

บทนำ

ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ในเรื่องการแก้กรรมล้างบาปของชาวพุทธในยุคปัจจุบัน ยังมีชาวพุทธจำนวนมากไม่น้อยเข้าใจผิดๆ ว่า บาปกรรมสามารถชำระล้างได้ด้วยการทำบุญบริจาคทาน ดังผลงานวิจัยเรื่อง “**หลักกรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของสังคมไทย**”^๑ ที่นักวิจัยได้ทำการสุ่มสำรวจความเห็นจากพุทธศาสนิกชนทั่วประเทศ ๑,๑๑๐ คน พบว่า

ร้อยละ ๕๑.๔ ไม่เชื่อว่าการตัดกรรมเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ แต่ในขณะเดียวกัน ยังมีพุทธศาสนิกชนถึงร้อยละ ๑๙ ที่มีความเชื่อเรื่องการตัดกรรม และพบอีกว่ามีพุทธศาสนิกชนถึงร้อยละ ๒๑.๑ เชื่อว่าการทำชั่ว เช่น การทุจริต ฉ้อโกง หรือการคอร์รัปชัน สามารถลดทอนกรรมได้ด้วยการทำบุญบริจาคทาน

จากผลการวิจัยนี้บ่งบอกว่า ชาวพุทธจำนวนมากไม่น้อยมองว่า ศาสนาพุทธสอนให้คนทำใจยอมจำนนอยู่กับกรรมเก่าโดยไม่มีหนทางแก้ไขใดๆ ซึ่งความจริงแล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา วิชาของบาปกรรมต่างๆ ที่เคยทำไว้ในอดีตนั้นสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ด้วยกรรมปัจจุบัน แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไขผลล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุได้ก็จริง แต่สามารถสร้างกรรมปัจจุบันเพื่อเจือจางวิชาของอกุศลกรรมนั้นให้อ่อนกำลังลงได้ คือคนที่เคยทำบาปกรรมแล้ว กลับสำนึกผิด อบรมกาย อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่เคยทำไว้มากมาย บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำจะไม่ปรากฏผลให้เห็นก่อน ปรากฏแต่ผลบุญที่เขาเคยทำไว้มากมาย^๒ เปรียบเหมือนการเติมน้ำจืดลงในขันน้ำเกลือที่มีรสเค็ม เมื่อเติมน้ำจืดลงไปมาก ๆ เข้าก็จะไม่ปรากฏรสเค็มให้รู้สึก

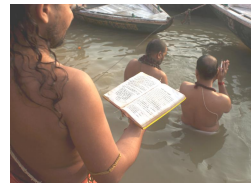
^๑ พระสุธีธรรมาวุธ (เทียบ สิริญาโณ ป.ธ.๙), วุฒินันท์ กันทะเตียน, มนตรี สิริโรจนานันท์, ศศิวรรณ กำลังสินเสริม, หลักกรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของสังคมไทย. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๖). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย, หน้า ๗-๒๑.

^๒ อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

อีกต่อไป^๓

อนึ่ง ยังมีชาวพุทธอีกจำนวนหนึ่งเช่นกันที่มีความเชื่อฝังใจอย่างผิดๆ ว่า การล้างบาปไม่มีในศาสนาพุทธอย่างแน่นอน เพราะบุญและบาปนำมาลบล้างกัน ไม่ได้อย่างเด็ดขาด โดยยึดแนวคิดว่าการล้างบาปก็คือการสารภาพความผิดแล้ว บาปทั้งหมดก็จะจางหายไปอย่างที่ทำกันในบางศาสนา ซึ่งในความเป็นจริง คำสอนในพระพุทธศาสนาหาได้ปฏิเสธการล้างบาปไม่ แต่กลับเน้นย้ำถึงวิธีการล้างบาปที่ถูกต้อง ที่มีใช้เพียงแค่การพูดด้วยปากหรือการอาบน้ำ ดังที่พระอรหันตเถรีกล่าวไว้ว่า

“ใครหนอช่างไม่รู้ มาบอกความนี้แก่ท่าน ซึ่งไม่รู้
ว่า คนจะพ้นจากบาปกรรมได้ เพราะการอาบน้ำ ถ้า
เช่นนั้นพวกกบ เต่า ปู ปลา ที่เที่ยวหากินอยู่ในน้ำ
ทั้งหมดก็คงพากันไปสวรรค์แน่แท้ คนเชื่อดสัตว์ โจร
เพชฌฆาต และคนที่ก่อกรรม แม้เหล่านั้นก็จะพึงพ้นจากบาปได้ เพราะการ
อาบน้ำ..ละซี”^๔



ความจริงแล้ว ในคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น บาปสามารถล้างได้โดยการชำระล้างที่กิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาปนั้นๆ อีกทีหนึ่ง ด้วย**มรรคญาณ** อันเป็นปัญญาญาณที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากาวนา ซึ่งเป็นการชำระล้างบาปที่แท้จริง ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคลผู้ล้างบาปได้แล้วไว้ว่า “บุคคลผู้มีกาย วาจา ใจสะอาด ไม่มีอาสวะ ถึงพร้อมด้วยความสะอาด บุคคลนั้นเรียกว่า เป็นผู้ล้างบาป^๕ได้แล้ว”^๖ และมีปรากฏในพระสูตรอื่นๆ อีก เช่น

^๓ ดูรายละเอียดใน อง.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑ /๓๓๖.

^๔ ดูใน ขุ.เถรี (ไทย) ๒๖/๒๔๐/๕๙๔.

^๕ ชำระบาปทั้งปวง ที่เกิดขึ้นในอายตนะภายในและภายนอก ด้วย**มรรคญาณ** (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓.) คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า บทว่า นิพหตปาปก หมายความว่า เป็นผู้ที่มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้างคือชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวงได้แล้ว ด้วย**มรรคญาณ** (ขุ.มหา.อ. (ไทย) ๑๔/๑๗๓. (มหามกุฏฯ).)

^๖ ดูใน อง.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๒๒/๓๖๘.

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย โรวนสูตร ปรากฏข้อความว่า “ผู้มีสัมมาทิฐิ ย่อมล้างมิจฉาทิฐิได้ ล้างบาปอกุศลเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาทิฐิเป็นปัจจัยได้ และกุศลธรรมเป็นอันมากย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาทิฐิเป็นปัจจัย”^๗

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต สกยสูตร ปรากฏข้อความว่า “บุคคลผู้ชำระล้างบาปได้ทั้งหมด ไม่กลับมาสู่ตณหาและทิฐิในภพเทวดาและมนุษย์อีก ผู้นั้นเรียกว่า ผู้ล้างบาปได้แล้ว”^๘

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วัคคิเถรคาถา พระวัคคิเถรหันต์กล่าวไว้ว่า “เราได้เสวยบาปกรรมที่เราได้ทำไว้ในชาติอื่นๆ แต่ปางก่อน บัดนี้ เราจะลอยบาปนั้นเสียตรงนี้ เราได้มีความเห็นอย่างนี้มาแต่เดิม เรานั้นครั้งฟังพระวาทาสภาจิตอันเป็นบทที่ประกอบด้วยเหตุผลแล้ว ก็ได้พิจารณาเห็นเนื้อความตามความเป็นจริง ได้อย่างถ่องแท้ โดยแยกคาย ล้างบาปได้หมดแล้ว เป็นผู้ไม่มีมลทินหมดจดสะอาดบริสุทธิ์ เราก้าวลงสู่กระแสน้ำ คือ มรรคมงคล ๘ ล้างบาปได้หมดแล้ว บรรลวิชชา ๓ ได้แล้ว”^๙

ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา เมื่อเหล่าพราหมณ์ที่หันมานับถือศาสนาพุทธกล่าวตอพระอรหันต์เถรีด้วยภาชิตว่า “ฉันขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้คงที่ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ชื่อนั้นจะเป็นประโยชน์แก่ฉัน เมื่อก่อนนี้ฉันเป็นเฝ้าพันธุ์แห่งพระพรหม วันนี้ ฉันเป็นพราหมณ์จริงๆ แล้ว ฉันได้วิชชา ๓ เป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว”^{๑๐}

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ ปรากฏข้อความว่า “บัณฑิตทั้งหลาย เรียกบุคคลผู้เป็นมุนีทางกาย เป็นมุนีทางวาจา เป็นมุนีทางใจ ผู้ไม่มีอาสวะว่า เป็นมุนีผู้สมบูรณ์ด้วยโมเนยยธรรม ล้างบาปได้แล้ว”^{๑๑}

^๗ ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๗/๒๕๐.

^๘ ดูใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๕๒๕/๖๒๒.

^๙ ดูใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๔๘/๓๔๘.

^{๑๐} ดูใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๒๕๑/๕๕๕.

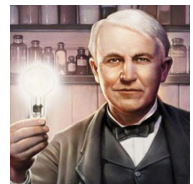
^{๑๑} ขุ.มหา (ไทย) ๒๙/๑๔/๗๐, ขุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๖๗/๒๘๒, ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒๑/๗๗.

หลักการเรื่องกฎแห่งกรรมใน ๓๑ ภูมิ

เรื่อง “กรรมและกฎแห่งกรรม” นี้ เป็นเรื่องทีละเอียดลึกซึ่งจนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้^{๑๒} เช่น ปัญหาว่า “ทำไมทำดีไม่ได้ดี ทำไมคนที่ทำชั่วหลายๆ คนร่ำรวยขึ้น? หากตายแล้วต้องกลับชาติมาเกิดใหม่จริง มนุษย์ที่เพิ่มขึ้นทุกวันในโลกมาจากไหน?” เป็นต้น ซึ่งแต่ละลัทธิศาสนาให้คำอธิบายในเรื่องนี้แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มักตัดปัญหาเรื่องนี้ โดยการเชื่อเสียว่า “เป็นพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นการทดสอบของพระเจ้า”

แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุปุพเพนิวาสนุสสติญาณ และจุตูปปาตญาณอย่างสมบูรณ์แล้ว ซึ่งทั้ง ๒ ญาณนี้เป็นญาณที่ทำให้รู้แจ้งกฎธรรมชาติเรื่องกรรมและกฎแห่งกรรมอย่างครบถ้วนตลอดสาย ทำให้ทรงทราบว่า สัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน (บางชาติเกิดเป็นเทพ บางชาติเกิดเป็นมนุษย์ บางชาติเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางชาติเป็นเปรต/อสุรกาย บางชาติก็ต้องตกนรก) เราทุกคนเคยเกิดเป็นสัตว์มาแล้วแทบทุกประเภท ทำกรรมมาแล้วแทบทุกรูปแบบ ซึ่งกรรมแต่ละอย่างนั้น มีเงื่อนไขในการให้ผลที่แตกต่างกัน จึงอาจทำให้ถูกมองได้ว่า “ไม่สมเหตุสมผล” นั่นก็เพราะว่ากรรมมีเงื่อนไขในการให้ผลถึง ๓ เงื่อนไข แบ่งได้เป็น ๑๒ รูปแบบ (ดูรายละเอียดที่หน้า ๑๔-๑๘)

แท้จริงแล้ว กฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตาย-เกิด นรก สวรรค์ ไม่ใช่ความเชื่อในศาสนาพุทธ หรือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่อยู่แล้วคู่จักรวาล พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม กฎเกณฑ์นี้ก็มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้เดียวที่ทรงรู้แจ้งกฎธรรมชาตินี้อย่างทะลุปรุโปร่ง อย่างตลอดสาย เปรียบเหมือนกับกระแสไฟฟ้าที่เราใช้หุงข้าว ดูโทรทัศน์ ส่องสว่างอยู่ทุกวันนี้ กระแสไฟฟ้านี้ไม่ใช่เริ่มมีขึ้นเมื่อนายThomas Edisonได้ค้นพบ



^{๑๒} เป็นอจินไตย คือ สภาวะที่พ้นจากการคิดนึกเอา ไม่อยู่ในวิสัยที่จะคิดเอาเองได้ เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น มี ๔ ประการ คือ ๑. พุทธวิสัย อานุภาพของพระพุทธเจ้า ๒. ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน ๓. วิบากแห่งกรรม ๔. ความคิดเรื่องโลก การสร้างโลก (อง.จตุ. (ไทย) ๒๑/๗๗/๑๒๒.)

สรรพสัตว์ตาย-เกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิ

“กรรม”ที่ชักนำไป	ภูมิ ๓๑	โลก๓	ภูมิ ๓	คติ ๒	ภูมิ ๓๑
อรุปรมาณ ๔	๔. เหนวลัณณานาลัณณายตนะ ๓. อาภิกขจิตตยตนะ ๒. วิณณานันถยตนะ ๑. อากาสานันถยตนะ	พรหมโลก ๒๐ ชั้น	อรุปรมาณ ๔	ทุคติ	๒๐ ชั้นฟ้า/ เทวภูมิ
ภาคย่อย จตุตถ	๕. อภินิฏจา (ปัญญา) ๔. สัทธัสสี (สมาธิ) ๓. สัทธัสสา (สติ) ๒. อตีปปา (วิริยะ) ๑. อวิทา (ศรัทธา)		อรุปรมาณ ๔		
จตุตถฌาน	๒. อลัณณีสัตว์ ๑. เวทฬุณ		รูปาวจรภูมิ ๑๖		
ตติยฌาน	๓. สุภิกขมหา ๒. อัปมาณสุภา ๑. ปริตตสุภา				
ทุติยฌาน	๓. อามัสสรา ๒. อัปมาณามภา ๑. ปริตตภา				
ปฐมฌาน	๓. มหาพรตมา ๒. ปุโรหิตา ๑. ปาริสัชชา				
บำเพ็ญสมถภาวนา	- ขมนิวรรณ ๕ ด้วยองค์ฌาน				
รักษาศีล ๕ รักษาศีลอุโบสถ ประพฤตสุจริต ๓ กุศลกรรมบถ ๑๐ บำเพ็ญทาน	๖. ปริณิมิตวสวัตติ ๕. นิมมานรติ ๔. ศุลิต ๓. ยามา ๒. ดาวตังสี ๑. จาตุมมหาราชิกา	ดาวรค์ ๖ ชั้น	กามาวจรภูมิ ๑๑	ทุคติ	๕ ชั้นดิน
รักษาศีล ๕ ให้ทาน	มนุษย์	โลก			
ประพฤตสุจริต ๓ ทำผิดศีล ๕ ละเมิดอกุศลกรรม ๑๐	เดรัจฉาน ๔ จำพวก (จิตหลง) เปรต ๑๒ ชนิด (จิตโลภ) อสุรกาย ๖ จำพวก (จิตโกรธ) นรก ๔๕๗ ชุม (จิตโกรธและกลัว)	อบายภูมิ ๕			

หลอดไฟฟ้า แต่เป็นพลังงานที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ มนุษย์จะค้นพบหรือไม่ก็ตาม กระแสไฟฟ้านี้ก็มีอยู่แล้ว ฉันทัด กฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตาย-เกิดใน ๓๑ ภูมิ นรก สวรรค์^{๑๓} บุญ บาป ก็ฉันทัด ล้วนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่ยังไม่มีใครรู้ประจักษ์แจ้งในเรื่องนี้ อย่างถูกต้องตลอดสาย แม้ศาสนาต่างๆ หรือสมณพราหมณ์ผู้ทรงฌานบางท่านอาจจะรู้เรื่องนี้อยู่บ้าง แต่ก็รู้อย่างจำกัดเพียง ๒-๓ ชาติแล้วนำมาตีความกันไปเองเท่าที่พอรู้!

พระพุทธเจ้าเป็นผู้เดียวที่รู้แจ้งกฎเกณฑ์นี้อย่างทะลุปรุโปร่ง และวิธปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นออกไปได้ว่า ถ้ามนุษย์ยังมีกิเลสตัณหาในจิต ก็ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่เช่นนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด ตามอำนาจบุญและบาปที่ตนเองได้ทำไว้ ต่อเมื่อเขาเบื่อหน่ายการเวียนว่ายตาย-เกิด แสวงหาวิธีตัดวงจรนี้เสีย ด้วยการเจริญวิปัสสนา ดำเนินตามมรรคมงคล ๘ บรรลุถึงพระนิพพาน^{๑๔} เมื่อนั้นเขาจึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ และการตกนรกได้อย่างสิ้นเชิง

ระบบกฎแห่งกรรมมาจากไหน ใครเป็นผู้สร้างกฎนี้

ปัจจุบันนี้เพื่อนต่างศาสนา มักตั้งคำถามถึงความเป็นมาของกฎแห่งกรรม และกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ เรื่องนี้มีคำตอบดังนี้

ถามว่า : ศาสนาพุทธบอกว่า มีการเวียนว่ายตาย-เกิดจริง สัตว์โลกเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ถ้าอย่างนั้น กฎแห่งกรรมมาจากไหน ใครเป็นผู้สร้าง?

ตอบว่า : ศาสนาพุทธไม่ได้ให้ความสำคัญกับ “ผู้สร้างในอดีต” มากนัก เพราะถึงรู้ไปก็ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหอะไรได้ และหากมีความเชื่อที่ผิดๆ ไป ก็จะก่อให้เกิดปัญหา และถืออัตตาแข่งดีกันเสียมากกว่า ศาสนาพุทธมุ่งเน้นสอนเรื่องการแก้ปัญหาในชีวิตปัจจุบัน เพื่อไม่ให้ต้องกลับมาทุกข์ร้อนกันอีกในอนาคต

เราทุกคนเป็นอยู่ และทำสิ่งต่างๆ ในปัจจุบันนี้ ก็เพื่อให้เกิดความสุขขึ้นมิใช่หรือ? แล้วความสุขนั้นจะเกิดในกาลไหนล่ะ? กาลอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต? คงไม่ใช่กาลอดีตแน่นอน ใช่หรือไม่? แล้วจะปวดหัวคิดหาอดีตมันไปทำไม? เรื่อง

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๕๑/๕๖๙., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๗๐/๑๘๐.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒.

ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันยังปวดหัวไม่พออีกหรือ? อ๋อ! ถ้ามีผู้ตอบได้ว่าดีมาจากไหน ใครเป็นผู้สร้าง? คุณจะเชื่อเขาอย่างนั้นหรือ? ทำไมเชื่อได้ง่ายจัง!

แต่ถ้าจะให้ตอบในประเด็นที่ถามมา ก็ตอบได้ว่า พระเจ้าที่คุณเชื่อกัน อุบัติขึ้นมาได้อย่างไร? การเวียนว่ายตาย-เกิด กฎแห่งกรรมและหลักกรรมต่างๆ ในศาสนาพุทธ ก็เกิดมาได้อย่างนั้นแล คือ เกิดมาตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ที่เรียกว่า “อิทัปปัจจยตา” นั่นเอง

“เมื่อเหตุนี้มี ผลนี้จึงมี เพราะเหตุนี้เกิดขึ้น ผลนี้จึงเกิดขึ้น”
“เมื่อเหตุนี้ไม่มี ผลนี้จึงไม่มี เพราะเหตุนี้ดับ ผลนี้จึงดับ”
สรุปได้ว่า
เพราะมีเหตุ เป็นปัจจัย ผล..... จึงเกิดขึ้น
เพราะเหตุดับ ผลจึงไม่มี

ตามหลักพุทธ : พระเจ้าที่เป็นตัวตน (อัตตา) ถาวร ที่ต้องการให้ผู้คนเคารพ นบনอบสรรเสริญ ไม่เคยมีตัวตนอยู่จริง! จะมีก็แต่“ภาวะผู้สร้าง” ที่เป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัย (ปรุงแต่งไม่รู้จบ) ปรุงแต่งให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นและดับไป ที่เรียกว่า“อิทัปปัจจยตา”เท่านั้น เพราะสรรพสิ่งทั้งปวงไม่เคยมีจุดเริ่มต้นที่ตายตัว อย่างเป็นอัตตา แต่ล้วนเกิดมาจากเหตุและปัจจัยที่เป็นอนัตตา^{๑๕} ทั้งสิ้น อนึ่ง สิ่งที่ถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า สังขตะ หรือ “ธรรมะ”นั่นเอง

ธรรมะ คือ สภาพที่มีอยู่ เป็นอยู่ ตามธรรมชาติที่มีอยู่จริง รวมทั้งเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้ธรรมชาติต่างๆ เป็นไป หาผู้บังคับบัญชาหรือเป็นเจ้าของมิได้^{๑๖} เช่น ธรรมะของไฟคือร้อน ธรรมะของความโลภคืออยากได้ ธรรมะของปัญญา

^{๑๕} พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สพเพ ธมมา อนตตา ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”(ส.ช. (บาลี) ๑๗/๑๕/๑๙.) : ยถาจิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ, ยํ ทุกฺขํ ตทณตฺตา. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ไม่เที่ยงเพราะมีแล้วกลับไม่มี เป็นทุกข์เพราะถูกความเกิดและความดับบีบคั้นอยู่ตลอด ชื่อว่าอนัตตา เพราะไม่มีแก่นสาร ทุกขณะแปรเปลี่ยนไปสู่ความดับตลอดเวลา (ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๑/๔๙, ขุ.อุทาน.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๖๙๑.)

^{๑๖} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖, ขุ.ป. อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๖๕.

ญาณคือตัดกิเลสขาดเป็นต้น ไฟร้อนตามเหตุปัจจัยของไฟเอง มิใช่เพราะใคร บังคับหรือดลบันดาล ปัญญาญาณตัดกิเลสตามเหตุปัจจัยของปัญญาเอง มิใช่ เพราะใครบังคับหรือดลบันดาล^{๑๗} ฯลฯ ความเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัยเช่นนี้ เรียกว่า “อิทัปปัจจยตา” ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

อิมสมิ สติ อิหิ โหติ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
อิมสสุปปาทา อิหิ อุปฺปชฺชติ. เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิด
อิมสมิ อสติ อิหิ น โหติ เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี
อิมสส นิโรธา อิหิ นิรุชฺชติ. เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ^{๑๘}

หลายศาสนาสอนว่าทุกสิ่งต้องมีผู้สร้าง พระเจ้าคือผู้สร้าง ฉะนั้น เราต้องเชื่อฟังพระเจ้า และต้องจงรักภักดีต่อพระเจ้า

จึงขอย้อนถามว่า : สรรพสิ่งต้องมีปฐมเหตุแห่งการกำเนิด..ถูกต้องครับ! หินงอกเกิดจากอะไร พระเจ้าสร้างหรือ? หินงอกเกิดจากน้ำ กลือแร่ แรงดึงดูด เวลา ไม่ใช่หรือ? ..แต่หินงอกอย่างเดียวก้อาศัยเหตุแห่งการกำเนิดอย่างน้อย ๔ ตัวแล้ว ขาดตัวใดตัวหนึ่งก็ไม่มีทางเกิดหินงอกขึ้นได้!

ขอลามต่อครับ..ว่า น้ำเกิดจากอะไร? กลือแร่เกิดจากอะไร แรงดึงดูดเกิดจากอะไร เวลาเกิดจากอะไร แต่ละอย่างมีเหตุแห่งกำเนิดแตกออกไป ไม่สิ้นสุด

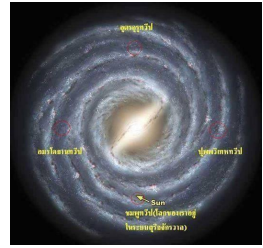
น้ำก็ยังมีมาจากโมเลกุลของไฮโดรเจน ออกซิเจน ร่วมกับ catalyst คือ ประจุไฟฟ้า หากขาดตัวใดตัวหนึ่ง น้ำไม่มีทางเกิด กลือแร่ก็มีทั้งแคลเซียม ฟอสเฟต และอื่นๆ อีก นี้ก็มีเหตุมากกว่าหนึ่ง แรงดึงดูดเกิดจากอะไร เกิดจาก โลกหมุน ทำไมโลกหมุน? มีต่ออีก เวลาเกิดจากอะไร? ..สรุป ไหนล่ะครับปฐมเหตุ เพราะแค่หินงอกอย่างเดียวยังมีเหตุแห่งกำเนิดนับได้เกินสิบแล้ว

ตกลงว่าพระเจ้าสร้างอะไรเป็นตัวเริ่มต้น สร้างออกซิเจนหรือ? อ้าว! ออกซิเจนก็แยกส่วนประกอบได้อีกครับ พระเจ้าสร้างดวงอาทิตย์หรือ? สร้างอย่างไร? พระเจ้าไปหาวัตถุดิบ พวกไฮโดรเจนมาจากไหน เพราะไฮโดรเจนที่เป็นองค์ประกอบของดวงอาทิตย์ก็มีใช้อยู่สุด ยังแยกได้อีก ..ไหนล่ะครับ! ต้นกำเนิดดวงอาทิตย์ ตกลงพระเจ้าสร้างสรรพสิ่งเริ่มจากจุดไหน เพราะเจาะ ตรงไหนก็มีย่อยลงไปได้อีกเรื่อยๆ ตกลงแค่หินงอกอันเดียว มีกำเนิดจากอะไร?

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖, พ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๐๘.

^{๑๘} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๕๐/๗๗, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๐/๙๘, พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖.

หากพระเจ้าที่ชาวคริสต์และชาวอิสลามเชื่อกัน มีตัวตนอยู่จริงๆ ก็ย่อมต้องมีเหตุปัจจัยให้เกิดพระเจ้านั้น อีกที่ bigbang ก็ย่อมมีเหตุปัจจัยให้เกิดbigbang อีกที่ เหตุปัจจัยก็ต้องมีเหตุให้เกิดเหตุปัจจัยอีกที่ ฉะนั้น จึงไร้ประโยชน์ที่จะไปค้นหาแล้วมานั่งทะเลาะกัน เพราะเหตุนี้ ศาสนาพุทธจึงมุ่งความสนใจไปที่การค้นหาเหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์เกิด และเหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์ดับขาดได้อย่างสิ้นเชิง เป็นสำคัญ

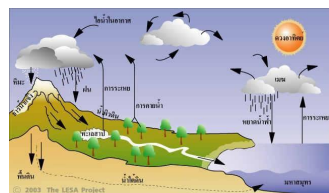


ในเรื่องนี้ ขอย้อนถามชาวคริสต์ ชาวอิสลามบ้างว่า หากสวรรค์ถูกสร้างมาโดยพระเจ้าผู้ที่สร้างโลกมาแบบนี้ สวรรค์แห่งนั้นจะเที่ยงแท้ถาวรไปได้อย่างไร? ก็เห็นๆ กันอยู่ว่าสร้างโลกมาแบบไหน! ในเมื่อสร้างโลกให้มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากคนที่รัก ความเศร้าโศกเสียใจ โรคร้าย ฯลฯ และภัยพิบัติต่างๆ ..เมื่อเป็นเช่นนี้ ยังจะหวังอะไรได้ในสวรรค์ที่มีระบบการสร้างและผู้สร้างเดียวกันนี้อีก อนึ่ง แม้แต่มนุษย์ที่ว่ากันว่าพระเจ้ารักนักหนา ก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเลย! สวรรค์ก็มาจากฝีมือการสร้างของพระเจ้าองค์เดียวกันนี้ ไม่ใช่หรือ? ฉะนั้น ยังจะหวังอะไรได้ในสวรรค์แห่งนั้นอีก! ส่วนนิพพานไม่มีในคัมภีร์พระเจ้าจึง! นิพพานจึงเที่ยงแท้ถาวร ไม่ผู้พังไม่เสื่อมสลายอีกแน่นอน ดังนั้น ควรออกจากระบบนี้ซะ! ไปนิพพานกันดีกว่า จะได้หมดเรื่องหมดราวกันซะที!

หากมีผู้ถามว่า “ใคร...เป็นผู้สร้างโลก?”

ก็ขอตอบว่า “คำถามของคุณผิดแล้วนะ” เพราะหากมีใครเป็นผู้สร้างโลกจริง! เขาไม่ปล่อยให้โลกเป็นแบบนี้หรอก แต่ปัญญาผู้แจ้งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกให้รู้ว่า โลกนี้ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาโดยใคร แต่โลกถูกสร้างขึ้นโดย“อะไร” ต่างหาก! อะไรที่ว่า ศาสนาพุทธเรียกว่า “อิทัปปัจจยตา”

หลักอิทัปปัจจยตา คือกระบวนการแห่ง “เหตุปัจจัย” ที่ทำให้สิ่งนั้นๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป คือ ถ้าหากยังมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งอยู่เรื่อยๆ ก็จะต้องปรากฏสิ่งนั้นๆ อยู่ต่อไป แต่เมื่อเหตุปัจจัยสิ้นสุดลง สิ่งนั้นๆ ก็ย่อมดับสลายไป



เปรียบเหมือนกับ ..เมื่อเรายังรับประทานอาหารอยู่เรื่อยๆ ก็ยังสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกเรื่อยๆ เป็นต้น ฉะนั้น พระเจ้าผู้สร้างฝนก็คือ ไอน้ำ ความชื้น อุณหภูมิ ฯลฯ นั่นเอง พระเจ้าผู้สร้างชีวิต สร้างภพ/ชาติ ให้สรรพสัตว์ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ยังต้องตกนรกต่อไป ก็คืออวิชชา ตัณหา และอสมกิลสนั่นเอง

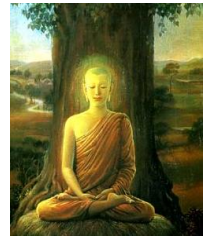
ที่จริงแล้ว ศาสนาพุทธไม่ได้ปฏิเสธพระเจ้าที่เป็นผู้สร้าง ว่าไม่มีจริง! เพราะในธรรมชาติทั้งปวงไม่อาจมีสิ่งใดๆ เกิดขึ้นได้เอง ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย จึงล้วนมีสภาพเป็น**สังขตธรรม** ที่มีภาวะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้แต่ภพชาติ นรก สวรรค์ในทุกข์ๆ ศาสนาก็ถูกสร้างให้มีขึ้นมา จากเหตุปัจจัย ฉะนั้นนรก สวรรค์ในทุกศาสนา จึงไม่ใช่สถานที่อยู่ที่เที่ยงแท้ถาวรแต่อย่างใด!

ด้วยหลักการนี้ ส่งผลให้ศาสนาพุทธยอมรับความมีอยู่จริงของนรก-สวรรค์ในทุกศาสนา แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้อีกว่า ชีวิตหลังความตายนั้นไม่ได้มีอยู่เพียงแค่นรกสวรรค์ นรกสวรรค์มีอยู่จริง! แต่นรกสวรรค์ก็ยังไม่ใช่ความจริงที่เที่ยงแท้ สวรรค์ในทุกศาสนายังไม่ใช่ที่อยู่ถาวรแต่อย่างใด!

ถามว่า : อะไรคือความจริงอันที่เที่ยงแท้? สุขที่ถาวรมีอยู่ที่ไหน?

ตอบว่า : ก่อนอื่น ต้องขออธิบายก่อนว่า คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ใช่ถูกประดิษฐ์คิดค้นขึ้นเอง หรือใครดลบันดาลให้มีขึ้น แต่เป็นการนำกฎความจริงของธรรมชาติมาบอก พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎ หรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นมนุษย์ที่ได้บำเพ็ญเพียรและสั่งสมบุญบารมีมาอย่างบริบูรณ์แล้ว จนได้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีพระสัพพัญญุตญาณอย่างสมบูรณ์

สัพพัญญุตญาณ (ญาณรู้แจ้งกฎเกณฑ์ทั้งปวงอย่างทะลุปรุโปร่ง^{๑๙}) ของพระพุทธเจ้านี้ มิใช่เกิดขึ้นจากการคิดวิเคราะห์ หรืออ้างอิงเหตุผลจากแหล่งความรู้อื่น แต่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงจากการตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณของ



^{๑๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๑๘/๒๕๑,อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๖๔/๕๘๒,อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๑๗/๓๕๗.

พระองค์เอง ณ คีนวันเพ็ญ เดือน ๖ ภายใต้อนันโทพิทฤกษ์ นับถอยหลังไป ๒,๖๐๐ ปีก่อน ทรงบรรลุนิพพานแล้วอดีตชาติ(ปุพเพนิวาสานุสสติ) และญาณรู้แจ้งกรรม และวิบากกรรมของสรรพสัตว์(จตุปปาทะ) อย่างทะลุปรุโปร่ง เป็นเหตุให้พระองค์ มุ่งสู่พระนิพพาน อย่างไม่คิดหวนกลับ^{๒๐} และหนทางนี้ได้ถูกพิสูจน์ทราบโดย ประจักษ์ ด้วยประสบการณ์ตรงของพระภิกษุในพุทธศาสนาทุกยุคทุกสมัย จนถึงปัจจุบัน

ในเรื่องนี้ มีประเด็นว่า “ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และจตุปปาทญาณ ส่งผลต่อการบรรลุอัสวัคชญาณอย่างไร?”

มีอรรถาธิบายว่า เมื่อเกิดปุพเพนิวาสานุสสติญาณแล้ว สามารถรู้แจ้ง อดีตชาติอย่างครบถ้วน ก็พบว่าสิ่งใดๆ ที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทั้งในชาติ ปัจจุบันและอนาคต สิ่งนั้นๆ เราทุกคนล้วนเคยได้ เคยมี เคยเป็นมาครบหมดทุกอย่างแล้วในอดีต คือ เราเคยขึ้นสวรรค์มาแล้ว เคยเป็นเศรษฐี เคยเป็นเจ้าของชาย หรือเจ้าหญิงมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่..ก็ยังคงมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก แบบเดิมๆ อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ต่างอะไรจากในอดีตเลย ..*น่าเบื่อ!*

อนึ่ง กุศลกรรมใดๆ การทำบุญกุศลทั้งปวง ทั้งการให้ทานรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนาถึงขั้นฌาน ๔ และอรุพฌาน ๔ เราทุกคนเคยทำมาครบทุกอย่างแล้วในอดีต และวิบากกรรมใดๆ ที่ดีเลิศ ที่ทำให้เรามีความสุขกายสบายใจ เราทุกคนก็เคยเสวยมาหมดทุกอย่างแล้วแล้วในอดีต แต่ก็ยังต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย แบบซ้ำๆ เดิมๆ อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ต่างอะไรจากในอดีตเลย ..*น่าเบื่อ!*

มีกรรมประเภทเดียวเท่านั้น ที่ในอดีตเราทุกคนยังไม่เคยทำ ไม่เคยประพฤติ ไม่เคยเข้าถึง เพราะสิ่งนี้เป็นเรื่องของปัจจุบันขณะเท่านั้น นั่นก็คือกรรมที่เป็นไปเพื่อการ**ดับกรรม** กรรมเพื่อความ**สิ้นกรรม** อันได้แก่การเจริญวิปัสสนา ภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งรูป-นามตามความเป็นจริง เห็นอริยสัจ ๔ บรรลุอมรรค ผล นิพพาน (อันเป็น**อสังขตธรรม**)

พระนิพพานเป็นภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของสังขตธรรม (พระเจ้าที่ปรุงแต่งให้สิ่งต่าง ๆ บังเกิดขึ้น) ได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิงแล้ว เพราะนิพพาน

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๑/๕๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๘/๒๖๖.

เป็นอสังขตธรรม^{๒๑} ที่ไม่มีสังขารหรือเหตุปัจจัยใดๆ ประงแต่งได้อีก คือ ไม่ได้เกิดจากอุปาทานขันธ ๕^{๒๒} ไม่มีการประงแต่งอารมณ์ ทั้งในทางบุญ หรือบาปอีกต่อไป ไม่มีเหตุให้ต้องบีบคั้นกดดันอีกแล้ว ทุกข์จึงเกิดไม่ได้อีก^{๒๓}

ทัศนคติของศาสนาพุทธต่อพระเจ้า (สังขตธรรม)

สำหรับชาวพุทธแล้ว โลกคือปัญหา! เพราะโลกเต็มไปด้วยราคะ โทสะ โมหะ ตัณหา อุปาทาน ความแก่ ความเจ็บ ความตาย^{๒๔} ความพลัดพราก โรค ร้าย ภัยพิบัติ และสิ่งไม่คงทนถาวรต่างๆ ฉะนั้น ผู้สร้างโลกก็คือ “ผู้สร้างปัญหา!”

พระพุทธเจ้าทรงรู้อย่างแจ่มแจ้งว่า แม้ได้ไปอยู่บนสวรรค์แล้ว ก็ยังไม่ใช่ที่อยู่ที่ยั่งยืนเท่าถาวรแต่อย่างใด เพราะเมื่อหมดกำลังบุญกุศลที่เคยทำไว้ ก็ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิดต่อไปใน ๓๑ ภูมิ ไม่มีที่สิ้นสุด โดยมีอวิชชาและตัณหาเป็นตัวชักนำไป ยังต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย และนรกอยู่เรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด

เป้าหมายของศาสนาพุทธ ก็คือ ต้องการหลุดพ้นจากโลก และพระเจ้า (สังขตธรรม) (เพราะไม่งั้น! เดียวพระเจ้ายกสร้างโลกใบใหม่ขึ้นมาอีก) ด้วยการเข้าสู่พระนิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิดอย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง

^{๒๑} อสังขตธรรม มีลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑. ไม่ปรากฏมีการเกิด (น อุปปาโท ปรณายติ) ๒. ไม่ปรากฏมีการเสื่อม (น วโย ปรณายติ) ๓. เมื่อตั้งอยู่ ก็ไม่มีภาวะอย่างอื่นปรากฏ (น จิตตส อณตตติ ปรณายติ) นี่คือนิยามของอสังขตธรรม ได้แก่ พระนิพพานนั่นเอง อันเป็นสภาพธรรมที่มีอยู่จริง แต่ปัจจัยประงแต่งไม่ได้แล้ว จึงเป็นนั่นเป็นนี่ไม่ได้อีกแล้ว (อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๒๐๙, อภิ.สง.(ไทย) ๓๔/๑๐๘๙/๒๗๗-๘.)

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๕๐๓/๓๓๘.

^{๒๓} บุญกุศลสังขาร คืออกิสังขารที่เป็นบุญที่ประงแต่งกรรมฝ่ายดี ได้แก่ กุศลเจตนาที่เป็นกามาวจรและรูปาวจร อบุญกุศลสังขาร คืออกิสังขารที่เป็นปฏิปักษ์ต่อบุญ คือเป็นบาปสภาพที่ประงแต่งกรรมฝ่ายชั่ว ได้แก่ อกุศลเจตนาทั้งหลาย (ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๕๑/๘๙, ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๕/๒๑๖), และ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๑/๑๐๑.

^{๒๔} “ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ย่อมย่ำยีสัตว์ สัตว์โลกนี้ไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ทั้งไม่มีความเร็วที่จะหนีไป แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ผู้นั้นก็มีความตายอยู่เบื้องหน้า” ดูใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๕๐/๔๑๖., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๗๒.

กรรมและการให้ผลของกรรม ๓ เงื่อนไข ๑๒ รูปแบบ

คำสอนในศาสนาพุทธบอกว่า ความสุขและความทุกข์ในชีวิตของมนุษย์ทุกคน ล้วนเป็นผลสืบเนื่องมาจาก “กรรม” ที่ตนเองได้เคยกระทำไว้ในอดีตทั้งสิ้น ซึ่งกรรมบางอย่างได้กระทำในชาติปัจจุบันนี้ แต่กรรมบางอย่างได้เคยกระทำไว้ในชาติก่อนๆ ดังข้อความในจุฬามณีวงศ์สูตร^{๒๕} ในพระไตรปิฎก ซึ่งหลักการของพุทธศาสนาเรื่องนี้ แตกต่างจากศาสนาอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง ซึ่งบางคนก็นึกแย้งว่า “ถ้ารอแต่บุญเก่า ไม่อ่านหนังสือจะสอบได้อย่างไร?” ก็ขอตอบว่า “แน่นอนว่า จะสอบได้ต้องอ่านหนังสือ แต่ถ้าไม่มีบุญที่เคยทำไว้ในอดีตส่งผลให้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ที่ไม่พิการ ในชาตินี้จะอ่านหนังสือได้หรือ? อนึ่ง ก็การอ่านหนังสือนั้นแหละ คือการประกอบกรรมดี ในชาติปัจจุบัน!”

กรรม แปลว่า การกระทำ หมายถึงการกระทำที่ประกอบไปด้วยเจตนา คือทำด้วยความตั้งใจ หรือตั้งใจทำ มีความหมายเป็นกลางๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำดี หรือทำชั่วก็จัดเป็นกรรมทั้งสิ้น หากเป็นการทำความดี ทำบุญกุศล เรียกว่า **กุศลกรรม** หากเป็นการทำความไม่ดี ทำในสิ่งที่ชั่ว เป็นบาป เรียกว่า **อกุศลกรรม**^{๒๖}

กรรมและการให้ผลของกรรม (วิบาก) เป็นกระแสต่อเนื่องมาจากการกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลสตัณหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ตัณหาทำให้สัตว์ยังต้องเกิดอีก จิตของสัตว์นั้นย่อมแล่นพล่านไป เวียนว่ายอยู่ในวิภวสังสาร กรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้าของสรรพสัตว์”^{๒๗}

กรรมจะมีผลมากหรือมีผลน้อยก็ขึ้นอยู่กับเจตนา ในการกระทำกรรมนั้นๆ คือ ความตั้งใจหรือความตั้งใจที่กระทำลงไป ในขณะที่นั้นๆ ถ้าหากมีเจตนาในการกระทำรุนแรง เข้มขันด้วยอำนาจของราคะ โทสะ หรือโมหะ กรรมนั้นก็จะเป็นกรรมหนัก อันก่อให้เกิดวิบากที่รุนแรงหนักหน่วงตามไปด้วย แต่ถ้ามีเจตนาในการกระทำอ่อน ลึกว่าทำลงไปด้วยความจำเป็นบางอย่าง กรรมก็เป็นกรรมเบา มีวิบากเบา

^{๒๕} ดูใน ม.อุปปริ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๒๖} ดูใน อง.ทุกก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕., อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๗๑/๓๙๒.

^{๒๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕/๖๙.

ตัวอย่างเช่น เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ชายคนหนึ่งบ้านอยู่ใกล้วัดสามง่าม อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เขาถูกไฟฟ้าช็อตจนมือไหม้เกรียม ต้องถูกหมอตัดมือทั้ง ๒ ข้าง หลวงพ่อพระครูวิสุทธิธีรญาณเล่าว่า เป็นญาติของตนเอง เมื่อสมัยหนุ่มๆ เป็นคนเกเรมาก เมื่อเมาเหล้าแล้วชอบชกต่อยกับคนรอบข้าง แม้แต่พ่อตนเองก็เคยโดนเขาต่อหน้าอยู่บ่อยๆ บัดนี้ มือทั้งสองข้างของเขา ถูกหมอตัดทิ้งไปแล้ว!



ฆ่าหมูแม่ลูกอ่อน : ต้องตายภายใน ๑๐ วัน เกิดขึ้นจริงกับ นายห้วน สีสัน บ้านเลขที่ ๒๖๘ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยข้าวกล้า อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

โกรธจัดตัดมลูกสุนัขทั้งเป็น ตัวเองตายภายใน ๗ วัน : เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นจริงที่วัดในกรุงเทพฯ แห่งหนึ่ง ฟังเรื่องราวได้ที่ “พระเทพสิทธิมนี” เจ้าอาวาสวัดดุสิตารามวรวิหาร เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

เรื่องกรรม และกฎแห่งกรรมนี้เป็นเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้ง ยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงครบกระบวนการได้^{๒๘} ศาสดาหลายท่านไม่มีความเข้าใจในเรื่องนี้ จึงเหมารวมเสียว่า “เป็นพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นการทดสอบของพระเจ้า”

แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุปุพเพนิวาसानุสสติญาณ และจุตูปาตญาณสมบูรณ์แล้ว ซึ่งญาณทั้ง ๒ นี้เป็นญาณที่ทำให้รู้แจ้งกฎธรรมชาติเรื่อง “กรรมและกฎแห่งกรรม” อย่างครบถ้วนตลอดสาย ทำให้ทรงทราบว่า สัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน เกิดเป็นสัตว์มาแล้วแทบทุกประเภท ประกอบกรรมมาแล้วทุกรูปแบบ ซึ่งกรรมแต่ละอย่างนั้นมีเงื่อนไขในการให้ผลที่แตกต่างกัน ทำให้อาจมองได้ว่า “ไม่สมเหตุสมผล” สาเหตุก็เพราะว่ากฎแห่งกรรมนั้นมีเงื่อนไขในการให้ผลถึง ๓ เงื่อนไข แบ่งได้เป็น ๑๒ รูปแบบ ดังนี้

^{๒๘} เป็นอนิจนัตย คือ สภาวะที่พ้นจากการคิดนึกเอา ไม่อยู่ในวิสัยที่จะคิดเอาเองได้ เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น มี ๔ ประการ คือ ๑. พุทธวิสัย ๒. อานุภาพของพระพุทธเจ้า ๓. ญาณวิสัยของผู้ได้ฌาน ๔. วิบากแห่งกรรม ๕. ความคิดเรื่องโลก การสร้างโลก (อง.จตุ. (ไทย) ๒๑/๗๗/๑๒๒.)

