



ศึกษาวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
A STUDY OF THE INSIGHT MEDITATION PRACTICE FOR THE
ABANDONMENT OF EVILS (MĀRA) AS TAUGHT IN
THE THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES

พระครูกิตติสุวธรรมารักษ์ (เฉลียว กิตติปาโล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษาวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระครูกิตติสุวรณภรณ์ (เฉลียว กิตติปาโล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the Insight Meditation Practice for the Abandonment of
Evils (Māra) as Taught In the Theravāda Buddhist Scriptures**

Phrakhru Kittisuwannaporn (Chaliao Kittipālo)

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

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาสุรชัย วราสโภ, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระราชวชิรดิลก, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.สุวิญ รักษิตย์)

กรรมการ

(ดร.จรูญ วรรณกสิณานนท์)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระราชวชิรดิลก, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.จรูญ วรรณกสิณานนท์

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูกิตติสุวรรณาภรณ์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : พระครูกิตติสุวรรณาภรณ์ (เฉลียว กิตติปาโล)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระราชวชิรดิลก (กิตติวัฒน์ กิตติวฑฒโน), ป.ธ. ๙, พธ.ม., พธ.ด.
(พระพุทธรศาสนา)

: ดร.จรรุญ วรณกสิณานนท์, ป.ธ. ๗, พธ.บ., อ.ม., พธ.ด. (พระพุทธรศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๘/มีนาคม/๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษามารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

มาร คือ มีอยู่ ๕ ประเภท คือ ๑) กิเลสมาร สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ๒) ฆนธมาร ได้แก่ ฆนธ ๕ คือ รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ อันเป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ๓) อภิสังขารมาร ได้แก่ เจตนาอันปรุงแต่งจิตให้กระทำความวณเวียนอยู่ในสังสารวัฏ ๔) เทวบุตรมาร หมายถึงเหล่าเทวดาผู้ขัดขวางการทำความดี มีพญาวสวัตตีเป็นหัวหน้า และ ๕) มัจจุมาร คือความตายเป็นเหตุตัดโอกาสทำความดีทั้งปวง

หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีศีลหมดจดงดงาม บริสุทธิ์หมดจด ไม่มีที่พึ่งอันใดที่ยิ่งใหญ่และเป็นบาทฐานให้ปัญญาญาณเจริญออกงามได้เท่ากับศีล และมีความตั้งใจที่จะหันมาเจริญวิปัสสนาภาวนาเขาข้อมมีการฝึกรูปธรรม ขัดเกลารูปให้บริสุทธิ์หมดจดยิ่งขึ้นอีก จากเดิมที่มีศีลบริสุทธิ์เป็นพื้นฐานสิ่งสำคัญในบริบทนี้คือการมีสติ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีสติจดจ่อกับการเกิดดับของรูปนามไม่ขาดช่วงวิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้นสามารถหยั่งเห็น ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของสภาวะธรรมทั้งปวงได้ มีปัญญาหยั่งรู้ธรรมดารมชาติที่มีเพียงขันธ ๕ หรือรูปกับนาม

หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมาร คือ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) ร่างกายและพฤติกรรมทางกาย ๒) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ๔) และธรรมารมณต่าง ๆ เพื่อพิจารณาแยกแยะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ให้เห็นเป็นเพียงรูปนาม ว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ดังนั้น ในการปฏิบัตินั้น ประเด็นสำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรูปนาม เป็นกรอบในการตรวจสอบความก้าวหน้าทางจิต การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ โดยตั้งสติไว้ในกรรมฐาน

- Thesis Title** : A Study of the Insight Meditation Practice for the Abandonment of Evils (Māra) as Taught In the Theravāda Buddhist Scriptures
- Researcher** : Phrakhru Kittisuwannaporn (Chaliao Kittipālo)
- Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)
- Thesis Supervisory Committee**
- : Phra Ratwachiradilok (Kittiwat Kittiwaddhano), Pali IX, M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)
- : Dr. Chruan Vannakasinanont, Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)
- Date of Graduation** : 8/March/2016

Abstract

This thesis has three objectives; to study of Evils (Māra) in the Theravāda Buddhist Scriptures, to study of the Insight Meditation Practice in the Theravada Buddhist Scriptures and to study of the Insight Meditation Practice for the Abandonment of Evils (Māra) as Taught in the Theravāda Buddhist Scriptures. Clarified data are taken from the Theravāda Buddhist Scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

Evils (Māra) has five categories which are: 1) Kilesa-māra: the Māra of defilements, state which made mind seedy which are greed, anger, delusion, etc., 2) Khandha-māra: the Māra of the Aggregates, the Five Aggregates which are Rupa-khandha (form), Vedanā-khandha (sensation, Saññā-khandha (perception), Saṅkhāra-khandha (mental formations), Viññāna-khandha (consciousness) that is impernence, suffering and being Anattatā (non-self), 3) Abhisaṅkhāra-māra: the Māra of Kamma formations; as the Karmic force that influence with Samsāra, 4) Devaputta-māra: the Māra as deity; deva (god) who obstructs making merit, which Vasavatti-Māra is a head of Māra, 5) Maccu-māra: the Māra as death; as death cause the destruction in making merit.

Doctrine of Insight Meditation Practice means the purification of Sila for practitioner; absolutely by means of nothing is greater. Therefore as a foundation of insight enlargement and for who practice in Vipassanā Bhāvanā is naturally discipline with merely utmost pure. The most important issue is consciousness with the contemplation of form and name continuously, the wisdom will be develop and can realize the impermanence (Aniccaṃ) suffering (Dukkhaṃ) and being non-self (Anattā) from all natural conditions. To gain the knowledge within fundamental of nature that only the five Aggregates or form and name exist.

Insight Meditation Practice for the Abandonment of Evils (Māra) is the Four Foundations of Mindfulness which are the contemplation of : 1) Kāya or body, 2) Vedanā or feeling 3) Citta or mind 4) Dhamma or mind-objects, to determine form, feeling, perception, compound things and soul for all concerned as form and name that is impermanence or unstable, suffering and being non-self.

In consequence of the practice, the major issue is the Mindfulness of form and name as a guideline to examine the advance of mind, the contemplation of body, the contemplation of feeling, the contemplation of mind, the completion of mind-objects. Then mindfulness along with diligent, awareness, consciousness, then covetousness (Abhijjhā) and mental displeasure (Domanassa) can be eliminated by mindfulness through Insight Meditation Practice.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบพิตศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่งที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลาถึง ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายในทั่วประเทศ ตั้งเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน ขออนุโมทนากองทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทยที่ได้อุปถัมภ์การศึกษาในครั้งนี้

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จด้วยดี เพราะคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทั้ง ๒ ท่าน คือ พระราชวชิรดิถก, ดร.และ ดร. จริญญา วรรณกสิณานนท์, ที่ให้ความรู้แนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณในความเมตตาจาก พระมหาสุรชัย วราสโม, ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสภโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ พระภิกษุไพศาลเมธี, วิ. รศ.เวทย์ บรรณกรกุล วิทยาเขตบพิตศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ให้ความรู้วิชาการ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลด้านเอกสาร หนังสือ และกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ ให้ผ่านไป ด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิต รุ่น ๙ ทุกรูปทุกคน ที่ช่วยเหลือเป็นกำลังใจตลอดมา ขออนุโมทนาขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุด และเจ้าหน้าที่ส่วนงานอื่น ๆ ของวิทยาเขตบพิตศึกษาพุทธโฆส นครปฐมทุกท่านที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการยืมหนังสือ วิทยานิพนธ์ และอำนวยความสะดวกด้านเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ขออนุโมทนากับญาติโยมทุก ๆ ท่านที่ได้ช่วยเหลือสนับสนุนปัจจัย ๔ เป็นทุนในการศึกษา สาขาวิปัสสนาภาวนานี้ ด้วยอานิสสงส์แห่งบุญกุศลในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ได้ปฏิบัติมาแล้วนี้ ด้วยผลานิสงส์แห่งวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอแนะนำสักการะต่อคุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปชฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอบุญกุศลนี้จงเป็นปัจจัยแห่งมรรคผลนิพพาน ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญฯ

พระครูกิตติสุวรรณาภรณ์ [เฉลี่ยว กิตติปาโล (จันทศรี)]

วันที่ ๘ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และบทคัดย่อ	(๗)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ มารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๐
๒.๑ ความหมายของมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๐
๒.๒ ลักษณะของมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๒
๒.๓ ประเภทของมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๗
๒.๔ บทบาทของมาร	๒๒
๒.๕ สรุปท้ายบท	๒๙
บทที่ ๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๓๐
๓.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๓๐
๓.๒ ความหมายและความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๓๒
๓.๓ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา	๓๗
๓.๔ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๔๒
๓.๕ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๕๖
๓.๖ สรุปท้ายบท	๕๘
บทที่ ๔ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๕๙
๔.๑ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสมาร	๕๙
๔.๒ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากชั้นธมาร	๗๐
๔.๓ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากอภิสังขารมาร	๗๗

๔.๔	การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากเทวปุตตมาร	๘๒
๔.๕	การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมัจจุมาร	๙๒
๔.๖	สรุปท้ายบท	๙๗
บทที่ ๕	ผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๙๘
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๙๘
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๙๙
บรรณานุกรม		๑๐๑
ประวัติผู้วิจัย		๑๐๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารามราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม ๑๐ ข้อ ๓๘๐ หน้า ๒๖๕. และ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓. หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๓๘๐ หน้า ๓๑๓.

อักษรย่อพระวินัยปิฎก (บาลีและไทย)

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

อักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
๙	ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ (ภาษาบาลี)
๑๐	ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
๑๒	ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพยตนวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปณจก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปณจกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อิตติ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิตติวุตตะกะ (ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส (ภาษาไทย)
๓๐	ขุ.จู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทส (ภาษาไทย)

อักษรย่อคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	
๓๔	อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ (ภาษาไทย)
๓๖	อภิ.ปุ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ปุคคัลบัญญัติ (ภาษาไทย)
๓๗	อภิ.ก.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา ใช้อรรถกถาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙/๔๕. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิลาสินีมหาวคฺค อฎฐกถา ภาษาบาลี เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๓๖๙ หน้าที่ ๔๕.

อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	
ที.สี.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิลาสินี สีลขุทฺตคคอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ.	(บาลี) =	มชฺฉิมนิกาย ปปญฺจสุทฺถนึ อุปริปณฺณาสกอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิลาสินี มหาวคฺคอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.เถร.อ.	(ไทย) =	ชุตฺตทกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ชา.อ.	(ไทย) =	นิบาตชาตกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ม.อ.	(ไทย) =	ชุตฺตทกนิกาย สัทธัมมปัชฺโชติกา มหานิเทศอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.อป.อ.	(ไทย) =	วิสุทฺถชนวิลาสินี อปทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.	(ไทย) =	วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)
-----------	---------	-------------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สิ่งที่มาขัดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการทำความดี หรือการสร้างบารมีไม่ให้นั้น ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “มาร” ซึ่งเป็นสิ่งที่จะคอยติดตามรบกวนผูกมัดรัดรึงครอบงำจิตของบุคคล ให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของตน คอยหาโอกาสขัดขวางตัดรอนล้างผลาญ ให้บุคคลคลาดเคลื่อนปราศจากคุณงามความดี หรือประสบกับความหายนะทั้งหลาย มารปรากฏขึ้นได้ใน ๒ ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นรูปซึ่งอาจมาในรูปของสัตว์บุคคลที่พึงมองเห็นหรือกำหนดหมายรู้ได้ด้วยรูปร่าง ลักษณะ กิริยาอาการ ท่าทางได้อย่างหนึ่ง และลักษณะที่ไม่เป็นรูปที่ไม่สามารถมองเห็น หรือกำหนดหมายรู้ได้ด้วยตัวตน รูปร่างลักษณะ กิริยาท่าทาง เป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลธรรมที่แอบแฝงอาศัยจิตเกิดขึ้นเรียกโดยชื่อว่า “กิเลส” (กิเลสมาร)” อันเป็นต้นมูลแห่งอกุศลทั้งหลายมี โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น พระพุทธศาสนาจัดแบ่งมารออกเป็น ๕ ประเภท คือ ชันธมาร กิเลสมาร อภิสังขารมาร มัจจมาร และ เทวบุตรตมาร^๑ ซึ่งมารแต่ละประเภทล้วนเป็นเหตุทำให้บุคคลข้องติด หลงใหลประมาทมัวเมา เพลิดเพลิน หลงเข้าใจผิดคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสุขที่ยั่งยืน เทียงแท้ หาสุขอื่นที่ยิ่งกว่านี้ไม่มี ทำให้ขาดสติปัญญาที่จะคิดค้นหาวิธีที่จะเปลื้องตนออกจากอำนาจของมาร จำต้องเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏสงสารอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อครั้งยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ พระองค์ครอง ชมราวาสวิสัย เป็นผู้เฝ้าอิมพรังพร้อมด้วยกามคุณทั้ง ๕ ประการ ทรงมีมหาปราสาททั้ง ๓ หลังเป็นที่เสด็จประทับในแต่ละฤดู คือ (๑) ปราสาทที่จะเสด็จประทับอยู่ในฤดูหนาวมีพื้น ๙ ชั้น มีช่องหน้าต่าง ประตูอันมิดชิดปิดสนิทอันปราศจากลม ภายในฝ้าเพดานวิจิตรบรรจงด้วยรัตนชาติเงินและทองอัน สุกสกาวพราวแสงรุ่งเรืองสว่างเจิดจ้า มีพุ่มดอกไม้ห้อยย้อย ส่งกลิ่นหอมฟุ้งจรจรายไปทั่ว เตียงตั้ง บัลลังก์น้อยใหญ่ ก็ปูลาดด้วยผ้ารัตนกัมพลอันละเอียดอ่อนนุ่ม พื้นผนังแห่งปราสาทเขียนลวดลาย รูปพระอาทิตย์กำลังอุทัยเหนือแมกไม้และภูเขา (๒) ปราสาทที่จะเสด็จประทับในฤดูร้อนมีพื้น ๕ ชั้น อันกว้างขวาง ฝากก็ได้สู่มิดชิดดีนัก มีช่องเปิดไว้ให้เป็นที่ลมพัดผ่านเข้าออกได้สะดวก มีประตูหน้าต่าง ที่กว้างใหญ่ พื้นเพดานเต็ยรดาชไปด้วยเดือนดาว มีพุ่มดอกไม้ห้อยย้อยใหญ่แขวนไว้เป็นปราการ เครื่อง ลาดตกแต่งงดงามตระการตา ตั้งอ่างเงิน ทอง แก้วมณี แก้วไพฑูริย์ แก้วประพาฬ แก้วมุกดาอันเต็ม ด้วยน้ำอันลอยด้วยดอกไม้ ๕ ประการ ที่พื้นฝาและเสาเขียนเป็นรูปแม่น้ำ สระน้อยใหญ่อันมากมาย ด้วยหม่อมจฉานานาชนิด ที่พื้นเบื้องต่ำทั้งสี่ทิศแห่งปราสาทนั้น มีสระโบกขรณีทั้ง ๔ สระ มีท่าลงสรง สนวน สระนั้นเต็มด้วยดอกอุบลเหล่าต่าง ๆ บานสะพรั่งส่งกลิ่นหอมตลบอบอวลไปทั่วท้องน้ำ

^๑ ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๕๓/๑๐๖.

(๓) ปราสาทเป็นที่เสด็จประทับในฤดูฝนมีพื้น ๗ ชั้นพื้นพอเหมาะไม่กว้างไม่แคบนัก ฝาประตูและหน้าต่างก็เป็นสองอย่างทั้งมิดชิดและมีช่องลมสำหรับเป็นที่ร้อนก็มี เป็นที่เย็นก็มี ปราสาททั้ง ๓ หลังมีความสูงเท่าเทียมประมาณกัน มีสตรีนางสนมผู้คุมด้วยรูปสิริโฉมทั้งหน้าตาผิวพรรณวรรณะ รูปร่างไม่สูงนัก ไม่ต่านัก ไม่อ้วนนัก ไม่ผอมนัก ล้วนประดับตกแต่งเรือนร่างด้วยสุภาพรทรงสรีระรูปอันงดงามดุจตั้งนางเทพอัปสรกัญญาமாகอยแวดล้อมรายรำ ชักกล่อมประโคมด้วยเสียงร้องและเสียงดนตรี อันไพเราะเสนาะโสตอยู่อย่างนั้นตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ทรงเสวยแต่โภชนาหารอันประณีต กอปรด้วยรสเลิศสุดแต่จะปรารถนา ทรงสถิตบรรทมอยู่เหนือเตียงตั้งอันปูลาดด้วยภูษาอ่อนนุ่ม มิได้ลงจากปราสาทเลยตลอด ๔ เดือน^๒ สิ่งต่าง ๆ ที่พระองค์ทรงประสบอยู่นั้น ล้วนแต่ต้องตกอยู่และเป็นไปด้วยอำนาจและวิสัยแห่งมาร ที่คอยจ้องหาโอกาสเล่นงานพระองค์ได้อยู่เป็นนิจ

ตลอดเวลาที่เจ้าชายสิทธัตถะ เสวยสุขอยู่ในพระราชวังอย่างนั้น เหมือนจะเป็นการปิดกั้นไม่ให้พระองค์ได้พบเห็นความจริงแห่งชีวิต ทำให้พระองค์มีความสนพระทัยอยากที่จะออกไปแสวงหาความสุขอันมีอยู่อีกฟากหนึ่ง ซึ่งเมื่อพระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นมัจจุรคือความตายอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าจึงได้ความสังเวชสลดพระทัย จึงได้เกิดความคิดที่จะหาวิธีทำให้พระองค์ไม่ต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจและวิสัยของมัจจุร โดยได้ทรงทอดพระเนตรเห็นสมณะผู้สงบว่าน่าจะเป็นหนทางที่จะหลุดพ้นจากมัจจุรได้ จึงตัดสินพระทัยอย่างแน่วแน่ในอันที่จะออกบวชขณะที่กำลังจะเสด็จออกจากพระราชวังที่ประทับ ก็ถูกพระยามารเข้ามาห้ามปราม ขณะนั้น พระยาสวตตีมาราธิดา มารผู้มีจิตบาปเห็นพระโพธิสัตว์เสด็จออกจากพระนคร จึงดำริว่า พระสิทธัตถราชกุมารปรารถนาจะหนีออกจากวิสัยแห่งอาตมา ฉะนั้น ควรอาตมาจะกระทำความอันตรายอย่าให้พ้นวิสัยแห่งอาตมาได้ และพระยาสวตตีมารก็เหาะมาลอยประดิษฐานอยู่บนอากาศ กระทำอาการดุจปรารถนาจะให้เป็นประโยชน์ จึงยกหัตถ์ขึ้นร้องห้ามโดยสารพระคาถาอธิบายว่า ข้าแต่ท่านผู้นิรทุกข์ผู้เจริญ ท่านอย่าออกไปในวันที่ ๗ นับแต่วันนี้ไปจักรัตนะจักปรากฏแก่ท่าน ท่านจักครอบครองราชสมบัติแห่งทวีปใหญ่ทั้ง ๔ มีทวีปน้อยสองพันเป็นบริวาร ข้าแต่ท่านผู้นิรทุกข์ ท่านจงกลับเสียเถิด^๓ พระโพธิสัตว์จึงตรัสถามว่า ท่านเป็นใคร มารตอบว่า เราเป็นยาสวตตีมาร พระโพธิสัตว์ตรัสว่า ดูก่อนมาร เราจักจรรตนะจะปรากฏแก่เรา เราไม่มีความต้องการราชสมบัติ เราจักเป็นพระพุทธเจ้า ทำหมื่นโลกธาตุให้บรรลือ^๔ มารกล่าวว่าจำเดิมแต่บัดนี้ไปในเวลาท่านคิดถึงกามวิตก พยาบาทวิตก หรือวิหิงสาวิตกก็ตาม เราจักรู้ตั้งนี้คอยหาช่องติดตามไปเหมือนเงาฉนั้น^๕ ครั้นเสด็จออกบวชแล้ว ในช่วงเวลาที่ใกล้จะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือในขณะที่นั่งบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ บริเวณริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ของวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ช่วงเวลาพลบค่ำ ก็ปรากฏว่ามีพระยามาร เหล่าพลมาร เสนามาร และธิดามารเข้ามาขัดขวาง สิทธัตถกุมารต้องการจะล่วงพ้นอำนาจของเรา บัดนี้ เราจักไม่ให้สิทธัตถกุมารนั้นล่วงพ้นไปได้^๕ เทวบุตรมารซึ่งข้างศิริเมฆสูงร้อยห้าสิโยชน์ เนมิตตแขนหนึ่งพันถืออาวุธนานาชนิด บริษัทมารแม่ที่เหลือตั้งแต่สองตนขึ้นไป จะเป็นเหมือนตนเดียวกันถืออาวุธอย่าง

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๑/๒๔๘.

