



ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอนุมานสูตร
A STUDY OF BUDDHA'S TEACHINGS CONCERNING TO THE INSIGHT
DEVELOPMENT (VIPASSANĀBHĀVANĀ) IN ANUMĀNASUTTA

พระครูจารุเขมากร (ถาวร ถาวโร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๗



ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอนุมานสูตร

พระครูจรรุขสมากร (ถาวร ถาวโร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Buddha's Teachings Concerning to the Insight
Development (Vipassanābhāvanā) in Anumānasutta**

Phrakhru Charukhemakon (Thawon Thāvaro)

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

C.E. 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอนุমানสูตร” เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมปूरณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระราชสิทธิมนี วิ., ดร.)

กรรมการ

(พระมหาสมลักษณ์ คันธสาโร, ดร.)

กรรมการ

(พระครูพิพิธวรกิจจานุกาโร, ดร.)

กรรมการ

(ดร.สฤชดี แพงทรัพย์)

กรรมการ

(รศ.เวทย์ บรรณกรกุล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาสมลักษณ์ คันธสาโร, ดร.

ประธานกรรมการ

รศ.เวทย์ บรรณกรกุล

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูจารุเขมากร)

รศ.เวทย์ บรรณกรกุล

กรรมการ

ผู้วิจัย

.....

(พระครูจารุเขมากร)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอนุমানสูตร

ผู้วิจัย : พระครูจารุเขมากร [ถาวร ถาวโร (สังวรภรณ์)]

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร (สาราภิวังศ์), ป.ธ. ๙, พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: รศ.เวทย์ บรรณกรกุล, ป.ธ.๙, พธ.บ., ศษ.ม. (ประชากรศึกษา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๑/มีนาคม/๒๕๕๘

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอนุमानสูตร โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียบเรียงเนื้อหาในอนุमानสูตรที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา และนำเสนอในรูปแบบวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหานาค กรุงเทพฯ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอนุमानสูตร โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียบเรียงเนื้อหาในอนุमानสูตรที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา และนำเสนอในรูปแบบวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหานาค กรุงเทพฯ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอนุमानสูตร โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียบเรียงเนื้อหาในอนุमानสูตรที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา และนำเสนอในรูปแบบวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหานาค กรุงเทพฯ

สงวนลิขสิทธิ์ © ๒๕๕๘

ffll715fh91 3ã4ôN9fh8 fljt 8fljt dhì 81.53ô28,ni g4nf4nch03f20Bkfffh3flg ž
36 09N8j208ñ43fl0 ãN98flj52074i 40kfffh6 09fj8ñ0N9f0 flk0N9ff0fj0ãN9fi
fif9fj941N8jñdñã208i gBã 09N9i 43ô04ã 820Bkfffh8 5jN9ã 8i g8fl0
N911ng024 fls3k9h0 0073k9h06kfffh0 3flj gfl

Thesis Title : A Study of Buddha's Teachings Concerning to the Insight Development (Vipassanābhāvanā) in Anumānasutta

Researcher : Phrakhru Charukhemakon [Thawon Thāvaro (Sangwaraphon)]

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Somluck Gandhasāro (Saraphiwong), Pali IX, Ph.D. (Buddhist Studies)

: Assoc. Prof. Wate Bannakornkul, Pali IX, B.A., M.Ed. (Population Studies)

Date of Graduation : 31/March/2015

Abstract

This thesis has three objectives: to study the dhamma taught in Anumānasutta, to study how insight meditation is taught in the Theravādā Buddhist Scriptures and to study how insight meditation is practiced in Anumānasutta. Clarified and analyzed data are taken from the Theravāda Buddhist scriptures namely, the Tipitaka, Buddhist commentaries, Tīga, academic texts and other related scriptures such as the Visuddhimagga then composed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars.

The study found that Anumānasutta was collected and compiled by Dhammasangāhaka Thera (the compilers of the scriptures). It is a verse appeared in the Majjhimanikāya (Collection of Middle-length Discourses). The main teachings in this Sutta stated about the 16 kinds of those who can be taught easily. Basically, this refer to those who would have to be able to suppress their own mind, is respectful with mild-mannered, no anger and is wise in abandoning opinionated, which is an obstacle to being an easy person to teach. This is an obvious benefit to be used in the present societies and is the dhamma that should be practiced to the most because this teaching is about attaining the virtue while can also help practitioners to abandon detriment. This is like the main key that would disclose practitioners to many kinds of virtues that can liberate them.

The Insight meditation is the method for mind-training so that practitioners gain the wisdom to understand thoroughly the Rūpa and Nāma in the four Satipatthana; Kayanupassana is an awareness of the body-something experienced as breath and flesh and bone. Vedananupassana is mindfulness of feelings, both bodily sensations and emotions. In meditation, one learns to just observe emotions and sensations come and go, without judgments and without identifying with them. Cittanupassana is mindfulness of mind or consciousness. The “mind” in this foundation is called citta. This is a different mind from the one that thinks thoughts or makes judgments. Citta is more like consciousness or awareness. Dhammanupassana is mindfulness of Dharma. Here we open ourselves to the whole world, or at least the world that we experience

From the studying principle of Dhamma that related with Vipassana training in Anumānasutta, it is found that it is the texts which compare us with other that infer us by using principle that appear above. It is principle of development of patience to abandon Akusalas (Evil) such as anger, envy, etc. These principle related with principle that connecting with Vipassana training; the Four efforts (the Four Sammappathāna) and the Five Padhāniyanga.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณเจ้าท่านประคุณสมเด็จ พระพุทธชินวงศ์ (อุปสมมหาเถร) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูง ที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาเป็นรุ่นที่ ๘ และมีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาติดต่อกันเป็นเวลาถึง ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาแพร่หลายไปทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน

ขอขอบคุณพระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลายที่ได้แนะนำการปฏิบัติ ให้ความรู้และสอบ อารมณ์เป็นเวลาติดต่อกันถึง ๗ เดือน ดังนี้ ในระยะเวลา ๔ เดือนต้น ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระ ภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) ได้แนะนำการปฏิบัติอันเป็นบูรพภาคเบื้องต้นและเทศนา ให้กำลังใจผู้วิจัยในการปฏิบัติ ในระยะเวลา ๑ เดือนถัดมา พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระราช สิทธาจารย์ (หลวงพ่อทองใบ) และคณะพระวิปัสสนาจารย์วัดนาหลวง (อภิัญญาเทสิตธรรม) ได้ แนะนำการปฏิบัติอย่างเข้มงวดและนำออกเดินธุดงค์ อันทำให้ผู้วิจัยมีความอดทนและความพร้อม สำหรับการปฏิบัติในต่างประเทศ ต่อมาในระยะเวลา ๒ เดือนสุดท้าย พระเดชพระคุณพระภิกษุทันตะ ดร. อุ ชฎิละ โอวาทาจริยะ แห่งสำนักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา “มหาสีสาสนเยกตา” กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมาร์ ได้ให้คำแนะนำการปฏิบัติและสอบอารมณ์ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จได้เพราะได้รับคำแนะนำทางวิชาการตลอดจนวิธีการเขียน วิทยานิพนธ์ จากพระมหาสมลักษณ์ คนธसारโ, ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ รศ.เวทย์ บรรณกรกุล ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งอาจารย์และเจ้าหน้าที่ประจำวิทยาเขตบาฬี ศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ช่วยให้คำแนะนำและข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัย

ขออนุโมทนา คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว ที่ให้กำลังใจให้การสนับสนุนจนสำเร็จ ได้ในครั้งนี้นี้รวมทั้งเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตร่วมชั้นเรียน ทุกท่านที่ได้ให้ความเมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลทุกสิ่งทุกประการ กุศลเจตนาอันได้เกิดขึ้นแล้วแห่ง การเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัย ขอน้อมนำเป็นเครื่อง สักการบูชาแด่พระรัตนตรัย บุพพการี ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีอุปการคุณทุก ๆ ท่าน

(๖)

ขอให้ท่านเหล่านั้นจงประสบความสำเร็จเป็นนิตย์ตามส่งให้บรรลुซึ่งมรรค ผล นิพพานใน
อนาคตกาลอันใกล้นี้ด้วยเทอญ

พระครูจรรยาเอก (ถาวร ถาวโร)

วันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๕)
สารบัญ	(๖)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๘)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๒
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ ศึกษาหลักธรรมในอนุมานสูตร	๑๓
๒.๑ นิยามความหมายของอนุมานสูตร	๑๓
๒.๒ เนื้อหาของอนุมานสูตร	๑๖
๒.๓ หลักธรรมในอนุมานสูตร	๑๗
๒.๔ สรุป	๒๖
บทที่ ๓ หลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๒๘
๓.๑ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๒๘
๓.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๓๓
๓.๓ ผลการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๕๓

๓.๔ สรุป	๖๐
บทที่ ๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในอนุมานสูตร	๖๑
๔.๑ หลัก อาตปปี สติมา สมปชาโน	๖๑
๔.๒ หลักสัมมัตตปธาน ๔	๖๔
๔.๓ หลักปธานียังคธรรม ๕	๖๘
๔.๔ สรุป	๘๔
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๘๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๐
บรรณานุกรม	๙๑
ภาคผนวก	๙๕
ภาคผนวก ก อนุมานสูตร	๙๖
ภาคผนวก ข อนุมานสูตร	๑๐๙
ประวัติผู้วิจัย	๑๒๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ใช้พระไตรปิฎกวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ฉบับ เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ๒๕๔๙ มหาเถรสมาคมจัดพิมพ์ อ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์และหลังคำย่อภาษาไทย เช่น ที.สี.(บาลี) ๙/๒๙๗/๑๐๘ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สীগฺกขณชวคคปาติ พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ชื่อ ๒๙๗ หน้า ๑๐๘, ที.สี.(ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗ หมายถึง สุตตันตปิฎก นิกาย สীগฺกขณชวคค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ชื่อ ๒๓๔ หน้า ๗๗.

คำย่อ	พระวินัยปิฎก
	ชื่อคัมภีร์
วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก
	มหาวรรค (ภาษาไทย)

คำย่อ	พระสุตตันตปิฎก
	ชื่อคัมภีร์
ที.สี.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก
	ทีฆนิกาย สীগฺกขณชวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก
	นิกาย สীগฺกขณชวคค (ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก
	ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก
	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก
	ทีฆนิกาย ปาฏิกวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก
	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก
	มชฺฉิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก
	มชฺฉิมนิกาย มูลปณณาสก (ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก
	มชฺฉิมนิกาย มชฺฉิมนปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก
	มชฺฉิมนิกาย มชฺฉิมนปณณาสก (ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก
	มชฺฉิมนิกาย อุปริปณณาสก (ภาษาไทย)
ส.ส.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก
	สังยุตตนิคาย สคาถวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก
	สังยุตตนิคาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)

ส.นิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปณจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปณจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสมภิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสมภิทามวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	
อภิ.สง	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก	ธมมสังคณี ปาลี (ภาษาบาลี)
อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิมังค์ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับบรรณกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้บรรณกถาจากพระไตรปิฎกพร้อมบรรณกถาแปลภาษาไทย ชุด ๘๑ เล่ม อ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์และหลังคำย่อภาษาไทย เช่น

ที่.ม.อ. (ไทย)๒/๒๑๔/๑๙๗ หมายถึง พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลภาษาไทย ที่มณีกาย
 สุมังคลวิลาสินี มหาวิทยาลัยมหาวรรคอรรถกถา เล่ม ๒ ตอน ๒๑๔ หน้า ๑๙๗ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ๒๕๒๕

อรรถกถาพระวินัย

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
วิ.ม.อ. (บาลี) = วินยปิฎก	สมนตปาสาทิกา	มหาวคคอกฎฎา	(ภาษาบาลี)
วิ.อ. (บาลี) = วินยปิฎก	อฎฎา		(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
ที่.ม.อ. (บาลี) = ที่มณีกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวคคอกฎฎา	(ภาษาบาลี)
ที่.ม.อ. (ไทย) = ที่มณีกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (บาลี) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มูลปณณาสกอกฎฎา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มัชฌิมปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.น.อ. (บาลี) = สันยัตตนิคาย	สารตลปกาสินี	นิทานวคคอกฎฎา	(ภาษาบาลี)
ส.สพ.อ. (ไทย) = สันยัตตนิคาย	สารัตลปกาสินี	สพายนววรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ทก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	ทกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ต.ก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	ต.ก.นิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	จตุกกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.จก.อ. (บาลี) = องคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	จก.นิปาตอกฎฎา	(ภาษาบาลี)
อง.สตุต.ก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	สตุต.ก.นิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	ทสก.นิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ช.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	ชุททกปาฐอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ป.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย	สัทธรรมปกาสินี	ปฏิสัมภิตามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระสูตรตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
ที่.ม.ฎีกา (บาลี) = ที่มณีกาย	ลีนตลปกาสินี	มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทธีมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง ฎีกา โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทธี. (ไทย) ๓/๑/๒๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๓ ข้อที่ ๑ หน้าที่ ๒๐

ปกรณ์วิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
วิสุทธี. (บาลี)	=	วิสุทธีมคคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทธี. (ไทย)	=	วิสุทธีมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

ฎีกาปกรณ์วิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
วิสุทธี.มหาฎีกา (บาลี)	=	ปรมตถมณชูลา วิสุทธีมคคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)

ง. อักษรย่อที่สำคัญเกี่ยวกับภาษาไทย

ม.ป.ท. หมายถึง ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักธรรมสำหรับประพฤติปฏิบัติเพื่อให้ได้รับความสุข ระดับโลกียะ โลกุตระคือการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ การเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญาญาณหยั่งรู้รูป-นาม โดยวิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การฝึกสติโดยให้ตั้งมั่นในฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันเวทนา เป็นการกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันธรรม คือ การกำหนดรู้สภาวธรรมว่าเป็นเพียงสภาวธรรม กาย เวทนา จิต และธรรมเหล่านี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนก เป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น ผลการเจริญวิปัสสนาภาวนา จะทำให้เกิดวิสุทธิ ๗ ประการ คือความบริสุทธิ์ ความหมดจด การชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ด้วยการบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้น ๆ ไปโดยลำดับจนบรรลุจุดหมายคือพระนิพพาน ได้แก่

๑. สีลวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ของศีลหมายถึง ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หน้าที่ของศีล คือ ละกิเลสอย่างหยาบที่จะล่วงออกมาจากทางกาย ทางวาจา ไม่ให้เกิดขึ้น ศีลบริสุทธิ์นั้น ท่านจำแนกไว้เป็น ๔ อย่าง เรียกว่า จตุปาริสุทธิศีล

๒. จิตตวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ของจิต หมายถึง จิตที่ปราศจากมลทิน คือ นิเวรณ ๕ โดยใช้สติเข้ากำกับควบคุมจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเกิดสมาธิเป็นขั้น ๆ ผ่านญาณโดยลำดับ ทั้งสมณะและวิปัสสนา

๓. ทิณฐวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ของความเห็น คือ เห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริง

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้นความสงสัย

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้องและทางปฏิบัติที่ผิด

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้องและทางปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยปัญญา เป็นปัญญาความรู้ขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน หรือรู้แจ้งในอริยสัจจธรรม คือบรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสคาปัตติ มรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพ ดับทุกข์ทั้งปวง

หลักธรรมดังกล่าวมีปรากฏมากมายหลาย ๆ พระสูตร ที่เลือกพระสูตรนี้ เพราะมีธรรม คือการเปรียบเทียบตนกับผู้อื่น กล่าวคือ ธรรมทำให้เป็นคนว่ายาก และธรรมทำให้เป็นคนว่าง่าย

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนา ในอนุมานสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงข้อความที่เปรียบเทียบตนกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการอนุมานตน โดยหลักธรรมที่ปรากฏดังกล่าว เป็นหลักของเจริญความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย เช่น ความโกรธ ความริษยา ความมีมาया โอ้อวด เป็นต้น ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนา คือ สัมมปธาน ๔ และ ปธานียังคธรรม ๕ ประการ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจเรื่อง ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนา ภาวนาในอนุมานสูตร ได้แก่ หลักอาตาปี สติมา สมุชชาโน หลักสัมมปธาน ๔ และ หลักปธานียังคธรรม ๕ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอนุมานสูตร เพื่อศึกษาหลักธรรมของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในอนุมานสูตร ดังจะนำเสนอในบทต่อ ๆ ไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอนุมานสูตร
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในอนุมานสูตร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอนุมานสูตร
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน
- ๑.๓.๓ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในอนุมานสูตร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัยคือ ศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา ของพระพุทธศาสนาเถรวาท พร้อมหนังสือ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ส่วนขอบเขตของเนื้อหา ผู้วิจัยจะศึกษาถึงหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์ต่างๆในพระไตรปิฎก

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหาเป็นการศึกษาข้อความเนื้อหาหลักธรรมในอนุমানสูตร และหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคเป็นต้น

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการวิเคราะห์เป็นการศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในอนุमानสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ และหลักวิปัสสนาภาวนา หลักปัจจัยแห่งเจโตวิมุตติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ จึงขอกำหนดความหมายแห่งศัพท์เฉพาะที่จะใช้ในงานวิจัยนี้ ดังนี้

๑.๕.๑ การเจริญวิปัสสนา หมายถึง วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา

๑.๕.๒ ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก หมายถึง ธรรมของบุคคลเป็นผู้มีความปรารถนาลามกเป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่นเป็นผู้มักโกรธ มีความโกรธครอบงำแล้วเป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธเป็นผู้มักโกรธ มักระวางเป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาใกล้ต่อความโกรธเป็นต้น

๑.๕.๓ ธรรมทำให้เป็นคนว่าง่าย หมายถึง ธรรมของบุคคลผู้ไม่มีความปรารถนาลามก ไม่ลุอำนาจแห่งความปรารถนาลามกไม่เป็นผู้ยกตน ไม่ข่มผู้อื่นไม่เป็นคนมักโกรธอันความโกรธไม่ครอบงำแล้วไม่เป็นคนมักโกรธ ไม่มักระวางจัดไม่เปล่งวาจาใกล้ต่อความโกรธเป็นต้น

๑.๕.๔ ครอบอนุমানตนเอง หมายถึง ภิกษุครอบอนุमान เปรียบเทียบ พิจารณาตนด้วยตนเองเท่านั้น

๑.๕.๕ อนุमानสูตร หมายถึง พระสูตรที่ปรากฏอยู่ในมัชฌิมนิกายมูลปณณาสก์ จัดเป็นพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ว่าด้วยการเปรียบตนกับผู้อื่น

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา คือ

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่นที่ขนิณิกาย ภาค ๓ หน้า ๑๗๙-๒๒๘ มัชฌิมนิกาย ภาค ๒ หน้า ๑๖๒ สัจยุตนิคาย ภาค ๒ หน้า ๔๘๕ อังคุตตรนิคาย ภาค ๑ หน้า ๖๒ ปฏิสัมภิทามรรค หน้า ๒๒, ๒๗, ๕๖, ๑๑๔, ๑๙๖, ๒๘๑, ๒๘๔, ๒๘๗, ๒๙๑, ๓๒๗, ๓๔๔ เช่นในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ ได้แบ่งการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ ๓ นัย คือ สมถยานิกนัย วิปัสสนายานิกนัย และ ๑) คุณนัย

๒) คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบท แสดงข้อความไว้ว่า ชุระนี้คือ การเริ่มตั้งความเสื่อมและความสิ้นไปในอรรถภาพของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อม ยินดีแล้วในเสนาสนะอันเจียบสงัด เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อกัน จนถือเอาพระอรหัตต์ไว้ได้ นี้คือวิปัสสนาธุระ^๒

๓) คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐานไว้หลายแห่ง เช่น ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ ได้อธิบายเหตุผลที่พระพุทธองค์ควรจะตรัสพระบาลีว่า “จตตารี สติปัฏฐานานานิ” แต่ตรัสเป็น “จตตารโสติปัฏฐานานา”^๓ เพราะทรงมุ่งเอาคำว่า “สติ” เป็นตัวประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา^๔

^๑ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑/๔๑๓ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^๒ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗

^๓คำว่า “ปัฏฐานา” เป็นนปุงสกลิงค์ควรจะมีรูปเป็น จตตารี สติปัฏฐานานานิ” แต่ตรัสเป็นรูปคำปุงลิงค์ “จตตารโสติปัฏฐานานา”

^๔ดูรายละเอียดใน พระมหาแสวง โชติปาโล, พุทธวิทยานำรู้เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๗.

๔) ปกรณ์วิเสสวิสุทธีมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนา ไว้หลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ในชั้นธนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็น ชั้นธอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ ปฏิจจสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญานี้ เป็นต้น^๕

๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แสดงวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือวิปัสสนา ชูนี้ ว่า วิปัสสนามี ๒ ประเภท คือ ปัจจกขวิปัสสนาและอนุমানวิปัสสนา ในบรรดาสองอย่างนั้น พึงทราบว่าเป็น ญาณที่ทำการกำหนดรู้พิจารณาได้ เห็นรูปนามที่เกิดขึ้นโดยประจักษ์เหมือนกับได้สัมผัสด้วยมือ ท่านเรียกว่า ปัจจกขวิปัสสนา ย่อมรู้สภาวะลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง รู้กระทั่งอนิจจลักษณะเป็นต้นที่เป็นลักษณะการเกิดดับได้ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ไยคาวจรผู้เจริญวิปัสสนาจึงควรเจริญปัจจกขวิปัสสนานี้เท่านั้น^๖

๒) พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ) แสดงหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนา ขึ้นต้นไว้ในหนังสือ หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ว่า ในขั้นแรก ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รูป-นาม ตามอารมณ์และอิริยาบถนั้น ข้อสำคัญต้องให้ได้ปัจจุบันอารมณ์มากที่สุด เพราะอารมณ์ปัจจุบันนั้น ทำลายสันตติของรูป-นามให้แยกออกจากกัน^๗

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาไว้ใน หนังสือพุทธธรรมว่า ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติ กำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรมของกาย ๑ เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ๑ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ๑ ความคิดนึกไตร่ตรองนึก ถ้าดำเนินชีวิต โดยมี สติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม^๘

^๕ พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธีมรรค**, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร:บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒๐.

^๖ พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนา ชูนี้ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**, แปลเรียบเรียงโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๘.

^๗ พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖๗.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๑๒.

๔) พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะแสดงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ วิปัสสนาที่ปณีตกว่า หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น ฟังเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูป ในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีต เห็นได้ยาก ยิ่งกว่ารูป ดังนั้นในระยะเริ่มแรกของวิปัสสนายานิกบุคคล ฟังให้กำหนดรูปก่อน^๙

๕) พระดร.วัลโปละ ราหุละแสดงหลักการของสติไว้ในหนังสือ What the Buddha Taught ว่า การเจริญจิตตภาวนา (พัฒนาจิต) ซึ่งเป็นรูปแบบที่สำคัญ ได้ผลจริง และเป็นประโยชน์อย่างมาก คือ การมีสติรู้เท่าทันในกิจใด ๆ ก็ตามที่กำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะป็นทางกายหรือทางวาจา ระหว่างการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องสาธารณะหรือในด้านอาชีพ ไม่ว่าจะขณะเดิน ยืน นั่ง นอน เขยียดหรือคู่แขน หรือแม้กระทั่งกำลังตอบสนองการเรียกร้องทางธรรมชาติ (ขับถ่าย) ในกิจกรรมเหล่านี้และอื่น ๆ ควรมีสติรู้เท่าทันอย่างเต็มเปี่ยม^{๑๐}

๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาบททวนรายงานวิจัยเกี่ยวกับ “หลักปฏิบัติวิปัสสนา” พบว่า มีวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาและวิเคราะห์แนวการสอนวิปัสสนา และแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีผู้ศึกษาไว้เป็นจำนวนมากแต่ยังไม่พบการศึกษาที่เน้นเกี่ยวกับการเดินจงกรมไว้โดยตรงผู้ศึกษาจึงได้ทำการศึกษารายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา ดังนี้

๑) พระเด่น กุสลจิตโต (โหมดวฒนะ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวัดถูปมสูตร” พบว่า วัดถูปมสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ตรัสถึงความเศร้าหมอง และไม่เศร้าหมองแห่งจิต กล่าวคือ เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกติเป็นอันต้องหวัง แต่เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุขติเป็นอันหวังได้ โดยอุปมาจิตเปรียบเหมือนผ้าที่สะอาดและไม่สะอาด จากนั้นทรงตรัสถึงอุปกิเลส ๑๖ ชนิด อันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ฟังทำความเข้าใจว่า ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ได้แสดงตามหลักการแห่งอนุปพิภิกขา ซึ่งเป็นการแสดงโดยลำดับแห่ง

^๙ พระดร.ภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีตกว่า ฉบับพิมพ์รวมเล่มใน ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๑.

^{๑๐} พระดร.วัลโปละ ราหุละ, What the Buddha Taught(พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร), แปลโดยดร. สุนทรพลาหมินทร์,, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๙๖.

ธรรม และองค์ธรรมอันเป็นเครื่องละกิเลสที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ โภธิปักขิยธรรม อันเป็นธรรมที่ดำเนินไปสู่การตรัสรู้ และมีความสัมพันธ์กันกับการละอุปกิเลสทั้ง ๑๖ ประการ ซึ่งมีสติปัญฐาน ๔ เป็นเบื้องต้น

การเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงที่กำลังดำเนินไปสู่ความเป็นพระไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจัง(ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) และอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) ในการปฏิบัตินั้น จะต้องดำเนินไปตามหลัก สติปัญฐาน ๔ ประการ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ในสติปัญฐานทั้ง ๔ ประการนี้ นับว่าเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพาน ซึ่งองค์ธรรมที่เป็นเครื่องพัฒนาสติปัญฐาน ๔ ประการนี้ คือ ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติจะต้องระลึกไว้ในฐานทั้ง ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งนี้ให้เกิดความจดจ่อ และต่อเนื่อง จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้ก้าวหน้าได้

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในวัฏฏุปมสูตร จัดอยู่ในประเภทของ วิปัสสนायานิกบุคคลผู้มีทิวฏฐิจริตที่มีปัญญาแก่กล้า เพราะเป็นการกำหนดรู้อุปกิเลสที่เกิดขึ้นกับจิตโดยมีอภิขมาวิสม-โลภะ เป็นเบื้องต้น และมีปมาทะเป็นที่สุด ซึ่งปรากฏเด่นชัดในรูปแบบของขันธ ๕ นิเวศ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ จึงสงเคราะห์เข้าในสติปัญฐาน ๔ หมวดธัมมานุปัสสนา ตามหลักการและเหตุผลนี้ เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยการกำหนดรู้ จนกระทั่งเกิดความสละ คาย ปล่อย ละ สลัดทิ้งส่วนแห่งกิเลสนี้ได้แล้ว ย่อมทำให้เกิดความรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้ง-ธรรม และถึงความเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัย จากนั้น ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิก็เกิดขึ้นตามลำดับ ในระหว่างนี้ควรน้อมจิตเข้าสู่การเจริญเมตตาภาวนา เพราะทำให้สามารถบรรลุถึงธรรมที่ยังไม่บรรลุได้ เมื่อเปรียบเทียบเข้าในการเจริญวิปัสสนา ๔ รูปแบบ ที่ปรากฏในคัมภีร์ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค สงเคราะห์เข้าใน วิปัสสนาบุพพังคมสมถภาวนา^{๑๑}

๒) พระเฉลิมพล ฉันทชาโต (รอดรัตน์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัลเลขสูตร” พบว่า สัลเลขสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยเรื่องหลักธรรมเครื่องขัดเกลากิเลส คือ พิจารณา ขันธ ๕ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสและทรงอธิบายธรรม

^{๑๑}พระเด่น กุศลจิตโต (โหมตวัฒน์), “ศึกษาหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวัฏฏุปมสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

เครื่องขัดเกลากิเลส ๔๔ ประการ โดยทรงให้บทนิยามความหมายของธรรมเครื่องขัดเกลากิเลสว่า ไม่ใช่สมบัติ ๘ เพราะทรงเรียกสมบัติว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่สงบในอริยวินัย ธรรมเครื่องขัดเกลากิเลสที่ทรงหมายถึง คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นทางแห่งการดับทุกข์ อันเป็นทางเดียวที่จะพ้นทุกข์ไปได้ ไปสู่ความเจริญและเหตุแห่งความดับสนิทในกิเลสทั้งปวงได้ เป็นการพัฒนา ปัญญา ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ เป็นที่รู้แจ้งแทงตลอด จนบรรลุถึงอริยมรรค อริยผล และทำให้แจ้งพระนิพพานได้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ ๔ เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นทุกข์ ในคัมภีร์อรรถกถาพระไตรปิฎกได้อธิบายว่า อนึ่งขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต และธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังนั้นพึงทราบว่ แม้ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้ และยังมีปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ที่ขนิยามทวารรคว่า ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศก และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัลเลขสูตร คือ วิธีเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เพื่อเป็นอุบายวิธีละอกุศลวิตกด้วยการพิจารณาเห็นโทษ และเป็นอุบายวิธีละอกุศลวิตกด้วยการเจริญกุศลวิตก เป็นอุบายวิธีละอกุศลวิตกด้วยการเจริญญาณ เป็นอุบายวิธีละอกุศลวิตกด้วยการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดอัสวักขยญาณ เพื่อให้มีมโนสิการที่เกิดของทิวฐิสามารถสลัดทิวฐิได้ ทำให้เกิดเหตุจิตตูปบาท เหตุแห่งการหลีกเลี่ยงและเหตุแห่งการไปสู่ความเจริญ พึงบรรลุหุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอก ผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ แต่ธรรมคือจตุตถฌาน คือปัญญาที่พิจารณามรรค ผลกิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ จนสามารถรู้แจ้งแทงตลอดนิพพาน และมรรคญาณ ที่เป็นความรู้ยิ่ง จนสามารถรู้แจ้งแทงตลอดหลักปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงอริยมรรค อริยผล และทำให้แจ้งพระนิพพาน^{๑๒}

๓) พระครูวิมลศาสนการ (ประหยัด อินช่วย) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภยภราวสูตร” พบว่า ภยภราวสูตร เป็นพระสูตรที่มีเนื้อหา

^{๑๒} พระเฉลิมพล ฆนทชาโต (รอดรัตน์), “ศึกษาหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัลเลขสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

สาระเกี่ยวกับเรื่องเหตุเกิดของ โอดตัมปะ คือ ความเกรงกลัวต่อบาป มี ๓ ประการ คือ ๑) กลัวตัวเองจะต้องตีเตียนตัวเอง ๒) กลัวผู้อื่นจะตีเตียนเอา ๓) กลัวต่อโทษหรือความทุกข์อันจะเกิดจากการทำชั่วนั้น เปรียบเหมือนชายหนุ่มหญิงสาวผู้กำลังรักสวย รักงามอาบน้ำชำระ ทาของหอม ประดับตกแต่งกายด้วยเครื่องนุ่งห่มอันตระการแล้ว ย่อมแสดงความเกลียดกลัวตัวเอง เป็อนของโสโครกมีมูตรคูถ เป็นต้น ฉะนั้น คนมีโอดตัมปะย่อมสะดุ้งกลัวต่อผลแห่งบาปทุจริต หรือเปรียบเหมือนคนฉลาดมีปกติหวาดกลัวเป็นนิจ เห็นอสรพิษแม้ตัวเล็ก ๆ ก็สะดุ้งกลัวไม่ยอมเข้าใกล้ คอยพยายามหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล

วิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มรูปรูปนาม โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปราภฏในรูปของอริยสัจ ๔ ซึ่งหลักการดังกล่าวพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ แม้ในคัมภีร์อรรถกถาได้อธิบายคล้อยตามพระไตรปิฎกว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม หรือสภาวะธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังนั้นพึงทราบเถิดว่า แม้ท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้ ดังนั้น วิปัสสนาภาวนา จึงต้องดำเนินไปตามหลักแห่งสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภยเกรวสูตร คือ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยการพิจารณากำหนดรู้รูปนามหรือ สภาวะธรรมทางกายเวทนา จิตและธรรม เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขาจนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนอกเสียซึ่งกิเลสอันเป็นเหตุแห่งความสะดุ้งกลัว อภิชฌา และโทมนัสได้ในที่สุด^{๑๓}

๔) พระทองประเสริฐ สีลสัวโร (มาทัน) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร” พบว่า จากการศึกษา โครงสร้างเนื้อหาหลักธรรมในอนัตตลักขณสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้า ทรงแสดงหลักธรรมในเรื่องของไตรลักษณ์ คือ ความเป็นอนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา เห็นได้ใน ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา

^{๑๓} พระครูวิมลศาสนการ (ประหยัด อินช่วย), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภยเกรวสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา มีลักษณะ เป็นของสูญ คือ เป็นเพียงการประชุมขององค์ประกอบ ที่เป็นส่วนย่อย ๆ ไม่อยู่ในอำนาจ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่สามารถอยู่โดยลำพัง โดยสภาวะ ของมันเองก็แย้ง หรือค้านต่อความเป็นอัตตา มีภาวะที่ตรงข้ามกับความเป็นอัตตา จึงเป็นเหตุ นำมาซึ่งทุกข์ เพราะความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน เพราะไม่ปล่อยวางตามกฎของไตรลักษณ์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิด ปัญญาแจ้งในเรื่องรูป นามตามความเป็นจริง อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ย่อเป็น ๒ คือ รูป นาม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน ด้วยการพิจารณาเห็น กายในกาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต การพิจารณาเห็นธรรม ในธรรม ซึ่งการกำหนดรู้ในฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักษณะสูตร เป็นการปฏิบัติที่กำหนดขั้น ๕ เป็น อารมณ์ ตรงกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีการกำหนด รูป นาม เป็น อารมณ์ของวิปัสสนา ดังนั้น อนัตตลักษณะสูตรกับสติปัฏฐาน ๔ มีอารมณ์กำหนดที่ตรงกัน คือ รูปนาม ทั้งรูปและนามนั้นเป็นอารมณ์ของสมณะและวิปัสสนา ในการเจริญสมณยานิก คือ การ เจริญสมณะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง โดยมีอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่าง มีผลทำให้จิต สงบปราศจากนิวรณ์ ส่วนการเจริญวิปัสสนาด้านปัญญา คือ ทำให้รู้แจ้งในไตรลักษณ์ แล้วจึง เจริญสมณะตามในภายหลัง เรียกว่า วิปัสสนายานิก วิปัสสนาทั้งสองอย่างนี้เป็นไปเพื่อกระทำให้ ผู้ปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์ กล่าวคือ บรรลุพระนิพพาน^{๑๔}

๕) พระชัยพล โสภโณ (จรรยาวิทรัพย์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาอาตปปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร” พบว่า วิปัสสนาหมายถึงการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ แจ้งในอริยสัจ ๔ โดยองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกธรรม หลักปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ คือ วิธีปฏิบัติในการกำหนดรู้ขั้น ๕ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเกิดวิปัสสนา ปัญญาขึ้นตามลำดับจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอริยบุคคล ชั้นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระ อนาคามีและพระอรหันต์

^{๑๔} พระทองประเสริฐสีลสวโร (มาทัน), “การศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักษณะ สูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

มรรคมืองค์ ๘ ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ทางอันประเสริฐ ทางดำเนินของพระอริยะ หรือญาณอันให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ บางที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรค หรืออัฐังคิกมรรค เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ มรรคมืองค์ ๘ กับสติปัฏฐาน ๔ มีความเหมือนกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเมื่อผู้ปฏิบัติทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ก็ชื่อว่าทำมรรคสมบูรณ์ เมื่อว่าโดยหลักไตรสิกขา ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลสิกขา สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเป็นจิตตสิกขา สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเป็นปัญญาสิกขา

การสงเคราะห์ อาตาศิปิ สัมปชาโน สติมา เข้าในมรรคมืองค์ ๘ หมายถึง การจัดหลักอาตาศิปิ สัมปชาโน สติมา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในสติปัฏฐานเข้าในมรรคมืองค์ ๘ (๑) หลักอาตาศิปิ คือ ความเพียรในการกำหนดรู้กองชั้น ๕ โดยองค์ธรรมได้แก่สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) คือ สัมมัปปธาน ๔สังวรปธาน เพียรระวังเพียรปิดกั้นบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรกำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภาวนาปธาน เพียรเจริญกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นเจริญยิ่งขึ้นไป (๒) สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในการกำหนดรู้กองชั้น ๕ โดยองค์ธรรมได้แก่สัมมาทิฐิ (๓) สติมา คือ ความมีสติ ความระลึกไว้ในกองชั้น ๕ และธรรมทั้งหลาย โดยองค์ธรรมได้แก่สัมมาสติ เพราะมีสติระลึกไว้ในกาย เวทนา จิต และธรรมได้อย่างต่อเนื่อง จึงได้ชื่อว่า "สัมมาสมาธิ"ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้มีความสำคัญมากทำให้ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เกิดความสมดุลขึ้นยังผลให้การปฏิบัติดำเนินไปโดยไม่ติดขัด วิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ เจริญก้าวหน้าจนนำไปสู่การบรรลุธรรม โดยลำดับ^{๑๕}

สรุปว่า หลักปฏิบัติวิปัสสนาเป็นชื่อของวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นเครื่องมือนำออกจากความทุกข์โดยมีศีลมีปัญญาเป็นที่สุดและเป็นที่สุดของธรรมทั้งหลายที่กล่าวมาคือความดับทุกข์ทั้งหมดนั่นเอง

^{๑๕} พระชัยพลโสภณ(จรัญทวิทรัพย์), “ศึกษาอาตาศิปิ สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวเคราะห์เอกสาร (Document Research) มีวิธีการศึกษาดังนี้

๑) ศึกษาข้อมูลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎกอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสที่เกี่ยวข้อง

๒) แปล เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา

๓) นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น ตรวจสอบข้อมูล ปรับปรุง และเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

๔) ศึกษาตีความตามประเด็นที่ได้กำหนด และนิยามศัพท์ไว้สรุปข้อมูล ที่ได้บรรยายเชิงพรรณนา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบเนื้อหาและหลักธรรมในอนุমানสูตร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักธรรมของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑.๘.๓ ทำให้ทราบหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในอนุमानสูตร

บทที่ ๒

ศึกษาหลักธรรมในอนุমানสูตร

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมหลายพระสูตรที่ผู้ปฏิบัติสามารถศึกษานำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผลได้ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกที่รวบรวมไว้ อนุমানสูตรก็เป็นพระสูตร ๑ หนึ่งในที่พบว่า มีหลักธรรมที่มีความสำคัญ และมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งสามารถปฏิบัติทำให้บรรลุมรรคผล ขณะกิเลสได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และทราบถึงหลักธรรมในอนุমানสูตร โดยกำหนดประเด็นศึกษาดังนี้ในบทนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ต่อไปนี้

๒.๑ นิยามความหมายอนุমানสูตร

๒.๒ เนื้อหาอนุমানสูตร

๒.๓ หลักธรรมในอนุমানสูตร

๒.๔ สรุป

๒.๑ นิยามความหมาย อนุमानสูตร

อนุमानสูตร หมายถึง พระสูตรว่าด้วยการเปรียบเทียบตนกับผู้อื่น ซึ่งนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งเน้นการอนุमानสูตร^๑ อรรถกถากล่าวว่าโบราณจารย์เรียกพระสูตรอีกนัยหนึ่งว่า ภิกขุปาฏิโมกขสูตร เพราะเน้นการพิจารณาสำรวจตนวันละ ๓ ครั้งว่า มีกิเลสเท่านี้หรือไม่

อนุमानสูตร ปรากฏอยู่ในมัชฌิมนิกาย^๒ มูลปณณาสก์ จัดเป็นเล่มที่ ๑๒ ของคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์นี้ ว่าด้วยเรื่อง ว่าด้วยการเปรียบเทียบตนกับผู้อื่นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก พระธรรมสังคิติกายจึงได้ตั้งชื่อว่า มูลปณณาสก์ แปลว่า ปณณาสก์ต้น มีพระสูตร ๕๐ สูตร มัชฌิมนิกายปณณาสก์ แปลว่า ปณณาสก์กลาง มีพระสูตร ๕๐ สูตร อุปริปณณาสก์ แปลว่า

^๑ม.ม.อ (ไทย) ๑/๑๘๔/๓๙๑.