๑) กรรมที่ให้ผลตามลำดับกาล มี ๔ รูปแบบ

๑. กรรมบางอย่างให้ผลทันทีชาตินี้ เรียกว่า **ทิฏฐธรรมเวทนิยกรรม**

๒. กรรมบางอย่างให้ผลในชาติหน้า เรียกว่า **อุปปีชชเวทนิยกรรม**

๓. กรรมบางอย่างให้ผลในชาติต่อไปเรียกว่า **อปปราปรियเวทนิยกรรม**

๔. กรรมบางอย่างเล็กให้ผล คือ ให้ผลเสร็จแล้ว หรือหมดโอกาสจะ
ให้ผลแล้ว เรียกว่า **อโหสิกรรม**^{๒๙}

๒) กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ มี ๔ รูปแบบ

๑. กรรมบางอย่างให้ผลคล้ายเป็นบิดา คือ แต่งให้เกิดมาดี ชั่ว รวย
จน โง่ ฉลาด ต่างกัน เรียกว่า **ชนกกรรม**

๒. กรรมบางอย่างตามสนับสนุนเหมือนพีเลี้ยง คือ ถ้ากรรมเดิมหรือ
ชนกกรรมแต่งดี ก็ส่งเสริมดียิ่งขึ้น ถ้ากรรมเดิมแต่งให้ชั่ว ก็ส่งเสริมชัวยิ่งขึ้น เรียกว่า
อุปตถัมภกกรรม

๓. กรรมบางอย่างเป็นกรรมบีบคั้น หรือขัดขวางกรรมเดิม คอย
เบียดเบียนชนกกรรม เช่น กรรมเดิมแต่งมาดี เบียดเบียนให้ชั่ว กรรมเดิมแต่งมา
ชั่ว เบียดเบียนให้ดี เรียกว่า **อุปปีฬกกรรม**

๔. กรรมบางอย่างเป็นกรรมตัดรอน เป็นกรรมพลิกหน้ามือเป็นหลัง
มือ เช่น เดิมชนกกรรมแต่งไว้ดีเลิศ กลับที่เดียวลงเป็นขอกทานหรือตายไปเลย หรือ
เดิมชนกกรรมแต่งไว้ตกต่ำ กลับที่เดียว เป็นพระราชหรือมหาเศรษฐีไปเลย
เรียกว่า **อุปฆาตกรรม**^{๓๐}

๓) กรรมที่ให้ผลตามความหนักเบาหรือเสพคุ่น มี ๔ ระดับ

๑. กรรมบางอย่างเป็นกรรมหนัก ฝ่ายดี คือทำสมาธิจนได้ฌาน
เจริญวิปัสสนาจนได้ญาณ ฝ่ายชั่วคือทำอนันตริยกรรมฆ่ามารดาบิดาเป็นต้น เป็น
กรรมที่ให้ผลโดยทันที ในชาตินี้ เรียก **ครุกรรม**

^{๒๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๑๖๕., อง.ต.ก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๑๒๒, ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/
๔๒๐, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๘๕/๒๖๖, วิสุทฺธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๖๘๕/๔๑๕.

^{๓๐} ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๒๖๓., อง.ต.ก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๑๓๐.

๒. กรรมที่สะสมไว้มากๆ กลายเป็นดินพอกหางหมู คือทำทีละเล็กทีละน้อย กลายเป็นกรรมมากไปในที่สุด เรียก **พหุกรรม** หรือ**อาจิณกรรม**

๓. กรรมที่ทำเมื่อใกล้ตาย หรือ กรรมที่จิตโน้มหน่วงเอามาเป็นอารมณ์ในเวลาใกล้ตาย ย่อมส่งผลให้ไปสู่สุคติหรือทุคติ ก็ได้ ซึ่งเปรียบเหมือนโคแก่ที่อยู่ปากคอก แม้แรงจะน้อยสักเท่าไร เมื่อเปิดคอกก็ได้ออกก่อน เรียก **อาสันนกรรม**

๔. กรรมแต่สักว่าทำ คือเจตนาไม่สมบูรณ์ อาจจะทำไปด้วยความประมาทหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่ส่งผลดีหรือร้ายให้ได้เช่นกัน เรียก **กตัตตากรรม** เช่น ขับรถชนคนตายด้วยความประมาทเป็นต้น^{๓๑}

การให้ผลของกรรมแต่ละอย่างดังกล่าวนี้ หากไม่มีกรรมข้ออื่นๆ ให้ผลก่อน กรรมนั้นๆ ก็จะให้ผลทันทีในชาตินี้

บุคคลบางคนที่ทำกรรมชั่วไว้มาก ละจากโลกนี้ไปแล้วกลับได้ไปเกิดในสวรรค์ นั่นไม่ได้หมายความว่ากรรมชั่วนั้นได้พาเขาไปเกิดในสวรรค์ แต่เป็นเพราะกรรมดีที่เขาได้เคยทำไว้แล้วก่อนหน้านี้แล้ว หรือเพราะก่อนตายเขาได้เจริญวิปัสสนาภาวนาทำให้จิตเป็น**สัมมาทิฏฐิ**^{๓๒} อาศัยจิตที่เป็นกุศลนั้น ทำให้เขาได้ไปเกิดในสวรรค์ก่อน ส่วนบาปกรรมที่เคยกระทำไว้มาก จะยังไม่สูญหายไป ยังคงติดตามไปอยู่เสมอ เพียงแต่ยังไม่แสดงผลออกมา จนกว่ากรรมดีนั้นอ่อนกำลังลงเมื่อได้โอกาสก็จะเข้าทำหน้าที่ทันที ในชาติต่อไป

ความสลับซับซ้อนในเรื่องการให้ผลของกรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบถึงบุคคล ๔ ประเภทให้กับพระอานนท์ฟัง ดังนี้

๑. บุคคลบางคนเมื่อมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบาปหรือประกอบอกุศลกรรมไว้มาก ครั้นตายละจากโลกนี้ ก็ไปเกิดในทุคติ ตกนรก

๒. บุคคลบางคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบาปไว้มาก แต่ครั้นตายละจากโลกนี้ไป กลับได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์

๓. บุคคลบางคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบุญกุศลไว้มาก ครั้นตายจาก

^{๓๑} พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๔๒๑.

^{๓๒} มีความเห็นชอบว่าชีวิตร่างกายมีสภาวะเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งดลบันดาลหรือลงโทษ ผู้มี**สัมมาทิฏฐิ**สมบูรณ์จะไม่ตกนรกอีกแล้ว ดูใน อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๕/๓๙.

โลกนี้ไป ก็ได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์

๔. บุคคลบางคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบุญกุศลไว้มาก แต่ครั้งตายจากโลกนี้ไปแล้ว กลับต้องไปเกิดในทุคติ ตกนรก เช่น

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ เว้นขาดจากการประพฤตินิโคตม เว้นขาดจากการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่มากด้วยอภิชฌา มีจิตไม่พยาบาท มีความเห็นชอบ อยู่ในโลกนี้ เขาตายไปแล้วย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรกก็มี”^{๓๓}

ในเรื่องนี้ทำให้เกิดข้อสงสัยว่า ในเมื่อทำบุญกุศลแล้ว จะไปตกนรกได้อย่างไร? ก่อนจะวินิจฉัยเรื่องนี้ ต้องเข้าใจก่อนว่า ในเรื่องกฎแห่งกรรมนี้ไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าบัญญัติหรือตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นเอง แต่เป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าเข้าไปรู้เข้าไปเห็นอย่างตลอดสายแล้ว พระองค์เป็นเพียงผู้นำมาบอกด้วยเมตตาจิตเท่านั้น ก็จากเรื่องนี้บุคคลประเภทที่ ๑ กับประเภทที่ ๓ เป็นไปตามกฎธรรมดาที่เข้าใจได้ แต่ที่เป็นปัญหาชวนให้เกิดความสงสัย คือ ประเภทที่ ๒ ผู้ทำกรรมชั่วไว้มาก แต่ได้ไปเกิดในสวรรค์ กับประเภทที่ ๔ ผู้ทำกรรมดีไว้มาก แต่กลับไปเกิดในนรก ทั้ง ๒ ประเภทนี้ สำหรับผู้ไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องตายแล้วเกิดใหม่ ตามคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง ย่อมมองไม่เห็นทางที่จะให้คำตอบที่ถูกต้องได้ พระพุทธเจ้าทรงวินิจฉัยไว้ดังนี้

๑. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้มักฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นมิชฉาทิฎฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะบาปกรรมที่เขาทำไว้ในชาติก่อนให้ผลเป็นทุกข์ บาปกรรมที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นทุกข์ หรือในเวลาจะตาย เขามี**มิชฉาทิฎฐิ** ที่ให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้..

๒. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้มักฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ

^{๓๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๕๗.

เป็นมิจฉาภิภูฏฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลก สวรรค์ เพราะกรรมดีที่เขาทำไว้ในชาติก่อนให้ผลเป็นสุข กรรมดีที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นสุข หรือในเวลาจะตาย เขามีสัมมาภิภูฏฐิ^{๓๔} ที่ให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..

๓. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นสัมมาภิภูฏฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมดีที่เขาทำไว้ในชาติก่อน ให้ผลเป็นสุข กรรมดีที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นสุข หรือในเวลาจะตาย เขามีสัมมาภิภูฏฐิ^{๓๕} ที่ให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..

๔. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นสัมมาภิภูฏฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก เพราะบาปกรรมที่เขาทำไว้ในชาติก่อน ให้ผลเป็นทุกข์ บาปกรรมที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นทุกข์ หรือในเวลาจะตาย มีมิจฉาภิภูฏฐิ^{๓๕} ที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..^{๓๔}

การบุคคลที่ทำกรรมชั่วไว้มาก ตายจากโลกนี้ไปแล้วยังได้ไปเกิดในสวรรค์ นั้นไม่ได้หมายความว่ากรรมชั่วนั้นได้พาเขาไปเกิดในสวรรค์ แต่เป็นเพราะกรรมดีที่เขาได้กระทำไว้แล้วก่อนหน้านั้น หรือเพราะก่อนจะตาย เขาได้เจริญวิปัสสนาภาวนา (อันเป็นกรรมปัจจุบัน ที่เป็นไปเพื่อความดับแห่งกรรม) ส่งผลให้จิตสมบูรณ์ด้วยสัมมาภิภูฏฐิ^{๓๕} เพราะอาศัยจิตที่เป็นกุศลนั้น ทำให้เขาได้ไปเกิดในสวรรค์ก่อน ส่วนกรรมชั่วที่เขาเคยกระทำไว้มากจะยังแสดงผลออกมา แต่ก็ยังไม่สูญหายไปไหน จะยังคงติดตามไปอยู่เสมอ เพียงแต่ยังไม่แสดงผลออกมาเท่านั้น จนกว่ากรรมดีนั้นจะมีกำลังอ่อนลง เมื่อได้โอกาสก็จะเข้าทำหน้าที่ทันที ในระหว่างนั้นบ้าง ในชาติต่อๆ ไปบ้าง

^{๓๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๓/๓๖๖.

^{๓๕} ผู้มีสัมมาภิภูฏฐิสมบูรณ์ จะไม่ตกนรกอีกแล้ว (อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๕/๓๙.)

พระอริยบุคคลชั้นโสดาบันขึ้นไปเท่านั้น เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสัมมาภิภูฏฐิ คือความเห็นชอบอย่างสมบูรณ์ (ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๒๗/๗๔, อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๒๖๘/๔๐๒)

กรรมกับการเกิดใหม่ : ทำไมเราจำชาติก่อนไม่ได้?

ตามหลักศาสนาพุทธ : ไม่มีวิญญาณเวียนว่ายตาย-เกิดใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่วิญญาณเกิด-ดับ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คือวิญญาณเก่าดับไป วิญญาณใหม่ก็เกิดขึ้นใหม่ เป็นคนละวิญญาณกัน! แต่มีกรรมอากรม์ที่นำสัตว์ให้ตายและนำสัตว์ให้เกิดร่วมกัน สัตว์ที่ถือ

กำเนิดขึ้นในภพชาติใหม่จึงต้องเสวยวิบากกรรม ที่สืบเนื่องมาแต่ชาติก่อนๆ แต่ก็ไม่สามารถจดจำชาติก่อนได้ เพราะเป็นชั้น ๕ (สัญญาชั้น) คนละชุดกัน

อนึ่ง ขณะที่กำลังจะตายนั้น เมื่อวิญญาณเก่า (จุติจิต) ดับลงแล้ว หากไม่มีกรรมอากรม์ใดๆ (อันเนื่องมาจากตัณหาอุปาทานที่ชักนำสู่ภพชาติใหม่) มาเป็นอากรม์แก่จุติจิตขณะตาย จึงไม่มีเชื้อเหตุให้วิญญาณใหม่ (ปฏิสนธิจิต) ตั้งขึ้นได้อีก^{๓๖} ก็จะตกเข้าสู่พระนิพพานในขณะนั้นทันที เพราะเหตุนี้ พระอรหันต์ผู้สิ้นราคะ โทสะ โมหะแล้วจึงไม่ไปเกิดในชาติใหม่อีกแล้ว เข้าสู่นิพพานอย่างถาวร

หลักการในเรื่องนี้ คือ เมื่อบุคคลตายลง ไม่ได้มีชั้นใดชั้นหนึ่งไปเกิดในภพชาติใหม่ทั้งสิ้น แม้แต่วิญญาณ(เก่า)ขณะตาย ก็ไม่ได้ไปเกิดในภพชาติใหม่ การอุบัติขึ้นของชีวิตในภพชาติใหม่นั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากกิเลสตัณหาและกรรมที่ชั้น ๕ ในภพชาติเก่าได้ทำเอาไว้ ดังที่พระอรหันต์ท่านอธิบายไว้ว่า “นามเป็นส่วนสุดอีกด้านหนึ่ง รูปเป็นส่วนสุดอีกด้านหนึ่ง วิญญาณ^{๓๗} อยู่ท่ามกลาง ตัณหาจัดเป็นเครื่องร้อยรัด ตัณหาย่อมร้อยรัดนาม-รูปและวิญญาณนั้นไว้ เพราะตัณหาเป็นที่ตั้งขึ้นแห่งภพ (ชาติใหม่) นั้นๆ”^{๓๘}

ถ้าบุคคลยอมคิด (เจตติ) ถึงสิ่งใดอยู่,
ยอมดำริ (ปกปเปติ) ถึงสิ่งใดอยู่,
และยอมมีจิตฝังลงไป (อนุเลติ) ในสิ่งใดอยู่ ;
สิ่งนั้นย่อมเป็นอากรม์ เป็นการตั้งอยู่แห่งวิญญาณ.
เมื่ออากรม์ มีอยู่,
ความตั้งขึ้นเฉพาะแห่งวิญญาณ ย่อมมี ;
เมื่อวิญญาณนั้น ตั้งขึ้นเฉพาะ เจริญองกามแล้ว,
ความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป ย่อมมี ;
เมื่อความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป ไม่มี ;

^{๓๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๘/๗๙.

^{๓๗} ปฏิสนธิวิญญาณ (อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๖๑/๑๔๗)

^{๓๘} อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๕๖๒.

ดังนั้น ชีวิตเราในเวลานี้กับชีวิตในชาติที่แล้ว หรือชาติหน้า จึงไม่ใช่คนเดียวกัน แต่ก็ไม่ใช่ว่าตัดขาดคนละคนกัน^{๓๙} เสียทีเดียว เพราะชีวิตที่เกิดใหม่นั้นเป็นผลของกิเลสและกรรมที่ชีวิตในชาติก่อนได้ทำไว้ อนึ่ง หากปัจจุบันขณะนี้ไม่มีตัณหาและอุปาทานที่เข้าไปยึดชั้น ๕ ว่าเป็นตัวตน ตัวเราที่จะไปทำกรรมก็ไม่มี เมื่อไม่มีกรรมก็เข้าถึงความสิ้นกรรม วิบากกรรมที่จะเป็นเชื้อเหตุให้วิญญาณเข้าไปยึดนาม สร้างรูป ไปถือกำเนิดในภพใหม่ก็จะมี สิ้นภพลีลาชาติ เข้าสู่พระนิพพาน

จิตวิญญาณเข้าถึงความเป็นสัตว์ (ประเภทมนุษย์ เทพ เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก) เพราะประกอบอยู่ด้วยตัณหาและอุปาทาน จึงเข้าไปยึดชั้น ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของของเรา ภพชาติใหม่จึงยังมีต่อไปอีกเรื่อยๆ

ชั้นทั้ง ๕ ก็คือกายกับจิตของเรานี้เอง รูปชั้นก็คือกาย เวทนาชั้นสัญญาชั้น สัมผัสชั้น และวิญญาณชั้น ก็คือจิตและอาการของจิต (เจตสิก)รวมเรียกว่า “นาม” ทั้งรูปและนามปรุงแต่งกันเข้าเป็นชีวิต^{๔๐} ที่ยังต้องตายและเกิดต่อไปอีก ตามอำนาจของกิเลสและกรรม^{๔๑} คือ ขณะที่ใกล้จะตาย จะมีอารมณ์มาปรากฏ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

๑. กรรมอารมณ์ ขณะกำลังจะตาย ใครทำกรรมใดไว้มาก กรรมนั้นก็จะมีปรากฏให้เห็น เช่น คนที่มักฆ่าสัตว์ ก็จะเห็นสัตว์ที่เคยฆ่า เป็นต้น

๒. กรรมนิมิตอารมณ์ บุคคลที่ใกล้จะตาย จะมีนิมิตต่างๆ มาปรากฏให้รับรู้ เช่น กรรมที่เป็นกุศลก็จะส่งผลให้เห็นอุปกรณ์การทำบุญ ได้ยินเสียงสวดมนต์ เป็นต้น ฝ่ายอกุศลก็จะเห็นแหวน เครื่องจับสัตว์ เป็นต้น

๓. คตินิมิตอารมณ์ บุคคลผู้ใกล้ตาย จะเกิดนิมิตเห็นภพภูมิที่จะไปเกิดในชาติใหม่ เห็นถ้ำ เห็นเหว เห็นการทรมานสัตว์ เห็นเปลวไฟ กิ๊ต หรือเห็นปราสาทราชวังที่ทำด้วยทอง เห็นราชรถอันวิจิตร กิ๊ต^{๔๒}

^{๓๙} ชั้นเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แม้เหตุปัจจัยที่เกิดก่อนก็แตกดับไปก่อน ชั้นที่เกิดก่อนและชั้นที่เกิดทีหลังย่อมไม่เห็นกันและกัน ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๙/๑๔๔.

^{๔๐} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๐๖.

^{๔๑} อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๐๕,๖๑/๑๔๗, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๕๔/๒๕๔.

^{๔๒} ดูใน ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๒๑๒.

สัตว์ทั้งหลาย เมื่อใกล้ตาย จะมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่างนี้ มาปรากฏแก่จิต จิตขณะนั้นยึดเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจตัณหา อุปาทาน จากนั้นเมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับลง ปฏิสนธิจิตก็จะเป็นไปตามอารมณ์ นั้นทันที^{๔๓} ส่งผลให้เกิดกัมมชรูปในภพใหม่ ตามสมควรแก่อารมณ์ที่มาปรากฏ ก่อนตายนั้น^{๔๔} คือ ถ้าอารมณ์ที่มาปรากฏเป็นไปด้วยอำนาจกุศลกรรม ปฏิสนธิจิต ก็จะไปเกิดในสุคติภูมิ คือ โลก หรือสวรรค์ แต่ถ้าอารมณ์เป็นไปด้วยอำนาจ อกุศลกรรมที่เป็นบาปกรรมที่เคยทำไว้ ปฏิสนธิจิตก็จะไปเกิดในทุคติภูมิ คือ กำเนิดเดรัจฉาน เปรต อสุรกาย หรือตกนรกทันที^{๔๕}

คำถามที่ว่า “ตายแล้วไปไหน” จึงตอบได้ว่า ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่จิตเข้าไป ยึดก่อนตาย ถ้าอารมณ์นั้นเกิดจากกุศลกรรม จิตที่เข้าไปยึดก็จะมองเห็น สุคติ (โลก สวรรค์) ก็เป็นอันหวังได้^{๔๖} แต่ถ้าอารมณ์นั้นเกิดจากบาปอกุศลกรรม จิตที่เข้าไป ยึดก็จะเศร้าหมอง ทุคติ(อบายภูมิ) ก็เป็นอันหวังได้^{๔๗} ฉะนั้น การที่เราได้สั่งสมบุญ ไว้มากๆ ก็ยังไม่อาจรับประกันได้ว่าจะรอดพ้นจากอบายภูมิ รอดพ้นจากนรกได้ หรือไม่! ครั้งหนึ่ง อุตตรเทพบุตรเข้าไปขอวัดความรู้กับพระพุทธเจ้าว่า “ชีวิตถูก ความชรานำไป อายุจึงสั้น ไม่มีผู้ใดต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคล พิจารณาเห็นภัยในความตายแล้ว ควรเร่งบำเพ็ญบุญซึ่งจะนำความสุขมาให้” แต่ พระพุทธเจ้าตรัสแย้งว่า “ชีวิตถูกชรานำไปสู่ความตาย อายุจึงสั้น ไม่มีผู้ใด ต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภัยในความตาย ควรละ ความปรารถนาในโลกเสีย แล้วมุ่งสู่พระนิพพานเถิด”^{๔๘}

หมายความว่า แม้เราได้ทำบุญไว้มากมายปานใดก็ตาม ถ้ายังไม่อาจหลุด พ้นจากทุกข์และนรกได้ เหมือนกับแสงสว่างในกลางวันย่อมตามมาด้วยความมืด

^{๔๓} ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗/๗๓.

^{๔๔} ดุรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๖๑.

^{๔๕} ดุรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๕๔๓., อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๔๙.

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒.

^{๔๗} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๖.

^{๔๘} ดุรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

มิดในยามค้าคืนเสมอ จนกว่าจะเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิดได้อย่างสิ้นเชิง หรืออย่างน้อยได้เจริญวิปัสสนาภาวนาถึงญาณที่ ๑๔ บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ ประหามัจฉาที่ภูริและวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เป็นผู้มีศีล ๕ อยู่โดยปกติ มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ก็จะไม่ตกไปในนรกอีกแล้ว มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิอีกไม่เกิน ๗ชาติ

ผี วิญญาณล่องลอย สัมภเวสี มีจริงหรือไม่?

ตามหลักพุทธศาสนา ผู้ที่ตายไปแล้วมาแสดงตัวให้ผู้อื่นเห็นได้นั้น มิใช่ว่ายังไม่เกิด ล้วนแต่เกิดในภพใหม่แล้วทั้งสิ้น แต่การเกิดของเขาเหล่านี้มิได้เกิดในกำเนิดธรรมดา หากแต่เป็นการเกิดแบบโตโดยทันที เรียกว่า โอปปาติกะกำเนิด เป็นจำพวกเปรตต่อสุรกาย หรือเทพ ไม่ใช่เป็นวิญญาณล่องลอย ส่วนสัมภเวสีนั้น ได้แก่ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ยกเว้นพระอรหันต์ แม้แต่เราเองก็จัดว่าเป็นสัมภเวสีเช่นกัน

สัมภเวสี แปลว่า ผู้แสวงหาการเกิด คือ สัตว์ผู้ยังมีตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพอยู่ เพราะยังละสังขโยชน์ที่นำไปสู่ภพไม่ได้^{๔๙} เป็นสัตว์ที่ยังต้องเกิดในกำเนิดทั้ง ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งได้อีก คือ อัมมชชะ (เกิดจากไข่) ชลาพุชะ (เกิดจากครรภ์) สังเสทชะ (เกิดในถ้ำไคล) โอปปาติกะ (เกิดผุดขึ้น) ได้แก่ พระเสชะและปุถุชนผู้กำลังแสวงหาการเกิดต่อไป^{๕๐}

พระเสชะ คือ พระอริยบุคคลผู้ที่ยังต้องฝีกอบรมในไตรสิกขาต่อไปอีก จนกว่าจะบรรลุอรหันต์ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี^{๕๑}

ปุถุชน คือ คนที่ยังหนาด้วยกิเลส ยังมีเหตุก่อให้เกิดกิเลสหนานับการได้อีก มี ๒ ประเภท คือ อันธปุถุชน คนที่ไม่ได้รับการศึกษาอบรมทางจิต และกัลยาณปุถุชน คนที่ได้รับการศึกษาอบรมทางจิตมาบ้างแล้ว^{๕๒}

^{๔๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๖๗.

^{๕๐} ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๑/๒๖.

^{๕๑} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๖/๓๑๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๗/๔๔.

^{๕๒} ที.สี.อ. (บาลี) ๗/๕๘-๕๙, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒/๒๒, ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๗/๕๘-๕๙.

ถาม : ชาตินี้มีจริงหรือ? ถ้ามีจริงช่วยพิสูจน์ให้เห็นหน่อย!

ตอบว่า : แล้วพรุ่งนี้มีจริงหรือไม่ ช่วยพาไปดูหน่อยสิ!

ถาม : ชาตินี้ที่แล้วมีจริงหรือ? จะพิสูจน์ได้อย่างไร?

ตอบว่า : ช่วยนำย้อนไปเมื่อวานก่อนสิ แล้วจะบอก!

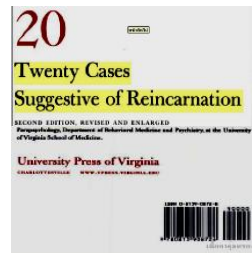
ถาม : ถ้าชาตินี้ที่แล้วมีจริง ทำไมเราจำอะไรไม่ได้เลย มันยุติธรรมแล้วหรือที่เราต้องรับกรรม ที่เราจำไม่ได้เลยว่าได้ทำไว้เมื่อไหร่?

ตอบว่า : ที่เราจำอดีตชาติไม่ได้ ก็เพราะระบบชีวิต ไม่ได้มีอยู่แบบถาวร (อย่างที่เชื่อกันในศาสนาที่มีพระเจ้า) แต่ระบบชีวิตมีอยู่แบบเกิด-ดับไปเรื่อยๆ (ระบบแอนิเมชัน) เมื่อตายลงครั้งหนึ่ง จิต(วิญญาณ) เก่าก็ดับไป.. จิตใหม่ก็เกิด อารมณ์ใหม่ๆ สร้างภพสร้างชาติใหม่ต่อไปอีก ดังนั้น ผู้ที่สมาธิยังไม่มีการฝึกมากพอ คือจิตยังไม่มีความสมบูรณ์ จึงไม่สามารถจำหรือเห็นอดีตชาติได้

หลักการเรื่องการเวียนว่ายตาย-เกิด ตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ทฤษฎีของคนรุ่นใหม่ปฏิเสธ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนรุ่นเก่า ถูกมองว่าคร่ำครึมลาย ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ แต่มีปรากฏการณ์หนึ่งของคนยุคปัจจุบันหลายๆ คน ที่ยืนยันเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดได้เป็นอย่างดี นั่นคือ “การกลับชาติมาเกิด” หรือ “การระลึกชาติได้”

ปัจจุบันนี้เป็นยุควิทยาศาสตร์ ทฤษฎีหรือหลักวิชาการทุกอย่าง ต้องผ่านการทดสอบทดลองทางวิทยาศาสตร์เสียก่อนจึงจะเชื่อถือได้ เรื่องนี้มีหนังสือที่เขียนโดยศาสตราจารย์ฝรั่ง มีเนื้อหายืนยันว่า “ชาตินี้มีจริง” ทั้งที่ขัดแย้งกับหลักศาสนาของตนอย่างสิ้นเชิง ดังนี้

๑) 20 ผู้กลับชาติมาเกิด โดย Ian Stevenson M.D. (เียน สตีเวนสัน) มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย จัดพิมพ์โดยอภิธรรมมูลนิธิ หน้าพุทธมณฑล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐



๒) Twenty cases suggestive of reincarnation, Stevenson Ian (๑๙๗๔). second(revised and enlarged) edition, University of Virginia Press. ISBN: ๙๗๘๐๘๐๑๓๙๐๘๗๒๔

๓) Tucker, Jim B. (๒๐๐๕). [Life Before Life](#): A scientific Investigation of Children's Memories of Previous Lives, St. Martin's Press, New York, ๒๕๖pp. ISBN: ๐-๓๑๒-๓๒๑๓๗-๖^{๕๓}

๔) ชาตทิพย์ โดย Brian L.Weiss,M.D. (มหาวิทยาลัยไมอามี) จูไรรัตน์ อารยะกิตติพงศ์ แปล สำนักพิมพ์มติชน ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาชื่น กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐

๕) **๒๕ ผู้ระลึกชาติ** โดย นที ลานโพธิ์ สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว ๒๕/๕/๕๔ ซอยหมู่บ้านเจริญรัตน์ ถนนประชาราษฎร์ ๑๖ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

๖) **हुत्तंग हमाररल्ललकलतल** เล่าโดย **มาลี สร้อยพิสุทธิ์** สำนักพิมพ์ อมรินทร์ธรรมะ พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๙ ISBN : ๙๗๘๖๑๖๑๘๑๔๒๑๒



เนื้อหาของหนังสือทั้ง ๖ เล่มนี้จะบอกให้รู้ว่า การเวียนว่ายตาย-เกิด เป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทวดาบ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง มิใช่เป็นความเชื่อของศาสนา พุทธหรือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นกฎธรรมชาติที่มีอยู่คู่โลกและจักรวาล ไม่ว่าบุคคลผู้นั้นจะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะนับถือศาสนาหรือศาสนาดวงศใดก็ตาม ถ้าหากเขายังมีกิเลสตัณหาในจิตใจอยู่ เขาก็ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๓๑ ไม่มีที่สิ้นสุด ต้องเวียนสุขเวียนทุกข์ เป็นเทพบ้าง เป็นมนุษย์บ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง ตกนรกบ้าง ตามอำนาจบุญและบาปที่ตนเองได้ทำไว้..ถ้าไม่ใช่เรื่องจริง เด็กอายุแค่ ๔ ขวบ จะรู้จักชื่อของญาติพี่น้องของตนในชาติก่อนได้อย่างไร โดยที่ศาสตราจารย์ นพ. เอียน สตีเวนสัน ได้นำเด็กคนนั้นไปหาญาติพี่น้องตามที่เด็กกล่าวอ้าง จนพบจริงๆ ทั่วโลกมีอยู่กว่า ๒๐๐ กรณีตัวอย่าง พิสูจน์ชัดเจนแล้ว ๒๐ ตัวอย่าง



๓.๓.๖๐๖ พจนานุกรมเมื่ออายุ 12 ปี และคุณพ่อกับศาสตราจารย์ ดร.เอียน สตีเวนสัน ถ่ายเมื่อ พ.ศ. 2๐17

^{๕๓} http://en.wikipedia.org/wiki/Twenty_Cases_Suggestive_of_Reincarnation

ความดับแห่งกรรม

หลายคนเข้าใจว่า ศาสนาพุทธสอนแต่เรื่องกรรมเก่า สอนให้ทำใจยอมจำนนอยู่กับอดีต โดยไม่คิดหาหนทางแก้ไข แต่ความจริงแล้วหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ บาปกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตนั้น ถึงแม้เราย้อนกลับไปลบล้างหรือแก้ไขใดๆ ไม่ได้ แล้วก็จริง แต่เราสามารถแก้ไขวิบากของกรรมนั้นได้ด้วยความเพียรในชาติปัจจุบัน

แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไขล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุนั้นได้ แต่สามารถสร้างกรรมใหม่ เพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้น ให้อ่อนกำลังลงได้ คือ คนที่เคยทำบาปแล้วกลับสำนึกผิด อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่ได้ทำไว้มากมาย บาปกรรมที่คนเช่นนี้ ทำจะยังไม่ปรากฏผลให้เห็น เหมือนกับการนำน้ำจืดเติมลงในน้ำเกลือให้มากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่รู้สึกรู้ว่าน้ำมีรสเค็ม อีกต่อไป^{๕๔}



อนึ่ง พระพุทธเจ้า ทรงเป็นพระสัพพัญญูผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวง ทรงรู้อะไรทั้งปวงอย่างตลอดสาย ว่า ยังมีกรรมอีกประเภทหนึ่งที่เป็นไปเพื่อความดับกรรม ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

“กรรมเก่าเป็นไฉน คือ จักขุ(ตา)พืงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า เพราะถูกปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งแล้วสำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งการเสวยอารมณ์(เวทนา) อนึ่ง หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นกัน พืงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า เพราะถูกปัจจัยปรุงแต่งแล้ว สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา นี้เราเรียกว่า กรรมเก่า

กรรมใหม่เป็นไฉน คือ กรรมที่บุคคลทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ อยู่ในบัดนี้ เราเรียกว่า กรรมใหม่

ความดับแห่งกรรม เป็นไฉน คือ นิโรธ (ความดับรูป-ดับนาม) ที่ถูกต้องวิมุตติ(มรรค ผล นิพพาน) เพราะดับกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมได้แล้ว นี้เราเรียกว่า ความดับแห่งกรรม นี่คือหลักปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกรรมได้แก่ **มรรคมืองค์ ๘**”^{๕๕}

^{๕๔} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

^{๕๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๗๙.

กรรมเก่า กรรมใหม่ และการดับกรรม

กรรมเก่าเป็นไฉน คือ จักขุพึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า อันปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งแล้วสำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นกัน พึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า อันปัจจัยปรุงแต่งแล้ว สำเร็จด้วยเจตนาเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า กรรมเก่า

กรรมใหม่เป็นไฉน คือ กรรมที่บุคคลทำด้วย กาย วาจา ใจ ในบัดนี้ นี้เราเรียกว่า กรรมใหม่

ความดับแห่งกรรมเป็นไฉน คือ นิโรธที่ถูกต้องวิมุตติ เพราะความดับแห่ง กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม นี้เรียกว่าความดับแห่งกรรม

หลักปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกรรม ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ปฏิปทา อันให้ถึงความดับแห่งกรรม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กรรมเก่า กรรมใหม่ ความดับแห่งกรรม และปฏิบัติพาอันให้ถึงความดับกรรม เราได้แสดงแล้วแก่ท่านทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้แล^{๕๖}

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสนี้ ก็หมายความว่า วิบากของบาปกรรมต่างๆ ที่เราเคยทำไว้ในอดีตนั้น สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ด้วยกรรมปัจจุบัน แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไข ลบล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุได้ แต่สามารถสร้างกรรมปัจจุบัน เพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้น ให้อ่อนกำลังลงได้ ด้วยการอบรมศีล อบรมจิตและเจริญปัญญา นั่นก็คือการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การทำผิดศีล ๕ เปรียบเหมือนเราเอาเท้าเปล่าไป

เตะสุนัขขุ (ตัวที่วิ่งไม่เหนียว-ตัวบาบ) แน่แน่นอนว่าเราจะถูก

มันไล่กัดอย่างแน่นอน มีวิธีเดียวที่จะไม่ให้มันกัดได้ ก็คือ



วิ่งให้เร็วกว่าสุนัข แต่ในที่สุดก็จะเหนื่อยแล้วถูกมันกัดเอาจนได้ เปรียบได้กับการให้ทานเพื่อหนีบาป..หนีไม่พ้น

ยิ่งกว่านั้น นั่งรถยนต์หนีสุนัข แต่ในที่สุดน้ำมันหมดหรือรถเสียก็จะถูกไล่

^{๕๖} ส.สหา.อ. (ไทย) ๔/๑/-/๒๗๕.

กัดเอาจนได้ เปรียบได้กับการรักษาศีลเพื่อหนีบาป ยิ่งหนีไม่พ้น!

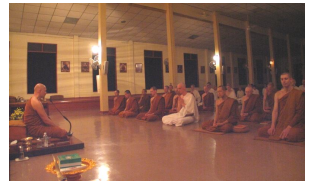
ยิ่งกว่านั้นอีก : นั่งเครื่องบินหนีสุนัข ขำน้ำขำทะเลไปอเมริกา! แม้จะดูเหมือนว่าสามารถหนีพ้นได้แน่นอน แต่สุนัขตัวนี้เป็นธรรมชาติที่วิ่งไม่เหนียว สามารถว่ายน้ำขำทะเลได้ แม้จะใช้เวลานานเพียงใดก็ตาม มันก็ยังตามกัดเอาจนได้หากผู้นั้นยังอาศัยอยู่ในโลก(วัฏสงสาร)ใบนี้ ..เปรียบได้กับการเจริญสมาธิภาวนา เพื่อหนีบาปไปอยู่**พรหมโลก** แต่ในที่สุดพรหมก็ยังตกนรกได้อีก..หนีไม่พ้น!

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้ปลายพระนขา (เล็บ) ขอนุ่นทรายขึ้นมาเล็กน้อย แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอเข้าใจความข้อนี้อย่างไร ฝุ่นที่เราใช้ปลายเล็บขอนุ่นขึ้นมากับแผ่นดินใหญ่นี้ได้อย่างไรจะมากกว่ากัน”

ภิกษุทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นดินใหญ่นี้แลมากกว่า ฝุ่นที่ปลายพระนขามีเพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่แล้ว คำนวณไม่ได้ เทียบกันไม่ได้ หรือไม่ถึงส่วนเสี้ยว”

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้อีกฉันนั้น สัตว์ที่จุติจากเทวดามาเกิดในเหล่าเทวดามีจำนวนน้อย ส่วนเทวดาที่เคลื่อนจากสวรรค์แล้วไปเกิดในนรก..มีจำนวนมากกว่าพวก**พรหม**ชั้นเวทฬปลา ฯลฯ เมื่อสิ้นอายุขัยแล้วไปสู่นรกบ้าง ไปสู่แดนปรตบ้าง”^{๕๗} (พรหมไปเกิดเป็นหมู)^{๕๘}

ฉะนั้น วิธีที่จะรอดพ้นจากบาปกรรมทั้งปวงได้ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้นนั่นก็คือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องเสวยวิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป^{๕๙} เปรียบเหมือนเมื่อไม่มีกระจก



ฝุ่นก็ลงจับไม่ได้อีกต่อไป การเจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุเข้าสู่มรรค ผลเท่านั้นจึงจะสามารถกำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุให้ต้องถือกำเนิดในภพใหม่ได้^{๖๐}

^{๕๗} ดูใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๘/๖๕๔.
^{๕๘} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔/๒๘๒.
^{๕๙} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.
^{๖๐} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

วิธีที่จะหลีกเลี่ยงหนีจากสุนัขตัวนี้ได้พ้น มีวิธีเดียวเท่านั้นนั่นคือ นั่งจรวดออกนอกโลกไปเลยโดยการเจริญวิปัสสนาภาวนา จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน หลุดพ้นออกจากสังสารวัฏอย่างสิ้นเชิง

กรรมเพื่อความสิ้นกรรม

ในกุฎกุโรวาทสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกรรมไว้ ๔ ชนิด และผลของกรรม ๔ ชนิด^{๒๑} กรรมชนิดที่ ๔ เป็นกรรมเพื่อความสิ้นกรรม เพื่อดับกรรม เพื่อความหลุดพ้นออกจากสังสารวัฏอย่างสิ้นเชิง มีเนื้อหาดังนี้

๑) กรรมดำมีวิบากดำ ได้แก่ อกุศลกรรมที่บุคคลทำด้วยกายมีการ ฆ่าสัตว์ เป็นต้น ด้วยวาจามีการพูดเท็จ เป็นต้น ด้วยใจมีการพยาบาทอาฆาตผู้อื่น เป็นต้น บุคคลทำกรรมชนิดนี้แล้วย่อมไปเกิดในอบายภูมิ ได้รับความทุกข์ยากลำบากแสนสาหัสก็เพราะกรรมดำมีวิบากดำ กรรมชนิดนี้ไม่ควรทำเลย

๒) กรรมขาวมีวิบากขาว คือ กรรมดีหรือกุศลกรรมนั่นเอง คือ กุศลที่เกี่ยวข้องกับการให้ทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา บุคคลทำกรรมชนิดนี้แล้วย่อมได้รับความสุข ได้เกิดในภพภูมิที่ดี ด้วยอำนาจของกุศลกรรมนั้น เพราะฉะนั้นกรรมชนิดนี้จึงควรทำ

๓) กรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว กรรมชนิดนี้ก็ได้ออกกุศลกรรม และกุศลกรรม กรรมขาวก็เป็นกรรมขาว กรรมดำก็เป็นกรรมดำ บุคคลบางคนทำกรรมดำบ้าง ทำกรรมขาวบ้าง คละเคล้าปะปนกันไป ไม่ได้ทำแต่เพียงกรรมดำอย่างเดียว หรือกรรมขาวเพียงอย่างเดียว เพราะฉะนั้น เวลาที่เขาได้รับผล เขาจึงได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้างคละเคล้ากันไป

๔) กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ได้แก่ เจตนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อบรรลุมรรคผลทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น เป็นกรรมที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะแล้วต้องการจะดำเนินไปให้ถึง และการจะดำเนินให้ถึงกรรมชนิดนี้ ก็ได้ออก การเจริญมรรคมืองค์ ๘

กุลบุตรผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง ต้องเจริญให้มาก

^{๒๑} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๘๑/๗๙,อง.จตุ.(ไทย) ๒๑/๒๓๓/๓๔๖,ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๘๑/๗๗.

ซึ่งมรรคมืองค์ ๘ นี้เท่านั้น จึงจะบรรลุลุทธิธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“มรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้ คือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (ทำการทำงานชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (พยายามชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง นี้แลคือข้อปฏิบัติเพื่อ**บรรลุลุทธิธรรม**”^{๖๒}

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณฺ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการพิจารณาภายในกาย ฯลฯ ธรรมในธรรม (เจริญสติปัฏฐาน ๔) ..ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้บริบูรณ์ รู้ชัดโคจร^{๖๓} และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ..ย่อม**ทำมรรคทั้งหลาย**ให้บริบูรณ์”^{๖๔}

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ย่อม**ทำมรรคทั้งหลาย**ให้บริบูรณ์ คือ การทำสัมมาทิฏฐิให้บริบูรณ์ด้วยความเห็นถูก (เห็นอาการเกิด-ดับของรูปนาม คือเห็นอริยสัจ ๔) ทำสัมมาสังกัปปะให้บริบูรณ์ด้วยการยกจิตขึ้นสู่อารมณฺ์ ทำ**สัมมาวาจา**ให้บริบูรณ์ด้วยการกำหนดรู้^{๖๕} ทำสัมมากัมมันตะให้บริบูรณ์ด้วยการ**ทำมรรค**ให้เกิดขึ้นและเจริญขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้บริบูรณ์ด้วยการทำกายใจให้ผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้บริบูรณ์ด้วยการประคับประคองจิตไว้กับปัจจุบันอารมณ์ ทำสัมมาสติให้บริบูรณ์ด้วยการเข้าไปตั้งสติไว้ (ในฐานกาย เวทนา จิต ธรรม) ทำสัมมาสมาธิให้บริบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน^{๖๖}

^{๖๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗.

^{๖๓} รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ชันธ ๕ นั้นเอง

^{๖๔} คุรยลละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.

^{๖๕} บริกรรมภาวนา: **มนสา สขมาโย** ลกขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวธมคคผลปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. การสาธยายทางจิต (**บริกรรมภาวนา**) เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดไตรลักษณ์ การแห่งตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดมรรค ผล” (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

^{๖๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

ถาม : ทำไมต้องแสวงหา "ความสิ้นกรรม"?

ตอบ : เพราะทั้งทำดี และทำชั่ว ล้วนเป็นการ "ก่อกรรม" ทั้งสิ้น

แม้จะก่อกรรมดี ให้ได้ไปเกิดในสวรรค์แล้ว ..มีเทพตนใดบ้างที่จะไม่ตกนรกอีก มีกลางวัน วันใดบ้างที่ไม่ตามมาด้วยความมืดมิดในยามค่ำคืนอีกพระนิพพานเท่านั้นเป็นที่สิ้นกรรม เป็นที่ปลอดภัยที่แท้จริง

อนึ่ง เจตนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการประกอบกรรม ที่ไม่ดำไม่ขาว^{๖๗} คือเป็นกรรมเพื่อความดับกรรม เพื่อความสิ้นกรรม เพื่อบรรลุนิพพานทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น กรรมชนิดนี้เป็นกรรมที่ผู้เห็นภัยในวิภวัญญะแล้วต้องการจะดำเนินไปให้ถึง และวิธีการจะดำเนินไปถึงกรรมชนิดนี้ได้ก็ต้องเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์ หรือที่เรียกว่า “เจริญวิปัสสนาภาวนา” ที่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน เพียงเท่านั้น พระนิพพานคือภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของ “พระเจ้า (สังขตธรรมที่ปรุงแต่งให้สิ่งต่างๆ บังเกิดขึ้น)” ได้อย่างเด็ดขาด สิ้นเชิงแล้ว!

ประเด็นนี้ ชาวมุสลิมถามว่า การที่มีพระเจ้าคุ้มครองป้องกันจิตวิญญาณ..ไม่ดีกว่า ไม่มีอะไรคุ้มครองเลยหรือ? ก็ตอบว่า ในพระนิพพานไม่มีจิต ไม่มีวิญญาณ ไม่มีสิ่งซารทุกซ์ อีกต่อไปแล้ว จะมีประโยชน์อะไรกับผู้คุ้มครอง!

พระนิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัด เมื่อไม่มีกิเลสแล้ว จึงเป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขชนิดที่ไม่อาจกลับมาเป็นทุกข์ได้อีก ดังพระพุทธพจน์ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุข”^{๖๘} พระนิพพานเป็นบรมสุข”

แม้ตัวเราเองจะยังไม่ทราบชัดว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างไร? จะสุขมากกว่าการได้อยู่กับคนรัก ได้ดูหนังที่ชอบ ได้มีครอบครัวที่อบอุ่น หรือไม่?” แต่ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าบอกให้เรารู้ว่า “เราทุกคนเคยเวียนว่ายตาย-เกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ความสุขใดๆ ที่เราปรารถนาอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทั้งในปัจจุบันหรือในอนาคต ความสุขเหล่านั้นเราทุกคนล้วนเคยประสบมาแล้วทั้งสิ้นในอดีตชาติ แต่ก็ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวรมาจนถึงปัจจุบันได้เลย แล้วเราก็ยังต้องแก้ต้อง

^{๖๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗, อง.จตฺก. (ไทย) ๒๑/๒๓๗/๓๕๓.

