



ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระปฎาจารย์เถรี  
A STUDY OF THE PERFECTION CULTIVATION AND  
ENLIGHTENMENT OF PAṬĀCĀRĀTHERĪ

พระปลัดเดโชว์ สุคนโธ (ไทยมานิตย์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘



## ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุนิรมลของพระปฎาจารย์เถรี

พระปลัดเดโชว์ สุขนุโธ (ไทยมานิตย์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the Perfection Cultivation and  
Enlightenment of Paṭācārātherī**

**Phrapalad Decho Sugandho (Thaimanit)**

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

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุนิพพานของพระปฎิภาคาราเถรี” เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาสุรชัย วราสโภ, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระมหาฉวินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระราชาโมลี, ดร.)

กรรมการ

(ดร.ชัยชาญ ศรีหาม)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระราชาโมลี, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.ชัยชาญ ศรีหาม

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระปลัดเดโชว์ สุขนโธ)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและบรรลุลุทธิธรรมของพระปฎาจารย์เถรี  
ผู้วิจัย : พระปลัดเดโชว์ สุขนโธ (ไทยมานิตย์)  
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)  
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์  
: พระราชโมลี (มีชัย วีรปญโญ), ป.ธ. ๙, รพ.ม., บธ.ด. (บริหารธุรกิจ)  
: ดร.ชัยชาญ ศรีหานู, ป.ธ. ๗, ศน.บ. M.A., Ph.D. (Indian Philosophy & Religion)  
วันสำเร็จการศึกษา : ๑๒/มีนาคม/๒๕๕๙

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาการบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุลุทธิธรรมของพระปฎาจารย์เถรี โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

การบรรลุลุทธิธรรมในพระพุทธานุศาสน์หมายถึงการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ได้แก่การบรรลุโลกุตตรธรรม ๙ ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ทำการละสังโยชน์ธรรมได้ตามกำลังของมรรคญาณ แบ่งเป็น ๔ ระดับคือ ๑) พระโสดาบันสามารถประหาณ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสได้, ๒) พระสกทาคามีทำราคะ และภริษะให้เบาบางลงได้, ๓) ผู้สำเร็จเป็นพระอนาคามีบุคคลย่อมประหาณสังโยชน์ทั้ง ๓ รวมทั้งกามราคะ ภริษะได้ และ ๔) พระอรหันต์บุคคล ย่อมประหาณสังโยชน์ที่เหลือคือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุจัททะ และอวิชชาได้โดยสิ้นเชิง

การบำเพ็ญบารมีเพื่อบรรลุลุทธิธรรม คือ การสั่งสมคุณความดี ๑๐ ประการ มีทานเป็นต้นอันเป็นอุปนิสัยแห่งพระนิพพานเป็นระยะเวลายาวนานตั้งแต่อดีตจนถึงชาติปัจจุบันให้บริบูรณ์ การบำเพ็ญบารมีสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โภติสัตว์บารมี คือ การบำเพ็ญบารมี ๑๐ ประการ ให้บริบูรณ์อย่างยิ่งยวด ๓ ระดับชั้น ได้แก่ บารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี โดยตั้งความปรารถนาเพื่อจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต (๒) สวากบารมี คือ การบำเพ็ญบารมี ๑๐ ประการ ให้บริบูรณ์เพื่อที่จะตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า

พระภิกษุณีปฎาจารย์เถรีได้เริ่มสั่งสมบารมีและตั้งความปรารถนาเป็นเอตทัคคะสาวิกาผู้เลิศด้านทางทรงจำพระวินัย ในสมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่าปทุมุตระ และ บำเพ็ญบารมีเรื่อยมาจนถึงสมัยพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน เมื่อมีชีวิตต้องประสบกับความทุกข์โศกเพราะการเสื่อมสูญด้านครอบครัวจนเสียดิ และได้รับการพึงธรรมจากพระพุทธเจ้าและเจริญวิปัสสนาภาวนา ครอบนามอย่างต่อเนื่อง ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนตัดสังโยชน์ ๑๐ เข้าสู่โลกุตตรธรรม ๙ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุดและได้รับการยกย่องในเอตทัคคะทางการทรงจำพระวินัย

**Thesis Title** : A Study of the Perfection Cultivation and Enlightenment of Paṭācārātherī

**Researcher** : Phrapalad Decho Sugandho (Thaimanit)

**Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phra Ratchamoli (Mechai Vīrapañño), Pali IX, M.A., Ph.D. (Business Administration)

: Dr. Chaichan Srihanoo, Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Indian Philosophy & Religion)

**Date of Graduation** : 12/March/2016

### **Abstract**

This thesis has three objectives; to study the enlightenment in Theravada Buddhist scripture, 2) to study of perfection cultivation in Theravada Buddhist scripture and 3) to study of cultivation for perfection and enlightenment of Paṭācārā Therī. This study was documentary research. Clarified data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

Enlightenment according to Buddhism referred to realization of four noble truth; suffering, cause of suffering, extinction of suffering and path leading to extinction of suffering. This realization will bring up the attainment of nine saramundane; four path, four fruits and Nibbāna which can abandon all fetters (Sanyojana) in the respect of insight knowledge. It was divided into 4 levels; Stream-entry (Sotapanna) who abandoned wrong view of self, doubt and wrong rituals, once-returner decreased sensual desire and distortion, no-returner abandoned sensual desire and distortion completely, Arhantaship abandoned all fetters.

Perfection cultivation for enlightenment was an accumulating ten perfections; giving (Dāna), morality (Sīla) and renunciation and so on for the purpose of Nibbāna attainment from long previous lives up to present life. This perfection

cultivation had been classified into two kinds; 1) Perfection of Bodhisatta and 2) Perfection of Sāvaka (disciples). The first perfection must be completed with 3 levels; ordinary, superior and supreme perfections while the later only ordinary level in order to realize the noble truth through listening Buddha's teaching.

Ven. Paṭācārā Bhikkhuni began to cultivate her perfection and wished to obtain excellency position as Bhikkhuni who memorized discipline in front of previous Buddha named Padumuttara until the present Buddha period. She had suffered from worldly life and became mad because all members of her family were died unexpectedly but finally she received compassion from Buddha who guided her the truth. Then she ordained as Bhikkhuni and developed insight by observing name and forms with exertion based on principle of four foundation of mindfulness. With complete task and practice, no longer she had cut off all ten fetters entering to nine supramundane and became Arahantaship. Buddha granted her an excellency on discipline memorizer.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ เพราะอาศัยความเอื้อเฟื้อสนับสนุนจากหลายฝ่าย นับตั้งแต่พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D. ศาสตราจารย์พิเศษ) ผู้ก่อตั้งวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่มองเห็นความสำคัญในงานด้านวิชาการพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือวิปัสสนาภาวนา ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้า เป็นผู้เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมที่อนุญาตให้ผู้วิจัยได้เข้าศึกษาในระดับปริญญาโทสาขานี้และหาปัจจัยมาเป็นทุนการศึกษาอย่างต่อเนื่อง

ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน คือ พระราชสิทธิอาจารย์องค์ประธานสงฆ์วัดนางหลวง พระครูภาวนาธัมมาภินันท์ เจ้าอาวาสวัดนางหลวง ตำบลคำบาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี สยาดอ อชิน อุ ชฎิละ ประเทศสหภาพเมียนมาร์ สยาดอวชิรปราณี วิปัสสนาพิเศษประเทศพม่า พระอุชิน เวปุลละ วิปัสสนาร่วมประเทศเมียนมาร์ พระมหาสุรชัย วราสโภ ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ พระราชปริยัติเวที, ดร. และดร. ชินญ์ อมรสิริ และดร. วิโรจน์ คุ้มครอง ท่านทั้งสามนี้ ได้ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ และตรวจสอบเนื้อหาความถูกต้องสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์นี้ตลอดทั้งเล่ม อีกทั้งอาจารย์พระภาวนาพิศาลเมธี วิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมมรรคมโกลี รศ. เวทย์ บรรณกรกุล อาจารย์ประจำวิทยาเขตที่ให้ความรู้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ และการสืบค้นข้อมูล พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสมโณ รก. ผู้อำนวยการสำนักงานวิชาการวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส และ เจ้าหน้าที่ผู้ตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ ที่ช่วยให้คำแนะนำในการขัดเกลาสำนวนและแก้ไขแบบฟอร์มให้ถูกต้องตามรูปแบบที่มหาวิทยาลัยกำหนด ผู้วิจัยขอขอบคุณและอนุโมทนาในความเมตตาของท่านอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้ความรู้ คำปรึกษา และตรวจแก้ข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อการทำวิทยานิพนธ์นี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะรุ่น ๙ ทุกท่าน และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมมโกลี” จังหวัดนครราชสีมา บรรณารักษ์ห้องสมุดพุทธโฆสจารย์ ที่อำนวยความสะดวกในการให้บริการตำราอย่างดียิ่ง

ผู้วิจัยมั่นใจว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษา และเกิดบุญกุศลอย่างมหาศาลต่อผู้วิจัยเอง จึงขออุทิศบุญกุศลทั้งหมดให้แก่ เจ้ากรรมนายเวร ผู้ล่วงลับ ผู้ให้ความเมตตาอย่างยิ่งต่อตัวผู้วิจัยและครอบครัวผู้มีพระคุณ และขอน้อมบูชาแต่ครูอาจารย์ทุกท่านผู้เคยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทุกด้านให้แก่ผู้วิจัยในชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

พระปลัดเดโชวี สุคนโธ

วันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๘)
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
<b>บทที่ ๒ การบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๙</b>
๒.๑ ความหมายของการบรรลุลุทธิธรรม	๙
๒.๑.๑ ความหมายของการบรรลุลุทธิธรรม	๙
๒.๑.๒ คำศัพท์ที่แสดงถึงการบรรลุลุทธิธรรม	๑๒
๒.๒ ประเภทและระดับของการบรรลุลุทธิธรรม	๑๔
๒.๒.๑ ประเภทของการบรรลุลุทธิธรรม	๑๔
๒.๒.๒ ระดับของผู้บรรลุลุทธิธรรม	๑๕
๒.๓ หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุลุทธิธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๑๘
๒.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๘
๒.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๙
๒.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๐
๒.๓.๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๑
๒.๔ หลักธรรมที่สนับสนุนการบรรลุลุทธิธรรม	๒๒
๒.๔.๑ ธรรมที่ปฏิบัติต่อการบรรลุลุทธิธรรม	๒๓
๒.๔.๒ ธรรมที่สนับสนุนให้บรรลุลุทธิธรรม	๒๗
๒.๕ วิธีการปฏิบัติเพื่อการบรรลุลุทธิธรรม	๓๑
๒.๕.๑ วิธีเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ	๓๑
๒.๕.๒ วิธีเจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิกะ	๓๔

	๒.๕.๓ หลักการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม	๓๖
	แผนภูมิ: แสดงสรุปหลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุโลกุตตรธรรม	๔๒
	๒.๕    สรุปท้ายบท	๔๒
<b>บทที่ ๓</b>	<b>การบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุธรรม</b>	<b>๔๔</b>
๓.๑	ความหมายและความเป็นมาการบำเพ็ญบารมี	๔๔
๓.๑.๑	ความหมายของบารมี	๔๔
๓.๑.๒	คุณลักษณะของบารมี	๔๙
๓.๒	หลักการการบำเพ็ญบารมี	๕๐
๓.๓	องค์ประกอบของการบำเพ็ญบารมี	๕๓
๓.๔	หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญบารมี	๖๐
๓.๕.๑	ศีลวิสุทธิ	๖๐
๓.๕.๒	จิตตวิสุทธิ	๖๑
๓.๕.๓	ทิวฐิวิสุทธิ	๖๑
๓.๕.๔	กัณฑ์ชาตวิตรณวิสุทธิ	๖๑
๓.๕.๕	มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ	๖๒
๓.๕.๖	ปฏิบัติทาญาณทัสสนวิสุทธิ	๖๒
๓.๕.๗	ญาณทัสสนวิสุทธิ	๖๓
๓.๕.๘	โพชฌงค์ ๗	๖๓
	สรุปการบำเพ็ญบารมีแบบตาราง	๖๘
๓.๕.	สรุปท้ายบท	๖๘
<b>บทที่ ๔</b>	<b>การบำเพ็ญบารมีและบรรลุธรรมของพระปฎาจารย์เถรี</b>	<b>๗๐</b>
๔.๑	ประวัติความเป็นมาของพระปฎาจารย์เถรี	๗๐
๔.๑.๑	ชาติภูมิ	๗๐
๔.๑.๒	บุรพกรรมในอดีตชาติ	๗๐
๔.๑.๓	ชาติภูมิสุดท้าย	๗๑
๔.๑.๔	ประวัติก่อนบวช	๗๑
๔.๒	การบำเพ็ญบารมีของพระปฎาจารย์เถรี	๗๓
๔.๓	หลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุธรรมของพระปฎาจารย์เถรี	๗๔
๔.๓.๑	การเจริญจิตในการพิจารณาขั้นที่ ๕	๗๕
๔.๓.๒	การเจริญวิปัสสนา	๘๐
๔.๔	การบรรลุธรรมของพระปฎาจารย์เถรี	๙๕
๔.๔.๑	การบำเพ็ญบารมี เกื้อกูลต่อการบรรลุธรรม	๙๕
๔.๔.๒	การบรรลุพระอรหัตตผลของพระปฎาจารย์เถรี	๙๗
	๔.๔.๒ ได้รับตำแหน่งอัครสาวก	๙๘

๔.๕	บทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระปฎาจารย์เถรี	๙๙
๔.๖	สรุปท้ายบท	๑๐๐
<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๐๑</b>
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๐๑
๕.๑.๑	ผลจากการศึกษาการบรรลุลุทธิธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๐๑
๕.๑.๒	ผลจากการศึกษาการบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุลุทธิธรรม	๑๐๒
๕.๑.๓	ผลจากการศึกษาการบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุลุทธิธรรมของพระปฎาจารย์เถรี	๑๐๓
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๐๓
๕.๒.๑	ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้	๑๐๔
๕.๒.๒	ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อไป	๑๐๔
บรรณานุกรม		๑๐๕
ประวัติผู้วิจัย		๑๐๘

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### การใช้คำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี พระไตรปิฎกภาษาไทย อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎกเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บที่ระบุฉบับที่เป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทย แล้วตามด้วยเล่ม ชื่อ หน้า ไปตามลำดับ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๓/๑๑๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๓ หน้าที่ ๑๑๑

การอธิบายอักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ได้ทำอักษรย่อเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เท่านั้น

### พระสุตตันตปิฎก

เล่ม คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๙ ที.สี.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐ ที.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑ ที.ปา.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒ ม.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๙ ส.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาบาลี)
ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐ อง.เอกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๐ อง.ติก.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑ อง.จตุกก.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒ อง.ปญจก.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓ อง.นวก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔ อง.ทสก.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕ ขุ.อิติ.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)

๒๕ ขุ.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
๒๕ ขุ.ธ.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาฐะ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
๒๕ ขุ.สุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๖ ขุ.เถร.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
๒๙ ขุ.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทสปาฐะ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
๒๘ ขุ.ขาม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
๓๐ ขุ.จุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬนิตเทส	(ภาษาไทย)
๓๑ ขุ.ป.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามคคปาฐะ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
๓๒ ขุ.อป.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทานปาฐะ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
๓๓ ขุ.จรียา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จรียาปิฎก	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

#### พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม คำย่อ

ชื่อคัมภีร์

๓๔ อภิ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕ อภิ.วิ.	(บาลี) = อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาฐะ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

#### อรรถกถาพระวินัยปิฎก

เล่ม คำย่อ

ชื่อคัมภีร์

๓๓ วิ.มหา.อ	(ไทย) = สมันตปาสาทิกา	มหาวิภังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
-------------	-----------------------	-------------------	-----------

**อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก**

<b>เล่ม คำย่อ</b>	<b>ชื่อคัมภีร์</b>		
๑๒ ที.สี.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
๑๓ ที.ม.อ.	(บาลี) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวคคอฎฐกถา (ภาษาบาลี)
๑๔ ที.ม.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
๒๘ ส.สพ.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสีนี้	สหยตนวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
๓๓ อง.ทุก.อ.	(ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	ทุกนิปาตอรรถ (ภาษาไทย)
๓๔ อง.ติก.อ.	(บาลี) = อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	ติกนิปาตอฎฐกถา (ภาษาบาลี)
๓๔ อง.ติก.อ.	(ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	ติกนิปาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
๓๗ อง.สตุตต.อ.	(บาลี) = อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	สตุตตกนิปาตอฎฐกถา (ภาษาบาลี)
๓๗ อง.สตุตต.อ.	(ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	สตุตตกนิปาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
๕๐ ขุ.เถร.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	เถรคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)
๕๑ ขุ.เถร.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	เถรคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)
๕๒ ขุ.เถร.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	เถรคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)
๕๓ ขุ.เถร.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	เถรคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)

**ปกรณ์วิเสส**

<b>เล่ม คำย่อ</b>	<b>ชื่อคัมภีร์</b>	
วิสุทฺธิ.	(บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้าทรงอุบัติมาในโลกนี้ เพื่อนำเวไนยสัตว์ออกพ้นทุกข์ ซึ่งเห็นได้จากพุทธจริยา ตลอดเวลา ๔๕ พรรษา หลังการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงมุ่งมั่นแสดงธรรม เพื่อชี้ทางให้มนุษย์ทั้งหลายเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตและเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นในกองสังขาร ร่างกายอันหนาตึบนี้ โดยทรงให้รู้จักนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมกับตัวเอง เพราะ ธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่สามารถปฏิบัติเพื่อความหมดจดบริสุทธ์หมดจากกิเลสแทนกันได้ แม้ว่า พระพุทธองค์เองก็เพียงผู้ชี้บอกทางให้ดำเนินไปเพื่อความพ้นจากความทุกข์ได้เท่านั้น<sup>๑</sup>

สำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย นับว่าเป็นมนุษย์ที่โชคดีที่สุดในโลก เพราะมีโอกาสได้ พบพระพุทธศาสนาและสามารถเจริญปัญญา ถึงขั้นสามารถเห็นความเป็นจริง<sup>๒</sup> ของชีวิตได้ คือ เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เห็นความทุกข์กายทุกข์ใจ และเห็นความไร้สาระในการยึดถือต่าง ๆ แต่มีพุทธศาสนิกชนอีกไม่น้อยที่ไม่ได้เข้าถึงโอกาสและความโชคดีดังกล่าว เพราะมัวแต่ปล่อยให้ ตนเองหลงมัวเมาในรูป รส กลิ่น เสียง การถูกต้องสัมผัส และอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอยู่ตลอดเวลาโดยไม่สามารถรู้เท่าทันมันได้ จนกลายเป็นปัญหา ความชั่ว บาปกรรม อุกุศล และความทุกข์ต่าง ๆ นานา ที่ตนเองต้องการรับผลจากการกระทำ ในกรณีนี้ ศึกษา นางปฐาจารา เป็นบุตรเศรษฐี มีรูปโฉมที่งดงาม อยู่ในวัยสพรั่ง บิดาของนางพยายามป้องกัน เต็มที่ จากบุรุษเพศ โดยเฉพาะบุคคลภายนอก แต่ก็อาจเป็นเพราะบุพกรรมของนาง ทำให้นางนั้นพบ บุรุษที่เป็นคนรับใช้จึงมีความสัมพันธ์กัน แล้วหนีไปสร้างบ้านนอกเมืองก็เพราะความสัมพันธ์นั้น ซึ่ง สร้างความทุกข์ให้กับบิดามารดาเป็นอย่างมาก แล้วนางก็ได้รับความทุกข์จากการสูญเสีย

จากการทำงาน และความตายของคนที่รัก คิดจะกลับบ้านที่ตนเองเคยอาศัยในวัยเด็ก พอกลับที่บ้านนั้นถูกเพลิงไหม้ บิดามารดาที่ได้เสียชีวิตในกองเพลิงนั้นทำให้นางเสียสติสัมปชัญญะ ที่สุดได้มีวาสนาได้พบกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงตรัสชี้แจงนางจึงได้สติสัมปชัญญะ กลับคืน และได้อนุญาต ให้บวชเป็นพระภิกษุณีในพระพุทธศาสนา นอกจากทรงสอนให้มนุษย์ทำแต่ความดีละเว้น ความชั่วแล้ว พระพุทธองค์ก็ยังทรงสอนให้มนุษย์ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์อีกด้วย ดังปรากฏในหลักคำ สอนของพระพุทธองค์ที่เรียกว่า “โอวาทปาติโมกข์” วิธีชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ไม่มีในคำ สอนของศาสนาใด ๆ ในโลกมีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า การที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้นก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส

<sup>๑</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๗/๘๓.

<sup>๒</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๕๕/๓๒๙.



เสียก่อน เมื่อจิตใจบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่วพระอริยสาวกทุกเพศทุกวัยบรรลุนิพพานหรือเข้าถึงคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วพ้นจากความเป็นปุถุชนเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลชั้นต่างๆ เช่น เป็นพระโสดาบัน หรือ พระอนาคามี เป็นต้น หรือพัฒนาจากความเป็นพระอริยบุคคลชั้นหนึ่งไปสู่ชั้นที่สูงขึ้นไป เช่น จากชั้นพระโสดาบัน เป็นชั้นพระสกิทาคามี จากชั้นพระสกิทาคามีเป็นชั้นพระอนาคามีจนได้เป็นพระอรหันต์ เป็นต้น ซึ่งจะพบได้ว่า พระอริยบุคคลบางท่านบรรลุนิพพานถึงความเป็นพระอริยบุคคลไปตามลำดับขั้น แต่บางท่านสามารถบรรลุข้ามขั้นต่าง ๆ ไป ก็มีในพระพุทธศาสนาสมัยพุทธกาลมีพระเถรีที่ได้บรรลุนิพพานอยู่จำนวนไม่น้อย การบรรลุนิพพานของพระเถรีเหล่านั้นก็มีความหมายไม่น้อยไปกว่าการบรรลุนิพพานของของพระอริยบุคคลส่วนอื่น ๆ ตัวอย่างที่เด่นชัดคือการบรรลุนิพพานของพระปุกกาจารย์เถรี จากความสนใจ และนำศึกษาว่าพระพุทธเจ้าทรงมีขั้นตอนอย่างไรในการแสดงธรรม ทรงใช้พุทธวิธีอะไรและทรงใช้ธรรมะข้อใด ในการแสดงพระธรรมเทศนา ผู้ที่ฟังพระธรรมเทศนานั้นมีประวัติความเป็นมาอย่างไร ดังกล่าวข้างต้นนั้น ผู้วิจัยจึงจะศึกษาภาษาบรรยายการบรรลุนิพพานของภิกษุณีจากวรรณคดีพระพุทธศาสนาอรรถกถาธรรมบท กรณีศึกษาพระปุกกาจารย์เถรี

บรรดาคำสอนของพระพุทธเจ้ามีมากมาย ทั้งส่วนที่เป็นคำสั่งสอนสำหรับประชาชนบุคคลโดยทั่วไป และ คำสอนสำหรับพระภิกษุทุกรูป คำสอนที่ทรงแสดงแก่พระภิกษุสงฆ์ สอนมาก พระองค์มีพระประสงค์ให้พระภิกษุทุกรูป นำไปประพฤติเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อปัญญาและวิมุตติ เพื่อความดับแห่งต้นเหตุเป็นสำคัญ ในส่วนคฤหัสถ์นั้น พระองค์ทรงวางไว้เพื่อให้เป็นข้อปฏิบัติในการอยู่ครองเรือนเพื่อให้เกิดความสงบร่มเย็นจนถึงการเข้าถึงธรรมอย่างลึกซึ้งจนถึงการบรรลุนิพพาน หลังจากที่พระองค์เทศนาจบแต่การบรรลุนิพพาน นั้นก็ย่อมมีเหตุมาสนับสนุน ดวยดังเช่น การไต่ตั้งความปรารถนาไว้ในอดีตชาติ หรือเหตุที่สืบเนื่องมาจากอดีตชาติและเหตุผลในปัจจุบันคือได้ปฏิบัติตนอยู่ในหลัก ศีล สมาธิ ปัญญาและดำเนินชีวิตอยู่ในหลักอริยมรรค เหตุที่สนับสนุนเป็นเหตุให้ท่านเหล่านั้นได้บรรลุนิพพานตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด การบรรลุนิพพานของพระปุกกาจารย์เถรี นั้นก็เหมือนกับภิกษุในพระพุทธศาสนา จึงเรียกวาพระอริยบุคคล

การบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุนิพพานของพระปุกกาจารย์เถรี นั้น เป็นการพิจารณาวิปัสสนาหลังจากที่บวช วันหนึ่งท่านกลับจากบิณฑบาตก่อนขึ้นกุฏิท่านได้ใช้กระบวยตักน้ำล้างเท้า ตักครั้งแรก น้ำไหลซึมไปตามพื้นเล็กน้อย ตักครั้งที่ ๒ น้ำก็ไหลยาวออกไปอีกนิดหนึ่ง ตักครั้งที่ ๓ น้ำก็ไหลออกไปอีกมากกว่าครั้งที่สอง ในขณะที่นางตักน้ำล้างเท้าและเห็นน้ำที่ไหลออกไปนั้น นางพิจารณาแยกเอาอาการไหลของน้ำขึ้นพิจารณาว่า “คนเราเมื่อตายในปฐมวัยเปรียบตักน้ำที่ไหลในครั้งแรก คนที่ตายในมัชฌิมวัยก็เปรียบตักน้ำที่ไหลในครั้งที่ ๒ ส่วนคนที่ตายในปัจฉิมวัยก็เปรียบตักน้ำที่ไหลในครั้งที่ ๓” นางได้บรรลุอรหัตผลในขณะที่กำลังรดน้ำล้างเท้า ณ บันได การบรรลุนิพพานของพระปุกกาจารย์เถรี ใช้วิปัสสนากรรมฐานเป็นตัวนำ โดยการพิจารณาธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อตากระทบรูป คือ น้ำที่ไหลออกไป เมื่อมีสติกำหนดพิจารณาโดยอาศัยการพิจารณาไตร่ตรองวิเสสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น องค์แห่งโพชฌงค์ ๗ จึงเกิดขึ้นและบริบูรณ์เต็มทีจนสามารถบรรลุอรหัตผลในที่สุด

การบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาซึ่งมีความแตกต่างกันตามเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้น การที่จะเข้าถึงธรรมหรือการบรรลุนิพพาน ตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ ได้กล่าวไว้ ๒ ประการ คือ ๑

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในส่วนสมถภาวนา คือ อุบายที่ทำให้ใจให้สงบ เช่น การตั้งจิตไว้ในอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือจดจ่อในคำบริกรรมนั้น ๒ วิปัสสนาภาวนา คืออุบายที่ทำให้เกิดปัญญาการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ให้กำหนดรู้ทัน ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ไปตามกระแสจิต หรือเหตุการณ์ที่ปรากฏอยู่ และพระพุทธร่องค์วางหลักธรรมไว้ เพื่อให้นำไปปฏิบัติ มี สติปัญญา ๔ อริยสัจ ๔ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรค ๘ ตามแต่เห็นสมควรแก่ผู้ปฏิบัติ ที่ตนเองจะกำหนดไว้ได้

การบรรลุธรรมที่มาในคัมภีร์พุทธศาสนาจึงมี ๒ ประการใหญ่ที่กล่าวไว้ ๑ การเจริญสมถภาวนาคบคู่กับการเจริญวิปัสสนาภาวนา ๒ การเจริญวิปัสสนาส่วนเดียว ส่วนการปฏิบัติพระปฎาจาราเถรีนั้นเจริญวิปัสสนาโดยการพิจารณากระแสของน้ำ แต่ละครั้ง จากการตักน้ำโดยยกจิตจดจ่อในอารมณ์ รู้ถึงความเปลี่ยนแปลง ของสิ่งที่เกิดขึ้น ว่ามีการเกิด ก็ต้องมีความดับ ยกน้อมเข้าสู่จิตพิจารณาตามเหตุการณ์ ที่ตนเองประสบอยู่จนเกิดธรรมขึ้นภายในจิตใจ พิจารณาธรรมนั้นแล้วจึงบรรลุธรรม ในสภาพในปัจจุบันนี้มีปัญหามากมาย ที่ประชาชนพบแต่ไม่เอาปัญหาเหล่านั้นมากำหนดเพื่อการแก้ไข แต่หาสิ่งอื่นมาบรรเทา แต่ก็ไม่สามารถทำให้พ้นไปจากชีวิตของมนุษย์เรา สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นยังมีปัญหาติดตามมาตลอด บ้างท่านหาทางผัดคิดจนตนเองต้องเสียชีวิตด้วยเหตุผลว่าไม่มีทางออกจากอุปสรรคเหล่านั้น แต่หากว่าได้ศึกษาความรู้ที่หาทางได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้วก็ทำให้แก้ปัญหาเหล่านั้นได้ การที่ได้ศึกษาเรื่องการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระปฎาจาราเถรี ได้รู้ถึงวิธีการแก้ไขอุปสรรคลงได้ โดยการสร้างความดีและการเจริญสมาธิ เพื่อจะได้เรียนรู้แล้วนำไปปฏิบัติให้อยู่ในสังคมได้ อย่างเรื่องราวของพระปฎาจาราเถรี ที่มีความทุกข์จากการสูญเสีย ทุกอย่างจนเองต้องเสียชีวิต แล้วตนเองก็กลับมามีชีวิตได้ก็เจอบุคคลที่มีความรู้หาทางออกจากปัญหาและแนะนำด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา จนเข้าใจถึงธรรม

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจเรื่องการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระปฎาจาราเถรีเปรียบเหมือนการวางหลักในการปฏิบัติไว้เป็นหลักใหญ่ ๆ ๔ ข้อซึ่งเป็นหลักคำสอนสำคัญยิ่ง สะท้อนเห็นว่าพระพุทธรศาสนาสอนให้มนุษย์พึ่งตัวเอง อาศัยความเพียรพยายามของตนเองเท่านั้น ในการละความชั่วและทำความดีให้ถึงพร้อมเพียงแต่ผู้ปฏิบัติเข้าใจในหลักธรรมในการบรรลุธรรมของพระปฎาจาราเถรีแล้วก็นำมาเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจให้เบาบางลง เมื่อเบาบางลงแล้วก็ยอมเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ นั่นก็คือเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติธรรมถึงธรรมขั้นสูงสุดแล้ว ก็ยอมเข้าถึงซึ่งการบรรลุธรรม มรรคผล และพระนิพพานในที่สุดซึ่งเป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการนำเอาหลักธรรมพระพุทธรศาสนาที่ดีปฏิบัติสืบต่อกันไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการบำเพ็ญบารมีและบรรลุธรรมของพระปฎาจาราเถรี

### ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ การบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ การบำเพ็ญบารมีและบรรลุลุทธิธรรมของพระปฎาจารย์เถรี

### ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

#### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านคุณภาพเอกสาร

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นค้นคว้ารวบรวมเนื้อหาที่เป็นเอกสารในประเด็นสำคัญคือ การบำเพ็ญบารมีและบรรลุลุทธิธรรมของพระปฎาจารย์เถรี ตามแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันอาศัยหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยเน้นประเด็นรายละเอียดที่สำคัญใน ๒ ชั้น ได้แก่

ชั้นปฐมภูมิ ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ค้นคว้าการบำเพ็ญบารมีและบรรลุลุทธิธรรมของพระปฎาจารย์เถรี ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ในคัมภีร์พระไตรปิฎก

ชั้นทุติยภูมิ ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ค้นคว้าการบำเพ็ญบารมีและบรรลุลุทธิธรรมของพระปฎาจารย์เถรีในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ในหนังสือ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิ-เสสวิสุทธิมรรค เป็นต้น และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการเอกสาร

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและบรรลุลุทธิธรรมของพระปฎาจารย์เถรี ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทกับการบรรลุลุทธิธรรมในพุทธศาสนาเถรวาทโดยอาศัยข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และหนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้เท่านั้น

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีศัพท์ที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้จำกัดความไว้ดังนี้

๑.๕.๑ การบรรลุลุทธิธรรม หมายถึง การบรรลุโลกุตตรธรรม ๘ อย่างใดอย่างหนึ่ง, การรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้ กาย, เวทนา, จิต และธรรม หรือว่าโดยย่อก็คือการกำหนดรู้ในรูปนามขันธ์ ๕ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

๑.๕.๒ การบำเพ็ญบารมี คือ หมายถึงปฏิบัติทานอภัยคุณคุณธรรมที่ประพฤติดุปฏิบัติ

อย่างยั้งยวด คือ ความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูง

๑.๕.๓ พระปฎาจารย์ หมายถึง พระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งได้บรรลุเป็นพระอรหันต์โดยการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มีช่วงชีวิตร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้า เกิดที่เมืองสาวัตถี

๑.๕.๔ สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน มี ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นต้นมา มีรายละเอียดดังนี้

### ๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source)

๑.๖.๑.๑ คัมภีร์พระไตรปิฎก พระไตรปิฎก ที่แสดงการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมไว้หลายแห่ง เช่นที่ขนิทาย ภาค ๓ หน้า ๑๗๙-๒๒๘ มัชฌิมนิทาย ภาค ๒ หน้า ๑๖๒ สังยุตนิทาย ภาค ๒ หน้า ๔๘๕ อังคุตตรนิทาย ภาค ๑ หน้า ๖๒ ปฏิสัมภีทามรรค หน้า ๒๒, ๒๗, ๕๖, ๑๑๔, ๑๙๖, ๒๘๑, ๒๘๔, ๒๘๗, ๒๙๑, ๓๒๗, ๓๔๔ เช่นในคัมภีร์ปฏิสัมภีทามรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ ได้แบ่งการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ ๓ นัย คือ สมถยานิกนัย วิปัสสนายานิกนัย และ ยุคนันทนัย<sup>๑</sup>

๑.๖.๑.๒ คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิทาย ธรรมบท แสดงข้อความไว้ว่า ฐานะนี้คือ การเริ่มตั้งความเสื่อมและความสิ้นไปในอรรถกถาของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อมยินดีแล้วในเสนาสนะอันเจียบบสัจ เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อกันจนถือเอาพระอรหันต์ไว้ได้ นี่คือนิวิปัสสนาฐานะ

๑.๖.๑.๓ คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ในชั้นธนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นชั้นธอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจจสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญานี้ เป็นต้น<sup>๒</sup>

### ๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source)

๑.๖.๒.๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวถึง ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอกใน “หนังสือประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้” สรุปได้ว่า หลักการดับทุกข์ด้วยการตัดวงจรแห่งเหตุปัจจัยอันจะนำเกิดอวิชชาตัณหาอย่างให้อธิบายกันในปฏิจจสมุปบาท นอกจากนี้ท่านเน้นให้

<sup>๑</sup> ดูรายละเอียดใน (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

<sup>๒</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒๐.

ตระหนักถึงการปฏิบัติและคุณประโยชน์ที่พึงถือเอาได้จากการปฏิบัติเช่นเดียวกับมรรคและการปฏิบัติตามมรรคเป็นเหตุแห่งการบรรลุนิพพานและธรรมชั้นสูงอื่น ๆ เป็นสิ่งมีอยู่และเป็นไปได้จริงตราบดีที่ยังไม่ได้ปฏิบัติจนเข้าถึงและรู้เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยตนเองอาจเทียบเคียงได้กับพวกคนตาบอดคลำช้าง นิพพาน การบรรลุนิพพาน ประโยชน์ที่เป็นผลของนิพพาน ท่านชี้ให้เห็นได้ที่ชีวิตหรือบุคลิกภาพของผู้บรรลุน่าจะมีคุณค่าในทางปฏิบัติมากกว่าการอธิบายภาวะของนิพพานโดยตรง<sup>๕</sup>

๑.๖.๒.๒ พุทธทาสภิกขุ กล่าวถึง หลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ทั้ง ๒๓ ชั้น ใน “หนังสือตามรอยพระอรหันต์” สรุปได้ว่า ท่านได้ตามรอยหรือคั่นหารอยพระอรหันต์โดยการคั่นจากคัมภีร์และทดลองด้วยตนเองในบางอย่างไม่ใช่เขียนโดยพระอรหันต์ให้ผู้อ่านได้ศึกษาไตร่ตรองแล้วจึงเดินตาม ท่านได้ยกพระสูตรจากคัมภีร์ ๓ สูตรคือ ฉวิโสธนสูตร มหาอัสนปุสุตรและสามัญญผลสูตรขึ้นมาพิจารณาทำให้ได้หัวข้อที่เป็นหลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ถึง ๒๓ ชั้น เช่น ชั้นแรกตั้งแต่เมื่อได้ฟังเทศน์เกิดสัทธาและปัญญาจึงสละทรัพย์สมบัติสละวงศ์ญาติออกบวชปฏิบัติไปในหลายชั้นตอนจนถึงขั้นสุดท้ายชั้นที่ ๒๓ ทำอัสวะให้สิ้นไปเนื้อหาในเล่มจึงเป็นเรื่องให้ผู้อ่านรู้จักพระอรหันต์และอธิบายหลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ทั้ง ๒๓ ชั้น<sup>๖</sup>

๑.๖.๒.๓ พระดร.วัลโปละราหุละ กล่าวถึง หลักการของสติไว้ในหนังสือ “What the Buddha Taught” สรุปได้ว่า การเจริญจิตตภาวนา (พัฒนาจิต) ซึ่งเป็นรูปแบบที่สำคัญได้ผลจริงและเป็นประโยชน์อย่างมากคือการมีสติรู้เท่าทันในกิจใด ๆ ก็ตามที่กำลังทำอยู่ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางวาจา ระหว่างการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัวเรื่องสาธารณะหรือในด้านอาชีพไม่ว่าจะขณะเดิน ยืน นั่ง นอน เขยียดหรือคู่แขน หรือแม้กระทั่งกำลังตอบสนองการเรียกร้องทางธรรมชาติ (ขับถ่าย) ในกิจกรรมเหล่านี้และอื่น ๆ ควรมีสติรู้เท่าทันอย่างเต็มเปี่ยม<sup>๗</sup>

๑.๖.๒.๔ พระภิกษุทันตะอาสาสมมหาเถระอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ กล่าวถึง “หลักการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือวิปัสสนาที่ปณีฎีกา” สรุปได้ว่า หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น พึงเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูปในอารมณ์ที่กำหนดคณนั้นนามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีตเห็นได้ยากยิ่งกว่าเห็นรูป ดังนั้นในระยะเริ่มแรกของวิปัสสนายานิกบุคคลพึงให้กำหนดรูปก่อน<sup>๘</sup>

### ๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓.๑ พระมหาชัยวัฒน์ อภิภูณจารย์ (สิงห์โงน) ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของนางวิสาขามหาอุบาสาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุชาสนา” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๓๙.

<sup>๖</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **ตามรอยพระอรหันต์**, ( กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๕๖.

<sup>๗</sup> พระดร.วัลโปละ ราหุละ, **What the Buddha Taught (พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร)**, แปลโดยดร.สุนทร พลามินทร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๙๖.

<sup>๘</sup> พระดร.ภิกษุทันตะ อาสมมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาที่ปณีฎีกาฉบับพิมพ์รวมเล่มใน ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๑.

นางวิชาษาเป็นอุบาสกคนหนึ่งที่ได้ใส่ใจในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาตั้งแต่เยาว์วัย และปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เช่นให้ทานแก่ภิกษุ รักษาศีล และมีความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาจนเป็นพระโสดาบัน<sup>๙</sup>

๑.๖.๓.๒ พระมหารุ่ง ปัญญาจุฑา (แรกชำนาญ) ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สถานภาพคุณสมบัติและบทบาทพระโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความเป็นพระโสดาบันไม่จำกัดเพศใดเพศหนึ่ง มีความมุ่งมั่นที่จะศึกษาและปฏิบัติไตรสิกขาให้ครบสมบูรณ์ พระโสดาบันละกิเลส คือ สังโยชน์ ๓ และมีคุณสมบัติที่ประเสริฐกว่าการได้โลกียทรัพย์ เพราะสามารถปิดประตูที่จะนำไปสู่อบายภูมิได้ และความเป็นพระโสดาบันนั้นไม่ใช่เรื่องอยู่ห่างไกลตัวเรา<sup>๑๐</sup>

๑.๖.๓.๓ พระครูนิวิฐสาธิต (ทองล้ำ ยโสธโร) ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า กายคตาสติสูตรเป็นพระสูตรว่าด้วยวิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้าออก จัดเป็นอารมณ์ของสมณะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก อยู่ในหมวดอานาปานบรรพเป็นอารมณ์ทั้งสมณะและวิปัสสนา<sup>๑๑</sup>

๑.๖.๓.๔ พระวชิรายุทธ เตชธมโม (ศรีสัมพันธ์) ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ภาวะผู้นำของอนาถบิณฑิกอุบาสก” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงอนุบุพพิทถาและสามารถก่งสิทธธรรมเทศนา คือ เรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เพื่อโปรดท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันแล้วประกาศตนเป็นอุบาสกถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต<sup>๑๒</sup>

๑.๖.๓.๕ นายรังษี สุทนต์ ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาบทบาทของอนาถบิณฑิกอุบาสกที่ปรากฏในคัมภีร์เถรวาท” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า อนาถบิณฑิกอุบาสกได้พบพระพุทธเจ้าฟังธรรมแล้วบรรลุโสดาปัตติผลเป็นโสดาบัน เป็นผู้ที่มีความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระรัตนตรัย รักษาศีล ๕ ไม่ขาด ไม่บกพร่อง เป็นอุบาสกที่เอาใจใส่ในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา ด้วยการถวายปัจจัย ๔ แต่ภิกษุสงฆ์อย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นอุบาสกทั้งหลาย ควร

<sup>๙</sup> พระมหาชัยวัฒน์ อภิญาณจारी (สิงห์โงน), “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของนางวิชาษามหาอุบาสกที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า บทคัดย่อ.

<sup>๑๐</sup> พระมหารุ่ง ปัญญาจุฑา (แรกชำนาญ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สถานภาพ คุณสมบัติ และบทบาทพระโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

<sup>๑๑</sup> พระครูนิวิฐสาธิต (ทองล้ำ ยโสธโร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

<sup>๑๒</sup> พระวชิรายุทธ เตชธมโม (ศรีสัมพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์ภาวะผู้นำของอนาถบิณฑิกอุบาสก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, สาขารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า .๖๒ – ๖๓.

ดำเนินตามแบบอย่างท่านอนาภิณฑิกอุบาสก<sup>๑๓</sup>

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้มองเห็นว่าการศึกษาคณะบรรลุมธรรมของพระปฎาจารย์เถรีทำให้ได้รู้ประวัติความเป็นมาในการบรรลุมธรรมโดยเอาตัวเองหรือประสบการณ์ที่ได้ผ่านมาเป็นบทเรียนแล้วได้รู้ถึงความทุกข์อันเกิดจากพลัดพลากจากคนที่รักแล้วน้อมมาเข้าหลักธรรมจนได้บรรลุมธรรม แต่ทั้งนี้ยังไม่มีปรากฏการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารเรื่องการบรรลุมธรรมของพระปฎาจารย์เถรีในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท จึงเป็นเหตุให้ผู้ศึกษาที่นำมาศึกษาให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

### ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

- ๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก
- ๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรคและหนังสือ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๗.๒ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
- ๑.๗.๓ วิเคราะห์ข้อมูล สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้
- ๑.๗.๔ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ
- ๑.๗.๕ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

### ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบเรื่องการบรรลุมธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบเรื่องการบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุมธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบเรื่องการบำเพ็ญบารมีและบรรลุมธรรมของพระปฎาจารย์เถรี

---

<sup>๑๓</sup> นายรังษี สุทนต์, “การศึกษาบทบาทของอนาภิณฑิกอุบาสกที่ปรากฏในคัมภีร์เถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า บทคัดย่อ.



## บทที่ ๒

### การบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การเข้าถึงกระแสแห่งธรรมที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอนจนสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงสุดที่เป็นโลกุตระธรรม คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ สำเร็จเป็น พระอริยบุคคล ระดับต่าง ๆ จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถเข้าถึงความจริง ที่ตั้งอยู่ใน ไตรลักษณ์ มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างชำนาญ จนเกิดให้เห็นถึงความไม่เป็นไปตามธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะป็นมนุษย์ สัตว์ หรือแม้กระทั่งสิ่งรอบด้านก็ล้วนอยู่ใน ไตรลักษณ์ สำหรับในการศึกษาการบรรลุธรรมในพระพุทธานุศาสนานี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการศึกษาการบรรลุธรรมและได้เสริมการสังสมบารมีมากกว่าไว้ดังนี้

- ๒.๑. ความหมายของการบรรลุธรรม
- ๒.๒. ประเภทและระดับของการบรรลุธรรม
- ๒.๓. หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๔. หลักธรรมที่สนับสนุนการบรรลุธรรม
- ๒.๕. วิธีการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม
- ๒.๖. สรุปท้ายบท

#### ๒.๑. ความหมายของการบรรลุธรรม

##### ๒.๑.๑ ความหมายของการบรรลุธรรม

การบรรลุธรรม หมายถึง การเข้าถึง การรู้ถึง ความรู้พร้อม การแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยข้ามพ้น กำจัด ทำลายกิเลสอาสวะได้ตามลำดับขั้น ดุจเมื่อดวงอาทิตย์อุทัยขึ้นมา โลกย่อมถึงความสว่างไสว เพราะความมืดถูกทำลายไป อันได้แก่ การบรรลุโลกุตระธรรม ๘ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔<sup>๑</sup> ในขณะมรรคจิตตามกำลังของมรรคสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๔ อย่างนี้รวมลงก็คือ รูปและนาม<sup>๒</sup> ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า ดำเนินตามวิปัสสนาวิถีส ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ละสังโยชน์ และอนุสัยกิเลสได้ตามกำลังของมรรค บรรลุ มรรค ผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ในพระพุทธานุศาสนา

พระพุทธานุศาสนามีคำสอนที่เป็นหัวใจสำคัญ กล่าวโดยย่อ คือ “เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส”<sup>๓</sup> หัวใจที่ว่าเป็นหลักในเชิงปฏิบัติเป็นเรื่องการดำเนินชีวิตว่า เราจะไม่ทำชั่ว ทำดี และทำใจให้

<sup>๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑-๑๐๙๒/๖๐๕-๖๐๗.

<sup>๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑.

<sup>๓</sup> ข.ธ. (ไทย) ๒๕ / ๑๘๓ / ๙๐.

ผ่องใส ที่นี้ลองไปดูหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งมี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จะเห็นว่าข้อที่ ๔ คือ “มรรค” เป็นข้อปฏิบัติ มรรคมืองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น และสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย องค์ทั้ง ๘ นี้ ก็จำยาก จึงย่อง่าย ๆ เหลือ ๓ เท่านั้น คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล คือ เว้นชั่ว สมาธิ คือ ทำความดีให้ถึงพร้อม ปัญญา คือ ชำระจิตใจให้ผ่องใส พอแยกแยะอย่างนี้แล้วก็เห็นว่า เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ ที่ว่าเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา นั้น ก็อยู่ใน มรรค นี้เองเป็นอริยสัจ ข้อที่ ๔ คือ ข้อสุดท้าย ทุกข์ คือตัวปัญหา เป็นสิ่งที่เราไม่เอา ยังไม่ต้องปฏิบัติ เราต้องรู้ให้ชัดว่าอะไรเป็นปัญหาที่เราจะต้องพ้นไป สมุทัย คือตัวเหตุแห่งทุกข์ ต้องสืบสาวให้รู้ตามหลักความจริงที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยว่า ทุกข์เกิดจากเหตุ และเหตุนั้นคืออะไร เหตุนี้เรารู้ว่าเราจะต้องกำจัด แต่เรายังไม่ได้ทำอะไร จากนั้นเรารู้ว่าเมื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์ได้ เราจะเข้าถึงจุดหมายคือ นิโรธ แต่ทั้งหมดนี้จะสำเร็จได้ด้วยการลงมือทำในข้อสุดท้ายคือ มรรค ฉะนั้น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ สามอย่างนี้เราเข้าใจว่ามั่นคืออะไร เราจะต้องทำอะไรต่อมั้น แต่เราปฏิบัติมันไม่ได้ สิ่งที่จะปฏิบัติได้คือ ข้อที่ ๔ ได้แก่ มรรค เมื่อเราปฏิบัติตาม มรรค เราก็กำจัด สมุทัย แก่เหตุแห่งทุกข์ได้เราก็กู้พ้นทุกข์ หมดปัญหา และเราก็บรรลุนิโรธ เข้าถึงจุดหมายได้สามารทำให้สำเร็จงานสำหรับ ๓ ข้อแรกทั้งหมด<sup>๔</sup> เป็นอันว่า สิ่งที่เราต้องปฏิบัติมีอยู่ข้อเดียวคือ ข้อ ๔ แต่เราต้องรู้ ๓ ข้อข้างต้นด้วย

เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ จะเห็นว่าเป็นหลักในภาคปฏิบัติทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ซึ่งอยู่ในมรรคข้อที่ ๔ ของอริยสัจ เพราะมรรคเป็นฝ่ายลงมือทำ ลงมือปฏิบัติ ในแง่ของหลักความจริงตามสภาวะว่าเป็นอย่างไร จุดหมายคืออย่างไร ก็อยู่ในข้อ ๑-๒-๓ ของอริยสัจ เพราะฉะนั้น อริยสัจกว้างกว่าและครอบคลุมหลักเว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ด้วย สำหรับชาวพุทธทั่วไป เริ่มต้นก็ให้เห็นก่อนว่าจะปฏิบัติอะไร เมื่อปฏิบัติไปได้ระดับหนึ่งก็จะต้องรู้หลักความจริงทั่วไปด้วย มิฉะนั้น การปฏิบัติก็ไม่ไปตลอด ถึงตอนนั้น ต้องรู้หลักอริยสัจ ๔ อย่าลืมนะ ได้หลักแน่ชัดแล้วนะ เริ่มด้วย “ เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ” นี้แหละเป็นหัวใจพระพุทธศาสนาไว้ก่อน แล้วก้าวต่อไปต้องให้ครบอริยสัจทั้ง ๔ ให้ได้จึงจะเป็นชาวพุทธที่แท้จริงและสมบูรณ์ว่ากันไป ก็หลักก็หัวใจ ในที่สุดก็หลักใหญ่เดียวกัน ที่นี้ลองเทียบหลักอื่นอีก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ “ทั้งในกาลก่อนและบัดนี้ เราบัญญัติแต่ทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น” อันนี้คือ อริยสัจ ๔ แบบสั้นที่สุด ย่อเป็น ๒ คู่ คือ ทุกข์ และสมุทัย เหตุแห่งทุกข์ ๑ คู่ นิโรธ ความดับทุกข์และมรรคทางให้ถึงความดับทุกข์ก็ ๑ คู่

พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ครั้งเมื่อจะออกประกาศพระพุทธศาสนา พระองค์ทรงพระดำริ ซึ่งมีความตอนหนึ่งในพระไตรปิฎกบอกว่า “อริคโต โข มายาย ธมโม” ธรรมที่เราบรรลุนี้ ทุรานุโพโธ เป็นของที่รู้ตามได้ยาก กล่าวคือ ๑) อิทัปปัจจยตา<sup>๕</sup> ๒) ปฏิจจสมุปบาท นิพพานแล้ว พระองค์ก็ตรัสเล่าต่อไปว่า พระองค์ทรงดำริว่า หมู่สัตว์ทั้งหลาย มักหลงระเริงกันอยู่ในสิ่งที่ล่อให้ติด ยากที่จะเข้าใจหลักการทั้ง ๒ นี้ จึงน้อมพระทัยไปในทางที่จะไม่ทรงสั่งสอน แต่ถ้าเราโยงดูก็บอกได้ว่าสาระไม่ไปไหนที่แท้ก็อันเดียวกันนั่นแหละ อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท เป็นเรื่องทุกข์และสมุทัย แทนที่จะจับที่ปรากฏการณ์คือ ทุกข์ ก็จับที่กระบวนการของกฎธรรมชาติ เริ่มที่ข้อสมุทัย ดูเหตุปัจจัยที่เป็นไปจนปรากฏทุกข์เป็นผลขึ้น จึงรวมทั้งข้อทุกข์และสมุทัย ดังจะเห็นได้ว่าเวลาตรัส ปฏิจจสมุปบาท

<sup>๔</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๙-๔๙๐/๓๗๓-๓๗๔.

<sup>๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๖ / ๙๒๖ / ๔๙๐.