^๓ ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๕๕/๑๐๔.

^๔ ขุ.อป.อ. (ไทย) ๗๐/๑๓๐.

^๕ ขุ.อป.อ. (ไทย) ๗๐/๑๔๓.

เดียวกันหามีไม่ ต่างมีรูปร่างต่าง ๆ กัน พวกกันมาจุ่มพระโพธิสัตว์^๖ มารนั้น เมื่อไม่สามารถทำให้พระโพธิสัตว์หนีไปด้วยลม ฝน ห่าฝนหิน ห่าฝนเครื่องประหาร ห่าฝนถ่านเพลิง ห่าฝนเก้าอี้ ห่าฝนทราย ห่าฝนเปือกตม และห่าฝนคือความมืดทั้ง ๙ ประการนี้ ด้วยประการอย่างนี้ได้จึงสั่งบริษัทของตนว่า พนาย พวกท่านจะหยุดอยู่ทำไม จงจับพระสิทธัตถกุมารนี้ จงฆ่า จงให้หนีไป^๗ ครั้งนั้น ธิตามารคือ นางตันทา นางอรดี และนางราคา เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแล้ว กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระสมณะ พวกหม่อมฉันจะขอปรนนิบัติพระยุคลบาทของพระองค์ จึงเนรมิตเพศเป็นสาววัยรุ่มนึ่ง เนรมิตเป็นผู้หญิงที่ยังไม่เคยคลอดบุตรบ้าง เนรมิตเพศเป็นหญิงคลอดบุตรแล้ว คราวเดียวบ้าง เนรมิตเพศเป็นหญิงคลอดบุตรแล้ว ๒ คราวบ้าง เนรมิตเพศเป็นหญิงกลางคนบ้าง เนรมิตเพศเป็นหญิงแก่บ้าง^๘

ถึงแม้บรรลุนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว โดยเสด็จจาริกไปในราชอาณาจักรคามนิคม ชนบทต่าง ๆ เพื่อการประกาศหลักสัจธรรมคำสอนของพระองค์ที่ได้ทรงตรัสรู้เพื่อโปรดเวไนยสัตว์ให้ได้รับความหลุดพ้นจากกองทุกข์ เพื่อถึงความสุขอันไพบุลย์ มารก็ยังคอยติดตามรบกวนพระพุทธองค์อยู่ตลอดเวลา จวบจนวาระสุดท้ายปลายพระชนม์ชีพของพระองค์ มารก็ยังไม่ละความพยายามของตนได้เข้าไปกราบทูลอาราธนาให้พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน

จะเห็นได้ว่า มารนั้นมีบทบาทเกี่ยวข้องกับพระพุทธองค์ ตั้งแต่เริ่มที่จะเสด็จออกบวชตรัสรู้ เผยแผ่ธรรม จนกระทั่งถึงการปลงอายุสังขารเสด็จเข้าสู่ปรินิพพาน ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจที่จักศึกษาเรื่องมารให้มีความกระจ่างชัด และถูกต้องตามหลักวิชาการ เพื่อความเข้าใจของบุคคลทั่วไปที่ยังมีความสงสัย จะได้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดเกี่ยวกับมารนี้ได้อย่างถูกต้อง ตลอดถึงวิธีการที่จะทำตนให้หลุดพ้นจากมารเหล่านั้น

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษามารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ มารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

^๖ ขุ.อป.อ. (ไทย) ๗๐/๑๔๔.

^๗ ขุ.อป.อ. (ไทย) ๗๐/๑๔๗.

^๘ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๑/๒๑๑-๒๑๓.

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

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษามารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์ โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์ วิสุทธิมรรค เป็นต้น แล้วนำมา สรุป เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ศึกษาวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยการศึกษาข้อมูลจาก คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส เช่น คัมภีร์ วิสุทธิมรรค เป็นต้น ตลอดจนหนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการและรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน” โดยพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นต้น แล้วนำมาสรุป เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **วิปัสสนาภาวนา** หมายถึง การเจริญปัญญา คือการอบรมสติปัญญาให้รู้แจ้งชัดในสภาวะธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงมีการดับทุกข์เป็นเป้าหมาย

๑.๕.๒ **การหลุดพ้น** หมายถึง การพิจารณาแยกแยะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นเพียงรูปรูปนาม และรู้แจ้งรูปรูปนามนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๑.๕.๓ **มาร** หมายถึง สิ่งที่ยึดติดตามรบกวนผูกมัดรั้ง ครองจำกัด ขัดขวางชักนำให้ทำชั่ว และทำให้หมดโอกาสทำความดีหรือบรรลุนิพพาน ได้แก่ กิเลสมาร ขันธมาร อภิสังขารมาร เทวปุตตมาร และมัจจุมาร

๑.๕.๔ **บทบาทของมาร** ได้แก่ การกระทำตามบท โดยปริยาย หมายถึง การทำตามหน้าที่ที่กำหนดไว้ คือเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติธรรมหรือการบรรลุนิพพาน ครองจำกัดให้ตกอยู่ในอำนาจของราคะ โทสะ โมหะ ประตักประทุสสะให้เกิดชาติชรา ทำให้หลงเข้าใจผิดหรือทำให้เกิดความสะดุ้งหวาดกลัว และตัดรอนโอกาสบุคคลไม่ให้ทำความดีหรือบรรลุนิพพาน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสาร

ออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑.๑ คัมภีร์พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๐ สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิกาย มีเนื้อความกล่าวถึงมาร มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า กิเลสเป็นมารประเภทหนึ่งโดยมีวิชา ความไม่รู้จริง ความมืด บอดเป็นหัวหน้า มีกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ราคะ โทสะ โมหะ โภคะ อุปนาหะ มกขะ ปหาสะ อิสสา มัจฉริยะ มายา สาถะยะ ถัมภะ สารัมภะ มานะ อติมานะ มทะ ปมาทะ กิเลสทุกชนิด ทุกประเภทเป็นลูกสมุน^๙

๑.๖.๑.๒ คัมภีร์อรรถกถา เล่มที่ ๓๐ สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน อรรถกถา มีเนื้อความกล่าวถึงมาร มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า มารเมื่อจะครอบงำจิตของผู้ใด ย่อมจะแสดงรูปรวมณ์ที่น่ากลัว หรือให้ได้ยินสัททรมณ์ที่น่ากลัว ต่อแต่นั้นสัตว์ทั้งหลายเมื่อได้เห็นหรือได้ยินอารมณ์ที่น่ากลัวนั้นแล้ว จิตสะท้อนหวั่นไหวตกตะลึงอ้าปากค้าง มารก็สอดมือเข้าไปทางปากของสัตว์เหล่านั้นแล้ว บีบหัวใจ แต่มันสัตว์ก็ถึงวิสัญญีสลบลง^{๑๐}

๑.๖.๑.๓ คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค มีเนื้อความกล่าวถึงมาร สรุปได้ว่า การเจริญ วิปัสสนาเพื่อ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นเพียงรูปนาม และรู้แจ้งรูปนามนั้น เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือแนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมาร^{๑๑}

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒.๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงพระนิพนธ์ไว้ในหนังสือ ธรรมวิจารณ์ ส่วนปรมัตถปฏิบัติ และส่วนสังสารวัฏฏ์ (หลักสูตรนิกธรรม และธรรมศึกษาชั้น เอก)^{๑๒} “กิเลสสาม คือ เจตสิกอันเศร้าหมอง ชักให้ใคร่ ใหลรัก ใหลอยากได้ กล่าวคือตัณหาความทะยานอยาก, ราคะ ความกำหนัด, อรติ ความขี้เสียดเป็นอาทิ จัดว่าเป็นมาร” เพราะเป็นโทษล้างผลาญคุณความดีและทำให้เสียคน

๑.๖.๒.๒ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ หัวใจธรรมศาสตร์ว่า^{๑๓} มาร คือ ผู้ที่ทำให้ตาย มีอยู่สองความหมายคือภาษาคนกับภาษาธรรม ถ้าภาษาคนก็ทำคนให้ตายโดยร่างกาย แต่ภาษาธรรมก็ทำคนให้ตายโดยจิตใจ ทั้งสองต่างกันอย่างไร ตายโดยจิตใจมัน

^๙ ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๓/๒๖๖.

^{๑๐} ชุ.อป.อ. (ไทย) ๗๐/๑๔๓.

^{๑๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑๙.

^{๑๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิจารณ์ ส่วนปรมัตถปฏิบัติและส่วนสังสารวัฏฏ์ (หลักสูตรนิกธรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก), พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๖.

^{๑๓} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), หัวใจธรรมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๕๙-๖๐.

ตายได้โดยที่ร่างกายยังไม่ต้องตาย, ตายโดยร่างกาย แต่จิตใจมันไม่ตาย คือมันไม่ได้เสียหายอย่างไร อย่างนี้ก็มีได้ ฉะนั้นตายโดยร่างกายมันก็ไม่ค่อยจะมีความหมายอะไร. มารผู้ทำให้ตายนั้นก็ผู้ทำความดีให้ตาย หรือว่าทำมนุษย์โดยทางจิตใจให้มันตาย มีการแบ่งมารนี้ออกเป็น ๕ ชนิด (๑) กิเลสมาร กิเลสนั้นเป็นมาร (๒) ขันธมาร ขันธ คือร่างกายนี้เป็นมาร เพราะมันไม่ค่อยจะได้อย่างใจ มันเป็นอุปสรรค (๓) อภิสังขารมาร อภิสังขาร คือกรรมที่ปรุงแต่ง หรือการปรุงแต่งที่มันเป็นไปเสียอีกทางหนึ่ง ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ (๔) เทวบุตรมาร เทวบุตร คือพวกเทวบุตรเป็นมาร เทวดาเป็นมาร (๕) มัจจุมาร คือความตายเป็นมาร ถ้าความตายมาถึงมันก็เลิกกัน ไม่ได้ทำความดี

๑.๖.๒.๓ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้แปลความหมายไว้ในหนังสือ พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ว่า^{๑๔} มาร คือ ผู้ทำให้ตาย, ผู้ฆ่า หมายถึง ผู้ขัดขวางมิให้มีโอกาสทำความดีได้โดยสะดวก, ผู้กำจัดความดีที่มีอยู่ในตัวบุคคลออกไป มี ๕ ประเภท คือ (๑) กิเลสมาร คือกิเลส เพราะครอบงำ ทำให้เดือดร้อนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา (๒) ขันธมาร มารคือร่างกาย เพราะหิวกระหาย เจ็บป่วยต้องดูแลรักษาตลอดเวลา (๓) อภิสังขารมาร มารคืออกุศลกรรม เพราะคอยให้ผลกำจัดขัดขวางทำให้ตกต่ำลงเรื่อย ๆ (๔) เทวบุตรมาร คือ เทวบุตร หมายถึงเทวบุตรที่มุ่งทำลายล้าง คอยขัดขวางมิให้ทำความดี เช่น มารที่ผจญพระพุทธเจ้าวันตรัสรู้ (๕) มัจจุมาร มารคือความตายเพราะกำจัดชีวิตให้หมดโอกาสทำความดีต่อไปเด็ดขาด

๑.๖.๒.๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า^{๑๕} มาร “สิ่งที่ฆ่าบุคคลให้ตายจากคุณความดี หรือจากผลที่หมายอันประเสริฐ, สิ่งทีล้าผลาญคุณความดี, ตัวการที่กำจัดหรือขัดขวางบุคคลมิให้บรรลุผลสำเร็จอันดีงาม”

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓.๑ พระมหาวิชัย กิตติวณฺโณ (เสาพระเนา) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเรื่องมารในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๖} ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวกเป็นผู้สามารถพ้นจากมารได้อย่างเด็ดขาดด้วยการปฏิบัติตามแนวทางแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ การใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การประพาศิพรหมจรรย์ด้วยการรักษาศีล เจริญภาวนา มีปัญญาเห็นแจ้ง การปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ การพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ด้วยว่าไม่เป็นไปตามอำนาจและด้วยความเป็นของว่างเปล่า

^{๑๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๗๘๐.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๔.

^{๑๖} พระมหาวิชัย กิตติวณฺโณ (เสาพระเนา), “การศึกษาเรื่องมารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๓-๕๔.

๑.๖.๓.๒ พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๗} ผลการวิจัยพบว่า การจะบรรลุธรรมได้ต้องเจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา มัคคปัญญา ผลปัญญา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรูปร่างและนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เท่ากับว่าได้เจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการไปพร้อม ๆ กัน สติและสัมปชัญญะ สมณะและวิปัสสนาจึงเป็นธรรมที่ต้องเจริญทำให้เกิดขึ้นเป็นอย่างยิ่ง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าไปตามลำดับขึ้นไปสู่วิปัสสนาวิถิตั้งแต่อุท্থัพพญาณ พ้นจากวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการจนถึงสังขารเบกขญาณ เห็นนิพพาน ขึ้นสู่อโนโลมจิต โคตรภูจิต สมณะและวิปัสสนามีกำลังเสมอกัน ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถบรรลุธรรม สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล พ้นจากบ่วงแห่งมารได้

๑.๖.๓.๓ พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๘} ผลจากการวิจัยพบว่า การบรรลุธรรมของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน เพราะความแตกต่างกันของอุปนิสัย ภูมิหลัง การปฏิบัติ วาสนาบารมีและองค์ประกอบอื่นๆ อีกมาก แต่สุดท้ายของการบรรลุธรรม คือ ความเห็นแจ้งในสภาวะธรรมจนเกิดเป็นญาณทัสสนวิสุทธิเท่ากันที่เหมือนกัน เปรียบเสมือนน้ำทะเลย่อมมีรสเค็มรสเดียวไม่ว่าน้ำจะไหลมาจากแหล่งไหนก็ตามเมื่อถึงทะเลน้ำจะมีรสเค็มอย่างเดียว เหมือนแสงสว่างย่อมกำจัดความมืดเหมือนกันหมดไม่ว่าความสว่างนั้นจะเกิดจากอะไร เทียน ไม้ ถ่าน แก๊ส หรือไฟฟ้า

๑.๖.๓.๔ นันทพล โรจนโกศล ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๙} ผลจากการวิจัยพบว่า ชั้น ๕ เป็นทฤษฎีปฐมภูมิในพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวถึงสามัญญลักษณะแห่งชั้น ๕ กระบวนการปฏิบัติการร่วมกันแห่งชั้น ๕ ระบบการจัดการรูปชั้น ๕ เวทนาชั้น ๕ สัญญาชั้น ๕ สังขารชั้น ๕ และ วิญญาณชั้น ๕ เป็นหมวดธรรมเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ชั้น ๕ เป็นอุปกรณ์แห่งหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

๑.๖.๓.๕ พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”^{๒๐}

^{๑๗} พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙๘-๙๙.

^{๑๘} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๖.

^{๑๙} นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๗๕.

^{๒๐} พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

ผลจากการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามนัยสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นสภาวะหมดกิเลสได้

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้มองเห็นว่า ผู้ที่ปรารถนาจะพ้นจากบ่วงแห่งมาร พึงถือเอาอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติเพราะเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมและนิพพานได้ แต่ทั้งนี้ยังไม่มีปรากฏการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารเรื่อง ศิกษาวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยได้ศึกษาให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๔ วิเคราะห์ข้อมูล สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๗.๕ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๖ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ ๒

มารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ศาสนาส่วนใหญ่มีคำสอนในเรื่องการปฏิบัติสู่ความดีสูงสุดสำหรับมนุษย์ แต่ในขณะเดียวกันสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางมนุษย์ในการเข้าสู่ความดีนั้น ในพระพุทธศาสนามีความจริงด้านนี้อย่างหนึ่งเรียกว่า มาร ในศาสนาพุทธได้กล่าวถึงเรื่องมารไว้อย่างมากมาย ในบทนี้เราจะได้ศึกษาว่ามารในศาสนาพุทธ คืออะไร มีกี่ประเภท มีกำเนิดและความเป็นมาอย่างไร รวมถึงอิทธิพลของมารต่อมนุษย์ และการปฏิบัติตนของมนุษย์ให้รอดพ้นจากอำนาจของมาร ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ ความหมายของมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๒ ลักษณะของมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๓ ประเภทของมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๔ บทบาทของมาร
- ๒.๕ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^๑ ได้ให้ความหมายคำว่า มาร จำเพาะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาไว้โดยแบ่งเป็น ๕ ประเภท ว่า มาร คือ สิ่งที่มาบุคลลให้ตายจากคุณความดีหรือจากผลที่หมายอันประเสริฐ สิ่งทีล้างผลาญคุณความดี ตัวการที่กำจัดหรือขัดขวางบุคคลมิให้บรรลุผลสำเร็จอันดีงาม มารมี ๕ ประเภท ได้แก่ กิเลสมาร ชนธมาร อภิสังขารมาร เทวบุตรมาร มัจจุมาร ซึ่งมีความหมายโดยสังเขป ดังนี้

กิเลสมาร หมายถึง กิเลสเป็นมารเพราะเป็นตัวกำจัดและขัดขวางความดีทำให้สัตว์ประสบความพินาศทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ชนธมาร ชั้น ๕ เป็นมาร เพราะเป็นสภาพอันปัจจัยปรุงแต่ง มีความขัดแย้งกันเองอยู่ภายใน ไม่นั่นคงทนนาน เป็นภาระในการบริหาร ทั้งแปรปรวนเสื่อมโทรมไปเพราะชราพยาธิเป็นต้น ล้วนรอนโอกาสมิให้บุคคลทำกิจหน้าที่ หรือบำเพ็ญคุณความดีได้เต็มปรารถนา อย่างแรง อาจถึงกับพรากโอกาสนั้นโดยสิ้นเชิง

อภิสังขารมาร คืออภิสังขารเป็นมาร เพราะเป็นตัวปรุงแต่งกรรม นำให้เกิดชาติ ชรา เป็นต้น ขัดขวางมิให้หลุดพ้นไปจากสังขารทุกข์

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๔.

เทวปุตตมาร คือเทพยิ่งใหญ่ระดับสูงสุดแห่งชั้นกามาวจรตนหนึ่งชื่อว่ามาร เพราะเป็น
 นิमितแห่งความขัดข้อง คอยขัดขวางเหนี่ยวรั้งบุคคลไว้ มิให้ล่วงพ้นจากแดนอำนาจครอบงำของตน
 โดยชักให้ห้วงพะวงในกามสุขไม่หาญ เสียสละออกไปบำเพ็ญคุณความดียิ่งใหญ่ได้

มัจจุมาร คือความตายเป็นมาร เพราะเป็นตัวการตัดโอกาส ที่จะก้าวหน้าต่อไปในคุณ
 ความดีทั้งหลาย

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส^๒ ทรงพระนิพนธ์ไว้ใน หนังสือ ธรรม
 วิचारณ์ ส่วนปรมัตถปฏิบัติทา และส่วนสังสารวัฏฏ์ (หลักสูตรนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นเอก) ว่า
 “กิเลสสาม คือ เจตสิกอันเศร้าหมอง ชักให้ใคร ให้รัก ให้อยากได้ กล่าวคือ ตัณหาความทะยานอยาก,
 ราคะ ความกำหนัด, อรติ ความขี้เกียจเป็นอาทิ จัดว่าเป็นมาร” เพราะเป็นโทษล้างผลาญคุณความดี
 และทำให้เสียคน

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^๓ ได้อธิบายไว้ในหนังสือ หัวใจธรรมศาสตร์ว่า มาร
 คือ ผู้ที่ทำให้ตาย มีอยู่สองความหมาย คือภาษาคนกับภาษาธรรม ถ้าภาษาคนก็ทำคนให้ตายโดย
 ร่างกาย แต่ภาษาธรรมก็ทำคนให้ตายโดยจิตใจ ทั้งสองต่างกันอย่างไร ตายโดยจิตใจ มันตายได้โดยที่
 ร่างกายยังไม่ต้องตาย, ตายโดยร่างกาย แต่จิตใจมันไม่ตาย คือมันไม่ได้เสียหายอย่างไร อย่างนี้ก็มิได้
 ฉะนั้นตายโดยร่างกายมันก็ไม่ค่อยจะมีความหมายอะไร. มารผู้ทำให้ตายนั้นก็ผู้ทำความดีให้ตาย หรือ
 ว่าทำมนุษย์โดยทางจิตใจให้มันตาย มีการแบ่งมารนี้ออกเป็น ๕ ชนิด (๑) กิเลสมาร กิเลสนั้นเป็นมาร
 (๒) ชันธมาร ชันธคือร่างกายนี้เป็นมาร เพราะมันไม่ค่อยจะได้อย่างใจ มันเป็นอุปสรรค (๓) มัจจุมาร
 ความตายเป็นมาร ถ้าความตายมาถึงมันก็เลิกกัน ไม่ได้ทำความดี (๔) เทวปุตตมาร พวกเทวบุตรเป็น
 มาร เทวดาเป็นมาร (๕) อภิสังขารมาร มารคือกรรมที่ปรุงแต่ง หรือการปรุงแต่งที่มันเป็นไปเสียอีก
 ทางหนึ่ง ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^๔ ให้ความหมายคำว่า มาร คือ ผู้ทำให้ตาย, ผู้ฆ่า
 หมายถึง ผู้ขัดขวางมิให้มีโอกาสทำความดีได้โดยสะดวก, ผู้กำจัดความดีที่มีอยู่ในตัวบุคคลออกไป มี ๕
 ประเภท คือ (๑) กิเลสมารมารคือกิเลส เพราะครอบงำ ทำให้เดือดร้อนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา
 (๒) ชันธมาร มารคือร่างกายเพราะหิวกระหาย เจ็บป่วยต้องดูแลรักษาตลอดเวลา (๓) อภิสังขารมาร
 มารคืออกุศลกรรม เพราะคอยให้ผลกำจัดขัดขวางทำให้ตกต่ำลงเรื่อย ๆ (๔) เทวปุตตมาร คือ
 เทวบุตร หมายถึงเทวบุตรที่มุ่งทำลายล้าง คอยขัดขวางมิให้ทำความดี เช่น มารที่ผจญพระพุทธเจ้าวัน
 ตรัสรู้ (๕) มัจจุมาร มารคือความตายเพราะกำจัดชีวิตให้หมดโอกาสทำความดีต่อไปเด็ดขาด

มาร ในพุทธศาสนามีความหมายที่กว้างขวางและลึกซึ้ง ราชบัณฑิตยสถานได้ให้
 ความหมายของมารตามความเข้าใจกันโดยสามัญ และโดยทางพระพุทธศาสนาว่าหมายถึง เทวดา

^๒ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิचारณ์ ส่วนปรมัตถปฏิบัติทาและส่วน
 สังสารวัฏฏ์ (หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก), พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย,
 ๒๕๐๐), หน้า ๖.

