยโยภภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงสัมมัตตปธาน ๔ ซึ่งมีลักษณะอย่างเดียวกัน อรรถว่าเป็นเครื่องประคองจิต มีกิจต่างกันด้วยอำนาจกิจ ซึ่งเจือปนกันทั้งฝ่ายโลกิยะและฝ่ายโลกุตตระ ด้วยอำนาจแห่งสมณะวิปัสสนาและมรรค โดยนัยเป็นต้นว่า ภิกษุในศาสนานี้ย่อมปรรวาทความเพียรเพื่อความไม่เกิดขึ้นแห่งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น^{๖๑}

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายเนื้อความเกี่ยวกับสัมมัตตปธาน ๔ ว่า ชื่อว่า ปธาน เพราะเป็นเหตุเริ่มต้น การเป็นเหตุเริ่มต้นอันงาม ชื่อว่า สัมมัตตปธาน อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า สัมมัตตปธาน เพราะเป็นเหตุเริ่มต้นโดยชอบ อีกอย่างหนึ่ง สัมมัตตปธาน นั้น ชื่อว่า งาม เพราะเว้นจากความป็นรูปพิการด้วยกิเลส ชื่อว่า ปธาน เพราะนำมาซึ่งความเป็นผู้ประเสริฐ เพราะทำความเป็นประธาน โดยความหมายว่า ทำให้สำเร็จประโยชน์และความสุข เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า สัมมัตตปธาน คำว่า สัมมัตตปธาน นี้เป็นชื่อของความเพียร ความเพียรนี้ทำให้สำเร็จกิจในการละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ กิจในการมิให้เกิดขึ้นแก่อกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ๑ และทำให้สำเร็จกิจในการเกิดขึ้นแห่งกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ๑ ทำให้สำเร็จกิจในการตั้งอยู่แห่งกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ ด้วยเหตุนี้ จึงมี ๔ อย่าง เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า สัมมัตตปธาน ๔^{๖๒}

๓.๔.๓ การเจริญอิทธิบาท ๔

ในอรรถกถา ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ปราภุญเนื้อความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอิทธิบาท ๔ ซึ่งรวมอยู่หมวดเดียวกันโดยอรรถว่า เป็นเครื่องสำเร็จ มีสภาวะต่างกันด้วยอำนาจสภาพมีความพอใจ เป็นต้น ซึ่งเจือปนกันทั้งฝ่ายโลกิยะ และฝ่ายโลกุตตระ ด้วยอำนาจแห่งสมณะวิปัสสนาและมรรคโดยนัยเป็นต้นว่า ภิกษุในศาสนานี้ ย่อมเจริญอิทธิบาท ซึ่งประกอบด้วยความพอใจ ความตั้งใจความเพียรและการปรุ้งแต่ง^{๖๓}

^{๖๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๖๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๔๒.

^{๖๓} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๑๒๑-๑๒๒.

๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากฉันทะ และความเพียรสร้างสรรค์

๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากวิริยะ และความเพียรสร้างสรรค์

๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากจิตตะ และความเพียรสร้างสรรค์

๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์^{๖๔}

อธิบายเนื้อความเกี่ยวกับอิทธิบาทว่า เรียกว่า อิทธิบาท เพราะเป็นทางแห่งความสำเร็จ โดยความหมายว่า เป็นหัวหน้าของสัมปยุตตธรรมของอิทธินั้น และโดยความหมายว่าเป็นการกระทำภาคต้นของอิทธิซึ่งเป็นผล อิทธิบาทนั้น มี ๔ อย่าง โดยธรรมมีฉันทะเป็นต้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า อิทธิบาท ๔ ดังมีเนื้อความว่า อิทธิบาท ๔ คือ อิทธิบาทคือฉันทะ ๑ อิทธิบาทคือวิริยะ ๑ อิทธิบาทคือจิตตะ ๑ อิทธิบาทคือวิมังสา ๑ ดังนี้ ธรรมทั้งหลายมีฉันทะเป็นต้นเหล่านี้ เป็นโลกุตตระโดยแท้ แต่ที่เป็นโลกิยะ แม้เป็นธรรมที่ได้โดยความเป็นอธิบดี มีฉันทะเป็นต้น ก็เป็นอิทธิบาท เพราะมีพระพุทธดำรัสว่า หากว่า ภิกษุ ทำฉันทะให้เป็นอธิบดีแล้ว ได้สมาธิ ได้ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งนี้เรียกว่า ฉันทสมาธิ ดังนี้เป็นต้น^{๖๕}

๓.๔.๔ การเจริญอินทรีย์ ๕

คำว่า อินทรีย์ มีรูปวิเคราะห์ว่า $\text{Aññā}^2 \text{Cāraṇa}$ แปลว่า การกระทำของผู้เป็นใหญ่^{๖๖} ชื่อว่า อินทรีย์ มี ๕ ประการ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่สามารถควบคุมจิต หรือผู้ที่เป็นใหญ่แก่จิตของตน

การเจริญสัทอินทรีย์ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้ ศรัทธาที่แท้จริงอันถึงความป็นอินทรีย์ มีหน้าที่ทำให้จิตผ่องใส สามารถรับรู้ความผ่องใสแห่งใจของตนได้ ในบางขณะอาจเกิดความปิติปราโมทย์ ความโลภโกรธหลงไม่เกิดในขณะนั้น จิตมีความซาบซึ่งอยู่กับพระรัตนตรัยเป็นประการสำคัญ

^{๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๒.

^{๖๕} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๑๔๓.

^{๖๖} พระคันธสาราภิวังศ์, **โพธิปักขิยธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๗๖.

การเจริญวิริยอินทรีย์ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้, วิริยะในอินทรีย์ ๕ นี้เป็นไปในการอบรมกายและจิตให้น้อมไปในการเจริญวิปัสสนา มี ๒ อย่าง คือ กายวิริยะ ๑ เจตสิกวิริยะ ๑ การประกอบความเพียรทางกายมีการประพฤติปฏิบัติธรรม ทำความเพียรด้วยการยืน เดิน นั่ง อย่างสม่ำเสมอไม่เกียจคร้าน ไม่ติดความสุขสบายในอิริยาบถ ส่วนความเพียรทางใจ เป็นความเพียรในการควบคุมจิตให้จดจ่อต่อสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ให้หลงเพลิดเพลिनไปกับอดีตหรืออนาคต ทั้งยังคอยควบคุมจิตไม่ให้ปรุ่งแต่งไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน วิริยะทั้ง ๒ นี้ เหมือนเกวียนที่แล่นไปจะต้องมีล้อทั้งคู่ ถ้ามีล้อเพียงข้างเดียว เกวียนจะไม่อาจเคลื่อนที่ได้

การเจริญสติอินทรีย์ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้ สติที่ถึงความเป็นอินทรีย์นี้ มีหน้าที่ระลึกสำนึกสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง เห็นความไม่เที่ยงของรูปนามชนิดต่อเนื่องไม่ขาดสายโดยรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริงไม่ใช่เพียงคำบริกรรม การรู้ตัวทั่ว ๆ ไปแบบที่คิดว่าตนเอง “รู้” นั้น ยังไม่จัดเป็นสติอินทรีย์

การเจริญสมาธิอินทรีย์ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้ เป็นความตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน สมาธิจิตในขณะนั้นสงบจากนิรวณทั้ง ๕ มีความผ่อนคลายปราศจากความพอใจในกามคุณที่ตนชอบ ปราศจากความไม่พอใจสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่มีความง่วงเหงาหาวนอน ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และ ไม่มีความสงสัยในการปฏิบัติธรรม

การเจริญปัญญาอินทรีย์ที่จะให้ถึงความสงบให้ถึงความตรัสรู้^{๖๗} ปัญญาที่ถึงความเป็นอินทรีย์นี้สามารถหยั่งรู้ไตรลักษณ์ ๓ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่มีกำลัง เพราะเกิดจากสมาธิ ที่มีสติเป็นหลัก เกิดจากการอบรมจิตเท่านั้น ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการฟังและการนึกคิดใคร่ครวญ

ในคัมภีร์อรรถกถา ปรากฏเนื้อความที่พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงอินทรีย์ ๕ มี สัทอินทรีย์เป็นต้น ซึ่งมีลักษณะอย่างเดียวกัน ด้วยอรรถว่าเป็นใหญ่ มีสภาพต่างกัน ด้วยอำนาจสภาพน้อมใจเชื่อเป็นอาทิ ซึ่งเจือกันทั้งฝ่ายโลกียะ และฝ่ายโลกุตตระ ด้วยสามารถแห่งสมณะ วิปัสสนาและมรรค^{๖๘}

ในบรรดาอินทรีย์ ๕ ศรัทธากับปัญญาต้องปรับให้สมดุลกัน เพราะหากผู้ปฏิบัติมีศรัทธามากเกินไปจะทำให้เป็นคนงมงาย เชื่อถือสิ่งที่ตนได้เห็นได้ยินได้ฟังอย่างไม่มีเหตุผล ส่วนผู้ที่มีปัญญาวิเคราะหวิวิจารณ์มาก ตรึกตรองมากเกินไป อาจทำให้ขาดความเชื่อถือในครู อาจารย์ได้ ฉะนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องเสมอกัน วิริยะกับสมาธิต้องปรับให้สมดุลกัน เพราะหากความเพียร

^{๖๗} คุรยละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๒-๒๕๓.

^{๖๘} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๗๕/๑๙๐.

มากกว่าสมาธิจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน แต่ถ้าหากสมาธิมากกว่าความเพียร ย่อมส่งผลให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอนได้ ส่วนสตินั้นยิ่งมากยิ่งขึ้น เพราะมีคุณูปการต่อการเจริญวิปัสสนายิ่งนัก

๓.๔.๕ การเจริญพละ ๕

พละ คือ ธรรมที่มีกำลัง คำว่า พล มีรูปวิเคราะหฺ์ (คำจำกัดความ) ว่า ปฏิปทฺชฌมเม พลฺยณตฺตฺติ พลานฺนิ (สภาวะใดย่อมกำจัดการธรรมที่ตรงกันข้าม สภาวะนั้นชื่อว่า พละ)^{๖๙} หากผู้ปฏิบัติพยายามสั่งสมอบรมกระทำให้มาก ย่อมมีกำลังในการกำจัดกิเลสที่ตรงกันข้าม ทำให้บรรลุถึงการตรัสรู้ธรรมในพระพุทธศาสนา พละมีองค์ธรรมเหมือนอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ

๑. เจริญศรัทธาพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
๒. เจริญวิริยพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
๓. เจริญสติพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
๔. เจริญสมาธิพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
๕. เจริญปัญญาพละ ที่จะให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้^{๗๐}

ในคัมภีร์อรรถกถา ปรากฏเนื้อความที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงพละไว้ ๕ ประการ มีศรัทธาเป็นต้นซึ่งรวมอยู่ในหมวดเดียวกัน ด้วยอรรถว่าเป็นเครื่องอุปถัมภ์ หรือด้วยอรรถว่าไม่หวั่นไหว มีสภาพต่างกันตามลักษณะของตน ซึ่งเจือกันทั้งฝ่ายโลกียะและฝ่ายโลกุตตระ ด้วยสามารถ แห่งสมณะวิปัสสนาและมรรค^{๗๑}

อธิบายเนื้อความแห่งอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ว่า ชื่อว่า อินทรีย์ โดยความหมายว่า เป็นอธิบดี (ความเป็นใหญ่) กล่าวคือการครอบงำ เพราะครอบงำเสียซึ่งอัสสัทธิยะ (ความไม่เชื่อ) โภสัชชะ (ความเกียจคร้าน) ปมาทะ (ความประมาท) วิกเขปะ (ความฟุ้งซ่าน) และ สัมโมหะ (ความหลง) และชื่อว่า พละ โดยความหมายว่า ไม่หวั่นไหว เพราะอภุคฺคธรรมฺทั้งหลายมีอัสสัทธิยะเป็นต้น ครอบงำไม่ได้ อินทรีย์ และ พละ แม้ทั้งสองนั้น มี ๕ อย่างโดยธรรมมีศรัทธา เป็นต้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า อินทรีย์ ๕ พละ ๕ ที่เรียกว่า พละ เพราะความหมายว่า เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ ส่วนที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่าง ๆ ของตน คือเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ^{๗๒}

^{๖๙} พระคัมภีร์สาราถิกวงศ์, โพรธิปักขียธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๗๖.

^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

^{๗๑} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๗๕/๑๙๐.

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๙.

๓.๔.๖ การเจริญโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ประกอบด้วยคำว่า “โพธิ” หมายถึงปัญญาเครื่องตรัสรู้ และคำว่า “องค์” หมายถึงปัจจัยที่เป็นเหตุ ดังนั้น โพชฌงค์จึงหมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้ หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ เป็นองค์ประกอบของญาณปัญญาที่ยังรู้หรือริยัสัจธรรม มี ๗ ประการ คำว่า “โพชฌงค์” นี้ บางครั้งเรียกว่า “สัมโพชฌงค์” คำว่า “สัม” หมายถึงเต็มบริบูรณ์ ถูกต้อง หรือแท้จริง การใช้คำนำหน้านี้เป็นการยกย่องและย้าความ^{๗๓} แต่ไม่ได้มีความหมายใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ ธรรมหมวดนี้ ในหมวดโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้กล่าวไว้แล้ว ในที่นี้มุ่งจะอธิบายวิธีการปฏิบัติธรรม เพื่อการบรรลุถึงการรู้แจ้งอริยัสัจธรรมทั้ง ๔

๑. สติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้มีสติและปัญญาอันยิ่ง เป็นผู้ระลึกได้ ระลึกถึงกิจที่ทำไว้นาน หรือวาจาที่กล่าวไว้นานได้ เป็นการรับรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตเกิดตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมบรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ แล้ว สติของเขาย่อมต่อเนื่องในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ว่าจะนั่งกรรมฐาน เดินจงกรม หรือการกำหนดอิริยาบถย่อย เขาจะพยายามตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้เองตามธรรมชาติ วิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ นี้ จัดเป็นญาณระดับกลาง เขารู้สึกว่าต้องการจดจ่ออย่างต่อเนื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ อีกทั้งกลัวที่จะลืมหำหนด ความกลัวว่าจะลืมหำหนดในลักษณะนี้เป็นหิริโอตตปปะในการปฏิบัติธรรม ในช่วงนี้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ แม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม นักปฏิบัติธรรมย่อมตามรู้เท่าทันอารมณ์นั้นได้^{๗๔}

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้มีสติอยู่อย่างนั้น วิจย เลือกสรร ทบทวน สอบสวนธรรมนั้นด้วยปัญญา หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๔ แก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความดับของสภาวะธรรมปัจจุบันโดยรู้สึกวาท้าที่เดินอยู่นั้นกลายเป็นคว้นหรือเงาดำ ๆ ไม่มีสณฐานของเท้าและกำหนดว่า “ยืนหนอ” หรือ “นั่งหนอ” ไม่ชัดเจน ต่อจากนั้น วิปัสสนาญาณในขั้นต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ นักปฏิบัติจะรู้สึกกลัวสภาวะธรรมทางกาย และใจที่กำหนดรู้อยู่ รู้เห็นโทษของสภาวะธรรมว่าไม่ดีไม่งาม เพราะตกอยู่ในกระแสของไตรลักษณ์ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายอยากหลุดพ้น เมื่อปฏิบัติต่อไปอีกย่อมจะบรรลุสังขารุเปกขาญาณ คือ ญาณที่ประกอบด้วยความวางเฉยในสังขาร ในที่สุดนักปฏิบัติที่มี

^{๗๓} พระกัมมัฏฐานาจารย์ยะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ, **โพชฌงค์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

^{๗๔} พระคันธสาราภิวงค์, **โพธิปักขิยธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๙-๑๔๐.

บารมีเต็มเปี่ยมย่อมบรรลุมรรค ผล และนิพพานด้วยการรู้เห็นความดับของรูปนามทั้งหมด สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป ถือว่าเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์แล้ว

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้มีความเพียร ไม่ย่อท้อ วิจย เลือกสรร ทบทวน สอบสวนธรรมนั้นด้วยปัญญา ประารภความเพียรแล้ว ความเพียรดังกล่าวนี้ เป็น ความเพียรอย่างแรงกล้าที่จดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันด้วยสัมมัปปธาน ๔ กล่าวโดยสรุปแล้ว ความเพียรมี ๒ อย่าง คือ ความเพียรทางกายและความเพียรทางใจ ความเพียรทางกายเป็นความ พยายามตั้งกายให้ตรงอยู่เสมอ ไม่งอหลังหรือลำคอ ถ้าเผลองอตัวลงก็พึงยืดตัวขึ้นและบริกรรมว่า “ยืดหนอ” ส่วนความเพียรทางใจเป็นความจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันโดยตั้งใจว่า เราเป็นเด็กแรก เกิด ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต อยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น อารมณ์ที่กำหนดอยู่จะเป็นอารมณ์ที่ ตนชอบหรือไม่ชอบ นักปฏิบัติก็พึงพยายามกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นนั้นตามความเป็นจริง แม้ จะเป็นความฟุ้งซ่านก็ต้องกำหนดรู้ให้เท่าทันความฟุ้งซ่านนั้น อารมณ์เหล่านี้จัดเป็น “จิตตานุปัสสนา” ที่ผู้ปฏิบัติต้องทำสติให้จดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสาย

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้ปรารภความเพียร แล้วเกิดปีติที่ ปราศจากอามิส เมื่อปีติเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นบาทฐานแก่ปัสสัทธิ เมื่อปัสสัทธิเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็น บาทฐานให้สมาธิมีพลังแก่กล้าขึ้น สมาธิที่มีพลังแก่กล้านั้นย่อมเป็นบาทฐานแก่อุเบกขาตามลำดับ ซึ่งเป็นกระบวนการนำไปสู่การรู้แจ้งอริยสัจธรรม ปีติมี ๕ ประการ คือ

๔.๑ ขุททกาปีติ ปีติเล็กน้อย ความรู้สึกอึดใจโดยอาจมีอาการขนลุกทั่วร่างกาย หรือน้ำตาไหล

๔.๒ ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ ความอึดใจที่มีลักษณะเหมือนสายฟ้าแลบปรากฏ แม้ในขณะหลับตา

๔.๓ โอกกันติกาปีติ ปีติซึมซับ ความอึดใจที่ปรากฏคล้ายกับคลื่นหรือเหมือน กระแสไฟฟ้าแล่นอยู่ในร่างกาย

๔.๔ อุพเพงคาปีติ ปีติโลดโผน เป็นความอึดใจที่ทำให้ร่างกายสามารถลอยไป ในอากาศได้โดยที่ตนยังไม่ได้บรรลุอภิญญา

๔.๕ ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน ได้แก่ ความอึดใจที่ปรากฏความเย็นในใจ เป็น ความเย็นห่อหุ้มใจของตน ในบางครั้งกระจายซาบซ่านจากทรวงอกแล่นไปทั่วร่างกาย บางขณะมี ความเย็นเกิดขึ้นที่แขน หลัง หรือร่างกายบางส่วน^{๗๕}

^{๗๕} พระคันธสาราภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๗.

ในปีติทั้ง ๕ เหล่านี้ ปีติประเภทหลังมีกำลังกว่าปีติประเภทที่เกิดก่อน กล่าวคือ ฌณิกายปีติมีกำลังกว่าชุกทกกายปีติ, โลกกันติกายปีติมีกำลังกว่าฌณิกายปีติ, อุพเพงคายปีติมีกำลังกว่าโลกกันติกายปีติ, และพรณายปีติมีกำลังกว่าอุพเพงคายปีติ^{๗๖}

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้มีกายและจิตเอิบอ้อม มีความสงบระงับ ปัสสัทธินี้มีสภาพสงบจากกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นรบกวนจิตให้เศร้าหมอง ในบางขณะผู้ปฏิบัติอาจมีความรู้สึกว่าอยู่คนเดียวในโลกด้วยความเงียบสงบไม่กระวนกระวาย

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมผู้มีกายสงบ มีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว สมาธิที่จัดเป็นโพชฌงค์ คือ ฌณิกสมาธิในวิปัสสนาภาวนา เพราะสมถภาวนานั้นไม่ใช่แนวปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากกิเลส (โดยสมุจเฉท) วิปัสสนาภาวนาจึงจัดเป็นแนวปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตตั้งมั่น เป็นผู้วางเฉย^{๗๗} แต่ความวางเฉยนี้ ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาที่วางเฉยไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เป็นความวางเฉยในการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้สม่าเสมอ กล่าวคือ ไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญา และปรับวิริยะกับสมาธิให้สม่าเสมอกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่ได้บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น

โพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ เป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง และเป็นการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา นักปฏิบัติผู้เจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันภายในกายกับจิตนี้ มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม เกิดปีติความอิมใจ เกิดปัสสัทธิสงบกายสงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน และมีอุเบกขาวางเฉยโดยตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้สม่าเสมอก็น่าจะสามารถบรรลุวิปัสสนาญาณเบื้องสูงตามสมควรแก่บารมีธรรมของตน

ธรรมทั้ง ๗ นี้เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นคุณสมบัติ ๗ ประการของพระอรหันต์บุคคลได้แก่ สติเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้ ธัมมวิจยะเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเลือกเฟ้นธรรม วิริยะเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร ปีติเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิมใจ ปัสสัทธิเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบใจ สมาธิเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งมั่นแห่งจิต และอุเบกขาเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางเฉย องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้ ปรากฏในทุกขั้นตอนของการเจริญวิปัสสนา เมื่อพิจารณาตามขั้นตอนของลำดับญาณแล้ว องค์ธรรมทั้ง ๗ จะปรากฏชัดในญาณที่ ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมต่าง ๆ^{๗๘} สรุปว่า บุคคลที่จะตรัสรู้หรือบรรลุธรรมได้นั้น จะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติทั้ง ๗

^{๗๖} พระคันธสาราภิงค์, โพรธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๑๔๘.

^{๗๗} คุรายตะเถยตโน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๖๖-๔๘๕/๓๕๘๘-๓๗๑๐.

^{๗๘} พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวังสะ, โพชฌงค์, หน้า ๓.

ประการเหล่านี้โดยครบถ้วนสมบูรณ์ จะขาดคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งแม้เพียงข้อเดียวก็ไม่สามารถจะบรรลุโลกุตตรธรรมได้

๓.๔.๗ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘

มรรคมีองค์ ๘ หรือ อัฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ มีดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ
๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ
๗. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ
๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ

มรรคมีองค์ ๘ นี้ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัย ไม่ติดข้องในที่สุด ทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตakilมถานุโยค^{๗๙}

๑. สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริในอันออกจากกาม ความดำริในอันไม่พยาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา หมายถึง ความงดเว้นจากการพูดเท็จ ความงดเว้นจากการพูดส่อเสียด ความงดเว้นจากการพูดคำหยาบ ความงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ หมายถึง ความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ความงดเว้นจากการลักทรัพย์ ความงดเว้นจากการประพฤตินิโคตในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ หมายถึง บุคคลผู้รียสาวกในศาสนา นี้ ละมิจฉาอาชีวะแล้ว เลี้ยงชีพอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ หมายถึง ความพยายามชอบ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียรระครองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น มิให้เกิดขึ้น

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๓๐.

ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียรระครองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียรระครองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียรระครองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อความดำรงอยู่ ความไม่สาบสูญ ความภิญโญยิ่ง ความไพบุลย์ ความเจริญ ความบริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

๗. สัมมาสติ หมายถึง การพิจารณาเห็นภายในภายในเอง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้

๘. สัมมาสมาธิ หมายถึง การตั้งใจมั่นชอบ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่เวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน อันยังใจให้ผ่องใส เพราะวิตกและวิจารณ์สงบไป เป็นธรรมเอกผุดขึ้นภายใน ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะคลายปีติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ดังนี้อยู่ บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับสนิทไปก่อน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๘๐}

ข้อพิจารณา มรรคมีองค์ ๘ เป็นองค์ธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินไปของการปฏิบัติธรรม สำหรับทดสอบผลการปฏิบัติของผู้กำลังปฏิบัติว่าดำเนินไปถูกทางหรือไม่ เริ่มตั้งแต่สัมมาทิฐิซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทาง ถ้าเริ่มเดินถูกทางก็จะทำให้ผ่านต่อไปยังจุดต่าง ๆ ตามเส้นทางนั้นอย่างถูกทาง โดยเฉพาะเส้นทางนั้นจะอ้อมจุดใหญ่ ๆ ให้สังเกตเห็นตลอดเส้นทาง ถ้าเดินทางผิดเมื่อไร ก็จะไม่เห็นจุดสำคัญ ๆ เหล่านั้น ผู้เดินทางที่ศึกษาเส้นทางมาอย่างดีก็จะรู้ใน

^{๘๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๒๘๓-๒๘๔.

ไม่ช้าว่ากำลังหลงทาง ให้ย้อนกลับมายังจุดที่เริ่มผิดทาง แล้วเริ่มเดินทางใหม่ต่อไปและหมั่นสังเกตเส้นทางอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เดินทางได้ถูกต้องตลอดเส้นทาง จนถึงปลายทางที่ตนมุ่งหมายอย่างปลอดภัย

ในการปฏิบัติธรรมก็ เช่น กัน ผู้ปฏิบัติต้องคอยตรวจสอบการปฏิบัติของตนอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ผลการปฏิบัตินั้นเป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่เฉไฉไปนอกทางที่ถูกต้อง ทำให้เสียเวลาหรืออาจหมดโอกาสที่จะบรรลุธรรมเลยก็เป็นได้ ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากที่นักปฏิบัติทั้งหลายต้องหลงทางเสียกลางคัน นับว่าเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย^{๘๑}

ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโทมัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโทมัสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรคญาณและอรหัตตมรรคญาณ อีกทั้งพร้อมรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง โดยการเจริญวิปัสสนา อันจะเป็นไปให้เกิดวิสุทธิ ๕ ประการเป็นเครื่องดำเนินไป โดยเป็นอานิสงส์ที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งมีลำดับชั้น ๗ ประการ คือ

๓.๕ หลักธรรมวิสุทธิ ๗^{๘๒}

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาทำความพร้อมของตนด้วยการสอบถามธรรมทั้งหลายที่เป็นภูมิในทางปริยัติแล้ว ควรทำวิสุทธิที่เป็นรากเหง้าของการปฏิบัติ ๒ ประการ คือ สีลวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ของศีล) และจิตตวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ของจิต) ให้สมบูรณ์ โดยในทางปฏิบัติ นั้น ศีล ๔ นัยมีการสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เป็นต้นซึ่งรักษาบริสุทธิ์ดีแล้ว เรียกว่า สีลวิสุทธิ และสมาบัติ ๘ พร้อมทั้ง ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

การปฏิบัติวิสุทธิ ๗ มีจุดประสงค์เพื่อให้มีจิตใจเป็นกลาง เป็นอิสระไม่ถูกกิเลสควบคุมครอบงำ มองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป มองเห็นและรู้สึกต่อสิ่งทั้งหลายตามภาวะของมันเอง รับรู้ความจริงของสิ่งนั้นตามที่มันเป็นอย่างนั้น โดยไม่เอาความรู้สึกสมมุติ และยึดมั่นต่าง ๆ ว่าเป็นตัวเรา เป็นเขา ซึ่งเป็นทำที่ที่เป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงด้วยปัญญา คือไม่มีอคติความเอนเอียง เมื่อเห็นและเข้าใจตามเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติเพื่อเจริญมรรคมืองค์ ๘ หมวดสมาธิ ๓ คือ

^{๘๑} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “ศึกษาการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒, หน้า ๗-๒๑.

^{๘๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ และมรรคมืองค์ ๘ หมวดปัญญา ๒ คือ สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะให้เกิดขึ้นได้นั้น จะต้องกระทำมรรคมืองค์ ๘ หมวดศีล ๓ คือ สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ ให้มีความบริสุทธิ์หมดจดเป็นอันดีเสียก่อน^{๘๓}

คำว่า วิสุทธิ แปลว่า ความบริสุทธิ์ หมายถึงพระนิพพาน, ธรรมอันหมดจดจากมลทินมี ราคะ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนา มีการกล่าวถึง วิสุทธิ ๗ ซึ่งหมายถึง ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไป ตามลำดับ เป็นการทำให้บริสุทธิ์ ด้วยการฝึกฝนตนเองที่เรียกว่าไตรสิกขาไปโดยลำดับ จนบรรลุ จุดมุ่งหมายคือนิพพาน มี ๗ ชั้น คือ

๓.๕.๑ สीलวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์ของศีล มี ๔ อย่าง เรียกว่า จาตุปาริสุทธิศีล ได้แก่

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล
๒. อินทริยสังวรศีล
๓. อาชีวาปาริสุทธิศีล
๔. ปัจจยสันนิสสิตศีล

๓.๕.๒ จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือการชำระจิตให้ปราศจากกิเลสนิวรณ์ หมายถึง ความบริสุทธิ์ของสมาธินั่นเอง องค์กรธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต, มหาภิริยาจิต มหัคคตกุศล และมหัคคตภิริยา ในการเจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างจดจ่อ จิตมีความบริสุทธิ์สะอาด ปราศจาก โลภะ โมหะ โมหะ กิเลสนิวรณ์ธรรมเครื่องเศร้าหมองใด ๆ ไม่สามารถเกิดแทรกขึ้นมาได้ ทุกขณะจิตเข้าไปเพ่งจนแนบแน่นในอารมณ์กรรมฐาน อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ สมบัติที่ได้ในเวลานั้น ๆ เป็นจิตตวิสุทธิ

๓.๕.๓ ทิฐิวิสุทธิ คือ ปัญญาที่มีความเห็นถูก หรือรู้ถูกตามความเป็นจริงโดยปราศจากกิเลส คือ เห็นนามและรูปร่างไม่ใช่สัตว์ บุคคล เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจใด การเห็นเช่นนี้จัดเป็นภาวณาปัญญา ถ้าเพียงแต่คาดคะเนคิดนึก (สุตมยปัญญา) หรือการวิพากษ์วิจารณ์ (จินตมยปัญญา) จะเข้าถึงวิสุทธิไม่ได้เลย^{๘๔}

๓.๕.๔ กังขาวิตรณวิสุทธิ^{๘๕} ปัญญาที่ต่อเนื่องมาจากทิฐิวิสุทธิ ผู้ปฏิบัติมีความศรัทธาเชื่อมั่นอย่างแนบแน่นแล้วว่า เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดในอดีต และในอนาคต และจะยังคงเกิดอีกถ้ายังทำเหตุของการเกิดอยู่ หมัดความสงสัยในเรื่องภพชาติ ทั้งชาตินี้ ชาติหน้า ด้วยทิฐิวิสุทธิ

^{๘๓} สยาดอกภทันทวิโรจนะ, *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒*, แปลโดย เมฆวัตติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๑.

^{๘๔} ชู.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๓๓., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๘.

^{๘๕} ดูรายละเอียดใน ชู.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๔๔.