พระพุทธเจ้าทรงสรุปว่า “เอวมตตสส เกวลสสส ทุกขกขณธสส สมุทโย โหติ” แปลว่า “สมุทัย คือ การเกิดขึ้นพร้อมแห่งทุกข์ จึงมีด้วยประการฉะนี้” หมายความว่า จากความเป็นไปตามกระบวนการของกฎธรรมชาตินี้ จึงเกิดมีทุกข์ขึ้น

เพราะฉะนั้น ข้อว่า อิทัปปัจจยตา หลักปฏิจจสมุปปาท<sup>๖</sup> ก็คือ ตรัสเรื่องทุกข์และสมุทัย จากนั้นอีกอย่างที่ตรัสไว้ คือ นิพพาน ซึ่งก็คือ ขอนิโรธ ซึ่งเราจะต้องบรรลุถึงด้วยการปฏิบัติตามมรรค การที่จะบรรลุนิพพานที่เป็นจุดมุ่งหมายก็เรียกร่อง หรือเป็นเงื่อนไขอยู่ในตัวให้ต้องปฏิบัติตามมรรค ดังนั้น การตรัสถึง นิพพาน คือ ขอนิโรธ ก็โยงเอามรรคเข้ามาพ่วงไว้ด้วย พุดให้ลึกลงไป ข้อแรก อิทัปปัจจยตา หลัก ปฏิจจสมุปปาท ก็คือ สังขตธรรม พร้อมทั้งกระบวนการความเป็นไปของมันทั้งหมด ส่วนข้อหลัง นิพพาน ก็คือ อสังขตธรรม ที่พ้นไปจากสังขตธรรม นั้น

อริยสังขนั้นเป็นวิธีพูด หรือ วิธีแสดงกฎธรรมชาติในแง่ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต หรือ แก้ปัญหาชีวิตของตน พระพุทธเจ้าตรัสวางไว้ในรูปที่ใช้การได้ เรียกว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ความจริงในกฎธรรมชาติก็คือ อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปปาท และสภาวะที่เป็นจุดหมาย คือ นิพพาน ก็มีเท่านั้น เพราะฉะนั้นจึงบอกว่า ไม่ไปไหน

ส่วนอีกหลักหนึ่งคือ “สพเพ ธมมา นาล อภินเวสาย”<sup>๗</sup> แปลว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น” คือ เราไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นไว้ได้ เป็นการสรุปหัวใจของการปฏิบัติที่โยงไปหาความจริงของธรรมชาติ หรือสภาวะธรรมว่า สิ่งทั้งหลาย หรือปรากฏการณ์ทั้งหลายทั้งปวง หรือสิ่งที่แวดล้อมชีวิตของเรา

การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาคือการเห็นแจ้งในอริยสัง ๔ แล้วบรรลุโลกุตตรธรรม ๘ ประการ ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ การศึกษาธรรมะทั้ง ๒ อย่าง คือคันถุระและวิปัสสนาธรรม มีประโยชน์เพื่อให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นภาวะสูงสุด ประเด็นนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้เข้า มาสูพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ ๑ ผู้มีภารกิจที่ยังต้องศึกษา เรียกว่า พระเสขะ คือ พระอริยบุคคล ๗ เบื้องต้น และยกเว้นพระอริยบุคคลผู้บรรลุเป็นพระอรหันต กลุ่มที่ ๒ ผู้สำเร็จ การศึกษาแล้ว เรียกว่า พระอเสขะ คือ ผู้บรรลุอรหันต์แล้ว การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนามี ๔ ชั้น จัดเป็น ๔ คู คือ มรรค ๔ ผล ๔ ดังนี้ การบรรลุธรรมระดับที่ ๑ ผู้ที่ใดบรรลุทำไต่บริบูรณ์ศีล ทำไต่พอประมาณในสมาธิ ทำไต่พอประมาณในปัญญา สามารถละสังโยชนได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาส การบรรลุขั้นนี้ ระดับมรรคเรียกว่า โสตาปัตติมรรค ชั้นผลเรียกว่า โสตาปัตติผล พระอริยบุคคล ผู้บรรลุมีชื่อว่า พระโสดาบัน การบรรลุธรรมระดับที่ ๒ พระสกทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ใดบรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ ทำไต่บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำไต่พอประมาณในสมาธิและปัญญา นอกจากนี้สามารถทำสังโยชน ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาสให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง การบรรลุธรรมระดับนี้ เป็นขั้นมรรคเรียกว่า สกทาคามีมรรค ชั้นผลเรียกว่า สกทาคามีผล พระ

<sup>๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔ / ๗ / ๑๑.

<sup>๗</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒ / ๔๓๓ - ๔๓๔ / ๔๖๒.

<sup>๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒ / ๓๙๕ / ๔๒๖.

<sup>๙</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๒๙๔ / ๒๓๒-๓๕๐.

อริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระสกทาคามี การบรรลุธรรมระดับที่ ๓ พระอนาคามี หมายถึง ผู้จะปรินิพพานในที่สุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้ที่ทำให้บริบูรณ์ในศีลสมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา นอกจากละสังโยชนได้ ๓ อย่างข้างต้น ยังสามารถละกามราคะและภริชชะ การบรรลุธรรมระดับนี้ขึ้นมรรคเรียกว่า อนาคามีมรรค ขึ้นผลเรียกว่า อนาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอนาคามี การบรรลุธรรมระดับที่ ๔ พระอรหันต เป็นระดับสุดท้าย ผู้ที่ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สามารถละกิเลสได้อีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา การบรรลุธรรมระดับนี้ขึ้นมรรค เรียกว่า อรหัตมรรค ขึ้นผล เรียกว่า อรหัตผล ผู้ที่ได้บรรลุได้ เรียกว่า พระอรหันต

การบรรลุธรรม หมายถึง ความสำเร็จหรือถึงจุดหมายในทางพระพุทธศาสนา ตั้งแต่การเข้าใจธรรมระดับต้น ๆ คือ ระดับโลกียะจนถึงเข้าใจเขาถึงธรรมในระดับมรรคผล คือ ระดับโลกุตตระ ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมดเป็นกระบวนการฝึกฝนพัฒนามนุษย์ ดังนั้น คนที่เขาสุภะกระบวนการฝึกตนเองแล้ว ย่อมประสบผลสำเร็จ คือ เขาถึงจุดหมายในระดับต่าง ๆ กันไป จะเห็นได้ว่ามรรคมืองค์ ๘<sup>๑๐</sup> คือ มีบทบาทที่สำคัญทำให้ถึงความดับทุกข์ของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย และเป็นแม่บทแห่งการปฏิบัติอันสำคัญยิ่งของชาวพุทธทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ ความดับทุกข์ดับกิเลสให้สนิทที่เรียกว่า บรรลุนิพพาน มรรคมืองค์ ๘<sup>๑๑</sup> นี้ เป็นทางอันประเสริฐสูงสุดสายเดียว ที่แม้มีแปดข้อแต่ในทางปฏิบัติมีเงื่อนไขว่า ต้องปฏิบัติควบกันไปให้สมบูรณ์ทั้งแปดข้อ ซึ่งจะเป็นการละเว้นกรรมชั่วใหม่มิให้เกิด แต่เปิดโอกาสให้กรรมดีใหม่เกิดเป็นสายขึ้นมาแทน เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ อย่างต่อเนื่อง กิเลสจึงหมดช่องทางที่จะครอบงำบังคับบัญชาให้ใจ ทำความชั่วร้ายใด ๆ ได้อีก แล้วกลับซบเซาแอบเงาและหมดฤทธิ์ในที่สุด พร้อมกับนิสัยเสีย ๆ ก็ถูกกำจัดทำลายไปโดยปริยาย ตรงกันข้ามธรรมชาติบริสุทธิ์ภายใน ซึ่งเป็นแหล่งปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริงทุกสรรพสิ่ง และความสุขความเจริญที่เรียกว่า นิพพาน ย่อมปรากฏออกมาให้เห็นโดยอัตโนมัติ การปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ ให้คุ้นเป็นนิสัยต้องเริ่มปลูกฝังกันตั้งแต่เด็ก โดยทำพร้อม ๆ กันไปกับผู้ใหญ่ แต่ต้องจัดกิจกรรมให้เหมาะกับวัยของเด็กด้วยจึงจะได้ผลเต็มที่ นี่คือที่มาของมรรคมืองค์ ๘ เส้นทางครูแท้ อริยมรรคมืองค์ ๘ หรือเรียกกันสั้น ๆ ว่า มรรค มืองค์ ๘ เป็นธรรมแม่บทแห่งการปฏิบัติเพื่อพัฒนา กาย วาจาและใจของบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ และมีอำนาจถึงขั้นประหารกิเลสทั้งปวง ให้อันตรายอันไปจาก จิตใจผู้ปฏิบัติได้โดยเด็ดขาดถาวร คือ การบรรลุนิพพาน

### ๒.๑.๒ คำศัพท์ที่แสดงถึงการบรรลุธรรม

คำศัพท์ที่แสดงถึงการบรรลุธรรม ทั้งที่เป็นคำนาม คุณนาม และกิริยา เช่น อธิโม อภิสมโย ปฏิเวธ คุณนาม คือ คุณศัพท์ เช่น อธิโต กิริยาในระหว่าง เช่น ปตฺวา กิริยาคุมพากย์ เช่น อธิจฺฉติ ปตฺโต ปาปุณฺนิ เป็นต้น ซึ่งมีความหมายอันแสดงถึงการบรรลุ ดังข้อความวิเคราะห์ศัพท์ต่อไปนี้

บทว่า อธิโม มีรูปวิเคราะห์ว่า จตุมคฺคณฺยาณฺ อธิคมฺยตีติ อธิโม ที่ชื่อว่า อธิโม เพราะอรรถว่า พระโยคาวจรบรรลุจตุมรรคญาณ อธิ บทหน้า คม ธาตุ คติย ใช้ในความว่า ไป

<sup>๑๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), ปริจเฉทที่ ๑๖ อินทริยสังจนิเทศ, หน้า ๘๕๒.

<sup>๑๑</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕ / ๕๖๙ / ๓๐๗.

บทว่า อภิสมโย มีรูปวิเคราะห์ว่า อภิสมโยติ สจจัน อภิมุขเน สมากโม ปฏิเวธ แปลว่า การบรรลุ คือการแทงตลอดสัจจะทั้งหลายเฉพาะหน้า ชื่อว่า การตรัสรู้ อภิ ส บทหน้า อิ ธาตุ คติย ใช้ในความหมายว่า ไป รู้ เป็นไป ถึง

บทว่า ปฏิเวธ มีรูปวิเคราะห์ว่า มคคปณญา สจจาภิสมยกุขเณ สจจาภิสมยวเสน ปฏิวิชฌตีติ ปฏิเวธ, ผลปณญา ปฏิวิทิตตทา ปฏิเวธ แปลว่า มรรคปัญญา ชื่อว่า ปฏิเวธ เพราะอรรถว่า ย่อมแทงตลอด ด้วยอำนาจการตรัสรู้สัจจะ ในขณะที่ตรัสรู้สัจจะ ผลปัญญา ชื่อว่า ปฏิเวธ เพราะว่าแทงตลอดแล้ว ปฏิ บทหน้า วิธ ธาตุ วิชฌเน ใช้ในความหมายว่า แทะ เจาะ ไช ทำให้ทะลุ

บทคุณนาม คือ คุณศัพท์ เช่น อธิโคโต อธิ บทหน้า คม ธาตุ คติย ใช้ในความว่า ไป บทกิริยาในระหว่าง เช่น ปตวา อป ธาตุ ปาปุณเ ใช้ในความหมายว่า ถึง บรรลุ ตวา ปัจจัย บทกิริยา คุมพากย์ เช่น อธิคจฉติ อธิ บทหน้า คม ธาตุ คติย ใช้ในความหมายว่า ไป ติ วัตตมานา อาชยาต

บทว่า ปตโต บทว่า ปาปุณิ อป ธาตุ ปาปุณเ ใช้ในความหมายว่า ถึง บรรลุ ป ศัพท์ใน คำว่า ปตโต เป็นอุปสรรค เหมือน ป ศัพท์ ในคำนี้ว่า ปโปติ ย่อมถึง ปาปุณิ บรรลุแล้ว คำว่า ปตโต เมื่อลบ ป อักษรของ อป ธาตุ ที่มี ป อุปสรรค เป็นบทหน้า ซ้อน ต สำเร็จรูปเป็น ปตต แปลว่า บรรลุแล้ว<sup>๑๒</sup>

ภาวะของพระนิพพานเป็นสิ่งที่มิอยู่ และสามารถปลุกฝังขึ้นได้ในชีวิตจริง พระอรหันต์ เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ กิริยาบาท และเป็นศาสนาแห่งความพากเพียร วิริยบาท จึงต้องอาศัยการปฏิบัติทั้ง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในการปลุกฝังทั้งคุณสมบัติทางจิตต่าง ๆ จนถึงคุณสมบัติพิเศษยิ่งคือ ปัญญา ก็จะหยุดเดินทางในสังสารวัฏได้<sup>๑๓</sup>

ความหมายของบททั้งหมด คือ อธิโคโม อภิสมโย ปฏิเวธ อธิโคโต ปตวา อธิคจฉติ และ ปาปุณิ ที่แสดงมาแล้วข้างต้น หมายถึง การบรรลุโลกุตระธรรม ๘ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ รวมเรียกว่า การบรรลุธรรม การบรรลุธรรมมีปรากฏทั้งคุณทั้งสัจและบรรพชิต ซึ่งทั้งหมดนั้นว่าโดยอายุอย่างต่ำที่สุด จะมีอายุไม่ต่ำกว่า ๗ ปี<sup>๑๔</sup> ซึ่งมีปรากฏในครั้งพุทธกาล เช่น นางวิสาขา มหาอุบาสิกาและสังกัจจายน์ เป็นต้น การบรรลุธรรมนั้น ตามความหมายของบุคคลทั่วไป อาจเข้าใจว่า หมายถึง นิพพานหรือการหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง จึงจะถือว่าเป็นการบรรลุธรรมได้ เช่น

๑. การบรรลุธรรม เป็นการประจักษ์แจ้งนามรูปด้วยวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ จึงจะชื่อว่า บรรลุธรรม

๒. การบรรลุธรรม เป็นการละกิเลส ความไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงตามลำดับขั้น เริ่มจากการละความเห็นผิดความยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล ก่อน ผู้บรรลุธรรมไม่มีอาการอะไรปรากฏให้ใคร ๆ รู้ได้ และคงไม่มีการประกาศให้ใครรู้ เพราะรู้ได้เฉพาะตน แต่สามารถแสดงแนวทางปฏิบัติให้บุคคลอื่นรู้ได้

<sup>๑๒</sup> พระอัครควังสเถระ, สัททนีติธาตุมาลา, พระธรรมโมลี ตรวจชำระ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๓๖-๖๔๓.

<sup>๑๓</sup> พระมหาบุญชิต สุโขโปรง, “ศึกษาคุณสมบัติของพระอรหันต์ในเรื่องบารมี อภิญญาและปัญญา”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ). (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า ๑๙.

<sup>๑๔</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๕๒/๑๙๙.

๓. การบรรลุลุทธิธรรม หมายถึง การบรรลุผลตั้งแต่ พระโสดาบันจนถึง พระอรหันต์ ตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การใช้ตนเอง (ผู้ปฏิบัติเอง) เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรม นอกเหนือจากการศึกษาในด้านทฤษฎี เพราะการบรรลุธรรมนั้น ไม่สามารถรู้ ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เช่น การศึกษา แต่ต้องเข้าถึงด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสและตัณหาด้วยปัญญาอันยิ่ง ซึ่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถทำให้ปุถุชนเข้าถึงการบรรลุธรรมได้

## ๒.๒. ประเภทและระดับของการบรรลุธรรม

การบรรลุธรรมซึ่งมีความแตกต่างกัน ตามคุณสมบัติของการบรรลุธรรมตั้งแต่อย่างต้นอย่างกลาง และ ถึงที่สุดจากการศึกษาพระไตรปิฎก ซึ่งได้แบ่งออกเป็น พระอภิธรรมปิฎก พระวินัยปิฎก และพระสูตร ความจำกััดไว้ แบ่งตามประเภทและระดับ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### ๒.๒.๑ ประเภทของการบรรลุธรรม

ในคัมภีร์อภิธรรม ได้กล่าวถึงโลกุตระธรรม ๔ คือ ธรรมอันมิใช่วิสัยของโลก หรือสภาวะพ้นโลก ซึ่งหมายถึง การบรรลุธรรม อันเป็นความมุ่งหมายของการศึกษาในงานวิจัยนี้ คือ

๑) มรรค ๔ คือ ทางเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคล, ญาณที่ทำให้ละสังโยชน์ได้เด็ดขาด

(๑) โสดาปัตติมรรค คือ มรรคอันให้ถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพานครั้งแรก,

(๒) สกทาคามิมรรค คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี

(๓) อนาคามิมรรค คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอนาคามี

(๔) อรหัตตมรรค คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอรหันต์<sup>๑๕</sup>

๒) ผล ๔ คือ ผลที่เกิดสืบเนื่องจากการละกิเลสได้ด้วยมรรค, ธรรมารมณอันพระอริยะพึงเสวย ที่เป็นผลเกิดเองในเมื่อกิเลสสิ้นไปด้วยอำนาจมรรคนั้น ๆ

(๑) โสดาปัตติผล คือ ผลแห่งการเข้าถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพาน

(๒) สกทาคามีผล คือ ผลอันพระสกทาคามีพึงเสวย

(๓) อนาคามีผล คือ ผลอันพระอนาคามีพึงเสวย

(๔) อรหัตตผล คือ ผลอันพระอรหันต์พึงเสวย<sup>๑๖</sup>

๓) นิพพาน ๑ คือ สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว, ภาวะที่เป็นสุขสูงสุด เพราะไร้กิเลสไร้ทุกข์ เป็นอสิสภาพสมบูรณ์<sup>๑๗</sup>

นอกจากนี้ สามารถแบ่งผู้บรรลุธรรมออกได้ ๗ ประการ

๑) ผู้เป็นอุภโตภาควิมุตติ คือ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน หมายถึงผู้หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปสมาบัติ และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๘๓๗/๔๕๓.

<sup>๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๘๓๗/๔๕๓.

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.ส. (บาลี) ๓๔/๗๐๖/๒๗๘.

๒) ผู้เป็นปัญญาวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยปัญญา หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ

๓) ผู้เป็นกายสักขี คือ ผู้เป็นพยานในนามกาย หมายถึงที่ได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยนามกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วย

๔) ผู้เป็นทวิภูมิตตะ คือ ผู้บรรลุสัมมาทวิภูมิตตะ หมายถึงท่านผู้เข้าใจอริยสัจถูกต้องและอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา

๕) ผู้เป็นสัทธาวิมุต คือ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา หมายถึงผู้เข้าใจอริยสัจถูกต้อง

๖) ผู้เป็นธัมมานุสारी คือ ผู้เล่นไปตามธรรม หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญอริยมรรค ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลมีปัญญาแก่กล้าเป็นต้นนำ

๗) ผู้เป็นสัทธานุสारी คือ ผู้เล่นไปตามศรัทธา หมายถึงผู้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นต้นนำ

### ๒.๒.๒ ระดับของผู้บรรลุธรรม

๑) ผู้บรรลุธรรมระดับที่ ๑ เรียกว่า พระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสแห่งพระนิพพานหรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงพระโสดาบันไว้ ๕ ประเภท ได้แก่

- (๑) พระเอกพีชีโสดาบัน
- (๒) พระโกลังโกละโสดาบัน
- (๓) พระสัตตักขัตตบุรโสดาบัน
- (๔) พระธัมมานุสारीโสดาบัน
- (๕) พระสัทธานุสारीโสดาบัน

๒) ผู้บรรลุธรรมระดับที่ ๒ เรียกว่า พระสกทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในชั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิและปัญญา

ในอภิธรรมมถาสังคหะ ได้กล่าวถึงพระสกทาคามีไว้ ๕ ประเภท ได้แก่

(๑) พระสกทาคามี บุคคลในมนุษยโลกนี้แล้ว ไปบังเกิดเป็นเทวโลก เมื่อจุติจากเทวโลกกลับมาเกิดในมนุษยโลกนี้อีกครั้งหนึ่ง ก็ได้บรรลุอรหัตตผล

(๒) พระสกทาคามี บุคคลในมนุษยโลกนี้แล้ว กระทำความเพียรเจริญวิปัสสนาต่อไปอย่างไม่หยุดยั้งจนกระทั่งได้บรรลุอรหัตตผล

(๓) พระสกทาคามี บุคคลในมนุษยโลกนี้แล้ว ไปบังเกิดเป็นเทพบุตร ณ เทวโลก และก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

(๔) พระสกทาคามี เป็นเทวดาสำเร็จเป็นพระสกทาคามีบุคคล ณ เทวโลกแล้ว ได้บรรลุอรหัตตผล

(๕) พระสกทาคามี เป็นเทพบุตรสำเร็จเป็นพระสกทาคามีบุคคล ณ เทวโลกแล้ว จุตินาอุบัติบังเกิดในมนุษยโลกนี้แล้วได้บรรลุพระอรหัตตผล

๓) ผู้บรรลุธรรมระดับที่ ๓ เรียกว่า พระอนาคามี หมายถึง ผู้จะบริพนิพพานในที่สุคติเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ทำได้



พอประมาณในปัญญา นอกจากละสังโยชน์ได้ ๓ อย่างดังกล่าว ยังสามารถละกามราคะและภริษะได้อีกด้วย การบรรลุลุทธิธรรมระดับนี้ขึ้นมรรคเรียกว่า อนาคามีมรรค ขึ้นผลเรียกว่า อนาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอนาคามี

ในอังคุตตรนิกาย ได้กล่าวถึงพระอนาคามีไว้ ๕ ประเภท ได้แก่

(๑) อันตราปรินิพพายี หมายถึง ผู้ที่จะปรินิพพานในระหว่างอายุยังไม่ทันถึงกึ่ง กล่าวคือ พระอนาคามีผู้ปรินิพพานในระหว่าง คือเกิดในสุทธาวาสภโตภพหนึ่งแล้วอายุยังไม่ถึงกึ่งก็ปรินิพพานมี ๓ จำพวกคือ พวกที่ ๑ เกิดในสุทธาวาสชั้นอวิหาซึ่งมีอายุ ๑,๐๐๐ กัป แต่ก็บรรลุพระอรหัตผลในวันที่เกิด ถ้าไม่บรรลุในวันที่เกิดได้ก็บรรลุไม่เกินภายใน ๑๐๐ กัป พวกที่ ๒ เมื่อไม่สามารถบรรลุ พระอรหัตผลในวันที่เกิดก็บรรลุไม่เกินภายใน ๒๐๐ กัป พวกที่ ๓ บรรลุพระอรหัตผลไม่เกินภายใน ๔๐๐ กัป

(๒) อุพหัจจปรินิพพายี หมายถึง ผู้ที่จะปรินิพพานต่อเมื่ออายุพ้นกึ่งไปแล้ว กล่าวคือ พระอนาคามีผู้เกิดในสุทธาวาสภโตภพหนึ่งแล้วจวนจะถึงปรินิพพาน คือ อายุพ้นกึ่งแล้วจวนจะสิ้นอายุจึงปรินิพพาน

(๓) อสังขารปรินิพพายี หมายถึง ผู้ที่จะปรินิพพานโดยไม่ต้องใช้ความเพียรมาก กล่าวคือ พระอนาคามีผู้ปรินิพพานโดยไม่ต้องใช้ความเพียรมาก

(๔) สสังขารปรินิพพายี หมายถึง ผู้ที่จะปรินิพพานโดยต้องใช้ความเพียรมาก กล่าวคือ พระอนาคามีผู้เกิดในสุทธาวาสภโตภพหนึ่งแล้วปรินิพพานโดยต้องใช้ความเพียรมาก

(๕) อุทธังโสโต อกนิฐคามิ หมายถึง ผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่ชั้นอกนิฐภพ กล่าวคือ พระอนาคามีผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่อกนิฐภพ คือเกิดในสุทธาวาสภโตภพหนึ่งแล้วก็จะเกิดเลื่อนต่อไปจนถึงอกนิฐภพแล้วจึงปรินิพพานในภพนั้น

พระอนาคามีบุคคลส่วนใหญ่ไปปฏิสนธิในสุทธาวาสภูมิทั้ง ๕ และการที่ท่านจะไปปฏิสนธิในสุทธาวาสภูมิชั้นใดนั้น แล้วแต่อินทรีย์ ทั้ง ๕ คือ

(๑) พระอนาคามีที่มีสัทธินทรีย์ แก่กล้ากว่าอินทรีย์อื่นๆ เมื่อจุติแล้วยอมไปปฏิสนธิในอวิหาภูมิ

(๒) พระอนาคามีที่มีวิริยินทรีย์ แก่กล้ากว่าอินทรีย์อื่นๆ เมื่อจุติแล้วยอมไปปฏิสนธิในอตัปปาภูมิ

(๓) พระอนาคามีที่มีสติินทรีย์ แก่กล้ากว่าอินทรีย์อื่นๆ เมื่อจุติแล้วยอมไปปฏิสนธิในสุทฺธสากุมิ

(๔) พระอนาคามีที่มีสมาธิินทรีย์ แก่กล้ากว่าอินทรีย์อื่นๆ เมื่อจุติแล้วยอมไปปฏิสนธิในสุทฺธสีภูมิ

(๕) พระอนาคามีที่มีปัญญินทรีย์ แก่กล้ากว่าอินทรีย์อื่นๆ เมื่อจุติแล้วยอมไปปฏิสนธิในอกนิฐาภูมิ

๔ ผู้บรรลุลุทธิธรรมระดับที่ ๔ เรียกว่า พระอรหนต์ เป็นระดับสุดท้าย ผู้ได้บรรลุลุทธิธรรมระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา สามารถละกิเลสได้อีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทัจจะ และอวิชชา การบรรลุลุทธิธรรม

ระดับนี้ชั้นมรรค เรียกว่า อรหัตมรรค ชั้นผลเรียกว่า อรหัตผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่าพระอรหันต์

พระไตรปิฎกกล่าวถึงพระอรหันต์ไว้ ๒ ประเภทบ้าง คือ (๑) พระสุกขวิปัสสกะ หมายถึง ผู้เห็นอย่างแท้จริง คือ ผู้มิได้มานสำเร็จอรหัตผลด้วยเจริญแต่วิปัสสนาล้วน (๒) พระสมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยาน คือ ท่านผู้เจริญสมถะจนได้มานสมาบัติแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อจนสำเร็จอรหัตผล

พระอรหันต์ ๔ ประเภทบ้าง คือ (๑) สุกขวิปัสสกะ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน (๒) เติวิชชะ ผู้ได้วิชชา ๓ (๓) ฉฬภิญโญ ผู้ได้อภิญญา ๖ (๔) ปฏิสัมภีที่ปตตะ ผู้บรรลุปฏิสัมภี ๔

พระอรหันต์ ๕ ประเภทบ้าง คือ (๑) ปัญญาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (๒) อุภโตภาควิมุตติ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วนคือ ได้ทั้งเจโตวิมุตติ ขึ้นอุปสมบาติก่อนแล้วได้ปัญญาวิมุตติ (๓) เติวิชชะ ผู้ได้วิชชา ๓ (๔) ฉฬภิญโญ ผู้ได้อภิญญา ๖ (๕) ปฏิสัมภีที่ปตตะ ผู้บรรลุปฏิสัมภี ๔

ความเข้าใจโดยความหมายตามเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ดังต่อไปนี้

(๑) เจโตวิมุตติ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต เป็นชื่อของอรหัตผลจิต ซึ่งหลุดพ้นจากเครื่องผูกคือกิเลสทั้งปวง เป็นสมาธิในอรหัตผล

(๒) ปัญญาวิมุตติ คือ ปัญญาในอรหัตผลซึ่งหลุดพ้นจากเครื่องผูก คือ กิเลสทั้งปวง ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตติคือ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา

ดังนั้นพระอรหันต์ผู้ที่เจริญวิปัสสนาล้วนๆก็ ได้เฉพาะรูปฌานก็ดี ได้ทั้งรูปฌาน อรูปฌาน และนิโรธสมาบัติก็ดี ย่อมได้ทั้ง เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติทั้งหมด แสดงให้รู้ว่า สมถและวิปัสสนา เป็นธรรมคู่กันทั้งมรรคและผล เจโตวิมุตติเป็นผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนา แต่ถ้าได้อุปสมบาติแล้วบรรลุพระอรหันต์ ย่อมได้ชื่อว่า อุภโตภาควิมุตติ

นอกจากนี้ยังแบ่งโดยประเภทแห่งคุณวิเศษได้อีก ๒ ประเภทคือ

(๑) ปฏิสัมภีที่ปตตะพระอรหันต์ คือ พระอรหันต์บุคคลผู้แตกฉานในปฏิสัมภีที่ทั้ง ๔ ประการ คือ อตถปฏิสัมภีที่ คือ แตกฉานในอรรถ อัมมปฏิสัมภีที่ คือ แตกฉานในธรรม นิรุตติปฏิสัมภีที่ คือ แตกฉานในภาษา ปฏิภาณปฏิสัมภีที่ คือ แตกฉานในปฏิภาณ ไหวพริบ

ปฏิสัมภีที่ญาณทั้ง ๔ อย่างนี้ อุบัติขึ้นพร้อมกัน ในขณะที่ท่านได้บรรลุอรหัตมรรค, อรหัตผล

(๒) อัปปฏิสัมภีที่ปตตะพระอรหันต์ คือ พระอรหันต์บุคคลผู้ซึ่งไม่แตกฉานในปฏิสัมภีที่ญาณทั้ง ๔

สรุปว่า ประเภทของการบรรลุธรรม หรือความหลุดพ้นในงานวิจัยนี้ มุ่งเน้นโลกุตตรธรรม โดยตรง ส่วนระดับการบรรลุธรรม ก็มุ่งศึกษาพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์เท่านั้น โดยอาศัยการตัดสัญญาชนและกิเลสต่าง ๆ ตามลำดับขั้นตอนตั้งแต่สัญญาชนเบื้องต่ำ จนถึงเบื้องสูง คือการตัดสัญญาชนได้หมดไปจากจิตใจ อยู่ในอารมณ์ที่เป็นสุขเพราะใจเป็นอิสระจากเครื่องผูกมัดทั้งปวงไม่มีเครื่องผูกมัดเหล่านั้นแล้ว

## ๒.๓ หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางปฏิบัติอันเป็นทางสายเอกสายเดียว ในพระพุทธศาสนาที่จะนำพาให้เหล่าเวไนยสัตว์บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงการบรรลุธรรมได้ต้องเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น หลักสติปัฏฐาน ๔ มีใจความสำคัญ ดังนี้ คือ

### ๒.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกดูกาย เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่คนซึ่งมีต้นหาจริตกล้า ปัญญาอ่อน มักพอใจติดใจในสิ่งที่เป็นรูปธรรมทั้งหลาย จึงทรงสอนให้บุคคลอาศัยสติสัมปชัญญะและความเพียรระลึกรู้ที่กาย อาจจะเป็นระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกที่เรียกว่า อานาปานสติ หรือระลึกที่อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือระลึกรู้ทุกส่วนของอิริยาบถ มีสติระลึกทัน ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด คู้แขนเหยียดแขน เป็นต้น ตลอดจนการถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การนุ่ง การห่ม เป็นต้น หรือแยกกายออกเป็นส่วนต่าง ๆ ตามหลักของกายคตาสติ แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ ตามหลักของธาตุ ๔ ตลอดถึงการดูซากศพในป่าช้า ที่เรียกว่า ป่าช้าทั้ง ๔ เพื่อต้องการให้เกิดความเบื่อหน่ายคล้ายกำหนดในกายตนและกายบุคคลอื่นเป็นประการสำคัญ โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย แบ่งเป็น ๖ อย่าง คือ

๑) อานาปานสติ หลักอานาปานสติ เป็นการฝึกจิตโดยใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ ให้จิตจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า- ออกโดยอาการต่าง ๆ หลักการเจริญอานาปานสติ ซึ่งเป็นกายานุปัสสนา แต่ก็ครอบคลุมสติปัฏฐานอีก ๓ ข้อไว้ทั้งหมด คือ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

๒) กำหนดอิริยาบถ คือ การกำหนดรู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ให้มีสติอยู่ทุกอิริยาบถไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่า เรานอน”

๓) สัมปชัญญะ คือ มีสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการกระทำ และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป – ถอยกลับ, การแลดู – เหลียวดู, การคู้เข้า เหยียดออก, การก้าวเดิน เหลียวมอง, การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวร, การฉัน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม, การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ, การเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พูด นั่ง

ตามรูปแบบการฝึกสติจับอยู่ที่อิริยาบถการเคลื่อนไหวที่เรียกว่า การกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ อาการยืน เดิน นั่ง และ นอน จนเกิดความชำนาญ คือ ตามทันอิริยาบถใหญ่แล้วจึงเพิ่มความละเอียดเข้าไปอีก เรียกว่ากำหนดอิริยาบถย่อย คือ ทุกรายละเอียดการเคลื่อนไหวของกาย เช่น การเดินก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง กิน ดื่ม อาบ เป็นต้น มีหลักการอยู่ว่า ให้กำหนดรู้หรือดูและตามให้ทันการเคลื่อนไหวของกายให้จิตอยู่กับปัจจุบันที่สุด เรียกว่า อยู่อย่างมีสติหรือทันปัจจุบัน ทุกขณะ

๔) ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “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 น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่า เป็นที่ประชุมกันแห่งธาตุ ๔ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุพิจารณาภายในนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในภายใน นี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

๖) นวสิวลิกา คือ การพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน เรียกว่าการพิจารณาซากศพ ๙ ระยะ เริ่มตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกแล้วให้ย้อนนึกเปรียบเทียบกับร่างกายของตน ว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน คือ ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม, ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน, ซากศพที่เป็นโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่, ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่มีเลือดเปื้อน มีเอ็นริงรัดอยู่, ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นริงรัด กระจายกระจายไปในทิศต่าง ๆ, ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์, ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี, ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกปูนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

กายานุปัสสนาเป็นการฝึกใช้สติพิจารณาภายใน โดยการใช้ร่างกายของตนเป็นเครื่องมือ “กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ” ให้สติกำกับนับตั้งแต่กิริยาอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกาย มีสัมปชัญญะคือ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในการทำกิจกรรมการงาน ลดความยึดติดถือมั่นและความยินดีในรูปร่างกายของตน ด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายว่ามีความเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาทุกขณะ และไม่มีความยั่งยืน คงที่ มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และ ความตาย ที่ติดตามมาอยู่เสมอ ของธาตุ ๔ เท่านั้น เป็นสิ่งไม่แน่นอนมั่นคง ถึงที่สุดแล้วก็ต้องผุพังแตกสลายไป หลักการฝึกแบบกายานุปัสสนามีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ทำให้ผู้ฝึก คลายความยึดติดอยู่ในร่างกาย จนกระทั่งบอกตัวเองได้ว่าร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตเท่านั้นเอง ไม่มีคุณค่าพอต่อการยึดติดใดๆ

### ๒.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานอันเป็นที่ตั้งสติระลึกรู้ในเวทนา เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีต้นหาจริตอ่อน ปัญญาคล้ำ มักพอใจติดใจในความสุขในชั้นต่าง ๆ เช่น สุขในสมาธิ สุขในสวรรค์ เป็นต้น ตามปกติ เวทนาจำแนกไว้เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา บางครั้งก็จำแนกไว้ ๕ เป็นความสุข ความทุกข์ โสมนัส คือความสุขใจ โทมนัส คือความทุกข์ใจ ความเสียใจ และอเบกขา คือเฉย ๆ ไม่ถึงกับสุขกับทุกข์ บางครั้งก็ทรงจำแนกเวทนาเป็น ๖ ประเภท ตามประสาทสัมผัส คือเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะโสตสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะฆานสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะชีวหาสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะกายสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การเฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขหรือทุกข์หรือว่า เฉย ๆ ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ คือ

๑) เมื่อรู้สึกมีสุข (สุขเวทนา) ก็ให้กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีสุข

๒) เมื่อรู้สึกมีทุกข์ (ทุกขเวทนา) ก็ให้กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีทุกข์

๓) เมื่อรู้สึกไม่มีทุกข์และไม่มีสุข (อทุกข์ขมสุขเวทนา)คือเฉย ๆ ก็ให้กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกไม่มีทุกข์และไม่มีสุข (รู้สึกเฉย ๆ)

๔) เมื่อรู้สึกมีสุข มีทุกข์ หรือรู้สึกไม่มีทุกข์ไม่มีสุข (เฉย ๆ)ที่เจือด้วยอามิสหรือไม่เจือด้วยอามิส ก็กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีสุข มีทุกข์ หรือรู้สึกไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เจือด้วยอามิสหรือไม่เจือด้วยอามิส

๕) เมื่อรู้สึกมีสุข (สุขเวทนา) มีทุกข์ (ทุกข์เวทนา) หรือรู้สึกไม่มีทุกข์และไม่มีสุข(อทุกข์ขมสุขเวทนา) อันเจือด้วยอามิสหรือไม่เจือด้วยอามิส ก็กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีสุข มีทุกข์ หรือรู้สึกไม่มีทุกข์ไม่มีสุข อันเจือหรือไม่เจือด้วยอามิส

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

การกำหนดเวทนา ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกยินดียินร้าย ในอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง อยู่ทุกขณะ ตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือตามกระแสค่านิยมแห่งวัตถุ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อรู้เท่าทันความรู้สึก ย่อมทำให้เห็นว่าความยินดียินร้ายเป็นธรรมดา อย่างหนึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจ แล้วเสื่อมสลายไป การรู้เท่าทันความรู้สึกทำให้ไม่หลงตกไปในกระแสแห่งค่านิยมวัตถุทำให้อยู่เหนือจิตใจ คือ ไม่ตกลงไปในกระแสแห่งโลกธรรม

### ๒.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกจิตของตน ตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ ด้วยจิตมีกิเลสก็ให้รู้ว่าจิตมีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตไม่มีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งก็รู้ว่าขณะนั้นจิตไม่มีกิเลส เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนที่มามีทวิฏฐิจริตกล้า ปัญญาน้อย มักมีความสำคัญมั่นหมายว่าจิตนั้นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน

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

๑) จิตมีราคะหรือปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะหรือปราศจากราคะ

๒) จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ

๓) จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ

๔) จิตหตหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหตหู่

๕) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน

๖) จิตเป็นมหัคคตะหรือไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะหรือไม่เป็นมหัคคตะ

๗) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

กว่า

๘) จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ

๙) จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตยังไม่หลุดพ้น

การใช้สติพิจารณาโดยมีจิตเป็นอุปกรณ์ “จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก กำหนดเพื่อรู้เท่าทัน สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต เช่น เมื่อมีราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นมาก็ให้กำหนดสติลงไปสู่สภาวะอัน นั้น ให้เห็นความเกิดขึ้น การดำรงอยู่ และความดับสลายไปในขณะต่อมา “เมื่อฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ ก็จะสามารถรู้ชัด รู้เท่าทัน ซึ่งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แห่งจิตของตนและผู้อื่นได้”

### ๒.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกรู้ธรรม ทั้งที่เป็นกุศล อกุศลและที่เป็นกลาง ๆ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเหมาะกับคนที่มีทิฏฐิจืดจาง ปัญญาคล้ำ เพราะพอใจติดในธรรม หลักปฏิบัติคือ การตามดู รู้ทัน พิจารณาธรรม ทั้งส่วนที่เป็นกุศลธรรมและ อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ

๑) กำหนดรู้ทันนิเวรณ คือ ธรรมที่กั้นขัดขวางจิต ไม่ให้ก้าวหน้าหรือบรรลุคุณธรรม ความดีงาม มี ๕ อย่าง คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความคิดร้าย (๓) ถีน มิหะ ความหดหู่และเชื่องซึม (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเล สงสัย สติระลึกและพิจารณาให้รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า “เมื่อกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิหะ อุทธัจจกุก กุกจะ วิจิกิจฉา ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิหะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ภายใน ของเรามีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิหะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด ว่า กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิหะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่ง กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิหะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิหะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุ นั้น และกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิหะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไป อีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒) กำหนดรู้ทันขันธ์ คือ ใช้สติพิจารณากำหนดรู้ว่าขันธ์ 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”

๓) กำหนดรู้ทันอายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดใน สัญโญชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้น แล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร โดยการกำหนดรู้ดังนี้คือ รู้ชัดตา รู้ชัด รูป, รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง, รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น, รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส, รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูัพพะ, รู้ชัดใจ รู้ชัด ธรรมารมณฺ์ สัญโญชน์ใด อาศัยตาและรูป อาศัยหูและเสียง อาศัยลิ้น และรส อาศัยกายและ โณภูัพพะ อาศัยใจและธรรมารมณฺ์ เกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัญโญชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัญโญชน์ที่ยังไม่ เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และ สัญโญชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔) กำหนดรู้ทันโพชฌงค์ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้พร้อม) คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในจิตตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญ เต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร โดยการตามดูรู้ชัดในโพชฌงค์ ๗ ว่า เมื่อสติ (ความระลึกได้) ธัมมวิจย (พิจารณาเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (ความ

ตั้งใจมั่น) อุเบกขา ( พิจารณาเห็นโดยความเป็นกลาง) ภายใน (ตัวผู้ปฏิบัติ) มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติ ธรรม วิจัย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อ สติ ธรรม วิจัย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติ ธรรม วิจัย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติ ธรรม วิจัย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และ ความเจริญบริบูรณ์แห่งสติ ธรรม วิจัย ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕) กำหนดรู้ทันอริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริง ว่าคือ อะไร เป็นอย่างไร “รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)นี้ทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์) นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ )

การกำหนดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็น กุศล อันได้แก่ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ และการพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล อันได้แก่ นิวรณ์ ๕ และการพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกลาง ๆ อันได้แก่ ชั้นธ ๕ อายตนะ ๑๒ ทรงสอนให้พิจารณาจนเห็นว่า “ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ”

การปฏิบัติต้องมีคุณธรรม ๓ ประการ คือ ความเพียร (อาตปปี) สัมปชัญญะคือปัญญา (สัมปะชาโน) และมีสติ (สติมา) สติปัฏฐานมีจุดหมายอยู่ที่การกำจัดอภิชฌา (ความคิดฟุ้งเล็งจ้องจะเอาของของคนอื่น) และโทมนัส (ความเสียใจ) เพื่อบรรลุถึงภาวะจิตที่เป็นอิสระ มนุษย์เราส่วนใหญ่ยังติดอยู่ในความพอใจความเสียใจ หรือความยินดียินร้ายในโลก ที่เป็นเช่นนี้เพราะขาดสติสัมปชัญญะ ระลึกถึงความจริงของสิ่งทั้งปวง จึงหลง ยึดมั่น ถือมั่นว่า เรา ของเรา ตัวตนของเรา มีความเพลิดเพลิน หารัษา ความคร่ำครวญเศร้าโศก ยินดีเมื่อได้ ยินร้ายเมื่อเสีย และคร่ำครวญเมื่อสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมดาของมัน บุคคลผู้ไม่รู้จักกฎธรรมดาหลงยึดอยู่ผู้เดียวก็ต้องได้รับความเดือดร้อนเป็นเครื่องตอบแทน ธรรมะที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับจิตใจ ความเสื่อมความเจริญของจิตใจ ความเดือดร้อนและความสงบสุขของจิตใจ เป็นเรื่องที่คุณต้องประสบอยู่ทุกวันไม่ว่างเว้น ผู้ฉลาดในกระบวนการของจิตเท่านั้น จึงจะสามารถประคับประคองให้อยู่ในปกติภาพ คือผ่องใสได้

สรุปว่า ในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ บอกให้ทราบ ว่า ชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่ง คือ ร่างกายและพฤติกรรมทางกายแห่งหนึ่ง เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ แห่งหนึ่ง ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ แห่งหนึ่ง และความคิดไตร่ตรองอีกแห่งหนึ่ง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรมต่อไป

## ๒.๔ หลักธรรมที่สนับสนุนการบรรลุธรรม

การบรรลุธรรม เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา จะเกิดขึ้นได้นั้น ผู้ปฏิบัติ จะต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมสำคัญ ซึ่งเป็นทั้งข้อปฏิบัติและเป็นมรรควิธีเพื่อให้เกิด ในการเข้าใจในของการบรรลุโลกุตตรธรรม องค์ประกอบของการบรรลุธรรมนี้เรียกว่า โภธิปักขิยธรรม หมายถึง



ธรรมที่ก่อคุณให้เกิดการรู้แจ้ง หรือธรรมที่เกี่ยวพันแก่อริยมรรค<sup>๑๘</sup> มี ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ (๑) สติปัญญา ๔ (๒) สัมมปธาน ๔ (๓) อิทธิบาท ๔ (๔) อินทรีย์ ๕ (๕) พละ ๕ (๖) โพชฌงค์ ๗ (๗) อริยมรรคมีองค์ ๘

### ๒.๔.๑ ธรรมที่ปฏิบัติต่อการบรรลุธรรม

สิ่งที่ปฏิบัติต่อการบรรลุธรรม และการปฏิบัติธรรมไม่เจริญหรือไม่มีการพัฒนาการ ประพฤติธรรม ก็เพราะว่ามีธรรมเหล่านี้ยังขวางกั้นไม่ให้รับรู้และเข้าถึงองค์ธรรม ธรรมชาติที่เป็นอยู่ เพราะเหตุธรรม ๕ ประการ ดังต่อไปนี้

#### ๑) อंतरายิกธรรม

อंतरายิกธรรม แปลว่า ธรรมที่เข้ามาในระหว่าง, ธรรมอันกระทำอंतरาย คือสิ่งที่สอดแทรกเข้ามาขัดขวางกลางคัน อंतरายิกธรรม หมายถึงสาเหตุที่เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการทำความดี ต่อการบรรลุธรรม เป็นต้น มี ๕ อย่าง คือ กรรม กิเลส วิบาก อุปาทะ (การใส่ร้ายพระอริยะ) และอาณาวีติกกมะ(การต้องอาบัติ) เช่นการฆ่าบิดา เป็นต้น ซึ่งเป็นอนันตริยกรรมเป็นสาเหตุขัดขวางให้ผู้ทำบรรลุนิพพานไม่ได้ มีฉฉาทิฐิซึ่งเป็นกิเลสเป็นเหตุขัดขวางมิให้เข้าถึงคุณความดีใด ๆ กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานหรือผู้พิการบางประเภท เป็นต้น ซึ่งเป็นวิบากกรรมเป็นเหตุขัดขวางให้อุปสมบทไม่ได้ การใส่ร้ายพระอริยะเป็นสาเหตุขัดขวางให้บรรลุธรรมขั้นสูงไม่ได้ และการต้องอาบัติเป็นเหตุขัดขวางมิให้เข้าหมู่คณะได้ตามปกติ เป็นต้น

๑) กัมมันตรายคือกรรม หมายถึง มาตุฆาตกะ ฆாமารดา ปิตุฆาตกะ ฆ่าบิดารหันตฆาตกะ ฆ่าพระอรหันต์ โลหิตุปบาทกะ ทำให้พระพุทธเจ้าทรงห่อพระโลหิต และสังฆเภททำลายสงฆ์ให้แตกแยกกัน<sup>๑๙</sup> โดยกรรมสุดท้ายเกี่ยวกับภิกษุเท่านั้น กรรมเหล่านี้ชื่อว่า อนันตริยกรรมคือกรรมที่ให้ผลไปเกิดในอบายภูมิหลังจากเสียชีวิตแล้ว กรรมทั้ง ๕ อย่างขัดขวางการไปสู่สวรรค์และบรรลุนิพพาน ส่วนกรรมอีกประเภทหนึ่ง ภิกษุณีทุสกะ ประทุษร้ายนางภิกษุณี ขัดขวางเฉพาะ การบรรลุ มรรค<sup>๒๐</sup>

๒) กิเลสสันตราย อंतरายคือ กิเลส หมายถึง มีฉฉาทิฐิ ๓ ประการ ได้แก่ อภิริยทิฐิคือ ความเห็นผิดว่าไม่มีบุญบาป และไม่ส่งผลเป็นคุณหรือโทษ นัตถิกทิฐิ คือ ความเห็นผิดว่าเหล่าสัตว์ตายแล้วสูญ ไม่มีภพใหม่ ไม่มีผลของบุญบาปในภพต่อไป และอเหตุกทิฐิ คือ ความเห็นผิดว่าไม่มีกรรมดีกรรมชั่วที่เป็นเหตุให้เกิดคุณโทษ เหล่าสัตว์ที่เป็นสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นโดยปราศจากเหตุปัจจัย ความเห็นผิดทั้ง ๓ ประการเหล่านี้ ย่อมส่งผลให้ไปเกิดในนรกหลังจากเสียชีวิตแล้ว จึงชื่อนิยต มีฉฉาทิฐิ คือ ความเห็นผิดที่นำพาตรงไปสู่ นรก เป็นกิเลสขัดขวางการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน<sup>๒๑</sup>

๓) วิปากันตราย หมายถึงอंतरาย ที่เกิดจากผลกรรมที่เคยทำไว้แต่ภพชาติที่แล้ว เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์หากต้องการจะบรรลุธรรมขั้นพิเศษ ก็คงหมดโอกาสเช่นเดียวกัน หากบำเพ็ญกุศล คุณความดีก็มีโอกาสไปสู่สุคติได้หลังจากเสียชีวิตแล้ว คือปฏิสนธิจิตที่เป็นอเหตุกบุคคล ไม่อาจบรรลุ

<sup>๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๑๔๗.

<sup>๑๙</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๑/๒/-/๒๕๕.

<sup>๒๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), รจนา, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๗.

<sup>๒๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), รจนา, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๗.

มรรคผลได้ในชาตินี้ เพราะปราศจากปัญญาในขณะที่ปฏิสนธิ ถ้าทำกุศลไว้ก็ไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาได้ อันตรายประเภทนี้จึงห้ามการบรรลุมรรค ผล ฌาน และอภิญญา ไม่ห้ามเข้าถึงสวรรค์ ปฏิสนธิที่ไม่มีเหตุ ๓ คือ อโลภเหตุ อโทสเหตุ และอโมหเหตุ และทวิเหตุปฏิสนธิ ปฏิสนธิที่มีเหตุ ๒ คือ อโลภเหตุ อโทสเหตุ บุคคลผู้ประกอบด้วยปฏิสนธิประเภทนี้ ไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ในชาตินี้ เพราะปราศจากปัญญาในขณะที่ปฏิสนธิ ถ้าทำกุศลไว้ก็ไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาได้ อันตรายประเภทนี้จึงห้ามการบรรลุมรรค ผล ฌาน และอภิญญา ไม่ห้ามเข้าถึงสวรรค์<sup>๒๒</sup> ในอภิธัมมัตถสังคหะนี้ ท่านแสดงอเหตุกบุคคลมี ๒ ประเภทและทวิเหตุกบุคคลอีก ๑ เป็นต้น<sup>๒๓</sup>

๔) อริยุปวาหันทันตราย อันตราย คือการว่าร้ายพระอริยบุคคล หมายถึงการพูดให้ร้ายพระอริยบุคคลเพื่อให้ท่านเสียชื่อเสียงหรือศีลธรรม แม้จะรู้ว่าท่านเป็นพระอริยบุคคลหรือไม่ก็ตาม อันตรายประเภทนี้ห้ามการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน ถ้าขอขมาแล้วก็พ้นจากอันตรายนี้ได้<sup>๒๔</sup>

๕) อาณาวีติกกมันตราย อันตรายคือการล่วงละเมิดข้อบัญญัติของพระพุทธเจ้า หมายถึงการต้องอาบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในอาบัติ ๗ หมวดของภิกษุ คือ ปาราชิก สังฆาทิเสส ภูถัจจย ปาจิตตีย์ ปาฏิเทสนีย์ ทุกกฏและทุพภาษิต อันตรายประเภทนี้ห้ามการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน แต่ถ้าชำระโทษตามวินัยกรรมแล้วก็พ้นจากอันตราย

## ๒) วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อย่างเป็นภาวะที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง และไม่เคยเกิดมี ไม่เคยประสบมาก่อน จึงชวนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิด คิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว หรือหลงยึดเอาคิดว่าวิปัสสนูปกิเลส นั้นเป็นทางที่ถูก ถ้าหลงไปตามนั้นก็เป็นอันพลาดจากทาง เป็นอันปฏิบัติผิดไป คือพลาดทางวิปัสสนา แล้วก็จะทิ้งกรรมฐานเดิมเสีย นั่งชื่นชมอุปกิเลสของวิปัสสนา คือ

๑) โอภาส หรือ วิปัสสนโนภาส หมายถึง ใจสว่างที่เกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา เกิดจากการละทิ้งอารมณ์กรรมฐานเดิมคือ รูปนาม หรือมูลกรรมฐาน มานั่งชื่นชม วิปัสสนโนภาส ด้วยอำนาจกิเลส ๓ คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ เช่น ส่องสว่างเพียงฐานบัลลังก์เท่านั้น ส่องสว่างตลอดภายในห้อง<sup>๒๕</sup>

๒) ญาณ หรือ วิปัสสนาญาณ หมายถึง ปัญญาที่เกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา เกิดจากกระแสอันปราดเปรียวแหลมคมแก่กล้าชัดเจน ประดุจดั่งวชิระของพระอินทร์ที่ทรงชัศออกไปคือ มีความรู้ในรูปนามได้อย่างชัดเจนโดยไม่มีความสงสัยอะไรเลย<sup>๒๖</sup>

๓) ปิติ คือ ความเอิบอิ่มใจที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาเป็นปิติที่มีลักษณะ ๕ อย่าง คือ

(๑) ขุททกاپิติ ปิติเล็กน้อยคือความรู้สึกอิ่มใจโดยมีขนลุกทั่วร่างกายเนื้อหนังสั่นน้ำตาไหล หรือรู้สึกสดชื่นเบาสบาย ปรากฏครั้งเดียวแล้วหายไป

<sup>๒๒</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๗.

<sup>๒๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา, ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.), ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์ หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๘๑.

<sup>๒๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), รจนา, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๘.

<sup>๒๕</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๔/๒๑๐.

<sup>๒๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา, วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๒๔๖.