^๓ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), หัวใจธรรมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕),
 หน้า ๕๙-๖๐.

^๔ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”, พิมพ์ครั้งที่ ๓,
 (กรุงเทพมหานคร: สถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๗๘๐.

จำพวกหนึ่ง มีใจบาป หยาบเข้าคอยกีดกันไม่ให้ทำบุญ ผู้กีดกันบุญกุศล หรือผู้ที่เป็นอุสรรคขัดขวางมี ๕ อย่าง เรียกว่า เบญจพิธมาร ได้แก่ ชันธมาร กิเลสมาร อภิสังขารมาร มัจจุมาร เทวบุตรมาร (เทวปุตตมาร)^๕

๒.๒ ลักษณะของมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

มารในพระวินัยปิฎก คือธรรมทั้งหลายปรากฏแก่ผู้มีความเพียร พงอยู่เมื่อนั้น ความสงสัย ทั้งปวงย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย เมื่อนั้นย่อมกำจัดมารและเสนามาร^๖

มารในพระสุตตันตปิฎก คือมีลักษณะเป็นรูปธรรมมีตัวตนดำเนินด้วยเรื่องราวและกลวิธีที่ ลึกลับซับซ้อนด้วยเล่ห์เหลี่ยมชั้นเชิงล่อหลอกด้วยกลอุบายให้เกิดความไขว่เขวสับสนในพฤติกรรมตาม จริตอัธยาศัยของแต่ละบุคคลซึ่งจะปรากฏเป็นเทวดาคนสัตว์^๗

มารในพระอภิธรรมปิฎก คือธรรมทั้งหลายปรากฏแก่ผู้มีความเพียร พงอยู่เมื่อนั้น ความ สงสัยทั้งปวงนั้นก็ย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏผู้ มีความเพียร พงอยู่ เมื่อนั้นย่อมกำจัดมารและเสนามารได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัยสาดส่องท้องฟ้าให้ สว่างไสว ฉะนั้น^๘

มารกับมนุษย์มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมาก ไม่ว่าจะเป็นขันธมาร กิเลสมาร อภิสังขารมาร และมัจจุมาร ล้วนมีอยู่ในมนุษย์ปุถุชนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย กิเลสมารและอภิสังขารมารทำงาน เกื้อหนุนกัน ความคิด ความปรุงแต่งของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ได้รับสัมผัสทางผัสสะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดวิญญูณต่าง ๆ เช่น จักขุวิญญูณ โสตวิญญูณ ซึ่งไป ปรุงแต่งกันตามอำนาจของสังขารบวกกับกิเลสซึ่งมีอยู่ในจิต ส่งผลออกมาทางกายกรรม วจีกรรม และ มโนกรรม ดังจะเห็นได้ว่า มนุษย์แต่ละคนมีความคิด มีการกระทำและการแสดงออกต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน ไปตามแต่อำนาจของกิเลส สังขาร และอุปาทานต่าง ๆ ในส่วนของขันธมารและมัจจุมารนั้น มีมาคู่ กันอยู่เสมอ เพราะเมื่อใดที่มีการเกิดมีชั้น ๕ ขึ้นมา ย่อมมีการตายตามมาเสมอไม่ว่าจะช้าหรือเร็ว ซึ่ง มนุษย์ทุกคนล้วนมีชั้น ๕ อยู่ในตน ในแต่ละคน ย่อมมีความยึดมั่นในตนเป็นสำคัญและรักในร่างกาย ตน ไม่อยากให้อายุสั้น และเสื่อมสลายไปตามกาล ความคิด และการยึดติดแบบนี้เป็นมารเพราะไม่ สามารถทำให้มนุษย์บรรลุนิพพานได้ และเราจะเห็นได้ชัดเจนว่าเมื่อเราต้องการที่จะใช้ร่างกายนี้ ปฏิบัติ ธรรม เจริญภาวนา นั่งสมาธิ บางท่านอาจเกิดความรู้สึกเจ็บป่วยทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการปวดขา ปวดหลัง ปวดท้อง เมื่อเกิดความเจ็บป่วยตามร่างกายอย่างนี้ จึงเกิดความท้อถอยในจิตและเลิกปฏิบัติ ธรรม บางท่านก็เกิดความรู้สึกกลัวตาย เนื่องจากเมื่อปฏิบัติไป จิตละเอียดขึ้นตามลำดับ จึงไม่รู้สึกว่า ร่างกายกำลังหายใจ หรือรู้สึกว่าร่างกายมีขนาดเล็กลงจนหายบ้าง หรือกลัวว่าจิตของตนจะไม่สามารถ กลับเข้าร่างได้ จึงเลิกนั่ง ขณะเดียวกันบางท่านอาจเกิดนิมิตเห็นสิ่งที่น่ากลัวจะเข้ามาทำร้ายตน จึง เลิกนั่ง ไม่ว่าจะเป็นความกลัวในสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่เห็นได้และเห็นไม่ได้ การรักษาร่างกายกลัวว่าจะเจ็บป่วย

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: นามมีบุ๊คพับลิเคชัน, ๒๕๕๔), หน้า ๖๔๓.

^๖ คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๖.

^๗ คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/-/๓๘๔.

^๘ คุรยละเอียดใน อภ.ก. (ไทย) ๓๗/๓๑๘/๒๘๐-๒๘๑.

ความรู้สึกเหล่านี้ล้วนเป็นมารในการปฏิบัติซึ่งเนื่องมาจากชั้น ๕ ทั้งสิ้น ส่วนมัจจุมนั้น มาทำหน้าที่ ตัดรอนคนที่กำลังจะทำความดี หรือเข้าถึงความดีให้ตายไปเพื่อที่จะได้พลาตจากความดีนั้น ๆ และ มัจจุมนั้นจะทำงานได้ก็จะต้องเกิดจากการมีร่างกายหรือชั้น ๕ นั้นเองในส่วนของเทวบุตรตมมารซึ่งเป็น เทวดาจะทำหน้าที่คอยทดสอบขัดขวางผู้ที่ทำความดีหรือบำเพ็ญความเพียรเพื่อการบรรลุธรรม และยังคงยั่วยุสนับสนุนกระแสนแห่งกิเลส ตัณหา ซึ่งอยู่ในจิตใจของมนุษย์ให้แสดงผลมากขึ้น คอยยุยง ให้แสดงผลแห่งกิเลสรุนแรงขึ้น ไม่ว่าจะเป็ความโกรธความเกลียด ความแค้น อาฆาต พยาบาท ซึ่ง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลให้มนุษย์ประกอบวิบากกรรมต่าง ๆ ขึ้นอีกมากมายไม่จบไม่สิ้น

จะเห็นได้ว่ามารมีอิทธิพล รวมถึงบทบาทหน้าที่ต่อมนุษย์มากมายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็ การพยายามชักจูงมนุษย์ให้ติดอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เห็นสิ่งที่เป็นสมมุติ ว่าเป็นจริง เป็นตัวเรา เป็นของเรา เพื่อให้สัตว์โลกทุกภพภูมิอยู่ในวัฏฏะสงสารตลอดไป ดังที่มารได้กราบทูลต่อพระพุทธองค์ ว่า “ชนเหล่าใดกล่าวถึงสิ่งใดว่านี่ของเรา ทั้งยังกล่าวว่า นี่เป็นเรา ถ้าใจของท่านยังฝังอยู่ในสิ่งนั้น สมณะ ท่านก็จะไม่พ้นจากเราไปได้”^๙

มารนั้นได้ใช้ตัณหาเป็นเครื่องผูกดวงจิตแต่ละดวงให้อยู่ในภพ อยู่ในวัฏฏะสงสาร ดังนี้ ปรากฏในตัมहाสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสคาถาประพันธ์ ว่า

ชนทั้งหลายผู้เกี่ยวข้องด้วยโยคะคือตัณหา มีจิตยินดีในภพน้อยและภพใหญ่ เป็นผู้ติดข้อง ด้วยโยคะ คือบ่วงมาร ไม่มีความเกษมจากโยคะ สัตว์เหล่านั้นย่อมท่องเที่ยวไปในสังสาร เข้าถึงชาติและมรณะ ส่วนชนเหล่าใดละตัณหาได้ ปราศจากตัณหาในภพน้อยและภพใหญ่ บรรลุธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะแล้ว ชนเหล่านั้นชื่อว่าไปถึงฝั่งในโลก^{๑๐}

มารนั้นทำให้มนุษย์ตกอยู่ใต้อำนาจของตนโดยใช้ตัณหาเป็นบ่วงแห่งมาร คล้อง รัดและมัด เอาไว้ ผ่านทางอายตนะ ๖ ให้ตกอยู่ในอำนาจของมาร^{๑๑} และเป็นบ่วงแห่งมารดังที่ปรากฏอยู่ใน ปฐมมารปาสาสูตรว่าด้วยอายตนะ ๖ เป็นบ่วงแห่งมาร ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด มีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิน เชยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ ภิกษุนี้ เรากล่าวว่า ไปสู่ที่อยู่ของมาร ไปสู่อำนาจของมาร ถูกบ่วงมารคล้องไว้ถูกเครื่องผูกของ มารมัดไว้ ถูกมารใจ บาบทำได้ตามใจปรารถนา ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย ธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด มีอยู่ ถ้าภิกษุไม่ เพลิดเพลิน ไม่เชยชม ไม่ยึดติดธรรมารมณนั้นอยู่ ภิกษุนี้ เรากล่าวว่าไม่ได้ไปสู่ที่อยู่ของมาร ไม่ไปสู่อำนาจของมาร ไม่ถูกบ่วงมารคล้องไว้ พ้นจากเครื่องผูกของมาร ไม่ถูกมารใจبابทำได้ตามใจปรารถนา^{๑๒}

ขณะเดียวกันในกัสสกุสูตร ได้อธิบายถึงบทบาทและอำนาจของมาร ดังที่มารได้กล่าวกับ พระพุทธเจ้าดังนี้

มารกราบทูลว่า ข้าแต่พระสมณะ จักขุ (ตา) เป็นของเรา รูปเป็นของเรา อายตนะคือ วิญญาณอันเกิดจากจักขุสัมผัส (ความกระทบทางตา) เป็นของเรา ท่านจะหนีเราไปไหนพ้น

^๙ คุรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๙๘.

^{๑๐} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๕๘/๔๑๒.

^{๑๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๑๕/๑๒๙.

^{๑๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๑๔/๑๒๘.

โสต (หู) เป็นของเรา สัทหะ (เสียง) เป็นของเรา ฯลฯ ฆานะ (จมูก) เป็นของเรา คันธะ (กลิ่น) เป็นของเรา ฯลฯ ชิวหา (ลิ้น) เป็นของเรา รสเป็นของเรา ฯลฯ กายเป็นของเรา โฝงฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) เป็นของเรา ฯลฯ มโน (ใจ) เป็นของเรา ธรรมารมณฺ์เป็นของเรา อายตนะ คือวิญญาณอันเกิดจากมโนสัมผัส (ความกระทบทางใจ) เป็นของเรา ท่านจะหนีเราไปไหนพ่ะ”

นอกจากนี้แล้วในมาตาปุตตสูตร^{๑๓} ได้กล่าวถึง การว่าด้วยบ่วงแห่งมาร ๓ ประการคือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโฝงฐัพพะ และในปาสราสีสูตรพระพุทธเจ้าทรง อธิบายเรื่องกามคุณดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ ประการนี้ กามคุณ ๕ ประการอะไรบ้าง คือ ๑) รูปที่จะพึงรู้แจ้ง ทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด ๒) เสียงที่จะพึงรู้แจ้ง ทางหู ฯลฯ ๓) กลิ่นที่จะพึงรู้แจ้งทางจมูก ฯลฯ ๔) รสที่จะพึงรู้แจ้งทางลิ้น ฯลฯ ๕) โฝงฐัพพะที่จะพึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด กามคุณมี ๕ ประการนี้ สมณะหรือพรหมณ์พวกใด พวกหนึ่งไฝฝืน ลุ่มหลง ติดพัน ไม่เห็นโทษ ไม่มีปัญญาเครื่องสลัดออก บริโภคกามคุณ ๕ ประการนี้ บัณฑิตพึงทราบ ว่าสมณพรหมณ์พวกนั้น เป็นผู้ถึงความเสื่อมความพินาศ ถูกมารใจบาปทำอะไร ๆ ได้ ตามชอบใจ^{๑๔}

นอกจากกามคุณ ๕ แล้ว กามและกามสัญญา รวมถึงกิเลสต่าง ๆ ก็เป็นบ่วงแห่งมารที่ใช้ คล้อง รััด และร้อยดวงจิตแต่ละดวงให้อยู่ในสังสารวัฏฏ์ ดังที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย กามไม่เที่ยงเป็นของว่างเปล่า เท็จ เลื่อนหายไปเป็นธรรมดา ลักษณะของ กามนี้ เป็นความล่องลอยเป็นที่บั่นถ่วงของคนพาล กามที่มีในภพนี้และกามที่มีในภพหน้า กาม สัญญาที่มีในภพนี้ และกามสัญญาที่มีในภพหน้า ทั้ง ๒ ประการนั้นเป็นบ่วงแห่งมาร เป็นวิสัย แห่งมาร เป็นเหยื่อแห่งมาร เป็นโคจรแห่งมาร ในกามนี้มีบาปอกุศลทางใจเหล่านี้ คือ อภิขณาบ้าง พยาบาทบ้าง สารัมภะ (ความแข่งดี) บ้าง กามเหล่านั้นนั่นเอง ย่อมก่ออันตราย ให้แก่อริยสาวกผู้ตามศึกษาอยู่ในธรรมวินัยนี้ ฯ^{๑๕}

ภิกษุทั้งหลายบุคคลใดยังละ ราคะ โทสะ โมหะไม่ได้ บุคคลนี้เราเรียกว่าถูกมารผูกไว้ สวม บ่วงมารไว้ และถูกมารผู้มีบาปทำให้ได้ตามความปรารถนา ภิกษุทั้งหลายบุคคลใดละ ราคะ โทสะ โมหะ ได้แล้ว บุคคลนี้เราเรียกว่าไม่ถูกมารผูกไว้ไม่สวมบ่วงมารไว้ และไม่ถูกมารผู้มี บาปได้ตามความปรารถนา^{๑๖}

ราคะ โทสะ โมหะ เป็นกิเลสที่มีความละเอียดมากจึงได้อธิบายไว้ในภาคผนวก ก จะเห็น ได้ว่า กิเลส ตัณหา เป็นเหตุนำไปสู่ภพ หากเรามีความพอใจ ความยึดมั่น ความเพติดเพติด และสำคัญในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าเป็นเรา เป็นของเราแล้วย่อมถูกมาร มัดไว้ในภพต่าง ๆ ได้ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับพระราเช และภิกษุอื่น ๆ ในสูตรต่าง ๆ ดังนี้

^{๑๓} อ.ป.พ.จก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๙๔.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๔.

^{๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๖/๗๒.

^{๑๖} ข.อิติ. (ไทย) ๒๕/๖๘/๔๒๔.

“ภิกษุ บุคคลเมื่อกำหนดหมายก็ถูกมารผูกมัดไว้ เมื่อไม่กำหนดหมาย ก็พ้นจากมารผู้มีบาป”^{๑๗}

“ภิกษุบุคคลเมื่อเพลิดเพลินก็ถูกมารผูกมัดไว้ เมื่อไม่เพลิดเพลิน ก็พ้นจากมารผู้มีบาป”^{๑๘}

ราคะ ความพอใจ ความกำหนัด ความเพลิดเพลิน ความทะยานอยาก อุบายและความยึดมั่น อันเป็นเหตุ ที่ใจเข้าไปตั้งมั่นถือมั่นและนอนเนื่องในรูปนี้ เรากล่าวว่ากิเลสเป็นเหตุนำไปสู่สุภ เพราะดับกิเลสเหล่านั้น จึงจัดเป็นความดับกิเลส เป็นเหตุนำไปสู่สุภ ความพอใจ ฯลฯ ในเวทนา...ในสัญญา... ในสังขาร... ความพอใจ ความกำหนัด ความเพลิดเพลิน ความทะยานอยาก อุบายและความยึดมั่น อันเป็นเหตุที่ใจเข้าไปตั้งมั่นถือมั่นและนอนเนื่องในวิญญาณ นี้ เรากล่าวว่า กิเลสเป็นเหตุนำไปสู่สุภ เพราะความดับกิเลสเหล่านั้น จึงจัดเป็นความดับกิเลส เป็นเหตุนำไปสู่สุภ^{๑๙}

จะเห็นได้ว่าอายตนะกัถิ กามคุณกัถิ กามและกามสัญญาที่ตี ตัณหาต่าง ๆ รวมถึงชั้น ๕ ล้วนเป็นเหตุให้มนุษย์ติดอยู่ในภพ ยึดมั่นในการเกิดว่าเป็นสุข พรารถนาการเกิด อธิษฐานชาติหน้า ขอให้เกิดมาดีกว่าเดิม รวยกว่าเดิม สวยกว่าเดิม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุและเปิดช่องให้มารเข้ามาแทรกในจิตได้ องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเตือนมนุษย์ว่า

กิเลส ชั้น ๓ อภิสังขารเรียกว่าบ่วงแห่งมัจจุราช หมู่สัตว์ข้องคือ ติด เกี่ยว เกาะติดเกี่ยวพัน พัวพัน ในบ่วงแห่งมัจจุราช คือบ่วงแห่งมาร บ่วงแห่งมรณะ อธิบายว่าสิ่งของที่ข้องคือ ติด เกี่ยว เกาะติดเกี่ยวพัน ติดตรึง อยู่ที่ตะขูข้างฝา หรือที่เครื่องแขวนทำด้วยงาช้าง ฉันไค หมู่สัตว์ข้องคือ ติด เกี่ยว เกาะติด เกี่ยวพัน พัวพัน ในบ่วงแห่งมัจจุราช คือบ่วงแห่งมาร บ่วงแห่งมรณะ ฉันนั้น รวมความว่า หมู่สัตว์นี้ผู้ติดอยู่ในบ่วงแห่งมัจจุราช ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “เพราะฉะนั้นภิกษุเมื่อรู้ชัด เพ่งพิจารณาหมู่สัตว์นี้ผู้ติดอยู่ในบ่วงแห่งมัจจุราชว่าเป็นผู้ข้องอยู่ในเครื่องยึดมั่น ควรเป็นผู้มีสติไม่พึงเข้าไปยึดถือเครื่องกังวลในโลกทั้งปวง”^{๒๐}

จะเห็นได้ว่ามารนั้น แทรกซึมอยู่ในโลกที่เราดำรงชีวิตอยู่ อาศัยอยู่ พึ่งพาอยู่ โดยที่เราไม่ทันได้รู้สึกตัว เพราะเราเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสต่าง ๆ ที่มีการปรุงแต่งและส่งผลต่อจิตใจ เราตลอดเวลานั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนในโลก และทำให้มนุษย์ส่วนใหญ่ เข้าใจว่า รูปนั้นเป็นของเรา ร่างกายนั้นเป็นของเรา เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากรูปนั้นไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ก็เป็นของเรา สัญญาหรือความจำที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ นั้น ก็เป็นของเรา สังขารหรือการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในจิตเรา หรือความคิดต่าง ๆ นั้นก็เป็นเราเป็นของเรา วิญญาณต่าง ๆ ที่เกิดจากตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส และกายได้สัมผัสนั้นเป็นเราเป็นของเรา ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเรา เป็นของเรานั้นเป็นมาร เพราะเมื่อเราเห็นว่ารูปร่าง เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณต่าง ๆ นี้เป็นเราเป็นของเรา เราก็มีความยินดี ความรัก ความเห็นคุณประโยชน์ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณต่าง ๆ และสิ่งนี้เรียกว่า อวิชชา ที่ทำให้มนุษย์และสัตว์ในวิญญาณสงสารทุกดวงจิต เวียนว้ายตายเกิดมาไม่รู้ก็ภพ ก็ชาติ และอยู่ในสังสารวัฏ

^{๑๗} ดุรายละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๗/๖๔/๑๐๔.