^{๖๘} ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๕/๑๙๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๑๙๐.

เจ็บต้องตาย และยิ่งตกรรแบบเดิมๆ อีกเหมือนเดิม! นั่นก็เพราะว่ายังมี “กิเลส ตัณหา” ที่เป็นเชื้อเหตุให้ยังต้องเกิดอีก

พระนิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลส เมื่อไม่มีกิเลสจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” ถ้าเราไม่ต้องการเป็นทุกข์อีกแล้ว ก็ต้องเข้าถึงความไม่เกิดอีกให้ได้ ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่า “ในพระนิพพาน ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย”^{๗๐} ความสุขในนิพพานจึงมิใช่ความสุขชนิดที่เป็นไปเพื่อความบีบคั้น กัดดัน อีกต่อไป

ถาม : สุขจะมีในพระนิพพานได้อย่างไร ในเมื่อพระนิพพานไม่มีการเสวยอารมณ์? (คือ พ้นไปจากการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว)

ตอบ : ความสุขชนิดที่ไม่เสวยอารมณ์นั้นแหละ เป็นความสุขที่แท้จริง! เพราะความสุขที่เสวยอารมณ์ ยังตกอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนั้น สุขเวทนาที่ยังเสวยอารมณ์อยู่ จึงได้ชื่อว่า เป็นวิปริณามทุกข์ เพราะความสุขนั้นยังวิปริตผันแปรไปเป็นทุกข์ได้อีก ส่วนสุขในนิพพานมิใช่สุขเวทนา แต่เป็นสันติสุข จึงไม่มีวันที่จะผันแปรไปเป็นอื่นอีก^{๗๑}

พระนิพพาน เป็นสภาพธรรมที่ปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง ไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัยใดๆ คือ ไม่ได้เกิดจากอุปาทานขันธ์ ๕^{๗๒} เมื่อไม่มีอุปาทานขันธ์ ๕ ก็ไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ทั้งในทางบุญ หรือบาปอีกต่อไป มีมีตัณหาและอุปาทานให้ไปถือกำเนิดในภพชาติใหม่อีกต่อไป ไม่มีเหตุให้ต้องบีบคั้นกัดดันใดๆ อีกแล้ว

นิพพานเป็นอายตนะที่เที่ยงแท้ มั่นคง มีความไม่แปรผันไป สภาวะนั้นอันอะไรนำไปมิได้ ไม่กำเริบ^{๗๓} เป็นธรรมเกษม เป็นที่ปกป้อง ที่ปลอดภัย ที่ไม่มีจุดที่ไม่ตาย ที่ดับเย็น ไม่ถูกข้าศึกเบียดเบียน ไม่มีภัย ไม่มีความเดือดร้อน^{๗๔}

^{๖๙} ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๕/๑๙๐.

^{๗๐} ดูใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๕/๒๙๘., ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๐/๒๐

^{๗๑} อง.สตต. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐. อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖/๒๙๔

^{๗๒} ดูใน ขุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๕๐๓/๓๓๘.

^{๗๓} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๐/๓๙๑.

^{๗๔} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๖๗/๒๕๒.ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๕๑๔/๖๓๙.

ความหมายและเกณฑ์ตัดสินบาปในพระพุทธศาสนา

บาป แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้สรรพสัตว์ให้ตกทุกข์ได้ในอบายภูมิจำ ๔ ดังปรากฏบทวิเคราะห์ในคัมภีร์โยชนาบาลี ว่า อปายาติทุกขัง ปาเปเนตติ ปาปานิ.^{๗๕}

ธรรมชาติเหล่านี้ ทำให้สรรพสัตว์ต้องประสบทุกข์ในอบายภูมิจำ ๔ ธรรมชาติเหล่านั้นชื่อว่าบาป^{๗๖} และมีคำไวพจน์อีกหลายคำเช่น อกุศล ทุจจริต อกรรมชยะ เป็นต้น บาปนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งไม่ให้ทำดังที่ปรากฏในโอวาทปาติโมกข์ว่า “สพฺพปาปสฺส อกรรม” การไม่ทำบาปทั้งปวง^{๗๗}

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ประยุตฺโต) ให้ความหมายของคำว่า บาป ไว้ว่า บาปนั้นหมายถึง ความชั่ว ความร้าย กรรมชั่ว กรรมลามก อกุศลกรรมที่ทำให้ถึงความเดือดร้อน สภาพที่ทำให้ถึงคดีอันชั่ว สิ่งที่ทำให้จิตตกไปสู่ที่ชั่ว คือทำให้เลวลง ให้เสื่อมลง^{๗๘}

บาปในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความชั่ว หรือธรรมชาติฝ่ายต่ำ ทรมาน อันเป็นสิ่งที่นำสรรพสัตว์ไปสู่หนทางแห่งความเสื่อมทรมานและความทุกข์ทรมานในอบายภูมิจำ ๔ ยังผู้กระทำความบาปนั้นให้ได้รับความเดือดร้อนและเป็นทุกข์

ในเรื่องนี้ มักถูกศาสนิกในศาสนาที่เชื่อว่าบาปกรรมทั้งมวลล้วนเป็นการกำหนดควบคุมของพระเจ้า ตั้งคำถามต่อคำสอนในพระพุทธศาสนาในประเด็นนี้ว่า “ใครคือคนกำหนดว่าบาป ว่านี่คือความชั่ว นี่คือนรก สวรรค์ ในเมื่อนรกอยู่ในอกสวรรค์อยู่ในใจ แค่ทำใจให้มีสุขก็พ้นทุกข์แล้วนะ?”

ก็ขอตอบว่า พ้นชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีกแล้วได้หรือไม่! ในอดีต เคยมีสุขครั้งใดบ้างที่ไม่กลับมาเป็นทุกข์อีก เคยมีหรือไม่ คำสอนในพระพุทธศาสนาระบุชัดว่า พระนิพพานเท่านั้นเป็นภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของสังขตธรรมทั้งปวง (สังขตธรรม คือ “พระเจ้า” ในความหมายของศาสนาพุทธ) ได้อย่างสิ้นเชิง

^{๗๕} อภิธมมตถวิภาวียนิยาปญจิกา นาม อตถโยชนา (บาลี) ๑/๓๕๖.

^{๗๖} ดูใน ขุ.อุทาน. (บาลี) ๒๕/๔๘/๒๗๖.

^{๗๗} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๗๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓๖.

นิพพานจึงเป็นบรมสุขชนิดที่ไม่อาจกลับมาเป็นทุกข์ได้อีกแล้ว!

อนึ่ง หากความดี-ความชั่วนั้นเกิดขึ้นจากการกำหนดกฎเกณฑ์ของใคร ผู้ใดผู้หนึ่ง แสดงว่าความดี-ช่วนั้นยังไม่ใช่เป็นความจริงแท้ เพราะยังอาจมีการเปลี่ยนแปลงการกำหนดมาตรฐานดี-ชั่วได้อีก ตามความต้องการของผู้กำหนด

ศาสนาพุทธไม่ได้มีแนวทางคำสั่งสอนเช่นนั้น ความดี-ความชั่วไม่ได้ถูกใคร กำหนดขึ้น แต่เป็นไปตามเหตุและตามปัจจัยของภาวะนั้นๆ เอง คือ การกระทำใด เกิดจากความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง มีผลเป็นความเจริญด้วยสติ สมาธิ ปัญญา การกระทำนั้นเป็นความดีในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดกฎเกณฑ์ขึ้น นัยเดียวกัน หากการกระทำใดเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีผลเป็น ความเสื่อม ความบีบคั้น ความทุกข์ร้อน การกระทำนั้นเป็นความชั่วในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดขึ้น เช่นกัน

ตามหลักการในคัมภีร์พระพุทธศาสนา บาบธรรมที่เป็นรากเหง้าของการทำ ชั่วทั้งปวงคือ มิจฉาทิฏฐิและตัณหา^{๗๙} อันมีเหตุปัจจัยมาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) อโยนิโสมนสิการ (ความไม่ทำไว้ในใจโดยแยบคาย) อัสมิมานะ (ความถือตัว) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) โอนตตัปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่ออวิบากกรรม) และอุทัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)^{๘๐} ซึ่งก็คือกิเลสนั่นเอง

กิเลสคืออะไร? กิเลสคือธรรมชาติฝ่ายอกุศล(ชั่ว)ที่ประกอบกับจิต มีอยู่ในสันดานของปุถุชนทุกคน เป็นเหตุทำให้จิตใจเสื่อมทราม ชักจูงให้ทำความชั่ว ต่างๆ มีวิเคราะห์ว่า “กิเลสเหตุ อุปตาเปนตติ กิเลสา” ธรรมชาติโดยยอมทำให้ เสร้าหมองเร้าร้อน ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “กิเลส”^{๘๑}

กิเลสมีทั้งหมด มี ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. โลกกิเลส ความเศร้าหมองเร้าร้อนเพราะยินดีอยากได้
๒. โทสกิเลส ความเศร้าหมองเร้าร้อนเพราะไม่พอใจ ชุ่นเคือง
๓. โมหกิเลส ความเศร้าหมองเร้าร้อนเพราะความหลง ไม่รู้แจ้ง

^{๗๙} ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒.

^{๘๐} ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒.

^{๘๑} ขุ.อ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

๔. มานกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะความทะนงตน ถือตัว

๕. มิจฉาทิฏฐิกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะความเห็นผิดไปจากเหตุผลตามความเป็นจริงว่า บาป-บุญไม่มี นรก-สวรรค์ไม่มี เป็นต้น

๖. วิจิกิจฉากิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะความสงสัยลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

๗. ถีนกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะหดหู่ ท้อถอยความเพียร

๘. อุทัจจกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ

๙. อหิริกกิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อนเพราะไม่ละอายในการกระทำบาป^{๘๒}

๑๐. อนอตตปป์กิเลส ความเศร้าหมองเร่าร้อน เพราะไม่เกรงกลัวผลของการกระทำบาป^{๘๓}

กิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ จำแนกตามการแสดงออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. วิติกมมกิเลส กิเลสที่ทำให้ไม่ละอายชั่วกลัวบาป ทำให้ประพฤดิชั่ว ทำทุจริตทางกาย และวาจา ทำให้ล่วงละเมิดศีล

๒. ปริยภูฐานกิเลส กิเลสที่กลุ่มมจิต คุกรุ่นอยู่ภายในใจ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง และนิวรณ์ ๕^{๘๔}

๓. อนุสัยกิเลส กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน (เหมือนยักซ์หลัก)

๑. วิติกมมกิเลส

วิติกมมกิเลสเป็นกิเลสอย่างหยาบ ที่ผลักดันให้เกิดการล่วงละเมิดศีล ก่อการประพฤดิชั่วทางกาย วาจา คือ แสดงพฤติกรรมทุจริตออกมาทางกาย และทางวาจา ทำให้ผิดศีล ๕ เป็นกิเลสอย่างหยาบ ๓ ประการ คือ

๑. อภิชฌา คือ ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ความต้องการที่มากจนคุม

^{๘๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒.

^{๘๓} ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๗๑/๑๘๑.

^{๘๔} นิวรณ์ คือ กิเลสที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ อย่าง คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความคิดร้าย (๓) ถีนมิตถะ ความหดหู่และเซื่องซึม (๔) อุทัจจกุกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๑)

ไม่อยู่ จนต้องประพุดิทุจริต ด้วยการลักขโมย

๒. พยาบาท คือ ความปองร้าย เป็นความชุนคั่นอาฆาตมากจนคุมใจไม่อยู่ จนดุด่า ทำร้าย หรือชนฆ่าคนอื่น

๓. มิจฉาทิฎฐิติ คือ ความเห็นผิดจากความเป็นจริงว่า บุญไม่มี บาปไม่มี ชาติหน้าไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี เป็นต้น

๒. ปริยภูฐานกิเลส

ปริยภูฐานกิเลส เป็นกิเลสที่กลุ่มมุ่มอยู่ภายในจิตใจ ยังไม่ล่วงละเมิดออกมาทางกาย หรือทางวาจา เปรียบเหมือนความงุ่นง่านของเจ้าบ่าวก่อนคืนเข้าห้องหอ ฉะนั้น เมื่อปริยภูฐานกิเลสนี้ฟูขึ้นในใจของผู้ใด จิตก็จะเป็นอกุศลชุนมัว และฟุ้งชาน กิเลสประเภทนี้ก็คือ โลภะ โทสะ โมหะ และนิวรณ์ ๕ นั้นเอง เป็นกิเลสระดับกลาง ยังไม่แสดงพฤติกรรมออกมาทางกาย หรือทางวาจา คือยังไม่ล่วงละเมิดศีล ๕

ก. โลกกิเลส เป็นธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมองเพราะความยินดีพอใจในอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ องค์กรธรรมได้แกโลกเจตสิก ที่ในโภภมูลจิต ๘ โภภะเป็นกิเลสที่เด่นและมีผลกระทบต่อดิจตอย่างรุนแรง กิเลสที่จัดอยู่ในประเภท โภภะนี้ ได้แก่ รติ (ความยินดี) อิจฉา (ความปรารถนา) มหิจฉา (ความมกมาก) ปาปิฉฉา (ความอยากที่ผิดศีลธรรม) ฯลฯ^{๘๕}

โลกกิเลสเป็นความอยากที่มีโทษ เพราะนำไปสู่การแสวงหาสิ่งที่ต้องการโดยวิธีทุจริตหรือผิดศีลธรรม เช่น ปล้นจี้ ฉ้อโกง ขโมย ฯลฯ เป็นกิเลสที่กำหนดด้วยเจตนาทุจริตเป็นสำคัญ^{๘๖}

โลกกิเลสมีลักษณะ(ลักษณะทิจตูกะ) ๔ อย่าง คือ มีการถ้อมมั่นในกาม อารมณ์เป็นลักษณะ มีการติดใจในกามอารมณ์เป็นกิจ มีการไม่บริจาคนเป็นผล มีความยินดีพอใจในอารมณ์สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจเป็นเหตุใกล้

^{๘๕} ฐนุ จงเลิศจรรยา, พระอภิธรรมมัตถสังคหะแก้ปริจเฉท, (กรุงเทพมหานคร : อำนวยสาส์น, ๒๕๒๘), หน้า ๒๒.

^{๘๖} พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, พุทธศาสตร์ภาค ๒, หน้า ๒๕๗.

ข. โทสกิเลส เป็นธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมองเพราะความโกรธ ขัดเคือง องค์กรธรรมได้แก่ โทสเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒ กิเลสที่จัดอยู่ในประเภทโทสนี้ ได้แก่ อรติ (ความไม่ชอบ) ปฏิฆะ (ความขัดใจ) โกรธะ (ความโกรธ) พยาบาท (ความอาฆาต) ฯลฯ^{๘๗}

โทสเป็นความคิดประทุษร้ายเปิดเผยเป็นผู้อื่น ซึ่งเป็นเหตุก่อเวรภัยต่างๆ อันจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น เช่น คิดฆ่าเขา คิดทำร้ายเขา ฯลฯ อนึ่ง กิเลสประเภทนี้แม้จะมีโทษมาก แต่ก็คลายเร็ว ระวังได้ง่าย

โทสกิเลสมีลักษณะ(ลักษณะที่จุด) ๔ อย่าง คือ มีการประทุษร้าย เป็นลักษณะมีการทำให้จิตของตนและของผู้อื่นหม่นไหม้เป็นกิจ มีการประทุษร้าย การทำลายเป็นผล มีอาฆาตวัตถุ เป็นเหตุใกล้

ค. โมหกิเลส เป็นธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมองเพราะความหลง ความโง่ องค์กรธรรมได้แก่โมหเจตสิก ที่ในอกุศลจิต ๑๒ เป็นกิเลสประเภทที่ทำให้จิตเกิดอาการประมาทเปลอเรือ ได้แก่ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์ ความทรมานปัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงใหล ความไม่รู้แจ้ง(อวิชชา)

โมหกิเลสมีลักษณะ(ลักษณะที่จุด) ๔ อย่าง คือ มีความมืดของจิตเป็นลักษณะหรือมีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีความไม่แทงตลอดหรือมีความปกปิดสถานะของอารมณ์เป็นหน้าที่ มีความไม่ปฏิบัติชอบหรือมีความมีตนแห่งจิตเป็นผล มีการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันไม่แยบคาย(ความประมาท)เป็นเหตุใกล้ โมหกิเลสนี้จัดว่าเป็นมูลแห่งอกุศลทั้งปวง^{๘๘}

กิเลสที่จัดอยู่ในประเภทโมหานี้ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่าเที่ยง) สีลทัฬหประมาต (ความยึดมั่นศีลพรต) ฯลฯ โมหานี้เป็นกิเลสตระกูลใหญ่ที่สุดหรืออาจเรียกว่า “ต้นตระกูลกิเลส” ก็ได้ เพราะแผ่อิทธิพลครอบงำโลกกิเลสและโทสกิเลสอยู่ตลอดเวลา กิเลสประเภทนี้มีโทษมากและทำลายยาก เพราะทำให้จิต

^{๘๗} ฐาน จงเลิศจรรยา, พระอภิธรรมมัตถสังคหะเจ้าปริจเฉท, (กรุงเทพมหานคร : อำนวยสาส์น, ๒๕๒๘), หน้า หน้า ๒๓.

^{๘๘} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๕๔๒/๓๐๖.

มีดมน เห็นผิดเป็นชอบ ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ลุ่มหลงในสมมุติบัญญัติ เมื่อเป็นเช่นนี้ปัญญาที่จะทำลายกิเลสจึงเกิดขึ้นยาก

กิเลส ๓ ประเภทดังกล่าวมานี้เรียกว่า อุกุศลมูล เพราะเป็นกิเลสที่เป็นรากเหง้าของบาปกรรมทั้งปวง เป็นไปเพื่อความเสื่อม หรือเป็นต้นตอของความชั่วร้ายทุกชนิด หากเกิดภายในตนแล้วย่อมทำลายตน เหมือนขุยไม้ทำลายไม้^{๘๙}

นิวรรณ์ ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกาม มีความต้องการความสุข และชวนชวายเป็นกิจที่เกี่ยวกับภาระหน้าที่ โดยแสวงหาสิ่งที่ยังไม่มี หรือไม่ได้ และรักษาสิ่งที่มี หรือที่ครอบครองอยู่ เป็นต้น

๒. พยาบาทะ คือ ความหงุดหงิด ความไม่พอใจ ความโกรธ ความปองร้าย ความแค้น เช่น ความไม่พอใจเมื่อหวนคิดถึงคนที่ตนไม่พอใจมาก่อน คนที่เคยทะเลาะวิวาทบาดหมางใจกัน หรือเมื่อพบกับทุกขเวทนาที่รุนแรง หรือเห็นและได้ยินสิ่งไม่ชอบเวลาที่ตั้งใจปฏิบัติ เป็นต้น

๓. ถีนมิทธะ คือ ความง่วงซึมมึนงง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้สติสมาธิอ่อนกำลังลง และอยากนอนหลับ และความเกียจคร้านจึงเข้าครอบงำได้ เป็นต้น

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ เช่น การหวนคิดไปในอดีต หรืออนาคต ทำให้สติไม่ตั้งมั่นในปัจจุบัน เป็นต้น

อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน อุปมาเหมือนขี้เถ้าที่บุคคลเอาก่อนอิฐपालงไปให้ฟุ้งขึ้น หรือดุน้ำที่ถูกลมพัดให้กระเพื่อม ทำให้จิตไม่สงบระงับ และไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ส่วนกุกกุกจะคือความรำคาญใจ ความหงุดหงิด

๕. วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า สงสัยในคำสั่งสอนว่าทำให้พ้นทุกข์จริงหรือไม่ สงสัยในการประพฤติปฏิบัติของพระอริยสงฆ์ และที่สำคัญคือสงสัยในสภาพธรรม(รูป-นาม) ที่ปรากฏ^{๙๐}

^{๘๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๙๓/๒๙๒, ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๕๐/๔๐๓.

^{๙๐} นิวรรณ์ สภาพธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงบุญกุศล มี ๕ ประการ คือ ๑) กามฉันทะ นิวรรณ์ ๒) พยาบาทนิวรรณ์ ๓) ถีนมิทธนิวรรณ์ ๔) อุทธัจจกุกกุกจะนิวรรณ์ ๕) วิจิกิจฉานิวรรณ์ (ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.)

๓. อนุสัยกิเลส

กิเลสประเภทนี้นอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ยกเว้นพระอรหันต์เท่านั้น เป็นกิเลสละเอียดที่สะสมอยู่ในจิตของปุถุชนและพระอริยที่ยังเป็นเสขะทุกคน^{๑๑} คือที่ยังเป็นสมภเวสี^{๑๒} กิเลสประเภทนี้ถ้ายังไม่มีการมรรณภายนอกมากระทบ ก็ยังนอนสงบอยู่ไม่แสดงอาการออกมา จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้วน้ำ ถ้าไม่สังเกตให้ตีจะมองไม่เห็น แต่ถ้ามีการมรรณมากระทบรุนแรงพอ อนุสัยกิเลสนี้ก็จะเป็นปรากฏเป็นปริยฎฐานกิเลส เกิดความยินดีในร้ายต่ออารมณ์นั้น และถ้าปริยฎฐานกิเลสนั้นมีกำลังมากขึ้น ก็จะเป็นปรากฏเป็นวิติกมกิเลส เกิดเป็นกิเลสอย่างหยาบ ปรากฏเป็นการกระทำที่แสดงพฤติกรรมออกทางกายและวาจา จนทำให้ล่วงละเมิดศีลจนประพฤตินุจจริต ในที่สุด^{๑๓}

กิเลสชนิดนี้ นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมมีนอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงจุติ (เกิดจนถึงตาย) เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังคจิต (จิตไร้สำนึก) วิเคราะห์ว่า สัตตสนฺตนาเน อนุเสนติ อนุปวตฺต-นฺตติ อนุสยา^{๑๔} กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ชื่อว่าอนุสัย

อนุสัยกิเลส แบ่งรายละเอียดออกได้ เป็น ๗ ประการ คือ

๑) กามราคานุสัย กิเลสปรุงแต่งจิตให้เกิดความกำหนัด พอใจในวัตถุ กามทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งมากกระทบจิตแล้ว ทำจิตให้เกิดความรู้สึกปรารถนา

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๖, ส.สพ.อ. (บาลี) ๓/๕๓-๖๒/๑๔.

^{๑๒} ส่วน “สมภเวสี” นั้น ได้แก่ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ยกเว้นพระอรหันต์ แม้แต่เราเองก็จัดว่าเป็นสมภเวสีเช่นกัน

สมภเวสี แปลว่า ผู้แสวงหาการเกิด คือ สัตว์ผู้ยังมีต้นเหตุเครื่องนำไปสู่ภพอยู่ เพราะยังละสังขโยชน์ในภพไม่ได้ (ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๖๗.) เป็นสัตว์ที่ยังต้องเกิดในกำเนิดทั้ง ๔ คือ อมนุษย์ (เกิดจากไข่) ชลาพุชะ (เกิดจากครรภ์) สังเสทชะ (เกิดในถ้ำโคล) โอบปาติกะ (เกิดผุดขึ้น) ได้แก่ พระเสขะและปุถุชนผู้กำลังแสวงหาการเกิดต่อไป (ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๑/๒๖.)

^{๑๓} ขุ.อ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๖๓.

^{๑๔} ขุ.อ.อ. (บาลี) (สพฺพมฺพชฺโชติกา) หน้าที่ ๓๒๙.

๒) ปฏิฆานุสัย ความหงุดหงิดไม่พอใจ เมื่อกระทบกระทั่งทางใจ อันอาศัยรูปเป็นต้น อันเป็นไปในทางไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เกิดความรู้สึกหงุดหงิดขัดเคืองขึ้นในใจ

๓) ทิฏฐานุสัย ความเห็นผิดว่าอารมณ์ที่มากกระทบเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อได้รับอารมณ์อันเป็นฝ่ายเดียวกับตน ก็จะเพิ่มความเข้มข้นให้แก่ทิฏฐิที่เป็นอนุสัยภายในจิต ให้มีความเห็นผิดมากยิ่งขึ้น

๔) วิจิกิจจานุสัย ความลึกลับสงสัยตัดสินใจไม่ได้ว่าเป็นอย่างไร ความสงสัยนั้นอาจสรุปลงในความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ไตรสิกขา กาลเวลา อดีต อนาคต และสงสัยในกฎแห่งปัจจุสมุปบาท

๕) มานานุสัย ความถือตัว ถือชาติ ตระกูล ทรัพย์ ตำแหน่งงาน ยศฐานะในสังคมเป็นต้น มาแสดงตนว่า สูงกว่าเขา เสมอเขา หรือเร็วกว่าเขา เรียกว่า อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) อวมานะ (ดูหมิ่นตน) เป็นต้น

๖) ภวราคานุสัย อนุสัยคือการกำหนดติดในภพ ได้แก่การพอใจในภาวะที่เป็นอยู่ ติดใจในความสุขที่ได้จากการอุปบัติในภพต่างๆ

๗) อวิชขานุสัย ความไม่รู้แจ้งสภาพธรรมที่ปรากฏ ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธัมมทาน อันได้แก่ โมหะ^{๙๕}

อุนิสัยกิเลสนี้ นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมมีในสันดานของสัตว์ทุกชีวิต ตั้งแต่ปฏิสนธิ (เกิด) จนถึงจุติ (ตาย) จะกำจัดหรือทำลายให้สิ้นซากได้ ด้วย**มรรคญาณ**ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพียงเท่านั้น โดยการปฏิบัติภาวนาตามแนวทางมรรคมืองค์ ๘ ทำให้สมบุรณ์ในไตรสิกขา คือ ศีลสิกขา จิตตสิกขา (สมาธิ) และปัญญาสิกขา ได้แก่ กระบวนการฝึกฝนอบรมจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง

^{๙๕} ที.ปา. (ไทย)๑๑/๓๓๒/๒๒๓, ส.ม. (ไทย)๑๙/๑๗๖/๕๕, อภิ.วิ. (ไทย)๓๕/๙๔๙/๖๐๕-๖๐๖, อง.สศตค. (ไทย)๒๓/๑๑/๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๙/๖๐๕-๖๐๖.

ผลแห่งบาปคือความทุกข์ทรมานในอบายภูมิ ๔^{๙๖}

สรรพสัตว์ที่ได้กระทำความชั่วทางกายหรือทางวาจา ล้วนเป็นไปด้วยอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นบาปที่มีรากเหง้ามาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) อโยนิโสมนสิการ (ความไม่ทำไว้ในใจโดยแยบคาย) อัสมิมานะ (ความถือตัว) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) อนอตตปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่อวิบากกรรม) และอุทัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ทั้งสิ้น การกระทำนั้นๆ ย่อมส่งผลให้เกิดเป็นบาปกรรมแก่สัตว์ผู้นั้น และสัตว์ผู้นั้นก็ต้องได้รับวิบากที่ตามมาจากการกระทำนั้น เพราะสัตว์ทั้งปวงล้วนเป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตแตกต่างกันไป

บาปกรรมคือการกระทำชั่วที่เป็นอกุศล ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจกิเลส มี โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ทำให้จิตเสื่อมทราม ชักจูงให้ทำความชั่วต่างๆ จนละเมียดศีล ๕ ในที่สุด ส่งผลให้ต้องไปตกอบายภูมิ ๔^{๙๗}

อบาย แปลว่า ปราศจากความเจริญ^{๙๘} คำว่า อบาย ทุกคติ วินิบาต ทั้ง ๓ คำนี้เป็นไวยากรณ์ของนรก แต่มีความหมายต่างกัน คือ

๑. อบาย หมายถึง ที่ที่ปราศจากความเจริญงอกงามหรือความสุข
๒. ทุกคติ หมายถึง สถานที่ที่มีแต่ความทุกข์
๓. วินิบาต หมายถึง สถานที่ที่สัตว์ผู้ทำความชั่วจะต้องตกไป^{๙๙}

อบายภูมิ คือถิ่นที่สัตว์จะไปถือกำเนิดอยู่อาศัย อันปราศจากความเจริญ (ไม่มีการแก้ไข หรือเรียนรู้ใดๆ ต้องเสวยวิบากกรรมอย่างเดียว)^{๑๐๐} มี ๔ ภูมิ คือ

๑. เตร็จฉาน คือ สัตว์ที่ดำเนินชีวิตโดยทางขวาง(คลาน) สัตว์เตร็จฉานอาศัยอยู่ในโลกมนุษย์ มีสัญญา ๓ อย่าง คือ ๑) กามสัญญา รู้เสพกามคุณ ๒) โคจรสัญญา

^{๙๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๖๗/๓๑๔-๓๒๐

^{๙๗} ชุ.อ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๖๓.

^{๙๘} ที.ม.อ (บาลี) ๑/๙๕/๙๔.

^{๙๙} คูใน อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๔๓/๕๐.

^{๑๐๐} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๒๙๐.

รู้จักกิน รู้จักนอน ๓) มรณสัญญา กลัวภัย เจริญงานภูมิเป็นดินแดนสำหรับผู้ที่มิ
โมหะเป็นตัวนำ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่ามีคติ
อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรก หรือกำเนิดเจริญาน”^{๑๐๑}

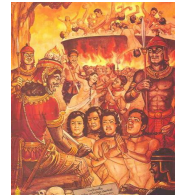
บุพกรรม : เพราะเศษบาปกรรมหลังจากที่ตรนรกแล้ว หรือเพราะเวลา
ใกล้ตายจิตประกอบด้วยโมหะ ชาตสติ ไม่มีสระณะ^{๑๐๒}

๒. เปรต คือ แดนที่อดอยาก ทิวกระหาย เหล่าสัตว์ที่ไปเกิดในเปรตวิสัย
คือ ผู้ที่มีจิตโลภอยากได้ไม่สิ้นสุด คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “เหล่าสัตว์ทำกาละ
แล้วบังเกิดในหมู่เปรต ด้วยอำนาจความโลภที่ครอบงำอยู่”^{๑๐๓}

บุพกรรม : ประพฤติอสุภกรรมบถ ๑๐ ประการ ตายแล้วไปตกนรก เมื่อ
กรรมพ้นจากนรกแล้ว เศษบาปยังมีก็ไปเสวยผลกรรมเป็นเปรต^{๑๐๔}

๓. อสุรกาย คือ แดนที่มีแต่ความเศร้าหมอง พวกอสุรกายทั้งหลาย จัด
อยู่ในจำพวกเปรตเช่นกัน ผู้ที่จะเกิดในภูมิอสุรกายนี้ก็คือผู้ที่มีจิตประกอบด้วย
โทสะ^{๑๐๕} คือเป็นการเสวยเศษกรรมของสัตว์ที่ได้ตกนรกมาแล้วนั่นเอง

๔. นรก คือ แดนที่อันปราศจากความสุข มีแต่ความ
เร่าร้อน ไม่มีความชื่นใจ^{๑๐๖} ได้แก่ มหานรก ๘ ขุม อุสสทนรก
๑๖ ขุม และโลกันตนรก ๑ ขุม ผู้ที่จะไปเกิดในนรกขุมต่างๆ
นั้นขึ้นอยู่กับกรรมกระทำของแต่ละบุคคลที่ประกอบด้วยโทสะ
เช่น ฆ่าสัตว์ ด่าว่า หรือประทุษร้ายผู้อื่น เป็นต้น^{๑๐๗}



บุพกรรมของสัตว์ที่ต้องไปตกนรกหมกไหม้ คือ ประพฤติผิดศีล ๕ และ
อกุศลกรรมบถ ๑๐ ปฏิสนธิจิตประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ และโทสะ^{๑๐๘}

^{๑๐๑} ดูใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐๙/๒๒๔.

^{๑๐๒} ที.ม. (ไทย) ๙/๕๐๙/๒๒๔.

^{๑๐๓} ขุ.เปต.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๕๕๐.

^{๑๐๔} ขุ.เปต.อ. (ไทย) ๒/๒/-/ ๕๕๐.

^{๑๐๕} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๒๔๖.

^{๑๐๖} ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕๓/๓๕๘.

^{๑๐๗} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๔๕/๒๔๖, ที.ปา.อ. (ไทย) ๑๕/๑๓๘.

^{๑๐๘} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๒๔๖. ที.ป.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๑๓๘.

ผลแห่งบาปใหญ่คือการหมกหมม้อยู่ในนรก

พระพุทธศาสนาสอนให้เราเรียนรู้ธรรมชาติของกายและจิตใจเราเอง เพื่อให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับกฎธรรมชาติ คือกฎของกรรม บุคคลสร้างเหตุใดไว้ย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น ถ้าสร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี ถ้าสร้างเหตุชั่วย่อมได้ผลชั่ว ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ทั้งหลายนั้นเป็นทุกข์ ซึ่งธรรมดาแล้วไม่มีใครปรารถนาความทุกข์ ดังนั้น เมื่อทุกข์เกิดขึ้นจึงไม่พอใจ เกิดเป็นปัญหาทางใจ ซึ่งความทุกข์ทั้งหมดล้วนส่งผลมาจากเหตุชั่ว คืออกุศลกรรมทั้งสิ้น

มนุษย์ทุกคนย่อมมีความทุกข์ยากอยู่ในชีวิตประจำวันด้วยกันทั้งนั้น เด็กก็เป็นทุกข์ตามประสาเด็ก วัยรุ่นก็เป็นทุกข์ตามประสาวัยรุ่น ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์ตามประสาผู้ใหญ่ คนจนก็เป็นทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็เป็นทุกข์ตามแบบคนมั่งมี ไม่ว่าใครจะเป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้จักแบ่งเบาความทุกข์ให้หมดไปจากจิตใจ ไม่ประพฤติธรรม ไม่เอาธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาวีชีวิต เราก็ต้องมีความทุกข์อยู่เรื่อยไป และทุกข์ใหญ่ที่สุดของสรรพสัตว์ที่ยังเวียนว่ายตายเกิด ก็คือการตกนรก

เหตุปัจจัยหลักที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องตกนรก^{๑๐๙} ก็คือ **มิจฉาทิฏฐิ** (ความเห็นผิด) ความสำคัญผิดว่า ชีวิตร่างกายเป็นของเที่ยงแท้ถาวร เป็นตัว เป็นตน เป็นเราเป็นของของเรา เขาผู้นั้นจึงยังต้องตอกอบายภูมิได้อีกเรื่อยๆ ดังที่พระพุทธเจ้าว่า “ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่ามีคติ ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรก หรือ กำเนิดเดรัจฉาน^{๑๑๐} เหล่าสัตว์ที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก^{๑๑๑} บุคคลผู้มีปัญญาทราวมประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้ว เขาจะไปเกิดในนรก”^{๑๑๒}

นรก คือ ภาวะที่มีแต่ความร้อนรอนทุกข์ทรมาน ไม่มีความชื่นใจใดๆ หลบหนี

^{๑๐๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๖๗/๓๑๔-๓๒๐.

^{๑๑๐} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๙/๕๐๙/๒๒๔.

^{๑๑๑} ดูใน อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๔/๓๙.

^{๑๑๒} ดูใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๒/๓๗๙.

ไม่ได้ ตายก็ไม่ได้ รอแต่วันมหาดวิบากกรรม^{๑๑๓} พระเถระท่านหนึ่งกล่าวเปรียบไว้ว่า “ท่านเคยฝันร้ายที่ต้องถึงกับสะดุ้งตื่นหรือไม่? ความรู้สึกในนรกก็เหมือนกันกับฝันร้ายอย่างสุดๆ ต่างกันแต่..ในนรกไม่มีโอกาสผวาตื่นเท่านั้นเอง!” ได้แก่ มหานรกใหญ่ ๘ ชุม อุสสทนรก ๑๖ ชุม และโลกันตนรกอีก ๑ ชุม^{๑๑๔} ตัวอย่างในพระไตรปิฎก เช่น

“ยมบาล ใช้ขอเหล็กร้อนแดงลุกเป็นแสงไฟเกี่ยวปากให้อ้า แล้วใส่ก้อนโลหะอันร้อนแดงลุกเป็นแสงไฟเข้าไปในปาก ก้อนโลหะนั้นไหม้ปากบ้าง ไหม้คอ บ้าง ไหม้ท้องบ้าง พาเอาไส้ใหญ่บ้าง ไส้น้อยบ้างของเขาออกมาทางทวารหนัก เขาเสวยทุกขเวทนากล้า อย่างหนัก เผ็ดร้อน อยู่ในนรกนั้น แต่ยังไม่ตาย トラบเท่าที่บาปกรรมนั้นยังไม่สิ้นไป”^{๑๑๕}

ภาษาบาลีเรียกว่า “นिरยภูมิ” ในพระไตรปิฎก เรื่องสังกัจจายกถ กกล่าวถึงผู้มีวิบากกรรมประพาศอันไม่สม่าเสมอ คือ ประพาศไม่เป็นธรรม(อกุศลเจตนา) ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ เป็นทางไม่ปลอดภัยนำสัตว์ไปสู่ นรก^{๑๑๖} มี ๘ ชุม คือ ๑. สัญชีวนรก ๒. กภาพสุตตนรก



๓. สังฆานนรก (โรรวนรก ๒ คือ) ๔. ซาลโรรวนรก ๕. ฐุมโรรวนรก ๖. ตาปนนรก ๗. มหاتاปนรก ๘. อเวจีมหานรก ก้าวพ้นได้ยาก เคลื่อนกล่นไปด้วยเหล่าสัตว์ผู้มิกรรมหยาบช้า แต่ละชุมๆ มีอุสสทนรก ๑๖ ชุมเป็นบริวาร^{๑๑๗} มหานรกนี้มีชื่อเรียก ๓ ชื่อ คือ ๑. ฉผัสสายนินรก หมายถึง นรกที่มีผัสสายนะ ๖ เป็นเหตุเกิดทุกขเวทนาอันเผ็ดร้อน ๒. สังกุสมาทนรก หมายถึง นรกที่สัตว์ต้องถูกแทงด้วยขอเหล็ก ๓. ปัจจัตตเวทนิยนรก หมายถึง นรกที่สัตว์นรกก่อทุกขเวทนาในเกิดแก่ตนเอง มหานรก แต่ละชุมมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมเช่นหีบ มีประตู ๔ ด้าน แยก

^{๑๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๔/๒๖๘/๓๑๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕๓/๓๕๘.

^{๑๑๔} พุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๒๔๖.

^{๑๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๖๗/๓๑๔-๓๒๐.

^{๑๑๖} พุ.ชา.สฎฺธิ. (ไทย) ๒๘/๘๑/๔๖.

^{๑๑๗} พุ.ชา.สฎฺธิ. (ไทย) ๒๘/๘๓-๘๔/๔๗.

เป็นส่วนๆ ตามลักษณะกรรม ล้อมรอบด้วยกำแพงเหล็ก พื้นเป็นเหล็กแดงลูกเป็น
เพลิง อันมีเปลวเพลิงแผ่ไปโดยรอบตลอด ๑๐๐ โยชน์อยู่ตลอดเวลา^{๑๑๘} ถูกปิด
ด้วยกระเบื้องเหล็กประมาณ ๙ โยชน์^{๑๑๙} ประตูหนึ่งๆ มีนรกระบิวาร ๔ ชุม รวม
มหานรคชุมหนึ่งๆ มีนรกระบิวาร ๑๖ ชุม^{๑๒๐}

มหานรค ๘ ชุม

นรคชุมใหญ่มี ๘ ชุม แต่ละชุมมีประตู ๔ ด้าน ประตูหนึ่งๆ มีนรกระบิวาร
๔ ชุม รวมมหานรคชุมหนึ่งๆ มีนรกระบิวาร ๑๖ ชุม ดังนี้^{๑๒๑}

๑. **สัตตชีวนรค** นรคที่สัตว์ไม่มีวันตาย หมายถึงสัตว์ในนรคนี้ต้องถูกสับถูก
ฟัน เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้ว แล้วกลับฟันขึ้นมาบ่อยๆ ต้องชดใช้กรรมอยู่ถึง ๕๐๐
ปีอายุกับ (๑ วันในนรคชุมนี้ = ๙ ล้านปีมนุษย์)^{๑๒๒}

• ลักษณะพื้นเป็นเหล็กหนา เเผาไฟจนแดงโชน ขอบด้านข้าง ๔ ขอบก็
เช่นกัน มองออกไปไม่เห็นขอบบ่อ

• มีอาณาเขตใหญ่ไพศาล แต่จะหาที่ว่างเว้นจากไฟไม่ได้เลย

• ระหว่างไฟจะมีสรรพอาวุธต่างๆ เช่น หอก ดาบ ฯลฯ สารพัดจะมี ถูกไฟ
เผาแดงจนมีความคมจัด

• มีนายนิรยบาลหรือยมบาล คือ ผู้ทำหน้าที่ลงโทษสัตว์นรค^{๑๒๓}

• สัตว์นรควิ่งพล่านเพราะทำเหยียบไฟ ร่างกายติดไฟตลอดเวลา เวลาวิ่ง
ไปก็จะไปกระทบกับหอก ดาบ ฆ้อน หรืออาวุธต่างๆ มาฟัน แทะ สับ ร้องครวญ
คราง ยมบาลถืออาวุธต่างๆ อันมีไฟลุกโพล่ง ตัดร่างกายให้เป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่
ตายแล้วก็ฟันมารับกรรมอีก ตลอดเวลา^{๑๒๔}

^{๑๑๘} พุ.เปต.(ไทย) ๒๖/๖๙๓-๖๙๔/๒๘๑.

^{๑๑๙} พุ.ชา.อ.(ไทย) ๖๒/๔/๑/๑๘๔.

^{๑๒๐} พุ.ชา.สฎฺธิ.(ไทย) ๒๘/๘๓-๘๔/๔๗.

^{๑๒๑} พุ.ชา. (บาลี) ๒๘/๔๒๑/๑๖๖-๑๘๗, พุ.ชา.อ. (บาลี) ๘/๘๓-๘๔/๑๑๑-๑๑๔.

^{๑๒๒} พุ.ชา.สฎฺธิ.(ไทย) ๒๘/๘๓-๘๔/๔๗, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๒๓/๕๑๕.

^{๑๒๓} ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๒๖๒/๓๑๐.

^{๑๒๔} ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๒๖๑-๒๗๑/๑๖๗-๑๗๓, พุ.ชา.อ.(ไทย) ๖๒/๔/๑/๑๘๐.

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีจิตไม่บริสุทธิ์ หยาบช้า ก่อกรรมทำชั่ว เช่น ฆ่าสัตว์ เบียดเบียน เบียดเบียนบุคคลที่ต่ำกว่าตนเป็นนิจ

๒. **กาฬสูตตนรก** นรกสายบรรทัดเหล็ก ลงโทษด้วยเส้นเชือกดำ แล้วถากหรือตัดด้วยเครื่องประหาร สัตว์นรกวิ่งไปบนแผ่นเหล็กแดง ถ้าล้มลงจะถูกตีด้วยสายบรรทัดเหล็กแดง มีอายุ ๑,๐๐๐ ปีอายุกับ (๑ วันนรก = ๓๖ ล้านปีมนุษย์)^{๑๒๕}

- มีกำแพงทั้ง ๔ ด้านเป็นเหล็ก พื้นเป็นเหล็กถูกเผาไฟแดงโชน
- ยมบาลพากันโห่ร้องไม่ขาดระยะ ถืออาวุธที่ไฟลุกโพลง ไล่ฆ่าสัตว์นรกผู้กำลังวิ่งหนีไปมาอยู่บนแผ่นโลหะอันลุกโพลง จับสัตว์นรกให้นอนลง นำเลื่อยบ้าง ขวานบ้างที่ไฟกำลังติดสับ เหมือนสัตว์นรกนั้น ให้เป็น ๘ ส่วนบ้าง ๑๖ ส่วนบ้าง

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาป ทำการทรมานสัตว์ด้วยการตัดเท้า หู ปาก จมูก ทำร้ายบิดามารดา ครู อาจารย์ ฯลฯ เบียดเบียนหรือฆ่าภิกษุ สามเณร ดาบส หรือเป็นเพศธมฺมาต

๓. **สังฆานรก** นรกที่มีภูเขาเหล็กใหญ่มีไฟลุกโพลงบดขยี้สัตว์นรก นรกที่ถูกลบหรือหนีบ หมายถึงมีภูเขาเหล็กถูกเป็นไฟกลิ้งมาบดขยี้สัตว์นรก มีอายุ ๒,๐๐๐ ปีอายุกับ (๑ วันนรก = ๑๔๔ ล้านปีมนุษย์)

- มีกำแพงทั้ง ๔ ด้านเป็นเหล็ก พื้นเป็นเหล็กถูกเผาไฟแดงโชน
- ยมบาลจะจับเอาสัตว์นรกให้เข้าไปในแผ่นดินเหล็ก ที่ลุกโพลง เพียงเอาตรึงแน่นไม่ให้หันไหว จากนั้นภูเขาเหล็กอันลุกโพลงลุกใหญ่ เกิดขึ้นแต่ทิศบูรพา ครางกระหึ่มเหมือนเสียงอสณิबाटกลิ้งมาบดสัตว์เหล่านั้น รวากับว่าบดงาให้เป็นผง แล้วไปตั้งอยู่ในทิศปัจฉิม กลิ้งไปเหมือนอย่างนั้น แล้วตั้งอยู่ในทิศบูรพา อนึ่งภูเขาทั้ง ๒ ลูกนั้นได้กลิ้งมาปะทะกันแล้ว บดขยี้สัตว์นรก ดุจบีบคั้นน้ำอ้อย

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาปหยาบช้าด้วยใจอศุภกรรม ไร้ความเมตตาการุณา ทำทารุณกรรมสัตว์ด้วยวิธีการต่างๆ เป็นประจำ หรือบุคคลที่ทรมานเบียดเบียนสัตว์ที่ตนใช้ประโยชน์ และพวกนายพราน

^{๑๒๕} พุ.ชา.สฎฺธิ. (ไทย) ๒๘/๘๓-๘๔/๔๗.