วิสุทธิที่เกิดด้วยนามรูปปริจเฉทญาณ ที่รู้เพียงความแตกต่างของนามและรูป แต่ยังไม่รู้ว่านามและรูปเหล่านั้นมาจากที่ไหน ในกัณฑ์ชาตวิตรณวิสุทธิที่หมดความสงสัยเสียได้ เพราะเมื่อกำหนดนาม-รูปจนเข้าใจมากขึ้นแล้วก็จะทราบได้ว่านาม-รูปเหล่านั้น เกิดขึ้นได้ด้วยเหตุปัจจัย คือ รูปอันใดเกิดขึ้นก็รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุใด นามอันใดเกิดขึ้นก็รู้ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นผล ไม่เกี่ยวข้องกับการสร้างหรือการดับตาลให้เกิดขึ้นด้วยสิ่งอื่นนอกจากนี้เลย และสามารถตัดสินใจได้ว่า แม้ชาติก่อนตนก็เกิดด้วยเหตุปัจจัย ปัจจุบันก็เกิดมาได้ด้วยเหตุปัจจัย และหากยังไม่ทราบถึงเหตุปัจจัยสิ่งเหล่านี้ก็จะสร้างเหตุปัจจัยในการไปเกิดในชาติต่อ ๆ ไปในภพภาคหน้าอยู่ตลอดเวลา ชาติหน้าจึงมีเหตุปัจจัยที่กำลังรอส่งผลเช่นเดียวกัน แม้บุคคลอื่นหรือสัตว์อื่น ก็ไม่อาจที่จะพ้นไปจากเหตุปัจจัยเช่นนี้ได้เหมือนกัน หากยังไม่รู้แจ้งความจริงด้วยปัญญาญาณ

๓.๕.๕ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาสามารถรู้ได้โดยถูกต้อง แน่นนอนแล้วว่าวิธีการใดคือทางดำเนินไป หรือวิธีการใดไม่ใช่ทางที่จะดำเนิน ที่จะไปสู่การดับภพชาติของตน หรือ นิพพาน ความรู้ความเข้าใจที่สามารถตัดสินใจนี้ ชื่อว่า ปัญญานั้นบริสุทธิ์แล้ว จากความเข้าใจผิดด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ เมื่อสามารถกำจัดความเข้าใจผิดนี้เสียได้ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ นับตั้งแต่อุท্থัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริง เป็นต้นไป ซึ่งปัญญาในอุท্থัพพญาณเป็นปัญญาอันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง แต่อาจจะยังไม่สมบูรณ์พอที่จะรู้เท่าทันในอารมณ์ของกิเลส คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ มีโอภาส เป็นต้น ที่เกิดจากกำลังของสมาธิ ถ้าอารมณ์ของสมาธิมีมากกว่าจะดึงจิตให้ตกจากอารมณ์วิปัสสนา ทำให้เห็นแสงสว่างหรือรู้สึกสงบเยือกเย็น เป็นต้นอาจทำให้เข้าใจผิดไปว่าตนนั้นเข้าถึงธรรมที่ไม่มีกิเลสแล้ว ตนเข้าถึงนิพพานแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา อาจจะเข้าอาศัยได้ ความรู้สึกนี้เป็นข้าศึกแก่อารมณ์วิปัสสนา ที่ถือว่าไม่ใช่เรา เหตุนี้เองความรู้สึกว่าเป็นตัวเราจึงเป็นกิเลสของวิปัสสนา จึงทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองตกไปจากวิสุทธิ และมักจะทำให้หลงทางที่ควรดำเนิน ถ้ารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะด้วยการศึกษาหรือจากพระวิปัสสนาจารย์บอกถึงเหตุผลให้ก็ตาม ความรู้สึกในอารมณ์ที่ถูกของอุท্থัพพญาณจึงจะเกิดขึ้นความรู้สึกที่ถูกต้องจะกั้นจิต มิให้ตกไปในอารมณ์ที่ผิดอีก

๓.๕.๖ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาที่เข้าถึงความรู้สึกในทางที่ถูก ตรงสู่นิพพานโดยถูกต้องแล้ว ทางในที่นี้หมายถึง อารมณ์อันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง ตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้ อารมณ์ของวิปัสสนา คือพระไตรลักษณ์ในนามรูป เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์พระไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องต้นไปจนถึงโคตรภูญาณ วิปัสสนาปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ พระไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องต้นไปโคตรภูญาณ

๓.๕.๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาในมคคญาณที่เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นปัญญาขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนา^{๘๖} ตั้งแต่ทวิสุทธิที่ ๓ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นั้น รู้ร้อยสัจเพียง ๒ สัจจะ คือ รู้ทุกข์สัจกับสมุทัยสัจ ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลกุตตรวิสุทธิ เพราะรู้แจ้งอริยสัจครบทั้ง ๔ ทั้งนี้วิสุทธิแต่ละวิสุทธิจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับ ไม่มีการข้ามขั้นตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๗

๓.๖ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ วิสุทธิ ๗ และสภาวะญาณ

๓.๖.๑ สีลวิสุทธิ

ศีลย่อมบริสุทธ์ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ

๑. เทสนาสุทธิ บริสุทธ์ด้วยการแสดงอาบัติ
๒. สังวรสุทธิ บริสุทธ์ด้วยการสำรวมอินทรีย์ ๖
๓. ปรีเยภุทธิสุทธิ บริสุทธ์ด้วยการงดเว้นจากการแสวงหาที่ผิดพระธรรมวินัย
๔. ปัจจเวกขณสุทธิ บริสุทธ์ด้วยการพิจารณาตามพระวินัยบัญญัติ^{๘๗}

อนึ่ง ว่าโดยวิธีปฏิบัติต้องเป็นนิจศีล คือ การรักษาศีลอยู่เป็นประจำจึงชื่อว่า “ศีลวิสุทธิ” กล่าวคือ คฤหัสถ์ทั่วไปรักษาศีล ๕, อุบาสกและอุบาสิการักษาศีลอุโบสถ, สามเณรรักษาศีล ๑๐, ภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ จึงได้ชื่อว่าศีลวิสุทธิ การรักษาศีลเป็นนิยต์เป็นสิ่งทำได้ยาก และปุถุชนไม่อาจรักษาเป็นนิยต์ได้ เว้นแต่ท่านผู้เป็นพระอริยบุคคลเท่านั้น

๓.๖.๒ จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธ์แห่งจิต คือการชำระจิตให้ปราศจากกิเลสนิวรณ์ หมายถึง ความบริสุทธ์ที่เกิดจากสมาธินั่นเอง จิตตวิสุทธินี้ย่อมเกิดแก่พระโยคาวจรที่เป็นผู้เจริญสมณะเรียกว่า “สมถยานิก” ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ เรียกว่า “วิปัสสนายานิก” ในการเข้าถึงจิตตวิสุทธินั้น ผู้ปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธ์ จำแนกกล่าวโดยสรุปมี ๒ จำพวก คือ สมถยานิก ได้แก่ ผู้ปฏิบัติได้สมาธิ ๒ ชั้น คือ อุปจารสมาธิกับอัปปนาสมาธิ แล้วเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลต่อไป และวิปัสสนายานิก ได้แก่ ผู้ปฏิบัติได้ขณิกสมาธิเท่านั้น แล้วเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลต่อไป จิตตวิสุทธิ หรือสมาธิที่บริสุทธ์นั้น เป็นสมาธิที่ปราศจากกิเลสนิวรณ์ มีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น

๓.๖.๓ ทวิสุทธิวิสุทธิ ความบริสุทธ์ที่เกิดจากความเห็นถูกต้อง ได้แก่ การรู้เห็นรูปธรรมนามธรรมตามความเป็นจริง หมายความว่า ปัญญาที่กำหนดรู้สภาวะลักษณะของรูปธรรมและ

^{๘๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๘.

^{๘๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘๒.

นามธรรมว่ามีเฉพาะรูปและนามเท่านั้นที่มีอยู่เป็นอยู่ตามความเป็นจริงในญาณ ๑๖ ได้แก่ นามรูป ปริเฉทญาณ ปัญญาที่เห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นความจริงนี้ ชื่อว่า “ทิวฏฐิติวสุทธี” เพราะความรู้ เห็นนี้ บริสุทธิ์จากสักกายทิฏฐิ คือ ความสำคัญผิดรูปนามชั้น ๕ ว่าเป็นอัตตาตัวตน ว่าเป็นเราของเรา เป็นต้น

๓.๖.๔ กังขาวิตรณวิสุทธี ความบริสุทธิ์ที่เกิดจากปัญญาที่ข้ามพ้นจากความสงสัย มีรูปวิเคราะห์ว่า “^{๘๘} $i \overline{0896} \overline{100080050083} \% i \overline{0896} \overline{10050}$ ” แปลว่า ปัญญาที่รู้เหตุปัจจัยของนามรูปทั้ง ๒ ชื่อว่า กังขาวิตรณวิสุทธี หมายความว่า ปัญญาที่รู้ว่าธรรมทั้งหลาย คือนามและรูปเหล่านี้ เกิดขึ้นเพราะอาศัยอิชชา ตัณหา เป็นต้น เป็นเหตุและเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นทั้งในชาตินี้และชาติหน้าก็ตาม หากมีพระผู้เป็นเจ้าของบ้านดาลให้เกิดขึ้นได้ไม่ ปัญญาที่ชื่อว่า “กังขาวิตรณวิสุทธี” เพราะสามารถทำลายความเห็นผิดในรูปนามเป็นต้นชื่อว่า “^{๘๙} $306jkfllk\<089ny\%$ ” คือ สำคัญว่ามีผู้ยิ่งใหญ่ เป็นผู้สร้างสัตว์และโลกขึ้น ความเห็นผิดและความสงสัยนี้ ถูกทำลายลงด้วยปัญญาที่เห็นปัจจัยของนามและรูปตามสภาวะที่เป็นจริง กังขาวิตรณวิสุทธีนี้ ในญาณ ๑๖ ได้แก่ ปัจจัยปริคคญาณ ซึ่งเป็นญาณที่รู้เห็นปัจจัยของนามรูป ทำให้สิ้นความสงสัยในกาลทั้ง ๓ ว่า ในอดีตเราเคยเกิดมาหรือไม่หนอ ชาตินี้ เราเกิดมาได้อย่างไรหนอ และชาติต่อไป เราจะเกิดขึ้นอีกหรือไม่หนอ ความสงสัยเช่นนี้ จะไม่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงญาณที่ ๒ (ปัจจัยปริคคญาณ) ในวิสุทธี ๗ เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธี

๓.๖.๕ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธี คือ ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้ถูกต้องว่าทางนี้ใช่ทางหรือไม่ใช่ทาง ที่จะดำเนินไปสู่พระนิพพาน ดังนั้น มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธีนี้ ท่านจึงหมายถึงปัญญาของผู้ที่มีความรู้ถูกต้องแน่นอนว่า อารมณนี้เป็นอารมณ์ที่จะดำเนินไปสู่พระนิพพานหรือไม่ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธีนี้ในญาณ ๑๖ ได้แก่ อุทฺทยัพพญาณ (ญาณที่ ๔) เบื้องต้น เรียกว่า ตรุณอุทฺทยัพพญาณ คือ ปัญญาที่รู้เห็นความเกิดและความดับไปของนามรูป ชนิดสันตติยังไม่ขาด เมื่อเพ่งอารมณ์ด้วยสมาธิมีกำลังมากเกินกว่าปัญญา ทำให้วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ปะปนอยู่กับนามรูปที่อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ ในอุทฺทยัพพญาณนั้น วิปัสสนูปกิเลสที่จัดเป็นกิเลสของวิปัสสนาได้นั้น จะต้องเกิดกับวิปัสสนาที่จัดเข้าในปฏิปทาที่แท้จริงเท่านั้น ข้อที่ไม่ใช่แนวทางของวิปัสสนานั้นมัคคามัคคญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพราะญาณนี้จะต้องรู้เห็นอย่างถูกต้อง ว่าอะไรที่ไม่ใช่อารมณ์ของมรรค อะไรที่เป็นอารมณ์ของมรรคที่แท้จริง เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธี อารมณ์ที่แท้จริงนั้น ได้แก่ นามรูปที่เป็นไตรลักษณ์ในอุทฺทยัพพญาณ ส่วนอารมณ์ที่ไม่ใช่ทางนั้น ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

^{๘๘} พระทันตอาจารย์ธัมมपालเถระ, **ปรมตมณฺษุสา นาม วิสุทฺธิมคฺคมหาภูทิกา (ทุติโย ภาโค)**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๗), หน้า ๔๐๖.

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๐๑/๒๗๙.

๓.๖.๖ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้ในข้อปฏิบัติที่ดำเนินไปสู่พระนิพพานได้แน่นอน ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินี้จัดเป็นวิปัสสนาญาณโดยแท้จริง ซึ่งสามารถสงเคราะห์ญาณ ๑๖ เข้าในวิปัสสนาญาณ ๙ ดังนี้ คือ

๑. พลวอุท্থัพพยญาณ
๒. ภังคญาณ
๓. ภัยตูปัญฐานญาณ (ภัยญาณ)
๔. อาทีนวญาณ
๕. นิพพิทาญาณ
๖. มุญจิตุกัมมตาญาณ
๗. ปฏิสังขญาณ
๘. สังขารุเปกขญาณ
๙. อนุโลมญาณ (สัจจานุโลมิกญาณ)

ญาณทั้ง ๙ นี้ เป็นวิปัสสนาญาณโดยตรง (เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๔ ในญาณ ๑๖) ซึ่งเรียกชื่อว่า พลวอุท্থัพพยญาณ แปลว่า อุท্থัพพยญาณที่มีกำลัง คือ ปัญญาที่เห็นนามรูปโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่พ้นมาจากวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างเป็นต้นมาแล้ว จนถึงอนุโลมญาณ (สัจจานุโลมิกญาณ) วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ นี้ ในวิสุทธิ ๗ ท่านเรียกชื่อว่าปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อทำลายวิปัสสนาธรรมทั้งปวง มีอัตตวิปลาสเป็นต้น ทำให้เข้าถึงความพ้นทุกข์ได้ เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

๓.๖.๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจธรรมทั้ง ๔ โดยสมบูรณ์^{๙๐} ญาณทัสสนวิสุทธินี้ เป็นโลกุตตรปัญญา ส่วนวิสุทธิที่ ๑-๖ จัดเป็นโลกียปัญญา เฉพาะในปัจจุบันขณะญาณที่พิจารณาอารมณ์ ๑๙ อย่างนั้น จัดเป็นโลกียปัญญา แต่สงเคราะห์ไว้ในวิสุทธิ ๗ ที่ชื่อว่าญาณทัสสนวิสุทธินี้ เพราะปัจจุบันขณะญาณมีการพิจารณามรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นโลกุตตรธรรมด้วย

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการบรรลุธรรมว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวการบรรลุอรหัตตผลด้วยชั้นเดียวเท่านั้น แต่การบรรลุอรหัตตผลนั้น ย่อมมีได้ด้วยการบำเพ็ญศึกษา^{๙๑} โดยลำดับ ด้วยการบำเพ็ญกิริยาโดยลำดับ ด้วยการบำเพ็ญปฏิบัติโดยลำดับ ฯลฯ”

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘๒.

^{๙๑} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๘๓/๑๕๙., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๓/๒๑๒.

พระพุทธดำรัสนี้ เป็นการยืนยันในแนวทางของการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลและนิพพานว่า มีลำดับขั้นตอน และมีธรรมที่สนับสนุนทำให้บรรลุธรรม พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในที่ทั้งหลายว่า การบรรลุธรรม จะต้องเกิดจากการบำเพ็ญไตรสิกขา^{๑๒} ดังที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้แล ย่อมมีความสำเร็จสูงสุด มีความเกษมสูงสุด ประพฤติพรหมจรรย์คล่องถึงที่สุด แห่งที่สุด ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”

ดังนั้น วิสุทธิ ๗ และไตรสิกขาจึงมีความสอดคล้องกัน เป็นหลักธรรมที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงฝั่งคือพระนิพพานได้ เมื่อปฏิบัติตามหลักวิสุทธิ ๗ แล้ว ญาณ ๑๖ ก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติไปตามลำดับ ถ้าเคยได้เป็นผู้อบรมสั่งสมบารมีมาในอดีตชาติ เมื่อบารมีถึงความแก่รอบแล้ว ย่อมสามารถบรรลุมรรคญาณและผลญาณเป็นพระอริยบุคคลได้

๓.๖.๘ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ วิสุทธิ ๗ และสภาวะญาณ ๑๖

ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรคได้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติปัฏฐาน ๔ (อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และอริยสัจ ๔ ไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่อย่างไร

คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

รู้ชัดตามความจริงว่า ‘นี่ทุกข์’

รู้ชัดตามความจริงว่า ‘นี่ทุกข์สมุทัย’

รู้ชัดตามความจริงว่า ‘นี่ทุกข์นิโรธ’

รู้ชัดตามความจริงว่า ‘นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา’^{๑๓}

ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ได้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ ๗ (อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และอริยสัจ ๔ ไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่ง

^{๑๒} อัง.ติก. (บาลี) ๒๐/๑๔๔/๒๘๙., อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๔๔/๓๙๓.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ
เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างนี้แล

แสดงความสอดคล้องระหว่าง ญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๗ ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔

ญาณ ๑๖	วิสุทธิ ๕	ปริญญา ๓	อริยสัจ ๔
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ	ทิวฐิวิสุทธิ	ญาตปริญญา รอบรู้ว่สิ่งใดเป็นเหตุ	ทุกขวัฐฐาน คือ กำหนดทุกขสัจจ
๒. ปัจจยปริคคหญาณ	กัขาวิตรณ วิสุทธิ	สิ่งใดเป็นเหตุปัจจัย สิ่งใดเป็นผล	สมุทยวัฐฐาน คือ กำหนดสมุทยสัจจ
๓. สัมมสนญาณ ๔. ตรุนอุทยัพพญาณ	มัคคามัคค ญาณทัสสน วิสุทธิ	ตีสณปริญญา สามารถไต่ตรงถึง เงื่อนเกิดและเงื่อนดับ ของการรับรู้อารมณ์	มัคคววัฐฐาน คือ กำหนดมรรคสัจจ
๔. พลวอุทยัพพญาณ ๕. กัณญาณ ๖. ภยญาณ ๗. อาทีนญาณ ๘. นิพพิทาญาณ ๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ ๑๐. ปฏิสังขารญาณ ๑๑. สังขารุเปกขาญาณ ๑๒. อนุโลมญาณ ๑๓. โคตรญาณ	ปฏิบัติทาญาณ ทัสสนวิสุทธิ	ปหานปริญญา	
๑๔. มัคคญาณ ๑๕. ผลญาณ ๑๖. ปัจจเวกชนญาณ	ญาณทัสสน วิสุทธิ		

๓.๗ สรุป

การปฏิบัติอินทรีย์สังวรนั้น เป็นการฝึกให้มีสติคอยระวังไม่ให้เกิดอกุศลทางทวารทั้ง ๖ เป็นการปฏิบัติธรรมตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสุดท้าย ในเบื้องต้นก็ยังมีกิเลสเกิดขึ้นมาครอบงำจิตบ่อย ๆ ฝึกไปอีกกิเลสก็ลดลงไปเรื่อย ๆ จนท้ายที่สุด ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกเลย สามารถป้องกันและละได้แบบเด็ดขาด การสังวรนั้นเป็นลักษณะของสติที่ปิดกั้นไม่ให้กิเลสไหลเข้ามาสู่จิตใจ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจคิดนึกและรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ สตินั้นไม่ได้เกิดที่จักขุปสาท ดังนั้น คำกล่าวถึงการสำรวมในจักขุอินทรีย์นั้นจึงเป็นคำพูดที่ให้เป็นที่เข้าใจในความหมายที่ว่า เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว สามารถที่จะปิดกั้นไม่ให้กิเลสไหลเข้าไปสู่จิต ไม่ให้อภิชฌาโทมนัสครอบงำจิตได้ สตินั้นเกิดขึ้นที่ชวนจิต สตินั้นเองเป็นตัวสังวร และทำให้อินทรีย์สังวรมีได้ ในการวิจัยนี้สามารถสรุปหลักการปฏิบัติอินทรีย์สังวรศีลได้เป็น ๓ ประการคือ

๑. หลักการปฏิบัติอินทรีย์สังวรในอริยวินัย

หมายถึงการฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ (ได้กล่าวในรายละเอียดในบทที่ ๒ แล้ว)

๒. การพัฒนาอินทรีย์สังวรโดยใช้โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยถูกต้อง ถูกตามหลักการ ถูกกับเหตุผล ถูกอุบาย ถูกวิธีการ ถูกตรงตามที่เป็นจริง ถูกตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ รวมทั้งการรู้จักคิดพิจารณา รู้จักมองให้ถูกแง่มุม มองในมุมที่จะทำให้ได้รับประโยชน์จากสิ่งนั้น ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เมื่อมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ก็จะมีการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดปัญญาเห็นความจริง โยนิโสมนสิการทำให้มีสติสัมปชัญญะและอินทรีย์สังวรที่บริบูรณ์ได้

๓. การพัฒนาอินทรีย์สังวรโดยใช้การเจริญวิปัสสนาภาวนา

สติปัญญา เป็นหนทางปฏิบัติอันเป็นทางสายเอกสายเดียว ในพระพุทธศาสนาที่จะนำพาให้เหล่าเวไนยสัตว์บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาชธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัญญา ๔ ประการ คือ กายานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และธัมมานุปัสสนาสติปัญญา นอกจากนี้แล้วยังมีหลักธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการที่เหลือ ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการเจริญวิปัสสนา ประคับประคองจิตมิให้เกิด

ความท้อถอยในขณะประพฤติปฏิบัติธรรม เป็นธรรมที่คอยป้องกันและกำจัดบาปอกุศลไม่ให้
รบกวนจิต

วิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ นักปฏิบัติจะรู้สึกกลัวสภาวะธรรมทาง
กายและใจที่กำหนดรู้อยู่ รู้เห็นโทษของสภาวะธรรมว่าไม่ดีไม่งาม เพราะตกอยู่ในกระแสของไตร
ลักษณ์ ว่าเป็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง พร้อม
ทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือทำให้สิ้นอาสวะ

บทที่ ๔

แนวทางการเจริญอินทริยสังวร ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การเจริญสติปัฏฐานเป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนา ความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เกิดปัญญานั้น อาศัยรูปนามเป็นอารมณ์ปรมาตถ์ ผู้ปฏิบัติต้องควบคุมกายวาจาให้เป็นปกติด้วยศีล ควบคุมจิตใจตั้งมั่นด้วยสมาธิ และปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับให้เห็นความเป็นจริง จิตที่รู้รูปนามตามความเป็นจริง จิตย่อมนำถอนความยึดมั่น ความถือมั่นว่าเป็นของเรา เป็นเขา เป็นสัตว์ บุคคล พระไตรลักษณ์ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้เจริญสติย่อมเข้าถึงอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง การเจริญสติปัฏฐานกับการเจริญวิปัสสนาจึงเป็นการกำหนดวิปัสสนาด้วยเช่นกัน โดยกำหนดอยู่ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมพึงใช้สติควบคุมจิตให้กำหนดในอารมณ์ทั้ง ๖ อย่าง คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธัมมารมณ์ ซึ่ง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ ที่ผ่านเข้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติให้ทันกับปัจจุบันทุกครั้งและทุกอารมณ์ไป เมื่อสติพร้อมบริบูรณ์แล้วมรรคผลย่อมเกิดแก่บุคคลนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐานจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่า ได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา ด้วยเห็นความสำคัญในการกำหนดรู้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดหัวข้อในการศึกษาดังนี้

๔.๑ การฝึกอินทริยสังวร

๔.๒ การใช้อุบายในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๓ การเจริญอินทริยสังวร

๔.๔ การกำหนดรู้ทางปัญจทวาร

๔.๕ การกำหนดรู้ทางมโนทวาร

๔.๖ การกำหนดรูปให้รูปรูปปรากฏ

๔.๗ การกำหนดรู้ทางผัสสะ

๔.๘ การกำหนดรู้ทางเวทนา

๔.๙ การกำหนดรู้ทางวิญญาณ

๔.๑๐ การกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดกอง (กลาปสัมมสนะ)

๔.๑๑ พระสูตรว่าด้วยอินทริยสังวรศีล

๔.๑๒ สรูป

๔.๑ การฝึกอินทรีย์สังวร

การฝึกฝนอายตนะที่มีความเป็นใหญ่ในตนเอง ที่เรียกว่าอินทรีย์ อินทรีย์ทั้ง ๖ นี้ คือ จักขุอินทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ และมณินทรีย์ ด้วยการใช่วิธีเปลี่ยนความรู้สึกในสิ่งที่ได้ประสบด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้นให้เป็นที่ไปตามต้องการ คือให้รู้จักเกลียดก็ไม่ได้ ไม่เกลียดก็ได้ทั้งในสิ่งน่าเกลียดและไม่น่าเกลียด รวมทั้งเว้นความรู้สึกทั้งสองนั้นเสีย ให้มีความรู้สึกกลาง ๆ มีสติสัมปชัญญะกำกับตนอยู่เท่านั้นก็ได้ ขั้นนี้เป็นการใช้ความพากเพียรเอากำลังใจที่มีอยู่ กัดต้นความรู้สึกอันเกิดขึ้นนั้นเสีย เปลี่ยนความรู้สึกตามต้องการ เป็นวิธีขับไล่อกุศลบาปกรรมให้ ออกจากจิตใจที่เรียกว่า วิริยสังวรระวังบาปด้วยอำนาจความเพียร เป็นขั้นตอนที่พระอริยเจ้าใช้ อบรมอินทรีย์มาแล้วเป็นผลดี ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้วิธีนี้อีกวิธีหนึ่ง เมื่อว่าโดยสรุปการ ปฏิบัติกรรมฐานมีอินทรีย์เป็นอารมณ์นั้นจะได้ขั้นตอนในการอบรมหรือฝึกอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการกำหนดรู้ตลอดเวลา อย่าเผลอ เพราะอาจเป็นการไม่ปิดกั้นบาปอกุศลธรรม มี ๔ ประการ คือ

๑. สติสังวร เอาสติระมัดระวังอายตนะซึ่งเป็นช่องทางไหลเข้าของอกุศลบาปกรรม มิให้ ได้ช่องไหลเข้าครอบงำจิตใจ^๑ ด้วยเห็นรูปด้วยจักขุ ฟังด้วยโสตะ สูดกลิ่นด้วยฆานะ ลิ้มรสด้วย ชิวหา สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย รู้ธรรมารมณด้วยใจแล้ว ไม่ยึดติดยึดถืออารมณ์โดยนิमित คือ รวมหมด หรือแยกส่วนออก ซึ่งจะเป็นช่องทางให้อกุศล หรือบาปมาครอบงำ ปฏิบัติปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้

๒. ญาณสังวร เอาความรู้ทำการพิจารณาอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้รู้เท่าทันคิด เอาแต่อุเบกขาคือความเป็นกลางในใจเฉย ๆ อยู่^๒นั้นไว้ ปล่อยให้ความรู้สึกดีร้ายตกไปจากใจ ด้วยการเห็นรูปด้วยตา ฟังด้วยหู สูดกลิ่นด้วยจมูก รู้รสด้วยลิ้น สัมผัสด้วยกาย รู้ธรรมารมณด้วยใจ ความพอใจไม่พอใจ ความรู้สึกกลาง ๆ ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่อาศัยปัญญารู้เท่าทัน มันเป็นเรื่อง ที่ปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยสิ่งหยาบเกิดขึ้น อุเบกขาเป็นกรรมสงบประณีตกว่า เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้ ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ก็ะหายไป ใจเป็นอุเบกขาดำรงอยู่เช่นนี้เป็นการอบรมอินทรีย์ด้วย ปัญญาละความพอใจไม่พอใจ ความรู้สึกกลาง ๆ นั้นด้วยอำนาจปัญญา^๒

๓. ชั้นตีสังวร เอาความอดทนเข้าข่มความรู้สึกอันเกิดจากอายตนะ ๖ นั้นจนดับไปเอง โดยการใช้ความอดทนต่อสู้กับอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้สัมผัส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมารมณด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ ย่อมอึดอัด ไม่พอใจรับเอาไว้ในจิตใจ ไม่

^๑ ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๕๕.

^๒ ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๕๖.

นานก็เปลี่ยนไปตามสภาพของตัวเอง วิธีนี้เป็นการข่มความรู้สึกฝายชั่วด้วยอำนาจความอดทน เป็นขั้นปราบอกุศลให้ตกไปจากใจ^๓

๔. วิริยสังวร เอาความพากเพียรเข้าแก้ไขเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ไปตามความต้องการของตน โดยทำนองหมายนอกเอาหมายบ่ง จนสามารถทำความรู้สึกในอารมณ์ทั้งดีร้ายได้อย่างดี^๔

โดยขั้นตอนทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นสิ่งที่ประเสริฐดีเยี่ยมในการอบรมอินทรีย์ เป็นอริยวินัยในพระพุทธศาสนา ที่ผู้มุ่งหวังความเจริญก้าวหน้าทางจิตใจควรยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติ เจริญวิปัสสนาอย่างแท้จริง

๔.๒ การใช้อุบายในการเจริญวิปัสสนา

ใช้อุบายในการเจริญวิปัสสนา เพื่อพัฒนาอินทรีย์นั้น มีหลากหลายตามจริตอัธยาศัยของแต่ละบุคคลประกอบด้วย

๑. สำคัญที่การไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ เป็นวิธีที่ถือปฏิบัติเอาตามหลักปฏิบัติในอินทรีย์สังวร ในพระบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “น นิमितตคคาหิ, นานุพยัญชนะคคาหิ แปลว่า ไม่รวบถือ ไม่แยกถือหากไม่มีการยึดถืออารมณ์ต่าง ๆ โดยนิमितและโดยอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่ปรากฏทางตา (จักขุนทรีย์) หู (โสตอินทรีย์) จมูก (ฆานินทรีย์) ลิ้น (ชีวนินทรีย์) กาย (กายอินทรีย์) และใจ (มโนอินทรีย์) ก็จะเป็นเพียงสักว่าอารมณ์ที่ถูกรับรู้เท่านั้น แต่ถ้าหลงลืมสติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะเข้า ก็จะมีการเสวยอารมณ์ความรู้สึก เป็นเหตุให้เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสติดตามมา ดังพระพุทธพจน์ว่า “เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ เมื่อใส่ใจนิमितที่น่ารักก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้นอยู่ เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญแก่เขา และจิตของเขา ก็ถูกอกิขณาและวิหิงสาเข้าไปกระทบ เมื่อเขาสะสมทุกข้อยู่อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่า ยังห่างไกลนิพพาน”^๕

๒. ความสำรวมในอายตนะ การที่รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุไม่เพเลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยึดติดรูปนั้นอยู่ ข้อนี้ ภิกษุพึงทราบว่ “เราไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย” นี้พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นความไม่เสื่อมเป็นความสำรวม^๖ ด้วยประการอย่างนี้

^๓ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๕๖.

^๔ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๕๖.

^๕ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๕/๑๐๑.

^๖ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๘/๑๐๙.