^{๑๘} ดุรายละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๗/๖๕/๑๐๕.

^{๑๙} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๖๒/๒๕๕-๒๕๖.

^{๒๐} ข.จ. (ไทย) ๓๐/๗๓/๒๖๖.

ตลอดไป ผู้ประพฤดิธรรมจะต้องมีการต่อสู้กับมารในรูปแบบต่าง ๆ นี้อย่างแน่นอน ตั้งแต่อดีต และสืบเนื่องไปจนถึงอนาคต แม้ในครั้งพุทธกาล มารทั้ง ๕ นี้ยังคงมาขัดขวางการปฏิบัติธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา

๒.๓ ประเภทของมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สิ่งที่มาขัดขวางการทำความดี ทำให้ผู้ที่ทำความดีเกิดความหวาดกลัว หรือท้อแท้หมดกำลังใจ ในการที่จะทำความดีต่อไป ในพุทธศาสนาได้กล่าวถึงมารไว้อย่างละเอียดเป็น ๕ ประเภทดังต่อไปนี้

๑) กิเลสมาร

กิเลสมาร คือ กิเลสต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นราคะ โทสะ โมหะ อันเป็นเหตุให้มนุษย์วนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสารตลอดไป ตามที่ได้ปรากฏในภวนตติสูตรซึ่งกล่าวถึงกิเลสเป็นเรื่องราวไปในภพดังนี้

ราคะ ความพอใจ ความกำหนัด ความเพติดเพลิน ความทะยานอยาก อุบายและความยึดมั่น อันเป็นเหตุที่ใจเข้าไปตั้งมั่นถือมั่นและนอนเนื่องในรูปนี้เรากล่าวว่ากิเลสเป็นเหตุนำไปสู่ภพเพราะความดับกิเลสเหล่านั้นจึงจัดเป็นความดับ กิเลสเป็นเหตุนำไปสู่ภพ ความพอใจในรูป... ในเวทนา... ในสัญญา... ในสังขาร... ความพอใจ ความกำหนัด ความเพติดเพลิน ความทะยานอยาก อุบายและความยึดมั่นอันเป็นเหตุที่ใจเข้าไปตั้งมั่นถือมั่นและนอนเนื่องในวิญญานนี้ เรากล่าวว่ากิเลสเป็นเหตุนำไปสู่ภพ เพราะดับกิเลสเหล่านั้นจึงจัดเป็นความดับกิเลส เป็นเหตุนำไปสู่ภพ^{๒๑}

จะเห็นได้ว่า กิเลสมารนั้นเกิดจากความพอใจ ความกำหนัด ความเพติดเพลิน ความทะยานอยาก ความเข้าถึง ความยึดมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ซึ่งเกิดขึ้นในจิต และนำพาดวงจิตนั้นไปข้องอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ จึงเป็นเหตุในดวงจิตดวงนั้นไปเกิดและอยู่ในภพภูมินั้น ซึ่งทำให้ไม่สามารถออกจากวัฏฏะสงสารได้ นอกจากนี้แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแบ่งมารออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ คือ กิเลสกาม ๑ ความไม่ยินดี ๑ ความหิวกระหาย ๑ ตัณหา ๑ ถีนมิทธะ (ความง่วงเพราะหาวนอน) ๑ ความกลัว ๑ วิจิกิจฉา (ความลังเลใจ) ๑ มกขะ (ความลบหลู่) และถัมภะ (ความกระด้าง) ๑ ลาม ความสรรเสริญ สักการะ และยศที่ได้โดยทางผิด ๑ ความยกตนและชมผู้อื่น ๑^{๒๒} และยังสามารถแจกโดยละเอียดได้ ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เสนา. กายทุจริตชื่อว่าเสนามาร วจีทุจริต มโนทุจริต ราคะ โทสะ โมหะ โภคะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) มกขะ (ความลบหลู่) ปสาสะ (ความตีเสมอ) อีสสา (ความริษยา) มัจฉริยะะ (ความตระหนี่) มายา (ความลวง) สาถะยยะ (ความโอ้อวด) ถัมภะ (ความกระด้าง) สารัมภะ (ความแข่งดี) มานะ (ความถือตัว) อติมานะ (ความดูหมิ่น) มาทะ (ความมัวเมา) ปมาทะ (ความประมาท) กิเลสทุกขชนิด ทุกจริตทุกทาง ความ

^{๒๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๖๒/๒๕๖.

^{๒๒} ข.ม. (ไทย) ๒๙/๒๘/๑๑๕.

กระวนกระวายทุกอย่าง ความเร่าร้อนทุกสถาน ความเดือดร้อนทุกประการ อุกุสลาภิสังขาร
ทุกประเภท ชื่อว่าเป็นเสนามาร.^{๒๓}

จะเห็นได้ว่า กิเลสสารทุกชนิดที่กล่าวมานี้ได้เข้ามาทางอายตนะ ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก
ลิ้น กายและใจ ซึ่งจัดเป็นกิเลสสารทั้งสิ้น และกิเลสสารทุกตัวนี้ มีสภาพที่เร่าร้อน และเป็นเหตุให้ดวง
จิตทุกดวงจิตอยู่ในภพชาติตลอดไป

๒) ชั้นธมาร

ในพระไตรปิฎกองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงให้ความหมายของมาร การบัญญัติ
ว่ามาร หรือการเกิดขึ้นของชั้นธมารไว้ดังนี้

จักขุ รูป จักขุวิญญาน ธรรมที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจักขุวิญญานมีอยู่ในที่ใด มารหรือการ
บัญญัติว่ามารก็มีอยู่ในที่นั้น โสตะ สัททะ โสตวิญญาน ธรรมที่จะพึงรู้แจ้งทางโสตวิญญาน มีอยู่
ในที่ใด มารหรือการบัญญัติว่ามารก็มีอยู่ในที่นั้น ฆานะ คันธะ ฆานวิญญาน ธรรมที่จะพึงรู้
แจ้งด้วยฆานวิญญานมีอยู่ในที่ใด มารหรือการบัญญัติว่ามารก็มีอยู่ในที่ใด มารหรือการ
บัญญัติว่ามารก็มีอยู่ในที่นั้น กาย ฝนฐัพพะ กายวิญญาน ธรรมที่จะพึงรู้แจ้งทางกาย
วิญญานมีอยู่ในที่ใด มารหรือการบัญญัติว่ามารก็มีอยู่ในที่นั้น มโน ธรรมารมณฺ์ มโนวิญญาน
ธรรมที่ว่ามารก็มีอยู่ในที่นั้น มโนธรรมารมณฺ์ มโนวิญญาน ธรรมที่จะพึงรู้แจ้งทางมโนวิญญาน
มีอยู่ในที่ใด มารหรือการบัญญัติว่ามาร ก็มีอยู่ในที่นั้น^{๒๔}

การเกิดขึ้นของชั้นธมารนั้น เกิดจากตาเห็นรูปต่าง ๆ จึงเกิดจักขุวิญญาน หรือการรับรู้ที่
เกิดจากตาได้เห็นรูปนั้น ธรรมหรืออารมณ์จิตที่เกิดจากจักขุวิญญานทั้งที่พอใจและไม่พอใจนี้เป็น
ชั้นธมาร หูได้ยินเสียงเกิดโสตวิญญาน หรือการรับรู้ที่เกิดจากการได้ยินเสียงนั้น ธรรมหรืออารมณ์จิต
ที่เกิดจากโสตวิญญานทั้งที่พอใจและไม่พอใจนี้เป็นชั้นธมาร จมูกได้กลิ่น เกิดฆานวิญญาน ลิ้นรับรู้รส
เกิดชีวหาวิญญาน กายรับการสัมผัสหรือฝนฐัพพะ เกิดกายวิญญาน ใจรับธรรมารมณฺ์ เกิดมโน
วิญญาน หรือการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากใจนั้น ธรรมารมณฺ์หรืออารมณ์จิตที่เกิดจากมโนวิญญานทั้งที่พอใจ
และไม่พอใจนี้เป็นชั้นธมาร ดังที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบ พระราชาว่า “ราชา รูป
เป็นมาร เวทนาเป็นมาร สัญญาเป็นมาร สังขารเป็นมาร วิญญานเป็นมาร”^{๒๕} และทรงตรัสเรื่องมาร
ธรรมในมารัมมสูตรว่าด้วยธรรมของมาร ดังนี้ “ราชา รูปเป็นธรรมของมาร เวทนาเป็นธรรมของมาร
สัญญาเป็นธรรมของมาร สังขารเป็นธรรมของมาร วิญญานเป็นธรรมของมาร”^{๒๖} นอกจากนี้แล้ว
พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนว่า รูปต่าง ๆ เวทนาต่าง ๆ สังขารต่าง ๆ วิญญานต่าง ๆ นั้น เป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์และต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด ดังนี้

ราชา เมื่อมีรูปจึงมีมาร มีผู้ทำให้ตายหรือมีผู้ตาย เพราะฉะนั้น เธอจงเห็นรูปว่าเป็นมาร
เป็นผู้ทำให้ตาย เป็นผู้ตาย เป็นโรค เป็นดุจหัวฝี เป็นดุจลูกศร เป็นของลำบาก เป็นเหตุเกิด
แห่งของลำบาก บุคคลเหล่าใด เห็นรูปนั้นอย่างนี้ บุคคลเหล่านั้น ชื่อว่าย่อมเห็นชอบ เมื่อมี

^{๒๓} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๘/๒๑๐.

^{๒๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๕/๕๖.

^{๒๕} คุรยละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๗๐/๒๖๒.

^{๒๖} คุรยละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๗๑/๒๖๓.

เวทนา ฯลฯ เมื่อมีสัญญา ฯลฯ เมื่อมีสังขาร ฯลฯ เมื่อมีวิญญาณ จึงมีมาร มีผู้ทำให้ตาย หรือผู้ตาย เพราะฉะนั้น เธอจึงเห็นวิญญาณว่าเป็นมาร เป็นผู้ทำให้ตายเป็นผู้ตาย เป็นโรค เป็นดุจหัวผี เป็นดุจลูกศร เป็นของลำบาก เป็นเหตุเกิดแห่งของลำบาก บุคคลเหล่าใด เห็นรูปนั้นอย่างนี้ บุคคลเหล่านั้น ชื่อว่าย่อมเห็นชอบ^{๒๗}

จะเห็นได้ว่า มารนั้นสามารถชักจูง และหลอกล่อมมนุษย์ได้ง่ายมาก เพราะสื่อที่ใช้เป็นบ่วงคล้องมนุษย์ให้อยู่ในอำนาจและวิญญูสงสารนั้นก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งมีในมนุษย์ทุกคนนั่นเอง ดังนั้น มนุษย์ทุกคนควรพึงรู้ และไม่ยึดถือในชั้นใดต่าง ๆ เพราะเป็นเหตุให้เวียนว่ายอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ เพื่อให้ได้รูปและชั้นตามที่ตนต้องการนั้น

๓) อภิสังขารมาร

อภิสังขารมารเกิดจากสังขาร หรือการปรุงแต่งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดกรรมและวิบากทั้งที่เป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรม อภิสังขารนั้นแบ่งออกเป็น ๓ อย่างคือ

๑. ปุญญาภิสังขาร (อภิสังขารคือ บุญ) หมายถึง การที่คนทำกรรมดีและติดอยู่ในความดีนั้นทำความดีเพื่อให้เกิดมาชาติหน้าดีกว่าชาตินี้ ซึ่งทำให้มีการเกิดอยู่ในวิญญูสงสารไม่มีที่สิ้นสุด

๒. อกุญญาภิสังขาร (อภิสังขารคือ บาป) หมายถึง การที่คนทำกรรมชั่ว เห็นว่าการทำความชั่วนั้นเป็นเรื่องธรรมดา หรือเป็นสิ่งดี สิ่งถูกต้อง ติดอยู่ในความชั่ว อันเป็นเหตุให้เกิดกรรมวิบากและการเวียนว่ายอยู่ในวิญญูสงสาร

๓. อนเนชชาภิสังขาร (อภิสังขารคือ อนเนชชาคือความไม่หวั่นไหว) หมายถึงการที่คนฝึกสมาธิได้ฌานสมาบัติ และติดอยู่ในรูปฌาน ๔ หรือ ติดอยู่ในฌานที่ไม่มีรูป ๔ อย่างเป็นผู้ที่ไม่หวั่นไหว มีความมั่นคง เมื่อตายแล้วจะไปเกิดอยู่ในชั้นอรุปรพหม ซึ่งยังเวียนว่ายอยู่ในวิญญูสงสารต่อไป^{๒๘}

จะเห็นได้ว่าการยึดมั่น ถือมั่น เห็นดีเห็นงามทั้งในทางที่เป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรม รวมถึงฌาน สมาบัติต่าง ๆ เป็นมาร ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อภิสังขาร คือ อกุศลกรรมทั้งปวง ชื่อว่ามารเสนา”^{๒๙} นอกจากนี้แล้วพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนต่ออีกว่า

มารย่อมติดตามสัตว์เพราะสิ่งที่ยึดถือนั้นนั่นแล อธิบายว่าชั้นธมาร ชาติมาร อายตนะมาร คติมาร อุปบัติมาร ปฏิสนธิมาร ภวมาร สังสารมาร วิญญูมาร อันมีในปฏิสนธิ ย่อมติดตามคือไปตาม เป็นผู้ติดตามไป ด้วยอำนาจกัมมาภิสังขารนั้นนั่นเอง^{๓๐}

นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าตรัสอีกว่า “นรชนควรทำลายเครื่องยึดมั่นทั้งปวง ทั้งชั้นสูงชั้นต่ำ และชั้นกลาง เพราะสัตว์ทั้งหลายเข้าไปยึดถือชั้นใด ๆ ในโลกมาย่อมติดตามสัตว์เพราะสิ่งที่ยึดถือนั้นนั่นแล”^{๓๑}

จะเห็นได้ว่า อภิสังขารมารนั้น มีธรรมชาติที่จะทำให้ดวงจิตแต่ละดวงได้สำคัญมั่นหมายว่าการได้ฌาน สมาบัติ การกระทำความดีทั้งที่ดี และไม่ดี นั้นเป็นสิ่งที่ดี ที่พึงทำเพื่อให้ได้รับผล หรือวิบาก

^{๒๗} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๖๐/๒๕๓.

^{๒๘} คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕/๒๖๘.

^{๒๙} คุรยละเอียดใน ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๓/๒๖๕-๒๖๖.

^{๓๐} คุรยละเอียดใน ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๒/๒๖๔.

^{๓๑} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๒/๒๖๕.

ของกรรมนั้น ๆ ที่ตนได้กระทำเนื่องจากสำคัญและยึดถือว่าการกระทำนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ดี แม้ว่าจะผิดศีลธรรมและกฎหมายก็ตาม เพื่อที่จะได้อยู่ดีมีสุข มีกินมีใช้ หรือทำความดีเพื่อที่เกิดมาชาติหน้าจะได้สวย ๆ รวย ๆ และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีกว่านี้ หรือตายแล้วจะได้เกิดในภพภูมิที่ดีกว่านี้ เช่นสวรรค์ โลกหรือพรหมโลก ดังนั้นอภิสังขารนี้จึงเป็นมาร เพราะเป็นเหตุให้สัตว์เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารตลอดไป

๔) เทวบุตรมาร

เทวบุตรมารนี้ มีความสำคัญและมีการกล่าวถึงไว้อย่างมากมาย ในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นการที่พญามารได้มาทดสอบและขัดขวางพระพุทธเจ้าตั้งแต่สมัยที่ยังเป็นพระโพธิสัตว์จะเสด็จออกผนวชและตรัสรู้จนกระทั่งถึงทูลอาราธนาให้เสด็จดับขันธปรินิพพานตลอดจนคอยรบกวน ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกและอุบาสิกาในการปฏิบัติธรรมและทำความดีอีกด้วย

โดยปกติเทวบุตรมาร เป็นผู้มึนเมา มีอำนาจมาก เป็นจอมแห่งกามาวจรภพ เป็นกามเทพด้วยความเป็นอธิบดีแห่งกามาวจรครองความยิ่งใหญ่บรรดาสัตว์ที่เกิดในภพทั้งปวง (เป็นใหญ่ในไตรโลก) การที่มารนั้นมีฤทธิ์และเป็นผู้อำนาจเพราะในครั้งอดีต มารนั้นได้เห็นการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปด้วยฤทธิ์ของมารรุ่นก่อนในพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ และเป็นผู้บำเพ็ญอุทิศการไว้ในพระพุทธศาสนาด้วยการรักษาอุโบสถศีล ในการสมาทานศีล และด้วยการจำแนก กระทำทานให้เป็นกนิยามด้วยตนได้กระทำปณิธานด้วยกุศลนั้น และด้วยจิตบาปทำให้ตนเห็นเหมือนมารผู้มีบาปผู้กระทำอันตรายในการเสด็จอุบัติของพระพุทธเจ้าเป็นผู้มีฤทธิ์ครองอำนาจ ความตั้งใจย่อมนำสำเร็จต่อจากนั้นก็จืดจางจากความเป็นมนุษย์บังเกิดในมารโลกด้วยกุศลสมาทานนั้นเป็นผู้มีบาปในใจถึงพร้อมด้วยสมบัติในภพทั้งปวงด้วยมโนปณิธาน และมีอายุ ๑ มหากัป^{๓๒}

ส่วนพญามารที่ติดตามผจญองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสมณโคดมนี้ เป็นเทวดาอยู่ในสวรรค์ชั้นที่ ๖ หรือชั้นปรนิมมิตวสวัตตี^{๓๓} ชื่อ “ท่านท้าวปรนิมมิตวสวัตติมาราธิราช” เป็นพญาเจ้าฟ้าปกครองหมู่มารทั้งหลาย มีมารธิดา ๓ นางคือ นางราคา นางอรดี และนางตันทา นางทั้ง ๓ นี้ มีบริวารคนละ ๕๐๐ พญามาราธิราชนี้ แต่ปางก่อนได้บังเกิดเป็นกฤษบุตรผู้หนึ่ง อันนามแลโคตรมิได้ปรากฏในวาระพระบาลี กฤษบุตรผู้หนึ่งได้พบสมเด็จพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง ได้บำเพ็ญการกุศลในสำนักแห่งพระพุทธเจ้านั้น ครั้นแล้วก็ปรารถนาจะเป็นพญามาร กระทำปณิธานความปรารถนาประสาใจที่เป็นบาป อาศัยบุญอันนั้นจึงได้มาบังเกิดเป็นพญามารอยู่ในชั้นปรนิมมิตวสวัตตี^{๓๔}

และเทวบุตรมารนี้มีธรรมชาติที่มีอิทธิพลและอำนาจชักจูงมนุษย์ผู้หลงใหล เคลิบเคลิ้มในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ให้ประพฤติดิถีศีลธรรมทั้งทางกาย วาจา และใจได้ ตราบ

^{๓๒} พระสังฆธรรมโฆษเณระ, **โลกบัญญัติ**, (กรุงเทพมหานคร: หอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๗.