(๒) ขณิกापิตี ปิตีชั่วขณะคือความอึดใจที่มีลักษณะขลุกลนหลายครั้งต่อเนื่องเหมือนสายฟ้าแลบเกิดขึ้นบ่อยครั้ง

(๓) โอกกันตिकापิตี ปิตีซึ่มซับ คือความอึดใจที่ปรากฏคล้ายกับคลื่นซัดเข้าหาฝั่งสมุทรเกิดขึ้นเอ่อล้นท่วมทับร่างกายแล้วหายไป

(๔) อุพเพงคาปิตี ปิตีโลตโผน คือ ความอึดใจที่ทำให้ร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วนลอยขึ้น เช่น บางท่านรู้สึกถึงร่างกายบางส่วนที่ลอยขึ้น หรือมือ เท้า ศีรษะไหวไปเอง

(๕) ผรณาปิตี ปิตีซาบชาน คือ ความอึดใจที่ปรากฏความเย็นท้อหุ้มใจไว้ ทำให้เกิดความสบายทั่วร่างกายเหมือนลูกบอลที่พองลมเต็มที่<sup>๒๗</sup>

๔) ปัสสัทธิ คือ ความสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจอันเกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา เช่น ความกระวนกระวายไม่มี, ความหนักไม่มี, ความแข็งกระด้างไม่มี, ความเจ็บไข้ไม่มี, ความคดโกงไม่มี เป็นต้น การที่ปัสสัทธิมีสถานะที่ปรากฏชัดดังกล่าวมาแล้ว ทำให้โยคีเพลิตเพลินยินดี เพราะปัสสัทธินี้จะไม่เกิดกับคนทั่วไป นอกจากนี้ยังมีสภาวะธรรมบางอย่างเกิดร่วมด้วยกันคือ สภาวะลหุตา, สภาวะมุทุตา, สภาวะกัมมัณฺญูตา, สภาวะปาคุณฺญูตา และสภาวะอุชุกตา

๕) สุข คือ ความสุขอันละเอียดสุขุม มีรสล้าลึก ซาบซ่านอันเกิดเพราะวิปัสสนาเป็นสุขอยู่ในใจ ไม่สามารถที่จะบรรยายกับผู้อื่นผู้ใดได้ เพราะมีรสแปลกประหลาด และไม่เคยพบเห็นในเมืองมนุษย์

๖) อธิโมกข์ คือ ความเชื่อ ศรัทธาอย่างแรงกล้า ซึ่งเกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา เป็นความผ่องใสของจิตและเจตสิกเป็นศรัทธาที่มีกำลังกล้า พาให้คิดไปต่างๆ นานา เช่น คิดถึงคนทั้งหลายอยากให้เขาได้มาเข้ากัมมัฏฐานเหมือนตนเอง หรือ ญาติพี่น้อง พ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คนรักใคร่ชอบพอกัน หรือบรรพบุรุษทั้งหลายที่ล่วงลับไป

๗) ปัคคาหะ คือ ความเพียร วิริยะ อันเกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา เป็นความเพียรที่ไม่ย่อหย่อนไม่ตึงเกินไปประคับประคองไว้เป็นอย่างดี พยายามในการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยล้า หรือเพียรแบบไม่กลัวแม้แต่ความตาย

๘) อุပ္ภูฐาน คือ ความเข้าไปตั้งอยู่ สติอันยิ่งยวด ว่องไว ซึ่งเกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา เป็นสติที่มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ประดุจภูเขาหลวง จะรำพึงหรือนึกถึงอารมณ์ใดๆ ก็โลดแล่นเข้ามาอยู่ในอำนาจของสตินั้น เหมือนกับปรโลกปรากฏแก่บุคคลที่มีตาทิพย์ หูทิพย์ เป็นต้น

๑๐) อุเบกขา หรือ วิปัสสนูปেকขา หมายถึง ความวางเฉยในสังขารและอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นเพราะวิปัสสนาเป็นสภาวะความปล่อยวางเป็น ไม่นินตียินร้ายต่ออารมณ์ที่มากกระทบ เพราะเป็นอุเบกขาที่มีกำลังแรงมาก เหมือนวชิระของพระอินทร์ที่ซัดออกไป หรือประดุกลูกศรที่ติดไฟโพล่งยิงไปในกองไฟไม้ ฉะนั้น

๑๑) นิกันติ หรือ วิปัสสนานิกันติ หมายถึง ความพอใจ ความต้องการ ในคุณวิเศษทั้ง ๘ ประการดังกล่าว ที่ไม่เคยพบไม่เคยเจอมาก่อน เป็นอาการที่มีความสงบสุขุม รู้สึกติดใจยินดีอย่างยิ่ง ระลึกรึกหวนหาอาลัยอวารณ์ถึงสภาวะธรรมเหล่านั้นตลอดเวลา

<sup>๒๗</sup> อภ.สง. (บาลี) ๓๔/๑๙๐/๗๕.

วิปัสสนูปกิเลส ๙ อย่างแรก มีแสงสว่างเป็นต้นอันเป็นที่ตั้งของอุปกิเลสนี้ จะเป็นอุปกิเลสได้ก็ต่อเมื่อยึดถือด้วยตัณหา มานะ และทิฏฐิ ถ้าไม่ยึดถือด้วยอกุศลดังกล่าวก็ไม่จัดเป็นอุปกิเลส เพราะฉะนั้น ผู้ที่ได้รับคำชี้แนะจากพระวิปัสสนาจารย์อย่างถูกต้องย่อมเข้าใจว่า แสงสว่างญาณและปิติเป็นต้นนี้ เป็นอุปสรรคที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง ไม่ใช่คุณธรรมพิเศษ หรือเกิดจากการบรรลุคุณพิเศษ การพิจารณาถึงสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่วิปัสสนาบรรคที่ถูกต้อง ที่จริงแล้วสิ่งเหล่านี้ ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยงเพราะเริ่มเกิดขึ้น เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

การกำหนดรู้ เท่าทันรูปนามปัจจุบันเท่านั้นจึงเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง อันเป็นเหตุให้บรรลุคุณธรรมพิเศษ เมื่อเข้าใจดังนี้และหยุดใส่ใจต่อแสงสว่างเป็นต้นแล้ว เจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมต่อไป เมื่อนั้นความเกิดดับของรูปนามย่อมปรากฏชัดเจนแก่ผู้ปฏิบัติ อีกทั้งความไม่เที่ยงคือ สภาพเกิดขึ้นและดับไป ความทุกข์คือความบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และความไม่ใช่ตัวตนที่ไม่เป็นไปตามต้องการย่อมปรากฏชัดเจน ลำดับนั้นการรู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ขณะที่กำหนดรู้จึงเป็นอุทกยัพพญาณที่พ้นไปจาก วิปัสสนูปกิเลส<sup>๒๘</sup>

### ๓) นีวรณธรรม ๕

นีวรณธรรม คือ เครื่องกั้น เครื่องขัดขวาง สิ่งกีดกั้นการทำงานของจิต สิ่งกีดขวางการทำงานของจิต สิ่งกีดกั้นกำลังปัญญา สิ่งกีดกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีหรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจหรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ธรรม ๕ ประการนี้เป็นนีวรณ ทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีมัญญา (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับส่งเสริมความคับแค้นไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน นีวรณ ๕ ได้แก่<sup>๒๙</sup>

๑) กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกาม เช่น กามฉันทะที่ต้อง การความสุข และชวนชวายในกิจที่เกี่ยวกับภาระหน้าที่โดยแสวงหาสิ่งที่ยังไม่มีหรือไม่ได้และรักษาสิ่งที่มีหรือที่ครอบครองอยู่ เป็นต้น

๒) พยาบาทะ คือ ความหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ ปองร้าย เช่น ความไม่พอใจเมื่อหวนคิดถึงคนที่ไม่ชอบ คนที่เคยทะเลาะวิวาทบาดหมางใจกัน หรือเมื่อพบกับ ทุกขเวทนาที่รุนแรง หรือเพราะเห็นและได้ยินสิ่งรบกวนการปฏิบัติ เป็นต้น

๓) ถีนมิทธะ คือ ความง่วงซึมเซา เช่น ความง่วงซึ่งเป็นเหตุให้สัปหงกและอยากนอนหลับ และความเกียจคร้านเซื่องซึม เป็นต้น

๔) อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ เช่น การหวนคิดไปในอดีตหรืออนาคต เป็นต้น

๕) วิจิกิฉา คือ ความลังเลสงสัย เช่น การกำหนดรู้เห็นรูปนามปัจจุบันเป็นกุศลหรือไม่ วิปัสสนาจารย์สอนถูกต้องหรือไม่ บุคคลผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหรือไม่ เป็นต้น<sup>๓๐</sup>

<sup>๒๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๒๓๘-๒๖๑.

<sup>๒๙</sup> ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๐๙/๕๐๕.

<sup>๓๐</sup> ปัญญา ใช้บางยาง, ธรรมอธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สภาบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๑.

สภาพจิตใจข้างต้นนั้นเป็นตัวขัดขวางไม่ให้จิตเกิดความสงบ ผู้ต้องการข้ามพ้นจะต้องกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ หรือใส่ใจในปัจจุบันอารมณ์เป็นหลักสำคัญที่ทำให้จิตดำรงมั่นไม่ซัดส่าย นอกจากนี้ความก้าวหน้าในการปฏิบัติย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่จะก่อให้เกิดคือวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ดังนั้น การกำหนดรู้ตามสมควร ไม่ตั้งจนเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ย่อมส่งผลให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิอย่างรวดเร็ว<sup>๓๐</sup>

ผู้ที่มีได้กำหนดรู้รูปนามที่ปรากฏทางทวาร ๖ ตามความเป็นจริง ย่อมไม่เข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงรูปนาม ไม่เข้าใจว่ามีเหตุผลเชื่อมโยงกัน ทั้งไม่เข้าใจว่าเป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช้ตัวตน ความไม่เข้าใจดังกล่าวทำให้เกิดความปรารถนาพอใจต่ออารมณ์ที่กำลังประสพอยู่หรืออารมณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนากำหนดรู้สภาธรรม ย่อมเข้าใจว่ามีเพียงรูปนาม มีเหตุผลเชื่อมโยงกัน และเข้าใจว่าเป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ความเข้าใจดังกล่าวทำให้หมดความปรารถนาพอใจต่ออารมณ์ที่กำลังประสพอยู่หรืออารมณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน เพราะฉะนั้นวิปัสสนากุศลจึงเป็นทางหลุดพ้นจากวัฏฏสงสารของพระอริยะทั้งหลาย

## ๒.๔.๒ ธรรมที่สนับสนุนให้บรรลุธรรม

### ๑ สติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติ ที่มีความหมายว่า ความระลึกได้ และคำว่า ปุฏฐาน ที่มีความหมายว่า ที่ตั้ง ฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา ปุฏฐาน, สติ จ สา ปุฏฐานนจจาติ สติปัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งของสติ คือมีสติเป็นฐานเพื่อเข้าไปสู่อารมณ์ทั้งหลาย มี ๔ ประการ คือ

๑) กายานุปัสสนา การพิจารณาเห็นกายในกาย หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาส่วนประกอบต่าง ๆ ที่รวมกันเป็นร่างกาย คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต ดับ ม้าม หัวใจ ปอด น้ำดี พังผืด ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย เปลมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มันทัน มันทอง อาหารใหม่ อาหารเก่า มูลร น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ น้ำตา โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงการรวมตัวของส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน

๒) เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสและด้วยการได้นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน

๓) จิตตานุปัสสนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต คือความคิดต่าง ๆ เช่น พิจารณาว่าจิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงความคิดเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน

๔) อัมมานุปัสสนา การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือนิเวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ โดยพิจารณาให้เห็นว่า คือ

<sup>๓๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ) ปรมาจารย์, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๐๒-๑๑๘.

อะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไร พิจารณาตามความเป็นจริงของธรรมแต่ละอย่าง

สติปัฏฐาน ๔ เป็นการใช้สติเป็นฐานเข้าไปสู่การควบคุมอารมณ์ทั้งหลาย โดยกำหนดรู้ อากาว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และ ด้วยการทำกิจให้สำเร็จในการละความสำคัญว่า งาม ว่าเที่ยง ว่า เป็นสุข ว่า มีอัตตาในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยอิงอาศัยกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นฐานรองรับ เมื่อผู้ฝึกตนปฏิบัติดีแล้ว จะส่งผลให้ถึงความบริสุทธิ์ทำให้หลุดพ้นจากความเศร้าโศกเสียใจ ความพิโรธรำพัน สามารถดับความทุกข์โศกเศร้าได้ ให้บรรลุนิพพานได้

## ๒ สัมมปธาน ๔

คำว่า สัมมา ที่มีความหมายว่า ถูกต้อง,โดยชอบ และคำว่า ปธาน ที่มีความหมายว่า ความเพียร มีรูปวิเคราะห์ว่า ความเพียรที่ถูกต้อง, ความเพียรโดยชอบ หมายถึง ความเพียรในการละความชั่วและทำความดี ซึ่งสนับสนุนให้เกิดการบรรลุธรรม มี ๔ ประการ คือ

๑) สังวรปธาน เพียรระงับยับยั้งบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น

๒) ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) ภาวนापธาน เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น

๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นมิให้เสื่อมและ เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิต ตั้งมั่น เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่หลงลืม เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อให้บริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

## ๓ อิทธิบาท ๔

คำว่า อิทธิ ที่มีความหมายว่า ฤทธิ์,ความสำเร็จ และคำว่า บาท ที่มีความหมายว่า หนทาง ,การถึง มีรูปวิเคราะห์ หนทางแห่งความสำเร็จ หมายถึง คุณธรรมที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ ความสำเร็จได้ตามที่ปรารถนา มี ๔ ประการ คือ

๑) ฉันทะ ความพอใจ หมายถึง ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาที่จะทำได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒) วิริยะ ความเพียร หมายถึง ความขยันหมั่นประกอบสิ่งที่จะทำนั้นด้วยความ พยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ทอดถอย

๓) จิตตะ ความมีจิตตั้งมั่น หมายถึง ความตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความ คิด เอาจิตใจฝึกฝึไม่ให้ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย

๔) วิมังสา ความไตร่ตรอง หมายถึง การหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตรา หาเหตุผลและตรวจสอบในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผนวัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง

อิทธิบาท ๔ ประการนี้ เป็นคุณธรรม ที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้กิจการงานที่ทำนั้นสำเร็จ ตามประสงค์ของผู้แสวงหา ค้นคว้า เรียนรู้ และ อื่น ๆ เพราะเมื่อคนเรามีฉันทะ ย่อมทำให้เกิดความ

ต้องการ เมื่อมีการแนะนำยอมทำให้เกิดความต้องการที่จะทำงาน มีใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะให้ได้ดีผลที่ดียิ่งขึ้นไป วิริยะทำให้คนเรามีความเข้มแข็ง อดทน และลงมือทำงานด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่องไม่ท้อถอย จิตตะทำให้จิตของผู้ลงมือทำงานมีความมั่นคง มุ่งมั่นในงานที่ทำไม่เลือนลอย ไม่ฟุ้งซ่าน วิมังสาทำให้เกิดความรอบรู้ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ไคร่ครวญ หาเหตุผล และวิธีการต่าง ๆ ในการทำงานเพื่อให้งานนั้นสำเร็จผลตามที่มุ่งหมาย

#### ๔ อินทรีย์ ๕

คำว่า อินทรีย์ มีรูปวิเคราะห์ว่า การกระทำของผู้เป็นใหญ่ ชื่อว่า อินทรีย์ หมายถึงคุณธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำความดีด้านต่าง ๆ มี ๕ ประการ คือ

๑) สัทธา ความเชื่อ หมายถึง กิริยาที่เชื่อ ความเชื่อมั่นในกรรม ผลของกรรม และเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ความเชื่อมั่นว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง

๒) วิริยะ ความเพียร หมายถึง การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความอดุทธสาหัสก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย

๓) สติ ความระลึกได้ หมายถึง กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่ลืมสติ

๔) สมาธิ ความตั้งจิตมั่น หมายถึง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ ความดำรงอยู่แห่งจิต

๕) ปัญญา ความรู้แจ้งชัดในเหตุผล หมายถึง ความไม่หลง ความวิจัย ความเลือกสรร กิริยาที่รู้ชัดเป็นต้น

อินทรีย์ ๕ นี้ คือความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนเอง ซึ่งมี สัทธาเป็นใหญ่ในการตัดสินใจเชื่อ วิริยะเป็นใหญ่ในการประคับ ประคองจิตให้ก้าวหน้า สติเป็นใหญ่ในการเกื้อหนุนจิตให้แจ่มชัดด้วยการพิจารณา สมาธิเป็นใหญ่ในการควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ปัญญาเป็นใหญ่ในการทำให้รู้ชัดในเหตุผล ในการปฏิบัติธรรมนั้น ผู้บรรลุดูธรรมจะต้องมีการตัดสินใจเชื่อ มีความเพียร มีความระลึกถึงหลักปฏิบัติ มีการพิจารณาให้ชัดเจน มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว มีความเข้าใจชัดในเหตุผลของการปฏิบัติ

#### ๕ พละ ๕

คำว่าพละ ก็คือ ธรรมที่มีกำลัง หมายถึง คุณธรรมที่ทำให้จิตเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่าง ๆ มี ๕ ประการ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหมวดธรรมอย่างเดียวกับอินทรีย์ ๕ ที่เรียกว่า พละ เนื่องจากธรรมหมวดนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่าง ๆ คือ ความไม่เชื่อ ความเกียจคร้าน ความขาดสติ ความฟุ้งซ่าน ความไม่รู้ จากความหมายนี้ทำให้ทราบว่าผู้จะบรรลุดูธรรมได้ต้องมีธรรมหมวดนี้จนถึงขั้นกล้าแข็ง สามารถปิดกั้นอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้

พละ ๕ ประการนี้เป็นคุณธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่นิพพานได้ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องผู้ปฏิบัติตามพละ ๕ ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม้น้ำคองคาลั่งไหลไปสู่วิถีคปราจีนฉนใด ภิกษุผู้เจริญพละ ๕ ประการ กระทำพละ ๕ ประการให้มาก ชื่อว่าเป็นผู้น้อมไป โอนไปสู่นิพพานได้ฉนนั้น”

## ๖ โภชนงค์ ๗

คำว่า โภชนงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์แห่งการรู้แจ้ง หมายถึง คุณธรรมที่เป็นองค์ประกอบให้เกิดการรู้แจ้ง ๗ ประการ คือ

๑) สติ ความระลึกได้ หมายถึง การมีปัญญาระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้ว สติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและภายนอก เพื่อเป็นไปเพื่อการตรัสรู้

๒) รัम्मวิจยะ ความสอดส่องธรรม หมายถึง ความเลือกเฟ้นธรรม วิจัยเลือกสรรใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๓) วิริยะ ความเพียร หมายถึง ความเพียรทั้งทางกายและทางใจ ความไม่ย่อหย่อนเลือกสรร ใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๔) ปีติ ความอิ่มใจ หมายถึง ความอิ่มใจอันปราศจากอามิส ไม่มีวิตกวิจารณ์ วิตกวิจารณ์ เพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๕) ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ หมายถึง ความสงบระงับอันเป็นไป เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๖) สมาธิ ความมีจิตตั้งมั่น หมายถึง ความมีจิตแน่วแน่ในอารมณ์อันเป็นไป เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๗) อุเบกขา ความปล่อยวาง หมายถึง ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง วางเฉยในสังขารทั้งปวงอันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

## ๗ มรรค ๘

คำว่า มรรค หรืออริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ หมายถึง ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ และได้พบความสงบ ความสุข อันเป็นหนทางพ้น จากกิเลสต่าง ๆ มี ๘ ประการคือ

๑) สัมมาทิฐิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายถึง ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง ความงดเว้นจากการพูดเท็จ ความงดเว้นจากการพูดส่อเสียด ความงดเว้นจากการพูดคำหยาบ ความงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมัณตะ การงานชอบ หมายถึง ความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ความงดเว้นจากการลักทรัพย์ ความงดเว้นจากการประพฤตินอกใจ

๕) สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ หมายถึง การละมิจฉาอาชีพะ การเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีพะ

๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ หมายถึง ความเพียรพยายามประคองจิตไว้เพื่อป้องกันอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพื่อความดำรงอยู่ ความภิชัยโยยง ความไพบูลย์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๗) สัมมาสติ ความระลึกชอบ หมายถึง ความพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิตและธรรมอยู่เสมอ ๆ มีความเพียร สัมปชัญญะ กำจัดอกุศลโทมนัสได้



๘) สัมมาสมาธิ ความมีจิตตั้งมั่นชอบ หมายถึง ความมีจิตตั้งมั่น สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย

มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นหนทางที่สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรม และนิพพานได้ จัดว่าเป็นพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา อันเป็นสาเหตุให้เกิดผลแห่งพรหมจรรย์ และผลแห่งพรหมจรรย์ก็คือ โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผล

มรรคมีองค์ ๘ นี้ เมื่อสงเคราะห์ลงในไตรสิกขา คือศีล สมาธิ และปัญญา ก็สามารถสงเคราะห์ได้ดังนี้คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดลงในศีล สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดลงในสมาธิ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดลงในปัญญา ผู้จะบรรลุธรรมนั้นต้องสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา จึงจะสามารถกำจัดกิเลสคือราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบางและหมดสิ้นไปได้

สรุปว่า เป็นธรรมที่สนับสนุนให้บรรลุธรรม หรือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คุณธรรมที่ช่วยอุดหนุนกัน เป็นกระบวนการให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ทำให้เกิดปัญญาเป็นตัวนำ ในการให้เกิดการบรรลุธรรม ในโพธิปักขิยธรรมล้วนแล้วแต่มีปัญญาอยู่ด้วยทั้งนั้น แต่มีชื่อเรียกแตกต่างกันไป ในสติปัฏฐาน ๔ เรียกว่าอนุปัสสนา ในอิทธิบาท ๔ เรียกว่าวิมังสา ในอินทรีย์ ๕ และในพละ ๕ เรียกว่าปัญญา ในโพชฌงค์ ๗ เรียกว่าธัมมวิจยะ ด้วยเหตุดังกล่าว พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องปัญญา หรือปัญญินทรีย์ว่าเป็นยอดกว่าธรรมข้ออื่น ๆ เพราะปัญญาเป็นตัวทำให้รู้แจ้งสภาวะธรรม

## ๒.๕ วิธีการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

มรรค ผล และพระนิพพาน เป็นเป้าหมายสูงสุดที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ จัดเป็นมรดกธรรมของพระพุทธองค์<sup>๓๒</sup> เมื่อก้าวโดยหลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม ผล นิพพานนั้น คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา มีหลักการปฏิบัติ ๒ แบบ คือ สมถยานิกะ และ วิปัสสนายานิกะ แบบที่ ๑ เรียกว่า สมถยานิกะ คือ การทำสมาธิให้เกิดขึ้นเสียก่อน จนมีวิสี ๕ อย่างคล่องแคล่วแล้วจึงถอนจิตออกจากสมาธิ ทำวิปัสสนาต่อไปได้โดยยกเอาองค์ฌานที่ปรากฏชัดที่สุดมาพิจารณา โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ แบบที่ ๒ เรียกว่า วิปัสสนายานิกะ คือ ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ โดยไม่มีสมถะเข้ามาเจือปน โดยอาศัยขณิกสมาธิที่มีอยู่เฉพาะอารมณ์หนึ่ง ๆ เท่านั้น ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะ เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรม(รูปนาม)อยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่อง ปราศจากนิรวณ ในขณะอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอ<sup>๓๓</sup>

### ๒.๕.๑ วิธีเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ

คำว่า สมถะ มีรูปวิเคราะหว่า ธรรมใด ทำให้กิเลสมีกามฉันทนิรวณเป็นต้น สงบลง ธรรมนั้นชื่อว่า สมถะ โดยองค์ธรรมได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาในมหากุศลจิต ๘ และ รูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ๑ หมายถึง ปุถุชน ที่กำลังเจริญสมถะ ในขณะนั้นมหากุศลจิตตูปาทาย่อมเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าผู้นั้นเป็นติเหตุกปุถุชน และมีความพยายามอย่างเพียงพอแล้ว ก็จะสามารถสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล

<sup>๓๒</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, หน้า ๒๗-๓๑.

<sup>๓๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๖๑.

คือ รูปาวจรปฐมฌานกุศล ย่อมเกิดขึ้น มหากุศลจิตตูปบาทและปฐมฌานกุศลจิตตูปบาทเหล่านี้ มี เอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน

คำว่า อารมณ์สมถะ หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวหรือที่ตั้งมั่นของสมถะ มี ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อรูปกรรมฐาน ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตววัตถาน ๑<sup>๓๔</sup> สมถะทั้ง ๔๐ นี้ มีสมาธิ ๒ ประการ คือ อุปจารสมาธิ และ อัปนาสมาธิเป็น ปทัฏฐาน คือ เป็นเหตุใกล้ ทำให้เกิดฌาน ที่เรียกว่า สมาบัติ ๘ หรือ สมาบัติ ๙<sup>๓๕</sup>

### ๑) วิธีเจริญสมถะ

ในการเจริญสมถะโดยอาศัยอารมณ์ ๔๐ ประการนั้น ต้องเข้าใจเรื่อง องค์ฌานเพื่อเป็น แนวทางในการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ ดังนี้

ฌานหมายถึงการเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น การเจริญสมถะข้ออานาปานสติ<sup>๓๖</sup> ซึ่งเกี่ยวกับการ เพ่งหรือกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก การเพ่งให้เกิดฌานนั้น จะต้องตั้งสติควบคุมจิตให้แน่วแน่นอยู่ใน อารมณ์ คือ ลมหายใจเข้าออก รวมอยู่ในอารมณ์อันเดียว เรียกว่า “เอกัคคตารมณ์” จิตก็จะปลื้มปิติ ยินดี และน้อมเข้าไปสู่เอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้น เรียกว่า เพ่งเอาความสุขอันเกิดจากเอกัคคตารมณ์ เป็น อารมณ์ของฌานต่อไป

การเจริญอานาปานสติ มีนิมิต ๓ อย่าง คือ บริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต ลมหายใจเข้า ออกเป็นบริกรรมนิมิต ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้านเหล่านี้เป็นอุคคหนิมิต ลมหายใจเข้าออกดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา เหล่านี้เป็นปฏิภาคนิมิต การตั้งใจกำหนดลมหายใจในขณะที่มีบริกรรมนิมิต และอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ สมาธิในขณะนั้น เรียกว่า บริกรรมภาวนาสมาธิ การตั้งใจ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในระหว่างที่ไม่เข้าถึงรูปฌาน สมาธินั้น เรียกว่า อุปจารสมาธิ (สมาธิเฉียดฌาน) การตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็น อารมณ์ที่ เข้าถึงรูปฌานแล้ว สมาธินั้น เรียกว่า อัปนาภาวนาสมาธิ<sup>๓๗</sup>

เมื่อลมหายใจเข้าออกละเอียดสุขุมจนเกิดปฏิภาคนิมิตแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาปฏิภาคนิมิต ด้วยการ ปฏิบัติเป็นพิเศษเพื่อให้ถึงซึ่งรูปฌาน การปฏิบัติเป็นพิเศษนี้จะต้องดำเนินตามอัปนาโกศล ๑๐ ประการ คือ<sup>๓๘</sup>

๑. ทำวัตถุอุปกรณ์ที่แวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระกายให้สะอาด
๒. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ
๓. ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความพยายามมาก

<sup>๓๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๒- ๑๘๕.

<sup>๓๕</sup> ตูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, หน้า ๒๓๔-๒๓๙.

<sup>๓๖</sup> พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, หน้า ๑๖๕.

<sup>๓๗</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๗๕.

<sup>๓๘</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ),

๔. ต้องยกจิตในคราวที่จิตดวงเหงา เกียจคร้านในการเจริญภาวนา
๕. ต้องยังจิตที่เหี่ยวแห้งให้เกิดความปีติโสมนัส
๖. ต้องวางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินงานสมาธิเสมอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน
๗. เว้นจากบุคคลที่ไม่มีสมาธิ
๘. คบแต่บุคคลที่มีสมาธิ
๙. ต้องอบรมณอินทรีย์ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ให้มีกำลังสม่ำเสมอ
๑๐. มีจิตน้อมอยู่ที่จะได้อัปนาสมาธิ

สมาธิที่แน่วแน่สนิทเรียกว่า อัปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า ฌาน ในฌานนั้น สมาธิหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา จะต้องมืองค์ธรรมอื่น ๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบร่วมอยู่ด้วยเป็นประจำเสมอไป ฌานมีหลายชั้น คือแบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตร หรือแบ่งเป็น ๕ ตามแนวพระอภิธรรม ยิ่งเป็นฌานสูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตยิ่งขึ้น ยิ่งประณีตขึ้น ก็ยิ่งมีองค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจําอันน้อยลงไปตามลำดับ องค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจําในฌาน รวมทั้งตัวสมาธิ หรือ เอกัคคตาด้วยนั้น เรียกว่า “องค์ฌาน” มีทั้งหมด ๖ อย่าง คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข อุเบกขา และ เอกัคคตา<sup>๓๙</sup> แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น ดังตัวอย่างในอานาปานสติ ดังนี้

๑. ปฐมฌาน หมายถึง ฌานที่หนึ่ง ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข และ เอกัคคตา วิตก คือการนึกหรือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์สมาธิ วิตก อาจหมายถึงความตรึกก็ได้ เช่น เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้ วิจาร คือความตรอง หรือการพุงจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ในที่นี้ต้องไม่ให้หลุดไปจากลมหายใจเข้าออกต้องมีสติคอยพุงจิตให้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันนี้ ปิติ คือ ความอิ่มใจ อิมกายปรากฏเป็นความซาบซ่านกาย และใจ แต่ต้องพยายามประคองจิตไม่ให้ฟุ้งไปกับปิติ ต้องคอยกำหนดจิตให้แน่วแน่นอยู่ในลมหายใจ สุข คือความสบายกาย และใจ ซึ่งละเอียดกว่า ปิติ เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อนและไม่อิงด้วยอามิส เอกัคคตา คือความตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียวปราศจากอารมณ์แทรกแซงจิตจะตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว

ในด้านการปฏิบัติ มีการนึกและการใคร่ครวญในลมหายใจเข้าออกอย่างแน่นแฟ้น และถูกต้อง มีความชุ่มชื้นเบิกบานใจ มีอารมณ์ผ่องใสและสว่างไสว มีความสุขสันต์ทรุหา ไม่สนใจต่ออารมณ์ภายนอก แม้เสียงที่สอดแทรกเข้ามาจะได้ยินชัดเจน แต่จิตใจก็ไม่หวั่นไหวไปตามเสียงนั้น จิตใจยังมั่นคงอยู่กับลมหายใจเข้าออกเป็นปรกติ ไม่มีความรำคาญเสียงที่ได้ยินอาการอย่างนี้เป็นอาการของปฐมฌาน

๒. ทุตติยฌาน หมายถึง ฌานที่สอง ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา ตัดเอา วิตกและวิจารออกไป ฌานนี้ต้องอาศัยปฐมฌานเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่ได้ปฐมฌานอย่างมั่นคงแล้วจะก้าวขึ้นสู่อุทติยฌานไม่ได้เด็ดขาด

๓. ตติยฌาน หมายถึง ฌานที่สาม ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตา ตัดเอาปิติออกไป ฌานนี้ต้องอาศัยฌานทั้งสองเบื้องต้น ชัดเกล้าพอกจิตให้ละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับ มีข้อสังเกต

<sup>๓๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗๒ - ๘๗๔.

คือในฉันทที่สามนี้ไม่มีความอึดใจ ความอึดเอิบหายไป มีแต่ความสุขสดชื่น เยือกเย็นและเบาสบาย ลมหายใจเบาลงไปมาก เกือบจะไม่รู้สึก เสียงที่ได้ยินเบาลงกว่าเดิมจนคล้ายเสียงแว่วๆ ร่างกายมีอาการคล้ายตัวเกร็ง ความจริงร่างกายก็อยู่ในท่านั่ง (หรือนอน) ธรรมดา แต่จิตทรงสมาธิแน่นแน ความตึงเครียดของร่างกายจึงเกิดขึ้นจนมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในเกราะ หรือถูกใครมัดเอาไว้อย่าง แน่น

๔. จตุตถฉาน หมายถึง ฉานที่สี่ ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา ภาวะ จิตในขั้นนี้ละเอียดมาก ลมหายใจเข้าออกไม่ปรากฏ

ในฉานที่สี่ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตใจถูกแยกออกจากกันเด็ดขาด จิตไม่รับรู้เรื่องของร่างกาย แม้แต่ลมหายใจ ความจริงร่างกายยังมีการหายใจอยู่อย่างละเอียดอ่อนที่สุด แต่จิตไม่ยอมรับรู้ จิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ และอุเบกขา กล่าวคือจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งและมีความทรงตัวอย่างนี้โดยไม่มีการเคลื่อนไป จิตมีความวางเฉยต่ออาการภายนอก ยุงจะกิน รันจะกัด เสียงจะดัง ก็ไม่มีการรับรู้ไปเสียทุกอย่าง ในใจรู้สึกโพล่ง มีแสงสว่างมีอารมณ์เยือกเย็น มีสติและสัมปชัญญะ สมบูรณ์<sup>๔๐</sup>

### ๒.๕.๒ วิธีเจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิกะ

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต<sup>๔๑</sup> แสดงพุทธดำรัสเกี่ยวกับแนวทางการเจริญวิปัสสนา เพื่อทำความเข้าใจกับแห่งอัสวะกิเลสทั้งหลายโดยอาศัยฉาน ตั้งแต่ปฐมฉาน จนถึง อากิญจัญญายตนฉาน ไว้ว่า “..ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุ ปฐมฉาน ฯลฯ เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอยู่ใน ปฐมฉานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อ ความเดือดร้อน เป็นที่ให้เกิดชดช้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็น อนัตตา ..”

จากข้อความพระพุทธานุญาตดังกล่าว ทำให้ทราบว่ ภิกษุผู้บรรลุปฐมฉานแล้ว ควรเข้า ปฐมฉานก่อนจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ฉานเป็นบาท เมื่อออกจากฉานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อมา ดัง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่แสดงถึงการเจริญอานาปานะแบบสมณะ ว่า โส ฉานา วุญฺฐหิตฺวา อสฺสาสปฺสสา เส วา ปริคฺคณฺหาติ ฉานํจฺกานี วา.<sup>๔๒</sup> “ภิกษุนั้น ออกจากฉานแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือองค์ฉาน” แม้การหยั่งเห็นก็เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ ซึ่งปรากฏในปฐมฉานนั้น สรุปความว่า การเจริญวิปัสสนาแบบสมณยานิกะ คือพระโยคาวจรพึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฉาน แล้ว อันได้แก่นามธรรมคือฉานจิตตูปบาทในปัจจุบันขณะนั้น<sup>๔๓</sup>

วิปัสสนายานิกะ หมายถึง หลักปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ ไม่มีสมณะหรือองค์ฉานเข้ามาเจือปน โดยอาศัยขณิกสมาธิที่มีเฉพาะอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันในขณะนั้น ๆ เป็นการเจริญปัญญา เข้าไปเห็น

<sup>๔๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๔๑ - ๓๐๐.

<sup>๔๑</sup> อง.นวก (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

<sup>๔๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๕๕ - ๑๕๖.

<sup>๔๓</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๕๙.

แจ่มเป็นพิเศษในสภาวะของรูป นาม ตามความเป็นจริง คือเห็นแจ่มเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม และเห็นแจ่มเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และไม่สวยงาม ที่พิเศษนอกไปจากนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อตตสัญญาวิปลาส และ สุขสัญญาวิปลาส<sup>๔๔</sup>

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนามีอารมณ์เดียว คือ รูปนาม เมื่อกล่าวโดยนัยแห่งเทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสแสดงให้เหมาะสมกับอุปนิสัยของเวไนยสัตว์ ก็จัดเป็น ๖ หมวด คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรม ๖ หมวดนี้ เป็นอารมณ์วิปัสสนา หรือแดนเกิดของปัญญา ในอภิธรรมัตถวิภาวินีฎีกา แสดงเหตุผลในการที่พระพุทธองค์แสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ด้วยการยกเอาวิปัสสนาภูมิมาแสดง ๖ ภูมิ ด้วยเหตุผลหลัก ๓ ประการ คือ <sup>๔๕</sup>

๑) ผู้ที่หมกมุ่นมัวเมาอยู่ในนามธรรมมาก ก็ทรงแสดงชั้น ๕ เพราะชั้น ๕ มีรูป ๑ แต่มีนามชั้นถึง ๕ ชั้น

๒) ผู้ที่หมกมุ่นมัวเมาในรูปมาก ก็ทรงแสดงอายุตนะ ๑๒ เพราะอายุตนะ ๑๒ นั้น มีรูปถึง ๑๐ อายุตนะครึ่ง แต่นามอายุตนะมีเพียง ๑ ครั้งเท่านั้น

๓) ผู้ที่หมกมุ่นมัวเมาทั้งในรูปและนาม ก็ทรงแสดงชาติ ๑๘

แม้ภูมิของวิปัสสนาปัญญาที่เหลืออีก ๓ ภูมิ ก็มีนัยเหมือนกัน ผู้มีอินทรีย์แก่กล้า ก็ทรงแสดงชั้น ๕ อย่างกลาง ทรงแสดงอายุตนะ ๑๒ อย่างต่ำ และทรงแสดงชาติ ๑๘ ผู้ชอบย่อทรงแสดงชั้น ๕ ชอบอย่างกลางทรงแสดงอายุตนะ ๑๒ ชอบอย่างพิสดารก็ทรงแสดงชาติ ๑๘

ลักษณะการสงเคราะห์ภูมิที่เกิดของวิปัสสนา เพื่อเป็นหลักทฤษฎีในการปฏิบัติ เช่น รูปชั้น ๕ สงเคราะห์เป็นรูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สงเคราะห์เป็นนาม สงเคราะห์ชั้นทั้งรูปนามเป็นอายุตนะและชาติ ได้ดังนี้

จากการสงเคราะห์ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ และชาติ ๑๘ ซึ่งจัดเป็นภาคปริยัติแห่งพระสัทธรรมดังกล่าวมาจะเห็นได้ว่า อารมณ์ของวิปัสสนา เป็นสภาวะปรมัตถ์ เป็นอายุตนะ เป็นชาติ เป็นธรรมะ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา ของเรา แต่ทว่าสภาวะธรรมดังกล่าวนี้มีอยู่เป็นประจำที่อารมณ์และอิริยาบถ ในขณะที่เห็นรูป - ได้ยินเสียง - ดมกลิ่น - ลิ้มรส - ถูกต้อง - เย็น - ร้อน - อ่อนแข็ง - ยืน - เดิน - นั่ง - นอน - คู้ - เหยียด เคลื่อนไหวขึ้นคราวใด ก็ได้ชื่อว่าเกิดนามรูป เกิดอายุตนะ เกิดชาติ เกิดธรรมขึ้นในกาลนั้น

จากหลักการภาคปริยัติแห่งพระสัทธรรม คือ การสงเคราะห์ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ และชาติ ๑๘ ดังกล่าวนี้นี้ เมื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติ ต้องรู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่เป็นปัจจุบันขณะ เท่านั้น ไม่ให้นึกหวังกับอารมณ์ที่เป็นอดีตตามสัญญา ในประเด็นการนำภาคปริยัติสู่การปฏิบัติ พระโสภณมหาเถระได้แสดงทัศนะไว้ว่า<sup>๔๖</sup> ในปัจจุบันบางแห่งกล่าวสอนว่า ในขณะที่เห็นให้พิจารณาว่า ตาเป็นรูป รูปารมณ์

<sup>๔๔</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, หน้า ๓๖ - ๓๗.

<sup>๔๕</sup> พระสุเมธเถระ, อภิธรรมัตถวิภาวินีฎีกา, ฉบับแปลโดยมหาบัณฑิตวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาบัณฑิตวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๔๔ - ๓๔๕

<sup>๔๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒๗.

เป็นรูป จิตที่เป็นนาม การพิจารณาอย่างนี้ ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะเป็นเพียงการพิจารณา ตามสัญญาที่จำได้หมายรู้ โดยรับรู้สมมติบัญญัติเป็นอารมณ์หลัก ไม่ใช่การเจริญสติที่ระลึกภูสภาวะธรรม ปัจจุบันนอกจากนั้น ปัญญาจากการเรียนรู้ที่เรียกว่า สุตมยปัญญา (ปัญญาเรียนรู้) ปัญญาจากความดำริที่เรียกว่า จินตามยปัญญา (ปัญญาคิดรู้) ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะมิได้เกิดจากประสบการณ์ภายใน ตนเอง ปัญญาทั้งสองนั้น อาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับข้อมูลใหม่หรือพิจารณาทบทวนในภายหลัง แต่วิปัสสนาเป็นปัญญาจากการอบรมจิต เรียกว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ คือ ปัญญาที่เห็น หมายถึง เห็นด้วยปัญญาจักขุจากประสบการณ์ตนเองอย่างแท้จริง

ผู้เจริญวิปัสสนา พึงเจริญสติระลึกภูรูปนามปรมาณู สภาวะที่เกิดเนื่องอยู่กับ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ดังกล่าวแล้ว เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ ผู้ปฏิบัติควรเริ่มจากการกำหนดรู้อารมณ์ภายในคือ รูปนาม ที่อยู่ในร่างกายที่ยาววา หนาเพียงคืบ กว้างเพียงศอก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นแล้ว ก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ภายนอกได้เอง วิธีนี้เป็นวิธีปฏิบัติของพระสาวกทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรแสวงหาหรือกำหนดรู้อารมณ์ภายนอก เช่น เสียง โดยไม่สนใจต่อสภาวะได้ยินซึ่งเป็นอารมณ์ภายใน เพราะจะทำให้จิตซัดสายฟุ้งซ่าน ส่งผลให้ให้สมาธิและปัญญาไม่เจริญขึ้น และให้กำหนดสภาวะอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่กำหนดรูปหรือนาม ตามที่ตนศึกษาเพราะเป็นการนึกคิดด้วยสัญญา ไม่ใช่การเจริญสติระลึกภูอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จึงควรกำหนดอารมณ์ภายในที่เป็นปัจจุบัน<sup>๔๗</sup>

### ๒.๕.๓ หลักการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

หลักธรรมที่สำคัญต่อการบรรลุธรรม คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค เป็นข้อปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าการปฏิบัติตามโภธิปักขิยธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพาน ดังพระดำรัสว่า “ทั้งกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร และสมณะ ผู้สรวมกาย สรวมวาจา สรวมใจ อาศัยการเจริญโภธิปักขิยธรรม ๗ หมวดแล้ว จะปรินิพพานในโลกนี้แน่นอน”<sup>๔๘</sup>

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ จำแนกเป็น ๗ หมวดได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สัมมปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ในจำนวนธรรม ๓๗ ประการเหล่านี้ ถ้านับตัวสภาวะธรรมแท้ ๆ ตัดจำนวนที่ซ้ำออกไปมีเพียง ๑๔ ประการเท่านั้น คือ สติ วิริยะ ฉันทะ จิตตะ ปัญญา สัทธา สมาธิ ปีติ ปัสสัทธิ อุเบกขา สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ อาจกล่าวโดยสังเขปในแต่ละหมวดดังนี้คือ

๑. สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกให้ได้ ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อ

<sup>๔๗</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสุมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, หน้า ๓๘ - ๓๙.

<sup>๔๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๘/๑๐๑.

บรรลุนิยามธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๔๙</sup> อธิบายว่า ในการปฏิบัติแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ

๑. การพิจารณาภายในกาย แบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก (อานาปานสติ) พิจารณาอริยาบถ พิจารณาสัมปชัญญะ พิจารณาสิ่งปฏิกุศล พิจารณาธาตุ พิจารณาซากศพ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

๒. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ พิจารณาความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเอง แบ่งเป็น ๘ ประการ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

๓. การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๑๐ ประการ ตามสภาวะของจิต เช่น จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ เป็นต้น ตามที่เป็นไปในขณะนั้น

๔. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ พิจารณาในขณะนั้น ๆ ว่ามีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ นิรวรณ์ ๕, ชั้นธ ๕, อายตนะ ๑๒, โพชนงค์ ๗, อริยสัจ ๔ ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีตัวตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ

มีคำอธิบายว่า “สติปัฏฐาน” เป็นคำไวพจน์ของสัมมาสติ<sup>๕๐</sup> คือ การระลึกชอบ สัมมาสตินี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า มีอารมณ ๔ ประเภท คือ กอรูป เวทนา จิต และธรรม การปฏิบัติธรรม แม้สติปัฏฐานจะมี ๔ อย่าง แต่ทรงเน้นเรื่องการเจริญกายานุปัสสนามากกว่าสติปัฏฐานอื่น<sup>๕๑</sup> สติปัฏฐาน ๔ นี้ครอบคลุมวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทั้งหมดทุกข้อจึงกล่าวว่าเป็นทางสายเอก (เอกายโน มคโค) ภิคุชพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก เสียได้คำว่า ทางสายเอก มีความหมาย ๔ อย่างได้แก่

๑. ทางสายเอกที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปปฏิบัติธรรมแต่ผู้เดียว

๒. ทางสายเอก ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๓. ทางสายเอก เป็นข้อปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนา

๔. ทางสายเอก ที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน คำว่า “สติปัฏฐาน ๔” แปลว่า ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน คำว่า “โลก” ในสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง กาย, เวทนา, จิต, ธรรม และอุปาทานชั้นธ<sup>๕๒</sup>

<sup>๔๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๕๐</sup> พระคันธสราวิวงศ์, โพรธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๒๒.

<sup>๕๑</sup> พระคันธสราวิวงศ์, โพรธิปักขิยธรรม, หน้า ๓๑.

<sup>๕๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

สติปัญญานสูตร มีหลักการพิจารณาธรรมแบ่งตามหมวดหมู่มี ๔ ประเภท คือ การพิจารณาภายในกาย, การพิจารณาเวทนาในเวทนา, การพิจารณาจิตในจิต และการพิจารณาธรรมในธรรม ในแต่ละประเภทมีวิธีปฏิบัติแยกย่อยออกไปอีก

การพิจารณาเห็นภายในกายหรือเรียกว่า กายานุปัสสนา การตามรู้ภายในกายอยู่เนื่อง ๆ<sup>๕๓</sup> มีวิธีพิจารณา ๖ หมวด คือหมวดลมหายใจเข้าออก การระลึกรู้ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

๑. หมวดอิริยาบถ การระลึกรู้ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง และนอน

๒. หมวดสัมปชัญญะ การระลึกรู้ในอิริยาบถน้อยใหญ่ของตน อาทิ การถอยกลับ, การเหลียวดู, การเหยียด, การงุ่มง่าม, การกิน, การดื่ม, การเดิน, การยืน, การนั่ง, การนอน, การตื่น, การพูด, การนิ่ง การขับถ่าย อุจจาระและปัสสาวะ ด้วยสัมปชัญญะ ๔ คือ สาทกสัมปชัญญะรู้ชัดว่า มิเป็นประโยชน์ สัมปายสัมปชัญญะรู้ชัดว่า มีความสัปปายะ, โจรกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่า เป็นโจร เป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะเอื้อต่อกุศลธรรม และอสมัมหมกสัมปชัญญะ รู้ชัดโดยไม่หลง

๑. หมวดสิ่งปฏิกุศล การพิจารณาเห็นภายในกาย โดยเป็นที่รวมของสิ่งปฏิกุศลทั้งหลาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

๒. หมวดธาตุ การพิจารณาเห็นภายในกาย โดยเป็นที่รวมกันของธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ และธาตุลม

๓. หมวดปาชั การพิจารณาเห็นภายในกาย โดยความเป็นซากศพที่ตายมาแล้ว ๑ วันบ้าง หรือ ๓ วัน หรือเกินกว่า ๑ ปี หรือซากศพที่กระดุกฟุ่บ่นเป็นชั้นเล็กชั้นน้อยแล้วผู้ปฏิบัติ เป็นผู้พิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายในภายนอก ทั้งความเกิด ความดับ และเพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก<sup>๕๔</sup>

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา หรือเรียกว่า เวทนานุปัสสนา การตามรู้เวทนาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ<sup>๕๕</sup> หรือพิจารณาความเป็นไปของการเสวยอารมณ์ ๙ ประการ คือ

๑. มีสติรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา ความรู้สึก เป็นสุขทางกายและทางใจ

๒. สติรู้ชัดว่า เสวยทุกเวทนา ความรู้สึก เป็นทุกข์ทางกายและทางใจ

๓. มีสติรู้ชัดว่า เสวยอสุขมสุขเวทนา ความรู้สึก ไม่สุข ไม่ทุกข์

๔. มีสติรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนามีอามิส ความรู้สึก เป็นสุข เพราะมีอามิส

๕. มีสติรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ความรู้สึก เป็นสุข เพราะไม่มีอามิส

๖. มีสติรู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนามีอามิส ความรู้สึก เป็นทุกข์ เพราะมีอามิส

๗. มีสติรู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ความรู้สึก เป็นทุกข์ เพราะไม่มีอามิส

๘. มีสติรู้ชัดว่า เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ความรู้สึก ไม่สุขไม่ทุกข์เพราะมีอามิส

๑๐. มีสติรู้ชัดว่า เสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ความรู้สึก ไม่สุข ไม่ทุกข์ เพราะไม่มีอามิส

โดยพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งภายในและภายนอก ทั้งความเกิดและความดับเพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๓</sup> พระอนนรุทธะและพระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๖๖๒.

<sup>๕๔</sup> ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๒-๑๐๙.

<sup>๕๕</sup> พระอนนรุทธะและพระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๖๖๒.



๑. การพิจารณาเห็นจิตในจิต หรือเรียกว่า จิตตามุปัสสนา การตามรู้จิตในจิตอยู่เนื่อง <sup>๕๖</sup> หรือ การพิจารณาเห็นความเป็นไปของจิต ๑๖ ประการ คือ

- |  |   |
|--|---|
| ๑) มีสติรู้ชัดว่า จิตมีราคะ            | ๒) มีสติรู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ          |
| ๓) มีสติรู้ชัดว่า จิตมีโทสะ            | ๔) มีสติรู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ          |
| ๕) มีสติรู้ชัดว่า จิตมีโมหะ            | ๖) มีสติรู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ          |
| ๗) มีสติรู้ชัดว่า จิตหดหู่             | ๘) มีสติรู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน             |
| ๙) มีสติรู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ       | ๑๐) มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ      |
| ๑๑) มีสติรู้ชัดว่า จิตมีจิตอันยิ่งกว่า | ๑๒) มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอันยิ่งกว่า |
| ๑๓) มีสติรู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ        | ๑๔) มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ        |
| ๑๕) มีสติรู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น          | ๑๖) มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น          |

โดยพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอก ทั้งความเกิดและความดับ เพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก <sup>๕๗</sup>

๒. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือเรียกว่า อัมมานุปัสสนา การตามรู้ธรรมในธรรมอยู่เนื่อง <sup>๕๘</sup> มีวิธีพิจารณา ๖ หมวด คือ

๑) หมวดนิรวณฺ์ พิจารณานิรวณฺ์ เครื่องกังกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ ความยินดีและกามคุณอารมณ์, พยาบาท ความคิดร้าย, ถีนมิทธะ ความหดหู่เซื่องซึม, อุทธัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในกุศลธรรม โดยพิจารณาเห็นนิรวณฺ์ทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก ทั้งความเกิดและความดับ เพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

๒) หมวดขันธ์ พิจารณาเห็นขันธ์ โดยความเป็นหมวด หรือเป็นกอง, ขันธ์ ๕ ได้แก่ กอรูปร่างกาย, กอเวทนา การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ และอทุกขมสุขเวทนา, กอสัญญา ความจำในรูปเสียงกลิ่น รส สัมผัส และอัมมารมณฺ์ต่าง ๆ , กอสังขาร ความปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศล อกุศลและอัพยาท และกอวิญญาน ความรู้แจ้งในอารมณ์ทั้งหลาย โดยพิจารณาเห็นขันธ์ทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก ทั้งความเกิดและความดับ เพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

๓) หมวดอายตนะ พิจารณาทั้งอายตนะภายในและภายนอก ซึ่งอายตนะภายใน ๖ อย่าง คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กายและใจ อายตนะภายนอก ๖ อย่างคือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส และอัมมารมณฺ์ต่าง ๆ โดยกำหนดรู้ว่า สังโยชน์ คือ กิเลสเครื่องผูกสรรพสัตว์ไว้ในสังสารวัฏเกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ระหว่างอายตนะภายในและอายตนะภายนอก เช่น การเห็นรูปอาศัยตา การได้ยินเสียงอาศัยหู เป็นต้น กำหนดรู้ว่า สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไรและสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีก รู้ชัดทั้งความเกิดขึ้นและความดับไป เพื่ออาศัยเจริญปัญญาเพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก <sup>๖๐</sup>

<sup>๕๖</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

<sup>๕๗</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๖๖๒.

<sup>๕๘</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

<sup>๕๙</sup> พระอนุรุทธะและพระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๖๖๒.

<sup>๖๐</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕-๑๑๖.

๔) หมวดโพชฌงค์ พิจารณาเห็นโพชฌงค์ทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องตรัสรู้ ๗ ประการ คือ สติ สัมโพชฌงค์ ความระลึกได้, อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเลือกเฟ้นธรรม, วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร, ปิตีสัมโพชฌงค์ ความอิมเอบใจ, ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบระงับทั้งทางกายและ ทางใจ, สมาธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งมั่นแห่งจิต และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความวางใจเป็นกลาง โดยมีสติรู้ชัดว่า ธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องตรัสรู้แต่ละอย่างนั้น มีหรือไม่มีภายในจิตของตน, รู้ชัดทั้งความเสื่อมและความเจริญภายในจิตของตน รู้ชัดทั้งความเกิดขึ้นและความดับไป เพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก<sup>๖๑</sup>

๕) หมวดสังขจะ พิจารณาเห็นอจริยสังข คือ นี้ทุกข์, นี้ทุกข์สมุทฺยสัง เหตุให้เกิดทุกข์, นี้ทุกข์นิโรธสัง ความดับทุกข์, นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติเพื่อเข้าถึงการดับทุกข์ โดยพิจารณาดังต่อไปนี้

๖) มีสติรู้ชัดในทุกขอริสัจว่า ทุกข์ในแต่ละอย่างมีสภาวะของตน ๆ อันได้แก่ชาติ ความเกิด, ชรา ความแก่, มรณะ ความตาย, โสกะ ความเศร้าโศก, ปรีทเวหา ความร่ำไห้ ร่ำพัน, ทุกข ความทุกข์กาย, โทมนัส ความทุกข์ทางใจ, อุปายสะ ความคับแค้นใจ, ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, ความไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา และอุปาทานชั้น ความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ เหล่านี้ คือ ทุกขสังข โดยรู้ชัดทั่วถึงในทุกข์ในแต่ละอย่าง รู้ชัดทั้งความเกิดขึ้นและความดับไป เพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

๗) มีสติรู้ชัดในทุกขสมุทฺยอริสัจ เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย คือ ตัณหา ความเพติด-เพลินใน อารมณฺ์ ได้แก่ กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณอารมณฺ์, วิภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ และ วิภวตัณหา ความทะยานอยากเพื่อให้พ้นออกไป โดยพิจารณาว่า ตัณหาเมื่อจะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ในอายตนะภายใน ๖, อายตนะภายนอก ๖, วิญญาณ ๖, ผัสสะ ๖, เวทนา ๖, สัญญา ๖, เจตนา ๖, วิตก ๖ และ วิจาร ๖ ซึ่งแต่ละอย่างนั้น ทำให้มีความยินดี ติดใจ หลงใหล และนำปรารถนา

๘) มีสติ รู้ชัดในทุกขนิโรธอริสัจ ความดับแห่งตัณหา ความไม่มีราคะ โดยพิจารณาว่า ตัณหาเมื่อจะละ จะดับตัณหา หรืออบายออกจากตัณหาทั้งหลาย ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ ผัสสะ ๖ เวทนา ๖ สัญญา ๖ สัญญาเจตนา ๖ วิตก ๖ และวิจารสัมผัสเวทนา ๖ กาสสเวยอารมณฺ์ในทวาร ๖ ได้แก่ ๑. จักขุสัมผัสผัสสาเวทนา ๒. โสตสัมผัสผัสสาเวทนา ๓. ขานสัมผัสผัสสาเวทนา ๔. ชิวหาสัมผัสผัสสาเวทนา ๕. กายสัมผัสผัสสาเวทนา ๖. มโนสัมผัสผัสสาเวทนา สัญญา ๖ ความจำได้ในอารมณฺ์ในทวาร ๖ ได้แก่ ๑. รูปสัญญา ๒. สัททสัญญา ๓. คันธสัญญา ๔. รสสัญญา ๕. โผฏฐัพพสัญญา ๖. อัมมสัญญาสัญญาเจตนา ๖ ความตั้งใจที่เกิดในทวาร ๖ ได้แก่ ๑. รูปสัญญาเจตนา ๒. สัททสัญญาเจตนา ๓. คันธสัญญาเจตนา ๔. รสสัญญาเจตนา ๕. โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ๖. อัมมสัญญาเจตนาวิตก ๖ ความตรึกในอารมณฺ์ที่เกิดในทวาร ๖ ได้แก่ ๑. รูปวิตก ๒. สัททวิตก ๓. คันธวิตก ๔. รสวิตก ๕. โผฏฐัพพวิตก ๖. อัมมวิตกวิจาร ๖ การพิจารณาอารมณฺ์ที่เกิดในทวาร ๖ ได้แก่ ๑. รูปวิจาร ๒. สัททวิจาร ๓. คันธวิจาร ๔. รสวิจาร ๕. โผฏฐัพพวิจาร ๖. อัมมวิจาร<sup>๖๒</sup>

๙) มีสติรู้ชัดในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข ข้อปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ อันได้ แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ๑. สัมมาทิฏฐิ ความรู้แจ้งในอริยสังข ๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริออกจากกาม ความ

<sup>๖๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๘/๑๑๖-๑๑๗.