^๒ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๑/๑๘๖, พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๓.

ปณณาสก์ปลาย มีพระสูตร ๕๐ สูตร ในมูลปณณาสก์ ออกเป็นวรรค คือ ประมวลเป็นเรื่อง ๆ แล้วจัดแบ่งวรรคออกเป็นแบบต่าง ๆ ต่อไปอีก ดังนี้

พระสูตร ๑๕๒ สูตร แบ่งเป็น ๓ หมวด หมวดละ ๕๐ สูตร เรียกว่า ปณณาสก์ รวมเป็น ๑๕๐ สูตร อีก ๒ สูตร ท่านจัดไว้ในมูลปณณาสก์ สุตท้ายปณณาสก์ทั้งสามได้แก่

๑. มูลปณณาสก์ แปลว่า ปณณาสก์ต้น
๒. มัชฌิมปณณาสก์ แปลว่า ปณณาสก์กลาง
๓. อุปริปณณาสก์ แปลว่า ปณณาสก์ปลาย

แต่ละปณณาสก์แบ่งย่อยเป็นวรรคได้ ๕ วรรค วรรคละ ๑๐ สูตร ยกเว้นวิภังควรรคในอุปริปณณาสก์ซึ่งท่านเพิ่มให้เป็น ๑๒ สูตร ดังนี้

๑) มูลปริยายวรรค	มี	๑๐ สูตร
๒) สีหนาทวรรค	มี	๑๐ สูตร
๓) โอปัมมวรรค	มี	๑๐ สูตร
๔) มหยมกวรรค	มี	๑๐ สูตร
๕) จุฬยมกวรรค	มี	๑๐ สูตร ^๓

อนุมานสูตร ที่นำมาศึกษาครั้งนี้ เป็นพระสูตรที่ ๕ ในสีหนาทวรรค ในกลุ่มสีหนาทวรรคนี้ ว่าด้วยการประกาศอย่างองอาจจตุพญาราชสีห์

คำว่า ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ตรงกับคำภาษาบาลีว่า โสวรสฺสตา เป็นอิตถีลึงค์คำว่า สุว มาจาก สฺว^๔ แปลว่า ง่าย, ดี, งาม และวจ แปลว่า สอน, กล่าว หรือบอกเพราะฉะนั้น สุว แปลว่า เป็นผู้ว่าง่าย, สอนง่าย, กล่าวง่าย

คำว่า สุว เป็นคำศัพท์เดิม เมื่อเปลี่ยนรูปคำตามไวยากรณ์แล้ว รูปศัพท์แปลงเป็น โสวรสฺสตา แปลว่า ความเป็นผู้ว่าง่าย เพราะฉะนั้น บุคคลที่ผู้อื่นว่ากล่าวได้ โดยง่าย บุคคลนั้นชื่อว่า สุวโจ อรรถกถาให้ความหมาย “สุวโจ” ความว่า เป็นผู้อันเขาฟังว่ากล่าว คือ ฟังพร้าสอนได้โดยง่าย^๕ หรือ การว่ากล่าวได้โดยง่าย เพราะความเป็นผู้ปกติรับด้วยมือขวา (เคารพ) มีอยู่ใน

^๓มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, บทนำ.

^๔ป. หลวงสมบุรณ์ (ร.อ. ประยุทธ์ หลงสมบุญ), พจนานุกรมบาลี - ไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙), หน้า ๖๗๔.

^๕อง.ทสก.อ. (ไทย) ๓๘/๔๒.

บุคคลนี้เพราะเหตุนี้ บุคคลนี้จึงชื่อว่า สุวจ ส่วนเจตนาที่เป็นไปด้วยอำนาจความเอื้อเฟื้อ ของบุคคลผู้ว่าง่าย ชื่อว่า โสวจสส ภาวะแห่ง โสวจสส นั้นชื่อว่า โสวจสस्ता และความมีอยู่แห่งบุคคลผู้ว่าง่าย ชื่อว่า โสวจสस्ता^๖

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (จวน อุฏฐายีมหาเถระ) อธิบายไว้ว่า ความเป็นผู้ว่าง่ายเหมาะแก่ชนทุกชั้นนี้ เมื่อเป็นผู้ว่าง่าย คือ ฟังเหตุผลของผู้อื่นที่เตือนที่บอกที่แนะนำที่สั่งสอนด้วยความหวังดีแล้วจะเป็นเครื่องเชื่อมโยงจิตใจให้รักกันนับถือหวังดีต่อกันป้องกันความเสื่อมไม่ให้เกิดขึ้นทั้งส่วนตัวและส่วนหมู่ สร้างความเจริญให้เกิดขึ้นเป็นส่วนรวมด้วยดีเป็นที่รักแก่ชนทุกชั้น^๗

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า “เป็นอาการอยู่ในโอวาทเชื่อฟังคำสั่งสอนโดยดี”^๘

หนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ให้ความหมายของคำว่า ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายไว้ว่า “ความเป็นบุคคลที่พูดด้วยง่าย, ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รู้จักรับฟังด้วยเหตุผล”^๙

อรรถกถากล่าวเกี่ยวกับเรื่องความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายว่า บุคคลผู้ถูกกล่าววอยู่โดยชอบธรรม ไม่ถึงความกลบเกลื่อนหรือความเป็นผู้นิ่งเฉย หรือการคิดถึงคุณและโทษ กระทำ ความเอื้อเฟื้อ ความเคารพ ความถ่อมตัว อย่างยิ่งแล้วกล่าวว่า “ดีละ” (ที่ท่านได้กรุณาว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้า)^{๑๐}

มังคลัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ว่า “ความเป็นอันบุคคลผู้ถูกกล่าววอยู่โดยชอบธรรม ไม่ถึงความกลบเกลื่อนหรือความเป็นผู้นิ่งเฉย หรือการคิดถึงคุณและโทษ กระทำ ความเอื้อเฟื้อ

^๖ ชุ.ขุ.อ. (ไทย) ๔๗/๑๘๔.

^๗ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (จวน อุฏฐายีมหาเถระ), **ธรรมเป็นที่ฟัง**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์กิตติวรรณ, ๒๕๒๖), หน้า ๕๙.

^๘ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๖๔.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนัชการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๙๙.

^{๑๐} ชุ.ขุ.อ. (ไทย) ๔๗/๑๘๗.

ความเคารพ ความอ่อนตัว อย่างเหลือเกินไวเบื้องหน้า กระทำคำพูดว่า “ดีละ” ดังนี้ชื่อว่า
ความเป็นผู้ว่าง่าย”^{๑๑}

พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ให้ความหมายไว้ว่า “เมื่อผู้อื่นแนะนำ
พร่ำสอนให้ ตักเตือนให้โดยชอบธรรมแล้วยอมทำตาม ปฏิบัติตาม โดยความเคารพอ่อนน้อม ไม่
คัดค้าน ไม่ได้ตอบ ไม่แก้ตัว โดยประการใด ๆ ทั้งสิ้น”^{๑๒}

พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์ ให้ความหมายไว้ว่าคนว่าง่ายมี อยู่ ๒ พวก คือพวกว่าง่ายเพราะ
เห็นแก่ อามิส และว่าง่ายเพราะเห็นแก่ ธรรมะ คือความดีพวกแรก พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับว่า
เป็นคนว่าง่าย เพราะใจมุ่งอามิส สิ้นจ้าง ราววัล ค่าจ้าง ทำตนเป็นคนว่าง่าย เพราะเห็นแก่ได้ส่ว
วนคนว่าง่ายเพราะเห็นธรรมอยากเป็นคนดีมีคุณธรรม พระพุทธเจ้าทรงชมว่า เป็นคนว่าง่ายที่
ถูกต้อง เพราะคุณธรรมความว่าง่ายเกิดขึ้นในจิตใจทำให้เกิดความรู้สึก ๓ ประการ คือ ๑.) จิต
น้อมรับคำสอน ด้วยจิตไม่มีกิเลส ๒.) รับทำตามคำสอนโดยไม่มีสินจ้างรางวัล วุฒิบัตร และ ๓.)
รับรู้คุณความดีของผู้ให้คำสอน และตอบแทนคุณความดีด้วยการศึกษาเล่าเรียนด้วยความ
เคารพมีความสุขพอใจอ่อนน้อมถ่อมตน และคอยปรนนิบัติรับใช้ช่วยเหลือตามโอกาส^{๑๓}

ที่มาของพระสูตร

อนุมานสูตรนี้ ในพระไตรปิฎก^{๑๔} ได้กล่าวที่มาไว้ว่า พระมหาโมคคัลลานะพำนักอยู่
ณเภสภพาววัน อันเป็นสถานที่ให้อภัยแก่เนื้อ ตำบลสูงสูมารคิระ ภัคคชนบท โดยปรารถนาพิจารณา
กรรมของภิกษุบางรูปที่เป็นผู้ว่าง่าย เหตุเกิดพระสูตรนี้ จัดอยู่ในประเภท ปรัชฌายส

ภิกษุทั้งหลายผู้มีอายุ ภิกษุเหล่านั้นรับคำของท่านพระมหาโมคคัลลานะแล้ว พระ
มหาโมคคัลลานะได้กล่าวดังนี้ว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ถ้าแม้ภิกษุพิจารณาไว้ว่า ขอท่านจงว่า
กล่าวข้าพเจ้า ๆ เป็นผู้ควรที่ท่านจะว่ากล่าวได้ แต่ภิกษุนั้นเป็นคนว่าง่าย ประกอบด้วยธรรมที่
ทำให้เป็นคนว่าง่าย เป็นผู้ไม่อดทน ไม่รับคำพร่ำสอนโดยเคารพเมื่อเป็นเช่นนี้ เพื่อนพรหมจรรย์

^{๑๑} คณะกรรมการแผนตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, มังคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๔, (กรุงเทพมหานคร:
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๐๔.

^{๑๒} พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ), มงคล ๓๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิปัสสนา
กรรมฐาน มหาธาตุ, ๒๕๓๓), หน้า ๒๓๐.

^{๑๓} ปิ่น มุกทุกันต์, พ.อ.. มงคลชีวิต ภาค ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕),
หน้า ๒๐๑ – ๒๐๙

^{๑๔} ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๘๑/๑๘๖.

ต่างไม่สำคัญภิกษุเห็นว่า ควรว่ากล่าว ควรพร่ำสอน ทั้งไม่สำคัญว่า ควรถึงความไว้วางใจในบุคคลนั้นได้ ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ทำให้เป็นคนว่ายากเป็นไฉน? ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

รูปแบบของพระสูตร

รูปแบบของอนุমানสูตร เป็นแบบบรรยายโวหารแบบถาม-ตอบ มีอุปมาอุปมัย ประกอบ โดยมีพระมหาโมคคัลลานะ เป็นผู้ถามเอง - ตอบเอง ทรงตอบปัญหา และบรรยายขยายความหลักธรรมอย่างชัดเจน ตามหลักการสอน พร้อมทั้งยกอุปมาอุปมัย เช่นเรื่องธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ๑๖ ประการ เช่น เป็นผู้มีความปรารถนาชั่ว ตกอยู่ในอำนาจของความปรารถนานั้น และเรื่องธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย ๑๖ ประการ เช่น เป็นผู้มีความปรารถนาชั่ว ไม่ตกอยู่ในความปรารถนานั้น เป็นต้น

๒.๒ เนื้อหาของอนุমানสูตร

อนุমানสูตร เป็นพระสูตรที่พระธรรมสังคหาคาจารย์ รวบรวมร้อยกรองไว้ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ สีหนาทวรรค โดยมีที่เป็นสาระสำคัญที่ทรงแสดงไว้ในหลักธรรมในอนุমানสูตร คือ ผู้ว่าง่ายสอนง่ายนั้น มี ๑๖ วิธี โดยหลักพื้นฐานแล้ว ต้องเป็นผู้สามารถข่มใจตัวเองได้ มีความเคารพอ่อนน้อมถ่อมตน ไมโกรธ และมีปัญญา เพื่อละทิฐฐิมานะอันเป็นอุปสรรคต่อธรรมที่ว่าด้วยความเป็นผู้ว่าง่าย ส่วนกรณีตัวอย่างของความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ที่เห็นได้ชัดเพื่อสำหรับประยุกต์ใช้กับสังคมปัจจุบัน ต่อการปฏิบัติให้ถึงสมควรแก่ธรรมจนถึงที่สุด บรรลุผลนิพพาน เพราะธรรมนั้นเป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณ คือการละโทษได้ ซึ่งเป็นกุญแจไขไปสู่ความดีต่าง ๆ มากมาย และสามารถนำบุคคลนั้นไปสู่ความหลุดพ้นได้

๒.๓ หลักธรรมในอนุমানสูตร

จากการศึกษาเนื้อหาหลักธรรมอนุমানสูตร^{๑๕} ในพระไตรปิฎกที่พระมหาโมคคัลลานะ ได้กล่าวตั้งนี้ว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ถ้าแม้ภิกษุพิจารณาไว้ว่า ขอท่านจงว่ากล่าวข้าพเจ้า ๆ เป็นผู้ควรที่ท่านจะว่ากล่าวได้ แต่ภิกษุนี้เป็นคนว่ายาก ประกอบด้วยธรรมที่ทำให้เป็นคนว่ายาก เป็นผู้ไม่อดทน ไม่รับคำพร่ำสอนโดยเคารพเมื่อเป็นเช่นนี้ เพื่อนพรหมจรรย์ต่างไม่สำคัญภิกษุเห็นว่า ควรว่ากล่าว ควรพร่ำสอน ทั้งไม่สำคัญว่า ควรถึงความไว้วางใจในบุคคลนั้นได้ ดูกร

^{๑๕}ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๘๑/๒๐๖.

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ทำให้เป็นคนว่ายากเป็นไฉน? ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

ตั้งนั้นเพื่อให้ทราบรายละเอียดในหลักธรรมในอนุমানสูตร ในการที่จะเป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ผู้วิจัยจึงต้องอาศัยหลักฐานที่ปรากฏในเอกสารนี้เป็นแบบแผนการวิจัยศึกษา และอาศัยเนื้อหาหลักธรรมที่ปรากฏในตำราพระไตรปิฎกเล่มต่าง ๆ มาประกอบโดยมีหลักธรรมที่จะศึกษาดังหัวข้อเนื้อหาหลักธรรมที่ปรากฏในอนุমানสูตร ดังนี้ คือ

๑. ธรรมทำให้เป็นคนว่ายาก

ธรรมที่ทำให้เป็นคนว่ายาก^{๑๖} ไม่อดทน ไม่ยอมรับคำพรั่าสอนโดยเคารพ เมื่อเป็นเช่นนั้น เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายย่อมเข้าใจภิกษุนั้นว่า เป็นผู้ไม่ควรว่ากล่าว ไม่ควรควรพรั่าสอน และไม่ควรว้าวางใจ ดังจะศึกษาหลักธรรม ต่อไปนี้

๑) เป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๒) เป็นผู้ยกตน ช่มผู้อื่น แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ยกตน ช่มผู้อื่นนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๓) เป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำแล้วนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๔) เป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๕) เป็นผู้มักโกรธ ระวังจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มักโกรธ ระวังจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๖) เป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาใกล้ความโกรธ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาใกล้ความโกรธนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้ เป็นผู้ว่ายาก

๗) ถูกโจทก์แล้วกลับโต้เถียงโจทก์ แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วกลับโต้เถียงโจทก์นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

^{๑๖}ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๘๑/๑๘๖-๑๘๘.

๘) ถูกโจทก์แล้วกลับรุกรานโจทก์ แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วกลับรุกรานโจทก์นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๙) ถูกโจทก์แล้วกลับปรักปรำโจทก์ แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วกลับปรักปรำโจทก์นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๑๐) ถูกโจทก์แล้วกลับพูดกลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงคร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วกลับพูดกลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงคร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๑๑) ถูกโจทก์แล้วไม่ยอมอธิบายประพบัติกรรม (ของตน) แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วไม่ยอมอธิบายประพบัติกรรม (ของตน) นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๑๒) เป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๑๓) เป็นผู้ริษยา ตระหนี่ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ริษยา ตระหนี่นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๑๔) เป็นผู้โอ้อวด มีมารยา แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้โอ้อวด มีมารยานี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๑๕) เป็นผู้กระด้าง มักดูหมิ่นผู้อื่น แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้กระด้าง มักดูหมิ่นผู้อื่นนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก.

๑๖) เป็นผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือรั้น สลัดไต่ยาก แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือรั้น สลัดไต่ยากนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ธรรมเหล่านี้ เรียกว่า ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

๒. ธรรมทำให้เป็นคนว่าง่าย

ธรรมที่ทำให้เป็นคนว่าง่าย^{๑๗} เป็นผู้อดทน ยอมรับคำพรั่าสอนโดยเคารพ เมื่อเป็นเช่นนี้ เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายย่อมเข้าใจภิกษุนั้นว่า เป็นผู้ควรว่ากล่าว ควรควรพรั่าสอน และควรไว้วางใจ ดังจะศึกษาหลักธรรม ต่อไปนี้

^{๑๗} ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๘๒/๑๘๘-๑๙๐.

๑) เป็นผู้ไม่มีความปรารถนาที่เป็นบาป ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่มีความปรารถนาที่เป็นบาป ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๒) เป็นผู้ไม่ยกตน ไม่ชมผู้อื่น แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่ยกตน ไม่ชมผู้อื่นนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๓) เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ถูกความโกรธครอบงำแล้ว แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ถูกความโกรธครอบงำแล้วนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๔) เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๕) เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ระแวงจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ระแวงจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๖) เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่เปล่งวาจาใกล้ความโกรธ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่เปล่งวาจาใกล้ความโกรธนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๗) ถูกโจทก์แล้วไม่ได้เถียงโจทก์ แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วไม่ได้เถียงโจทก์นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๘) ถูกโจทก์แล้วไม่รุกรานโจทก์ แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วไม่รุกรานโจทก์นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๙) ถูกโจทก์แล้วไม่ปรักปรำโจทก์ แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วไม่ปรักปรำโจทก์นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๑๐) ถูกโจทก์แล้วไม่พูดกลบเกลื่อน ไม่พูดนอกเรื่อง ไม่แสดงความโกรธ ความประสงค์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วไม่พูดกลบเกลื่อน ไม่พูดนอกเรื่อง ไม่แสดงความโกรธ ความประสงค์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๑๑) ถูกโจทก์แล้วยอมอธิบายประพหุติกรรม (ของตน) แม้ข้อที่ภิกษุถูกโจทก์แล้วยอมอธิบายประพหุติกรรม (ของตน) นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้ผู้ว่าง่าย

๑๒) เป็นผู้ไม่ลบหลู่คุณท่าน ไม่ตีเสมอ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่ลบหลู่คุณท่าน ไม่ตีเสมอนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๑๓) เป็นผู้ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๑๔) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยานี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๑๕) เป็นผู้ไม่กระด้าง ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่กระด้าง ไม่ดูหมิ่นผู้อื่นนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๑๖) เป็นผู้ไม่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่ถือรั้น สลัดได้ง่าย แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่ถือรั้น สลัดได้ง่ายนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย ธรรมเหล่านี้เรียกว่า ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

อรรถกถาอนุমানสูตร พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ผู้ใดอันชนเหล่าอื่นว่ากล่าวอยู่ จึงพูดว่า พวกท่านว่ากล่าวผมเพราะเหตุไร ผมรู้จักสิ่งที่ควร และไม่ควร ที่มีโทษ และไม่มีโทษ เป็นประโยชน์ และมีโทษประโยชน์ของตนได้ผู้นี้ชื่อว่าไม่รับอนุสาสนีโดยเบื้องขวา ซึ่งว่ารับโดยเบื้องซ้ายเพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีปกติไม่รับ (อนุสาสนี) โดยเบื้องขวา^{๑๘}

จะเห็นได้ว่า พระอรรถกถาจารย์ให้ความชัดเจนว่า ผู้รับโดยเบื้องซ้าย คือผู้ได้เถียงกลับใจก็โดยไม่คำนึงสิ่งที่ควร และไม่ควร สิ่งที่มีโทษ และไม่มีโทษ สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์แก่ตน นัยตรงข้าม เป็นผู้รับเบื้องซ้าย เป็นผู้ปฏิบัติตรงกันข้ามกับ เป็นผู้รับโดยเบื้องขวาเพราะให้ความสำคัญแก่อิวาท มีปัญญาเห็นโทษ และความเสื่อมที่มาสู่ตนในภายภาคหน้า

ฎีกาอนุমানสูตร พระฎีกาจารย์ได้อธิบายความหมายเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้มีปกติรับโดยเบื้องขวาว่า ผู้มีการรับโดยเบื้องขวาเป็นปกติคำว่า ผู้มีปกติรับโดยเบื้องขวามีได้ชื่อว่าผู้มีปกติไม่รับโดยเบื้องขวา

คำว่า ความโต คือข้างซ้ายอธิบายว่าโดยปริยายอันตรงกันข้ามจากคำที่กล่าวแล้ว^{๑๙}

แนวคิดความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายที่ปรากฏในเอกสารของนักปราชญ์ชั้นหลังเกี่ยวกับอนุমানสูตรดังตัวอย่างต่อไปนี้ เช่น

นาวาตรีอ่อน บุญญพันธ์ ได้แสดงอุบายวิธี ๔ อย่าง เพื่อฝึกตนให้เป็นผู้ว่าง่ายได้แก่ การปวารณา มีปกติอิวาท มีความเคารพ และมีความอ่อนน้อม^{๒๐}

เป็นอุบายถอนเชื้อแห่งความเป็นคนว่ายากสอนยากโดยใช้ ๔ วิธีดังกล่าว

^{๑๘} คณะกรรมการแผนตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลกถาที่ปณีแปลเล่ม ๔, หน้า ๒๐๘.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๘.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖-๗๘.

เทพพร มังธานี กล่าวข้อปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้ว่าง่ายโดยย่อ ๓ วิธี ได้แก่ ละมาน
ละอุปาทาน และเพิ่มพูนสัมมาทิฐิ^{๒๑}

เป็นการสรุปโดยย่อเพื่อให้เห็นได้ชัดเจน และไม่ให้สับสน โดยจัดเข้ากลุ่มไว้อย่าง
ชัดเจน

๓. การอนุমানตนเอง

ในธรรมทั้ง ๑๖ ข้อนั้น ภิกษุควรอนุমানตนเอง^{๒๒} อย่างนี้ว่า บุคคลที่มีความ
ปรารถนาบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจ
ของเรา ถ้าเราจะพึงมีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป
เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า เราจักไม่เป็นคนมี
ความปรารถนาบาป ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ยกตนข่มผู้อื่นย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่
พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้ไม่ยกตนข่มผู้อื่น เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่า
อื่น ภิกษุภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่เป็นที่
รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่
เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า เราจักไม่เป็นผู้มักโกรธ ไม่ถูกความ
โกรธครอบงำ

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้มักโกรธ ผูกโกรธ เพราะความโกรธเป็น
เหตุ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธเพราะความโกรธ
เป็นเหตุ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า เราจัก
ไม่เป็นผู้มักโกรธ ไม่ผูกโกรธ เพราะความโกรธเป็นเหตุ

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้มักโกรธ ระวังจัดเพราะความโกรธเป็น
เหตุ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้มักโกรธ ระวังจัดเพราะความ
โกรธเป็นเหตุ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุรู้้อย่างนี้ควรคิดว่า เรา
จักไม่เป็นผู้มักโกรธ ไม่ระวังจัด เพราะความโกรธเป็นเหตุ

^{๒๑}เทพพร มังธานี, มงคลยอดชีวิต คู่มือพัฒนาชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่,
๒๕๔๑), หน้า ๑๕๒ - ๑๕๓.

^{๒๒}ม.ม.อ (ไทย) ๑/๑๗๓/๓๕๐.

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้มักโกรธ เปล่งวาจาใกล้ความโกรธ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาใกล้ความโกรธ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุรู้้อย่างนี้ ควรคิดว่า เราจักไม่เป็นผู้มักโกรธ ไม่เปล่งวาจาใกล้ความโกรธ

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถูกโจทก์แล้วกลับโต้เถียงโจทก์ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงถูกโจทก์ก็กลับโต้เถียงโจทก์ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุรู้้อย่างนี้ ควรคิดว่าว่า เราถูกโจทก์แล้วจักไม่โต้เถียงโจทก์

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถูกโจทก์กลับรุกรานโจทก์ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าผู้ถูกโจทก์กลับรุกรานโจทก์ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุรู้้อย่างนี้ควรคิดว่าเราถูกโจทก์แล้วจักไม่รุกรานโจทก์

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถูกโจทก์แล้วกลับปรักปรำโจทก์ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงถูกโจทก์แล้วกลับปรักปรำโจทก์ เราก็คงไม่เป็นที่รัก เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้้อย่างนี้ควรคิดว่า เราถูกโจทก์แล้วจักไม่ปรักปรำโจทก์

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ถึงบุคคลผู้ถูกโจทก์แล้วกลับพูดกลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสังข์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราถูกโจทก์แล้วกลับพูดกลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสังข์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้้อย่างนี้ควรคิดว่า เราถูกโจทก์จักไม่พูดกลบเกลื่อน ไม่พูดนอกเรื่อง ไม่แสดงความโกรธ ความประสังข์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถูกโจทก์แล้วไม่ยอมอธิบายประพตติกรรม (ของตน) ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงถูกโจทก์แล้วไม่ยอมอธิบายประพตติกรรม (ของตน) เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้้อย่างนี้ ควรคิดว่า เราถูกโจทก์แล้วจักยอมอธิบายประพตติกรรม (ของตน)

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุรู้้อย่างนี้ควรคิดว่า เราจักไม่ลบหลู่คุณท่าน ไม่ตีเสมอ

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ริษยา ตระหนี่ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้ริษยา ตระหนี่ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า เราจักไม่ริษยา ไม่ตระหนี่

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลโ้อวด มีมารยา ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเราไม่ ถ้าเราจะพึงเป็นผู้โ้อวด มีมารยา เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า เราจักเป็นผู้ไม่โ้อวด ไม่มีมารยา

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้กระด้าง ดูหมิ่นผู้อื่น ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้กระด้าง ดูหมิ่นผู้อื่น เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า เราจักเป็นผู้ไม่กระด้าง ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือรั้น สลัก ได้ยาก ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นคนถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือรั้น สลักได้ยาก เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า เราจักไม่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่ถือรั้น จักเป็นผู้สลักได้ง่าย

๔. การพิจารณาตนเอง

ในธรรมทั้ง ๑๖ ข้อนั้น^{๒๓} ภิกษุพึงพิจารณาตนด้วย ตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นคนมีความปรารถนาลามก ลุอำนาจแห่งความปรารถนาลามกหรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเป็นคนมีความปรารถนาลามก ลุอำนาจแห่งความปรารถนาลามกจริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะละอกุศลธรรมอันชั่วช้านั้นเสีย หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราไม่ใช่คนมีความปรารถนาลามก ไม่ลุอำนาจแห่งความปรารถนาลามก ภิกษุนั้นพึงอยู่ด้วยปิติและปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั่นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืน ในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพึงพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นคนยกตนข่มผู้อื่นหรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเป็นคนยกตนข่มผู้อื่นจริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะละอกุศลธรรมอันชั่วช้านั้นเสีย หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราไม่เป็นคนยกตน ไม่ข่มผู้อื่น ภิกษุนั้นพึงอยู่ด้วยปิติ และปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั่นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพึงพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นคนมักโกรธ อันความโกรธครอบงำแล้วหรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเป็นคนมักโกรธ อันความโกรธ

^{๒๓} ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๘๔/๒๑๕-๒๒๐.

นี้ว่า เราเป็น จำเลยถูกโจทก์ฟ้อง ไม่กลับรุกรานโจทก์ ภิกษุนี้ฟังอยู่ด้วยปิตีและปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั่น ศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นจำเลยถูกโจทก์ฟ้อง กลับปรักปรำโจทก์หรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเป็นจำเลยถูกโจทก์ฟ้องกลับปรักปรำ โจทก์จริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะละอกุศลธรรมอันชั่วช้านั้นเสีย หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เรา เป็นจำเลยถูกโจทก์ฟ้อง ไม่กลับปรักปรำโจทก์ ภิกษุนี้ฟังอยู่ด้วยปิตีและปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั่นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นจำเลยถูกโจทก์ฟ้องกลับเอาเรื่องอื่นมากลบเกลื่อน พุทธนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความมุ้งร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏหรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่าเราเป็นจำเลยถูกโจทก์ฟ้องกลับเอาเรื่องอื่นมากลบ เกลื่อน พุทธนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความมุ้งร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏจริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะละอกุศลธรรมอันชั่วช้านั้นเสีย หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเป็นจำเลยถูกโจทก์ฟ้องไม่เอาเรื่องอื่นมากลบเกลื่อน ไม่พุทธนอกเรื่อง ไม่แสดงความโกรธ ความมุ้งร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏภิกษุนี้ฟังอยู่ด้วยปิตีและปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั่นศึกษาทั้งกลางวัน กลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นจำเลยถูกโจทก์ฟ้อง ไม่พอใจตอบในความประพฤติหรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่าเราเป็นจำเลยถูกโจทก์ฟ้องไม่พอใจตอบในความประพฤติจริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะละอกุศลธรรมที่ชั่วช้านั้นเสีย หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเป็นจำเลยถูกโจทก์ฟ้อง พอใจตอบในความประพฤติภิกษุนี้ฟังอยู่ด้วยปิตี และปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั่นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นคนลบหลู่ ตีเสมอหรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเป็นคนลบหลู่ ตีเสมอจริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะละอกุศล ธรรมอันชั่วช้านั้นเสีย หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่าเราไม่เป็นคนลบหลู่ ไม่ตีเสมอ ภิกษุนี้ฟังอยู่ด้วยปิตีและปราโมทย์นั้นทีเดียวหมั่นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นคนริษยา เป็นคนตระหนี่ หรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเป็นคนริษยา เป็นคนตระหนี่จริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะ ละอกุศลธรรมอันชั่วช้านั้นเสียหากพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราไม่เป็นคนริษยา

ไม่เป็นคนตระหนี่ ภิภษุณั้บั้งบั้งอยู่ด้วยปีติ และปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั้นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิภษุณั้บั้งพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นคนโ้้อวด เจ้ามายา หรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้้อย่างนี้ว่า เราเป็นคนโ้้อวด เจ้ามายาจริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะละ อกุศลธรรมอันชั่วช้านั้นเสีย หากพิจารณาอยู่รู้้อย่างนี้ว่าเราไม่เป็นคนโ้้อวด ไม่เป็นคนเจ้ามายา ภิภษุณั้บั้งบั้งอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั้นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิภษุณั้บั้งพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นคนกระด้าง ดูหมิ่นผู้อื่นหรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้้อย่างนี้ว่า เราเป็นคนกระด้างดูหมิ่นผู้อื่นจริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะละ อกุศลธรรมอันชั่วช้านั้นเสีย หากพิจารณาอยู่รู้้อย่างนี้ว่า เราไม่เป็นคนกระด้าง ไม่ดูหมิ่น ผู้อื่น ภิภษุณั้บั้งบั้งอยู่ด้วยปีติ และปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั้นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง ภิภษุณั้บั้งพิจารณาตนด้วยตนเองอย่างนี้ว่า เราเป็นคนถือเอาแต่ความเห็น ของตน ถือรั้บ ถอนได้ยากหรือไม่? หากพิจารณาอยู่รู้้อย่างนี้ว่าเป็นคนถือเอาแต่ความเห็นของตน ถือรั้บ ถอนได้ยากจริง ก็ควรพยายามเพื่อที่จะละ อกุศลธรรมอันชั่วช้านั้นเสีย หากพิจารณาอยู่รู้้อย่างนี้ว่า เราไม่เป็นคนถือเอาแต่ความเห็นของตน ไม่ถือรั้บ ถอนได้ง่าย ภิภษุณั้บั้งบั้งอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั้นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย หากภิภษุณั้บั้งพิจารณาอยู่ เห็นช้ดอกุศลธรรมอันชั่วช้าเหล่านี้ทั้งหมด ที่ยังละไม่ได้ในตน ภิภษุณั้บั้งก็ควรพยายามเพื่อที่จะละ อกุศลธรรมอันชั่วช้าทั้งหมดเหล่านั้น หาก พิจารณาอยู่ เห็นช้ดอกุศลธรรมอันชั่วช้าทั้งหมดเหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตน ภิภษุณั้บั้งบั้งอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั้นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืนในกุศลธรรมทั้งหลาย

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย อุปมาเหมือนสตรีหรือบุรุษ รุ้บกำดัด ชอบโอ้อ่าส่อดูเงาหน้าของตนในกระจกเงา หรือในภาชนะน้ำใสสะอาดบริสุทธิ์ ถ้าเห็นรุ้ลหรือสิวนบนใบหน้านั้น ย่อมพยายามที่จะให้รุ้ลหรือสิวนั้นหายไป หากไม่เห็นรุ้ลหรือสิวนบนใบหน้านั้น ก็จะรุ้สึกพอใจว่า ช้างเป็นลาภของเรา ใบหน้าของเราบริสุทธิ์สะอาด ดังนี้ ฉันใด แม้ภิภษุณั้บั้งหากพิจารณาอยู่ เห็นช้ดอกุศลธรรมอันชั่วช้าทั้งหมดเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตน ภิภษุณั้บั้งก็ควรพยายามเพื่อที่จะละ อกุศลธรรมอันชั่วช้าทั้งหมดนั้นเสีย แต่ถ้าเมื่อพิจารณาอยู่ เห็นช้ดอกุศลธรรมอันชั่วช้าทั้งหมดเหล่านี้

ที่ละได้แล้วในตน ภิกษุณั้้นพึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์นั้นทีเดียว หมั่นศึกษาทั้งกลางวันกลางคืน ในกุศลธรรมทั้งหลาย ฉะนั้น

จากหลักธรรมที่กล่าวมาแล้วนั้นผู้ศึกษาพบว่า ธรรมที่ทำให้เป็นคนว่ายาก ไม่อดทน ไม่ยอมรับคำพร่ำสอนโดยเคารพ เมื่อเป็นเช่นนั้น เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายย่อมเข้าใจว่า เป็นผู้ไม่ควรว่ากล่าว ไม่ควรควรพร่ำสอน และไม่ควรว้าวางใจ และธรรมที่ทำให้เป็นคนว่าง่าย เป็นผู้ อดทน ยอมรับคำพร่ำสอนโดยเคารพ เมื่อเป็นเช่นนี้ เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายย่อมเข้าใจว่า เป็นผู้ควรว่ากล่าว ควรควรพร่ำสอน และควรว้าวางใจตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่พระผู้มีพระภาคทรงชี้แนะให้ปฏิบัติตาม และมีสัมมาทิฐิ ตั้งอยู่ในทางแห่ง ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นหลักที่สำคัญของพุทธบริษัททั้งหลาย

๒.๔ สรุป

จากการศึกษาสาระสำคัญโดยสรุป ในบทนี้กล่าวได้ว่าความหมายของความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย สามารถแบ่งเป็น ๒ นัย คือ นัยทางโลกียธรรม หมายถึง บุคคลที่มีความอดทนต่อ คำแนะนำ พร่ำสอน ตักเตือน โดยชอบธรรม แล้วน้อมนำไปปฏิบัติตามโอวาทนั้นด้วยความเคารพโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นมูลเหตุให้ถึงความเจริญก้าวหน้าต่อตนเอง และผู้อื่นตามสมควรแห่งโอวาทโดยธรรมนั้น ส่วนนัยทางโลกุตตรธรรม หมายถึง บุคคลเป็นผู้ยินดีน้อมรับโอวาทคำสั่งสอนของบัณฑิตด้วยดี โดยโอวาทนั้นเป็นธรรมเพื่อสงเคราะห์แห่งพระนิพพาน แล้วตนน้อมรับธรรมอันเคารพเพียงมาปฏิบัติให้ถึงสมควรแก่ธรรม เพราะธรรมนั้นเป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณ คือการละโทษได้ และนำบุคคลนั้นไปสู่ความหลุดพ้นได้

ลักษณะคนว่าง่ายสอนง่ายในทางพระพุทธศาสนามีกล่าวไว้หลายลักษณะแต่เมื่อกล่าวโดยสรุป แล้วมีอยู่ด้วยกัน ๓ ลักษณะ คือ

(๑) รับฟังคำสอนด้วยดีไม่กลบเกลื่อน ไม่แก้ตัว ไม่เถียงไม่ขัดคอไม่คอกกลับ ไม่จ้องจับผิด

(๒) รับทำตามคำสอนด้วยดีไม่ดื้อรั้น ดันทุรังไม่รีรอติดออดกระบิดกระบวน

(๓) รับรู้ความดีของผู้สอนด้วยดีไม่โกรธไม่คิดลบหลู่บุญคุณ อดทนได้แม้ถูกว่ากล่าวสั่งสอนโดยหยาบคายไม่ว่าผู้สอนนั้นจะผู้ใหญ่มากกว่า, ผู้เสมอกัน หรือผู้น้อยกว่า