๔. มหาโรรวนรก (ชาลโรรวู) นรกที่เต็มไปด้วยเสียงร้องไห้ครวญคราง เพราะมีเปลวไฟพุ่งวูบเข้าทางทวารทั้ง ๙ เผาสัตว์นรกตลอดเวลา อายุ ๘,๐๐๐ ปี อายุกับ (๑ วันนรก = ๒,๓๐๔ ล้านปีมนุษย์)

- กำแพงเหล็ก ๔ ด้านไฟลุกโชน หาเปลวไม่ได้ ยิ่งลึกลงยิ่งร้อนมาก
- ตรงกลางขุมนรก มีดอกบัวเหล็ก กลีบเหล็กถูกเผาไฟจนแดงโชน กระแสแห่งไฟพุ่งออกจากกลีบตลอดเวลา

- ไม่มียมบาล

- สัตว์นรกจะถูกกรรมทำให้ต้องเอาหัวมุดลงไป ในดอกบัว มือและขาจะจุ่มลงไปเช่นกัน กลีบบัวจะจับเข้ามาหนีบขาไว้ถึงข้อเท้า หนีบมือไว้ถึงข้อมือ ส่วนหัวจะหนีบไปถึงคาง เพื่อให้ไฟเผา เปลวไฟจะแทรกเข้าไปตามปากแผลทั้ง ๙ ของพวกสัตว์นรกผู้กำลังหมกหม้ม้อยู่

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาป ตัดคอสัตว์ด้วยความโกรธ ปล้น ขโมย ทรัพย์สมบัติของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์และของศาสนา เช่น ของภิกษุ สามเณร ดาบส แม่ชี และสิ่งของเครื่องสักการะ ที่เขาบูชาพระรัตนตรัย ปล้นโกงเอาของคนอื่นมาเป็นของตน

๕. โรรวนรก (ธุมโรรวนรก หรือจุมโรรวนรก) นรกที่เต็มไปด้วยเสียงร้องไห้ครวญครางของสัตว์นรกที่ถูกควั่นไฟอันแสบร้อน มีอายุ ๔,๐๐๐ ปี อายุกับ (๑ วันนรก = ๕๗๖ ล้านปีมนุษย์)

- กำแพงเหล็ก ๔ ด้านไฟลุกโชน หาเปลวไม่ได้ ยิ่งลึกลงยิ่งร้อนมาก

- ตรงกลางขุมนรก มีดอกบัวเหล็ก กลีบเหล็กถูกเผาไฟจนแดงโชน กระแสแห่งไฟพุ่งออกจากกลีบตลอดเวลา

- ไม่มียมบาล

- สัตว์นรกจะถูกกรรมทำให้ต้องเอาหัวมุดลงไป ในดอกบัว มือและขาจะจุ่มลงไปเช่นกัน กลีบบัวจะหนีบขาไว้ถึงข้อเท้า หนีบมือไว้ถึงข้อมือ ส่วนหัวจะหนีบไปถึงคาง เพื่อให้ควั่นแสบแทรกเข้าไปตามปากแผลทั้ง ๙ ของเหล่าสัตว์นรกผู้ใหม่้อยู่ แล้วจึงค่อยทำสระให้ เป็นผงไหลออกมาคล้ายดั่งแป้ง

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาปเผาสัตว์ทั้งเป็น ตัดสินความไม่ยุติธรรม

รุกที่ดินเอาสาธารณสมบัติมาเป็นของตน กินเหล้าเมาประทุษร้ายผู้อื่น ชาวประมง คนที่เฝ้าป่าที่สัตว์อาศัยอยู่

๖. **ตาปนรก** (จุพตาปน) นรกที่ทำให้สัตว์เร่าร้อน ด้วยการให้นั่งตรึงติด อยู่ในหลาวเหล็ก อันร้อนแดงให้ไฟไหม้อยู่ตลอดเวลา อายุ ๑๖,๐๐๐ ปีอายุก็ป (๑ วันนรก = ๙,๒๑๖ ล้านปีมนุษย์)

- ยมบาลจับสัตว์นรกให้นั่งตรึงติดอยู่ในหลาวเหล็ก ไม่ให้กระดิกได้

- สัตว์นรกนั่งบนหลาวเหล็กที่ลุกโพลง มีประมาณเท่าลำตาล ในนรกนั้น แผ่นดินภายใต้ยอมลุกโพลง สัตว์ทั้งหลายยอมลุกเป็นเปลวเพลิง กระดิกไม่ได้เลย

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์เป็นคนใจบาป ประกอบกรรมด้วยโลภะ โทสะ โมหะ เช่นฆ่าสัตว์เพื่อเลี้ยงชีพ และคนที่เฝ้าบ้านเมือง กุฎิ โบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ทำลายเจดีย์

๗. **มหาตาปนรก** (ปตาปน) นรกที่เต็มไปด้วยความร้อน ทุกข์ทรมานอย่างมากมายเหลือประมาณ อายุประมาณ ๕๕,๘๗๒ ล้านปีมนุษย์^{๑๒๖}

- มีกำแพงทุกด้าน มีไฟที่ความร้อนสูง คล้ายแสงสว่าง พุ่งเข้ามาจากรอบทิศ มารวมกันตรงกลาง

- มีภูเขาตั้งอยู่กลางขุมนรก มีไฟพุ่งเข้าพุ่งออกเป็นเหล็กที่เผาแดง

- ยมบาลบังคับให้สัตว์นรกปายป็นขึ้นไปบนยอดภูเขาที่มีไฟโพลง ด้วยอาวุธทั้งหลายที่กำลังลุกโชน พอไปใกล้ถึงยอด ลมอันมีกรรมเป็นปัจจัยยอมพัดสัตว์เหล่านั้น ไม่อาจจะทรงตัวอยู่ได้ ก็เอาศีรษะลง ร่วงหล่นลงมา ก็จะถูกแหลนหลาวที่ปักเอาไว้โดยรอบแทงเข้า มีร่างกายทะลุเข้าไปในหลาวเหล็กเหล่านั้น ไฟยอมเผาสัตว์ให้เร่าร้อนเหลือเกิน เมื่อหล่นจากแหลนหลาวนั้นร่างก็จะถูกไฟเผาตามเดิม ยมบาลก็จะมาไล่ให้ป็นขึ้นไปยอดเขาต่อไป

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์มีใจบาปหนาไปด้วยอกุศลมลทิน เช่น ประหารคนหรือสัตว์ให้ตายเป็นหมู่หลายๆ ไม่คำนึงถึงชีวิตเขาชีวิตท่าน และคนที่มิจฉาเจต ทุจริต สัสตติ ทุจริต นัตถิก ทุจริต อเหตุ ทุจริต และอกิริย ทุจริตอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง

^{๑๒๖} อภ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๒๓/๕๑๕

๘. **อเวจีนรก** นรกที่ปราศจากคลื่น คือ ไม่มีเวลาว่าง หมายถึงนรกที่มีเปลวไฟพุ่งออกมาจากทิศทั้ง ๔ เพลวสัตว์นรกอยู่ตลอดเวลา อายุประมาณ ๑ อันตรกัปของมนุษย์

- สัตว์นรก ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้เลย
- มีกระดูกแดงฉาน เนื่องจากถูกไฟเผาจนสุก ถูกให้ยืนกางแขน
- มีกำแพงปิดเฉพาะตัว ๖ ทิศ

• มีหอกแทงทะลุรูปร่างไว้ทั้งจากบนลงล่าง ซ้ายทะลุขวา หน้าทะลุหลัง หลายสิบเล่ม จนไม่สามารถจะขยับได้เลยแม้แต่น้อย จำนวนสัตว์นรกที่อยู่ในขุมนี้มีมากกว่าทั้ง ๗ ขุม ที่กล่าวมาแล้วรวมกันทั้งหมดเสียอีก

• เปลวไฟในนรกนี้ ไม่มีระหวางชั้น ที่มีประมาณ ๑๐๐ โยชน์ในมหานรกนั้น เต็มไปด้วยสัตว์ทั้งหลายหระหวางคั่นไม่ได้เลย ประดุจตั้งหนานเต็มไปด้วยน้ำนมและแป้ง ฉะนั้น ประมาณของเหล่าสัตว์ผู้หมกหม้ออยู่ ย่อมไม่มีด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ และสัตว์เหล่านั้น ย่อมไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ย่อมไม่หม้ออยู่ในที่เฉพาะของตนเท่านั้น ทุกข์เท่านั้นย่อมปรากฏ หาระหวางมิได้ ขึ้นชื่อว่าระหวางแห่งความทุกข์ในมหานรกนี้ ย่อมไม่มีเลย^{๑๒๗}

• อเวจีมหานรกนี้ เป็นสถานที่ใหญ่มาก วัดโดยผ่ากลางได้ ๓๑๘ โยชน์ วัดโดยรอบได้ ๙๕๔ โยชน์ รวมทั้งอุสสทนรกด้วย เป็นหมื่นโยชน์

บุพกรรม : เมื่อเป็นมนุษย์ได้ทำอนันตริยกรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ฆ่ามารดา บิดา พระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธรเจ้าให้ห้อพระโลหิต ทำสังฆเภท ยุยงให้สงฆ์แตกกัน และบุคคลที่ทำลายพระพุทธรเจดีย์ พระพุทธรูป ต้นโพธิ์ที่ตรัสรู้โดยจิตคิดประทุษร้าย บุคคลที่ตีเตียนพระอริยบุคคลพระสงฆ์ผู้มีคุณแก่ตน ผู้ที่ยึดถือนียตมิจฉาทิฎฐิ ๓

มหานรกทั้ง ๘ ขุมนี้แต่ละขุมมี ๔ ประตู แต่ละประตูมีอุสสทนรก ประตูละ ๔ มหานรกแห่งหนึ่งๆ จึงมีอุสสทนรกแห่งละ ๑๖ ขุม รวมอุสสทนรกทั้งหมดเป็น ๑๒๘ (นรกย่อย) รวมกับมหานรกอีก ๘ ขุม จึงเรียกว่า นรก ๑๓๖ ขุม^{๑๒๘}

^{๑๒๗} พ.ม.อ.(ไทย) ๖๖/๕/๒/๕๑๐.

^{๑๒๘} พ.ช.อ. (ไทย) ๔/๑/-/๑๘๓.

โลกันตนรก ๑ ขุม

นอกจากนี้ยังมีมหานรกอีกขุมหนึ่ง คือ โลกันต์นรก เป็นนรกขุมยิ่งใหญ่อยู่นอกจักรวาล ตรงรอยต่อระหว่างจักรวาล^{๑๒๙} มีแต่ความทุกข์มีตมนอนธการ มัวเป็นหมอก^{๑๓๐} นากัลวากลางคืนกลางวันไม่มีปรากฏ^{๑๓๑} มองไม่เห็นอะไร เต็มไปด้วยทะเลน้ำกรดเย็น ตั้งอยู่บริเวณช่อง ระหว่าง ๓ จักรวาลซ้อนกัน มีสุนัข ๒ ตัว คือ สุนัขต่าง และสุนัขดำคล้ำ มีตัวกำยำ ลำสัน แข็งแรง พากันมาใช้เขี้ยวเหล็กกัดกินสัตว์นรกจนตัวขาดกระจายเลือดไหลโत्रม^{๑๓๒} มีนายนิรยบาลชื่อ กาพะ และอุปกาพะ ใช้หอกและดาบเขียดเขื่อนและทิ่มแทงที่หน้าอก และคอ, ท้อง วิ่งไปมาอยู่ในนรกมีตัวขาดกระจายเลือดไหลโत्रม^{๑๓๓} ในโลกันต์นรกนี้มีห้าฝนชนิดต่าง ๆ คือ ฝนหอก ฝนดาบ ฝนแหลน ฝนหลาว มีประกายลูกวาว เหมือนถ่านเพลิงตกลงบนศีรษะสัตว์นรก และมีสายอัสนีบาตศิลาแดงโชนตกลงทับสัตว์นรกนั้น สัตว์นรกที่มาเกิดต้องได้รับทุกขเวทนาเป็นเวลา ๑ พุทธันดร จากผลกรรมชั่ว

บุพพกรรม : พวกที่เกิดในโลกันตนรก ได้แก่พวกที่เป็นนิตยมิถฉาปฏิภูฐิ (คลั่งในความเชื่อจนนำไปสู่การฆ่าคนโดยไม่รู้สึกรู้สึ) พวกที่ทำสังฆเภท (ทำพระภิกษุสงฆ์ให้แตกแยกกัน) เมื่อจุดจากอบายภูมิขุมอื่นๆ แล้ว ก็ไปเกิดต่อในโลกันตนรก^{๑๓๔}

^{๑๒๙} ชุ.พุทฺธ.อ.(ไทย) ๗๗/๙/๒/๙๖.

^{๑๓๐} ไทย) ๑๘/๑๗๓๙/๓๙๖.

^{๑๓๑} ชุ.ชา.มหา.(ไทย) ๒๘/๑๓๐๖/๓๘๕.

^{๑๓๒} ชุ.ชา.มหา.(ไทย) ๒๘/๑๓๐๗-๑๓๐๘/๓๘๕.

^{๑๓๓} ชุ.ชา.มหา.(ไทย) ๒๘/๑๓๐๙-๑๓๑๐/๓๘๕.

^{๑๓๔} ชุ.ชา.มหา.(ไทย) ๒๘/๑๓๑๒.

การทำบุญให้ทานมากๆ พันทุกซี่ได้หรือไม่?

ทำไมต้องทำบุญ? หากต้องการเดินทางถึงจุดหมายปลายทางอย่างรวดเร็ว และปลอดภัย ต้องจ่ายค่าโดยสาร (เครื่องบิน) แพง ฉันทัด ต้องการเกิดมาสุขสบายก็ต้องทำบุญกุศลไว้มากๆ ฉันทันั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“สัตว์ทั้งปวงจักต้องตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด สัตว์ทั้งหลายจะไปตามกรรม คือ ผู้ทำบาปจักไปนรก ส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์ ฉะนั้นบุคคลควรทำความดีสะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า”^{๑๓๕}

และตรัสเปรียบเทียบไว้ว่า

“เมื่อเรือนถูกไฟไหม้ สิ่งของที่นำออกไปได้ย่อมเป็นประโยชน์แก่เขา สิ่งของที่ถูกไฟไหม้ในเรือนย่อมไม่เป็นประโยชน์แก่เขา ฉันทัด เมื่อมนุษย์ถูกความแก่และความตายแผดเผาแล้ว ก็ฉันทันั้นเหมือนกัน บุคคลควรนำออกด้วยการให้ สิ่งที่ให้แล้วชื่อว่านำออกดีแล้ว สุขย่อมมีแก่บุคคลผู้ตายไปแล้ว ซึ่งได้ทำบุญไว้ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่”^{๑๓๖}

จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด^{๑๓๗} เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายอีกต่อไป ส่วนการทำบุญด้วยการบริจาคทานนั้น มีอานิสงส์สูงสุดเพียงแต่ความสุขในเทวโลกเท่านั้น ยังไม่ได้กำจัดกิเลสตัณหาพาสู่ความพันทุกข์ใดๆ เลย เพราะถึงแม้จะเข้าไปเกิดเป็นเทวดาแล้ว แต่เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเกิดเป็นคนอีก เมื่อกลับมาเกิดเป็นคนอีก ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายอีก และถ้าหากพลั้งเผลอไปทำความชั่วเข้า ก็ยังต้องไปในนรกอีก

เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพร้าสอนให้ชาวพุทธทำบุญให้ทานไปเพื่ออะไร? ตอบว่า : บุญไม่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไปได้ก็จริง แต่บุญช่วยอำนวย

^{๑๓๕} ดูใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๖.

^{๑๓๖} ดูใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕๓/๒๑๕.

^{๑๓๗} ดูใน ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓๗/๕๐๖.

ความสะดวกให้เข้าถึงวิปัสสนาปัญญา ค้นพบวิธีกำจัดกิเลสตัณหาได้ง่ายขึ้น^{๑๓๘} เปรียบเหมือนคนที่มีฐานะร่ำรวย มีทรัพย์สินเงินทองมาก ย่อมอำนวยความสะดวกให้เขาได้รับการศึกษาถึงขั้นสูง มีความรู้ในการทำงาน เมื่อเขามีความรู้ความสามารถ เขาก็ย่อมประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่ายกว่าคนที่ได้รับการศึกษาน้อย (แต่ไม่ได้หมายความว่าคนเรียนน้อย จะประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ ถ้ามีความขยันหมั่นเพียร และมีบุญที่สั่งสมมามากพอ)

ตามหลักการของพระพุทธศาสนา “สุข” ไม่มีอยู่จริง (คือ มีอยู่ แต่มีอยู่แบบไม่จริง) มีแต่ทุกข์มากและทุกข์น้อยเท่านั้น^{๑๓๙} มนุษย์โดยทั่วไปเข้าใจความทุกข์ที่ลดลงว่าเป็นความสุข จึงมีอาจหลุดพ้นจากวงจรแห่งทุกข์ไปได้^{๑๔๐} เป็นทุกข์เพราะอยากได้ในสิ่งที่ต้องการ เมื่อได้สิ่งที่ต้องการมาแล้วก็เกิดสภาวะผ่อนคลายขึ้นในจิต จึงหลงสภาวะนี้กันว่า “ความสุข” แต่ที่จริงแล้วหาใช่ความสุขแท้จริงไม่เป็นแต่การลดปริมาณลงของความทุกข์เท่านั้น

เปรียบเหมือนอุณหภูมิที่ลดลงถึง ๑ องศา ถึงแม้อุณหภูมิจะลดลงต่ำถึงเพียงนี้ก็ได้หมายความว่าความร้อนจะหมดไป เพราะอุณหภูมิ ๑ องศาก็ยังร้อนกว่าอุณหภูมิลบ ๑ องศา เมื่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป อุณหภูมิก็มีโอกาสเพิ่มสูงขึ้นได้อีก ความทุกข์ที่ลดต่ำลงจนมนุษย์เข้าใจว่าเป็นความสุข ก็เช่นเดียวกัน เมื่อความสามารถในการบำบัดลดลงหรือเกิดความอยากอย่างใหม่เข้ามาทดแทน ความทุกข์ก็จะเพิ่มปริมาณขึ้นอีก เปรียบเหมือนกับปรอทในเครื่องวัดอุณหภูมิที่พุ่งสูงขึ้นทุกครั้ง เมื่ออุณหภูมิเกิดการเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้นฉับใด ก็ฉับนั้น

สุขของสัตว์จำพวกหนึ่งกลับเป็นทุกข์ของสัตว์อีกจำพวกหนึ่ง สุขของสัตว์เดรัจฉานกลับเป็นทุกข์ของมนุษย์ สุขของมนุษย์กลับเป็นทุกข์ของเทพ สุขของ

^{๑๓๘} ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓๗/๕๐๖..

^{๑๓๙} วชิราภิกษุณีกล่าวว่า “ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่ และแปรผันไป นอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรอื่นดับไป” (ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๘, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๓๗๑)

^{๑๔๐} ดูใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๖/๓๙๔.

เทพกลับเป็นทุกข์ของพระอริยเจ้า และถ้าหากสัตว์ที่เกิดในภูมิชั้นสูงผล่อทำชั่ว เข้าหรือชาติก่อนๆ ได้ทำทั้งบุญและบาปไว้พอๆ กัน เมื่อเขาจุติจากภพของตน แล้ว ก็จะต้องไปอุบัติในนรกเสียส่วนใหญ่

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้ปลายพระนขา (เล็บ) ช้อนฝุ่นขึ้นมา แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ..ฝุ่นที่เราใช้ปลายเล็บช้อนขึ้นมา กับ แผ่นดินใหญ่นี้ อย่างไหนจะมากกว่ากัน” พระภิกษุทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้ เจริญ แผ่นดินใหญ่นี้แลมากกว่า”

พระองค์จึงตรัสบอกว่า “ฝุ่นที่ปลายพระนขามีเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับ แผ่นดินใหญ่แล้ว คำว่าณไม่ได้ เทียบกันไม่ได้ หรือไม่ถึงส่วนเสี้ยว ข้อนี้ก็ฉันทัน เหมือนกัน สัตว์ที่จุติจากเทวดามาเกิดในเหล่าเทวดามีจำนวนน้อย ส่วนเทวดาที่ เคลื่อนจากสวรรค์แล้วไปเกิดในนรก ไปเป็นเปรตมีจำนวนมากกว่า พวกเทพชั้น เวทีปผลาที่ไม่ได้สดับสัทธรรม ..เมื่อระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุหมดไปแล้ว ไปสู่นรกบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง”^{๑๔๑}

การทำบุญกุศลย่อมนำมาความสุขความเจริญมาให้ผู้กระทำในชาติต่อๆ ไป แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การทำบุญให้ทานที่ชาวพุทธ นิยมทำอยู่ทุกวันนี้ ส่งผลให้ได้ ไปเกิดเพียงแค่สวรรค์ ๖ ชั้นเท่านั้น เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเกิดเป็นคนอีก และ ถ้าเคยทำบาปไว้ก็ต้องไปทรมานในนรกอีกหลายแสนโกฏิปี ไปเกิดเป็นสัตว์ เตร็จฉานบ้าง เป็นเปรตบ้าง ในพระไตรปิฎกบอกว่า “เทวดาเมื่อเคลื่อนจากภพ ของตนแล้วต้องไปตกนรก ไปเป็นเตร็จฉานเสียส่วนมาก”^{๑๔๒}

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ การที่เราได้สั่งสมบุญไว้มากจึงไม่ได้รับประกันว่า เราจะหลุดพ้นจากทุกข์ ให้ประสบสุขช่วงนิรันดร์ ไม่ต้องกลับไปตกนรกอีกได้ แต่ถึง กระนั้น บุญก็เป็นปัจจัยสำคัญในหลายเหตุปัจจัยที่จะขาดเสียไม่ได้ ที่จะเป็นบันได ให้เราก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

ครั้งหนึ่ง อุตตรเทพบุตรเข้าไปอวดความรู้กับพระพุทธเจ้าว่า “ชีวิตถูก ขรاناไป อายุจึงสั้น ไม่มีผู้ใดต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคลพิจารณาเห็น

^{๑๔๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๘/๖๕๔, อภ.จตุ. (ไทย) ๒๑/๑๙๓/๑๒๕.

^{๑๔๒} ดูใน อภ.จตุ. (ไทย) ๒๐/๓๓๖/๔๔.

ภัยในความตายแล้ว ควรเร่งบำเพ็ญบุญซึ่งจะนำความสุขมาให้”

แต่พระพุทธเจ้าตรัสแย้งว่า “ชีวิตถูกขรณำไปสู่ความตาย อายุจึงสั้น ไม่มีผู้ใด ต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภัยในความตาย ควรละ ความปรารถนาในโลกเสีย แล้วมุ่งสู่พระนิพพานเถิด”^{๑๔๓}

หมายความว่า ถึงเราได้ทำบุญไว้มากมายปานใดก็ตาม ก็ไม่อาจหลุดพ้น จากทุกข์และนรกได้ เหมือนกับแสงสว่างในกลางวัน ย่อมตามมาด้วยความมืดมิด ในยามค่ำคืนเสมอๆ การทำบุญให้ทานที่ชาวพุทธนิยมทำกันโดยทั่วไปนั้น ให้ อานิสงส์อย่างสูงที่สุดก็เพียงแค่ว่าไปเกิดเป็นเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตตีเท่านั้น ซึ่งใน สายตาของพระอรหันต์แล้วยังมีความเป็นอยู่เจือด้วยทุกข์อยู่อีกมาก ด้วยเหตุ ดังกล่าวนี้อันนี้แล พระอรหันต์เถรีจึงเปล่งอุทานว่า “ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้น ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจากทุกข์แล้วหาสิ่งใดเกิดขึ้นและดับไปไม่”^{๑๔๔}

การทำบุญเพื่อล้างบาป

ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่า คำว่า บาป นี้ยังมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกัน อยู่ คือ ชาวบ้านทั่วไปมักเข้าใจคำนี้ว่า คือ “วิบากของกรรมชั่วที่ต้องชดใช้” แต่ใน ศาสนาพุทธมุ่งหมายถึงสภาวะที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เหตุปัจจัยที่ทำให้ทำทุจริตทาง กาย วาจา ใจ ก็คือกิเลสนั่นเอง ดังนั้นการล้างบาปในพระพุทธศาสนาก็คือการ กำจัดกิเลสทั้งหมดให้หมดสิ้นไปนั่นเอง ฉะนั้น การทำบุญบริจาคทานเพื่อล้างบาป ดังที่ชาวพุทธจำนวนมากเข้าใจกันนั้น จึงเป็นความเข้าใจที่ไม่สอดคล้องกับ หลักการที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีหลักการในเรื่องนี้อยู่ว่า เฉพาะบุญอย่างเดียวล้าง บาปไม่ได้ บุญช่วยได้เพียงลดวิบากของอกุศลกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น และไม่มี วิธีการอื่นใดที่จะลบล้างบาปกรรมที่ทำไปแล้ว ..แต่พระพุทธเจ้าทรงพบเงื่อนไขว่า บาปกรรมที่ทำแล้วลบล้างไม่ได้ก็จริง แต่สามารถหลีกเลี่ยงให้พ้นจากการต้องรับ วิบากกรรมได้ ด้วยการกำจัดเชื้อที่เป็นเหตุให้ต้องเกิดในภพใหม่ เพราะเมื่อไม่เกิด

^{๑๔๓} ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

^{๑๔๔} ดูใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๘, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๓๗๑.

อีกก็ไม่ต้องรับวิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป (เมื่อไม่มีกระจก ฝุ่นก็ลงจับกระจกไม่ได้ อีกแล้ว) เชื่อที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ คือ “กิเลสตัณหา” นั้นเอง ซึ่งสามารถชำระล้างได้อย่างเป็นขั้นตอนด้วย**มรรคญาณ**เพียงเท่านั้น

อดีตล่วงพ้นไปแล้ว การกระทำทุกอย่างที่เรากระทำไปด้วยเจตนา ไม่ว่าจะชั่วหรือดีก็ตาม ก็เป็นอันได้กระทำไปแล้ว และวิบากของกรรมนั้นจะย้อนกลับมาให้ผลในที่สุด แต่เวลาที่ให้ผลนั้นไม่แน่นอนว่าจะช้าหรือเร็ว จะเป็นชาตินี้ หรือชาติหน้า ถ้าหากกรรมที่ได้กระทำก่อนหน้านั้นยังให้ผลไม่หมด หรือกรรมที่กระทำในปัจจุบันมีวิบากแรงกว่า ก็จะทำให้กรรมนั้นมีผลช้าลง เมื่อเป็นเช่นนั้นหนทางที่จะหลีกเลี่ยงวิบากของกรรมนั้น ก็พอมีทาง ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนว่า มีผีเท้า (ผีจิต) ในการหลีกเลี่ยงมากน้อยแค่ไหน มีเส้นชัยอยู่ที่**อนุภาติเสสนิพพาน** ถ้าในระหว่างนี้ เขามุ่งมั่นทำเฉพาะบุญกุศล อบรมสติปัญญาให้ปราดเปรื่องอยู่ตลอดเวลา จนถึงขณะจิตสุดท้าย หลังตายก็จะไปเกิดในสุคติภพได้ และหากทำได้เช่นนี้ทุกภพ ทุกชาติ ไม่มีมวลหลงระเรีงกับความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว อันเป็นผลพลอยได้จากการเร่งทำบุญ เขาก็มีโอกาสเข้าถึงเส้นชัยได้ ก่อนที่บาปจะตามมาทัน เปรียบเหมือน**โจรผู้ร้าย**ที่ได้ก่อคดีอาญาไว้ หลบหนีการจับกุมได้ตลอด ๒๐ ปี มีความสามารถในการหลบหลีกเจ้าหน้าที่ตำรวจ เมื่ออายุความครบ ๒๐ ปี คดีความก็เป็นอันหมดอายุไป กฎหมายไม่อาจลงโทษเขาได้อีกต่อไป

บาปที่เราทำไว้ก็เช่นกัน หากเราเข้าถึงอนุภาติเสสนิพพานได้แล้ว ก็ไม่อาจตามมาให้ผลได้อีกต่อไป^{๑๔๕} แต่โดยมากยากที่จะเป็นเช่นนั้น มักถูกวิบากกรรมตามมาทันเสียก่อน หลายคนหลายท่านพยายามวิ่งหนี**เอาจิตรอด**สุดชีวิต ต้องถึงกับฝ่าผ่นหลุดลุ่ยกว่าจะเข้าถึงอนุภาติเสสนิพพานได้

ตัวอย่าง เช่น พระองค์สิมมาลเถระ กว่าท่านจะพ้นฝ่าอุปสรรคเข้าสู่เส้นชัยได้ ถูกกรรมเก่าไล่กวาดจับจวนเจียนจะทันอยู่แล้ว หรืออาจจะถูกกรรมเก่าจับติดชายผ้าถุงแล้ว แต่ท่านก็ยังพยายามดิ้นรนเต็มที่ ถึงกับถอดผ้าถุงออกแล้ววิ่งล่อนจ้อนต่อไป จนเข้าสู่เส้นชัยจนได้ เมื่อเข้าสู่**เส้นชัย** (อนุภาติเสสนิพพาน) แล้ว

^{๑๔๕} ดูใน อง.ทสภ. (ไทย) ๒๔/๒๑๙/๓๖๕.

วิบากกรรมก็มีอาจส่งผลได้อีก ไม่ต้องชดใช้กรรมใดๆ อีกต่อไป^{๑๔๖} กรรมที่เคยทำไว้จะกลายเป็น **อโหสิกรรม**ไป^{๑๔๗}

คัมภีร์อรรถกถาโมรธปุรณี หน้า ๑๓๒ อธิบายว่า ในเวลาที่กุศลกรรมให้ผล อกุศลกรรมอย่างหนึ่งจะตั้งขึ้นตัดรอนกรรมนั้นให้ตกไป ถึงในเวลาที่อกุศลกรรมให้ผล กุศลกรรมอย่างหนึ่งก็จะตั้งขึ้นตัดรอนกรรมนั้น นี่ชื่อว่า**อุปัจเฉทกกรรม** ในบรรดาอุปัจเฉทกกรรมที่เป็นกุศลและอกุศล กรรมของพระองค์คุณิมาลได้เป็นกรรมตัดรอนอกุศล

หลายคนเข้าใจว่า ศาสนาพุทธสอนแต่เรื่องกรรมเก่า สอนให้ทำใจยอมจำนนอยู่กับอดีต โดยไม่คิดหาหนทางแก้ไข แต่ความจริง หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ วิบากของบาปกรรมที่เคยทำไว้ในอดีต ถึงแม้กลับไปปลงล้างแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถแก้ไขได้ด้วยความเพียรในชาติปัจจุบัน แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไขล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุได้ แต่สามารถสร้างกรรมปัจจุบัน เพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้นให้อ่อนกำลังลงได้ คือ คนที่ทำบาปแล้วกลับสำนึกผิด อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่เคยทำไว้มากมาย บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำจะยังไม่ปรากฏผลให้เห็น เหมือนกับการนำน้ำจืดเติมลงในน้ำเกลือให้มากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่รู้สีกว่าน้ำมีรสเค็มอีกต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า^{๑๔๘}

ภิกษุทั้งหลาย ถ้ามีคนกล่าวว่า ใครทำบาปอะไรไว้ เขาก็ต้องรับผลกรรมอย่างนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น การประพฤติพรหมจรรย์ (การสร้างคุณงามความดี) ของเขาย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย โอกาสที่เขาจะบำเพ็ญเพียรให้ถึงความพ้นทุกข์ ย่อมเป็นไปได้ละหรือ?

ส่วนผู้ใดฟังกล่าวอย่างนี้ว่า บุคคลนี้ทำกรรมที่ต้องเสวยผลไว้อย่างใดๆ เขาต้องเสวยผลของกรรมนั้นอย่างนั้นๆ เมื่อเป็นเช่นนั้นการอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ย่อมมีได้ โอกาสที่เขาจะบำเพ็ญเพียรให้ถึงความพ้นทุกข์ย่อมเป็นไปได้ ภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ทำบาปกรรมเพียงเล็กน้อย บาปกรรมนั้น

^{๑๔๖} ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๔/๓๙๗.

^{๑๔๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๘๕/๒๖๖, วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๖๘๕/๔๑๕.

^{๑๔๘} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

ก็ส่งผลให้เขาไปตกนรก ส่วนคนบางคนทำบาปกรรมเล็กน้อยเหมือนกันอย่างนั้น แต่บาปกรรมนั้นให้ผลเพียงเล็กน้อย ปรากฏแต่กุศล-กรรมที่เคยทำมาให้ผล

บุคคลเช่นไรเล่า? ที่ทำบาปกรรมแม้เล็กน้อย บาปกรรมนั้นถึงกับส่งผลให้เขาไปตกนรกเลยทีเดียว บุคคลเช่นนี้ก็คือคนที่ (ทำผิดแล้วแต่ไม่สำนึกผิด) ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญา มีคุณงามความดีน้อย ไม่มียศศักดิ์บารมี ยากจนแร้นแค้น บาปกรรมที่คนแบบนี้ทำ แม้เป็นบาปกรรมเล็กน้อย บาปกรรมนั้นก็พาเขาเข้าสู่ นรก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเช่นไรเล่า ทำบาปกรรมเล็กน้อยเช่นนั้นเหมือนกัน แต่บาปกรรมนั้นให้ผลเล็กน้อยแต่ในชาตินี้ (ไม่ส่งผลให้ถึงกับไปตกนรก) บุคคลเช่นนี้ ก็คือคนที่ทำบาปกรรมแล้ว (กลับสำนึกผิด) อบรมกาย อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่เคยทำมากมายนมียศศักดิ์บารมี มีทรัพย์สมบัติมาก บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำมักไม่ค่อยปรากฏผลให้เห็น (มักปรากฏแต่ผลบุญที่เขาเคยทำไว้มากมาย) เปรียบเหมือนก้อนเกลือที่เราใส่ลงในขันน้ำใบน้อย เธอทั้งหลายคิดว่าน้ำผสมเกลือนั้นจะเป็นอย่างไร น้ำผสมเกลือในขันนั้นก็จะเค็มจัดจนดื่มไม่ได้ เพราะก้อนเกลือที่ใส่ลงไปใช้ไหม? ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ใช่พระเจ้าข้า น้ำในขันนั้นจะเค็มจัดจนดื่มไม่ได้”

พ. “เพราะเหตุไร น้ำนั้นจึงเค็มจัดจนดื่มไม่ได้?”

ภ. “เพราะในขันนั้นมีน้ำนิดเดียว น้ำจึงไม่สามารถละลายเกลือให้เจือจางหายเค็มได้พระเจ้าข้า”

พ. “ภิกษุทั้งหลาย ก็เปรียบเหมือนกับการใส่ก้อนเกลือลงในแม่น้ำคงคา ก้อนเกลือนั้นจะทำให้แม่น้ำคงคาเค็มจนดื่มไม่ได้หรือเปล่า?”

ภ. “หาไม่ได้ พระเจ้าข้า”

พ. “เป็นเช่นนั้น เพราะเหตุไร”

ภ. “เพราะในแม่น้ำคงคานั้น มีห้วงน้ำมากมายมหาศาล ฉะนั้นห้วงน้ำใหญ่ นั้น จึงไม่กลายเป็นน้ำเค็มเพียงเพราะผสมกับก้อนเกลือ เพียงเล็กน้อย พระเจ้าข้า”

พ. “ก็เหมือนกันแหละ ภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ ทำบาปกรรม

เพียงเล็กน้อย บาปกรรมนั้นก็ส่งผลให้เขาไปตกนรก ส่วนคนบางคนทำบาปกรรมเล็กน้อยเหมือนกันอย่างนั้น แต่บาปกรรมนั้นให้ผลเพียงเล็กน้อย ปรากฏแต่กุศลกรรมที่เคยทำมาให้ผล

ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนในโลกนี้ที่ถูกจำคุกเพราะขโมยของเพียงนิดหน่อยก็มี ถูกจำคุกเพราะขโมยของมากมายมหาศาลก็มี ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ ขโมยของอย่างนั้นเหมือนกันแต่ไม่ถูกจำคุกก็มี บางคนคดีโกงสมบัติมหาศาลแต่ไม่ถูกจองจำก็มี บุคคลเช่นไรเล่า ถูกจำคุกเพียงเพราะขโมยของเพียงเล็กน้อย ภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ เป็นคนขัดสนยากจนแร้นแค้น (ไม่มีเส้นสายหรือคุณงามความดีแก่สังคม) เมื่อไปเที่ยวขโมยของแม้เพียงเล็กน้อย เขาก็จะถูกลงโทษถึงขั้นติดคุกได้

บุคคลเช่นไรเล่า แม้ไปขโมยของเช่นนั้นเหมือนกัน แต่กลับไม่ติดคุก(ทั้งที่ถูกจับได้) ภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้เป็นคนมั่งคั่ง มีทรัพย์สินเหลือเฟือ มีโภคะมากมาย (ช่วยเหลือสังคมมากมาย) คนเช่นนี้แม้เคยขโมยของอย่างนั้นเหมือนกัน แต่เขาย่อมไม่ถูกจองจำ (อาจเสียค่าปรับแทน)”^{๑๔๙}

จากเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนี้ ทำให้รู้ว่า การตั้งใจทำความดี ส่งสมบุญกุศลนั้น มาเจือจางบาปกรรมเล็กน้อยลงไปได้บ้าง เพราะการทำบุญกุศลมากๆ อุปมาเสมือนการเติมน้ำจืดลงในน้ำเกลือ ส่วนการทำบาปเปรียบเหมือนเติมเกลือ เมื่อเราจะต้องหมั่นสร้างบุญกุศลให้มาก เพื่อมาเจือจางบาปให้หมดฤทธิ์ลงไป อุปมาเหมือนเกลือกับน้ำในแม่น้ำ แม้เกลือจะยังมีอยู่ไม่ได้สูญหายไปไหน แต่ก็ไม่มีผล ไม่ปรากฏรสเค็มในกาลปัจจุบัน



แต่ถึงกระนั้น รูป-นามสังขารทั้งปวง ทั้งเป็นกุศล (บุญ) และอกุศล(บาป) พระพุทธเจ้าทรงระบุชัดว่าล้วนเป็นอนัตตา หากความเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ แม้ชาตินี้เราจะได้เกิดมาในตระกูลสัมมาทิฐิ เชื่อเรื่องบุญ-บาป และได้ทำบุญกุศลไว้มากมายก็จริง แต่หากยังมีกิเลสตัณหาอยู่ในจิต ก็ยังก่อภพ-ก่อชาติได้อีก ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดกันไป หาทิสุดแห่งทุกข์และภพชาติยังไม่ได้ คือ

^{๑๔๙} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

ยังมีต้นหาอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในรูป-นามสังขารใหม่ๆ กันต่อไป ซึ่งไม่มีสิ่งใดมา
รับประกันได้ว่า ในภพชาติต่อไป เราจะได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ได้เกิดใน
ตระกูลสัมมาทิฏฐิ มีความเชื่อมั่นศรัทธาในพระรัตนตรัยเช่นนี้ อีกหรือไม่? นั่นก็
ย่อมหมายความว่า เรายังอาจย้อนกลับไปก่อบาปกรรมต่างๆ ได้อีก บาปกรรม
ต่างๆ ที่เคยทำไว้ก่อนหน้านี้นี้ก็ย่อมมาส่งผลได้อีก เปรียบเหมือนโองน้ำที่มีรสจัด
สนิท เพราะมีเกลือผสมอยู่เพียงเล็กน้อย แต่ถ้าหากวางตากแดดอยู่เรื่อยๆ เจ้าของ
มันจะระเหยไม่คิดจะเติม น้ำก็จะระเหยไปจนหมดสิ้น เกลือเค็มก็จะปรากฏให้
เห็นออกมาอย่างชัดเจน นั่นเพราะหากยังมีกิเลสตัณหา ก็จะยังสร้างภพสร้างชาติ
ไปอีกเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นภพสิ้นชาติ จึงจะล้างบาปพันกรรมได้อย่างแท้จริง

ศาสนาพุทธล้างบาปได้หรือไม่?

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ผู้มีสัมมาทิฏฐิ^{๑๕๐} ย่อมล้างมิจฉาทิฏฐิได้
ย่อมล้างบาปอกุศลเป็นอันมาก ที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาทิฏฐิเป็นปัจจัยได้.”^{๑๕๑}

คำว่า “บาป” ในที่นี้ หมายถึงสภาวะที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นเหตุให้
ทำทุจริตทางกาย วาจา ใจ นั่นก็คือกิเลสนั่นเอง ฉะนั้น คำถามนี้จึงตอบได้ว่า
เฉพาะบุญอย่างเดียวยังล้างบาปไม่ได้ บุญช่วยได้เพียงแต่ชะลอวิบากกรรมไว้
ชั่วคราวเท่านั้น และไม่มีวิธีการใดที่จะลบล้างวิบากกรรมที่ทำไปแล้วด้วยเจตนาได้
แต่พระพุทธเจ้าทรงพบเงื่อนไขว่า วิบากกรรม..ลบล้างไม่ได้ก็จริง! แต่สามารถหลีก
หนีไปให้พ้นจากการต้องรับวิบากกรรมได้ ด้วยการกำจัดเชื้อที่ทำให้ต้องเกิดอีก
เพราะเมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ต้องรับวิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป ซึ่งเชื้อที่ก่อให้เกิดการ
เกิดใหม่ก็คือ “กิเลสตัณหา” นั่นเอง สามารถชำระล้างได้อย่างเป็นขั้นตอนด้วย
มรรคญาณ ที่เกิดจากการเจริญ*วิปัสสนา*ในพระพุทธศาสนาเพียงเท่านั้น

คำถามที่ว่า ศาสนาพุทธล้างบาปแก้กรรมได้หรือไม่? ตอบว่า : ศาสนา
พุทธล้างบาปให้ใครไม่ได้ แต่บอกวิธีหลีกหนีจากการต้องเสวยวิบากกรรมทั้งหมด

^{๑๕๐} บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ หมายถึง พระอรหันต์บุคคลชั้นโสดาบันขึ้นไป เป็นผู้มีความ
เห็นชอบ (ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๒๗/๗๔, อ.อ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๒๖๘/๔๐๒)

^{๑๕๑} ดูใน อ.อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๗/๒๕๐.

ได้ โดยการชำระล้างกิเลสให้หมดสิ้นไป ด้วยการลงมือปฏิบัติวิปัสสนา ทำมรรค
ญาณให้เกิดขึ้น ซึ่งมรรคญาณนี้แหละเป็นคุณเครื่องชำระล้างบาป^{๑๕๒} ได้อย่าง
แท้จริง มีใช่เพียงแค่ว่าความเชื่อลมๆ แล้งๆ เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงแล้ว ก็จะมีใจ
สภาวะจิตของตนเองว่า ล้างบาปได้แล้วหรือยัง ไม่ต้องให้ใครมาบอกหรือบงการ
เหมือนกับเรากลั้มรสเมื่อนาวแล้วรู้ว่าเปรี้ยวโดยไม่ต้องไปเชื่อใคร หรือให้ใครมาบอก

พระพุทธเจ้าตรัสถึงมุนีผู้ล้างบาปได้แล้วไว้ว่า “บุคคลผู้เป็นมุนีทางกาย
เป็นมุนีทางวาจา เป็นมุนีทางใจ ผู้ไม่มีอาสวะแล้ว เป็นมุนีผู้สมบูรณ์ด้วยโมเนยย
ธรรม เป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว”^{๑๕๓} คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “ล้างบาปได้แล้ว
เพราะเป็นผู้ชำระล้างบาปทั้งปวงแล้ว ..ด้วยมรรคญาณ”^{๑๕๔}

มรรคญาณ คือ ญาณที่ทำหน้าที่ประหามกิเลส หรือจะกล่าวว่ล้างกิเลส
ก็ได้ เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ ในญาณ ๑๖ ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่ง
แบ่งความสามารถในการประหามกิเลสออกเป็น ๔ ขั้น ดังนี้

๑. โสดาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหามสังกกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา
สีลพัทตปรามาส (มิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉา) ได้เด็ดขาด^{๑๕๕} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจน
สำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน เป็นผู้มศีล ๕ อยู่โดยปกติ
(โดยไม่ต้องรักษา) มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ไม่ตกไปในนรกอีก^{๑๕๖}

๒. สกทาคามิมรรคญาณ ญาณนี้ยังไม่สามารถประหามกิเลสเพิ่มเพียงแต่
บรรเทาหาคะ โทสะให้เบาบาง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็นพระ
สกทาคามี เมื่อไปเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็เกิดได้เพียง ๑ ครั้ง^{๑๕๗}

๓. อนาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหามหาคะ โทสะ ได้โดยเด็ดขาด
สิ้นเชิง และบรรเทาโมหะให้เบาบาง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็น

^{๑๕๒} ล้างบาปด้วยมรรคญาณ (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓)

^{๑๕๓} ดูใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๒/๓๖๘.