<sup>๖๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑-๑๒๓.

ไม่พยายาบทเบียดเบียน ๓. สัมมาวาจา เจตนางดเว้นการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพื่อเจ้า ๔. สัมมากัมมันตะ เจตนางดเว้นการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และการประพฤตินอกงาม ๕. สัมมาอาชีวะ การงดเว้นมิฉฉาอาชีพ ประกอบสัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ การเพียรป้องกันอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เกิดขึ้นอีก เพียรให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้มีความเจริญไพบูลย์ ๗. สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิต โดยไม่หวั่นไหวในธรรมที่ปรากฏเฉพาะหน้า ๘. สัมมาสติ สติที่ระลึกรู้ภายในกาย เวทนา จิต และธรรม โดยรู้ชัดว่า ข้อปฏิบัติของตนนั้น มีธรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อมกับการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ รู้ชัดทั้งความเกิดขึ้นและความดับไป เพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก และมีสติเฉพาะหน้า รู้ชัดในทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับแห่งทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ละอนสัยทั้งปวง และกระทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย<sup>๖๓</sup>

สติปัญญาน ๔ ประการนี้ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง โสกะ และปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุมรรคผลเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัญญาน ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโทมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโทมนัสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณและอรหัตตมรรคญาณ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง ดังมีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัญญานสูตรว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใด ผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัญญานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใด ผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัญญาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัญญาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัญญานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัญญาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุมรรคผลเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือสติปัญญาน ๔ ประการ นี้”<sup>๖๔</sup>

สรุปการปฏิบัติเพื่อการบรรลุโลกุตตรธรรมมีหลักการปฏิบัติอยู่ ๒ แนวทางหลัก คือ (๑) สมถปุพพังคัมวิปัสสนาภาวนา แนวทางการปฏิบัติที่ใช้สมถะนำหน้าวิปัสสนา (๒) วิปัสสนาปุพพังคัม

<sup>๖๓</sup> ติฎายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๘/๑๒๖-๑๒๘.

<sup>๖๔</sup> ติฎายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐,

สมถภาวนา แนวทางการปฏิบัติที่ใช้วิปัสสนานำหน้าสมถะ ทั้ง ๒ แนวทางนี้จำต้องดำเนินไปด้วยหลัก มัชฌิมาปฏิปทา กล่าวคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

แผนภูมิ: แสดงสรุปหลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุโลกุตตรธรรม

วิธีแห่งสมถะนำวิปัสสนา	อริยมรรคมีองค์ ๘	วิธีแห่งวิปัสสนานำสมถะ
ปฐมฌาน	สัมมาทิฐิ	อาตปปี สัมปชานโน สติมา <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;">             {              กาย              เวทนา              จิต              ธรรม             }           </div>
ทุติยฌาน	สัมมาสังกัปปะ	
ตติยฌาน	สัมมาวาจา	
จตุตถฌาน	สัมมากัมมันตะ	
อากาสนัญญาตนะ	สัมมาอาชีวะ	
วิญญูณัญญาตนะ	สัมมาวายามะ	
อาภิญัญญาตนะ	สัมมาสติ	
เนวสัญญานาสัญญาตนะ	สัมมาสมาธิ	
วิกขัมภณวิมุตติ (โลกียอัปนาสมาธิ) อุปจารสมาธิ	(อริยสัง ๔)	ตทั้งควิมุตติ (ขณิกสมาธิ, อุปจารสมาธิ) (โลกียสมาธิ)
วิปัสสนาญาณ ๘	สัมมาญาณ	วิปัสสนาญาณ ๘
สมุจเฉทวิมุตติ (มัคคญาณ) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ (ผลญาณ) นิสสรณวิมุตติ (นิพพาน)	มัคคญาณ ผลญาณ) สัมมาวิมุตติ (โลกุตตรอัปนาสมาธิ)	สมุจเฉทวิมุตติ (มัคคญาณ) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ (ผลญาณ) นิสสรณวิมุตติ (นิพพาน)
พระอรหันต์อุกโตภาควิมุตต์ (วิชชา ๓)		พระอรหันต์ปัญญาวิมุตต์ (วิชชาที่ ๓)

## ๒.๖ สรุปท้ายบท

บรรลุดูธรรมคือการรู้แจ้งอริยสัง ๔ เข้าถึงกระแสแห่งธรรมที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอนจนสามารถบรรลุถึงโลกุตตรธรรม ๘ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ระดับต่าง ๆ ดังนี้ พระโสดาบันละสังโยชน์ได้ ๓ อย่างคือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสให้หมดสิ้นไป พระสกทาคามี สามารถละสังโยชน์ ๓ อย่างข้างต้นให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงอีกด้วย พระอนาคามี สามารถละสังโยชน์ ๕ อย่างข้างต้นได้และละกามราคะ ปภุชชะ ได้อีก

ด้วย ส่วนพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด คือพระอรหันต์ละสังโยชนได้ ๑๐ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชาโดยสิ้นเชิงมีปรากฏในพระพุทธานุชาตนาเถรวาท ซึ่งมีจุดเด่นต่างกัน พระพุทธานุชาตนาเถรวาทมุ่งสอนให้ตนเองหลุดพ้นก่อน แล้วค่อยแนะนำผู้อื่นภายหลัง คือ พาดตนเองให้พ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเสียก่อน ต่อมา ชี้บอกให้ผู้อื่นทำตามผลที่ตนได้รับ เป็นเครื่องยืนยันรับรองให้ทำตามตัวอย่างโดยเชื่อสนิทใจ ในที่สุดก็ได้ประสพผลสำเร็จตามที่หวัง คือ พระนิพพาน

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาที่หลังก็ได้ หรือ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก่อนแล้ว เจริญสมถกรรมฐานที่หลังก็ได้ หรืออาจเจริญทั้งสองอย่างควบคู่กันไปก็ได้ เพราะกรรมฐานทั้ง ๒ อย่างเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันและเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนแก่กันและกัน เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด ซึ่งผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเจริญวิปัสสนา อันมีสมณะนำหน้า มรรคยอมเกิด อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมถะ อันมีวิปัสสนา นำหน้า เมื่อเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคยอมเกิด อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมถะและ วิปัสสนา ควบคู่กันไป เมื่อเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคยอมเกิด อีกประการหนึ่ง ภิกษุมุ่งใจถูกอุทธัจจะในธรรมกัณโถในเวลาที่ตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น ภิกษุเสพ เจริญทำไ้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพเจริญ ทำไ้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายยอมสิ้นสุดไป

## บทที่ ๓

### การบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุธรรม

คุณธรรมหรือคุณสมบัติอันเป็นเหตุให้ถึงฝั่งคือ ความสำเร็จต่าง ๆ ตามที่บุคคลนั้นมุ่งหมาย บุคคลต้องการบรรลุผลอันใด ต้องบำเพ็ญบารมีให้สมบูรณ์ ไม่ขาดตอน ด้วยจิตใจที่มุ่งมั่น ด้วยเจตนาดี ด้วยหวังผลเป็นความสุขความสำเร็จแก่ตนเองและผู้อื่นเป็นที่ตั้ง คุณธรรมที่ผู้ใดบำเพ็ญได้แล้ว ย่อมทำให้บรรลุจุดหมายที่สูงได้ เป็นบ่อเกิดแห่งบารมี พระพุทธเจ้าสมณโคดมตรัสไว้ว่ามีอยู่ ๑๐ อย่าง เรียกว่าทศบารมี

- ๓.๑ ความหมายและความเป็นมาการบำเพ็ญบารมี
- ๓.๒ หลักการการบำเพ็ญบารมี
- ๓.๓ องค์ประกอบของการบำเพ็ญบารมี
- ๓.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญบารมี
- ๓.๕ `สรุปท้ายบท

#### ๓.๑ ความหมายและความเป็นมาการบำเพ็ญบารมี

##### ๓.๑.๑ ความหมายของบารมี

ความหมายของบารมีนั้น ก็คือการสร้าง การอบรม สั่งสม บุญมาก่อนแล้ว จนเกิดเป็นบารมี สร้างในรูปแบบไหน ก็ตาม แต่สิ่งเหล่านั้นต้องประกอบไปด้วยความดีอยู่เสมอ และประกอบด้วยความสุจริต ทั้งทางกายทางวาจาและทางใจ อยู่พร้อม และมีศรัทธา เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ อยู่ในใจ มีศีลเป็นเครื่องอยู่ ทำสมาธิเป็นประจำ มีทาน คือการให้ ในการณ์อันสมควร มีสัจจะ ต่อสิ่งทั้งปวง

บารมีเป็นคำที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ความหมายของคำว่า บารมี ปรากฏในคัมภีร์ เช่น คัมภีร์จรียาปิฎก คัมภีร์พุทธวงศ์ คัมภีร์อปทาน และ หนังสือทางพุทธศาสนาต่าง ๆ

หนังสือ ทศบารมีในพุทธศาสนาเถรวาท ปรากฏเนื้อเรื่องเกี่ยวกับ คำว่า บารมี มาจาก ศัพท์เดิมว่า ปรม ลง ณ ปัจจัย ในราชาศัพท์ติดิธิต ได้ศัพท์ว่า ปารม แล้วลง อี อิตถิลิงค์ อีกที เป็นปารมี ถึงแม้จะเห็นตรงกันว่า ปารมีมาจากคำว่า ปรม ยังมีการตีความหมายของคำว่าบารมีต่างกันไปอีก ตามความคิดเห็นเรื่องความหมายและการประกอบรูปศัพท์ของคำว่า ปรม การวิเคราะห์ศัพท์ปรม ที่เป็นต้นศัพท์ของคำว่า ปารมี ตามแบบสัททณยะที่เก่าที่สุดในคัมภีร์เถรวาท ปรากฏอยู่ในจรียาปิฎก อรรถกถาของพระธรรมปาละ รจนาในราวพุทธศตวรรษที่ ๑๕-๑๖ ท่านวิเคราะห์ความหมายไว้ ๘ แบบ คือ

๑. ศัพท์ ปรม แปลว่า ผู้เป็นเลิศ ปารมี แปลว่า ภาวะหรือการกระทำของผู้เป็นเลิศ อธิบายว่า พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย คือ พระมหาสัตว์ทั้งหลาย ได้ชื่อว่า ปรมะ (เป็นเลิศ) ในหมู่สัตว์

ทั้งหลาย เพราะประกอบด้วยคุณวิเศษ มีทานและศีล เป็นต้น ภาวะหรือการกระทำของ พระโพธิสัตว์เหล่านั้น มีการกระทำด้วยความดี มีทานเป็นต้น เรียกว่า บารมี<sup>๑</sup>

๒. ศัพท์ ปรม มาจากกริยา ปูริติ ซึ่งเป็นเหตุกัตตุวากของธาตุปุรุ แปลว่า ยังให้เต็ม พระโพธิสัตว์ คือ ผู้ทำให้เต็ม (ปุโรโก) หรืออาจแปลเป็นผู้รักษา (पालโก) คุณทั้งหลาย มีทานเป็นต้น บารมี คือ ภาวะหรือการกระทำของท่านผู้นี้ ดังคำอธิบายในคัมภีร์ว่า บุคคลใด ย่อมบำเพ็ญบุคคลนั้น ชื่อว่าผู้บำเพ็ญ (ปรมะ) บุคคลผู้ยังให้เต็มและผู้รักษาคุณทั้งหลาย มีทานเป็นต้น คือ พระโพธิสัตว์ บุคคลนั้นชื่อว่า ปรมะ กิริยานี้ของพระปรมะก็ดี หรือภาวะของพระปรมะ หรือกรรมของท่านก็ดี ชื่อว่า บารมี ได้แก่ การกระทำความดี มีทานเป็นต้น

๓. ศัพท์ ปรม มาจาก ปรี รจติ แปลว่า สูงกว่า, อื่น รจติ แปลตามรูปศัพท์ว่า ย่อมร้อย ในที่นี้ตรงกับคำว่า พนุติ แปลว่า ย่อมผูก พระมหาสัตว์ชื่อว่า ปรม คือ บุคคลผู้ร้อยหรือผูก ซึ่งสัตว์ ที่สูงกว่าไว้ในตน ด้วยการประกอบเข้ากับคุณสมบัติพิเศษ และบารมี คือ ภาวะหรือการกระทำของ พระมหาสัตว์องค์นั้น ดังคำอธิบาย บุคคลใดย่อมร้อย หรือย่อมผูกพันซึ่งความดีในตน เพราะการ ประกอบด้วยคุณวิเศษ (บุคคลนั้นชื่อปรมะ)

๔. ศัพท์ ปรม มาจาก ปรี มยติ ปรี ในที่นี้มีคำไขว่ เสฏฐ์ คือ อย่างดียิ่ง, ประเสริฐ มยติ แปลว่า บรรลุ ในที่นี้มีคำไขว่ คจจติ แปลว่า ไป, ถึง ดังนั้น พระมหาสัตว์ ชื่อว่า ปรม คือ บุคคลผู้บรรลุ คือ ถึงอย่างประเสริฐในธรรมอันวิเศษ คือ พระนิพพาน ภาวะหรือการกระทำของพระองค์ เรียกว่า บารมี ดังคำอธิบายว่า อนึ่ง บุคคลใด ย่อมบรรลุ คือ ย่อมถึง พระนิพพานอันประเสริฐอย่างวิเศษ (บุคคลนั้นชื่อ ปรม)

๕. ศัพท์ ปรม มาจาก ปรี มชชติ ปรี ในที่นี้ตรงกับคำว่า อธิกตริ แปลว่า อย่างยิ่ง มชชติ แปลว่า ชัดสี ความหมายใกล้เคียงกับคำว่า สุขุมติ ซึ่งแปลว่า ชำระให้สะอาด พระมหาสัตว์ชื่อว่า ปรม คือ บุคคลผู้ชัดสี หรือชำระตนอย่างยิ่ง จากมลทิน คือ กิเลสภาวะหรือการกระทำของพระองค์ เรียกว่า บารมี ดังคำอธิบายว่า อนึ่ง บุคคลใด ย่อมชัดสี คือ ชำระตนให้สะอาดบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จาก มลทิน คือ ความเศร้าหมอง (บุคคลนั้นชื่อปรมะ)

๖. ศัพท์ ปรม มาจาก ปรี มฺนาติ ปรี ในที่นี้เป็นคำนาม ตรงกับคำว่าโลก มฺนาติ ตรงกับคำว่า ปริจฺฉินฺทติ แปลว่า ตัดโดยรอบ พระมหาสัตว์ ชื่อว่า ปรม หมายถึงบุคคลผู้ตัดซึ่งโลก เพียงดังโลกนี้ ด้วยความรู้อันพิเศษ อันมีประมาณยิ่ง ภาวะหรือการกระทำของพระมหาสัตว์ชื่อว่า บารมี ดังคำอธิบายว่า อนึ่ง บุคคลใด ย่อมขจัดหรือย่อมตัดโลกอันเป็น เช่น ราวกะโลกนี้อย่างดียิ่งด้วยความรู้วิเศษ อันเป็นประมาณ

๗. ศัพท์ ปรม มาจาก ปรี มิโนติ ปรี ตรงกับคำว่า อติวิย แปลว่า อย่างดียิ่ง มิโนติ ตรงกับคำว่า ปกฺขิปติ แปลว่า ไล่ลงไป พระมหาสัตว์ ทรงนามว่า ปรม เพราะเป็นผู้ไล่หมู่แห่งคุณสมบัติ มีศีล เป็นต้น ในสันดานของตน ภาวะหรือการกระทำของท่านผู้นี้ ชื่อว่า บารมี ดังคำอธิบายว่า ปรี วา อติวิย สีสลาทิกุณฺณ

<sup>๑</sup> ขุ.พุทฺธ. (ไทย) ๓๓/๑/๔๑๔.

อตตโน สนตนาเน มิโนติ ปกฺขิปติ อนึ่ง บุคคลใดยอมใส่, บรรจุ ซึ่งหมูแห่งคุณมีศีล เป็นต้น ในสันดานของตน อย่างดียิ่ง บุคคลนั้นชื่อว่าปรมะ

๘. ศัพท์ ปรมะ มาจาก ปรี มินาติ ปรี หมายถึง อนตถกัร กิเลสโจรคณิ หมูแห่งโจร คือ กิเลส อันเป็นผู้กระทำความไม่เป็นประโยชน์ และอณฺญ ปฏฺิปกฺขิ สภาพตรงข้ามอื่น ๆ มินาติ ตรงกับคำว่า ทีสติ แปลว่า ทำลาย พระมหาสัตว์ ชื่อว่า ปรมะ เพราะเป็นผู้ทำลายซึ่งกองโจร คือ กิเลสอันไม่เป็นประโยชน์ หรือสิ่งอื่น ซึ่งตรงข้ามจากกายที่แท้ของตน คือ ธรรมกายภาวะหรือการกระทำของพระมหาสัตว์พระองค์นั้น เรียกว่า บารมี อธิบายว่า อนึ่ง บุคคลผู้ใด ย่อมกำจัดหรือยอมทำลายซึ่งกองโจร คือ กิเลสอันกระทำ ซึ่งความไม่ประโยชน์หรือเป็นสิ่งตรงข้ามอื่นจากกายที่แท้จริงของตนอย่างดียิ่ง ผู้นั้น คือ พระมหาสัตว์ผู้ปรมะ ภาวะหรือการกระทำของท่านผู้ปรมะนั้น ชื่อว่า ปารมิตา ได้แก่กริยา มีการให้ทาน เป็นต้น<sup>๒</sup>

คำว่า บารมี มาจากคำบาลีว่า “บารมี” มีคำแปลที่นักภาษาศาสตร์ได้ให้ไว้หลายอย่าง จะแสดงแต่บางอย่าง คือ แปลว่า อย่างยิ่ง มาจากคำว่า “ปรมะ” ที่ภาษาไทยเรามาใช้ว่า บรม และคำว่า บรม ที่แปลว่าอย่างยิ่งนี้ ก็มีใช้ทั้ง ๒ ทาง คืออย่างยิ่งก็บรม หรือไม่ตัวอย่างยิ่งก็บรม เช่นคำว่า นิพพาน เป็นบรมสุข คือสุขอย่างยิ่ง สังฆารทั้งหลาย เป็นบรมทุกข์ คือทุกข์ อย่างยิ่งจึงเป็นคำกลาง ๆ ใช้ได้ทั้ง ๒ ทาง ดังนี้ บารมี แต่ว่ามีความหมายถึงส่วนที่ดีเท่านั้นไม่หมายเป็นกลาง ๆ เหมือนอย่างคำว่า ปรมะ

คำว่า บุญ แปลตามศัพท์ว่า ชำระ ฟอก ล้างท่าน แสดงว่า แบ่งเป็น ๒ ก่อน คือ บุญที่เป็นส่วนเหตุได้แก่ ความดีต่าง ๆ เรียกว่าเป็นบุญ เพราะเป็นเครื่องชำระ ฟอกล้างความชั่ว ๑ บุญที่เป็นส่วนผล คือ ความสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ท่านทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญเลย เพราะคำว่าบุญนี้เป็นชื่อของ ความสุข” ดังนี้

คัมภีร์อุปทานเป็นคัมภีร์ใน ขุพุทธนิกาย ความหมายของคำว่า บารมี ในคัมภีร์อุปทาน พุทธวงศ์ และจรียาปิฎก ต่างจากความหมายในระยะตัน เพราะในคำว่า บารมี ในระยะตันนี้ หมายถึง ผลเลิศหรือผลสุดท้าย แต่ในคัมภีร์อุปทาน พุทธวงศ์และจรียาปิฎกมี ความหมายถึง คุณธรรมหลายอย่างที่พระโพธิสัตว์พึงบำเพ็ญ เพื่อนำไปสู่การบรรลุพระโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และหนทางนี้ ไม่ใช่หนทางที่ใครจะปฏิบัติก็ได้ แต่เป็นหนทางเฉพาะพระโพธิสัตว์<sup>๓</sup> บารมีได้เปลี่ยนความหมายจากความเป็นเลิศที่สุดในการปฏิบัติธรรม คือ การพ้นอาสวะทั้งปวงมาเป็นธรรมที่พึง บำเพ็ญ ปฏิบัติให้ถึงที่สุด เพื่อจะได้บรรลุสัมโพธิญาณ

คัมภีร์จรียาปิฎก มีปรากฏคำว่า บารมี ไว้มากมีทั้งเหมือนและแตกต่างจากคัมภีร์อุปทาน และพุทธวงศ์ ความคิดที่เหมือนกัน คือ บารมีเป็น พุทธกรรม คือ ธรรม ๑๐ อย่างซึ่งนำไปสู่การถึงพระโพธิญาณ และเป็นพระพุทเจ้าในอนาคต บารมีแต่ละอย่างแบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ บารมี

<sup>๒</sup> สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี, **ทศบารมีในพุทธศาสนาเถรวาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙-๑๒.

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน ข.อป. (ไทย) ๓๒/๗๗/๑๒.



อุปบารมี และปรหมัตถบารมี รวมกันมี ๓๐ อย่าง แต่ไม่มีคำอธิบายที่ชัดเจน เพียงแต่ได้แสดงให้เห็นถึงการบำเพ็ญบารมีโดยลำดับ คือ จากการบำเพ็ญง่ายไปหาการบำเพ็ญยากขึ้น ดังนั้นความหมายของบารมีในจริยาปฏิภาณนี้ จึงหมายถึงการบำเพ็ญพุทธธรรม ๑๐ ประการให้ครบบริบูรณ์และบารมีเกี่ยวกับพระสาวก คือ สาวกบารมี ความเป็นเลิศกว่าแห่งสาวก คือ การตั้งความปรารถนาและบำเพ็ญบารมีของพระสาวกบุตรเถระและพระมหาโมคคัลลานะเถระ ทำให้เราเข้าใจได้ว่า บารมีในเรื่องสาวกบารมีหมายถึงความเป็นเลิศ แห่งพระสาวก คือ พระสาวกบุตรเถระและพระมหาโมคคัลลานะเถระ ซึ่งมีความเป็นเลิศกว่าพระสาวกทั้งปวง<sup>๔</sup>

ความหมายพจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด” ว่า บารมี คือ คุณความดีที่ได้บำเพ็ญมาอย่างยั้งยวด ในอดีต ปกติใช้เรียกความดีในอดีตของพระพุทธเจ้าครั้งสวดยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ซึ่งทรงบำเพ็ญอย่างยั้งยวดติดต่อกันมายาวนานหลายร้อยรอบหลายชาติ จึงเรียกว่า ทศบารมี คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา ซึ่งแปลความหลายนัย เป็นต้นว่า ปฏิบัติเป็นเครื่องให้ถึงฝั่ง ปฏิบัติเป็นเครื่องให้ถึงที่สุด ข้อปฏิบัติเป็นเหตุให้ถึงความประเสริฐ ข้อปฏิบัติเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอันยิ่งใหญ่<sup>๕</sup>

บารมี ความหมายที่ปรากฏในคัมภีร์ยุคแรก หมายถึงความเป็นเลิศหรือความเต็มเปี่ยมในความหมายทั่ว ๆ ไป เช่น ความเป็นเลิศ ในมันตระทั้งหลายของพราหมณ์และ บารมีในคัมภีร์ยุคต่อมา ส่วนใหญ่จะเป็นวิธีปฏิบัติสู่ผลสุดท้ายในพุทธศาสนา

ความหมายของ บารมี มี ๗ อย่าง คือ

๑. ปราบข้าศึก หมายถึง บาปทั้งหลายที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจาและทางใจ

๒. ยินดีในการสร้างความดี หมายถึงความดี ขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูงสุด

๓. รักษาความเป็นผู้รู้สูงสุดไว้ หมายถึง รักษาศักดิ์ศรีมิให้ตกไปในฝ่ายต่ำ พยายามเดินไปทางมนุษย ทางสวรรค์ ทางพรหมและทางนิพพาน

๔. ยิ่งความเป็นผู้สูงสุดของตน หมายถึง ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา

๕. สามารถ หมายถึง สามารถระงับความเดือดร้อน ความทุกข์ทางกาย ทางใจได้พวกที่ระงับไม่ได้เพราะบารมียังอ่อนมาก

<sup>๔</sup> ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, **ทศบารมีในพุทธศาสนาเถรวาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๑.

<sup>๕</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต) **พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”**, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันสื่อธรรม ๒๕๕๓) หน้า ๔๕๙

๖. ยอดเยี่ยม หมายถึง ผู้ที่ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์นั้น ต้องสร้างบารมีให้ครบ ให้เต็ม ให้บริบูรณ์ ทั้ง ๓๐ ทศก่อน

๗. การกระทำของผู้ประเสริฐ หมายถึง กระทำกรรมดี ได้แก่ ให้ทาน รักษาศีล คือ ออกบวช

บารมี ขั้นต้นหมายเอาดังนี้

๑. เป็นบารมีขั้นต้นที่บำเพ็ญเพียรธรรมดา คือ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
๒. เป็นการบำเพ็ญเพียรที่เลิศกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
๓. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรให้เต็มอย่างสมบูรณ์
๔. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรมีคุณสมบัติพิเศษ
๕. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรที่สะอาดหรือไกลจากกิเลส
๖. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุธรรมคือพระนิพพาน
๗. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรจนมีความรู้พิเศษอย่างมหาศาล (ตรัสรู้)
๘. เป็นผู้ประเสริฐ บำเพ็ญเพียรแต่ความดีงาม

อุปบารมี ชั้นกลางหมายเอาดังนี้

๑. เป็นบารมีชั้นกลางที่ต้องบำเพ็ญเพียรที่สูงกว่าบารมีธรรมดา
๒. เป็นการบำเพ็ญเพียรด้วยการสลละสิ่งของภายนอกเป็นทาน
๓. เป็นการบำเพ็ญเพียรด้วยการสลละอวัยวะภายในร่างกายของตนเป็นทาน

ปรมัตถบารมี ชั้นสูงสุด หมายเอา ดังนี้

๑. เป็นบารมีชั้นสูงสุดที่สลละชีวิตของตนให้เป็นทาน
๒. เป็นการบำเพ็ญบารมีที่ไม่ดำ ไม่ขาว เพราะบำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุธรรม
๓. เป็นการบำเพ็ญหวังเป็นพระพุทธเจ้าอย่างเดียว

ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างบารมีโดยลำดับ ได้แก่ การปราบข้าศึก ยินดีในการสร้างความคิดขั้นต้น ชั้นกลาง และชั้นสูงสุด<sup>๖</sup>

บารมี คือ นิสัยที่ทรมชีวิตเป็นเดิมพันในการละเว้นความชั่ว และ ทำความดี อย่างอดทนอดกลั้นให้ผองใส เพื่อให้สามารถบรรลุตามเป้าหมายตามความประสงค์ ในการขจัดความทุกข์ อันจากเกิด แก่ เจ็บ ตาย และ กิเลส เพื่อมุ่งไปสู่เส้นทางแห่งมรรค อันเป็นหนทางสายเอกสายเดียวที่จะรอดพ้นจากการเป็นทาส อันเกิดจาก กิเลส การขัดเกลาจิตเพื่อมุ่งไปสู่ในหนทางนั้นต้องมีความพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างรอบให้สะอาด ให้เรียบร้อย ขึ้นมาเสียก่อน

เพราะฉะนั้น คำว่า บารมี จึงมีความหมายที่แปลว่า เลิศ อย่างยิ่ง ประเสริฐ หรือแปลอีกอย่างหนึ่งว่าถึงฝั่ง อันหมายความว่า นำให้ถึงฝั่ง คือจากฝั่งนี้ไปสู่ฝั่งโน้น อันหมายความว่านำจากฝั่งนี้คือ โลก ไปสู่ฝั่งโน้นคือโลกุตตระ เหนือโลก พ้นโลก อันหมายถึงนิพพาน

<sup>๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ธิบสร้างบารมี (บารมี ๓๐ ทศ), (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๒), หน้า ๑-๕.

### ๓.๑.๒ คุณลักษณะของบารมี

สำหรับพุทธบริษัทหรือผู้ศึกษาธรรมที่ต้องการปฏิบัติตนให้ถึงบารมี ต้องเป็นผู้ประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการดังต่อไปนี้ คือ

๑) มีจุดมุ่งหมาย โดยเฉพาะมีความตั้งใจจริงจั่งที่จะให้ถึงจุดหมายสูงสุดกล่าวคือ การบรรลุธรรม เช่น การตั้งเป้าหมายจะเป็นพระพุทธเจ้า หรือแม้แต่ตั้งเป้าหมายว่าจะจะเป็นพระมหาสาวก จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลส คือต้องทำด้วยความมีเป้าหมายชัดเจน ไม่ได้บำเพ็ญอย่างเลื่อนลอย

๒) กระทำอย่างจริงจั่งสม่ำเสมอ มีได้ทำ ๆ หยุด ๆ ต้องทำอย่างจริงจั่งอย่างสม่ำเสมอ ดุจพระพุทธโพธิสัตว์ในชาติหนึ่ง ๆ ก็จะมีบารมีที่เป็นจุดเด่นอย่างหนึ่งว่า จะบำเพ็ญคุณความดี ข้อนี้แล้ว ก็จะทำอย่างจริงจั่ง เช่น ในพระชาติใดถือสัจจะ คือความจริง ก็ตั้งมั่นอยู่ในความจริงมั่นคง ซื่อสัตย์ สม่ำเสมอ ตลอดไป ไม่ยอมทำให้คลาดเคลื่อนจากความจริง ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะจัดอยู่ในระดับของบารมี

๓) มีการสะสม เพื่อให้มีเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งมีลักษณะหนึ่งคือ เกิดความเคยชิน คนที่บำเพ็ญคุณธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นประจำสม่ำเสมอและสั่งสมมาก จะมีความเคยชินในการประพฤติปฏิบัติสิ่งนั้นจนกระทั่งกลายเป็นการแสดงออกอย่างอัตโนมัติเป็นไปเองเหมือนคนที่บำเพ็ญเมตตา มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ ตั้งใจที่จะช่วยเหลือคนทั้งหลาย ก็จะมีอาการแสดงออกเป็นความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลพร้อมที่จะช่วยเหลือด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อทำเป็นประจำสม่ำเสมอเอาจริงเอาจัง ต่อมาก็จะกลายเป็นนิสัยประจำตัว มีการแสดงโดยอัตโนมัติ โดยไม่ตั้งใจ<sup>๗</sup>

บารมีจะบำเพ็ญให้บริบูรณ์ต้องให้ครบ ๓ ชั้น คือ

๑. บารมี ทรงบำเพ็ญเพื่อพระโพธิญาณ<sup>๘</sup> โดยไม่คำนึงถึงทรัพย์สมบัติยศถาบรรดาศักดิ์ และคนที่พระองค์รัก ทรงหวงแหนพระโพธิญาณยิ่งกว่าหวงแหนคนรัก และทรัพย์สมบัติ จึงสละได้แม้กระทั่งคนรัก และทรัพย์สมบัติ ส่วนสาวก ท่านผู้นี้จะเก่งเฉพาะทาน กับ ศีล แต่การรักษาศีลของบารมีขั้นต้นจะไม่ถึงศีล ๘ และจะยังไม่พร้อมในการเจริญพระกรรมฐาน กำลังใจไม่พอ อาจจะไม่ว่างพอ หรือเวลาไม่มี

๒. อุปบารมี ทรงบำเพ็ญบารมีเพื่อพระโพธิญาณ โดยไม่คำนึงถึงอวัยวะร่างกาย ทรงหวงแหนพระโพธิญาณยิ่งกว่าหวงแหนอวัยวะร่างกาย จึงสละได้แม้กระทั่งอวัยวะร่างกาย ส่วนสาวกพร้อมที่ทรงฌานโลกีย์ ท่านพวกนี้พอใจในการเจริญกรรมฐาน และทรงฌาน แต่ยังไม่ถึงขั้นวิปัสสนา ยังไม่พร้อมที่จะไป และไม่พร้อมที่จะยินดีเรื่องนิพพาน แต่มีฌานสมบัติเป็นกำลัง

๓. ปรมัตถบารมี ทรงบำเพ็ญเพื่อพระโพธิญาณ โดยไม่คำนึงถึงชีวิต ทรงหวงแหนพระโพธิญาณยิ่งกว่าหวงแหนชีวิต จึงสละได้แม้กระทั่งชีวิต ส่วนสาวก ในอันดับแรกอาจจะยังไม่มี ความเข้าใจเรื่องนิพพาน พอสัมผัสวิปัสสนาญาณขั้นเล็กน้อย อาศัยบารมีเก่า ก็มีความต้องการพระนิพพาน

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), บารมี ยิ่งยวดหรือยิ่งใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๙.

<sup>๘</sup> วิสุทธิฎีกา. (ไทย) ๓/๖๐๐.

จะไปได้หรือไม่ในชาตินี้มันไม่สำคัญ เพราะการหวังนิพพานจริง ๆ ต้องหวังกันหลายชาติจนกว่าบารมีที่เป็นปรมัตถบารมีจะสมบูรณ์แบบ<sup>๙</sup>

บุคคลธรรมดาตั้งแต่ปุถุชนเป็นกลุ่มชนผู้บำเพ็ญเพียรบารมีต้น เพื่อเป็นปัจจัย และประโยชน์ในภพภาคหน้า เมื่อกำลังมากขึ้นใกล้จะบรรลุเป็นบารมีที่ยากขึ้น เรียกว่า อุปบารมี พอปฏิบัติจนอย่างเคร่งครัดด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นบารมีที่สมบูรณ์เรียกว่า ปรมัตถบารมี ย่อมบรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือพระพุทธเจ้าได้

### ๓.๒ หลักการการบำเพ็ญบารมี

หลักการบำเพ็ญบารมีบารมีนั้นทำให้รู้ว่า หลักการการบำเพ็ญบารมีซึ่งมีความแตกต่างกันตามปัจจัยและสภาพที่เป็นอยู่หรือการเข้าถึงหัวข้อหลักธรรมที่เกิดขึ้นแต่ละประเด็น ซึ่งบางท่านก็ไม่สามารถทำได้สมบูรณ์ตามสถานที่ซึ่งได้แยกประเภทไว้ดังนี้

บารมี ๑๐ ประการ คือ<sup>๑๐</sup>

๑. ทานบารมี คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด คือ การให้โดยไม่หวังผล ทาน หมายถึง การให้, การแบ่งปัน, การเสียสละ, การเอื้อเฟื้อ หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ วัตถุที่พึงให้ทาน แปลว่า การให้, การแบ่งปัน, การเสียสละ, การเอื้อเฟื้อ หมายถึงการให้ทานด้วยจิตใจที่ตั้งงาม มุ่งเพื่อบูชาพระคุณ<sup>๑๑</sup> เช่น ให้แก่บิดามารดา ถวายแก่พระสงฆ์ เป็นต้น มุ่งเพื่อสงเคราะห์ เช่น ที่ให้แก่คนที่ตกทุกข์ได้ยาก ให้แก่คนทั่วไปด้วยความกรุณาสงสารบ้าง ทานที่แปลว่า วัตถุที่พึงให้ ย่อมมาจาก “ทานวัตถุ” หมายถึงสิ่งของสำหรับเสียสละให้ผู้อื่น ได้แก่สิ่งของที่ถวายพระ สิ่งของที่ควรนำไปให้เพื่อตอบแทนบุญคุณแก่ผู้มีพระคุณ เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ เรียกว่าไทยทานบ้าง ไทยธรรมบ้าง มี ๑๐ อย่าง ได้แก่ อาหาร, น้ำ, เครื่องนุ่งห่ม, ยานพาหนะ, มਾਲย์, และดอกไม้, ของหอม (ธูปเทียน), เครื่องลูบไล้ (สบู่เป็นต้น), ที่นอน, ที่อยู่อาศัย, และประทีป (ไฟ หรือไฟฟ้า) การให้ทานวัตถุ ๑๐ อย่าง นี้มีผลอันสูงส่งมากเพราะเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่มีโทษ ไม่มีพิษภัยแก่ผู้รับ การเลือกของที่จะให้บัณฑิตสรรเสริญ ด้วยจิตใจที่ตั้งงาม ทานเป็นบุญอย่างหนึ่งเรียกว่า “ทานมัย” คือ บุญที่เกิดจากการให้ เป็นสังคหวัตถุ<sup>๑๒</sup> คือเป็นเครื่องมือยึดเหนี่ยวจิตใจกันไว้ได้ และเป็นบ่อเกิดแห่งบารมีที่เรียกว่า ทานบารมี

<sup>๙</sup> ขุ.จรียา. (ไทย) ๓๓/๒๖/๕๙๖.

<sup>๑๐</sup> สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, ทศบารมีในพุทธศาสนาเถรวาท, หน้า ๓๑.

<sup>๑๑</sup> อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๘๖/๑๑๔.

<sup>๑๒</sup> อง. นวก. (ไทย) ๒๓/๒๐๙/๓๗๗.

๒. ศีลบารมี คือ ความประพฤติดีทางกาย และวาจาให้เรียบร้อย ศีล (บาลี: สีล) คือ ข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย และวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุขเพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐาน คือ สุข และไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม ประโยชน์ของศีลในขั้นพื้นฐาน คือ ทำให้กาย วาจา ใจ สงบ ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่นทำให้สามารถที่จะทำให้อจิตสงบได้ง่ายในการทำสมาธิ ในระดับของบรรพชิต ศีลจะมีจำนวนมากเพื่อกำกับให้ภิกษุสงฆ์สามเณรสามารถครองตนในสมณสภาวะได้อย่างสมบูรณ์ และเอื้อต่อการประพฤติพรหมจรรย์ในขั้นสูงต่อไปได้ ความหมายของศีลนั้นแปลได้หลายความหมายโดยศัพท์แปลว่า ความปกติกายวาจา คือ ความปกติตามระเบียบวินัยเว้นจากความชั่ว ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีพ และยังมักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า “อริศีลสิกขา” อันได้แก่ ข้อปฏิบัติขั้นต้นเพื่อการฝึกตนในทางพระพุทธศาสนาด้วย<sup>๑๓</sup>

๓. เนกขัมมบารมี คือ การถือบวช เนกขัมมะ แปลว่า การหลีกตัวออกจากกาม, การออกบวช, ความไม่มีกามกิเลส ใช้คำว่า เนกขัม ก็มี เนกขัมมะ หมายถึงการละเหย้าเรือนออกไปบวชเป็นพระนิกบวช, การสละชีวิตทางโลกไปสู่ชีวิตอันบริสุทธิ์ เป็นการปลดปล่อยตนจากโลกียวิสัย ไปบำเพ็ญเพื่อความปลอดจากราคะ และตัณหา ปกติใช้เรียกการออกบวชของนิกบวชทุกประเภท และใช้ได้ทั้งชาย และหญิง เนกขัมมะ ในพระพุทธศาสนาจัดเป็นบารมีอย่างหนึ่งเรียกว่า เนกขัมมบารมี คือ บารมีที่เกิดจากการออกบวช

๔. ปัญญาบารมี คือ ความรู้ ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว คือ รู้ทั่วถึงเหตุถึงผลอย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย ปัญญา ทำให้เกิดได้ ๓ วิธี คือ โดยการสดับรับฟัง การศึกษาเล่าเรียนเรียกว่า สุตมยปัญญา อย่างหนึ่ง โดยการคิดค้น การตรikirตรองที่เรียกว่า จินตมยปัญญา อย่างหนึ่ง และการอบรมจิต การเจริญภาวนาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา อย่างหนึ่ง ที่เป็นอริปัญญา คือ ปัญญาอย่างสูง จัดเป็นสิกขาข้อหนึ่งใน สิกขา ๓ หรือไตรสิกขา<sup>๑๔</sup> คือ อริศีล อริสมาธิ อริปัญญา

๕. วิริยะบารมี คือ ความเพียร วิริยะ แปลว่า ความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำภาวะของผู้กล้าเป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ หมายถึง การลงมือปฏิบัติลงมือทำงานที่ตนชอบที่ตนรัก ทำด้วยความพากเพียร ทำด้วยความสนุก กล้าหาญ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใด ๆ ก็เพียรกำจัดปิดเป่าให้หมดสิ้นไป โดยไม่ย่อท้อไม่สิ้นหวัง เดินหน้าไปเรื่อยจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย คือ ความสำเร็จ วิริยะ เป็นเหตุให้กล้าลงมือทำ และกล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ขณะทำงาน ตรงกันข้าม หากขาดความเพียรพยายามเสียแล้ว ก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า คนจะล่วงทุกข์ได้ก็

<sup>๑๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

<sup>๑๔</sup> อง. ติก. (ไทย) ๒๐/๕๓๑/๒๙๔.

เพราะความเพียร วิริยารัมภะ หมายถึงการปรารถนาความเพียร คือ ลงมือทำความเพียรอย่างเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว วิริยารัมภกา เป็นถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารถนาความเพียร<sup>๑๕</sup>

๖. ขันติบารมี คือ ความอดทนอดกลั้น หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ไม่ว่าจะ ถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็น ที่พึงปรารถนา หรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น เหมือนแผ่นดิน ซึ่งไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะมีความโหดร้ายลงไป ของเสีย ของหอม ของสกปรก หรือของดีงามก็ตาม<sup>๑๖</sup>

๗. สัจจะบารมี คือ ความตั้งใจจริง เอาจริง จริงใจ “สัจจะ”<sup>๑๗</sup> แปลว่า ความสัตย์ ความซื่อ ถ้าขยายความตามสัตย์แยกได้ ๓ ลักษณะ คือ มีความจริง ความตรง และความแท้จริง คือ ความประพฤติทางกาย วาจา ตรงไม่บิดพลิ้ว ไม่บ่ายเบี่ยง แท้ คือ ไม่เหลวไหล แต่ถ้าในทางปฏิบัติสัจจะ คือ ความรับผิดชอบ หมายความว่า ถ้าจะทำอะไรแล้วต้องตั้งใจทำจริงทำอย่างสุดความสามารถให้เป็นผลสำเร็จ การที่ใครจะสามารถสร้างตัวขึ้นมาได้นั้น ต้องมีสัจจะเป็นพื้นฐาน เพราะคนที่มีสัจจะเป็นพื้นฐานจะมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ทำทุกอย่าง ไม่ปล่อยผ่านกับสิ่งที่ได้รับมา จะทำทุกสิ่งทุกอย่างถึงมืออย่างสุดกำลัง และเต็มความสามารถ

๘. อธิฐานบารมี คือ ความตั้งใจมั่น ไม่เปลี่ยนแปลง อธิฐาน<sup>๑๘</sup> แปลว่า การตั้งมั่น การตัดสินใจ การตั้งความปรารถนา ทั่วไปหมายถึงการตั้งใจมุ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่ง, การตั้งจิตร้องขอสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์, การนึกปรารถนาสิ่งที่ต้องการจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น ตั้งจิตอธิฐานขอพรจากพระ นึกอธิฐานในใจขอให้เดินทางแคล้วคลาด เป็นต้น คำว่า อธิฐาน ในคำวิသหมายถึง ความตั้งใจมั่นคงตัดสินใจรักษาสัจจะ ตั้งใจประกอบความเพียร ตั้งใจเสียสละ ตั้งใจทำบุญ ตั้งใจหาความสงบ เป็นต้น

๙. เมตตาบารมี คือ ความรักด้วยความปรานี ปรารถนาอยากให้เรามีความสุข มีจิตอันแผ่เมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั้งหลาย และได้ขจัดความอาฆาตแค้นเคืองให้ออกจากใจ เมตตา เป็นหนึ่งในพรหมวิหารธรรมในพระพุทธศาสนา หรือ พรหมวิหาร ๔ ซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยเป็นปัจจัยให้เกิดพรหมวิหารอื่นได้<sup>๑๙</sup>

๑๐. อุเบกขาบารมี ความวางเฉย หมายถึงปัญญาที่เฝ้าจับดูจิต โดยไม่เอนเอียงเข้าข้าง เพราะชอบ ชัง หรือเพราะกลัว เช่น นายช่างทองหลอมทองคำ เขาเฝ้าดูทองที่กำลังสุก มิใช่วางเฉยแบบไม่แยแส ต้องเฝ้าดูอย่างจิตใจจดจ่อ ถ้าไม่สนใจทอง ๆ ก็ไหม้ หรือกวนเนื้อ เนื้อทองจะเสีย เป็นต้น ลักษณะของผู้มีอุเบกขา คือ เป็นคนหนักแน่นมีสติอยู่เสมอไม่ตีใจไม่เสียใจจนเกินเหตุ เป็นคน

<sup>๑๕</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๒๕.

<sup>๑๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๕/๓๑๖.

<sup>๑๗</sup> พระพรหคณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๒๒.

<sup>๑๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๕.

<sup>๑๙</sup> อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๙๐/๗๕.

ยุคธรรม ยึดหลักโดยรักษาความเป็นกลางไว้ได้มั่นคงไม่เอนเอียงเข้าข้าง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยเหตุผล ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และเป็นผู้วางเฉยได้เมื่อไม่อาจประพาศิเมตตา กรุณา หรือมุทิตาได้

การบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ นั้นเมื่อบำเพ็ญเต็มแล้วยังส่งผลให้เกิดความเชี่ยวชาญแก่ผู้ปฏิบัติและทำให้เกิดความชำนาญของจิตและส่งผลให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนและต่อผู้อื่นคือ

๑) บารมีต้นในขั้นเต็ม ท่านผู้นี้จะเก่งเฉพาะทาน กับ ศีล แต่การรักษาศีลของบารมีขั้นต้น จะไม่ถึงศีล ๘ และจะยังไม่พร้อมในการเจริญพระกรรมฐาน กำลังใจไม่พอ อาจจะไม่ว่างพอหรือเวลาไม่มี

๒) อุปบารมี เป็นบารมีขั้นกลาง พร้อมทั้งทรงฌานโลกีย์ ท่านพวกนี้จะพอใจการเจริญพระกรรมฐาน และทรงฌาน แต่ยังไม่ถึงขั้นวิปัสสนา ยังไม่พร้อมที่จะไปและไม่พร้อมที่จะยินดีเรื่องพระนิพพาน พร้อมอยู่แค่ฌานสมาบัติ

๓) ปรมัตถบารมี ในอันดับแรกอาจจะยังไม่มีความเข้าใจในเรื่องนิพพาน พอสัมผัสวิปัสสนาญาณขั้นเล็กน้อย อาศัยบารมีเก่า ก็มีความต้องการพระนิพพาน จะไปได้หรือไม่ได้ในชาตินี้นั้นไม่สำคัญ เพราะการหวังนิพพานจริง ๆ ต้องหวังกันหลายชาติจนกว่าบารมีที่เป็นปรมัตถบารมีจะสมบูรณ์แบบ

สรุป ตามที่บรรยายมา บารมีเป็นการสร้างอุปนิสัยในการทำความดี โดยมีลำดับขั้นตอนการบำเพ็ญบารมี แบ่งได้เป็น ๓ ระดับ คือ ระดับต้น เรียกว่าบารมี ระดับกลาง เรียกว่าอุปบารมี และระดับสูงสุด เรียกว่าปรมัตถบารมี ที่ประกอบใน ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา เพื่อทำให้ เป็นเลิศ ในคุณธรรมทั้ง ๑๐ อย่างนับเป็น ๓ ชั้น นับรวมได้ ๓๐ ชั้นเพื่อผลสุดท้าย คือ ความเป็นพระอรหันต์

### ๓.๓ องค์ประกอบของการบำเพ็ญบารมี

บารมีนั้นมีองค์ของการบำเพ็ญบารมี เพราะว่าถ้าได้สร้างบารมีแล้ว ก็จะทำให้เกิดอุสาหะ มุมนะที่ตัวเองต้องการ การที่บุคคลที่จะบรรลุธรรมได้ต้องมีบารมี หรือสร้างบารมีมาก่อน ที่เป็นทั้งอดีตและปัจจุบันที่กำลังทำอยู่ว่า เพราะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อ การจะบรรลุธรรมที่พึงประสงค์ หรือที่มีความประสงค์ที่ต้องการ

บารมี ๑๐ ประการ มี ๓ ชั้น เป็นบารมี ๓๐ ทศ เป็นแนวทางที่ผู้ปรารถนาจะพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏจะต้องบำเพ็ญให้บริบูรณ์<sup>๒๐</sup> เป็นปฏิบัติที่อันยิ่งยวด เป็นความดีที่ต้องตั้งใจด้วยความมุ่งมั่นเพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูงสุด และดีที่สุดสำหรับตนเองตามที่ต้องการจะได้รับ โดยมากเป็นการบำเพ็ญบารมีเพื่อเป้าหมายที่ตนชอบใจจะเป็นในอนาคต เช่น เป็นสาวกผู้มีปัญญามากดังพระสารีบุตร เป็นต้น

บุคคลที่จะบรรลุธรรมได้ ต้องสั่งสมบารมีเพิ่มบุญเพื่อเป็นกำลังในการประหารกิเลสที่เกาะอยู่ในจิตใจ การเวียนเกิด เวียนตาย ในแต่ละชาตินั้น ต้องพบกับเหตุการณ์ดีบ้างชั่วบ้าง และได้

<sup>๒๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๐-๑๘๑.

พยายามทำความดีสั่งสมติดต่อกันมา โดยจากการเริ่มอย่างหยาบไปสู่อย่างละเอียด เรียกว่า ปรมัตถ์ เป็น ๓๐ บารมี ดังนี้

๑. เนกขัมมบารมี คือการอุทิศชีวิตตนเพื่อสละออกจากอารมณ์ที่มาปรุงแต่งจิตทั้งหลาย คืออารมณ์ของจิตที่ผ่านมาจากอายตนะภายใน และภายนอก

๑) เนกขัมมบารมี ได้แก่ ออกไปด้วยความรักในพระโพธิญาณยิ่งกว่าคนที่รัก และทรัพย์สมบัติ จึงตัดความห่วงใย ปลีกตนออกไปบำเพ็ญกายวิเวก คือ ความสงบทางกาย สงัดจากกาม และอกุศลกรรมทั้งหลาย เนกขัมมะในระดับนี้ แม้คนรัก และทรัพย์สมบัติจะสูญสิ้นไปก็ไม่ทำลายปณิธาน ไม่ยอมให้กายไปเกี่ยวข้องกับกาม พยาบาท อวิหิงสา<sup>๒๑</sup> ตลอดจนอกุศลกรรมทั้งหลาย เพราะมีเป้าหมายอยู่ที่พระโพธิญาณ

๒) เนกขัมมอุปปบารมี ได้แก่ ออกด้วยความรักในพระโพธิญาณยิ่งกว่าอวัยวะร่างกาย จึงตัดความห่วงใย ปลีกตนออกไปบำเพ็ญกายวิเวก คือ ความสงบทางจิต จากกาม และอกุศลกรรมทั้งหลาย ด้วยฉาน และสมาธิ เนกขัมมบารมีในระดับนี้ แม้อวัยวะร่างกายจะแตกทำลายไปก็ไม่ทำลายปณิธาน เพราะมีเป้าหมายอยู่ที่พระโพธิญาณ

๓) เนกขัมมปรมัตถบารมี ได้แก่ ออกด้วยความรักในพระโพธิญาณยิ่งกว่าชีวิต จึงตัดความห่วงใย ไม่อาลัยในชีวิต ปลีกตนออกไปบำเพ็ญอุปวิเวก คือ ความสงบจากกิเลสรวมทั้งกาม และอกุศลทั้งสิ้น ด้วยอริยมรรคญาณ แม้ชีวิตจะแตกทำลายไปก็ไม่ทำลายปณิธาน เนกขัมมบารมีในระดับนี้ เป็นขั้นสงบจากกาม พยาบาท อวิหิงสา ตลอดจนกิเลสทั้งหลายทั้งปวงด้วยอริยมรรคญาณ<sup>๒๒</sup> เหมือนดังพระเต็มยศทรงบำเพ็ญเนกขัมมบารมี คือ การถือบวชสูงสุด

๒. วิริยบารมี หมายถึง ความเพียรพยายามอยู่ร่าไปไม่ทอดอย จนกว่าจะประสบผลสำเร็จ เพียรพยายามในการไม่ทำในสิ่งที่ป็นบาปอกุศล และในการที่จะทำกุศลให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นความเพียรที่จะไม่ทำชั่ว เพียรทำดี และเพียรชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

ความเพียรมีหลายด้านตั้งแต่ความเพียรพยายามอย่างธรรมดาไปจนถึงความเพียรพยายามอย่างสูงสุด แต่ความเพียรพยายามในทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญ อันจะเป็นเหตุแห่งวิริยบารมีมุ่งหมายเอาความเพียรพยายามที่จะพ้นทุกข์ และความเพียรที่จะต้องตั้งไว้เป็นเป้าหมายสูงสุด คือ สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ภาวนापธาน เพียรทำความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น อนุรักขนาปธาน เพียรทำความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งอยู่<sup>๒๓</sup>

พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ได้ ทรงปฏิบัติในวิริยบารมีอย่างแรงกล้า มุ่งหวังพระโพธิญาณเป็นเป้าหมายสูงสุด ๓ ชั้น ดังนี้

<sup>๒๑</sup> พุ.ชา.ม. (ไทย) ๒๘/๒๔๐/๘๖.