^{๓๓} สวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี นั้นเป็นสวรรค์ชั้นสูงสุดแห่งแดนสุขาวัตติ เทวดาที่อุบัติเหตุในสวรรค์ชั้นนี้แบ่งออกเป็น ๒ แดนคือ แดนเทพยดาเป็นที่อยู่แห่งทวยเทพผู้เป็นสัมาทิภูริ มีเทวาริราชผู้ยิ่งใหญ่ทรงพระนามว่า “สมเด็จพระปรนิมมิตเทวาราช” ทรงเป็นพญาเจ้าฟ้าปกครองเหล่าเทพยดาทั้งหลายให้ได้รับความสุขสำราญขึ้นบานบันเทิงจิตและแดนมาร เป็นที่อยู่แห่งหมู่มารผู้เป็นมิถิชาติภูริเทวดามีมาราธิราชผู้ยิ่งใหญ่ ทรงพระนามว่า “ท่านท้าวปรนิมมิตวสวัตติมาราธิราช” เป็นพญาเจ้าฟ้าปกครองหมู่มารทั้งหลายให้ได้รับความสุขสำราญตามควรแก่อัตภาพ

^{๓๔} ธรรมปรีชา (แก้ว), พระยา, **ไตรภูมิโลกวินิจยถก**, (กรุงเทพมหานคร: กรมศิลปากร, ๒๕๒๐), หน้า ๒๔๓.

ใดที่มนุษย์ยังคงเห็นว่า รูปเป็นของเรา เวทนาเป็นของเรา สัญญาเป็นของเรา สังขารและวิญญาณ ก็ยังคงเป็นของเรามนุษย์ผู้นั้นไม่สามารถรอดพ้นไปจากอำนาจ หรือบ่วงแห่งมารไปได้ เพราะธรรมชาติของมารนั้นมีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นเครื่องมือชักจูงให้มนุษย์ติดอยู่ในวัฏฏะสงสาร

๕) มัจจุมาร

มัจจุมาร คือ ความตายที่คอยทำลายล้างผลาญชีวิตไม่ให้คุณคนมีโอกาสทำคุณงามความดีต่อไปและในคัมภีร์ปรมัตถมัญญชุสา อธิบายว่า มัจจุ ได้ชื่อว่ามีมาร เพราะรูปแห่งความอาพาธ เบียดเบียนอันใหญ่หลวง โดยกระทำชีวิตและเครื่องป้องกันชีวิตของเหล่าสัตว์ให้เสื่อมทราม^{๓๕}

จากกำเนิดและธรรมชาติของมารแต่ละประเภทดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อพิจารณาจะเห็นได้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เรียกว่ามารเหล่านี้ มีอยู่ให้เห็นทั่วไปในโลกอันยุ่งเหยิงนี้ แม้แต่ในใจของบุคคลแต่ละคน มารในรูปแบบต่าง ๆ นี้ ยังได้ครอบครอง ยุยงส่งเสริมดวงจิตแต่ละดวงให้แสดงไปตามอำนาจของมันโดยที่บางท่านก็รู้เท่าทันมัน แต่บางท่านไม่แม้แต่จะเฉลียวใจสังเกตเห็นเลย และยังคงวิ่งไปตามกระแสแห่งกิเลสต่าง ๆ ที่จรเข้ามาในดวงจิตอย่างเมามัน เสมือนเห็นดีเห็นงามไปด้วยกับมารต่าง ๆ เหล่านี้

๒.๔ บทบาทของมาร

บทบาทของมาร คือ กิเลสมาร เหนียวรั้งขัดขวางไม่ให้ทำความดี และกระตุ้นหรือผลักดันให้สัตว์ประกอบกรรมชั่ว ชันธมารปิดบังความจริงล่อหลอกให้ลุ่มหลงอยู่ในความประมาท บีบคั้นเบียดเบียนด้วยอาพาธเป็นต้น อภิสังขารมาร เข้าปรุงแต่งจิตให้คิดพูดทำกรรมหนักเป็นอุปสรรคขัดขวางการบรรลุธรรม ปรุงแต่งจิตให้หลงผิดและยึดติดในธรรม เทวบุตรมาร ห้ามปรามขัดขวางการทำความดีโดยเฉพาะในการปฏิบัติธรรมและทำลายจิตไม่ให้เกิดสมาธิให้หวาดหวั่นสะดุ้งกลัว ด้วยนิมิตหรือเครื่องหมายอันประหลาด มัจจุมารด้วยเข้ามาทำลายชีวิตให้มนุษย์หวาดกลัว และตัดโอกาสการทำความดีหรือบรรลุธรรม

๒.๔.๑ เหตุการณ์ที่มารมาทดสอบและกลั่นแกล้งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ก่อนที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว มาร ได้พยายามหาช่องทำลายพระพุทธเจ้า ตลอดระยะเวลา ๗ ปี แต่มิได้ช่องจึงทูลขอมิให้ทรงแสดงธรรมแก่ชาวโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ พญามารหมดหนทางที่จะรังพระพุทธรองค์ไว้ได้ จึงรำพึงว่า “อารมณฺ์ แมตฺถุชฺฌนิตฺถํ อํปณฺ์วิสัยํของมาร ที่ทำให้สัตว์เสพติด ทำให้สัตว์ดิ้นรน อารมณฺ์นั้นทั้งหมด อํปณฺ์ผู้มีพระภาค ตัตรอนหฺกฺรณํยํยํหมตฺถแล้ว บัดนี้ข้าพระองค์ผู้คอยหาโอกาส ย่อมไม่อาจเข้าไปใกล้พระผู้มีพระภาคได้อีก ฉันทัน”^{๓๖} ลำดับนั้น พญามารเกิดความเสียใจอย่างมาก คิดามารทั้ง ๓ คือ นางตัณหา นางอรดี และนางราคา เห็นพ่อโคกเศร้ายิ่งเข้าไปถาม ทราบความว่า องค์สมเด็จพระทศพลตรัสรู้เป็นพระอรหันต์เจ้าแล้ว และมีปณฺ์ชานจะชนสัตว์โลกให้พ้นจากวัฏฏะสงสาร และพ้นจากอำนาจของตน

^{๓๕} พระธัมมปาละมหาเถรสรณานา, (สิริเพ็ชรไชย ป.๖.๙) แปล, **ปรมัตถมัญญชุสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จากัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑๐.

^{๓๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๐/๒๑๐.

โศกเศร้ายิ่งนัก ดังนั้นธิดามารทั้ง ๓ จึงได้มาทดสอบและช่วยวน พระพุทธเจ้าโดยการนิรมิตร่างเป็นสตรีตั้งแต่ปฐมวัยจนถึงมัชฌิมวัย แต่ก็หาได้ทำให้พระพุทธองค์ทรงหวั่นไหวไม่ ทรงดำรงอยู่ในสติเจริญนิโรธ สงบอยู่ดังอาชาไนยที่ถูกฝึกมาอย่างดีแล้วฉะนั้น เมื่อมารธิดายั่ววนพระพุทธองค์ไม่สำเร็จ จึงได้กล่าวคาถาต่าง ๆ ดังที่ปรากฏรายละเอียดในมารธิตุสสุตราวาดัวยธิดามาร^{๓๗}

แม้ในไตรปิฎกมารได้มาพูดจาถ่อมลงพระพุทธองค์ว่าท่านดำเนินทางมรรคผิดพลาดจากความบริสุทธิ์แต่มาสำคัญตนว่าเป็นผู้บริสุทธิ์^{๓๘} เมื่อมารถ่อมลงพระพุทธเจ้าไม่สำเร็จ จึงแปลงเพศเป็นช่างบ่าง^{๓๙} เป็นเพศต่าง ๆ หลากหลาย ทั้งที่งาม ทั้งที่ไม่งาม เพื่อให้พระพุทธเจ้าเกิดความหวั่นไหว ความครั่นคร้าม ขนลุกขนพอง แต่พระพุทธองค์หาได้เกิดความกลัวไม่ แล้วตรัสพระคาถาดังนี้

ท่านแปลงกายทั้งที่งามและไม่งาม ท่องเที่ยวอยู่ตลอดกาลอันยาวนาน มารผู้มีบาปเอ๋ย พอกันทีสำหรับการแปลงกายของท่าน มารผู้กระทำซึ่งที่สุด เราได้กำจัดท่านเสียแล้ว ชนเหล่าใดสารวม กาย วาจา ใจ ดีแล้ว ชนเหล่านั้น ย่อมไม่ตกอยู่ในอำนาจของมาร ชนเหล่านั้น ย่อมไม่เดินตามหลังมาร^{๔๐}

นอกจากนี้ยังคงมีอีกหลายพระสูตรที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ว่ามารได้พยายามขัดขวางทดสอบ กลั่นแกล้งพระพุทธเจ้าทุกวิถีทางไม่ว่าจะเป็นในปฐมปาสูตฺร ทุตติยาปาสูตฺร สปัปสูตฺร สุปตติสูตฺร นันทนสูตฺร ปฐมอายุสูตฺร ทุตติยาอายุสูตฺร ปาสาณสูตฺร สีหสูตฺร สกถิกสูตฺร ปฏิวรูปสูตฺร มานสูตฺร ปัตตสูตฺร อายตนะสูตฺร ปินทิกสูตฺร กัสสสูตฺร และรัชสูตฺร^{๔๑}

รวมทั้งในมหาปรินิพพานสูตฺร ได้กล่าวถึงมารได้เข้าตลใจพระอนันท์ จึงมิได้ทูลอาราธนาให้พระพุทธเจ้าดำรงอยู่ตลอดกับ แล้วพญามารจึงได้ทูลอาราธนาให้พระพุทธเจ้าปรินิพพาน จนพระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขาร^{๔๒}

๒.๔.๒ เหตุการณ์ที่มารมาทดสอบ และกลั่นแกล้งพระภิกษุ

นอกจากมารได้พยายามขัดขวางพระพุทธเจ้าทุกวิถีทางแล้ว มารยังได้มารบกวนพระภิกษุในการปฏิบัติธรรมด้วยดังที่ปรากฏในมารตชฌนียสูตฺร เป็นเนื้อความว่ามารผู้ลามกได้เข้าไปในท้องในไส้ของพระมหาโมคคัลลานะในขณะที่เดินจงกรม พระเถระมีความดำริว่า ท้องเราเป็นดังว่ามีก้อนหินหนัก ๆ เพราะเหตุอะไรหนอ จึงลงจากจงกรม เมื่อไตรตรองดูด้วยปัญญาจึงได้เห็นมารเข้าไปอยู่ในท้อง จึงกล่าวว่า “มาร ท่านจงออกมา ท่านจงออกมา ท่านอย่าเบียดเบียนพระตถาคตและสาวกของพระตถาคตเลย การเบียดเบียนนั้น อย่าได้มีเพื่อสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อความทุกข์แก่ท่านตลอดกาลนาน”

^{๓๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๑/๒๑๐.

^{๓๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๗/๑๗๕.

^{๓๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๘/๑๗๖.

^{๔๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๙/๑๗๗.

^{๔๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๐-๑๕๖/๑๗๘-๒๐๐.

^{๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๖/๕๔๕.

เมื่อมารได้ออกมาแล้ว ท่านได้เทศน์สอนมารโดยยกอดีตชาติของท่านในสมัยที่เกิดเป็นมารชื่อทุลี ในสมัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระนามว่า กกุสันธะ พญาทุลีมารได้ตั้งใจให้พวกพราหมณ์และคฤหบดีช่วยกันบริภาษ ต่ำว่า และพูดเสียดสีภิกษุสงฆ์ว่า ภิกษุเหล่านั้นเป็นสมณะหัวโล้น เป็นลิงเป็นค่าง เป็นผู้เกิดจากหลังบาทของพรหม ด้วยความหวังว่าภิกษุเหล่านั้นเมื่อถูกพราหมณ์และคฤหบดีตำแล้วจะต้องด่าตอบ แล้วตนจะได้โอกาสสิ่งสูงในร่างของภิกษุสงฆ์ แต่ภิกษุเหล่านั้นมีคุณธรรม มีจิตใจมั่นคง ไม่จองเวร ไม่มีความพยาบาทต่อใคร ๆ ได้แผ่เมตตาไปให้สัตว์โลกโดยถ้วนหน้า พญามารจึงไม่สามารถเข้าไปสิ่งสูงได้

ต่อมาพญามารได้เปลี่ยนวิธีใหม่ คือชักชวนให้พราหมณ์ และคฤหบดีช่วยกันถวายเครื่องสักการบูชาภิกษุสงฆ์ ด้วยความคิดที่ว่าเมื่อพราหมณ์ คฤหบดี ถวายเครื่องสักการบูชาและแสดงความเคารพนับถือแล้ว ภิกษุสงฆ์จะต้องมีจิตใจอ่อนไหวเพราะโลกธรรมทั้ง ๘ แล้วตนจะได้ถือโอกาสเข้าสิงในร่างกาย แต่ปรากฏว่าภิกษุสงฆ์เหล่านั้นไม่ได้หลงไหลในลาภสักการะดังกล่าวพญามารจึงหมดโอกาส

ดังนั้น พญามารทุลีจึงเข้าสิงในร่างกายของเด็กคนหนึ่งแล้วเอาก้อนหินขว้างศีรษะของพระวิรุระผู้เป็นอัครสาวกของพระกกุสันธะสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้ศีรษะแตกเลือดไหล ด้วยอกุศลธรรมที่ตนทำไว้ ทำให้จูดิจจากเทวโลกไปเกิดในมหานรก

ขณะเดียวกันในสัมพหุลสูตร มารได้ชักชวนพระภิกษุให้บริโภคมกามโดยนิรมิตเพศเป็นพราหมณ์หนุ่มชฎาใหม่ นุ่งหนังเสือ เป็นคนแก่ หลังโกง หายใจเสียงดังครืดคราด เข้าไปหาภิกษุและกล่าวว่า “บรรพชิตผู้เจริญทั้งหลายพวกท่านเป็นนักบวชที่ยิ่งหนุ่มแน่น มีผมดำสนิทอยู่ในวัยแรกรุ่งอันเจริญ แต่ไม่เปลือยเปลือยในกามคุณทั้งหลาย ขอพวกท่านจงบริโภคมกามทั้งหลายอันเป็นของมนุษย์ พวกท่านอย่าละกามที่เห็นเฉพาะหน้า วิ่งไปหากามทิพย์อันมีอยู่ตามกาลเลย”^{๔๓}

นอกจากนั้นในสมมติสูตร พระสมมติถูกมารข่มขู่ในขณะที่ทำความเพียร มารได้ทำเสียงดังน่ากลัว น่าหวาดเสียว ประดุจแผ่นดินจะถล่ม ณ ที่ใกล้ท่านสมมติเพื่อให้ท่านออกจากสมาธิ ละความเพียร^{๔๔} แม้ในโคธิกสูตร พญามารได้ตามหาวิญญูณของพระโคธิกในทิศทั้งปวงเมื่อไม่พบจึงไปถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่าวิญญูณขอพระโคธิกได้เข้าสู่พระนิพพานแล้ว พญามารจึงหาไม่เจอ เมื่อพญามารได้ฟังดังนั้นแล้ว เกิดความเสียใจ จึงจากไปจากที่นั่นเอง^{๔๕} รวมถึงในมหาปรินิพพานสูตร พญามารได้ตั้งใจพระอนันตมิให้ทูลอาราธนาพระพุทธรูปให้ทรงดำรงอยู่ตลอดกับ แม้พระพุทธรูปองค์จะทรงแสดงนิมิตถึง ๓ ครั้งก็ตาม^{๔๖}

๒.๔.๓ เหตุการณ์ที่มารมาทดสอบ และกลั่นแกล้งภิกษุณี

พญามารได้พยายามขัดขวาง การทำความเพียรของภิกษุณีและพยายามทำให้เคลื่อนจากวิเวกดังที่ปรากฏในอาฬวกาสสูตร ว่ามารผู้มีบาปใคร่จะให้อาฬวกาภิกษุณีบังเกิดความกลัว ความหวาดเสียว ความขนพองสยองเกล้า และใคร่จะให้เคลื่อนจากวิเวก จึงกล่าวกะอาฬวกาภิกษุณีว่า “ใน

^{๔๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๗/๒๐๑.

^{๔๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๐๓.

^{๔๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๕.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๗/๑๑๒.

โลก ไม่มีเครื่องสลัดออก (จากทุกข์) ท่านจักทำอะไรด้วยวิเวกเล่าท่าน จงเสพความยินดีในกามเกิด
 อย่าได้มีความเสียใจในภายหลังเลย”^{๔๗} และในโสมาสูตฺร มารผู้มีบาปจะให้โสมากิษุณีนั่งเกิดความ
 กลัว ความหวาดเสียว ความขนพองสยองเกล้า ใครจะให้เคลื่อนจากสมาธิ จึงกล่าวคาถาว่า “ฐานะใด
 อันประเสริฐอย่างยิ่ง คือพระอรหัตซึ่งฤาษีทั้งหลายพึงบรรลุ อันบุคคลเหล่าอื่นให้สำเร็จได้ยาก ท่าน
 เป็นหญิงมีปัญหาแค่สองนิ้ว ไม่สามารถจะบรรลุฐานะนั้นได้”^{๔๘} แม้ในกีสาคโคตรมีสูตร มารใครจะให้
 กีสาคโคตรมีกิษุณีนั่งเกิดความกลัว ความหวาดเสียว ความขนพองสยองเกล้า และใครจะให้เคลื่อน
 จากสมาธิ จึงกล่าวคาถาว่า “บุตรท่านตายแล้ว มาอยู่กลางป่าคนเดียวเหมือนคนที่ร้องไห้อยู่โดดเดี่ยว
 กำลังแสวงหาบุรุษหรืออย่างไร”^{๔๙} รวมถึงในวิชยาสูตร มารใครจะให้วิชยาภิษุณีนั่งเกิดความกลัว
 ความหวาดเสียว ความขนพองสยองเกล้า และใครจะให้เคลื่อนจากสมาธิ จึงเข้าไปหาวิชยาภิษุณีนั่ง
 และกล่าวคาถาว่า “เธอยังสาวมีรูปร่าง และฉันเองก็ยังมีหนุ่มแน่น มาเกิดน้องนาง เรามาร่วมบรรเลง
 ดนตรี เครื่องห้าให้สำเร็จสำราญกันเถิด”^{๕๐} นอกจากนี้ในอุปลวณณาสูตฺร มารใครจะให้อุปลวณณา
 ภิษุณีนั่งเกิดความกลัว ความหวาดเสียว ความขนพองสยองเกล้า และใครจะให้เคลื่อนจากสมาธิ จึง
 ได้กล่าวกะอุปลวณณาภิษุณีนั่งว่า “ภิษุณีนั่ง ท่านเข้าไปใกล้ต้นสาละ ซึ่งมีดอกบานสะพรั่งถึงยอด แล้ว
 ยืนอยู่แต่ผู้เดียวที่โคนต้นสาละนั้น อนึ่งผิวพรรณของท่านไม่เป็นสองรองใคร ท่านไม่กลัวความสามหา
 ของพวกนักเลงเจ้าชู้หรือ”^{๕๑} และยังมีในพระสูตรอีกหลายพระสูตรที่มารได้มารบกวนกิษุณีนั่งให้
 เคลื่อนออกจากสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นในจาลาสูตฺร อุปลาสูตฺร สีสุปลาสูตฺร เสลาสูตฺร และในวชิราสูตร^{๕๒}

จะเห็นได้ว่ามารได้พยายามหลอกล่อกิษุณีนั่งทุกวิถีทาง ไม่ว่าจะเป็นการกล่าวหาว่า การ
 ปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้นเป็นทางที่ผิด การชวนเสพกาม การกล่าวถามเพื่อทดสอบความรู้
 ความสามารถของกิษุณีนั่งแต่ละท่าน และชักชวนให้ยึดถือว่าการเกิดในภพต่าง ๆ ทั้งน้อยและใหญ่เป็น
 สิ่งที่ดี ที่ถูกต้องต่าง ๆ เหล่านี้ เพื่อให้ให้อยู่ในอำนาจของมารทั้งสิ้น พญามารนั้นนอกจากจะล่อลวงกิษุ
 ภิษุณีนั่งแล้ว มารยังคงไปหลอกอุบาสก อุบาสิกาอีกหลายท่านด้วย

๒.๔.๔ เหตุการณ์ที่มารรบกวน อุบาสก อุบาสิกา

พญามารได้ใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก เพื่อที่จะรบกวนมิให้เหล่าอุบาสก อุบาสิกา
 ดำรงชีวิตอยู่ในศีลในธรรม ไม่ว่าจะเป็นการที่พญามารเข้าสิงพราหมณ์ ชาวปัญจสาลคามไม่ให้ใส่บาตร
 จนพระพุทธเจ้าต้องเสด็จกลับบาตรเปล่า^{๕๓} และในประวัติสุธรรมาภิษุณีสูตฺรมารได้นิรมิตรูปคล้าย
 พระพุทธเจ้า และกล่าวธรรมว่า “ปัญจขันธ์ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หมดทุกอย่าง แต่ความจริง
 ไม่ใช่ทั้งหมด ชั้นบ้างจำพวกที่เที่ยง มันคง ยั่งยืน มีอยู่” ปุรพินธอุบาสกเห็นว่าพระพุทธเจ้ากล่าว
 ธรรมขัดแย้งกันเป็นเรื่องผิดวิสัยจึงกล่าวว่า “ท่านเป็นมารหรือ” มารตอบว่า “ใช่ละปุรพินธะ เราเป็น

^{๔๗} ตูรายละเอียดยใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๒/๒๑๓.