ประเภทของผู้ว่าง่ายมีอยู่ ๒ ประเภท คือ คนว่าง่ายควรแก่การสรรเสริญ เพราะเห็นแก่ธรรมะเป็นผู้ที่มีความเคารพธรรม สักการะธรรม เห็นแก่ความดีสวนประเภทที่สอง คือคนว่า

ง่ายไม่ควรแก่การสรรเสริญ เพราะเห็นแก่ได้ไม่สักการะธรรม ไม่เคารพธรรม และไม่อ่อนน้อมธรรม

วิธีปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายนั้นในทางพระพุทธศาสนามีปรากฏในอนุमानสูตรกล่าวโดยสรุป คืออย่าใฝ่ต่ำ, อย่ายกตนข่มผู้อื่น, อย่ามักโกรธ, อย่าผูกโกรธ, อย่ามีทรศนะไม่ดีต่อคำสอน, อย่าคิดต่อว่าต่อขานผู้สอน, อย่าคิดขัดแย้งหรือโต้เถียงคำสอน, อย่าคิดนอกเรื่องหรือจับผิดคำสอน, อย่าคิดหลบหลู่ คิดตีเสมอผู้สอน, อย่าโอ้อวด เจ้าเล่ห์หรือมารยาสาไถย อย่าทำใจกระด้าง หัวดื้อหัวรั้น และอย่าทำตนเห็นแก่ตัวจัด แล้วนำมาพิจารณาว่าถ้าเรามีธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย ถ้ามีก็ให้เทียบเคียงกับตนว่าเราไม่ชอบคนอื่นอย่างไร เราก็ไม่ควรมีอย่างที่เราไม่ชอบอย่างนั้น เมื่อคิดได้ดังนี้แล้วให้ปฏิบัติธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่ายดังกล่าว ส่วนถ้าสำรวจตนแล้วปรากฏว่ามีธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่ายก็ให้ละเสียแต่ถ้าไม่มีให้ศึกษา และปฏิบัติเช่นนั้นสืบไป

ลักษณะตัวอย่างของธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่ายปรากฏคัมภีร์พระพุทธศาสนาในกรณีตัวอย่างบุคคลในสมัยพุทธกาล หรือในกรณีนิทานชาดกตามที่กล่าวมา โดยภาพรวมแล้วผู้ที่ปฏิบัติธรรมอันเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายเหมือนกับพระราชาเถระ เป็นผู้เข้าถึงธรรมได้ง่าย และเร็วหรือในชาดกก็จะเห็นอานิสงส์ของความเป็นผู้ว่าง่ายว่า เป็นประโยชน์ในเบื้องต้น ส่วนผู้ว่าง่ายถึงพร้อมด้วยธรรมเพื่อความเป็นผู้ว่าง่ายทำให้เสียสภาพของตนเอง ทำให้เป็นผู้สะสมกิเลสอันได้แก่ผู้ว่าง่ายเทียม และทำให้ห่างไกลนิพพานอันเนื่องมาจากเสื่อมจากคุณธรรม เพราะฉะนั้นเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันก็ เช่นเดียวกันถ้าเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ก็จะได้รับความสะดวกตาอนุเคราะห์สงเคราะห์, ได้รับความคุ้มครองในที่ทุกสถาน, ได้รับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต, ได้รับการสรรเสริญ ยกย่องจากสังคมทั่วไป และทำให้บรรลุคุณงามความดีทั้งหลายยิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่วนผู้ว่าง่ายได้รับผลตรงข้ามกับผู้ว่าง่าย ดังนั้น ความสำคัญ และความจำเป็นสำหรับผู้ว่าง่ายสอนง่ายนั้นเป็นมูลเหตุอันสำคัญอย่างยิ่งแห่งความเจริญของโลกคือมวลมนุษย์ทั้งเป็นสัตว์สังคม มีปกติอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะคุณธรรม คือความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายจึงเป็นกฎข้อบังคับระเบียบแบบแผนแนวทางแห่งการปฏิบัติที่มีค่าสูงยิ่งของสังคมมนุษย์

เพราะฉะนั้น เมื่อได้ทราบถึงความหมาย ลักษณะ ประเภท วิธีปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รวมถึงกรณีตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแล้ว สิ่งที่ควรทราบต่อไปก็คือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเมื่อกล่าวถึงในเรื่องของความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายตามลักษณะต่าง ๆ ข้างต้น จะมีหลักธรรม

โตบ้างที่สงเคราะห์กับหลักความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย เพื่อนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ใน
เบื้องต้นทั้งแก่ตนเอง และสังคมโดยรวม ซึ่งเป็นเรื่องที่จะกล่าวในบทต่อไป

บทที่ ๓

หลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ในพระพุทธศาสนาได้กำเนิดขึ้นมาเพราะพระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีแก้ปัญหาชีวิตด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ซึ่งมีธุระหรือการงานที่ต้องทำมีอยู่ ๒ อย่าง คือ คັນธุระ และวิปัสสนาธุระ คันธุระ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เช่น เรียน พระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม ตลอดถึงอรรถกถา ฎีกาต่าง ๆ จนมีความรู้ ความชำนาญในวิชาการสาขานั้น ๆ อันเป็นภาคทฤษฎี ส่วนวิปัสสนาธุระ ได้แก่ การลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ตนศึกษาเล่าเรียนมา เพื่อพิสูจน์ผลคือความจริงของวิชาการที่ตนเรียนมานั้น ๆ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็เช่นเดียวกันจะต้องมีหลักการปฏิบัติ ในที่นี้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาใช้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการปฏิบัติที่จะช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นการเกิดดับของรูปนาม ในบพนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ต่อไป ดังนี้

๓.๑ นิยามความหมาย วิปัสสนา

๓.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๓.๓ ผลการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๔ สรุป

๓.๑ นิยามความหมาย วิปัสสนา

๑. ความหมายของวิปัสสนา

คัมภีร์อังคุตตรนิกาย มโนรลปุรณี สัตตกนิบาตอรรถกถา และคัมภีร์อังคุตตรนิกาย มโนรลปุรณินิคาตอรรถกถาให้ความหมายของคำวิปัสสนาว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาอันเห็นแจ้งในสภาวะความไม่เที่ยงอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปต่าง ๆ นานาด้วยอำนาจแห่งศีลที่มีอนิจจลักษณะเป็นตัวบ่งบอกเป็นทุกข์ เพราะความเบียดเบียนจนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมของตนได้ และไม่ใช้ตัวตนเพราะบังคับไม่ได้^๑

^๑อง.สตตก.อ. (ไทย) ๔/๓๓., อง.ตัก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๗๕-๕๗๖.

คัมภีร์อังคุตตรนิกายมโนรลปุรณี จตุกกนิบาตอรรถกถา ให้ความหมายของ คำ วิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง การกำหนดรู้^๒

คัมภีร์อังคุตตรนิกาย มโนรลปุรณี ทุกนิบาตอรรถกถา ให้ความหมายของ คำ วิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความใคร่ครวญพิจารณาสังขารธรรม^๓

คัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา (ไทย) ประเฑที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค ให้ความหมายของคำวิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่เห็นสังขตธรรมโดยอาการ ต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือ ปัญญาที่หยั่งเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

คัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ให้ความหมายคำวิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาที่เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร หรือ ปัญญาโดยอ้อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจลักษณะในสังขาร เป็นต้น^๔

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ อธิบาย “วิปัสสนา” ไว้ในคู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น ว่าเป็นชื่อของปัญญา โดยมีความหมายตามศัพท์ คือ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น รวมความแล้ว “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญา หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะรูปธรรมและนามธรรม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่อยู่ในบังคับบัญชา^๕ และยังอธิบายเพิ่มไว้ว่า “วิปัสสนา” แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้

^๒ อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๑๖๒/๓๘๘., อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๒๕๔/๖๑๘.

^๓ อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๙๔.

^๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐานภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^๕ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น หลักสูตรการสอนและสอบอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน, เอกสารประกอบการสอน รายวิชาสติปัญญาญาณภาวนา (Satipatthanabhavana), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑.

หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัด เข้าใจจริง จากการถอนหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลาย ได้...ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด^๖

พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน^๗ คำว่า “วิปัสสนา” ที่กล่าวในพระไตรปิฎก ส่วนมากจะกล่าวเคียงคู่กับคำว่า “สมณะ” หมายถึง ธรรมที่ควรเจริญด้วย ปัญญา ยิ่ง เพื่อที่จะเข้าใจความหมายของคำว่า “วิปัสสนา” ได้ชัดเจนขึ้น คัมภีร์อรรถกถา ในชั้นหลังจึงอธิบายว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาสังขารในอาการที่ไม่เที่ยง เป็นหน้าที่ของปัญญินทรีย์ เจตสิกที่มุ่งสภาวะตรงตามความเป็นจริง มิใช่เป็นเพียงผลของปัญญา หากเกิดจากการเห็นแจ้ง จากกระบวนการพิจารณากายและจิตโดยตรงจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สรุปว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา คือ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต่อไปจักได้ศึกษาถึงความหมายของคำว่า “ภาวนา” ซึ่งคำนี้มักจะใช้ร่วมกับวิปัสสนา

๒. ความหมายของภาวนา

ภาวนาในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค อธิบายว่าเป็นการเจริญเนกขัมมะ เป็นการเจริญอพยาบาท เป็นต้น^๘ หรือเป็นการเจริญธรรม ที่เป็นรูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศล โลกุตตรกุศล^๙ หรือ เป็นการอบรมกาย เป็นการอบรมจิต และเป็นการอบรมปัญญา หรือ เป็นการเจริญอริยสัจ ๔ หรือ เป็นการเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๐} หรือ เป็นการเจริญวิปัสสนา^{๑๑} เมื่อเห็นรูป เวทนา สัญญาสังขาร และ วิญญาณ เห็นขรามรณะ เห็นนิพพาน ชื่อว่า เจริญอยู่ ธรรมใดที่ได้เจริญแล้วธรรมนั้น ๆ มีรสเป็นอย่างเดียวกัน ชื่อว่า ภาวนา^{๑๒}

^๖ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมมาจารย์, **คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น** หลักสูตรการสอนและสอบอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน, หน้า ๓๒.

^๗ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช,ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์,ชุด ศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑๗.

^๘ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๐๘-๖๐๙.

^๙ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๓๖.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๒๗/๓๖-๔๐.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑-๔๔.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

อภิธัมมัตถสังคหะ พบว่า ภาวนา ๓ ได้แก่ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปนาภาวนา^{๑๓} หมายถึง ภาวนาที่เกิดด้วยการเจริญบ่อย ๆ ภาวนาที่ใกล้จะแน่วแน่และภาวนาที่แน่วแน่

พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ได้กล่าวถึงคำว่า “ภาวนา” ว่าเป็นคุณสมบัติที่ยังกุศลให้มีขึ้น หรือเป็นการภาวนา เป็นการเจริญ เป็นการทำให้มีให้เพิ่มขึ้น^{๑๔}

ปรหมัตถทีปนี ให้ความหมายภาวนา ว่า “ภาวนา” หมายถึง ธรรมที่บุคคลควรอบรม หรือธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสนจิตเมื่อกกล่าวโดยหลักแห่งลักษณะที่จิตจะแล้วคำว่าภาวนา ได้แก่

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

ดังนั้น ภาวนา จึงมีลักษณะหลากหลายแต่มีหน้าที่เดียว คือ ประหานกิเลสอกุศลธรรมที่ภาวนากุศลทำให้เกิดขึ้น ได้แก่ อรหัตตมรรค^{๑๕}

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายภาวนา ว่าเป็นคำภาษาไทยที่ยกมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ^{๑๖}

พันเอก ปิ่น มุกข์นิตย์ ให้ความหมายภาวนา ว่า ภาวนา หมายถึง การอบรม ภายใจ มี ๒ วิธี คือ สมถภาวนา (การสงบใจ) และวิปัสสนาภาวนา (การใช้ปัญญา)^{๑๗}

^{๑๓}พระอนุรุทธะ, อภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค, แปลโดย พระคันธสาราภิวศ์ (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๙๕-๙๖.

^{๑๔}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดีสุรเตโช,ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๔๘๗.

^{๑๕}ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิทปัทมะสุนทร),ลักษณะที่จิตจะ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์โพร จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗.

^{๑๖}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒๑.

^{๑๗}ปิ่น มุกข์นิตย์ พันเอก., ประมวลศัพท์ศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔๖๕.

สมบุรณ์ ตาสนธิ ให้ความหมายภาวนา ว่า ภาวนา หมายถึง การอบรมจิต หรือ การทำให้จิตเจริญขึ้น ได้แก่ จิตมีมหากุศลจิต เป็นต้น มี ๓ อย่าง คือ ๑) วัชรกรรมภาวนา/วัชรกรรมสมาธิ (การทำวัชรกรรมทางใจโดยเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทธานุสสติ) ๒) อุปจารภาวนา/อุปจารสมาธิ (สมาธิจิตที่มีการพัฒนาการจากการบริกรรมเบื้องต้น สมาธิจิตขั้นนี้ต้องเป็นสมาธิจิตสูงไกลได้ฌาน) และ ๓) อปัณนาภาวนา/อปัณนาสมาธิ (สมาธิจิตที่ถึงที่ คือ ฌานได้บังเกิดขึ้นแล้ว)^{๑๘}

สรุปว่า ภาวนา เป็นชื่อของวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นเครื่องมือนำออกจากความทุกข์ โดยมีศีล มีปัญญาเป็นที่สุด และเป็นที่สุดของธรรมทั้งหลายที่กล่าวมา คือ ความดับทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การอบรมจิตเพื่อให้กุศลเจริญขึ้น

๓. ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) ให้ความหมายคำว่า “วิปัสสนาภาวนา” แปลว่า โรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง หมายความว่า ปัญญานั้น มี ๓ ขั้นตอน คือ ๑) สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ๒) จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิด และ ๓) ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น^{๑๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ว่า วิปัสสนากับ ภาวนา เมื่อรวมเข้ากันแล้วจะสำเร็จรูปเป็นวิปัสสนาภาวนา เป็นรูปศัพท์ใหม่ ให้ความหมายใหม่ที่ใจความและรูปศัพท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้แยกกัน แปลที่ละศัพท์ที่ละความหมายได้ดังนี้ว่า “วิปัสสนาภาวนา” หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์

^{๑๘} สมบุรณ์ตาสนธิ, ผศ.พิเศษ, ๑ เดือนตุลิจิตใจให้นิพพาน, (นนทบุรี: บริษัท อิงค์ปิยอนด์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

^{๑๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์งานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕ - ๖.

หมดจด ตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร หรือ แปลว่า “การเจริญวิปัสสนา”^{๒๐}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ ได้กล่าวถึง “วิปัสสนาภาวนา” ไว้ในคู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น ว่า วิปัสสนา คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อากาที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น (นิพพาน) เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เราวาดภาพให้เป็นไปตามความชอบ ความชัง ความอยากได้ เป็นความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุด คือ นำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร^{๒๑}

สรุปว่า เมื่อจะกล่าวถึงหลักธรรมในทางปฏิบัติคำว่า “วิปัสสนาภาวนา” มีความหมายอยู่ในตัวของมันเองกล่าว คือ วิปัสสนา ได้แก่ พระไตรลักษณ์ ภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ จึงได้ความหมาย “วิปัสสนาภาวนา” ว่า เป็นการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์หรือ อาจจะกล่าวสรุปได้อีก ว่า “วิปัสสนาภาวนา” แปลว่า การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง หรือ การหยั่งรู้ในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค นั้นเอง ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามหลักในสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑. ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การศึกษาของสงฆ์แต่เดิมนั้นเริ่มต้นมาแต่สมัยพุทธกาลแล้ว บุคคลผู้ที่เข้ามาสู่สังฆมณฑลในครั้งพุทธกาล การศึกษาตามประวัติความเป็นมาส่วนมากมักจะได้รับการศึกษาคดีโลกและคดียุทธธรรมมาเป็นอย่างดีตามลัทธิศาสนาในสมัยนั้น การศึกษาของสงฆ์ในสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ มี ๒ ประการ คือ

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม-ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๔.

^{๒๑} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น หลักสูตรการสอนและสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน, หน้า ๓๒- ๓๓.

- ๑) คันถธุระ คือ การศึกษาพระธรรมวินัยอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
- ๒) วิปัสสนาธุระ คือ เรียนกรรมฐานอันเป็นเครื่องมือหรืออุบายฝึกหัดจิตใจของตนเองให้สะอาดผ่องแผ้วปราศจากกิเลสทั้งปวง^{๒๒}

การศึกษาวิปัสสนาธุระมีการเผยแผ่มาเป็นระยะเวลายาวนานมากในยุคนั้นทศกถาได้แบ่งการปฏิบัติวิปัสสนาหรือการเจริญด้วยมรรคไว้มี ๔ วิธี หรือ ๔ ประการ^{๒๓} ได้แก่

วิธีที่ ๑ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้าคือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สมณะจึงมีก่อนวิปัสสนามีภายหลัง”^{๒๔}

วิธีที่ ๒ การเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมณะมีภายหลัง^{๒๕}

วิธีที่ ๓ การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันด้วยอาการ๑๖ อย่าง^{๒๖} คือด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ มีสภาวะเป็นโคจร มีสภาวะละ มีสภาวะออก มีสภาวะหลีกออก มีสภาวะเป็นธรรมละเอียดย มีสภาวะเป็นธรรมประณีต มีสภาวะหลุดพ้น มีสภาวะไม่มีอาสวะ มีสภาวะเป็นเครื่องข้าม มีสภาวะไม่มีนิमित มีสภาวะไม่มีปณิหิตะ มีสภาวะเป็นสุญญุตะ มีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน และมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วง^{๒๗}

วิธีที่ ๔ วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน)^{๒๘} หากมีความฟุ้งซ่าน หรือวิปัสสนูป -

^{๒๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ,ป.๖.๙) รจนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**,พิมพ์งานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหากรรมฐานาจริยะ, หน้า ๒.

^{๒๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^{๒๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๒๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๒/๕/๒๒๐.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙-๔๒๔.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕- ๔๒๖.

กิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ เมื่อปราศจากอุทธัจจะ การเจริญสมณะและวิปัสสนาขณะนั้น จิตย่อมตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เป็นหนึ่ง มีสมาธิและเจริญขึ้นถึงมรรคญาณในที่สุด การปฏิบัติใน ๓ ข้อข้างต้น ถ้าเกิดอุทธัจจธรรม ให้พยายามกำหนดรู้ที่จิต กำหนดให้เห็นว่าจิตเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ปัญญาญาณจะพัฒนาก้าวหน้าไปถึงมรรคญาณบรรลุตธรรมได้

๒. ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ให้ความหมายสติปัฏฐาน ๔ ว่า เป็นการเจริญสติ และกล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่า เป็นทางเดียวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาธธรรม^{๒๙} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ซึ่งมีหลักการกำหนดหรือพิจารณาอยู่ ๔ ประการ คือ (๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย (๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต และ (๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม โดยมีองค์ประกอบในการกำหนดและพิจารณา ๓ ประการ คือ (๑) มีความเพียรเพากิเลสให้เร่าร้อน (๒) มีสัมปชัญญะ รู้รูปร่างได้อย่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา และ (๓) มีสติ ระลึกรู้ได้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่ขาดสติ และมีเป้าหมายอย่างเดียว คือ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎกมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก อรรถกถา ให้ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ว่า หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๓๐} (สัมมาสติ) เป็นทางเดียว เป็นทางเอกมิใช่ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว เป็นหนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไปใน ธรรมวินัยอันเดียวไม่มีใน ธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางยอมไปครั้งเดียว^{๓๑} เป็นมรรคเบื้องต้น เป็นโลกิยมรรค เมื่อบุคคลเจริญ ให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระ

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางสายเดียว^{๓๒} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาธธรรม^{๓๓} เพื่อให้แจ้ง

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๓๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๓๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๙๗, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๔๔.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๙๗, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๑.

นิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน^{๓๔} ๔ ประการ ได้แก่ การพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นธรรมในธรรม และเห็นจิตในจิต ด้วยความเพียร”^{๓๕}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ให้ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ว่า สติปัฏฐานมีความหมาย ๓ ประการ คือ ๑) ที่ตั้งของสติ (อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม) ๒) สภาวะที่ตั้งไว้ด้วยสติ (การล่องความยินดียินร้าย) ๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งไว้มั่น ซึ่งทั้ง ๓ ความหมายนี้ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๖}

พระญาณธชะ ได้อธิบายไว้ในหนังสือปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจย-สังคหะว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีก่องรูป หรือ ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึง สติและที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ ๔ มีก่องรูป เป็นต้น^{๓๗}

พระพุทฺธโฆสเถระ ได้อธิบายไว้ในหนังสือคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า สติปัฏฐาน หมายถึง สติแล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์กาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทำกิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่ามีตัวตน^{๓๘}

ในทางอภิธรรม กล่าวถึงลักษณะที่จตุกะของสติเจตสิก มี ๔ ประการ คือ ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ คือ มีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ ๒) มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ ๓) มีการรักษาอารมณ์เป็นผล และ ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุไถล^{๓๙}

^{๓๔}ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๖๘., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

^{๓๕}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๓๖}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโมป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔ - ๒๕.

^{๓๗}พระญาณธชะ, ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์ (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

^{๓๘}พระพุทฺธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๐๙.

^{๓๙}ขุนสรพรพิภจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จตุกะ, หน้า ๒๐.

สรุปแล้ว สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ การตั้งมั่นซึ่งสติ การตั้งมั่นแห่งสติ ความตั้งสติ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ปราภุสสติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น เป็นการเจริญสติ เป็นการเจริญญาณ เป็นต้น

๓. วิธีฝึกปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน แบ่งเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, (การพิจารณาภายในกายอย่างเนื่อง ๆ) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเวทนาในเวทนาอย่างเนื่อง ๆ) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิตในจิตอย่างเนื่อง ๆ) และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรมในธรรมอย่างเนื่อง ๆ) โดยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีด้วยกัน ๔ หมวด ซึ่งพอจะอธิบายเพียงสังเขป สำหรับใช้เป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป ดังนี้

๑) วิธีฝึกปฏิบัติหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานสติตามดู ตามรู้ ตามเห็นเท่าทันความเป็นจริงของกาย อันได้แก่ ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ และอารมณ์ที่เป็นรูปธรรมที่ปรากฏชัดเจนทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย คือ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เกิดขึ้นในอริยาบถต่าง ๆ โดยมีวิธีการฝึกปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้

(๑) วิธีกำหนดในอริยาบถยืน

การยืนกำหนด เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดว่าด้วยอริยาบถซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ฐิตโธ วา ฐิตมฺหีติ ปชานาติ” ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่^{๕๐} เมื่อยืนอยู่แล้วก็ให้กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” เพื่อใช้สติพิจารณารูปยืนให้เห็นได้อย่างชัดเจน โดยการวางเท้าซ้ายและเท้าขวาชิดกัน ปลายเท้าเสมอกัน ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า เอาฝ่ามือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปข้างหน้า ๑ วา หรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรงเป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตั้งของวาโยธาตุ^{๕๑} การกำหนดอริยาบถยืนได้นั้น เพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่าเราจะยืน จิตได้สั่งการให้เกิดวาโยธาตุ วาโยธาตุทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเนื่องมาจากการปรุงแต่งของจิต จิตรู้สึกถึงอาการยืน โดยผู้ปฏิบัติกำหนดบริกรรมว่า “ยืน

^{๕๐} พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (เชียงใหม่: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓.

^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพรรณิพพาน, หน้า ๗๗.

หนอ” ๓ ครั้ง ให้ผู้ปฏิบัติรู้ลักษณะสภาวะอาการของรูปเป็นพร้อมกับคำบริกรรมภาวนาโดยมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) ยืนตัวตรง ยืดตัวตรง ศีรษะตรง ไหมโยกศีรษะ
- ๒) ลำคอตรง หน้าตรง ไม่เงยหน้าหรือก้มหน้ามากเกินไป
- ๓) เท้าทั้ง ๒ ห่างกันเล็กน้อยประมาณ ๒๐ เซนติเมตร และให้เท้าเสมอกัน
- ๔) ยืนให้ขาทั้ง ๒ ข้างตรง ยืนอย่างมั่นคง ยืนอย่างสำรวม
- ๕) กายส่วนบนและส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง
- ๖) ทอดแขนหรือปล่อยแขนทั้ง ๒ ลง โดยไม่ยกหรือชูขึ้น
- ๗) มือไขว้กันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายเบา ๆ
- ๘) ทอดสายตาลงพื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา จะ

หลับตาก็ได้

๙) สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ให้เอาสติจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไป จนถึงปลายเท้ารวดเดียว พร้อมกับบริกรรมส่ำทับลงไปซ้ำ ๆ ว่า “ยืน...หนอ” จากนั้นกำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผมพร้อมกับบริกรรมว่า “ยืน...หนอ” ปฏิบัติดังนี้น้อย ๓ เที้ยว จนกว่าร่างกายและจิตนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบก็ให้ภาวนาต่อไปจนกว่าจะสงบ จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดินว่า “อยากเดินหนอ” ต่อไป

๑๐) สำหรับผู้ปฏิบัติมีสมาธิธรรมถึงญาณที่ ๔ (อุทฺทัพพญาณ) แล้วให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผมถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนมถึงขาอ่อน ๑ ช่วง และตั้งแต่ขาอ่อนถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรมเหมือน ๆ กันว่า “ยืนหนอ” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม เมื่อกำหนดจนผู้ปฏิบัติเกิดความชำนาญแล้ว ก็ให้เพิ่มการสังเกตดูอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อม ๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย ปฏิบัติดังนี้น้อย ๓ เที้ยว แล้วจึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดินว่า “อยากเดินหนอ” ต่อไป(ตามภาพที่ ๑ หน้า ๑๐๘)

(๒) วิธีกำหนดในอิริยาบถเดินจงกรม

การกำหนดเดินจงกรม เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัญญาในหมวดว่าด้วยอิริยาบถสัมปชัญญะปัพพะ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทำความรู้ตัวในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยกลับ”^{๔๒} พระมหาทองมั้น สุทธิจิตโต ได้อธิบายวิธีการเดินจงกรมไว้ในคู่มือการเจริญสติปัญญา

^{๔๒}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ฐาน ๔ ว่า เมื่อเริ่มเดินพึงตั้งกายให้ตรง ยึดตัวให้ตรง ลำคอตั้งตรง ไม่ก้มหน้าหรือเงยหน้า ทอดสายตาลงข้างหน้า ไม่ควรจ้องพื้นที่จุดใดจุดหนึ่ง จากนั้นก็กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวขยับมือซ้ายวางตรงท่อน้อย และกำหนดขยับมือขวามาจับข้อมือซ้ายเบา ๆ แยกเท้าทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร ไม่เกร็ง ไม่ฝืน เมื่อพร้อมที่จะเดินแล้วให้กำหนดรู้ที่รูปยืนหรือทำยืนว่า “ยืนหนอ” ไม่ควรเดินให้เท้าชิดกัน เพราะจะทำให้การทรงตัวไม่สมดุลกัน ขณะเดินจะต้องสำรวจตา ตามองไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา ไม่ควรเหลียวหรือท้วงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพราะจะทำให้ขาดสติ การกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติพึงจดจ่ออาการเคลื่อนไหวโดยละเอียด ตั้งแต่ยกเท้าขึ้นจนกระทั่งเหยียบเท้าลง ตามรู้ทันอาการเคลื่อนไหวอย่างค่อย ๆ เคลื่อน จากระยะหนึ่งไปสู่ระยะหนึ่ง มีความสมบูรณ์และแม่นยำในการกำหนด พยายามสังเกตดูอาการเบาที่เกิดจากการเดินจงกรมให้มากกว่าการนั่งสมาธิ เพื่อให้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานชัดเจนยิ่งขึ้น ขณะเดินจงกรมให้ผู้ปฏิบัติได้ใส่ใจในอาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างเดียว การเดินจงกรมในระยะแรกให้กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ก่อนเดินจงกรม ให้จิตจดจ่ออยู่ที่เท้าขวา ขณะที่ยกเท้าขวาให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “ขวา” เมื่อเคลื่อนเท้าออกไปให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “หนอ” ต่อไปก็เอาจิตจดจ่อที่เท้าซ้าย ขณะที่ยกเท้าซ้ายให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “ซ้าย” ขณะเคลื่อนเท้าออกไป ให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “หนอ” สลับกันไปเช่นนี้เรื่อย ๆ การเดินจงกรมให้เดินอย่างช้า ๆ พร้อมกับการกำหนด^{๔๓} ซึ่งจะได้อธิบายวิธีการเดินจงกรมในระยะต่าง ๆ ให้ทราบต่อไป

เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้ว หยุดกำหนดรู้ที่รูปยืนหรือทำยืน แล้วกำหนด ดูจิตว่า “อยากกลับหนอ” กำหนดอิริยาบถกลับ โดยมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) กำหนดยืนเสร็จแล้ว ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา และกำหนดว่า “กลับ” ให้ยกเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางขวามือ
- ๒) ขณะกำหนดว่า “หนอ” ให้ค่อย ๆ วางปลายเท้าลงแนบกับพื้น
- ๓) ขณะกำหนดว่า “กลับ” ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางเท้าขวา
- ๔) ขณะกำหนดว่า “หนอ” ให้ค่อย ๆ วางเท้าซ้ายลงกับพื้นเคียงเท้าขวาให้ทำอย่างนี้จนตรงทางเดิน แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” จึงกำหนดเดินกลับทางเดิม

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๔๕ - ๔๖.

๕) ขณะกลับตัว สติให้อยู่ที่อาการหมุนกลับของเท้าหรืออยู่ที่ร่างกายที่กำลัง หมุนกลับอยู่ก็ได้ การกำหนดกลับจะกลับกี่ครั้งก็ได้แต่อย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า ๓ คู่

พระวิปัสสนาจารย์หลาย ๆ ท่านได้นำหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาดังกล่าวมา แบ่งขั้นตอน ออกเป็น ๖ ระยะ^{๔๔} เพื่อให้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสะดวกและง่ายต่อการ ปฏิบัติ ผู้วิจัยขอนำวิธีการเดินจงกรมตามแนวทางปฏิบัติของ พระ ดร.ภัททันตะ อาสภะมหาเถระ ประธานสงฆ์ วัดภักทันตะอาสภาราม และ สำนักวิปัสสนาสมจิตร์ - ปราณี ในคู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เรียบเรียงโดย พระมหาทองม่น สุทธิจิตโต เพื่อใช้เป็นคู่มือ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรมในแต่ละระยะเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

๑)วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๑ ใช้คำปริกรรมว่า“ขวาย่างหนอ”“ซ้ายย่างหนอ”^{๔๕} โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) สติตั้งไว้ที่อาการตั้งตรงของร่างกายกำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” กำหนดรู้ ที่จิตว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ว่า ขวา พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้า ๆ จนปลาย เท้าพ้นจากพื้นประมาณ ๑ - ๒ นิ้ว

(๓) กำหนดรู้ว่า ย่าง พร้อมกับค่อย ๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าจนส้นเท้าขวา เลยปลายเท้าซ้าย แล้วหย่อนฝ่าเท้าลงสู่พื้น

(๔) ขณะที่วางฝ่าเท้าลงและฝ่าเท้าแตะพื้น กำหนดรู้ว่า “หนอ” สิ้นสุด อาการเดิน

(๕) การเดินจงกรมระยะ ๑ ให้กำหนดรู้ติดต่อกันไปว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ไม่ใช่ ขวา...ย่าง...หนอ

(๖) กำหนดรู้เท้าซ้ายเช่นเดียวกับเท้าขวา ว่า “ซ้ายย่างหนอ”(ให้มีสติรู้ว่านี้ ขวากำลัງย่าง หรือนี่ซ้ายกำลัງย่าง)

(๗) คำปริกรรมและสติที่รู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า ต้องให้ไปพร้อมกันไม่ ก่อนไม่หลังกว่านั้น โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่เริ่มต้นจนจบก้าว

^{๔๔} ธนิต อนุโพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๘.

^{๔๕} พระมหาทองม่น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๔๕-๔๖.

(๘) ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน เช่น ความคิด เสียง ให้หยุดเดินก่อนแล้วตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์นั้นว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” “ได้ยินหนอ ๆ ๆ” จนความคิดหรือเสียงนั้น ๆ เบาลไป หายไป ไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดรู้อารมณ์อื่นไปด้วย หรือกำหนดเพียง ๓ ครั้ง จึงกลับมากำหนดรู้ที่อาการเดินต่อไป

๒) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๒ ใช้คำบริกรรมว่า “ยกหนอ” “เหยียบหนอ”^{๔๖} โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๓) ตั้งจิตไว้ที่เท้าขวา ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน (ไม่กำหนดแยกคำ)

(๔) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนไหวไปข้างหน้า ให้รู้สึกในอาการเคลื่อนไหว โดยไม่ต้องพูดในใจ ให้รู้สึกเฉย ๆ แล้วลงสู่พื้น กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวลงจนถึงพื้นว่า “เหยียบ” เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง แล้วบริกรรมว่า “หนอ” โดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไหวไปข้างหน้า ให้รู้สึกในอาการที่เท้าเคลื่อนไหวโดยไม่ต้องบริกรรมเป็นคำพูด

(๖) เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยบริกรรมว่า “ยกหนอ” “เหยียบหนอ” เช่นเดียวกัน

๓) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๓ ใช้คำบริกรรมว่า “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ”^{๔๗} โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๓) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒-๖๓.

^{๔๗} พระมहाทองมั่น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๖๔.

(๔) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า “ย่าง” เมื่อสิ้นสุดอาการอย่างบริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

(๕) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า “เหยียบ” เมื่อสิ้นสุดอาการเหยียบบริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๖) ฝ่าเท้าให้ลงพร้อมกัน ไม่เอาปลายเท้าหรือส้นเท้าลงก่อน

(๗) เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยบริกรรมว่า “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” โดยไม่ต้องใส่ใจว่าเป็นเท้าขวาหรือเท้าซ้าย (ตามภาพที่ ๕ หน้า ๑๑๐)

๔) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๔ โดยใช้คำบริกรรมว่า “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ”^{๔๘} โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๓) ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกว่า “ยกส้น” เมื่อสิ้นสุดอาการยกกำหนดว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

(๔) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน (ไม่กำหนดแยกคำ)

(๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า “ย่าง” เมื่อสิ้นสุดอาการย่าง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

(๖) ขณะที่เท้าเคลื่อนลงสู่พื้น บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า “เหยียบ” เมื่อสิ้นสุดอาการเหยียบบริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๗) เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา คือบริกรรมว่า “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” พร้อมตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่ยกส้นจนถึงสิ้นสุดอาการเดิน ทุก ๆ ขั้นตอนโดยใจจดจ่อจริง ๆ

^{๔๘} พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๖๔ - ๖๕.

๕) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๕ ใช้คำบริกรรมว่า “ยกสั้นหนอ” “ยกหนอ” “อย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ”^{๔๙} โดยวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๓) ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่)

บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการยกว่า “ยกสั้น” เมื่อสิ้นสุดอาการยกกำหนดว่า “หนอ”

(๔) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่าง ขึ้นสู่เบื้องบน

(๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า “ย่าง” เมื่อสิ้นสุดอาการย่าง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

(๖) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า “ลง” และเมื่อสิ้นสุดอาการลงบริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการลดลงของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๗) ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บริกรรมพร้อมรู้สึกลงในอาการถูกว่า “ถูก” เมื่อสิ้นสุดอาการถูก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น

(๘) เท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้เช่นเดียวกับเท้าขวา บริกรรมว่า “ยกสั้นหนอ” “ยกหนอ” “อย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ”

๖) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๖ ใช้คำบริกรรมว่า “ยกสั้นหนอ” “ยกหนอ” “อย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ” “กดหนอ”^{๕๐} โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๓) ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่)

บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการยกว่า “ยกสั้น” เมื่อสิ้นสุดอาการยกกำหนดว่า “หนอ”

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖.

^{๕๐} พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๖๗ - ๖๘.

(๔) ขณะยกเท้าขวาขึ้นซ้ำ ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่าง ขึ้นสู่เบื้องบน

(๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า “ย่าง” เมื่อสิ้นสุดอาการย่าง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

(๖) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า “ลง” และเมื่อสิ้นสุดอาการลง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการลดลงของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๗) ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บริกรรมพร้อมรู้สึกในอาการถูกว่า “ถูก” เมื่อสิ้นสุดอาการถูก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกับพื้น

(๘) ขณะกดฝ่าเท้าลงแนบกับพื้น พร้อมโยกตัวไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการกดว่า “กด” เมื่อสิ้นสุดอาการกด บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการกดลงของฝ่าเท้า

(๙) เท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้เช่นเดียวกับเท้าขวา บริกรรมว่า “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ” “กดหนอ”

ข้อควรระวังในขณะเดินจงกรม^{๕๑}

- ๑) ขณะบริกรรมต้องรู้อาการปัจจุบัน
- ๒) ไม่ควรหลับตาหรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์
- ๓) ไม่ควรก้มหน้ามากเกินไป หรือจดจ้องดูสัญญาณของเท้า
- ๔) ไม่เชิดหน้าหรือเดินแกว่งแขน
- ๕) ไม่เกร็งตัวและเท้าหรือขามากจนเกินไปในขณะเดิน
- ๖) ไม่ก้าวเท้ายาว ไม่ยกเท้าสูง
- ๗) ไม่เพ่งสัญญาณบัญญัติของเท้า ไม่ควรกำหนดพองยุบในขณะเดินอยู่
- ๘) ไม่ควรพูดออกเสียงภาวนาหรือห้ามทำปากมูบิมภาวนา

ข้อยกเว้นบางกรณีขณะที่เดินจงกรม

- ๑) เดินเร็ว ๆ เพื่อแก้อาการง่วง

^{๕๑} พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๖๐- ๖๑.