<sup>๒๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๙-๙๐.

<sup>๒๓</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๙๖.



๑) วิริยบารมี ได้แก่ ความเพียรที่บำเพ็ญด้วยความมุ่งหวังพระโพธิญาณเป็นเป้าหมาย รักเพียรเพื่อพระโพธิญาณยิ่งกว่าคนที่รัก และทรัพย์สิน จึงเพียรพยายามที่จะตัดใจสละคนที่รัก และทรัพย์สินเพื่อมุ่งหวังพระโพธิญาณ

๒) วิริยปรมัตถบารมี ได้แก่ ความเพียรที่บำเพ็ญด้วยความมุ่งหวังพระโพธิญาณเป็นเป้าหมาย รักความเพียรพยายามเพื่อพระโพธิญาณยิ่งกว่าชีวิตตน ไม่คำนึงถึงชีวิตเพื่อที่จะได้บรรลุพระโพธิญาณ จึงกล้าสละได้แม้กระทั่งชีวิต เหมือนดังพระมหาชนกทรงบำเพ็ญวิริยบารมี คือ ความพากเพียรสูงสุด

๓. เมตตาบารมี หมายถึง ไม่ตรีจิต ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจดีต่อกัน ต้องการสร้างเสริมประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย เมตตาจัดเป็นธรรมพื้นฐานของใจชั้นแรก ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งทำให้มองกันในแง่ดี หวังดีต่อกันพร้อมที่จะรับฟัง และเจรจากันด้วยความเข้าใจ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่มีอคติ<sup>๒๔</sup> คือ ความโกรธ ความเกลียด เป็นที่ตั้ง เป็นหลักธรรมพื้นฐานสำหรับสร้างความสามัคคี และเอกภาพของหมู่ชน ประกอบด้วยเมตตากายกรรม การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน และกัน เมตตาวาจากรรม การพูดจากันด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนโยน ว่ากล่าวตักเตือนด้วยความหวังดี การมองกันในแง่ดี ออากช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ คิดทำแต่สิ่งที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่กันและกัน

ความเมตตาอย่างสูงสุดมุ่งที่จะเห็นผู้อื่นพ้นทุกข์ในสังสารวัฏ<sup>๒๕</sup> จึงยอมสละได้แม้กระทั่งทรัพย์สิน คนรัก อวัยวะร่างกาย หรือแม้กระทั่งชีวิต เห็นการเกิดแก่เจ็บตายของสรรพสัตว์เป็นสิ่งที่ต้องให้ความช่วยเหลือ พระพุทธเจ้าเมื่อยังไม่ได้ตรัสรู้ ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ได้ทรงปฏิบัติในเมตตาบารมีอย่างแรงกล้ามาโดยลำดับ ๓ ชั้น ดังนี้

๑) เมตตาบารมี พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญเมตตาบารมีมาโดยลำดับ ทรงรักษาปฏิบัติในเมตตาบารมีเพื่อพระโพธิญาณยิ่งกว่ารักษาคนที่รัก และทรัพย์สิน

๒) เมตตาอุปปบารมี พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญเมตตาบารมียิ่งขึ้นโดยลำดับ ทรงรักษาปฏิบัติในเมตตาบารมียิ่งกว่าอวัยวะร่างกาย คือ ทรงรักษาปฏิบัติในเมตตาบารมีเพื่อพระโพธิญาณยิ่งกว่าอวัยวะร่างกาย

๓) เมตตาปรมัตถบารมี พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญเมตตาบารมีอย่างสูงสุด ด้วยการรักษาเมตตาบารมียิ่งกว่าชีวิต คือ ทรงรักษาปฏิบัติในเมตตาบารมีเพื่อพระโพธิญาณยิ่งกว่าชีวิต เหมือนดังพระสุวรรณสาม ทรงบำเพ็ญเมตตาบารมี คือ ความเมตตาสูงสุด

๔. อธิษฐานบารมี หมายถึง อธิษฐานใจให้ชีวิตมีเป้าหมาย มุ่งมั่นเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ หรือเพื่อบรรลุผลในสิ่งที่พึงประสงค์ การอธิษฐานที่จะเป็นเหตุให้บรรลุที่พึงประสงค์นั้น ต้องมีวิริยะ คือ ความเพียรพยายามอยู่ร่ำไปไม่ทอดทิ้ง มีขันติ คือ ความอดทน มีสัจจะ คือ ความจริงใจ และรักษา

<sup>๒๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๗๓.

<sup>๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒๑.

ความตั้งใจไว้อย่างมุ่งมั่นไม่หวั่นไหว ผู้ที่ต้องการก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตต้องอาศัยแรงอธิษฐาน คือ กำหนดเป้าหมายไว้แล้วก้าวเดินไปอย่างมุ่งมั่น

ลักษณะแห่งการอธิษฐานธรรมนั้น ต้องประกอบด้วยปัญญา สิ่งนั้นต้องเป็นจริง และมีความจริงในชื่อตรงต่อสิ่งที่อธิษฐาน สละได้แม้กระทั่งทรัพย์สิน คนรัก อวัยวะร่างกาย หรือแม้กระทั่งชีวิตที่จะทำให้เป้าหมายที่อธิษฐานไว้เปลี่ยนไป ตลอดจนแสวงหาความสงบส่งเสริมให้จิตมีความมั่นคงต่อสิ่งที่อธิษฐาน สิ่งที่จะต้องอธิษฐานไว้สูงสุด คือ อธิษฐานให้สามารถดับทุกข์ได้เป็นเป้าหมายสูงสุด พระพุทธเจ้าเมื่อยังไม่ได้ตรัสรู้ ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ได้ทรงปฏิบัติในอธิษฐานบารมีอย่างแรงกล้าโดยมีพระโพธิญาณเป็นเป้าหมาย ๓ ชั้น ดังนี้

๑) อธิษฐานบารมี พระโพธิสัตว์ได้ทรงบำเพ็ญอธิษฐานบารมีมาโดยลำดับ ทรงรักษาอธิษฐานเพื่อพระโพธิญาณยิ่งกว่ารักษาคนรัก และทรัพย์สิน แม้จะสูญเสียคนรัก และทรัพย์สินไปก็จะไม่ละทิ้งเป้าหมายที่อธิษฐานไว้<sup>๒๖</sup>

๒) อธิษฐานอุปบารมี พระโพธิสัตว์ได้ทรงบำเพ็ญอธิษฐานบารมียิ่งขึ้นโดยลำดับ ทรงรักษาอธิษฐานยิ่งกว่าอวัยวะร่างกาย คือ ทรงรักษาอธิษฐานเพื่อพระโพธิญาณยิ่งกว่าอวัยวะร่างกาย แม้จะสูญเสียอวัยวะร่างกาย ก็จะไม่ละทิ้งเป้าหมายที่อธิษฐานไว้

๓) อธิษฐานปรมัตถบารมี พระโพธิสัตว์ได้ทรงบำเพ็ญอธิษฐานบารมีอย่างสูงสุด ด้วยการรักษาอธิษฐานยิ่งกว่าชีวิต คือ ทรงรักษาอธิษฐานเพื่อพระโพธิญาณยิ่งกว่าชีวิต แม้จะสูญเสียชีวิตก็จะไม่ละทิ้งเป้าหมายที่อธิษฐานไว้ เหมือนดังพระเนมิราชทรงบำเพ็ญอธิษฐานบารมี คือ ความมีจิตที่แน่วแน่นสมบูรณ์

๕. ปัญญาบารมี หมายถึง ความรอบรู้ เป็นพื้นฐานที่ใช้เป็นเครื่องพิจารณาไตร่ตรองให้รู้จริงตามเหตุ และผล ช่วยในการวินิจฉัยเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาให้รู้ว่า ผิด ถูก ชั่ว ดี อย่างไร อะไรจริง อะไรเท็จ และอะไรเป็นสัจจะธรรม เลือดยึดถือเอาแต่สิ่งที่ถูกต้อง และทิ้งสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ปัญญามีหลายระดับ และที่จะเป็นปัญญาบารมี ต้องเป็นปัญญาที่มุ่งให้เกิดความพ้นทุกข์ โดยอบรมศีลให้เจริญ อบรมสมาธิ และอบรมปัญญา จนเกิดความรู้ในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ทำให้เข้าสภาพธรรมตามความเป็นจริง<sup>๒๗</sup> จนสามารถตัดกิเลสได้ อย่างสิ้นเชิง พระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญปัญญาบารมีโดยประการต่าง ๆ ดังนี้

๑) ปัญญาบารมี ได้แก่ ปัญญาที่บำเพ็ญด้วยมุ่งหวังพระโพธิญาณเป็นเบื้องหน้า รักปัญญาเพื่อโพธิญาณยิ่งกว่ารักษาคนรัก และทรัพย์สิน แม้จะสูญเสียคนรัก และทรัพย์สินไปก็จะไม่ละทิ้งสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญญา

๒) ปัญญาอุปบารมี ได้แก่ ปัญญาที่บำเพ็ญด้วยมุ่งหวังพระโพธิญาณเป็นเบื้องหน้า รักปัญญาเพื่อโพธิญาณยิ่งกว่าอวัยวะร่างกายของตน แม้จะสูญเสียอวัยวะร่างกายไปก็จะไม่ละทิ้งสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญญา

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๘๕.

<sup>๒๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

๓) ปัญญาปรมัตถบารมี ปัญญาที่บำเพ็ญด้วยมุ่งหวังพระโพธิญาณเป็นเบื้องหน้า รักปัญญาเพื่อโพธิญาณยิ่งกว่าชีวิตของตน แม้จะสูญเสียชีวิตไปก็ไม่ละทิ้งสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญญา เหมือนดังพระมหาสถทรงบำเพ็ญปัญญาบารมี คือ ความมีปัญญาสูงสุด

๖. ศิลบารมี หมายถึง การระวางร่างกายมาให้ทำร้ายผู้ใด หรือสัตว์ใด จนเกิดความลำบากเดือดร้อน การระวางใจไม่ให้คิดที่จะทำร้ายผู้ใด หรือสัตว์ใด ไม่ให้มีความต้องการที่จะเห็นผู้ใด หรือสัตว์ใดได้รับความพินาศ ย่อยยับ การรักษาศีลจึงเป็นการประคับประคองจิตไม่ให้คิดร้าย ประคับประคองวาจาไม่ให้พูดร้าย ประคับประคองกายไม่ให้ทำร้ายใคร ๆ อันเป็นเหตุให้เขาเกิดความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน เกิดความโศกเศร้าเสียใจนั่นเอง สูงสุดเพื่อจะรักษาศีลจึงยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิต พระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญศีลสั่งสมเป็นศิลปบารมีมาตลอดเวลาช้านาน ทั้งรักษาจิตมิให้โกรธ รักษาศีลไว้โดยไม่อาลัยแก่ชีวิตเลือดเนื้อ ดังนี้

๑) ศิลบารมี ได้แก่ ศิลที่บำเพ็ญด้วยการรักษา ยิ่งกว่าคนที่รักษาทรัพย์สินเพื่อโพธิญาณแม้จะสูญเสียคนรัก และทรัพย์สิน แต่จะไม่ยอมทำลายศีล

๒) ศิลอุบารมี ได้แก่ ศิลที่บำเพ็ญด้วยการรักษาศีลยิ่งกว่าอวัยวะร่างกายของตน เพื่อโพธิญาณแม้จะสูญเสียอวัยวะร่างกาย แต่จะไม่ยอมทำลายศีล

๓) ศิลปรมัตถบารมี ศิลที่บำเพ็ญด้วยการรักษาศีลยิ่งกว่าชีวิตของตน เพื่อรักษาศีลยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิต ซึ่งเป็นการรักษาศีลอย่างสูงสุด<sup>๒๘</sup> โดยมีพระโพธิญาณเป็นเป้าหมาย ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้เมื่อครั้งเกิดเป็นภริทัตว่า “ใครต้องการ หนึ่ง เอ็น กระดูก หรือเลือดเนื้อของเรา” เหมือนดังพระภริทัตทรงบำเพ็ญศิลปบารมี คือ ความมีศีลที่สมบูรณ์สูงสุด

๗. ขันติบารมี หมายถึง ความอดทน อดกลั้นต่อความทุกข์ทรมานทางกาย และทางใจ ในเบื้องต้นเป็นความอดทนต่อความตรากตรำทั้งหนาวร้อน หิวกระหาย ทนต่อทุกขเวทนา ในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย สูงสุดสามารถทนต่อความเจ็บปวดใจ ต่อถ้อยคำที่คนอื่นดูถูกเหยียดหยาม เมื่อครั้งพระพุทธเจ้ายังเป็นพระโพธิสัตว์ ได้บำเพ็ญขันติ<sup>๒๙</sup> บารมี ๓ ชั้น คือ

๑) ขันติบารมี ได้แก่ ขันติที่บำเพ็ญด้วยมุ่งหวังพระโพธิญาณเป็นเบื้องหน้า รักขันติเพื่อพระโพธิญาณ ยิ่งกว่าคนที่รัก และทรัพย์สิน แม้จะสูญเสียคนรัก และทรัพย์สินไปก็ไม่ละทิ้งขันติ

๒) ขันติอุบารมี ได้แก่ ขันติที่บำเพ็ญด้วยมุ่งหวังพระโพธิญาณเป็นเบื้องหน้า รักขันติเพื่อพระโพธิญาณ ยิ่งกว่าอวัยวะร่างกายของตน แม้จะสูญเสียอวัยวะร่างกายของตนก็ไม่ละทิ้งขันติ

๓) ขันติปรมัตถบารมี ได้แก่ ขันติที่บำเพ็ญด้วยมุ่งหวังพระโพธิญาณเป็นเบื้องหน้า รักขันติเพื่อพระโพธิญาณ ยิ่งกว่าชีวิตของตน แม้จะสูญเสียชีวิตก็ไม่ละทิ้งขันติ เหมือนดังพระจันทร์กุมารทรงบำเพ็ญขันติบารมี คือ ความอดกลั้นสูงสุด

<sup>๒๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙๘/๒๙๕.

<sup>๒๙</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๘.

๘. อุเบกขาบารมี หมายถึง การวางใจให้เป็นกลาง แม้จะมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความยุ่งยากใจ ก็มีใจเป็นกลางไม่โกรธเกลียด มองทุกสิ่ง และยอมรับตามความเป็นจริง อุเบกขาในเบื้องต้นเป็นการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่ให้อคติมาอิทธิพลทำให้เอนเอียงไปในด้านใด ด้านหนึ่ง ด้วยอำนาจของความรัก ความซึ้ง อุเบกขาอย่างสูง ได้แก่ อุเบกขาในฌาน อันเป็นผลมาจากกำลังสมาธิที่เกิดจากความสงบระงับอย่างสูง

เมื่อครั้งพระพุทธเจ้า ยังเป็นพระโพธิสัตว์ ได้บำเพ็ญอุเบกขาสูงสุดด้วยการเกิดเป็นพรหมดำรงอยู่ในอุเบกขาอันเป็นสุขอย่างสูงสุด เพราะไม่มีความทุกข์อันเป็นผลมาจากรัก ซึ้ง แม้เช่นนั้นก็ทรงปรารถนาพระโพธิญาณ อุเบกขามี ๓ ชั้น คือ

๑) อุเบกขาบารมี คือ อุเบกขาของผู้บำเพ็ญเพื่อประโยชน์แห่งพระโพธิญาณ รักษาอุเบกขายิ่งกว่าคนรัก และทรัพย์สิน

๒) อุเบกขานุบารมี คือ อุเบกขาของผู้บำเพ็ญเพื่อประโยชน์แห่งพระโพธิญาณ รักษาอุเบกขายิ่งกว่ารักษาอวัยวะของตนเอง

๓) อุเบกขาปรมัตถบารมี คือ อุเบกขาของผู้บำเพ็ญเพื่อประโยชน์แห่งพระโพธิญาณ รักษาอุเบกขายิ่งกว่ารักษาชีวิตของตน<sup>๓๐</sup> เหมือนดังพระนารทพรหมทรงบำเพ็ญอุเบกขาบารมี คือ การมีอุเบกขาสูงสุด

๙. สัจจบารมี หมายถึง ความจริง หรือความซื่อตรง พุทโธอย่างไรรักยอมรับตามนั้น ตั้งใจไว้อย่างไรก็ตามนั้น มุ่งแสวงหาความจริง หรือความถูกต้องเที่ยงธรรม และรักษาความเที่ยงธรรมไว้ ลักษณะแห่งสัจจบารมีทางกาย ได้แก่ การตั้งสัจจะกับตนไว้ว่า จะไม่ทำสิ่งชั่วร้าย จะไม่พูดสิ่งชั่วร้าย และจะไม่คิดสิ่งชั่วร้ายโดยประการต่าง ๆ จะทำแต่สิ่งที่ดีงาม จะพูดแต่ความจริง คำอ่อนโยน คำที่ทำให้เกิดความสามัคคีก่อให้เกิดประโยชน์ จะไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่อิจฉาทาร้อนริษยา เมื่อตั้งสัจจะไว้แบบนี้แล้ว ก็จะต้องตั้งตารักษาสัจจะด้วยความซื่อสัตย์ต่อความตั้งใจของตน

สัจจบารมีในเบื้องต้น ได้แก่ ความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ซื่อสัตย์ต่องาน ซื่อสัตย์ต่อบุคคล และซื่อสัตย์ต่อความเที่ยงธรรม สูงสุดได้แก่การรักษาสัจจะยอมสละได้แม้ชีวิต เมื่อครั้งพระพุทธเจ้า ยังเป็นพระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญบารมีอย่างแรงกล้า ไม่ยอมทิ้งสัจจะที่ได้พูดไว้แม้จะต้องสละชีวิต ๓ ชั้น คือ

๑) สัจจบารมี ได้แก่ สัจจะที่จะบำเพ็ญด้วยความหนักแน่น รักพระโพธิญาณยิ่งกว่าคนที่รัก และทรัพย์สิน แม้จะสูญเสียคนรัก และทรัพย์สินไปก็จะไม่ละทิ้งสัจจะ

๒) สัจจอนุบารมี ได้แก่ สัจจะที่จะบำเพ็ญด้วยความหนักแน่น รักพระโพธิญาณยิ่งกว่าอวัยวะร่างกายของตน แม้จะสูญเสียอวัยวะร่างกาย ก็จะไม่ละทิ้งสัจจะ

๓) สัจจปรมัตถบารมี ได้แก่ สัจจะที่จะบำเพ็ญด้วยความหนักแน่น รักพระโพธิญาณยิ่งกว่าชีวิตของตน แม้จะมีอันตรายเกิดขึ้นแก่ชีวิต ก็จะไม่ละทิ้งสัจจะ เหมือนดังพระวิฑูรบัณฑิตทรงบำเพ็ญสัจจบารมี คือ ความมีสัจจะสูงสุด

<sup>๓๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๗/๒๖๔.

๑๐. ทานบารมี หมายถึง การให้เพื่อสงเคราะห์ผู้ที่ขาดแคลน เพื่อสงเคราะห์ผู้ที่ควรทาน สงเคราะห์ เป็นการผูกมิตรไมตรีจิต หรือเพื่อบูชาผู้ที่ควรบูชา เป็นการบูชาคุณ หรือ ตอบแทนคุณ หรือเป็นการบำเพ็ญบุญในบุญเขต ในเบื้องต้นได้แก่ การสงเคราะห์ผู้อื่น และสัตว์อื่นด้วยวัตถุสิ่งของ เรียกว่า “อามิสทาน”<sup>๓๑</sup> นับตั้งแต่ญาติพี่น้อง พวกพ้อง สมณะพราหมณ์ผู้ทรงศีล และสัตว์เดรัจฉาน ตามโอกาส และเหมาะสมแก่ฐานะของคนนั้น ๆ สูงขึ้นไป ได้แก่ การให้ธรรมะเป็นทาน ตลอดจนการ แนะนำ สั่งสอนให้ผู้อื่นคิดทำดี ให้เขาสามารถครองชีวิตอยู่ได้ด้วยสติปัญญาเป็นการสงเคราะห์โดยธรรม เป็นการให้ปัญญาแก่เขาได้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง และมีคุณค่าเรียกว่า “ธรรมทาน”<sup>๓๒</sup> พระโพธิสัตว์ผู้ปรารถนาพุทธภูมิโพธิญาณ ได้ทรงบำเพ็ญทาน ทรงสั่งสมเป็นทานบารมีมาช้านาน ทานบารมีของพระองค์ ได้เต็มยิ่งขึ้นตามลำดับ ๓ ชั้น ดังนี้

๑) ทานบารมี ได้แก่ ทานที่บำเพ็ญด้วยการสละทรัพย์ โดยมีพระโพธิญาณเป็น เป้าหมาย หวงแหวนพระโพธิญาณยิ่งกว่าหวงแหวนคนรัก และทรัพย์สมบัติ เพื่อพระโพธิญาณจึงยอมให้ทานได้แม้กระทั่งคนรัก และทรัพย์สมบัติ

๒) ทานอุปบารมี ได้แก่ ทานที่บำเพ็ญด้วยการสละอวัยวะ หวงแหวนพระโพธิญาณยิ่งกว่าหวงแหวนอวัยวะร่างกาย เพื่อพระโพธิญาณจึงยอมให้ทานได้แม้กระทั่งอวัยวะร่างกาย

๓) ทานปรมัตถบารมี ได้แก่ ทานที่บำเพ็ญด้วยการสละชีวิต หวงแหวนพระโพธิญาณยิ่งกว่าหวงแหวนชีวิต เพื่อพระโพธิญาณจึงยอมให้ทานได้แม้ชีวิต<sup>๓๓</sup> เหมือนดังพระเวสสันดรทรงบำเพ็ญทานบารมี คือ การรู้จักการให้ทานสูงสุด

สรุปว่า บารมีมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นเหตุให้มีพระพุทธานุภาพ ทำให้มีการศึกษาตามหลักไตรสิกขา มีการประพฤติธรรมตามแนวทางพระพุทธานุภาพ ทำให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมเกิดสติปัญญาได้รับความสุขทั้งในชาติปัจจุบัน และอนาคตหากยังไม่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะกิเลสก็ไม่ต้องไปเกิดในทุคติ คือ จักบังเกิดเฉพาะในภพภูมิที่ดีเท่านั้น ไม่ได้ได้รับความลำบากในสังสารวัฏ (เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ไม่ได้บำเพ็ญบารมีหรือบำเพ็ญบารมีมาน้อยกว่า) ย่อมได้ความสุขในภพเบื้องหน้ามีการบังเกิดในหมู่เทวดาเป็นต้น เป็นความสุขที่ประณีตกว่าความสุขในมนุษยโลก ดังที่ท้าวสักกะ<sup>๓๔</sup> เป็นต้นบำเพ็ญและได้รับ กล่าวโดยสังเขปคือผู้บำเพ็ญบารมีคือผู้ทำความดีเป็นไปตามกฎแห่งกรรมดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม<sup>๓๕</sup> หมายความว่า เมื่อสร้างเหตุดีงามแล้วผลที่ตามมาคือสิ่งดีงาม ดังพระพุทธดำรัสว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี พุคฺติ ทำดี เพราะผลของความดีนั้น สุข

<sup>๓๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๒.

<sup>๓๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๔๔.

<sup>๓๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๒.

<sup>๓๔</sup> ตูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๗-๒๕๙/๓๗๕-๓๗๙.

<sup>๓๕</sup> ตูรายละเอียดใน ข.ส. (ไทย) ๒๕/๖๖๐-๖๖๑/๖๕๔.

ยอมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”<sup>๓๖</sup> บารมีจึงก่อให้เกิดประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเอง และสังคมส่วนรวม ทั้งที่เป็นโลกียสุข และโลกุตตรสุขคือพระนิพพาน เป็นการสิ้นสุดการเวียนเกิด เวียนตายอีกต่อไป

### ๓.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญบารมี

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุธรรม ในการเจริญวิปัสสนา นั้น จะต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ และธรรมที่เป็นอุปการะต่อการเจริญวิปัสสนา ได้แก่ วิสุทธิ ๗ และ โพชฌงค์ ๗ กล่าวโดยสังเขปดังนี้ คือ ความบริสุทธิ์ ในที่นี้หมายถึง พระนิพพาน ซึ่งเป็นธรรมอันหมดจดจากมลทินมีรากะเป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนา มีการกล่าวถึงวิสุทธิ ๗ ว่าเป็นความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปตามลำดับ เป็นการทำให้บริสุทธิ์ ด้วยการฝึกฝนตนเองตามหลักไตรสิกขาไปโดยลำดับจนบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระนิพพาน มีวิธีปฏิบัติ ๗ ชั้น คือ

#### ๓.๕.๑ สีสวิสุทธิ

สีสวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งศีล ๔ วิธี ได้แก่

๑) ปาฏิโมกข์สังวรศีล บริสุทธิ์ด้วยการปฏิบัติสำรวมตามพระบัญญัติที่มาในพระปาติโมกข์มีปาราชิก ๔ เป็นต้น

๒) อินทริยสังวรศีล

บริสุทธิ์ด้วยการสำรวมอินทริยทั้ง ๖ คือ ด้วยการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ องค์ธรรมได้แก่ สติ เจตสิกที่ประกอบในมหากุศลจิตขณะที่มีการสำรวมในการรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ การสำรวมในการรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้นท่านมิให้ถือเอานิमित และอนุพยัญชนะ คือ มิให้ถือเอาบัญญัติ อารมณ์ เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น ศีรษะ, แขน, ขา, มือ เป็นต้น เรียกว่า “อนุพยัญชนะ” และมีให้ถือเอาบัญญัติรวม เช่น บัญญัติรวมทั้งรูปร่างกายทั้งหมดโดยความเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิงหรือชาย เป็นต้น เรียกว่า “นิमित” ท่านให้ถือเอาสภาวะปรมาตถ์เท่านั้นเป็นอารมณ์ ได้แก่ นามธรรม และ รูปธรรมที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า เป็นปัจจุบันอารมณ์

๓) อาชีวาปริสสุทธิศีล บริสุทธิ์ด้วยการเลี้ยงอาชีพชอบ ขรวาสาพึงเว้นจากมิจฉาชีพ ต่างๆ ที่เนื่องด้วยกายทุจริต และวจีทุจริตด้วยวิริยะ อดกลั้นต่อทุจริตและมิจฉาชีพ ฝ่ายบรรพชิตพึงเส้นกุลทูสกรรม (ประจบประแจงเพื่อให้เขาเลื่อมใสตน) และอเนสนา (การแสวงหาโดยวิธีต่างๆ ที่ไม่เป็นตามพระวินัยบัญญัติ)

๔) ปัจจัยสันนิสสิตศีล ศีลที่บริสุทธิ์ด้วยการมีสติพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ เช่น การบริโภคอาหารเพื่อขจัดความทุกข์จากความหิว, ใช้จีวร เป็นต้น เพื่อการปกปิดอวัยวะที่ทำให้เกิดความละอาย และเพื่อป้องกันลมแดด เป็นต้น

อีกนัยหนึ่ง ศีลยอมบริสุทธิ์ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ

<sup>๓๖</sup> ดูรายละเอียดใน พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

๑. เทสนาสุทธิ บริสุทธิ์ด้วยการแสดงอาบัติ
๒. สังวรสุทธิ บริสุทธิ์ด้วยการสำรวมอินทรีย์ ๖
๓. ปรียญฺฐิสุทธิ บริสุทธิ์ด้วยการงดเว้นจากการแสวงหาที่ผิดธรรมวินัย
๔. ปัจจเวกขณสุทธิ บริสุทธิ์ด้วยการพิจารณาตามพระวินัยบัญญัติ<sup>๓๗</sup>

อนึ่ง ว่าโดยวิธีปฏิบัติต้องเป็นนิจศีล คือ การรักษาศีลอยู่เป็นประจำจึงชื่อว่า “ศีลวิสุทธิ” กล่าวคือ คฤหัสถ์ทั่วไปรักษาศีล ๕, อุบาสกอุบาสิการักษาศีลอุโบสถ, สามเณรรักษาศีล ๑๐, ภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ จึงได้ชื่อว่าศีลวิสุทธิ การรักษาศีลเป็นนิตยเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก และปุถุชนไม่อาจรักษาศีลเป็นนิตยได้ เว้นแต่ท่านผู้เป็นพระอรหันต์บุคคล

### ๓.๕.๒ จิตตวิสุทธิ

จิตตวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ การชำระจิตให้ปราศจากกิเลสนิวรณ์ หมายถึง ความบริสุทธิ์ที่เกิดจากสมาธินั่นเอง จิตตวิสุทธินี้ ย่อมเกิดแก่พระโยคาวจรที่เป็นผู้เจริญสมณะเรียกว่า “สมถยานิก” ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ เรียกว่า “วิปัสสนายานิก” ในการเข้าถึงจิตตวิสุธินั้น ผู้ปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ จำแนกกล่าวโดยสรุปมี ๒ จำพวก คือ สมถยานิก ได้แก่ ผู้ปฏิบัติได้สมาธิ ๒ ชั้น คือ อุปจารสมาธิกับอัปปนาสมาธิ แล้วเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลต่อไป และวิปัสสนายานิก ได้แก่ ผู้ปฏิบัติได้ฌณิกสมาธิต่างนั้น แล้วเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลต่อไป จิตตวิสุทธิ หรือสมาธิที่บริสุทธิ์นั้นเป็นสมาธิที่ปราศจากกิเลสนิวรณ์ มีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น

### ๓.๕.๓ ทิฏฐิวิสุทธิ

ทิฏฐิวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ที่เกิดจากความเห็นถูกต้อง ได้แก่ การรู้เห็นรูปธรรมนามธรรมตามความเป็นจริง หมายความว่า ปัญญาที่กำหนดรู้สภาวะลักษณะของรูปธรรม และนามธรรมว่ามีเฉพาะรูปและนามเท่านั้นที่มีอยู่เป็นอยู่ตามความเป็นจริง ในญาณ ๑๖ ได้แก่ นามรูปปริเฉทญาณ ปัญญาที่เห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นความจริงนี้ ชื่อว่า “ทิฏฐิวิสุทธิ” เพราะความรู้เห็นนี้ บริสุทธิ์จากสัkkายทิฏฐิ คือ ความสำคัญผิดว่า รูปนาม ชันธ ๕ ว่าเป็นอัตตาตัวตน ว่าเป็นอัตตาตัวตน ว่าเป็นเรา ของเรา เป็นต้น

### ๓.๕.๔ กังขาวิตรณวิสุทธิ

กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ที่เกิดจากปัญญาที่ข้ามพ้นจากความสงสัยมีรูปวิเคราะห์ว่า “กังขาวิตรณวิสุทธิ จ สา วิสุทธิ จาติ กังขาวิตรณวิสุทธิ”<sup>๓๘</sup> แปลว่า ปัญญาที่รู้เหตุปัจจัยของนามรูปทั้ง ๒ ชื่อว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ หมายความว่า ปัญญาที่รู้ว่าธรรมทั้งหลายคือ นามและรูปเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะอาศัยอวิชชา ตัณหา เป็นต้น เป็นเหตุ และเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

<sup>๓๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๘๒.

<sup>๓๘</sup> พระทันตจารย์ธัมมपालเถระ, ปรมตมณฺวชฺสา นาม วิสุทธิมคฺคมหาฎีกา (เหตุโย ภาโค), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๗), หน้า ๔๐๖.

ก็ตาม หากมีพระผู้เป็นเจ้าบันดาลให้เกิดขึ้นได้ไม่ ปัญญาที่ชื่อว่า “กัณฑ์ไตรปิฎกวิสุทธิ” เพราะสามารถทำลายความเห็นผิดในรูปนามเป็นต้น ชื่อว่า “อิสสรนิมมานวาททวิสุทธิ”<sup>๓๙</sup> คือ สำคัญว่า มีผู้ยิ่งใหญ่เป็นผู้สร้างสัตว์และโลกขึ้น ความเห็นผิดและความสงสัยนี้ ถูกทำลายลงด้วยปัญญาที่เห็นปัจจัยของนามและรูปตามสภาวะที่เป็นจริง กัณฑ์ไตรปิฎกวิสุทธินี้ ในญาณ ๑๖ ได้แก่ ปัจจัยปริศนาคถา ซึ่งเป็นญาณที่รู้เห็นปัจจัยของนามรูป ทำให้สิ้นความสงสัยในกาลทั้ง ๓ ว่า ในอดีตเราเคยเกิดมาหรือไม่หนอชาตินี้เราเกิดมาได้อย่างไรหนอ และชาติต่อไป เราจะเกิดขึ้นอีกหรือไม่หนอ ความสงสัยเช่นนี้จะไม่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงญาณที่ ๒ (ปัจจัยปริศนาคถา) ในวิสุทธิ ๗ เรียกว่า กัณฑ์ไตรปิฎกวิสุทธิ

### ๓.๕.๕ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้ถูกต้องว่าทางนี้ใช่ทางหรือไม่ใช่ทาง ที่จะดำเนินไปสู่พระนิพพาน ดังนั้น มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินี้ ท่านจึงหมายถึงปัญญาของผู้ที่มีความรู้ถูกต้องแน่นอนว่า อารมณีนี เป็นอารมณี่ที่จะเดินไปสู่พระนิพพานหรือไม่ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินี้ ในญาณ ๑๖ ได้แก่ อุทฺธัพพญาณ (ญาณที่ ๔) เบื้องต้น เรียกว่า ตรุณอุทฺธัพพญาณ คือ ปัญญาที่รู้เห็นความเกิดและความดับไปของนามรูป ชนิดสันตติยังไม่ขาด เมื่อเพ่งอารมณด้วยสมาธิมีกำลังมากเกินกว่าปัญญา ทำให้วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง อย่างไม่อย่างหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นอารมณปะปนอยู่กับนามรูปที่อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ ในอุทฺธัพพญาณ วิปัสสนูปกิเลสที่จัดเป็นกิเลสของวิปัสสนาได้นั้นจะต้องเกิดกับวิปัสสนาที่จัดเข้าในปฏิปทาที่แท้จริงเท่านั้น ข้อที่ไม่ใช่แนวทางของวิปัสสนานั้นมัคคามัคคญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพราะญาณนี้จะต้องรู้เห็นอย่างถูกต้อง ว่าอะไรที่ไม่ใช่อารมณของมรรค อะไรที่เป็นอารมณของที่แท้จริง เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ อารมณี่ที่แท้จริงนั้น ได้แก่ นามรูปที่เป็นไตรลักษณ์ในอุทฺธัพพญาณ ส่วนอารมณี่ที่ไม่ใช่ทางนั้น ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

### ๓.๕.๖ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้ในข้อปฏิบัติที่ดำเนินไปสู่พระนิพพานได้แน่นอน ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินี้จัดเป็นวิปัสสนาญาณโดยแท้จริง ซึ่งสามารถสงเคราะห์ญาณ ๑๖ เข้าในวิปัสสนาญาณ ๙ ดังนี้ คือ

๑. พลอุทฺธัพพญาณ
๒. ภัคฺคญาณ
๓. ทยตฺตูปุฏฺฐานญาณ (ทยตฺตญาณ)
๔. อาทินวญาณ
๕. นิพพิทาญาณ
๖. มุญฺจิตฺกัมยตาญาณ
๗. ปฏิสังขยาญาณ
๘. สังขารุเปกขาญาณ

<sup>๓๙</sup> อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๐๑/๒๗๙.



### ๙. อนุโลมญาณ (สัจจานุโลมิกญาณ)

ญาณทั้ง ๙ นี้ เป็นวิปัสสนาญาณโดยตรง (เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๔ ในญาณ ๑๖) ซึ่งเรียกชื่อว่า พลวอุทฺทัพพญาณ แปลว่า อุทฺทัพพญาณที่มีกำลัง คือ ปัญญาที่เห็นรูปนามโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่พ้นมาจากวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างเป็นต้นมาแล้วจนถึงอนุโลมญาณ (สัจจานุโลมิกญาณ) วิปัสสนาทั้ง ๙ นี้ ในวิสุทธิ ๗ ท่านเรียกชื่อว่าปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อทำลายวิปัสสนาธรรมทั้งปวง มีอิตติวิปัสสนา เป็นต้น ทำให้เข้าถึงความพ้นทุกข์ได้ เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ

#### ๓.๕.๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจธรรมทั้ง ๔ โดยสมบูรณ์<sup>๔๐</sup> ญาณทัสสนวิสุทธินี้ เป็นโลกุตตรปัญญา ส่วนวิสุทธิที่ ๑-๖ จัดเป็นโลกียปัญญา เฉพาะในปัจจุบันขณะญาณที่พิจารณาอารมณ์ ๑๙ อย่างนั้น จัดเป็นโลกียปัญญาแต่สงเคราะห์ไว้ในวิสุทธิ ๗ ที่ชื่อว่าญาณทัสสนวิสุทธินี้ เพราะปัจจุขณะขณะมีการพิจารณา มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นโลกุตตรธรรมด้วย

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการบรรลุว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวว่า การบรรลุอรหัตตผลด้วยขั้นเดียวเท่านั้น แต่การบรรลุอรหัตตผลนั้น ย่อมมีได้ด้วยการบำเพ็ญสิกขา<sup>๔๑</sup> โดยลำดับ ด้วยการบำเพ็ญกิริยาโดยลำดับ ด้วยการบำเพ็ญปฏิบัติโดยลำดับ ฯลฯ”

พระพุทธดำรัสนี้ เป็นการยืนยันในแนวทางของการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล และนิพพานว่า มีลำดับขั้นตอน และมีธรรมสนับสนุนทำให้บรรลุธรรม พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ในที่ทั้งหลายว่าการบรรลุธรรมจะต้องเกิดจากการบำเพ็ญไตรสิกขา<sup>๔๒</sup> ดังที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้แล ย่อมมีความสำเร็จสูงสุด มีความเกษมสูงสุด ประพฤติพรหมจรรย์ลุล่วงถึงที่สุด แห่งที่สุด ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”

ดังนั้น วิสุทธิ ๗ และไตรสิกขาจึงมีความสอดคล้องกัน เป็นหลักธรรมที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงฝั่ง คือ พระนิพพานได้ เมื่อปฏิบัติตามหลักวิสุทธิ ๗ แล้ว ญาณ ๑๖ ก็จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติไปตามลำดับ ถ้าเคยได้เป็นผู้อบรมสั่งสมบารมีมาในอดีตชาติ เมื่อบารมีมาถึงความแก่รอบ แล้วย่อมสามารถบรรลุมรรคญาณ และผลญาณเป็นพระอริยบุคคลได้

#### ๓.๕.๘ โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ประกอบด้วยคำว่า “โพธิ” หมายถึงปัญญาเครื่องตรัสรู้ และคำว่า “องค์” หมายถึงปัจจัยที่เป็นเหตุ ดังนั้น โพชฌงค์จึงหมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้ หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ เป็นองค์ประกอบของญาณปัญญาที่หยั่งรู้อริยสัจธรรม มี ๗ ประการ คำว่า “โพชฌงค์” นี้

<sup>๔๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓,) หน้า ๓๘๒.

<sup>๔๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๓/๒๑๒.

<sup>๔๒</sup> อจ. ติก. (ไทย) ๒๐/๑๔๔/๓๙๓.

บางครั้งเรียกว่า “สัมโพชฌงค์” คำว่า “สัม” หมายถึง เต็มบริบูรณ์ ถูกต้อง หรือแท้จริง การใช้คำนำหน้านี้นี้เป็นการยกย่องและย้าความ<sup>๔๓</sup> แต่ไม่ได้มีความหมายใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ ธรรมหมวดนี้ ในหมวดโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้กล่าวไว้แล้ว ในที่นี้มุ่งจะอธิบายวิธีการปฏิบัติธรรม เพื่อบรรลุถึงการรู้แจ้งอริยสัจธรรมทั้ง ๔

๑. สติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้มีสติและปัญญาอันยิ่ง เป็นผู้ระลึกได้ ระลึกถึงกิจที่ทำไว้นาน หรือวาจาที่กล่าวไว้นานได้ เป็นการรับรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะโดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตเกิดตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมบรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ แล้ว สติของเขาย่อมต่อเนื่องในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ว่าจะนั่งกรรมฐาน เดินจงกรม หรือการกำหนดอริยาบถย่อย เขาจะพยายามตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้เองตามธรรมชาติ วิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ นี้ จัดเป็นญาณระดับกลาง เขารู้สึกว่าต้องการจดจ่ออย่างต่อเนื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ อีกทั้งกลัวที่จะลืมหำหนด ความกลัวว่าจะลืมหำหนดในลักษณะนี้เป็นทริโอดตบปะในการปฏิบัติธรรม ในช่วงนี้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ แม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม นักปฏิบัติธรรมย่อมตามรู้เท่าทันอารมณ์นั้นได้<sup>๔๔</sup>

๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้มีสติอยู่อย่างนั้น วิจยเลือกสรร ทบทวน สอบสวนธรรมนั้นด้วยปัญญา หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๔ แก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภัคฌญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความดับของสภาวะธรรมปัจจุบันโดยรู้สึกเท่าที่เดินอยู่นั้นกลายเป็นคว้นหรือเงาดำ ๆ ไม่มีสัณฐานของเท้า และกำหนดว่า “ยืนหนอ” หรือ “นั่งหนอ” ไม่ชัดเจน ต่อจากนั้น วิปัสสนาญาณในขั้นต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ นักปฏิบัติจะรู้สึกกลัวสภาวะธรรมทางกาย และใจที่กำหนดรู้อยู่ รู้เห็น โทษของสภาวะธรรมว่าไม่ตั้งงาม เพราะตกอยู่ในกระแสของไตรลักษณ์ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายอยากหลุดพ้น เมื่อปฏิบัติต่อไปอีกย่อมจะบรรลุสังขารุเปกขาญาณ คือ ญาณที่ประกอบด้วยความวางเฉยในสังขาร ในที่สุดนักปฏิบัติที่มีบารมีเต็มเปี่ยมย่อมบรรลุ มรรค ผล และนิพพาน ด้วยการรู้เห็นความดับของรูปนามทั้งหมด สำหรับผู้ปฏิบัติที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป ชื่อว่าเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยธรรมวิจยสัมโพชฌงค์แล้ว

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้มีความเพียร ไม่ย่อท้อ วิจย เลือกสรร ทบทวน สอบสวนธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรแล้ว ความเพียรดังกล่าวนี้ เป็นความเพียรอย่างแรงกล้าที่จดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันด้วยสัมมัมปะธาน ๔ กล่าวโดยสรุปแล้ว ความเพียรมี ๒ อย่าง คือ ความเพียรทางกาย และความเพียรทางใจ ความเพียรทางกายเป็นความพยายามตั้งกายให้ตรงอยู่เสมอ ไม่งอหลัง หรือลำคอ ถ้าผลองอตัวลงก็พึงยึดตัวขึ้น และปรกกรมว่า เราเป็นเด็กแรกเกิด ไม่มี

<sup>๔๓</sup> พระกัมมัฏฐานาจารย์ยะ อุ บัณฑิตาภิวงษะ, โพชฌงค์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

<sup>๔๔</sup> พระคันธสาราภิวงษะ, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริกาพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๙-๑๔๐.

อดีต ไม่มีอนาคต อยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น อารมณ์ที่กำหนดอยู่จะเป็นอารมณ์ที่ตนชอบหรือไม่ชอบ นักปฏิบัติก็พึงพยายามกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นตามความเป็นจริง แม้จะเป็นความฟุ้งซ่านก็ต้องกำหนดรู้ให้เท่าทันความฟุ้งซ่านนั้น อารมณ์เหล่านี้จัดเป็น “จิตตานุปัตสนา” ที่ผู้ปฏิบัติต้องทำสติให้จดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสาย

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ปรารถนาความเพียร แล้วเกิดปิติที่ปราศจากอามิส เมื่อปิติเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นบาทฐานแก่ปัสสัทธิ เมื่อปัสสัทธิเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นบาทฐานให้สมาธิมีพลังแก่กล้าขึ้น สมาธิที่ทีพลังแก่กล้าขึ้นย่อมเป็นบาทฐานแก่อุเบกขาตามลำดับ ซึ่งเป็นกระบวนการนำไปสู่การรู้แจ้งอริยสัจธรรม ปิตีมี ๕ ประการ คือ

๔.๑ ขุททกาปิติ ปิติเล็กน้อย ความรู้สึกอิมใจอาจมีอาการขนลุกทั่วร่างกาย หรือน้ำตาไหล

๔.๒ ขณิกาปิติ ปิติชั่วขณะ ความอิมใจที่มีลักษณะเหมือนสายฟ้าแลบปรากฏแม้ในขณะหลับตา

๔.๓ โอกกันติกาปิติ ปิติซึมซับ ความอิมใจที่ปรากฏคล้ายกับคลื่น หรือเหมือนกระแสไฟฟ้าแล่นอยู่ในร่างกาย

๔.๔ อุพเพงคาปิติ ปิติโลดโผน เป็นความอิมใจที่ทำให้ร่างกายสามารถลอยไปในอากาศได้ โดยที่ตนยังไม่ได้บรรลุมฤตยู

๔.๕ ผรณาปิติ ปิติซาบซ่าน ได้แก่ ความอิมใจที่ปรากฏความเย็นในใจ เป็นความเย็นห่อหุ้มใจของตน ในบางครั้งกระจายซาบซ่านจากทรงอกแล่นไปทั่วร่างกาย บางขณะมีความเย็นเกิดขึ้นที่แขน หลัง หรือร่างกายบางส่วน<sup>๔๕</sup>

ในปิติทั้ง ๕ เหล่านี้ ปิติประเภทหลังมีกำลังกว่าปิติประเภทที่เกิดก่อน กล่าวคือ ขณิกาปิติมีกำลังกว่าขุททกาปิติ, โอกกันติกาปิตีมีกำลังกว่าขณิกาปิติ, อุพเพงคาปิตีมีกำลังกว่าโอกกันติกาปิติ, และผรณาปิตีมีกำลังกว่าอุพเพงคาปิตี<sup>๔๖</sup>

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้มีกายและจิตอิมเอิบ มีความสงบระงับ ปัสสัทธินี้มีสภาพสงบจากกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นรบกวนจิตให้เศร้าหมอง ในบางขณะผู้ปฏิบัติอาจมีความรู้สึกว่ายอยู่คนเดียวในโลกด้วยความเจียบสงบไม่กระวนกระวาย

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมผู้มีกายสงบ มีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว สมาธิจัดเป็นโพชฌงค์ คือ ขณิกสมาธิในวิปัสสนาภาวนา เพราะสมถภาวนานั้นไม่ใช่แนวปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากกิเลส (โดยสมุจเฉท) วิปัสสนาภาวนาจึงจัดเป็นแนวปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

๗. อุเบกขาโก หรือ อุเบกขา หมายความว่า ปัญญาที่เฝ้าพิจารณาวิเคราะห์สิ่งๆ ที่รู้เห็นอยู่ภายในสมาธิอย่างละเอียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีฌานตั้งแต่ว่าขั้นที่ ๓ เป็นต้นไป จะมีปัญญาชนิดนี้

<sup>๔๕</sup> พระคันธสาราภิวังศ์, โพรธิปักขียธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๑๔๗.

<sup>๔๖</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๔๘.

เกิดขึ้นมากมายเผ่าพิจารณาความจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ อย่างเต็มที่ โดยสรุปคือ ปัญญาของผู้มี  
 ฌาน<sup>๔๗</sup>

ปัญญาชั้นอุเบกขา มี ๑๐ อย่างคือ ฉฬังคุเบกขา โภชณังคุเบกขา วิริยอุเบกขา สังขาร  
 ุเบกขา เวทนูเบกขา วิปัสสนุเบกขา ตตฺตรมฺมฉมฺตตุเบกขา ฌานูเบกขา ปริสุทฺธอุเบกขา

๑. ฉฬังคุเบกขา คือ การรับรู้สิ่งเกิดของมนุษย์ หรือสัตว์ไปตามทางอายตนะทั้ง ๖ ทาง  
 (ตา หู จมูก ร่างกาย และจิตใจ) เพื่อการรับรู้แต่ละอย่างตามหน้าที่ของแต่ละอายตนะ ด้วยการเผ่า  
 พิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์เต็มที่ เรียกว่า การรับรู้ทางตากับการใส่ใจ เป็นต้น

ในข้อนี้ส่วนใหญ่จะแปลกกันผิด ๆ ว่าการรับรู้ทางตาพร้อมกับความเฉย ๆ จริง ๆ แล้วคือ  
 ใส่ใจเผ่ามองพิจารณา จึ่งสามารถรับรู้ในเรื่องราวนั้น ๆ ได้ และเข้าใจ

๒. พรหมวิหารอุเบกขา คือ อุเบกขาที่เกิดจากสมาธิระดับที่ ๔ เมื่อผู้ฝึกกรรมฐานเจริญสมาธิ  
 ด้วยวิธีเจริญพรหมวิหาร ในระดับนี้ จิตจะเข้าถึงฌานสมาธิระดับที่ ๔ ลมหายใจหยุด หูไม่ได้ยินเสียง  
 ภายนอก แต่จิตภายในนั้นเป็นสมาธิถึงขั้นแล้ว และจิตในขณะนี้มีสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์เต็มที่  
 และกำลังเผ่าพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาในสมาธิในขณะนั้น ๆ อย่างละเอียด ไม่วอกแวก เป็น  
 ปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ในฌานที่ ๔ (ซึ่งพัฒนาต่อมาจากอารมณ์ของพรหมวิหาร ๓ ข้อแรก)

๓. โภชณังคุเบกขา คือ ปัญญาที่เผ่าสังเกตพิจารณาอย่างลึกซึ้งละเอียดถึงขั้นเป็นการตรัส  
 รู้ได้อย่างถูกต้อง โดยเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาธิขั้นละเอียด สามารถรู้เห็นความจริงที่ต้องการทราบ  
 ได้หมด หรือรู้ได้แม้กระทั่งว่ากิเลสเบาบางไปจากจิตมาน้อยเพียงใดแล้ว หรือเหลืออยู่เท่าใด เป็นต้น

๔. วิริยอุเบกขา คือ ปัญญาที่เผ่าสังเกตพิจารณาอารมณ์ ที่ปรากฏขึ้นภายในสมาธิอย่าง  
 ต่อเนื่อง โดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่เกียจคร้าน สมารถทรงอยู่กับอารมณ์นั้นได้เท่าที่ต้องการอยากจะทำ

๕. สังขารุเบกขา คือ ปัญญาในสมาธิ ที่เผ่าสังเกตพิจารณาเห็นการทำงานของความคิด  
 หรือสิ่งที่นึกคิดในใจได้ทั้งหมดอย่างละเอียด (สังขารชั้นธ)

๖. เวทนูเบกขา คือ ปัญญาในสมาธิ ที่เผ่าสังเกตพิจารณาเห็นการเกิดขึ้นของความรู้สึกแต่  
 ละอย่าง (เวทนาชั้นธ) จากทวารทั้ง ๖ เพราะจิตในสมาธิขณะนี้ จะมีความเร็ว ความละเอียด เผ่าจับ  
 ตาอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นแต่ละวินาทีได้อย่างแม่นยำ จนกระทั่งสามารถแยกขณะจิตที่เกิดความรู้สึก  
 แต่ละขณะได้

๗. วิปัสสนุเบกขา คือ ปัญญาในสมาธิ ที่เผ่าสังเกตเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกี่ยวกับวิปัสสนุภูมิ  
 เช่น เรื่องชั้นธ ๕ ปฏิจจสมุปบาท อายตนะ หรือธาตุต่าง ๆ เป็นต้น ได้อย่างละเอียด เหมือนนกล่อง  
 จุลทรรศน์ในห้องแล็บของนักวิทยาศาสตร์ สามารถรู้เห็นความจริงของสภาวะธรรมได้อย่างถูกต้อง จน  
 นำไปสู่การสรุปความรู้นั้นด้วยตัวเองได้ คือ นิกันติ

<sup>๔๗</sup> ดร. จรูญ วรรณกสิณานนท์, พุทธธรรมบุญ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯมหานคร พุทธลีลา, ๒๕๕๐)

๘. ตัตรมัตตทุเบกขา คือ การมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ ทำการเฝ้าสังเกตจับตาจับจ้องอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่พิจารณาขึ้นไปอย่างสม่ำเสมออย่างเดียว โดยไม่มีวอกแวก คือ มองจ้องตรงไปยังจุด ๆ นั้นอย่างไม่มีวอกแวก

๙. ฌานูเบกขา คือ ปัญญาในสมาธิเมื่อจิตเข้าถึงฌานได้เรียบร้อยแล้ว จะเกิดอาการ ๓ อย่างขึ้นในขณะนั้น คือ มีสติ มีสัมปชัญญะ และอุเบกขา คือ มีสติสัมปชัญญะเฝ้าจับตาพิจารณาดูสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจในขณะนั้น และค้นหาความจริงจนทราบแน่ชัด ข้อนี้เป็นปัญญาในฌาน

๑๐. ปริสุทฺถุเบกขา คือ ปัญญาในสมาธิ ที่เฝ้าสังเกตเห็นความบริสุทธิ์ของจิตตัวเองได้ ซึ่งผ่านพ้นจากนิวรณ์ทั้งหลายไปแล้ว จนถึงระดับฌานที่ ๔ ขึ้นไป หรือมากกว่านี้ พร้อมทั้งพิจารณาเห็นความผ่องใสความบริสุทธิ์ในจิตใจของตัวเอง บางครั้งอาจรู้ได้แม้ในจิตใจของผู้อื่นด้วย เรียกว่า มีอาสวักขยญาณ

วิธีนี้ที่ทำให้บรรลุธรรมได้โดยตรง ไม่ต้องผ่านสมถะให้เสียเวลา เน้นช้า และเป็นหินทับหญ้าบรรลุธรรมไม่ได้ เพราะคิดอย่างนี้เอง สำนักกรรมฐานชื่อดังของไทยเรา จึงเขียนคำกลอนติดหน้าสำนักว่า อปัณณาสมาธิ จิตหยุดนิ่ง ดิ่งถึงฌานไม่เกิดญาณ ได้อภิญญา พาหลงไหลล่วนทำให้ หลงผิดติดอัตตา ขณิกสมาธิ สมาธิ ช่วงขณะขณะดูจวัชระ สายฟ้าแลบ แป๊บแป๊บหนาเพียรกำหนด รูปนามหนอ ต่อเนื่องมาญาณปัญญาเห็น เกิดดับซึ่ง ถึงนิพพาน

เป็นการปฏิเสธเรื่องฌาน ที่เกิดจากการฝึกสมาธิ เช่น กสิณ อสุภะ และอื่น ๆ ว่าไม่ทำให้เกิดปัญญา แถมยังทำให้หลงผิดติดอัตตาอีกด้วย แต่ไปยกย่องขณิกสมาธิว่า ทำให้เกิดปัญญาได้ถึงนิพพานได้ เพียงแค่กำหนดรูปนามไปเรื่อย ๆ ก็ถึงเอง นี่คือ ความเข้าใจผิดของผู้ฝึกสมาธิ ที่เป็นสำนักต้นแบบของไทยเรา

ในเรื่องของการบรรลุธรรมนั้น ในศาสนาพุทธมีพุทธพจน์ที่สอนว่า สิ่งที่ไม่สามารถข้ามขั้นตอนกันได้มีอยู่ ๔ อย่าง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค ผล การจะได้วิปัสสนาก่อนฌานนั้นเป็นไปได้ ซึ่งถ้าเราเข้าใจเรื่องนี้ ก็จะไม่หลงผิดไปตามคำกลอนนั้น ในเรื่องนี้จะนำคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก

การบำเพ็ญบารมี สำหรับทางพระพุทธศาสนาแล้ว ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย กว่าที่จะผลอนิสงส์ บางอย่างจะสำเร็จได้

คำว่า บารมี หมายถึง บุคคลที่มุ่งหน้าไปสู่นิพพาน อันประเสริฐด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือ บารมี ๓๐ ประการ

บารมี มี ๒ ประเภท ได้แก่<sup>๔๘</sup>

๑. โภติสัตว์บารมี คือ การบำเพ็ญเพียรเพื่อที่จะเป็นพระพุทธในอนาคตมีอยู่ ๒ ประเภท
  - ๑.๑ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนให้ผู้อื่นเข้าถึงอริยมรรค อริยผลได้ถึงซึ่งพระนิพพานได้

<sup>๔๘</sup> สมบูรณ์ ตาสนธิ, พระอรหันตสาวกบรรลุธรรมได้อย่างไร, (นนบุรี: ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๖.