๓. เจริญด้วยสมาธิ เพื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า จักขุไม่เที่ยง รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า รูปไม่เที่ยง รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า จักขุวิญญาณไม่เที่ยง รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า จักขุสัมผัสไม่เที่ยง รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง เมื่อเจริญสมาธิอยู่ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง^๗ ตามรู้ รูปารมณฺ์ มีสภาวะธรรมคือ การปรากฏให้รู้ทางตา เป็นลักษณะพิเศษของรูปารมณฺ์ การถูกเห็นได้ เป็นหน้าที่การมีสภาวะเห็นดำเนินไปในจักขุประสาท เป็นอาการปรากฏ การอาศัยมหาภูตรูป เป็นเหตุใกล้

๔. ปฏิบัติด้วยความมีสติไม่ประมาท สติมีความสำคัญในการกระทำทุกอย่าง ตามรู้ผัสสะทางตา มีสภาวะธรรมคือ การกระทบกับสี เป็นลักษณะพิเศษของผัสสะทางตา การประสานอารมณ์ เป็นหน้าที่การประชุมกันระหว่างจักขุประสาท สีและการเห็น เป็นอาการปรากฏ อารมณ์ที่มาปรากฏ เป็นเหตุใกล้ ทำให้โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดลดลงได้ เมื่อมีความจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรตั้งสติในทุกขณะที่รับรู้ทางอายตนะ เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรม

๕. ทำอายตนะให้เป็นอภิกายตนะ^๘ คือการครอบงำในอายตนะของตนด้วยสติไว้ตลอด จัดว่าเป็นอายตนะที่ยิ่งกว่าอายตนะ โดยการกำหนดให้ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ (๑) อาตาปี มีความเพียรในการกำหนดรูปนาม (๒) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนกำหนด (๓) สัมปชานโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้ชัดว่าในปัจจุบันขณะนั้นกำลังทำอะไร ในอายตนะนั้น ๆ

๖. รักษาพระวินัยโดยเคร่งครัด วินัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้นั้นเป็นการวางกฎเกณฑ์อย่างเหมาะสมกับการที่จะทำให้จิตใจก้าวหน้าไปในคุณธรรมเบื้องสูงได้โดยง่าย

๗. โยนิโสมนสิการ ใส่ใจด้วยความถูกต้อง ตามหลักการซึ่งเป็นไปกับด้วยเหตุและผลซึ่งเป็นอุบายวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสความนึกคิด เหล่านี้ เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาให้ทราบถึงเหตุและผล เช่น ตา (จักขุ) จะเห็นได้นั้นต้องอาศัยวัตถุ คือ รูป เป็นเหตุให้เกิดวิญญาณตัวรู้ในตา (จักขุวิญญาณ) อย่างนี้เป็นต้น

๘. กินน้อย พุดน้อย นอนน้อย แต่ปฏิบัติให้มาก มีเจตนาปรารถนาความเพียร การปิดวาจาในขณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการฝึกต่อนั้นการปล่อยให้มีการเห็น การได้ยินเป็นต้น หรือให้จิตเที่ยวไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ไปตามปกติ อาจจะทำให้การฝึกไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เนื่องจากมีความเคยชินของกิเลสอยู่มาก จึงควรปิดกั้นทวารเอาไว้บ้าง

^๗ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๙/๑๑๐.

^๘ ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๖/๑๐๗.

๙. มีความเพียรในการสักแต่ว่ารู้ ในขั้นการปฏิบัติจะเป็นเพียงแต่สักว่ารู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารต่าง ๆ โดยไม่ใส่ใจความคิดเห็น ทัศนคติ การตัดสินใจดีชั่ว ความจำได้หมายรู้สิ่งที่รับรู้ นั้น ทำให้ไม่หลงเข้าไปยึดติด^๙ กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม (ปัจจุบันขณะ) คือ การมีสติในขณะนั้นตามที่เป็นจริง มีสติไม่ก่อนหรือหลังกันในการเจริญวิปัสสนา จนสติมีความต่อเนื่องเป็นประดุจโซ่ คือ ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงเวลาก่อนที่จะหลับ ไม่มีเวลาว่างเว้นจากการกำหนด

๑๐. ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุล

การปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน โดยครูบาอาจารย์ที่ให้การแนะนำได้อย่างถูกต้อง คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเข้าไว้ ยิ่งเป็นการดีสำหรับการปฏิบัติ และในการปรับอินทรีย์ให้สมดุลนั้น ท่านกล่าวไว้ว่า ทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุล ทำวิริยะกับสมาธิให้สมดุล ส่วนสติเป็นตัวกลางตัวประสานได้ทุกธรรม เข้าได้ทุกที่ ศรัทธากับปัญญา บางคนมีแต่ความเชื่อ แต่ขาดปัญญา เขาเรียกว่างมงาย ปัญญามากไปไม่มีศรัทธา ก็ฟุ้งซ่าน ไม่ได้ปฏิบัติสักทีคนมีแต่ปัญญา ปฏิบัติไม่ลง ไม่เชื่อไปหมด วิจัยธรรมมากเกินไป ไม่ศรัทธาไปหมด ปฏิบัติไป ๆ ก็ฟุ้งซ่าน ไม่มีความสมดุล มีศรัทธามีปัญญาสมดุลกัน เชื่อด้วย มีปัญญาด้วย ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน คือถ้าเพียรมาก แต่ขาดสมาธิก็ไม่เคร่งเครียด บางทีเครียดหมด ไม่มีสมาธิ บางทีลำบากกายเปล่า เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน ทำมากทั้งวันทั้งคืนแต่สมาธิไม่เจริญ แต่ถ้าหากสมาธิมาก ความเพียรน้อยกว่า ไม่เห็นธรรมไม่เห็นสภาวะ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานน้อย ที่จะให้เกิดความรู้เห็นสภาวะของความเกิดดับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตตามความเป็นจริง ต้องสร้างความเพียรให้ทันคือเพียรระลึก เพียรพยายามที่จะให้เกิดการรู้เท่าทันขึ้น มีความสมดุลขึ้น ถ้าหากว่าบุคคลมีอินทรีย์ ๕ ที่สมดุลกันการปฏิบัติจะได้รับผลขึ้น

ดังที่พระผู้มีพระพุทธเจ้าตรัสกับพระโสณะว่า “โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนาเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และจงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น” ท่านพระโสณะทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงสอนท่านพระโสณะ ด้วยพระโอวาทข้อนี้แล้วทรงหายไปจากป่าสีตะวัน ต่อหน้าท่านพระโสณะมาปรากฏพระองค์ที่ภูเขาคิชฌกูฏ เหมือนบุรุษผู้มีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ฉะนั้น ครั้นต่อมาท่านพระโสณะได้ตั้งความเพียรให้พอดีปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และถือเอานิมิตในความเสมอ

^๙ สุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีน จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๘-๒๐๓.

เหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญสติในหมวดสัมปชัญญะ ว่า “**๑๕**”
 “ภิกษุทั้งหลายข้อปฏิบัติอีกอย่าง คือภิกษุยอมทำความรู้สึกตัวในการก้าวในการถอย”^{๑๖}

ในขณะที่ก้าวหรือถอย ฟังตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “ย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา

ผู้ที่เจริญสมถภาวนาฟังระลึกรู้กรรมฐานของตนมีกสิณนิมิตเป็นต้นอยู่เสมอ แม้เมื่อต้องการจะดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ต้องใส่ใจต่อกสิณนิมิตเป็นต้นนั้น เหมือนแม่แว้มองดูลูกน้อยกินหญ้าอยู่ ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาฟังระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ประจักษ์ในปัจจุบัน การตามรู้ในขณะที่แลและเหลียวนี้มีหลายอย่างตามสมควร คือ

เมื่อรับรู้จิตที่ต้องการจะดู ฟังกำหนดจิตนั้นว่า “อยากดูหนอ”

เมื่อรับรู้การลืมตา ฟังกำหนดว่า “เปิดหนอ”

เมื่อกลอกตา ฟังกำหนดว่า “เคลื่อนหนอ”

เมื่อเคลื่อนไหวใบหน้าหรือคอ ฟังกำหนดว่า “เคลื่อนหนอ”

เมื่อเห็นฟังกำหนดว่า “เห็นหนอ”

เมื่อความคิดพิจารณาเกิดขึ้นจากการเห็น ฟังกำหนดว่า “คิดหนอ”

การกำหนดรู้เวทนา พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๗} ว่า

“**๑๘**”
๑๙
๒๐
๒๑
๒๒
๒๓
๒๔
๒๕
๒๖
๒๗
๒๘
๒๙
๓๐
๓๑
๓๒
๓๓
๓๔
๓๕
๓๖
๓๗
๓๘
๓๙
๔๐
๔๑
๔๒
๔๓
๔๔
๔๕
๔๖
๔๗
๔๘
๔๙
๕๐
๕๑
๕๒
๕๓
๕๔
๕๕
๕๖
๕๗
๕๘
๕๙
๖๐
๖๑
๖๒
๖๓
๖๔
๖๕
๖๖
๖๗
๖๘
๖๙
๗๐
๗๑
๗๒
๗๓
๗๔
๗๕
๗๖
๗๗
๗๘
๗๙
๘๐
๘๑
๘๒
๘๓
๘๔
๘๕
๘๖
๘๗
๘๘
๘๙
๙๐
๙๑
๙๒
๙๓
๙๔
๙๕
๙๖
๙๗
๙๘
๙๙
๑๐๐

^{๑๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๙/๗๙.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๑๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๔๙.

^{๑๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๓/๘๒.

“ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๑๙}

ในเวลาเสวยเวทนาคือมีความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งที่เป็นสุขทุกข์ หรือวางเฉย พึงตามรู้สภาวะนั้นโดยกำหนดว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” หรือ “เฉยหนอ”

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจอันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี ในความจริงเด็กที่ยังไม่อดนมก็รู้ได้ว่าเป็นสุข แต่เป็นการรู้โดยความมีตัวตนว่าเราเป็นสุข และความสุขนี้ก็เป็นที่ของเที่ยงไม่แปรปรวน และเป็นการไม่รู้ว่าสุขเวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงไม่อาจละอัตตสัญญา คือความสำคัญว่ามีตัวตนลงได้ นักปฏิบัติที่ตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา ผู้เสวยเวทนานั้น ๆ อยู่

การกำหนดรู้กองจิต จิตที่พอใจปรารถนาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ชื่อว่า จิตที่มีราคะ (สราคะจิต) นักปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าวโดยกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โลภหนอ” หรือ “กำหนดหนอ” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียวจิตดังกล่าวอาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบไปด้วยการตามรู้ครั้งเดียว พึงตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ (วิตราคะจิต)^{๒๐} ดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร จิตตานุปัสสนาว่า “~~๑~~ ~~๒~~ ~~๓~~ ~~๔~~ ~~๕~~ ~~๖~~ ~~๗~~ ~~๘~~ ~~๙~~ ~~๑๐~~ ~~๑๑~~ ~~๑๒~~ ~~๑๓~~ ~~๑๔~~ ~~๑๕~~ ~~๑๖~~ ~~๑๗~~ ~~๑๘~~ ~~๑๙~~ ~~๒๐~~ ~~๒๑~~ ~~๒๒~~ ~~๒๓~~ ~~๒๔~~ ~~๒๕~~ ~~๒๖~~ ~~๒๗~~ ~~๒๘~~ ~~๒๙~~ ~~๓๐~~ ~~๓๑~~ ~~๓๒~~ ~~๓๓~~ ~~๓๔~~ ~~๓๕~~ ~~๓๖~~ ~~๓๗~~ ~~๓๘~~ ~~๓๙~~ ~~๔๐~~ ~~๔๑~~ ~~๔๒~~ ~~๔๓~~ ~~๔๔~~ ~~๔๕~~ ~~๔๖~~ ~~๔๗~~ ~~๔๘~~ ~~๔๙~~ ~~๕๐~~ ~~๕๑~~ ~~๕๒~~ ~~๕๓~~ ~~๕๔~~ ~~๕๕~~ ~~๕๖~~ ~~๕๗~~ ~~๕๘~~ ~~๕๙~~ ~~๖๐~~ ~~๖๑~~ ~~๖๒~~ ~~๖๓~~ ~~๖๔~~ ~~๖๕~~ ~~๖๖~~ ~~๖๗~~ ~~๖๘~~ ~~๖๙~~ ~~๗๐~~ ~~๗๑~~ ~~๗๒~~ ~~๗๓~~ ~~๗๔~~ ~~๗๕~~ ~~๗๖~~ ~~๗๗~~ ~~๗๘~~ ~~๗๙~~ ~~๘๐~~ ~~๘๑~~ ~~๘๒~~ ~~๘๓~~ ~~๘๔~~ ~~๘๕~~ ~~๘๖~~ ~~๘๗~~ ~~๘๘~~ ~~๘๙~~ ~~๙๐~~ ~~๙๑~~ ~~๙๒~~ ~~๙๓~~ ~~๙๔~~ ~~๙๕~~ ~~๙๖~~ ~~๙๗~~ ~~๙๘~~ ~~๙๙~~ ~~๑๐๐~~” “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ”^{๒๑}

๔.๓.๒ การกำหนดรู้กองธรรม ธรรมที่ต้องกำหนดรู้ในหมวดนี้แบ่งออกเป็น ๕ ดังนี้

๑. หมวดนิรวณ มี ๕ ประการ^{๒๓} คือ

๑.๑ กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม คือ สิ่งที่น่าชอบใจอันได้แก่รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสอ่อนนุ่ม แม้ความต้องการจะบรรลุฉันทะ วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพาน ก็จัดเป็นกามฉันทะเช่นเดียวกัน นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “ชอบหนอ”

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๒๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๕๙.

^{๒๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕.

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๒๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๖๔.

๑.๒ พยาบาทะ ความหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ เกลียด ปองร้าย นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “โกรธหนอ”

๑.๓ ถีนมิทระ ความง่วงซึมเซา นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “ง่วงหนอ”

๑.๔ อุทัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “คิดหนอ” “ฟุ้งหนอ” หรือ “ร้อนใจหนอ”

๑.๕ วิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัยในพระพุทธรูปเจ้าผู้ทรงรู้แจ้งเห็นธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรมคือมรรค ผล และนิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุนิพพาน สงสัยในรูปนามที่เกิดจากเหตุคือ อวิชชา สงสัยในแนวทางแห่งการปฏิบัติ หรือสงสัยในคำแนะนำของวิปัสสนาจารย์ เป็นต้น นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “สงสัยหนอ”

เมื่อนักปฏิบัติตามรู้กามฉันทะเป็นต้นจนกระทั่งสงบไปด้วยการกำหนดหนึ่งครั้งหรือหลายครั้งตามสมควรแล้ว พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากกามฉันทะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” แม้พยาบาทะเป็นต้น ก็มีนัยเดียวกัน

๒. หมวดอุปาทานขันธ การตามรู้ขันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น มีนัยที่กล่าวไว้แล้วด้วยการกำหนดว่า “เห็นหนอ” “ได้ยินหนอ” เป็นต้น ต่างกันเพียงชื่อตามสภาวะนั้น ๆ ว่าการตามรู้ขันธ อายุตนะ ธาตุ ฯลฯ^{๒๔}

นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเห็นว่า “เห็นหนอ” เป็นผู้ตามรู้ขันธ ๕ ตามสมควร ดังนี้คือ

๒.๑ รูปขันธย่อมนปรากฏในขณะที่รู้เห็นความใสในการเห็นรูป หรือรูปารมณ

๒.๒ เวทนาขันธย่อมนปรากฏในขณะที่รู้สึกดีใจ เสียใจ หรือวางเฉยในการเห็น

๒.๓ สัญญาขันธย่อมนปรากฏในขณะที่หมายรู้สิ่งที่เห็น

๒.๔ สังขารขันธย่อมนปรากฏในขณะต่าง ๆ เช่น

ผัสสะย่อมนปรากฏในขณะที่กระทบกับสี

เจตนาย่อมนปรากฏในขณะตั้งใจ

โลภะย่อมนปรากฏในขณะที่ยินดีพอใจ

โทสะย่อมนปรากฏในขณะที่ไม่พอใจ

ศรัทธาย่อมนปรากฏในขณะที่เลื่อมใส

๒.๕ วิญญานขันธย่อมนปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน

๓. หมวดอายุตนะ และหมวดธาตุ ในขณะที่เห็นรูป จักขุประสาท ชื่อว่า จักขวยตนะ จักขุธาตุ รูปารมณ ชื่อว่า รูปายตนะ รูปธาตุ จิตทั้งหมดที่เกิดขึ้นในขณะที่เห็น ชื่อว่า มนายตนะ เมื่อจำแนกจิตโดยธาตุได้ดังนี้ คือ^{๒๕}

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, หน้า ๒๗๑.

๓.๑ จิตที่ทำหน้าที่เห็นรูป ชื่อว่าจักขุวิญญาณธาตุ จิตที่ทำหน้าที่ได้ยิน ชื่อว่า โสต
วิญญาณธาตุ เป็นต้น

๓.๒ อวิชชาจิตที่เกิดก่อนจักขุวิญญาณซึ่งทำหน้าที่พิจารณาสิ่งที่เห็นและสัมผัสจึง
จิตซึ่งเกิดต่อจากจักขุวิญญาณทำหน้าที่รับเอารูปารมณ์ไว้ ชื่อว่า มโนธาตุ

๓.๓ จิตที่เกิดในลำดับต่อมาคือสันตிரณจิตทำหน้าที่ไต่สวนอารมณ์ โวภูฏัพพนจิตทำ
หน้าที่ตัดสินอารมณ์ว่าดีหรือไม่ดี ขวนจิตเหมือนกับแล่นเข้าไปหารูปารมณ์และตพารมณ์จิตเกิดต่อ
จากขวนจิตทำหน้าที่รับเอาอารมณ์ของขวนจิต จิตทั้งหมดนี้ชื่อว่า มโนวิญญาณธาตุ

๓.๔ เจตสิกทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต เช่น การกระทบอารมณ์ (ผัสสะ) การเสวยอารมณ์
(เวทนา) การจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความตั้งใจ (เจตนา) ความยินดี พอใจ (โลภะ) ความไม่พอใจ (โทสะ)
และเลื่อมใส (ศรัทธา) เป็นต้น ชื่อว่า ธรรมายตนะ, ธรรมธาตุ

๓.๕ หมวตโพชฌงค์ เมื่ออุทัยพพญาณที่ยังเห็นความเกิดดับได้เกิดขึ้นแล้ว สติที่
คมชัดอันสามารถระลึกภูเทาทันสภาวะธรรมปัจจุบันเหมือนเงาติดตามตัวย่อมเกิดขึ้น สติดังกล่าวส่งผล
ให้จิตแนบแน่นจมลงในอารมณ์ปัจจุบัน ดังพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวว่า “สติ
อภิลาปนลกขณา” (สติมีลักษณะทำให้จิตไม่เลื่อนลอย) สติอย่างนี้ ชื่อว่า สติสัมโพชฌงค์ เพราะ
อำนวยความสะดวกให้เกิดมรรคญาณได้^{๒๖}

ในขณะนั้นนักปฏิบัติจะเกิดปัญญารู้เห็นลักษณะพิเศษ (สภาวะลักษณะ) ของรูปนาม
อย่างชัดเจนตลอดเวลาที่ตามรู้ปัจจุบัน และสามารถหยั่งเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงซึ่งเป็นความ
เกิดดับอย่างรวดเร็ว (อนิจจัง) ความทุกข์ ซึ่งเป็นความยึดอัดไม่ปรารถนา (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตน
ซึ่งไม่มีใครบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) ปัญญาหยั่งเห็นเช่นนี้ชื่อว่า ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

ในขณะดังกล่าว ความเพียรที่พอดีไม่หย่อนไม่ตึงย่อมเกิดขึ้นในทุกขณะที่เจริญสติอยู่
ความเพียรนี้ไม่ตึงเกินไปจนส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่าน และไม่หย่อนจนส่งผลให้เกิดความง่วงซึมเขา
จึงได้ชื่อว่า วิริยสัมโพชฌงค์ ความอิมใจ คือ ปีติ ๕ ประการ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติธรรม ชื่อว่า
ปีติสัมโพชฌงค์ความสงบกายสงบใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ชื่อว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมภาวิชชณะ
(ขณิกสมาธิ) ซึ่งแนบแน่นอยู่ในสภาวะธรรมปัจจุบันโดยปราศจากนิรวรณรบกวนจิต อันเป็นเหตุให้เกิด
ปัญญาที่ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า สมภาวิชชณะ

อุเบกขาที่เรียกว่า ตตรมัชฌัตตตา นี้เป็นเครื่องปรับศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับ
สมาธิให้สม่ำเสมอ สดผลให้ไม่คิดเลื่อมใสหรือคิดพิจารณา พร้อมทั้งไม่มีความฟุ้งซ่านและความง่วง
ซึมเขา ขณะนักปฏิบัติจะตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจนยิ่ง ไม่ขาดสติระลึกภูเทาทันตามความ
เป็นจริง

^{๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, หน้า ๒๗๓.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๙.

๕. หมวดอริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ อย่าง^{๒๗}

- | | |
|--------------|--------------------------|
| ๕.๑ ทุกขสัจ | ความจริงคือทุกข์ |
| ๕.๒ สมุทยสัจ | ความจริงคือเหตุแห่งทุกข์ |
| ๕.๓ นิโรธสัจ | ความจริงคือความดับทุกข์ |
| ๕.๔ มรรคสัจ | ความจริงคือทางดับทุกข์ |

นักปฏิบัติผู้ตามรู้รูปนามปัจจุบันตามความเป็นจริง ย่อมรู้ชัดลักษณะหน้าที่ และอาการปรากฏของรูปนามนั้น ๆ พร้อมทั้งสภาวะแปรปรวนของรูปนาม สภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ของนามธรรม และสภาวะเป็นทุกข์ที่ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ เมื่อบรรลुวิปัสสนาญาณขั้นสูงย่อมรู้เห็นสภาวะธรรมปัจจุบันกำหนดรู้ทั้งหมดนั้นมีสภาพเกิดดับอยู่เสมอไม่มีอารมณ์ที่ดึงดูดน่าพอใจแต่อย่างใด

ดังนั้น วิธีการเจริญวิปัสสนากวณาต้องมีสติกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรม ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มีสติปัญญารู้สภาวะของรูปนามที่เป็นปัจจุบันได้อย่างชัดเจน และสามารถหยั่งเห็นไตรลักษณ์ได้ตามความเป็นจริง

๔.๓.๓ การกำหนดรู้ทางอายตนะ

วิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมที่อาศัยอายตนะมาเป็นตัวกำหนด มีปรากฏชัดเจนเช่นในมหาสติปัฏฐานสูตร มีพระพุทธรูปที่อธิบายการเจริญวิปัสสนาโดยมีอายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ซึ่งกล่าวไว้ว่า ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ได้แก่

๑. รู้ชัดตาและรูป รู้ชัดสังโยชน์ที่อาศัยตาและรูปทั้งสองเกิดขึ้น รู้ชัดเหตุเกิดและไม่เกิดสังโยชน์ รู้ชัดเหตุละสังโยชน์ที่ละได้แล้วและไม่เกิดขึ้นอีก
๒. รู้ชัดหูและเสียง รู้ชัดสังโยชน์ที่อาศัยหูและเสียงทั้งสองเกิดขึ้น รู้ชัดเหตุเกิดและไม่เกิดสังโยชน์ รู้ชัดเหตุละสังโยชน์ที่ละได้แล้วและไม่เกิดขึ้นอีก
๓. รู้ชัดจมูกและกลิ่น รู้ชัดสังโยชน์ที่อาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองเกิดขึ้น รู้ชัดเหตุเกิดและไม่เกิดสังโยชน์ รู้ชัดเหตุละสังโยชน์ที่ละได้แล้วและไม่เกิดขึ้นอีก
๔. รู้ชัดลิ้นและรส รู้ชัดสังโยชน์ที่อาศัยลิ้นและรสทั้งสองเกิดขึ้น รู้ชัดเหตุเกิดและไม่เกิดสังโยชน์ รู้ชัดเหตุละสังโยชน์ที่ละได้แล้วและไม่เกิดขึ้นอีก^{๒๘}
๕. รู้ชัดกายและโผฏฐัพพะ รู้ชัดสังโยชน์ที่อาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองเกิดขึ้น รู้ชัดเหตุเกิดและไม่เกิดสังโยชน์ รู้ชัดเหตุละสังโยชน์ที่ละได้แล้วและไม่เกิดขึ้นอีก

^{๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๘๓.

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕.

๖. รู้ชัดใจและอัมมารมณฺ์ รู้ชัดสังโยชน์ที่อาศัยใจและอัมมารมณฺ์ทั้งสองเกิดขึ้น รู้ชัดเหตุเกิดและไม่เกิดสังโยชน์ รู้ชัดเหตุละสังโยชน์ที่ละได้แล้วและไม่เกิดขึ้นอีก

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมภายในธรรมภายนอกพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในภายนอกเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและดับอยู่พิจารณาเห็นเหตุเกิดและดับในธรรมอยู่ว่า ภิกษุตั้งสติเฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ อยู่^{๒๙} ซึ่งในพระสูตรสามารถอธิบายหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงการเจริญวิปัสสนาที่แสดงโดยย่อแก่ท่านพระมาลากุลบุตร

๔.๓.๔. การกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเข้าถึงสภาวะธรรมใด ย่อมพิจารณากำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น และรูปอันเป็นที่อาศัยของสภาวะธรรมนั้น พร้อมทั้งรูปที่เกิดเพราะสภาวะธรรมนั้น คือ กำหนดรู้จิตเห็น จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิตลิ้มรส จิตกระทบสัมผัส จิตคิด ซึ่งเพิ่งจะเกิดขึ้นแล้วดับไปในตอนนั้น พร้อมทั้งรูปอันเป็นที่อาศัยของจิตทั้งหลายเหล่านั้น และรูปที่เกิดเพราะจิตเหล่านั้น รวมถึงรูปที่เป็นอารมณ์ของจิตเหล่านั้นด้วย ซึ่งข้อนี้ได้เปรียบเทียบไว้แล้วในบทที่ผ่านมา

คำว่า “จิตเห็น” ในที่นี้ หมายถึง จักขุทวารวิถีทั้งวิถี ซึ่งเริ่มต้นที่อ่าวขนะสิ้นสุดที่ตทาลัมพะณะ^{๓๐} ทั้งนี้เพราะว่าในการเจริญวิปัสสนานั้น ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาไม่สามารถนำเอาจิตตูปบาทแต่ละดวงมากำหนดหรือพิจารณาแยกเป็นดวง ๆ ได้เลย จึงต้องกำหนดโดยวิถีจิตทั้งวิถี^{๓๑} ตามที่ได้นำเสนอเทียบเคียงกับหลักฐานจากพระไตรปิฎก อฎฐกถาและฎีกาไปแล้วในบทที่ ๒ นั้น

การกำหนดรู้สภาวะธรรม ๕ ประการ คือ จักขุปสาท รูปายตนะ จักขุวิญญาณ ผัสสะ และเวทนา โดยมีลักษณะของการกำหนดรู้ดังนี้ คือ หากจักขุรูป (จักขุปสาท) ที่มีความใสหมดจดนั้น ปรากฏเด่นชัดขึ้นมาผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเห็นจักขุรูปที่มีความผ่องใส ซึ่งเรียกว่า “จักขุปสาท” เป็นอารมณ์แล้วในกรณีเดียวกัน หากสภาวะธรรมฝ่ายที่เป็นรูปารมณฺ์ปรากฏชัดกว่า ก็เรียกว่าเป็นการรู้รูป (สีสังวรณะ) ซึ่งเรียกว่า “รูปายตนะ” นั้นเป็นอารมณ์หลัก โดยทำนองเดียวกันหากจิตที่รู้ปรากฏเกิดขึ้นชัดกว่าทั้งสอง (จักขุปสาทและรูปายตนะ) ก็เรียกว่าเป็นการรู้ตัวจิตซึ่งเป็นตัวเห็น ซึ่งเรียกว่า “จักขุวิญญาณ” นั้น เป็นอารมณ์หลัก หากการกระทบสัมผัสระหว่างรูปสีสังกับการเห็น

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๓๐} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธะสาราภิวังค์, หน้า ๑๗๕.

^{๓๑} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดยจํารูญ ธรรมดา, หน้า ๒๑๓.

ปรากฏชัดกว่า ก็เรียกว่าเป็นการกำหนดรู้การเห็นการกระทบสัมผัส ซึ่งเรียกว่า “จักขุสัมผัสสะ” นั้น เป็นอารมณ์หลัก

การกำหนดนั้น ควรที่จะกำหนดโดยให้ศัพท์และความหมายมีความสอดคล้องกัน เช่น หากจักขุปสาทปรากฏชัด ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดด้วยภาษาของตนให้สอดคล้องกับความหมายของ คำบาลี ดังนี้ว่า “ตาใสหนอ ๆ” หรือ หากรูปสีสนปรากฏชัด ก็ควรกำหนดว่า “เห็นรูปหนอ ๆ” หรือหากจักขุวิญญาณปรากฏชัด ก็ควรกำหนดว่า “รู้เห็นหนอ” หรือหากผัสสะปรากฏชัด ก็ควร กำหนดว่า “ประจวบหนอ” หรือถ้าเวทนาปรากฏชัด ก็กำหนดว่า “รู้สึกหนอ”^{๓๒}

แม้ควรกำหนดให้สอดคล้องกันก็ตาม แต่ว่าหากมีแต่จัดจ้องกำหนดอยู่อย่างนั้น ในแต่ละครั้งที่มีการเห็นเกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดการพิจารณาใคร่ครวญเกี่ยวกับการเห็นนั้นโดยทำนองที่ว่า “ธรรมใดหนอ จะปรากฏชัดกว่าเราจะกำหนดธรรมนั้นอย่างไรหนอ” ซึ่งการทำเช่นนี้จะก่อให้เกิด ช่องว่างระหว่างการกำหนดหน้ากับการกำหนดหลังได้ ซ้ำยังไม่สามารถกำหนดให้เป็นปัจจุบันได้ และไม่สามารถกำหนดจิตทั้งหลายที่ทำหน้าที่พิจารณาได้ จึงทำให้สติสมาธิและปัญญาแก่กล้าช้า ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรกำหนดโดยมีแต่เน้นให้ศัพท์และความหมายมีความสอดคล้องกัน แต่ควร ทำการกำหนดรู้โดยลักษณะพื้น ๆ เช่น ในขณะที่เห็น ก็ควรพิจารณาว่า “เห็นหนอ” เท่านั้น ซึ่ง การกำหนดเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติหมดปัญหาตามที่ได้กล่าวมาแล้วและก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติผู้นั้น สามารถเน้นและรู้สภาวะธรรมใดสภาวะธรรมหนึ่งที่ปรากฏชัดในขณะที่เห็นได้อย่างชัดเจน^{๓๓}

อนึ่ง ในช่วงที่วิปัสสนาญาณทั้งหลายมีอุทยัพพญาณเป็นต้นเกิดขึ้นนั้น เนื่องจากรูป นามปรากฏรวดเร็วมากจึงทำให้ไม่สามารถที่จะกำหนดโดยออกชื่อได้ทัน จึงเพียงแต่กำหนดรู้ สภาวะการเกิดดับได้เท่านั้น เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรนั่งนึกตรึกเอาว่า เราจะต้องกำหนด ธรรมใด สภาวะใดแต่จะต้องสำเนียงกว่า ทุก ๆ ครั้งที่มีการเห็น ก็ให้กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ ๆ” ผู้ที่กำหนดเช่นนี้ได้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสภาวะธรรมปรากฏชัดนั้น ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ นั้น สภาวะธรรมที่จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติก็จะปรากฏโดยลักษณะ รสชาติ ปัจจุบันฐาน และปทัชฐานอย่างใด อย่างหนึ่งเท่านั้น ผู้ปฏิบัติก็รู้ตามทันสภาวะธรรมที่ปรากฏนั้น ผู้ไม่มีภูมิความรู้ในปริยัติก็สามารถรู้ถึง สภาวะลักษณะของรูปนามได้ เพราะสามารถกำหนดรู้รูปนามที่เป็นปรากฏอยู่ในขณะปัจจุบันด้วย สติปัญญาได้อย่างทันทั่วทั้ง^{๓๔}

^{๓๒} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดยจรัญญ ธรรมดา, หน้า ๒๑๔.

^{๓๓} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดยจรัญญ ธรรมดา, หน้า ๔๓ (บทนำ).

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓ (บทนำ).

รายละเอียดของสภาวะธรรมในการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะ ดังข้อความ

3๐๓๐ff๙๕๐ji 5H9 i ๐5๐f๙359๓๑๐
 ๐f๕8' 8๙๐ij๑๙ (t ๐5๙ > ๙8๐๙ 539
 38๐k๙i 8๙H๑๑๑9 t η > ๙8kk3๐๙๑f๙9
 f๙๙k๑๙35๙kfi 3ij๑37๑๙f๙5๙^{๓๕}

“ลักษณะ หรือสภาวะลักษณะ หรือลักษณะที่เป็นธรรมชาติของรูปนาม หมายถึงตัวตนที่เราเรียกว่า ทัฬหะของรูปนามนั่นเองเราเรียกว่าสภาวะลักษณะของรูปนาม คือ สภาพนั้น ๆ อุปมาเหมือนความร้อนของไฟ”

ระสหรือรส หมายถึง หน้าที่ อุปมาเหมือนการที่ไฟทำให้สุก หรือกิจซึ่งเป็นพลังความสามารถของรูปนาม หรือความบริบูรณ์ อุปมาเหมือนแสงสว่างของไฟ

ปัจจุปัญฐาน เป็นลักษณะ หรืออาการที่ปรากฏของรูปนามทั้งหลายในข่ายแห่งญาณของผู้ปฏิบัติที่กำหนดอยู่นั้น อุปมาเหมือนควันไฟ

ปทัฏฐาน หมายถึง เหตุสำคัญ เหตุใกล้ที่สุดของรูปนามเหล่านั้น อุปมาเหมือนคนก่อไฟ ธรรมเหล่านั้น คือ ลักษณะ ระส ปัจจุปัญฐาน และปทัฏฐาน ย่อมสมควรที่บัณฑิตชนจะพึงกำหนดรู้”^{๓๖}

ดังนั้น รูปนามจริง ๆ เหล่านั้น ย่อมปรากฏโดยธรรมชาติตามความเป็นจริงโดยลักษณะ ระส ปัจจุปัญฐาน และปทัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งแก่ญาณของผู้ปฏิบัติ ๆ ก็สามารถรู้รูปนามที่แท้จริงนั้นตามความเป็นจริงได้ ซึ่งการรู้นั้นจะรู้เฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น รู้เฉพาะลักษณะ หรือรู้เฉพาะระส หรือไม่ก็รู้เฉพาะปัจจุปัญฐาน หรือไม่ก็รู้เฉพาะปทัฏฐานเท่านั้น แต่ถ้าเกิดว่ารูปนามไปปรากฏโดยลักษณะอย่างอื่น คือผู้ปฏิบัติไม่สามารถมองเห็นโดยลักษณะ ระส ปัจจุปัญฐาน หรือปทัฏฐาน หรือไม่ก็ลักษณะเป็นต้นเหล่านั้นไม่ปรากฏ ผู้ปฏิบัติก็ไม่สามารถที่จะรู้ลักษณะเป็นต้นเหล่านั้นได้ ถ้าหากว่า รูปนามปรากฏออกมาในญาณของผู้ปฏิบัติโดยลักษณะที่ไม่ใช่ลักษณะ ระส ปัจจุปัญฐาน หรือปทัฏฐาน อย่างใดอย่างหนึ่งไซ้ ธรรมที่ปรากฏออกมาโดยไม่ใช่ลักษณะ ระส เป็นต้นนั้นหรือธรรมที่รู้ในลักษณะอย่างอื่นจากนั้น ไม่ใช่รูปนามที่แท้จริง แต่เป็นเพียงนามบัญญัติ อาการบัญญัติสังขยาบัญญัติ สันฐานบัญญัติ เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

^{๓๕} ปรมตถทีปนี, หน้า ๑๙., อ้างในพระมहाโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดย พระคันธะสารากวีวงศ์, หน้า ๒๑๗.

^{๓๖} พระมहाโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), อนัตตลักษณะสูตร, แปลโดย พระคันธะสารากวีวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๑๖.

ในขณะที่รูปนามเกิดขึ้นนั้น ผู้ที่เห็นรูปนามที่กำลังเกิดขึ้นอยู่โดยประจักษ์มิใช่เป็นผู้ที่รู้แบบเดาโดยทั้ง ๆ ที่รูปนามที่ควรรู้ไม่มีอยู่ และก็ไม่ใช่เป็นการรู้แบบนึกคิดตามที่ตนเคยได้ยิน ได้ฟัง หรือได้เรียนมาว่า “สภาพหรือลักษณะเช่นนี้คือรูป สภาพหรือลักษณะเช่นนี้คือนาม แต่ความเป็นจริงแล้วผู้ปฏิบัติที่เห็นรูปนามในปัจจุบันนั้นย่อมเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นจริง ตามที่เกิดขึ้นอย่างนั้นจริง ๆ “หากแต่เป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมที่มีอยู่จริงและเกิดขึ้นจริงในขณะนั้น ๆ นั้นเอง^{๓๓๗}

ฉันทใดกัฉันทนั้น แม้ในเรื่องของการกำหนดกรรมฐาน ก็พึงทราบโดยทำนองนั้นเช่นกัน คือ ทุก ๆ ครั้งที่รูปนามเกิด หากผู้ปฏิบัติกำหนดได้แม้จะไม่มีสูตรกล่าวคือความรู้เรื่องปริยัติ แต่ก็จะสามารถรู้สภาวะลักษณะ รสะ ปัจจุปปุฏฐาน และปทัฏฐานของรูปนาม ที่ปรากฏเกิดขึ้นอยู่ขณะนั้นได้ตามความเป็นจริง ทุก ๆ ครั้งที่รูปนามเกิด หรือทุก ๆ ขณะที่รูปนามเกิด หากไม่มีการกำหนดอย่างจริงจัง เป็นแต่เพียงการนึกตรึกเอาเองก็จะเป็นการรู้สภาวะที่แท้จริงของรูปนามนั้นได้ แม้ผู้ปฏิบัติผู้นั้นจะเป็นผู้คงแก่เรียนมีสูตรมากก็ตาม เขาก็จะไม่สามารถรู้รูปนามตามสภาวะที่เป็นจริงนั้นได้เลย ลองลงมือปฏิบัติดูจะเห็นว่า หากเราเพ่งพินิจอย่างจดจ่อเราจะเห็นว่า ในขณะที่เราปฏิบัติอยู่นั้น ความอ่อนล้า ความเจ็บปวด ความเมื่อยขบ เป็นต้น ที่เรียกว่า ทุกขเวทนา ซึ่งปรากฏเกิดขึ้นอยู่ในร่างกายอยู่ตลอดนั้น ก็จะปรากฏในญาณของผู้ปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติผู้นั้นลองกำหนดตามอาการนั้นว่า ถ้าเมื่อยก็ “เมื่อยหนอ” เหนื่อยก็ “เหนื่อยหนอ” ปวดก็ “ปวดหนอ” การเสวยความสัมผัสที่ไม่ดีก็จะปรากฏ คือ ลักษณะหรือสภาวะของเวทนาที่กระทบในทางที่เป็นทุกข์ก็จะปรากฏ ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นตามความเป็นจริงนั้น ที่สามารถทำให้จิตเกิดความหดหู่ เศร้าหมอง และสามารถมองเห็นปัจจุปปุฏฐาน กล่าวคืออาการที่ปรากฏ คือ ความไม่เป็นสุขในร่างกายอาการที่ปวดเมื่อย ซึ่งเราเรียกว่าปัจจุปปุฏฐานของรูปนามนั้น นอกจากนี้ ยังสามารถรู้ปทัฏฐาน คือ การเผชิญหรือการประชุมกันระหว่างผัสสะที่ไม่ดีกับจิตได้ด้วย^{๓๓๘}

สำหรับปทัฏฐานถือว่าเป็นธรรมที่นอกเหนือไปจากรูปนามที่กำลังกำหนดอยู่ ไม่ใช่ตัวรูปนามเหมือนกับสภาวะ ลักษณะ รสะ แต่เป็นสภาวะธรรมอื่นที่มีความเกี่ยวข้องกับธรรมที่กำลังปรากฏอยู่เท่านั้น เพราะฉะนั้น ในตอนลงมือปฏิบัติแรก ๆ ผู้ปฏิบัติจึงไม่จำเป็นต้องรู้ปทัฏฐานดังกล่าว เพราะความไม่จำเป็น ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวินิชาเยซึ่งเป็นฎีกาแห่งพระคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ท่านจึงกล่าวถึงเฉพาะ ๓ อย่าง คือ ลักษณะ รสะและปัจจุปปุฏฐานเท่านั้น โดยไม่มีการระบุให้กำหนดโดยปทัฏฐาน อย่างไรก็ตาม เหตุไฉนก็ไม่ปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติในระยะที่เกิดวิปัสสนา

^{๓๓๗} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๒๑๘.

^{๓๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๙.

ญาณชั้นแรกที่เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาจำแนกรูปนามเพราะเหตุใกล้เป็นธรรมที่ไม่ควรตามรู้ เนื่องจากไม่ใช่สภาวธรรมที่ประจักษ์ในปัจจุบันขณะ^{๓๙} เช่น เรื่องของธาตุวิัตถาน ก็มีภูฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติผู้นี้จำเป็นต้องกำหนดปฐวีธาตุและจำเป็นต้องพยายามเพื่อที่จะรู้ปฐวีธาตุดังกล่าวนั้นเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องพยายามเพื่อกำหนดรู้ธาตุอื่น ๓ อย่างที่เหลือซึ่งเป็นปฐภูฐานของปฐวีธาตุนั้นแต่อย่างใด^{๔๐}

แม้ในเรื่องของการกำหนดรู้ธาตุอื่นที่เหลือ ๓ ธาตุ คือ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ก็มีวิธีการกำหนดรู้โดยนัยนี้เช่นกัน ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติที่มีความประสงค์จะเพ่งให้รู้ปฐวีธาตุเป็นต้น เป็นอย่าง ๆ ไปนั้น หากมีแต่เอาใจใส่ปฐภูฐานธาตุ หรือธาตุที่เป็นปฐภูฐานของธาตุที่ตนกำลังกำหนดอยู่นั้น ก็จะทำให้จิตเข้าไปเพ่งจดจ่ออยู่แต่ในธาตุอื่นที่ตนไม่ได้กำหนดเท่านั้นนั่นเอง จิตก็จะไม่นำเอาธาตุที่ตนประสงค์จะกำหนดรู้ เข้ามาสู่จิตใจ เพราะฉะนั้น ในเรื่องของการกำหนดธาตุวิัตถาน พระอริยสงฆ์จึงไม่แสดงการเอาใจใส่ธาตุโดยความเป็นปฐภูฐาน

๔.๔ การกำหนดรู้ทางปัญญา

๔.๔.๑ การกำหนดรู้ทางจักขุประสาท

๑. จักขุประสาท อายตนะภายในก็คือประสาทตา อายตนะภายนอกก็คือ รูปารมณ์ คือสีต่าง ๆ มากกระทบกัน ทำให้เกิดการเห็นขึ้น เกิดสภาพเห็นขึ้น อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ประสาทตาเป็นรูป สีที่กระทบตาก็เป็นรูป สภาพเห็นเป็นนาม ในทางการปฏิบัติก็ให้เจริญสติระลึก รู้รูปนาม รู้รูปนามทางตาก็กำหนดที่สภาพเห็น สภาพเห็นเป็นอย่างไร มันเป็นธรรมชาติที่ฉายออกไปทางตา ไปรับสีต่าง ๆ เห็นก็จะเห็นสี เห็นรูป ให้เจริญสติเข้าไปรู้ สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม

หากรู้เลยไปถึงสิ่งที่เห็นนั้นว่าเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ มีชื่อ มีความหมายต่าง ๆ นั้นเป็นสมมุติบัญญัติ เป็นบัญญัติอารมณ์ ไม่ใช่ปรมัตถอารมณ์ เจริญวิปัสสนาท่านให้กำหนดที่ปรมัตถ์ ฉะนั้นก็พยายามกำหนดที่สภาพเห็น หรือสีที่กระทบทางตา สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม คือไม่พยายามที่จะนึกคิดออกไปว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นอะไร เป็นคนเป็นสิ่งของอะไร อย่างนั้นมันไปสู่สมมุติให้พยายามกำหนดถึงสภาพเห็น แต่ในความเป็นจริงมันไม่สามารถจะยับยั้งให้อยู่เพียงแค่นี้เท่านั้น^{๔๑}

^{๓๙} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธะสาราภิกขุ, หน้า ๑๗๖.

^{๔๐} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดยจรัญญู ธรรมดา, หน้า ๒๒๐.

^{๔๑} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริ การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๘.

ลักษณะที่จตุกะของจักขุปสาท

f148ff088f1 f14t 508jij 5H9 มีความใสของมหาภูตรูปที่กระทบกับรูปรามณ
เป็นลักษณะ

f14t 0880/6kfp9 มีการแสวงหารูปรามณ เป็นกิจ

ā 58/68H0b มีการทรงอยู่ของจักขุวิญญาณ เป็นผล

38ff08t ā8t 8k9

η 8i 8f18k9akī f14ff08t η 8k9 มีมหาภูตรูปอันเกิดจากกรรม (รูปต้นหา) เป็นเหตุใกล้

การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่าปสาทตาตีพอที่จะทำให้สีปรากฏ ก็ดี การรู้ว่าปสาทตาตี ก็ดี นี้เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของจักขุปสาทได้ตามความเป็นจริง นี่แหละคือการรู้สภาวะลักษณะของรูปตาที่มีความใส ซึ่งเรียกว่า จักขุปสาท แม้ในเรื่องของปสาทอื่น ๆ เช่น โสตปสาท ก็พึงทราบโดยทำนองเดียวกัน การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า จักขุปสาทเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงรูปสีที่เรียกว่า วรรณะ ก็ดี การที่รู้ว่าจักขุปสาท ก่อให้เกิดการเห็น ก็ดี เรียกว่าเป็นการรู้ระของจักขุปสาทนั้น ตามความเป็นจริง จักขุปสาทมีหน้าที่ตั้งจิตเข้าไปสู่รูปรามณ หรือที่เรียกว่า สีจักขุปสาทนั้นทำหน้าที่ตั้งจิตสู่รูปรามณนั่นเอง นั่นก็คือ ก่อให้เกิดการเห็นรูปรามณนั้น การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า นี่เป็นที่ตั้งแห่งการเห็น ก็ดี รู้ว่าการเห็นเกิดขึ้นจากสิ่งนี้หรือเริ่มต้นจากสิ่งนี้ ก็ดี เรียกว่าเป็นการรู้ปัจจุภูฐานของจักขุปสาทนั้นตามความเป็นจริง ก็การรู้ถึงสาเหตุคือรู้ว่าเนื้อประสาทตาซึ่งเรียกว่ารูปหยาบที่ปรากฏเกิดด้วยอำนาจของกรรม หรือที่เรียกว่า กัมมชภูตรูป นั่นว่า จักขุปสาทนี้เกิดขึ้นเพราะมีรูปตาเนื้อนี้เป็นเหตุดังนี้ เรียกว่า เป็นการรู้ปฏภูฐานของจักขุปสาทนั้นตามความเป็นจริง

ลักษณะที่จตุกะของรูปรามณ

ā 58yvkkiij 5H9 มีการกระทบจักขุปสาท เป็นลักษณะ

ā 58/68H0b08ff08f19 มีการทำอารมณ์ให้จักขุวิญญาณ เป็นกิจ

30b0808fj ā8t 8k9 มีการเป็นอารมณ์ของจักขุวิญญาณ เป็นผล

08ff18f1t η 8k9 มีมหาภูตรูปทั้ง ๔ (คือ ปรฐวี อาโป เตโช วาโย) เป็นเหตุใกล้

๒. การกำหนดรู้รูปายตนะ รูปทั้งหมดมีการกระทบจักขุเป็นลักษณะ^{๑๒} การที่ผู้ปฏิบัติรู้รูปที่เป็นสีสันได้ตามความเป็นจริง เช่น รู้ว่านี่คือรูปสีสันปรากฏในจักขุปสาท เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของรูปายตนะตามความเป็นจริง รู้ว่านี่คือสิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้ เรียกว่าเป็นการรู้

^{๑๒} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดยจรัญญ ธรรมดา, หน้า ๕๓ (บทหน้า).

ระของรูปายตนะนั้นตามความเป็นจริง รู้ว่านี่คือวิสัยหรือที่โคจรของการเห็น ก็ดี รู้ถึงการเกิดขึ้นของการเห็นว่ามาจากสิ่งนี้ ก็ดี เรียกว่าเป็นการรู้ปัจจุบันฐานของรูปายตนะตามความเป็นจริง รู้ว่าจักขุปสาทเกิดขึ้นโดยอาศัยรูปที่เป็นฐานกล่าวคือ อนุตรรูป เรียกว่าเป็นการรู้ที่ฐานของรูปายตนะตามความเป็นจริง บางท่านพิจารณากำหนดรูปทั้งหลาย โดยอาศัยการมนสิการซึ่งได้แสดงไว้ในเรื่องของธาตุวัตถสถานสมณะ^{๔๓} และนำมาใช้ในการพิจารณาในเรื่องของวิปัสสนาให้มองเห็นรูปารมณนั้นเป็นของละเอียดดุจผุยผง ซึ่งการนำมาพิจารณาโดยการอาศัยจณณมนสิการจากสมณะดังกล่าวมิใช่เป็นการรู้ลักษณะระสะปัจจุฐานของรูปตามความเป็นจริง

การที่ผู้ปฏิบัติรูปที่เป็นสีสันได้ตามความเป็นจริง เช่น รู้ว่านี่คือรูปสีสันปรากฏในจักขุปสาท เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของรูปายตนะตามความเป็นจริง รู้ว่านี่คือสิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้ เรียกว่าเป็นการรู้ระสะของรูปายตนะนั้นตามความเป็นจริง รู้ว่านี่คือวิสัยหรือที่โคจรของการเห็น ก็ดี รู้ถึงการเกิดขึ้นของการเห็นว่ามาจากสิ่งนี้ ก็ดี เรียกว่าเป็นการรู้ปัจจุบันฐานของรูปายตนะตามความเป็นจริง รู้ว่าจักขุปสาทเกิดขึ้นโดยอาศัยรูปที่เป็นฐานกล่าวคือ อนุตรรูป เรียกว่าเป็นการรู้ที่ฐานของรูปายตนะตามความเป็นจริง ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ พึงทราบว่าเป็นการรู้สภาวะธรรมที่เรียกว่า ลักษณะาทิจตูกกะ (สาระที่ควรรู้ ๔ ประการมีลักษณะเป็นต้น) อย่างไม่อย่างหนึ่ง ของรูปายตนะ ซึ่งสอดคล้องกับพระไตรปิฎกสติปัฏฐานสูตรที่ว่า จกขุณจ ปชานาติ รูปเป จ ปชานาติ. และสอดคล้องกับคัมภีร์อัฐกถาของสติปัฏฐานสูตรดังกล่าวว่า จกขุปสาท รูปณจ ยถาสลทกขณวเสน ปชานาติ. โยคิยอุมรู้จักขุปสาทและรูปารมณตามความเป็นจริงโดยกิจจะและลักษณะที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง

บางท่านพิจารณากำหนดรูปทั้งหลาย โดยอาศัยจณณมนสิการซึ่งได้แสดงไว้ในเรื่องของธาตุวัตถสถานสมณะและนำมาใช้ในการพิจารณาในเรื่องของวิปัสสนาให้มองเห็นรูปารมณนั้นเป็นของละเอียดดุจผุยผง ซึ่งการนำมาพิจารณาโดยการอาศัยจณณมนสิการจากสมณะดังกล่าวมิใช่เป็นการรู้ลักษณะระสะปัจจุฐานของรูปตามความเป็นจริง จึงไม่ควรนำมาใช้พิจารณา

๓. การมีสติในขณะที่เราล้มตา ทวารตาก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการทำงาน การเลือกซื้อสินค้า การชมภาพยนตร์ ต่าง ๆ เหล่านี้ แม้ในขณะที่และหรือเหลียวดู ก็พึงกำหนดว่า “ดูหนอ” “เห็นหนอ” ตามสมควรการปฏิบัติดังนี้จัดเป็นโคจรสัมปัชญณะซึ่งเจริญสติอยู่เสมอไม่ละจากกรรมฐาน มีสาธกว่า

^{๔๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), หน้า ๖๑๗.

“i ffffi kcböt kōḥk ffffi öf ffffi ü 5 öbfiö kfffi öfki ffffi kfffi
3359kō ffffi kē7kēḥ offffi ffffi kfffi kfffi kō339kō ffffi 807kēḥ
9ji kfffi kō öf ffffi

การไม่ละกรรมฐาน (ที่เป็นสมณะหรือวิปัสสนา) เป็นที่โคจรสัมปชัญญะ ดังนั้นผู้ที่เจริญกรรมฐานที่เป็นชั้นธอายุตนะ และธาตุ ฟังกระทำการแลและเหลียวตามกรรมฐานของตน หรือผู้ที่เจริญกรรมฐานอันเป็นกสิณเป็นต้น ก็ฟังกระทำการแลและเหลียวโดยมีกรรมฐานของตนเป็นหลัก^{๔๔}

ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางตาเป็นที่ปรากฏให้เห็นสีของวัตถุ การรู้ว่าทวารทางตาเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของจักขุปสาท (ทวารตา) ได้ตามความเป็นจริง การรู้สภาวะลักษณะของรูปตาที่มีความใส ซึ่งเรียกว่า ทวารตา (จักขุปสาท) แม้ในเรื่องของปสาทอื่น ๆ เช่น ทวารหู (โสตปสาท) ก็มีโดยลักษณะเดียวกัน การที่เรารู้ว่า จักขุปสาทเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงรูปสิ่งที่เรียกว่า วรรณะ ก็ดี เช่น การเห็นสีแดงของดอกกุหลาบ การเห็นสีเขียวของใบไม้ การที่รู้ว่าถึงจักขุปสาท (ทวารตา) ก่อให้เกิดการเห็นก็ดี เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รสะ) ของจักขุปสาทนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวินี้ว่า สติสังวร การระวังสติ เป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในทางตา

๔. **ไม่ถึงโดยนิमितและอนุพยัญชนะในสิ่งที่เห็น** ไม่ควรรวบถือ โดยความเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หากไม่มีการยึดถืออารมณ์ต่าง ๆ โดยนิमितและอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางตาก็จะเป็นเพียงสักว่าอารมณ์ที่ถูกรับรู้เท่านั้น หากปฏิบัติได้อย่างนี้จะไม่ถูกอารมณ์นั้นครอบงำเอาได้แต่หากหลงลืมสติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะแล้ว ก็จะเสวยเวทนา คือความรู้สึกเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นจริงเป็นจังกับอารมณ์นั้น ๆ จิตก็เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสตัณหาอุปาทานเรื่อยมา เมื่อสั่งสมสิ่งเหล่านี้มาก ๆ ก็ยิ่งห่างไกลจากความสุขที่แท้จริงคือนิพพาน เรียกว่าการโยนิโสมนสิการ คือใส่ใจด้วยความถูกต้องเป็นจริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๕. **สักแต่ว่าเห็น** เมื่อใดที่เห็นรูปก็ให้สักแต่ว่าเห็น โดยมีสติที่กล่าวข้างต้นประกอบอยู่เสมอ มีความไม่โดยนิमितและอนุพยัญชนะสัณฐาน รับรู้อารมณ์ที่ได้รับก็สักแต่ว่ารับรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีใด ๆ มีแต่ตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ก็ปราศจากการยึดติดใด ๆ เราเองที่ยึดว่าเป็นเราคืออุปาทานความยึดมั่นในตัวเรา ในโลกนี้ไม่มี ไม่มีในโลกอื่น ๆ และไม่มีอะไรมากกว่านี้ เหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่ควรฝึกฝนเรียกขັນนี้ว่า วิริยะสังวร ความพากเพียรในความสังวรที่กำหนดแต่ละขณะโดยความเป็นเพียงสักแต่ว่าเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดาที่ว่าจักขุ

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธसारากวีวงศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ซี เอ ไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๑.

ประสาท มีสภาวะธรรมคือ ความใสที่ส่องเห็นรูปได้ เป็นลักษณะพิเศษของจักขุประสาท การ
 จูงใจไปในรูปารมณฺ์ เป็นหน้าที่การเห็นได้ทางจักขุประสาท เป็นอาการปรากฏ การมีดวงตา เป็น
 เหตุไฉน

๔.๔.๒ การกำหนดรู้ทางโสตประสาท

อายตนะคู่ที่ ๒ นั้น ภายในก็ได้แก่ โสตอายตนะ คือ ประสาทหู สิ่งที่มากระทบก็คือ
 อายตนะภายนอก ก็คือ สัททหายตนะ คือเสียงต่าง ๆ เสียงมากระทบประสาทหู กระทบกับเสียงต่อกัน^{๔๔}
 ซึ่งก็เป็นรูปธรรมด้วยกัน เสียงก็เป็นรูป ประสาทหูก็เป็นรูป กระทบกันก็เป็นเหตุให้เกิดสภาพได้ยิน
 ขึ้น สภาพได้ยินเป็นนามธรรม เสียงเป็นรูป ประสาทหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม มนายตนะเป็นนาม
 ในทางการปฏิบัติให้เจริญสติระลึกถึงสภาพได้ยิน ได้ยินเสียง ได้ยินก็อย่างหนึ่ง เสียงก็อย่างหนึ่ง แต่
 ว่าก็ควรที่จะกำหนดมาทางสภาพได้ยินเพราะว่าจะทำให้ไม่เลยไปสู่สมมุติบัญญัติได้ง่าย

ถ้ามุ่งไปที่เสียงจะเป็นสมมุติบัญญัติ กำหนดเสียง นั้นเสียงรถ เสียงเรือ เสียงสุนัข
 ความหมายอย่างนั้น ๆ เป็นสมมุติบัญญัติได้ง่าย ถ้ากำหนดสภาพได้ยิน ๆ คือสภาพได้ยินเป็น
 ลักษณะที่ฉายออกไปทางหู ไปรับเสียง เป็นตัวได้ยิน ได้ยินอะไร ได้ยินเสียง เสียงเป็นอารมณ์ ได้
 ยินเป็นตัวจิตเป็นมนายตนะ กำหนดสภาพได้ยิน ๆ ก็จะสังเกตว่ามีความเกิดดับ เสียงมันก็คือรูปที่
 ดังสูง ๆ ต่ำ ๆ ไม่ใช่เป็นคนเป็นสัตว์อะไรได้ยินก็ได้ยินเพียงเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ กำหนดดูจะเห็นว่า
 สภาพได้ยินนั้นมันหมด ได้ยินแล้วหมด ๆ หมดความรู้สึกของสภาพได้ยินแต่ละขณะ ๆ ขณะนี้ฟังอยู่
 สังเกตดูจะเห็นว่าสภาพได้ยินนั้นมีความเกิดดับ ๆ อยู่เป็นปรมาณธรรม เมื่อได้ยินแล้วจิตคิดนึกไป
 ถึงเสียงที่ได้ยินว่า เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ เป็นเสียงสุนัข แมว เสียงคน ซ่อนั้น ซ่อนี่ นั่นก็คือ
 เป็นบัญญัติอารมณ์ ก็ไม่ไปดู การปฏิบัติก็ไม่ไปพิจารณาที่เรื่องราว คือ ความเป็นคน เป็นสัตว์ แต่
 ให้พิจารณาที่มนายตนะคือตัวที่ไปรู้เรื่องราว ความเป็นคนเป็นสัตว์ ความคิดนึกถึงเรื่องราวยัง
 เกิดขึ้น ตัวที่คิดถึงเรื่องราวเป็นมนายตนะ คือเป็นจิต เป็นนามธรรม สติมารู้ที่มนายตนะ คือตัว
 ความคิดนึก

ตัวที่ไปคิดถึงเรื่องเป็นคนเป็นสัตว์ ตัวเรื่องราวที่เป็นคนสัตว์นั้นเป็นอารมณ์เป็นบัญญัติ
 อารมณ์เป็นสมมุติ แต่ตัวที่ไปรับรู้เรื่องราวเป็นปรมาณธรรม เป็นจิต เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดที่ปรมาณ
 กำหนดมาที่จิตขณะนั้น ก็เห็นว่าจิตนั้นทำหน้าที่คิดนึก ๆ คิด ๆ ไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอสติกำหนด
 ความคิดนึก เรื่องต่าง ๆ ก็ขาดลงเหมือนหนังที่ขาดตอน ฉะนั้นใครที่ขอบคิดไปที่เรื่องราวต่าง ๆ ให้
 กำหนดความคิด พอกำหนดความคิดเรื่องที่คิดมันจะหยุดลง เต็มมันก็ไปอีกเพราะสติที่ระลึกถึง

^{๔๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **สัมมาทิฐิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑,
 (เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

๑. การมีสติในขณะที่เราหูได้ยิน ทวารหูก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการฟังเพลง การฟังครูสอนหนังสือ การฟังเสียงต่าง ๆ เหล่านี้ ในการกำหนดตามรู้ขณะได้ยินนี้ ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” หรือ “ยินหนอ” สภาวธรรม ๕ อย่าง คือ โสตประสาท เสียง (สัททวารมณ) โสตวิญญูณ ผัสสะทางหู หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางหู ย่อมปรากฏในขณะนั้น ๆ ตามสมควร^{๔๘}

ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางหูเป็นที่ปรากฏให้ได้ยินเสียง การรู้ว่าทวารทางหูเช่นนี้ นี้เรียกว่า เป็นการรู้ลักษณะของโสตประสาท (ทวารหู) ได้ตามความเป็นจริง การที่เรารู้ว่า โสตประสาทเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงเสียง เช่น ได้ยินเสียงของกลอง ได้ยินเสียงรถยนต์ ฯลฯ การที่รู้ว่าถึงโสตประสาท (ทวารหู) ก่อให้เกิดการได้ยินก็ดี เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รสะ) ของโสตประสาทนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวินิจฉัยว่า สติสังวร การระวังสติ เป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในทางหู

๒. ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะในสิ่งที่ได้ยิน การไม่รวบถือ ไม่แยกถือ หากไม่มีการยึดถืออารมณ์ต่าง ๆ โดยนิमितและอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางหูก็จะเป็นเสียงสักว่าอารมณ์ที่ถูกรับรู้อยู่เท่านั้น หากปฏิบัติได้อย่างนี้จะไม่ถูกอารมณ์นั้นครอบงำเอาได้ แต่หากหลงลืมสติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะแล้ว ก็จะเสวยเวทนา คือความรู้สึกเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นจริงเป็นจังกับอารมณ์นั้น ๆ จิตก็เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสตัณหาอุปาทานเรื่อยมา เมื่อสั่งสมสิ่งเหล่านี้มาก ๆ ก็ยิ่งห่างไกลจากความสุขที่แท้จริงคือนิพพาน เรียกว่าการโยนิโสมนสิการ คือใส่ใจโดยความถูกต้องเป็นจริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๓. สักแต่ว่าได้ยิน เมื่อใดที่ได้ยินเสียงก็ให้สักแต่ว่าได้ยิน โดยมีสติที่กล่าวข้างต้น ประกอบอยู่เสมอ มีความไม่โดยนิमितและอนุพยัญชนะสณฐาน รับรู้อารมณ์ที่ได้รับก็สักแต่ว่ารับรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีใด ๆ มีแต่ตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ก็ปราศจากการยึดติดใด ๆ เราเองที่ยึดว่าเป็นเราคืออุปาทานความยึดมั่นในตัวเรา ในโลกนี้ไม่มี ไม่มีในโลกอื่น ๆ และไม่มีอะไรมากกว่านี้ เหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่ควรฝึกฝนเรียกขั้นนี้ว่า วิริยะสังวร ความพากเพียรในความสังวรที่กำหนดแต่ละขณะ โดยความเป็นเพียงสักแต่ว่าเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา

๔.๔.๓ การกำหนดรู้ทางฆานประสาท

อายตนะคู่ที่ ๓ ประสาทจุมูกกับกลิ่นต่าง ๆ เป็นรูป ธรรมชาติรู้กลิ่น เป็นนาม กำหนดรู้กลิ่นที่จุมูก^{๔๙} ประสาทจุมูกก็เป็นรูปกระทบกันแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดการรู้กลิ่นขึ้น ตัวรู้กลิ่นนี้เป็น

^{๔๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: หจก. ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๓.