^{๑๕๔} ดูใน ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓

^{๑๕๕} ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๑๕๖} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒.

^{๑๕๗} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖.

พระอนาคามี^{๑๕๘}

๔. อรหัตตมรรคญาณ ประหาณสังโยชน์ที่ผูกมัดใจได้ทั้ง ๑๐ ประการ^{๑๕๙} โดยเด็ดขาด ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ นับว่าเป็นผู้ล้างบาปได้หมดเกลี้ยงแล้ว ไม่มีกิเลสให้ไปถือกำเนิดในภพใหม่อีกต่อไป^{๑๖๐}

พระอรหันต์ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ต้องไม่แก่ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องรับวิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป^{๑๖๑}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายรายละเอียดอีกว่า โสดาปัตติมรรคญาณประหาณ โลกมุขจิตที่ประกอบด้วยความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมุขจิตที่ประกอบด้วยความสงสัย สกทาคามีมรรคญาณประหาณกิเลสที่เหลือให้มีกำลังเบาบางลง อนาคามีมรรคญาณประหาณโทสมุขจิตทั้ง ๒ ดวง อรหัตตมรรคญาณ ประหาณ โลกมุขจิตที่ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมุขจิตที่ประกอบด้วย ความฟุ้งซ่าน ๑ ดวง^{๑๖๒}

วิธีล้างบาปในพระพุทธศาสนา

คำว่า ล้างบาป หรือ ลอยบาปนั้น เป็นคำที่ใช้กันในศาสนาพราหมณ์ ซึ่งเป็นการประกอบพิธีกรรมล้างบาปด้วยน้ำ ในแม่น้ำคงคา เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้แล้วได้เผยแผ่ธรรมะไปทั่วประเทศอินเดีย วิธีการอย่างหนึ่งที่พระองค์ทรงสอนคนต่างศาสนา คือ การใช้ลักษณะคำเดิมของศาสนานั้น อย่างคำว่า “ล้างบาป ลอยบาป” ของศาสนาพราหมณ์ แต่ทรงบอกวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างและดีกว่า การที่พระพุทธองค์ทรงกระทำเช่นนั้นก็เพื่อให้พราหมณ์เปิดใจยอมรับก่อน ซึ่งเมื่อได้รับ

^{๑๕๘} ดูใน อง.ตัก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๒-๓.

^{๑๕๙} กิเลสที่ผูกมัดใจสรรพสัตว์ไว้กับทุกขีในภพ มี ๑๐ ประการ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ๒) วิจิกิจฉา ๓) สีลัพพตปรามาส ๔) กามฉันทะ ๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ ๖) รูปราคะ ๗) อรูปราคะ ๘) มานะ ๙) อุทธัจจะ ๑๐) อวิชชา ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๑๖๐} ดูใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๔.

^{๑๖๑} ดูใน ม.ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๘/๑๓๘., ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๐.

^{๑๖๒} ขุ.พุทธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๑๓๑.

ฟังธรรมะจากพระองค์แล้วก็จะเข้าไปอยู่ในใจได้ง่าย จนในที่สุดพราหมณ์ก็หันมา นับถือพระรัตนตรัย

เรื่องการล้างบาปนี้ พระพุทธเจ้าตรัสย้ถึงวิธีการล้างบาปที่ถูกต้อง ที่มีใช้เพียงแค่ปากพูด หรืออาบน้ำ นั่นคือทรงรับรองว่า บาบสามารถล้างได้โดยการชำระล้างที่กิเลสอันเป็นรากเหง้า หรือที่เป็นตัวบาปที่แท้จริงคืออวิชชาและอัสวกิเลส ด้วยมรรคญาณ^{๑๖๓} ซึ่งเป็นการล้างบาปที่แท้จริง

คำว่า ล้างบาป มีความหมายตามศัพท์ว่า ล้าง แปลว่าทำให้หมดสิ้นไป โดยใช้น้ำหรือไฟ เป็นต้น เช่น กวาดล้าง ชะล้าง ชำระล้าง ล้างถู ฉะนั้น การล้างบาป ในที่นี้ก็คือการชำระล้างกิเลสออกจากจิตนั่นเอง แบ่งตามระดับของกิเลสได้เป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ล้างวิตกกมลกิเลสด้วยศีล

วิตกกมลกิเลสเป็นกิเลสอย่างหยาบที่ละเมียดออกมาทางกาย วาจา คือ แสดงพฤติกรรมชั่วออกมาทางกายและทางวาจา ทำให้ล่วงละเมิดศีล สามารถชำระล้างให้เบาบางลงได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น แต่สงบระงับได้เพียงครั้งคราว เฉพาะขณะที่ยังมีการรักษาศีลอยู่เท่านั้น^{๑๖๔} การประหามกิเลสในลักษณะนี้ เรียกว่า *ตทังคปทาน*^{๑๖๕}

ศีล แปลว่า ปกติ คือภาวะที่ทรงไว้ซึ่งความเป็นปกติ ด้วยการดำรงไว้ซึ่งกุศลธรรม คือ สติ สมาธิ ปัญญา^{๑๖๖} เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในภาวะปกติ หมายความว่า คนที่มีจิตเป็นปกติไม่ถูกความโลภ โกรธ หลงเข้าครอบงำ เมื่อจะทำอะไรทางกายก็ไม่ทำสิ่งที่ชั่ว เมื่อจะพูดอะไรทางวาจาก็ไม่พูดเรื่องชั่ว เมื่อคิดเรื่องราวอะไรทางใจก็ไม่คิดเป็นไปในทางที่ชั่ว

^{๑๖๓} ชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวง กล่าวคืออารมณ์ภายในและภายนอก ด้วยมรรคญาณ (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓.)

^{๑๖๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๐๒.

^{๑๖๕} ตทังคปทาน หมายถึง การละตัวของคณัน ๆ คือ ชำระกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกันเหมือนดับไฟด้วยน้ำ คูใน ขุ.จ.อ. (บาลี) ๑/๘๒/๕๖. ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๑/๔๕/๖๗.

^{๑๖๖} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๖๐๗.

ศิลปะชั้นสูงสุดที่กุลบุตรผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ จำต้องศึกษาเรียกว่า อธิ
ศีลสิกขา^{๑๖๗} มีรายละเอียดในคัมภีร์มหานิทเทสว่า

“อธิศีลสิกขาเป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วย
การสังวรในปาติโมกข์^{๑๖๘} สมบูรณ์ด้วยอาจารย์^{๑๖๙} และโคจร เห็นภัยในโทษ
เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีสันต์เล็ก^{๑๗๐} สีส
ันต์ใหญ่^{๑๗๑} ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้นเป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม
เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็น
กุศล นี้ชื่อว่าอธิศีลสิกขา

อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า ศีล ๕ และ ๑๐ เป็นศีลที่มีแต่เดิม
พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นก็ตาม ยังมีได้อุบัติขึ้นก็ตาม ศีลนั้นก็มิอยู่แล้วในโลก ..ส่วน
ปาฏิโมกข์สังวรศีล ท่านเรียกว่าอธิศีล เป็นศีลที่ยิ่งและสูงกว่าบรรดาโลกียศีล
ทั้งหมด ดุจพระอาทิตย์ยิ่งกว่าแสงสว่างทั้งปวง มีอยู่เฉพาะในกาลที่พระพุทธเจ้า
อุบัติเท่านั้น เพราะบุคคลอื่นไม่สามารถบัญญัติขึ้นได้ พระพุทธเจ้าผู้ทรงตัด
กระแสแห่งความประพฤติเสียหายทางกายและวาจาได้เด็ดขาดแล้วเท่านั้น จึงจะ
บัญญัติศีลสังวรนี้ได้^{๑๗๒}

อธิศีลคือปาฏิโมกข์สังวรศีลนี้ สามารถทำให้หลุดพ้นได้จริงดังที่คัมภีร์
อรรถกถาอธิบายว่า

ศีลนี้ชื่อว่าปาฏิโมกข์ เพราะตัวศีลทำให้หลุดพ้นได้จริงด้วยตทั้งควมุตติ
หลุดพ้นจากวิตีกมโทษนั้นๆ เฉพาะอย่าง ที่จริงศีลสังวรเป็นเหตุทำพระ

^{๑๖๗} ดูใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๖๕๐.

^{๑๖๘} สังวร หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดทางกาย วาจา ปาติโมกข์ หมายถึงศีลสิกขาบท
ที่เป็นเหตุให้ผู้รักษาหลุดพ้นจากทุกข์ (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๔/๑๓)

^{๑๖๙} อาจารย์ หมายถึงการไม่ล่วงละเมิดทางกาย และวาจา หรือการสำรวมศีลทั้งหมด
คือการไม่เลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่ผิด (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๔/๑๘)

^{๑๗๐} หมายถึง อาบัตติที่แก้ไขได้ คืออาบัตติสังฆาติเสสสจมา (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๐/๑๒๐)

^{๑๗๑} หมายถึง อาบัตติที่แก้ไขไม่ได้ คือ อาบัตติปาราชิก (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๐/๑๒๐)

^{๑๗๒} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๗๗.

นิพพานให้เกิดขึ้น เหมือนพระอาทิตย์ทำอรุณให้เกิด และมีส่วนเปรียบด้วย พระนิพพานนั้น เพราะทำกิเลสให้ดับตามสมควร อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าปฏิโมกษ์ เพราะแปรไป คือทำทุกขให้พ้นไป^{๑๗๓}

พระพุทธเจ้าตรัสคุณลักษณะของศีล ไว้ว่า “สีลํ กิเรว กลยาณํ สีลํ โลเก อนุตฺตรํ อริยวฺตติสมัจจาโร เยน วุจฺจติ สีลวา.” ศีลนั้นแลเป็นกรรมดี ศีลยอดเยี่ยม ในโลก ผู้ประพฤติชอบในจริยาของพระอริยะ เรียกว่า ผู้มีศีล^{๑๗๔}

สีลสมํ กิเลสมลวิโสธนํ นตฺถิ. เครื่องชำระมลทินคือกิเลสเสมอด้วยศีล ไม่มี^{๑๗๕}

นิพพานนครูปเวสเน จ สีลสมํ ทวารํ นตฺถิ. ประตู่ในการเข้าไปยังนคร คือพระนิพพาน เสมอด้วยศีลไม่มี^{๑๗๖}

สีลาลงฺการสโม อลงฺกาโร นตฺถิ. เครื่องประดับเสมอด้วยเครื่องประดับคือ ศีลไม่มี

สีลสมํ สคฺคาโรหณโสปานํ นตฺถิ. บันไดขึ้นสู่สวรรค์เสมอด้วยศีลไม่มี

นิพพานนครูปเวสเน สีลสมํ ทวารํ นตฺถิ.^{๑๗๗} ประตู่ในการเข้าไปยังนคร คือพระนิพพาน เสมอด้วยศีลไม่มี^{๑๗๘}

คนโดยมากถือศีลเพื่อผลประโยชน์บางอย่าง เช่น แก้เคล็ด แก้กรรม ล้าง ช่วย เพื่อให้ได้ทรัพย์สมบัติ หรือยศตำแหน่งที่ต้องการ เป็นต้น ซึ่งยังประกอบอยู่ด้วยความโลภ ตีขึ้นมาหน่อยคือรักษาศีลเพื่อให้ได้บุญ ให้ได้ไปสวรรค์ แต่จะรักษาศีลตามแนวพระสัทธรรมนั้นน้อยเต็มที คือรักษาศีลเพื่อชำระกาย วาจา ให้บริสุทธิ์ เพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญภาวนาเพื่อรู้แจ้งธรรมต่อไป ดังนั้นการรักษา ศีลจึงมี ๒ ระบบ คือ

^{๑๗๓} พุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๙๔.

^{๑๗๔} พุ.พุทธ.อ. (บาลี) หน้า ๑๗๖., พุ.พุทธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๒๘๔.

^{๑๗๕} พุ.อุ.อ. (บาลี) ๓๐๑. พุ.อุ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๗๖-๑๗๗.

^{๑๗๖} พุ.พุทธ.อ. (บาลี) ๑๗๖. พุ.พุทธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๒๘๔. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๙/๒๑๓.

^{๑๗๗} พุ.พุทธ.อ. (บาลี) ๑๗๖.

^{๑๗๘} พุ.พุทธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๒๘๔.

๑) ศิลเพื่อวิภูฏะ

วิภูฏะ หมายถึง การเวียนว่ายตายเกิด ในกามภพ รูปภพและอรุภพ^{๑๗๙}
วิภูฏะที่เป็นไปในทางจิตมี ๓ ประการ คือ

๑. กิเลสวิภูฏ์ วงจรกิเลสประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน
๒. กัมมวิภูฏ์ วงจรกรรม^{๑๘๐} ประกอบด้วยสังขาร และกรรมภพ
๓. วิบากวิภูฏ์ วงจรวิบากประกอบด้วยวิญญูณ นามรูป สฬายตนะ
ผัสสะ เวทนา ซึ่งแสดงออกในรูปอุปปีติภพชาติขรามรรณะ^{๑๘๑}

ธรรมอันเป็นไปเพื่อวิภูฏะ ไม่ว่าจะ เป็นอภิญญา ๕ หรือสมาบัติ ๘
จัดเป็นมิจฉาปฏิปทา เป็นทางผิด เพราะถือวิภูฏะเป็นสำคัญ^{๑๘๒}

ศิลปะที่เป็นไปเพื่อวิภูฏะ คือการรักษาศิลปะเพื่อจะได้ไปเกิดในสวรรค์ในนิมิต
อยากให้อวย-หล่อ อยากให้ร่ำรวย ให้ได้ลาภ ยศ ฯลฯ รักษาศิลปะเพื่อจะเอากามภพ
รูปภพ อรุภพ เป็นไปด้วยอำนาจโลภะ และโมหะ อันเป็นที่ตั้งแห่งตัณหาและ
มิจฉาทิภูฏี อันเป็นเหตุให้ตกอบายภูมิได้อีก ศิลประเภทนี้มีอยู่ก่อนพุทธกาล
ได้แก่ ศิล ๕ ศิล ๘ ซึ่งมีอยู่แล้วก่อนหน้านั้น หรือในลัทธิศาสนาต่างๆ

๒) ศิลเพื่อวิวิภูฏะ

วิวิภูฏะ หมายถึง พระนิพพาน ได้แก่โลกุตตรธรรม^{๑๘๓} อันพ้นไปจาก
การเวียนว่ายตายเกิดในวิภูฏสงสาร

ศิลปะเพื่อวิวิภูฏะเป็นศิลปะที่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน อันได้แก่ สัมมาวาจา
สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ ในมรรคมืองค์ ๘^{๑๘๔} รวมเรียกว่า ศิลวิสุทธิ

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งอันบุคคลปรารถนาพระนิพพาน
ปฏิบัติ โดยที่สุตถวาทานเพียงชั่วอายุคนกระบวนหนึ่งก็ดี เพียงถวายไปไม่กำมือ

^{๑๗๙} ดูที่หน้า ๕, : ที.ม.อ. (บาลี) ๑๑๖/๑๐๒., ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๑๑/๓๐.

^{๑๘๐} การกระทำเพื่อวิภูฏะ ชื่อว่าวิภูฏบาท อ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๘๓.

^{๑๘๑} อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๐๕, ๖๑/๑๔๗, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๕๔/๒๕๔.

^{๑๘๒} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๓๖.

^{๑๘๓} ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๑-๓๔/๑๘๖, อง.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/๘๓.

^{๑๘๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๘๒.

หนึ่งก็ดี สิ่งทั้งหมดนั้นจัดเป็นสัมมาปฏิบัติโดยแท้ เป็นไปเพื่อวิวิญญู เพราะบุคคลไม่บรรลุพระอรหัตแล้วจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ หาได้ไม่^{๑๘๕}

ศีลที่เป็นไปเพื่อวิวิญญูนี้ คือศีลที่ส่งเสริมให้เกิดสมาธิและปัญญา นำไปสู่การบรรลุมรรค ผลได้ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งอาสวะ ทำให้หลุดพ้นไปเสียจากกาม อกาภ จากกิเลสทั้งปวง ศีลประเภทนี้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้ผู้เห็นภัยในวิญญูสงสารพึงปฏิบัติ เพื่อถ่วงทางไปสู่พระนิพพาน ชื่อว่า “อริศีล” ดังที่คัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า ศีล ๕ เป็นไปในกาลที่พระพุทธเจ้ายังไม่อุบัติขณะนั้นศีล ๕ จึงชื่อว่าศีลเท่านั้น ส่วนปาฏิโมกข์สังวรศีล มีในกาลที่พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นแล้วเท่านั้น จึงชื่อว่าอริศีล อีกอย่างหนึ่ง แม้ศีล ๕ ศีล ๑๐ อันผู้ปรารถนาพระนิพพานสมาทานแล้วก็ชื่อว่าอริศีล ได้เช่นกัน^{๑๘๖}

ความบริสุทธิ์แห่งความสำรวมอินทรีย์อันอาศัยวิวิญญูเป็นอริศีล เป็นศีลยิ่งกว่าศีลที่เหลือ ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายวัตถุประสงค์ของการรักษาศีลชนิดนี้ไว้ว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการละเมิดวิติกมกิเลสไว้ในพระวินัยปิฎก เพราะความที่ศีลเป็นเครื่องกำจัดวิติกมกิเลส”^{๑๘๗}

อริศีล คือความสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ๔^{๑๘๘} เป็นความรู้สึกรู้ตัวและสังวรอันยิ่ง ก่อนที่อกุศลจิตจะมีกำลังจนทำให้ก้าวล่วงออกมาทางกายหรือทางวาจา ขณะนั้นไม่ได้มีความยึดถือว่าศีลของเรา หรือเป็นเราที่มีศีล ขณะนั้นเป็นอินทรีย์สังวรศีล จึงเป็นอริศีล

อนึ่ง บุคคลที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องศีลและอริศีล (ศีลสิกขา) มาก่อน ย่อมก่อให้เกิดความสงสัยถูกตลบตะตุจริงจิตไว้ สัทธินทรีย์จึงไม่เกิดในจิต ทำให้จิตของผู้นั้นไม่นุ่มนวลไปเพื่อเจริญวิปัสสนาภาวนา

^{๑๘๕} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๓๖.

^{๑๘๖} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๕.

^{๑๘๗} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๑๑, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๐๒, อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๙.

^{๑๘๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

๒. ล้างปริญญฐานกิเลสด้วยสมาธิ

กิเลสชนิดนี้กลุ้มรุมอยู่ภายในใจ ทำให้จิตขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน แต่ยังไม่ล่วงละเมิดออกมาเป็นวิตกกัมภกิเลส ยังไม่ถึงกับล่วงละเมิดศีล กิเลสประเภทนี้ ก็คือ โลกะ โทสะ โมหะ นิวรณ์ ๕ และอุปกิเลสต่างๆ^{๑๘๙}

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ปภัสสรมิตฺ ภิภฺชเว จิตฺตํอาคนฺตฺเกหิ อุปฺกฺกิเลเสหิ อุปฺกฺกิลิฏฺจํ. จิตฺตํปฺระภัสสรผองํใสอยู่แต่เศร้าหมองเพราะมีอุปกิเลสจรรยา”^{๑๙๐} จิตส่องแสงแผ่ซ่านไปรับรู้อารมณ์ใด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อารมณ์นั้นๆ ก็ถูกเปิดเผยให้จิตรับรู้เป็นปกติจิตอยู่แต่เดิม โดยไม่มีความรู้สึกว่าจะชอบหรือไม่ชอบ เหมือนน้ำใสสะอาด แต่เมื่อเจตสิกฝ่ายต่ำ ที่เรียกว่าอุปกิเลส เข้าประกอบกับจิต จึงทำให้จิตเศร้าหมอง เหมือนน้ำใสสะอาดที่เปลี่ยนไปตามสีที่ผสม เช่น ในขณะที่วิญญูณทางตาเห็นรูปอยู่นั้น จิตทำหน้าที่เพียงแค่รับรู้เป็นอารมณ์ แต่โลกะทำให้รู้สึกชอบสิ่งๆ ที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบ ดังนั้น เจตสิกฝ่ายต่ำจึงเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเสียความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้ มีลักษณะที่พอใจหรือไม่พอใจ และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อยๆ หากจิตยังไม่ได้รับการอบรมไว้ให้ดี ย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในวงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้วย่อมส่งผลให้จิตเป็นอิสระ หลุดพ้นจากกิเลสได้

^{๑๘๙} อุปกิเลส หมายถึง กิเลสที่จรรยาด้วยอำนาจโลกะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิมที่บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง (ม.มู.อ. บาลี) ๑/๗๑/๑๘๑) คืออกุศลธรรมที่เข้าไปเบียดเบียนจิต มี ๑๖ คือ ๑) อภิชฌาวิสมโลภะ คิดฟุ้งเล็งอยากได้ ๒) พยาบาท คิดร้ายเขา ๓) โภคะ ความโกรธ ๔) อุปนาหะ ความผูกโกรธ ๕) มกฺขะ ความลบหลู่คุณท่าน ๖) ปลาสะ ความตีตนเสมอท่าน ๗) อิสสา ความริษยา ๘) มัจฉริยะะ ความตระหนี่ ๙) มายา มารยา ๑๐) สาถะเยยะ ความอื้อวอดหลอกเขา ๑๑) ถัมภะ ความหวัหือ ๑๒) สารัมภะ ความแข่งดี ๑๓) มานะ ความถือตัว ๑๔) อติมานะ ความถือตัวว่ายิ่งกว่าเขา ๑๕) มทะ ความมัวเมา ๑๖) ปมาทะ ความประมาท

อุปกิเลสทั้ง ๑๖ ประการนี้ พระโสดาบันละได้ ๖ ประการ คือ มกฺขะ ปลาสะ อิสสา มัจฉริยะะ มายา สาถะเยยะ พระอนาคามีละได้ ๔ ประการ คือพยาบาทะ โภคะ อุปนาหะ ปมาทะ พระอรหันต์ละได้ ๖ ประการ คือ อภิชฌาวิสมโลภะ ถัมภะ สารัมภะ มานะ อติมานะ มทะ (ขุ.สุ.อ. (บาลี) ๑/๖๖/๑๑๗)

^{๑๙๐} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๕๐/๑๑, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๙/๙.

ในการฝึกอบรมจิต พระพุทธเจ้าตรัสบอกลำดับขั้นตอนไว้ ๓ ชั้น ที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” เริ่มต้นจากการเจริญสติเพื่อละเวทิกกมกิเลส การเจริญสมาธิเพื่อละปริยภูฐานกิเลส และการเจริญวิปัสสนา(ปัญญา) เพื่อละอนุสัยกิเลสอันเป็นกิเลสที่ฝังแน่นนอนเนื่องอยู่ในชั้นธันดาน

ปริยภูฐานกิเลสเป็นกิเลสอย่างกลาง ที่เกิดอยู่ภายในใจ สามารถข่มไว้ได้ด้วยอำนาจของสมาธิ เป็นเวลานานตราบเท่าที่สมาธิยังมีกำลัง^{๑๙๑} การประหาณในลักษณะนี้ เรียกว่า **วิกขัมภนปหาน**^{๑๙๒}

การฝึกสมาธิที่ถูกต้องคือการศึกษาในเรื่องจิตอันยิ่ง ที่ทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูป-นามที่ปรากฏในขณะที่สติปัฏฐาน ขณะนั้นเอกัคคตาเจตสิก(สมาธิ) ที่ละเอียดเพราะปราศจากความเป็นตัวตน ไม่เป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ สมาธิโดยทั่วไปแม้ถึงขั้นฌานจิตก็ไม่เป็นอริจิต เพราะยังเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ ยังเป็นเราที่มีสมาธิหรือเป็นฌานจิตของเรา แต่การเจริญสมาธิขณะไปพร้อมกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จะเกิดความบริสุทธิ์แห่งจิตขึ้นมา ที่เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดรูป-นาม โดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิต จนเกิดสมาธิแนบแน่นถึงขั้น “ฌาน”^{๑๙๓}

เมื่อมีสติบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิ เพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์ต่อไป แต่ถ้าสติยังไม่บริสุทธิ์ มีขาดต่างพร้อย ทะลุอยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ อนึ่ง สมาธิที่เกิดจากสติบริสุทธิ์นี้ มีกำลังมาก ดังพระศาสดาได้ตรัสไว้ว่า สมาธิที่เจริญไว้ด้วยสติ ย่อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์มาก ปัญญาที่ได้เจริญไว้ด้วยสมาธินั้น ย่อมมีกำลังมาก มีอานิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญไว้ด้วยปัญญานั้น ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้ง ๔ ได้โดยตนเอง^{๑๙๔}

^{๑๙๑} พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๐๒.

^{๑๙๒} วิกขัมภนปหาน หมายถึงการละด้วยข่มไว้ คือ การละรูปกายของท่านผู้ได้อรูปฌาน ดูใน พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๑/๒๘๗. พุ.จ.อ. (บาลี) ๑/๘๒/๕๖.

^{๑๙๓} วิกาวินี.ฎีกา (บาลี) หน้า ๒๖๘.

^{๑๙๔} ที.ม.(บาลี)๑๐/๑๕๙ / ๘๖. ที.ม.(ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖ .

สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว^{๑๙๕} ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า การตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิทริย สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น^{๑๙๖}

สภาวะสมาธิที่แน่วแน่ถึงขั้นอัปปนา เรียกว่า ฌาน คือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่^{๑๙๗} ฌานมีองค์ประกอบสำคัญ ๕ ประการ คือ

วิตก ความที่จิตจรดอารมณ์อย่างแนบแน่น

วิจาร์ การกำหนดจดจ่ออารมณ์เพียงอย่างเดียวอย่างต่อเนื่อง

ปีติ ผรณาปีติ อากาสบายแผ่ซ่านไปทั้งร่างกาย

สุข มีอารมณ์สำราญเยือกเย็นในจิตอย่างต่อเนื่อง นานๆ

เอกัคคตา จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน สอดส่ายหาอารมณ์อื่น

องค์ฌานทั้ง ๕ ประการนี้เป็นคุณเครื่องกำจัดนิวรณ์ ๕ โดยตรง แบบข่มไว้ชั่วคราวในทุกขณะที่ยังปรากฏองค์ฌานนั้นๆ อยู่ ที่เรียกว่า วิกขัมภนปหาน^{๑๙๘} ดังคัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายว่า

เอกัคคตา ย่อมกำจัดความใคร่ในกาม (กามฉันท) ในขณะจิต เสียได้

ปีติ ย่อมกำจัดความพยาบาท (พยาบาท) ในขณะจิต เสียได้

วิตก ย่อมกำจัดความง่วงเหงาซึ่มเซา (ถีนมิทธ) ในขณะจิต เสียได้

สุข ย่อมกำจัดความลึกลงสย (วิจิกิจฉา) ในขณะจิต เสียได้

^{๑๙๕} วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๑๐๕, ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๑๙.

^{๑๙๖} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๙/๓๐.

^{๑๙๗} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘.

^{๑๙๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.: ละกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เป็นการสงบชั่วคราว ประจุหินทับหญ้า เรียกว่าวิกขัมภนปหาน ละกิเลสชนิดที่ถาวรด้วยอำนาจของโลภุตรมรรค เรียกว่าสุมจเฉทปหาน ละกิเลสเด็ดขาดไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก เรียกว่าปฏิบัติสัทธิปหาน กิเลสดับเสร็จแล้วคือนิพพาน เรียกว่านิสสรณปหาน (ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔, ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๓๕/๑๒๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๔๙.)

วิจารณ์ ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน(อุทัจจกุกุกจ)ในขณะที่จิต เสียได้^{๑๙๙}

๓. ล้างอนุสัยกิเลสด้วยปัญญา (ในมรรคญาณ)

กิเลสประเภทนี้ เป็นกิเลสละเอียดที่สะสมอยู่ในจิต นอนเนื่องอยู่ในชั้นร สันดานของสัตว์ทั้งหลาย^{๒๐๐} หากยังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบจะยังนอน สงบอยู่ ไม่แสดงอาการออกมา จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากกระตุ้น อุปมา เหมือนตะกอนที่นอนอยู่กันแก้วนํ้า ถ้าไม่สังเกตให้ดี จะมองไม่เห็นตะกอนที่สะสม อยู่เบื้องล่าง กิเลสชนิดนี้นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมมีนอนเนื่องอยู่ในสันดาน ของสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย

อนุสัยกิเลสนี้ต้องประหารด้วยวิปัสสนาปัญญา ในมรรคญาณทั้ง ๔ เท่านั้นจึงจะไม่กลับมีขึ้นอีก^{๒๐๑} การประหารในลักษณะนี้ เรียกว่า **สมุจเฉท ปทาน**^{๒๐๒} ส่วนการประหารซ้ำลงไปอีกหลายๆ ครั้ง เพื่อให้ระงับอย่างสนิท เรียกว่าปฏิบัติสัทธิปทาน และเมื่อหลุดพ้นไปจากสังขารธรรมอย่างเด็ดขาดแล้ว เป็นนิสสรณปทาน เป็นนิโรธ คือเข้าสู่พระนิพพาน^{๒๐๓}

อนุสัยกิเลสแม้ไม่ก่อโทษในเบื้องต้น แต่ก็ยังเป็นเชื้อให้เกิดวิตีกมกิเลสและ ปริยภูฐานกิเลสได้อีกเรื่อยๆ กิเลสชนิดนี้สามารถกำจัดให้สิ้นซากได้ด้วยการเจริญ วิปัสสนาภาวนาเพียงเท่านั้น โดยการทำมรรคญาณ^{๒๐๔} ให้เกิดขึ้นตามลำดับ เมื่อ

^{๑๙๙} พุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๒๙๙., พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๔๙๙.

^{๒๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๖. , ส.สหา.อ. (บาลี) ๓/๕๓-๖๒/๑๔.

^{๒๐๑} อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๙.

^{๒๐๒} พุ.อิติ. อ. (ไทย) ๑/๔/-/๖๘.

๑) โสตาปัตติมัคคจิต ประหารมโหฬลจิตที่ประกอบด้วยความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมูลจิต ที่ประกอบด้วยความสงสัย ๒) สกทาคามีมัคคจิต ประหารกิเลสที่เหลือให้มีกำลังเบา บางลง ๓) อนาคามีมัคคจิต ประหารโมหมูลจิตทั้ง ๒ ดวง ๔) อรหัตตมัคคจิต ประหารมโหฬลจิตที่ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมูลจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ๑ ดวง (พุ.พุทธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๑๓๑.)

^{๒๐๓} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔. ดูเพิ่มเติม หน้า ๓๖๐.

^{๒๐๔} มรรคญาณ ญาณทำหน้าที่ประหารอนุสัยกิเลส มีนิพพานเป็นอารมณ์

บรรลุมรรคแรก (บรรลุโสดาบัน) จะสามารถกำจัดมิถิชากิเลส^{๒๐๕} และ วิจิกิจฉากิเลส^{๒๐๖} ได้ หมดเชื่อที่ทำให้ต้องไปตกนรก พ้นจากอบายภูมิอีกอย่าง สิ้นเชิง เมื่อบรรลุมรรคที่ ๔ (บรรลुकอรหัตต์) กำจัดกิเลสได้ทั้ง ๑๐ ประการแล้ว ก็ หมดเชื่อที่ทำให้ไปเกิดในภพใหม่ได้อย่างสิ้นเชิง

มรรคญาณ คือ ปัญญาญาณเครื่องประหาณอนุสัยกิเลส

เป้าหมายสูงสุดของศาสนาพุทธสำเร็จได้ด้วยปัญญา แต่เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้ทุกข์หรือกำหนดรู้ในทุกข์จนเกิดปัญญาญาณ สามารถละสมุทัย(อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน) และเห็นแจ้งนิโรธ (ความดับสังขารธรรม) ได้ เพราะการที่ไม่รู้ทุกข์ จัดเป็นอวิชชา คือความไม่รู้สภาพธรรมตามเป็นจริง การกำหนดรู้ทุกข์ด้วยสติปัญญาทำให้เกิดสติปัญญาเครื่องละละสมุทัยได้ ทำให้แจ้งนิโรธและทำมรรคให้ เกิดขึ้นไปในตัวด้วย จนบรรลุมรรค ผล พระนิพพานได้ในที่สุด

ปัญญา แปลว่า ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความเห็นแจ้งความรู้ดี^{๒๐๗} หนึ่ง การทำให้ปัญญาเกิดขึ้นอย่างถูกต้อง จะต้องศึกษาและปฏิบัติให้ถูกต้องตาม แนวทางอธิปัญญาศึกษาเท่านั้น จึงจะทำให้มรรคญาณเกิดขึ้นได้

อธิปัญญาศึกษา แปลว่า ปัญญาผู้รู้รูป-นาม เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์และ อริยสัจ ๔ อันกุลบุตรผู้ต้องการพ้นทุกข์จำต้องศึกษาและเจริญให้มีขึ้น ด้วยการ เจริญสมถและวิปัสสนา^{๒๐๘} มีรายละเอียดในคัมภีร์มหานิทเทสว่า

อธิปัญญาศึกษา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มียปัญญา ประกอบ ด้วย ปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลู่ถึง ความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกขนิโรธคามินี

^{๒๐๕} สักกายทิฏฐิ ความหลงในความรู้สึกตนเอง จนทำให้ล่วงละเมิดศีล ๕

^{๒๐๖} สิ้นพทปรามาส ความยึดถือว่าบุคคลจะบริสุทธิ์ได้เพียงเพราะด้วยศีลและวัตร

^{๒๐๗} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๒๐๘} ดูใน ข.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๖๕๐.

ปฏิบัติ(ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อัสวะ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อัสวสมุทัย” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อัสวนิโรธ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อัสวนิโรธคามินีปฏิบัติ” นี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา^{๒๐๙}

คำว่า “**ปัญญา**” ในที่นี้หมายถึง ธรรมชาติเครื่องรู้ชัดอารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจตามความเป็นจริง มีวิเคราะห์ว่า ปณายเต เอตายาตีปัญญา. สภาวะที่ช่วยให้รู้ ชื่อว่าปัญญา หรือธรรมอันบุคคลย่อมรู้ชัดได้ด้วยธรรมชาตินั้น เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าปัญญา^{๒๑๐}

มรรค แปลว่า ธรรมเครื่องฆ่ากิเลส มีวิเคราะห์ว่า กิเลส มาเรนโต คจจติ นิพพานตถิเกหิ มคคิยตีติ วา มคโค, สมมาทิฏฐิอาทโย อฏฐ ธมมา.^{๒๑๑} ชื่อว่ามรรค เพราะฆ่ากิเลสทั้งหลายได้ หรือเพราะผู้ต้องการพระนิพพานจะต้องแสวงหาได้แก่ มรรคมืองค์ประกอบ ๘ นั้นเอง คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความรู้ชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติ

๒. สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริชอบ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ แปลว่า การกระทำชอบหรือการงานชอบ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม^{๒๑๒}

^{๒๐๙} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

^{๒๑๐} พระมหาสมปอง มุทีโต แปลเรียบเรียง, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๐๙.

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๒ ชื่อเจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : หน้า ๒๖.

^{๒๑๑} ชุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘

^{๒๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

๕. สัมมาอาชีวะ แปลว่า เลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดจากทำนองคลองธรรม ทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อน ด้วยวิธีต่างๆ หาเลี้ยงชีวิตโดยความขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน

๕. สัมมาวายามะ แปลว่า เพียรชอบหรือพยายามชอบ คือ มีฉันทะปรารถนาความเพียร ปรารถนาจิตจิตไว้มีให้อกุศลธรรมบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่งไปบุุญเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว^{๒๑๓}

๖. สัมมาสติ แปลว่า ตั้งสติชอบ ระลึกชอบ คือ ตั้งสติในทางที่ถูกต้องตรงต่อการบรรลุมรรคผล ได้แก่ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่...มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

๗. สัมมาสมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่นชอบ คือการฝึกอบรมจิตให้สงบจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เป็นต้น^{๒๑๔}

กุลบุตรผู้ต้องประหณกิเลสให้สิ้นซาก เพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ต้องเจริญให้มากซึ่งมรรคมงคล ๘ นี้เท่านั้น จึงจะบรรลุปฏิเวธ สัทธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มรรคมงคล ๘ อันประเสริฐเหล่านี้คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (พยายามชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง นี้แลคือข้อปฏิบัติเพื่อ**บรรลุธรรม**”^{๒๑๕}



การบรรลุธรรม คือ การเกิดปัญญาารู้แจ้งขั้นสูงสุด จนเข้าถึงมรรคญาณซึ่ง

^{๒๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๙/๓๔๘.

^{๒๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

^{๒๑๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗.

เป็นปัญญาญาณชั้นโลกุตตรธรรม ^{๒๑๖} และอริยสัจ ^{๒๑๗} ก็คือการบรรลุวิชา และวิมุตติ ^{๒๑๘}

วิชา แปลว่า ความรู้แจ้ง ในที่นี้มุ่งหมายถึง ปัญญาในมรรคทั้ง ^{๒๑๙} ๔ ทำหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ^{๒๑๙} ๔

วิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้น คือ หลุดพ้นจากกิเลสชั้นๆ ด้วยการละ กิเลสอันมรรคมาแล้ว ^{๒๒๐}

เมื่อเข้าถึงโลกุตตรธรรมแล้วก็จะสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ^{๒๒๑} ๔ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยการปฏิบัติ ตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ^{๒๒๑} ๔ ให้ เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตาม วิปัสสนาวิधि ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ^{๒๒๑} ๔ ละสังโยชน์และอนุสัยได้ ตามกำลังของมรรคชั้นๆ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลใน พระพุทธศาสนา

^{๒๑๖} โลกุตตรธรรม ๙ คือ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และนิพพาน ๑ (ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๑๑/๑๓๙. และดู ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๗๘/๓๖๑.)

อริยมรรค ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค ดู ในอง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๕๗/๓๑.

สามัญญผล (ผลแห่งความเป็นสมณะ) ๔ ได้แก่ ๑. โสตาปัตติผล ๒. สกทาคามีผล ๓. อนาคามีผล ๔. อรหัตตผล ดูใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๒๑๗} ดูใน สัม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๑/๓๗๖, สัม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

^{๒๑๘} วิชาและวิมุตติ หมายถึง ผลญาณและสัมปยุตธรรมที่เหลือ ดูใน อก.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๖๑-๖๒/๓๕๒.

^{๒๑๙} อก.เอก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๗๔.

^{๒๒๐} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๗๘๐.

^{๒๒๑} ดูในวิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑-๘๑๕/๓๕๖-๓๕๙.

ที่มาของปัญญาญาณ ๓ ทาง

ปัญญาญาณในการบรรลุมรรค ผล จำแนกตามแหล่งที่มาได้ ๓ ที่มาซึ่งปรากฏในคัมภีร์สุตตันตปิฎกที่ขนิทาย สังคีตีสสูตร^{๒๒๒} คือ

๑. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ
๒. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังธรรมจากสัตบุรุษ
๓. ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนา

มีข้อน่าสังเกตว่า จินตามยปัญญามาก่อนสุตมยปัญญาได้อย่างไร? นั่นก็เพราะว่า ข้อความจากพระไตรปิฎกนี้ มุ่งแสดงให้เห็นว่า ปัญญาแต่ละอย่างมุ่งให้สำเร็จผลได้เลย คือเกิดญาณปัญญาที่นำไปสู่การบรรลุธรรมได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องอิงอาศัยกันและกันเสมอไป อย่างที่อธิบายกันว่า “สุตมยปัญญาเกิดก่อน และเป็นปัจจัยให้เกิดจินตามยปัญญา..” ซึ่งสอดคล้องกับขณะแห่งการบรรลุธรรม ที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ ๕ ขณะ^{๒๒๓} ดังนี้

๑. บรรลุธรรมขณะที่ได้รับฟังธรรมจากพระศาสดา หรือพระอริยเจ้า
๒. บรรลุธรรมขณะที่ตัวเองกำลังแสดงธรรมแจ่มแจ้งให้คนอื่นฟัง
๓. บรรลุธรรมขณะที่ตัวเองท่องสาธยายธรรมที่รับรู้มาให้คนอื่นฟัง
๔. บรรลุธรรมขณะที่ตัวเองได้ตรึกตรองธรรมที่ได้เคยรับรู้เรียนรู้มา
๕. บรรลุธรรมด้วยวิปัสสนาปัญญาอันมีสมาธิเป็นบาทฐาน^{๒๒๔}

๑) จินตามยปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการการคิดพิจารณาด้วยตนเอง ได้แก่การที่บุคคลไม่ได้ฟังมาจากผู้อื่น แต่กลับได้กัมมัสสกตาญาณ หรือสัจจानุโลมิกญาณ ด้วยปัญญาอย่างนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา^{๒๒๕}

^{๒๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๒๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓.

^{๒๒๔} อง.ปถจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๓.

^{๒๒๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ แปล, หน้า ๗๓๕.

ในพระอภิธรรมปิฎกแสดงความหมายไว้ว่า ในวิชาทั้งหลายที่ต้องน้อมนำไปด้วยปัญญา บุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่น ย่อมได้กัมมัฏสสกตาญาณ หรือย่อมได้สัจจानุโลมิกญาณว่า รูปไม่เที่ยง ดังนี้บ้าง ว่าเวทนาไม่เที่ยง ดังนี้บ้าง ว่าสัญญาไม่เที่ยง ดังนี้บ้าง ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ดังนี้บ้าง ว่าวิญญานไม่เที่ยง ดังนี้บ้าง ย่อมได้อนุโลมิกญาณ ชันติญาณ ทิฏฐิญาณ ธรรมนิชฌานชันติญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญญาที่มีลักษณะเช่นนี้เรียกว่า จินตามยปัญญา^{๒๒๖}

จินตามยปัญญาเป็นปัญญาที่เกิดจากการการคิดพิจารณาด้วยตนเอง ได้แก่ การที่บุคคลมิได้ฟังมาจากผู้อื่น แต่กลับได้กัมมัฏสสกตาญาณ หรือสัจจानุโลมิกญาณ ด้วยปัญญาอย่างนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญานไม่เที่ยง^{๒๒๗}

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นเข้าใจเรื่องจินตามยปัญญา เช่น อุบัติสสปริพาชกและโกลิตรปริพาชก เมื่อครั้งออกบวชแล้วแต่ยังไม่พบพระพุทธศาสนา ในเมืองราชคฤห์ มีงานประจำปี เป็นการแสดงละครบยอดเขา ทั้งสองท่านได้ไปชมมหรสพ แต่เกิดมีอาการเฉยชากับการแสดง คิดตรงกัน และเกิดปัญญาจากความคิดนั้นว่า “เรามาดูละครที่ไร้สาระอยู่ทำไม”^{๒๒๘} จากตัวอย่างนี้ ปัญญาจากความคิดของท่าน อุบัติสสะและท่านโกลิตะ จัดเป็นจินตามยปัญญา

๓) สุตมยปัญญา

สุตมยปัญญา แยกศัพท์เป็น สุต + มย + ปญญา แปลว่า ปัญญาที่สำเร็จจากการได้ยินได้ฟังมา

การฟังนี้ย่อมทำให้เกิดปัญญาได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา (สุสุสุสฺส ลภเต ปญญํ)”^{๒๒๙} เพราะการฟังด้วยความตั้งใจและการสอบถามเป็นอาหารของปัญญา”^{๒๓๐}

^{๒๒๖} อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๘๐๔/๔๓๘, อภิ.วิ.อ.(ไทย) ๒/๘๐๔/๓๙๕, วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๘.

^{๒๒๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์แปล, หน้า ๗๓๕.

^{๒๒๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๒-๗๓.

^{๒๒๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๔/๔๓๘, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๕/๓๑๕-๓๑๖.

^{๒๓๐} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๔๖.