- ๑.๒ พระปัจเจกพุทธเจ้า สอนให้ผู้อื่นไปสู่สุคติภูมิได้
๒. สาวกบารมี คือ การบำเพ็ญความเพียรเพื่อที่จะตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า
- ๑.๑ อัครสาวกบารมี หมายถึง ผู้เลิศกว่าพระสาวกทั้งปวง ได้แก่ พระสารีบุตร และพระโมคคัลลานะ ใช้ระยะเวลา ๑ อสงไขยแสนกัป
- ๑.๒ มหาสาวกบารมี หมายถึง สาวกผู้ใหญ่ได้แก่ อสีติมหาสาวก ๘๐ รูป ต้องบำเพ็ญเพียรอย่างน้อยหนึ่งแสนกัปขึ้นไป
- ๑.๓ ปกติสาวกบารมี สาวกทั่วไปนอกจากอัครสาวกและมหาสาวก ต้องบำเพ็ญเพียรระยะแสนกัปลงมา ส่วนใหญ่จะเป็น ๑๐๐ กัป หรือ ๑๐๐๐ กัป
- ดังนั้นผู้ที่บำเพ็ญเพียรทั้งสองประเภทนั้น ต้องมีจิตใจมุ่งต่อมรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า บารมี<sup>๔๙</sup>

สรุปการบำเพ็ญบารมีของผู้ที่จะเป็นยอดมนุษย์ที่เป็นพระอรหันต์แต่ประเภท มีระยะเวลาที่แตกต่างกัน ดังนี้

บุคคล	พระพุทธเจ้า	ปัจเจกพุทธเจ้า	อัครสาวก	มหาสาวก	ปกติสาวก
ระยะเวลา	ปัญญาธิกะ ๔ อสงไขย แสนกัป	ปัญญาธิกะ ๒ อสงไขย แสนกัป	๑ อสงไขย แสนกัป	แสนกัป	แสนกัปหรือ น้อยกว่าแสน กัป
ระยะเวลา	ศรัทธาธิกะ ๘ อสงไขย แสนกัป	ศรัทธาธิกะ ๒ อสงไขย แสนกัป			
ระยะเวลา	วิริยะธิกะ ๑๖ อสงไขย แสนกัป	วิริยะธิกะ ๒ อสงไขย แสนกัป			

### ๓.๕. สรุปท้ายบท

การบำเพ็ญบารมีเพื่อบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ ปฏิปทาอันยวดยิ่งคุณธรรมที่ประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่งยวด ความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูงสุด

มีการบำเพ็ญอยู่ ๑๐ ประการ คือ ทานบารมี, ศีลบารมี, สัจจะบารมี, วิริยะบารมี, เนกขัมมบารมี, ปัญญาบารมี, ขันติบารมี, เมตตาบารมี, อธิษฐานบารมี, อุเบกขาบารมี บารมีทั้งหมดนี้

<sup>๔๙</sup> สมบูรณ์ ดาสนธิ, พระอรหันตสาวกบรรลุธรรมได้อย่างไร, หน้า ๒๖.

เป็นบันไดในการบำเพ็ญในพระพุทธศาสนา การที่สั่งสมบารมีใด ๆ ให้เต็มได้นั้นจะต้องสละแม้ชีวิตเพื่อบำเพ็ญบารมีนั้น ๆ ตามความปรารถนาไว้จะสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับกำกับการบำเพ็ญบารมีจะต้องเข้มข้นให้เหมาะสมกับความปรารถนาด้วย ถึงจะบรรลุสำเร็จดังเป้าหมาย บารมีที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน คือ บารมี อุบารมี และ ปรมัตถบารมี หลักในการบำเพ็ญบารมี บุคคลนั้นต้องมีกำลังที่เต็มเปี่ยมที่ต้องการบรรลุได้สร้างคุณงามความดี ที่ประพฤติอย่างยิ่งยวด และไม่ว่าจะบำเพ็ญบารมีข้อไหนจะประกอบด้วยบารมีอีก ๙ ข้อ รวมเป็น ๑๐ เสมอ เพื่อบรรลุเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ เช่น ความเป็นพระพุทธเจ้า และความเป็นมหาสาวก ต้องทำให้ครบทั้ง ๓ ชั้น คือ บารมี อุบารมี และปรมัตถบารมี สำหรับพระโพธิสัตว์ จะได้ตรัสรู้หรือริยสัจเป็นพระพุทธเจ้า และต้องเคยได้รับการพยากรณ์ จะได้เป็นพระพุทธเจ้า ส่วนพระสาวกจะต้องรับฟังคำสั่งสอน และปฏิบัติตามคำสั่งสอนจนบรรลุตามพระศาสนา

พระสาวกนั้นก็ต้องเจริญรอยตามพระพุทธเจ้า มีมรรคมงคล ๘ ที่เป็น มัชฌิมาปฏิปทา บารมีธรรมนี้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เป็นหลักธรรมที่ต้องปฏิบัติด้วยกันทั้งนั้น ที่เป็นความดีในจิตใจ ซึ่งได้สั่งสมเพิ่มเติมให้ยิ่งขึ้น ๆ อยู่เสมอ จนถึงบริบูรณ์เต็มทีในที่สุด อย่างยิ่งก็คือว่าคุณธรรมที่สั่งสมอบรมให้เป็นอย่างยิ่งคือยิ่งขึ้น ๆ ดังกล่าว บารมีธรรมนั้นช่วยให้เสริมความดีให้มาก เพื่อละความทุกข์กิเลส เพราะเวลาที่ชื่อว่าโลก ๆ ที่ยังติดอยู่ ให้มีหนทางเข้าสู่ทางแห่ง โลกุตระพ้นโลกคือ นิพพาน ก็ต้องอาศัยคุณธรรมที่ได้สั่งสมอบรมยิ่งขึ้น ๆ ที่เป็นอย่างยิ่งนั้น เหมือนอย่างเป็นเรื่องสำหรับโดยสารข้ามไปจากฝั่งนี้ไปสู่อีกฝั่งโน้น แล้วก็คุณธรรมที่เหมือนอย่างเรือที่ทำให้ข้ามพากได้นั้น ก็คือบารมี ที่แปลว่าให้ถึงฝั่งโน้น ให้ถึงฝั่งก็หมายถึงคุณธรรมนั่นเองบารมี

ความแตกต่างบารมีของการบำเพ็ญบารมีที่แต่ต่างกันเพราะการกระทำ หรือกรรมที่เป็นตัวกำหนดเส้นทาง ในการกำหนดชีวิต เพราะผลของกรรมนั้น มีหลายอย่าง มีทั้งผลชั่ว ให้ผลโง่ ที่มีทั้งดี ทั้งไม่ดี ปะปนกันและให้ผลต่างวาระกัน แต่เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ก็จะได้พบกับความสุขในบ้านปลาย หมายถึง ได้พบหนทางไปสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน

## บทที่ ๔

### การบำเพ็ญบารมีและบรรลุนิพพานของพระปฎาจารย์เถรี

การบรรลุนิพพานของพระปฎาจารย์เถรีนั้น เกิดจากความ สูญเสียไปทุกอย่าง มี สามเณรีที่ตัวเองรัก ลูกที่ตัวเองรัก แม่กระทั่ง พ่อแม่ที่รัก และญาติพี่น้องที่รัก จนทำให้นางนั้นเกิดความเศร้าใจเป็นอย่างมากจนต้องทำให้สูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างในเวลาไล่ถ้อนกัน แต่ด้วยบุญบารมีของนางได้มาถึง ที่จะต้องเกิดเป็นชาติสุดท้าย จึงได้ฟังธรรม นางนั่งฟังพระธรรมเทศนาอันแสดงถึงความไม่เที่ยงแท้ของสรรพสิ่งพิจารณาไปตามพระธรรมเทศนานั้นแล้วได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ทูลขอบวชพระพุทเจ้าทรงอนุญาตให้นางบวชในสำนักของภิกษุณี หลังจากบวชแล้วไม่นาน นางได้เพียรบำเพ็ญสมณธรรมด้วยความตั้งใจจริง และได้บรรลุอรหัตผลในที่สุด ดังต่อไปนี้

- ๔.๑ ประวัติความเป็นมาของนางปฎาจารย์เถรี
- ๔.๒ การบำเพ็ญบารมีของพระปฎาจารย์เถรี
- ๔.๓ หลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุนิพพานของพระปฎาจารย์เถรี
- ๔.๔ การบรรลุนิพพานของพระปฎาจารย์เถรี
- ๔.๕ บทบาทในการเผยแผ่พุทธศาสนาของพระปฎาจารย์เถรี
- ๔.๖ สรุปท้ายบท

#### ๔.๑ ประวัติความเป็นมาของพระปฎาจารย์เถรี

##### ๔.๑.๑ ชาตินิมิต्त

พระนางปฎาจารย์เถรีนั้น เป็นธิดาของเศรษฐีผู้มีทรัพย์สมบัติ ๔๐ โกฏิ ในกรุงสาวัตถี แคว้นโกศล นางมีรูปร่างสวยงาม มีอายุ ๑๖ ปี มารดาบิดาเพื่อจะรักษาไม่ให้เกิดข้อครหาในนา จึงให้นางอยู่บนชั้นบนปราสาท ๗ ชั้นให้อยู่ เศรษฐีนั้นเลี้ยงดูเป็นอย่างดี<sup>๑</sup>

##### ๔.๑.๒ บุรพกรรมในอดีตชาติ

มีการกล่าวถึงบุรพกรรมของนางปฎาจารย์ในอดีตชาติไว้ว่า พระเถรีนั้น ถือปฏิสนธิในครอบครัว กรุงหัสติ ในสมัยของพระพุทเจ้าทรงพระนามว่าปทุมุตตร นางปฎาจารย์ในขณะที่ได้บำเพ็ญบุญกุศลและฟังพระธรรมเทศนาอยู่นั้นได้เห็นพระเถรีผู้ทรงวินิจฉัยรูปหนึ่ง ที่พระปทุมุตตรศาสดาทรงตั้งไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะด้านการทรงจำพระวินัย จึงเกิดความประทับใจต้องการจะเป็นเช่นเดียวกับพระเถรีรูปนั้นจึงทำความดีแล้ว ตั้งความปรารถนาไว้ว่า “แม่หม่อมฉันฟังได้ตำแหน่งเอตทัคคะผู้เลิศกว่าพระเถรีผู้ทรงวินิจฉัยทั้งหลายในสำนักพระพุทเจ้าเช่นกับด้วยพระองค์” พระปทุมุตตรพุทเจ้าทรงเล็งอนาคตตั้งญาณไป ก็ทรงทราบความปรารถนาจะสำเร็จจึงทรงพยากรณ์ว่า “ในอนาคตกาลหญิงผู้นี้จักเป็นผู้เลิศกว่าพระเถรีผู้ทรงวินิจฉัยทั้งหลาย มีนามว่าปฎาจารย์ในศาสนาของ

<sup>๑</sup> เถรี.อ. (ไทย) ๒/๔/๑๘๔-๕



พระโคตมพุทธเจ้า” ได้บำเพ็ญบุญกุศลให้ยิ่งยวดขึ้นไป บรรารณาคำแห่งนั้น ได้ทำจิตให้ฝึกฝนแต่กุศลธรรมตลอดชีวิต หลังจากเสียชีวิตแล้วก็ได้เวียนว่ายอยู่ในเทวดาและมนุษย์เป็นเวลานาน

เมื่อมาถึงสมัยของพระพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ นางก็ได้ถือปฏิสนธิในพระราชนิเวศน์ของพระเจ้ากิงกิ เป็นพระธิดาพระองค์หนึ่งระหว่างพระพี่น้องนาง ๗ พระองค์ คือ นางสมณีนางสมณคุดตา นางภิกขุณี(ภิกขุณี) นางภิกขุทาสิกา นางธัมมา(ธรรมา) นางสุธัมมา(สุธรรมา) และนางสังฆทาสี ครบ ๗ พระราชธิดาเหล่านั้น ในบัดนี้ คือพระเขมาเถรี พระอุบลวรรณาเถรี พระปฏาจาราเถรี พระนางกมลทลเกสีเถรี หรือพระภัททาภกมลทลเกสาเถรี พระกิสาคอตมิเถรี พระธรรมทินนาเถรี และนางวิสาขา ครบ ๗ ประพฤติพรหมจรรย์อยู่ถึง ๒๐,๐๐๐ ปี สร้างบริเวณถวายภิกษุสงฆ์ บังเกิดในเทวโลกอีก เสวยสมบัติอยู่พุทธรันดรหนึ่ง<sup>๒</sup>

#### ๔.๑.๓ ชาตัญญิมุตท้าย

ในพุทธรูปบาทกาลนี้ พระนางปฏาจาราเถรีในชาติสุดท้ายคือสมัยพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ถือปฏิสนธิและเกิดเป็นธิดาของเศรษฐีผู้มีทรัพย์สมบัติมากมายมหาศาลถึง ๔๐ โภกิ ในกรุงสาวัตถี แคว้นโกศล ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศอินเดียในปัจจุบัน พ่อแม่ก็ให้ชื่อว่า ปฏาจารา ในช่วงชีวิตเยาว์วัยนางมีรูปร่างสวยงาม เป็นคนฉลาดและมีความจดจำเป็นเลิศ เมื่อนางเติบโตเป็นวัยรุ่น ทางบิดามารดาได้สร้างปราสาทไว้เพื่อให้เป็นที่อยู่ของนางและมอบให้นางเมื่อมีอายุ ๑๖ ปี เพื่อจะรักษาไม่ให้เกิดข้อครหานินทาและป้องกันการพบเจอผู้คนทั่วไป จึงให้นางปฏาจาราอยู่บนชั้นบนปราสาท ๗ ชั้นโดยให้ข้าทาสบริวารดูแล เศรษฐีนั้นเลี้ยงดูเป็นอย่างดี<sup>๓</sup>

#### ๔.๑.๔ ประวัติก่อนบวช

ครั้นเติบโตเป็นสาว นางปฏาจารา ได้เกิดความรักใคร่กับหนุ่มชนบท ที่ยากจนคนหนึ่ง ในช่วงวัยสาวตกอยู่ในอำนาจของความรัก ยังขาดวุฒิภาวะในการดำเนินชีวิต จึงได้แอบหนี ไปอยู่กินกับเขา ในชนบทที่ห่างไกล ทั้งสองช่วยกันทำมาหากิน นางปฏาจาราต้องใช้ชีวิตอยู่อย่างเหน็ดเหนื่อย เพราะชีวิตไม่เคยลำบากมาก่อน จนกระทั่งนางตั้งท้องและท้องแก่ใกล้คลอด นางเกิดความหวาดหวั่นวิตกกังวลในการคลอดลูก บรรารณาจะไปหาบิดามารดาและครอบครัวของตนตามประเพณี ได้ครุ่นคิดในใจว่า “เราน่าจะกลับไป เยี่ยมเยียน บิดามารดาบ้าง” นางจึงเอ่ยปากขอให้สามีช่วยพาไป แต่สามีของนาง ก็มักจะพูด ผัดเพี้ยนเสมอว่า “เดี๋ยววันนี้จะไป” หรือบางครั้งก็กล่าวว่า “พรงนี้ค่อยไปเถอะ” คอยผลัดวันประกันพรุ่งไม่ต้องการให้นางปฏาจาราเดินทางกลับไปบ้านของบิดามารดาเรื่อยมา

เมื่อนางรบเร้าอยู่บ่อย ๆ ผู้เป็นสามีก็ยังกล่าวเช่นเดิม ทำให้นางคิดว่า สามีไม่ยอมพาไปเป็นแน่ ดังนั้น เมื่อสามีออกไปนอกบ้าน นางจึงพกสัมภาระที่จำเป็นติดตัว บอกคนคุ้นเคย ช่างบ้านไว้ว่าช่วยบอกสามี ของนางด้วย นางจะกลับไปเยี่ยมบิดามารดาที่เมืองสาวัตถี แล้วออกเดินทางไปที่นั่น ฝ่ายสามีพอกลับมาบ้านไม่พบภรรยาที่ตกใจ รีบไล่ถามผู้คนจนทราบเรื่อง จึงได้สติ ตำนานตัวเองว่า “เพราะเราผิดเองโดยแท้” จึงออกติดตามไปโดยเร็ว ไปทันกันในระหว่างทาง เป็นช่วงเวลาที่นางปฏาจารา ซึ่งท้องแก่ เกิดเจ็บท้องขึ้นมาพอดี จึงได้คลอดลูก ณ ที่นั่นเอง เมื่อคลอดลูกแล้ว นางก็หมดความชวนขวายที่จะไปเยี่ยมบิดามารดา สามีจึงพานางกับลูก เดินทางกลับ ไปยังบ้านของตน อยู่ต่อมา

<sup>๒</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๙/๕๙๒-๕๙๓

<sup>๓</sup> เถรี.อ. (ไทย) ๒/๔/๑๘๔-๕

จนกระทั่ง นางตั้งท้องลูกคนที่สอง เมื่อท้องแก่แล้ว ก็ปรารถนา ที่จะไปคลอดลูกยังบ้านของบิดามารดาอีก คราวนี้ นางมิได้บอกสามีเลย แต่พอสามีของนาง เข้าไปป่า นางจึงฝากบอกเพื่อนบ้านไว้ แล้วพาลูกชายคนแรกออกจากบ้าน เดินทางไปยัง พระนครสาวัตถิ เพียงสองคน แม่ลูกเท่านั้น กว่าสามีของนางจะรับรู้ข่าว กว่าจะมาตาม ไปทัน ในระหว่างทาง ก็เป็นเวลาเดียวกับ เมฆฝน ใหญ่ ดำครึ้มเต็มท้องฟ้า แล้วท่าฝน ก็ตกลงมา ไม่ขาดสาย สายฟ้าก็แลบ แลบบลابلบ ไปรอบ ๆ บริเวณ ตามด้วยเสียงฟ้าคำราม ดังสนั่นหวั่นไหว ขณะนั้นเอง ลมกรรมชวต (ลมแห่งเวลาคลอดลูก) ได้ปั่นป่วน บังเกิดแก่นางปฏาจารา ทำให้นางเจ็บปวดท้อง สุดที่จะทนได้ รีบร้องบอกกับสามีว่า "พี่จ๋า ช่วยทำที่กำบังฝน ให้ฉันทนอยเถิด ฉันทกำลังจะคลอดลูก ของเราแล้ว" สามีของนางจึงรีบหาของที่ทาง ครั้นพบพุ่มไม้แห่งหนึ่ง เหมาะเป็นที่ กำบังฝนได้บ้าง จึงตรงเข้าไปจัดเตรียมพุ่มไม้นั้น แต่ทันใดก็ปรากฏพิษร้ายตัวหนึ่ง ซึ่งหลบอยู่ในที่นั้นฉกกัดเขาในทันที เขาล้มลง นอนตาย อยู่ที่ตรงนั้นเองฝ่ายนางปฏาจารา ซึ่งกำลังทุกข์หนัก รอคอยสามีหาที่กำบังให้ ในที่สุด ก็คลอดลูกน้อยออกมา แล้วโอบลูกน้อย ที่ร้องให้จ้าไว้แนบอก และอาศัยร่างของตน เป็นที่กำบังฝน ให้แก่ลูกอีกคนด้วย นางพยายามปกป้อง คุ้มครองลูกทั้งสอง ทนลมทนฝน อยู่ตลอดทั้งคืน

เช้ารุ่งขึ้นฟ้าสว่างแล้ว ฝนหยุดตก นางกล่าวกับลูกคนโตว่า “ลูกแม่ พ่อของเจ้า เดินไปทางนั้น เราตามไปหา พ่อเจ้าด้วยกัน” นางไปตามทิศทางนั้น ครั้นได้พบสามี นอนตาย อยู่ที่พุ่มไม้ จึงร้องไห้เสียใจ คร่ำครวญว่า “เพราะฉันทิเดียว ทำให้พี่ต้องตาย” เมื่อหมดที่พึ่ง เสมือนเป็นคนกำพรา จึงหวังที่จะเดินทางไปหา บิดามารดา นางจึงลูกคนโต และอุ้มลูกคนเล็ก เดินไปจนถึง แม่น้ำน้อยแห่งหนึ่ง ซึ่งน้ำเชี่ยว ลึกประมาณเอวของนาง จึงตัดสินใจ พาเอาลูกน้อย ข้ามไปฝั่งโน้นก่อน ให้ลูกคนโตรออยู่ฝั่งนี้ พอไปถึงฝั่งโน้น นางให้ลูกน้อยกินนม แล้ววางลูกไว้ ที่ริมฝั่ง ตัวเองฝ่ากระแสน้ำเชี่ยว หมายกลับมา รับลูกคนโต ขณะที่นางอยู่กลางแม่น้ำนั้นเอง มีเหยี่ยวใหญ่ตัวหนึ่ง บินหากินอยู่แถวนั้น พอเห็นเด็กอ่อน นอนอยู่ริมฝั่ง เป็นเสมือน ชิ้นเนื้ออันโอชะ มันจึงโฉบบินลง โฉบเหยื่อทันที นางปฏาจารา เหลียวมอง เห็นเช่นนั้น ด้วยความตกใจ และไม่รู้จะช่วยเหลือลูกน้อย ได้อย่างไร นางจึงร้องตะโกนไล่เหยี่ยว ด้วยเสียงดัง สุดชีวิตของนาง พร้อมทั้งหันกลับ เดินลุยน้ำกลับไป และชูมือขึ้น กวัดแกว่งไล่เหยี่ยว ปากก็ส่งเสียงร้อง ตลอดเวลา ลูกคนโตที่คอยอยู่ เห็นแม่ยกมือส่งเสียงดัง แล้วหันกลับไปฝั่งโน้น ก็เข้าใจผิดคิดว่า “แม่คงเรียก ให้ข้ามน้ำตามแม่ไป” จึงก้าวลงแม่น้ำตามไปทันที ตอนนั้นเอง เหยี่ยวก็ใช้กรงเล็บ อันแหลมคม ชูมตัวลูกน้อย จนร้องให้จ้า แล้วเอาบินหนี ไปในอากาศ โดยที่นางไปยังไม่ถึงฝั่งโน้นเลย ทำให้นางเศร้าโศก เสียใจใหญ่ ครั้นได้สติ คิดถึงลูกคนโตขึ้นมาได้ รีบหันกลับไปมองดู ก็พบเห็นว่า ลูกชายคนโต กำลังถูกกระแสน้ำเชี่ยว ภายหลังฝนตกหนัก พัดพาจมหายไป กับสายน้ำแล้วสุดแสนเศร้าใจนัก นางหมดอาลัยตายอยากในชีวิต เหลือสายใยชีวิต เพียงสายเดียว คือ หวังอาศัย บิดามารดา เป็นที่ปลอบใจเท่านั้น จึงเดินทางต่อไป ยังพระนครสาวัตถิ

จากนั้นก็ออกเดินทางไปพระนครสาวัตถิ ก็ได้รับข่าวร้ายว่า “ทั้งเศรษฐีกับภรรยา และบุตรชายของเศรษฐี ทั้งสามคน ประสบอุบัติเหตุ เพราะคืนที่ฝนตกหนัก มีพายุฝนรุนแรง พัดเรือนหลังหนึ่ง พังล้มลง พอดีทับลูกคนทั้ง ๓ ถึงแก่ความตาย ได้ถูกนำไปเผา ที่เชิงตะกอนเดียวกัน เสร็จเรียบร้อยแล้ว” นางปฏาจาราแทบล้มทั้งยืน ถึงกับใจแตกสลาย อัดแน่นเปี่ยมล้น ด้วยความเศร้าโศกมหาศาล ในใจมีแต่ครุ่นคิดว่า “ลูกสองคน ของเราตายแล้ว ฝั้วของเราก็ตาย พ่อแม่พี่ชาย ของเราก็ตาย ทุกคนตายกันหมดสิ้น แล้วเราเล่า ทำไมยังไม่ตาย”

นางเริ่มสับสนจนเสียดใจด้วยความเสียใจสุดขีดนั่นเอง ทำให้ไม่ค่อยได้กินได้นอน จนร่างกาย ชูบผอม ตัวเหลืองซีด ต่อมใจ ไร้ที่พึ่งพิง เป็นคนบ้า ฝ่าไม่นุ่ง เทียวเดินไป ทัวพระนคร บางคนพบนางแล้ว ก็ขับไล่ บางคนก็โยนขยะใส่ บางคนก็ขว้าง ด้วยดิน หิน ท่อนไม้

วันหนึ่ง นางปฎาจารย์ ได้เดินเข้ามายังพระวิหาร ที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงธรรม อยู่ ผู้คนจึงพากันกล่าวว่า “อย่าให้หญิงบ้า เข้ามาที่นี่”

แต่พระศาสดา ตรัสห้ามว่า “อย่าห้ามนางเลย ให้นางเข้ามาเถิด”

เมื่อนางเข้ามา ยืนอยู่ในที่ไม่ไกลนัก พระศาสดาทรงเรียกสติของนาง ให้กลับคืนทันที ทรงตรัสว่า

“เจ้าจงมีสติเถิด อย่าโศกเศร้าถึงบุตร สามิ บิดามารดา พี่ชายที่ตายไปแล้วเลย จงเบาใจ จงแสวงหา ตัวของตัวเองเถิด เจ้าทุกข์เดือดร้อนไป ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย เพราะไม่ว่า เครือญาติ หรือใคร ๆ ก็ไม่อาจห้ามกั้น ความตายได้เลยว่า อย่าเกิดขึ้น กับผู้ที่ถึงที่ตาย”

พระศาสดาตรัสถึง ความเวียนว่ายตายเกิดอยู่กับทุกข์ ที่ควรจะเบื่อหน่าย หาที่สุดจบให้ได้ ทำให้ความโศกของนาง ทูลาลง ได้สติขึ้นมาทันที พระศาสดา เห็นเป็นโอกาสดีแล้ว จึงทรงแสดงธรรมอีกว่า

“ปฎาจารย์ น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ยังมีปริมาณน้อย น้ำตาจากความเศร้าโศก ของคนที่ถูกทุกข์ กระทบแล้วนั้น มีปริมาณมากกว่า น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก ฉะนั้น เหตุใด เจ้าจึงยังประมาท อยู่เล่า”<sup>๔</sup>

พระศาสดาตรัสถึง ความเวียนว่ายตายเกิดอยู่กับทุกข์ ที่ควรจะเบื่อหน่าย หาที่สุดจบให้ได้ ทำให้ความโศกของนาง ทูลาลง ได้สติขึ้นมาทันที

## ๔.๒ การบำเพ็ญบารมีของพระปฎาจารย์เถรี

นางปฎาจารย์ก่อนที่จะได้ในชาติปัจจุบันในสมัยพระพุทธเจ้าโคดมนี้นางได้บำเพ็ญบารมีมาช้านาน ตามหลักฐานทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงประวัติของพระนางเพื่อให้เกิดความเข้าใจเชิงเหตุผลเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นกับนางในปัจจุบันซึ่งไม่สามารถเข้าใจได้ด้วยเหตุผลจนกระทั่งได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในชาติสุดท้าย ดังนี้

พระนางปฎาจารย์เถรีได้มีความปรารถนาหรือมีความประสงค์ ต้องการที่จะเป็นเอกตทัคคะ คือเป็นผู้เลิศกว่าใครในด้านคุณธรรมที่ตัวเองต้องการ จึงปรารถนาสิ่งนั้น จึงได้ทูลขอ กับพระพุทธเจ้าที่มีนามว่า ปทุมุตตระ พระพุทธองค์ก็ทรงพยากรณ์ให้ทราบว่าจะได้เป็นผู้เลิศกว่าใครในด้านคุณธรรมที่ต้องการแน่นอน พระนางก็ได้สั่งสมบารมีด้วยการทำดี การตั้งใจทำความดี

ครานั้นเป็นยุคสมัยของพระพุทธเจ้า พระนามว่า ปทุมุตระ ผู้ทรงรู้จบธรรมทั้งปวง ได้เสด็จอุบัติ ขึ้นแล้วมีอยู่วันหนึ่ง นางได้ไปเข้าเฝ้าพระปทุมุตระพุทธเจ้า ได้ฟังธรรมเทศนาจากพระองค์แล้ว ก็บังเกิด ความเลื่อมใสยิ่งนัก จึงประกาศ ถือนามพระพุทธรูป เป็นสรณะ (ที่พึ่งที่ระลึกถึง)

<sup>๔</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๙/๕๙๒-๕๙๗

วันนั้นเอง พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ ภิกษุณีรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้มีความละเอียดอ่อน (หิริ) เป็นเยี่ยม เป็นผู้ตั้งมั่นคงที่แล้ว ฉลาดคล่องแคล่ว ในกิจที่ควร และไม่ควร เป็นผู้เลืดยอด ในการทรงวินัย (เคร่งครัด ในข้อห้าม ข้อบังคับ) ยิ่งกว่า ภิกษุณีทั้งหลาย

ด้วยการพบเห็นเช่นนั้น นางบังเกิดจิตยินดี ปรารถนาตำแหน่งอย่างนั้นบ้าง จึงมุ่งสั่งสม บุญบารมี เอาไว้มาก โดยนิมนต์ พระพุทธเจ้า พร้อมด้วยหมู่สงฆ์ ถวายภัตตาหาร ให้ฉันตลอด ๗ วัน และในวันสุดท้าย เมื่อนางถวายวัตถุทาน อันได้แก่บาตรและจีวรแล้ว ได้ขอศีรชะลงที่พื้น ต่อหน้า พระพักตร์ ของพระพุทธองค์ แล้วกราบทูลว่า “ข้าแต่พระพุทธองค์ผู้เป็นนายก (ผู้นำ) ของโลก พระองค์ทรงสรรเสริญ ภิกษุณีใด ไว้ในตำแหน่ง ผู้ทรงวินัยอันประเสริฐ ถ้าตำแหน่งนั้น จะสำเร็จแก่ หม่อมฉันบ้าง หม่อมฉันตั้งใจมั่น (อธิษฐาน) จะเป็นเช่น ภิกษุณีนี้นั้น”

พระปฐมพุทธเจ้าได้ตรัสกับนางว่า “นางผู้เจริญ อย่าหวั่นใจเลย จงเบาใจเถิด นางจะได้ตำแหน่งนั้น ในอนาคต นับจากนี้ไป อีกแสนกัป (หนึ่งกัป = โลกสลายไปหนึ่งครั้ง) จะมีพระศาสดา พระนามว่า โคตม เสด็จอุบัติขึ้นในโลก นางจะได้เป็นภิกษุณี ธรรมทายาท ของพระศาสดา พระองค์นั้น โดยมีนามว่า ปฎาจารย์” ได้ฟังเช่นนั้น นางยิ่งเกิดศรัทธา มีใจเบิกบานยินดีอย่างยิ่ง ตั้งจิตประกอบด้วย เมตตาธรรม บำรุงแต่พระพุทธเจ้าและหมู่สงฆ์ จนตลอดชีวิตด้วยกุศลกรรมที่ได้กระทำไว้แล้ว นางจึงเวียนว่ายตายเกิดเป็นเทวดา (ผู้มีจิตใจสูง) อยู่ในสวรรค์ (สภาวะสุข ของผู้มีจิตใจสูง) ชั้น ดาวดึงส์ (สวรรค์ชั้นที่ ๒ จากทั้งหมด ๖ ชั้น)

กระทั่งได้เกิดเป็นมนุษย์ (ผู้มีใจประเสริฐ) ในยุคสมัยของพระพุทธเจ้า พระนามว่า กัสสปะ ผู้มีสาวกมากมาย ประเสริฐกว่าพวกบัณฑิตทั้งหลาย คราวนั้นนางได้นามว่า ภิกษุณี เป็นพระธิดาองค์ที่ ๓ ของพระเจ้ากิกิ ผู้เป็นใหญ่ ในแคว้นกาสิ ครองราชย์ ในพระนครพาราณสี อันอุดมสมบูรณ์ และพระองค์ ทรงเป็นอุปัฏฐาก (ผู้บำรุงดูแล) ของพระศาสดาด้วย พระนางภิกษุณี จึงมีโอกาสได้ฟังธรรม ของพระพุทธองค์เสมอ ๆ กระทั่งเกิดจิตยินดี พอใจจะบรรพชา แต่พระราชาบิดา มิได้ทรงอนุญาต พระนางจึงถือ ประพฤติพรหมจรรย์ ตลอดชีวิต เพลิดเพลินอยู่ด้วย การอุปัฏฐากพระพุทธเจ้า และภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย

ก็ด้วยกรรมดีและการตั้งใจไว้มั่น นางได้เวียนว่าย ตายเกิดในสวรรค์ จนถึงที่สุด ของชาติสุดท้าย ของนาง เป็นยุคสมัยของ พระพุทธเจ้า องค์สมณโคตม นางได้เกิด อยู่ใน ตระกูลเศรษฐี ที่มั่งคั่ง มีทรัพย์มหาศาลในพระนครสาวัตถี ใช้ชีวิตอย่างสุขสบายได้ตามอำเภอใจ

### ๔.๓ หลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุตระมของพระปฎาจารย์เถรี

ในด้านการพัฒนากุศลจิตที่ได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องและมีจิตที่เกี่ยวพันกับพระพุทธเจ้า และหลักธรรมคำสอนในเรื่องหลักของความจริงทำให้จิตของนางปฎาจารย์ที่มีความฝึกฝนเพื่อความเจริญทางจิตใจจนสามารถเข้าถึงความเป็นจริงของสังขารทั้งหลายอย่างชัดเจน ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งปรากฏเป็นเนื้อหาคำสอนเพียงย่อ ๆ ในหลักฐานทางพระพุทธศาสนาแต่ก็สามารถนำมาวิเคราะห์ให้เห็นภาพที่ชัดเจน เนื่องจากหลักคำสอนระดับวิปัสสนาญาณนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะตัว พระพุทธเจ้าเองก็ทรงชี้แจงหลักธรรมได้แก่สังขารสังขมสนญาณซึ่งเป็นต้นญาณของวิปัสสนาภาวนา ซึ่งพอแสดงให้เห็นชัดดังนี้

#### ๔.๓.๑ การเจริญจิตในการพิจารณาชั้น ๕

หลักคำสอนเรื่องชั้น ๕ นี้เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความเป็นจริงที่กำลังเกิดขึ้นแก่นางปฐาจาราเมื่อคราวอุปสมบทใหม่ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนามากหลงไปตามการคิดปรุงแต่งว่าเป็นตัวเรา เขาซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการยึดมั่นในชั้น ๕ นี้เอง เป้าหมายของพระพุทธศาสนาก็คือการมีปัญญาสมบูรณ์รู้แจ้งธรรมชาติที่แท้จริงของชั้น ๕ ซึ่งกำลังปรากฏต่อหน้าซึ่งเป็นอารมณ์ปัจจุบันนั่นเอง ดังนั้นจึงต้องเข้าใจเรื่องนามรูป เหตุปัจจัย และธรรมชาติที่แท้จริงของชั้น ๕ ดังนี้

ชั้นที่ ๑ รูปชั้น<sup>๔</sup> รูปชั้นมีลักษณะอย่างไร รูปชั้นก็มีลักษณะเสื่อมสิ้น สลายไป องค์ธรรมก็คือรูป ๒๘ มีอะไรบ้าง เช่น มีมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย มีสี เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพารมณฺ์ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย รูปหัวใจ รูปชีวิต เป็นต้น ซึ่งก็เป็นรูปชั้น มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป

ชั้นที่ ๒ เวทนาชั้น<sup>๕</sup> เวทนาชั้นมีลักษณะเสวยอารมณ์ องค์ธรรมก็คือเวทนาเจตสิก เวทนาเจตสิกที่เกิดร่วมในจิตทั้งหมด แบ่งออกมาแล้ว ก็เป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนามีความสุข ทางกาย ความสบายกาย เช่น รู้สึกลมพัด มากระทบกาย รู้สึกสบาย หรือว่าหน้าหนาว เรามีผ้าห่มอบอุ่นสบายกาย รู้สึกสบายกายก็เป็นสุขเวทนา หรือเกิดทุกขเวทนา ไม่สบายกาย มันปวด เมื่อย มันเจ็บ มันชา มันคัน มันอึดอัด นี่ก็เป็นทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา ก็คือความดีใจ โทมนัสเวทนา ก็คือเสียใจ แล้วก็ยังมี อุเบกขาเวทนา หรือเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา คือไม่สุขไม่ทุกข์ มันเฉยๆ ลักษณะเฉยๆ ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง นี่ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

ผู้เจริญวิปัสสนาให้ดูรูป ดูเวทนา เวลาสบายกายก็รู้ ไม่สบายกายก็รู้ ดีใจก็รู้ เสียใจก็รู้ แม้เฉยๆ ก็รู้ เช่นเราปฏิบัติไป พอมีสมาธิพอดี จิตมันเฉย ถ้าหากว่าไม่กำหนดรู้ความเฉย มันก็จะขาดตอน มันขาดตอนของสติ ไม่รู้จะกำหนดอะไร มันเฉยๆ หากที่กำหนดไม่ถูก เพราะว่ามันราบเรียบไปหมด ฉะนั้นเมื่อมันเฉยๆ ก็ดูความเฉยๆ กำหนดรู้ความเฉยๆ มันจะทำให้สติไม่ขาดตอน แล้วก็จะเห็นความไม่เฉยมาซ้อนขึ้น มันมีข้อเปรียบเทียบกัน แล้วก็สติก็จะต่อเนื่องขึ้น

ชั้นที่ ๓ ก็คือ สัญญาชั้น<sup>๖</sup> ลักษณะความจำได้หมายรู้ องค์ธรรมก็คือ สัญญาเจตสิก ก็เป็นเจตสิก เวทนามันก็เป็นเจตสิก สัญญาก็เป็นเจตสิก เจตสิกก็คือ ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด เกิดร่วมกับจิต สัญญานี้เป็นลักษณะเป็นความจำ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ จำโณภูฏัพพะได้ จำเรื่องราวต่างๆ พอได้ยินเสียงก็รู้ว่าอ้อ นี่เสียงใคร เสียงอะไร เสียงรถ เสียงเรือ มันจำได้ พอตีมน้ำลงไป เอ๊ะ อ้อ นี่น้ำอะไร น้ำหวานชนิดไหน อะไรนี่ก็ จำ จำสมมุติบัญญัติ ขณะนั้นเกิดความจำขณะนั้นสติก็กำหนดรู้ สังเกตลักษณะของความจำที่เกิดขึ้น<sup>๗</sup>

ชั้นที่ ๔ ก็คือ สังขารชั้น<sup>๘</sup> ลักษณะปรุงแต่งจิต องค์ธรรมก็คือเจตสิก ๕๐ ชนิด ด้วยกัน เช่น ฝ่ายอกุศล เจตสิกที่เป็นฝ่ายบาป ก็ไปปรุงแต่งจิต ก็มีความหลง มีความไม่ละเอียดต่อบาป ความ

<sup>๔</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๓๓/๑๗.

<sup>๕</sup> วิสุทธิ (บาลี) ๒/๑๐๑.

<sup>๖</sup> วิสุทธิ (บาลี) ๒/๑๐๓.

<sup>๗</sup> วิสุทธิ (บาลี) ๒/๑๐๓.

ไม่เกรงกลัวต่อบาป ความฟุ้งซ่าน คือรับอารมณ์ไม่มั่น ก็ให้กำหนดรู้ เวลาสังขารชั้นเหล่านี้เกิดขึ้น เวลาฟุ้งซ่าน คือจิตมั่นรับอารมณ์ไม่มั่น เตียวไปเรื่องนั้นไปเรื่องนี้ จิตใจมันฟุ้ง อย่าไปปฏิเสธ ความฟุ้ง ก็เป็นของจริงชนิดหนึ่ง เป็นสังขารชั้น เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อย่าไปปฏิเสธ อย่าไปหลบหนี อย่าไป เกลียดชัง เกิดขึ้นมาก็ดีแล้วจะได้รู้จัก จะได้พิจารณา ฟุ้งก็ดูความฟุ้ง

ความฟุ้งซ่าน ทุกคนหนีไม่พ้นเรื่องความฟุ้งซ่าน ระยะเวลา ๓ วันแรกเกิดความฟุ้งขึ้นมา บางครั้งฟุ้งมาก ๆ ถ้าฟุ้งมาก ๆ แล้ว ก็จะเขยิบไปหาคนที่จะคุยด้วย เพราะว่าไม่เคยอยู่กับความนิ่งๆ ไม่เคยอยู่คนเดียว จิตนี้มันไม่เคย มันเคยแต่ไปตามใจชอบ พอไปถูกกำหนดกฎเกณฑ์เข้า มันชักฟุ้ง เหมือนกับจับเอาสัตว์ป่ามาขัง จิตของเรามันเหมือนกับสัตว์ป่าที่จับมาขัง มันก็จะดิ้นรนกระวนกระวาย หรือเหมือนปลาที่จับมาบนบก มันจะดิ้นลงสู่น้ำ เหมือนกับวัวที่มันไม่ได้รับการฝึก เราจับเอามาผูกไว้กับหลัก มันก็พยายามจะดิ้นให้หลุดไปให้ได้ เราก็ต้องเอาเชือกผูกเข้าไว้ ผูกกับหลัก หลักก็คือ กรรมฐาน ธรรมฐานก็คือรูปนาม เชือกก็คือสติ ต้องผูกโคคือจิตไว้ ผูกไว้นานๆ เข้ามันก็จะเชื่อง ใหม่ ๆ มันดิ้นรน ฉะนั้นจิตของเรามันกระสับกระส่ายได้ มันฟุ้งได้ เราก็กำหนดรู้ความฟุ้ง บางทีมันฟุ้ง ถ้าเราไปปฏิเสธไปปราศรัยไม่เอาไม่ต้องการ ความไม่ต้องการมันเป็นปฏิเสธ คือความไม่พอใจ มันก็เกิดความวุ่นวายใจมากขึ้น เพราะไม่สมกับความปรารถนา เราไม่พอใจเสียแล้ว แล้วมันยังฟุ้งอยู่ ก็เกิดความไม่พอใจมากขึ้น เลยขัดเคืองใจ พอขัดเคืองใจมันก็เลยนั่งไม่ติด ไม่อยากปฏิบัติ อยากเลิก นั่งไม่อยู่ แต่ถ้าหากว่าทำจิตใจเฉยๆ ฟุ้งก็ฟุ้ง ดี ฟุ้งก็รู้ไป กำหนดความฟุ้ง มันกลับจะหายตัวไม่ยอมให้ดูเสียอีก ถ้ารู้ทันมันไม่อยู่ มันหายไปเอง ฉะนั้น ความฟุ้งนี้ก็เป็นสังขารชั้น

โทสะ ความโกรธ ความโกรธนี้ไม่ใช่หมายถึงว่าจะต้องมีความอาฆาตมาดร้ายเท่านั้น แม้รู้สึกในจิตใจว่ามันไม่แช่มชื่น จิตใจมัน ขุ่นมัว ๆ เล็กน้อย นั่นแหละความโกรธเริ่มเกิด ถ้าเราไม่สังเกต จะไม่รู้ นั่งไปบางทีใจมันขุ่น ๆ เอาแล้ว ความโกรธมันมีแล้ว บางทีหาสาเหตุไม่ได้ ไม่รู้มัน โกรธอะไร ก็กำหนดรู้จิตที่มันขุ่นมัว ๆ สังเกตลักษณะของความโกรธที่เกิดขึ้น

ปุถุชน มีความอิจฉาริษยา ความตระหนี่ ความรำคาญใจ ภาษาธรรมะเรียกว่า อิสสา ไม่พอใจ เห็นคนอื่นได้ดีทนอยู่ไม่ได้ เรียกว่า อิสสา เห็นเขาได้ดี เขาเด่น เขาสวย เขารวย เขาเก่ง เขาดีกว่า รู้สึกไม่พอใจ อิสสาเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ นี่เป็นสังขารชั้นหรือเกิดมัจฉริยะ ความตระหนี่ หวงแหน หวงทรัพย์ หวงที่อยู่อาศัย หวงตระกูล หวงความรู้ เป็นมัจฉริยะ เป็นสังขารชั้น

รำคาญใจ ลักษณะรำคาญใจ บางทีรำคาญในอกุศล คือบาปที่ทำ ไปแล้ว ทำอะไรที่มันผิด มันเป็นบาป ก็รำคาญใจ ว่าทำบาป หรือรำคาญใจในกุศลที่ยังไม่ได้ทำ เช่นตั้งใจจะทำความดี ตั้งใจจะนั่งกรรมฐาน ไม่ได้ก็รำคาญใจ ตั้งใจจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ได้ทำ ก็รำคาญใจ รำคาญใจในกุศลที่ ไม่ได้ทำก็เกิดขึ้นได้

ถีนมิทธะ ความหดหู่ท้อถอยในอารมณ์ ก็เป็นสังขารชั้น อันนี้ก็จะเกิดขึ้น นักปฏิบัติหนีไม่พ้น นั่งไปแล้วมันง่วง มันซึม มันท้อถอย มันอยากจะหลับ ก็ให้กำหนดรู้ รู้ลักษณะความท้อถอย ความเซื่องซึมในจิตใจมันมีอยู่ แต่ถ้าสติกำลังอ่อน มันก็สู้ไม่ไหว ดูไม่ออก ดูไม่ทัน ถีนมิทธะมันครอบงำจิต ก็จะหลับไป ลงสู่ภวังค์ สัปหงกไป แต่ถ้าสติมันคมกล้าขึ้นมา มันรู้ถีนมิทธะแล้ว มันจะสว่าง มันจะโปร่ง จิตจะโปร่ง ก็หายง่วง มีสติสมาธิเกิดขึ้น มันจะหายง่วง มันจะแจ่มใสในใจ สว่าง ตื่นตัว

ขึ้น เวลาเฟื่องพิจารณาคุณนิมิตระ ให้ดูลักษณะของนิมิตระว่ามันเป็นอย่างไรรวมทั้งก็เป็นธรรมชาติ เป็นของจริง เป็นสังขารชั้น<sup>๙</sup>

วิจิตรจก ความสงสัย ปฏิบัติไปก็เกิดความสงสัย ทำอย่างนี้มันจะถูกหรือเปล่า จะทำอย่างนั้นดีมี๊ สงสัยในธรรมในข้อปฏิบัติ เมื่อเกิดสงสัยก็ให้กำหนดรู้ความสงสัย ไม่ต้องไปมัวเสียเวลาอะไร เกิดความสงสัย รู้ลักษณะความสงสัย มันก็จะกลับมาเป็นปัจจุบัน มีสติทันสภาวะขึ้น บางทีไปเกิดสภาวะอะไรแปลก ๆ ขึ้นมา มัวสงสัยเสียแล้ว ขาดปัจจุบัน ขาดการระลึกรู้ ขาดตอนไปหมด เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดสงสัย ก็กำหนดรู้ความสงสัย แล้วก็รู้สภาวะอื่นต่อไป มันก็จะมีอะไรต่อ ๆ ไป นี้เป็นสังขารชั้น ๔ ฝ่ายกุศล ฝ่ายบาป ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของเรา เกิดขึ้นเสมอ ๆ เป็นนามธรรมแต่ละชนิด ถ้าหากว่าสังเกตมันออกก็จะเห็นความต่างกันในกระแสจิต บางทีเห็นเดี่ยวเป็นอย่างนั้น เดี่ยวเป็นอย่างนี้ ความรู้สึกอย่างนั้น รู้สึกอย่างนี้ อันนี้จะจกจะทำให้เห็น ความเกิดดับ ถ้าหากว่าเราไม่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ เห็นมันเหมือนกันหมด มันก็ไม่เห็นความเกิดดับ จริง ๆ มันเกิดดับอยู่แล้ว แต่เราไปเห็นรวมกัน เห็นเหมือนกัน แต่ถ้าเราแยกออกว่าสภาวะนี้ก็อย่างหนึ่ง อันนี้ก็อย่างหนึ่ง ตัวสงบก็อย่างหนึ่ง ตัวรำคาญใจ ก็อย่างหนึ่ง ตัวโกรธก็อย่างหนึ่ง เราก็จะเห็นว่าอันนั้นเกิด อันนั้นหมดไป อันนั้นเกิดอันนั้นหมดไป เห็นมาก ๆ เข้ามันก็จะรู้สึกว้า อ้อ นี่มันไม่เที่ยงบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน

การที่จะให้เกิดปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจะต้องมาจากเห็นความเกิดดับ ต้องเห็นรูปนามเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับมากมาย รวดเร็ว ถี่ มันจึงจะกระชากความรู้สึก คือให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ขึ้นมา ว่าไม่เที่ยง อ้อไม่เที่ยง อ้อบังคับบัญชาไม่ได้ อ้อไม่ใช่ตัวตน เกิดความรู้สึกแจ้งขึ้นมามีอย่างนั้น อันนี้ก็มาจากการเห็นความเกิดดับ การจะเห็นความเกิดดับได้ มันก็ต้องเห็น ลักษณะความต่างกัน ระหว่างรูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ ฉะนั้นจึงต้องฟังแล้วก็จำว่ามันมีอะไรบ้าง จะได้ไปสังเกตออกเวลาปฏิบัติ

สังขารชั้นฝ่ายกุศล ฝ่ายบุญ ก็มี เช่นเกิดศรัทธา จิตใจมีความศรัทธา มีความเชื่อ มีความเลื่อมใส หรือเกิดจิตใจมันเอิบอ้อม ปิติในธรรม หรือเกิดความสุขใจ หรือมันเกิดความสุขสาร เกิดความพลอยยินดี นี้เป็นสังขารชั้นฝ่ายกุศล หรือเกิดความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป แม้แต่ตัวสติเองก็เป็นสังขารชั้น เพราะฉะนั้นสติจึงต้องเป็นอารมณ์ของสติได้ ปัญญาที่เป็นอารมณ์ของปัญญา หรือปัญญาเป็นอารมณ์ของสติได้ หมายความว่า สติต้องระลึกรู้สติด้วย ระลึกรู้ปัญญาด้วย นอกจากจะไปรู้สังขารชั้นอื่น ๆ แล้ว ก็ต้องรู้ตัวเองด้วย สำคัญนะการรู้ตัวเองนี้ ที่จะทำให้ ละความรู้สึกเป็นตัวตนได้ มีฉะนั้นแล้วมันก็จะมีความรู้สึกว้า เรากำลังทำกรรมฐาน อยู่ เรากำลังคิด เรากำลังนึก เรากำลังกำหนดรูป เรากำลัง กำหนดนาม ตัวสตินี้ถ้า ไม่รู้ตัวมันเอง มันจะสำคัญว่า เป็นตัวเรากำลังเจริญสติ แต่ถ้ามันรู้สภาวะรูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ มันก็รู้ย้อนถึงตัวมันเอง ก็จะเห็นว่าสติก็คือธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เรา เพราะมันก็สักแต่ว่าระลึกรู้แล้วมันก็ หมดสภาพลง ปัญญาคือความรู้ก็หมดสภาพลง มีลักษณะ ไม่เที่ยงเหมือนกัน คงอยู่สภาพเดิมไม่ได้เหมือนกัน บังคับบัญชาไม่ได้เหมือนกัน จึงหาตัวเราไม่ได้ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นต้องย้อนดูรู้เข้ามาถึงตัวเอง คือถ้าพูดถึงจิต ก็ต้องรู้จิตเอง สติก็ต้องรู้สติเอง ฉะนั้นสติปัญญาจึงมีคำพูดไว้ว่า สติก็สักแต่ว่าสติ ปัญญาที่สักแต่ว่าปัญญา ไม่ให้มีอภิขณาโทษนั่น คือ ไม่มีความยินดียินร้าย ให้เห็นว่าสติก็เป็นสักแต่ว่าสติ สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติที่

<sup>๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑

ระลึกรู้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ปัญญาที่สักแต่ว่าเป็นปัญญา คือเป็นความรู้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ มันจะรู้อย่างนี้ได้ก็ต้องระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมนี้ นี่เป็นสังขารชั้น เป็นสภาพปรุงแต่ง ในจิต เป็นนามธรรม

ชั้นที่ ๕ ก็คือ วิญญาณชั้น<sup>๑๐</sup> วิญญาณหรือเรียกอีกอย่างก็คือจิต จิตกับวิญญาณก็คืออันเดียวกัน เรียกต่างพจน์กันไป วิญญาณก็คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ตัว ที่รู้อารมณ์เป็นวิญญาณ รู้อารมณ์ทางตา คือสภาพเห็น รู้อารมณ์ทางหู คือสภาพได้ยิน รู้อารมณ์ทางลิ้นก็คือรูรส รู้อารมณ์ทางกาย ก็คือสภาพรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง เป็นวิญญาณทางกาย วิญญาณทางใจ คือตัวที่คิดนึกไปถึง เรื่องราวต่าง ๆ ตัวที่สั่งให้ยืน ให้เดิน ให้นั่ง ให้นอน ที่ยืน เดิน นั่ง นอนได้ เพราะว่าตัวบงการก็คือจิต จิตนี้มันคิด ประารถาจะเดิน มันก็ไปทำให้ลมไป ผลักดันร่างกายให้เคลื่อนไหวไป

ฉะนั้นจิตก็เป็นตัวที่รับรู้อารมณ์ รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ แล้วก็ทำให้สำเร็จ การงานต่าง ๆ การพูด การเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวทางวาจา เคลื่อนไหวทางกาย เป็นธรรมที่เกิดขึ้นจากอำนาจของจิต เรียกว่า จิตตชรูป คือ รูปที่เกิดจากจิต การเคลื่อนไหวทางวาจา ที่เราเปล่งวาจา มีการไหวริมฝีปาก ไหวววาจา เป็นรูปธรรม สามารถเจริญสติได้ ระลึกรู้ เช่นขณะพูด มักมีการไหวววาจาอยู่ ฉะนั้นทำสติรู้ว่าการไหว ที่ปากเป็นรูป เป็นจิตตชรูป เป็นรูปที่เกิดจากจิต มันมีจิตในขณะนั้นมีจิตคิดนึก สั่งการ วาจาไหวไปไหวมา สติก็รู้ รู้อารมณ์คือการไหวที่วาจา รู้นาม ก็คือจิตที่คิดนึกสั่งการ พิจารณาละเอียด ๆ ก็ จะเห็นธรรมชาติ เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่ ถ้าไม่มีจิตคิดนึกสั่งการ แล้ววาจา มันจะไหวไม่ได้

การเคลื่อนไหวทางกาย ก็เป็นจิตตชรูป เป็นรูปที่เกิดจากจิต จะยกมือขึ้นมาไม่ได้ถ้าไม่มี จิตสั่งการ มันขึ้นมาไม่ได้เลย ฉะนั้นพอกายยกขึ้นมา มันจะมีการไหว ร่างกายเคลื่อนไหว นี่เป็นรูป การไหวนี้เป็นรูป แต่ตัวจิตที่สั่งการเป็นนาม เราพิจารณารูปนาม ก็จะพิจารณาเห็นว่าไหวก็อย่างหนึ่ง ตัวที่เข้าไปรับรู้ตัวสั่งการก็ อย่างหนึ่ง ดูๆ ไปจะเห็นเป็นปัจจัยกันอยู่

ฉะนั้นจิตตัวที่คิดนึกรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ทางใจ เวลาจิตคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องอะไร ต่าง ๆ ให้ระลึกที่จิต หรือว่าจิตเห็นเป็นมโนภาพ เป็นภาพนิมิต เป็นหมอก เป็นสีแสง เป็นภาพ เป็น ภาพพระพุทธรูป เป็นภาพสถานที่ อะไรก็ตาม เป็นภาพนิมิตเกิดขึ้นมา ให้ปล่อยวางภาพนิมิต ย้อนมา ดูที่จิต จิตก็คือตัว ไปรับรู้ภาพต่าง ๆ ตัวที่ไปรับรู้ภาพ ให้รู้มาที่จิตคือวิญญาณ อารมณ์คือภาพต่าง ๆ มันก็จะขาดตอนไป เพราะว่าสติมันมา เปลี่ยนเป็นการรู้จิตเป็นอารมณ์ แต่การรู้ของสติมันก็ดับลง อารมณ์คือจิตมันก็ดับลง และจากนั้นมันจะไปรับอีกก็ได้ ไปสู่เรื่องราวต่าง ๆ ก็ได้ ถ้ามันยังมีกำลังอยู่ สติก็รู้ใหม่ รู้จิตใหม่แล้วก็รู้อารมณ์อื่น ๆ นามอื่น ๆ ต่อไป ไม่ได้บังคับว่า จะต้องอยู่ที่ใดที่หนึ่ง

นี่ก็คือชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็น วิปัสสนาภูมิ ให้กำหนดรู้ เมื่อรู้แล้วก็เห็นตามความเป็นจริง ว่ามันเป็นแค่ชั้น ๕ หรือว่าเป็น ธรรมชาติ การปฏิบัติจริง ๆ ไม่ใช่เราไปนึกถึงชื่อมันนะ ว่ามันชื่อว่ารูปชั้น นี้มันชื่อว่าเวทนาชั้น นี้มันชื่อว่า สัญญาชั้น นี้มันชื่อว่าสังขารชั้น นี้มันชื่อว่าวิญญาณชั้น ไม่ใช่อย่างนั้น มันก็เป็น การ ไปรู้สมมุติอีก เพราะว่าชื่อว่ารูปชั้นนี้ มันก็เป็นสมมุติแล้ว ให้รู้ตัวสภาวะจริง ๆ คือลักษณะของรูป ลักษณะของเวทนา ลักษณะของสังขาร ลักษณะของวิญญาณ ให้รู้ตัว สภาวะจริง ๆ มันจะเรียกชื่อไม่

<sup>๑๐</sup> วิสุทธิ (บาลี) ๒/๙๒-๑๐๐.