^{๔๙} แนบ มหานิราชนันท์, แนวแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๙.

มนายตนะ เป็นจิต แต่เป็นจิตที่เกิดที่จมูก ทำหน้าที่รู้จักกลิ่น กลิ่นก็อย่างหนึ่ง รู้กลิ่นก็อย่างหนึ่ง กลิ่นนั้นเป็นรูป รู้กลิ่นเป็นนาม สติก็ระลึก รู้ พอรู้กลิ่นก็ระลึก รู้สภาพ รู้กลิ่น เกิดการรับรู้ทางจมูกขึ้นมา เช่นกินข้าว กลิ่นกระทบจมูกก็รู้ มันก็จะมิกลิ่นต่าง ๆ แต่ถ้าไปสู่สมมุติบัญญัติ ก็จะมีกลิ่นอะไร กลิ่นกับข้าวอะไรนี่ก็ไป ถ้านึกไปถึงความหมายเป็นสมมุติบัญญัติแล้ว ในขณะที่ไปสู่สมมุติบัญญัติ ขณะนั้นไม่ใช่รู้จักกลิ่นแล้ว เป็นจิตทางใจ เป็นมนายตนะคือทำหน้าที่คิดนึกไปสู่สมมุติบัญญัติ อารมณ์เป็นบัญญัตินั้นเป็นจิต สติก็รู้มาที่จิตกำหนดมาที่ตัวที่ไปรู้ความหมายและถ้ามันเลยไปถึงความชอบใจไม่ชอบใจ ถ้ากลิ่นมันหอมดีก็ชอบใจถ้ากลิ่นมันเหม็นไม่ชอบใจ ก็กำหนดความชอบใจไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะ การกำหนดรู้ก็จะทำให้เกิดความเป็นปกติขึ้น หรือทำให้เห็นธรรมชาติว่า ธรรมเหล่านี้เป็นแต่ธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล กลิ่นก็เป็นธรรมชาติ รู้กลิ่นก็เป็นธรรมชาติ คิดนึกไปถึงเรื่องของกลิ่นก็เป็นธรรมชาติ พอใจก็เป็นธรรมชาติ ไม่พอใจก็เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ดับไปตามเหตุตามปัจจัย มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นลักษณะของมัน กลิ่นมันดับ รู้กลิ่นมันก็ดับ ตัวที่เข้าไปรู้เรื่องราวก็ดับ พอใจก็ดับ ไม่พอใจก็ดับ เพราะเหตุมันดับ การเห็นความเกิดดับมันก็ทำให้เกิดปัญญาว่าไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ หนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้^{๕๐}

ลักษณะที่จตุกะของฆานปสาท

ó5ff688fi fjt 5o8jji 5H9 มีความใสของมหาภูตรูปที่กระทบกับคันธารมณ
เป็นลักษณะ

ó7to389/5kfp9 มีการแสวงหาคันธารมณ เป็นกิจ

ö8k@58H05 มีการทรงอยู่ของฆานวิญญาณ เป็นผล

38fffi9t ö58> 8k9

ö8ff8fi9k9ki fffiffjt n 8k9 มีมหาภูตรูปอันเกิดจากกรรม (คันธัตถมหา) เป็นเหตุใกล้
รู้สภาวะลักษณะของฆานปสาทว่า เป็นรูปปสาทที่
มีความใสพอที่จะทำให้กลิ่นปรากฏหรือพอที่จะ
ทำให้บุคคลสามารถรับเอากลิ่นมาเป็นอารมณ์ได้

รู้ระสว่า เป็นตัวนำไปสู่กลิ่นหรือเป็นตัวทำให้ได้กลิ่น

รู้ปัจจุภูฐานว่า เป็นที่ตั้งของการได้กลิ่น หรือได้กลิ่นมาจากที่ตรงนี้

รู้ปทัสฐานว่า เนื่องจากมีจมูกกล่าวคือกัมมชภูตรูปซึ่งเป็นรูปหยาบอันเกิดแต่กรรม จึงทำให้มีฆานปสาทรูปได้

^{๕๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสิ), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บัญชีการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑.

๑. การกำหนดรู้คันธายตนะ กลิ่นแม้ทั้งหมดมีการกระทบขานะเป็นลักษณะ^{๕๑}
 รู้สภาวลักษณะของคันธายตนะ (กลิ่น) ว่า เป็นสภาวะที่เกิดภายในขานปสาท
 รู้ระสว่า หอมหรือเหม็นจนทำให้ได้กลิ่น
 รู้ปัจจุภูฐานว่า เป็นที่โคจรเที่ยวไปหรือวิสัยของการได้กลิ่น หรือรู้ว่า การได้กลิ่นนั้น
 ล้วนแต่มาจากสภาวะนี้นั้นเทียว

รู้ปทัฏฐานว่า เป็นธรรมชาติที่ตั้งอยู่หรืออาศัยอยู่บนรูปหยาบกล่าวคือภูตรูป ก็การ
 กำหนดรู้สภาวะเหล่านี้สอดคล้องกับพระบาลีว่า คนธะ จ ปชานาติ. โยคิย่อมกำหนดรู้กลิ่นทั้งหลายด้วย

๒. การมีสติในขณะที่เราได้กลิ่น ทวารจุมุกก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ
 ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไป
 จากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการทำงาน การหายใจ ตมเพื่อทดสอบกลิ่นต่าง ๆ ซึ่งการที่รู้ว่า
 ทวารทางจุมุกเป็นที่ปรากฏให้ได้กลิ่นของวัตถุ การรู้ว่าทวารทางจุมุกเช่นนี้ นี้เรียกว่าเป็นการรู้
 ลักษณะของขานปสาท (ทวารจุมุก) ได้ตามความเป็นจริง การที่เราเห็นว่า ขานปสาทเป็นตัวนำจิตให้
 เข้าถึงกลิ่น ก็ดี เช่น การได้กลิ่นของดอกกุหลาบ การได้กลิ่นอาหาร ฯลฯ การที่รู้ถึงขานประสาท
 (ทวารจุมุก) ก่อให้เกิดการได้กลิ่นที่ดี เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รสะ) ของขานประสาท
 นั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวิธีนี้ว่าสติสังวร การระวังสติ เป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่
 ในทางจุมุก

๓. ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะในกลิ่น การไม่รวบถือ ไม่แยกถือ หากไม่มีการ
 ยึดถืออารมณ์ต่าง ๆ โดยนิमितและอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางจุมุกก็จะเป็นกลิ่นสักว่า
 อารมณ์ที่ถูกรับรู้อยู่เท่านั้น หากปฏิบัติได้อย่างนี้จะไม่ถูกอารมณ์นั้นครอบงำเอาได้ แต่หากหลงลืม
 สติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะแล้ว ก็จะสวैयाวนา คือความรู้สึกเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นจริงเป็น
 จังกับอารมณ์นั้น ๆ จิตก็เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสตัณหาอุปาทานเรื่อยมา เมื่อสั่งสมสิ่ง
 เหล่านี้มาก ๆ ก็ยิ่งห่างไกลจากความสุขที่แท้จริงคือนิพพาน เรียกว่าการโยนิโสมนสิการ คือใส่ใจ
 โดยความถูกต้องตามความเป็นจริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๔. สักแต่ว่ากลิ่น เมื่อใดที่ได้กลิ่นก็ให้สักแต่ว่าได้กลิ่น โดยมีสติที่กล่าวข้างต้น
 ประกอบอยู่เสมอ มีความไม่โดยนิमितและอนุพยัญชนะสัณฐาน รับรู้อารมณ์ที่ได้รับก็สักแต่ว่ารับรู้
 ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีใด ๆ มีแต่ตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ก็ปราศจากการยึดติดใด ๆ เราเองที่
 ยึดว่าเป็นเราคืออุปาทานความยึดมั่นในตัวเรา ในโลกนี้ไม่มี ไม่มีในโลกอื่น ๆ และไม่มีอะไรมากกว่า
 นี้ เหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่ควรฝึกฝนเรียกขานนี้ว่า วิริยะสังวร ความพากเพียรในความสังวรที่กำหนดแต่
 ละขณะโดยความเป็นเพียงสักแต่ว่าเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา

๔.๔.๔ การกำหนดรู้ทางชีวหาปสาท

^{๕๑} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๙๘.

รู้ปัจจุบันฐานว่า เป็นที่โคจรที่เกี่ยวไปหรือวิสัยของการรู้รส

รู้พื้นฐานว่า เป็นธรรมที่ตั้งอยู่บนรูปกลิ่นที่เป็นรูปหยาบซึ่งเรียกว่า ภูตรูป

๓. การมีสติในขณะที่ลิ้นเรากระทบรส ทวารลิ้นก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต ๆ ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการทานอาหาร การชิมอาหาร การดื่มเครื่องดื่ม ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางลิ้นเป็นที่ปรากฏให้เห็นรสของวัตถุ การรู้ว่าทวารทางลิ้นเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของชีวหาปสาท (ทวารทางลิ้น) ได้ตามความเป็นจริง การที่เรารู้ว่า ชิวหาปสาทเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงรสต่าง ๆ เช่น รสเค็มของเกลือ รสหวานของน้ำตาล รสเปรี้ยวของมะนาว การที่รู้ว่าถึงชีวหาปสาท (ทวารลิ้น) ก่อให้เกิดการได้รสก็ดี เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รส) ของชีวหาปสาทนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวิธีนี้ว่า สติสังวร การระวังสติ ฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในทางลิ้น

๔. ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะในรสชาติ การไม่รวบถือ ไม่แยกถือ หากไม่มีการยึดถืออารมณ์ต่าง ๆ โดยนิमितและอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางลิ้นก็จะเป็นเพียงสักว่าอารมณ์ที่ถูกรับรู้อยู่เท่านั้น หากปฏิบัติได้อย่างนี้จะไม่ถูกอารมณ์นั้นครอบงำเอาได้ แต่หากหลงลืมสติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะแล้ว ก็จะเสวยเวทนา คือความรู้สึกเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นจริงเป็นจังกับอารมณ์นั้น ๆ จิตก็เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสตัณหาอุปาทานเรื่อยมา เมื่อสั่งสมสิ่งเหล่านี้มาก ๆ ก็ยิ่งห่างไกลจากความสุขที่แท้จริงคือนิพพาน เรียกว่าการโยนิโสมนสิการ คือใส่ใจโดยความถูกต้องตามความเป็นจริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๕. สักแต่ว่ารส เมื่อใดที่ได้ลิ้มรสชาติก็ให้สักแต่ว่ารส โดยการกำหนดตามรสนั้น ๆ เช่น เค็มหนอ เปรี้ยวหนอ จืดหนอ โดยมีสติที่กล่าวข้างต้นประกอบอยู่เสมอ มีความไม่โดยนิमितและอนุพยัญชนะสณฺฐาน รับรู้อารมณ์ที่ได้รับก็สักแต่ว่ารับรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีใครใด ๆ มีแต่ตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ก็ปราศจากการยึดติดใด ๆ เราเองที่ยึดว่าเป็นเราคืออุปาทานความยึดมั่นในตัวเราในโลกนี้ไม่มี ไม่มีในโลกอื่น ๆ และไม่มีอะไรมากกว่านี้ เหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่ควรฝึกฝนเรียกขานนี้ว่า วิริยะสังวร ความพากเพียรในความสังวรที่กำหนดแต่ละขณะโดยความเป็นเพียงสักแต่ว่าเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา

๔.๔.๕ การกำหนดรู้ทางโณภูมัพพายตนะ

อายตนะคู่ที่ ๕ อายตนะภายในก็คือ กายายตนะ ได้แก่ ประสาทกาย ภายนอก ก็คือ โณภูมัพพายตนะ เครื่องกระทบทางกาย มี ปฐวีโณภูมัพพารมณฺ์ เตโชโณภูมัพพารมณฺ์ วาโยโณภูมัพพารมณฺ์ คือ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุดินก็ลักษณะแข็ง แข็งน้อยก็เป็นความอ่อน ธาตุไฟก็มีลักษณะเป็น

ฐานว่า เป็นวิสัยหรือที่โคจรของการกระทบ (กายวิญญาณ) หรือเป็นจุดกระทบ

ข) การกำหนดรู้โณภูมิจัฟพายตนะชนิดพิเศษ ในกรณีทีโยคีรู้ปถวีธาตุดีปรากฏชัด เป็นพิเศษนั้นย่อมรู้สภาวะลักษณะของปถวีธาตุดังนี้ว่า เป็นสภาวะธรรมที่แข็งกระด้าง อ่อนนุ่ม หยาบ ละเอียดรู้รสะ ดั่งนี้ว่าทำกิจคือการรองรับเอากรงรูปหรือรูปทั้งหลายรู้ปัจจุภูมิตั้งนี้ว่า เป็นที่ตั้ง ของกลุ่มรูปหรือรูปทั้งหลายย่อมดำรงอยู่ ณ ที่ตรงนี้ รู้ปฏฐานดั่งนี้ว่า เนื่องจากมีรูปหยาบ กล่าวคือกลุ่มธาตุ ๓ อย่างที่เหลือจากปฐวีธาตุดี จึงทำให้เกิดความแข็งกระด้างหรืออ่อนนุ่ม เนื่องจากมีความเปียกชื้นจึงทำให้อ่อนนุ่ม หรือเนื่องจากมีความร้อน จึงทำให้อ่อนนุ่ม

อย่างไรก็ตาม ร้อนก็ตาม อ่อนก็ตาม แข็งก็ตาม หย่อนก็ตาม ตึงก็ตาม เป็นรูปนามเมื่อ กระทบกับกายปสาท ก็เกิดความรู้สึกขึ้นเป็นกายวิญญาณ คือให้รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึก แข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง ก็เป็นมนายตนะที่เกิดขึ้นที่กาย ก็กำหนดรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ตัวรู้สึก ตัวที่เข้าไปรับรู้เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นนาม เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นรูป ตัวที่เข้าไปรับรู้เป็นนาม เมื่อกำหนดไม่ทันก็ไปสู่บัญญัติ คิดไปว่าเย็นนี้มัน เป็นลม มาจากพัดลม ร้อนนี้มันมาจากไฟ มาจากแดด แข็งนี้มันเป็นพื้น อย่างพื้นนี้มันเป็นพื้นหิน อ่อน เห็นหน้าตานึกถึงชื่อ ถึงความหมาย นั่นเป็นสมมุติบัญญัติ แต่ในขณะที่จิตไปนึกถึงสมมุติ บัญญัตินั้นก็ เป็นของจริง คือตัวที่ไปรู้สมมุติบัญญัติเป็นของจริง คือเป็นจิตที่เกิดที่ใจ เป็นมนายตนะ ทางใจ สติก็รู้มาที่จิตใจ คือรู้มาที่ตัวไปรู้เรื่องราวต่าง ๆ อย่างเราสัมผัสผัสสะโรมาทางกาย เราจะ คิดเรื่อยไปเป็นสิ่งของ เป็นชื่อ เป็นความหมาย เป็นเรื่องราว ก็รู้มาที่ใจ แล้วถ้ามันเลยไปถึง ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ก็กำหนดรู้ความพอใจ ไม่พอใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะ

๓. การมีสติในขณะที่เราถูกต้องสัมผัส ทวารกายก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็น ปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้น ไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการทำงาน การกระทบกันของกายกับวัตถุ ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่ง การที่รู้ว่าทวารทางกายเป็นที่ปรากฏให้รับรู้โณภูมิจัฟพะ การรู้ว่าทวารทางกายเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการ รู้ลักษณะของกายปสาท (ทวารกาย) ได้ตามความเป็นจริง การที่เรารู้ว่า กายปสาทเป็นตัวนำจิตให้ เข้าถึงโณภูมิจัฟพะ เช่น การกระทบกันของกาย การนอนบนที่นอนนุ่ม ๆ หรือแข็ง ๆ การที่รู้ว่าถึง กายปสาท (ทวารกาย) ก่อให้เกิดโณภูมิจัฟพะก็ดี เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รสะ) ของกาย ปสาทนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวิธีนี้ว่า สติสังวร การระวังสติ เป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็น ใหญ่ในทางกาย

๔. ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะในสิ่งที่ถูกต้องสัมผัส การไม่รวบถือ ไม่แยกถือ

หากไม่มีการยึดถืออารมณ์ต่าง ๆ โดยนิमितและอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางกายก็สักว่าอารมณ์ที่ถูกรับรู้อยู่เท่านั้น หากปฏิบัติได้อย่างนี้จะไม่ถูกอารมณ์นั้นครอบงำเอาได้ แต่หากหลงลืมสติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะแล้ว ก็จะเสวยเวทนา คือความรู้สึกเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นจริงเป็นจังกับอารมณ์นั้น ๆ จิตก็เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสตัณหาอุปาทานเรื่อยมา เมื่อสั่งสมสิ่งเหล่านี้มาก ๆ ก็ยิ่งห่างไกลจากความสุกที่แท้จริงคือนิพพาน เรียกว่าการโยนิโสมนสิการ คือใส่ใจโดยความถูกต้องเป็นจริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๕. สักแต่ว่าถูก เมื่อใดที่ถูกต้องสัมผัสก็ให้สักแต่ว่าถูกต้องสัมผัส โดยมีสติที่กล่าวข้างต้นประกอบอยู่เสมอ มีความไม่โดยนิमितและอนุพยัญชนะสัณฐาน รับรู้อารมณ์ที่ได้รับก็สักแต่ว่ารับรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีเขา ไม่มีใด ๆ มีแต่ตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ก็ปราศจากการยึดติดใด ๆ เราเองที่ยึดว่าเป็นเราคืออุปาทานความยึดมั่นในตัวเรา ในโลกนี้ไม่มี ไม่มีในโลกอื่น ๆ และไม่มีอะไรมากกว่านี้ เหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่ควรฝึกฝนเรียกขานนี้ว่า วิริยะสังวร ความพากเพียรในความสังวรที่กำหนดแต่ละขณะโดยความเป็นเพียงสักแต่ว่าเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา โดยความเป็นจริง

๔.๕ การกำหนดรู้ทางมโนทวาร

อายตนะคู่ที่ ๖ ก็คือ มนายตนะ กับ ธัมมายตนะเป็นนาม ธรรมชาติกระทบใจมีทั้งรูปกับนาม เช่น รูปนั่ง นอน ยืน เดิน คู้เหยียด ฯลฯ เป็นรูป นามกระทบใจมีมากมาย เช่น นามโกธ นามโลภ เป็นต้น^{๕๖} กระทบกันก็ทำให้เกิดรู้เรื่องราวต่าง ๆ ขึ้น ก็กำหนดรู้จิตใจที่นึกคิด ตัวธัมมายตนะที่กระทบที่ใจคือเจตสิกต่าง ๆ รวมทั้งรูปละเอียด คือสุขุมรูป ส่วนนิพพานนั้นยังไม่เกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นเมื่อไร ก็เป็นอันว่า เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล นิพพานก็เป็นธัมมายตนะมากระทบที่ใจสามารถที่จะไปสัมผัสรู้ได้ เมื่อเจริญวิปัสสนามีญาณปัญญาแก่กล้าไปถึงโลกุตตรญาณ ก็จะไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ กิเลสที่มีอยู่ในจิตใจก็จะถูกประหารให้น้อยลงเบาบางลง ฉะนั้นขณะที่เจริญสติกำหนดรู้รูปนามอยู่เสมอนี้ มันก็จะบรรเทากิเลสไปได้แต่ถ้าญาณปัญญาเกิดขึ้นจะละกิเลสเป็นขณะเรียกว่า ตทังคปหาน และเมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นจึงจะละโดยเด็ดขาดเป็น สมุจเฉตปหาน อันนี้เป็นเรื่องชีวิต เป็นเรื่องของธาตุแท้ที่มีอยู่จริง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เป็นเรื่องซึ่งพิสูจน์ได้ เป็นของจริงที่น่าศึกษาน่าเรียนรู้ มันไม่มีอะไรที่น่าศึกษาเท่ากับของจริง ๆ คือเรารู้ของจริงมันก็จะทำให้เราสามารถที่จะพ้นทุกข์ได้ ถ้าไม่ศึกษาไม่เรียนรู้มัน ไปเข้าใจไปรู้แต่สมมุติบัญญัติ สมมุติบัญญัติก่อให้เกิดความโลภ โกรธ หลง แต่ถ้าเข้าใจชีวิตจริง ให้รู้จักว่าปรมาตถธรรมจริง ๆ เป็นอย่างนี้ สมมุติบัญญัติเข้ามารวมเป็นอย่างนี้^{๕๗}

๑) การกำหนดรู้กัมมโนทวาร (ใจ) เมื่อโยคีเจริญจนกระทั่งวิปัสสนาญาณแก่กล้า

^{๕๖} มหานิราชนธ์, แนวแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๑๔๐.

^{๕๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๘๓.

แล้ว อาจทำให้เกิดความรู้สึกว่าช่วงของจิตที่กำหนดข้างหน้าและข้างหลังดูเหมือนว่าจะทิ้งช่วงห่างกันมากตัวอย่างเช่น ในการรู้เข้าแต่ละครั้งอาจต้องใช้จิตกำหนดหลายรอบ ซึ่งในการกำหนดรู้อาการดังกล่าว จิตที่กำหนดหลัง ๆ จะดูห่างจากจิตที่กำหนดก่อน ๆ จึงอาจทำให้โยคีคิดว่าอารมณ์ที่กำหนดนั้นน้อยไปหรือห่างไป ซึ่งความจริงแล้ว อารมณ์นั้นไม่ได้น้อยหรือห่างอย่างที่คิดแต่อย่างใดแต่เนื่องจากการกำหนดของโยคีนั้นเป็นไปด้วยความเร็ว จึงทำให้ภวังคจิตทั้งหลายปรากฏออกมาในระหว่างแห่งวิถีจิตทั้งหลายด้วย

ในช่วงเวลาเช่นนี้นั้น การเข้าไปรู้สภาวะความขาดช่วงของวิถีจิตทั้งหลาย เรียกว่า เป็นการรู้ภวังคโมทวาร แต่สำหรับการรู้อวิชฌมโนทวาร ตามความเป็นจริงนั้น เป็นการรู้ลักษณะของมโนทวาร

การรู้ว่าอวิชฌขณะนั้น มีหน้าที่ทำกิจคือการพิจารณา เรียกว่า เป็นการรู้รู้สะ

รู้การเอาใจใส่ในอารมณ์นั้น เรียกว่า เป็นการรู้ปัจจุปัญฐาน

รู้ว่าเนื่องจากภวังคจิตขาดช่วงไป จึงได้เกิดการเริ่มต้นเอาใจใส่อารมณ์ จัดเป็นการรู้ปปัญฐานของอวิชฌมโนทวารนั้น ก็การรู้มโนทวารนี้ เปรียบเหมือนกับการรู้หทัยวัตถุรูปหรือรูปหัวใจนั่นเอง หมายความว่า เมื่อรู้รูปหัวใจ โดยถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ย่อมทำให้รู้ได้ว่า รูปหัวใจนั้นเป็นนิสสยะกล่าวคือที่ตั้งที่อาศัยของจิตที่ทำการกำหนดพิจารณา จากนั้น ก็จะทำให้รู้ต่อไปว่า จิตเริ่มต้นนึกคิดตั้งแต่ตรงนี้ เริ่มต้นกำหนดตั้งแต่จุดนี้ก็การรู้เช่นนี้จัดเป็นการรู้ลักษณะของอวิชฌมโนทวารนั่นเอง

๒) การกำหนดรู้ธรรมารมณ สำหรับการรู้ลักษณะเป็นต้นของธรรมารมณที่เป็นปสาทรูป ๕ อาโปธาตุและหทัยรูปนั้น ได้เคยแสดงไว้แล้ว ส่วนการรู้ภาวรูป ตามความเป็นจริง ในขณะที่เกิดความนึกคิดหรือการทำอากัปกิริยาของหญิงของชายนั้นพึงทราบ ดังนี้ คือ

การรู้ซึ่งถึงความเป็นธรรมชาติหญิงชาย ก็ดี รู้สาเหตุแห่งความเป็นหญิงชายก็ดี จัดเป็นการรู้สภาวะลักษณะของภาวรูป

รู้ว่ารูปดังกล่าวมีหน้าที่แสดงเป็นหญิง เป็นชายให้ปรากฏ เรียกว่า เป็นการรู้รู้สะ

รู้ว่ารูปดังกล่าวมีลักษณะการ เช่น รูปพรรณสัณฐาน อากัปกิริยาของหญิง ชาย ปรากฏออกมา เรียกว่า เป็นการรู้ปัจจุปัญฐาน

รู้ว่ารูปดังกล่าวเกิดขึ้นโดยอาศัยรูปหยาบ เรียกว่า เป็นการรู้ปปัญฐานของภาวรูปนั้น

ผู้ปฏิบัติที่สามารถกำหนดรู้เท่าทันธรรมารมณนั้น ย่อมทำให้รู้ชัดแม้กระทั่งชีวิตรูป หรือที่เรียกโดยทั่วไปว่า ชีวิต ก็ชีวิตรูปนี้เกิดขึ้นและดับไปพร้อมกันและเป็นกลุ่มเดียวกันในรูปทั้งหลาย มีปสาทรูปเป็นต้น

แต่ต้องทำไปตามสมมติบัญญัติ ต้องเรียกชื่อไปตามชาวโลกเขาเรียก ปฏิบัติไปตาม

สมมุติบัญญัติ แต่ไม่ไปยึดถือ ทำไปตามนั้นอนุโลมไปตามนั้น แต่ไม่ได้ไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งเหล่านั้น เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล จิตใจมันก็มีขอบเขต เป็นอิสระ อันนี้ถ้าหากว่าไม่รู้เท่าทันยึดเป็นตัวเป็นตน ใครมากระทบไม่ได้ มากระทบก็หาว่าเขาค่าเขาแกล้งมีตัวเราเป็นตัวตนอยู่ เพราะฉะนั้นจึงต้องอาศัยการปฏิบัติเพื่อให้เห็นว่าไม่มีตัวตน มีเพียงธรรมชาติเป็นอายตนะซึ่งเป็นรูปเป็นนามเท่านั้น

๓) **การมีสติในการกระทำทางใจ** ทวารใจก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการนึกคิด การวิเคราะห์งาน การวางแผนการทำงาน ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางใจเป็นที่ปรากฏของธรรมารมณ์ การรู้ว่าทวารทางใจเช่นนี้ นี้เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของ มโนทวารได้ตามความเป็นจริง การที่เรารู้ว่า มโนทวารเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงธรรมารมณ์ เช่น การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ การที่รู้ว่าถึงใจก่อให้เกิดธรรมารมณ์ก็ดี เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รสะ) ของมโนทวารนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวิธีนี้ว่า สติสังวร การระวังสติเป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในทางใจ

๔) **ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะในธรรมารมณ์** การไม่รวบถือ ไม่แยกถือ หากไม่มีการยึดถืออารมณ์ต่าง ๆ โดยนิमितและอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางใจก็จะเป็นเพียงสักว่าอารมณ์ที่ถูกรับรู้อยู่เท่านั้น หากปฏิบัติได้อย่างนี้จะไม่ถูกอารมณ์นั้นครอบงำเอาได้ แต่หากหลงลืมสติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะแล้ว ก็จะเสวยเวทนา คือความรู้สึกเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นจริงเป็นจังกับอารมณ์นั้น ๆ จิตก็เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสตัณหาอุปาทานเรื่อยมา เมื่อสั่งสมสิ่งเหล่านี้มาก ๆ ก็ยิ่งห่างไกลจากความสุขที่แท้จริงคือนิพพาน เรียกว่าการโยนิโสมนสิการ คือใส่ใจโดยความถูกต้องเป็นจริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๕) **สักแต่ว่าธรรมารมณ์** เมื่อใดที่รู้ธรรมารมณ์ที่ปรากฏก็ให้สักแต่ว่าธรรมารมณ์ โดยมีสติที่กล่าวข้างต้นประกอบอยู่เสมอ มีความไม่โดยนิमितและอนุพยัญชนะ รับรู้อารมณ์ที่ได้รับก็สักแต่ว่ารับรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีแต่ตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ก็ปราศจากการยึดติดใด ๆ เราเองที่ยึดว่าเป็นเรา คืออุปาทานความยึดมั่นในตัวเรา ในโลกนี้ไม่มี ไม่มีในโลกอื่น ๆ และไม่มีอะไรมากกว่านี้ เหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่ควรฝึกฝนเรียกขานนี้ว่า วิริยะสังวร ความพากเพียรในความสังวรที่กำหนดแต่ละขณะโดยความเป็นเพียงสักแต่ว่าเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา

สรุปได้ว่า เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖

สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณัตถคือ ชั้นธ อายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น^{๕๘} อายตนะภายในภายนอกจัดเป็นคู่กันกระทบกัน ในความหมายของคำว่า อายตนะ อีกประการหนึ่ง ก็คือ กระทำซึ่งจิตและเจตสิกนั้นให้กว้างขวางเจริญขึ้น เมื่ออายตนะภายในและภายนอกกระทบกันแล้ว ก็จะทำให้วิถีจิตเกิดขึ้น ในวิถีหนึ่งก็จะมีจิตเกิดขึ้นหลายชนิด จิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง วิบากบ้าง กิริยาบ้าง เกิดขึ้นหลาย ๆ ชนิด แล้ววิถีจิตนี้เกิดขึ้นวนเวียนหลาย ๆ รอบ^{๕๙}

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมภายในธรรมภายนอก พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในภายนอกเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดและดับอยู่พิจารณาเห็นเหตุเกิดและดับในธรรมอยู่ว่า ภิกษุตั้งสติเฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทฤษฎีและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่^{๖๐} ในการเจริญวิปัสสนาโดยมีอายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นวิธีปฏิบัติสูงสุดในพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติเมื่อหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ย่อมรับรู้สภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส นึกคิด อันเป็นอารมณ์ของตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจโดยมีสติเป็นองค์ธรรมกำกับ เมื่อสติมีกำลังมากขึ้น ย่อมเกิดวิปัสสนาปัญญาจนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของอายตนะ ๑๒ ดำเนินไปตามแนวทางแห่งโสฬสญาณตามลำดับจนถึงโคตรภูญาณพ้นจากความเป็นปุถุชนยังลงสู่ความเป็นพระอรหันต์ หลุดพ้น จากกองทุกข์ทั้งหมด

๔.๖ กำหนดรูปให้อรูปปรากฏ^{๖๑}

แต่หากว่า เมื่อผู้ปฏิบัติผู้นั้นกำหนดรูปโดยมุขนั้น ๆ แล้วกำหนดอรูป (นาม) อยู่ แต่อรูปยังไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะ (อรูป) เป็นของละเอียดอ่อน ผู้ปฏิบัติผู้นั้นสมควรละเลิกกำหนดเสีย ควรพิจารณาใส่ใจใคร่ครวญกำหนดรูปนั้นแหละ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะว่ารูปรูปของผู้ปฏิบัติที่ชำระล้างดีแล้ว สะอาดออกแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใด ๆ สิ่งที่เป็นอรูปทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็น

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๕๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), *วิปัสสนาภูมิ*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๗

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๖๑} พระพุทธโฆสเถระ, *วิสุทธิมรรค เล่ม ๓*, แปลโดย พระเมธีกิตติโยตม (พิณ กิตติปาโล) และ ธนิต อยู่โพธิ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน , ๒๕๔๑, หน้า ๒๔๒-๒๔๓.