^{๔๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๓/๒๑๘.

^{๔๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๔/๒๒๐.

^{๕๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๕/๒๒๑.

^{๕๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๖/๒๒๒.

^{๕๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๗-๑๗๑/๒๒๓-๒๒๘.

^{๕๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๔/๑๙๕.

มาร” ปุรพันธอุบาทสจิงขี้นี้ว กล่าวว่ “มารตั้ง ๑๐๐ ตั้ง ๑,๐๐๐ ก็มาทำศรัทธาของเราให้ห้วนไหว ไม่ได้ดอก พระทศพลมหาโคตม ทรงแสดงธรรมแก่เราว่ สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ท่านอย่ายืนใกล้ประตู เรือนของเราเน” มารได้ฟังดังนั้น จึงถอยกรูด ไม่อาจพุดจา อันตรธานไปจากที่นั้นเอง^{๕๔}

แม้ในมหาสมยสูตร พญามารและเสนามารพากันมาขัดขวางการแสดงธรรมของ พระพุทธเจ้าต่อเทวดาและพรหม โดยพากันขู่ว่ “พวกท่าน จงไปจับหมู่เทพผู้กไว้ พวกท่านจงผูกไว้ ด้วยวาระกะเถิดจงล้อมไว้ทุกด้าน ใคร ๆ อย่าปล่อยให้ผู้ใดหลุดพ้นไป”^{๕๕} รวมถึงในพรหมนิมิตนิกสูตร มารได้เข้าสิงกายพรหมปารีสชชะผู้หนึ่งแล้วกล่าวว่ “ท่านผู้นิรทุกข์ ถ้าท่านรู้้อย่างนี้ ตรีสร้อย่างนี้ ก็อย่าแนะนำ อย่าแสดงธรรม อย่าทำความยินดี กับพวกสาวกและบรรชิตเลย”^{๕๖}

จะเห็นได้ว่ามารนั้น กล่าวว่พระสมณโคตมแสดงธรรมแก่ชนเหล่าใด ชนเหล่านั้นจักล่วง วิสัยของมารไปได้ จึงทูลอาราธนาอย่าสั่งสอนธรรมเลย ไม่ว่าจะเป็ภิกษุ ภิกษุณี อุบาทส อุบาทสิกา เทวดา และพรหม จึงพยายามขัดขวางทุกวิถีทาง ไม่ว่าจะเป็การแสดงตนให้เห็นว่เป็พญามาร หรือ แปลงร่างให้ดูน่าเกลียด น่ากลัว หรือแปลงเป็พระพุทเจ้าเพื่อกล่าวธรรมที่ผิดให้อุบาทสเข้าใจผิด หรือกล่าวว่จาถ่อลวงในธรรม และชวนให้เสพกามคุณต่าง ๆ หรือมาในรูปนิมิตต่าง ๆ หรือส่งเสียง กระซิบกระซาบในจิต ในความคิด ให้เกิดตณหาและกิเลสต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็ โทสะ โมหะ โลภะ กาม และกามสัญญา ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็เครื่องร้อยรัดหรือสัญโยชน์เป็บ่วงแห่งมารที่ร้อยรัด ดวงจิตแต่ละดวงให้อยู่ในภพน้อยและใหญ่ตลอดไป พระพุทธเจ้าได้เสด็จอุบัติขึ้นเพื่อชนถ่ยดวงจิตแต่ ละดวงออกจากวิภวสังสาร และเข้าสู่พระนิพพานอันบรมสุข หลุดพ้นจากเวียนว่ยตายเกิดในภพ ต่าง ๆ และหลักคำสอนนี้เองที่ทำให้มนุษย์ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากอำนาจหรือบ่วงของมารหลักคำสอน ต่าง ๆ นี้มีหลายประการดังจะกล่าวในตอนต่อไป

จะเห็นได้ว่า มารพยายามทุกวิถีทางที่จะทำให้มนุษย์ อยู่ภายใต้อำนาจ อยู่ในวิภวสัง โดย ให้ติดยึดอยู่ในกามคุณ ๕ และกามสัญญา แต่พระผู้มีพระภาคได้ทรงสอนถึงหลักธรรมต่าง ๆ เพื่อ พัฒนามนุษย์ให้รอดพ้นจากอำนาจของมาร ไม่ว่าจะเป็การปฏิบัติรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ซึ่งพระ พุทธองค์ตรัสสอนว่เป็ที่ ๆ มารและบริวารของมารไปไม่ถึง^{๕๗}

ขณะเดียวกันในปาสราสีสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสอุปมาสมณพราหมณ์กับฝูงเนื้อที่ไม่ติด บ่วงหรือ กามคุณ ๕ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เนื้อป่าที่ติดบ่วง นอนทับบ่วง ฟังทราบว่เป็สัตว์ที่ถึงความเสื่อม ความ พินาศ ถูกนายพรานเนื้อทำอะไร ๆ ได้ตามใจชอบ เมื่อนายพรานเนื้อเดินเข้ามาที่หนีไปไม่ได้ ตามปรารถนา แม้นันใด สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งก็ฉันทันเหมือนกัน ใฝ่ฝัน ลุ่ม หลง ติดพัน ไม่เห็นโทษ ไม่มีปัญญาเครื่องสลัดออกยอมบริโภคกามคุณ ๕ ประการนี้ บัณฑิต ฟังทราบว่สมณพราหมณ์พวกนั้นเป็ผู้ถึงความเสื่อมความพินาศ ถูกมารใจบาปทำอะไร ๆ ได้ตามใจชอบ แต่สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งไม่ใฝ่ฝัน ไม่ลุ่มหลง ไม่ติดพัน เห็นโทษ

^{๕๔} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๕๑/๓๑-๓๒.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๒/๒๗๑.

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๕/๕๔๓.

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๑/๒๙๓.

มีปัญหาเครื่องสลัดออก ย่อมบริโศกคามคุณ ๕ ประการนี้ บัณฑิตพึงทราบว่ สมณพราหมณ์พวกนั้นเป็นผู้ไม่ถึงความเสื่อมความพินาศ ไม่ถูกมารใจบาปทำอะไร ๆ ได้ตามใจชอบ^{๕๘}

นอกจากการปฏิบัติสมาบัติ ๘ (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) แล้ว การปฏิบัติ ศีล สมาธิ และปัญญายังเป็นเหตุให้พ้นจากปวงมารด้วย ดังที่ปรากฏในมารเชยยสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องการประกอบธรรม ๓ ประการ เพื่อก้าวล่วงปวงแห่งมารไว้ดังนี้

ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ย่อมล่วงพ้นปวงมาร รุ่งเรืองดุจดวงอาทิตย์ธรรม ๓ ประการอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑.เป็นผู้ประกอบด้วยศีลชั้นอันเป็นอเสขะ ๒.เป็นผู้ประกอบด้วยสมาธิชั้นอันเป็นอเสขะ ๓.เป็นผู้ประกอบด้วยปัญญาชั้นอันเป็นอเสขะ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้ย่อมล่วงพ้นปวงมาร รุ่งเรืองดุจดวงอาทิตย์^{๕๙}

ขณะเดียวกันในมารสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักโพชฌงค์ ๗ ประการ เพื่อเป็นทางสำหรับย่ำยีมารและกองทัพมารไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลายเราจักแสดงทางสำหรับย่ำยีมารและกองทัพมารแก่เธอทั้งหลายเธอทั้งหลายจงฟัง ทางสำหรับย่ำยีมารและกองทัพมารเป็นอย่างไร คือ โพชฌงค์ ๗ ประการ โพชฌงค์ ๗ ประการอะไรบ้างคือ ๑) สติสัมโพชฌงค์ ๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภิกษุทั้งหลายนี้แล คือทางสำหรับย่ำยีมารและกองทัพมาร^{๖๐}

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติธรรมและพัฒนาศีลธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนจะทำให้มนุษย์รอดพ้นจากอำนาจมารโดย การไม่ลุ่มหลง ใฝ่ฝันติดพันในกามคุณ ๕ ซึ่งมีการปฏิบัติได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ การปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ประการ และการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ และมีหลักธรรมอีกหลายประการที่จะมาสนับสนุนการพัฒนาศีลธรรมของมนุษย์นี้

บุคคลใดที่ปฏิบัติโพชฌงค์ซึ่งเป็นเครื่องย่ำยีมารอย่างเต็มที่แล้ว ทำให้มากแล้ว เจริญให้มากแล้ว มีผลให้รอดพ้นจากอำนาจของมาร บ่วงของมาร และถึงพระนิพพานอันเป็นที่สุดดังที่พระพุทธองค์ตรัสแสดงคุณหรือประโยชน์ของโพชฌงค์ดังนี้ “ภิกษุเมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความยิ่งใหญ่ไพบุลย์ในธรรมทั้งหลาย”^{๖๑} “ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้”^{๖๒} “ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งพลาดแล้ว อริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ก็ชื่อว่าเป็นอันบุคคลเหล่านั้นพลาดแล้ว โพชฌงค์ ๗ ประการ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งปรารถแล้ว อริยธรรมที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็ชื่อว่าเป็นอันบุคคล

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๕.

^{๕๙} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๕๙/๔๓๓.

^{๖๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๒๔/๑๕๖.

^{๖๑} ดูรายละเอียด ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๒/๑๐๙.

^{๖๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๘/๑๓๑.

เหล่านั้นปรารถนาแล้ว”^{๖๓} “ภิกษุทั้งหลาย โภชณงค์ ๗ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วเป็น อริยะ เป็นนียยานิกธรรม นำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้บำเพ็ญโภชณงค์ ๗ ประการนั้น”^{๖๔} “ภิกษุทั้งหลาย โภชณงค์ ๗ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย อย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับเพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”^{๖๕} “ภิกษุทั้งหลาย โภชณงค์ ๗ ประการนี้ ไม่เป็นนิเวศน์เครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ”^{๖๖} “ภิกษุทั้งหลาย โภชณงค์ ๕ ประการนี้ ทำให้เป็นเหมือนคนมีดวงตา ทำให้รู้เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน”^{๖๗}

นอกจากนี้แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงหลักธรรมต่าง ๆ ธรรมอันเป็น เอก คือ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้สติปัญญาน ๔ ประการบริบูรณ์ สติปัญญาน ๔ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้โภชณงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ โภชณงค์ ๗ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์^{๖๘}

ดังนั้น บุคคลใดที่มุ่งหวังที่จะรอดพ้นจากบ่วงและอำนาจของมารให้ได้นั้น ควรเจริญอานาปานสติก่อน เพื่อให้สติปัญญาน ๔ นั้นบริบูรณ์ เพื่อเป็นกำลังให้โภชณงค์ ๗ ประการสมบูรณ์ และจะทำให้วิชา และวิมุตติ บังเกิดขึ้นกับดวงจิตผู้ที่ปฏิบัตินั้น

๒.๕ สรุปท้ายบท

จะเห็นได้ว่า มารในศาสนาพุทธนั้น คือ เทวบุตรมาร ทั้งที่เป็นกิเลส คือกิเลสมาร ทั้งที่เป็นความคิดปรุงแต่งของมนุษย์ทั้งในด้านดี และไม่ดี คือ อภิสังขารมาร และยังรวมถึงการเกิดมีชั้น ๕ และการตาย คือ ชันธมารและมัจจุมาร มารต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่เกื้อหนุนจนเจือกันให้เกิดภพเกิดชาติต่อไปไม่จบไม่สิ้น จะเห็นได้ว่ามารทั้งที่เป็นตัวตนและไม่เป็นตัวตนนี้ ล้วนเป็นอุปสรรค ขัดขวางมิให้มนุษย์บรรลุถึงความดีสูงสุดในพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งสร้างความมืดบอดแก่ดวงจิตของสัตว์แต่ละดวง ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อวิชชา พระพุทธเจ้าทรงกระทำวิชาให้เกิดขึ้น ทรงชี้ทางสว่างแก่มวลหมู่สัตว์ ให้ดำเนินตามรอยพระบาทของพระองค์หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พระธรรม ดังที่ได้ยกตัวอย่างและกล่าวอ้างมาในข้างต้นซึ่งจะทำให้มวลหมู่สัตว์เหล่านี้พ้นจากอำนาจของมาร บ่วงของมารและเกิดวิชาขึ้นในจิตใจ และเมื่อใดที่เกิดวิชาขึ้นในดวงจิต ขณะนั้นอวิชชาก็หมดไป เปรียบเหมือนแสงสว่างที่เข้ามาแทนที่ความมืดขณะนั้น

^{๖๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๙/๑๓๒.

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๐๐/๑๓๓.

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๐๑/๑๓๓.

^{๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๑๙/๑๕๐.

^{๖๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๒๑/๑๕๓.

^{๖๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๒/๔๘๑.

บทที่ ๓

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนาภาวนาเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อล่องพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เป็นจุดหลักของพุทธศาสนา ในสมัยพุทธกาล วิปัสสนาภาวนาที่พระองค์ได้ตรัสไว้นั้นมีปรากฏมากมายอยู่ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ โดยกำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

- ๓.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๒ ความหมายและความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๓ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๔ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๕ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๖ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การนำเอาหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาโดยมีจุดมุ่งหมาย คือ พระนิพพาน มีความสำคัญที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชน ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม ๓ ประการ ที่ประกอบด้วย ปริยัติ (คัมภีร์) ปฏิบัติ (วิปัสสนา) และปฏิเวธ ซึ่งได้แก่ การได้บรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา^๑ หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ หรือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็น เอกายนมรรค ที่เป็นวิธีปฏิบัติทางเดียวเท่านั้น ดังปรากฏในพระไตรปิฎกไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางอันเอกหรือเป็นทางเดียวเท่านั้นเพื่อทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย และความทุกข์ใจเพื่อบรรลุญาณธรรมคืออริยมรรคและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔”^๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นหนึ่งในห้าวิธีการของการบรรลุธรรม จากคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในวิมุตติสูตร หรือวิมุตตายนะ (เหตุแห่งความหลุดพ้น) ไว้ ๕ ประการ^๓

๑. การฟังธรรม การเข้าใจธรรมเข้าใจธรรมในธรรมนั้นตามที่พระศาสดา หรือเพื่อนพรหมจารีผู้อยู่ในฐานะครู แสดงเมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว

^๑ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓.

^๒ คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๓ สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๕๔๑.

ยอมเกิดปิติเมื่อใจเกิดปิติกายยอมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตยอมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือยอมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

๒. การแสดงธรรม เมื่อมิได้ฟังธรรมแต่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร เมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมที่แสดงไป ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจเกิดปิติกายยอมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตยอมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือยอมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ

๓. การสาธยายธรรม เมื่อมิได้ฟังธรรมและมีได้แสดงธรรมแต่ได้ทำการสาธยายธรรมเท่าที่ได้สดับได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมที่สาธยายไป ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจเกิดปิติกายยอมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุขจิตยอมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่ หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือยอมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ

๔. การพิจารณาธรรม เมื่อมิได้ฟังธรรม มิได้แสดงธรรม และมีได้สาธยายธรรม แต่ได้ตรึกตรองใคร่ครวญธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วย เมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมที่ได้พิจารณา ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจเกิดปิติกายยอมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตยอมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือยอมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

๕. สมาธินิมิต หรือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อมิได้ฟังธรรม มิได้แสดงธรรม มิได้สาธยายธรรม และมีได้พิจารณาธรรม แต่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ ก็แต่ว่า สมาธินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เธอเล่าเรียนมาด้วยดี (การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนาภาวนา) ทำไว้ในใจด้วยดี ทรงไว้ด้วยดี แห่งตลอด เมื่อเข้าใจธรรมเข้าใจธรรมที่ได้พิจารณา ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจเกิดปิติกายยอมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตยอมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือยอมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

๓.๒ ความหมายและความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปัสสนา+กมม+ฐาน วิอุปสัค แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่า เห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกฺขและ ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันถึงเป็น

วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรืออาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน^๔

วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญาอินทรีย์ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ^๕

ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรรความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลักปัญญา อินทรีย์ปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่า สัมมาทิฐิเรียกว่า ปัญญาอินทรีย์หรือวิปัสสนา

วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสังขารทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ โดยเฉพาะฌณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของฌณิกสมาธิแล้วสามารถยถาจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนั้นที่สุดตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพจึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^๖

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของตนเอง^๗

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า ปญจกชนธะ วิวิธอนินิจจาที อากาเรนปสฺสตีตี วิปัสสนา. แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในชั้นห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสเสน ปสฺสตีตีวิปัสสนา.

^๔ พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), ๒๕.

^๕ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^๖ คุรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗ (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๖

แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่าง ๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้นเรียกชื่อว่า วิปัสสนา^๔

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากัมมัญฐานว่าเป็นโรงงานฝึกจิตเพื่อให้จิตได้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งแทงตลอดสภาวธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ่มแจ้งแทงตลอดสภาวธรรมตามเป็นจริงนี้ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิธกาเรอนิจจาทิวเสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา ปัญญาโดยอ้อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^๕

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า วิปัสสนา แปลว่า ระบบการทำจิตให้เห็นแจ่มแจ้งตามเป็นจริง ในสิ่งที่ควรจะเห็นแจ้ง^๖

วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้งคือเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้แล้วละ รู้แล้ววาง เมื่อว่าโดยการปฏิบัติ วิปัสสนาคือ การมองด้านในจนเห็นธรรมชาติธาตุแท้ของกิเลสต้นเหตุว่าไม่น่ายึดมั่นถือมั่นไปตามแรงผลักดันของสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ^๗

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในชั้น ๕ หรือ รูปและนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ปัญญา เจตคติ ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จะเรียกว่า “วิปัสสนา”^๘

วิปัสสนากัมมัญฐาน แปลว่า อารมณอันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน^๙

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๐}

^๔ พระพรหมโมลี, (วิลาส ภาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๖. หน้า ๒๑๖.

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑-๒ วิปัสสนามูลนิธิ**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑

^๖ พุทธทาสภิกขุ, **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**, (กรุงเทพมหานคร: สวณอุสมมูลนิธิ, ๒๕๓๐), หน้า ๓๒.

^๗ พระเมธีธรรมภากรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต), **การควบคุมสัญชาตญาณ**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๔๖.

^๘ พระมหาไสว ภาณวีโร, **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

^๙ ขุนสรพรภิกขโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ วิญญาน, ๒๕๔๔), หน้า ๗๓.

วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนาม ในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์^{๑๕} วิปัสสนาภาวนานี้หมายถึงเอารูปกับนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”^{๑๖} การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยง มีใช้เห็นโดยความเที่ยงเห็นโดยความเป็นทุกข์มีใช้เห็นโดยการเป็นสุขเห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มีใช้เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมีใช้เห็นโดยความงามในอรรถภาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม^{๑๗}

การเจริญวิปัสสนาภาวนา คือเป็นการระลึกถึงเท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ คำบริกรรมนั้นสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา จัดเป็นวิชขมานบัญญัติ คือ บัญญัติแสดงโดยเนื้อความที่ปรากฏโดยปรมาตม์ ซึ่งเรียกว่า ตัชชาบัญญัติ หมายถึงที่เหมาะสมกับสภาวะธรรม กล่าวคือ สื่อให้รู้ถึงสภาวะธรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน^{๑๘}

๓.๒.๒ ความสำคัญของวิปัสสนาภาวนา

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะต้องมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามาให้รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นประจำ เมื่อรับรู้แล้วบางอารมณ์มีอิทธิพลต่อจิตใจในการที่จะทำให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ ส่งผลให้ทำถูกหรือทำผิดนั้น ขึ้นอยู่กับการสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบสัมผัสอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยความรู้หรือความไม่รู้ คือมีสติสัมปชัญญะหรือไม่มี ถ้ามีสติสัมปชัญญะทำให้สามารถควบคุมการปรุงแต่งของจิตไว้ได้ ในลักษณะที่ไม่เกิดกิเลสและความทุกข์ ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะก็ตรงกันข้าม^{๑๙} ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วจิตเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงตัวเองตลอดเวลา ชอบที่จะตกไปตามอารมณ์ที่เป็นอกุศลอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการพัฒนา จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นจิตที่มีคุณภาพดีมีความสะอาด สว่าง สงบ ซึ่งเป็นเหตุ นำความสุขมาให้ ผู้ที่สามารถควบคุมระวังรักษาจิตตัวได้เองอยู่เสมอ จึงจะพ้นจากบ่วงมารคือพันธนาการของสรรพกิเลสได้

^{๑๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: นามมีบุ๊คพับลิเคชั่น, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๗๘.