อนึ่ง การฟังด้วยดีนี้เป็นเหตุทำให้การฟังเจริญยิ่งขึ้นไปอีก คือทำให้ได้ความรู้ เกิดสติปัญญาเพิ่มพูน ทำให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ได้ ดังที่ พระสารีบุตรเถระอธิบายไว้ว่า

“ปัญญาอันเป็นเครื่องทรงจำธรรมที่ได้ฟังมาแล้ว คือ เครื่องรู้ชัด ธรรมที่ได้สดับมาแล้วนั้นว่า ธรรมเหล่านี้ควรรู้อย่างไร ธรรมเหล่านี้ควรกำหนด รู้ ธรรมเหล่านี้ควรละ ธรรมเหล่านี้ควรให้เจริญ ธรรมเหล่านี้ควรทำให้ แจ่ม ธรรมเหล่านี้เป็นไปในส่วนแห่งความเสื่อม ธรรมเหล่านี้เป็นไปใน ส่วนแห่งความตั้งอยู่ ธรรมเหล่านี้ เป็นไปในส่วนแห่งความวิเศษ ธรรม เหล่านี้เป็นไปในส่วนแห่งการชำแรกกิเลสสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขาร ทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา นี้ทุกขอริยสัจ นี้ทุกขสมุทัย อริยสัจ นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นสุตมย ญาณ”^{๒๓๑}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า บุคคลได้ฟังสัทธรรมจากผู้อื่นแล้ว จึง ได้กัมมัสสกตาญาณ ได้แก่ ปัญญาอันเป็นของตนจากการกระทำ เป็นต้น เรียกว่า สุตมยปัญญา^{๒๓๒}

เรื่องนี้ คราวที่พระพุทธองค์เสด็จออกประกาศพระธรรมจักรและตรัส สอนเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา อริยมรรคมีองค์ ๘ และอริยสัจ ๔ แก่ปัญจวัคคีย์เป็น พวกแรกนั้น พระโกณฑัญญะได้เกิดธรรมจักขุหรือดวงตาเห็นธรรมได้กล่าวว่า “สิ่ง ไตสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”^{๒๓๓} พระพุทธองค์ทรงเปล่งพระอุทานว่า “ผู้เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ผู้ เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ”^{๒๓๔} พระโกณฑัญญะได้บรรลุโสดาปัตติ มัคคญาณเป็นครั้งแรก จากการได้ฟังพระพุทธองค์ตรัสสอนเพียงครั้งเดียว ฉะนั้น การฟังด้วยดีเพื่อให้เกิดปัญญานั้น หมายถึงการฟังด้วยความตั้งใจด้วยจิตที่ตั้งมั่น

^{๒๓๑} ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑ / ๑ / ๕.

^{๒๓๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๙.

^{๒๓๓} สัม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗, สัม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๕.

^{๒๓๔} สัม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗, สัม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๖.

ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “คนที่ต้องการบรรลุพระนิพพาน เชื่อฟังคำสั่งสอนของ พระอรหันต์เจ้า ไม่ประมาท รู้จักพิจารณา ตั้งใจฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา”^{๒๓๕}

๔) กาวนามยปัญญา

กาวนามยปัญญา แยกศัพท์เป็น กาวนา + มย + ปัญญา = กาวนามยป ญญา แปลว่า ปัญญาที่สำเร็จขึ้นจากการเจริญกาวนา

คัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกก็กล่าวไว้ว่า “ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมด เรียกว่า กาวนามยปัญญา”^{๒๓๖} แต่เมื่อกล่าวถึงระดับแห่งปัญญาตามหลักทาง พระพุทธศาสนา ปัญญาชั้นกาวนามยปัญญานี้ ก็เป็นปัญญาชั้นสูง ระดับโลกุตตร ปัญญา สามารถกำจัดอาสวะกิเลสคืออวิชชาได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นชื่อว่าปัญญาวิมุตติ แต่ปัญญานี้จะเกิดขึ้นได้ต้องฝึกฝนอบรมด้วยธรรม ๒ อย่าง คือสมถะและวิปัสสนา จึงจะเกิดขึ้นได้และกำจัดอวิชชาได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสแก่หมู่ภิกษุ ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็น ไฉน คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุ เจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวย ประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์ อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละ อวิชชาได้^{๒๓๗}

กาวนามยปัญญาเป็นปัญญาเกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรมด้วยสมถกาวนา และวิปัสสนากาวนา เป็นปัญญาที่สามารถละกิเลสอย่างละเอียดคือตัดละสังโยชน์ ๑๐ และอาสวกิเลสได้สิ้นเชิง เป็นปัญญาชั้นสูงสุดคือ ปัญญาญาณชั้นต่างๆ และ มรรค ผล อันเป็นปัญญาที่แท้จริงชั้นโลกุตตรปัญญา^{๒๓๘}

^{๒๓๕} ชุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๘๘/๓๗๐, ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘/๕๔๔.

^{๒๓๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๔/๔๓๘.

^{๒๓๗} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๓๕/๓๗-๓๘.

^{๒๓๘} ขุนสรพกิจโกศล, คู่มือศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐาน สังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๓๔, หน้า ๑๓๖.

พระอริยบุคคลผู้ล้างบาปได้แล้ว

ตามหลักพระพุทธศาสนา บาปก็คือภาวะกิเลสภายในใจ จะล้างบาปได้ก็ด้วยการกำจัดกิเลสเท่านั้น ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากาวนา จนก้าวผ่านความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ จึงสามารถละกิเลสได้ด้วยมรรคญาณ ตามขั้นของความเป็นพระอริยบุคคลประเภทนั้นๆ ตามลำดับจนกระทั่งหลุดพ้นหมดจดจากกิเลสทั้งปวงในที่สุด

กิเลสเครื่องเศร้าหมองที่เป็นบาป มี ๑๐ ประการ คือ ๑. ทิฏฐิภิเลส ๒. วิจิจฉนภิเลส ๓. โลกภิเลส (กามราคะ รูปราคะและอรูปราคะ) ๔. โทสภิเลส ๕. โมหภิเลส ๖. มานภิเลส ๗. ถีนภิเลส ๘. อุทัจจภิเลส ๙. อหิริภิเลส ๑๐. อนัตตตัปปภิเลส^{๒๓๙}

ในบรรดากิเลส ๑๐ อย่างนี้ บุคคลผู้ตั้งอยู่ในปฐมมรรคละกิเลสได้ ๒ อย่าง คือ ทิฏฐิภิเลสและวิจิจฉนภิเลส บุคคลผู้ตั้งอยู่ในตติยมรรค ละโทส กิเลส บุคคลผู้ตั้งอยู่ในอรรหัตตมรรคละกิเลสที่เหลือ คือ โลกภิเลส โมหภิเลส มานภิเลส ถีนภิเลส อุทัจจภิเลส อหิริภิเลสและอนัตตตัปปภิเลส ดังนี้

พระอริยบุคคลที่ ๑ คือ ท่านที่เจริญวิปัสสนากาวนาจนบรรลุปฐมมรรคคือ โสดาปัตติมรรคแล้ว ในลำดับต่อมาเมื่อโสดาปัตติมรรคจิตดับลงแล้ว ผลจิตที่เป็นวิบากของมรรคจิต ได้แก่โสดาปัตติผลจิตก็เกิดขึ้น ๒ หรือ ๓ ขณะ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลอันดับที่ ๑ ได้ชื่อว่า พระโสดาบันบุคคล และด้วยอำนาจแห่งโสดาปัตติมรรค ทำให้ละกิเลสได้ ๒ อย่าง คือ^{๒๔๐}

๑. ทิฏฐิภิเลส ได้แก่ สักกายทิฏฐิ ความเข้าใจผิดในขั้น ๕ เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เรา เขา ทำให้ติดอยู่ในสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด

๒. วิจิจฉนภิเลส ได้แก่ ธรรมชาติที่ทำให้ตัดสินใจลำบาก คือ ความสงสัย

^{๒๓๙} อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๒๓๕/๓๑๒.

^{๒๔๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๘๔.

ในพระพุทธเจ้า ความสงสัยในพระธรรม ความสงสัยในพระสงฆ์ และความสงสัยในสิกขา เป็นต้น

พระอริยบุคคลที่ ๒ คือ ท่านที่เจริญวิปัสสนาภาวนาสำเร็จเป็นโสดาบันบุคคลแล้ว ทำความเพียรในวิปัสสนาภาวนาให้ยิ่งขึ้นจนบรรลุสกทาคามีมรรค ในลำดับต่อมาเมื่อสกทาคามีมรรคจิตดับลงแล้ว ผลจิตที่เป็นวิบากของมรรคจิตก็เกิดขึ้น ๒ หรือ ๓ ขณะ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลอันดับที่ ๒ ได้ชื่อว่า พระสกทาคามีบุคคล ด้วยอำนาจแห่งสกทาคามีมรรคนี้ยังไม่ได้ตัดกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งให้ขาดออกจากขันธสันดานอย่างเด็ดขาด แต่มีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลายเบาบางลงกว่าโสดาปัตติมรรคเท่านั้น

พระอริยบุคคลที่ ๓ คือ ท่านที่เจริญวิปัสสนาภาวนาทำความเพียรให้ยิ่งขึ้น จนบรรลุอนาคามีมรรค ในลำดับต่อมาเมื่ออนาคามีมรรคจิตดับลงแล้ว ผลจิตที่เป็นวิบากของมรรคจิตก็เกิดขึ้น ๒ หรือ ๓ ขณะ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลอันดับที่ ๓ ได้ชื่อว่าพระอนาคามีบุคคล ด้วยอำนาจแห่งโลกุตตรภูมิขั้นนี้ทำให้ละโทสภิกเลสได้ พร้อมกับตัดขาดโลกภิกเลสอย่างหยาบคือกามราคะได้อีกด้วย และเมื่อจุติแล้วจักไปเกิดในพรหมโลกเท่านั้น

พระอริยบุคคลที่ ๔ คือ ท่านที่เจริญวิปัสสนาภาวนาทำความเพียรในวิปัสสนาภาวนาให้ยิ่งขึ้น เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ เสมอกันดีและวาสนาบารมีที่ได้สั่งสมมาเต็มบริบูรณ์ สภาวะแห่งวิปัสสนาญาณขั้นสูงปรากฏขึ้นตามลำดับอย่างละเอียดชัดเจน ในที่สุดก็จักบรรลุอรหัตตมรรคญาณ ทำการประหามภิเลสได้สิ้นเชิง ในลำดับต่อมาอรหัตตผลญาณก็เกิดขึ้น สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลอันดับที่ ๔ เป็นพระชินาสพผู้ถึงความบริสุทธิ์เป็นอย่างยิ่ง และด้วยอำนาจแห่งโลกุตตรภูมิขั้นนี้ทำให้ละภิกเลสที่เหลืออยู่ในขันธสันดานอีก ๗ ประการ ให้หมดสิ้นไปเด็ดขาด ดังนี้

๑. โลกภิกเลสชนิดละเอียด ได้แก่ รูปราคะ ความยินดีพอใจใน รูปภพ รูปฌาน คือ มีความพอใจในการทำ ความเพียรเจริญสมถภาวนาเพื่อให้ได้บรรลุรูปฌาน และความยินดีพอใจในการไปปฏิสนธิเป็นรูปพรหม, อรูปราคะ ความพอใจในการทำ ความเพียรเจริญสมถภาวนาเพื่อให้ได้บรรลุรูปฌาน และความยินดีพอใจในการไปปฏิสนธิเป็นอรูปพรหม ส่วนกามราคะนั้น พระอนาคามี ละเป็น

สมมุติแล้ว

๒. มานกิเลส ได้แก่ ความยึดรูปนาม คือชั้น ๕ นี้มาเป็นเราเป็นเขา
๓. อุทธัจจกิเลส ได้แก่ สภาพที่จิตฟุ้งซ่านจับอารมณ์ไม่แน่นอนหรือสภาพที่ไม่สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน
๔. ถีนกิเลส ได้แก่ กิเลสที่ทำให้จิตง่วงเหงาหาวนอน
๕. อหิริกกิเลส ได้แก่ สภาพที่ไม่ละอายต่ออกุศลทุจริต
๖. อนอตตปปกิเลส ได้แก่สภาพที่ไม่เกรงกลัวต่ออกุศลทุจริต
๗. โมหกิเลส ได้แก่ สภาพที่มีตมณปิดบังปัญญาไม่ให้เห็นอริยสัจ ๔ มีอวิชชา คือความไม่รู้นั่นเอง

กิเลส	การละกิเลส ^{๒๔๑}			
	โสดาบัน	สกทาคามี	อนาคามี	อรหันต์
๑. ทิฏฐิกิเลส	/			
๒. วิจิกิจฉากิเลส	/			
๓. กามกิเลส (โลภะอย่างหยาบ)	×	บางเบา	/	
๔. โทสกิเลส	×	บางเบา	/	
๕. มานกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๖. อุทธัจจกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๓. โลกกิเลส (รูปราคะ อรูปราคะ)	×	บางเบา	บางเบา	/
๗. โมหกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๘. ถีนกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๙. อหิริกกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/
๑๐. อนอตตปปกิเลส	×	บางเบา	บางเบา	/

^{๒๔๑} วิทยานิพนธ์ของพันตำรวจโทหญิง สุชาดา พระเขียนทอง, ศึกษาหลักวิปัสสนาภาวนาในเจตศีลสูตร, หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

เทคนิควิธีแก้ไขบาปกรรมในพระพุทธศาสนา

ศาสนิกของศาสนาที่มีความเชื่อว่า การฆ่าคนในสงคราม หรือฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารหรือที่ก่อความรำคาญ..ไม่บาป^{๒๔๒} ได้ตั้งประเด็นถามต่อชาวพุทธว่า : “ศาสนาพุทธสอนเรื่องศีล ๕ ห้ามฆ่าสัตว์ทุกชนิด ชาวพุทธเชื่อเรื่องกรรม ฆ่าสัตว์ทุกชนิดเป็นบาป ดังนั้น ชาวพุทธสามารถฆ่าคนที่กำลังจะฆ่าญาติพี่น้องของตนเองได้หรือไม่?”

ขอตอบว่า : ก็เขาเชื่อก็เปอร์เซ็นต์ล่ะ? ถ้ายังเชื่อไม่ถึง ๑๐๐ % ก็อาจมีความโลภจัด หรือความโกรธจัด จนทำให้ฆ่าคนได้อีก แต่ผู้ที่เชื่อกรรม ๑๐๐ % ก็คือพระโสดาบัน จะไม่ทำร้ายใครอีกแล้ว แม้ต้องแลกด้วยชีวิตก็ตาม!

ถามว่า : ชาวพุทธที่เชื่อเรื่องกรรม แต่ไปฆ่าคนตาย ไม่เป็นบาปหรือ?

ตอบว่า : ผู้ที่ฆ่าคนตายด้วยเจตนาเป็นบาปทุกคนแหละครับ ออย่างว่าแต่คนเลย แม้แต่ฆ่ามดตบยุงด้วยเจตนา ก็บาปครับ แต่อาจจะไม่ตกนรกนะ!

ถาม : ถ้าเช่นนั้น! ชาวพุทธก็เป็นทหาร เป็นนักรบไม่ได้ละสิ?

ตอบ : ทหารไทย ทหารพม่า ทหารศรีลังกา ก็เป็นพุทธไม่ใช่หรือ

ถาม : แล้วเขาไม่กลัวบาป ไม่กลัวตกนรกหรือ?

ตอบ : แม้แต่มหาโจรคนหนึ่ง (โจรเคราแดง) ที่เคยฆ่าคนมาเป็นหมื่นคน เขายังไม่ตกนรกเลยครับ! เพราะก่อนตาย เขาสามารถปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิด "ปัญญาญาณ" ได้ เขาตายด้วยจิตที่เป็น "สัมมาทิฐิ" จึงไปเกิดในสุคติ ในสวรรค์ (ดูที่หน้า ๑๘)



ถาม : อ้าว! ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เชื่อเรื่องกรรมเป็นใหญ่หรือ? ไฉนว่า สัตว์โลกต้องเป็นไปตามกรรมไง?

^{๒๔๒} ท่านรสูลุลลอฮ์กล่าวว่า

« مَنْ قَتَلَ وَرَعًا فِي أَوَّلِ ضَرْبَةٍ كُتِبَتْ لَهُ مِائَةٌ حَسَنَةً وَفِي النَّبِيَّةِ دُونَ ذَلِكَ وَفِي النَّبِيَّةِ دُونَ ذَلِكَ »

“บุคคลใดที่ฆ่าจิ้งจก (ตุ๊กแก) ในการตีครั้งแรกตาย สำหรับเขาจะได้รับผลบุญถึง 100 ความดี, ส่วนการตีครั้งที่สองตาย ผลบุญของเขาจะน้อยกว่าครั้งแรก และ (หาก) เป็นการตีครั้งที่สามตาย ผลบุญของเขาจะได้น้อยกว่าครั้งที่สอง”

..ที่มา เรื่อง “สัตว์ที่ห้ามฆ่า และส่งเสริมให้ฆ่า” โดย อาจารย์มูรีด ทิมะเสน

ตอบ : แม้เคยทำบาปไว้มาก ก็หลุดพ้นจากนรกอย่างสิ้นเชิงได้ หากสามารถเข้าถึงปัญญาชั้นสูงสุดได้ ไม่ปล่อยจิตวิญญาณให้เป็นไปตามกรรม!

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้"ปัญญา" เป็นใหญ่ในการดำเนินชีวิตครับ.. ไม่ใช่กรรมเป็นใหญ่! กรรมเป็นตัวชักนำชีวิตสรรพสัตว์ไปสู่ความสุขบ้าง ไปสู่ความทุกข์บ้าง ก็จริง! แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ปล่อยชีวิตไปตามกรรม คนบางคนแม้เคยทำบาปกรรมมามาก หากเขาเชื่อพระพุทธเจ้ามากพอ ลงมือปฏิบัติสติปัญญาฐาน ๔ จนเกิดปัญญาญาณ บรรลุโสดาบันได้ เขาก็จะไม่ตกนรกอีกเลย และเกิดในสุคติภูมิอีกไม่เกิน ๗ชาติ ก็จะเข้าสู่พระนิพพานอย่างถาวร ไม่กลับไปเวียนว่ายตายเกิดใน ๓๑ ภูมิ (ดูที่หน้า ๕) อีกแล้ว

ถาม : ศาสนาพุทธสอนให้ใช้ชีวิต ด้วยการคิดบวกใช่หรือไม่? ตอบว่า : ไม่ใช่ครับ

ถาม : ศาสนาพุทธมักสอนแต่เรื่องทุกข์ สอนให้คิดในแง่ลบอย่างนั้นหรือ? ตอบว่า : ก็ไม่ใช่ครับ

ถาม : งั้น! ศาสนาพุทธสอนให้คิดกันอย่างไร? ตอบว่า : ศาสนาพุทธสอนให้ดำเนินชีวิตด้วยความรู้ ให้มากกว่าความคิด เพราะความคิดมักเจือด้วยอคติอยู่เสมอ พระอรหันต์คือผู้ดำเนินชีวิตด้วยความรู้ล้วน ๆ มีสติ ปัญญา รู้เท่าทันผัสสะที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา

ทำไมพระอรหันต์ไม่ตายอีกแล้ว? ตอบว่า: เพราะท่านกำจัดกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ได้หมดเกลี้ยงแล้ว เมื่อพระอรหันต์เข้าสู่พระนิพพาน ท่านย่อมไม่มาเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิอีกแล้ว (ดูที่หน้า ๕)

ระบบภูมิ ๓๑ นี้ เปรียบเหมือนกาวตักหนู ที่คนมีกามราคะยังติดข้องอยู่ โสดาบันหลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๓๐% ยังติดอยู่ในระบบ ๗๐% แต่จะไม่ตกนรกอีกแล้ว! และจะบรรลุอรหันต์ได้แน่นอน อีกไม่เกิน ๗ ชาติสกทาคามี หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๔๐% ยังติดอยู่ในระบบ ๖๐% อนาคามี หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๕๐% ยังติดอยู่ในระบบแค่ ๕๐% พระอรหันต์หลุดพ้นจากระบบนี้พ้นจากเหตุปัจจัยทั้งปวงได้เด็ดขาดแล้ว ๑๐๐% เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นบรมสุขที่ไม่หวนกลับมาสู่ระบบนี้อีกแล้ว

มหาโจรผู้ล้างบาปได้บางส่วนแล้ว

ปรากฏเรื่องราวในคัมภีร์พระธรรมบทว่า โจรเคราแดงคนหนึ่งร่วมกับพวกอีก ๕๐๐ คน ทำการปล้นฆ่าเจ้าทรัพย์หลายคน..ต่อมาถูกกองทหารจับได้ ตัดสินประหารชีวิต แต่พระราชาก็ไว้ชีวิตเขาเพื่อให้ตัดคอเพื่อนๆ ทั้ง ๕๐๐ คนนั้น และแต่งตั้งให้ทำหน้าที่เป็นเพชฌฆาตตัดคอคนอยู่ ๕๕ ปี เมื่อเขาเสียชีวิตลง พระภิกษุสนทนากันว่า “เพชฌฆาตนั้นทำกรรมหยาบขาดตลอด ๕๕ ปี เสียชีวิตในวันนี้แล เขาถวายอาหารแก่พระสารีบุตรก็ในวันนี้เหมือนกัน เสียชีวิตก็ในวันนี้นั่นแล เขาไปบังเกิดในที่ไหนหนอ”

พระศาสดาเสด็จมาแล้วตรัสถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ พวกเธอนั่งสนทนากันด้วยถ้อยคำอะไรหนอ” เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลแล้ว จึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย! บุรุษนั้นไปบังเกิดแล้วในสวรรค์ชั้นดุสิต”

พระภิกษุทูลถามด้วยความสงสัยว่า “พระองค์ตรัสอะไร บุรุษนั้นฆ่ามนุษย์สิ้นเวลาเท่านี้ แล้วบังเกิดในวิมานดุสิตได้อย่างไร”

พระศาสดาตรัสว่า “บุรุษฆ่าโจรผู้ร้าย ได้กัลยาณมิตรผู้ใหญ่ ฟังเทศนาของท่านสารีบุตร ได้ทำอนุโลมขันติญาณ^{๒๔๓} ให้บังเกิดขึ้น เคลื่อนจากโลกนี้แล้วไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต”^{๒๔๔}

จากเนื้อความในเรื่องนี้ก่อให้เกิดข้อสงสัย ๒ ประการ คือ

๑) โจรเคราแดงได้เพียงวิปัสสนาญาณเบื้องต้น ยังไม่บรรลู่โสดาบัน (ยังไม่ปิดประตูอบาย) ฆ่าคนมาก็มาก ทำไมไม่ตกนรก?

๒) หลังจากขึ้นสวรรค์แล้ว เขายังต้องตกนรกอีกหรือไม่?

มีวินิจฉัยดังนี้ : ...

๑) ก่อนวินิจฉัยประเด็นที่ ๑ ควรตอบคำถามก่อนว่า “ตายแล้วไปไหน” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตเต สงกิลิภูเจ ทุกคตติ ปาฎิกงขา จิตเต อสงกิลิภูเจ สุกตติ

^{๒๔๓} อนุโลมขันติ หมายถึงวิปัสสนาญาณ (ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๓๖๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๙๘.)

^{๒๔๔} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๔๒๓.

ปาฏิหาริย์” เมื่อจิตเศร้าหมอง มีทุกคติ (อบายภูมิจิต) เป็นอันหวังได้ เมื่อจิตผ่องใส มีสุคติ (โลก สวรรค์) เป็นอันหวังได้^{๒๔๕} นั่นก็หมายความว่า ถึงแม้เราเคยทำบาปไว้มาก แต่ถ้าหากขณะตายมีจิตผ่องใส สามารถห่วงเอากุศลธรรมมาเป็นอารมณ์ได้ ก็สามารถไปเกิดในสุคติได้ ปัญหาที่มีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะมีสติมั่นคง มีสมาธิตั้งมั่น ในขณะที่มีทุกขเวทนาใกล้ ในขณะที่กรรมและนิमितปรากฏก่อนตายได้

คำตอบมีอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิธรรมคว่า “อิมินา ปน (ปัจจุยปริคคห) ฅาณนสมนนาคโต วิปสสโก พุทฺธสสเน ลทฺธสสาสโ สลทฺธปติฏฺโฐ นียตคคิโก จูฬโสตาปนโน นาม โหติ.”^{๒๔๖} ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้ปัจจุยปริคคหญาณแล้ว (ทุกขเวทนาดับได้) เป็นผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระศาสนาแล้ว จัดว่าเป็นพระจุฬโสตาบัน ชาติหน้า ๑ ชาติ มีคติเป็นที่ไปอันแน่นอนแล้ว

คัมภีร์วิสุทธิธรรมคมหาฎีกา อธิบายเสริมว่า “สุคติปรายโน โหตีติ วุตตํ นียตคคิโกติ”^{๒๔๗} ชาติต่อไป ๑ ชาติ มีสวรรค์เป็นที่ไปอย่างแน่นอน

นี่คือคำตอบว่า ทำไมมหาโจรคราแดงผู้ที่เคยทำบาปไว้มากมาย แต่กลับไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตได้อย่างไร! นั่นก็เพราะเขาปฏิบัติวิปัสสนาจนได้วิปัสสนาญาณที่ ๒ แล้วเพียรบ่มเพาะอินทรีย์จนถึงขณะจิตสุดท้าย

๒) ก่อนวินิจฉัยประเด็นที่ ๒ มีปัญหาถามก่อน ว่า “ถ้าเราทำบุญและบาปมาพอๆ กัน ให้เลือกว่าจะไปตกนรกก่อน หรือจะไปสวรรค์ก่อน” ผู้อ่านจะเลือกอย่างไรก่อน..

แน่นอนว่า คนส่วนใหญ่มักเลือกตกนรกก่อน เพราะจะได้ทุกข์ให้เสร็จสิ้นไป ต่อไปจะได้มีความสุขในสวรรค์ได้อย่างสบายใจ ไม่ต้องคอยกังวลว่าจะต้องไปตกนรกในอนาคตข้างหน้า แต่ประเด็นนี้ ครั้งเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศพระธรรมจักรแก่เหล่าปัญจวัคคีย์ ขณะนั้นพรหมและเทวดาประมาณ ๑๘ โภกวิได้บรรลุธรรมในการประชุมครั้งนั้นด้วย^{๒๔๘} นั่นก็หมายความว่า ทั้งพรหมและเทวดาก็

^{๒๔๕} ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๗๐/๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒.

^{๒๔๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๑..

^{๒๔๗} วิสุทธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๔..

^{๒๔๘} ดูใน ขุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๒/๕๕๔.

สามารถบรรลุธรรมในสวรรค์ได้เช่นกัน เมื่อบรรลุแล้วก็ไม่ต้องไปตกนรกอีกแล้ว

การบรรลุธรรมคืออะไร? คือ การบรรลุเป็นพระอริยบุคคล ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดสภาวะญาณที่ ๑๔ แล้ว ครั้งแรก..โสดาปัตติมรรคญาณจะประหาณกิเลสในขณะที่เสวยนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ตัว คือมิจฉาทิฏฐิภิเลสและวิจิจฉาทิเลสได้เด็ดขาด สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เป็นผู้ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว^{๒๔๙} ดังนั้น เมื่อโจรคราแดงท่านนี้ได้ไปเป็นเทวดาในสวรรค์แล้ว หากเขาเป็นผู้ไม่ประมาท เพียรเจริญวิปัสสนาภาวนาให้มากขึ้น ก็มีโอกาสรบรรลุธรรมในสวรรค์ชั้นนั้นได้เช่นกัน เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ก็แสดงว่าปิดประตูอบายได้แล้ว ก็ไม่ต้องไปทุกข์ทรมานในนรกอีกต่อไป และจะบรรลุเป็นพระอรหันต์อย่างแน่นอนภายใน ๗ชาติ เป็นอย่างยิ่ง

ปัจจุบันนี้ การกล่าวถึงการล้างบาป ได้ปรากฏให้คนไทยได้รับรู้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งที่เรื่องนี้ไม่ได้ถูกนำมาสอนในศาสนาพุทธมากนัก นั่นเพราะกระแสโลกาภิวัตน์มีการเผยแพร่ข้อมูลทางโลกโซเซียลมากขึ้น ทำให้การเผยแพร่แนวคิดของคนต่างศาสนากระจายไปได้ในวงกว้างกว่าแต่ก่อน และเข้าถึงได้โดยง่ายด้วยระบบอินเทอร์เน็ต จึงก่อให้เกิดความสนใจในเรื่องการล้างบาปกันมากขึ้น และก่อให้เกิดการตีความประเด็นเรื่องนี้ไปต่างๆ นานา เพื่อให้เกิดความสบายใจแก่ตนเองบ้าง เพื่อผลประโยชน์แอบแฝงบ้าง จนทำให้เกิดความสับสนในสังคมชาวพุทธและสร้างความบิดเบือนหลักการที่แท้จริงของพระพุทธศาสนาไปอย่างมาก ฉะนั้น การได้ศึกษาประเด็นเรื่องบาปและการล้างบาปนี้ จะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า บุญอย่างเดียวยังล้างบาปไม่ได้ บุญช่วยได้แต่ชโลมวิบากของบาปกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น ส่วนการล้างบาปที่ถูกต้องนั้น คือการชำระล้างกิเลสออกจากจิต ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มต้นจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อละเวทีกมกิเลส อันเป็นเหตุให้กระทำผิดทางกาย วาจา เจริญสมาธิเพื่อข่มปริยภูฐานกิเลส อันได้แก่นิรวรณ ๕ เอาไว้ และเจริญวิปัสสนาเพื่อละอนุสัยกิเลส ได้แก่กิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งแรก(โสดาปัตติมรรค) สามารถละ

^{๒๔๙} ดูใน ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

สักกายทิฎฐิ^{๒๕๐} วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส^{๒๕๑} ได้อย่างเด็ดขาด จัดเป็นพระ
อริยบุคคลเบื้องต้นในพุทธศาสนา เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งสุดท้าย คือ ครั้งที่ ๔
ละอนุสัยกิเลสได้หมดสิ้น สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ผู้ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ไม่มีภพใหม่
อีกต่อไปแล้ว

เจริญวิปัสสนาภาวนา

“วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า ความหยั่งรู้หยั่งเห็น
ด้วยปัญญาญาณ รวมความว่า ปัญญาหยั่งรู้หยั่งเห็นโดยประการต่างๆ ในสภาวะ
ลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่
คงทนสภาพ เป็นอนัตตาไม่อยู่ในบังคับบัญชา ชื่อว่า “วิปัสสนา”

วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นแจ้งในอารมณ์โดยความเป็นรูป-นาม ที่พิเศษ
นอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อตถบัญญัติเสียสิ้น และเห็น
แจ้งโดยอาการไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่พิเศษนอกออกไปจากสุข
สัญญาวิปัสสนา นิจจสัญญาวิปัสสนา สุขสัญญาวิปัสสนา อตตสัญญาวิปัสสนาเสีย ได้แก่
ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต^{๒๕๒}

การเจริญวิปัสสนา คือ การเจริญปัญญาเพื่อเพ่งพิจารณาพิจารณารูปธรรม
และนามธรรม^{๒๕๓} ตามเป็นจริง^{๒๕๔} จนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ แต่ที่เราไม่เห็นรูปไม่
เห็นนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้น นั่นก็เพราะว่ามีเหตุ ๓ ประการมาขวาง

^{๒๕๐} สักกายทิฎฐิ ความเห็นผิด เข้าใจผิด ว่าชีวิตและร่างกายเป็นตัวของตน

^{๒๕๑} สีลัพพตปรามาส ความยึดถือผิดๆ ว่าบุคคลจะบริสุทธิ์ได้เพียงเพราะศีลและวัตร

^{๒๕๒} พระสังฆธรรมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ
: บริษัท วี.อินเตอร์ พรีนธ์ จำกัด., ๒๕๔๗, หน้า ๑๕.

^{๒๕๓} **รูป** ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรับรู้ เป็นธรรมชาติที่เสื่อมสลายผุกร่อนได้ง่าย คือ สี เสียง
กลิ่น รส ผัสสะต่างๆ (อรรถกถาอังคุตตรนิกาย เล่ม ๓๒ หน้า ๓๓.(มหามกุฏฯ))

นาม คือ สภาวะที่รับรู้อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เป็นธรรมชาติที่นุ่ม
ไปสู่อารมณ์ (ดูในอรรถกถาขุททกนิกาย เล่มที่ ๖๘ หน้า ๒๔๘ (มหามกุฏฯ))

^{๒๕๔} อัง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, อัง.สตตก.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๐/๑๕๒.

กันไว้ คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ขณสังขญาปิดบังอนัตตา^{๒๕๕}

๑) สันตติปิดบังอนิจจัง สันตติ แปลว่า สืบต่อ หมายถึงการเกิดขึ้นต่อสืบเนื่องกัน คือความสืบต่อแห่งกรรม อุตฺ(ฤดู) จิต หรืออาหาร เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไปขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไป ความคิดใหม่มาแทน มาปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจังของสภาพธรรมที่ปรากฏ ปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นามที่กำลังรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจนั้น ทำให้เห็นเหมือนกับว่ารูป-นามนี้ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป เมื่อไม่เห็นความจริง ก็เกิดความสำคัญผิดในรูป-นามว่า “เป็นของเที่ยง” ที่เรียกว่า นิจจวิปลาส

๒) อิริยาบถปิดบังทุกข์ การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ มาปิดบังทุกข์ (ที่มีอยู่ประจำสังขารอยู่แล้ว) เช่น เมื่อเราเดินเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้เข้าใจว่าสังขารนี้ไม่ได้ทุกข์อะไร การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ทำให้ไม่เห็นความจริงของรูป-นามว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า “สุขวิปลาส” อันเป็นปัจจัยแก้ตัณหาทำให้ปรารถนาดิ้นรนไปตามอำนาจอยาก เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์

๓) ขณสังขญาปิดบังอนัตตา ขณสังขญา แปลว่า ความสำคัญมั่นหมายให้เป็นไปตั้งใจต้องการด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หรือหลง เป็นความสำคัญผิดในสภาวะธรรม(ขันธ ๕) ว่าเป็นตัวเป็นตน ว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันหรือความแตกต่างกันของรูป-ของนาม หรือของรูปแต่ละรูป ของนามแต่ละนามว่าเป็นคนละอย่างได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่างๆ ประกอบขึ้นเท่านั้น ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคน หรือความเป็นนั้นเป็นนี่ใดๆ เลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่เห็นอนัตตา อัตตวิปลาส (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) ก็เกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก้ตัณหา^{๒๕๖} (ตัณหาคือสมุทัยสังข ที่เป็เหตุโดยตรงให้เกิดทุกข์)

^{๒๕๕} ดูใน อง.สตตค.ฎีกา (บาลี) ๑/๓๔๑ .

^{๒๕๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๓/ ๒๗๕, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/ ๕๒๒.

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้ มีอยู่เพียงหนทางเดียวเท่านั้นนั่นคือการสติปัญญา ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางใดอีกเลย^{๒๕๗} สติปัญญา ๔ นี้เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของรูป-นามได้^{๒๕๘}

มวลสรรพสัตว์ทั้งเทวดาและมนุษย์มีความเห็นผิดๆ ไปจากความเป็นจริงก็เพราะวิปลาสธรรม ๔ ประการนี้ คือ คือ

๑) สุภวิปลาส ความสำคัญผิดว่าสังขารร่างกายเป็นของสวยงาม

๒) สุขวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นสุข

๓) นิจจวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นของเที่ยง

๔) อัตตวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นตัวเป็นตน^{๒๕๙}

การที่จะละวิปลาสธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป-นาม ตามแนวทางแห่งการเจริญสติปัญญา ๔ เท่านั้น ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า สติปัญญา ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

๑) สุภวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญกายนุปัสสนาสติปัญญา คือละความสำคัญผิดว่ารูปสังขารเป็นของสวยงามเสียได้

๒) สุขวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุขเสียได้

๓) นิจจวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้

๔) อัตตวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัญญา คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๒๖๐}

ด้วยเหตุผลดังอธิบายมานี้ จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนาภาวนาและกาเจริญสติปัญญา ๔ จึงเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือ วิปัสสนาญาณจะมี

^{๒๕๗} ดูใน ม.ม.อ. (บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๔.

^{๒๕๘} ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗.

^{๒๕๙} ดูรายละเอียด อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔ , วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๖.

^{๒๖๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๑.

ขึ้นไม่ได้เลย หากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัญญา ๔

ประโยชน์และอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นมีมากมายจนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้จนกว่าผู้นั้นได้ลงมือปฏิบัติจนได้เห็นผลจริงด้วยตนเอง พอกกล่าวเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

๑. ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็น เป็นสุข^{๒๖๑}

๒. เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาถึงสังขารเปกขาญาณ (ญาณที่ ๑๑) จนแก่กล้าแล้ว ทำให้ธาตุทั้ง ๔ สมดุลย์กันส่งผลให้โรคบางอย่างหายได้ เช่น โรคมะเร็ง ต่อมาทรอยด์ หอบหืด เป็นต้น^{๒๖๒}



๓. ถ้าปฏิบัติไม่สำเร็จ ติดอยู่เพียงแค่อนุญาณที่ ๑๑ ก็ไม่เสียเวลาเปล่า เพราะจะเกิดปัญญาญาณ ที่จะใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้

๔. แก้อาการทุกข์ มนต์ดำได้ ไม่ว่าจะถูกของหรือโดนยาพิษ ยาสั่งมา เมื่อปฏิบัติจนถึงสังขารเปกขาญาณแล้ว อาการจะหายไปจนเกลี้ยง

๕. ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลุนิเวศน์แล้ว แม้เคยทำบาปไว้มากก็ไม่ต้องตกนรก^{๒๖๓} อีกแล้ว ไม่เกิดเป็นเปรตตอสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานอีกเลย^{๒๖๔} และจะได้บรรลุมรรคผลเบื้องสูง^{๒๖๕} อย่างแน่นอนอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย^{๒๖๖} อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนา

^{๒๖๑} ดูรายละเอียด อด.อภฺจก.อ. (บาลี) ๓/๖๕-๖/๒๗๐-๒.

^{๒๖๒} ดูรายละเอียดใน พินิจ รัตนกุล.,ศ.ดร., สวดมนต์ สมภาณี วิปัสสนา รักษาโรคได้. พิมพ์ครั้งที่ ๓ นนทบุรี. บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๗.

^{๒๖๓} ดูใน อด.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๓/๙๕ , อด.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๓/๑๔๑.

^{๒๖๔} ดูใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๐๖/๓๐๐ , ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๖/๕๐๙.

^{๒๖๕} ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๙๗/๑๗๕-๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕-๒๓๗.

^{๒๖๖} บรรลุอรหัตตผลไม่กลับมาเกิดในครมร์อีกต่อไป ดูใน ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๙/๒๒๕.

วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติภาวนามีสติเป็นประธาน^{๒๖๗} อีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ^{๒๖๘} สาระสำคัญของสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก^{๒๖๙} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวชะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมเพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้สมบูรณ์..และทำให้บรรลุวิชชาและวิมุตติ”^{๒๗๐}

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกอารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขันธ ๕) ฐึไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้รส ที่ได้รู้สึกรู้สัมผัสที่ได้รับรู้ในขณะจิตปัจจุบัน ไม่ตัดสินอารมณ์ ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ คือระลึกด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอาการใดๆ ตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้นๆ ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีเจริญสติปัฏฐานในหมวดธาตุมนสิการปัพพะไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกาย”^{๒๗๑}

การกำหนดรู้อาการของท้องพอง-ท้องยุบ จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะอาการท้องพอง-ยุบนั้น เป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบเข้า ตามลักษณะ

^{๒๖๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฐีกา (บาลี) ๓๕๗-๓๕๙.

^{๒๖๘} พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๒๖๙} ทางสายเดียว หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะพึงประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว เป็นทางของบุคคลผู้ค้นพบผู้เดียว คือ พระพุทธเจ้าเท่านั้น เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนาเท่านั้น และเป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๓/๓๕๙.

^{๒๗๐} ดูใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๓/๔๙๒, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๒๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

อาการของวโยธาดู ซึ่งมีลักษณะอาการ ๓ ประการ คือ

วิตุณภนลกขณา สภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโผฏฐัพพารมณ เป็นลักษณะพิเศษของวโยธาดู

สมุทธีรณรสา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวโยธาดู

อภินิหารปจจุฏฐาน^{๒๗๒} การผลัดต้นออก ขยายออก ตีงออก เป็นอาการปรากฏของวโยธาดู

และเป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ยถา ยถา วา บนสสุ กาโย ปณิหิตโต โหติ, ตถา ตถา น บชานาติ.” เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดตามกิริยาอาการอย่างนั้นๆ^{๒๗๓}

๑) อาการที่ท้องพอง-ท้องยุบ ซึ่งมีลักษณะตั้ง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมา จากระยะหนึ่งไปอีกระยะหนึ่งนั้น เป็นลักษณะของวโยธาดู การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการ-ปัพพะ นอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ต้นท้องออกมาและหดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญูปัพพะอีกด้วย



อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ให้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ” จนอาการดับไป สติกำหนดรู้อาการตั้ง-หย่อนอาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี่เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

^{๒๗๒} ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

^{๒๗๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

๒) ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลังปวดขา กำหนด “ปวดหนอๆ” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้น รู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอๆ” เกิดปิติปราโมทย์กำหนด “รู้หนอๆ” นี้เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเนืองๆ ซึ่งเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉยๆ เมื่อได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสด้วยกายและได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่สัมผัสทางประสาททั้ง ๕ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจโดยพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น คิดโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉยๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น นี้เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนดอาการว่า “หงุดหงิดหนอๆ” ง่วงซึมกำหนดอาการว่า “ซึมหนอๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอๆ” ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปิติ สุข เยือกเย็น กำหนดตรงอาการรู้ว่า “รู้หนอๆ” เมื่อญาณสูงขึ้นแล้ว สภาวะธรรมต่างๆ จะละเอียดนิมิตเบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอๆ” หรือ “รู้ๆๆ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้นอย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี้เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

เมื่อปฏิบัติภาวนาอยู่เช่นนี้ตลอดทั้งคืนทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอน กลับไปในทุกๆ วัน สติ สมาธิ ปัญญาจึงมีกำลังมากขึ้นจนสามารถรับรู้ได้ถึงความเป็นไปของธาตุต่างๆ และอาการของปิติ สุข หรือเฉยๆ ภายในใจได้อย่างแจ่มชัด ก็ให้กำหนดรู้อาการ(จิต)รู้นั้นด้วยว่า “รู้หนอๆๆ” เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นแล้ว สภาวะธรรมต่างๆ จะละเอียดนิ่มนวล เบาบางยิ่งขึ้น ก็กำหนดรู้ว่า “รู้ๆ” จนกว่า อารมณ์ ทั้งรูปทั้งนามและจิตรู้ ดับหมดสิ้นไป จนสิ้นเชื้อที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด รูป-นามใหม่อีก

เจริญวิปัสสนาภาวนา ทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

ปัญญาญาณที่พอกพูนขึ้น ด้วยการพิจารณาธรรมอันเป็นฝึกฝ่ายแห่งการ ตระสรู้ (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) จนเห็นแจ้งความเป็นจริงของรูป-นาม ทำให้ มรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุ เมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดพิจารณา ภายในกาย ..ธรรมในธรรม ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ รู้ชัดโคจร^{๒๗๔} และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำผละทั้งหลายให้สมบูรณ์.. ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์...ย่อมทำมรรค (ทั้ง ๘) ให้สมบูรณ์..ย่อม ทำธรรมทั้งหลายให้สมบูรณ์”^{๒๗๕}

พระสารีบุตรเถระอธิบายรายละเอียดไว้ว่า ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์ คือ ทำสัมมาทิฐิให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำสัมมาสังกัปปะให้สมบูรณ์ด้วยความ ยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำสัมมาวาจาให้สมบูรณ์ด้วยการกำหนดรู้^{๒๗๖} ทำสัมมากัมมันตะ ให้สมบูรณ์ด้วยความทำมรรคให้เกิดขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้สมบูรณ์ด้วยความผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำสัมมาสติให้สมบูรณ์ด้วย

^{๒๗๔} รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ชั้น ๕ นั้นเอง

^{๒๗๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.

^{๒๗๖} “มนสา สุขมาโย ลกขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวธ มคฺคผลปฏิเวธ สส ปจฺจโย โหติ.” (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

การสธายายทางจิต(บริการรภาวนา) เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดไตรลักษณ์ การแห่ง ตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดมรรค ผล”

ความเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิ..ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน^{๒๗๗}

ขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ กำหนดรู้อาการpong-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรคทั้ง ๘ ประการมีอยู่พร้อม ดังนี้

๑. ปัญญาเห็นแจ้งชัดอาการpong-ยุบ โดยความเป็นรูป เห็นแจ้งชัดจิตที่รู้pong-รู้ยุบ เป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาทิฐิ**

๒. เมื่อมีอาการpong-ยุบ ปรากฏอยู่ที่ห้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำหนดรู้อาการpong – ยุบนั้น ให้ประจักษ์แก่จิต จัดเป็น**สัมมาสังกัปปะ**

๓. การกำหนดรู้อาการpong-ยุบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับปริกรรมภาวนาว่า “pongหนอ”-“ยุบหนอ” จัดเป็น**สัมมาวาจา**

๔. กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการpong กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้ง que เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็น**สัมมากัมมันตะ**

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่อนคลาย จิตย่อมผ่อนคลาย ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จัดเป็น**สัมมาอาชีวะ**

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏไม่ปล่อยใจให้หลงไหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็น**สัมมาวายามะ**

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาสติ**

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูป-นามอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง ด้วยอำนาจอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นบาทฐานในการเจริญสัมมาทิฐิ ในระดับวิปัสสนาญาณต่อไป จัดเป็น**สัมมาสมาธิ**^{๒๗๘}

พระภิกษุณีธัมมทินนา กล่าวไว้ว่า “สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเข้าใน**ศีลขันธ** สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเข้าใน**สมาธิขันธ** สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเข้าใน**ปัญญาขันธ**”^{๒๗๙}

^{๒๗๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑, ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙.

^{๒๗๘} ดุรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.

^{๒๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓. ดุรายละเอียดยใน พระภควานาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐมนตเสวี), วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ ๑, , ๒๕๕๙. หน้า ๓๔๙ และ๔๘๘.