- ๒) เดินช้ามาก ๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและมีสติรู้สึกจดจ่ออยู่กับอาการเคลื่อนไหว
- ๓) ออกเสียงปริกรรมด้วยวาจา เป็นการฝึกให้รู้วิธีปฏิบัติเท่านั้น
- ๔) เดินมองชมธรรมชาติเพื่อแก้สภาวะบางอย่าง เช่น แก้สภาวะความตึงเครียด

ประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเดินจงกรม^{๕๒} มี ๕ อย่าง ได้แก่

- ๑) เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล(อหฺธานกฺขโม)
 - ๒) เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร(ปธานกฺขโม)
 - ๓) เป็นผู้มีอาหารน้อย (อปฺปาพาโห)
 - ๔) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย(อสฺตีปฺตีขายิตฺตฺสายิตฺตฺสมาปริณามํคจฺจติ)
 - ๕) สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน (เสื่อมยาก)
- (จกฺกมาธึคโธ สมาธิ จิรภูตฺติโก)

(๓) วิธีกำหนดในอิริยาบถนั่ง

การนั่งเป็นการกำหนดดูอาการท้องพองท้องยุบจากการปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดว่าด้วยสัมปชัญญะปัพพะและธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง ก็ดี นั่งคู้บัลลังก์^{๕๓} ตั้งกายตรง ดำรงไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้าก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้ชัดว่าหายใจออก หายใจสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจสั้น หายใจยาวก็รู้ชัดว่าหายใจยาว สำเนียงว่าเรากำหนดรู้กลมทั้งปวง. . .”^{๕๔} นั่ง จัดเป็นอิริยาบถนั่งหนึ่ง ๆ เช่นเดียวกับอิริยาบถยืนและอิริยาบถนอน ลักษณะของการนั่ง กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขัดคู้ไปตามลักษณะของท่านั่งแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบที่เรา นั่งอยู่ในลักษณะใดนั้นก็คือ “อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง” ท่าการนั่งภาวนา มี ๓ แบบ คือ

^{๕๒} ฌ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๙๕

^{๕๔} พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๖๙., ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.,

๑) ทำนั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาข้างใน แล้วพับเข่าขวาเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับส้นหน้าแข้งซ้าย แยกขาให้ห่าง ขยับให้ชิดตัวให้มากที่สุด เท้าไม่ทับกัน ฝึกเข่าออกให้มากที่สุด^{๕๕}

๒) ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย^{๕๖}

๓) ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก ผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ ไม่ควรนั่งทำนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติเก่า ถ้าจะลองนั่งดู ก็จะได้ประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง^{๕๗}

นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติอาจนั่งบนเก้าอี้ตามสมควรแก่กายภาพของแต่ละคนก็ได้^{๕๘} การนั่งสมาธิบนเก้าอี้เหมาะสำหรับคนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอแนะนำให้นั่งในท่าที่ถูกตอง คือ หลังตรง ศีรษะตรง มือวางไว้ ตามท่าใดท่าหนึ่ง ฝ่าเท้าเสมอรากับพื้น แต่ไม่ ฟิงพนัก การปฏิบัติในอิริยาบถนั่งเป็นการปฏิบัติต่อเนื่องมาจากอิริยาบถยืน

ต่อจากนั้นก็ให้ส่งจิตไปที่หน้าท้องกำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป ซึ่งการกำหนดสติตามระลึกรู้ภายในกาย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถ ว่า “กายจะตั้งอยู่โดยอาการใด ๆ ก็กำหนดรู้โดยอาการนั้น ๆ”^{๕๙} อาการพองยุบ เป็นอาการที่ปรากฏตามธรรมชาติของร่างกายที่ยังมีลมหายใจอยู่ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงใช้อาการนั้น เป็นฐานแห่งการเจริญสติตามลำดับ โดยมีวิธีการปฏิบัติ^{๖๐} ดังนี้

- ๑) นั่งสมาธิ (ควรนั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง
- ๒) พังความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง
- ๓) จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของท้องพองยุบ
- ๔) วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒.

^{๕๗} อ่างแล้ว.

^{๕๘} อ่างแล้ว.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๖๐} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, ป.๕.๙, พธ.บ. (เกียรตินิยมอันดับ ๑), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา), เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา (Satipatthanabhavana), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔๓๔.

๕) ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง โดยที่ปล่อยให้ท้องเคลื่อนไหวไปเองตามธรรมชาติ ไม่มีการบังคับ

๖) ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดคำบริกรรมในใจว่า “พองหนอ”

๗) ขณะที่ท้องยุบลงกำหนดคำบริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ”

๘) จิตที่รู้อาการพองยุบกับคำบริกรรมและสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด ^{๖๑}

๑) ไม่นั่งตัวอ เอ็นเอียง หรือ ก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)

๒) ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะกำหนดอาการพองยุบ

๓) ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก

๔) ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป

๕) ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เส้า (เว้นกรณีแก้สภาวะหรือที่จำเป็น)

๖) ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้

๗) ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้าออกเพื่อหวังจะกำหนดอาการพองยุบ

ข้อห้ามขณะนั่งกำหนด ^{๖๒}

๑) ห้ามเคลื่อนไหวขณะที่นั่งสมาธิ (นั่งนิ่ง ๆ)

๒) ห้ามลืมตาเพื่อสอดส่ายส่ายตาหาอารมณ์ภายนอก

๓) ห้ามนั่งตัวอ ตัวเอียง พิงฝา เส้า นั่งเท้าแขนหรือก้มศีรษะ

๔) ห้ามเปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะนั่งภาวนาพองหนอ ยุบหนอ

๕) ห้ามบังคับลมหายใจเข้าออกแรง ๆ หรือ ยาว ๆ (ซึ่งผิดธรรมชาติ)

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพองยุบได้ยากควรกระทำ ดังนี้

การปฏิบัติธรรมควรเดินจงกรมก่อน แล้วกลับมา นั่งสมาธิทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็ว สมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐาน ในขณะที่ย่อตัวลงนั่งพึงกำหนดรู้สภาวะย่อตัวโดยบริกรรมว่า “ลงหนอ ๆ ๆ” พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะ ๆ อิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว กำหนดจิตรู้ว่ารูปนั่ง ภาวนาว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ” จิตแนบแน่น

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๔.

^{๖๒} อ้างแล้ว.

อยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอ “นั่งหนอ ๆ ๆ”^{๖๓} การนั่งจะต้องนั่งตรง หลังตรงจากนั้น

- ๑) หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
- ๒) ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้นลงของท้องชัดเจน
- ๓) ในตอนแรก ให้รู้อาการพองยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด
- ๔) ถ้าพองยุบชัดเจนแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่หนอไม่ทัน พองขึ้นมาก่อนก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “พอง – ยุบ” ถ้าอาการพองยุบปกติแล้วต้องใส่หนอทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและคั่นรูปนาม
- ๕) ถ้าพองยุบยังไม่ชัด ให้สังเกตเวลาอนโดยเอามือทาบไว้ที่หน้าท้อง ก็จะรู้สึกอาการพองยุบได้ชัดเจน
- ๖) ถ้ายังหาไม่เจออีก ให้เปลี่ยนไปกำหนด “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” แทนก็ได้ หรืออารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นก็ได้^{๖๔}

ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง^{๖๕}

- ๑) ทำให้อาการพองยุบปรากฏชัดเจน
- ๒) ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวก
- ๓) ทำให้วิริยะ (ความเพียร) กับสมาธิเสมอกัน
- ๔) ไม่ง่วง นั่งได้นาน
- ๕) ทำให้ทุกขเวทนาเกิดช้า หรือไม่เกิดเลย

(๔) วิธีกำหนดในอิริยาบถนอน

การนอน เป็นการเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลมซึ่งพระพุทธรเจ้าได้ตรัสไว้ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ที่เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักแต่ว่าอาศัยการระลึกเท่านั้น”^{๖๖} การกำหนดอิริยาบถนอนดังปรากฏในกายานุปัสสนา สติปัฏฐานแห่งมหา

^{๖๓} พระ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานจริยะ, วิปัสสนาธุระ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ C.๑๐๐ designco.,LTD., ๒๕๓๖), หน้า ๑๓๓-๑๓๔.

^{๖๔} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา (Satipatthanabhavana), หน้า ๔๓๕.

^{๖๕} พระมหาทองมั่น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๗๘.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

สติปัญญาสูตรว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๖๗} จิตเกิดขึ้นว่าเราจะนอน จิตจะให้ว่าโยธาตุเกิดขึ้น จะให้การเคลื่อนไหวของวาโยธาตุเกิดขึ้น การเหยียดร่างกายทั้งหมดออกไปตามทางขวางโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การนอน

พระมหาทองม่น สุทฺธจิตโต ได้กล่าวไว้หนังสือคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัญญา ๔ ถึงท่านอนไว้มี ๒ ท่า และมีการปฏิบัติ^{๖๘} ดังนี้

๑) ท่านอนแบบสี่ทศยาสน์(นอนตะแคงขวา) ผู้ปฏิบัตินอนตะแคงขวา(ตามภาพที่ ๑๓ หน้า ๑๑๔) โดยแบ่งการกำหนดออกเป็น ๔ ระยะ คือ บริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” โดยผู้ปฏิบัติกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ที่ท้องทีละครั้งก่อนแล้ว กำหนด “นอนหนอ” เพื่อให้รู้ว่าเป็นนอนอยู่ ในการกำหนด “ถูกหนอ” ให้กำหนดที่ศีรษะด้านขวา ซึ่งสัมผัสกับหมอนหรือเครื่องหนุน แล้วกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ถูกหนอคราวนี้ให้กำหนดที่สะโพกขวาซึ่งสัมผัสกับที่นอนหรือพื้นแล้วกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ในการกำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ให้ย้ายที่ไปกำหนดที่ตาตุ่มขวาหรือขอบเท้าข้างที่สัมผัสกับที่นอนหรือพื้น แต่ถ้านอนตะแคงเอาซ้ายลง ก็กำหนดไปตามอวัยวะด้านซ้ายสัมผัสในการนอนหลับตาระหว่างที่กำหนดอยู่นั้นหมึกได้ยินเสียงผู้ปฏิบัติฟังกำหนดตามไปด้วยว่า “ได้ยินหนอ” แล้วกลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ตามอารมณ์เดิม

๒) ท่านอนแบบธรรมดา (นอนหงาย) ผู้ปฏิบัตินอนหงาย (ตามภาพที่ ๑๔ หน้า ๑๑๔) และกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ที่ท้องทีละครั้งเช่นกล่าวในอิริยาบถนั่งแล้วกำหนด “นอนหนอ” ให้รู้ว่าเป็นกำลังนอนอยู่แล้วกำหนด “ถูกหนอ” ในการกำหนดถูกหนอให้กำหนดตรงที่ศีรษะถูกกับหมอนหรือเครื่องหนุนครั้งหนึ่งและที่สะโพกทั้งสองข้างที่สัมผัสกับที่นอนหรือพื้นครั้งหนึ่ง แล้วกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ในการกำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ให้ย้ายไปกำหนดที่ตาตุ่มหรือสันเท้าซึ่งสัมผัสกับที่นอนหรือพื้น และหากมีอาการอื่นชัดเจนกว่าแทรกเข้ามา ก็ให้ย้ายสติไปกำหนดอาการนั้น ๆ จนหายหรือจางไปแล้วกลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ใหม่ (ให้กำหนดอาการที่จรมาเหมือนการกำหนดอาการในขณะนั่งกำหนดจนหลับไป)

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๔.

^{๖๘} พระมหาทองม่น สุทฺธจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัญญา ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๗๓ - ๗๔.

(๕) วิธีกำหนดในอิริยาบถย่อย (สัมปชัญญบรรพ)

อิริยาบถย่อยเป็นการเจริญสติกำหนดจิตรู้ทุก ๆ สัตส่วนของกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนย่อยของร่างกายที่มีการเคลื่อนไหว เรียกว่า กำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งมีอยู่แล้วในร่างกายนี้และความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งหมดของกาย กำหนดสติระลึกรู้ติดตามอย่างต่อเนื่อง เช่น การคู้วัยวะเข้า การเหยียดอวัยวะออก ไม่ว่าจะเป็นการนุ่งสบง ห่มจีวร การเคี้ยว การลิ้มรส การกลืนอาหารเหล่านี้ เป็นต้น^{๖๙} ในอิริยาบถย่อยมีมาก สุดแต่แต่กายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด เป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อได้แก่ อาการเคลื่อนไหวไปมาต่าง ๆ ของร่างกายนั่นเองดังมีที่มาในคัมภีร์พระสุตตันปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรคกล่าวไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว การถอยการแล ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน^{๗๐} โดยมีวิธีการปฏิบัติ^{๗๑} ดังนี้

- ๑) ให้ตั้งใจโดยเอาใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวในการกระทำนั้น ๆ
- ๒) ขณะที่กำหนดคำบริกรรม (ในใจ) จิตต้องเป็นไปพร้อมกันกับรูปที่เคลื่อนไหว
- ๓) ควรกำหนดอย่างช้า ๆ และต่อเนื่อง ให้มีสติทัน กำหนดติดต่อกันไปตลอดสาย
- ๔) เมื่อมีอาการอื่นแทรก ให้พึงหยุดกำหนดอิริยาบถย่อยไว้ก่อน โดยให้กำหนดบริกรรมอารมณ์ที่เข้าแทรกนั้น ๆ หายไปก่อน แล้วจึงจะกำหนดอิริยาบถย่อยต่อไป
- ๕) พึงให้ความสำคัญของการกำหนดอิริยาบถย่อยเท่ากับอิริยาบถใหญ่ เพราะการกำหนดทุก ๆ อิริยาบถมีความสำคัญเท่ากัน คือช่วยป้องกันกิเลสไม่ให้เข้าแทรกซ้อนที่ไม่พึงกระทำขณะกำหนด^{๗๒}

- ๑) ไม่เพ่งดูสังขารบัญญัติของอวัยวะ
- ๒) ไม่บังคับให้เป็นไปตามอำนาจของความต้องการ แต่ต้องการกำหนด ให้สบาย ๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่กายเคลื่อนไหว
- ๓) ไม่ออกเสียงคำบริกรรมดัง (กำหนดในใจ)
- ๔) ไม่ควรกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ ประกอบไปด้วย จะเป็นการกำหนด ๒ อารมณ์

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๕.

^{๗๑} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา (Satipatthanabhavana), หน้า ๔๔๓.

^{๗๒} อ้างแล้ว.

นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอิริยาบถย่อยที่สำคัญที่ผู้ปฏิบัติควรนำไปปฏิบัติ คือ การกราบ ๆ เป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ตั้งอยู่โดยอาการนั้น ๆ”^{๗๓} จากพระดำรัสของพระพุทธเจ้าจะเห็นได้ว่าในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าไม่ได้บัญญัติไว้เกี่ยวกับเรื่องการกราบไว้ หากพิจารณาให้ดีแล้วการกราบถือว่าเป็นการเจริญสติหรือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยเช่นกัน (กำหนดรู้ในอาการที่เคลื่อนไหว)

ต่อมาพระวิปัสสนาจารย์ ครูบาอาจารย์หลาย ๆ ท่าน ได้ศึกษา การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากสำนักต่าง ๆ เช่น สำนักปฏิบัติธรรมในประเทศพม่า ประเทศ ศรีลังกา เป็นต้น เมื่อได้ศึกษาการปฏิบัติกลับมาแล้ว ได้นำผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามาถ่ายทอดศิษยานุศิษย์ รวมทั้งได้คิดและริเริ่มการปฏิบัติด้วยการกราบขึ้น เช่น พระมหาทองมั่น สุทฺถจิตฺโต พระวิปัสสนาจารย์ แห่งศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง จังหวัดเชียงใหม่ และ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร เป็นต้น ได้นำแนวทางดังกล่าวมาสอนให้ผู้ปฏิบัติในสถานที่ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ได้อธิบายวิธีการกราบไว้ใน คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่า “ก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกครั้งผู้ปฏิบัติควรจะ กราบก่อน เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย ครูอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน การกราบในที่นี้ให้หมายถึง การกราบด้วยสติปัฏฐาน เช่น ก่อนจะเดินจงกรม ก่อนนั่งสมาธิ และก่อนนอน จะต้องมีการกราบด้วยสติ^{๗๔} ทุกครั้ง เพื่อเป็นการรักษาสมาธิและสติให้ตั้งมั่นทุกครั้งก่อนการปฏิบัติอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง และยังถือว่าการกราบพระรัตนตรัยหรือไหว้ครูอาจารย์ ก่อนด้วย”^{๗๕}

๑) วิธีการกราบ

ผู้ปฏิบัติจะต้องคุกเข่า สันเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะใช้เวลาในการกรายนาน) เอามือขวาซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา – ซ้าย แล้วค่อย ๆ พลิก ฝ่ามือขึ้นที่ละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดด้วยสติว่า “พลิกหนอ” โดยจะต้อง เอาจิตเข้าไปรู้ตัวว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้า ๆ พร้อมกำหนดว่า “ขึ้นหนอ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือขึ้นพนมกัน

^{๗๓} ธรรมสาร เล่ม ๑๐ (ไทย) ๑๐/๓๗๕- ๓๗๖/๓๐๔ - ๓๐๕.

^{๗๔} การกราบแบบสติ ในที่นี้หมายถึง การกราบแบบสติปัฏฐาน ๔

^{๗๕} พระมหาทองมั่น สุทฺถจิตฺโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๔๘.

ไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้ว ทั้งสอง แล้วลดมือลงมาตั้งไว้ระหว่างอก โดยกำหนดว่า “ลงหนอ” ต่อจากนั้น ก้มหลัง ลงเล็กน้อยพร้อมกับกำหนดว่า “ก้มหนอ” แล้วเอามือขวาลงก่อนกำหนดว่า “ลงหนอ” เมื่อมือถูกที่พื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” พลิกฝ่ามือคว่ำลง กำหนดว่า “คว่ำหนอ” แล้วเอามือซ้ายตามกำหนดแบบเดียวกัน ระดับมือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอ” แล้วเอามือซ้ายตามกำหนดแบบเดียวกัน ระดับมือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอ” เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว ต่อจากนั้น นิ่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธานุสสติ ใช้เวลาประมาณ ๒ - ๕ นาที แล้วกำหนดจิต “อยากขึ้นหนอ” เวลาเงยก็กำหนดว่า “เงยหนอ” ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ๒ ครั้ง

๒) วิธีฝึกปฏิบัติหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนาหมายถึง ความรู้สึก หรือ ความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติ ทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบาย หรือ ทุกข์ ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้ม หรือ ทุกข์ทางใจ อึดอัด ซัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามกำหนดเห็นอาการของเวทนา อย่างหนึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์สุขหรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนา ได้แก่ความเจ็บปวดความเมื่อยความชาความคัน ความร้อนความหนาวเหน็บ ความอับอ้าวความแสบความเหนียวอาการวิงเวียนคลื่นไส้อายากจะอาเจียนอาการแน่นอาการจุกเสียดเสียใจอยากจะร้องไห้น้อยใจกลุ้มใจอึดอัดใจไม่สบายใจ เป็นต้นสุขเวทนา ได้แก่สบายกายสบายใจอิมเิบใจดีใจชอบชั้นสนุกอยากจะมีอยากจะทำเพราะเป็นต้นส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆที่มากระทบทางกายและใจดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยเวทนา สุข ทุกข์ อุเบกขา ไม่สุข ไม่ทุกข์ มีอามิส ไม่มีอามิสภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายใน^{๗๖} อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอก^{๗๗} อยู่. . .เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๗๘} และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานยังเป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่งถ้าเกิดเวทนา คืออาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า

^{๗๖} ดูรายละเอียดในม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๙๖.)

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน (ม.ม.อ. (ไทย)๑/๑๑๓/๒๙๖.)

^{๗๘} ที.สี. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” หรือ “เจ็บหนอ ๆ ๆ”

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะได้ไม่ติดอยู่ในความสุขการที่กำหนด “ปวดหนอ” “เจ็บหนอ” “สบายหนอ” หรือ “เฉยหนอ” อยู่ตลอดเวลาแล้วจิตของผู้ปฏิบัติก็จะชินอยู่กับธรรมชาติตามสภาวะ จิตจะอยู่อย่างไรก็ได้ จะร้อนหรือจะหนาวอย่างไรจิตก็ไม่ทุกข์ ไปตามอารมณ์เหล่านั้น จะมองสิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามสภาวะที่จิตกำหนดอย่างไรก็ได้ อยู่อย่างไรก็ได้ ความทุกข์ ความสุขมันมีอยู่ แต่จิตของผู้ฝึกนั้นจะไม่ติดอยู่ในความสุข ความทุกข์หรือความเฉยใด ๆ จะรู้เท่าทันในสภาวะจิตเหล่านั้นอยู่เสมอ และจะไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความสุขจะหลุดพ้นจากความสุขนั้น

การกำหนดเวทนายเวทนายนี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อย คอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนด เวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๓ - ๕ - ๑๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบ ตามกำหนดเวลาก็กลับมา นั่ง พยายามเดินนั่งสลับกัน ไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียวเพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้นการตามกำหนดรู้เวทนายนี้ขึ้นเนื่องในเวทนายุสสนาสติปัญญา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

๓) วิธีฝึกปฏิบัติหมวดจิตตานุสสนาสติปัญญา

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัญญาสูตร ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ. . .ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่. . .ภิกษุฟังตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่”^{๗๙}

จิตมโนหรือ วิญญาณ นี้เป็นนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุดรู้เห็นได้ยากขอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่ปรารถนามีความรวดเร็วมากไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่านามย่อมมีสภาพ น้อมไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิดนึกในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็น

^{๗๙} คุรุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

อารมณ์ของกรรมฐานด้วย จิตที่ฟุ้งซ่านสงสัยโลกโภการหลงอิจฉาริชยาหตุหุ่ซึ่งซึ่มไม่พอใจใน พุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจเมื่อตั้งสติตาม กำหนดแล้วกิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ ก็นำความสุขมาสู่ ผู้ปฏิบัติ^{๘๐} จิตเป็นธรรมชาติหรือ สภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์

จิตตามปัสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้า ความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตนึกถึงความบกพร่องของ ตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนเองว่าสิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่ง ที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

การปฏิบัติในข้อนี้ ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่ง ความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถึงความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นใน ชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้นโดยไม่รู้สึกละเอียดอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะ พิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลงแล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างไร

การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขารซึ่ง ทำหน้าที่สั่งการ ควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูปเพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่ง ไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่งใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อนเช่นจิตอยากจะคุ้ก็กำหนด “อยากจะคุ้หนอ ๆ ๆ” จิตอยากจะเดินก็กำหนด “อยากจะเดินหนอ ๆ ๆ” เป็นต้นให้กำหนด๓ครั้งเพื่อให้เกิดความ ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไปหากกำหนดเกิน๓ครั้งก็มากเกินไปทำให้ เสียเวลา

คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหา แต่เป็นความต้องการที่ ประกอบด้วยกุศลเป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรมแต่อย่างไรก็ตามผู้ ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูปนามเริ่มปรากฏชัดกล่าวคือ สามารถแยก रूप แยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตที่ว่องไว จึง สามารถกำหนดต้นจิตได้

๔) วิธีฝึกปฏิบัติหมวดธรรมานุปัสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมีความเพียรมีความ รู้สึกรู้ตัว มีความระลึกละเอียดอยู่ตลอดเวลา ทำลายความยึดมั่นถือมั่นในโลภนี้ได้

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕.

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นการใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตของตน ในการพิจารณาธรรมนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมที่พึงพิจารณาไว้มี๕หมวดได้แก่

๑) การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า นิ वर्ณ ๕ คือ การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นเครื่องกั้นขวางจิต^{๕๑} ตามดูสภาวะธรรมนั้นเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะธรรมนั้น เมื่อมีสติและโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ย่อมปล่อยวางจางคลายจากสภาวะธรรมนั้นได้

๒) พิจารณาธรรม ที่เรียกว่า ชันธ ๕ คือ การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมได้แก่ ชันธทั้ง ๕^{๕๒} ที่เป็นเครื่องยึดมั่นถือมั่นตามดูสภาวะธรรมนั้น เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมนั้น เมื่อมีสติและโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ย่อมปล่อยวางจางคลายจากสภาวะธรรมนั้นได้

๓) การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า อายตนะ ๑๒ คือ การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖^{๕๓} รู้ชัดถึงความเกิดขึ้นของสังโยชน์โดยอาศัยอายตนะภายในและภายนอก ตามดูสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมนั้น เมื่อมีสติและโยนิโสมนสิการ พิจารณาโดยแยบคายย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ย่อมปล่อยวางจางคลายจากสภาวะธรรมนั้นได้

๔) การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ คือ การมีสติกำหนดรู้ในความมีอยู่ของโพชฌงค์ข้อใดข้อหนึ่งในขณะใดขณะหนึ่ง^{๕๔} ก็กำหนดรู้ชัดว่ามีอยู่ เมื่อไม่มีอยู่ก็กำหนดรู้ว่าไม่มีอยู่ เมื่อกำหนดสติได้ชัดเจนยิ่งขึ้นอาศัยโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายแล้วจะพิจารณากำหนดรู้ได้ว่าเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นของโพชฌงค์นั้นคือสิ่งใดรู้ชัดภายในถึงเหตุนั้น

๕) การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ คือ การมีสติกำหนดรู้ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค^{๕๕} พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของสภาวะธรรมนั้นโดย

^{๕๑}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๕๒}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๕๓}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๕๔}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๕๕}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๓/๓๒๔-๓๓๘.

อาศัยสติและโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยกกายรู้เท่าทันสภาวะธรรมนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ให้ยึดมั่นถือมั่นได้เมื่อพิจารณา โดยแยกกายแล้วย่อมปล่อยวางจางคลายจากตัณหาและทิฐิปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นได้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น เป็นวิธีการเจริญสติตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยเป็นการพิจารณาเพื่อกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เป็นการศึกษากายและจิต พร้อมทั้งสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกายและจิต โดยใช้การกำหนดรู้สภาวะตามความเป็นจริง เมื่อมีสติมั่นคงสามารถพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริง มีสติในการกำหนดรู้พร้อมกับโยนิโสมนสิการพิจารณาอย่างแยกกายได้แล้ว ปัญญาย่อมเกิด เห็นแจ้งถึงความเกิดขึ้นและความดับไป พิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ที่เรียกว่า พระไตรลักษณ์ ดังนั้น บุคคลที่ล่วงพ้นจากความพันทุกข์ได้นั้นจะต้องปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างเดียว ดังที่ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ได้ทรงนิพนธ์ธรรมหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสืออริยวังสปฏิปทา (ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า) ดังที่ได้ปรากฏยืนยันในคัมภีร์อรรถกถาว่า “ยสฺมา ปน กายเวทนา จิตตธมฺเมสุ กญฺจิ ธมฺม่อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิอิมินาวมคเคน โสภปริเทเว สมตฺถิกนตฺตติ เวทิตพฺพา” แปลความว่า “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบวาท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญด้วยทางสายนี้”^{๘๖} หรือ อาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า “การภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบวาท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญด้วยทางสายนี้ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติ ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและเหตุผลของวิปัสสนาภาวนาให้ถูกต้องเสียก่อน มิฉะนั้นการปฏิบัติต่าง ๆ ก็จะทำไปอย่างผิดได้” ดังนั้น ไม่ว่าบุคคลใดก็ตามที่มีความปรารถนาจะล่วงพ้นทุกข์ได้นั้นจะต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น

๓.๓ ผลการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีผลเกิดขึ้น ได้แก่ วิสุทธิตี ๗ ดังในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌมนิคาย มูลปณณาสก์ รตวิเนตฺตสูตร กล่าวถึงการสนทนาซักถามระหว่างพระสารีบุตรเถระกับพระปุณณมันตานิบุตรเถระเกี่ยวกับวิสุทธิมรรค โดยพระสารีบุตร

^{๘๖} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทาข้อปฏิบัติอันเป็นวงศ์พระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐.

ถามท่านพระปุณณมันตานิบุตร ว่า “ท่านประพจน์พรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้าเพื่อวิสุทธิ ๗ หรือ?” ท่านพระปุณณมันตานิบุตร ตอบว่า “เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน แต่ดำเนินตามวิสุทธิ ๗ เป็นเป้าหมายตามลำดับ”^{๘๗}

วิสุทธิ ๗^{๘๘} หมายถึง ความบริสุทธิ์ ความหมดจด การชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ด้วยการบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้น ๆ ไปโดยลำดับจนบรรลุจุดหมายคือพระนิพพาน วิสุทธิ ๗ มีหลักฐานปรากฏ ดังนี้

๑) สีลวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ของศีลหมายถึง ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หน้าที่ของศีล คือ ละกิเลสอย่างหยาบที่จะล่วงออกมาจากทางกาย ทางวาจา ไม่ให้เกิดขึ้น ศีลบริสุทธิ์นั้น ท่านจำแนกไว้เป็น ๔ อย่าง เรียกว่า จตุปาริสุทธิศีล

๒) จิตตวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ของจิต หมายถึง จิตที่ปราศจากมลทิน คือ นิเวศน์ ๕ โดยใช้สติเข้ากำกับควบคุมจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเกิดสมาธิเป็นขั้น ๆ ผ่านญาณโดยลำดับ ทั้งสมณะและวิปัสสนา

๓) ทิฏฐิวินิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ของความเห็น คือ เห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริง

๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้นความสงสัย

๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกและทางปฏิบัติที่ผิด

๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกและทางปฏิบัติที่ไม่ถูก

๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยปัญญา เป็นปัญญาความรู้ขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน หรือรู้แจ้งในอริยสัจจธรรม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนได้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง การศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการศึกษาให้คนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดในสภาพธรรมที่ปรากฏ โดยจำแนกออกเป็น ๓ ประการ หรือที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา^{๘๙}

^{๘๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗-๒๕๙/๒๗๗-๒๘๓.

^{๘๘} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๐๘.

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน อ.ท. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒.

จากการปฏิบัติวิปัสสนาดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดประโยชน์กับผู้ปฏิบัติทุก ๆ คนรวมทั้งบุคคลที่อยู่รอบข้างด้วย เช่น พ่อ แม่ และลูก เป็นต้น ช่วยทำให้คนในครอบครัวมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นทางกายและทางใจ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติสัมปชัญญะและปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ และอีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความสุข มีสุขภาพทางกายและใจดีขึ้น ผู้วิจัยนำประโยชน์ที่พระวิปัสสนาจารย์ได้นำเผยแพร่และเป็นเครื่องรองรับดังที่พระมหาทองม่น สุทธิจิตโต ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาและการทำสมาธิไว้ในคู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑) ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนา

(๑) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้

(๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

(๓) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสโลก

(๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม

(๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

(๖) จิตใจมีคุณธรรม หรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

(๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นสุขชั้นสูงในปัจจุบันภพได้

(๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นเขตบุญของโลก

(๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

(๑๐) สามารถบรรลุพระนิพพานได้

๒) ประโยชน์ของการทำสมาธิก่อให้เกิดคุณประโยชน์ ๒ ทาง คือทางร่างกายและทางจิตใจ^{๙๐} ได้แก่

คุณประโยชน์ทางร่างกาย

(๑) อัตราการหายใจลดลง เป็นผลดีต่อปอด

(๒) อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลง เป็นผลดีต่อหัวใจ

(๓) ปริมาณแลคเตท (Lactate) ในเลือด จะลดต่ำลงเป็นลำดับ

(๔) เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี

^{๙๐} พระมหาทองม่น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๓๓ - ๓๔.

- (๕) คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิมีความราบเรียบ และช่วงห่างมากกว่าผู้นอนหลับ
- (๖) ผู้ติดยาเสพติดที่ได้มาฝึกสมาธิ จะสามารถลดการเสพยาได้อย่างจนถึงเลิกได้เด็ดขาด
- (๗) ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มนั่งสมาธิ
- (๘) อาจบรรเทาโรคแพ้ต่าง ๆ และโรคที่เกิดทางกายบางอย่างได้

คุณประโยชน์ทางจิตใจ

- (๑) ทำให้จิตใจอ่อนคลายความตึงเครียดและทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น ใจเย็นขึ้น และช่วยทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน และการทำงานดีขึ้น
- (๓) เป็นผู้ที่มีจิตเมตตากรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- (๔) เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะดี คือ ระลึกรู้ตัวว่าทำอะไรอยู่ ไม่หลงลืมไม่ใจลอย
- (๕) เป็นผู้ที่มีศีล คือ ไม่ประพฤตินอกจรรยา และวาจา
- (๗) เป็นผู้ที่มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว ไม่วอกแวกคิดฟุ้งซ่าน

(๘) เป็นผู้ที่มีปัญญา คือ มีความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ สิ่งที่เป็นบุญ และเป็นบาป สิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ

(๙) เป็นผู้ที่มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมถ่อมตน

ผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนาทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโหม่นสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่เวียนว่ายตายเกิดใน ภพใหม่ได้รับทุกข์และโหม่นสอก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพ ดับทุกข์ทั้งปวง สมดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี^๑ เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี^๒ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามีผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕

^๑ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๐๔/๔๒๒., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๓๗/๓๑๘.)

^๒ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘ - ๓๓๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘ - ๑๓๐.

เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๑ เดือน กิ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีกิ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบันหรือ เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี^{๙๓} ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปพร้อมเพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกเศร้า และความรำไรราพันร้อให้ เป็นไปพร้อมเพื่อดับความทุกข์ ดับความโทมนัส เป็นไปพร้อมเพื่อบรรลุมรรค เป็นไปพร้อมเพื่อกำหนดพระนิพพานให้แจ้งทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้”^{๙๔}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) วิจารณ์เกี่ยวกับความหมายของ อานิสงส์ ไว้ ๓ ประการ คือ

๑) อานิสงส์ แปลว่า คุณอันหลังไหลออกมาโดยยิ่ง หมายความว่า การกระทำความดีนั้น สามารถจะให้ผลแก่บุคคลผู้กระทำอยู่เสมอ ดุจดั่งน้ำซึ่งมีน้ำไหลออกมาอยู่เสมอไม่ขาดสาย ฉะนั้น เช่น เมื่อเราทำบุญ คือ ทาน ศีล ภาวนา ความดีใจสุขใจก็มีอยู่เสมอ ยิ่งตอนจวนใกล้จะตายก็จะปรากฏแก่ผู้นั้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งมากที่สุดทีเดียว

๒) อานิสงส์ แปลว่า เบียดเบียน หมายความว่า เบียดเบียนความชั่ว ขับไล่ความชั่ว กำจัดความชั่วออกไปจากชั้นธสันดาน เช่น คนที่ประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และ ทางใจ ความชั่วกล่าว คือ ความประพฤติเลวทรามต่ำช้าทางกาย เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะอานิสงส์ของความสุจริตนั่นเองเข้าไปเบียดเบียน จึงเป็นเช่นนั้นไปได้

๓) อานิสงส์ แปลว่า ชมเชย หมายความว่าตัวเองก็ชมตัวเองอยู่ในใจว่าได้ทำแต่ความดีไว้ แม้คนอื่นผู้ที่เราทำดีก็ย่อมจะนำความดีนั้นไปยกย่องชมเชยสรรเสริญต่อ ๆ ไป ถ้าดูตามประวัติศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาก็ย่อมจะเห็นได้ชัดเจนมาก เช่น พระโสภโภทวิริยะ เป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียรมากจนถึงกับพระพุทธองค์เองก็ทรงชมเชยกยกย่องสรรเสริญว่าเป็นยอดเยี่ยมกว่าภิกษุทั้งหลายในฝ่ายมีความเพียร^{๙๕}

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เกี่ยวกับอานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔

^{๙๓}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๓๘ - ๓๔๐.

^{๙๔}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

^{๙๕}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ,ป.ธ.๙) วิจารณ์, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๐๖๘.

อย่างนี้เป็นเวลา ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังผล ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันชาติ หรือ ว่าถ้าอุปาทิ คือ กิเลสยังเหลืออยู่ก็ต้องเป็นพระอนาคามี”^{๙๖}

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๕.๙)รจนาเกี่ยวกับเรื่องอานิสงส์การเจริญวิปัสสนาภาวนา ไว้ว่า “อานิสงส์จะเกิดขึ้นในภพนี้และอานิสงส์ในภพหน้าโดย แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ อานิสงส์ที่เป็นนามอย่างหนึ่ง อานิสงส์ที่เป็นวัตถุสิ่งของอย่างหนึ่ง

๑) อานิสงส์ที่เป็นนาม เป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน เกิดอยู่กับใจของบุคคลผู้ทำความดี มีการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้นอย่าง อานิสงส์อย่างนี้เกิดขึ้นตั้งแต่วินาทีแรกที่คิดจะทำ ตลอดจนกำลังทำ และทำเสร็จไปแล้ว

๒) อานิสงส์ที่เป็นวัตถุสิ่งของ เกิดขึ้นในปัจจุบันก็มี ข้อนี้ มีจุฬินทวารวสิทศเศรษฐี จุฬาสถาภกพรหมณัฒติณบาลบุรุษ เป็นต้นอย่าง แม้บุคคลที่สร้างควมดีไว้บ่อย ๆ ในปัจจุบัน นี้แหละ ถ้าเป็นผู้ช่างสังเกตจะเห็นได้ชัดที่สุดว่า มีสิ่งของต่าง ๆ ดังที่ตนทำ หรือ ยิ่งกว่า เกิดขึ้นมาตอบแทนในภพปัจจุบันทันตาเห็นจริง ๆ และเกิดในอนาคตกาล คือ ภายภาคข้างหน้าก็มี เช่น มณฑกเศรษฐี วิสาขามหาอุบาสิกา พระเจ้าจันทรพิชโชติ เป็นต้นอย่าง”^{๙๗}

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๕.๙)รจนาเกี่ยวกับอานิสงส์การเจริญวิปัสสนาภาวนา ว่า อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาจะมีเกิดขึ้นตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงสุดไว้ ดังนี้^{๙๘}

๑) ผู้ปฏิบัติพอนึกในใจ หรือ ตั้งใจว่าจะปฏิบัติธรรมเท่านั้นก็เป็นมหากุศล ถ้าตายด้วยจิตดวงนี้ต้องไปเกิดเป็นมนุษย์ หรือ เทวดาอย่างแน่นอน ที่จะไปเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ นั้น เป็นอันไม่มีแน่นอน

๒) ในขณะที่ตัดสินใจลงมือปฏิบัติ สมาทานกรรมฐานอยู่นั้น ภายก็ได้กราบไหว้พระรัตนตรัยปากก็ได้สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ใจก็ได้นึกน้อมไปตาม เป็นอันว่าในขณะที่กำลังสมาทานกรรมฐานตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานอยู่นั้น ภายกรรม ๓ วิจิกรรม ๔ มโนกรรม ๓ บริสุทธิตี จัดเป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ กุศลกรรมบถ ๑๐ นี้เป็นบุญไม่ใช่บาป ผลแห่งบุญจะพาไปสู่สุคติ ผลบุญจะพาไปชั่วเป็นอันไม่มี และผลแห่งบาปจะพาไปสู่สุคติก็ไม่มีเช่นเดียวกัน

ดังมีหลักฐานรับรองอานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในคัมภีร์มโนรถบรูณิ^{๙๙} ว่า “อกุศลจะพาไปเกิดในสวรรค์เป็นอันไม่มีแน่นอน และกุศลจะพาไปเกิดในอบายเป็นอันไม่มี

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘.