^{๑๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙), ๕๓-๕๔.

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๙/๑๐๑.

^{๑๘} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๔

^{๑๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภิงค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๓.

^{๑๙} พุทธทาสภิกขุ, มรดกธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐.

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการพัฒนา มนุษย์เป็นอันดับแรกจึงจะเป็นการพัฒนาที่ได้ผล^{๒๐} เพราะองค์ประกอบฝ่ายมนุษย์มีความสำคัญยิ่ง โดยเน้นการพัฒนากระบวนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยให้คนที่ พัฒนาเต็มระบบเป็นแกนกลางนำการพัฒนาคนและคนที่พัฒนาแล้วไปประสานปรับเปลี่ยนบูรณาการ ในระบบสัมพันธ์องค์รวมใหญ่ของการพัฒนาคือ ทั้งมนุษย์ สังคมธรรมชาติ และเทคโนโลยี เพื่อให้เกิด ประโยชน์และความสุขร่วมกันระหว่างบุคคล สังคมและสภาพแวดล้อมคือธรรมชาติ ให้ดำรงอยู่ได้ ด้วยดีอย่างเกื้อกูลต่อเนื่องสม่ำเสมอเรื่อยไปพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญในด้านจิตใจ มากที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของใจในฐานะเป็นใหญ่ เป็นสิ่งประเสริฐสุดและเป็น แหล่งกำเนิดแห่งธรรม คือสรรพสิ่ง บุคคลที่แสดงพฤติกรรมทางวาจาหรือกายออกมาในทางที่ไม่ดีนั้น เป็นเพราะอาการที่เกิดจากใจขุนมัวเศร้าหมองนั้นเป็นต้นเหตุ และย่อมส่งผลให้เกิดความทุกข์ติดตาม ตัวเขาตลอดเวลา เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคถึกตัวกำลังลากเกวียนไป ตรงกันข้ามถ้าบุคคลแสดง พฤติกรรมทางวาจาหรือทางกายออกไปขณะที่ดีใจ เพราะเกิดจากจิตใจดีงามนั้นเป็นต้นเหตุ ย่อม ส่งผลให้ความดีความสุจริตติดตามตัวเขาไปตลอดเวลาเหมือนเงาตามตัว หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจ วิธีชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ไม่มีในคำสอนของศาสนาใด ๆ ในโลก มีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะพระพุทธองค์ทรงเห็นว่าการที่จะไม่ให้มนุษย์ทำ ความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ต้องให้มนุษย์ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเสียก่อน นอกจากจะทรง สอนให้มนุษย์ทำแต่ความดีและความชั่วแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงสอนให้มนุษย์ชำระจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ผ่องใสอีกด้วย ดังหลักฐานที่ปรากฏในพุทธภาษิต ที่เรียกว่า“โอวาทปาติโมกข์”^{๒๑} คือ

สรรพปาปสฺส อกรรมิ	กุสลสฺสุปสมปทา
สจิตตปริโยทปนํ	เอตํ พุทธาน สาสนํ ^{๒๒}
การไม่ทำบาปทั้งปวง	การทำกุศลให้ถึงพร้อม
การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว	นี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ^{๒๓}

เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ทั้งปวงย่อมจะไม่ทำความชั่ว การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ตามวิธี ปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้เรียกว่า “กัมมัฏฐาน” จิตที่ได้รับการพัฒนาหรือ ฝึกอบรมด้วยกัมมัฏฐานอย่างถูกต้องแล้วจะเป็นจิตประกอบด้วยสัมมาสมาธิ ซึ่งมีคุณสมบัติคือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส ผุดผ่อง ไม่มีสิ่งมัวหมองนุ่นนวล ควรแก่การใช้ในการประกอบกิจ ทรงตัวอยู่ได้ไม่ หวั่นไหว^{๒๔} คุณสมบัติของจิตดังกล่าวเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของชาวพุทธ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงชักชวนให้พุทธบริษัทพยายามพัฒนาจิตของตนให้เข้าถึงความสงบ เพื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๒๕} เมื่อว่าโดยหน้าที่ในฐานะเป็นพุทธศาสนิกชนชาวพุทธทุกคน

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม , ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๘.

^{๒๑} คุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๒๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๒๔} คุรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗.

^{๒๕} คุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๕๑-๖๖๒/๓๖๑.

นอกจากจะประกอบอาชีพการงานซึ่งเป็นหน้าที่ของตนประจำอยู่แล้ว ยังต้องมีหน้าที่หลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาจิตใจของตนให้สงบหมดจดจากอกุศลธรรม อันจะทำให้จิตใจให้ตกต่ำด้วยกัมมฐานวิธีตามกำลังสติปัญญาของตน ด้วยว่าจิตใจที่สงบย่อมเป็นพื้นฐานรองรับความดีทุกอย่างและเป็นเหตุนำมาซึ่งความสงบสุขแก่ตนเองและสังคม กัมมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธรรมาสน์สำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการปฏิบัติกัมมฐานคือ การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต การฝึกอบรมและพัฒนาจิตอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เรารู้จักการป้องกันรักษาคุ้มครองจิตด้วยจากอกุศลธรรมและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา เพื่อให้จิตมีความเข้มแข็งมั่นคงสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกหน้าที่ทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง^{๒๖}

๓.๓ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา

อารมณ์ คือ เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรับรู้^{๒๗} อารมณ์ของวิปัสสนากัมมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๑. **ขั้น ๕** (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก) ขั้น ๕ คือภาระบุคคล คือ ผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกขในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ถอน ตัณหาพร้อมทั้งรากลึ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๒๘} รายละเอียดของขั้น ๕ มีดังนี้

- ๑) รูปขั้น ความยึดมั่นในกองรูป
- ๒) เวทนาขั้น ความยึดมั่นในกองสังขาร
- ๓) สัญญาขั้น ความยึดมั่นในกองสัญญา
- ๔) สังขารขั้น ความยึดมั่นในกองสังขาร
- ๕) วิญญาณขั้น ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

๒. **อายตนะ ๑๒** ความหมายของคำว่า “อายตนะ” แปลว่าที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้^{๒๙} แปลอย่างง่าย ๆ ว่าทางรับรู้ มี ๖ อย่าง ดังที่ภาษาไทยเรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ^{๓๐} หรือ เรียกอีกอย่างว่า “ทวาร”

^{๒๖} วริยา ชินวรโรณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาคุศลการณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๔๒,

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๔.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

คำว่า “ทวาร” (ในทวาร ๖) นั้น เมื่อนำไปกล่าวในระบบการทำงานของกระบวนการธรรมแห่งชีวิต ท่านนิยมเปลี่ยนไปใช้คำว่า “อายตนะ” ซึ่งแปลว่า แตนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือทางรับรู้^{๓๑} เครื่องติดต่อ แตนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ หรือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดการรู้อารมณ์เช่นตา เป็นเครื่องรับรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หูเป็นเครื่องรับรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ มี ๒ ประเภท^{๓๒} แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

อายตนะภายใน

- ๑) จักขายตนะ อายตนะคือตา
- ๒) โสตายตนะ อายตนะคือหู
- ๓) ฆานายตนะ อายตนะคือจมูก
- ๔) ชิวหายตนะ อายตนะคือลิ้น
- ๕) กายายตนะ อายตนะคือกาย
- ๖) มนายตนะ อายตนะคือใจ

อายตนะภายนอก

- ๑) รูปายตนะ อายตนะคือรูป
- ๒) สัททายตนะ อายตนะคือเสียง
- ๓) คันธายตนะ อายตนะคือกลิ่น
- ๔) รสายตนะ อายตนะคือรส
- ๕) โผฏฐัพพายตนะ อายตนะคือเครื่องกระทบ
- ๖) ธัมมายตนะ อายตนะคือธรรม

มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะ คือ สิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจ ความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระงับ สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคือ อายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๓๓} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ ดังนี้

- ๑) จักขุ (ตา) คู่กับรูป
- ๒) โสตะ (หู) คู่กับสัททะ (เสียง)
- ๓) ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)
- ๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส
- ๕) กาย คู่กับโผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)
- ๖) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์)

ภิกษุเห็นอายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๓๔}

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๓๓-๓๔

^{๓๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๑๙-๑๒๐.

^{๓๓} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

^{๓๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

๓. ธาตุ ๑๘ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่าง ดังนี้

๑) จักขุธาตุ	ธาตุคือจักขุปสาท
๒) รูปธาตุ	ธาตุคือรูปารมณ
๓) จักขุวิญญาณธาตุ	ธาตุคือจักขุวิญญาณ
๔) โสตรธาตุ	ธาตุคือโสตรปสาท
๕) สัทธาธาตุ	ธาตุคือสัทธารมณ
๖) โสตริวิญญาณธาตุ	ธาตุคือโสตริวิญญาณ
๗) ฆานธาตุ	ธาตุคือฆานปสาท
๘) คันธาตุ	ธาตุคือคันธารมณ
๙) ฆานวิญญานธาตุ	ธาตุคือฆานวิญญาน
๑๐) ชิวหาธาตุ	ธาตุคือชิวหาปสาท
๑๑) รสธาตุ	ธาตุคือรสารมณ
๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ	ธาตุคือชิวหาวิญญาน
๑๓) กายธาตุ	ธาตุคือกายปสาท
๑๔) โณภูฏัพพาธาตุ	ธาตุคือโณภูฏัพพารมณ
๑๕) กายวิญญานธาตุ	ธาตุคือกายวิญญาน
๑๖) มโนธาตุ	ธาตุคือมโน
๑๗) ธรรมธาตุ	ธาตุคือธรรมารมณ
๑๘) มโนวิญญานธาตุ	ธาตุคือมโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุเห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๓๕}

๔. อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่าง ดังนี้

- ๑) จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือตา
- ๒) โสตินทรีย์ อินทรีย์คือหู
- ๓) ฆานินทรีย์ อินทรีย์คือจมูก
- ๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์คือลิ้น
- ๕) กายินทรีย์ อินทรีย์คือกาย
- ๖) มนินทรีย์ อินทรีย์คือใจ
- ๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
- ๘) ปุริสินทรีย์ อินทรีย์คือชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
- ๙) ชิวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิตดำรงอยู่อย่างเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
- ๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์คือสุข ความสุขความสำราญทางกาย
- ๑๑) ทุกขินทรีย์ อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางใจ
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ

^{๓๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ
 ๑๔) อุปกชินทรีย์ อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
 ๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
 ๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ การปรารถนาความเพียร
 ๑๗) สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้
 ๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
 ๑๙) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)
 ๒๐) อนัญญุตัญญูสสามิตินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
 ๒๑) อัญญินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
 ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว
 อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๓๖}

๕. อริยสัจ ๔ คือ สัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

- ๑) ทุกขอริยสัจ ความทุกข์
- ๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์
- ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์
- ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๓๗}

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

- | | |
|---|---------------------------|
| ๑) เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย | สังขารจึงมี |
| ๒) เพราะสังขารเป็นปัจจัย | วิญญาณจึงมี |
| ๓) เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย | นามรูปจึงมี |
| ๔) เพราะนามรูปเป็นปัจจัย | สฬายตนะจึงมี |
| ๕) เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย | ผัสสะจึงมี |
| ๖) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย | เวทนาจึงมี |
| ๗) เพราะเวทนาเป็นปัจจัย | ตัณหาจึงมี |
| ๘) เพราะตัณหาเป็นปัจจัย | อุปาทานจึงมี |
| ๙) เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย | ภพจึงมี |
| ๑๐) เพราะภพเป็นปัจจัย | ชาติจึงมี |
| ๑๑) เพราะชาติเป็นปัจจัย | มรณะจึงมี |
| ๑๒) โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมี | ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมี |

ความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๓๘}

^{๓๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

^{๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

ในส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ

- | | |
|----------------------|--|
| ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ | กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน |
| ๒) ปัจจัยปริคคหญาณ | กำหนดปัจจัยของนามรูป |
| ๓) สัมมสนญาณ | กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์ |
| ๔) อุทยัพพะญาณ | กำหนดรู้นามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับซัด |
| ๕) ภังคญาณ | กำหนดความดับไปของรูปนาม |
| ๖) ภยตูปัญฐานญาณ | กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นภยัน่าเกรงกลัว |
| ๗) อาทีนวญาณ | กำหนดรู้รูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ |
| ๘) นิพพิทาญาณ | กำหนดรู้รูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย |
| ๙) มุญจิตุกัมมยตาญาณ | จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม |
| ๑๐) ปฏิสังขญาณ | หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม |
| ๑๑) สังขารเพกขาญาณ | จิตวางเฉยในรูปนาม |
| ๑๒) อนุลอมญาณ | อนุลอมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔ |
| ๑๓) โคตรภูญาณ | ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน |
| ๑๔) มรรคญาณ | ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล |
| ๑๕) ผลญาณ | ปัญญารู้ในอริยผล |
| ๑๖) ปัจจเวกขณะญาณ | ปัญญารู้ในการทบทวนดู |

ในการเจริญสมาธิ คือ การฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือ จิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึกผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งตั้งรกรอกอยู่ย่อมจะหมัดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คือ อารมณ์กัมมัฏฐาน จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่นและสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ที่เป็นฝ่ายอกุศลธรรมได้ กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เนื่อง ๆ เรียกว่า อารักขกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานที่พึงสงวนรักษาไว้มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

- ๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- ๒) อสุภกัมมัฏฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก

ปฏิกุศล

- ๓) การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน
- ๔) มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย^{๓๙} เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาท ในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยใน

^{๓๙} พระราชสังวรญาณ (พุทธ ธานีโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐) หน้า ๑๕๖

วิญญูสงสารยอมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาใกล้กายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธานุเจ้าเป็นการสร้างอุทมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธนาการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

๓.๔ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานเพื่อความพ้นทุกข์นั้นสามารถสรุป หลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ^{๔๐} ได้ดังนี้

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๑๔ ปัพพะ คือ

- | | | |
|-----------------------|---------------------|-------------------|
| ๑. อานาปานปัพพะ | ๒. อิริยาบถปัพพะ | ๓. สัมปชัญญูปัพพะ |
| ๔. ปฏิกุลมณสิการปัพพะ | ๕. ธาตุมนสิการปัพพะ | ๖. นวลิวถิกปัพพะ |

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๓ ปัพพะ คือ

- | | | |
|-------------|--------------|-----------------|
| ๑. สุขเวทนา | ๒. ทุกขเวทนา | ๓. อุเบกขาเวทนา |
|-------------|--------------|-----------------|

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๑๖ ปัพพะ คือ

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
| ๑. จิตมีราคะ | ๒. จิตไม่มีราคะ | ๓. จิตมีโทสะ |
| ๔. จิตปราศจากโทสะ | ๕. จิตมีโมหะ | ๖. จิตปราศจากโมหะ |
| ๗. จิตหดหู่ ท้อถอย | ๘. จิตฟุ้งซ่าน | ๙. จิตเป็นมหัคคตะ |
| ๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ๑๑. จิตมีจิตอื่น ยิ่งกว่า | ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า |
| ๑๓. จิตเป็นสมาธิ | ๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ | ๑๕. จิตหลุดพ้น |
| ๑๖. จิตไม่หลุดพ้น | | |

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๕ ปัพพะ คือ

- | | | |
|-----------------|----------------|---------------|
| ๑. นีวรณธรรม ๕ | ๒. อุปานขันธ ๕ | ๓. อายุตนะ ๑๒ |
| ๔. สัมโพชฌงค์ ๗ | ๕. อริยสัจ ๔ | |

๓.๔.๑ การกำหนดอิริยาบถ

การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรู้ รูปนามอาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบันยอมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูปนาม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า ยสมานน การยเวทนาจิตตธมเมสุ กญจิจิ ธมมํ อนามสิตวา ภาวนา นาม สตถิ.ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคเคน โสภปริเทเว สมตีกนตาดติ เวทิตพฺพา.^{๔๑} แปลว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูปเวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ แม้สันตติอำมาตย์ และนางปฎาจารย์เหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความคร่ำครวญด้วยหนทาง (คือ สติปัฏฐาน) นี้^{๔๒}

^{๔๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๘/๓๐๑-๓๓๒.

^{๔๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒/๓๖๒.

^{๔๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๓๐.

๓.๔.๒ การกำหนดอิริยาบถยืน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ”^{๔๓} แปลความว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสอง เคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ เมตร ตั้งสติไว้ที่กายรู้ อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดในใจว่า “ยืนหนอ ๆๆ” นี้เรียกว่ายืนกำหนด

๓.๔.๓ การกำหนดอิริยาบถเดิน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ” แปลความว่า “กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน” หมายความว่าให้ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอา แล้วก้าวเท้าออกไป หรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไปแล้ววางเท้าลงบนพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาไปจนถึงวางเท้าขวาลงบนพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นแล้วก้าวออกไปวางลงบนพื้น พร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าถึงวางเท้าลงพื้นว่า “ซ้ายย่างหนอ” อย่างนี้เรียกว่า เดินกำหนด หรือเดินจงกรม คัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวถึง ลักษณะของธาตุในขณะยกเท้าการก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ^{๔๔}

๑) การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธนะ-ยก ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ” เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุบันฐาน) ของธาตุไฟว่า มหุทวานุปปาทนปจฺจุปฺภูจฺจนา (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

๒) การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหฺรณะ-ย่าง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลัดดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภิณีหฺวารปจฺจุปฺภูจฺจนา (มีการผลัดดันเป็นเครื่องปรากฏ)

๓) ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นที่ขมชาติ (งู) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก้าวเท้า (เลี้ยว) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิติหฺรณะ-ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ย่างหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลัดดัน

๔) การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสฺสัชฺชณะ-ลง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ” เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺขรณฺลกฺขณฺมา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

๕) การวางเท้าลงบนพื้นดินเรียกว่า สันนิกฺเขปนนะ-เหยียบ ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อน

^{๔๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๔.

^{๔๔} ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๗๓-๑๗๔.

ตามลักษณะของธาตุดินว่า กกขพตตลกขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปฏิภูจนารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

๖) การกดต่ำลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมณะ-กตทาง ปฏิบัติกำหนดว่า “กตหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม

๓.๔.๔ การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การนั่งกำหนดหรือนั่งสมาธิพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “นิสีทติ ปลูกงกั อากุชิตวา อุชั กายั ปณิธาย ปริมุขั สตี อุกฺกุจเปตวา”^{๔๕} แปลความว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า” หมายความว่า นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่ง ให้ตัวตรง หลับตาหายใจตามปกติ ตั้งสติดูอาการพอง-ยุบ ท้องพองเพราะหายใจเข้า กำหนดรู้ ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบเพราะหายใจออก กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบ ว่า “ยุบหนอ”

๓.๔.๕ การกำหนดอิริยาบถนอน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “สยาโน วา สยาโนมฺหิติ ปชานาติ”^{๔๖} แปลความว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่านอนอยู่” หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยต่อจากนั้นก็ให้กำหนดว่า “พองหนอหุบหนอ” จนกว่าจะหลับ และหลับ เมื่อใดก็ไม่ต้องสนใจการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมออันนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร

สัมปชัญญูปพะมิมิ ๑ ได้แก่ สัมปชัญญะ มี ๔ อย่าง คือ

๑) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

๒) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปายะหรือไม่เป็นสัปายะ เรียกว่า สัปาย สัมปชัญญะ

๓) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้องเรียกว่า โคจร สัมปชัญญะ

๔) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

ปุณ จปริ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ, สมฺมิถฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ สงฺฆาปฏิปตฺตจิวรธารणे สมฺปชานการี โหติ, อสิเต เปเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ, อุกฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ,

^{๔๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙.

^{๔๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙.