อารมณ์ ก็จะปรากฏขึ้นมาเองด้วยอาการนั้น ๆ โดยแท้ เหมือนอย่างว่า บุรุษผู้มีดวงตา เมื่อมองดูเงาหน้าในกระจกที่มัว เงาก็จะไม่ปรากฏ บุรุษผู้นั้นไม่คิดว่า “เงาไม่ปรากฏ” แล้วทิ้งกระจกไปเสีย แต่เช็ดดูกระจกนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมื่อกระจกใสบริสุทธิ์แล้ว เงาหน้าของบุรุษผู้นั้นก็ปรากฏขึ้นมาเอง โดยแท้ ฉันทใด อนึ่ง บุรุษผู้มีความต้องการน้ำมันงา เอาเมล็ดงาโรยลงไปในชามอ่างแล้วเอาน้ำประพรมลงไป เมื่อน้ำมันงายังไม่ไหลออกมา เพราะบีบคั้นเพียงครั้ง ๒ ครั้ง ไม่ทิ้งเมล็ดงาเสีย เอาน้ำอุ่นประพรมลงไปแล้วนวดคั้นบีบคั้นอยู่บ่อย ๆ เมื่อบุรุษผู้นั้นทำอยู่อย่างนี้ น้ำมันงาที่ใสดี ก็ไหลออกมาโดยแท้แล ฉันทใด ก็หรือบุรุษ ผู้ต้องการทำให้หน้าใส จึงหยิบเอาเมล็ดกตกะ และหย่อนมือลงไป ในหม้อน้ำ เมื่อน้ำยังไม่ใส ด้วยการถูไปถูมาเพียงครั้ง ๒ ครั้ง ก็ไม่โยนเมล็ดกตกะทิ้งเสีย คงดูเมล็ดกตกะนั้นแล้ว ๆ เล่า ๆ เมื่อบุรุษผู้นั้นทำอยู่อย่างนี้ โคลนตมก็จะจมลง น้ำก็ใสสะอาดโดยแท้แล ฉันทใด พระภิกษุผู้นั้นก็ฉันทนั้นเช่นกัน ไม่ควรทอดธุระ (เลิกปฏิบัติ) เสีย ควรพิจารณาใส่ใจใคร่ครวญกำหนดรูปนั้นแหละซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะว่า รูปของผู้ปฏิบัตินั้นจะเป็นสิ่งที่ชำระล้างดีแล้ว สะอาดออกแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว โดยอาการใด ๆ บรรดาภิเลสทั้งหลายที่เป็นข้าศึกต่อการกำหนดรูปรูปนั้น ก็สงบลงด้วยอาการนั้น ๆ จิต (ของผู้ปฏิบัตินั้น) ก็จะผ่องใสเหมือนน้ำที่อยู่เบื้องบนโคลนตม อรูปธรรมทั้งหลายที่มีรูปนั้นเป็นอารมณ์ก็จะปรากฏขึ้นมาเองแล

อธิบายดังกล่าวนี้ ควรขยายความด้วยอุปมาทั้งหลายแม้อย่างอื่นเช่น (การหีบ) อ้อย (ทรมาน) โจร (การฝึก) โค (การเคี้ยว) นมส้ม และ (การปิ้ง) ปลาเป็นต้น โดยอาการดังกล่าวนี้

แต่เมื่อผู้ปฏิบัติผู้นั้นซึ่งกำหนดรูปบริสุทธิ์ดีอย่างนี้แล้ว สิ่งที่เป็นอรูปทั้งหลายจะปรากฏขึ้นโดยอาการ ๓ ทาง คือ ทางผัสสะ หรือทางเวทนา หรือทางวิญญาน ปรากฏขึ้นอย่างไร ?

๔.๗ การกำหนดรู้ทางผัสสะ

ก่อนอื่น เมื่อผู้ปฏิบัติผู้หนึ่งกำหนดธาตุทั้งหลาย โดยนัยเป็นต้นว่า “ธาตุดิน มีลักษณะข้นแข็ง” ดังนี้อยู่ ผัสสะก็ปรากฏกระทบขึ้นมาก่อนแล้วเวทนาซึ่งสัมปยุตด้วยผัสสะนั้น คือ เวทนาข้นก็ปรากฏขึ้น สัญญาคือสัญญาข้นก็ปรากฏขึ้น เจตนาร่วมกับผัสสะ คือ สังขารข้น ก็ปรากฏขึ้น แล้วจิตคือวิญญานข้นก็ปรากฏขึ้น^{๖๒} อนึ่ง เมื่อโยคาวจรนั้นกำหนดธาตุทั้งหลายโดยนัยเป็นต้นว่า “ธาตุดินในเส้นผมมีลักษณะข้นแข็ง” ดังนี้อยู่ ผัสสะก็ปรากฏกระทบขึ้นมาก่อน แล้วเวทนาซึ่งสัมปยุตด้วยผัสสะนั้น คือเวทนาข้น ฯลฯ เมื่อกำหนดว่า “ธาตุดินในอัสสาสะและปัสสาสะ (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) มีลักษณะข้นแข็ง” ดังนี้อยู่ ผัสสะก็ปรากฏกระทบขึ้นมาก่อน

^{๖๒} พระพุทธโฆสเถระ, *วิสุทธิมรรค เล่ม ๓*, แปลโดย พระเมธีกิตติยาคม (พิณ กิตติปาโล) และ ธนิต อยู่โพธิ์, หน้า ๒๔๓.

แล้วเวทนาซึ่งสัมผัสด้วยผัสสะนั้น คือเวทนาชั้นกึ่งปรากฏขึ้น (ตลอดจน) จิตคือวิญญาณชั้นกึ่งปรากฏขึ้น สิ่งที่เป็นอรูปรูปร่างทั้งหลายปรากฏขึ้นทางผัสสะ ด้วยอาการอย่างนี้

๔.๘ กำหนดรู้ทางเวทนา

ผู้ปฏิบัติผู้รู้ซึ่งถึงสภาพการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรู้โดยนัยนี้คือ

๑. ย่อมรู้ลักษณะของจักขุวิญญาณดังนี้ว่า เป็นการรู้ที่มาจากภายในจักขุ เป็นการรู้รูปารมณ

๒. ย่อมรู้รูสหรือกิจของจักขุวิญญาณดังนี้ว่า เป็นเพียงการรับเอารูปเท่านั้นเป็นอารมณ์หรือเป็นเพียงแค่สภาพการเห็นเท่านั้น

๓. ย่อมรู้ปัจจุภูมิตฐานของจักขุวิญญาณดังนี้ว่า จักขุวิญญาณนี้ย่อมมุ่งหน้าไปหาอารมณ์

๔. ย่อมรู้ปทัฏฐานของจักขุวิญญาณดังนี้ว่าจักขุวิญญาณนี้ย่อมเห็นรูปารมณเพราะมีมนสิการ “การเอาใจใส่ในอารมณ์” เป็นเหตุ หรือ เพราะมีจักขุและรูปารมณอยู่ จักขุวิญญาณจึงสามารถเห็นได้ หรือเพราะกรรมตีกรรมชั่วให้ผล จักขุวิญญาณจึงเห็น

เปิดการเห็นธาตุเปิดใจเห็นปัจจุบันขณะ (วิปัสสนากุศลจิต)

๔.๘.๑ การกำหนดรู้จักขุสัมผัส

ผู้ปฏิบัติผู้รู้ซึ่งถึงสภาพการกระทบสัมผัสทางจักขุได้ตามความจริงนั้นย่อมรู้โดยนัยดังนี้

๑. ย่อมรู้ลักษณะของจักขุสัมผัสดังนี้ว่า เป็นการกระทบสัมผัสกับรูปารมณ

๒. ย่อมรู้รูสหรือกิจของจักขุสัมผัสดังนี้ว่า เป็นเพียงการกระทบสัมผัสกับรูปารมณเท่านั้น

๓. ย่อมรู้ปัจจุภูมิตฐานของจักขุสัมผัสดังนี้ว่า เป็นเพียงการประชุมกันแห่งจักขุประสาทรูปารมณ และจักขุวิญญาณ

๔. ย่อมรู้ปทัฏฐานของจักขุสัมผัสดังนี้ว่า จักขุสัมผัสนี้ย่อมเกิดขึ้นได้เพราะรูปารมณปรากฏ

๔.๘.๒ กำหนดรู้สุขเวทนา^{๖๓}

ผู้ปฏิบัติผู้รู้ซึ่งถึงสภาพความสุขอันเนื่องมาจากการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้นย่อมรู้โดยนัยดังนี้

๑. ย่อมรู้ลักษณะของสุขเวทนาดังนี้ว่า เป็นความรู้สึกที่ดีที่ได้เห็นรูปารมณดังกล่าว

๒. ย่อมรู้รูสหรือกิจของสุขเวทนาดังนี้ว่า เป็นเพียงการเสวยอารมณ์โดยลักษณะอาการที่ดี

๓. ย่อมรู้ปัจจุภูมิตฐานของสุขเวทนาดังนี้ว่า เป็นปรากฏการณ์อันนำยินดีที่มาจากภายในจิตใจ

^{๖๓} พระพุทธโฆสเถระ, *วิสุทธิมรรค เล่ม ๓*, แปลโดย พระเมธีกิตติโยตม (พิณ กิตติปาโล) และ ธนิต อยู่โพธิ์, หน้า ๒๔๔.

๔. ย่อมรู้ปทัฏฐฐานของสุขเวทนาดังนี้ว่า รู้สึกดีเพราะจิตสงบหรือรู้สึกดีเพราะได้กระทบสัมผัสกับรูปารมณฺ์ที่ตรัสรู้สึกดีเพราะได้กระทบสัมผัสกับสิ่งที่ต้องการเห็น

๔.๘.๓ การกำหนดรู้ทุกขเวทนา

ผู้ปฏิบัติผู้รู้ซึ่งถึงสภาพความทุกข์อันเนื่องมาจากการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรู้โดยนัยดังนี้

๑. ย่อมรู้ลักษณะของทุกขเวทนาดังนี้ว่า เป็นความรู้สึกที่ไม่ดีที่ได้เห็นรูปารมณฺ์ดังกล่าว
๒. ย่อมรู้ระสหรือกิจของทุกขเวทนาดังนี้ว่า เป็นเพียงการเสวยอารมณฺ์โดยลักษณะอาการที่ไม่ดี
๓. ย่อมรู้ปัจจุปฏฐฐานของทุกขเวทนาดังนี้ว่า เป็นปรากฏการณ์อันไม่น่ายินดีที่มาจากภายในจิตใจ

๔. ย่อมรู้ปทัฏฐฐานของทุกขเวทนาดังนี้ว่า เนื่องจากมีรูปเป็นท้ออาศัย ความรู้สึกที่ไม่ดีจึงเกิดขึ้น หรือรู้สึกไม่ดีเพราะได้กระทบสัมผัสกับรูปารมณฺ์ที่ไม่ดี หรือรู้สึกไม่ดีเพราะได้กระทบสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ต้องการเห็น

๔.๘.๔ การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา^{๖๔}

ผู้ปฏิบัติผู้รู้ซึ่งถึงสภาพความไม่ทุกข์ไม่สุขกล่าวคือความวางเฉยอันเนื่องมาจากการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรู้โดยนัยดังนี้

๑. ย่อมรู้ลักษณะของอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่า เป็นความรู้สึกที่ไม่ดีไม่ร้ายกล่าวคือเฉย ๆ ที่ได้เห็นรูปารมณฺ์ดังกล่าว
๒. ย่อมรู้ระสหรือกิจของอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่า เป็นเพียงการเสวยอารมณฺ์โดยลักษณะอาการที่ไม่ดีไม่ร้าย
๓. ย่อมรู้ปัจจุปฏฐฐานของอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่าเป็นปรากฏการณ์อันสงบนิ่งหรือเฉย ไม่น่ายินดีที่น่าร้ายที่มาจากภายในจิตใจ

๔. ย่อมรู้ปทัฏฐฐานของอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่า เนื่องจากไม่มีสิ่งที่น่าปลาบปลื้มยินดีหรือเนื่องจากได้เห็นรูปารมณฺ์ธรรมดาทั่ว ๆ ไปที่ไม่พิเศษทั้งในทางดีและไม่ดี การเห็นจึงปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกกลาง ๆ

เวทนา ๒ อย่างคือสุขและทุกข์นั้น แม้จะไม่ประกอบด้วยจักขุวิญญาณ แต่เพื่อให้สอดคล้องกับพระพุทธรูปที่ได้อสดงเวทนาทั้ง ๓ ไว้คู่กับทวารทั้ง ๖ ในพระสูตรที่เกี่ยวกับ

^{๖๔} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, แปลโดย พระเมธีกิตติโยดม (พิณ กิตติปาโล) และ ธนิต อนุโพธิ์, หน้า ๒๔๔-๒๔๕.

ทางด้านวิปัสสนา จึงได้แสดงเวทนาทั้ง ๓ ซึ่งเป็นเวทนาที่ประกอบกับสันติระณะ ชวนะ และ ตทารัมมณะ ไว้ในกรณีของการกำหนดว่า “เห็นหนอ” ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ จะได้แสดงไว้ในตอนที่ยก อภิถุญญยสูตร

ข้อควรจำพิเศษ

ในวิสุทธิธรรมคัมภีร์ ได้แสดงอุเบกขาเวทนาโดยสังเคราะห์เข้าในทุกข์และสุขดังนี้ว่า

“**37i 58th kthi dijea fi8thk%338th37 th97kffif8th968th%338th 07**”^{๖๕}

“อุเบกขาเวทนาที่ประกอบกับจิตที่เห็นรูปารมณฺ์ที่ไม่งามหรือที่เป็นฝ่ายอกุศลวิบาก ย่อมคล้อยเป็นไปในทุกขเวทนา เพราะตั้งอยู่ในสภาพที่ไม่น่าปรารถนาส่วนอุเบกขาเวทนาที่ ประกอบกับจิตที่เห็นรูปารมณฺ์ที่งามหรือที่เป็นฝ่ายกุศลวิบากย่อมคล้อยเป็นไปในสุขเวทนา เพราะ ตั้งอยู่ในสภาพที่น่าปรารถนา”^{๖๖}

อาศัยข้อความจากคัมภีร์ฎีกาทั้ง ๒ ข้างต้นนี้ พึงทราบว่า อุเบกขาเวทนานั้นยังสามารถ เรียกว่า ทุกข์ ได้ ถ้าเป็นอุเบกขาที่ประกอบกับจิตที่เห็นอารมณ์ที่ไม่ดีไม่งาม และสามารถเรียกว่า สุข ได้ ในกรณีที่ประกอบกับจิตที่เห็นรูปารมณฺ์ที่ดีหรืองาม

อาศัยข้อความการสังเคราะห์ทั้ง ๒ นี้ พึงทราบว่า หากเป็นอุเบกขาเวทนาที่ประกอบ อยู่ในจิตที่เห็นรูปารมณฺ์ธรรมดาทั่วไปคือไม่ดีไม่เลวเท่านั้น อุเบกขาดังกล่าวจึงควรเรียกว่า อุเบกขา เวทนาอย่างเต็มปากเต็มคำได้

ข้อนี้มีอธิบายเพิ่มเติมว่า ในจักขุวิญญาณเป็นต้นนั้น แม้จะมีอุเบกขาเวทนาเท่านั้น ประกอบอยู่ แต่ถ้าในกรณีที่เห็นอุเบกขาในขณะที่จิตกำลังประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็น อติอิฏฐารมณฺ์ (อารมณ์ที่น่าพึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง) ไชริ์ เมื่อถึงขณะของการเสวยอารมณ์นั้นก็จะ ปรากฏความรู้สึกที่สุขสบาย โดยทำนองเดียวกัน ในกรณีที่ประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็น อนิฏฐารมณฺ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ) เมื่อถึงขณะของการเสวยอารมณ์ดังกล่าว ก็ปรากฏ ความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรือไม่สบายเกิดขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในขณะที่ได้กลิ่นและลิ้มรส ความรู้สึก เหล่านี้จะปรากฏชัดมาก เช่น ในขณะที่เราได้รับกลิ่นหอมจากดอกไม้และน้ำหอมเป็นต้น ก็ดี ในขณะที่เรากำลังรับประทานอาหารอันมีรสชาติที่ถูกต้อง ก็ดี ความรู้สึกดี ๆ ก็จะปรากฏโดยทำนอง

^{๖๕} วิสุทธิ. (ฎีกา) ๒/๓๒๖.

^{๖๖} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดยจรัญญู ธรรมดา, หน้า ๒๒๗.

เดียวกัน ในทางกลับกัน หากเราได้กลิ่นที่ไม่ดีหรือกลิ่นเหม็น หรือในขณะที่เรากำลังรับประทานอาหารที่มีรสชาติที่ไม่ถูกปาก เราก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีตามมา

นอกจากนี้ แม้ว่า ในกายวิญญาณจิตจะมีเพียงสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาเท่านั้น ประกอบอยู่ แต่ก็พึงทราบว่า ทุกครั้งที่มีการสัมผัส ก็มีได้หมายความว่า จะมีเฉพาะแต่ทุกขและสุขเท่านั้น แต่ความจริงแล้วยังมีความรู้สึกเฉย ๆ หรือเป็นกลาง ๆ นั่นก็คืออุเบกขาเวทนาปรากฏเหมือนกัน แต่อุเบกขาเวทนาดังกล่าวก็สามารถจัดอยู่ในสุขเวทนาชั้นล่าง ๆ เท่านั้น เพราะเป็นการรับรสแห่งการสัมผัสอิฏฐัมขันธ์ตตโณฏฐัพพารมณฺ์ นี้แล คือ ข้อควรจำที่ได้ยกมาจากฎีกาข้างต้น

๔.๙ การกำหนดรู้ทางวิญญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติอีกผู้หนึ่งกำหนดธาตุทั้งหลายโดยนัยเป็นต้นว่า “ธาตุดินมีลักษณะขุ่นแข็ง” ดั่งนี้อยู่ วิญญาณซึ่งจะแจ้งรู้อารมณฺ์ คือวิญญาณชั้นก็ปรากฏขึ้น เวทนาที่สัมปยุตด้วยวิญญาณนั้น คือเวทนาชั้นก็ปรากฏขึ้น สัญญาคือสัญญาชั้นก็ปรากฏขึ้น ผัสสะและเจตนา คือสังขารชั้น ก็ปรากฏขึ้น อนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอยู่ว่า “ธาตุดินในเส้นผมมีลักษณะขุ่นแข็ง” ดั่งนี้ (ตลอดจน) กำหนดอยู่ว่า “ธาตุดินในลมอัสสาสะปัสสาสะมีลักษณะขุ่นแข็ง” ดั่งนี้อยู่ วิญญาณซึ่งจะแจ้งรู้อารมณฺ์ คือวิญญาณชั้น ก็ปรากฏขึ้น เวทนาที่สัมปยุตด้วยวิญญาณนั้น คือเวทนาชั้น ก็ปรากฏขึ้น สัญญาคือสัญญาชั้น ก็ปรากฏขึ้น ผัสสะและเจตนาคือสังขารชั้นก็ปรากฏขึ้น^{๖๗}

สิ่งที่เป็นอรูปร่างทั้งหลายปรากฏขึ้นทางวิญญาณด้วยอาการอย่างนี้แล

ผู้ปฏิบัติพึงดำเนินการจำแนกโดยนัยทุกอย่าง แล้วประกอบความในส่วนของธาตุ ๔๒ (คืออาการ ๓๒ ในกายกับลักษณะของไฟ ๔ และลักษณะของลม ๖) โดยนัยเป็นต้นว่า “ธาตุดินในเส้นผมซึ่งมีกรรมเป็นสมุฏฐานมีลักษณะขุ่นแข็ง” และประกอบความใน मुखของการกำหนดรู้นอกจากนี้ มีจักขุธาตุ (โสตะ...ฆานะ...) เป็นต้น (ด้วยการประกอบเข้า) โดยธาตุ ๔-๕ (แต่ละธาตุ ๆ) โดยอุบายอย่างเดียวกับที่กล่าวมาแล้วนี้

อนึ่ง เพราะว่าเมื่อผู้ปฏิบัติผู้นั้นกำหนดรู้อันบริสุทธิ์สะอาดดีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง สิ่งที่เป็นอรูปร่างทั้งหลายจึงปรากฏขึ้นมาโดยอาการ ๓ ทาง เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงทำความเพียร (เพียรภาวนา) ในการกำหนดสิ่งที่เป็นอรูปร่างด้วยการกำหนดรูปที่บริสุทธิ์สะอาดดีแล้วนั่นเอง มิใช่ด้วยการกำหนดอย่างอื่น เพราะถ้าว่า เมื่อสิ่งที่เป็นรูปร่างหนึ่งหรือ ๒ สิ่งปรากฏขึ้นมาแล้วผู้ปฏิบัติละทิ้งรูป (นั้น) เสียแล้วตั้งต้นกำหนดรูป (ต่อไปใหม่) ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะมีสัมมัญญานไปด้วยเหมือนแม่โคที่หากินอยู่ตามภูเขา มีประการดังกล่าวมาแล้วใน (ตอนว่าด้วย) การเจริญปัญญาวิกสิณ

^{๖๗} พระพุทธโฆสเถระ, *วิสุทธิมรรค เล่ม ๓*, แปลโดย พระเมธีกิตติโยตม (พิณ กิตติปาโล) และ ธนิต อยู่โพธิ์, หน้า ๒๔๔.

แต่เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเพียรในการกำหนดอรูป ด้วยการกำหนดรูปที่บริสุทธิ์สะอาดดีแล้ว ก็มีภูมิตั้งถึงความเจริญงอกงามไพบุลย์ โยคาวจรนั้นกำหนดชั้นที่ไม่มีรูป ๔ อย่าง ซึ่งปรากฏขึ้นทางผัสสะเป็นต้นว่า “นาม” และกำหนดมหาภูตรูป ๔ ซึ่งเป็นอารมณ์ของอรูปชั้น ๔ เหล่านั้นกับอุปาทายรูปของมหาภูตรูป ๔ ว่า “รูป” ด้วยประการดังกล่าวมานี้

ผู้ปฏิบัติกำหนดธรรมทั้งหลายที่เป็นไปในภูมิ ๓ คือ ธาตุ ๑๘ आयตนะ ๑๒ ชั้น ๕ แม้ทั้งหมดเป็น ๒ ส่วนว่า “นามและรูป” เหมือนเขาเปิดสมุดและผ่าลอนตาลด้วยพระขรรค์ ด้วยประการฉะนี้ถึงความตกลงว่า “นอกไปจากนามและรูปเท่านั้นแล้ว หามีสัตว์ หรือบุคคล หรือ เทวดา หรือพรหมอื่นอีกไม่”

ผู้ปฏิบัติผู้นั้น ครั้นกำหนดนามและรูปโดยระยะ (หน้าที่) ของมันตามความเป็นจริงด้วยอาการดังกล่าวมาแล้ว เพื่อต้องการละชื่อสมมุติทางโลกว่าสัตว์ ว่าบุคคล นี้ (อย่างหนึ่ง) เพื่อต้องการให้ก้าวพ้นความลุ่มหลงว่า มีสัตว์ (มีบุคคล) (อย่างหนึ่ง) เพื่อต้องการวางจิตไว้ในภูมิแห่งความไม่ลุ่มหลง (อีกอย่างหนึ่ง) ให้ดียิ่งขึ้น จึงเปรียบเทียบความนี้ กำหนดตามหลัก (ที่มีอยู่) ในพระสูตรต้นตะ เป็นอันมากกว่า “นี้เป็นแต่เพียงนามและรูปเท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล” ดังนี้^{๖๘}

อุปมานามและรูป

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาผู้ใดละทิ้ง ยถาภูตทัสสนะ นี้เสีย แล้วยึดถือว่า สัตว์มีอยู่ (บุคคลมีอยู่) ผู้ปฏิบัติผู้นั้นต้องยอมรับรู้ถึงความพินาศ หรือความไม่พินาศของสัตว์ (บุคคล) นั้นด้วย เมื่อยอมรับรู้ความไม่พินาศ ก็ตกไปอยู่ในฝ่ายสัสสต (ทิฏฐิ คือ เห็นว่ายั่งยืน) เมื่อยอมรับรู้ความพินาศ ก็ตกไปอยู่ในฝ่ายอุจเฉท (ทิฏฐิ คือ เห็นว่าขาดสูญ) (ถามว่า) เพราะเหตุไร ? (ตอบว่า) เพราะไม่มีอย่างอื่นที่ติดตามมาจากการยอมรับรู้นั้น เช่นเดียวกับนมส้มเป็นผล ติดตามมาจากน้ำนม โยคาวจรผู้นั้นเมื่อยึดถือว่า “สัตว์ยั่งยืน” ก็เรียกได้ว่า ล้ำหลัง อยู่ เมื่อยึดถือว่า “สัตว์ขาดสูญ” ก็เรียกได้ว่า ล้ำหน้า ไป เพราะฉะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายถูกรอบงำด้วยทิฏฐิ ๒ ประการ พวกหนึ่งล้ำหลังอยู่ พวกหนึ่งล้ำหน้าไป แต่พวกที่มีจักขุ (คือ ปัญญา) เห็นอยู่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลายอันเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายพวกหนึ่งล้ำหลังอยู่อย่างไร ? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เทวดาและมนุษย์ (พวกหนึ่ง) ยินดีในภพ พอใจในภพ เพลิดเพลินอยู่ในภพ เมื่อตถาคตแสดงธรรมเพื่อดับภพ จิตของพวกเขาก็ไม่เล่นเข้าไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งมั่น ไม่น้อมใจเชื่อ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เทวดาและมนุษย์พวกหนึ่งล้ำหลังอยู่ด้วยอาการอย่างนี้แล^{๖๙}

๔.๑๐ การกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดกอง (กลาปสัมมสนะ)

^{๖๘} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, แปลโดย พระเมธีกิตติโยดม (พิณ กิตติปาโล) และ ธนิต อยุธยา, หน้า ๒๔๕.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๗.

ผู้ปรารถนาเพื่อบรรลุมัคคญาณทัสสนวิสุทธินั้น เริ่มแรกควรทำการปฏิบัติ (คือ การบำเพ็ญความเพียร) ในนัยวิปัสสนา ที่เรียกว่า กลาปสัมมสนะ (คือ การกำหนดพิจารณาธรรม เป็นหมวดเป็นกอง) ก่อน (ถามว่า) เพราะเหตุไร ? (ตอบว่า) เพราะเมื่อธรรมมีอภาส (แสงสว่าง) เป็นต้นเกิดขึ้นแก่ผู้แรกเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา มัคคามัคคญาณทัสสนะ (ความรู้ความเห็นว่าเป็นทาง ปฏิบัติที่ถูกและไม่ถูก) จึงเกิดขึ้น ความจริง เมื่อธรรมทั้งหลายมีอภาส เป็นต้นเกิดขึ้น ผู้แรกเริ่ม ปฏิบัติวิปัสสนา ก็มีมัคคามัคคญาณอยู่ด้วย ด้วยว่า กลาปสัมมสนะ (ญาณ) เป็นญาณเริ่มต้นของ วิปัสสนา เพราะฉะนั้น ท่านจึงยกกลาปสัมมสน (ญาณ) นี้ขึ้นแสดงไว้ในลำดับของญาณปริยญา เพราะฉะนั้น ผู้ปรารถนาบรรลุ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินั้น จะต้องทำการปฏิบัติในกลาปสัมม สนญาณ (การกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดเป็นกอง) ก่อน

ในการกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดเป็นกอง (กลาปสัมมสนะ) นั้น มีวินิจฉัยดังต่อไปนี้
อนึ่ง ปริยญา ๓ ที่กล่าวถึงในที่นี้ ประกอบด้วย

๑. ญาณปริยญา คือญาณที่รู้สภาวะลักษณะของรูปนาม ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ และปัจฉยปริคคหญาณ

๒. ตีรณปริยญา คือญาณที่รู้สามัญญลักษณะคือไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ได้แก่ สัมมสนญาณและอุทยัพพญาณ

๓. ปหานปริยญา คือญาณที่ทำหน้าที่ละนิจจสัญญา เป็นต้น ได้แก่ วิปัสสนาญาณ ตั้งแต่กัณฺหาณเป็นต้นไปจนถึงมรรคญาณ

ในปริยญา ๓ นั้น ตั้งแต่ สังขารปริจเฉท (การกำหนดรู้สังขาร คือ นามรูปปริจเฉท ญาณซึ่งเป็นญาณที่ ๑) มาถึง ปัจฉยปริคคหะ (การกำหนดรู้ปัจฉยของนามและรูป คือปัจฉย ปริคคหญาณ ซึ่งเป็นญาณที่ ๒) เป็นภูมิของ ญาณปริยญา เพราะในระหว่างนี้ ความเป็นใหญ่ มีอยู่ แก่การแทงตลอดลักษณะเฉพาะตัวของธรรมทั้งหลายอย่างเดี่ยว ส่วนตั้งแต่กลาปสัมมสนะ (ญาณ ซึ่งเป็นญาณที่ ๓) จนถึงอุทยัพพญาณ (ซึ่งเป็นญาณที่ ๔) เป็นภูมิของ ตีรณปริยญา เพราะใน ระหว่างนี้ความเป็นใหญ่มีอยู่แก่การแทงตลอดสามัญญลักษณะโดยเฉพาะตั้งแต่กัณฺหาณุปัสสนา (ญาณ ซึ่งเป็นญาณที่ ๕) เป็นต้นไป จนญาณในเบื้องสูง เป็นภูมิของ ปหานปริยญา เพราะ ว่า ตั้งแต่กัณฺหาณุปัสสนาญาณนั้นไป ความเป็นใหญ่มีอยู่แก่อนุปัสสนา ๗ ซึ่งทำให้สำเร็จการละ ความหมายรู้ มีความหมายรู้ว่าเที่ยงเป็นต้น (ตามที่ท่านกล่าวไว้) อย่างนี้ว่า

๑. เมื่อเห็นเนื่อง ๆ โดยความไม่เที่ยง ก็ละความหมายรู้ว่าเที่ยง

๒. เมื่อเห็นเนื่อง ๆ โดยความเป็นทุกข์ ก็ละความหมายรู้ว่า เป็นสุข

๓. เมื่อเห็นเนื่อง ๆ โดยความไม่มีอัตตา ก็ละความหมายรู้ว่า มีอัตตา

๔. เมื่อเปื้อน่าย ก็ละความเพลิดเพลินินินดี

๕. เมื่อปราศจากความกำหนัด ก็ละราคะ
๖. เมื่อดับ ก็ละเหตุเป็นแดนเกิด (สมุทัย)
๗. เมื่อสลัดทิ้งไป ก็ละความยึดถือ ดังนี้

ในปริยญา ๓ ดังกล่าวนี้ เป็นอันว่า ผู้ปฏิบัติได้บรรลุ ญาณปริยญา โดยเฉพาะแล้ว เพราะได้ทำทั้งสังขารปริจเฉท (ญาณที่ ๑) ด้วย ทั้งปัจจยปริคคหะ (ญาณที่ ๒) ด้วย ให้สำเร็จแล้ว และปริยญาอีก ๒ อย่าง ก็ควรบรรลุด้วย เพราะฉะนั้น จึงกล่าวไว้ (ข้างต้น) ว่า “เพราะเมื่อ ตีรณปริยญา เป็นไปอยู่ มัคคามัคคญาณ จึงบังเกิดขึ้น และตีรณปริยญา ก็บังเกิดขึ้นในลำดับของ ญาณปริยญา เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติผู้ปรารถนาบรรลุ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ นั้น จะต้องทำความเพียรในการกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดเป็นกองก่อน” ดังนี้

ในการกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดเป็นกอง (ที่เรียกว่า กลาปสัมมสนะ) นั้น มีพระบาลี (แปลความ) ดังนี้^{๗๐} :

ถาม “ปัญญาในการย้อนกำหนดรู้ธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ชื่อว่า สัมมสนญาณ (คือ ญาณในการกำหนดรู้) เป็นอย่างไร”

ตอบ “รูปร่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ทั้งภายในหรือภายนอก ทั้งหยาบหรือละเอียด ทั้งเลวหรือประณีต ทั้งอยู่ไกลหรืออยู่ใกล้ ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้รูปร่างทั้งหมดนั้นโดยความไม่เที่ยง เป็นสัมมสนะ ๑

“กำหนดรู้...โดยความเป็นทุกข์ เป็นสัมมสนะ ๑

“กำหนดรู้...โดยความไม่มีอัตตา เป็นสัมมสนะ ๑

“เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม...กำหนดรู้...

“สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม...กำหนดรู้...

“สังขารทั้งหลายอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม...กำหนดรู้...

“วิญาณอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม...กำหนดรู้...โดยความไม่เที่ยง เป็นสัมมสนะ ๑

“กำหนดรู้...โดยความเป็นทุกข์ เป็นสัมมสนะ ๑

“กำหนดรู้...โดยความไม่มีอัตตา เป็นสัมมสนะ ๑

“กำหนดรู้จักขุ... ฯลฯ...ชราและมรณะ ทั้งอดีต อนาคตและปัจจุบัน โดยความไม่เที่ยง เป็นสัมมสนะ ๑

“...โดยความเป็นทุกข์ เป็นสัมมสนะ ๑

“...โดยความไม่มีอัตตา เป็นสัมมสนะ ๑

^{๗๐} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, แปลโดย พระเมธีกิตติโยดม (พิน กิตติปาโล) และ ธนิต อยู่โพธิ์, หน้า ๒๗๐-๒๗๒.

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ชื่อว่าไม่เที่ยง โดยความหมายว่าสิ้นไป ชื่อว่าเป็นทุกข์ โดยความหมายว่าน่ากลัว ชื่อว่าอนัตตา โดยความหมายว่าเป็นสิ่งไม่มีแก่นสาร” ดังนี้เป็นสัมมสนญาณ (คือ ญาณในการกำหนดรู้) ๑

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “เวทนา...

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “สัญญา...

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “สังขาร...

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “วิญญาณ...

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “จักขุ ฯลฯ ชราและมรณะทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ชื่อว่าไม่เที่ยง... ดังนี้ เป็นสัมมสนญาณ ๑

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “รูปทั้งอดีต อนาคตและปัจจุบัน เป็นของไม่เที่ยงปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีปราศจากราคะไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา” ดังนี้ เป็นสัมมสนญาณ ๑

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “เวทนา...

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “สัญญา...

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “สังขารทั้งหลาย...

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “วิญญาณ...

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “จักขุ ฯลฯ ชราและมรณะทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน เป็นของไม่เที่ยง... มีความดับไปเป็นธรรมดา” ดังนี้ เป็นสัมมสนญาณ ๑

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชราและมรณะ เมื่อไม่มีชาติก็ไม่มีชราและมรณะ” ดังนี้ เป็นสัมมสนญาณ ๑

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “ทั้งในอดีตกาลก็ดี ทั้งในอนาคตกาลก็ดี เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชราและมรณะ เมื่อไม่มีชาติ ก็ไม่มีชราและมรณะ” ดังนี้ เป็นสัมมสนญาณ ๑

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ... ฯลฯ...เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย เมื่อไม่มีอวิชชา ก็ไม่มีสังขาร” ดังนี้ เป็นสัมมสนญาณ ๑

“ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ว่า “ทั้งในอดีตกาลก็ดี ทั้งในอนาคตกาลก็ดี เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย เมื่อไม่มีอวิชชา ก็ไม่มีสังขารทั้งหลาย” ดังนี้ เป็นสัมมสนญาณ ๑

“สัมมสนญาณนั้นชื่อว่า ญาณ โดยความหมายว่า รู้แล้ว ชื่อว่า ปัญญา โดยความหมายว่า รู้ทั่ว เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ปัญญาในการย้อนข้อกำหนดรู้ธรรมทั้งหลายที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ชื่อว่า สัมมสนญาณ” ดังนี้

การกำหนดรู้สภาวะลักษณะเป็นต้นของรูปนามที่กำลังเกิดอยู่นั้น จัดเป็นการรู้
 ญาณธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติควรรู้ ซ้ำยังเป็นความรู้ที่พิเศษสูงกว่าการรู้แบบสุตมยปัญญา
 ดังนั้น ในพระบาลีพระพุทธรองค์ ท่านจึงทรงใช้คำกริยาพิเศษ ว่า อภิญเวยยัม แปลว่า “รู้จะ ๆ,
 รู้จริงๆ, หยั่งรู้ด้วยญาณพิเศษ” ซึ่งก็มีความหมายตรงกันกับคำแปลที่ว่า “กำหนดรู้” นั่นเอง ดังนั้น
 ในการแปลคำว่า อภิญเวยยัม ข้างต้น จึงได้แปลไว้ว่า “กำหนดรู้”^{๗๑}

สภาวะมมานัน ลกขณสลลกขณโต เวยยอภิมุขา ปณฺหา อภิญญาปณฺหา.

“อปี จ สุตมยาย จินตามายาย เอกจฺจกาวนามายาย จ อภิวีสัญญาย ปณฺหา
 ณาตา อภิญญาตา.”

“อภิญญาปัญญา คือ ปัญญาที่แจ่มแจ้งมุ่งตรงสู่รูปนามที่ควรรู้ โดยการกำหนดสภาวะ
 ลักษณะของสภาวะธรรมที่เป็นรูปนาม (อภิญญาปัญญานี้แหละ คือ ญาณปัญญาวาโดยองค์ธรรมแล้ว
 ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณและปัจจยปริคคหญาณ)”^{๗๒}

อีกนัยหนึ่ง อภิญญาธรรม คือ รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายที่โยคีรู้ได้ด้วยปัญญา
 กล่าวคือนามรูปปริจเฉทญาณและปัจจยปริคคหญาณ ซึ่งเป็นญาณที่พิเศษกว่าสุตมยญาณ จิน
 ตามยญาณ และภาวนามยญาณ บางอย่างกล่าวคือ ฌานสัมปยุตตปัญญาและอภิญญาปัญญา”

ในบรรดาข้อความของคัมภีร์ฎีกาทิ้ง ๒ ข้างต้นนั้น พึงทราบว่า ข้อความประโยคแรก
 เป็นคำอธิบายของคำว่า “อภิญญา” ซึ่งแสดงให้เห็นว่า “การรู้โดยการกำหนดสภาวะลักษณะเป็น
 ต้นของรูปนาม เรียกว่า อภิญญาปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่นิยมเรียกกันว่า ญาณปริญญา นั่นเอง”
 ส่วนข้อความหลังเป็นคำอธิบายของคำว่า “อภิญญาตะ” ซึ่งเป็นคำที่แสดงรูปนามที่พึงรู้ได้
 ด้วยญาณปริญญานั้นข้อความหลังนี้แสดงให้เห็นว่า “การรู้โดยกำหนดสภาวะลักษณะเป็นต้นตามที่
 ได้แสดงมาแล้วข้างต้น ได้ชื่อว่า อภิญญาปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่พิเศษกว่า สุตมยปัญญา จินตาม
 ปัญญา และภาวนามยปัญญาบางประการ

รูปนามที่พึงรู้ด้วยญาณดังกล่าว ท่านเรียกว่า “อภิญญาตะ” ด้วยเหตุนี้ สุตมยปัญญา
 และจินตามยปัญญา ยังไม่ใช่แม้กระทั่งนามรูปปริจเฉทญาณ จะมัวกล่าวไปเผลอกับการเป็น
 วิปัสสนาญาณซึ่งประเสริฐยิ่งกว่าเล่า

ในอภิญเวยยสูตรนั้น พระพุทธรองค์ทรงแสดงเพียงแค่นี้ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จักขุ
 (ตา) รูปารมณฺ์เป็นอย่าง ๆ ไปตามลำดับเท่านั้น^{๗๓} จึงไม่ควรที่จะเข้าใจผิดว่าในการเห็นแต่ละครั้ง

^{๗๑} วิสุทธิ. (ฎีกา) ๒/๓๘๗., วิสุทธิ. (ฎีกา) ๒/๕๐๗.

^{๗๒} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดยจํารูญ ธรรมดา, หน้า ๒๒๙.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๐.

นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ครั้งละ ๕ อย่าง เหตุผลก็เพราะว่าหากมีแต่ไปกำหนดรู้ครั้งละ ๕ อย่างเช่นนั้น ก็จะทำให้การเห็นเป็นต้นเกิดขึ้นซ้ำซ้อนกันเป็นจำนวนมาก ในที่สุดก็จะทำให้ไม่สามารถกำหนดทันรูปนามที่กำลังเกิดแล้วเกิดเล่าได้ และเป็นการกำหนดที่ไม่สอดคล้องกับคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคด้วย ถ้ามองว่า แม้จะไม่สามารถกำหนดการเกิดได้ทัน แต่ไปทันเอาตรงที่การดับของอารมณ์นั้น จึงควรมีใช่หรือ ถึงกระนั้นก็ตาม ญาณนั้นก็เรียกว่า ฅงคญาณ เพราะการที่จะเรียกว่า ฅงคญาณได้นั้น ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคท่านระบุไว้ว่า “ฅงคญาณนั้นจะต้องรู้การดับของจิตที่รู้การดับของอารมณ์นั้นโดยไม่มีวัตถุอื่นมาคั่นกลาง”

เพราะเหตุนี้ ในการเห็นแต่ละครั้ง ผู้ปฏิบัติจึงควรทำการกำหนดรู้สภาวะธรรมทีละอย่างตามนัยที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นเทียว ด้วยวิธีการกำหนดนี้แล เมื่อผู้ปฏิบัติเอาใจใส่สภาวะธรรมที่ปรากฏชัดอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกรณีพิเศษแล้ว ย่อมสามารถยังกิจคือการกำหนดสภาวะธรรม ๕ ประการให้สำเร็จได้โดยปริยาย ซึ่งลักษณะการสำเร็จกิจดังกล่าวจะมีการแสดงไว้ในอภิถุญญสูตร

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำการกำหนดตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว นามรูปปริจเจทญาณ และปัจจยปริคคทญาณ ซึ่งเป็นที่รู้จักในนามว่า ญาณปริญญานัน ก็ถึงความบริสุทธิ์หมดจด จากนั้น ทุกครั้งที่โยคีกำหนดว่า “เห็นหนอ” ก็จะสามารถกระทำกิจคือการกำหนดรู้ถึงการเกิดขึ้นของสภาวะธรรม ๕ ประการเหล่านั้น โดยทำนองว่า “สภาวะคือการเห็นทั้งหลายเหล่านี้ แต่ก่อนหน้านี้ มิได้มีอยู่เลย เพิ่งจะเกิดในตอนนี้เอง” และรู้ถึงการดับแห่งสภาวะธรรม ๕ ประการเหล่านั้นโดยทำนองนี้ว่า “สภาวะธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมแตกดับไป”

ครั้งเมื่อญาณทั้ง ๒ แก่กล้าเต็มที่ ผู้ปฏิบัติจะรู้แม้กระทั่งรายละเอียดของการดับดังกล่าวด้วยว่า “สภาวะธรรมเหล่านี้ได้ดับลงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย” เมื่อผู้ปฏิบัติได้เห็นทั้งการเกิดและการดับแล้ว จากนั้น ก็จะเห็นแต่การดับอย่างเดียว จึงทำให้ผู้ปฏิบัติขั้นนี้รู้ซึ่งถึงสัจธรรมกล่าวคือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน (อนิจจลักษณะ) ว่า “สภาวะนี้ช่างไม่เที่ยงแท้แน่นอนเสียจริงหนอ” เมื่อเห็นสภาวะธรรมที่ยังถูกการเกิดดับเบียดเบียนอยู่ จึงรู้ซึ่งถึงสัจธรรมกล่าวคือความเป็นทุกข์ (ทุกขลักษณะ) โดยทำนองว่า “สภาวะเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นทุกข์ ไม่มีอะไรดีเอาเสียเลย”

ครั้งเมื่อเห็นสภาวะที่ไร้อิสรภาพอันเนื่องมาจากไม่สามารถอยู่ในบังคับบัญชาของตนได้ กล่าวคือไม่อยากจะให้เกิด แต่สภาวะนี้ก็เกิด ไม่อยากจะให้ดับแต่ก็ดับ ผู้ปฏิบัติขั้นนี้จะรู้ซึ่งถึงสัจธรรมกล่าวคือความเป็นอนัตตา (อนัตตลักษณะ) โดยทำนองนี้ว่า “สภาวะนี้มีใช่เป็นตัวตนของเรา เราไม่สามารถบังคับบัญชาสภาวะนี้ได้เลย” อนึ่ง การรู้อย่างที่กล่าวมานี้แล เป็นการรู้ตามความเป็นจริงในรูปของการกำหนดรู้การเกิด-การดับและอนิจจลักษณะเป็นต้นของสภาวะธรรม ๕

ดังกล่าว เช่น รูปารมณในจักรวาลอื่นเป็นต้น ในกรณีนี้ก็เลสทั้งหลายมีโลหะ โทสะ เป็นต้น ก็ไม่สามารถอาศัยรูปารมณดังกล่าวเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า รูปารมณที่ว่าเป็นสภาวะที่ยังไม่มีปรากฏภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติที่นั่นนั่นเอง^{๗๕}

๔.๑๑ พระสูตรว่าด้วยอินทริยสังวรศีล

๔.๑๑.๑ เนื้อหาของมาลुकยปุตตสูตร

พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระมาลुकยบุตร ซึ่งมาลुकยปุตตสูตรนี้ จัดอยู่ในประเภท ปุจฉาวิสัทธิข แสดงตามที่ทูลขอ เนื้อหาภายในพระสูตรปรากฏเนื้อความตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระมาลुकยบุตรโดยการกล่าวธรรมภาษิตโดยย่อ รูปแบบของมาลुकยปุตตสูตรเป็นการสนทนาแบบถาม-ตอบ ในครั้งที่พระมาลुकยบุตรขอโอกาสกราบทูล ด้วยเหตุที่ว่าตนเป็นคนแก่ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสถาม-ตอบ กับพระมาลुकยบุตรมีใจความสำคัญความว่า

ทูลถาม: ในการแห่งตน (ท่านพระมาลुकยบุตร) เป็นภิกษุผู้ชรา กราบทูลขอพระพุทธเจ้าโปรดแสดงธรรมแก่ตนโดยย่อ เพราะอาศัยเหตุที่ตนเป็นผู้ชรา

ตรัสตอบ: “เธอเข้าใจความข้อนั้นอย่างไร รูปที่จะพึงรู้แจ้งทางตาเหล่าใด เธอไม่ได้เห็นไม่เคยเห็นแล้ว ย่อมไม่เห็น (ทั้งการกำหนด) ว่า เราพึงเห็นก็ไม่มีแก่เธอ เธอจะมีความพอใจกำหนด หรือรักใคร่ในรูปเหล่านั้นไหม”

ทูลตอบ: “ไม่มีเลยพระพุทธเจ้าข้า”

ตรัสถาม: “เสียงที่จะพึงรู้แจ้งทางหูเหล่าใด เธอไม่ได้ฟัง ไม่เคยฟังแล้ว ย่อมไม่ฟัง (ทั้งการกำหนด) ว่า เราพึงฟัง ก็ไม่มีแก่เธอ เธอจะมีความพอใจ กำหนด หรือรักใคร่ในเสียงเหล่านั้นไหม”

ทูลตอบ: “ไม่มีเลยพระพุทธเจ้าข้า”

ตรัสถาม: “กลิ่นที่จะพึงรู้แจ้งทางจมูกเหล่าใด เธอไม่ได้ดม ไม่เคยดมแล้ว ย่อมไม่ดม (ทั้งการกำหนด) ว่า เราพึงดม ก็ไม่มีแก่เธอ เธอจะมีความพอใจ กำหนด หรือรักใคร่ในกลิ่นเหล่านั้นไหม”

ทูลตอบ: “ไม่มีเลยพระพุทธเจ้าข้า”

ตรัสถาม: “รสที่จะพึงรู้แจ้งทางลิ้นเหล่าใด เธอไม่ได้ลิ้ม ไม่เคยลิ้มแล้ว ย่อมไม่ลิ้ม (ทั้งการกำหนด) ว่า เราพึงลิ้ม ก็ไม่มีแก่เธอ เธอจะมีความพอใจ กำหนด หรือรักใคร่ในรสเหล่านั้นไหม”

ทูลตอบ: “ไม่มีเลยพระพุทธเจ้าข้า”

ตรัสถาม: “โผฏฐัพพะที่จะพึงรู้แจ้งทางกายเหล่าใด เธอไม่ได้ถูกต้อง ไม่เคยถูกต้องแล้ว ย่อมไม่ถูกต้อง (ทั้งการกำหนด) ว่า เราพึงถูกต้อง ก็ไม่มีแก่เธอ เธอจะมีความพอใจ กำหนด หรือรักใคร่ในโผฏฐัพพะเหล่านั้นไหม”

^{๗๕} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, หน้า ๒๓๒.

ทูลตอบ: “ไม่มีเลยพระพุทธเจ้าข้า”

ตรัสถาม: “ธรรมารมณ์ที่จะพึงรู้แจ้งทางใจเหล่าใด เธอไม่ได้รู้แจ้ง ไม่เคยรู้แจ้งแล้วย่อมไม่รู้แจ้ง (ทั้งการกำหนด) ว่า เราพึงรู้แจ้ง ก็ไม่มีแก่เธอ เธอจะมีความพอใจ กำหนด หรือรักใคร่ในธรรมารมณ์เหล่านั้นไหม”

ทูลตอบ: “ไม่มีเลยพระพุทธเจ้าข้า”

ตรัสตอบ: “มาลुकยบุตร บรรดาธรรมเหล่านี้ คือ รูปที่เธอเห็น เสียงที่เธอได้ยิน กลิ่นที่ได้ดม รสที่ได้ลิ้ม โผฏฐัพพะที่ถูกต้อง อารมณ์ที่พึงรู้แจ้ง เธอทราบโดยความเหล่านั้นเป็นเพียงสักแต่ว่า คือ สักแต่ว่าเห็น ฯลฯ เป็นต้น เมื่อนั้นเธอก็ไม่ถูกสิ่งนั้นครอบงำ เมื่อไม่ถูกครอบงำ เมื่อนั้นเธอจะไม่พัวพันในสิ่งนั้น เมื่อนั้นเธอก็จะไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์”

ทูลตอบ: ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงแสดงแล้วโดยย่อพิสดารอย่างนี้ว่า “เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ เมื่อใส่ใจในนิมิตที่น่ารัก ก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจในอารมณ์นั้นอยู่ เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญขึ้น และจิตก็จะถูกอภิขมา (ความเพ่งอยากได้) และวิหิงสาเข้าไปกระทบ เมื่อสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้ ๆ บัณฑิตกล่าวว่า ยังห่างไกลนิพพาน” (เช่นเดียวกับทั้งใน เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) “บุคคลนั้นเห็นรูปแล้วมีสติ ไม่กำหนดในรูป มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งไม่ติดใจในอารมณ์นั้นอยู่ เมื่อเขาเห็นรูปและเสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ย่อมสิ้นไปไม่ถูกสั่งสมไว้ ฉันทใด ก็เป็นผู้มีสติเที่ยวไป ฉันทนั้น เมื่อเขาไม่สั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้ ๆ บัณฑิตกล่าวว่า อยู่ไกลนิพพาน (เช่นเดียวกับทั้งใน เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงแสดงไว้แล้วโดยพิสดารอย่างนี้”

ตรัสตอบ: ดีละ ดีละ มาลुकยบุตร ดีแล้วที่เธอรู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งธรรมที่เราแสดงแล้วโดยพิสดารอย่างนี้ ว่า “เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ เมื่อใส่ใจในนิมิตที่น่ารัก ก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจในอารมณ์นั้นอยู่ เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญขึ้น และจิตก็จะถูกอภิขมา (ความเพ่งอยากได้) และวิหิงสาเข้าไปกระทบ เมื่อสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้ ๆ บัณฑิตกล่าวว่า ยังห่างไกลนิพพาน” (เช่นเดียวกับทั้งใน เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) “บุคคลนั้นเห็นรูปแล้วมีสติ ไม่กำหนดในรูป มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งไม่ติดใจในอารมณ์นั้นอยู่ เมื่อเขาเห็นรูปและเสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ย่อมสิ้นไปไม่ถูกสั่งสมไว้ ฉันทใด ก็เป็นผู้มีสติเที่ยวไป ฉันทนั้น เมื่อเขาไม่สั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้ ๆ บัณฑิตกล่าวว่า อยู่ไกลนิพพาน (เช่นเดียวกับทั้งใน เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงแสดงไว้แล้วโดยพิสดารอย่างนี้” “มาลुकยบุตร เธอพึงเห็นเนื้อความแห่งธรรมที่เราแสดงแล้วอย่างย่อโดยพิสดารอย่างนี้เถิด”

ครั้งนั้น ท่านพระมาลากยบุตรได้ชื่นชมยินดีในพุทธภาชิตของพระพุทธองค์ แล้วลุกขึ้นจากอาสนะ ทำการถวายอภิวาท กระทำการประทักษิณแล้วจากไป ต่อมาท่านพระมาลากยบุตรก็หลีกออกไปอยู่คนเดียว มีความไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจไม่นานนักท่านก็ได้สำเร็จซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยมที่สุด รู้ด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วว่าชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรกระทำให้เสร็จสิ้นลงแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่ยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว ซึ่งท่านพระมาลากยบุตรก็ได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

๔.๑๑.๒ หลักธรรมสำคัญในมาลากยบุตรสูตร

จากการแสดงธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่พระมาลากยบุตรนั้น ไม่ปรากฏว่าเป็นเหตุให้พระมาลากยบุตรบรรลุธรรมในทันทีที่ฟังแต่อย่างใด แต่เป็นเหตุในภายหลังให้พระมาลากยบุตรได้น้อมนำไปปฏิบัติจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา ปรากฏหลักธรรมสำคัญ คือ สติสัมปชัญญะ ความไม่ประมาท เพียงสักแต่ว่า และการไม่ถือในนิमितและอนุพยัญชนะ ซึ่งอธิบายขยายความได้ดังต่อไปนี้

๑. สติสัมปชัญญะ

คำว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ ฉุกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจไม่ป่วนปาม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท

สติ จึงเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เกรียด หรือทุกข์ใจอะไรมาก ๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เนือง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย การที่เรามีสติอยู่เนือง ๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการ “เห็นความจริง” ความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือกายกับใจจุดหมายของการรู้ก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่า กายและใจของเรานั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าเรา^{๗๖}

^{๗๖} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดยจรัญญู ธรรมดา, หน้า ๒๙๑.

สติ จัดเป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้อง ทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจ ให้แน่วแน่ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นการเจริญวิปัสสนา คือ การฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตรทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา คือให้มีความรู้สึกตัวผ่านอายตนะทั้ง ๖

สติ มีใช้ในอีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สึกตัว และอื่น ๆ ที่ใช้ในความหมายการทำความเข้าใจกับรู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใด ๆ ที่เกิดขึ้นมา เพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็นไปเพื่อเฝ้ารู้ ด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิดนึกปรุงแต่งความรู้สึกอื่น ๆ

คำว่า สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้อง สมบูรณ์การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วย การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดตัว การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขาริ ภาต และจิวร การฉัน การตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถต่าง ๆ นี้ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา และเห็นประโยชน์เห็นโทษของการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และนาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ^{๗๗}

สำหรับสติสัมปชัญญะที่จำเป็นในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ธรรมที่ปรากฏควบคู่กับ สติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ในการฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา สัมปชัญญะ หรือ ปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดต่อสิ่งที่สติกำหนดไว้แล้วปฏิบัติให้ บรรลุถึงจุดที่มุ่งหมายไว้ พร้อมทั้งปฏิบัติไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมาในกรณีนั้น ๆ เช่น การมองเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ความเสื่อมสิ้นไปของขันธ์ ๕ นั้น แสดงถึงการพิจารณาเข้าใจ ตามหลักสามัญลักษณ์ คือ ไตรลักษณ์

๒. ความไม่ประมาท

ความสำคัญของความไม่ประมาทนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มากเหมือนความประมาทนี้ ความประมาทย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มาก^{๗๘} ธรรมอย่างหนึ่ง คือ ความไม่ประมาท ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมยึดถือไว้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในภพนี้ และประโยชน์ในภพ

^{๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๗-๕๙.

หน้า ก็ฉนั้นเหมือนกัน เปรียบเหมือนแสงสว่างชนิดใดชนิดหนึ่งแห่งดวงดาว แสงสว่างเหล่านั้นทั้งหมด ไม่ถึงส่วนที่สลับทกแห่งแสงสว่างของดวงจันทร์ แสงสว่างของดวงจันทร์ ชาวโลกกล่าวว่า เป็นเลิศกว่าแสงสว่างแห่งดวงดาวเหล่านั้น ธรรมอย่างหนึ่งคือความไม่ประมาทที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ก็ฉนั้นเหมือนกัน”^{๗๙}

ความไม่ประมาท หรือ อับปมาทะ คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง อย่างระมัดระวังตัว ไม่ยอมมถลาลงไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้พลละเลย กระทำด้วยความจริงจัง รอบคอบ และรวดเร็วไป ซอนี่เป็นองค์ประกอบภายในและเป็นฝ่ายสมาธิ^{๘๐}

นัยแห่งความไม่ประมาทข้างต้น หมายความว่า ความไม่ประมาท เป็นบ่อเกิดหรือเป็นรากฐานแห่งความดีทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเว้นจากความไม่ประมาทเสียแล้ว การบำเพ็ญบุญกุศลทั้งหลาย ย่อมมีไม่ได้ เพราะฉะนั้น ความไม่ประมาท จึงเป็นวิถีทางแห่งความอมตะ คือ ความไม่ตาย บุคคลเมื่อไม่ประมาทแล้ว ย่อมสามารถสั่งสมความดีงามทั้งหลายไว้ได้ ชีวิตของบุคคลผู้ไม่ประมาท ย่อมมีคุณค่า ในทางตรงกันข้าม บุคคลผู้มีความประมาท แม้มีชีวิตอยู่ ก็เหมือนกับตายแล้ว เพราะปล่อยให้ชีวิตว่างเปล่าจากการกระทำความดี ดังนั้น บุคคลผู้ฉลาดจึงไม่ควรประมาทในชีวิต

๓. เพียงสักแต่ว่า (มตฺตา)

เห็นสักว่าเห็น ได้ยินสักว่าได้ยิน ทราบสักว่าทราบ ฯลฯ การรับรู้ทางอายตนะต่าง ๆ ของคนเราอาจแบ่งออกได้เป็นสองแบบคือ การรับรู้แบบองค์รวม กับ การรับรู้แบบองค์ประกอบย่อย รวมถึงระดับของสติและสมาธิในการกำหนดรู้สิ่งต่าง ๆ จะเป็นตัวทำให้เกิดความแตกต่างกันในการทำ ความเข้าใจถึงความหมายในสิ่งเหล่านั้น

ยกตัวอย่างเช่น การเห็น หากเราเพียงสักว่าเห็น โดยไม่ว่าจะเห็นสิ่งใดในขณะที่มองตรงไปยังเบื้องหน้านั้น ก็จะมีเพียงแค่ รูป ปราภฏขึ้น โดยที่ไม่มีการไปให้ความหมายกับสิ่งใด แต่หากเราเพ่งเล็งไปยังองค์ประกอบย่อยในรูปที่เห็น ก็จะเริ่มมีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นเป็นส่วน ๆ ขึ้นมา เช่น แจกัน ไม้กวาด จาน ชาม ถ้วย โถ แก้ว นาย ก. นาย ข. ฯลฯ

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘.

การสักแต่เพียงว่า ยังปรากฏในพหุสสูตร ในครั้งที่ท่านพาทิยะ ได้พยายามกราบทูลอ่อนวอนถึง ๓ ครั้ง เพื่อขอให้พระบรมศาสดาแสดงธรรม จากนั้นจึงทรงแสดงพระธรรมเทศนาให้ฟัง โดยตรัสสอนให้สำรวมอินทรีย์ คือ เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ลิ้มรสก็สักแต่ว่าลิ้มรส และสัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัสเท่านั้น อายาอินดี ยินร้ายในสิ่งเหล่านั้น และหมั่นสำเหนียกศึกษาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เป็นนิตย์

ท่านพาทิยะ ส่งกระแสจิตไปตามกระแสพระธรรมเทศนานั้น ท่านได้บรรลุอรหัตผลในทันที จึงกราบทูลขออุปสมบท พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามว่า “พาทิยะ บาตรและผ้าไตรจีวรของเรามีพร้อมแล้วหรือ” ท่านพาทิยะกราบทูลว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงประเสริฐ บาตรและผ้าไตรจีวรของข้าพระองค์ยังมีไม่ครบ พระเจ้าข้า” ตรัสบอกว่า “เธอจงแสวงหาบาตรและผ้าไตรจีวรเสียให้พร้อมก่อน” หลังจากนั้นพระองค์ก็เสด็จจาริกบิณฑบาตต่อไป

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมอย่างสั้น ๆ ว่า “พาทิยะ เธอจงสำเหนียกอยู่เสมอว่าเมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น” พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบร่างกายที่มีอวัยวะครบทั้ง ๖ อย่าง คือ อินทรีย์ ๖ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เหมือนกับจอมปลวก^{๘๑} สำหรับพญาเหี้ยเข้าออก นักปฏิบัติธรรมต้องปิดรูทั้ง ๕ ที่พญาเหี้ยเข้าออกแล้วเปิดรูหนึ่ง เพื่อคอยจับเหี้ย หมายถึง การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ให้ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่เข้ามากระทบ แต่มีสติคอยกำหนดใจอยู่ เพื่อคอยกำหนดดูเวลาที่อัมมารมณฺเฑียรปรุงแต่งกับจิต แล้วกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้แล้วสามารถทำให้จิตวางเฉยได้

การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับอินทรีย์ ๖ นั้น ต้องไม่ทำลายอวัยวะเหล่านี้ให้เสื่อมไปในการรับรู้อารมณ์ แต่ให้นักปฏิบัติคอยกำหนดรู้ว่า จิตมีอาการเป็นอย่างไร มีความยินดีในอภิวรรณหรือยินร้ายในอภิวรรณหรือไม่ เมื่อรู้แล้วพยายามนำความยินดี ยินร้ายออกเสีย ให้สักแต่ว่ากำหนดรู้อารมณ์เท่านั้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนท่านพาทิยะถึงวิธีกำหนดรู้เกี่ยวกับอารมณ์ที่มากระทบอินทรีย์ ๖ ในพหุสสูตรว่า “พาทิยะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็นเมื่อฟังก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบก็สักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาทิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล พาทิยะ ในกาลใดแล เมื่อเธอเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบก็สักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น เธอก็จะไม่มี ในกาลใด เธอไม่มี ในกาลนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ไม่มีในโลกหน้า ไม่มีระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์” เพียงคำตรัสสั้น ๆ เท่านั้นเองท่านพาทิยะก็ได้บรรลุพระอรหัตผลในทันที ดังที่กล่าวมานี้เป็นตัวอย่างหนึ่งที่มาในพระสูตร แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการเห็นสักแต่เพียงว่าเป็นสำคัญ

^{๘๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.