ถูก ไม่เป็นไร ให้ไปรู้ลักษณะอย่างนั้น ให้เห็นความต่างกัน รูปก็อย่างหนึ่ง เวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ มันมีความต่างกัน เห็นลักษณะต่าง ๆ กัน เห็นธรรมชาตินี้ก็อย่าง ธรรมชาตินี้ก็อีกอย่าง ธรรมชาติเหล่านั้นนะมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเป็นตนได้ ในการ ประพฤติ ปฏิบัติ ท่านให้กำหนดอุปาทานชั้น ๕ ฉะนั้นในเรื่องการแสดงชั้น ๕ จึงมีคำว่าอุปาทานชั้น เข้ามาด้วย มาเกี่ยวข้อ ก็เนื่องจากว่า เพื่อประโยชน์ของ การเจริญวิปัสสนา เพราะว่า การเจริญ วิปัสสนานั้น ต้องกำหนดอุปาทานชั้น จะไปกำหนดชั้นทั้งหมดไม่ได้ ต้องกำหนดที่อุปาทานชั้น คำ ว่า อุปาทานชั้น ก็คือ ชั้นที่เป็นอารมณ์ของอุปาทาน เราเรียกว่า อุปาทานชั้น คือ อุปาทานเข้าไป ยึดเข้าไปเกาะชั้นเหล่านั้นได้ ชั้นเหล่านั้นก็เรียกว่า อุปาทานชั้น

อุปาทานก็คือ โลภะ ทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่นไปยึดชั้นมาเป็นอารมณ์ คือเอามาเป็น อารมณ์ได้ ชั้นเหล่านั้นก็เรียกว่าอุปาทานชั้น อุปาทานชั้นนี้ ในส่วนของรูปชั้นเป็นอุปาทานชั้น ทั้งหมด คือเป็นอารมณ์ของอุปาทานได้ทั้งหมด เวทนาไม่ได้ทั้งหมด ได้แค่ส่วนโลกียะ คือเวทนาที่ ประกอบในโลกียจิต สัญญา สังขาร ก็ไม่ได้ทั้งหมด ได้เฉพาะที่ประกอบในโลกียจิต ญาณ ก็แค่โล กียจิต นั่นก็หมายถึง ว่า ในส่วนของโลกียะ กำหนดรูป เวทนา สัญญา สังขาร ญาณ ที่เป็นโลกียะ

อุปาทานมันเข้าไปยึดในรูปมาเป็นอารมณ์ นั่นก็เรียกว่า รูปอุปาทานักขันโธ ชั้นอันเป็น ที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป

อุปาทานมันเข้าไปยึดมั่นในเวทนามาเป็น อารมณ์ นั่นก็เรียกว่า เวทูปาทานักขันโธ ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา

อุปาทานมันเข้าไปยึดในสัญญามาเป็นอารมณ์ นั่นก็เรียกว่า สัญญาอุปาทานักขันโธ ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา

อุปาทานมันเข้าไปยึดในสังขารมาเป็นอารมณ์ นั่นก็เรียกว่า สังขารอุปาทานักขันโธ ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร

อุปาทานมันเข้าไปยึดในวิญญาณเป็นอารมณ์ นั่นก็เรียกว่า ญาณอุปาทานักขันโธ ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ<sup>๑๑</sup>

สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อุปาทานเข้าไปยึดไว้ ยึดไว้อย่างไร ก็ยึดไว้ว่าเป็นเรา อย่างเช่นว่า รูป คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อุปาทาน ไปยึดว่า มันเป็นเรา ตา หู จมูก ลิ้น นะ เป็นเรา หรือไม่ก็ยึดว่า เรานี้ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ เรานี้คือรูป หรือยึดว่าเรานะมีรูป คือ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือยึดว่า เราน้อยอยู่ในรูป คือมันมีเราอยู่ในตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือยึดว่า รูปอยู่ในเรา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันอยู่ในเรา มันเป็นอุปาทานทั้งนั้น เป็นความยึดมั่น ถือมั่น ยึดในทางที่ผิด เรียกว่า สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นความเห็นผิด อันนี้จะเป็นไปโดยทั่วไปในปุถุชน ถ้าใคร ที่ ยังเป็นปุถุชนก็จะหนีไม่พ้นในความรู้สึก ในความยึดถือผิดอันนี้ จนกว่าจะก้าวขึ้นสู่ความเป็น อริยบุคคล จึงจะละความรู้สึกอันนี้ได้ ฉะนั้น ขอให้ทราบ ว่าการที่มีความรู้สึกว่าเป็นเราอยู่นี้ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นเรา เราเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย เรามีรูป รูปอยู่ในเรา เราอยู่ในรูป เป็นความยึดถืออยู่ ถ้าเราไม่หาทางแก้ไขมันก็ติดอย่างนี้เรื่อยไป ก็ภพก็ชาติ สร้างเหตุปัจจัย ก่อทุกข์ ก่อโทษ เรื่อยไปไม่ จบสิ้นเพราะอุปาทานเป็นเหตุให้ทำกรรม ทำกรรม ก็มีวิบาก มีชั้น ๕ ปราภฏขึ้นใหม่ แล้วก็เสวย

<sup>๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ ( ป.อ. ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ( กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

ความทุกข์ แล้วก็มีอุปาทาน มีกิเลสอีก แล้วก็ทำกรรมอีก แล้วก็วิบากคือผลของกรรมเกิดขึ้นอีก  
วนเวียนกันอยู่อย่างนี้เรื่อยไปไม่จบสิ้น

หรือยึดว่า เวทนาคือความสุขทุกข์ดีใจเสียใจเฉยๆ เป็นเรา หรือยึดว่าเราคือเวทนา เรา  
คือความสุขทุกข์ดีใจเสียใจเฉยๆ หรือยึดว่าเราอยู่ใน เวทนา หรือเวทนาอยู่ในเรา นี้ เป็นอุปาทาน  
เช่นกันสัญญาที่เหมือนกัน คิดว่าเราคือสัญญา สัญญาคือเรา เรามีสัญญา สัญญาอยู่ ในเรา เราอยู่ใน  
สัญญา

สังขารก็เหมือนกัน ไปยึดในสังขาร คือความชอบใจ ไม่ชอบใจ ความโลภ โกรธ หลง  
อย่างนี้เป็นต้น ว่าคือเรา หรือยึดว่า เราคือตัวสังขารเหล่านั้น เรามีสังขาร สังขารอยู่ในเรา เราอยู่ใน  
สังขาร เป็นอุปาทานเป็นความยึดติดทั้งนั้น

#### ๔.๓.๒ การเจริญวิปัสสนา

ต่อมานางปฐาจาราได้เจริญสติกำหนดรู้ความเป็นจริงของสังขารทั้งหลายตามหลักการ  
ปฏิบัติสติปัฏฐาน ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อให้มีจิตใจเป็นกลาง เป็นอิสระไม่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ มองเห็น  
ความเกิดขึ้น และความเสื่อมไป มองเห็น และรู้สึกต่อสิ่งทั้งหลายตามภาวะของมันเอง รับรู้ความจริง  
ของสิ่งนั้นตามที่มันเป็น โดยไม่เอาความรู้นี้กสมมุติ และยึดมั่นต่าง ๆ ว่าเป็นตัวเรา เป็นเขา ไม่  
หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วย  
ปัญญา คือ ไม่มีอคติเอนเอียง ไม่มีความรู้สึกกระหายอยาก (อภิชฌา) และความขัดเคืองกระทบใจ  
(โทมนัส) ไม่มีความกระวนกระวายต่าง ๆ จิตก็พ้นจากความทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ  
เป็นตัวของตัวเอง โดยพิจารณาให้เป็นสัมมาสติ ดังนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และ  
โทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด  
อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และ  
โทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา  
และโทมนัสในโลกได้<sup>๑๒</sup>

ผู้ฝึกต้องประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ คือ ความเพียร (อาตาปี) สัมปชัญญะ คือ  
ปัญญา (สัมปชาโน) และสติ (สติมา) สติปัฏฐานมีจุดหมายอยู่ที่การกำจัดอภิชฌา (ความคิดฟุ้งเล็งจ้อง  
จะเอาของของคนอื่น) และโทมนัส (ความเสียใจ) เพื่อบรรลุถึงภาวะที่จิตเป็นอิสระ สติปัฏฐาน ๔ เป็น  
หนทางปฏิบัติอันเป็นเอกสายเดียว ในพระพุทธศาสนาที่จะนำพาให้เหล่าสัตว์บรรลุถึงจุดหมายเดียว คือ  
พระนิพพาน ดังพุทธพจน์ว่า “ ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อ  
ล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ  
สติปัฏฐาน ๔ ประการ” ทรงแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างสติปัฏฐานกับอริยมรรค

<sup>๑๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

มืองค์ ๘ อันเป็นหลักที่ต้องปฏิบัติควบคู่กันไปว่า “สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งพลาดแล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่าเป็นอันบุคคลเหล่านั้นพลาดแล้ว สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งปรารภแล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่าเป็นอันบุคคลเหล่านั้นปรารภแล้ว”<sup>๑๓</sup> ในที่นี้ผู้เขียนจะอธิบายใจความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานดังนี้

### ก. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกดูกายของตน เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนซึ่งมีตัณหา จริตกล้าปัญญาน้อย มักพอใจติดใจในสิ่งที่เป็นรูปธรรม จึงให้บุคคลอาศัยสติสัมปชัญญะ และความเพียรระลึกที่กาย อาจจะเป็นระลึกรู้ลมหายใจ เข้าออก เรียกว่า อานาปานสติ หรือระลึกที่อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทุกส่วนของอิริยาบถ มีสติระลึกทันยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด คู้แขน เขยียดแขน เป็นต้น ตลอดจนการถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเขยียดออก การนุ่ง การห่ม เป็นต้น หรือการแยกออกเป็นส่วน ๆ หลักของกายคตาสติ แยกออกตามหลักของธาตุ ๔ การพิจารณาซากศพในป่าช้า เรียกว่าป่าช้า ๘ เพื่อต้องการให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดในกายตน และกายบุคคลอื่นเป็นประการสำคัญ<sup>๑๔</sup> โดยมีหลักการปฏิบัติกว้าง ๆ คือ การพิจารณากาย หรือตามคอรูทันทาย แบ่งเป็น ๖ อย่าง คือ

๑) อานาปานสติ เป็นการฝึกจิตโดยใช้ลมหายใจ ให้จิตจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก โดยอาการต่าง ๆ หลักการเจริญอานาปานสติ ซึ่งเป็นกายานุปัสสนาแต่ก็ครอบคลุมสติปัฏฐานอีก ๓ ข้อ คือ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา การปฏิบัติอานาปานสติได้สมบูรณ์ ก็ชื่อว่า ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ครบสมบูรณ์ด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายอานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์”<sup>๑๕</sup>

การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีอยู่ตามปกติ ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าตั้งแต่ปลายจมูกถึงสะดือ ลมหายใจออกตั้งแต่สะดือถึงปลายจมูก เมื่อเวลาหายใจเข้าหายใจออกใช้เวลานานก็ให้รู้ว่ายาว เมื่อเวลาหายใจเข้าหายใจออกใช้เวลาน้อยก็ให้รู้ว่าสั้น กำหนดไปเรื่อย ๆ เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ว่ายาว เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่าสั้นอยู่อย่างนี้ก็จัดเป็น “ปริกรรมนิมิต” เมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกละเอียดลงปรากฏชัดขึ้นเป็นลำดับ ๆ สติที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์ก็ตั้งมั่นมากขึ้น ๆ ญาณคือการตามรู้ (อนุปัสสนา) ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ชัดเจนมากขึ้น ๆ เป็นลำดับเมื่อมีความเบาใจสบายใจอยู่อย่างนี้ ฉันทะ คือ ความพอใจที่อยากทำอยากปฏิบัติ ปราโมทย์ที่เป็นปิติอ่อน ๆ คือ ความบันเทิง เบิกบานใจที่ย่อมจะเกิดขึ้น ดังข้อความว่า “คำว่า “ปราโมทย์” คือ สภาวะธรรมของจิตที่เสวยอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ประการหนึ่ง แต่มีสภาวะธรรมของความรู้สึกเป็นสุขทางใจหยาบกว่า ปิติ” จัดอยู่ในขั้นที่ ๑-๒ คือรู้ลมหายใจเข้าลม

<sup>๑๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๙/๒๕๗.

<sup>๑๔</sup> พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), “นิเทศธรรม”, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: อีรพวงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๙๕.

<sup>๑๕</sup> ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๖/๑๘๗.

หายใจออกยาว-สั้น โฟธิปักขียธรรม ๓๗ ประการ และธรรมสโมธาน ๒๙ อย่างก็เริ่มประชุมกันซึ่งจัดอยู่ในฝ่ายโลกิยะ<sup>๑๖</sup>

เมื่อลมหายใจละเอียดขึ้นโดยรู้ชัดทั้ง ๓ ฐานตามลำดับ คือ ๑ ฐานปลายจมูก ๒ ฐานหทัย ๓ ฐานสะดือ เมื่อรู้ลมอยู่ที่ปลายจมูกฐานเดียวนาน ๒-๕ นาที จัดเป็นขณิกสมาธิ เมื่อลมหายใจเข้า-ชัด ๒ ฐาน คือ ปลายจมูก และหทัย เมื่อลมหายใจออกรู้ชัด ๒ ฐาน คือ หทัย และปลายจมูก จัดเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อรู้ชัดทั้ง ๓ ฐานจัดเป็นปฐมฌานอัปนาสมาธิ ก็จัดอยู่ในขั้นที่ ๓ คือจกักรู้แจ้งกองลมทั้งปวง “อุคคหนิมิต” ที่เหมือนเปลวควัน ไยแมงมุมแผ่นเมฆเป็นต้น<sup>๑๗</sup> ก็จะปรากฏขึ้นในระหว่างจมูกถึงสะดือนี้ ซึ่งแต่ละท่านก็มีปรากฏแตกต่างกันออกไปเพราะมีสัญญาต่างกัน ในระหว่างนี้เมื่ออุปจารสมาธิเกิดขึ้นย่อมข่มนิรวรณได้ และมีองค์ ๕<sup>๑๘</sup> แต่ก็ยังไม่มีกำลังมากนัก เมื่อแนบแน่นมากเข้า ๆ เกิดเป็นปฏิภาณนิมิตชัดเจนยิ่งขึ้นทั้งโดยสี และลักษณะ องค์ฌานทั้ง ๕ มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคตา ก็เกิดขึ้นครบ ละนิรวรณ ๕ มีกามฉันทเป็นต้น ย่อมได้บรรลุปฐมฌาน<sup>๑๙</sup>

เมื่อมีความผ่อนคลายภายใน มีภาวะจิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติ และสุข<sup>๒๐</sup> ลมหายใจเบามากขึ้น จิตไม่ติดในลมหายใจมีความเอิบอิมชุ่มชื่นมีความทรงตัวมากขึ้น เมื่อปิติจางคลายไปแล้วมีอุเบกขาสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมได้บรรลุทุติยฌาน ที่พระอรชยะทั้งหลายสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”<sup>๒๑</sup> ความชุ่มชื่นหายไปอาการทางร่างกายเหมือนเครื่องตั้ง หู ได้ยินเสียงเบา ๆ ลมหายใจเบาลงไปเกือบจะไม่รู้สีกตัว แต่อย่างกำหนดรู้ได้ชัด เมื่อละสุขและทุกขีได้แล้ว เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถ-ฌานที่ไม่มีทุกขี ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ที่ไม่มีลมหายใจเพราะจิตแนบอยู่ในฌาน ๔ หมายถึงจิตผละออกจากลมหายใจเข้าลมหายใจออก อุเบกขาก็ปรากฏขึ้น ความจริงร่างกายยังมีลมหายใจอยู่โดยปกติ แต่ว่าจิตแยกออกจากกายโดยเด็ดขาด ไม่ยอมรับสัมผัสทางประสาทซึ่งมี ๒ อย่าง คือ ขณะที่รู้ลมหายใจคล้าย ๆ กับไม่หายใจ หูยังได้ยินเสียงภายนอกแต่เบามาก อย่างนี้เป็นฌาน ๔ หยาบ เมื่อไม่รู้ลมหายใจ หูไม่ได้ยินเสียง ช่างในโพล่งเหมือนกับคนตื่นอยู่เป็นปกติสว่างมีการทรงตัวดี ไม่รับรู้อาการสัมผัสภายนอก มียุกัด เป็นต้น เป็นฌาน ๔ อย่างละเอียด ก็จัดอยู่ในขั้นที่ ๔ คือระงับกาย สังขาร ก็คือการระงับลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั่นเอง

การยกกายคือ ลมหายใจเข้าหายใจออกขึ้นสู่วิปัสสนา ด้วยการพิจารณาตามขั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖ พึงทราบดังต่อไปนี้ การเจริญวิปัสสนา เมื่อเข้าฌานที่เป็นอัปนาสมาธิแล้วออกจากฌาน พิจารณาเห็นกาย คือ ลมหายใจเข้าหายใจออกในขณะที่อยู่ในฌานก็ดี ในขณะที่ออกจากฌานมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ หรือขณิกสมาธิก็ดีด้วยขั้นที่ ๑๓ นี้ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ก็ย่อมจะเห็นว่า

<sup>๑๖</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑-๒๖๓.

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๑๓/๓๑๑.

<sup>๑๘</sup> พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานัสสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๕), หน้า ๗๔.

<sup>๑๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

<sup>๒๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

เป็นทุกข์เป็นอนัตตาเหมือนกัน<sup>๒๒</sup> (จัดเป็นอนุปัสสนา ๓) เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ก็ย่อมจะเบื่อหน่าย คลายกำหนดด้วยขั้นที่ ๑๔ ดับอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๕ สลัดคืนอยู่ด้วยขั้นที่ ๑๖ (จัดเป็นอนุปัสสนา ๗)<sup>๒๓</sup> เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยงก็ละความสำคัญว่าไม่เที่ยง เห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความสำคัญว่าสุข เห็นว่าเป็นอนัตตาก็ละความสำคัญว่าเป็นตัวตน เบื่อหน่ายก็ย่อมละความยินดี คลายกำหนดอยู่ยอมนระราคะ ดับอยู่ยอมนระสมุทัย สลัดคืนอยู่ยอมนระความยึดมั่นถือมั่นในกาย คือ ลมหายใจเข้าหายใจออกได้<sup>๒๔</sup> ดังนั้นก็เป็นการเจริญทั้งอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ ซึ่งจัดอยู่ในขั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖ ที่พิจารณาเห็นธรรม

ความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๙ และมรรคญาณ เมื่อกำหนดกาย คือ เป็นลมหายใจเข้าหายใจออกอยู่อย่างนี้ ใช้ขั้นที่ ๑๓-๑๖ มากำหนดเจริญวิปัสสนา ได้ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็นกาย คือ ลมหายใจเข้าหายใจออกว่าไม่เที่ยงที่มีความเกิดขึ้นเสื่อมไป และเป็นอย่างอื่นไป หรือว่ามีแล้วก็ไม่มี ก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอนัตตา และเบื่อหน่ายไปด้วยจัดเป็นอุทยัพพญาณ กังคานุปัสสนาญาณ ฤษฏุปปฏิฐานญาณ อาทีนวานุปัสสนาญาณ นิพพิทาญาณ ตามขั้นที่ ๑๓

(๒) การพิจารณาเห็นความคลายออกได้ คลายยินดีในกาย คือ ลมหายใจเข้าหายใจออกที่มีความเกิดขึ้นเสื่อมไป และเป็นอย่างอื่น หรือว่ามีแล้วก็ไม่มี จากผลที่กล่าวแล้วนั้น จัดเป็นมูญจิตุกัมมัตถญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเบกขาญาณ ตามขั้นที่ ๑๔

(๓) การพิจารณาเห็นความสละคืน ละความยึดมั่นถือมั่นในลมหายใจเข้าหายใจออก แล่นไปในนิพพาน มินิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมรรคญาณ ตามขั้นที่ ๑๖ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้น ผลญาณปัจเจกขณญาณย่อมเกิดตามลำดับ ก็จะมีบรรลธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์<sup>๒๕</sup>

**๒) กำหนดอิริยาบถ** คือ การกำหนดรู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ให้มีสติอยู่ทุกอิริยาบถไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่า เรานอน<sup>๒๖</sup>” เมื่อดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอิริยาบถนั้น ๆ ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรรับรู้สภาวะต่อไปนี้ในขณะเดิน กล่าวคือ

ก. เวลายกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าไฟพุ่งขึ้นสูง ชื่อนี้คล้ายตามอาการปรากฏของธาตุไฟว่า “มหทวานุปาพทนปจจุปฐฐานา” (มีการทำให้ถึงความอ่อน, การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ) ความจริงการทำให้อ่อนก็คือความเบา เหมือนควันไฟนั่นเอง

ข. เวลาล่างเท้า สภาวะผลัดดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลักในขณะนั้น ชื่อนี้คล้ายตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า “อภินิหารปจจุปฐฐานา” (มีการผลัดดันเป็นเครื่องปรากฏ)

<sup>๒๒</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙.

<sup>๒๓</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

<sup>๒๔</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๒๕๔.

<sup>๒๕</sup> วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๖-๕๙๗.

<sup>๒๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ค. เวลาเหยียบเท้า สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าน้ำไหลลงต่ำ ข้อนี้คล้ายตามลักษณะของธาตุน้ำว่า “ปคฺขรณลกฺขณา” (มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

ง. เวลาเท้าเสมอพื้น สภาวะที่สัมผัสที่แข็ง หรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็ง หรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น ตามลักษณะของธาตุดินว่า “กฺกฺขพฺต-ตลฺกฺขณา” (มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า “ปติฏฺฐานรสา” (มีหน้าที่ตั้งไว้)

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กำหนดอิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นั่ง นอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่งเช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบาผลัดต้นหนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดิน ซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความเกิดขึ้น และดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดลงแล้ว สภาวะอย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะอย่างสิ้นสุดแล้ว สภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะอย่าง หรือเหยียบ แม้ในสภาวะอย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจกขญาณ คือปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์

ตามที่ได้อธิบายไว้แล้วในหมวดอานาปานะ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เข้ามาดูในกายของตัวเองก่อน ถอดถอนความเห็นผิวยึดมั่นถือมั่นในตัวเราก่อน เมื่อเกิดจิตสัมผัสแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจได้เองว่า แม้บุคคลอื่นที่เดิน ยืน นั่ง นอน ก็เช่นเดียวกัน ความเข้าใจดังกล่าวย่อมถอดถอนความเห็นผิวยึดมั่นถือมั่นในตัวเรา เป็นอันดับต่อมา จึงนับว่าสล้างอุปทานได้อย่างสมบูรณ์ ความเข้าใจอย่างนี้เป็นการศึกษาที่เกิดขึ้นเองในบางขณะ ชื่อว่า อนุमानญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยอนุमान ไม่ใช่ความตั้งใจในการพิจารณากองรูปของบุคคลอื่น เพราะไม่ใช่วิสัยของตน ส่วนการตามรู้ในกองรูปทั้งหลายในทั้งภายนอกกว่าเป็นกองรูป หมายถึงความปรากฏของปัจจกขญาณ และอนุमानญาณ สลับกันไปตามสมควร

**๓) สัมปชัญญะ** คือ มีความรู้สึกตัวในการกระทำ และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป-ถอยกลับ, การแลดู-เหลียวดู, การคู้เข้า-เหยียดออก การก้าวเดิน-เหลียวมอง, การครองผ้าสังฆาฏิ-บาตร-จีวร, การฉัน-ตีม-เคี้ยว-ลิ้ม, การถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ, การเดิน-ยืน-เดิน-นั่ง-นอน-ตื่น-พูด-นิ่ง”<sup>๒๗</sup>

รูปแบบการฝึกโดยให้สติจับอยู่ที่อิริยาบถการเคลื่อนไหวที่เรียกว่า การกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ อากาเริน เดิน นั่ง นอน เมื่อเกิดความชำนาญ คือ ตามทันอิริยาบถใหญ่แล้ว จึงเพิ่มความละเอียดเข้าไปอีก เรียกว่ากำหนดอิริยาบถย่อย คือทุกรายละเอียดการเคลื่อนไหวของกาย เช่น การก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง กิน ตีม อาบ เป็นต้น มีหลักการอยู่ว่า ให้กำหนดรู้ หรือดู และตามให้ทันการเคลื่อนไหวของกายให้จิตอยู่กับปัจจุบันที่สุด เรียกว่า การอยู่อย่างมีสติ หรืออยู่ในปัจจุบันขณะ การทำความรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ความเป็นผู้รู้ทั่วไป พร้อมรู้ตัวในอิริยาบถย่อย คือ อากาเรินก้าวไปข้างหน้า หรือว่าถอยมาข้างหลังเราก็คูรู้ เวลาจะเหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวาก็รู้ รู้ทั้งพร้อมในการคู้แขนเข้ามา หรือว่าเหยียดแขนออกไป เราก็คูรู้ เวลาห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร เราก็คูรู้ รู้ว่าเวลานี้เรากำลังห่ม

<sup>๒๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

จิวร พาดผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร และย้อมรู้พร้อมในการกิน ในการดื่ม ในการเคี้ยว ในการแตะลิ้น แล้วก็รู้พร้อมทั้งในขณะที่ถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย้อมรู้ทั่วพร้อมในขณะที่เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ หลับอยู่ ตื่นอยู่ พุดอยู่ หรือว่าเป็นผู้หนึ่งอยู่ก็รู้ ไม่ว่าตนจะอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ การกำหนดรู้ด้วยสัมปชัญญะ นี้มีวิธีปฏิบัติในอิริยาบถต่าง ๆ ดังนี้

(๑) การทำสัมปชัญญะในการก้าว ในการถอย “อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชาน-การี โหติ” (ย้อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย) หมายความว่า ในขณะที่ก้าว หรือถอยพึงตามรู้สภาวะก้าว หรือถอย บริกรรมว่า “ก้าวหนอ/ไปหนอ/ย่างหนอ/ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้น จะรับรู้จิตที่ต้องการจะก้าวจะถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เราของเรา ย่อมกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ดังพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ” (เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่)<sup>๒๘</sup> เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้าขึ้นจะทำให้รู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าว หรือถอยพร้อมทั้งสภาวะการก้าว หรือถอยที่เป็นสภาวะความเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนปราศจาก บุคคล ตัวตน เราเขา<sup>๒๙</sup>

(๒) การทำสัมปชัญญะในการแล ในการเหลียว “อาโลเกติ วิโลเกติ สมปะชานการี โหติ”<sup>๓๐</sup> (ภิกษุยอมทำความรู้สึกตัวในการแลดู ในการเหลียวดู) หมายความว่า ผู้ปฏิบัติพึงเจริญสติตามรู้ ในขณะที่แล และเหลียวว่า “เหลียวหนอ/อยากดูหนอ/ดูหนอ/เห็นหนอ” เป็นต้น การเจริญสติรับรู้ สภาวะแล และเหลียวนี้ จัดเป็น โคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้า อสมโมห สัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทางกาย และจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมหืมตา การกรอกตา การขยับศีรษะ และใบหน้า การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกาย และจิต เหล่านี้

(๓) การทำสัมปชัญญะในการเหยียด การคู้ “สมณฺชิเต ปสริเต สมปะชานการี โหติ”<sup>๓๑</sup> (ยอมทำความรู้สึกตัวในขณะที่คู้เข้าเหยียดออก) หมายความว่า ทุกขณะที่คู้แขน คู้ขา เหยียดแขน เหยียดขา เหยียดร่างกาย หรือคู้ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปกริยานั้น ๆ ว่า “เหยียดหนอ/คู้หนอ/ ดันหนอ/ดึงหนอ/เคลื่อนหนอ/สั้นหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึง จิตที่ต้องการจะเหยียด และคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำกิริยา เหล่านี้ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตน ผู้ทำการ เคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจำระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำ ซึ่ง เกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และยอมเกิดปัญญาเห็นสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้า และเหยียดออกนั้น

<sup>๒๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) พระพรหมโมลี, (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙ M.A. Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธसारากิจ (แปล และเรียบเรียง), “มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน”, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรพรินติ้ง, ๒๕๔๗). หน้า ๑๒๖.

<sup>๒๙</sup> คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, “พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร”, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔.

<sup>๓๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

<sup>๓๑</sup> คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, “พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร”, ๓๒๕.

ปัญญาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

ในตอนเริ่มต้นปฏิบัตินั้น การมีสติรู้ว่า คู้ เหยียด ช่วยให้โยคีรู้ตัวว่ากำลังตามรู้ปัจจุบันอยู่ในขณะนั้น จิตของโยคีจะรู้บัญญัติ เช่นนามบัญญัติ และสัณฐานบัญญัติ สลับกันไปกับสภาวะการเคลื่อนไหว ซึ่งเรียกว่า วาโยรูป แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าคือ สติ สมาธิ และปัญญาแก่กล้าแล้ว ก็จะมีเพียงวิปัสสนาญาณเท่านั้นเกิดขึ้น โดยจะทำให้โยคีรู้ซึ่งถึงจิตที่ต้องการจะเคลื่อนไหว และรู้สภาวะการเคลื่อนไหว ที่เกิดตัวอย่างรวดเร็ว ในขณะนั้น โยคีจะรู้สภาวะธรรมได้โดยไม่จำเป็นต้องเอาใจใส่บัญญัติแต่อย่างใด

(๔) การทำสัมปชัญญะในการนุ่ง ห่ม “สังฆาฏิปัตตจิวรธารणे สมปะขานการี โท-ติ”<sup>๓๒</sup> (ภิกษุ ทำการเจริญสติสัมปชัญญะในการพาดผ้าสังฆาฏิ อัมบาตร และห่มจิวร) หมายความว่า ในเวลาที่นุ่งห่มจิวร หรือครองผ้าสังฆาฏิ ถือบาตร พึงมีสติรู้ตามกิริยานั้น ๆ กำหนดตามสภาวะนั้น ๆ ว่า “นุ่งห่ม/ถือบาตร/คลุมห่ม” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำ อากัปกิริยานั้น ๆ พร้อมทั้งวาโยรูป คือ อากัปกิริยาเคลื่อนไหว และจะรู้กายวิญญูณเป็นต้น และใฝ่รู้รูปอันเป็นสภาวะสัมผัสทางร่างกายด้วย

(๕) การทำสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม “อสิเต ปิเต ขาเยติ สายิเต สมปะขาน-การี โท-ติ”<sup>๓๓</sup> (ภิกษุเป็นผู้มีปกติทำกิจ เช่น การฉัน การดื่ม การเคี้ยว และการลืมหัดด้วยสติสัมปชัญญะ) หมายความว่า ในเวลาที่ภิกษุฉันอาหาร และดื่มน้ำ เป็นต้น พึงมีสติกำหนดรู้ว่า ฉันหน่อ/ดื่มนหน่อ/เคี้ยวหน่อ/ลืมหัดหน่อ/กลืนหน่อ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำ อากัปกิริยานั้น ๆ พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหว และการรับรู้ด้วยชีวหาวิญญูณ เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันหน่อ/ดื่มนหน่อ/เคี้ยวหน่อ/ลืมหัดหน่อ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึก รังเกียจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล และเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน บางท่านรับประทานอาหารไม่อิ่ม เพราะรู้สึกว่าการรังเกียจ ความสำคัญอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกุศลนี้ เกิดขึ้นเมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว ดังนั้น พระอรธรรคถาจารย์จึงกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในอัสสัมโมห-สัมปชัญญะ

(๖) การทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ “อุจจารปัสสาวกมเม สมปะขานการี โท-ติ”<sup>๓๔</sup> (ยอมทำความรู้สึกตัวในขณะที่ถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ) หมายความว่า ในการขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ พึงกำหนดว่า ถ่ายหน่อ เป็นต้น ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศ หรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภ เป็นต้น สติปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น<sup>๓๕</sup>

<sup>๓๒</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

<sup>๓๓</sup> คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, “พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร”, หน้า ๓๒๕.

<sup>๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน.

<sup>๓๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) “มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน”, หน้า ๓๒๕.



(๓) การทำสัมปชัญญะในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด และการนั่ง “คเต จูเต นิสินเน สุตเต ชาคริต ภาสีเต ตุมหิเกเว สมปชานการี โหติ”<sup>๓๖</sup> แปลความว่า ย่อมทำความรู้สึกตัวในขณะที่เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นั่ง หมายความว่า ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ในขณะที่เดิน ยืน และนั่ง เหมือนกับอิริยาบถบรรพ ในขณะที่ง่วงนอน พึงกำหนดว่า ง่วงนอน/งีบนอน/ สัปหงกนอนหนักนอน เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมากพึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า นอนนอน ๆๆ เป็นต้น โดยรับรู้รูปนามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะนั้น ในขณะที่เริ่มต้น พึงกำหนดจิตตั้นนั้นว่า ตื่นนอน จิตตังกล่าวไม่ปรากฏชัดในเวลาเริ่มปฏิบัติ ภายหลังเมื่อสมาธิมีกำลังแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงสามารถกำหนดได้ ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่า รูปนามที่เกิดขึ้นก่อนจะหลับได้ดับไปก่อน ไม่ต่อเนื่องถึงขณะหลับ การหลับ คือ การเกิดขึ้นของจิตที่ไม่สามารถทำการคิด กำหนด เห็น ได้ยิน หรือสัมผัส เป็นต้น รูปนามในขณะที่หลับก็ดับไปก่อนที่จะถึงขณะตื่น การตื่น คือ การเกิดขึ้นของจิตที่ทำการคิด เป็นต้น ได้ ไม่มีตัวตนผู้นอน หรือผู้ตื่นอย่างแท้จริง และไม่มีสภาวะที่เที่ยง เป็นสุขบังคับบัญชาได้ การหยั่งเห็นอย่างนี้ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ ในขณะที่พูดพึงกำหนดว่า อยากพูดนอน/พูดนอน/ แต่การพูดทำให้ขาดสติ และส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านในเรื่องราวที่ได้พูดภายหลัง ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรพูดกันในระหว่างปฏิบัติธรรม ยกเว้นมีเหตุสำคัญจริง ๆ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมรู้จิตที่อยากจะทำ และรูปเคลื่อนไหวกระทบกัน เมื่อพูดแล้วหยุดพูด ก็พึงกำหนดรูปนามที่ประจักษ์ในขณะนั้นว่า “อยากหยุดนอน/หยุดนอน/นั่งนอน” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นก็จะรู้ชัดว่ารูปนามที่เกิดขึ้นในขณะที่พูดได้ดับไปก่อน ไม่ต่อเนื่องถึงขณะนั่ง แม้จิตที่ต้องการจะนั่ง และรูปนั่งก็เกิดขึ้นแล้วดับทันทีในขณะนั้น การหยั่งเห็นอย่างนี้จัดเป็นอสัมโมหสัมปชัญญะ<sup>๓๗</sup>

(๔) การเจริญสติสัมปชัญญะต่ออารมณ์ภายนอก เมื่อตามรู้กอรูปรูปในร่างกายของตน จนกระทั่งโคจรสัมปชัญญะแก่กล้า และเกิดอสัมโมหสัมปชัญญะที่เป็นปัญญาหยั่งเห็นไตรลักษณ์ว่า รูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้แล้ว ก็อาจจะโน้มจิตไปเปรียบเทียบอนุমানรู้กอรูปรูปภายนอกในร่างกาย กล่าวคือรูปนามของผู้อื่นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ในบางขณะเมื่อตามรู้กอรูปรูปภายในว่า อยากเดิน เดินอาจเกิดความเข้าใจว่า แม้สภาวะเดินของคนอื่น ก็เหมือนกับสภาวะของตน ในขณะนั้นจัดว่าได้ตามรู้ทั้งกอรูปรูปภายใน และกอรูปรูปภายนอก สลับกัน

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดสัมปชัญญะบรรพ ก็เพื่อฝึกให้มีสติสัมปชัญญะคอยกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น ในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการกิน ในการดื่ม เป็นต้น หรือไม่ว่าตนจะอยู่ในอิริยาบถใด ๆก็ให้ทำความเข้าใจตัว อยู่เสมอ จนเกิดปัญญาหยั่งเห็นไตรลักษณ์ว่ารูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ละความยึดมั่นในร่างกาย ตัวตน บุคคล เราเขา จิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนาญาณ และสามารถจะบรรลุมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด

๔) ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน ดังพุทธพจน์ว่า “ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้

<sup>๓๖</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๕.

<sup>๓๗</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) “มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน”, หน้า ๑๓๔.

ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไช้ข้อ มูลตร”<sup>๓๘</sup> ฤกษ์พิจารณาภายใน ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่างมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไช้ข้อ มูลตร” ฤกษ์ทั้งหลายนี้มีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดี เปิดถุ้งนั้นออกพิจารณาเห็นว่า “นี้เป็นข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร” แม้อันใด ฤกษ์ก็อันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นภายในตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไช้ข้อ มูลตร” ฤกษ์ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่ สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้นย่อม ดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ฤกษ์ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

การบริกรรมทางวาจา และใจนั้น มีวิธีปฏิบัติกำหนด ผม ขน เล็บ เป็นต้น ๑๐ ประการคือ

(๑) กำหนดตามลำดับ คือ สาธยายตามลำดับโดยไม่ข้ามขั้นตอน เพื่อไม่ให้จิตเหนื่อย และซัดสาย

(๒) กำหนดโดยไม่เร็วเกินไป เพราะการสาธยายเร็วทำให้สับสนกับคำบริกรรม

(๓) กำหนดโดยไม่ช้าเกินไป เพราะการสาธยายช้าทำให้จิตไม่ตั้งมั่น

(๔) กำหนดโดยห้ามความฟุ้งซ่าน คือ ผู้ปฏิบัติควรตั้งจิตไว้ในร่างกายที่ยาว วา หนักคืบ กว้างศอก มีใจครองอยู่เท่านั้น โดยกำหนดอาการ ๓๒ เหมือนสิ่งทีกระโดดไปมาอยู่ตามต้นตาล ๓๒ ต้น ไม่ควรปล่อยให้จิตเพลิดเพลิดกับอารมณ์ภายนอก ถ้าคิดฟุ้งซ่านไปก็ให้ดึงจิตกลับมาไว้ในอารมณ์ ธรรมฐานเหมือนเดิม

(๕) กำหนดโดยล่วงพ้นบัญญัติ คือ ไม่ควรเพ่งบัญญัติ คือ รูปร่างของผม ขน เล็บ เป็นต้น ตามคำบริกรรม แต่ควรใส่ใจในความปฏิภูลของผม ขน เล็บ เป็นต้น โดยสี สันฐาน กลิ่น ที่อาศัย เช่น ผมเกิดจากน้ำที่ไหลซึมจากน้ำเหลือง เลือด น้ำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำดี เสลด และที่ตั้ง เช่นผมเกิด บนกองอาการ ๓๑ ที่ไม่สะอาด เหมือนผมที่เกิดขึ้นกลางกองขยะ

(๖) กำหนดโดยปล่อยลำดับ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ ไปตามลำดับโดย อนุโลม เป็นต้นแล้ว อาการบางอย่างปรากฏชัด บางอย่างไม่ปรากฏชัด ในขณะนั้น พึงละอาการที่ไม่ ปรากฏชัด แล้วกำหนดเฉพาะอาการที่ปรากฏชัดที่สุดเพียงอย่างเดียว จนกระทั่งบรรลุ ฌาน เหมือน นายพรานตามจับลิงที่อยู่ในป่าตาลมีต้นตาล ๓๒ ต้น เขาตามยิงลิงทีกระโดดหนีเกาะตามต้นตาลไป เรื่อย ๆ ในที่สุดลิงก็จะเหนื่อยหมดแรง แล้วจับต้นตาลไว้ไม่ปล่อยอีก อาการ ๓๒ เหมือนต้นตาลที่ลิง จับไว้ไม่ปล่อย

<sup>๓๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

(๓) กำหนดโดยอัปปนา คือ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจว่า อากาโร ๓๒ ทั้งหมดเป็นอารมณ์แห่งการบรรลุอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น

(๘) กำหนดตามนิมิตตสูตร<sup>๓๙</sup> คือ ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิ วิริยะ และอุเบกขาควบคู่กันไป ถ้าเจริญสมาธิอย่างเดียวอาจทำให้เกิดความง่วง เพราะสมาธิที่มากกว่าวิริยะย่อมก่อให้เกิดความง่วง ถ้าเจริญวิริยะอย่างเดียวอาจทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติ และส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าเจริญอุเบกขาอย่างเดียวก็จะไม่บรรลุสมาธิระดับสูงเพื่อความสิ้นอาสวะ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรเจริญสมาธิ วิริยะ และอุเบกขาควบคู่กันไป

(๙) กำหนดตามสติภาวสูตร<sup>๔๐</sup> คือ เจริญธรรม ๖ ประการ เพื่อรู้แจ้งนิพพานประกอบด้วย

- ชมจิตในเวลาที่เหมาะสม
- ประคองจิตในเวลาที่เหมาะสม
- ทำจิตให้ร่าเริงในเวลาที่เหมาะสม
- วางจิตในเวลาที่เหมาะสม
- น้อมจิตไปในธรรมที่ประณีต
- ยินดียิ่งในนิพพาน

(๑๐) กำหนดด้วยความฉลาดในโพชฌงค์<sup>๔๑</sup> คือ เจริญโพชฌงค์ ๗ ตามสมควร

แนวทางการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน หมวดว่าด้วยการพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น มีแนวทางในการปฏิบัติ ๓ แบบคือ

๑) การพิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิภูล คือ พิจารณาว่าผม เป็นต้น เป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม ไม่สะอาด โดยสี สันฐาน กลิ่น ที่อาศัย และที่ตั้ง การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถภาวนา โดยตรง ส่งผลให้บรรลุเพียงปฐมฌานเท่านั้น เพราะจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวได้ด้วยกำลังของวิตก เนื่องจากรวมมีกำลังน้อย คือ ตั้งจิตไว้โดยความเป็นสิ่งปฏิภูล โดยปราศจากวิตกที่ทำหน้าที่ยักยัดเข้าไปสู่อารมณ์ไม่ได้ เหมือนเรือที่จอดอยู่ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวได้ด้วยแรงสมอเรือ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุอุปปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิแล้ว พึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้จิตที่บรรลุอุปปจารสมาธิ หรือจิตที่เพิ่งออกจากอัปปนาสมาธิ โดยปริกรรมว่า “รู้หนอ ๆ” คือ รู้ว่ามีจิตดังกล่าวปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อนั้น เขาย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปธรรม คือ ผม เป็นต้น และของนามธรรม คือ จิตดังกล่าว การหยั่งเห็นความเกิดดับนี้เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพญาณ ต่อจากนั้นเขาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุมรรค ผล นิพพานในที่สุด

๒) การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือ พิจารณาว่า อากาโร ๒๐ มีผม เป็นต้น มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน (ปฐวีธาตุ) ส่วนอากาโร ๑๒ มี ดี เป็นต้น มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม (อาโปธาตุ) สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธาตุที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ริ้วเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ผู้ปฏิบัติควร

<sup>๓๙</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕.

<sup>๔๐</sup> อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๘๕/๖๑๐.

<sup>๔๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๕/๔๕๑.

บริกรรมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ตามลำดับที่กล่าวไว้เหมือนการพิจารณาความเป็นสิ่งปฏิภูล แต่มุ่งให้รับรู้ลักษณะของธาตุเป็นหลัก อนึ่ง การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตรง ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะแข็ง หรืออ่อน เป็นต้น ในธาตุที่ปรากฏ

๓) การพิจารณาโดยสี คือ การพิจารณาอาการ ๓๒ ตามลำดับว่าเป็น สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีขาว โดยความเป็นกสิณสีเขียว (นิลกสิณ) กสิณสีเหลือง (ปีตกสิณ) กสิณสีแดง (โลหิตกสิณ) หรือกสิณสีขาว (โอทาทกสิณ) การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติบรรลุฌาน ๔ ตามจตุกกนัย หรือฌาน ๕ ตามปัญจกนัย เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุฌานแล้วก็ออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาท

แม้การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ จะเป็นสมถโดยตรง แต่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติอยู่ที่การปล่อยวาง ไม่เพติดเพลินร่างกายด้วยตัณหา และไม่ยึดติดร่างกายว่าเป็นตัวตนด้วยทิฐิ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสรุปข้อความของหมวดนี้ ตามวิปัสสนาณัยที่เน้นให้รับรู้ความไม่เที่ยงเป็นหลัก เมื่อความไม่เที่ยงปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติแล้ว ไตรลักษณ์อีกสองประการ คือ ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ย่อมประจักษ์ชัดแก่ผู้ปฏิบัติตามสมควร เพราะผู้หยั่งเห็นรูปรูปนามว่าไม่เที่ยง ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่ารูปนามเป็นสภาพบีบคั้น เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และเป็นสภาพไม่ใช่ตัวตน เพราะไม่อยู่ในอำนาจของใคร ๆ

๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่า เป็นที่ประชุมกันแห่งธาตุ ๔ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุพิจารณาภายในตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่<sup>๔๒</sup>

การกำหนดธาตุ ๔ เป็นอารมณ์ที่กล่าวไว้โดยย่อในมหาสติปัญญาสูตร และที่กล่าวไว้อย่างละเอียดในมหาหัตถิปโทปมสูตร<sup>๔๓</sup> ในมหาธาตุนิคาเย<sup>๔๔</sup> และในธาตุวังคสูตร<sup>๔๕</sup> พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัญญาสูตรไว้ มีเนื้อความว่า การพิจารณาภายในที่ตั้งอยู่ และดำรงอยู่โดยธาตุ ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) เช่นเดียวกับโค (วัว) ที่ยังมีชีวิตอยู่ ที่เรายังมองเห็นว่าเป็นโค เมื่อนั้นถูกฆ่าแล้ว และถูกชำแหละออกเป็นชิ้น ๆ ความหมายของโคก็จะหมดไป กลายเป็นเนื้อ เช่นเดียวกับบุคคล หรือสัตว์เลี้ยงพิจารณาโดยรวมเป็นกายที่ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ว่าประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประชุมกันอยู่ แต่เมื่อพิจารณาแยกแยะ โดยความเป็นธาตุแล้ว จิตย่อมตั้งจดจ่ออยู่ด้วยความเป็นธาตุ จะเห็นว่าเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น ความเป็นกายของสัตว์ หรือบุคคล จะไม่ปรากฏ

ในมหาหัตถิปโทปมสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยละเอียดว่า สิ่งประกอบขึ้นเป็นกาย ในอาการ ๓๒ นั้น ส่วนใดที่มีลักษณะหยาบ แข็งกระด้าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า

<sup>๔๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

<sup>๔๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙.

<sup>๔๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

<sup>๔๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๓/๑๓๔.