การปฏิบัติสัทธวิปัสสนา แบบกำหนดพอง-ยุบ

สัทธวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุขขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนาญาณิก^{๒๘๐} คือ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้^{๒๘๑} คัมภีร์มูล-ปณณาสกฏีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภวติ^{๒๘๒} หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้” คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานโสตตมมรรคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ของสุขขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังอรรถาธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“วิปัสสนาญาณน หิ **สุขขวิปัสสก** อุปปนนมคโคปิ สมาปตติลาภินอ ฌานิปาทกั อกตวา อุปปนนมคโคปิ ปรมชฌานัง ปาทกั กตวา ปภินณกสงขวาเร สมมสิตวา อุปปาทิตมคโคปิ ปรมชฌานินิโกว โหติ สพเพสุ สตตโปชฌณคานินิ อฏฐมคคณคานินิ ปญจ ฌานงคานินิ โหติ.”^{๒๘๓}

มรรคที่เกิดขึ้นแก่**พระสุขขวิปัสสก**โดยกำหนดวิปัสสนา ก็ดี, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาท เกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ แบบ**สัทธวิปัสสนาภาวนา**ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ฌานอยู่เช่นกัน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน^{๒๘๔}

^{๒๘๐} อง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕,๓๕๕ , ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

^{๒๘๑} ดูใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓

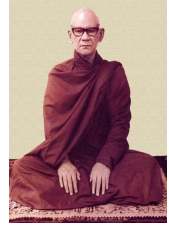
^{๒๘๒} ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธินิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

^{๒๘๓} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑ /๓๒๔ , อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

^{๒๘๔} ดูใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

การเผยแผ่สัทรวีปัสสนาแบบพอง-ยุบ

มหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ท่านเชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ในประวัติเล่าว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก มีศิษย์มากมาย ต่อมาท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดได้เลือกปฏิบัติแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบกับอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริง ว่าวิปัสสนามีไข่ม้อยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการท้องพอง-ท้องยุบอย่างจดจ่อต่อเนื้อนี้แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้จริง อีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกันระหว่างการกำหนดอาการพอง-อาการยุบกับหลักปฏิบัติในพระคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ผู้สนใจหาอ่านได้จากหนังสือ“วิปัสสนานัย” อ้างอิงหลักฐานที่มาของแต่ละข้อความไว้อย่างชัดเจน ระบุเชิงอรรถไว้ครบถ้วน



อนึ่ง ในการประชุมทำสังคายนาครั้งที่ ๖ ของประเทศเมียนมาร์ ณ นครย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ นั้น ท่านได้รับหน้าที่สำคัญยิ่งใหญ่ในคราวครั้งนั้น คือเป็นผู้ตั้งปัญหา ถามข้อความในพระไตรปิฎก เพื่อให้พระเถระทรงอภิเษกความจำเป็นเลิศนามว่า พระเถรอาจารย์จิตตาสาราภิงสะ เป็นผู้วิเศษนา เปรียบเทียบได้กับท่านพระมหากัสสปมหาเถระ ในการสังคายนาครั้งแรก

พระโสภณมหาเถระอธิบาย^{๒๘๕} ว่า มีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่ โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย”^{๒๘๖} การกำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐาน ตามพระพุทธพจน์ข้างต้นนี้ โดยสภาวะพอง-ยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบลง ตามลักษณะของ

^{๒๘๕} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ).วิปัสสนานัย ๑ - ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, ๒๕๕๐.

^{๒๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

วาโยธาตุ คือ

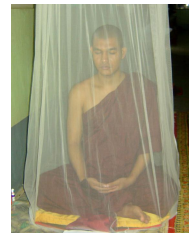
วิฤตถมนกลกขณนา สภาวะตั้งหย่อนของธาตุลุ่มที่เป็นโผฏฐัพพารมณฺ์ เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ

สมุทฺธิรณฺรธา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ

อภินิหารปัจจุปฺปฏฺฐาน^{๒๘๗} การผลัดดันออก ขยายออก ตึงออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ

การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หมวดอิริยาปลัพพะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณฺหิตโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.” เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยาอาการอย่างนั้นๆ^{๒๘๘}

ดังที่พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)อธิบาย และประสบการณ์การปฏิบัติภาวนาของผู้เขียนเอง ยืนยันได้ว่า การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของวาโยธาตุ เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะในขณะที่ปฏิบัติจริงๆ นั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอาการอื่นๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่า หรือจิตเคลื่อนไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนอาการนั้นๆ ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออย่างอื่นๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณฺ์ที่ปรากฏทางจิต อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณฺ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณฺ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณฺ์นั้นๆ ดับจนหมดสิ้นไป จากนั้นจะหน่วงเอา “พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ



^{๒๘๗} ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

^{๒๘๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

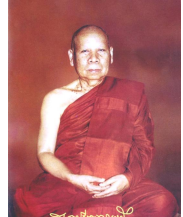
วินิจฉัย : พอง-ยุบ ไม่ใช่วิปัสสนา

การท่องว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ไม่ใช่วิปัสสนา?
ท่องพอง-ยุบ ท่องป่อง-ท่องแพบไม่ใช่วิปัสสนา?
พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่า พอง-ยุบเป็นวิปัสสนา?

ถูกต้องแล้ว!
ถูกต้องแล้ว!
ถูกต้องแล้ว!

หลวงพ่อโชดก (พระธรรมธีรราชฆาตมุนี) อธิบายว่า

ถ้าท่องพอง-ท่องยุบเป็นวิปัสสนา? ว้าว คว้าย มันก็มี
ท่องพองท่องยุบ มันก็ทำกรรมฐานอยู่ละซี! เด็กเกิดมาใหม่ๆ
ก็มีท่องพอง-ยุบแต่เด็กก็ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา! เพราะวิปัสสนา
เป็นชื่อของปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกำหนดพอง-
ยุบอีกทีหนึ่ง ..ถูกต้องแล้วที่พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา แต่เป็น
อารมณ์ของวิปัสสนาได้ เพราะเป็นลักษณะอาการของวาโยธาตุในท้อง



ทำอย่างไรพอง-ยุบจึงจะเป็นวิปัสสนา? วิปัสสนาคืออะไร วิ แปลว่า แจ้ง
ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นอะไร? ๑) เห็นรูปเห็นนาม ๒) เห็นปัจจุบันธรรม ๓) เห็น
พระไตรลักษณ์

วิปัสสนานั้นมีอะไรเป็นอารมณ์? มีขั้น ๕ คือ รูปกับนามเป็นอารมณ์
ได้แก่ รูปท้องที่พอง-ที่ยุบ นี่เป็น**รูปขั้น** เวทนาเวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบาย นี่
เป็น**สุขเวทนา** รู้สึกไม่สบายนี่เป็น**ทุกขเวทนา** รู้สึกเฉยๆ นี่เป็น**อุเบกขาเวทนา** จำ
ได้ว่าอาการนี้พองหนอ อาการนี้ยุบหนอ นี่เป็น**สังขารขั้น** อาการแต่่งให้พองสั้น
พองยาว ชัด ไม่ชัด นี่เป็น**สังขารขั้น** ใจที่รู้แจ่มอารมณ์ นี่เป็น**วิญญาณขั้น**

ถามว่า : กิเลสเกิดที่ไหน? เวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบายนี้โลภะเกิด
เวลารู้สึกไม่สบายนี้โทสะเกิด เวลารู้สึกเฉยๆ นี้โมหะเกิด ทำอย่างไรจึงจะระงับ
กิเลสได้ ก็ต้องกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่าพองหนอแล้วท่องยังไม่
พอง นี่ก็ถือว่าไม่ทันปัจจุบัน หรือท่องพองก่อนแล้วมาภาวนาที่หลัง นี่ก็ถือว่าใช้
ไม่ได้ ต้องไปพร้อมๆ กัน

ถามว่า : ตรงไหนเป็นศีล? ขณะที่กำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน นี่เป็นศีล
ในองค์มรรค เพราะในขณะที่กำหนดรู้พอง-ยุบนี้กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ บริสุทธิ์

ตรงไหนเป็นสมาธิ? ขณะที่กำหนดรู้ทัน ตั้งสติมั่นอยู่ที่อารมณ์กรรมฐานนี้เป็นสมาธิ คือ ขณะที่กำหนดพอง-ยุบ-ห่อ-ใจไม่เปลือ ไม่พุ่งชานไปหาอารมณ์อื่น นี่เป็นสมาธิ

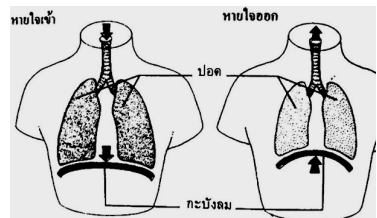
ตรงไหนเป็นปัญญา? รู้รูป รู้นาม รู้สภาวะธรรมที่กำลังกำหนด เห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้น ไม่คงทนสภาพ ไม่ใช่ตัวตน นี่เป็นปัญญา มีขมิมาปฏิบัติกลางอยู่ที่ไหน? กลางอยู่ที่การกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน กลางอยู่ที่ปัจจุบัน คือ ทันกัน ชั้น ๕ เกิดที่ไหนกิเลสเกิดที่นั่น เมื่อสติกำหนดรู้ทันแล้ว นั่นคือทางสายกลาง กลางอยู่ที่ชั้น ๕ ชั้น ๕ เป็นสนามรบของกิเลส เมื่อใดไม่กำหนด เปลอสติ กิเลสมันเข้า เมื่อใดที่เรามีสติ กิเลสเข้าไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า “การเห็นแจ้งชั้น ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นวิปัสสนา”^{๒๘๙} พอง-ยุบ เป็นอาการของวาโยธาตุ เป็นรูปชั้น ๕ มีใช่หรือ? ฉะนั้น การกำหนดรู้พอง-ยุบจะไม่เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุปรมาณู

นายแพทย์วรวิทย์ เจริญศิริ อธิบายว่า “กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการหายใจ หากสังเกตดูเด็กทารกหรือคนปกติเวลาหลับสนิท จะพบว่า ท้องจะป่องออกขณะหายใจเข้า เพราะว่ากระบังลมหดตัวลงมา ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ถูกดันออกมา ขณะหายใจออก กระบังลมจะคลายตัวกลับขึ้นไปทำให้ท้องยุบลง การหายใจด้วยกระบังลมจะเป็นเช่นนี้ โดยธรรมชาติ”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อธิบายว่า

“การหายใจ ซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจไขว้เขวว่า เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปในท้องจึงส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม ทรวงอก



^{๒๘๙} ดูใน ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๓๒.

และกระดุกซี่โครง กระบังลมกั้นอยู่ในระหว่างช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กระบังลมจะหดตัว กอดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กระบังลมจะยืดขึ้นส่งผลให้ท้องยุบลง”^{๒๙๐}

และได้อธิบายถึงวิธีการกำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอนั้น เป็นเพียงคำภาวนา ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” จะต้องพยายามสังเกตดูอาการพอง-อาการยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ แน่นนอนในระยะเริ่มต้น มักจะกำหนดได้เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน ต่อจากนั้น เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความสงบตั้งมั่นของจิต) และปัญญา (ความรู้แจ้ง) พัฒนามากขึ้น ก็จะค่อยๆ เห็นอารมณ์ปรมาัตถ์ คืออาการยุบ-อาการพองชัดขึ้นเป็นลำดับ การกำหนดอารมณ์พองหนอ-ยุบหนอ คือการกำหนดวาโยโณภูมิจักรูป (รูปตามที่ลมกระทบถูกต้อง)”^{๒๙๑}

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุลมที่อยู่ในท้อง ซึ่งเป็นธาตุปรมาัตถ์^{๒๙๒} มีอาการเคลื่อนไหวตึง-หย่อนไปตามการหดตัวและขยายตัวของกระบังลม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อฆตตติกา วาโยธาตุ ยอ อฆตตติ ปจจตติ วาโย วาโยคตติ ฌมกิตตติ รูปสส อฆตตติ อุปาทินัน เสยยถิที อุทงคมา วาตา อโหคมา วาตา กุจจิสยา วาตา โภภูจสยา วาตา.”^{๒๙๓}

วาโยธาตุที่เป็นภายใน คือ ลมพัดไปมา เป็นธรรมชาติที่เคลื่อนไหวในตัวเองได้ เครื่องค้ำจุนรูปภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมยึดถือซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้.

^{๒๙๐} ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย** : หนาโดย พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธรรมจาริยะ อัครมหาภิกขุสงฆราชานาจริยะ พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๖๐.

^{๒๙๑} ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์**, เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๙.

^{๒๙๒} ปรมาัตถ์ แปลว่า ความเป็นจริงอันถ่องแท้ อันเป็นเนื้อแท้ เพราะไม่มีความผิดแผกเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ดูใน ชู.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๑๐๕.

^{๒๙๓} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๕/๒๖๗, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๗.

ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณิหิตโ โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.”^{๒๙๔}

เธอดังกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาอาการนั้นๆ (เห็นท้องพองก็รู้ตามอาการว่า “พองหนอ” เห็นท้องยุบก็รู้ตามอาการว่า “ยุบหนอ”)

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “อิมสมิ์ กาเย ..โย วิตถมณภาโว วา สมุทธรณภาโว อยิ วาโยธาทู”^{๒๙๕} ในร่างกายนี้ สิ่งใดทำให้ิริยาบถใหญ่่น้อยเคร่งตึงต้งมันนั้นก็ดี ทำให้เคลื่อนไหวไปมาก็ดี นี่เป็นวาโยธาทู

ธาตุที่เห็นอาการได้ง่ายคือธาตุลม เพราะมีลักษณะเคลื่อนไหว และทำให้ธาตุอื่นเคลื่อนไหว เมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้วจะรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ไปด้วย ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “เฝ้าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่เกิด-ดับในกายอยู่บ้าง ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกรู้เท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่มียึดถืออะไรในโลก”^{๒๙๖}

หลายคนคัดค้านการปฏิบัติภาวนาตามแนวนี้ว่า “พอง-ยุบไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก” แต่ความจริงแล้วอาการพอง-ยุบนั้นเป็นหนึ่งในธาตุลม ๖ ประเภทคือ ธาตุลมที่อยู่ในช่องท้อง (กุกฉิสยวาโย) ทำให้เกิดอาการพองและอาการยุบของท้อง เรียกว่า **กุกฉิสยวาโย** ดังนั้น วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดอาการท้องพอง-ยุบจึงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และในการกำหนดครั้งหนึ่งๆ นั้น ประกอบพร้อมด้วยความเพียร ความรู้ชัด สติระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันและเป็นการปฏิบัติศีลสมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง-อาการยุบเป็น**ศีล** จิตที่แนบแน่นอยู่กับอาการพอง-อาการยุบ เป็น**สมาธิ** การเข้าไปรู้แจ้งอาการเกิด-ดับของกุกฉิสยวาโยธาทู เป็น**ปัญญา**

^{๒๙๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

^{๒๙๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๙. อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๒๘๔.

^{๒๙๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๑๐๖.

บันได ๗ ขั้น บรรลุธรรมในชาตินี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือจักเป็นอนาคามี”^{๒๙๗} และยิ่งไปกว่านั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังปรากฏอีกว่า แค่นั่งแอบฟังธรรม คนขอทานเป็นโรคเรื้อน ก็สามารถบรรลุโสดาบันได้^{๒๙๘}

ภายใน ๓ วันแรก พึงปฏิบัติดังนี้

๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอขมาพระรัตนตรัย และขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดาก่อน

๒) ใน ๓ วันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุกๆ บัลลังก์ต้องเจริญจตุรารักขกรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธานุสสติ ๕ - ๑๐ นาที เจริญเมตตา ๕ - ๑๐ นาที เจริญอสุภะ ๕-๑๐ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕-๑๐ นาที

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาให้ได้

บทสมาทานพระกรรมฐาน

๑. อิมานหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ.

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า แต่พระธรรมเจ้า แต่พระสงฆ์เจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๒. อิมานหิ อัจฉริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ.

ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แก่ท่าน เพื่อเจริญกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๓. นิพพานัสส เม ภนเต สจฉนิกรณตถาย กम्मภูฐานัน เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไป

^{๒๙๗} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

^{๒๙๘} ดูใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

๔. แม่เมตตาแก่ตนเอง อหิ สุขิตโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพยาปชโณ โหมิ, อนินโฆ โหมิ, สุชี อตตานํ ปริหรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มี ความเบียดเบียน ไม่มี ความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. แม่เมตตาแก่สรรพสัตว์ สพเพ สตดา อเวรา โหนตุ, อพยาปชณา โหนตุ, อนินชา โหนตุ, สุชี อตตานํ ปริหรนตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน ไม่มี ความเดือดร้อน มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๖. เจริญมรณานุสสติ

อรุํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

อรุํ มรณํ

ความตายเป็นของยั่งยืน

อวสสํ มยา มริตพพิ

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มรณปริโยसानํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุ่ครอบ

ชีวิตํ เม อนิยตํ

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มรณํ เม นิยตํ

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสสมาสมาทาน ปฏิบัติพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียที่ที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทศาสนา

๗. ตั้งสัจจาธิษฐาน

เยเนว ยนฺติ นิพพานํ

พุทธา เตสยจ สาวกา

เอกายเนน มคฺเคน

สติปฺภูฐานสยญฺินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพาน ด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏฺฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๘) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปุเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชา พระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติ
ธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมททานพระกรรมฐานขอขมาสมาธิ อุปจาร
สมาธิ อัปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในชั้นสันดานของ
ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดรู้ไว้ที่อาการpong อาการยุบ สามหน และเจ็ดหน
ร้อยหน และพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

วิถีแห่งการเจริญสุทธญาณวิปัสสนาภาวนา

ผู้เจริญวิปัสสนาย่อมไม่กลัวกิเลส ผู้กลัวกิเลสไม่ชื่อว่าปฏิบัติวิปัสสนา แต่
ผู้นั่งสมาธิบางคนกลัวกิเลส กลัวฟุ้ง จึงต้องเข้าเจียบ หลบอยู่ในฌานบ่อยๆ

ผู้เจริญวิปัสสนาพึงกลัวอะไร? ทหารที่กลัว
ข้าศึกไม่ชื่อว่าทหาร! ทหารพึงกลัวอะไร กลัวมองไม่
เห็นข้าศึก! ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นกัน “กลัวมองไม่
เห็นกิเลส กลัวเห็นทุกข์ไม่ชัด!”



ฉะนั้น ยังปฏิบัติวิปัสสนายังรู้สึกว่าจะตนเองมีกิเลสมาก ก็เหมือนกับทหาร
หาญที่เห็นข้าศึกอยู่ตรงหน้าอย่างชัดเจน พร้อมทั้งจะเข้าไปบดบี้ด้วยอาวุธที่
ทันสมัยได้ทันที! แต่ถ้ามุ่งแต่นั่งสมาธิ เข้าฌานเสียบ่อยๆ ก็เหมือนกับทหารที่
หลบอยู่ในหลุมหลบภัย ไม่ยอมออกไปต่อสู้กับข้าศึก!

หลายคนอ้างว่า “ยังสู้ไม่ได้ ต้องหลบอยู่ในหลุมหลบภัยก่อน” ก็
เหมือนกับนักกีฬาที่กลัวความพ่ายแพ้ เขาจะไม่มีวันเอาชนะใครได้เลย ส่วน
นักกีฬาที่แท้จริง เขาไม่กลัวความพ่ายแพ้ แต่มุ่งหวังให้ได้ชัยชนะสักครั้งหนึ่งใน
อนาคตอันใกล้นี้ แม้ขณะนี้กำลังพ่ายแพ้อยู่เรื่อยๆ ก็ตาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไม่กลัว
ทุกข์ แต่หวังที่จะเรียนรู้ทุกข์ให้แจ่มชัด แล้วเอาชนะมันให้ได้สักวัน

ถ้าเอาแต่เข้าสมาธิสงบนิ่ง ไม่ยอมกำหนดรู้ทุกข์ ก็เหมือนกับกองทัพที่มี
แต่ปืนใหญ่แต่ไม่มีทหารราบ จะรู้ได้อย่างไรว่าฐานปืนใหญ่ของข้าศึกมีที่ตั้ง
ตรงไหน? หากจะอ้างว่าใช้ดาวเทียมส่องดูเอาก็ได้ ก็เท่ากับว่า คุณกำลังอ้างว่ามี
บุญบารมีเพียบพร้อม เสมือนเกิดยุคเดียวกับพระพุทธเจ้า มีสาวกบารมีญาณ
สมบูรณ์แล้ว ..ซึ่งมันไม่ใช่!

ขั้นที่ ๑ เห็นรูป – เห็นนาม

วิธีปฏิบัติภาวนาในเบื้องต้น โยคี^{๒๙๙} ฟังเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักก่อน มีสติพิจารณารูป^{๓๐๐}นาม^{๓๐๑} ตามลักษณะอาการ โดยเริ่มต้นด้วยการ สมาทานศีล ๘ สำหรับฆราวาส สำหรับพระภิกษุต้องปลงอาบัติก่อน จากนั้นรับ บทกรรมฐานปฐกัมมัฏฐานตนมอภายถวายเป็นชีวิตต่อพระรัตนตรัย มีพุทธเจ้าเป็น ประธาน มีพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้นำพา เพื่อขอปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความรู้ แจ่ม เพื่อพ้นทุกข์ เป็นต้น พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

^{๒๙๙} โยคี หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในกรรมฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการ ประครองจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ทำจิตให้ตั้งมั่น และวางเฉยได้

ประครองจิต ให้ตั้งอยู่ด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์

ช่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ช่มด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้ร่าเริง ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ขรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ ในอบาย ทุกข์มีวิภูฏะเป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวิภูฏะเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหาร เป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหดหู่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรืออุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอภิมยในอารมณ์กสิณ เป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่ฟังขวนขวายในการประครองจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ควรกระทำ การวางเฉยอย่างเดียว (ช.ม.อ.(บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

^{๓๐๐} รูป หมายถึงมหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปนั้น คือรูปใหญ่ รูปต้นเดิม คือธาตุ ๔ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่ง สหชาติรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแผ่นดินแข็ง หรือธาตุดิน (๒) อาโปธาตุสภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม ซ่านไป ขยายขนาด ฝนิก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือธาตุน้ำ (๓) เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ (๔) วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ ค้ำ จุนเรียกสามัญว่า ธาตุลม (ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗-๔๙๙/๒๑๖-๒๒๐, ช.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.)

^{๓๐๑} นาม หมายถึง ขันธที่มีรูปร่าง ๔ อย่าง (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (ช.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.)

๑.๑ กราบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โยคีนั่งคุกเข่า สั้นเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะให้เวลาในการกราบนาน) คว่ำมือไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นที่ละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดรู้^{๓๐๒} ด้วยสติว่า “พลิกหนอๆ” โดยจะต้องแนบจิตเข้าไปรู้อาการพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วยกมือขึ้นซ้ายๆ พร้อมทั้งกำหนดว่า “ขึ้นหนอๆ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง เมื่อจรดที่ระหว่างคิ้วแล้ว โนม์ตัวเอง (หัวแม่มือยังติดหน้าผาก) พร้อมกับกำหนดว่า “ก้มหนอ” “ลงหนอๆ” เมื่อถูกพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” เคลื่อนมือขวาไปทางขวา เคลื่อนมือซ้ายไปทางซ้าย “เคลื่อนหนอๆ” พลิกฝ่ามือคว่ำลงที่ละข้าง กำหนดว่า “คว่ำหนอๆ” มือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอๆ” เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นนั่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธานุสสติ น้อมนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่ามีบุญคุณต่อเราอย่างไรบ้าง ใช้เวลาประมาณ ๒ - ๕ นาที แล้วกำหนดจิต “อยากงดยหนอ” เวลางดยก็กำหนดว่า “งดยหนอๆ” ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ครั้งที่ ๒ น้อมจิตเจริญธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตเจริญสังฆคุณ

^{๓๐๒} การกำหนด คือ การน้อมจิต (โน้มจิต,ส่งจิต,ส่องจิต,จับจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างแนบสนิท จดจ่อต่อเนื่อง เผื่อความรู้สึกปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้อารมณ์นั้นๆ เป็นการจำกัดขอบเขตอารมณ์ให้จิตรู้ ที่เรียกว่าโฟกัส (Focus) อารมณ์ให้จิตรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ใช่การท่องบ่น,หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการบอกไปตามอาการที่จิตรู้ด้วยสัมมามวาจา ช่วยในการปรับจิตและสติให้โฟกัส(Focus)ต่ออารมณ์ รับรู้อารมณ์ที่ปรากฏอย่างใส่ใจ ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดจัดเป็นอธิศีลสิกขา ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดจัดเป็นอธิปัญญาสิกขา (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๔๘.)

หมายเหตุ ขณะกราบควรจะหลับตากราบ และให้ทำซ้ำ ๆ สติตามรู้ อากาศเคลื่อนไหวถี่ๆ ไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้าง ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร จะก่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา และปิดกั้นกิเลสได้เช่นกัน

๑.๒ เติณจกรรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติระลึกรู้ขณะเดินเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใน หมวดอริยาปถบรพ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เดินอยู่”^{๓๐๓} มีความเพียรในการกำหนดที่ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะในการระลึกรู้อยู่เสมอๆ ในการเดิน

หลังจากโยคีกราบสติปัฏฐาน ให้มีสติในการยืน กำหนดยืนตัวตรง มือขวา จับข้อมือซ้าย สันเท้าทั้ง ๒ เสมอกัน ยืนให้ถนัด ศีรษะตั้งตรงไม่เอียงซ้าย หรือ เอียงขวา ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก ไม่ก้มศีรษะหรือเงยจนเกินไป พอดีแก่ การเดินจงกรมนานๆ เมื่อจัดทำยืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา ดึงสติมาจับอยู่ที่ ร่างกาย อย่าปล่อยสติออกไปจากร่างกาย มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของรูปยืน ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า เห็นรูปยืนชัดคล้ายกับว่ามีกระจกใบใหญ่ทั้ง ๔ ด้าน รวมทั้งข้างบนและข้างล่าง เรียกว่าให้มีสติ ภาวนาตามอาการว่า “ยืนหนอๆ” จนกว่าพร้อมที่จะเดิน ให้ลืมนตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน)

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ : ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

โยคีกำหนดสติไปจับอยู่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการ เคลื่อนไหวของเท้าว่า “ขว้างหนอ” “ซ้าย่างหนอ”

ขณะที่ภาวนาในใจว่า “ขวา” ให้ตั้งจิตพร้อมที่จะขยับเท้าขวาพร้อมกันไปด้วย ไม่ก่อนไม่หลังกัน ให้พร้อมกันพอดีๆ และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าขวาพร้อมกันไปด้วย ครบองค์ ๓ คือ ๑) อาการที่เท้า ๒) ใจนึกค่าบริการกรรมว่า “ขวา” และ ๓) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้า ขณะบริการกรรมว่า “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ พร้อมกับบริการกรรมรู้อาการไปพร้อมๆ

^{๓๐๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

กัน และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ย่างพร้อมกันไปด้วย ในขณะที่ว่า “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพอดีกันกับคำบริกรรม และสุดลงพร้อมๆ กันพอดีทั้ง ๓ อากาโรคือ เท้านี้ บริกรรมสุด และจิตรู้ขาดจากอาการเท้า ส่วนข้างซ้ายก็ปฏิบัติ เช่นเดียวกัน

ข้อสังเกต : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ท่านอธิบายคำว่า “หนอ” มาจากคำบาลีว่า “วต” แปลว่า หนอ ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ทำให้สรรพสัตว์ ให้ข้ามพ้นวิภวสังสาร ก็ได้ วิเคราะห์ว่า วิภวสังสาร ตาเรตติ วิโต (ธมโม) แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวิภวสังสาร ฉะนั้น ธรรม นั้นชื่อว่า “หนอ” หมายถึง “สติปัญญา”^{๓๐๔}

เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อนั่งได้ครบ ๑ ชั่วโมง

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีการสอบอารมณ์กับพระ วิปัสสนาจารย์ เพื่อการปรับอินทรีย์ให้ถูกต้องตามหลักอริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น เมื่อโยคินั่งปฏิบัติได้ครบ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้ กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติมในการเดินจงกรม ดังนี้

๑) เพิ่มเทคนิคและระยะการกำหนดเดินจงกรม

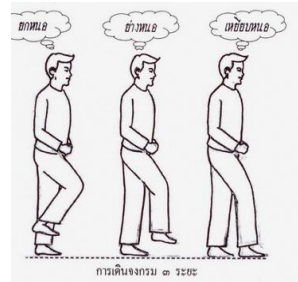
ก่อนเดินจงกรม กำหนดยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน เมื่อยืนขึ้นแล้ว ให้กำหนดยืนหนอ เพื่อใช้สติพิจารณาถูรูปรูปร่างให้ชัดเจน มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุม ไว้ด้านหลัง มือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วา หรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตั้งของ วาโยธาตุ^{๓๐๕} การกำหนดอริยาบถยืนนั้น เพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิต นั้นทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้า ขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิดจากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกลึกลับอาการยืนโดยกำหนด บริกรรมว่า “ยืนหนอๆ” ให้รู้อาการของรูปรูปร่างกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

^{๓๐๔} พระครูประสาทสังวรวิจิตร, ธรรมะภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

^{๓๐๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร. หน้า ๗๗.

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ เอาจิตกำหนดให้รู้ชัด โดยจับความรู้สึกตั้งแต่ปลาย
ผมไล่ลงไป (สแกน) จนถึงปลายเท้ารวดเดียว พร้อมกับบริกรรมส่ำทับลงไปซ้ำๆ
ว่า “ยื่น...หนอ” จากนั้น กำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้าขึ้นไปถึง
ปลายผม พร้อมกับบริกรรมว่า “ยื่น...หนอ” ปฏิบัติดังนี้อย่างน้อย ๓ วัน จนกว่า
ร่างกายและจิตใจจะสงบ ถ้ายังไม่สงบก็ให้ภาวนาต่อไปจนสงบ จึงกำหนดรู้จิตที่
คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

เมื่อโยคีเข้าใจในหลักการปฏิบัติเบื้องต้น
และสามารถเดินจงกรมระยะแรกอย่างถูกต้อง พระ
วิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เพิ่มกำลังความเพียร โดย
เพิ่มเวลาในการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงให้เท่ากับนั่ง
ภาวนา และเพิ่มระยะการเดินจงกรมเป็นระยะ ๒
และ ๓ ตามลำดับ ดังนี้



ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ ๓๐ นาที

๒) เดินจงกรม แบบสันตติชาติ

การเดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้อาการที่ยกเท้าขึ้นเบาๆ เหวี่ยงเท้าลง
เหยียบพื้นซ้ำๆ ^{๓๐๖} ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ” เดิน
กลับไปกลับมา ประมาณ ๓-๔ เมตร รับรู้ถึงความรู้สึก ที่เท้าค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ
ย่างลง ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจดจ่อแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับ
บริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้มันไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของ
สภาวะนั้นๆ ว่า จิตเกิดขึ้นว่าเราจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิด
วิญญูติ(ความเคลื่อนไหว) การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้า ด้วยความไหวตัวแห่ง

^{๓๐๖} แต่ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้ก้าว ให้เหยียบลง ช้าเกินไป ...จะเป็น
การประคองสภาวะด้วยอำนาจตมทาและอุปาทาน อยากให้เห็นชัด ๆ อยากได้ธรรมะ อยาก
บรรลุเกินไป บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน เป็นโลภะไปเสีย แต่หากนั่งภาวนาจน
กำหนดทุกเขตนาดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้ายิ่งเห็นเกิด-ดับ ชัด

วาโยธาตุดันเกิดแต่การกระทำของจิต นี้เรียกว่าเดิน^{๓๐๗} ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึง อากาศลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อากาศลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่ เป็นต้น

อนึ่ง เมื่อนั่งภาวนาต่อเนื่องเกิน ๑ ชั่วโมง กำหนดจิตทุกขเวทนาตาม ร่างกาย จนจิตไม่ทุกข์ไปกับเวทนานั้นๆ แล้ว เมื่อเดินระยะที่ ๒ และที่ ๓ ขณะที่ยกเท้าเคลื่อนขึ้นพร้อมกันทั้งเท้า (โดยไม่ยกส้นขึ้นก่อน) จนสุดอาการยกนั้น ให้เพิ่มโยนิโสมนสิการ สังเกตดูอาการสุดลงของจิตตัวรู้ ที่สุดไป(ดับขาด)พร้อมกันกับ อาการนั้นด้วย ในขณะย่าง หรือขณะเหยียบ ก็ดูจะเดียวกัน

๑.๓ นั่งภาวนาแบบกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่ เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติ หายใจออก”^{๓๐๘}

การปฏิบัติวิปัสสนา โดยการนั่งเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น พึงตั้ง สติกำหนดดูอาการพองและอาการยุบของท้องเป็นอารมณ์หลัก อันเป็นวาโย โภกฐัพพารมณฺ์ คือความหย่อนหรือตึงภายในท้อง ซึ่งจัดอยู่ในหมวดธาตุมนสิการ บรรพ^{๓๐๙} กำหนดรู้ตามอาการว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนเห็นสภาพความ เคลื่อนไหวภายในท้อง ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้

๑. นั่งคู้บัลลังก์ (ควรนั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง
๒. พังความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง
๓. จิตใจจดจ่อ และแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้อง
๔. วางจิตกำหนดบริเวณสะดือ ขณะที่กำหนดควรหลับตา
๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง โดยปล่อยให้ท้อง เคลื่อนไหวไปเองตามธรรมชาติ ไม่เกร็งท้อง

^{๓๐๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๙๙.

^{๓๐๘} สี่.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

^{๓๐๙} ดูใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

๖. ขณะที่ห้องพองขึ้น กำหนดบริกรรมในใจว่า “พองหนอ”
๗. ขณะที่ห้องแฟบลง กำหนดบริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ”
๘. จิตที่รู้อาการ “พอง-ยุบ” กับคำบริกรรมและสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อม

กัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวอ หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)
๒. ไม่เปล่งเสียง หรือบ่นพิมพ์ ในขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ
๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก
๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป
๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง หรือเส้า (เว้นกรณีแก้สภาวะหรือสุขภาพ แต่ควรแก้ด้วยการยืนจะดีกว่า)
๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้
๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะเห็นพอง-ยุบชัดๆ

รายละเอียด : เมื่อเดินจงกรมครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว ให้กำหนดเดินไป ยืนตรงที่นั่น มีสติกำหนดพิจารณารู้รูปยืน แล้วให้นั่งลง ค่อยๆ ย่อตัวลงจนกว่าจะนั่งเสร็จ ภาวนาตามอาการว่า “นั่งหนอๆ” “ขยับหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ พร้อมกับให้ มีสติกำหนดพิจารณาอาการนั้นๆ ทุกขณะๆ ไปจนกว่าจะนั่งเรียบร้อย

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้หันตาเอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหว ภายในห้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว) เวลาหายใจเข้า ห้องพองให้ภาวนาตามอาการของห้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับห้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้ มีสติ กำหนดพิจารณาอาการของห้องพองว่า ต้นพอง กลางพอง สุดพอง นั้น มีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย เวลาหายใจออกห้องยุบลง ให้ภาวนาตามอาการของห้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับห้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้ มีสติกำหนดพิจารณาอาการของห้อง ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบนั้น มีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย

ผู้ที่กำหนดอาการpong-yupได้ยาก ควรปฏิบัติดังนี้

ควรเดินจงกรมก่อนแล้วกลับมานั่งทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสัมมาสติได้ง่ายและสมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่งภาวนา^{๓๑๐} ขณะย่อตัวลงนั่ง พึงกำหนดรู้สภาวะอาการนั้นๆ ว่า “ลงหนอๆ” พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆ อิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว กำหนดจิตรู้รูปนั่ง ภาวนาว่า “นั่งหนอๆ” จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” จากนั้น...

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามธรรมชาติ ไม่เบ่งท้อง

๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่ท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องชัดเจน

๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการpong-yupก็พอ ยังไม่ต้องบรกรรม

๔. ถ้าpong-yupชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ “หนอ” ไม่ทัน พองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “pong-yup” หรือ “รู้-รู้” ก็พอ

๕. ถ้ายังหาpong-yupไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” แทน กำหนดรูปนั่ง ไม่ใช่ตามดรูรูปสัณฐานศีรษะ คอ หรือขา แต่ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่ง หรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น จากนั้นส่งจิตไปรู้ชัดที่อาการสัมผัสถูก ที่ก้นย่อยด้านขวา-ซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ” สลับกันไป

๖. ขณะที่กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” คำบริกรรม และความรู้สึกในอาการนั่ง อาการถูก ต้องพร้อมกันไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย

๗. ต้องกำหนดให้ได้จึงหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ

๘. สำหรับผู้ที่เคยทำ อานาปานสติ^{๓๑๑} (กำหนดลมหายใจมาก่อน) ถ้ากำหนดpong-yupไม่ได้ ให้กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” ไปก่อน แล้วค่อยกลับมากำหนดpong-yupทีหลัง

๙. ถ้าpong-yupปกติ ให้กำหนดว่า “pong-หนอ-yupหนอ” ถ้าpong-yupเร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า pong-yup ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าpong-yupเร็วมาก ให้

^{๓๑๐} ดูใน อก.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๓๑๑} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๒/๔๕๘.

กำหนดว่า “รู้หนอๆ” หรือ “รู้ๆๆ” เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตามอาการ พอง-ยุบที่เร็ววันนั้น

ปฏิบัติเช่นนี้เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ เพื่อไม่ทำตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขี้วางใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น^{๓๑๒}

โยคีบางคนพอง-ยุบสั้น ผั่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ่อไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหว จำแนกเป็นพอง-เป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปร่างใหญ่แทน คือ กำหนดรู้อาการ (ความรู้สึก) นั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปร่าง “นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย่อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย่อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-อาการยุบตามปกติ



ถ้ามีภาพนิมิตหรือเห็นแสงสี ให้กำหนดทันทีว่า “เห็นหนอๆๆ” กำหนดที่อาการเห็น ไม่ใช่กำหนดภาพที่เห็น ถ้ารู้สึกชอบกำหนดว่า “ชอบหนอๆ” ถ้ารู้สึกกลัวก็กำหนดว่า “กลัวหนอๆ” จนกว่าจะดับไป

นั่งภาวนา นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกขเวทนาดับ) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง-อาการนูน รู้อาการยุบ-อาการแฟบของท้องเท่านั้น อย่าแก่งแย่งท้อง อย่าไปตุลมหายใจเข้า-ออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว หลับตา สติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (บริเวณสะดือ) ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ให้ที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี

^{๓๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๗๔.

อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้นต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

๑.๔ นอนภาวนาแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดนอน ค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคงหรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆ” ค่อยๆ เอนตัวลงนอน พร้อมภาวนาว่า “นอนหนอๆ” ในขณะที่ภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทัน ปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนเรียบร้อย จากนั้นกำหนดรู้อาการพอง-ยุบต่อไป



การนอนกำหนดพอง-ยุบนี้ ควรใช้เฉพาะในช่วงพักเที่ยง เท่านั้น

๑.๕ เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๑๓}

ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ เจ็บปวด แสบร้อน ชาบช่าน หนาว เย็น คั้น หรือชา เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏขึ้นมาชัดเจน คือมากกว่าอาการพอง-ยุบ และมากกว่าอาการอย่างอื่น ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาสติไปกำหนดที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า “สุขหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” “ปวดหนอๆ” เป็นต้น ตามอาการที่ปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนานั้นๆ ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่าให้ความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลาง

๑.๖ เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อารมณ์ที่เป็นอนาคตบ้าง อารมณ์ที่เป็นบุญบ้าง อารมณ์ที่เป็นบาบบ้าง ในขณะที่

^{๓๑๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

นั้นให้ปล่อยอาการฟอง-ยุบตันที่ น้อมจิตและสติเข้าไปกำหนดที่อาการคิดนั้นทันที ภาวนาว่า “คิดหนอๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิภิกิริยาใดๆ จนกว่า สภาวะอาการของจิตนั้นๆ สงบไป

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในขั้นที่ ๑ เห็นรูป-นาม ถ้าโยคีกำหนดถูกต้องตรงตาม คำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ก็จะสามารถเกิดสภาวะญาณได้ แต่ถ้าไม่มีศรัทธา ต่อการปฏิบัติ ปัญญาที่ควรจะเกิดก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๑.๗ สภาวะญาณขั้นที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

เมื่อโยคีกำหนดรู้ จินตฺเห็นรูปเห็นนาม ว่าเป็นคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ปนกัน การรู้จักจำแนกรูปและนามอันเป็นสิ่งที่รู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ หมายถึงความรู้จักรูปธรรม-นามธรรม ว่าสิ่งที่มีอยู่ ที่เป็นของจริง ก็มี แต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น

รูป คือ สิ่งที่รับรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งได้แก่สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆซึ่งมีการแตกดับหรือเสื่อมสลายอยู่เสมอเป็นลักษณะ คัมภีร์อรรถกถา อธิบายว่า ธรรมชาติโดยอมแตกสลาย เพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้างเหตุนี้ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า รูป^{๓๑๔}

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่ อารมณ์เป็นลักษณะมีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิกด้วยกันมีวิญญานเป็นเหตุ ให้เกิดได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาน ขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติโดยอมรู้อารมณ์ฉะนั้น ธรรมชาตินี้ ชื่อว่านามคือ น้อมไปสู่อารมณ์^{๓๑๕}

นามรูปปริจเฉทญาณ คือปัญญาที่รู้แจ้งนามรูป ปัญญาที่ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกัน ได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน

^{๓๑๔} อ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

^{๓๑๕} ช.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

ว่าตามชื่อนามรูปปริเฉทญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เมื่อศึกษาในปฏิสัมภิทามรรค มีอรรถเดียวกันกับวัตถุนานัตตญาณ^{๓๑๖} โจรณานัตตญาณ^{๓๑๗} ภูมินานานัตตญาณ^{๓๑๘} และธัมมานานัตตญาณ^{๓๑๙} นั่นเอง

สภาวะของญาณนี้ เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่าเป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือมองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่งเช่นว่าเห็นว่าการ เคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ด้วยตัวเองไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไปจัดว่าเป็นรูปธรรมส่วนตัวที่เข้าไปรู้เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้คือ เห็นว่ารูปก็อย่างหนึ่งเห็นนามก็อย่างหนึ่งอย่างนี้เรียกว่าสามารถแยก रूप แยกนามได้เห็นรูปเห็นนามต่างกันไม่ว่าจะจะเป็นทวารอื่นก็ตามขณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงมากกระทบกายมีสติรู้ทันเห็นว่าเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง นั่นก็เป็นแต่ธรรมชาติที่กระทบแล้วก็สลายไปไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ด้วยตัวจิตใจเป็นตัวที่เข้าไปรู้ได้เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งเป็นนามธรรม

ก. สภาวะธรรมที่ปรากฏ : เติณจกรรม

กำหนดเดินจงกรมให้ครบทั้ง ๓ ระยะ เริ่มกำหนดจากระยะที่ ๑ - ๓ ตามลำดับ ในการกำหนดเดินสติสามารถกำหนดพอดีกับเท้า ลงตัวเหมาะเจาะพอดีกับการกำหนด รู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไป ของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่

^{๓๑๖} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๖/๗๘-๘๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๖/๑๐๙-๑๑๑.

^{๓๑๗} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๗/๘๑-๘๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒-๑๑๔.

^{๓๑๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๒/๘๗-๘๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๒/๑๒๑-๑๒๒.

^{๓๑๙} พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), **อานาปานสติภาวนา ลำดับการ**

บรรลุตระมของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑๙.