เกี่ยวกับเรื่องนี้ ฟิงทราพบว่า ในคำถามแรกนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเหตุแห่งการดับกิเลสโดยธรรมชาติไว้โดยตรงในเรื่องของรูปกล่าวคือสีสน์ที่มีได้ปรากฏเกิดขึ้นภายในจิตใจจริง ๆ เป็นแต่เพียงการจินตนาการหมายความว่าในรูปสีสน์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นในใจจริง ๆ นั้น กิเลสมันก็ดับไปตามธรรมชาติอยู่แล้วเพียงแต่คิดขึ้นมาเอง ซึ่งในรูปสีสน์เช่นนั้นไม่จำเป็นต้องกำหนดละด้วยวิปัสสนาเนื่องจากว่ากิเลสไม่สามารถเกิดขึ้นได้อยู่แล้ว จึงได้ชื่อว่า ดับโดยธรรมชาติ เพราะฉะนั้น ก็เท่ากับว่าทรงแสดงสาเหตุการเกิดกิเลสและสาเหตุที่กิเลสสามารถเกิดจากการนึกคิดเฉพาะในรูปารมณฺ์กล่าวคือสีสน์ที่เห็นได้หรือปรากฏได้ภายในจิตใจไว้โดยนัยที่แสดงให้ทราบ หรือให้รู้ด้วยวิธีคิดกลับกันกับนัยที่ตรัสไว้ ก็ถ้าสามารถห้ามหรือเปลี่ยนแปลงด้วยวิปัสสนาญาณไม่ให้เกิดความรักไม่ให้เกิดความเกลียด เหมือนกับความเกลียดในรูปารมณฺ์ที่ไม่ปรากฏได้ไซ้ กิเลสก็ไม่สามารถเกิดได้ในรูปารมณฺ์ที่ปรากฏนั้นเช่นกัน^{๘๔}

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดจดจำและเข้าใจคำอธิบายนี้ไว้โดยเนยยัตถนัยกล่าวคือนัยที่นำคำอธิบายอื่นเข้ามาอธิบายร่วมจึงจะเข้าใจได้ หรือโดยอวุตตสัทธินัยกล่าวคือนัยที่เข้าใจได้โดยไม่ได้กล่าวไว้โดยตรง หรือโดยอัทธปาปนนัยกล่าวคือนัยที่ให้รู้ความหมายโดยที่ไม่ได้กล่าวไว้โดยตรง

พระพุทธองค์ทรงแสดงให้ทราบความหมายนี้ว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญวิปัสสนากำหนดรูปารมณฺ์ทั้งหลายที่ปรากฏเท่านั้น แล้วค่อยละกิเลสเหมือนกับกิเลสที่ละได้โดยอัตโนมัติในรูปารมณฺ์ที่ไม่ได้ปรากฏตามความเป็นจริงเมื่อโยคีเห็นบุคคลหนึ่งอาจเกิดความรักใคร่หรือความเกลียดชังก็ได้

ถามว่า: ในความรักใคร่หรือเกลียดชังนั้น สภาวะธรรมอันใดปรากฏ จึงรักและสภาวะธรรมอันใดปรากฏ จึงเกลียดชังในรูปารมณฺ์นั้น

ตอบว่า: เพราะการปรากฏเกิดขึ้นแห่งรูปารมณฺ์ที่มีปรากฏอยู่บนผิวหนังของบุคคลที่ตนเห็นนั้น จากนั้น ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาต่อจากรูปารมณฺ์กล่าวคือผิวพรรณนั้นแล้วล้วงลึกลงไปทั้งร่างกายทุกสัดส่วนทั้งที่เนื้อภายในภายนอก จึงเกิดความรักหรือความเกลียดชังขึ้นมาในจิตใจ

เพราะฉะนั้น ความรักความเกลียดชังจึงเกิดขึ้นในร่างกายทุกสัดส่วนของบุคคลผู้เห็น ถ้าว่า ไม่เห็นสีผิวพรรณที่เป็นรูปารมณฺ์ที่ปรากฏอยู่ภายนอกในร่างกายนั้นไซ้ โยคีก็จะไม่สามารถนึกคิดไปถึงร่างกายที่เป็นเนื้อภายในได้ ความรักหรือความเกลียดชังก็จะไม่ปรากฏได้เช่นกัน เพราะฉะนั้น ในตอนที่เห็นนั้นแหละกิเลสจึงไม่เกิดและดับไปโดยธรรมชาติ ในกรณีทีรูปารมณฺ์นั้นไม่ปรากฏชัดและไม่ถูกนำมายึดมั่นถือมั่นภายในจิตใจ เมื่อผู้ปฏิบัติได้พิจารณาเพ่งถึงธรรมที่ไม่

^{๘๔} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดยจํารูญ ธรรมดา, หน้า ๒๓๓.

ปรากฏชัดอย่างนั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องทำความพยายามเพื่อจะละด้วยการกำหนดพิจารณาในสภาวะธรรมที่ไม่ปรากฏนั้น

แต่ในกรณีสภาวะธรรมที่ปรากฏชัดในขณะที่เห็นซึ่งสามารถทำให้จิตใจเกิดความยึดมั่นถือมั่นได้นั้น ก็เลสก็สามารถเกิดขึ้นได้ทุก ๆ ขณะที่คิดทีเดียว ก็เลสนั้น ๆ จะไม่สามารถดับไปด้วยธรรมชาติของตน เพราะฉะนั้น โยคีจำเป็นต้องกำหนดไม่ให้ความน่ารักหรือความน่ารังเกียจในธรรมที่มีปรากฏ ปฏิบัติคล้าย ๆ กับเป็นธรรมที่ไม่ปรากฏนี้แหละคือความหมายที่เป็นพุทธประสงค์ที่พระองค์ได้ตรัสตอบมาลुकยบุตร

พระปุจฉาคำถามที่สอง พระพุทธองค์ทรงถามว่า “ดูก่อนมาลुकยบุตร เธอยังมิได้ยินเสียงซึ่งเป็นธรรมชาติที่ฟังได้ยินได้ด้วยโสตปสาท และเธอก็ยังไม่เคยได้ยินมาก่อนด้วยและตอนนี้เธอก็มิได้ยินเสียงนั้นและเธอก็ยังไม่คิดจินตนาการด้วยว่า “เธอสามารถได้ยิน” ในกรณีเช่นนี้ ความอยาก ความรักใคร่ ความต้องการในเสียงที่มีสภาพดังกล่าว จะพึงมีแก่เธอได้หรือไม่”

มาลुकยบุตร ทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มิไม่ได้ขอรับ”

พระพุทธองค์ตรัสถามต่อว่า “ดูก่อนมาลुकยบุตร เธอยังมิได้ลิ้มรสที่สามารถลิ้มได้ด้วยลิ้น เมื่อก่อนเธอก็ยังไม่เคยลิ้ม ปัจจุบันก็ไม่ได้กำลังลิ้ม ข้ายังไม่คิดว่าจะสามารถลิ้มได้ด้วย ในกรณีเช่นนี้ ความอยาก ความรักใคร่ ความต้องการในรสที่มีสภาพเช่นนั้น จะพึงมีแก่เธอได้หรือไม่”

มาลुकยบุตรทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มิไม่ได้ ขอรับ”

พระพุทธองค์ตรัสถามต่อว่า “ดูก่อนมาลुकยบุตร เธอยังมิสัมผัสโผฏฐัพพารมณ์ที่สามารถสัมผัสได้โดยทางกาย เมื่อก่อนเธอก็ยังไม่เคยสัมผัส ปัจจุบันเธอก็ไม่ได้กำลังสัมผัส และก็ไม่เคยคิดจินตนาการว่าจะสามารถสัมผัสได้ ในกรณีเช่นนี้ ความอยาก ความรักใคร่ ความต้องการในสัมผัสนั้น จะพึงมีแก่เธอได้หรือไม่”

มาลुकยบุตรทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มิไม่ได้ ขอรับ”

พระพุทธองค์ตรัสถามต่อว่า “ดูก่อนมาลुकยบุตร เธอยังมิคิดสภาวะธรรมที่รู้ได้ด้วยจิตใจ เมื่อก่อนก็ยังไม่เคยคิด ปัจจุบันก็ไม่ได้คิด และก็ไม่เคยคิดจินตนาการว่าจะสามารถคิดได้ ในกรณีเช่นนี้ ความอยาก ความรักใคร่ ความต้องการในธรรมารมณ์เช่นนั้น จะพึงมีแก่เธอได้หรือไม่”

มาลुकยบุตรทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มิไม่ได้ ขอรับ”

จากคำถาม ๖ คำถามที่พระพุทธองค์ตรัสถามมาลुकยบุตร โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ นั้น^{๘๕} หมายความว่ากิเลสเหล่านั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะที่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายที่ปรากฏชัดในทวารทั้ง ๖ เพราะฉะนั้น จึงเท่ากับว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการกำหนดวิปัสสนาว่า ผู้ปฏิบัติควรเจริญ

^{๘๕} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดยจํารูญ ธรรมดา, หน้า ๒๓๕.

วิปัสสนาเฉพาะธรรมที่ปรากฏชัด เพื่อมิให้เกิดความรักความเกลียดชังในอารมณ์เหล่านั้นได้ เหมือนกับในกรณีของสภาวะธรรมที่ไม่ปรากฏนั้น ก็เลยย่อมนับไปโดยธรรมชาติ โดยที่ไม่ต้อง กำหนดด้วยเหตุนี้นั่นเอง

๔.๑๒ สรุป

สรุปว่าในการเจริญอินทรีย์สังวรระยะเริ่มต้น ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดได้เพียงอารมณ์บัญญัติ ก่อน ต่อไปเมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความสงบและความตั้งมั่นของจิต) และ ปัญญา (ความรู้) พัฒนามากขึ้น ก็จะค่อย ๆ เห็นอารมณ์ปรมาัตถ์คือ อากาญขุ-อาการพอง ชัดขึ้น ๆ เป็นลำดับ การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้อง คือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนเป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สอดคล้องกับหลัก คำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนด เกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการปีพพะ) อากาญขุ-อาการพอง คือ รูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้ เรียกว่า “วาโยโผฏฐัพพะรูป” เป็นรูปปรมาัตถ์ที่มีลักษณะของวาโย ธาตุชัดเจน คือ การเคลื่อนไหว ประกอบกับการเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ ตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิ แล้ว สามัญญลักษณะทั้ง ๓ ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน หากผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ตั้งสติกำหนดรู้ อวิชชาย่อมนหายไป วิชชาญาณจะปรากฏขึ้นมาแทนที่

การกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นการสังเกตวาโยโผฏฐัพพะรูป ด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปี หรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และ สัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิ และวิชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “การศึกษาแนวทางการเจริญอินทรีย์สังวรศิลป์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” นี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาอินทรีย์สังวรศิลป์ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒. เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ ๓. เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญอินทรีย์สังวรศิลป์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าเอกสารจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้งอรรถกถาฎีกา และรวมไปถึงตำรา เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ หรืองานวิจัยต่าง ๆ ของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้สามารถได้บทสรุปในการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่าอินทรีย์สังวรศิลป์ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทคือ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายด้วยการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ, ระวางไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ อินทรีย์สังวรเป็นเหมือนพื้นฐานให้จิตวางเฉยเมื่อตามองเห็นรูป หูฟัง จมูกดมกลิ่น เป็นต้น ในขณะที่นั้นก็สามรถเพ่งมองให้เห็นความจริงของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ และสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้เห็นโดยความเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน จนกระทั่งหลุดพ้นได้ ดังนั้น การบำเพ็ญอินทรีย์สังวรนั้น หากมีความตั้งใจจริง ก็สามารถถึงที่สุดแห่งทุกขได้

การสำรวมอินทรีย์นั้น ไม่ใช่มีแต่อย่างต่ำเป็นขั้นศีล อาจมีสูงขึ้นไปจนถึงขั้น บรรลุอรหัตตผล ถ้าผู้ใดสำรวมอินทรีย์ชนิดเกิดญาณวิเศษมองเห็นเป็นวิปัสสนา ถึงกับเห็นความเป็นอนัตตาของทุกสิ่งทุกอย่างทั้งที่เป็นภายนอกและภายใน จนอนัตตานุวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ผู้นั้นจะบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกขได้แก่นิพพาน ข้อนี้หมายความว่า ไม่ใช่เพียงแต่การเห็นรูป แล้วเฉยได้อย่างเดียว ซึ่งเป็นเพียงอินทรีย์สังวรศิลป์ แต่ในขณะที่เฉยนั้นหมายถึงการเพ่งความเป็นธาตุ ความเป็นของว่างเปล่าในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ ตลอดถึงผัสสะ และเวทนาทุกชนิดที่อาศัยรูป เป็นต้นเกิดขึ้น จนเกิดวิมุตติขึ้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์จะให้บุคคลทั้งหลายทราบว่า ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาแล้ว จะต้องปฏิบัติตนอย่างใดบ้าง และจะต้องละเว้นการปฏิบัติอย่างใดบ้าง มีศีล ๔ ประเภทที่สำคัญยิ่ง คือ

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ เจตนาในการสำรวมระวังตนให้ประพฤติดีงามทางกายและวาจา เพื่อตนจะได้พ้นทุกข์ ศีลที่สำรวมในพระปาฏิโมกข์นี้ช่วยให้ผู้รักษาพ้นจากอบายภูมิทั้ง ๔ องค์ธรรมได้แก่ ศรัทธาเจตสิกในมหากุศลจิต ๘ ที่มี ศีล ๕, ศีล ๘, ศีล ๑๐, ศีล ๒๒๗ เป็นอารมณ์

๒. อาชีวปาริสุทธิศีล คือ บริสุทธิตัวด้วยการเลี้ยงชีพ สำหรับฆราวาส เว้นมิจฉาชีพต่าง ๆ ที่เนื่องด้วยกายทุจริต และวจีทุจริตด้วยวิริยะ อดทนต่อทุจริตมิจฉาชีพ ส่วนพระภิกษุ สามเณร พึ่งเว้นกุกุสกรกรรม (การประจบประแจงตระกูล) และอนเสนา (การแสวงหาต่าง ๆ ที่ไม่เป็นการสมควร ตามที่กำหนดไว้ในพระวินัยบัญญัติ) องค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิกที่มีอารมณ์เป็นการเว้นจากทุจริตมิจฉาชีพ

๓. ปัจจัยสันนิสสิตศีล คือ ศีลบริสุทธิตัวด้วยการพิจารณาใช้ปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย, ยารักษาโรค ตามความจำเป็นด้วยเหตุผล เช่น รับประทานอาหาร เพื่อแก้ทุกข์จากความหิว, ใช้จิว, เสื้อผ้าเพื่อปกปิดอวัยวะที่ควรทำให้เกิดความละอาย หรือเพื่อป้องกันลมและแดด เป็นต้น องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิตที่มีปัจจัย ๔ เป็นอารมณ์

๔. อินทริยสังวรศีล ศีลที่สำรวมในอินทริย์ ๖ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ประกอบในมหากุศลจิตขณะที่มีการสำรวมในการรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ การสำรวมในการรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้น ท่านมิให้ถือเอานิमितและอนุพยัญชนะ คือ มิให้ถือเอาบัญญัติอารมณ์ เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น ศีรษะ, แขน, ขา, มือ, เท้า เป็นต้น เรียกว่า “อนุพยัญชนะ” และมีให้ถือเอาบัญญัติส่วนรวม เช่น บัญญัติรวมทั้งรูปร่างกายโดยความเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิง-ชาย เป็นต้น เรียกว่า “นิमित” ท่านให้ถือเอาสภาวะปรมาตม์เป็นอารมณ์ ได้แก่ นามธรรม และรูปธรรมที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า เป็นปัจจุบันอารมณ์

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทริย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำโดยการมีสติทริยรู้เท่าทันปฏิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์ คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นอุเบกขา เป็นกลางต่ออารมณ์ อภิขมาและโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้ ตามปกติแล้ว เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว จะเกิดปฏิริยาทางจิตขึ้น ๓ แบบ คือ (๑) เกิดความชอบใจในสิ่งที่เห็น (๒) เกิดความไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็น และ (๓) เกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็น ข้อสำคัญในการปฏิบัติอยู่ที่การรู้ชัดปฏิริยาที่เกิดขึ้นในจิตทั้ง ๓ นั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงก็จะทราบว่าปฏิริยาของจิตทั้ง ๓ นั้น เป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา ปัจจัยที่ปรุงแต่งนั้นมีทั้งตัวอารมณ์ จิตที่มองเห็น สัญญาความจำได้หมาย

รู้เก่า ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เห็นนั้น แต่เดิมไม่มีความรู้สึกเช่นนี้ แต่เมื่อมองเห็นรูปทางตา ก็เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบขึ้น ความรู้สึกอย่างนั้นเป็นของหยาบ เพราะต้องขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เห็น ถูกอารมณ์นั้นครอบงำ จิตหลงไหลไปชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ความจริงแล้ว สิ่งที่มองเห็นก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมดา ตามธรรมชาติของสิ่งนั้น แต่ผู้ที่เห็นกลับมีความชอบหรือไม่ชอบอันเป็นความหลงไหลไปตามกิเลสของตนเอง เรียกว่า ถูกอกิขณาและโทมนัสครอบงำ วิธีปฏิบัติอินทริยสังวรอันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทริยให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่าอินทริยภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืม เตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทริยสังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถืออนิมิตและอนุพยัญชนะ เลือกอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์ เผชิญหน้าอย่างมีสติ การปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด และโยนิโสมนสิการ เป็นต้น อินทริยสังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น ไตรสิกขา ปฏิจจสมุปบาท และสติปัฏฐาน เป็นต้น

๑. หลักการปฏิบัติอินทริยสังวรในอริยวินัย

หมายถึงการฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ ซึ่งหากขาดอินทริยสังวรจะเกิดความยินดีในอารมณ์ ที่น่าพอใจ เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อกุศลธรรมต่าง ๆ ก็จะแตกตัวได้มากขึ้น เป็นการพอกพูนความโลภ ความโกรธ ความหลง อันจะนำความทุกข์มาให้แก่ตนและบุคคลอื่น

๒. การพัฒนาอินทริยสังวรโดยใช้โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยถูกต้อง ถูกตามหลักการ ถูกกับเหตุผล ถูกอุบาย ถูกวิธีการ ถูกตรงตามที่มันเป็นจริง ถูกตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ รวมทั้งการรู้จักคิดพิจารณา รู้จักมองให้ถูกแง่มุม มองในมุมที่จะทำให้ได้รับประโยชน์จากสิ่งนั้น ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เมื่อมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ก็จะมีการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดปัญญาเห็นความจริง โยนิโสมนสิการทำให้มีสติสัมปชัญญะและอินทริยสังวรที่บริบูรณ์ได้

๓. การพัฒนาอินทริยสังวรโดยใช้การเจริญวิปัสสนาภาวนา

ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ นั้นพบว่า สติปัฏฐาน เป็นหนทางปฏิบัติอันเป็นทางสายเอกสายเดียว ในพระพุทธศาสนาที่จะนำพาให้เหล่าเวไนยสัตว์บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตानุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นอกจากนี้แล้วยังมีหลักธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการที่เหลือ ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการเจริญวิปัสสนา ประคับประคองจิตมิให้เกิดความห่อถอยในขณะประพฤติปฏิบัติธรรม เป็นธรรมที่คอยป้องกันและกำจัดบาปอกุศลไม่ให้รบกวนจิต

ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโทมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโทมนัสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ อีกทั้งพร้อมรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง โดยการเจริญวิปัสสนา อันจะเป็นไปให้เกิดวิสุทธิ ๕ ประการเป็นเครื่องดำเนินไป โดยเป็นอานิสงส์ที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งมีลำดับขั้น ๗ ประการ คือ

๑. สีลวิสุทธิ
๒. จิตตวิสุทธิ
๓. ทิฐิวินิวิสุทธิ
๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ
๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ
๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ
๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ

วิสุทธิ ๗ และไตรสิกขาจึงมีความสอดคล้องกัน เป็นหลักธรรมที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงฝั่งคือพระนิพพานได้

การศึกษาแนวทางการเจริญอินทริยสังวรศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนาซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ นั้น พบว่าเมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาปฏิบัติตามหลักวิสุทธิ ๗ แล้ว ญาณ ๑๖ ก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติไปตามลำดับ การเจริญอินทริยสังวรเป็นการกำหนดวิปัสสนา โดยกำหนดอยู่ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม พึงใช้สติควบคุมจิตให้กำหนดในอารมณ์ทั้ง ๖ อย่าง คือ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธัมมารมณ์ ซึ่ง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ ที่ผ่านเข้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติให้ทันกับปัจจุบัน ทุกครั้งและทุกอารมณ์ไป โดยมีลำดับการปฏิบัติ คือ

๑. การกำหนดรู้ทางปัญจทวาร
๒. การกำหนดรู้ทางมโนทวาร
๓. การกำหนดรู้ทางผัสสะ
๔. การกำหนดรู้ทางเวทนา
๕. การกำหนดรู้ทางวิญญาณ
๖. การกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดกอง (กลาปสัมมสนะ)

การกำหนดรู้สภาวะลักษณะเป็นต้นของรูปนามที่กำลังเกิดอยู่นั้น จัดเป็นการรู้เฉยธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติควรรู้ ซ้ำยังเป็นความรู้ที่พิเศษสูงกว่าการรู้แบบสุดมยปัญญา ดังนั้น ในพระบาลีพระพุทธองค์ ท่านจึงทรงใช้คำกริยาพิเศษ ว่า อภิญเฌยยฺ แปลว่า “รู้จะ ๆ, รู้จริงๆ, หยั่งรู้ด้วยญาณพิเศษ” ซึ่งก็มีความหมายตรงกันกับคำแปลที่ว่า “กำหนดรู้” นั่นเอง

โดยผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาคอยกำหนดรู้ว่า จิตมีอาการเป็นอย่างไร มีความยินดีในอิฏฐารมณ์หรือยินร้ายในอนิฏฐารมณ์หรือไม่ เมื่อรู้แล้วพยายามนำความยินดี ยินร้ายออกเสียให้สักแต่กำหนดรู้อารมณ์เท่านั้น เมื่อสติพร้อมบริบูรณ์แล้วมรรคผลย่อมเกิดแก่บุคคลนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่า ได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การเตรียมความพร้อมเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นนอกเหนือจากต้องทำความพร้อมของตนด้วยการสอบถามธรรมทั้งหลายที่เป็นภูมิในทางปริยัติแล้ว ควรทำวิสุทธิตที่เป็นรากเหง้าของการปฏิบัติ ๒ ประการ คือ สีลวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ของศีล) และจิตตวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ของจิต) ให้สมบูรณ์ โดยในทางปฏิบัติ นั้น ศีล ๔ นัย มีการสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เป็นต้น ซึ่งรักษาบริสุทธิ์ดีแล้ว เรียกว่า สีลวิสุทธิ และสมาบัติ ๘ พร้อมทั้ง ขณิกสมาธิ อุปะการสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ ดังนั้นนอกเหนือจากการวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการเจริญอินทริยสังวรศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” แล้ว จึงขอเสนอแนะการทำวิจัยเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป ดังนี้

๑. การศึกษาปาฏิโมกข์สังวรศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
๒. การศึกษาอาชีวปาริสุทธิศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
๓. การศึกษาปัจฉยสันนิสสิตศีลในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐเตปิฎก ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

_____. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ)

มหาสติปัฏฐานสูตร. แปลโดยจํารูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมภาคปฏิบัติ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

คู่มือการฟังพระอภิธรรม เล่ม ๒. ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๒.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐาน และ เข้าวารมณ. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

แนบ มหานีรานนท์. **แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๓.

บุญมี เมธางกูล. **ความฝัน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยามประเทศ, ๒๕๓๙.

ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. **คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓.
กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๕.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาภิรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๐.

พระกัมมัญฐานนาจริยะ พระปณิตตาภิวังศ์. **รู้แจ้งในชาตินี้**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์.
พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **โพชฌงค์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระคันธสาราภิวังศ์. **โพธิปักขิยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์
จำกัด, ๒๕๕๕.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). **อานาปานสติภาวนา**.
กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____. **เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา**. หลักสูตรพุทธศาสนา
มหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆสม
มจร., ๒๕๕๕.

พระปัญญาวโร ภิกขุ. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น**. แปลโดย ฉัตรนคร องคสิงห์.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ), **อภิธัมมัตถสังคหะ และ ปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์.
พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค จำกัด,
๒๕๔๖.

พระทันตอาจารย์ธัมมपालเถระ. **ปรมตมยชุสา นาม วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา (ทุติโย ภาโค)**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๗.

พระธम्मโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ หลักสูตรชั้นจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**.
กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๖.

พระธัมมपालมหาเถระ. **ปรมัตถมยชุสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา ภาค ๑**. แปลโดย สิริ เพ็ชรไชย
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕.

- _____ . **ปรมัตถมัญชุสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา ภาค ๒.** แปลโดย สิริ เพ็ชรไชย.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕.
- _____ . **ปรมัตถมัญชุสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา ภาค ๓.** แปลโดย สิริ เพ็ชรไชย.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์
พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓.
- _____ . **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ,
๒๕๔๙.
- _____ . **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- _____ . **หลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬา
ลกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
- _____ . **เพชรในดวงใจ.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: พัทธ์ชัยอักษร, ๒๕๓๙.
- พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมจฺโล). **ทางสายเอก.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์,
๒๕๕๓.
- พระบวรปริญาติวิธาน. **แสงสว่างทางปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระปลัดวิสุทธ์ คุตตชโย. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย
วิสุทธ์, ๒๕๕๑.
- พระพุทโธสาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).
พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๖.
- _____ . **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.เล่ม ๓.** แปลโดย พระเมธีกิตติโยดม (พิณ กิตติปาโล) และ ธนิต อยู่
โพธิ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๑.
- _____ . **อัฐสาลินี.** แปลโดย พระคันธสารา ภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย
การพิมพ์, ๒๕๕๔.
- พระพุทโธตเถระ. **อภิธัมมวาท.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูร
สาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย).** พิมพ์ครั้งที่ ๓๒.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

- _____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. นนทบุรี: บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓.
- _____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓.
- _____ . สยามสามไตร. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๕๒.
- _____ . ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ ๖๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖.
- พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). **วิมุตติรัตนมาลี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙.
- พระภิกษุทันตะ อาสภมहाเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาคัมมัฏฐานาจริยะ. **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**. ชลบุรี: วัดภักทันตะอาสภาราม, ๒๕๑๓.
- _____ . **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.
- พระมหากัจจายนเถระ. **เนตติหารัตถทีปนี อุปจาร และ นย**. แปลโดย พระธัมมานันทเถระ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
- พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- _____ . **คัมภีร์ อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๗.
- พระมหาแสวง โชติปาโล. **ทางสายเอก**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๕.
- พระศรีวรญาณ (วิ) (บุญชิต ญาณส่วโร). **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปริเฉทที่ ๔ วิธีสังคหะ**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธี, ๒๕๕๓.
- _____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และ ปริเฉทที่ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธี, ๒๕๕๐.
- _____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธี, ๒๕๕๔.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

- _____ . **ปฏิจจนุสุมปาถ เหตุผลแห่งวิภูสงสาร.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.
- _____ . **พรหมวิหาร.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- _____ . **มหาสติปฏิฐานสูตร.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- _____ . **วิปัสสนาขุณี.** แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๐.
- _____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๑.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘.
- _____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๒.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม: หจก.ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.
- _____ . **นิพพานกถา.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.
- _____ . **อนัตตลักษณะสูตร.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖.
- พระอนุรุทธาจารย์. **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.
- _____ . **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: หจก. ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.
- พระมหาถวัลย์ ญาณจาโร. **ลักษณะทิจดุกแห่งปรมัตถธรรม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๔.
- พระอนุรุทธะ และพระญาณชชะ. **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี.** กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.
- พระอังกวังสเถระ. **สัททนีติธาตุมาลา.** แปลโดย พระมหานิमित ธรรมสาโร และจำรูญ ธรรมดา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.
- พระอุปติสสเถระ. **วิมุตติมรรค.** แปลโดยพระราชาวรมุณี (ประยูร ธรรมจิตโต). กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๑.
- พุทธทาสภิกขุ. **ตามรอยพระอรหันต์.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ม.ป.ป.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **สัมมาทิฎฐิ.** เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๕.

สยาดอกัทพันตวิโรจนะ. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑.** แปลโดย เมฆวดี. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖.

_____ . **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒.** แปลโดย เมฆวดี. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖.

แสวง อุดมศรี. **พระวินัยปิฎก ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรี้นท์ติ้ง จำกัด,
๒๕๕๔.

สุภีร์ ทุมทอง. **การพัฒนาอินทรีย์สังวร.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พรี้นท์
จำกัด, ๒๕๕๔.

สุมน อมรวิวัฒน์. **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมกับ
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐.

(๒)วิทยานิพนธ์:

พระครูวินัยธรสมเกียรติ ฐานุตตโร “ศึกษานามรูปปริจเฉทญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติ
ปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์
มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระครูสาครธรรมวิมล (นิยม อนามโย). “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างศีลและการปฏิบัติวิปัสสนา
ภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.**
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระไพฑูลย์ วิบุโล (สุดใจ). “ศึกษาอินทรีย์สังวรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถร
วาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: ศึกษากรณีเยาวชนผู้
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัด
ขอนแก่น” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาสมศรี เตชธมโม (ทักษิณ). “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างวิสุทธิ ๗ กับวิปัสสนาญาณ ๑๖
ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

- พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง). “ศึกษาการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- พระชินาธิ ชินวโร(เพชรพิทักษ์). “ศึกษาการบำเพ็ญศีลบารมีในพุทธศาสนาเถรวาทกรณีศึกษาพระภุชงค์ตตชาดก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- นางสาวณัฐจิตต์ เลหาวีระ. “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทรีย์ภาวนาสูต”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- สุภีร์ ทุมทอง “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์สังวรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-ฉายา/นามสกุล: พระครูวิบูลเจติยาภิรม [ทวี ปสนโน (มีสุข)]

วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๑๐ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๔๙๓

ภูมิลำเนา : บ้านเลขที่ ๑๗๙ หมู่ที่ ๒ ตำบลพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย
จังหวัดกำแพงเพชร

การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๕๓ : ปริญญาตรี (พธ.บ.) (เกียรตินิยมอันดับ ๒)

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม

การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๕๑๗ : นักระรมชั้นเอก

วัดกุฎีการาม สำนักเรียนคณะจังหวัดกำแพงเพชร

พ.ศ. ๒๕๒๑ : เปรียญธรรม ๓ ประโยค

วัดโพธาราม สำนักเรียนคณะจังหวัดนครสวรรค์

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๒๘ : ครูสอนพระปริยัติธรรม

วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร จังหวัดนครปฐม

พ.ศ. ๒๕๔๔ : พระกรรมวาจาจารย์

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

พ.ศ. ๒๕๕๖ : ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา ๔ เดือน

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

: ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและถือธุดงค์วัตร เป็นเวลา ๓๐ วัน

ณ วัดนาหลวง (อภิญาเทสิตธรรม) อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๕๗ : ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๒ เดือน

ณ Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre, Yangon, Myanmar

บรรพชา/อุปสมบท: วันที่ ๑๕ เดือนเมษายน พุทธศักราช ๒๕๑๓ เวลา ๑๓.๐๐ น.

ณ วัดกุฎีการาม ตำบลพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

สังกัดวัด : วัดพระปฐมเจดีย์ ตำบลพระปฐมเจดีย์ อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม

ตำแหน่งหน้าที่ : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร

ปีที่เข้าศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๕๕

ปีที่สำเร็จการศึกษา: พุทธศักราช ๒๕๕๘

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร

ตำบลพระปฐมเจดีย์ อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๙ ๔๔๙๖ ๙๑๒๔

E-mail : taweemesuk@gmail.com