เหล่านี้คือธาตุดิน ธาตุน้ำ คือ ส่วนที่มีลักษณะเกาะกุม เอิบอาบ สามารถซึมซาบไปได้ ส่วนดังกล่าว ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลธ ธาตุไฟมีลักษณะ เป็นความร้อนที่อยู่ภายในตัว ทำหน้าที่เผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไป ส่วนใดที่มีลักษณะไหลเป็นลม พัดอยู่ภายในตัว อยู่ในไส้ แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจเข้าออก ส่วนนี้เป็นธาตุลม

การกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ ในกายคตาสติ เมื่อพิจารณาโดยสี่ สัณฐาน ทิศ ที่ตั้ง และ ขอบเขตแล้ว ให้ตั้งจิตกำหนดต่อในความเป็นสิ่งปฏิกูล นำรังเกียจ และพิจารณาต่อในความเป็นธาตุ (ธาตุ กรรมฐาน)

(๑) ปฐวีธาตุ การพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีลักษณะหยาบ และแข็งกระด้าง เป็นแหล่งที่ เกิดตั้งอยู่ต่อกัน หรือดำรงอยู่ใน แต่ต่างไม่รับรู้ซึ่งกันและกัน เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัย ยากฤต ว่างเปล่า แข็งกระด้าง ได้แก่ ผม ขน เล็บพิน หนิง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง

(๒) อาโปธาตุ การพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีลักษณะเอิบอาบ เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัยยากฤต ว่างเปล่า มิใช่สัตว์ เป็นน้ำ มีอาการซึมซาบ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลธ อาโปธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตนนี้ ผู้ดำเนินชีวิต ด้วยปัญญา หรือเห็นอาโปธาตุด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็น นั้น ไม่ใช่ตัวตนของเรา” จะส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในอาโปธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดใน อาโปธาตุได้<sup>๔๖</sup>

(๓) เตโชธาตุ ในขณะที่ผู้ประกอบด้วยความเพียร พิจารณาอาการ ๓๒ เช่น ผม เป็นต้น อยู่ นั้น ให้พิจารณาในส่วนของความเป็นธาตุไฟ ต่อไปว่า สิ่งใดที่เป็นเหตุให้กายมีความอบอุ่นสิ่งนั้น เป็นส่วนหนึ่งภายในร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัยยากฤต ว่าเปล่า มิใช่สัตว์ มีอาการร้อน เตโชธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเราร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้ อบอุ่น ให้ทรุดโทรม ให้เราร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ต้มแล้ว เคี้ยวแล้ว และลิ้มรส แล้ว ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา พึงเห็นเตโชธาตุ ด้วยปัญญาอันชอบธรรม ตามความเป็นจริงว่า “นั่น ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ และทำจิต ให้คลายกำหนดในเตโชธาตุได้<sup>๔๗</sup>

(๔) วาโยธาตุ การกำหนดในใจถึงลมพัดอยู่ในร่างกาย เป็นลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลง เบื้องต่ำ ลมพัดอยู่ในท้อง ลมพัดอยู่ในไส้ ลมพัดตามร่างกาย ลมหายใจเข้าออก จัดเป็นวาโยธาตุ (ธาตุ ลม) เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัยยากฤต ว่าเปล่า มิใช่สัตว์ มีอาการ เคลื่อนไหว วาโยธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตนนี้ ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือเห็นวาโยธาตุ ด้วยปัญญาอันชอบธรรม ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในวาโยธาตุได้

หากพิจารณาอาการ ๓๒ จำแนกตามธาตุ ๔ แล้วกรรมฐานยังไม่สำเร็จ ให้เจริญโดยย่อ พร้อมทั้งลักษณะ เรียงตามลำดับ หมุนเป็นวงจร ดังนี้

<sup>๔๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๕/๑๒๗.

<sup>๔๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๖/๑๒๗-๑๒๘.

ก. พิจารณากำหนดสิ่งที่มีลักษณะกระด้างเป็นปฐวีธาตุ ลักษณะเอิบอาบเป็นอาโปธาตุ ลักษณะอบอุ่นเป็นเตโชธาตุ ลักษณะพัดไปมาเป็นวาโยธาตุ

ข. พิจารณากำหนดจาก อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ

ค. พิจารณากำหนดจาก เตโชธาตุ วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ

ง. พิจารณากำหนดจาก วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ

การพิจารณาหมุนเวียนอยู่ ดังที่กล่าวในข้อ (๑)-(๔) ธาตุทั้งหลายย่อมปรากฏเมื่อไฟใจธาตุเหล่านี้อยู่บ่อย ๆ อุจจารสมาธิ (สมาธิแนวแน) ย่อมเกิดขึ้น และภายหลังไม่เกิดอุจจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องเจริญโดยแยกพร้อมทั้งลักษณะ เช่น กำหนดลม ลักษณะกระด้างในลมเป็นปฐวีธาตุ ลักษณะเอิบอาบในปฐวี เป็นอาโปธาตุ เป็นต้น คือ กำหนดพิจารณาให้ละเอียดขึ้น การเจริญด้วยธาตุ<sup>๔๘</sup> นี้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระราหุล ให้เจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุ ๔ (หรือ ธาตุ ๕) โดยแสดงเหตุผลว่าขณะที่กำลังเจริญภาวนาให้เสมอด้วยธาตุ คือ แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม นั้นความชอบใจ และไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จะครอบงำจิตของผู้กำลังเจริญภาวนานั้น ไม่ได้ ดังเช่นเมื่อคนทั้งหลายทั้งความสะอาด ของไม่สะอาด คุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะไม่มีความร้อน อด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น เมื่อคนทั้งหลายล้างของสะอาด ของไม่สะอาด คุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลงในน้ำ น้ำจะไม่มีความร้อน อด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น ไฟ เมื่อเผาของสะอาด ของไม่สะอาด คุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ไฟจะไม่มีความร้อน อด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น ลมย่อมพัดของสะอาด ของไม่สะอาด คุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลมจะไม่มีความร้อน อด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น ดังนั้น ของสะอาด ของไม่สะอาด คุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด จะไม่ทำให้แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลมมีความร้อน อด ระอา หรือรังเกียจเมื่อต้องสัมผัสด้วย เช่นเดียวกับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นกับผู้กำลังเจริญภาวนาเสมอด้วยแผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม จะไม่สามารถครอบงำจิตของผู้นั้นได้

๖) นวสีวลิกา คือ การพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน เรียกว่าการพิจารณาซากศพ ๙ ระยะ เริ่มตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกแล้วให้ย้อนนึกเปรียบเทียบกับร่างกายของตน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน คือ ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ซากศพที่เป็นโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่ ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่มีเลือดที่เป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสังข์ ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย<sup>๔๙</sup>

สติกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพที่พองอืด เป็นต้น ประกอบด้วย ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับ “แม้กายนี ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความมีสภาพอย่างนั้นไปได้” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะ

<sup>๔๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๙/๑๒๙.

<sup>๔๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

ละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้นย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน แร้งทั้งกิน นกตะกรุมจิกกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความมีสภาพอย่างนั้นไปได้” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้นย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูก มีเนื้อ และเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นั้นใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นั้นใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ และเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นั้นใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจุกกระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียง คือ กระจุกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกทำอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกแข็งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกเข่าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกสันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกก้านคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกพินอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกกะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความมีสภาพอย่างนั้นไปได้” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้นย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ เป็นกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี เป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความมีสภาพอย่างนั้นไปได้” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้นย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาเป็นหลัก เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏชัดเจนทั้ง ๖ อยู่ในบางขณะอาจเห็นตนเป็นซากศพพองอืด เป็นกระดูกขาวโพลน หรือในบางขณะอาจจะตั้งใจพิจารณา แล้วน้อมมาสู่ตนก็ได้ เมื่อนั้นควรกำหนดแล้วรับรู้สภาวะเกิดดับของสิ่งที่พบเห็นอยู่ ความจริงแล้วนิมิตที่พบเห็นทางใจนั้นแม้จะไม่ใช่สภาวะธรรมโดยตรง ก็เนื่องด้วยบัญญัติที่อาศัย อีกทั้งเป็นสภาวะที่ประจักษ์ ความเกิดดับแก่ผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจน นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติอาจยังเห็นความเกิดดับของจิตที่กำหนดรู้นิมิตอารมณ์นั้น ซึ่งเป็นปรมัตถ์อย่างแท้จริงได้อีกด้วย การหยั่งเห็นความเกิดดับกล่าวทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ห่วงอาลัย ไม่ติดใจนิมิต และจิตที่กำหนดรู้นิมิตว่าเป็นเรา เป็นของเรา เขาย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด ไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอิงอาศัยโดยปรารภกายเป็นเหตุ

รูปแบบการฝึกตามหลัก ปฏิกุณฺณสิกการ ธาตุมนสิกการ และนวลีถิกการ เป็นหลักการให้ผู้ปฏิบัติฝึกพิจารณาร่างกายว่าที่เห็นเป็นรูปเป็นร่างเช่นนี้ อันที่จริงแล้ว เกิดจากการรวมตัวกันของอวัยวะชิ้นส่วนเล็ก ๆ เช่น ผม ขน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น หลังจากนั้นก็จัดอวัยวะน้อยใหญ่

เหล่านั้นเป็น ๔ กลุ่ม คือ กลุ่มธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แล้วหันมาพิจารณารูปร่างอีกโดยครั้งนี้ให้ใช้ร่างกายของผู้ฝึกเปรียบเทียบกับซากศพในป่าช้า โดยจินตนาการให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงทรุดโทรม และผุพังแตกสลายของร่างกาย หลักการฝึกแบบกายานุปัสสนามีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ทำให้ผู้ฝึก คลายความยึดติดอยู่ในร่างกาย จนกระทั่งบอกตัวเองได้ว่าร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือ สำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตเท่านั้นเอง ไม่มีคุณค่าพอต่อการยึดติดใด ๆ

### ข. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมีความหมายว่า การตั้งสติระลึกรู้ในเวทนา เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนที่มัตถนหาจริตอ่อน ปัญญากล้า มักพอใจติดใจในความสุขในชั้นต่าง ๆ เช่น สุขในสมาธิ สุขในสวรรค์ เป็นต้น ตามปกติเวทนาจะทรงจำแนกไว้เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และทุกขมสุขเวทนา

การกำหนดเวทนา ช่วยให้รู้เท่าทันความยินดียินร้าย ซึ่งไหลวนเวียนอ่อนไหวไปตามกระแสค่านิยมแห่งวัตถุ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อรู้เท่าทันความรู้สึกย่อมทำให้เห็นว่าความยินดียินร้ายเป็นธรรมดาอย่างหนึ่งมีเกิดขึ้น ไหลวนอยู่ แล้วเสื่อมสลายไป ในอีกแง่หนึ่ง การรู้เท่าทันความรู้สึกทำให้ไม่หลงตกไปในกระแสแห่งค่านิยมวัตถุทำให้อยู่เหนือ คือ ไม่ตกลงไปในกระแสแห่งโลกธรรม

### ค. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึง การตั้งสติตามระลึกรู้จิตของตน ตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ ด้วยจิตมีกิเลสก็ให้รู้ว่าจิตมีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตไม่มีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งก็รู้ว่าขณะนั้นจิตไม่มีกิเลส เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนที่มัตถิทธิจริตกล้า ปัญญาน้อย มักมีความสำคัญหมายว่าจิตนั้นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน<sup>๕๐</sup>

การใช้สติพิจารณาโดยมีจิตเป็นอุปกรณ์ “จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก<sup>๕๑</sup>” กำหนดเพื่อรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต เช่น เมื่อมีราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นมากก็ให้กำหนดปักสติลงไป ที่สภาวะอันนั้น ให้เห็นความเกิดขึ้น การดำรงอยู่ และความดับสลายไปในขณะต่อมา “เมื่อฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ ก็จะสามารถรู้ชัด รู้เท่าทัน ซึ่งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แห่งจิตของตนได้”<sup>๕๒</sup>

### ง. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติตามระลึกธรรม ทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และที่เป็นกลาง ๆ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเหมาะกับคนที่มัตถิทธิจริตอ่อน ปัญญากล้า เพราะพอใจติดในธรรม หลักปฏิบัติ คือ การตามดู รู้ทัน พิจารณาธรรม ทั้งส่วนที่เป็นกุศล และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต

<sup>๕๐</sup> พระราชาธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูญาโณ), นิเทศธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ลิเบอร์ตี้เพรส, ๒๕๓๙), หน้า ๒๙๗.

<sup>๕๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

<sup>๕๒</sup> พระเทพสิทธิธัมม (โชดก ญาณสิทธิ), “คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน”, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐๘.



การกำหนดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาตามคู้รู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็น กุศล อันได้แก่ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ และการพิจารณาตามคู้รู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลอัน ได้แก่ นิวรณ์ ๕ และการพิจารณาตามคู้รู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกลาง ๆ อันได้แก่ ชั้นธ ๕ อายุตนะ ๖ ทรงสอนให้พิจารณาเห็นว่า “ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”<sup>๕๓</sup>

ในตอนท้ายแห่งสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ได้แสดงอานิสงส์ แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการไว้ว่า ผู้ใดเจริญสติปัฏฐานสูตรเป็นเวลา ๗ ปี เขาผู้นั้นย่อมหวังผลได้ ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล ในปัจจุบัน หรืออนาคามี และทรงลดระยะเวลาลงตามลำดับ คือ ๖ ปี ๕ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี ๗ เดือน ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ๑๕ วัน และอย่างน้อยที่สุด ๗ วัน จะเห็นได้ว่าหลักการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานสูตร มีหลักการปฏิบัติที่ง่าย และสะดวก โดยมีผู้ปฏิบัติ นั้นเองเป็นเครื่องมืออุปกรณ์สำคัญในการปฏิบัติ โดยใช้สติคอยกำกับควบคุมเพียง ๔ แห่งเท่านั้น คือ ร่างกาย และพฤติกรรมแห่งหนึ่ง เวทนาความรู้สึกลักษณะต่าง ๆ แห่งหนึ่ง ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ แห่งหนึ่ง ความคิดไตร่ตรองอีกแห่งหนึ่ง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครองก็จะช่วยให้ชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม<sup>๕๔</sup>

สรุปว่า การปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกใช้สติพิจารณาภายใน โดยการใช้ร่างกายของตนเป็นเครื่องมือตั้งพุทธพจน์ที่ว่า “กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ”<sup>๕๕</sup> ให้สติกำกับควบแต่ลมหายใจ เข้าออก ตลอดทั้งกิริยาอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกายให้มีสติกำกับอยู่เสมอ มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในการทำกิจกรรมการงาน ลดความยึดติดถือมั่น และความยินดีในรูปร่างกายของตนด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งไม่สะอาดทั้งหลาย เป็นเพียงการประชุม ประกอบกันขึ้นมาของธาตุ ๔ เท่านั้น เป็นสิ่งไม่แน่นอนมั่นคง ถึงที่สุดแล้วก็ต้องผุพังแตกสลายไป

## ๔.๔ การบรรลุลหรรณของพระปฎาจารย์

### ๔.๔.๑ การบำเพ็ญบารมี เกื้อกูลต่อการบรรลุลหรรณ

นางปฎาจารย์ได้บำเพ็ญทานบารมี ถวายทาน ๗ วัน ๗ คืน ในครั้งสมัยอดีตทำให้ท่านได้ เกิดเป็นในตระกูลเศรษฐี หรือ ตระกูลกษัตริย์ และเข้าใจในหลักวิปัสสนาภาวนาได้โดยง่าย และการ เข้าใจในหลักธรรมชาตว่ามี การเกิดด้วยความทุกข์ จากพลัดพาก การสูญเสีย ความเศร้าโศก มากมาย ได้ด้วยไม่ยากนัก และ รู้จักความไม่เที่ยงของสังขาร มีการเกิดขึ้นก็ไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่นาน แล้วก็สลาย ไป ไม่ว่าสิ่งใดก็ไม่เที่ยงเหมือนกันหมด และรู้ถึงความไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา เป็น เพียงสิ่งประกอบด้วยไตรลักษณ์ มี ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา เท่านั้น

ศีลบารมีบารมี การบำเพ็ญบารมี ด้วยการรักษาศีลตลอดชีวิตการบวชในสมัยพระพุทธเจ้า สองพระองค์

<sup>๕๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔-๓๘๖/๓๑๙-๓๒๔.

<sup>๕๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), “พุทธธรรม ฉบับขยายความ”, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๘๑๒.

<sup>๕๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๓.

ปัญญาบารมี การบำเพ็ญบารมี ด้วยการฟังธรรม และมีความเพียรเพียร ในธรรมที่ พระพุทธเจ้าทรงสอน และปฏิบัติตามธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไปนั้น ตั้งแต่ สมัยพุทธเจ้า เป็นผู้ ใฝ่ใจในการฟังธรรมในอดีตชาติในศาสนาพุทธหลายภพชาติ

อธิษฐานบารมี การบำเพ็ญบารมีในสมัยพระพุทธเจ้า นามว่า กัสสปะพุทธเจ้า ท่านก็ได้ อธิษฐานบารมีด้วยความปรารถนาต้องการเป็นภิกษุณีผู้ทรงพระวินัย

เนกขัมมบารมี การบำเพ็ญบารมีในสมัยพุทธเจ้า มีอยู่สองพระองค์ ที่ปรากฏ ด้วยการถือ บวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา เพื่อการละอกุศลทั้งหลายแต่ก็ยังไม่บรรลุนิพพาน

สังฆะบารมี การบำเพ็ญบารมีนั้น คือตั้งสังฆะหวังเป็นภิกษุณีผู้ทรงพระวินัย และ ก็บวชเข้ามา พุทธศาสนา

ขันติบารมี การบำเพ็ญบารมีนั้น คืออดทนต่อความทุกข์อันเกิดจากสูญเสีย จนตัวเอง เสีย สติ ด้วยบารมีที่เคย ทำมาจึงทำท่านนั้น ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ กลับมาเป็นคนประเสริฐได้ใน พระพุทธศาสนา ด้วยการเจริญในธรรม

วิริยะบารมี การบำเพ็ญบารมีนั้น ความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำภาวะ ของผู้กล้าเป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ ที่ตนชอบที่ตนรัก ทำด้วยความ พากเพียร ทำ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้อง ไต ๆ ก็เพียรกำจัดปัดเป่าให้หมดสิ้นไป โดยไม่ย่อท้อไม่สิ้นหวัง เดินหน้าไปเรื่อยจนกว่าจะบรรลุนิพพาน ได้

เมตตาบารมี การบำเพ็ญบารมีนั้น คือความรักด้วยความปรานี ปรารถนาอยากให้ความมี ความสุข มีจิตอันแผ่เมตตา และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั้งหลาย

อุเบกขาบารมี การบำเพ็ญบารมีนั้น คือความวางเฉย ในความรักที่ไม่ได้ตามที่ฟังตาม ประสงค์ ปัญญาที่เฝ้าจับดูจิต โดยไม่เอนเอียงเข้าข้างเพราะชอบ ชัง เป็นคนหนักแน่นมีสติอยู่เสมอไม่ ดีใจไม่เสียใจจนเกินเหตุ เป็นคนยุติธรรม ยึดหลักโดยรักษาความเป็นกลางไว้ได้มั่นคงไม่เอนเอียง เข้าข้าง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยเหตุผลถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และเป็นผู้วางเฉยได้เมื่อไม่อาจ ประพฤติเมตตา กรุณา หรือมูทิตาได้

พระภูฏาจารย์เถรี ท่านเป็นผู้หนึ่งที่เคยได้สะสมบารมีเหตุที่ตีมาแล้วในอดีต เห็นประโยชน์ ของพระธรรม เคยได้ฟังพระธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก่อน ๆ มาแล้ว ถึงแม้ว่าในชาติ สุดท้าย ชีวิตจะประสบกับความทุกข์ใจมากสักเพียงใด แต่เพราะอุปนิสัยที่เคยได้สะสมมา จึงทำให้ได้ พบกัลยาณมิตรสูงสุด คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ฟังพระธรรมจากพระองค์ และได้รับประโยชน์จาก พระธรรม คือ ได้รู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระโสดาบัน แล้วขอบวชในพระพุทธศาสนา ในที่สุดก็ สามารถบรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ ห่างไกลจากกิเลสโดยประการทั้งปวง ไม่ต้องมีภพใหม่อีกต่อไป นั้นหมาย

การปฏิบัติธรรมกับการเรียนรู้ คือ พระภูฏาจารย์เถรี ธิดาเศรษฐีผู้ประสบชะตากรรมจน สิ้นเนื้อประดาตัว ครอบครัวล้มเหลวกลายเป็นคนเสียสติ เมื่อพบกัลยาณมิตรคือพระพุทธเจ้า วิถีชีวิต ได้เปลี่ยนไป ความล้มเหลวของนาง กลายเป็นส่วนหนึ่ง ของการเรียนรู้ บวชแล้ว เฟื่องฟูน้ำที่ตนล้าง เท้าเปรียบเทียบกับความตายของมนุษย์ว่า คนเราอาจตายได้ทุกวัยเหมือนสายน้ำที่นางล้างเท้าขาด

แห้งไป บางคนอาจตายตอนปฐมวัย บางคนอาจตายตอนมัธยมวัย บางคนอาจตายตอนปัจฉิมวัย สิ่งที่น่าอนคือความตาย

เมื่อนางได้ฝึกจิตจนคุ้นเคยกับความผันแปรของสายน้ำ รู้ว่าการมีชีวิตก็คือการเปลี่ยนแปลง และการมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์ ก็คือการเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอ เมื่อรู้จักมองชีวิตว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และยังคงเป็นตามกฎธรรมชาติ หมุนเวียนกลับไปสู่ธรรมชาติอีกในที่สุด ท่านจึงวางเฉยต่อความตาย การนึกถึงความตาย ไม่ทำให้นางเกิดความท้อแท้ แต่กลับเร่งให้ทำความดี เพราะไม่รู้วันตายว่าจะมีเมื่อใด นางจึงไม่หลงชีวิตที่ยังเหลืออยู่ เพราะหากหลงชีวิตย่อมถูกจิตหลอกอยู่รำไป

#### ๔.๔.๒ การบรรลอรหัตตผลของพระปฎาจารย์เถรี

เมื่อนางปฎาจารย์ได้อุปสมบทเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนาแล้ว นางตั้งจิตฟังธรรมและศึกษา และได้พิจารณาไปตามธรรมของพระศาสดา พอได้ฟังพระพุทธพจน์นั้นจบ ก็ได้บรรลอรหัตตผลตั้งอยู่ในฐานะของพระโสดาบันทันที ด้วยหลักธรรมเรื่องการตั้งจิตให้อยู่ในความไม่ประมาท จึงทูลขอบรรพชากับพระศาสดา

ครั้นบวชแล้วไม่นาน แม้จะพยายามบำเพ็ญเพียรอย่างหนัก ก็ยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ทำให้ปฎาจารย์ภิกษุณี คิดขึ้นว่า

“ชาวนาทั้งหลาย ไถนาด้วยไถ หว่านพืชลง บนผืนดิน หาทรัพย์ เลี้ยงบุตรภรรยาได้ ก็แล้วเรา เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ทำตามคำสั่งสอน ของพระศาสดา ไม่เกียจคร้าน ไม่มีใจฟุ้งซ่าน เหตุใด จึงยังไม่อาจบรรลุ พระนิพพานได้”

พระศาสดาประทับในพระคันธกุฎี ทรงแผ่พระรัศมีไป เป็นดั่งประทับยืนตรัสอยู่เฉพาะหน้าของนาง ตรัสว่า

“ปฎาจารย์ ข้อนั้นอย่างนั้น ด้วยความเป็นอยู่วันเดีวก็ดี ขณะเดีวก็ดี ของผู้เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งปัญจขันธ์เหล่านั้น ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ของผู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งปัญจขันธ์”

เมื่อจะทรงสืบอนุสนธิแสดงธรรม จึงตรัสพระคาถานี้ว่า

“ก็ผู้ใด ไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมอยู่พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความเป็นอยู่วันเดีวของผู้เห็นความเกิดและความเสื่อม ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ของผู้นั้น”

พระนางปฎาจารย์เถรี คำคินหนึ่งทรงได้เห็นน้ำจากการที่ท่านหลงไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลง แล้วได้พิจารณาจากการที่เห็นนั้น โดยการการซึมของน้ำว่าไม่มีความจริงยั่งยืน เหมือนกับชีวิตตนเอง จึงพิจารณาเป็น ๓ ครั้ง

น้ำแผ่ซึมครั้งที่ ๑ เห็นน้ำล้างเท้า ไหลจากที่สูงลง สู่ที่ต่ำ คือจากฝ่าเท้า ลงไปสู่พื้นดิน แล้วซึมหายไป “สัตว์เหล่านี้ ตายเสียในปฐมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราหลงครั้งแรก

จะเห็นว่า จุดหักเหของชีวิตนั้น หากเราได้ใช้ปัญญาพิจารณา แล้วตัดสินใจให้ถูกต้อง ชีวิตนั้นจะผ่านพ้นห้วงทุกข์ไปได้ ชีวิตของเรานั้นเปราะบางยิ่งนัก หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตาย แม้จะพยายามประคับประคองอย่างดีเพียงใด ก็อยู่ได้ไม่นานก็ต้องแก่

ต้องเจ็บ และต้องตายในที่สุด ชีวิตเราจึงตั้งอยู่ได้ไม่นาน เหมือนหยาดน้ำค้างบนปลายยอดหญ้า เมื่อต้องแสงพระอาทิตย์ยามเช้า ก็ต้องเหือดแห้งหายไปอย่างรวดเร็ว

จัดได้ว่าได้เกิดแก่พระปฎาจารย์เถรี ญาณ อุทัยพยุภยาณ ภังคญาณ

น้ำแผ่ซึมครั้งที่ ๒ ไหลจากที่สูงลง สู่ที่ต่ำ คือจากฝ่าเท้า ลงไปสู่พื้นดิน ไกลกันหน่อย แล้วซึมหายไป ตายเสียในมัชฌิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งที่ ๒ ไหลไปไกลกว่านั้น

จะเห็นว่า ตามธรรมดาสังขารร่างกายของคนเรา เกิดดับอยู่ตลอดเวลา หาทีสิ้นสุดไม่ได้ แต่เนื่องจากสืบทอดกันรวดเร็วมาก เราจึงไม่ค่อยรู้ถึงการเกิดดับ และมองเห็นว่าเป็นของเที่ยงจีรังยั่งยืน เพราะสันตติคือ ความสืบทอดไม่ขาดสายมาดบัง รักษารูปลักษณะไว้ ทำให้เกิดความประมาทลุ่มหลงในวัยและชีวิต กว่าจจะรู้ว่าสังขารเสื่อมถอยลงไปแล้ว ชีวิตก็ย่างเข้าสู่วัยชรา ไร้เรี่ยวแรงแล้ว ครั้นพอจะหันกลับมาทำความดี มาสร้างบุญบารมีให้เต็มทีเหมือนเมื่อยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ก็ไม่ได้เสียแล้ว

จัดได้ว่าได้เกิดแก่พระปฎาจารย์เถรี ญาณต่อนั้นเห็นรูปนามเป็นภยญาณ เห็นเป็นโทษอาทินวญาณ เกิดเบื่อหน่าย นิพพิทาญาณ

น้ำแผ่ซึมครั้งที่ ๓ ไหลจากที่สูงลง สู่ที่ต่ำ คือจากฝ่าเท้า ลงไปสู่พื้นดิน ไกลกันหน่อย แล้วซึมหายไป ตายเสียในปัจฉิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งที่ ๓ ไหลไปไกลแม้กว่านั้น

จะเห็นว่า การเห็นความไม่เที่ยง ความเกิดดับของสังขาร และสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงนี้ ทำให้เกิดนิพพิทา คือ ความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนภายนอก แล้วมุ่งเข้าสู่ความสงบคือ ใจหยุดใจนิ่ง ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันแท้จริง ที่เราควรเอาใจใส่ เพราะจะเป็นทางไปสู่ความดับทุกข์ได้ในที่สุด

จัดได้ว่าได้เกิดแก่พระปฎาจารย์เถรี แล้วพิจารณาเห็นชัดถึงความทุกข์ทั้งปวง ให้เห็นจนชัด ต่อนั้นวางเฉยในรูปนาม พิจารณาธรรมเช่นนั้นแล้ว ก็เกิดปัญญาเพื่อการตัดละ เข้าถึงมรรค ผล ใน การเจริญวิปัสสนาภาวนา อย่างต่อเนื่อง แล้วท่านในขณะนั้นได้ถือตะเกียง เข้าไปยังวิหาร ตรวจสอบที่นอน แล้วขึ้นบนเตียง จับเข็มหมุดใส่ตะเกียงลง พอไฟดับ ความหลุดพ้นแห่งใจ ได้มีแล้ว ได้บรรลุธรรมสิ้นอาสวะเป็นพระอรหันต์

พระปฎาจารย์เถรีเป็นผู้มีความชำนาญในฤทธิ์ และทิพยโสต หูทิพย์ คือฟังเสียงกิเลสออก รู้ในเจโตปริยญาณ รู้ใจที่เป็นกิเลสอื่นๆได้ รู้บุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติได้ ชำระทิพพจักขุ ตาทิพย์ คือ มองทะลุ กิเลสได้ ให้บริสุทธิ์ ทำอาสวะ กิเลส ทั้งปวงสิ้นไปแล้ว เป็นผู้บริสุทธิ์ หมดมลทินด้วยดี

#### ๔.๔.๓ ได้รับตำแหน่งอัครสาวก

ต่อมา พระปฎาจารย์เถรี ได้หมั่นเพียรศึกษาวินัยทั้งปวง ที่พระศาสดา ทรงบัญญัติไว้สามารถทรงจำ และกล่าวอ้างวินัย ได้กว้างขวาง ได้อย่างชัดเจน ตรงตามจริง กระทั่งพระศาสดา ทรงพอพระทัย ในคุณสมบัตินั้น จึงทรงแต่งตั้งไว้ในตำแหน่ง เอตทัคคะ (ผู้ยอดเยี่ยมในธรรม ด้านใดด้านหนึ่ง) ว่า ปฎาจารย์ภิกษุณีผู้เดียวนี้ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลาย ในด้าน”ความเป็นผู้ทรงวินัย”

#### ๔.๕ บทบาทในการเผยแผ่พุทธศาสนาของพระปฎาจารย์เถรี

หลังจากบวชแล้วไม่นาน นางได้ตักน้ำล้างเท้าของตน เมื่อเทราดครึ่งหนึ่งน้ำไหลจากหลังเท้าลงดิน ซึมแผ่ออกไปแล้วก็หมดลง ตักอีกกระบอกรหนึ่ง เทล้างเท้า น้ำก็ไหลลงดินแผ่ออกไปอีกครั้งที่สามน้ำก็แผ่ออกกว้างออกไปแล้วหยุดแผ่พระภิกษุณีปฎาจารย์เทียบกับชีวิตของตนว่า ชีวิตเหมือนน้ำที่ตนล้างเท้าเพราะความสะอาดใจของท่านมีส่วนเกี่ยวเนื่องกับน้ำ เมื่อเห็นน้ำนางมักจะหวนคิดถึงสิ่งที่เป็นที่รักซึ่งได้พลัดพรากไปทั้งบุตร พ่อ แม่และสามี จนเป็นทุกข์ทรมาน จนนางได้สติและเจริญวิปัสสนาภาวนาจึงได้พ้นจากความทุกข์ดังกล่าวด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

เมื่ออายุมากเมื่อนางพิจารณาเช่นนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแสดงให้ทราบความจริงว่าความคิดของนางถูกต้องแล้ว เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายมีความตายเป็นธรรมดา ฉะนั้นคนที่เกิดมาแล้วจะต้องพบกับความเสื่อมของชีวิตร่างกาย แม้ว่าชีวิตจะอยู่เพียงขณะหนึ่ง ระยะเวลาหนึ่ง ก็คงประสบความเสื่อมอยู่นั่นเอง แต่ว่าค่าของชีวิตคนนั้นไม่ได้อยู่ที่ว่าเกิดมานานหรือว่าเกิดมาน้อย เพราะคนเราแม้มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ถ้าไม่เห็นความเสื่อมของร่างกายแล้ว ก็สู้คนที่มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว แต่เห็นความเสื่อมของชีวิตของร่างกายไม่ได้ นางได้พิจารณาตามก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในวันนั้นเอง

หลังจากนางได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว เรื่องราวของนางก็ได้แพร่หลาย ประชาชนที่ประสบปัญหาความพลัดพราก ก็มักจะมาขอคำปรึกษาวิธีแก้ปัญหา พระปฎาจารย์เถรี จะมีวิธีพูดให้คนเหล่านั้นเข้าใจได้ ตัวอย่าง เช่น คนที่ลูกตาย หรือคนที่รักตาย นางจะสรุปให้คนเหล่านั้นเข้าใจว่าทำไมท่านจะต้องเสียใจกับการจากไปของคนที่มาก็ไม่บอกกล่าว จากไปก็ไม่บอกกล่าวแท้จริงแล้ว คนแต่ละคนนั้นเกิดมาในโลกนี้ด้วยกรรมของตนเอง ดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยกรรมของตนเอง และแม้จะตายจากไปก็จากไปด้วยกรรมของตนเอง เพราะชีวิตของคนของสัตว์ในโลกนี้เป็นไปตามกระแสของกรรม

นางมีความรู้แตกฉานในพระวินัยมากเป็นพิเศษ พระพุทธเจ้าจึงทรงแต่งตั้งให้นางเป็นเลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายในด้านทางทรงจำพระวินัย

- ๑) เป็นคนที่มีความอดทน เช่น เมื่อนางใช้ชีวิตอยู่กับสามีที่ยากจน
- ๒) เป็นคนที่มีสติสัมปชัญญะ เช่นเมื่อตอนที่เสียสติเมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าก็ได้สติคืนมา
- ๓) เป็นคนที่มีสติปัญญา เช่น การเทียบชีวิตของตนเองกับการแผ่ซึมน้ำลงดิน
- ๔) เป็นคนที่มีความใฝ่รู้ใฝ่เรียน เช่น นางสนใจศึกษาเล่าเรียนและทรงจำพระวินัยจนได้รับการยกย่องให้เป็นเลิศในด้านทรงจำพระวินัย
- ๕) เป็นผู้มีความตั้งใจจริง ดังเช่นตั้งใจจะแต่งงานกับชายที่ตนรัก ไม่ต้องการแต่งงานกับคนที่บิดามารดาจัดทำให้ แม้จะต้องละทิ้งบิดามารดา ครอบครัว แต่เนื่องจากขาดประสบการณ์และขาดวิจารณญาณจึงทำให้ชีวิตผิดพลาด แต่เมื่อบวชเป็นภิกษุณีแล้วก็ตั้งใจจริงในทางที่ถูกต้องจนประสบผลสำเร็จ
- ๖) เป็นผู้แนะแนวทางชีวิตที่ดียิ่ง นางได้นำเอาประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาทั้งความสุข ความทุกข์ ความผิดหวัง ความสูญเสียอย่างแสนสาหัส จนเกือบกลายเป็นคนบ้าเสียสติอย่างถาวร มาเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาชีวิตแก่สตรีอื่น จนได้รับการยกย่องว่า “เป็นครูผู้ยิ่งใหญ่” ของพวกเขา

## ๔.๖ สรุปท้ายบท

ด้านบำเพ็ญบารมีของพระปฎาจารย์เถรี ก่อนที่พระเถรีจะได้บรรลุธรรมนั้นท่านได้ตั้งความปรารถนามาจากอดีตชาติพระนามว่าปทุมตตระและตั้งจิตขอให้ได้ตำแหน่งเอตทัคคะผู้ทรงจำวินัยในศาสนาของพระพุทธเจ้าในอนาคต ได้ทำทานและบำเพ็ญบารมี หลายชาติ จนสำเร็จตามประสงค์ไว้ ได้รับตำแหน่งเป็น พระภิกษุณีเลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายในทางทรงจำพระวินัย

ในปัจจุบันชาติได้เกิดเป็นธิดาของเศรษฐี เมืองสาวัตถี ในสมัยพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันคือ พระโคตมพุทธเจ้า เนื่องด้วยชีวิตในวัยเยาว์นั้นเกิดการตัดสินใจผิดพลาดต้องใช้ชีวิตช่วงมีครอบครัว ประสบกับความยากลำบากเนื่องจากได้แต่งงานกับชาวบ้านซึ่งมีฐานะที่แตกต่างกันและต้องประสบความทุกข์เนื่องจากความพลัดพรากจากผู้เป็นที่รักทั้งพ่อแม่ ครอบครัว สามีและลูก ตายด้วยอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วนจนไม่สามารถทำได้จึงกลายเป็นคนบ้า เทียวขอทานชาวบ้านกิน แต่เนื่องด้วยบุญกรรมที่ได้บำเพ็ญบุญมาจึงได้พบพระพุทธเจ้า กลับได้สติและฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าด้วยหลักคำสอนอัปมาทธรรมซึ่งทำให้พระปฎาจารย์ได้ดวงตาเห็นธรรมคือบรรลุโสดาบัน และอุปสมบทเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนาและได้เจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ด้วยการเจริญสติในการกำหนดรู้ในชั้น ๕ และยกสู่วิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ จับเอาความเป็นของไม่เที่ยงคือ อนิจจตา แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ เพื่อกำหนดรู้การเกิด-ดับของนามขันธ์และรูปขันธ์จนปรากฏชัดเป็นความจริงของสังขารทั้งหลายด้วยการเจริญสติรู้อาการความเป็นจริงในชั้น ๕ เป็นการทำให้เกิดความรู้อย่างเข้าใจ ในคุณธรรมที่ความตั้งอยู่ในกองสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หนุ่มสาวแม้กระทั่งเด็กก็เป็นเหมือนกันหมด ความรู้แจ้งชัดในเหตุผลในชั้น ๕ นี้ ที่ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในการเกื้อหนุนจิตให้แจ่มชัดด้วยการพิจารณาในกองสังขาร สมมติเป็นใหญ่ในการควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ปัญญาเป็นใหญ่ในการทำให้รู้ชัดในเหตุผลในการปฏิบัติธรรมนั้น ผู้บรรลุธรรมจะต้องมีการตัดสินใจเชื่อ มีความเพียร มีความระลึกถึงหลักปฏิบัติ มีการพิจารณาให้ชัดเจน มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว มีความเข้าใจชัดในเหตุผลของการปฏิบัติและสังขารทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ให้ชัดเจนขึ้นตามลำดับ ให้มีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุดในความเป็นมนุษย์ ต้องอาศัยการศึกษาและตั้งใจเอาใจใส่ในการปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงสามารถข้ามพ้นอุปสรรคทั้งหลายเหล่านี้ได้

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การบำเพ็ญบารมีและบรรลุนิพพานของพระปฎาจารย์ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการศึกษาไว้ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาประวัติการบำเพ็ญบารมีของพระปฎาจารย์ ๓) การบำเพ็ญบารมีและบรรลุนิพพานของพระปฎาจารย์ โดยมีผลสรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษา “การบำเพ็ญบารมีและบรรลุนิพพานของพระปฎาจารย์ ” ในเบื้องต้นพบว่า การบรรลุนิพพาน หมายถึง การเข้าถึงโลกุตตรธรรม ๙ คือ มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ ใดอย่างหนึ่งโดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ตามหลักเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณ แก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถิ ผู้ปฏิบัติสามารถละสังโยชน์ และอนุสัยต่าง ๆ ได้ตามกำลังของมรรค สามารถบรรลุนิพพานสำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคลในพระพุทธศาสนาได้แก่พระโสดาบัน จนถึง พระอรหันต์ตามลำดับ

##### ๕.๑.๑ ผลจากการศึกษาการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การบรรลุนิพพาน หมายถึง สำเร็จหรือถึงจุดหมายในพระพุทธศาสนา ตั้งแต่การเข้าใจธรรมในระดับต้น ๆ คือระดับโลกียะ จนถึงเข้าใจเข้าถึงธรรมในระดับมรรคผล คือ ระดับโลกุตระ หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมดเป็นกระบวนการฝึกปรือพัฒนามนุษย์ ดังนั้น คนที่เข้าสู่กระบวนการฝึกตนแล้ว ย่อมประสบผลสำเร็จ คือ เข้าถึงจุดหมายในระดับต่าง ๆ กันไป

การปฏิบัติธรรมผลของการปฏิบัติจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้นไปเป็นลำดับ ๆ ไป ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูงสุด คือ การบรรลุนิพพาน ระดับของการบรรลุนิพพานนั้นมี ๔ ประการ คือ

๑. พระโสดาบัน ผู้เข้าถึงกระแส ท่านผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วสามารถละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

๒. พระสกทาคามี ผู้กลับมาอีกครั้งเดียว ท่านผู้บรรลุสกทาคามีผลแล้วสามารถทำสังโยชน์ ๓ อย่างคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาส ให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง

๓. พระอนาคามี ผู้ไม่เวียนกลับมาอีก ท่านผู้บรรลุอนาคามีผลแล้วสามารถละกามราคะ และปฏิฆะ

๔. พระอรหันต์ ผู้ควรรับทักษิณาทาน สามารถละกิเลสได้อีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

พระอรหันต์ย่อมมีท่าทีต่อโลกและชีวิตแตกต่างไปจากปุถุชน ภาวะของผู้บรรลุธรรมสามารถวิเคราะห์ได้โดยวิเคราะห์ตามหลัก ๓ ประการ คือภาวะทางปัญญา ภาวะทางจิตและภาวะของการดำเนินชีวิต พระอริยบุคคลผู้บรรลุธรรมสูงสุดหมายถึงพระสาวกที่รับฟังคำสั่งสอนจากพระศาสดาแล้วเพียรพยายามปฏิบัติฝึกหัดกาย วาจาและใจตามนั้นจนได้บรรลุผลสูงสุดในพระพุทธศาสนาสามารถละสังโยชนได้ครบ ๑๐ ประการเรียกว่าพระอรหันต์ หลักธรรมเพื่อการบรรลุธรรม

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาที่หลังก็ได้ หรือ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก่อนแล้ว เจริญสมถกรรมฐานที่หลังก็ได้ หรืออาจเจริญทั้งสองอย่างควบคู่กันไปก็ได้ เพราะกรรมฐานทั้ง ๒ อย่างเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันและเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนเกื้อหนุนและกัน เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกความว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า เมื่อเจริญวิปัสสนา อันมีสมณานำหน้า มรรคยอมเกิด อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมถะ อันมีวิปัสสนา นำหน้า เมื่อเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคยอมเกิด อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมถะและ วิปัสสนา ควบคู่กันไป เมื่อเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคยอมเกิด อีกประการหนึ่ง ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะ ในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น ภิกษุเสพ เจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายยอมสิ้นสุดไป

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ จะพบว่าการทำงานทุกอย่างจะประสบผลสำเร็จได้ จำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน จะถึงจุดหมายได้ เมื่อก้าวถึงจุดมุ่งหมายอาจสรุปได้ดังนี้

๑. เพื่อให้จิตสงบจากกิเลส กรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติมีไว้เพื่อทำจิตให้สงบจากกิเลส ทำจิตที่เศร้าหมองให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น

๒. เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ พระกรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ทำให้รู้เห็นและเข้าใจตามความเป็นจริงในทุกข์ ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้เห็นและเข้าใจว่าชีวิตของมนุษย์ผู้ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้นเป็นทุกข์

การปฏิบัติพระกรรมฐานเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาทก็โดยการบำเพ็ญสมถกรรมฐานหรือสมถภาวนา ก็เพื่อทำจิตใจให้สงบก่อน แล้วนำไปสู่การบำเพ็ญแบบวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา ก็เพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อกำจัดอวิชชา อันเป็นต้นตอของกิเลสทั้งปวงลงได้ในที่สุด

#### ๕.๑.๒ ผลจากการศึกษาการบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุธรรม

บารมี คือ คุณธรรมหรือคุณสมบัติอันเป็นเหตุให้ถึงฝั่งคือ ความสำเร็จต่างๆ ตามที่บุคคลนั้นมุ่งหมาย บุคคลต้องการบรรลุผลอันใด ต้องบำเพ็ญบารมีอันเป็นเหตุให้บรรลุผลอันนั้น การบำเพ็ญบารมีสำหรับนัยทางพระพุทธศาสนาแล้ว ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย กว่าที่ผลหรืออานิสงส์บางอย่างจะสำเร็จได้ คำว่า บารมี ภาษาบาลีว่า ปารมี หมายถึงบุคคลที่มุ่งหน้าไปสู่นิพพานอันประเสริฐด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือบารมี ๓๐ ประการ ได้แก่ พระโพธิสัตว์ บารมี ๒ ประเภท ได้แก่

๑. โพธิสัตว์บารมี คือ การบำเพ็ญความเพียร เพื่อที่จะเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต

๒. สาวกบารมี คือ การบำเพ็ญความเพียรเพื่อที่จะตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า สาวกบารมี มี ๓ ประเภท การบำเพ็ญบารมีของพระสาวกนั้นมี ๓ ประเภท คือ ๑ อัครสาวกบารมี หมายถึง ผู้เลิศ



กว่าพระสาวกทั้งปวง ๒ มหาสาวกบารมี หมายถึง สาวกผู้ใหญ่ ๓ ปกติสาวกบารมี สาวกทั่วไป นอกจากอัครสาวกและมหาสาวก

ผู้ที่บำเพ็ญบารมีทั้งสองประเภทนั้น ต้องมีจิตใจมุ่งต่อมรรค ผล นิพพาน จึงจะเรียกว่า บารมี

### ๕.๑.๓ ผลจากการศึกษาการบำเพ็ญบารมีเพื่อการบรรลุธรรมของพระปฎาจารย์เถรี

ด้านบำเพ็ญบารมีของพระปฎาจารย์เถรี ก่อนที่พระเถรีจะได้บรรลุธรรมนั้นท่านได้ตั้งความปรารถนามาจากอดีตชาติพระนามว่าปทุมตตระและตั้งจิตขอให้ได้ตำแหน่งเอตทัคคะผู้ทรงจำวินัยในศาสนาของพระพุทธเจ้าในอนาคต ได้ทำทานและบำเพ็ญบารมี หลายชาติ จนสำเร็จตามประสงค์ไว้ ได้รับตำแหน่งเป็น พระภิกษุณีเลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายในทางทรงจำพระวินัย

ในปัจจุบันชาติได้เกิดเป็นธิดาของเศรษฐี เมืองสาวัตถี ในสมัยพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันคือ พระโคตมพุทธเจ้า เนื่องด้วยชีวิตในวัยเยาว์นั้นเกิดการตัดสินใจผิดพลาดต้องใช้ชีวิตช่วงมีครอบครัว ประสบกับความยากลำบากเนื่องจากได้แต่งงานกับชาวบ้านซึ่งมีฐานะที่แตกต่างกันและต้องประสบความทุกข์เนื่องจากความพลัดพรากจากผู้เป็นที่รักทั้งพ่อแม่ ครอบครัว สามีและลูก ตายด้วยอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นปัจจุบันหันตัวจนไม่สามารถทำใจได้จึงกลายเป็นคนบ้า เทียวขอทานชาวบ้านกิน แต่เนื่องด้วยบุญกรรมที่ได้บำเพ็ญบุญมาจึงได้พบพระพุทธเจ้า กลับได้สติและฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าด้วยหลักคำสอนอัปมาทธรรมซึ่งทำให้นางปฎาจารย์ได้ดวงตาเห็นธรรมคือบรรลุโสดาบัน และอุปสมบทเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนาและได้เจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ด้วยการเจริญสติในการกำหนดรู้ในชั้น ๕ และยกสูวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ จับเอาความเป็นของไม่เที่ยงคือ อนิจจตา แล้วยกขึ้นสูวิปัสสนาญาณ เพื่อกำหนดรู้การเกิด-ดับของนามขันธ์และรูปขันธ์จนปรากฏชัดเป็นความจริงของสังขารทั้งหลายด้วยการเจริญสติรู้อาการความเป็นจริงในชั้น ๕ เป็นการทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ใน คุณธรรมที่ความตั้งอยู่ในกองสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หนุ่มสาวแม้กระทั่งเด็กก็เป็นเหมือนกันหมด ความรู้แจ้งชัดในเหตุผลในชั้น ๕ นี้ ที่ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในการเกื้อหนุนจิตให้แจ่มชัดด้วยการพิจารณาในกองสังขาร สมาธิเป็นใหญ่ในการควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ปัญญาเป็นใหญ่ในการทำให้รู้ชัดในเหตุผลในการปฏิบัติธรรมนั้น ผู้บรรลุธรรมจะต้องมีการตัดสินใจเชื่อ มีความเพียร มีความระลึกถึงหลักปฏิบัติ มีการพิจารณาให้ชัดเจน มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว มีความเข้าใจชัดในเหตุผลของการปฏิบัติและสังขารทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ให้ชัดเจนขึ้นตามลำดับ ให้มีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุดในความเป็นมนุษย์ ต้องอาศัยการศึกษาและตั้งใจเอาใจใส่ในการปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงสามารถข้ามพ้นอุปสรรคทั้งหลายเหล่านี้ได้

### ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “การบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระปฎาจารย์เถรี ” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป ผู้วิจัยตั้งประเด็นไว้ดังนี้โดยเฉพาะผู้สนใจที่จะทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไปหากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้ศึกษาควรที่จะศึกษาในเชิงความสัมพันธ์หรือความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ ในประเด็นดังต่อไปนี้

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาถึง การบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระปฎาจารย์เถรี ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ในขณะที่ดำเนินการวิจัยมีประเด็นที่เกี่ยวข้องเป็นที่น่าสนใจ ควรศึกษวิจัยเพิ่มเติม

#### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลไปศึกษาเพื่อนำไปใช้

๑) ควรศึกษาวิเคราะห์ค้นหา ชั้น ๕ การหลุดพ้นด้วยองค์นั้น ๆ อันเป็นการเจริญวิปัสสนา ในพระไตรปิฎกที่ได้จากแหล่งต่าง ๆ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในการเจริญ ของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ให้รู้ว่าการเจริญธรรมในข้อไหนของชั้น ๕ ที่จะให้บรรลุธรรมได้ดีและเหมาะสม เพื่อจะได้รับคำแนะนำจากผู้รู้ในด้านพระไตรปิฎก เป็นผู้สำรวจตรวจสอบและแก้ไขและเป็นข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

๒) ควรศึกษาวิเคราะห์เข้าถึง ชั้น ๕ และการเจริญวิปัสสนาภาวนา ได้อย่างไร ซึ่งผู้ศึกษาไม่ได้นำมาวิจัย

#### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป โดยผู้วิจัยควรศึกษาประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาการเจริญชั้น ๕ ตามแนวทางการบรรลุธรรมของพระปฎาจารย์เถรี
๒. ศึกษาการพิจารณาวิปัสสนาในการเจริญชั้น ๕ เพื่อการบรรลุธรรม
๓. ศึกษาชวนชวายุวิเวกคนเดียวของพระกุนทธานเถระ เพื่อการบรรลุธรรม

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาบาลี-ไทย:

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

\_\_\_\_\_. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

##### (๑) หนังสือ:

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะกิจตุกะ แห่งปรมัตถธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๕๑

ต. นาคประทีป. อภิธานปิฎก และ อภิธานปิฎกาสุจิ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณิตตาภิวัตน์. In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๘.

พระคันธสาราภิวัตน์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗.

พระดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจารย์. วิปัสสนาที่ปฏิบัติฉบับพิมพ์รวมเล่มใน ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจารย์. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙). หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

- \_\_\_\_\_ **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- พระธรรมวิสุทธิกวี จิตตวณโณ ภิกขุ (พิจิตร ป.ธ.๙). **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- \_\_\_\_\_ **บทอบรมสมาธิภาวนา หลักสูตรขั้นต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๗.
- พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๗.
- \_\_\_\_\_ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม, ๒๕๕๖.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A..Ph.D.) ผู้ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.
- \_\_\_\_\_ **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A..Ph.D.) ผู้ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- \_\_\_\_\_ **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A..Ph.D. ผู้ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- \_\_\_\_\_ **วิปัสสนาขุณี ภาคปฏิบัติ**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐.
- \_\_\_\_\_ **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. พระพรหมโมลี สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A..Ph.D. ผู้ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗.
- \_\_\_\_\_ **อนัตตลักขณสูตร**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A..Ph.D.) ผู้ตรวจชำระ ภาณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- พระวัลโปละ ราหุละ. **What the Buddha Taught (พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร)**. แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒.
- \_\_\_\_\_ **วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก. **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมเถระ). **อริยวังสปฏิบัติ ปฎิพาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

สุนน อมรวิวัฒน์. **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมกับสำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐.

สมบูรณ์ ตาสนธิ. **๑ เดือน ตูจิตให้นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี: บริษัท ธิงค์ บีคอนด์ บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕.

#### (๒) วิทยานิพนธ์:

พระครูนิวิฐสาธุวัตร (ทองล้ำ ยโสธโร). **ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาชัยวัฒน์ อภิญาณจारी (สิงห์โงน). **การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของนางวิสาขามหาอุบาสกที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระมหารุ่ง ปัญญาวุฑฒ (แรกชำนาญ). **การศึกษาเชิงวิเคราะห์สถานภาพ คุณสมบัติ และบทบาทพระโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระวชิราวุฑฒ เตชธมโม (ศรีสัมพันธ์). **การศึกษาวิเคราะห์ภาวะผู้นำของอนาถบิณฑิกอุบาสก**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

รังษี สุนนต์. **การศึกษาบทบาทของอนาถบิณฑิกอุบาสกที่ปรากฏในคัมภีร์เถรวาท**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

#### (๔) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ รวบรวม/เรียบเรียง. **รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา (Satipatthana-bhavana)**. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖. (ถ่ายเอกสารเย็บเล่ม)

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ รวบรวม/เรียบเรียง. **ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕. (ถ่ายเอกสารเย็บเล่ม)

## ประวัติผู้วิจัย



- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระปลัดเดโชวี สุขนุโธ
- วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๗
- ภูมิลำเนา : ๒๑ หมู่ ๗ ตำบลไม้ดัด อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- การศึกษาทางโลก
- พ.ศ. ๒๕๔๗ : พุทธศาสตรบัณฑิต ( พธ.บ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- การศึกษาทางธรรม
- พ.ศ. ๒๕๔๙ : นักธรรมชั้นเอก  
วัดม่วงชุม อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ประสบการณ์การทำงาน
- พ.ศ. ๒๕๔๙ : เจ้าอาวาสวัดประสิทธิ์คุณากร จต.สิงห์
- พ.ศ. ๒๕๕๖ : เจ้าคณะตำบลสิงห์ ตำบล สิงห์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรม ๗ เดือน
- : ณ.ศูนย์ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา  
ระหว่างวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗
- ณ. วัดนาหลวง ตำบลคำด้วง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี  
ระหว่างวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ถึง ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๗
- ณ. วัดมหาเสีศาสนเย็กต้า ประเทศพม่า  
ระหว่างวันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๗ ถึง ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
- บรรพชา/อุปสมบท วันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑
- สังกัดวัด : วัดม่วงชุม อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ตำแหน่งหน้าที่ : เจ้าคณะตำบลสิงห์ ตำบล สิงห์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๕๙
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดม่วงชุม อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- โทรศัพท์ : ๐๘๙-๕๓๔-๕๔๒๗
- E-mail :