^{๙๗} พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๕.๙) รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๐๖๘-๑๐๖๙.

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗๐ - ๑๐๗๒.

แน่นอนเช่นเดียวกัน” และคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกาย ภาค ๑ ยังได้รับรองอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาว่า “อธรรม คือ บำป๋ยอมนำไปสู่ นรก”^{๑๐๐} “ธรรม คือ บำป๋ยอมนำไปสู่ สุกคิ”^{๑๐๑}

๓) ในขณะที่เดินจงกรมและนั่งภาวนาอยู่นั้นได้ชื่อว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ระหว่างการบำเพ็ญเพียรในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ได้กล่าวถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)... สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)^{๑๐๒} ซึ่งผู้วิจัยจะขอขยายความเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นผลต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

(๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือ เห็นในอริยสัจ ๔ ท้องฟอง ท้องยุบ และจิตเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกัน จัดเป็นทุกขสัจ ต้นเหตุสันตองอยู่ในขันธสันดาน ซึ่งเป็นตัวการให้เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในวัฏสงสาร จัดเป็นสมุทัยสัจ ทุกข์กับสมุทัยดับลงไปเมื่อไร เมื่อนั้นจัดเป็นนิโรธสัจ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย มินิโรธ เป็นอารมณฺ์ จัดเป็น มรรคสัจ

(๒) สัมมาสังกัปป (ดำริชอบ) คือ ดำริออกจากรูปนาม ออกจากกองทุกข์ ออกจากกิเลส เช่น ในขณะที่ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ อยู่นั้นความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่เกิด ขณะนั้นได้ชื่อว่า ออกจากกิเลส ได้ละกิเลสโดยตทังคปหาน วิกขัมภนปหาน^{๑๐๓} แล้วอย่างนี้เรียกว่า ดำริชอบ คือ ดำริในการออกจากกิเลส และขณะนั้นความพยาบาทก็ไม่มี ความเบียดเบียนก็ไม่มี อย่างนี้จัดเป็น ความดำริชอบในองค์มรรค

(๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ หรือ วาจาชอบ) ในขณะที่ภาวนาในใจว่า พองหนอ ยุบหนอ อยู่นั้นไม่ได้พูดคำหยาบ ไม่ได้พูดเท็จ ไม่ได้พูดส่อเสียด ไม่ได้พูดเพ้อเจ้อ อย่างนี้เรียกว่า เจรจาชอบ หรือ วาจาชอบในองค์มรรค

(๔) สัมมากัมมันโต (กระทำชอบ หรือ การงานชอบ) ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้นกายทุจริต ๓ ไม่มีเพราะผู้นั้นกำลังทำงาน (กรรมฐาน) อย่างเต็มที่ ใจจดจ่ออยู่กับรูปนาม ในไตรลักษณ์ อย่างนี้เรียกว่า กระทำชอบ หรือ การงานชอบ ในองค์มรรค

^{๑๐๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๙/๑๐.

^{๑๐๑} ดุรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๐๔/๓๘๙.

^{๑๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๙.

^{๑๐๓} ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๕.

^{๑๐๔} ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๓๔.

(๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น คือ สมาธิ และปัญญา ก็มีผู้ที่มีชีวิตเป็นอยู่กักับไตรสิกขาอย่างนี้ เรียกว่า เลี้ยงชีพชอบ หรือ เป็นอยู่ชอบ ในองค์มรรค

(๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบหรือ เพียรชอบ) ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้นย่อมมีความเพียรระมัดระวังไม่ไห้บาปเกิดขึ้น เพียรละบาป เพียรบำเพ็ญกุศล และเพียรรักษากุศลให้คงอยู่และให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงมรรค ผล นิพพานอย่างนี้ เรียกว่า พยายามชอบหรือ เพียรชอบในองค์มรรค

(๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ ระลึกรู้กักับสติปัฏฐาน ๔ ขณะภาวนาว่าพองยุบ อยู่นั้นสติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ครบบริบูรณ์แล้ว อย่างนี้เรียกว่า ระลึกชอบ ในองค์มรรค

(๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ หรือ ตั้งใจชอบ) คือ เจริญฌาน ได้แก่ ลักขณูปนิมิต คือ เพ่งรูปนาม ในไตรลักษณ์ อย่างนี้เรียกว่า ตั้งจิตมั่นชอบ หรือ ตั้งใจชอบในองค์มรรค

เมื่อย่อมรรค ๘ ลงมาไห้สั้น ๆ มีเพียง ๓ เท่านั้น คือ ศีล สมาธิ และปัญญาผู้ที บำเพ็ญ ศีล สมาธิ และปัญญา ชื่อว่าได้บำเพ็ญบุญ คือ มหากุศล มหากุศลจะเกิดมีได้ก็เพราะ การเจริญสติปัฏฐาน ฉะนั้น มหากุศลจึงชื่อว่า เป็นอานิสงส์ของมหาสติปัฏฐาน

๔) ผู้ทีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างสูงสุด

๕) ชื่อว่าเป็นผู้มีใจจงรักภักดีต่อพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง

๖) ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาทเพราะไม่อยู่ปราศจากสติ

๗) ทำให้คนมีศีลธรรมดี เพราะถ้าผู้ใดปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ได้ผลดีแล้ว ผู้นั้นเป็น ผู้มั่นคงอยู่ในศีล ๕ เป็นนิตย์

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกั โปธิราชกุมารสูตร^{๑๐๔} กล่าวถึงองค์ของภิกษุผู้มีความเพียรไว้ ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มึศรัทธา (เชื่อปัญญา เครื่องตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า) เป็นผู้มีสุขภาพ มีโรคาพาธน้อย เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา เปิดเผยตนตามความเป็นจริงในศาสดาหรือในเพื่อนพรหมจรรย์ เป็นผู้ปรารถนาความเพียร (เพื่อละ อกุศลธรรม ยังกุศลให้ถึงพร้อม) และเป็นผู้มึปัญญา ประกอบด้วยปัญญาทีเป็นอริยะ เห็นความ เกิดดับ สามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)^{๑๐๕} กล่าวถึงองค์คุณทีเพียรปฏิบัติธรรม เรียกว่า ปธานียังคะ ไว้ในหนังสือวิปัสสนานัยว่า องค์คุณทีเพียรปฏิบัติธรรมนั้น มี ๕ ประการ คือ

^{๑๐๔}ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗-๔๑๘.

^{๑๐๕}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) วจนา, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๓๑๕-๓๑๖.

๑) มีความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ วิปัสสนาจารย์ และแนวทางในการปฏิบัติ

๒) มีสุขภาพดี มีไพเราะถ้อยอาหารได้ง่าย

๓) ไม่ปกปิดโทษของตนแก่ครูอาจารย์และเพื่อนพรหมจรรย์

๔) มีความเพียรที่มีองค์ ๔ คือ การยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนัง เอ็น กระดูก และการยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายเหือดแห้งไป

๕) เกิดปัญหาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปนาม

พระมหาทองมั้น สุทธิจิตโต ได้กล่าวว่าถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จะทำให้เกิดอานิสงส์ ๕ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย ๒) เพื่อระงับความโศก และความคร่ำครวญ ๓) เพื่อดับความทุกข์ และความโทมนัส ๔) เพื่อบรรลุนิพพาน คือ อริยมรรค และ ๕) เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน^{๑๐๖}

กล่าวโดยสรุป ผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมายเหลือล้นพันที่จะนับประมาณมิได้ หากผู้ปฏิบัติที่มีความเพียรซึ่งพอจะกล่าวสรุปโดยย่อ ๆ ว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมเกิดประโยชน์ทำให้มีความสุขและร่วมเย็นทางกายและทางใจเป็นพื้นฐาน อีกทั้ง ทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุขไปด้วย สำหรับอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้มีกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์ ระงับความโศกเศร้า คร่ำครวญ พ้นจากความทุกข์ จนเข้าถึงพระนิพพานได้ อันเนื่องมาจากการตามดูตามรู้ด้วย สติทันปัจจุบัน เห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ผู้ปฏิบัติจนได้ประสบมรรค ผล และนิพพาน ดังพระดำรัสของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน จุฬปัจฉกสูตร กล่าวว่า “ภิกษุมีกายที่ตั้งมั่น มีจิตที่ตั้งมั่น กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตามก็ดำรงสตินี้ไว้มั่น เธอพึงได้คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายแล้วพึงถึงสถานที่ที่มีจจฺราชมองไม่เห็น”^{๑๐๗}

๓.๔ สรุป

วิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ สำหรับฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งหรือหยั่งรู้ในอริยสัจ ๔ ด้วยการพิจารณาสถานะของความเป็นจริงของสรรพสิ่ง โดยการพิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ ให้เห็นในไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชา

^{๑๐๖} พระมหาทองมั้น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๓๕.

^{๑๐๗} ขุ.อ.(ไทย) ๒๕/๕๐/๒๗๘.

ไม่ได้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นสภาวะธรรมว่างจาก ความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งหลาย ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะใช้หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต และ ธรรม ดังนั้น ผู้ที่จะล่วงพ้นทุกข์จากความโศกเศร้า เสียใจ คร่ำครวญได้นั้น จะต้องไม่พ้นไปจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเดียวนั้น ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียวที่ช่วยให้เหล่าสัตว์ทั้งหลายพ้นไปจาก กองทุกข์ได้

แต่การที่จะบรรลุธรรมได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็น สภาวะธรรมตามที่ปรากฏจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายของรูปและนามจนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนอกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ได้ แต่การปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ได้นั้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องพบอุปสรรค ซึ่งสิ่งสำคัญที่เป็นอุปสรรคดังกล่าว คือ นิเวรณ นั่นเอง

ผลการเจริญวิปัสสนาภาวนา จะทำให้เกิดวิสุทธิ ๗ ประการ คือความบริสุทธิ์ ความหมดจด การชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ด้วยการบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้น ๆ ไปโดยลำดับจนบรรลุจุดหมายคือพระนิพพาน ได้แก่

๑. สีลวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ของศีลหมายถึง ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หน้าที่ของศีล คือ ละกิเลสอย่างหยาบที่จะล่วงออกมาจากทางกาย ทางวาจา ไม่ให้เกิดขึ้น ศีลบริสุทธิ์นั้น ท่านจำแนกไว้เป็น ๔ อย่าง เรียกว่า จตุปาริสุทธิศีล

๒. จิตตวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ของจิต หมายถึง จิตที่ปราศจากมลทิน คือ นิเวรณ ๕ โดยใช้สติเข้ากำกับควบคุมจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเกิดสมาธิเป็นขั้น ๆ ผ่านญาณโดยลำดับ ทั้งสมถะและวิปัสสนา

๓. ทิฏฐิวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ของความเห็น คือ เห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริง

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้นความสงสัย

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้องและทางปฏิบัติที่ผิด

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้องและทางปฏิบัติที่ไม่ถูก

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยปัญญา เป็นปัญญาความรู้ขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน หรือรู้แจ้งในอริยสัจธรรม คือบรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสคาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพ ดับทุกข์ทั้งปวง

บทที่ ๔

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อกับการเจริญวิปัสสนาในอนุมานสูตร

การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คือการเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเอง เพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติในเรื่องของเหตุผลว่า ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายเป็นการแสดงให้เห็นว่า หลักธรรมที่ว่าด้วยความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายนั้นมีความสำคัญ และเป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนา ดังนั้นกล่าวถึงความเป็นผู้ว่าง่ายอุปสรรคของความเป็นผู้ว่าง่าย ในอนุมานสูตร ปรากฏอยู่ในมัชฌิมนิกาย มูลปิ่นผาสกั พระพุทธองค์ตรัสว่า ว่าด้วยการเปรียบเทียบตนกับผู้อื่น แล้วตรัสแนะนำแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ดังต่อไปนี้

๔.๑ หลัก อาตปปี สติมา สมปชาโน

๔.๒ หลักสัมมปปธาน ๔

๔.๓ หลักปธานียังคธรรม ๕

๔.๔ สรูป

๔.๑ หลัก อาตปปี สติมา สมปชาโน

๑. อาตปปี

อาตปปี มีความเพียรเผากิเลส คือมีความเพียรชอบ ที่เรียกว่า สัมมปปธาน ๔ คือมีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติรู้สภาวะปัจจุบันจัดว่า

-มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ

-มีเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่ง ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ

-มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะเจริญสติปัญญา เป็นกุศลใหม่ที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน

๒. สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และ ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

ลักษณะพิเศษ เหมือนกับรูปร่างหน้าตา ทางกายภาพของสัตว์แต่ละพันธุ์ เช่น ลิง มีหัว มีตัวอย่างลิง เสือมีหัว มีตัว มีหาง มีลาย อย่างเสือ ช้างก็มีหัว มีตัว มีหาง มีงาอย่างช้าง เป็นต้น สัตว์แต่ละอย่างมีพันธกรรมของตนเป็นเอกลักษณ์บ่งบอกให้รู้ว่า ต่างจากสัตว์ประเภทอื่น ๆ ^๑

ในทำนองเดียวกันรูปนามที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีลักษณะเฉพาะตัวเอง คือ ขณะที่กำลังใช้ความเพียรระครองสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่นั้น สัมปชัญญะจะช่วยให้สามารถกำหนดแน่วแน่อยู่ในปัจจุบันขณะ ทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตเข้มแข็งรู้เท่าทันว่า ขณะใดบ้างที่ผลอสติ ก็จะทำหน้าที่ระครองสติคอยปรับให้เข้าร่องเข้ารอย ให้กำหนดอยู่ในฐานใดฐานหนึ่งที่กำหนดพิจารณาเป็นอารมณ์อยู่ เมื่อได้ใช้ความเพียรเป็นไปอย่างต่อเนื่องติดต่อกันไปจนรอบ สติจะกลายเป็นมหาสติ พิจารณาอารมณ์ได้คมชัดแน่วแนวยิ่งขึ้น สามารถขจัดอภิชฌา และโทมนัสลงได้ (คือ กลายเป็นสติปฏิฐาน ครอบงำสังขมาญาณะ และสัมมาวิมุตติ หลุดพ้นเข้านิพพาน

ตัวอย่างเช่น พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกสิการทวาชสูตรว่า

พราหมณ์ แม้เราก็เป็นชวานา แม้เราก็ไถและหว่าน ครั้นไถและหว่านแล้ว จึงบริโภค นาของเรา ศรัทธาเป็นพืช ความเพียรเป็นฝน ปัญญาของเราเป็นแอกและไถ หิริเป็นงอนไถ ใจเป็นเชือก สติของเราเป็นผลและประทัก เราคุ้มครองกาย คุ้มครองวาจาได้แล้ว สำรวมในการบริโภคาหาร เราตายหญ้า(คือวาจาสับปลับ)ด้วยคำสัตย์ ไสรัจจะของเราช่วยทำงานให้สำเร็จ ความเพียรของเราช่วยนำธูระไปให้ถึงความเกษมจากโยคะ นำไปไม่ถอยหลัง นำไปถึงที่ซึ่งบุคคลไปแล้วไม่เศร้าโศก เราไถนาอย่างนี้ นาที่เราไถนั้นมีผลเป็นอมตะคือ นิพพาน บุคคลครั้นไถนาอย่างนี้แล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้^๒

^๑ โสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ), มหาสติปฏิฐานสูตรทางไปสู่นิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐ -๓๓.

^๒ ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๔/๕๑๘-๕๑๙.

๔.๒ หลักสัมมัตตปธาน ๔

สัมมัตตปธานมีเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า หรือ ปธาน ๔ และมีชื่อเรียกเฉพาะสำหรับ ความเพียรแต่ละขั้นนั้นว่าปธาน ๔ คือ

๑. สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน ตัดเป็นสังวระ แปลว่า ระวัง สำรวม ปธาน แปลว่า พากเพียร ตั้งใจ เมื่อนำมาต่อกันเข้า เป็นสังวรปธานแปลตามศัพท์ว่า เพียรระวัง หมายความว่า ตั้งใจพากเพียร สำรวมระวัง ในขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น มิให้บาปธรรมหรืออกุศลธรรมคือ ความไม่ดี เช่น โลก โกรธ หลงเกิดขึ้นในสันดาน คือ จิตใจ อธิบายหมวดธรรมว่า ปธาน ศัพท์นี้โดยพยัญชนะแปลว่า ความทรง หรือความตั้งใจทั่ว โดย อรรถหมายถึง ความเพียรที่ตั้งไว้ในใจ เป็นธรรมเครื่องกำจัดความเกียจคร้าน อุดหนุนกำลังกายใจ ให้เข้มแข็ง อดทนฟันฝ่าอุปสรรคนานาชนิด สามารถประกอบกิจที่ไม่เหลือวิสัยให้สำเร็จ

๒. ปหานปธาน ตัดบท เป็น ปหานะ แปลว่า ละ ตัด กำจัด ทำลาย ปธาน แปลว่า เพียร พากเพียร ตั้งใจ เมื่อต่อกันเข้าเป็นปหานปธาน แปลว่า เพียรละ หมายความว่า ตั้งใจพากเพียรละเพียรพยายามตัด กำจัด หรือทำลายบาปธรรมหรืออกุศลธรรม เช่น ความโลภ เป็นต้น ที่เกิดขึ้นในจิต

๓. ภาวนาปธาน ตัดบทเป็น ภาวนา แปลว่า ทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญขึ้น ปธาน แปลว่า เพียร พากเพียร เมื่อต่อกันเข้าเป็นภาวนาปธาน แปลว่า เพียรทำให้เกิดขึ้น เพียรทำให้ เจริญมากขึ้น หมายความว่า ตั้งใจพากเพียรทำกุศลธรรม คือ ความดี เช่น ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง หรือศีล สมาธิ ปัญญา หรือว่าโพชฌงค์ ๗ มีสติเป็นต้นให้เกิดขึ้น

๔. อนุรักษนาปธาน ตัดบทเป็น อนุรักษนา แปลว่า การตามรักษา การ ประคับประคอง ปธาน แปลว่า ความเพียร พากเพียร ตั้งใจ เมื่อต่อกันเข้าเป็นอนุรักษนาปธาน แปลว่า ความเพียร ตามรักษา หมายความว่าตั้งใจพากเพียรตามรักษากุศลธรรม คือ ความดีที่เกิดขึ้นในจิตแล้ว มิให้เสื่อมลงไป ประคับประคองความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นมิให้ผันเพี้ยน ทำให้เจริญงอกงามไพบูลย์บริบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป^๓

จะเห็นได้ว่าสัมมัตตปธาน หรือความเพียรทั้ง ๔ ประการนี้ จะมีความเชื่อมโยงกับ หลักธรรมในอนุमानสูตร ได้เป็นอย่างดี เพราะว่ามีความเพียรเพื่อละอกุศลคือความ โลภ

^๓ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๖๖.

ความโกรธ ความหลง ความถือตัว เพียรรักษากุศลธรรม คือ ความดีที่เกิดขึ้นในจิตแล้ว มิให้เสื่อมลงไป ประคับประคองความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นมิให้พินเพื่อน ทำให้เจริญออกงาม ไพบูลย์บริบูรณ์

๔.๓ หลักปธานียังกรรม ๕

ปธานียงคานิ แปลว่า ภาวะที่เป็นที่ตั้ง ท่านเรียกว่าปธานองค์แห่งภิกษุผู้มีความเพียร คือ

๑. ศรัทธา
๒. วิริยะ
๓. สติ
๔. สมาธิ
๕. ปัญญา^๔

๑. ศรัทธา

ความหมายของศรัทธา

ศรัทธา แปลว่า ความเชื่อ หมายถึง ความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่ออันประกอบด้วย ปัญญา เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ความเลื่อมใสซาบซึ้งขึ้นใจสนิทใจเชื่อมั่นมีใจโน้มโน้มมุ่งแล่นไปตามไปรับคุณความดีในบุคคลหรือสิ่งนั้น ๆ ความมั่นใจในความจริง ความดีสิ่งดีงาม และในการทำความดีที่ไม่ลู่ไหลตื่นตูมไปตามลักษณะอาการภายนอก^๕

พระภิกษุทตตชิว (เผด็จ ทตตชิว) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ศรัทธา รุ่งอรุณแห่งสันติภาพโลก” ว่า ศรัทธาหมายถึง ความเชื่อปักใจ เพราะหมดความสงสัยโดยสิ้นเชิง เนื่องจากได้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองตามเหตุผลกลับไปกลับมา ซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างรอบครอบ โดย

^๔ อัง.ปัญญา. (ไทย) ๒๒/๑๒/๑๖.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒๘.

ปราศจากการใช้อารมณ์ จนเกิดเป็นมูลฐาน (ทสสนมูลกา) มั่นคง และเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงขั้นที่ไม่มี ใคร ๆ จะมาเปลี่ยนแปลงความเชื่อนี้ได้^๖

ความเชื่อมั่นนี้จะต้องเกิดจากความรู้และความเข้าใจของผู้เชื่อถือเอง โดยใช้ปัญญาของตนพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องนั้น ๆ ด้วยเหตุผลอย่างรอบครอบ และรู้เห็นเองแล้วตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาที่เป็นเครื่องช่วยกลั่นกรองความถูกต้อง มิใช่สักแต่ว่าเชื่อตาม ๆ กันมา ความเชื่อมั่นนี้ก็จะประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดความกล้าหาญในการดำเนินชีวิต และเป็นปัจจัยพัฒนายิ่งขึ้นไปจนถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือ นิพพาน

ลักษณะของศรัทธา

ศรัทธา แบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ มีลักษณะทำให้ให้พอใจ ๑ และมีลักษณะทำให้แล่นไปด้วยดี ๑ มีดังนี้

๑. **ศรัทธามีลักษณะทำให้ให้พอใจ** หมายถึง ศรัทธาเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมข่มนิรวรณไว้ได้ ทำให้จิตพอใจไม่ขุ่นมัว เป็นจิตที่มีศรัทธา ทำให้บุคคลมีความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง เกิดสัมมาทิฐิขึ้น ดังตัวอย่างที่นางวิสาขาได้มีศรัทธาเกิดขึ้นในพระรัตนตรัย มีจิตที่ปราศจากนิรวรณ

เกิดกุศลจิตทูลขอพร ๘ ประการ^๗ จากพระพุทธเจ้า ด้วยมองเห็นถึงผลประโยชน์และอานิสงส์ของพร ๘ ประการ เมื่อสำเร็จแล้ว นางระลึกถึงบุญกุศลนั้นก็เกิดความปลื้มใจ อิ่มใจ ทำให้กายสงบ มีความสุข จิตตั้งมั่นที่จะได้อบรมอินทรีย์ พละ และโพชฌงค์ พระพุทธเจ้าจึงได้อนุญาตพร ๘ ประการแก่นาง ด้วยคาถาว่า

สตรีใด เมื่อให้ข้าวและน้ำ ก็เบิกบานใจ มีศีล เป็นสาวิกาของพระสุตต ครองบำความตระหนี่ให้ทาน ซึ่งเป็นหนทางสวรรค์ เป็นเครื่องบรรเทาความโศก นำสุขมาให้ สตรีนั้น

^๖ พระภควานาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), **ศรัทธา รุ่งอรุณแห่งสันติภาพโลก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๘๒.

^๗ พร ๘ ประการคือ ขอถวายผ้าวัสสิกสาฎก (ผ้าอาบน้ำฝน), อาคันตุกภัต (อาหารที่เขาถวายเฉพาะภิกษุอาคันตุกะผู้จรมารจากต่างถิ่น), คมิกภัต (อาหารที่เขาถวายเฉพาะภิกษุผู้จะเดินทางไปทีอื่น), คิลานภัต (อาหารที่เขาถวายเฉพาะภิกษุอาพาธ), คิลานุปัฏฐากภัต (อาหารที่เขาถวายเฉพาะภิกษุผู้พยาบาลไข้), คิลานเภสัช (ยาสำหรับผู้ป่วยไข้ ยารักษาผู้ป่วย เภสัชเพื่อภิกษุอาพาธ), ธูรายาคู (ยาที่เขาถวายเป็นประจำหรือที่จัดทำเป็นของวัดแจกตนเอง) แก่พระสงฆ์ และถวายผ้าอาบน้ำฝนแก่ภิกษุณี ; ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๐-๓๕๒/๒๒๑-๒๒๕.

อาศัยหนทางที่ไม่มีธูลี ไม่มีกิเลสช่วยวนใจ ย่อมได้กำลังใจละอายุทิพย์ เธอผู้ประสงศ์บุญมี
ความสุข มีพลาณามัย ย่อมปลื้มใจในชาวสวรรค์ตลอดกาลนาน^๘

จะเห็นได้ว่า ศรัทธามีลักษณะทำให้ใจให้ผ่องใส หมายถึง จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว
ปราศจากนิวรณ์ มีผลทำให้มนุษย์เกิดสัมมาทิฐิ สร้างความสัมพันธ์ขึ้นระหว่างศรัทธาในฐานะ
เป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการฝึกฝนพัฒนาให้เข้าถึงเป้าหมาย คิตกะทำกรรมที่เป็นกุศล เมื่อนั้นก็จะ
ทำให้ เกิดความปลื้มใจ อิ่มใจ ทำให้กายสงบ มีความสุข จิตตั้งมั่น เมื่อได้อบรมอินทรีย์และพละ
มากขึ้น ทำให้เกิดโพฆฌงค์อันเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ และเมื่อทำโพฆฌงค์ให้สมบูรณ์ดีแล้ว
ก็จะสามารถพัฒนาต่อไปให้ถึงนิพพานได้

๒. ศรัทธามีลักษณะทำให้แล่นไปด้วยดี หมายถึง เหมือนกับว่า พระโยคาวจร
พิจารณาอุจิตอันหลุดพ้นของพระอริยบุคคลเหล่าอื่นแล้ว จิตของพระโยคาวจรเหล่านั้นก็แล่นไป
ในโสดาปัตติผลบ้าง ในสกทาคามีผลบ้าง ในอนาคามีผลบ้าง ในอรหัตตผลบ้าง เป็นลำดับไปพระ
โยคาวจรย่อมกระทำความเพียร เพื่อให้ถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อทำ
ให้แจ้งซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้กระทำให้แจ้ง^๙

ดังตัวอย่างที่พราหมณ์ชาณูสโสนีที่ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า

ข้าแต่ท่านพระโคตม กุลบุตรทั้งหลายมีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเจาะจง
ท่าน

พระโคตม ท่านพระโคตมทรงเป็นหัวหน้าของกุลบุตรเหล่านั้น เป็นผู้มึอุปการะมาก เป็นผู้
ผู้แนะนำให้ถือตาม ชุมชนนั้นถือเอาแบบอย่างท่านพระโคตมหรือ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า
พราหมณ์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น กุลบุตรทั้งหลายมีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต
เจาะจงเรา เราเป็นหัวหน้าของพวกเขา เป็นผู้มึอุปการะมาก เป็นผู้แนะนำให้ถือตาม
ชุมชนนั้นถือเอาแบบอย่างเรา^{๑๐}

จะเห็นได้ว่า กุลบุตรทั้งหลายได้อาศัยศรัทธาที่มีต่อพระผู้มีพระภาค มีความมั่นใจใน
พระปัญญาของพระผู้มีพระภาคว่าเป็นผู้ตรัสรู้จริง เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง

^๘ คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๐-๓๕๒/๒๒๑-๒๒๕.

^๙ มหามกุฏราชวิทยาลัย, **มิลินทปันทา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙.

^{๑๐} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔/๓๓-๓๔.

เชื่อว่ามนุษย์สามารถฝึกฝนพัฒนาตนเองจนบรรลุถึงเป้าหมายได้ ด้วยศรัทธาความเพียรพยายามของมนุษย์ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง เป็นลักษณะศรัทธามีความทำให้แล่นไปด้วยดี เป็นเครื่องนำพา เป็นแบบอย่างออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เพราะได้เจาะจงเอาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเกิดศรัทธาในพระธรรม เพื่อมุ่งมั่นสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาอันได้แก่นิพพาน อย่างที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงถึงแล้ว

ความสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของพระพุทธองค์ เป็นลักษณะศรัทธามีความทำให้แล่นไปด้วยดี ทำให้บุคคลสร้างความสัมพันธ์ระหว่างศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมาย โดยมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่มีศรัทธาต่อพระผู้มีพระภาคก่อน คือมีความเชื่อต่อปัญญาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อต่อสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคที่มีความปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และสามารถบรรลุธรรมคือมรรคผลนิพพานได้เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า ศรัทธาในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่าเป็นองค์ความรู้ในการพัฒนาปัญญา และนำสู่การปฏิบัติให้เกิดเป็นปฏิเวธ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

ประเภทของศรัทธา

ศรัทธาในพระพุทธศาสนานอกจากจะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตอย่างถูกต้องแล้ว ยังถือว่าเป็นหลักการที่ทำให้มนุษย์เข้าถึงเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง และในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุด ที่มุ่งให้มนุษย์หลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ คือถึงซึ่งนิพพานและมีอิสระ ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงศรัทธามีอยู่ ๔ ประเภท คือ

๑. กัมมสัทธา ความเชื่อเรื่องกรรม ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ความเชื่อว่าการกรรมมีอยู่จริง คือ ความเชื่อว่าการทำอะไรโดยเจตนา คือจงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือเป็นความชั่วความดีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่าเปล่า และเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ก็ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอ้อนวอนขอหรืออนอรอคอยโชคชะตา เป็นต้น^{๑๑} ดังธรรมภาษิตว่า “คนทำกรรมใดไว้ ย่อมเห็นกรรมในตน คนทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี คนทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว คนหว่านพืชเช่นใดย่อมได้รับผลเช่นนั้น”^{๑๒}

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๐.

^{๑๒} ชุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๔๔/๑๐๓.

กัมมัสัทธาเป็นปัจจัยเกื้อกูลที่มีความสำคัญต่อเป้าหมาย คือเป็นเหตุทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างศรัทธากับเป้าหมาย ที่มีกัมมัสัทธาเป็นปัจจัยเกื้อกูลเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความสัมพันธ์ เพราะบุคคลเชื่อในการกระทำที่มีผลแห่งการกระทำว่า หากบุคคลคิดทำใน ความดีอันเป็นกุศลกรรม ผลที่ได้นั้นย่อมเป็นกุศล มีผลนำสู่สุคติ ทั้งต่อโลกนี้และโลกหน้า หาก กรรมที่ทำนั้นเป็นกรรมที่เป็นไปเพื่อเป้าหมายคือนิพพาน ผลที่ได้นั้นก็คือเป้าหมายเช่นกัน

๒. วิปากสัทธา เชื่อวิบาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว^{๑๓}

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า “สัตว์พวกหนึ่ง ย่อมเกิดในครรรค์ พวกที่ทำ บาปกรรมย่อมไปนรก พวกทำดีย่อมไปสวรรค์ ส่วนผู้ที่ไม่มีอาสวะย่อมนิพพาน”^{๑๔}

วิปากสัทธาเป็นปัจจัยเกื้อกูลที่มีความสำคัญต่อเป้าหมาย คือ ความเชื่อผลของ กรรม ดังที่ว่าพวกที่ทำบาปกรรมย่อมไปนรกได้รับความทุกข์มาก พวกทำดีย่อมไปสวรรค์มี ความสุขมาก พวกไม่มีอาสวะย่อมนิพพานดับทุกข์สิ้นเชิง ย่อมเป็นเหตุให้สร้างความสัมพันธ์ ระหว่างวิปากสัทธากับเป้าหมายได้ คือบุคคลจะเกิดศรัทธาฝึกฝนพัฒนาตนให้เพียรละ บาปกรรมชั่วเพราะเกลียดกลัวความทุกข์ เพียรบำเพ็ญบุญกรรมดีเพราะรักสุข และเพียรชำระ จิตให้ขาวรอบเพื่อนิพพานเพราะพ้นทุกข์ทั้งปวงได้

๓. กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน เชื่อว่าแต่ละคน เป็นเจ้าของกรรม จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน^{๑๕}

ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรม เป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย บุคคลทำกรรมอันใด ไว้ จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน”^{๑๖}

กัมมัสสกตาสัทธาเป็นปัจจัยเกื้อกูลที่มีความสำคัญต่อเป้าหมาย คือเป็นพื้นฐาน ในการสร้างความสัมพันธ์เพื่อการเข้าถึงและพัฒนาให้ถึงเป้าหมาย เพราะเหตุว่าเมื่อบุคคลมี ความเชื่อว่าบุคคลมีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม และกรรมเหล่านั้นจำแนกให้เราดี หรือชั่วต่างกัน จึงมีปัญญาเข้าใจในชีวิตว่า เราเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของเราเอง คือเราจะดีหรือ

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๐.

^{๑๔} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๖/๗๐.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๐.

^{๑๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

ชั่วก็เพราะกรรมที่เราทำ เราจะมีความสุขหรือความทุกข์ก็เพราะกรรมที่เราทำ กรรมดีทำให้เราเป็นคนดีมีความสุข กรรมชั่วทำให้เราเป็นคนชั่วคนเลวมีความสุข ทุกข์ ในเมื่อเราเกลียดทุกข์รักสุข อยากรเป็นคนดีไม่อยากรเป็นคนเลว เราก็จะต้องเพียรพยายามทำกรรมดีสั่งสมกรรมดีให้มาก ๆ เพียรพยายามไม่กระทำความชั่ว และเพียรชำระใจให้ขาวรอบ คือเพียรละกิเลสตัณหาให้ลดน้อยลงไป ชีวิตของบุคคลนั้นก็จะเป็นไปเพื่อการฝึกฝนพัฒนาให้เข้าถึงเป้าหมายได้ในที่สุด

๔. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์พระตถาคตว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง ๙ ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกฝนตนด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุดบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง^{๑๓๗}

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับปัญจวัคคีย์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยตนเองโดยชอบ เธอทั้งหลาย จงเงี้ยโสตสดับ เราจะสั่งสอนอมตธรรมที่เราได้บรรลุแล้ว จะแสดงธรรม เธอทั้งหลายเมื่อปฏิบัติตามที่เราสั่งสอน ไม่นานนักก็จักทำให้แจ้ง ซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากัลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันนี้แน่แท้^{๑๓๘}

ภิกษุปัญจวัคคีย์เกิดตถาคตโพธิสัทธาเชื่อในพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตั้งจิตในการฟังเพื่อรู้ยิ่ง เมื่อทราบชัดถึงโทษในสิ่งที่มีความเกิดเป็นธรรมดาด้วยตนแล้ว จึงแสวงหา นิพพานที่ไม่มีความเกิด อันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม ได้บรรลุนิพพาน ที่ไม่มีความเกิด อันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมแล้ว เป็นผู้มีความแก่เป็นธรรมดา...เป็นผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา...เป็นผู้มีความตายเป็นธรรมดา...เป็นผู้มีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา...เป็นผู้มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา...ภิกษุปัญจวัคคีย์เหล่านั้นได้เกิดญาณทัสสนะ การหยั่งรู้ ขึ้นมาว่า “วิมุตติของพวกเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ภพใหม่ไม่มีอีกต่อไป”^{๑๓๙}

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของตถาคตโพธิสัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายดังนี้ คือ เมื่อปัญจวัคคีย์ยอมที่จะฟังคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เพราะเกิด

^{๑๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๐.

^{๑๓๘} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๖/๓๑๒-๓๑๓.

^{๑๓๙} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๖/๓๑๓-๓๑๔.

ศรัทธาต่อตัวของพระผู้มีพระภาค ดังนั้นเมื่อได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟังมาก่อน ที่กล่าวโดย พระพุทธเจ้าแล้วใช้โยนิโสมนสิการเข้าพิจารณา ในพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคสั่งสอน ทำให้ เหล่าปัญจวัคคีย์เกิดความเชื่อในพระปัญญาของพระผู้มีพระภาค ในการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัม พุทธเจ้า เหล่าภิกษุปัญจวัคคีย์จึงได้บรรลุธรรมตามลำดับ ได้เห็นธรรม บรรลุธรรม รู้แจ้งธรรม หยั่งลงสู่ธรรม ข้ามความสงสัย ปราศจากความแคลงใจ ถึงความเป็นผู้แก้แล้วไม่จำเป็นต้องเชื่อผู้อื่น

เหตุให้เกิดศรัทธา

พระพุทธศาสนาได้แบ่งมูลเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดศรัทธาไว้เป็น ๔ ประการ^{๒๐} คือ

๑. รูปร่างปมาณา คือ บุคคลผู้ถือรูปเป็นประมาณ เลื่อมใสในรูป บุคคลบางคนใน โลกนี้เห็นรูปที่สูง รูปที่ผอม รูปที่อ้วน รูปที่มีอวัยวะผสมส่วน ถือเอาประมาณในรูปนั้นแล้วจึงชอบ ใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือ เกิดความเลื่อมใส ศรัทธา บุคคลประเภทนี้เรียกว่า ผู้ถือรูปเป็น ประมาณ เลื่อมใสในรูป^{๒๑}

ดังที่พระวัคคลี บวชเป็นบรรพชิต เป็นผู้ที่ไม่รู้จักอภัยในความพึงพอใจที่จะได้เห็น ในพระรูปของพระพุทธเจ้า ฝากคอยติดตามดูอยู่ตลอดเวลา เพราะยินดีที่ได้เห็นพระรูปกายที่ ประเสริฐของพระผู้มีพระภาค ทำให้เกิดศรัทธาในพระรูปของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างยิ่ง เมื่อพระ ผู้มีพระภาคทรงทราบความยินดีของพระวัคคลี จึงได้ตรัสสอนว่า “อย่ายินดีในรูปที่ชนพาลชอบ ผู้ใดเห็นพระสัทธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเป็นบัณฑิตเห็นพระผู้มีพระภาค ส่วนผู้ไม่เห็นพระสัทธรรม ถึง จะเห็นพระผู้มีพระภาคก็ชื่อไม่เห็น ร่างกายมีโทษไม่สิ้นสุดเหมือนต้นไม้มีพิษ เป็นที่อาศัยของ โรคทุกชนิด ล้วนเป็นที่ประชุมของทุกข์ เพราะฉะนั้น จงเบื่อหน่ายในรูป พิจารณาเห็นความ เกิดขึ้น และความเสื่อมไปแห่งขันธ์ทั้งหลาย จะถึงที่สุดแห่งสรรพกิเลสได้โดยง่ายเถิด^{๒๒}

จะเห็นได้ว่า พระวัคคลีเกิดศรัทธาในพระรูปของพระพุทธเจ้า เป็นศรัทธาที่เกิดจาก บุคคลผู้ถือเอารูปเป็นประมาณเลื่อมใสในรูป มีความพึงพอใจอยู่ในรูปร่างลักษณะ จึงทำให้เกิด ศรัทธา เมื่อไม่ได้เห็นก็จะทำให้เกิดความทุกข์ภายในใจ มีความกระวนกระวายใจ ดิ้นรน ขวนขวายให้ตนได้พบได้เห็นตามที่ใจมีความปรารถนาอยู่ตลอดเวลา จึงจะเกิดความสบายใจแก่ ตน เมื่อเกิดศรัทธาในรูป โดยที่ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นเลย การบรรลุธรรมนั้นก็จะไม่เกิดขึ้นแน่นอน

^{๒๐} คุรยลละเอียตใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๕/๑๐๘-๑๐๙.