เมื่อโยคีกำหนดรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวที่เหวี่ยงไปข้างหน้าพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลัง เท่ากระทบพื้นมีอาการเย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง ตึงหรือหย่อน รู้ชัดสภาพธรรมที่ชัดเจนในขณะนั้น ความรู้สึกที่เราเป็นผู้รู้เท่า ไม่ปรากฏ ปราศจากภาวะแห่งบุคคล ตัวตน เรา เขา มีเพียงอารมณ์ที่ปรากฏชัดกับจิตที่เข้าไปรู้เท่านั้น

เมื่อเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงขึ้นไป จิตใจผ่อนคลาย มีสติระลึกทันปัจจุบันได้ทันมากขึ้น แม้กระทั่งลมพัดก็มีสติระลึกทันเกือบทุกครั้ง เวทนาปวดแสบเบาสามารถกำหนดรักษาระดับของเวทนาปวดได้ เมื่อเวทนาปวดเบาแล้ว ใช้ระยะเวลาานกว่าจะเกิดขึ้นมาใหม่ ลมพัดถูกตัวก็รู้สึกชัดมากกว่าปกติหลายเท่า จิตเห็นภาพนิमितซ้อนขึ้นมาลักษณะแว็บๆ ไม่นาน มีสติรู้ทันตลอด

จิตสามารถพิจารณาอย่างละเอียด รู้อาการเกิดดับของสังขาร เห็นลักษณะไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป^{๓๒๐} เห็นอาการเกิดดับ เปรียบร่างกายเหมือนหุ่นยนต์ต้องใช้จิตสั่งงาน ถ้าจิตไม่สั่งก็ไม่เคลื่อนไหว รู้สึกว่าสังขารบังคับไม่ได้ เช่นอาการสะดุ้งกระตุก เวลายืนบังคับให้มันนิ่งไม่ได้ มันอยู่ที่จิตเป็นผู้สั่งจึงจะเคลื่อนไหวได้ มีอาการปลื้มปีติเร็ว ถ้าพูดโดนใจ บางครั้งน้ำตาแทบร่วง จิตต้องพิจารณาให้รู้เท่าทัน บางขณะเห็นกัลยาณมิตรทำอะไรตลกๆ ก็อยากหัวเราะ ก็ต้องพิจารณาให้รู้เท่าทันจิต

ข. สภาพธรรมที่ปรากฏ : นั่งสมาธิ

กำหนดดูอาการท้องพอง-ยุบและใจที่รู้สึกอาการให้เท่ากัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ความรู้สึกถึงความเป็นตัวตน ว่าเป็นผู้รู้สึก ย่อมไม่ปรากฏ ณ ขณะนั้นเลย สภาวะเช่นนี้พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ธิ.ธ.๙) วินิจฉัยว่าเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ ดังที่ท่านอธิบายว่า

บุคคลเช่นนี้รู้ลักษณะของนาม คือมีความโน้มไปสู่อารมณ์ เรียกว่า นมนลกฺขณฺ์ กำหนดเอาที่รูปก่อน ตามนัยวิปัสสนายานิก ให้กำหนดวาโยโณภูมฺ์พรูปก่อน คัมภีร์บาลีสุทฺธิมรรคอธิบายว่า “ยถา ยถาหิสฺสุรूपํ สุวิกุขาลิตตํ โหติ นิชชภูํ สุปริสุทฺธิ ตถา ตถา ตถารมมณา อรูปมมา สยเมว ปากฺกา โหนติ” ..

^{๓๒๐} ดูใน ข.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๖๒.

รูปมีพอง ยุบเป็นต้น พินิจดีแล้ว ไม่มีความยุ่ง ผ่องใสดีแล้ว โดยประการใด ๆ นามธรรมที่รู้ซึ่งรูปนั้นๆ แจ่มชัดขึ้นมาเอง โดยประการนั้นๆ คือขั้นต้นกำหนดตัวรูปจนหมดจดขึ้นมาก่อนแล้วต่อนั้น นามจะหมดจดขึ้นมาเอง เมื่อกำหนดไปๆ จนเกิดความรู้สึกที่มันจะวิ่งเข้าไปสู่กัน นามรูป พอถึงตอนนี้ ถ้าโยคีพูดได้อย่างนี้ ให้เข้าใจว่า เขา รู้จักจำแนกรูป-นามได้ เรียกได้ว่า ผู้รู้ได้อย่างจะแจ้งทีเดียว (นาม-รูปปริเฉทญาณ) โยคีมีความเพียรกำหนดพร้อมกันเช่นนี้ สติสมาธิ ปัญญา ย่อมปรากฏแก่โยคีว่า ท้องพองยุบ เป็นเพียงอาการของวาโยโผฏฐัพพธาตุที่กระทบกัน คือตึงหย่อนหรือไหว จิตเป็นเพียงอาการเข้าไปรู้^{๓๒๑}

ค. สภาวะธรรมที่ปรากฏ : เวทนา :

ขณะที่โยคินั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง หรือเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น เมื่อกำหนดรู้ทันเวทนา(เจ็บ ปวด เมื่อย) สม่าเสมอ สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” ยังได้แค่คงที่ ให้ดับสนิทยังไม่ได้ ต่อมาอาการเวทนาเริ่มจากเบาไปหาหนัก จนปวดมากแทบทนไม่ไหว (รู้สึกคล้ายกับว่าจะตาย) สติระลึกอย่างต่อเนื่อง แนบสนิทกับอารมณ์นั้นไม่ฟุ้งซ่าน^{๓๒๒} กำหนด “ปวดหนอๆๆ” ระยะเวลาพอสมควร ทุกขเวทนาปวดค่อยๆ ลดลงเล็กน้อย บางคนพูดว่า บางครั้งเวทนามี บางครั้งเวทนาไม่มี กำหนดเวทนาได้โดยอาการปวดเป็นเพียงความรู้สึกปวดเท่านั้น และจิตเข้าไปรู้อารมณ์ก็ไม่ปวดไปด้วย ในญาณนี้จิตยังมีความยินดียินร้ายในอาการที่ปวดนั้นอยู่ เพราะสมาธิปัญญายังไม่มากพอที่จะตัดอารมณ์ ญาณนี้เพียงเห็นว่าเป็นความปวดนั้นปราศจากบุคคล เรา เขา เท่านั้น

ง. สภาวะธรรมที่ปรากฏ : จิต

ขณะที่โยคินั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง หรือเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น หากจิตคิดถึงอดีต อนาคต หรือฟุ้งซ่าน ถึงเรื่องที่เป็นบุญบ้าง บาบบ้าง กำหนดว่า “คิดหนอๆๆ” โยคีกำหนดเห็นอาการของจิตที่คิด กำหนดอาการนั้น ไม่กำหนดเรื่องราวที่คิด สถานที่ บุคคล เพียงรู้ว่ากำลังคิดอยู่ จนเห็นว่าจิตรู้กับความคิดเป็น

^{๓๒๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู, หน้า ๘๓.

^{๓๒๒} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

คนละอัน ปราศจากความรู้สึกว่าเป็นผู้คิด หรือความคิดเป็นเรา

หรือนั่งใต้ประมาณกลางชั่วโมง เกิดนิมิตเห็นแสงสว่าง หรือแสงสีเป็นต้น กำหนดว่า “เห็นหนอๆๆ” แต่อาจไม่หายไป การกำหนดยวบหนอ-พองหนอ กำหนดเห็นชัดเจนมาก จนกระทั่งพอง-ยุบหายไปเลย ก็เลยกำหนดเวทนาต่อ บางคนอาจารย์แนะนำว่า การที่เราจะไปดูเฉยๆ เช่นนั้นไม่ได้ นั่นเป็นโลภะ ถ้าไม่ชอบใจนั้นเป็นโทสะ ถ้าเห็นแล้วไม่รู้ เป็นโมหะ การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อสละกิเลสเหล่านี้ ถ้าเราไปพอใจสิ่งเหล่านี้เท่ากับเราพากันแสวงหากิเลสเพิ่มขึ้นอีก โยคีกำหนดแสง โดยอาการของจิตว่า “เห็นหนอๆๆ” เช่นนี้ ย่อมรู้ชัดว่าแสงที่ปรากฏกับจิตที่รู้เป็นคนละอันกัน ปราศจากเรารู้ผู้ เป็นเพียงอาการรู้ของจิตเอง

ขั้นนี้เวทนายังไม่เกิด เวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ค่อยๆ จางหายไป และมีความคิดสับสนในขณะที่เวทนาเกิดอยู่ร่วมด้วย ในช่วงแรกรู้สึกหลงไปกับความคิด จนรู้สึกสับสน จึงคอยดูความคิดใหม่ ทำให้ไม่สับสน และแยกแยะได้ว่า ความคิดก็อย่างหนึ่ง เวทนาที่เกิดขึ้นก็อย่างหนึ่ง ในขณะที่ครบชั่วโมง ไม่รู้สึกดีใจหรือเสียใจ ไม่อยากออกและไม่อยากเข้าเฉยๆ กับเวลาในการปฏิบัติ ไม่เหมือนวันแรกๆ ตัดสินใจออกจากสมาธิ ขณะนั้นเวทนาดลลงไปมาก ^{๓๒๓}

ดังนั้น นามรูปปริจเฉทญาณ ก็คือการรู้ชัดอาการของรูป มีอาการเดิน อาการยืน อาการนั่ง อาการนอน อาการพอง อาการยุบ เป็นต้น โดยไม่มีตัวเรา มีแต่อาการและจิตรู้ แม้แต่เวทนาที่ปรากฏก็ไม่ใช่เรา ความคิดต่างๆ รวมถึงนิมิตก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงอาการของจิตที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น อันเป็นสภาวะญาณที่เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณนั่นเอง สามารถละตัวตน เรา เขา ของเรา ของเขาเสียได้ เพราะเข้าใจและเห็นแจ้งธรรมชาติตามจริงบ้างแล้ว จัดเป็นทิวฐิวสุทธิ ^{๓๒๔}

สรุปความ ในการปฏิบัติภาวนาขั้นที่ ๑ เห็นรูป-นาม เป็นการปฏิบัติเบื้องต้นที่กล่าวถึงขั้นตอนต่างๆ ตั้งแต่การรับพระกรรมฐานจนถึงการปฏิบัติ ซึ่งสภาวะญาณที่ปรากฏคือญาณที่ ๑ กำหนดรูปรูปนาม คือโยคีเห็นชัดในอารมณ์ที่

^{๓๒๓} พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ., เอกสาร ประกอบการสอนวิชา : สัมมนาวิปัสสนาภาวนา”, หลักสูตรพุทธศาสนาธรรมหาบัณฑิตข, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒๔-๔๒๗.

^{๓๒๔} ดุราลัยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

ปรากฏ เช่น เห็นเท้าที่ก้าว่างโดยความเป็นอาการธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ที่เดิน เห็นท้องฟองยุบโดยความเป็นอาการธาตุน้ำที่ทำให้เคลื่อนไหว ไม่ใช่รูป ท้อง เห็นเวทนาโดยเป็นอาการคือความรู้สึกปวด เป็นต้น ไม่ใช่ซาขาวหรือซำยที่ปวด เห็นจิตโดยอาการที่คิด ไม่ได้รู้ว่าจะคิดเรื่องอะไร คิดถึงใคร ที่ไหน อย่างไร ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดญาณที่สูงขึ้น^{๓๒๕} เพราะฉะนั้นสภาวะธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดกับโยคีผู้มีศรัทธาและความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

ให้เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปกรรมทั้งหลาย คือ รากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

๑. ขณะตาเห็นรูป ตั้งสติกำหนดรู้อาการเห็นว่า “เห็นหนอๆ”

๒. ขณะหูได้ยินเสียง ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “ได้ยินหนอๆ”

๓. ขณะจมูกได้กลิ่น ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “กลิ่นหนอๆ”

๔. ขณะลิ้นได้รส ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “รสหนอๆ”

๕. ขณะกายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ตั้งสติกำหนดรู้อาการ กระทบว่า “ถูกหนอ” “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ” ฯลฯ

๖. เวลาที่จิตเคลื่อนไหว (คือ มีความคิดนึกเกิดขึ้น) ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณา รู้อาการคิดนึกนั้นๆ ว่า “คิดหนอๆๆ” “นึกหนอๆๆ”

พร้อมทั้งมีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้อาการของจิต (เจตสิก) นั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิต (รากะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ) ตับไป แต่เป็นเพียงให้พิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี(ชอบใจ) หรือความยินร้าย(ไม่ชอบใจ) เกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น หากสมาธิของโยคีคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของ

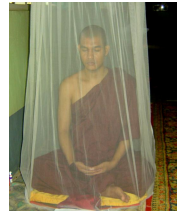
^{๓๒๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๗/๑/-/๕๐.

จิตจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้น ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อากาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนดรู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ ถ้าสมาธิน้อยและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อากาการที่กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาบาง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอากาการpong-ยุบ ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

นั่งภาวนา : พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณาความรู้สึกเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง..ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ระยะเวลาไหนขัด ระยะเวลาไหนไม่ขัด (ถ้าไม่ขัด ก็ให้จิตรู้ชัดว่า “ไม่ขัดหนอ”) อากาการของท้องมีอากาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไป ในอากาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป

ถ้าอากาการpong-ยุบนิ่งสงบ ก็ให้ตามดูอากาการนิ่งนั้น “นั่งหนอๆ” หรือ “หายหนอๆๆ” จนกว่าpong-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายังกำหนดอากาการยิ่งนิ่ง..ก็อย่าสุดลมเข้าช่วยเด็ดขาด ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่างนึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตไปที่มือที่บออยู่บนตักกระทบกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่อากาการตั้งที่ก้น ย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอากาการpong-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอากาการpong-ยุบตามปกติ



การกำหนดเสียง : จะมีเสียงเดียว หรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอากาการpong-ยุบทันปัจจุบันที่อยู่ ก็กำหนดpong-ยุบต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งกำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอากาการpong-ยุบ มีสติไปกำหนดอากาการได้ยินนั้นว่า “ได้ยินหนอๆ” พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย รู้อาการกระทบ

ของเสียง ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติรู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้า อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนนมาก แล้วดับปริบลงไป ก็ให้กำหนดพิจารณารู้อาการดับของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

การกำหนดรู้ทุกขเวทนา : เมื่อเพิ่มเวลานั่งภาวนา สภาวะทุกขเวทนา ก็จะปรากฏชัดเจนนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสภาวะญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่ง ชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นเพ่งจี้ไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป เปลี่ยนลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอยๆ” “ซาหนอยๆ” “เจ็บหนอยๆ” อาการยิ่ง**รุนแรงขึ้น** ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ..แสดงว่ากำลัง**สมาธิ**แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาญาณยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงรีบเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑.๑ เดินจงกรมเกิน ๑ ชั่วโมง หากมีอาการมึนภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตไปกำหนดที่อาการนั้นๆ จนกว่าจะจางหายไป **ดับไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

อนึ่ง ในขณะที่กำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอาการใหม่แทรกเข้ามา..ใหม่กว่า ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่อารมณ์ที่ชัดนั้น จนกว่าจะจางหายไป แล้วจึงกลับมากำหนดเดินจงกรม หรือนั่งภาวนาต่อไป

๑.๒ ในขณะที่นั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัด รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ ..เพียงเพ่งรู้เท่านั้น มิใช่เพ่งอยากให้หาย แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน

ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้ อาการกิเลสที่ใจแทน “อยากหายหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” จนกว่าจิตจะคลาย อุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น

๑.๓ โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า “ปฏิบัติวันแรกๆ ปวดสุดๆ ตามข้างขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย ..มันเวรกรรมอะไรกันนี้?” ทุกขเวทนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการผัสสะที่ ๑^{๓๒๖} ที่เคยทำมา แก้ไขได้ด้วยการขอโอสถกรรม คือ ให้อริชฌานจิตขอขมา โทษก่อนนั่งภาวนาว่า

“ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำมา ในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดีขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน อโอสถกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ทุกข์ตัวตนเทอญ”

จากนั้น เพิ่มสติสังเกตลักษณะปลีกย่อยในอาการปวดนั้นให้มากขึ้น เช่น ตึงหนอ แน่นหนอ แสบหนอ เคลื่อนหนอ กระทบหนอ อึดอัดหนอ ไม่ชอบหนอ ทุกข์หนอ เป็นต้น เจาะลึกลงในใจกลางสภาวะให้ได้ลึกที่สุด

๒. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆๆ” “ซาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆ” อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อยๆ ...แสดงว่า ทั้ง

กำลังสมาธิและกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งจะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) ต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อ ซ้ำๆ แต่หนักแน่น “ปวดหนอ” รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๓. กำหนดทุกขเวทนา “ปวดหนอๆๆ” “ซาหนอๆๆ” “เจ็บหนอๆๆ” อาการ

^{๓๒๖} ดูใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓/๔-๖.

ทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไป หรือดับไป แล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ แสดงว่ากำลังสมาธิหรืออ่อนกำลังลง โยคีจึงเพิ่มการกำหนด โดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ “พองหนอ-ปวดหนอ” “ยุบหนอ-ปวดหนอ” ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ให้กำหนดว่า “พอง-ยุบ-ปวดหนอ” สลับกันไป

กำหนดรับประทานอาหาร : พึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุกๆ ระยะ ขยับมือที่ละข้าง ถ้ามีมือขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ อย่าเพิ่งเคี้ยว วางมือหนึ่งก่อนจึงเริ่มเคี้ยว ในขณะที่เคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอๆ” “กลืนหนอ”

การกำหนดต้นจิต : ถามว่า “เป็นไปได้หรือไม่ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่มือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน” ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดขึ้นก่อน โยคีจึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อนเคลื่อนไหวอริยาบททุกครั้ง คือ “อยากลุกหนอ-ลุกหนอๆ” “อยากตักหนอ-ตักหนอๆ” เป็นต้น แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นการท่องบริกรรม ไม่เห็นสภาพจิตจริงๆ ก็ไม่ต้องบริกรรม “อยาก...หนอ”

ก่อนจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันอารมณ์ และขณะนั้น ให้มีสติพิจารณารู้อาการของจิต พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ “อยากหนอ” “สนใจหนอ”

พิเศษ : โยคีบางคนจะมีสภาวะติดสมาธิหรือติดปิติ จนทำให้เสียจริต เชื่องซึมไปเลยก็มี สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติไม่มีกำลัง สมาธิมากเกินไป เหมือนกับรถยนต์ ๔ ล้อ แต่สูญลมใส่เพียงล้อเดียว อีกสามล้อแพบ ..ถึงจะไปต่อได้ แต่ก็ไปได้ช้าๆ อืดๆ และชำรุดในที่สุด มีวิธีแก้ดังนี้

๑. เดินจงกรม ๑ - ๓ จังหวะ ๓๐ นาที ห้ามเกิน ในจังหวะที่ ๓ เห็นจังหวะขาดของอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ชัดเจน (สันตติขาด) ขณะยกสุด..ก่อนจะย่างให้สังเกตดูว่า “อาการยกส่งถึงอาการย่างหรือไม่? อาการย่างส่งถึงอาการเหยียบหรือไม่?” อนึ่ง ขณะเดินหากมีลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด ยืน

กำหนดให้ดับเสียก่อน (ให้ขาดก่อน) จึงจะกำหนดเดินจงกรมต่อไป อนึ่ง เดินไปที่ไหนๆ เช่น ไปที่พัก เข้าห้องน้ำ ไปรับประทานอาหาร กำหนด “อย่าง-เหยียบๆๆ” ตลอดเวลา

นั่งเจริญภาวนา ๓๐ นาที กำหนดพองยุบตามอาการที่เห็น อย่าเสริมพอง-ยุบ และหยุดกำหนดลมสัมพันธ์ เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิดให้**ดับก่อน** จึงจะกำหนดพอง-ยุบต่อ

๒. ก่อนออกจากบัลลังก์ หากมีเวทนาค้างอยู่ เร่งกำหนดจิตเวทนาให้ดับหรือคลายตัว ก่อนออกจากบัลลังก์ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เวทนาค้างตอนออกจากบัลลังก์ จะทำให้สภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะนิมิตค้างไปด้วย

๓. ถ้าเห็นนิมิต ให้กำหนดจิตที่รู้ว่าเห็น ไม่ใช่กำหนดที่ภาพที่เห็น “เห็นหนอๆๆ” หรือ

๔. กำหนดสภาวะแบบผ่านไป เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเพ่งอาการมากนัก ถ้านึกสงสัยให้กำหนด “สงสัยหนอๆ” อย่าจีให้ชัด แต่ถ้า**ไม่มีอาการมันติงที่ศีรษะ** ใดๆ เลย ต้องกำหนดจิตอาการนั้นๆ จนดับ ก่อนออกจากบัลลังก์

ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

ต้นนอน : กำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่ง ให้ได้ทุกครั้ง “พลิกหนอๆ” “ลุกหนอๆ” เดินเข้าห้องน้ำ “อย่าง-เหยียบๆ” ตลอดเวลา

อิริยาบถกราบ : กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆ” ต่อไป เป็นต้น

กำหนดยืน : สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว (อุทฺทพยฺพยญาณ) ให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนมถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรมเหมือนกันว่า “ยืนหนอ” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อกำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อมๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย จึงจะกำหนดรู้

จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

กำหนดเดินจงกรม ๔ จังหวัด

เฉพาะโยคีที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาจนดับก่อนครบชั่วโมงได้แล้ว ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวัด และเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยก ใน ๓ ระยะเวลา ดังนี้

ระยะที่ ๑ : ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เปลี่ยนเป็นรู้จิตที่คิดจะย่างก่อนว่า “อยากย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างหนอ” ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา-ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจนจิตสงบ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวัดที่ ๒



ระยะที่ ๒ : ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็นรู้จิตที่คิดจะยก คิดจะเหยียบ ก่อนยก ก่อนเหยียบ ทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวัดที่ ๓

ระยะที่ ๓ : ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวัดที่ ๔

ระยะที่ ๔ รู้จิตที่คิดจะยกสั้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยกสั้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบ..ทุกครั้ง แต่**ไม่ต้องบริกรรม**สำหรับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตที่ปรารถนานั้นๆ แล้วบริกรรมรู้การยกสั้น การยก การย่าง การเหยียบ อย่างช้าๆ ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ คือ “ยกสั้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” ตรงจังหวัดเหยียบให้ช้าเป็นพิเศษ และเป็นการเหยียบลงน้ำหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกายที่เหยียบนิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

อนึ่ง ขณะที่ยก-ย่างเหยียบสุดระยะแต่ละจังหวัดนั้น เพิ่มการสังเกตดูจิตตัวรู้ว่า “สุดไปพร้อมกับอาการนั้นๆ ด้วยหรือไม่? จิตที่รู้ยก เป็นจิตเดียวกันกับจิตที่รู้ย่างหรือไม่?” และเพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง เพิ่มจังหวัดเดิน

จกกรมจนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจกกรม ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาเป็นอารมณ์ที่เด่นชัดเจน ให้หยุดเดินก่อนแล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นๆ จนหายไป จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป

นั่งภาวนา : ขณะกำหนดอาการ “ยุบหนอ” หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า “หนอ” แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดหนึ่งนิดหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไป ในอาการหยุดหนึ่งนั้นด้วย พร้อมกับบริกรรมว่า “รู้หนอ”

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดหนึ่ง ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะที่หยุดนั้นให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “นั่งหนอ” แล้วกลับไป

กำหนดอาการพอง หรืออาการยุบตามที่ปรากฏต่อไป คือ ในขณะที่ท้องยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ “ยุบหนอ-นั่งหนอ” ท้องจึงพองขึ้นมา

พิเศษ : ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด ให้เพิ่มเดินจกกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที

ทุกการกำหนด พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่ง..จิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูป-นามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิตตั้ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูป-นามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นและสมบูรณ์ดีแล้ว ก็เท่ากับว่ารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ไปด้วย ปัญญาเห็นแจ้งนี้ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ แล้วก็ดับลงไปตรงมรรคญาณ ผลญาณ^{๓๒๗}

^{๓๒๗} สภาวญาณ ๑๖ : ศึกษารายละเอียดได้ในหนังสือ “วิปัสสนาณัย เล่ม ๒” โดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

เมื่อนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาเลย ให้เดินจงกรมและนั่งเท่ากัน ต้องกำหนดต้นจิตให้ได้ ๗๐ - ๘๐ % เป็นอย่างน้อย (อยากลุก อยากนั่ง อยากจับ อยากเปิด อยากเคี้ยว อยากตี้ม อยากหัน อยากมอง) อาการชี้เกี้ยว เปื้อ เซ็ง จึงจะหายไปได้

กราบสติปัญฐาน : กราบให้ได้ ๑๐ - ๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการรู้ต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” ก่อน แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆ” ต่อไป เป็นต้น

ยืนกำหนด : กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” ก่อนลุกขึ้นทุกครั้ง และในขณะที่ยืน หากมีอาการอื่น แทรกซ้อนเข้ามาก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...

ในขณะที่กำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืน จิตดับไปพร้อมกับคำบริกรรมว่า “ยืนหนอ” นั้นๆ

บางครั้งรู้สึกปวด หรือมีงง ก็ให้ยืนกำหนดจนอาการเบาลงก่อน

เดินจงกรม เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และในจังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ “ขวา-ซ้าย” ออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะย่างก่อนย่างเท้าทุกๆ ก้าว “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” ..ในการก้าวเดินไปห้องน้ำ เดินกลับที่พักก็ให้กำหนด “ย่าง..เหยียบ” หรือ “ยก...เหยียบ” ตลอดทั้งวัน



นั่งภาวนา โยคีบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงก หรือเผลอคิดบ่อย จนเปื้อและเซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) จังหวะหยุดระหว่างพองกับยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบนั้น หากนานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุด ให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตาม

อาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

โยคีบางคนพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็วๆ ขึ้นมา แล้วนิ่งหายไปเป็นพักๆ ถ้าอาการพอง-ยุบเร็วให้กำหนดเพียงว่า “พอง-ยุบๆๆ” ไม่ต้องมี “หนอ” ต่อท้าย

แต่ถ้าอาการพอง-ยุบถี่เร็ว จนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ ตามรู้ไปตามอาการนั้น “รู้หนอๆๆ” ถ้ารู้สึกเสียวรู้สึกกลัวก็ให้กำหนด “เสียวหนอ” “กลัวหนอ” ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงอแงแว้งคว้าง ก็ให้กำหนดว่า “งงหนอๆๆ” หรือ “สับสนหนอๆๆ” จนกว่าจะหายงง

พิเศษ : บางคนนั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดจนทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็จะมีพองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย กำหนดสบายจนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับนิ่งๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกัณฑ์ (ยินดี ติดใจ) อยากให้พอง-ยุบชัดเหมือนกับวันก่อนๆ จึงสุดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น การพยายามเสริมอาการพอง - ยุบเช่นนี้เป็นไปด้วยอำนาจอัตโนมัติ พยายามบังคับสภาวะให้เป็นไปดั่งใจต้องการ (ไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหน้อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหน้อยล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ล้าตัวก็ค่อยๆ งอโค้งลง จนรู้สึกเบื่อเซ็ง ไม่ได้ตั้งใจ ฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า “ไม่ชัดหนอ” รู้สึกเบื่อเซ็งก็กำหนดว่า “เบื่อหนอๆ เซ็งหนอๆ” ตามความรู้สึก



อิริยาบถฉัน : เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ ให้หอมคำข้าวไว้ก่อน อย่าฟังเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย

อิริยาบถนอน : กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพอง หรือตอนยุบ

ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภาวนาภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ตลอดวันที่ผ่านมา หรือกำหนดรู้จิตที่คิดดับได้ ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนวันที่ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ โดยเฉพาะจิตอยากจับ อยากเห็น อยากมอง

อาการpong-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป พึงกำหนด ดังนี้

๑. โยคีบางคนpong-ยุบสั้น แฉ่วเบา ให้เพิ่มอาการจตจ้องไปที่อาการpong-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “pong-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย หรือ “รู้-รู้ๆ”

๒. โยคีบางคน pong-ยุบยาว แฉ่วเบา มีจิงหะหยุด ระหว่างpong-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกบ่อยๆ โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ เพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวะ

๒.๒ จิงหะหยุดระหว่างpong-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “pongหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒.๓ จิงหะหยุดระหว่างpong-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุด ให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “pongหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

พิเศษ : กำหนดรูรูปร่าง เฉพาะที่มีจิงหะหยุดเท่านั้น ถ้าไม่มีจิงหะหยุด ก็ไม่ต้องเพิ่ม และถ้ากำหนดรูรูปร่างแล้ว อาการpong-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการถูกที่จุดต่างๆ เข้าไปอีก คือ ที่มีอยู่ถูกกัน , ที่หลังเท้าขา-หลังเท้าซ้าย ที่ก้นย่อยขวา-ก้นย่อยซ้าย ที่สะโพกขวา-สะโพกซ้าย ไหล่ขวา-ไหล่ซ้าย สลับจุดหมุนเวียนไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการpong-ยุบจะกลับมา หากจุดสัมผัสใดรับรู้อาการไม่ได้อีกแล้ว ก็ละจุดนั้นๆ ไปเลย!

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการpong-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพักๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้นๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการpong แต่อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่อาการยุบ อาการpongไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากpong-ยุบไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” สลับจุดไปเรื่อยๆ จนกว่าpong-ยุบจะกลับมา

แต่ถ้าหากpong - ยุบไม่กลับมา ก็ให้สังเกตอาการนิ่ง อาการถูกว่าชัดเจน

หรือไม่ ถ้าเห็นไม่ชัดให้กำหนดเพียงอาการรู้ว่า “รู้หนอ” แทน หากส่วนไหนหายไป
ส่งจิตไปรับรู้ไม่ได้ ก็ไม่ต้องสนใจส่วนนั้นอีกต่อไป ให้เพิ่มสติรู้ไปในรูปสัมผัสอื่นๆ ที่
ปรากฏชัดแทน เช่น ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย เข้าขวา เข้าซ้าย แขนขวา แขนซ้าย

พิเศษ : โยคีบางคนมีอาการนั่งสั้น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากปฏิบัติต่อ
มีสาเหตุหลักอยู่ ๒ ประการคือ

๑) เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลिनจนอาการพอง-ยุบหนึ่ง
หายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่ง**ท้อง** “พองหนอ-ยุบหนอ”อยู่ (ทั้งๆ ที่ไม่เห็นพองยุบ) จน
กายสั้นไปตามอาการกำหนดนั้น โยคีพึงกำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-
อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า “หาย
หนอ” “ไม่มีหนอ” อย่างนั่งท้องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลिन จนสติหลุด
ออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ต้องเพิ่ม
สติสังเกตสภาวะธรรมณไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏชัดว่า “พองหนอ-เพลिन
หนอ” “ยุบหนอ-เพลिनหนอ” “พองหนอ-สบายหนอ” “ยุบหนอ-สบายหนอ” ถ้ามี
อาการสั้นมากให้กำหนดตามอาการว่า “สั้นหนอๆ” “โยกหนอๆ” หรือ “อยากสั้น
หนอๆ” “อยากโยกหนอๆ” จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า “หยุด
หนอ” ดังๆ ในใจ

สภาวะธรรมช่วงนี้จะติดอยู่นานมาก มี**ทุกขเวทนา**เป็นทางออก ถ้ามี
ทุกขเวทนาเกิดขึ้นให้กำหนดอย่างจดจ่อ จนทุกขเวทนานั้นๆ จะสลายตัวไปเอง
เมื่อมีทุกขเวทนาชัดขึ้น ให้เพิ่มเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่ง ทุกบัลลังก์

อิริยาบถฉัน : อมอาหารนานๆ กำหนดตันจิต “อยากเคี้ยวหนอๆ” จน
หายอยาก (จิตเป็นอุเบกขา) ก่อนจึงจะเคี้ยว ทุกๆ คำ

อิริยาบถนอน : เวลา ๓ ทุ่ม ถ้ารู้สึกง่วงไม่จ่วง ก็ให้เดินจงกรมและนั่ง
ภาวนาต่อไป จนกว่าจะรู้สึกง่วงหรืออ่อนเพลีย จึงจะไปนอน (แต่อย่าเกิน ๔ ทุ่ม
ครึ่ง)

ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม

กำหนดรู้เท่าทันจิต (อยาก...หนอ) ก่อนลูก ก่อนนั่ง ก่อนหัน ก่อนมอง **ก่อนพูด** ก่อนเปิดประตูได้ทันทุกครั้ง พร้อมกับเห็นอาการดับของจิตอยากนั้น มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม แต่จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ความไม่ยินดียินร้ายของจิต ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวร้ายว่า พ่อแม่ตาย บ้านไฟไหม้ จิตก็เฉยๆ ราวจะว่าไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน ขึ้นต่อไปปฏิบัติดังนี้

อิริยาบถนั่ง : ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง นั่งภาวนามีทุกขเวทนาน้อย ให้นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบ **ชัดเจนน**มาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจนให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดชวยอาการพอง-ยุบ ตัด “หนอ” ออก “พองๆๆ” “ยุบๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าพองหรือยุบนั้น ดับลงในการกำหนดครั้งใด

บางช่วงพอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปในการไม่ชัดนั้น “พองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด..

กำหนดรู้อาการคัน ซา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน **ทุกครั้ง** จึงจะกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่เข้าไปกำหนดรู้ ทุกครั้ง

บางขณะอาการพอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา กำหนดอย่างแผ่วเบา นิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ “พองหนอออ” “ยุบหนอออ” ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบาเหมือนจะหลับ ก็ตาม **ดูจิต**ว่าจะหลับอย่างไร “รู้หนอ” หรือถ้าแผ่วเบามากๆ ใช้แค่ “รู้ๆ” หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ

อิริยาบถเดิน : เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่ม **อาการรู้ของจิต** ลงไปในอาการก้าวอย่างเป็นทริคูณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ “ยกหนอๆๆ” “ย่างหนอๆๆ” “เหยียบหนอๆๆ” คือ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากหัน อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆ **ดับไป**..โดยไม่หันไปมองหรือพูดคุย ให้ได้ทันก่อน **ทุกครั้ง**

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้ง ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้อาการดับไปของตัวจิตเอง ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจนให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ” ด้วย

รับประทานอาหาร : กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับก่อนเคี้ยวทุกครั้ง กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อน จึงกลืนทุกคำกลืน เมื่อเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อนจึงกลืน ทุกคำกลืน กำหนดให้ได้ ๔๐-๕๐ นาที เป็นอย่างน้อย

ขั้นที่ ๗ สลัดคิณรูป-นาม

ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับทุกๆ อารมณ์ที่จิตรู้ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ
๒. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกๆ สภาวะที่จิตเข้าไปรู้ ซึ่งบางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตรู้ดับไปจากอารมณ์**

โยคีบางคนสงสัยว่า “ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่นวาย นำรำคาญ” ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า “มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่งวันละหลายๆ กิโลเมตร เหนื่อยเปล่าๆ เอาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ?”

อนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว หากยังรู้สึกสับสนวุ่นวายกับอารมณ์ที่กระทบ หรือกับการกำหนดรู้ที่ละเอียดขึ้น ก็ยอมแสดงว่า ยังไม่ถึงขั้นที่ ๗ นี้จริง”

๓. พยายามบริการภพภพไปตามอาการที่เกิดจริง ในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าค่าบริการไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่ค่าบริการเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริการ **ตามรู้**อย่างเดียว

๔. ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒ - ๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัด

ต่อไป แต่ถ้าเห็นแสงสี หรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก (มาที่ญาณที่ ๔)
แก้ไขโดย : เพิ่มการกำหนดตันจิตให้ได้ ๑๐๐ %

๕. เพิ่มการสังเกตรู้-เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนด ให้ได้ ๑-๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

โยคีบางคนกำหนดอยู่ดีๆ มีอาการพอง-ยุบถี่ๆ รวดเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิด-ดับอย่างถี่ียบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคาบบริกรรมไปเอง อย่าตัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ..ขออย่าว่า “ห้ามตัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้ อย่างเด็ดขาด” ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย เมื่ออาการพอง-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับระยะเวลาการนั่งภาวนาและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน ขณะนั่งภาวนาให้สนใจเฉพาะอารมณ์ภายในเท่านั้น ส่วนอารมณ์ภายนอก เช่น เสียง กลิ่น รสและอารมณ์สัมผัสต่างๆ ไม่ต้องสนใจมากนัก

อนึ่ง หากขณะนั่งภาวนาอยู่นั้น อารมณ์ภายในแข็งขี้ๆ เดิมๆ ติดต่อกัน เกินหลายนาทีแล้ว ยังไม่เปลี่ยนแปลง ให้โยคีเพิ่มการเดินจงกรมให้มากกว่านั่งอีก ๑๕ นาที จนกว่าอาการแข็งขี้ๆ เดิมๆ นั้น เปลี่ยนแปลงไป จึงปรับการนั่งและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน

จากนั้น เพิ่มสติสัมปชัญญะในการกำหนดอริยาบถย่อยอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง ด้วยโยนิโสมนสิการอย่างแยบคายตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้าย ก่อนหลับให้ละเอียดขึ้นกว่าทุกๆ วัน เพิ่มสติรู้เท่าทันจิตที่อยากหัน อยากรอง อยากรู้อยากเห็นให้ทันอาการจิตก่อนทุกครั้ง และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ (อยากหนอ)” “มานะหนอ (ยึดหนอ)” “ทิฏฐิหนอ (หลงหนอ)”

เมื่ออารมณ์ทั้งที่เป็นรูปและนาม(ขันธทั้ง ๕) ดับขาดไปสิ้นแล้ว ก็จะหวังเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจเจกตั้ง เข้าสู่ภาวะที่เป็น “สันติ” ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาและปัจจัยปรุงแต่ง (สังขตธรรม) ใดๆ อีกต่อไป

สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑) ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทุกวันเสาร์ ที่วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร (วัดพิชยญาติ) ถนนสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
วัดหทัยนเรศวร ถนนบรมราชชนนี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โทร. ๐๘๑-๖๑๐-๖๖๗๓ (พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ)

๒) หลักสูตร “๑ เดือน ดวงตาเห็นธรรม” (เดือนพฤษภาคม ทุก ๆ ปี)
: สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ถนนปากช่อง-เขาใหญ่ กม.๓ ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ. นครราชสีมา โทร.๐๘๖-๔๖๐-๕๑๘๓ (สมัครก่อน ๑ วัน)
พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี:www.facebook.com/pm.montasavi/

๓) หลักสูตร**ปิดประตูบายนภมิ** : วัดจตุรศกุนต์ฐาน (สยาดอกัททันตวิโรจนะ) เขตรัฐฐาน-พม่า ตรงข้ามด้านท่าซึกเหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย โทร. ๐๘-๗๑๙๓-๙๒๑๘ (แม่ชีเกสร)

๔) หลักสูตร**เทคนิคการสอนสูตรวิปัสสนา** วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร (สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๑) ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๖๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๓๔-๑๖๖๔, ๐-๕๓๘๒-๖๘๖๙

๕) หลักสูตร**ความบริบูรณ์ในลำดับญาณ ๑๖** วัดพระธรรมจักร (สำนักพุทธวิหาร) หมู่ที่ ๑ ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ศูนย์วิปัสสนาธุระพุทธวิหาร หมู่ ๑ ต. ดงละคร อ.เมือง จ.นครนายก ๒๖๐๐๐ โทร ๐๓๗-๓๓๐๐๘๙, ๐๓๗-๓๓๐๓๑๓ โทรสาร ๐๓๗-๓๓๐๒๑๓

๖) ผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ แล้ว ต้องการปฏิบัติ “**เมตตาเจโตวิมุตติ**”
วัดโคกสว่าง บ้านโคกสว่าง ต. ดอนนางหงส์ อ. ธาตุพนม จ. นครพนม ๔๘๑๑๐ โทร. ๐๘๖-๒๑๙-๔๔๕๘
โดย : พระสมุห์มานัส อคฺคปญโญ โทร. ๐๘๑-๐๖๑-๓๙๗๘

บรรณานุกรม

(๑) พระไตรปิฎก และอรรถกถา

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม**,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(๒) หนังสือ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**

พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียน**

, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, เขตจอมทอง,

กรุงเทพฯ, ๒๕๕๘. โทร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๙.

_____ . **อานาปานสติภาวนา**, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์น ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, กรุงเทพ-

มหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริญาโณ ป.ธ.๙), วุฒินันท์ ก้นทะเลเตียน, มนต์รี

สิระโรจนานันท์, ศศิวรรณ กำลังสินเสริม, จุฑามาศ วารีแสงทิพย์,

(๒๕๕๖). **หลักสูตรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของสังคมไทย**.

วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญ เล่ม ๑**. พระพรหมโมลี

(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**,

กรุงเทพมหานคร: (บริษัทนามมีบุ๊ค พับลิเคชั่นจำกัด, ๒๕๔๖,

ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, นครปฐม, ๒๕๕๐.

อนุโมทนาบุญ

มหาวิทยาลัยธนบุรี และกัลยาณมิตร	๒๒,๐๐๐ บาท
คณะนิสิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนารุ่น ๑๒	๑๙,๐๐๐ บาท
คณาจารย์หลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนา	๑๐,๐๐๐ บาท
สำนักวิชาการ ม.มหาจุฬาริชาตวิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม	๑๐,๐๐๐ บาท
คณะนิสิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนารุ่น ๑๓	๓,๗๐๐ บาท
คณะผู้ปฏิบัติธรรมหลักสูตร “อบรมวิทยาการ” ยุวพุทธิกษา(ศูนย์ ๔)	๗,๕๐๐ บาท
พระประยงค์ สุวณโณ, พลตรีธงชัย คล้ายสุบรรณ และญาติๆ	๖,๐๐๐ บาท
พระสมุห์มานัส อคคปญโญ (วงศ์สาขา)	๔,๐๐๐ บาท
พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ และคณะญาติธรรม	๓,๐๐๐ บาท
นางนันทน์รี พรหมจันทร์ และครอบครัว	๑๐,๐๐๐ บาท
นายฐินวัน ตระกูลสุนและครอบครัว	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณระพีพรรณ ฉัตรนะรัชต์	๗,๕๐๐ บาท
นางฉวีวรรณ ศรีเชาว์ ๖,๐๐๐ บาท	คุณประเทือง ตรีเพชร ๔,๐๐๐ บาท
คุณทิพยา อินทโรษิต ๔,๐๐๐ บาท	ดร.อรชร ไกรจักร์ ๓,๐๐๐ บาท

ร่วมบุญ ๒,๕๐๐ บาท

พระศิวเมศวร์ วรมงคล	พระอาจารย์จักรพงศ์ ปิยธมโม
ศ.นพ.พรชัย-ขวัญใจ สิมะโรจน์,นพ.ภัทรชัย สิมะโรจน์, นศ.ทพ.กัลยรัตน์ สิมะโรจน์	
คุณภมรินทร์ หอสิมะสถาพร อุทิศแด่คุณพ่อสนั่น และคุณแม่อรุณี หอสิมะสถาพร	
ดร. พิณจ้ทอง แมนสมิตรชัย (ฉัตรนะรัชต์) และครอบครัว	
คุณบัญญัติ ฉัตรนะรัชต์	คุณทัศนีย์ สุริยจันทร์
คุณณิชชาพัฒน์ ปราณีต	คุณจันทร์เพ็ญ โทมัส และครอบครัว
นายกิตติศักดิ์ ศรีเชาว์	โยมวดี รัตนติลก ณ ภูเก็ต
คุณมาลี จินเอี่ยม	นางสาวฐญารินทร์ พิตรพิบูลธนโชติ
นางรวงทอง สกุลอินทร์	คุณนงเยาว์ หอมรักษ์

ร่วมบุญ ๑,๕๐๐ บาท

คุณบุญนำ หมื่นพันธ์ นายสุนนท์ หมื่นพันธ์	คุณราตรี ทิพย์เที่ยงแท้
นายภิรมย์ พุ่มพวงและครอบครัว	คุณพันทิวา กฤษณาชาติ
น.ส.จันทร์จิรา ชินศรี	

ร่วมบุญ ๑,๐๐๐ บาท

คุณวาสนา สิมะโรจน์

คุณโยมภาวิณี สบง

นางหนูประสงค์ มุสิกะพันธุ์,

น.ส.ไพลิน โพธิ์วิเศษ, น.ส.อุมาพร เกาหมอ และนายสนาม โพธิ์วิเศษ

คุณกรองทอง ไมตรีเวช

นางสุพรรณิ ไหว่ หาญกิจรุ่ง

นางสาวอัญชัชฐา หาญกิจรุ่ง

คุณแม่ชีวรรณรักษ์ ธนธรรมทิศ

คุณกนกพร ปานฝีกิติ

ร่วมบุญ ๕๐๐ บาท

แม่ชีสรวรต์น วรรณทเวช

คุณศรัญญา รังษีสริยะชัย

คุณชุติมา เกิดชื่นและครอบครัว

ร.ต.อ.หญิง สุจิตตรา นุ่มนัม

น.ส.อิสราพร อัครศกดิ์

คุณกนกพร ปานฝีกิติ

นางสาวชুমพูนุช ช้างเจริญ

คุณพัฒนา ตรีเพชร

นายกิตติธัช ทิพย์เที่ยงแท้

แม่ชีสวนบุญ ประจิดร

คุณหนูพิน กอมแก้ว

น.ส. ณิชฎวี ภัคธนาธิฐานนท์

นายญาณวุฒิ แสงระวี

คุณบุญยะ อมรประสิทธิ์

คุณกิตติ เจียรศิริกุล

คุณปราโมทย์ สุขสมพร

คุณบุษบง สุขสมพร

คุณนภศร สุขสมพร

นางพิมพ์พรณ นาถะพันธ์

นายยุทธนา นาคประเสริฐ

คุณณรงค์-คุณศศธร ยังศิริ

นายวรพจน์ ธีรธนรัตน์

ร่วมบุญ ๒๐๐ บาท

คุณบุญยะ อมรประสิทธิ์

นางสาวพรปวีณ์ ศรีธเนษฐ์กุล

นางสาวสุภาพร กลับกลาย

นางทองใบ ปถมพานิชย์

ร่วมบุญ ๑๐๐ บาท

นางจุฑามาศ เจียมทอง

นางสาวฐิติรัตน์ ยงประยูร

นายกิตติ เจียรศิริกุล

นายปราโมท สุขสมพร

นางบุษบง สุขสมพร

นางสาวนราสร สุขสมพร

นายเกษิทธิ์เดช สุขสมพร

นางสาวรัตนาพร เจียรศิริกุล

นายโสภณ ศรีนุตพงษ์

ด.ช.ชารัง ศรีนุตพงษ์