^{๒๑} อภิ.ปุ. (ไทย) ๓๖/๑๗๑-๑๗๒/๒๐๔.

^{๒๒} คุรยลละเอียตใน ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๕๑-๖๑/๒๔๔-๒๔๕.

เพราะจะหยุดนิ่งอยู่เพียงศรัทธาในรูปเท่านั้น เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์พระวักกลีให้ เกิดความรู้สึกตัว เพื่อให้เกิดความรู้เห็นที่ถูกต้อง ว่าแท้จริงแล้วการเห็นธรรมก็เท่ากับได้เห็นพระ ผู้มีพระภาคอยู่ด้วยตลอดเวลานั่นเอง

ดังนั้น บุคคลผู้ถือรูปเป็นประมาณ เลื่อมใสในรูป เป็นเหตุให้เกิดศรัทธาแล้ว การที่จะ เข้าถึงเป้าหมายได้นั้น ต้องอาศัยความเลื่อมใสในรูปเป็นจุดเริ่มต้น ในการสร้างความสัมพันธ์กับ เป้าหมาย หมายถึง การที่บุคคลเกิดศรัทธาในรูปแล้ว ต้องนำศรัทธานั้นมาสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วย ไม่ยึดติดอยู่ที่ตัวบุคคลที่เป็นเหตุให้เกิดศรัทธาเท่านั้น ต้องรู้ในพระธรรมคือคำสอนอย่าง ที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงได้สอนธรรมไว้ เพราะพระธรรมจะเป็นเครื่องนำไปสู่การพ้นทุกข์ และ บรรลุถึงเป้าหมายในที่สุด ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้แล้วว่า ผู้ไม่เห็นพระสัทธรรม ถึงแม้ว่าจะ เห็นพระผู้มีพระภาค ก็ชื่อว่าไม่ได้เห็นพระองค์ หากศรัทธานั้นไม่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายก็ เป็นเพียงจลศรัทธาเพราะไม่มีปัญญาเกิดขึ้น โอกาสที่เข้าถึงเป้าหมายคือนิพพานนั้นไม่มี

๒. โขสัปมาณิกา คือ บุคคลผู้ถือเสียงเป็นประมาณ เลื่อมใสในเสียง บุคคลบาง คนในโลกนี้ถือเอาประมาณในเสียงที่ผู้อื่นกล่าวสรรเสริญ ที่ผู้อื่นชมเชย ที่ผู้อื่นกล่าวยกย่อง ที่ ผู้อื่นกล่าวสรรเสริญ สิบ ๆ กันมาแล้วเกิดความเลื่อมใส หรือบุคคลที่ได้ยินได้ฟังเสียงพูดจาที่ ไพเราะ จึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือแล้วเกิดความเลื่อมใส น้อมใจไปเพื่อศรัทธา บุคคล ประเภทนี้เรียกว่า ผู้ถือเสียงเป็นประมาณ เลื่อมใสในเสียง^{๒๓}

ดังที่อนาถบิณฑิกคหบดีเกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า เพียงแค่ได้ยินคำว่า “พระพุทธเจ้า” ทำให้อนาถบิณฑิกคหบดีอยากเห็น อยากเข้าเฝ้า อยากที่จะได้เข้าไปใกล้ใน พระพุทธเจ้าเป็นอย่างมาก เมื่อได้ฟังธรรมอนุพุทธิกถาและอริยสัจ ๔ ทำให้ธรรมจักขุอัน ปราศจากธุลี ปราศจากมลทินได้เกิด ณ ที่นั่งฟังธรรมนั้นว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็น ธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา” อนาถบิณฑิกคหบดีได้เห็นธรรมแล้ว บรรลุ ธรรมแล้ว รู้แจ้งธรรมแล้ว หยั่งลงสู่ธรรมแล้ว ข้ามความสงสัยแล้ว ปราศจากความแคลงใจ ถึง ความเป็นผู้แก่แล้วก็ไม่ต้องเชื่อผู้อื่นในคำสอนของพระศาสดา บรรลุโสดาบัน ผู้เข้าถึงกระแส แห่งนิพพานเป็นที่สุด ขอถึงพระผู้มีพระภาค พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ขอเป็น อุบาสกผู้ถึงสรณะไปจนตลอดชีวิต^{๒๔}

^{๒๓} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๗๑/๒๐๔.

^{๒๔} ตูรายละเอียดยใน วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๐๔-๓๐๕/๑๑๑-๑๑๕.

เมื่อบุคคลผู้ถือเสียงเป็นประมาณเป็นเหตุเกิดศรัทธา ในทางพระพุทธศาสนาศรัทธา นั้นจะต้องประกอบด้วยปัญญา เมื่อมีศรัทธาที่เกิดจากเสียงแล้วจะต้องพัฒนาต่อไปให้เป็น ปัญญา เป็นปัญญาประเภทที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากวิภวทุกข แล้วให้ปัญญาเป็นตัวทำ หน้าที่ส่งต่อไปให้ถึงเป้าหมาย ศรัทธานั้นจะหมดหน้าที่ไปเมื่อเกิดปัญญาแล้ว หากยังมีศรัทธาที่ มีเสียงเป็นเหตุอยู่ ปัญญานั้นก็จะไม่เกิดขึ้นและก็ไม่มีความสัมพันธ์ใด ๆ กับเป้าหมายในทาง พระพุทธศาสนา เพราะบุคคลจะติดอยู่เพียงแค่ศรัทธาเท่านั้น

๓. ลูชีพปมาณิกา คือ บุคคลผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณ เลื่อมใสในความ เศร้าหมอง บุคคลบางคนในโลกนี้เห็นจิวรเศร้าหมอง บาตรเศร้าหมอง เสนาสนะเศร้าหมอง หรือเห็นทุกกรกิริยาต่าง ๆ ถือเอาประมาณในความเศร้าหมองนั้นแล้วจึงชอบใจ แล้วเกิดความ เลื่อมใสน้อมใจที่จะเชื่อถือ บุคคลประเภทนี้เรียกว่า ผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณ เลื่อมใส ในความเศร้าหมอง^{๒๕}

ดั่งที่ พระโมฆราชได้ถูกโรคเรื้อนรบกวน ทั้งในเวลากลางคืนก็ไม่ได้รับความสุขในการ นอน เมื่อได้เห็นโทษของร่างกาย จึงบวชเป็นบรรพชิตเป็นศิษย์ของพรหมณ์ชื่อพาวรี ได้ ถามปัญหาที่ละเอียดลึกซึ้งว่า โลกนี้ โลกหน้า พรหมโลก และเทวโลก แต่ไม่ได้รับคำตอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงได้ไปถามปัญหานี้กับพระผู้มีพระภาคว่า ข้าพระองค์พิจารณาเห็นโลก อย่างไม่ มัจจุราชจึงจะมองไม่เห็น

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า โมฆราช เธอจงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ พิจารณาเห็นโลกโดยความ เป็นของว่างเปล่า ถอนความเห็นว่าเป็นอัตตาเสีย เมื่อเป็นเช่นนี้ จะพึงข้ามพ้นมัจจุราชได้ เธอ

เมื่อพิจารณาเห็นโลกด้วยอุบายอย่างนี้ มัจจุราชจึงจะมองไม่เห็น

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสจบพระคาถา โมฆราชก็ปราศจากผมและหนวด นุ่งห่มผ้า กาสาวะได้เป็นภิกษุและเป็นพระอรหันต์ พระโมฆราชได้เก็บผ้ามาจากกองขยะ ป่าช้า และ

ทางรตทางเกวียนมาทำเป็นผ้าสังฆาฏิจากผ้า นั้น ใช้สอยจิวรที่เศร้าหมอง

พระผู้มีพระภาคทรงพอพระทัยในคุณชื่อนั้นของท่านโมฆราช จึงทรงตั้งไว้ในตำแหน่ง แห่งภิกษุผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายฝ่ายที่ใช้สอยจิวรเศร้าหมอง เพราะเป็นผู้ไม่มีอาสวะดับ

สนิท

^{๒๕} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๗๑-๑๗๒/๒๐๔.

เหมือนเปลวไฟที่หมดเชื้อดับไป กิเลสทั้งหลายก็เผาได้แล้ว ภพทั้งปวงก็ถอนได้แล้ว
สามารถ

ตัดกิเลสเครื่องผูกมัดได้แล้วจึงอยู่อย่างผู้ไม่มีอาสวะ^{๒๖}

การเป็นผู้มีสติทุกเมื่อพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ถอนความเห็นว่าเป็นอัตตา จึงทำให้มีความยินดีที่ใช้สอยจีวรที่เศร้าหมองมากกว่า เพราะการเกิดในตระกูลดี มีทรัพย์สมบัติมากมาย ก็ไม่ได้ทำให้หายจากความทุกข์แต่อย่างใด ความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากการตัดกิเลสเครื่องผูกมัดได้ อยู่อย่างผู้ไม่มีอาสวะ ตัดขาดจากเครื่องพันธนาการ อยู่อย่างอิสระ ไม่ยึดติดกับอัตตา การใช้สอยจีวรเศร้าหมอง หรือบาตรเศร้าหมอง เสนาสนะเศร้าหมอง หรือเห็นทุกกรกิริยาต่าง ๆ ถือเอาประมาณในความเศร้าหมองนั้นแล้วด้วยความพึงพอใจ ความสุขที่ได้ไม่มีความต่างจากสิ่งที่ไม่เศร้าหมองเลย เพราะมีปัญญาความรู้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง จึงเป็นบุคคลผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณ เลื่อมใสในความเศร้าหมอง เป็นเหตุให้เกิดศรัทธาสร้างให้เกิดปัญญา เพื่อนำสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๔. ัมมปปาณิกา คือ บุคคลผู้ถือธรรมเป็นประมาณ เลื่อมใสในธรรม บุคคลบาง
คนในโลกนี้เห็นศีล สมาธิ ปัญญา แล้วถือเอาประมาณในศีลเป็นต้นนั้นแล้ว เกิดความเลื่อมใส
บุคคลประเภทนี้เรียกว่า ผู้ถือธรรมเป็นประมาณ เลื่อมใสในธรรม^{๒๗}

ดังเช่น กรณีของปัญจวัคคีย์ เมื่อครั้งเกิดศรัทธาในธรรมของพระพุทธเจ้า จึง
ปรารถนาที่จะเข้าไปหา นั่งใกล้ เจริญทูลฟัง ฟังธรรม จดจำธรรม พิจารณาเนื้อความ ความเพ่ง
พินิจธรรม มีความยินดีพอใจ มีความขยันอดทน ไตร่ตรอง และอุทิศกายและใจ เพราะเชื่อใน
ปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทำให้เหล่าปัญจวัคคีย์ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด ด้วย
ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับเหล่าปัญจวัคคีย์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ พวกเธอจงเงี่ยโสตลสดับ เราได้
บรรลุอมตธรรมแล้ว จะสั่งสอน จะแสดงธรรม พวกเธอเมื่อปฏิบัติตามที่เราสั่งสอน ไม่นาน
นักก็จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้
ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบ ต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ใน
ปัจจุบันนี้แน่แท้

^{๒๖} อภ.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๓๔/๓๐.

^{๒๗} ตูรายละเอียดใน อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๗๒/๒๐๔-๒๐๕.

ทำให้ปัญจวัคคีย์เกิดศรัทธา และตั้งใจฟังเพื่อความรู้อย่างยิ่งแล้ว เป็นผลทำให้โกณฑัญญะ หนึ่งในปัญจวัคคีย์ ได้เกิดดวงตาเห็นธรรมเป็นคนแรก ในขณะที่พระผู้มีพระภาคตรัสธรรม จักกัปปวัตตนสูตรอยู่ แล้วได้ทูลขอบวช และต่อมา พระวิปสยะ พระภัททิยะ พระมหามานะ และ พระอัสสชิ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรมเช่นเดียวกัน และบรรลุอรหัตตผลในที่สุด^{๒๘}

จะเห็นได้ว่า ผู้ศรัทธาในธรรม เมื่อบุคคลมีเหตุคือธรรม มีผลคือศรัทธา ศรัทธานั้น เป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมาย ดังที่เหล่าปัญจวัคคีย์เมื่อเกิดศรัทธาในธรรมของ พระพุทธเจ้า เพราะถือเอาธรรมในพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่ศรัทธาในธรรมเท่านั้น แต่เกิดความสนใจแล้วจึงได้เข้าไปหา นั่งใกล้ เยียหุฟังธรรม ว่าพระผู้มีพระภาคจะตรัสเรื่องอะไร แล้วจึงจดจำในธรรมนั้น ๆ นำธรรมนั้นมาพิจารณาในเนื้อความ ความเพ่งพินิจในธรรม เกิดความยินดีพอใจ เกิดความขยันอดทน ไตร่ตรอง และยอมอุทิศทั้งกายและใจ จึงเกิดปัญญาารู้แจ้ง ธรรม เมื่อได้ฟังธรรมอันเป็นผลแห่งพระอรหัต ก็สามารรถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด

ความสำคัญของศรัทธา

ศรัทธามีความสำคัญแตกต่างกันตามความหมายและหน้าที่ ศรัทธาแม้จะเป็นเพียง ปัจจัยขั้นพื้นฐาน และเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาปัญญา แต่ไม่สามารถดูแลตนได้ เพราะอาจทำให้เข้าใจความหมายศรัทธาผิดไป^{๒๙} เพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญของศรัทธานั้น จึงสามารถแบ่งตามความหมายและหน้าที่ได้ ๓ ประการคือ

๑. ศรัทธาเป็นพื้นฐานในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญา บุคคลที่ยังไม่สามารถเข้าถึงปัญญาได้ ศรัทธาในขั้นพื้นฐานมีความสำคัญมาก ศรัทธาเป็นอุปกรณ์ชักนำให้เดินหน้าต่อไปในการพัฒนาเป็นปัญญา เมื่อใช้ถูกต้องจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดี ทำให้การก้าวหน้าไปสู่จุดหมายได้ผลรวดเร็วขึ้น^{๓๐} เพราะในระดับบุคคลยังต้องอาศัยศรัทธาจากคนอื่นก่อน จึงจะสามารถพัฒนาให้เป็นปัญญาและสร้างความสัมพันธ์ในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายได้

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงการบรรลุอรหัตตผล กับเหล่าภิกษุทั้งหลายว่า

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒-๑๙/๑๘-๒๗.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๖๔๙.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๖.

บุคคลเมื่อเกิดศรัทธาแล้วจึงจะเข้าไปหา พยายามที่จะเข้าไปนั่งให้ใกล้ ๆ ฝากคอยเงี่ยหูฟังว่าท่านจะพูดอะไร ฟังธรรมนั้นอย่างตั้งใจ แล้วจดจำธรรมที่ฟังนั้นไว้เป็นอย่างดี นำเนื้อความแห่งธรรมที่จดจำไว้มาพิจารณา ธรรมทั้งหลายควรแก่การนำมาพิจารณาขณะที่มีการพิจารณาธรรมอยู่นั้นความยินดีพอใจในธรรมจึงเกิดขึ้น เกิดความขยันอดทนไตร่ตรองดีแล้ว จึงได้อุทิศกายและใจ เพื่อให้รู้เห็นเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ในสัจจะอันยอดเยี่ยม ด้วยนามกาย (เจตสิกทั้งหลาย) และเห็นแจ่มแจ้งสัจจะอันยอดเยี่ยมนั้นด้วยปัญญา แต่หากศรัทธาไม่มี การที่จะเข้าไปหาหรือการเข้านั่งใกล้ ๆ การเงี่ยโสตเพื่อที่จะรับฟังธรรม การที่จะจดจำธรรมเอาไว้ เพื่อการพิจารณาเนื้อความ ความเพ่งพินิจธรรม ความยินดีพอใจ ความขยันอดทนการไตร่ตรอง และการอุทิศกายและใจ ก็ไม่มีในบุคคลนั้น ^{๓๑}

ดังที่เหล่าปัญจวัคคีย์ เมื่อครั้งที่ยังไม่เกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า เพราะคิดว่าพระผู้มีพระภาคละทิ้งความเพียรจะบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้อย่างไร พระผู้มีพระภาคตรัสกับเหล่าปัญจวัคคีย์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ พวกเธอจงเงี่ยโสตสดับ เราได้บรรลุอมตะธรรมแล้ว จะสั่งสอน จะแสดงธรรม พวกเธอเมื่อปฏิบัติตามที่เราสั่งสอนไม่นานนักก็จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบ ต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันนี้แน่แท้

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงสามารถกระทำให้ปัญจวัคคีย์ยินยอมได้แล้ว ปัญจวัคคีย์เกิดตถาคตโพธิสัทธาจึงตั้งใจฟังเพื่อความรู้ยิ่งแล้ว เป็นผลทำให้ปัญจวัคคีย์ได้เกิดปัญญาเห็นธรรม แสดงให้เห็นว่า ศรัทธาเป็นพื้นฐานที่สำคัญของกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญาเป็นอย่างมาก หากบุคคลไม่เกิดศรัทธาแล้ว จะไม่สนใจหรือไฝหา ความรู้หรือปัญญาก็จะไม่เกิด ความสัมพันธ์ของความสัมพันธ์ของศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลขั้นพื้นฐานในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญา

อัจฉริยบุคคลบางคน สร้างเสริมปัญญาของตนได้โดยไม่ต้องอาศัยศรัทธาต่อผู้อื่น ท่านเหล่านั้นได้ใช้แต่ความรู้จักคิดรู้จักมอง สิ่งทั้งหลายตามสภาวะและตามเหตุปัจจัย คือ

^{๓๑} ตูรายลະເອີຍດໃນ ມ.ມ. (ໄທຍ) ໑໓/໑໒໓/໒໑໒, ໔໓໒/໕໔໑-໕໔໒.

ใช้โยนิโสมนสิการอย่างเดียว แล้วพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามขึ้น จนรู้เข้าใจทั่วถึงซึ่งสัง
 ธรรมหมายถึงพระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้า ที่สามารถตรัสรู้ได้โดยใช้โยนิโ
 มนสิการอย่างเดียวเป็นปัจจัยของปัญญา ^{๓๒}

ผู้มีปัญญามาก ศรัทธาจะมีความสำคัญในขั้นพื้นฐาน คือใช้เป็นเพียงเครื่องกระตุ้น
 ปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดแล้วก็จะใช้ปัญญาเป็นตัวนำเข้าสู่วิมุตติ จะเห็นตัวอย่างในกรณี
 ของพระสารีบุตร ได้เห็นพระอัสสชิ เกิดความเลื่อมใสว่าลักษณะท่าทางของท่านแสดงว่าคงมี
 อะไรดี คงมีภูมิธรรมปัญญาสูง เกิดความอยากจะรู้อยากจะถามจึงเข้าไปหาแล้วสนทนากัน เมื่อ
 ได้บวชในพระพุทธศาสนาแล้ว พระสารีบุตรไม่ได้เชื่อพระพุทธเจ้า ดังในปุพพปัจจุภูตสูตรที่พระผู้
 มีพระภาครับสั่งเรียกพระสารีบุตรมาตรัสถามว่า

สารีบุตร เธอเชื่อหรือไม่ว่า สัทธินทรีย์ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่
 มอมตะมอมตะเป็นที่ไปเบื้องหน้า มอมตะเป็นที่สุด ... ปัญญินทรีย์ที่บุคคลเจริญทำให้
 มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่มอมตะ มอมตะเป็นที่ไปเบื้องหน้า มอมตะเป็นที่สุด

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอนี้ชนเหล่าใดไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจ มิได้ทำให้แจ้ง มิได้สัมผัส
 ด้วยปัญญา ชนเหล่านั้นพึงถึงความเชื่อต่อผู้อื่นในข้อนั้นว่า สัทธินทรีย์ ... ปัญญินทรีย์ที่
 บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่มอมตะ มอมตะเป็นเบื้องหน้า มอมตะเป็นที่สุด
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอนี้ชนเหล่าใดรู้ เห็น เข้าใจ ทำให้แจ้ง สัมผัสด้วยปัญญาแล้ว ชน
 เหล่านั้นย่อมไม่มีความสงสัย ไม่มีความแคลงใจในข้อนั้นเลยว่า สัทธินทรีย์ ... ปัญญินทรีย์
 ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่มอมตะ มอมตะเป็นเบื้องหน้า มอมตะเป็นที่สุด
 ก็ข้อนี้ข้าพระองค์รู้ เห็น เข้าใจ ทำให้แจ้ง สัมผัสด้วยปัญญาแล้ว ข้าพระองค์จึงไม่มี
 ความสงสัย ไม่มีความแคลงใจในข้อนั้น ^{๓๓}

จะเห็นได้ว่า มนุษย์มีความสามารถและสติปัญญาที่ติดตัวมาแต่เกิดต่างกัน ปุถุชน
 ธรรมดาจะเข้าถึงปัญญาได้อาจเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อเขาได้ยินได้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ จากบุคคลอื่น
 แล้ว จึงจะทำให้เขาเกิดความสนใจและเกิดศรัทธาในเรื่องนั้น ๆ ศรัทธาเป็นพื้นฐานให้เขาได้
 ค้นหาข้อมูลต่อไป จนสามารถได้รู้เห็นตามความเป็นจริง จนเข้าถึงขั้นเป็นปัญญาแล้วสามารถ
 พัฒนาต่อไปจนถึงเป้าหมายได้ ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อปัญญาเป็นอย่างมาก

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๑๕.

^{๓๓} ตูรายลละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๔/๒๓๖-๒๓๗.

เพราะเป็นศาสนาแห่งปัญญา แต่ในบุคคลทั่วไปที่ยังไม่สามารถได้มาซึ่งปัญญา ในส่วนของ ศรัทธานั้นจะเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างให้เกิดปัญญา และต้องเป็นศรัทธา ที่เป็นแบบนำไปสู่ปัญญาเท่านั้น จึงจะเป็นศรัทธาที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ต่อไปให้ถึงเป้าหมายได้

๒. ศรัทธาเป็นพื้นฐานในกระบวนการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีฝึกอบรมเพื่อทำให้เกิดความรู้แจ้ง เป็นกระบวนการปฏิบัติที่มุ่งไปสู่การบรรลุธรรม ตั้งแต่ขั้นรู้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ไปจนถึงการหลุดพ้นจากวิภวทุกข คือนิพพาน ในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีหมวดธรรมที่สำคัญต่อการปฏิบัติคือ อินทรีย์ ๕ กับ พละ ๕ องค์ประกอบของหลักธรรมทั้งสองเหมือนกัน คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่มีส่วนต่างกันคือหน้าที่ที่ต้องเป็นไปตามหลักธรรมนั้น ๆ พละธรรมเป็นกำลังเกื้อหนุนแก่อริยมรรค ให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ อินทรีย์ธรรมเป็นเจ้าการในการครอบงำซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่าง คือความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงมกมาย^{๓๔}

สรุปความได้ว่าในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของ ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อที่มีปัญญาประกอบและกลั่นกรองในการตัดสินใจหมายถึงความเชื่อในพระรัตนตรัย ที่มีการเกี่ยวข้องกับการบรรลุธรรม สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น และเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมาย คือนิพพาน ศรัทธามีความทำให้ใจผ่องใสเป็นลักษณะ ทำให้บุคคลมีความคิดถูกต้องตามความเป็นจริงเกิดสัมมาทิฐิขึ้น มีความทำให้เล่นไปด้วยดีเป็นลักษณะในการกระทำความเพียรเพื่อให้ถึง เพื่อบรรลุ เพื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

๒. วิริยะ

วิริยะ แปลว่า ความเพียร

ลักษณะของวิริยะ

วิริยะหรือความเพียรมีลักษณะ มีกิจ มีผลปรากฏ และเหตุใกล้ ดังนี้ คือ

๑. มีความอดทนต่อสู้กับความลำบาก เป็นลักษณะ
๒. มีความอดทนธรรมที่เกิดพร้อมกับทน ไม่ให้ถอยหลัง เป็นกิจ
๓. มีการไม่ท้อถอย เป็นผลปรากฏ

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕๕.

๔. มีความสลด คือสังเวควัตถุ ๘ คือ ขาดิทุกข์ ขราทุกข์ พยาธิทุกข์ ทุกข์ จากความป่วยไข้ มรณทุกข์ นิรยทุกข์ เปตติทุกข์ อสุรกายทุกข์ ดิรัจฉานทุกข์ ทุกข์จากการเกิด ในสภาพที่ไม่ดีต่าง ๆ เป็นเหตุใกล้ หรือมีวิริยารัมภวัตถุ ๘ วัตถุอันเป็นอารมณ์ให้เกิดการปรารถนาความเพียร เช่น การงาน การเดินทาง สุขภาพ อาหาร เป็นเหตุใกล้^{๓๕}

ในคัมภีร์มิลินทปัญหาพระเจ้ามิลินทร์ ได้ตรัสถามปัญหาเกี่ยวกับพระนาคเสนถึงลักษณะของวิริยะ คือความเพียรว่าคืออะไร มีลักษณะอย่างไร ซึ่งพระนาคเสนได้วิสัชนาปัญหาไว้อย่างแจ่มแจ้ง คือ

ข้าแต่พระนาคเสน วิริยะ คือความเพียร มีลักษณะอย่างไร มหาราชา ความเพียร มีการ ค้ำจุนไว้ เป็นลักษณะ กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น อันความเพียรค้ำจุนไว้แล้วย่อมไม่เสื่อม ขอนิมิตต์อุปมาก่อน อุปมาเรือนที่จะล้ม ขอถวายพระพร เมื่อเรือนจะล้มบุคคล ค้ำไว้ด้วยไม้อื่น เรือนที่ถูกค้ำไว้เวลานั้น ก็ไม่ล้มฉันใด ความเพียรก็มีการค้ำจุนไว้เป็นลักษณะ กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้นก็ไม่เสื่อมฉันนั้น ขอนิมิตต์อุปมาให้ยิ่งขึ้นไปอีก อุปมาพวคนา มหาราชา พวคนาจำนวนน้อย ต้องพ่ายแพ้แก่เสนาหมู่มาก หากพระราชาทรงกำชับไป ให้ดี ทั้งเพิ่มกองหนุนส่งไปให้เสนาจำนวนน้อยกับกองหนุนนั้น ต้องชนะเสนาหมู่มากได้ ฉันใดความเพียรก็มีการค้ำจุนไว้เป็นลักษณะกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น อันความเพียร อดหนุนแล้ว ก็ไม่เสื่อมฉันนั้น

ข้อนี้สมจริงดังที่สมเด็จพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

อริยสาวกผู้มีความเพียรเป็นกำลัง ย่อมละอกุศล เจริญกุศลได้ ละสิ่งที่มีโทษ เจริญสิ่งที่ไม่มิโทษได้ ย่อมไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม ดังนี้ ขอถวายพระพรการทำ ความเพียรนั้น คือไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ถ้าหย่อนเกินไป ก็จะเอียงไปทางเกียจคร้าน ถ้าตั้งเกินไปก็จะฟุ้งซ่าน จึงควรทำความเพียรแต่พอดี ความเพียร เป็นคุณธรรมที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนในชีวิตได้ ตั้งแต่ความทุกข์หรือความเดือดร้อนในระดับต้น ๆ ซึ่งเป็นความเดือดร้อนหรือความทุกข์ในชีวิตประจำวันจนสามารถนำพาให้พ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง คือ บรรลุพระนิพพานได้ ก็เพราะอาศัยความเพียร แต่หากบุคคลใดไม่ประกอบด้วยวิริยะคือความ พากเพียรแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นประสบกับความเสื่อมของชีวิต ทำให้ชีวิตนั้นไร้ค่าที่เรียกว่า

^{๓๕} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๙, วรรณสิทธิ ไหวทยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒, (มูลนิธิแนบมทานีรานนท์ จัดพิมพ์ ๒๕๔๗), หน้า ๒๘-๒๙

โมฆะชีวิต ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า กุสโล ความเกียจคร้านและ หีน วิริโย ผู้มีความเพียร
 เลว บุคคลใดก็ตามที่ประกอบไปด้วยคุณลักษณะ ๒ ประการนี้ ท่านจัดว่าเป็นชีวิตที่เสื่อม^{๓๖}

วิริยะ นี้เป็นธรรมที่ให้ผลอย่างกว้างขวางและสำคัญมาก เพราะแม้แต่จะมีความตั้งใจ
 กระทำสักเพียงใดก็ตาม ถ้าหากว่า ขาดความพากเพียรเสียแต่อย่างเดียวนั้น การงานต่าง ๆ
 ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จดังที่ได้ตั้งใจไว้ ส่วนมากมักจะไม่ใคร่ได้คำนึงถึงความเพียรกันอย่างจริงจัง
 ดังนั้นเมื่อประสบกับความคับขันเข้าบ้าง ก็มักจะท้อถอยเสีย ยิ่งเป็นการบำเพ็ญเพียรเจริญ
 วิปัสสนาภาวนา อันเป็นการประกอบ วิวัฏฏนิสสิตกุศลด้วยแล้ว ก็จะต้องเป็นความเพียรที่
 สมบูรณ์ด้วยองค์ ๔ ที่เรียกว่า จตุรงควิริยะ คือ แม้เนื้อจะเหือดเลือดจะแห้ง ๑ จะเหลือแต่เพียง
 หนึ่ง ๑ จะเหลือแต่เพียงกระดูก ๑ จะเหลือแต่เพียงเอ็น ๑ ก็จะไม่ละเสียจากความเพียรที่กำลัง
 กระทำอยู่นั้นเลย ผู้ที่พากเพียรยิ่งอย่างนี้ ย่อมล่วงทุกข์ได้ ดังในธรรมบทที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิ
 ริเยน ทุกขมจเจติ “คนจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร” การปรารภความเพียร คือ ลงมือทำ
 ความเพียรอย่างเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ทำงานอันเป็นหน้าที่ประจำให้สำเร็จทำงานที่แทรกซ้อนขึ้นมา
 ในระหว่างนั้นให้สำเร็จ ทำงานนั้นอย่างเอาจริงเอาจัง ไม่คำนึงถึงความเหนื่อยยากลำบาก มุ่ง
 ความสำเร็จของงานในเวลาอันรวดเร็ว และมีความเรียบร้อยเป็นสำคัญ และนอกจากนี้ภิกษุใด
 เป็นผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้าน ประกอบพร้อมไปด้วยความสันโดษในปัจจุบัน เป็นบุคคลที่
 พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ และเป็นบุคคลผู้เลิศ และบุคคลเช่นนี้เป็น
 บุคคลที่ไม่มีใครสามารถตำหนิ ตีเตียนได้ ผู้ที่มีวิริยารัมภะ ปรารภความเพียรเจริญสติปัฏฐาน ๔
 แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึง
 หวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็น
 อนาคามี^{๓๗}

๓. สติ

สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ สติคือการที่จิตนึก ถึงสิ่งที่จะพูดจะทำ
 ได้ นึกถึงสิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่ผลอผลอุกคิดขึ้นได้ ระวัง
 ยับยั้งใจได้ เรียกอีกหนึ่งว่าความไม่ประมาท

^{๓๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย, มลिनปัญหา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๕๗.

^{๓๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗-๑๓๘/๑๒๘-๑๓๑.

สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ฉุกละหุก ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียสละทำความดีต่างๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายร้ายไป

สติ เป็นคุณที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิตรรวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา^{๓๘}

การจัดการกับอารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสและอคตินั้น ต้องอาศัยสติเป็นหลัก เพราะนอกจากสติจะช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ และไม่ปล่อยใจให้ปรุงแต่งไปตามอคติแล้ว ยังช่วยให้รับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ที่สำคัญ คือ สติสามารถเตือนใจให้รู้จักการให้อภัยหรือใช้ปัญญาในการแก้ไขความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่ายได้^{๓๙}

๔. สมาธิ

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นมากที่สุดสำหรับการเรียนการทำงานและแม้ในการศึกษาธรรมะ ถ้าขาดสมาธิก็เรียนไม่รู้เรื่องทำงานไม่ได้ดีและศึกษาธรรมะนี้ไม่เข้าใจ ซึ่งตามปกติเรามักมีสมาธิกันไม่สมบูรณ์คือมีไม่ต่อเนื่อง หรือขาดๆ หายๆ อยู่เสมออย่างที่เรียกว่าสมาธิสั้น การฝึกสมาธิที่เรียกว่า **อานาปานสติ** เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติเป็นผู้มีสติต่อเนื่องกันได้นานๆ นั่นเอง ดังนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติจึงจำเป็นต้องศึกษาหลักการและขั้นตอนอย่างละเอียดและต้องฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

๒) ความหมายของสมาธิ

อภิธรรมปิฎก ให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๔๐}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคให้คำนิยามไว้ว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่าสมาธิ”^{๔๑}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สมาธิ” แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕๙.

^{๓๙} พระไพศาล วิสาโล, **สุขแท้ด้วยปัญญา**, หน้า ๔๖.

^{๔๐} อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๙๕.

^{๔๑} พระพุทธโฆสะเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๓๔.

หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป...คัมภีร์รูนอรรถกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า “สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี” ^{๔๒}

๑) ประเภทของสมาธิ

สมาธิคือปัญญาในการสำรวมแล้วตั้งไว้ด้วยดี ถ้าจิตเป็นฌานซึ่งเวลานั้นจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง ดังนี้

(๑) สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ ในอารมณ์เดียว คือจะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ คือระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิ หรือปริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะปริกรรมว่า ปฐวีๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌานระดับที่ ๓ อปัณนาสมาธิคือ จิตตั้งมั่นหรือแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้ และอปัณนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอปัณนาเกิดขึ้นแล้ว (๒) สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ(๓) สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอปัณนาสมาธิ (๔) สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และอสาวิักขยสมาธิ(๕) สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ ^{๔๓}

ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบเยือกเย็นมั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอปัณนาสมาธิก็จะมี ความสงบเยือกเย็นประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอปัณนาสมาธิไว้ ดังนี้

^{๔๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๒๔ - ๘๒๕.

^{๔๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

๑. ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด
๒. บริสุทธิ์ (ปรีสุทธะ) คือ หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต
๓. ผ่องใส (ปรีโยธิตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำให้ขุ่นมัว
๔. เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้น ๆ ลง ๆ
๕. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสสะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน
๖. นุ่มนวล (มุกุฑตะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
๗. ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือ เหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
๘. มั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

เป็นที่ทราบกันดีว่า “สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริงบนหลักเกณฑ์ที่เข้าใจง่ายเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ทำตามได้จริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความ เป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิด ปัญญาไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็น ความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ^{๔๔}

๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาปัญญาเพื่อให้เกิดจิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มี อานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจังทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การ กำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูป นามเท่านั้นและรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสาร ยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะ ให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๕. ปัญญา^{๔๕}

^{๔๔} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉท ที่ ๗ สมถจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อภิลพิตยา, ๒๕๐๖), หน้า ๔๑.

^{๔๕} อัง.ปัญญา. (ไทย) ๒๒/๑๒/๑๖.

ความหมายของปัญญา

ในพระไตรปิฎกให้ความหมายของปัญญาว่า “ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้งความคิดค้น ความใคร่ครวญ”^{๔๖}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายให้เห็นถึงความหมายของปัญญาว่า “ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ, ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”^{๔๗}

ลักษณะของปัญญา

พระพุทธโฆสจารย์ได้อธิบายลักษณะของปัญญาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ปัญญามีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีอันขจัดเสียซึ่งความมืดคือโมหะอันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส (คือเป็นกิจ) มีความหายหลงเป็นปัจจุปัญฐาน (คือเป็นเครื่องปรากฏหรือเป็นผล) ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัชฐาน (คือเหตุใกล้) ของปัญญานั้น^{๔๘}

ผู้มีปัญญาย่อมได้รับอานิสงส์ ดังนี้ คือ เมื่อใช้ปัญญามนสิการธรรมเหล่านี้ที่อยู่กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้นด้วย อกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วก็ละไปด้วย อนึ่งเมื่อ มนสิการธรรมเหล่านี้ที่อยู่ กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดมาเกิดขึ้นด้วย กุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วมาเป็นไปเพื่อภโยภาพโพบูลย์เจริญเต็มที่ด้วย ปัญญา คือความรู้ทั่ว...ความไม่หลง ความวิจยธรรมได้ ความเห็นถูกต้องในความไม่เกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย และในความเกิดขึ้นและความเจริญแห่งกุศลธรรมทั้งหลายด้วยแห่งผู้มีปัญญา^{๔๙}

จะเห็นได้ว่า องค์ธรรมทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ล้วนเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในอนุมานสูตร เพราะว่าเมื่อขาดองค์ธรรมทั้ง ๕

^{๔๖} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๑.

^{๔๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๕.

^{๔๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๑๐.

อย่างใดอย่างหนึ่งเสียแล้ว ย่อมไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงเป้าหมายได้ ด้วยว่า
ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ต่างเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน

๔.๔ สรุป

จากการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในอนุমানสูตร พบว่า เป็น
พระสูตรที่แสดงข้อความที่เปรียบเทียบตนกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการอนุমানตน โดยหลักธรรมที่
ปรากฏดังกล่าว เป็นหลักของเจริญความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย เช่น ความโกรธ
ความริษยา ความมีมายาโอ้อวด เป็นต้น ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับหลักธรรมที่
เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนา คือ อาตปปี มีความเพียรเผากิเลส มีความเพียรชอบ เพียรเพื่อ
ละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุก
ขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติรู้สภาวะปัจจุบัน สติมาคือสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอน
จนถึงหลับสนิท สมปะชาโน แปลว่า มี ญาณหยั่งเห็น หมายความว่า มีญาณหยั่งเห็นสภาวะธรรม
ตามเป็นจริง จำแนกเป็น

๑. สภาวะลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูป นาม ได้แก่ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามที่
รู้อย่างอื่นไม่มี

๒. สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์
(ทุกขัง) และ ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

สัมมปธาน ๔ คือ (๑) สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน ๒. ปธาน
ปธาน ตั้งใจพากเพียรละเพียรพยายามตัด กำจัด หรือทำลายบาปธรรมหรืออกุศลธรรม เช่น
ความโลภ เป็นต้น ที่เกิดขึ้นในจิต (๓) ภาวนาปธานเพียรทำให้เกิดขึ้น เพียรทำให้เจริญมากขึ้น
หมายความว่า ตั้งใจพากเพียรทำกุศลธรรม คือ ความดี เช่น ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง หรือ
ศีล สมาธิ ปัญญา หรือว่าโพชฌงค์ ๗ มีสติเป็นต้นให้เกิดขึ้น (๔) อนรรักขนาปธานตั้งใจ
พากเพียรตามรักษากุศลธรรม คือ ความดีที่เกิดขึ้นในจิตแล้ว มิให้เสื่อมลงไป ประคับประคอง
ความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นมิให้พินเพื่อน ทำให้เจริญงอกงามไปบุญลย์บริบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป และ
ปธานยังธรรม ๕ ประการได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิด
วิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ดังนี้ เป็นต้น
อินทรีย์ ๕ จึงเป็นเหตุผลซึ่งกันและกัน

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอนุমানสูตร เพื่อศึกษาหลักธรรมของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน และเพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในอนุমানสูตร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น เรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ สรุปผลการศึกษาได้ตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

อนุমানสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยการเปรียบเทียบตนกับผู้อื่น เป็นพระสูตรที่พระมหาโมคคัลลานะ แสดงแก่ภิกษุจำนวนหนึ่ง ขณะพักอยู่ ณ เกสกวาวัน เขตเมืองสูงสูมารศิริระ แคว้นภคคะ โดยปรารภกรรมของ ภิกษุบางรูปที่เป็นผู้ว่ายาก เหตุเกิดของพระสูตรนี้ จัดอยู่ในประเภทปรัชญาสยะ มีลักษณะเป็นการถาม ตอบ มีอุปมาอุปไมยประกอบ ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ยกการพิจารณาขึ้นตั้งเป็นอุทเทสนัยว่า ถ้าภิกษุใดพิจารณาว่า ขอให้ผู้อื่นว่ากล่าวตักเตือนตนได้ แต่ภิกษุนั้นเป็นผู้ว่ายาก มีธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ไม่อดทน ไม่ยอมรับคำพรั่าสอนโดยเคารพ เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายจึงเข้าใจว่า ภิกษุนั้นเป็นผู้ไม่ควรว่ากล่าว ไม่ควรพรั่าสอนและไม่ควรไว้วางใจ ท่านพระมหาโมคคัลลานะนำข้อความในภาคอุทเทสมาตั้งเป็นประเด็นปัญหาแล้วถามเองตอบเองตามลำดับดังนี้

๑. ถาม – ตอบ เรื่องธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ๑๖ ประการ เช่น เป็นผู้มีความปรารถนาชั่ว ตกอยู่ในอำนาจของความปรารถนานั้น

๒. ถาม – ตอบ เรื่องธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย ๑๖ ประการ เช่น เป็นผู้ไม่มีความปรารถนาชั่ว ไม่ตกอยู่ในความปรารถนานั้น

๓. ยกธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ๑๖ ประการ และธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย ๑๖ ประการ มาตั้งเป็นข้ออนุমানตนแต่ละประการ เช่น ควรอนุমানตนเองว่า บุคคลผู้มีความปรารถนาชั่ว ตกอยู่ในอำนาจของความปรารถนาชั่วนั้น ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้า

เรามีความปรารถนาเช่นนั้น ตกอยู่ในอำนาจของความปรารถนาเช่นนั้น เรายุ่เองก็จะไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของผู้อื่นเหมือนกัน เมื่อรู้ย่่างนี้แล้วควรคิดว่า เราจักเป็นผู้ไม่มีความปรารถนาชั่ว ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความปรารถนาชั่วนั้น

๔. ยกธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ๑๖ ประการ และธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย ๑๖ ประการมาตั้งเป็นหัวข้อพิจารณาตนเองแต่ละประการ เช่น ควรพิจารณาตนอย่่างนี้ว่า เราเป็นผู้มีความปรารถนาชั่ว ตกอยู่ในอำนาจของความปรารถนาชั่วจริงหรือ ถ้ารู้ว่่า จริง ก็ควรพยายาม ละเสีย แต่ถ้ารู้ว่่าตนเองไม่มีความปรารถนาชั่วนั้น ทั้งไม่ตกอยู่ในอำนาจของความปรารถนาชั่ว นั้น ก็ควรศึกษาและปฏิบัติตามกุศลธรรมทั้งหลายอย่่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน พึ่งอยู่ ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

๕. ท่านสรุไปด้วยอุปมาโวหารว่่า สตรีหรือบุรุษแรกรุ่นที่ชอบแต่งตัว เมื่อส่องกระจก ดูหน้าหรือมองดูใบหน้าในภาชนะน้ำที่ใสสะอาด ถ้าพบไฟหรือผ้าที่ใบหน้าก็จะพยายามกำจัดไฟ หรือผ้านั้นออกไป แต่ถ้าไม่พบ จะรู้สึกพอใจ ข้อนี้ฉันใด ภิกษุก็ควรพิจารณาสำรวจดูตนเอง ฉนั้น

ในพระสูตรนี้ ท่านพระมหาโมคคัลลานะใช้คำอนุมาณ หมายถึงการเปรียบเทียบหรือ เทียบเคียงกับตนเอง เป็นกระบวนการวิธีพิจารณาสำรวจตรวจสอบตัวเองโดยใช้หลักธรรม ๒ หมวด คือ ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ๑๖ ประการ กับ ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย ๑๖ ประการ ซึ่งมีนัย ตรงกันข้าม มาตั้งเป็นมาตรการสำหรับพิจารณาเปรียบเทียบควบคุมกันไปทั้ง ๒ หมวด และแยก พิจารณาเป็น ๒ ลักษณะ ลักษณะแรกให้พิจารณาว่า ถ้าคนอื่นมีธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ตนเองไม่รัก ไม่ชอบเขา ฉนั้นใด ถ้าตนเองเป็นเช่นนั้นบ้าง คนอื่นก็ไม่รักไม่ชอบตน ฉนั้นนั้น คิดได้ ดั่งนี้แล้วให้ปฏิบัติธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

การปฏิบัติเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง แม้จะมีข้อความที่แสดงเกี่ยวกับผู้ฟัง ธรรมจบแล้ว บรรลุความสิ้นไปแห่งทุกข์ เข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันเป็น ต้นไป แต่เมื่อศึกษาโดยรายละเอียดแล้ว ปรากฏว่่า ไม่มีพระอริยบุคคลระดับใดเลย ที่มีได้เจริญ สติปัญญา ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง การบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนา ต้องบรรลุได้ด้วยการ เจริญสติปัญญา ๔ ทางสายเดียวนี้เท่านั้น เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่ เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วน ๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าว เรียกว่่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังข้อความที่แสดงให้ทราบว่่า สติปัญญา ๔ ประการเป็นหนทางเดียวเท่านั้น ที่สามารถทำให้แจ้งพระนิพพานได้ มีปรากฏในอุทเทสแห่ง

มหาสติปัฏฐานสูตรว่า เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมติกกมย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถงคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยิทฺทํ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานา” ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ในคัมภีร์อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค มีข้อความที่เป็นหลักฐานแสดงถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการอบรมจิต เพื่อให้เกิดภาวนามยปัญญาไว้ว่า ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสฺติวาทานานาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสภปริเทเว สมติกกนฺตาทิ เวทิตฺตพฺพา. อนึ่งขึ้นชื่อว่า ภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบไว้ว่า แม้ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง.

จากข้อมูลดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า พระอริยบุคคลทั้งหมด บรรลุธรรมได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น แม้พระผู้มีพระภาคเจ้า จะทรงแสดงโพธิปักขิยธรรมคือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้, ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ บรรลุสมรรคผลนิพพาน มีมากถึง ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมืองค์ ๘ เมื่อกกล่าวโดยหลักปฏิบัติแล้ว พบว่า สติปัฏฐาน เป็นหลักในโพธิปักขิยธรรม ธรรมหมวดอื่นมีสัมมัปปธานเป็นต้นเป็นองค์ประกอบหนุนให้การเจริญสติดำเนินไปโดยสะดวกและรวดเร็ว หลังจากนั้น ปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติ จะพัฒนาขึ้นตามลำดับญาณ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุด

คำว่า “สติปัฏฐาน” มาจากคำว่า สติ โดยรูปศัพท์และความหมาย คือ การระลึกรู้ปัฏฐาน โดยรูปศัพท์และความหมาย คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกความหมายนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคง ในกองรูป เวทนา จิต และธรรม พระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตร แม้จะปรากฏเพียงพระดำรัส “สติ” แต่พระองค์ได้ตรัสสัมปยุตตธรรม คือ ธรรมที่เกิดร่วมกับสติไว้ต่อมาว่า อาตปปี สมปชาโน สติมา อาตปปี แปลว่า ความเพียรเผากิเลส โดยองค์ธรรมคือ วิริยเจตสิก ธรรม สมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น โดยองค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิกธรรม และมีสติ แปลว่า ระลึกรู้ โดยองค์ธรรม คือ สติเจตสิก นอกจากธรรม ๓ ประการนั้น ยังแสดงสมาธิไว้โดยอ้อม เพราะเมื่อมีสติอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดสมาธิ และเป็นเครื่องพัฒนาปัญญาให้แก่

กล้าขึ้นตามลำดับ ดังนั้น ธรรมทั้ง ๔ ประการ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จึงเป็นธรรมองค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คัมภีร์ที่มณิกายมหาวรรค พระพุทธองค์แสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนา โดยในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาล้วนได้ ๓ ปัพพะ คือ อิริยาปถปัพพะ, สัมปชัญญะ, และธาตุมนสิการปัพพะ ส่วนอานาปานปัพพะ, ปฏิกูลปัพพะ, และนวลสวธิกาปัพพะ จัดเป็นสมณะปนวิปัสสนา หมายความว่า จัดเป็นอารมณ์สมณะทำให้เกิดฌานก่อนแล้ว จึงยกเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภายหลัง หลักปฏิบัติในส่วนของกายานุปัสสนาทั้งหมด ท่านสงเคราะห์เข้าในรูปชั้น

ในการศึกษาหลักธรรมในอนุमानสูตร พบว่า เป็นพระสูตรที่แสดงถึงนัยวิธีให้ภิกษุได้พิจารณาตนเองเพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้ เป็นหลักธรรมสำหรับปฏิบัติของผู้เจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลัก อาตาปี, สัมมปธาน ๔ และ ปธานียังคธรรม ๕ หลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ สงเคราะห์ได้จากข้อความที่ปรากฏในอนุमानสูตร คือ ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก คือ ความโกรธ ฆ่า โอ้อวด ตีผู้อื่น ถูตัว ถ้ากำจัดเสียได้ก็จะทำให้เป็นผู้ว่าย่าง โดยมิข้อความตอนท้ายพระสูตรว่า ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ ย่อมเห็นชัดบาปอกุศลธรรมเหล่านี้แม้ทั้งหมดที่ยังละไม่ได้ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านี้แม้ทั้งหมดนั้นแล ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ ย่อมเห็นชัดบาปอกุศลธรรมเหล่านี้แม้ทั้งหมดที่ละแล้วในตน ภิกษุนั้น ผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปิติและปราโมทย์แท้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมหลักในการเจริญวิปัสสนา เพราะเมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในกองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม โดยกำหนดรู้อารมณ์ที่เห็น ได้ยิน สัมผัส และจิตที่ กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ก็ชื่อว่าเจริญสัมมปธาน ๔ กล่าวคือไม่เปิด โอกาสให้ออกุศลเกิดขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้หมดไปอีกด้วย และในขณะเดียวกันยังก่อให้เกิดวิปัสสนากุศล ซึ่งยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พร้อมทั้งยังเป็นการพัฒนาวิปัสสนากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่น และเจริญไพบูลย์ถึงระดับมรรคกุศล จึงกล่าวได้ว่า ในทุกขณะที่ผู้ ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่นั้น ก็เท่ากับกำลังเจริญสัมมา วายามะหรือสัมมปธาน ๔ ซึ่งได้แก่

๑. พยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น
๒. พยายามขจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
๔. พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและพัฒนาให้บริบูรณ์

เมื่อเจริญสัมมัตตปธาน ๔ ชื่อว่า เจริญอุททิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา. เมื่อเจริญอุททิบาท ๔ ชื่อว่าเจริญอินทรีย์ ๕ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ ชื่อว่าเจริญพละ ๕ คือ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญา พละ เมื่อเจริญพละ ๕ ชื่อว่าเจริญโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา. เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ชื่อว่าเจริญอริยมรรค มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จึงกล่าวได้ว่า ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเจริญโพธิปักขิยธรรมไปพร้อมกัน ดังที่คัมภีร์เนตติอรรถกถากล่าวว่า "เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ สัมมัตตปธาน ๔ ย่อมถึงความ บริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเธอเจริญสัมมัตตปธาน ๔ อยู่ อุททิบาท ๔ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญอุททิบาท ๔ อยู่ อินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ อยู่ พละ ๕ ย่อมถึงความ บริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญพละ ๕ อยู่ โพชฌงค์ ๗ ย่อมถึงความ บริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ อยู่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถึงความ บริบูรณ์ด้วยภาวนา ถ้ามว่า เพราะเหตุใด ตอบว่า เพราะโพธิปักขิยธรรมทั้งปวงที่ดำเนินไปสู่การตรัสรู้มีลักษณะอย่างเดียวกัน โดย ลักษณะนำหมู่สัตว์ออกจากสังสารวัฏ ธรรมเหล่านั้นย่อมถึงความบริบูรณ์ ด้วยภาวนา เพราะมีลักษณะเหมือนกัน"

จากการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนา ในอนุนามสูตร พบว่า เป็นพระสูตรที่แสดงข้อความที่เปรียบเทียบตนกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการอนุนามตน โดยหลักธรรมที่ปรากฏดังกล่าว เป็นหลักของเจริญความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย เช่น ความโกรธ ความริษยา ความมีมาयाโอ้อวด เป็นต้น ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนา คือ สัมมัตตปธาน ๔ และ ปธานียังคธรรม ๕ ประการ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษามุ่งประเด็นศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในอนุนามสูตรเท่านั้น ผู้ต้องการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ในการอ้างอิง ควรจะศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในสูตรอื่น ๆ เช่น สติสัมปชัญญะ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ เป็นต้น

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นนำเสนอเรื่องการเป็นผู้ว่ายาก ผู้ว่าง่ายเป็น หลักธรรมที่มีความสำคัญที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้งอรรถกถา ฎีกา และมุมมอง ทางวิชาการต่าง ๆ เท่านั้น

ฉะนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ จึงอาจจะยังมีเนื้อหาในส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึงในประเด็น ของผู้ว่ายากต่าง ๆ อีกหลายประเด็นด้วยกัน โดยผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอแนวทาง เพื่อการทำวิจัย สำหรับเป็นการต่อยอด หรือเป็นแนวความคิดในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนิเวศน์ในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา ดังต่อไปนี้

๑) ศึกษาและเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอนุমানสูตรกับการปฏิบัติ วิปัสสนาในปัจจุบัน

๒) ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในพระสูตรอื่น ๆ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.

_____ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒ - ๒๕๓๔.

_____ ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙ - ๒๕๔๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐเตปิฎกอรรถกถา.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการศึกษาจริยธรรมระดับอุดมศึกษา ตอนที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา, ๒๕๒๕.

เกษม บุญศรี. พุทธมงคล เล่ม ๔. กรุงเทพมหานคร: องค์การค้าคุรุสภา, ๒๕๑๓.

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิทปัทมะสุนทร). ลักษณะที่จดตุกะ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์ โฟร์

จำกัด, ๒๕๓๗.

คณะกรรมการแผนตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. มงคลัตถที่ปณีแปล เล่ม ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕.

กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

เทพพร มังธานี. มงคลยอดชีวิต คู่มือพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงช้าง,

๒๕๔๑

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนา นิยม**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ป. หลวงสมบุญ (ร.อ. ประยุทธ์ หลงสมบุญ). **พจนานุกรมบาลี-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙.

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

_____ **มงคลชีวิต ภาค ๓**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารี. **คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น หลักสูตรการสอนและสอบอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน**. เอกสารประกอบการสอน รายวิชาสติปัญญาภาวนา (Satipatthanabhavana). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระญาณธชะ. **ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖.

พระ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ. **วิปัสสนาธุระ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ C.๑๐๐ designco., LTD., ๒๕๓๖.

_____ **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา ฉบับพิมพ์รวมเล่มใน ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๔.

พระดร.วัลโปละ ราชุละ. **What the Buddha Taught (พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร)**. แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสนศาสตร์, ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒**. (ม.ป.ท.).

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____ **วิปัสสนากรรมฐานภาค ๑ เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒.

_____ **วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์งานออก เมรุพระราชทานเพลิงศพ พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.

_____ **มงคล ๓๘**. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิปัสสนากรรมฐาน มหาธาตุ, ๒๕๓๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

_____ .**พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____ .**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ .**กรณีธรรมกาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๕๒.

พระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.

พระพรหมคุณาภรณ์. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนธัชการพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม-ช่วงที่ ๑)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาทองมั่น สุทฺถจิตฺโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. เชียงใหม่: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔.

พระมหาสมปอง มุฑิตโต. **คัมภีร์อภินววรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโมป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**. แปลเรียบเรียงโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระมหาแสวง โชติปาโล. **พุทธวิทยานำรู้เล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘.

พระอนุรุทธะ. **อภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค**. แปลโดย พระคันธสารภิกขุ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖.

พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ). และรศ.ดร.จำลอง สารพัดนึก. **พจนานุกรมบาลี-ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๓๘.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวงศ์ปฏิบัติอันเป็นวงศ์พระอริยะเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อุภูธญาณมหาเถร-จวน). **ธรรมเป็นที่พึ่ง**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์กิตติวรรณ, ๒๕๒๖.

สมบุรณ์ตาสานธิ. ผศ.พิเศษ. **๑ เดือนคู่มือให้นิพพาน**. นนทบุรี: บริษัท ธิงค์บียอนด์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พระเด่น กุสลจิตโต (โหมตวัฒน์). “ศึกษาหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวัดอุปัชฌาย์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระเฉลิมพล ฉันทชาโต (รอดรัตน์). “ศึกษาหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัลเลขสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูวิมลศาสนการ (ประหยัด อินช่วย). “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภยเภทวิปัสสนาสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระทองประเสริฐ สีลสวโร (มาทัน). “การศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระชัยพล โสภโณ (จรรยาวิทรัพย์). “ศึกษาอาตาศิ สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหา
สติปัฏฐานสูตร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาหนูพัฒน์ กองบาง. “การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระ
สุตตันตปิฎก”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาพุทธศาสนศึกษา:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

อนุমানสูตร

จากพระไตรปิฎก ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐

๕. อนุมาณสุตต

[๑๘๑] เอมุเม สุตฺ:- เขกั ฌมยั อายตฺมา มหาโมคฺคตฺตานโน ภคฺเชตฺสู
 วิหริติ สุตฺมารคิเวี เกตฺกพาวเน มิคทาเย. ตตฺว โข อายตฺมา มหาโมคฺคตฺตานโน
 ภิกฺขุ อามนฺเตสิ “อาดูโส ภิกฺขโว”ติ. “อาดูโส”ติ โข เต ภิกฺขุ อายตฺมโต
 มหาโมคฺคตฺตานสฺส ปจฺจตฺโตสฺส; อายตฺมา มหาโมคฺคตฺตานโน เขตฺทโวจ:

ปวาเวติ เจปปี อาดูโส ภิกฺขุ “วทนฺตุ มั อายตฺมโนโต. วณฺโณมฺหิ อายตฺมมนฺเตหิ”ติ,
 โส ๑ โหติ ทุพฺพโจ โทวจตฺตกรเนหิ ธมฺเมหิ ฌมฺนนาคโต อกฺขโม อปฺปทกฺขิ-
 ณคฺคทาหิ อนุตฺถาสนฺหิ; อถ โข นั สฺพรหฺมจาวี น เจว วคฺคทพฺพ มณฺเณนฺติ, น ๑
 อนุตฺถาสิตพฺพ มณฺเณนฺติ, น ๑ ตสฺมึ ปุคฺคเต วิตฺถาสฺส อปฺปชฺชิตพฺพ มณฺเณนฺติ.

กตเม จาธุโส โทวจตฺตกรณา ธมฺมา? อิทฺทาธุโส ภิกฺขุ ปาบีจฺโฉ โหติ
 ปาบีกานํ อิจฺฉานํ วถฺ คโต; ยมฺปาธุโส ภิกฺขุ ปาบีจฺโฉ โหติ ปาบีกานํ อิจฺฉานํ
 วถฺ คโต, อยมฺปปี ธมฺโม โทวจตฺตกรโน.

ปนฺ จปวี อาดูโส ภิกฺขุ อตฺตกุกฺกสฺโก โหติ ปรวมฺภี; ยมฺปาธุโส ภิกฺขุ
 อตฺตกุกฺกสฺโก โหติ ปรวมฺภี, อยมฺปปี ธมฺโม โทวจตฺตกรโน.

ปนฺ จปวี อาดูโส ภิกฺขุ โกชนโน โหติ โกชนาภิกฺขุโต; ยมฺปาธุโส ภิกฺขุ โกชนโน
 โหติ โกชนาภิกฺขุโต, อยมฺปปี ธมฺโม โทวจตฺตกรโน.

ปนฺ จปวี อาดูโส ภิกฺขุ โกชนโน โหติ โกชนเหตุ อฺปนนาหิ; ยมฺปาธุโส ภิกฺขุ
 โกชนโน โหติ โกชนเหตุ อฺปนนาหิ, อยมฺปปี ธมฺโม โทวจตฺตกรโน.

ปนฺ จปวี อาดูโส ภิกฺขุ โกชนโน โหติ โกชนเหตุ อภิสฺงคฺคิ; ยมฺปาธุโส ภิกฺขุ
 โกชนโน โหติ โกชนเหตุ อภิสฺงคฺคิ, อยมฺปปี ธมฺโม โทวจตฺตกรโน.

วฤก]

๕. อนุমানสุตต

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ โภชน โหติ โภชตามันตํ วาจํ นิจฺจวาเรตา; ยมฺปาดูโส
ภิกขุ โภชน โหติ โภชตามันตํ วาจํ นิจฺจวาเรตา, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ จุติโต^๑ โจทเกณ โจทกํ ปฏิปุสฺสวติ; ยมฺปาดูโส ภิกขุ
จุติโต โจทเกณ โจทกํ ปฏิปุสฺสวติ, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ จุติโต โจทเกณ โจทกํ อปสฺสาเทติ; ยมฺปาดูโส ภิกขุ
จุติโต โจทเกณ โจทกํ อปสฺสาเทติ, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ จุติโต โจทเกณ โจทกตฺตํ ปจฺจวาโรเปติ; ยมฺปาดูโส
ภิกขุ จุติโต โจทเกณ โจทกตฺตํ ปจฺจวาโรเปติ, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ จุติโต โจทเกณ โจทกํ อณฺเณณณฺณํ ปฏิจฺรติ,
พหิตฺุชากกํ อปนาเมติ, โภปณฺจ โทสณฺจ อปฺปจฺจยณฺจ ปาตุกโรติ; ยมฺปาดูโส ภิกขุ
จุติโต โจทเกณ โจทกํ อณฺเณณณฺณํ ปฏิจฺรติ, พหิตฺุชากกํ อปนาเมติ, โภปณฺจ
โทสณฺจ อปฺปจฺจยณฺจ ปาตุกโรติ, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ จุติโต โจทเกณ อปทานे น ตมฺปายติ; ยมฺปาดูโส
ภิกขุ จุติโต โจทเกณ อปทานे น ตมฺปายติ, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ มกฺขํ โหติ ปพาสํ; ยมฺปาดูโส ภิกขุ มกฺขํ โหติ
ปพาสํ, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ อิตฺุสฺสํ^๒ โหติ มจฺจวรี; ยมฺปาดูโส ภิกขุ อิตฺุสฺสํ^๒ โหติ
มจฺจวรี, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ สฺโจะ โหติ มายาวี; ยมฺปาดูโส ภิกขุ สฺโจะ โหติ
มายาวี, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

ปุณ ฌปรํ ชาดูโส ภิกขุ ฤทฺโธ โหติ อติมานี; ยมฺปาดูโส ภิกขุ ฤทฺโธ โหติ
อติมานี, อยมฺบี ฆมฺโม โทวจตุตฺถกรโณ.

๑ อ.ต. โภชตามนตา ๒ อ.ม. โจทิตโต ๓ อ.ม. อิทํ ปทํ น ทิตฺุสฺสติ

มธุมนิกาย มุตปณฺณาตถก

[๒. ตั้หนาท

ปุ่น จปรึ ฆาดุไล้ ภิกฺขุ สนนฺทฺธิจิปรามาดั้ โหติ อากานคฺคาคาหึ ทฺุปรปฺปฺนิสฺสฺสคฺคั้; ยมฺปาธุไล้ ภิกฺขุ สนนฺทฺธิจิปรามาดั้ โหติ อากานคฺคาคาหึ ทฺุปรปฺปฺนิสฺสฺสคฺคั้, อยมฺปึ ชมฺโม ไทวจฺจสฺสฺสกรโณ. อิมเ จุจฺจนฺตาดุไล้ ไทวจฺจสฺสฺสกรณา ชมฺมา.

[๓๘๒] โน เจปึ ฆาดุไล้ ภิกฺขุ ปวาเวติ “วทนฺตุ มั้ อายสฺสมฺนฺโต, วณั้โยมฺพิ อายสฺสมฺนฺเตหึ”ติ, ไส จ โหติ สฺวโจ ไสวจฺจสฺสฺสกรเนหิ ชมฺเมหิ สมนฺนาคโต ชโม ปทกฺขินคฺคาคาหึ อนุสฺสาถึ; อถ โช นั้ สฺพรหมจาร์ วตฺตพฺพญเจว มณฺเณติ, อนุสฺสาถิตพฺพญเจว มณฺเณติ, ตสฺมิ จ ปุคฺคเต วิสฺสาถึ อากขฺชิตพฺพิ มณฺเณติ.

กตเม จาดุไล้ ไสวจฺจสฺสฺสกรณา ชมฺมา? อีฆาดุไล้ ภิกฺขุ น ปายึจฺจโห โหติ น ปายึگانั้ อิจฺจนัน วถึ คโต; ยมฺปาธุไล้ ภิกฺขุ น ปายึจฺจโห โหติ น ปายึگانั้ อิจฺจนัน วถึ คโต, อยมฺปึ ชมฺโม ไสวจฺจสฺสฺสกรโณ.

ปุ่น จปรึ ฆาดุไล้ ภิกฺขุ อนคฺคกุกถึโก โหติ อปรวณฺถึ; ยมฺปาธุไล้ ภิกฺขุ อนคฺคกุกถึโก โหติ อปรวณฺถึ, อยมฺปึ ชมฺโม ไสวจฺจสฺสฺสกรโณ.

ปุ่น จปรึ ฆาดุไล้ ภิกฺขุ น โกชนโห โหติ น โกชากิถฺโต; ยมฺปาธุไล้ ภิกฺขุ น โกชนโห โหติ น โกชากิถฺโต, อยมฺปึ ชมฺโม ไสวจฺจสฺสฺสกรโณ.

ปุ่น จปรึ ฆาดุไล้ ภิกฺขุ น โกชนโห โหติ น โกชเหตุ อฺพนาคึ; ยมฺปาธุไล้ ภิกฺขุ น โกชนโห โหติ น โกชเหตุ อฺพนาคึ, อยมฺปึ ชมฺโม ไสวจฺจสฺสฺสกรโณ.

ปุ่น จปรึ ฆาดุไล้ ภิกฺขุ น โกชนโห โหติ น โกชเหตุ อภิสฺสฺสคฺคั้; ยมฺปาธุไล้ ภิกฺขุ น โกชนโห โหติ น โกชเหตุ อภิสฺสฺสคฺคั้, อยมฺปึ ชมฺโม ไสวจฺจสฺสฺสกรโณ.

ปุ่น จปรึ ฆาดุไล้ ภิกฺขุ น โกชนโห โหติ น โกชสฺสามนฺตึ วาจึ นิจฺจนาวตฺตา; ยมฺปาธุไล้ ภิกฺขุ น โกชนโห โหติ น โกชสฺสามนฺตึ วาจึ นิจฺจนาวตฺตา, อยมฺปึ ชมฺโม ไสวจฺจสฺสฺสกรโณ.

ปุ่น จปรึ ฆาดุไล้ ภิกฺขุ จฺุทโถ จอทเกน จอทกั้ น ปฺปฺปฺปฺปรติ; ยมฺปาธุไล้ ภิกฺขุ จฺุทโถ จอทเกน จอทกั้ น ปฺปฺปฺปฺปรติ, อยมฺปึ ชมฺโม ไสวจฺจสฺสฺสกรโณ.

วศุค]

๕. อมฺพารมฺมสํสฺกฺต

ปุณ จปรํ ชาดูโส ภิกฺขุ จุติโต โจทเกณ โจทกํ น อปสาเทติ; ยมฺปาดุโส
ภิกฺขุ จุติโต โจทเกณ โจทกํ น อปสาเทติ, อยมฺมํ ฆมฺโม โสวจฺจสฺสกรโณ.

ปุณ จปรํ ชาดูโส ภิกฺขุ จุติโต โจทเกณ โจทกสฺส น ปจฺจาโรเปติ; ยมฺปาดุโส
ภิกฺขุ จุติโต โจทเกณ โจทกสฺส น ปจฺจาโรเปติ, อยมฺมํ ฆมฺโม โสวจฺจสฺสกรโณ.

ปุณ จปรํ ชาดูโส ภิกฺขุ จุติโต โจทเกณ น อณฺเณณณณํ ปฏฺิจจติ, น
พหิตฺทชาถํ อปนาเมติ, น โกปณฺจ โทสณฺจ อปฺปจฺจยณฺจ ปาตุกโรติ; ยมฺปาดุโส
ภิกฺขุ จุติโต โจทเกณ น อณฺเณณณณํ ปฏฺิจจติ, น พหิตฺทชาถํ อปนาเมติ, น
โกปณฺจ โทสณฺจ อปฺปจฺจยณฺจ ปาตุกโรติ, อยมฺมํ ฆมฺโม โสวจฺจสฺสกรโณ.

ปุณ จปรํ ชาดูโส ภิกฺขุ จุติโต โจทเกณ น อปทาเน น สฺมฺปายติ;
ยมฺปาดุโส ภิกฺขุ จุติโต โจทเกณ น อปทาเน น สฺมฺปายติ, อยมฺมํ ฆมฺโม
โสวจฺจสฺสกรโณ.

ปุณ จปรํ ชาดูโส ภิกฺขุ อมกฺขํ โหติ อปพาตํ; ยมฺปาดุโส ภิกฺขุ อมกฺขํ
โหติ อปพาตํ, อยมฺมํ ฆมฺโม โสวจฺจสฺสกรโณ.

ปุณ จปรํ ชาดูโส ภิกฺขุ อนิสฺสํกํ โหติ อมจฺจวํ; ยมฺปาดุโส ภิกฺขุ อนิสฺสํกํ
โหติ อมจฺจวํ, อยมฺมํ ฆมฺโม โสวจฺจสฺสกรโณ.

ปุณ จปรํ ชาดูโส ภิกฺขุ อสฺสจํ โหติ อมายาวํ; ยมฺปาดุโส ภิกฺขุ อสฺสจํ
โหติ อมายาวํ, อยมฺมํ ฆมฺโม โสวจฺจสฺสกรโณ.

ปุณ จปรํ ชาดูโส ภิกฺขุ อคฺคตฺทฺโห โหติ อนตฺติมานํ; ยมฺปาดุโส ภิกฺขุ อคฺคตฺทฺโห
โหติ อนตฺติมานํ, อยมฺมํ ฆมฺโม โสวจฺจสฺสกรโณ.

ปุณ จปรํ ชาดูโส ภิกฺขุ อสฺสทฺธิฏฺฐิจฺจปฺรามาสํ โหติ อนาธาณคฺคาหํ สฺสพฺพิณฺนิตฺสํคฺคํ;
ยมฺปาดุโส ภิกฺขุ อสฺสทฺธิฏฺฐิจฺจปฺรามาสํ โหติ อนาธาณคฺคาหํ สฺสพฺพิณฺนิตฺสํคฺคํ, อยมฺมํ
ฆมฺโม โสวจฺจสฺสกรโณ. อิเม อฺจฺจุนตาดูโส โสวจฺจสฺสกรณา ฆมฺมา.

มชฌิมนิกาย มุตปนณนาถก

[๒. ตั้หนาท

[๑๘๓] ตคฺวราดูโส ภิกฺขุณา อคฺคตนาถ อคฺคตานิ เหว อญฺมานิตพฺพํ “โย ขฺวายํ ปุคฺคโต ปาบีจฺโณ ปาบีกาณํ อิจฺฉานํ วถํ คโต, อญํ เม ปุคฺคโต อปฺปบีโย อมณาโป; อหณฺเจว โข ปนสฺสํ ปาบีจฺโณ ปาบีกาณํ อิจฺฉานํ วถํ คโต, อหํปสฺสํ ปเรถํ อปฺปบีโย อมณาโป”ติ. เหว ชานนฺเตนาดูโส ภิกฺขุณา “น ปาบีจฺโณ ภวิสฺสํมี น ปาบีกาณํ อิจฺฉานํ วถํ คโต”ติ จิตฺตํ อฺปฺปาทเขตฺตพฺพํ.

“โย ขฺวายํ ปุคฺคโต อคฺคตฺตูกถํโก ปรวมฺภํ, อญํ เม ปุคฺคโต อปฺปบีโย อมณาโป; อหณฺเจว โข ปนสฺสํ อคฺคตฺตูกถํโก ปรวมฺภํ, อหํปสฺสํ ปเรถํ อปฺปบีโย อมณาโป”ติ. เหว ชานนฺเตนาดูโส ภิกฺขุณา “อนคฺคตฺตูกถํโก ภวิสฺสํมี อปรวมฺภํ”ติ จิตฺตํ อฺปฺปาทเขตฺตพฺพํ.

“โย ขฺวายํ ปุคฺคโต โกชน โกชานิกฺกุโต, อญํ เม ปุคฺคโต อปฺปบีโย อมณาโป; อหณฺเจว โข ปนสฺสํ โกชน โกชานิกฺกุโต, อหํปสฺสํ ปเรถํ อปฺปบีโย อมณาโป”ติ. เหว ชานนฺเตนาดูโส ภิกฺขุณา “น โกชน ภวิสฺสํมี น โกชานิกฺกุโต”ติ จิตฺตํ อฺปฺปาทเขตฺตพฺพํ.

“โย ขฺวายํ ปุคฺคโต โกชน โกชเหตุ อฺปนนาหํ, อญํ เม ปุคฺคโต อปฺปบีโย อมณาโป; อหณฺเจว โข ปนสฺสํ โกชน โกชเหตุ อฺปนนาหํ, อหํปสฺสํ ปเรถํ อปฺปบีโย อมณาโป”ติ. เหว ชานนฺเตนาดูโส ภิกฺขุณา “น โกชน ภวิสฺสํมี น โกชเหตุ อฺปนนาหํ”ติ จิตฺตํ อฺปฺปาทเขตฺตพฺพํ.

“โย ขฺวายํ ปุคฺคโต โกชน โกชเหตุ อภิสฺสํคํ. อญํ เม ปุคฺคโต อปฺปบีโย อมณาโป; อหณฺเจว โข ปนสฺสํ โกชน โกชเหตุ อภิสฺสํคํ; อหํปสฺสํ ปเรถํ อปฺปบีโย อมณาโป”ติ. เหว ชานนฺเตนาดูโส ภิกฺขุณา “น โกชน ภวิสฺสํมี น โกชเหตุ อภิสฺสํคํ”ติ จิตฺตํ อฺปฺปาทเขตฺตพฺพํ.

๑. ตั้. อญฺสาตีตพฺพํ; ฉ.ม.อ. อญฺมิตพฺพํ

จตุค]

๕. อหุमानตุคฺต

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต โภชนโน โภชถามนฺตํ วาจํ นิจฺจนาเรตา, อຍံ เม ปุคฺคโต
อပ္ပิมฺปิโย อมฺนาโป; อหฺมฺเจว โช ปนฺตฺสํ โภชนโน โภชถามนฺตํ วาจํ นิจฺจนาเรตา,
อหํปฺสฺสํ ปเรถံ อပ္ပิมฺปิโย อมฺนาโป”ติ. เหวํ ชานนฺเตนาตุคฺโต ภิกฺขุณา “น โภชนโน
ภวีสฺสํ น โภชถามนฺตํ วาจํ นิจฺจนาเรตฺสํ”ติ จิตฺตํ อပ္ပปาทေตพฺพํ.

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต จุทฺติโต โจทฺถเกณ โจทกํ ปฏฺฐิพฺพเวรฺติ, อຍံ เม ปุคฺคโต
อပ္ပิมฺปิโย อมฺนาโป; อหฺมฺเจว โช ปน จุทฺติโต โจทฺถเกณ โจทกํ ปฏฺฐิพฺพเวรฺຍံ,
อหํปฺสฺสํ ปเรถံ อပ္ပิมฺปิโย อมฺนาโป”ติ. เหวํ ชานนฺเตนาตุคฺโต ภิกฺขุณา “จุทฺติโต โจทฺถเกณ
โจทกํ นปฺပฏฺฐิพฺพเวรฺตฺสํ”ติ จิตฺตํ อပ္ပปาทေตพฺพํ.

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต จุทฺติโต โจทฺถเกณ โจทกํ อပ္ပธาเทติ, อຍံ เม ปุคฺคโต
อပ္ပิมฺปิโย อมฺนาโป; อหฺมฺเจว โช ปน จุทฺติโต โจทฺถเกณ โจทกํ อပ္ပธาเทຍံ, อหํปฺสฺสํ
ปเรถံ อပ္ပิมฺปิโย อมฺนาโป”ติ. เหวํ ชานนฺเตนาตุคฺโต ภิกฺขุณา “จุทฺติโต โจทฺถเกณ โจทกํ
น อပ္ပธาเทตฺสํ”ติ จิตฺตํ อပ္ပปาทေตพฺพํ.

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต จุทฺติโต โจทฺถเกณ โจทกฺสฺสํ ปจฺจาโรเปติ, อຍံ เม ปุคฺคโต
อပ္ပิมฺปิโย อมฺนาโป; อหฺมฺเจว โช ปน จุทฺติโต โจทฺถเกณ โจทกฺสฺสํ ปจฺจาโรเปຍံ,
อหํปฺสฺสํ ปเรถံ อပ္ပิมฺปิโย อมฺนาโป”ติ. เหวํ ชานนฺเตนาตุคฺโต ภิกฺขุณา “จุทฺติโต โจทฺถเกณ
โจทกฺสฺสํ น ปจฺจาโรเปตฺสํ”ติ จิตฺตํ อပ္ပปาทေตพฺพํ.

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต จุทฺติโต โจทฺถเกณ อပ္ပเนนฺณณฺณํ ปฏฺฐิจฺวติ, พหิตฺทฺชากํ
อပ္ပนาเมติ, โภပဏ္ဍေ တေဏ္ဍေ အပ္ပပဇ္ဇယဏ္ဍေ ပာတုကဝြတိ, အຍံ เม ပุคฺคโต အပ္ပิม္ပိယ
အမ္နာပို; အမ္မဇေဝ ဇို ပန ဇုတိတိ ဇိုတဂေဏ ဇိုတကံ အပ္ပဏေဏ္ဍဏံ ပတ္ထိဇေယေ, ပဟိတုစာကံ
အပ္ပာမေယံ, ဂိုပဏ္ဍေ တေဏ္ဍေ အပ္ပပဇ္ဇယဏ္ဍေ ပာတုကေယံ, အဟံပေဏ္ဍံ ပရေဏံ အပ္ပိမ္ပိယ
အမ္နာပို”တိ. အေဝံ ဇာနန္တေနာတုတိ ဂိက္ခုနာ “ဇုတိတိ ဇိုတဂေဏ န အပ္ပဏေဏ္ဍဏံ
ပတ္ထိဇြိတံ, န ပဟိတုစာကံ အပ္ပာမေတံ, န ဂိုပဏ္ဍေ တေဏ္ဍေ အပ္ပပဇ္ဇယဏ္ဍေ
ပာတုကဝြတံ”တိ ဇိတုတံ အပ္ပပာတေတပုပံ.

มธุมนิกาย มุถปนุณาสก

[๒. สัทนาท

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต จุติโต โจทเกณ อปทานเ น สฺมปายติ, อโย เม ปุคฺคโต
อปฺปิโย อมณาโป; อหฺมฺเจว โช ปน จุติโต โจทเกณ อปทานเ น สฺมปายเยยฺยํ,
อหฺปฺสฺสํ ปเรถํ อปฺปิโย อมณาโป”ติ. เหวํ ชานนฺเตนาวุโส ภิกฺขุณา “จุติโต โจทเกณ
น อปทานเ น สฺมปายิสฺสํ”ติ จิตฺตํ อฺปปาเทคพฺพํ.

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต มกฺขี ปพาถํ, อโย เม ปุคฺคโต อปฺปิโย อมณาโป;
อหฺมฺเจว โช ปนสฺสํ มกฺขี ปพาถํ, อหฺปฺสฺสํ ปเรถํ อปฺปิโย อมณาโป”ติ. เหวํ
ชานนฺเตนาวุโส ภิกฺขุณา “อมกฺขี ภวิสฺสํ อปพาถํ”ติ จิตฺตํ อฺปปาเทคพฺพํ.

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต อีสฺสํกํ มจฺฉวี, อโย เม ปุคฺคโต อปฺปิโย อมณาโป;
อหฺมฺเจว โช ปนสฺสํ อีสฺสํกํ มจฺฉวี, อหฺปฺสฺสํ ปเรถํ อปฺปิโย อมณาโป”ติ.
เอวํ ชานนฺเตนาวุโส ภิกฺขุณา “อนีสฺสํกํ ภวิสฺสํ อมจฺฉวี”ติ จิตฺตํ อฺปปาเทคพฺพํ.

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต สฺโส มายาวํ, อโย เม ปุคฺคโต อปฺปิโย อมณาโป;
อหฺมฺเจว โช ปนสฺสํ สฺโส มายาวํ, อหฺปฺสฺสํ ปเรถํ อปฺปิโย อมณาโป”ติ. เหวํ
ชานนฺเตนาวุโส ภิกฺขุณา “อสฺโส ภวิสฺสํ อมายาวํ”ติ จิตฺตํ อฺปปาเทคพฺพํ.

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต กทฺโธ อติมานํ, อโย เม ปุคฺคโต อปฺปิโย อมณาโป;
อหฺมฺเจว โช ปนสฺสํ กทฺโธ อติมานํ, อหฺปฺสฺสํ ปเรถํ อปฺปิโย อมณาโป”ติ. เหวํ
ชานนฺเตนาวุโส ภิกฺขุณา “อกทฺโธ ภวิสฺสํ อนติมานํ”ติ จิตฺตํ อฺปปาเทคพฺพํ.

“โย ชฺวายํ ปุคฺคโต สฺนทฺธิจฺฉิปฺรามาสํ อารานคฺคาคํ ทฺปปญฺญินิสฺสํคฺคํ, อโย เม
ปุคฺคโต อปฺปิโย อมณาโป; อหฺมฺเจว โช ปนสฺสํ สฺนทฺธิจฺฉิปฺรามาสํ อารานคฺคาคํ
ทฺปปญฺญินิสฺสํคฺคํ, อหฺปฺสฺสํ ปเรถํ อปฺปิโย อมณาโป”ติ. เหวํ ชานนฺเตนาวุโส ภิกฺขุณา
“อสฺนทฺธิจฺฉิปฺรามาสํ ภวิสฺสํ อนารานคฺคาคํ สฺปปญฺญินิสฺสํคฺคํ”ติ จิตฺตํ อฺปปาเทคพฺพํ.

[๑๘๔] ตตฺรฺวาวุโส ภิกฺขุณา อคฺคฺคานา อคฺคฺคานํ เหวํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพํ “ทินฺนุโฆมฺหิ
ปายิจฺฉโธ ปายิกานํ อิจฺฉานํ วสํ คโต”ติ. สเจ อาวุโส ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เหวํ
ชานาติ “ปายิจฺฉโธ โฆมฺหิ ปายิกานํ อิจฺฉานํ วสํ คโต”ติ, เตนาวุโส ภิกฺขุณา

จตุค]

๕. อนุমানต์ศต

เตตฺยเยว ปาปกาณํ อกฺุสฺตานํ รมฺมานํ ปทานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนาตุสฺส ภิกฺขุ
ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “น โขมฺหิ ปาปํจฺฉนฺน น ปาปํภานํ อิจฺฉานํ วตฺส คโต”ติ,
เตนาตุสฺส ภิกฺขุณา เตเนว ปิตฺติปาโมชฺเซน วิหาคพฺพํ อโหรรคฺตานุสฺสิจฺฉินา กุสฺเสตฺถ
รมฺเมตฺถ.

ปุณ จปรํ อวฺตุสฺส ภิกฺขุณา อตฺตนาถ อตฺตนาณํ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กัณฺहु โขมฺหิ
อตฺตคฺคกัณฺโถ ปรวมฺภํ”ติ. ตฺเจ อวฺตุสฺส ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “อตฺตคฺคกัณฺโถ
โขมฺหิ ปรวมฺภํ”ติ, เตนาตุสฺส ภิกฺขุณา เตตฺยเยว ปาปกาณํ อกฺุสฺตานํ รมฺมานํ ปทานาย
วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนาตุสฺส ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “อนตฺตคฺคกัณฺโถ
โขมฺหิ อปรวมฺภํ”ติ, เตนาตุสฺส ภิกฺขุณา เตเนว ปิตฺติปาโมชฺเซน วิหาคพฺพํ อโห-
รรคฺตานุสฺสิจฺฉินา กุสฺเสตฺถ รมฺเมตฺถ.

ปุณ จปรํ อวฺตุสฺส ภิกฺขุณา อตฺตนาถ อตฺตนาณํ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กัณฺहु โขมฺหิ
โกชฺโณ โกชฺชาภิกฺขุโต”ติ. ตฺเจ อวฺตุสฺส ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “โกชฺโณ
โขมฺหิ โกชฺชาภิกฺขุโต”ติ, เตนาตุสฺส ภิกฺขุณา เตตฺยเยว ปาปกาณํ อกฺุสฺตานํ รมฺมานํ
ปทานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนาตุสฺส ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “น
โขมฺหิ โกชฺโณ น โกชฺชาภิกฺขุโต”ติ, เตนาตุสฺส ภิกฺขุณา เตเนว ปิตฺติปาโมชฺเซน
วิหาคพฺพํ อโหรรคฺตานุสฺสิจฺฉินา กุสฺเสตฺถ รมฺเมตฺถ.

ปุณ จปรํ อวฺตุสฺส ภิกฺขุณา อตฺตนาถ อตฺตนาณํ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กัณฺहु โขมฺหิ
โกชฺโณ โกชฺเชตฺถ อฺุปนาคี”ติ. ตฺเจ อวฺตุสฺส ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ
“โกชฺโณ โขมฺหิ โกชฺเชตฺถ อฺุปนาคี”ติ, เตนาตุสฺส ภิกฺขุณา เตตฺยเยว ปาปกาณํ
อกฺุสฺตานํ รมฺมานํ ปทานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนาตุสฺส ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ
ชานาติ “น โขมฺหิ โกชฺโณ น โกชฺเชตฺถ อฺุปนาคี”ติ, เตนาตุสฺส ภิกฺขุณา เตเนว
ปิตฺติปาโมชฺเซน วิหาคพฺพํ อโหรรคฺตานุสฺสิจฺฉินา กุสฺเสตฺถ รมฺเมตฺถ.

ปุณ จปรํ อวฺตุสฺส ภิกฺขุณา อตฺตนาถ อตฺตนาณํ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ
“กัณฺहु โขมฺหิ โกชฺโณ โกชฺเชตฺถ อภิสฺสํคฺคํ”ติ. ตฺเจ อวฺตุสฺส ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน

มธุมนิกาย มุตปณณาสก

[๒. สัหณา

เฮอํ ชานาคี “โกชโน โขมฺหิ โภชเหตุ อภิสํคี”ติ, เตนาดุโส ภิกฺขุณา เตสํเยว
ปาปกานํ อกฺุสฺตานํ ฆมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนาคุโส ภิกฺขุ ปรฺจ-
เวกฺขมาโน ชานาคี “น โขมฺหิ โภชโน น โภชเหตุ อภิสํคี”ติ, เตนาดุโส
ภิกฺขุณา เตนเว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคพฺพํ อโหระตฺตานุสฺสิกฺขิณา กุสฺเสตฺถุ ฆมฺเมตฺถุ.

ปุณ จปรํ อาคุโส ภิกฺขุณา อตฺตนาถ อตฺตนาถํ เฮอํ ปรฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ
“กิณฺหุ โขมฺหิ โภชโน โภชถํมฺนคํ วาจํ นิจฺจวาเรตา”ติ. ตฺเจ อาคุโส ภิกฺขุ ปรฺจ-
เวกฺขมาโน เฮอํ ชานาคี “โกชโน โขมฺหิ โภชถํมฺนคํ วาจํ นิจฺจวาเรตา”ติ,
เตนาคุโส ภิกฺขุณา เตสํเยว ปาปกานํ อกฺุสฺตานํ ฆมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ.
ตฺเจ ปนาคุโส ภิกฺขุ ปรฺจเวกฺขมาโน เฮอํ ชานาคี “น โขมฺหิ โภชโน น โภ-
ชถํมฺนคํ วาจํ นิจฺจวาเรตา”ติ, เตนาดุโส ภิกฺขุณา เตนเว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคพฺพํ
อโหระตฺตานุสฺสิกฺขิณา กุสฺเสตฺถุ ฆมฺเมตฺถุ.

ปุณ จปรํ อาคุโส ภิกฺขุณา อตฺตนาถ อตฺตนาถํ เฮอํ ปรฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กิณฺหุ-
โขมฺหิ จฺุทิตฺโต โจทเกณ โจทกํ ปฏฺธิปฺปฬรามี”ติ. ตฺเจ อาคุโส ภิกฺขุ ปรฺจเวกฺขมาโน
เฮอํ ชานาคี “จฺุทิตฺโต โขมฺหิ โจทเกณ โจทกํ ปฏฺธิปฺปฬรามี”ติ, เตนาดุโส ภิกฺขุณา
เตสํเยว ปาปกานํ อกฺุสฺตานํ ฆมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนาคุโส ภิกฺขุ
ปรฺจเวกฺขมาโน เฮอํ ชานาคี “จฺุทิตฺโต โขมฺหิ โจทเกณ โจทกํ น ปฏฺธิปฺปฬรามี”ติ,
เตนาคุโส ภิกฺขุณา เตนเว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคพฺพํ อโหระตฺตานุสฺสิกฺขิณา กุสฺเสตฺถุ
ฆมฺเมตฺถุ.

ปุณ จปรํ อาคุโส ภิกฺขุณา อตฺตนาถ อตฺตนาถํ เฮอํ ปรฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กิณฺหุ โขมฺหิ
จฺุทิตฺโต โจทเกณ โจทกํ อปฺปสาเทมี”ติ. ตฺเจ อาคุโส ภิกฺขุ ปรฺจเวกฺขมาโน เฮอํ ชานาคี
“จฺุทิตฺโต โขมฺหิ โจทเกณ โจทกํ อปฺปสาเทมี”ติ เตนาดุโส ภิกฺขุณา เตสํเยว ปาปกานํ
อกฺุสฺตานํ ฆมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนาคุโส ภิกฺขุ ปรฺจเวกฺขมาโน เฮอํ
ชานาคี “จฺุทิตฺโต โขมฺหิ โจทเกณ โจทกํ น อปฺปสาเทมี”ติ, เตนาดุโส ภิกฺขุณา
เตนเว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคพฺพํ อโหระตฺตานุสฺสิกฺขิณา กุสฺเสตฺถุ ฆมฺเมตฺถุ.

วคฺค]

๕. อนุมาณสุคฺต

ปุณ จปรํ อากุโธ ภิกฺขุณา อคฺคฺนาถ อคฺคฺตานิ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กีนฺนุ-
โฆมฺหิ จฺุติโต โฉทเกณ โฉทกฺคฺสฺส ปจฺจาโรเปมํ”ติ. ตฺเจ อากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺข-
มาโน เอวํ ชานาติ “จฺุติโต โฆมฺหิ โฉทเกณ โฉทกฺคฺสฺส ปจฺจาโรเปมํ”ติ, เตนากุโธ
ภิกฺขุณา เคถ์เยว ปาปกานํ อกฺคฺตานิ ชฺมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนากุโธ
ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “จฺุติโต โฆมฺหิ โฉทเกณ โฉทกฺคฺสฺส น ปจฺจา-
โรเปมํ”ติ, เตนากุโธ ภิกฺขุณา เคเนว ปีตฺติปาโมชฺเชน วิหาตพฺพํ อโหระคฺคฺคานฺตฺติกฺขิณา
กฺคฺคฺเตถฺสุ ชฺมฺเมถฺสุ.

ปุณ จปรํ อากุโธ ภิกฺขุณา อคฺคฺนาถ อคฺคฺตานิ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กีนฺนุ โฆมฺหิ
จฺุติโต โฉทเกณ อญฺเณนญฺญํ ปฏฺิจฺจวามี. พหิตฺทฺชากถํ อปนาเมมิ, โโกปญฺจ โทสฺญจ
อปฺปจฺจยญฺจ ปาคฺคฺกโรมํ”ติ. ตฺเจ อากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “จฺุติโต
โฆมฺหิ โฉทเกณ อญฺเณนญฺญํ ปฏฺิจฺจวามี. พหิตฺทฺชากถํ อปนาเมมิ. โโกปญฺจ โทสฺญจ
อปฺปจฺจยญฺจ ปาคฺคฺกโรมํ”ติ, เตนากุโธ ภิกฺขุณา เคถ์เยว ปาปกานํ อกฺคฺตานิ ชฺมฺมานํ
ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “จฺุติโต
โฆมฺหิ โฉทเกณ น อญฺเณนญฺญํ ปฏฺิจฺจวามี, น พหิตฺทฺชากถํ อปนาเมมิ, น โโกปญฺจ
โทสฺญจ อปฺปจฺจยญฺจ ปาคฺคฺกโรมํ”ติ, เตนากุโธ ภิกฺขุณา เคเนว ปีตฺติปาโมชฺเชน
วิหาตพฺพํ อโหระคฺคฺคานฺตฺติกฺขิณา กฺคฺคฺเตถฺสุ ชฺมฺเมถฺสุ.

ปุณ จปรํ อากุโธ ภิกฺขุณา อคฺคฺนาถ อคฺคฺตานิ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กีนฺนุ โฆมฺหิ
จฺุติโต โฉทเกณ อปทาเน น สฺมฺปายามํ”ติ. ตฺเจ อากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน
เอวํ ชานาติ “จฺุติโต โฆมฺหิ โฉทเกณ อปทาเน น สฺมฺปายามํ”ติ, เตนากุโธ ภิกฺขุณา
เคถ์เยว ปาปกานํ อกฺคฺตานิ ชฺมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเจ ปนากุโธ ภิกฺขุ
ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “จฺุติโต โฆมฺหิ โฉทเกณ น อปทาเน น สฺมฺปายามํ”ติ,
เทนากุโธ ภิกฺขุณา เคเนว ปีตฺติปาโมชฺเชน วิहाตพฺพํ อโหระคฺคฺคานฺตฺติกฺขิณา กฺคฺคฺเตถฺสุ
ชฺมฺเมถฺสุ.

มชฺฉิมนิกาย มุตฺตปณฺนาสํก

[๒. สัหนาค

ปุน จปรํ อากุโธ ภิกฺขุณา อคฺคตนาถ อคฺคตนาถํ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กัณฺहु โขมฺหิ มกฺขั ปฺพาสั”ติ. ตฺเถ อากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “มกฺขั โขมฺหิ ปฺพาสั”ติ, เคนากุโธ ภิกฺขุณา เคตฺสเยว ปาปกาณิ อกฺุสฺตนาถํ ชมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเถ ปนากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “อมกฺขั โขมฺหิ อปฺพาสั”ติ, เคนากุโธ ภิกฺขุณา เคนเว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคพฺพํ อโหรรคฺคตนาถุสฺสิกฺขิณา กุสฺสเดสฺสุ ชมฺเมสฺสุ.

ปุน จปรํ อากุโธ ภิกฺขุณา อคฺคตนาถ อคฺคตนาถํ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กัณฺहु โขมฺหิ อิตฺถุสฺสํ กมฺจฺฉริ”ติ. ตฺเถ อากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “อิตฺถุสฺสํ โขมฺหิ มจฺฉริ”ติ, เคนากุโธ ภิกฺขุณา เคตฺสเยว ปาปกาณิ อกฺุสฺตนาถํ ชมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเถ ปนากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “อนิตฺถุสฺสํ โขมฺหิ อมจฺฉริ”ติ, เคนากุโธ ภิกฺขุณา เคนเว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคพฺพํ อโหรรคฺคตนาถุสฺสิกฺขิณา กุสฺสเดสฺสุ ชมฺเมสฺสุ.

ปุน จปรํ อากุโธ ภิกฺขุณา อคฺคตนาถ อคฺคตนาถํ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กัณฺहु โขมฺหิ สฺสโจะ มายาวั”ติ. ตฺเถ อากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “สฺสโจะ โขมฺหิ มายาวั”ติ, เคนากุโธ ภิกฺขุณา เคตฺสเยว ปาปกาณิ อกฺุสฺตนาถํ ชมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเถ ปนากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “อสฺสโจะ โขมฺหิ อมายาวั”ติ, เคนากุโธ ภิกฺขุณา เคนเว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคพฺพํ อโหรรคฺคตนาถุสฺสิกฺขิณา กุสฺสเดสฺสุ ชมฺเมสฺสุ.

ปุน จปรํ อากุโธ ภิกฺขุณา อคฺคตนาถ อคฺคตนาถํ เอวํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ “กัณฺहु โขมฺหิ กฺกฺกฺโข อคฺคิมานั”ติ. ตฺเถ อากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “กฺกฺกฺโข โขมฺหิ อคฺคิมานั”ติ, เคนากุโธ ภิกฺขุณา เคตฺสเยว ปาปกาณิ อกฺุสฺตนาถํ ชมฺมานํ ปหานาย วายมิตฺตพฺพํ. ตฺเถ ปนากุโธ ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ “อคฺคกฺกฺโข โขมฺหิ อนคฺคิมานั”ติ, เคนากุโธ ภิกฺขุณา เคนเว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคพฺพํ อโหรรคฺคตนาถุสฺสิกฺขิณา กุสฺสเดสฺสุ ชมฺเมสฺสุ.

วคฺค]

๕. อนุমানสุตฺต

ปุณ จปริ อากุโส ภิกฺขุณา อคฺคณาอ อคฺคณานํ เอวํ ปจฺจเวทฺติคฺคพฺพํ “กัณฺฐ-
โฆมฺหิ ตํนุทฺติจิปฺรามาถิ อานานคฺคคาหิ ทุปฺปญฺญินิสฺสคฺคคฺค”ติ, ตเจ อากุโส ภิกฺขุ ปจฺจ-
เวทฺชมาโน เอวํ ชานาติ “ตํนุทฺติจิปฺรามาถิ โฆมฺหิ อานานคฺคคาหิ ทุปฺปญฺญินิสฺสคฺคคฺค”ติ,
เตนาากุโส ภิกฺขุณา เตสฺสเยว ปาปกานํ อกฺคตณานํ ชมฺมานํ ปทานาย วายมิตฺคฺคพฺพํ,
ตเจ ปนาากุโส ภิกฺขุ ปจฺจเวทฺชมาโน เอวํ ชานาติ “อตํนุทฺติจิปฺรามาถิ โฆมฺหิ อนา-
ชานคฺคคาหิ สฺสฺปญฺญินิสฺสคฺคคฺค”ติ, เตนาากุโส ภิกฺขุณา เตเนว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคคฺคพฺพํ
อโหรรคฺคตานุสฺสิกฺขิณา กุสฺสเสถุ ชมฺเมสุ.

ตเจ อากุโส ภิกฺขุ ปจฺจเวทฺชมาโน สฺพเพมีเม ปาปกเก อกฺคตเต ชมฺเม อปฺปทึเน
อคฺคณิ ตมฺนุปฺสฺสคฺค, เตนาากุโส ภิกฺขุณา สฺพเพสฺสเยว อิมสฺส ปาปกานํ อกฺคตณานํ
ชมฺมานํ ปทานาย วายมิตฺคฺคพฺพํ, ตเจ ปนาากุโส ภิกฺขุ ปจฺจเวทฺชมาโน สฺพเพมีเม
ปาปกเก อกฺคตเต ชมฺเม ปทึเน อคฺคณิ ตมฺนุปฺสฺสคฺค, เตนาากุโส ภิกฺขุณา เตเนว
ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคคฺคพฺพํ อโหรรคฺคตานุสฺสิกฺขิณา กุสฺสเสถุ ชมฺเมสุ.

เสยฺยถาปึ อากุโส อิตฺถิ วา ปฺริโส วา ททโร ยฺววา มณฺฑนทฺทชาติโก อาทาเส
วา ปฺริสฺสทฺทเช ปฺริโยทาเต อจฺเจ วา อุกทปกฺคเต สกั มุชฺฉิมิตฺคฺค ปจฺจเวทฺชมาโน,
ตเจ คคฺคถ ปฺสฺสคฺคิ วรฺชํ วา อจฺจณฺณํ วา, คคฺคเสถว วรฺชสฺสคฺค วา อจฺจณฺณสฺสคฺค วา
ปทานาย วายมิตฺคฺค; โน เจ คคฺคถ ปฺสฺสคฺคิ วรฺชํ วา อจฺจณฺณํ วา, เตเนว อคฺคตมโน
โหติ “ถาภา วคฺค เม, ปฺริสฺสทฺทชฺชํ วคฺค เม”ติ; เอวเมว โช อากุโส ตเจ ภิกฺขุ
ปจฺจเวทฺชมาโน สฺพเพมีเม ปาปกเก อกฺคตเต ชมฺเม อปฺปทึเน อคฺคณิ ตมฺนุปฺสฺสคฺค,
เตนาากุโส ภิกฺขุณา สฺพเพสฺสเยว อิมสฺส ปาปกานํ อกฺคตณานํ ชมฺมานํ ปทานาย
วายมิตฺคฺคพฺพํ, ตเจ ปนาากุโส ภิกฺขุ ปจฺจเวทฺชมาโน สฺพเพมีเม ปาปกเก อกฺคตเต ชมฺเม
ปทึเน อคฺคณิ ตมฺนุปฺสฺสคฺค, เตนาากุโส ภิกฺขุณา เตเนว ปิตฺติปาโมชฺเชน วิหาคคฺคพฺพํ
อโหรรคฺคตานุสฺสิกฺขิณา กุสฺสเสถุ ชมฺเมสุ.

อิทฺมโวจายสฺสุมา มหาโมคฺคคฺคตฺตนาโน; อคฺคตมฺนา เต ภิกฺขุ อายสฺสุโมโต มหา-
โมคฺคคฺคตฺตนาสฺสคฺค ภาสฺสคฺคิ อภินนฺทฺตติ.

อนุমানสุตฺตํ นิฏฺฐิตํ ปณฺจมํ.

ภาคผนวก ข

อนุমানสูตร

จากพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๓๙

๕. อนุমানสูตร ว่าด้วยการเปรียบตนกับผู้อื่น ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

[๑๘๑] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง ท่านพระมหาโมคคัลลานะ พำนักอยู่ ณ เกสกวาวัน สถานที่ให้อภัยแก่หมู่เนื้อ เขตกรุงสูงสูมารคิระ ในแคว้นภคคะ ณ ที่นั้น ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ได้เรียกภิกษุทั้งหลายมากล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นรับคำแล้ว ท่านพระมหาโมคคัลลานะจึงได้กล่าวเรื่องนี้ว่า

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ถ้าภิกษุพิจารณาว่า ‘ขอท่านจงว่ากล่าวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ท่านควรว่ากล่าวได้’ แต่ภิกษุนั้นเป็นผู้ว่ายาก มีธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ไม่อดทน ไม่ยอมรับคำปราศรัยสอนโดยเคารพ เมื่อเป็นเช่นนั้น เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายย่อมเข้าใจภิกษุนั้นว่าเป็นผู้ไม่ควรว่ากล่าว ไม่ควรปราศรัย และไม่ควรรู้วางใจ

ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๒. เป็นผู้ยกตน ช่มผู้อื่น แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ยกตน ช่มผู้อื่นนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๓. เป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำแล้วนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

วรรค]

๕. อนุমানสูตร

๔. เป็นผู้มักโกรธ ผู้โกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มักโกรธ ผู้โกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๕. เป็นผู้มักโกรธ ระวางจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มักโกรธ ระวางจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๖. เป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาใกล้ความโกรธ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาใกล้ความโกรธนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๗. ถูกใจแล้วกลับโต้เถียงโจทก์ แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วกลับโต้เถียงโจทก์นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๘. ถูกใจแล้วกลับรุกรานโจทก์ แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วกลับรุกรานโจทก์นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๙. ถูกใจแล้วกลับปรักปรำโจทก์ แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วกลับปรักปรำโจทก์นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๑๐. ถูกใจแล้วกลับพูดกลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงค์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วกลับพูดกลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงค์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๑๑. ถูกใจแล้วไม่ยอมอธิบายพฤติกรรม(ของตน) แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วไม่ยอมอธิบายพฤติกรรม(ของตน)นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๑๒. เป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ดีเสมอ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ดีเสมอนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก
๑๓. เป็นผู้ริษยา ตระหนี่ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ริษยา ตระหนี่นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัลลนาสก์ [๒. สีนาค

๑๔. เป็นผู้โอดวอด มีมารยา แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้โอดวอด มีมารยานี้ ก็
เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๑๕. เป็นผู้กระด้าง มักดูหมิ่นผู้อื่น แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้กระด้าง มักดู
หมิ่นผู้อื่นนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

๑๖. เป็นผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือรั้น สลัดได้ยาก แม้ข้อที่
ภิกษุเป็นผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือรั้น สลัดได้ยากนี้
ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

ธรรมเหล่านี้เรียกว่า ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

[๑๘๒] ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ถ้าภิกษุไม่พิจารณาไว้ว่า ‘ขอท่านจงว่ากล่าว
ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ท่านควรว่ากล่าวได้’ แต่ภิกษุนั้นเป็นผู้ว่าง่าย มีธรรมที่ทำให้
เป็นผู้ว่าง่าย เป็นผู้อดทน ยอมรับคำพรั่าสอนโดยเคารพ เมื่อเป็นเช่นนี้ เพื่อน
พรหมจรรย์ทั้งหลายย่อมเข้าใจภิกษุนั้นว่า เป็นผู้ควรว่ากล่าว ควรพรั่าสอน และ
ควรไว้วางใจ

ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้ไม่มีความปรารถนาที่เป็นบาป ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความ
ปรารถนาที่เป็นบาป แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่มีความปรารถนาที่
เป็นบาป ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปนี้ ก็
เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๒. เป็นผู้ไม่ยกตน ไม่ชมผู้อื่น แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่ยกตน ไม่ชมผู้
อื่นนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๓. เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ถูกความโกรธครอบงำ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้
ไม่มักโกรธ ไม่ถูกความโกรธครอบงำนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้
ว่าง่าย

วรรค]

๕. อนุমানสูตร

๔. เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๕. เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ระแวงจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ระแวงจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๖. เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่เปล่งวาจาใกล้ความโกรธ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่เปล่งวาจาใกล้ความโกรธนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๗. ถูกใจแล้วไม่ได้ติงใจทัก แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วไม่ได้ติงใจทักนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๘. ถูกใจแล้วไม่รุกรานใจทัก แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วไม่รุกรานใจทักนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๙. ถูกใจแล้วไม่ปรักปรำใจทัก แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วไม่ปรักปรำใจทักนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๑๐. ถูกใจแล้วไม่พูดกลบเกลื่อน ไม่พูดนอกเรื่อง ไม่แสดงความโกรธ ความประสงค์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วไม่พูดกลบเกลื่อน ไม่พูดนอกเรื่อง ไม่แสดงความโกรธ ความประสงค์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๑๑. ถูกใจแล้วยอมอธิบายพฤติกรรม(ของตน) แม้ข้อที่ภิกษุถูกใจแล้วยอมอธิบายพฤติกรรม(ของตน)นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๑๒. เป็นผู้ไม่ลบหลู่คุณท่าน ไม่ตีเสมอ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่ลบหลู่คุณท่าน ไม่ตีเสมอนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๑๓. เป็นผู้ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่ แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่นี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก [๒. สีหนาท

๑๔. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยานี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๑๕. เป็นผู้ไม่กระด้าง ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่กระด้าง ไม่ดูหมิ่นผู้อื่นนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
๑๖. เป็นผู้ไม่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่ถือมั่น สลัดได้ง่าย แม้ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ไม่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่ถือมั่น สลัดได้ง่ายนี้ ก็เป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย
- ธรรมเหล่านี้เรียกว่า ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

การอนุমানตนเอง

[๑๘๓] ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ในธรรม ๑๖ ประการนั้น ภิกษุควรอนุমানตนเอง^๑ อย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงมีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เราจักไม่เป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป’

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้ยกตนข่มผู้อื่นย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่น เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เราจักไม่ยกตน จักไม่ข่มผู้อื่น’

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงเป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เราจักไม่เป็นผู้มักโกรธ ไม่ถูกความโกรธครอบงำ’

^๑ **ควรอนุমানตนเอง** หมายถึงภิกษุควรอนุমান เปรียบเทียบ พิจารณาตนด้วยตนเองเท่านั้น (ม.ม.อ. ๑/๑๘๓/๓๕๐)



พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ [๒. สีหนาท

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้ถูกโจทแล้วกลับพูดกลบเกลื่อนพูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงคร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราถูกโจทแล้วกลับพูดกลบเกลื่อนพูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงคร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เราถูกโจทแล้วจักไม่พูดกลบเกลื่อน ไม่พูดนอกเรื่อง ไม่แสดงความโกรธ ความประสงคร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ’

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้ถูกโจทแล้วไม่ยอมอธิบายพฤติกรรม (ของตน) ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะฟังถูกโจทแล้วไม่ยอมอธิบายพฤติกรรม (ของตน) เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เราถูกโจทแล้วจักยอมอธิบายพฤติกรรม (ของตน)’

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้ลบหลู่คุณท่าน ดีเสมอ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะฟังเป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ดีเสมอ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เรจักไม่เป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ไม่ดีเสมอ’

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้ริษยา ตระหนี่ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะฟังเป็นผู้ริษยา ตระหนี่ เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เรจักไม่ริษยา ไม่ตระหนี่’

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้โอ้อวด มีมารยา ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะฟังเป็นผู้โอ้อวด มีมารยา เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เรจักเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา’

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้กระด้าง ดูหมิ่นผู้อื่น ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะฟังเป็นผู้กระด้าง ดูหมิ่นผู้อื่น เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่านี้’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เรจักเป็นผู้ไม่กระด้าง ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น’

วรรค]

๕. อนุমানสูตร

ภิกษุควรอนุমানตนเองอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือร้น สลัดได้ยาก ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา ถ้าเราจะพึงถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือร้น สลัดได้ยาก เราก็คงไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของคนเหล่าอื่น’ ภิกษุเมื่อรู้อย่างนี้ควรคิดว่า ‘เราจักไม่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่ถือร้น จักเป็นผู้สลัดได้ง่าย’

การพิจารณาตนเอง

[๑๘๔] ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ในธรรม ๑๖ ประการนั้น ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปจริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เรามีไม่ใช่ผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป มีใช่ผู้ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่นจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่นจริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่ยกตน ไม่ข่มผู้อื่นเลย’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำจริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ถูกความโกรธครอบงำ’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก [๒. สีหนาท

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุจริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุ’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มักโกรธ ระวางจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มักโกรธ ระวางจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุจริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ระวางจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุ’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาโกธความโกรธจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาโกธความโกรธจริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านี้เสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่เปล่งวาจาโกธความโกรธ’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้ว กลับโต้เถียงโจทก์จริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วกลับโต้เถียงโจทก์จริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วไม่โต้เถียงโจทก์’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วกลับ รุกรานโจทก์จริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วกลับรุกรานโจทก์จริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วไม่รุกรานโจทก์’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

วรรค]

๕. อนุমানสูตร

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วกลับ
ปรัปกรณ์โจทก์จริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วกลับปรัปกรณ์
โจทก์จริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้า
พิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วไม่ปรัปกรณ์โจทก์’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่าง
ต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์
โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วกลับพูด
กลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงคร้าย และความไม่เชื่อฟัง
ให้ปรากฏจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วกลับพูดกลบเกลื่อน
พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงคร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏจริง’
ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่าง
นี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วไม่พูดกลบเกลื่อน ไม่พูดนอกเรื่อง ไม่แสดงความโกรธ
ความประสงคร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องใน
กุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้ว ไม่ยอม
อธิบายพฤติกรรม(ของตน)จริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้ว
ไม่ยอมอธิบายพฤติกรรม(ของตน)จริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรม
เหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราถูกโจทแล้วยอมอธิบายพฤติกรรม
(ของตน)’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน
พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน
ดีเสมอจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ดีเสมอจริง’
ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่าง
นี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่ลบหลู่คุณท่าน ไม่ดีเสมอ’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องใน
กุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก [๒. สีหนาท

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ริษยา ตระหนี่จริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ริษยา ตระหนี่จริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้โอ้อวด มีมารยาจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้โอ้อวด มีมารยาจริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้กระด้าง ดูหมิ่นผู้อื่นจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้กระด้าง ดูหมิ่นผู้อื่นจริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่กระด้าง ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือรั้น สลัดได้ยากจริงหรือ’ ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือรั้น สลัดได้ยากจริง’ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า ‘เราเป็นผู้ไม่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่ถือรั้น สลัดได้ง่าย’ ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ ย่อมเห็นชัดบาปอกุศลธรรมเหล่านี้แม้ทั้งหมดซึ่งยังละไม่ได้ในตน ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านี้ทั้งหมดนั้นแล แต่ถ้าพิจารณาอยู่ ย่อมเห็นชัดบาปอกุศลธรรมเหล่านี้ทั้งหมดซึ่งละได้แล้วในตน ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้

วรรค]

๖. เจโตศีลสูตร

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย สตรีหรือบุรุษแรกเริ่มชอบแต่งตัว สองดูใบหน้าของตน ในกระจกเงา หรือในภาชนะน้ำใสสะอาดบริสุทธิ์ ถ้าพบไฝหรือฝ้าที่ใบหน้านั้นย่อมพยายามที่จะกำจัดไฝหรือฝานั้นนั่นแล หากไม่พบก็จะพอใจว่า ‘เป็นโชคของเราจริง ๆ ใบหน้าของเราหมดจด’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ถ้าพิจารณาอยู่ ย่อมเห็นชัฏบาปอกุศลธรรมเหล่านี้แม้ทั้งหมดที่ยังละไม่ได้ ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านี้แม้ทั้งหมดนั่นแล ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ ย่อมเห็นชัฏบาปอกุศลธรรมเหล่านี้แม้ทั้งหมดที่ละได้แล้วในตน ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่อง ในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้”

ท่านพระมหาโมคคัลลานะได้กล่าวภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชม ภาษิตของท่านพระมหาโมคคัลลานะ ดังนี้แล

อนุমানสูตรที่ ๕ จบ

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระครูจารุเขมากร [ถาวร ถาวรโร (สังวรภรณ์)]

วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๓

ภูมิลำเนา : ๓๕ หมู่ที่ ๔ ตำบลนารายณ์ อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๕๖ : ปริญญาตรี พธ.บ. (การจัดการเชิงพุทธ)

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๕๓๕ : นักธรรมชั้นเอก

วัดทองทั่ว ตำบลคลองนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๓๖ : ครูสอนพระปริยัติธรรม (แผนกนักธรรม)

พ.ศ. ๒๕๓๗ : กรรมการตรวจธรรมสนามหลวง (แผนกธรรม)

พ.ศ. ๒๕๔๐ : เลขานุการเจ้าคณะตำบลคลองนารายณ์

พ.ศ. ๒๕๔๕ : เป็นนักเทศน์แม่แบบประจำจังหวัดจันทบุรี

พ.ศ. ๒๕๔๖ : เจ้าอาวาส

วัดทองทั่ว ตำบลคลองนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

พ.ศ. ๒๕๔๙ : เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำจังหวัดจันทบุรี

บรรพชา/อุปสมบท : ๑๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๓

สังกัดวัด : วัดทองทั่ว ตำบลคลองนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

ตำแหน่งหน้าที่ : เจ้าอาวาส

วัดทองทั่ว ตำบลคลองนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

ปีที่เข้าศึกษา : ๐๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดทองทั่ว ตำบลคลองนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๘๑-๗๙๑-๓๗๒๗

E-mail : Thong thua2513@gmail.com