คเต จิตะ นิสินเน สุตเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตุมหิภาเว สมปะชานการี โหติ, อิติ อชมตตัม วา กายะ กายานุปัสสี วิหริติ ฯเปฯ เอวมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหริติ สมปะชณูปพพ.^{๔๗}

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้เอวไว้และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกินดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย บ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๔๘}

ในขณะที่ก้าวหรือถอย พึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย กำหนดว่า “ก้าวหนอ” “ถอยหนอ” “เห็นหนอ” “เหลียวหนอ” “คู้หนอ” “เหยียดหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการก้าว ถอย เห็น เหลียว คู้ เหยียด ดื่ม เคี้ยว พร้อม ทั้งสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา เป็นต้น

ธาตุมนสิการัพพะวะ มี ๑ ได้แก่การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ๔ มีสภาวะลักษณะ คือ

- ๑) ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน
- ๒) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม
- ๓) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น
- ๔) ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและหย่อนตึง

ปุณ จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายัม ยถาจิตัม ยถาปณิหิตัม ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมิ กายะ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

เสยยถาปิ ภิกขเว ทกโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนเตวาสี วา คาวี วธิตวา จาตุम्महा ปเถ วิลโส ปฏิวินชิตวา นิสินโน อสส.

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญครั้งฆ่าแม่โคแล้วฆ่าแหละเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้น ๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันใด

เอวมเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายัม ยถาจิตัม ยถาปณิหิตัม ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมิ กายะ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

อิติ อชมตตัม วา กายะ กายานุปัสสี วิหริติ, พหิทธา วา กายะ กายานุปัสสี วิหริติ, อชมตตพหิทธา วา กายะ กายานุปัสสี วิหริติ

ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฝ่าตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง ฝ่าตามดูกายในกายภายในหรือภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

^{๔๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๕/๑๐๕.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

สมุททยธมมานุปสสี วา กายสมิ วิหริติ, วยธมมานุปสสี วา กายสมิ วิหริติ, สมุททยวยธมมานุปสสี วา กายสมิ วิหริติ.

หรือเฝ้าตามคูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามคูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามคูสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อตถิ กาโยติ วา ปนสส สติ ปจจุปฏิจิตา โหติ, ยาวเทว ญาณมตตาย ปฏิสสติมตตาย อนิสสิโต จ วิหริติ, น จ กิณจิ โลเก อุปาทิยติ.

ก็หรือว่า ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีสิ่งใดอาศัยอยู่ด้วยทั้งไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

เอวมปิ โข ภิกขเว, ภิกขุ กายเย กายานุปสสี วิหริติฯ^{๔๙}

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามคูกายในกายอยู่ แม้ด้วยประการนี้^{๕๐}

การตามรู้สภาวะของยุบของท้องที่สอนกันแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะของยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกสำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไปการหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอดตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมจากปอดดันนั้น สภาวะของยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา^{๕๑}

เรื่องพอง-ยุบ^{๕๒} อันคำว่า พอง-ยุบ นี้ ผู้ที่ไม่เข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบนี้หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติแล้วบางคน อาจจะสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอย่างไร เพราะฟัง ๆ ดูแล้วเป็นคำรื่น ๆ เฟิน ๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ ก็เห็นเป็นเรื่องแปลก เป็นเรื่องไม่น่าเชื่อ บางทีถึงกับนำเอาไปพูดในทำนองชวนหัวเราะ ขบขันก็มี นั่นก็เพราะเขาไม่รู้ความจริง จึงขออธิบายดังนี้

ย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าการเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ ก็คือการกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนาภาวนาไม่ นี่เป็นกฎตายตัวที่ใครจะเถียงไม่ได้ ก็การกำหนดรูปรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนานั้นเฉพาะการกำหนดรูปรูป กำหนดรูปหยาบ ก็ไม่ได้ผลหรือได้น้อยที่สุด ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ไหนก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นี้สถานที่ ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมออันนี้มีอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จมูก ๑ ที่บริเวณท้อง ๑ บรรดาที่ทั้ง ๒ นั้นปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีการพอง-ยุบนั้นกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้

^{๔๙} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๘๔/๓๓๒.

^{๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๔/๒๒๑.

^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอก), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพรรณิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘) หน้า ๑๙๙.

^{๕๒} ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ พุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์, วิปัสสนาธุระ, (ชลบุรี : C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๐-๒๕๓.

และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่แจ่มกมมากมาย ในเรื่องนี้ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติไปแล้ว ย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คือ อากาศพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญ

เรื่องหนอ^{๕๓} เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่มีผู้ไม่เข้าใจและสงสัยที่ว่า หนอ ๆ นั้นเพราะเหตุใด ทำให้ถึงหนอ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ต้องใช้พระคัมภีร์ทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธา พละ ปัญญา พละ สมาธิ พละ วิริยะ พละ และสติ พละ ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ พละ ๔ ข้างต้น คือ สัทธา ปัญญา สมาธิ วิริยะ ต้องให้เสมอกัน ส่วนสติพละนั้นยิ่งมากยิ่งขึ้น ที่ต้องให้พละเสมอกันนี้เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า “ญาณ” เพราะการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาโดยตรง ถ้าพละไม่เสมอกันเช่นสมาธิมาก วิริยะน้อย หรือสัทธาน้อย ปัญญามาก แล้วญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เด็ดขาดเพราะญาณจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อพละหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อินทรีย์” ต้องเท่า ๆ กัน การปฏิบัติวิปัสสนานี้ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไปสม่าเสมอแล้ว ญาณหรือปัญญาก็จะเกิดขึ้นก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ (ถ้าวิปัสสนาจารย์ท่านใดมีความชำนาญ คือ เก่งในการแต่งอินทรีย์หรือ พละสามารถที่จะปรับปรุงอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สม่าเสมอ ไม่ให้ขาดตกบกพร่องหรือมากเกินไปอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ท่านผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่เยี่ยมของผู้ปฏิบัติ อาจนำไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติได้โดยง่าย เพราะการแต่งอินทรีย์หรือพละนี้ เป็นหน้าที่ของวิปัสสนาจารย์โดยตรง) เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นการตายตัวเช่นนี้แล้วเมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้ว การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์นี้เอง การปฏิบัติวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมณะ เพราะสมาธิจะมากเกินไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิเฉพาะขณะหนึ่ง ๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณ คือ ขณิกสมาธินี้แล้วก็มีโอกาสที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นได้พอเหมาะ การปฏิบัติวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมายก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่น ๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกันเมื่อวิปัสสนาภาวนาจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาปฏิบัติจริงกลับปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการโดยคำภาวนานั้นขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาปฏิบัติจริงกลับปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการ โดยคำภาวนานั้นขณิกสมาธิ มีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดพอง อากาศพองนั้นปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภาวนา คือ เพียงอากาศพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภาวนาว่า พองก็หมดเสียแล้ว แต่อากาศพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอากาศพองซึ่งปรากฏอยู่ชัดเจน ผู้ปฏิบัติก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วย เมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี นอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจจะไรอย่าง ที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่ เพราะในพระบาลีพุทธภาษิตก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต ไม่เที่ยง หนอ อญญาสิ วต ได้รู้แล้วหนอ โอห วต โอ้ หนอ ดังนี้เป็นต้นดังนั้น คำว่า วต หนอ นี้มี

^{๕๓} ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครคัมภีร์มัญฐานาจารย์ พุทธศาสตร์คุณวิมลบัณฑิต กิตติมศักดิ์, วิปัสสนาธุระ, หน้า ๒๖๓-๒๖๖.

ประโยชน์มากต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ เป็นวิธีการที่แยบยลควรแก่การสรรเสริญเป็นที่สุด

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกายอันเป็นรูปขันธ์ คือ อิริยาบถปีพพะมี ๑ ได้แก่ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่เดินผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละย่างก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอ ๆ” หรือ “ย่างหนอ ๆ” หรือ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกโดยรู้ว่าจิตที่ต้องการจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา ดังในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านแสดงไว้ว่า

ปุณ จปรุ ภิกขเว ภิกขุ คจฉนโต วา คจฉามิติ ปชานาติ, จิตโต วา จิตโต โทมปีติ ปชานาติ
นิสินโน วา นิสินโนมิตติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมิตติ ปชานาติ, ยถา ยถา วาปนสส กาโย
ปณฺหิตโต โทหิต ตถา ตถานํ ปชานาติ.^{๕๔}

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น^{๕๕} ความจริงคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่าตนเดินใจมิได้อยู่กับอาการเดินนั้น แต่ใจมักคิดเรื่องในอดีตหรืออนาคตโดยมิได้รับรู้สภาวะเดินทางอย่างแท้จริง ในบางครั้งแม้จะรู้ถึงการเดินก็มีความสำคัญว่าเป็นอดีต ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมีอึดติดสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่สติปัฏฐานหรือวิปัสสนานักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยະที่ยก ย่าง และเหยียบไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอน ความเห็นผิดว่ามีบุคคลตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนา ว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. ทุกขํ วา เวทนํ
เวทยมาโน ทุกขํ เวทนํ เวทนามิติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ
เวทยามิติ ปชานาติ.^{๕๖} แปลว่า ภิกษุในพระศาสนาเมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุข

^{๕๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

^{๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

^{๕๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

เวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๕๗}

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่าง คือ^{๕๘}

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวด-หนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุข ไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุข ไม่ทุกข์คือเฉย ๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ”

การพิจารณาเวทนาได้ ๕ อย่าง คือ

๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางกาย

๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทุกข์ทางกาย

๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ ความสบายใจ ความดีใจเบิกบานใจ เป็นต้น

๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดว่า “ไม่สบายใจหนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “กังวลหนอ”

๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉย ๆ

การพิจารณาเวทนามี ๙ อย่าง คือ^{๕๙} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง พอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้แก่

๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา

๒) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา

๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา

๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส

๕) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส

๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส

๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

^{๕๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

๘) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส

๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามกำหนดพิจารณาได้ ๑๖ ประการ คือ

๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ

๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ

๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ

๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ

๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ

๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ

๗) เมื่อจิตหตหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตหู่ และท้อถอย

๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน

๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ

๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็น มหัคคตะ

๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สูตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาहितจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ

๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาहितจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ

๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส

๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเราเขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะติดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร มีเพียงสภาวะธรรมทางกาย ใจที่เกิดขึ้น และดับไปตามเหตุปัจจัย

นិเวรณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม เป็นต้นซึ่งมีสภาวะธรรม
ดังนี้

๑) กามฉันทนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

๒) พยาบาทนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น

- ๓) ถีนมิทธนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และ
 ท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)
- ๔) อุทัจจกุกุกุจนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความ
 ฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)
- ๕) วิจิกิจฉานนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย
 ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)

ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

- ๑) รูปชั้น ๕ ได้แก่ รูป ๒๘
- ๒) เวทนาชั้น ๕ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
- ๓) สัญญาชั้น ๕ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
- ๔) สังขารชั้น ๕ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
- ๕) วิญญาณชั้น ๕ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

อายตนะมี ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ

- | | |
|-------------------|--------------------|
| อายตนะภายใน ๖ คือ | อายตนะภายนอก ๖ คือ |
| ๑) จักขวยตนะ | ๑) รูปอายตนะ |
| ๒) โสตายตนะ | ๒) สัททอายตนะ |
| ๓) ฆณายตนะ | ๓) คันธอายตนะ |
| ๔) ชิวหายตนะ | ๔) รสอายตนะ |
| ๕) กายายตนะ | ๕) โผฏฐัพพายตนะ |
| ๖) มนายตนะ | ๖) รัมมายตนะ |

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติ ให้บริสุทธิ์
 สะอาด หมดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา
 ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็น
 สมบัติของพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลुकุศลธรรม
 ระดับใดก็ตาม ด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญ
 พระกัมมัฏฐาน โดยเห็นว่าการเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้
 บรรลुถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจ
 จะต้องมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลुकุศลธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็
 สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลुकุศลจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคม
 โลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพ ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนทำลาย
 ล้างกัน การแย่งชิงผลประโยชน์จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยการปฏิบัติกัมมัฏฐาน การ
 ปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าวและมีจุดหมายพื้นฐานคือ การอบรม
 จิตใจให้สงบจากนิวรรณ์ธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ความคิดมุงร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน
 ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าสมาธิ

ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิคือ ความสมควรแก่งานหรือความเหมาะสมแก่การใช้
 งานและเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานการเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่

เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ออกแวก ไม่เลื่อนลอยยอมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานย่อมดำเนินไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย เรียกว่าจิตเป็น กัมมณียะ หรือกรรมนิย แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน การฝึกให้จิตใจให้มีสมาธิ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนได้ดี เป็นเหตุให้จิตสงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง บุคคลที่ฝึกอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ ๓ ลักษณะคือ

๑) ด้านคุณภาพของจิต คือให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมจิตใจให้ตั้งงาม เป็นจิตใจที่สุดประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา ออยากช่วยเหลือ ปลอดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

๒) ด้านสมรรถภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะ คือความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือจริงจัง มีอธิษฐาน คือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่หา เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

๓) ด้านระดับของจิต คือให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้น^{๖๐}

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายนั้น ระหว่างทางมีทางรกทางเลี้ยว ทางหลุม ทางบ่อ ทางแยกมากมาย ถ้าผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้ อาจจะปฏิบัติไปผิดทาง หรือประสบอันตราย ซึ่งขึ้นอยู่กับความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติได้ศึกษาปริยัติได้รับคำแนะนำจากประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านมาแล้ว เอามาใช้ประโยชน์จะสามารถช่วยผู้ปฏิบัติได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ศึกษาปริยัติไม่รับเอาคำแนะนำจากผู้มีผู้ประสบการณ์ ผู้ปฏิบัติก็เสี่ยงต่อการที่จะปฏิบัติกัมมัญฐานผิดพลาด^{๖๑} การปฏิบัติกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกันแต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกัมมัญฐานตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา^{๖๒} ดังนั้นในการปฏิบัติกัมมัญฐานผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับความหมายและประเภทของการปฏิบัติกัมมัญฐานว่ามีกี่ประเภทและแต่ละประเภทนั้นมีความหมายและมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว่เขวและเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่าได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่าง ๆ ครบถ้วนแล้วเพียงแต่ต่างกันไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมถะนำหน้าหรือการใช้

^{๖๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐-๘๑.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗.

^{๖๒} พระราชวรมุนี (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต), **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

วิปัสสนานำหน้า หรือปฏิบัติควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิจนเกิด ความหลงเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุพระนิพพาน

การสงเคราะห์วิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑) การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ชาติบรรพ เป็นวิปัสสนา ส่วนอาณานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

๒) การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ ได้แก่ชั้น ๕ หรือรูปนามนั่นเอง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปชั้น เป็นรูปธรรม เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ เวทนาชั้น เป็นนามธรรม จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณชั้น เป็นนามธรรม ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ชั้นทั้ง ๕ เป็นรูปธรรมและนามธรรม

๓) การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำนางจริตไว้ ๒ อย่าง^{๖๓} เพื่อให้เหมาะกับอรรถาธิบายของผู้ปฏิบัติคือ ตัณหาจริตกับทวิญญูจริต ใน ๒ นี้แยกออกไปอีกจริตละ ๒ อย่าง คือ ตัณหาจริต แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และทวิญญูจริตก็แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า คือ

การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้ที่มีตัณหาจริตหยาบที่มีปัญญาน้อย การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้ที่มีตัณหาจริตละเอียดที่มีปัญญากล้า การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้ที่มีทวิญญูจริตอ่อนที่มีปัญญาน้อย การพิจารณาธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้ที่มีทวิญญูจริตกล้าที่มีปัญญากล้า

๔) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๖๔} กล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือ ทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

(๑) สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยกายานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า รูปนามเป็นของสวยงาม

(๒) สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยเวทนานุปัสสนา และสุขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า รูปนามเป็นสุข

(๓) นิจจวิปลาส ทำลายได้ด้วยจิตตานุปัสสนา ละนิจจสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า รูปนามเป็นของเที่ยง

(๔) อัตตวิปลาส ทำลายได้ด้วยจิตตานุปัสสนา ละอัตตสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า รูปนามเป็นตัวเป็นตน

๕) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชณา (ความยินดี) โทมนัส (ความยินร้าย) ได้นั้น ต้องรู้จักอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ (อารมณ์ที่ถูกรู้) ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรมหรือรูปกับนามและผู้กำหนดรู้ ได้แก่ อาตปปี (ความเพียร) สัมปะชาโน (ปัญญา) สติมา (สติ) ฉะนั้น องค์ธรรมของสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรู้ และผู้กำหนดรู้

^{๖๓} ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๓๒๙/๒๒.

^{๖๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙/๔๕.

๓.๕ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรไว้ ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (วิปัสสนา) นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน เป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า เขาพึงหวังผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ ๑) จะได้บรรลอรหัตตผล ๒) ถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ จะบรรลุนาคามีผล”^{๖๕}

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุเวทยจรธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน หนทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ (วิปัสสนา)^{๖๖} อานิสงส์แห่งการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑) เมื่อตายจะได้สติ

๒) ตายแล้วไม่ตกอบาย จะได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์

๓) เป็นเชื้อ เป็นพื้นฐานเป็นนิสสัยตามสั่งให้ได้มรรคผลนิพพานในชาติหน้าเร็วขึ้น

๔) ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๗ ปี จะได้ผล ๒ ประการคือ (๑) จะได้เป็นพระอนาคามี

(๒) ถ้าอินทรีย์แก่กล้า ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้น

๗ ปีจยกไว้^{๖๗} บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีจยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคืออรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปีจยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีจยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีจยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๒ ปีจยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีจยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

การปฏิบัติก็มีพื้นฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขปได้ดังนี้

๑) กายานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูกาย ด้วยวิธีการต่าง ๆ คือ

หมวดสติปัฏฐาน เป็นการตามรู้ดูลมหายใจเข้าออก

หมวดคิริยาบถ เป็นการตามดูเอากการ นั่ง เดิน ยืน นอน ของร่างกาย

^{๖๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๐๔/๔๒๒.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๓๙/๒๒๒.

^{๖๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๐๔/๔๒๒.

หมวดสัมปชัญญะ เป็นการทำความรู้สึกตัวในการกระทำทางกาย
หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูลเป็นการพิจารณาร่างกายตั้งแต่ผมจรดเท้าว่าเต็มไปด้วยสิ่ง
ที่ไม่สะอาด

หมวดมนสิการธาตุ เป็นการพิจารณาร่างกายว่าประกอบด้วยธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม)

๒) เวทนานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูความรู้สึกสุข ทุกข์ และอทุกข์ผสมสุข

๓) จิตตานุปัสสนา เป็นการตามดูอาการของจิตว่ามีอกุศลธรรมหรือกุศลธรรมตัวใด

๔) ธัมมานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูธรรม ๕ หมวด

ได้แก่ หมวดนิรวณฺ์ หมวดขันธฺ์ หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงคฺ์ และหมวดสังขะ อริยสังค ๔
ในขั้นตอนการปฏิบัติในวิปัสสนาภาวนาสําคัญที่สุดคือ การมีสติที่เป็นสัมมาสติในองค์มรรคระลึกฐํ์
ในฐานะทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เจริญวิปัสสนาเพื่อตามรู้ เห็นสภาวะธรรมของอุปาทานขันธ ๕
เข้าใจขันธ ๕ ว่าเป็นเพียงรูปกับนามเป็นอนัตตามิใช่ตัวตนบุคคล เรา เขาแต่ประการใด เห็นความ
แตกต่างของรูปกับนามที่มีความแปรเปลี่ยนเป็นนิจ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีจิตจดจ่อสังเกตการณ์เกิดขึ้น
และดับไปของรูปนามตลอดเวลา เอาชนะนิรวณฺ์ เพื่อลดละกิเลสได้แก่อุปาทานในขันธ ๕ ที่
เนื่องมาจากความเห็นผิดทำให้เกิดอกุศลมูลต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วเป็นเหตุให้เกิดความรักชอบชัง
พยาบาท เบียดเบียน โลก ฯลฯ บุคคลและสังคมีมีความเดือดร้อนวุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุด และยังเป็นเหตุ
ปัจจัยให้มีภพชาติใหม่ วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร แต่ถ้าปัจเจกบุคคลเห็นความสําคัญของ การเดินตาม
อริยมรรคมีองค ๘ เพียง ในขั้นแรกที่เป็นพื้นฐานก็จะบังเกิดสำนึกเบื้องต้นของความเป็นมนุษย์คือการ
มีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตาด้วยกายและวาจาใจ หรือความปรารถนา
ทางกามตัณหาทำให้อาจเอาใจไปผูกพันกับคู่ของผู้อื่น หากเมื่อพิจารณาแล้วจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด
ได้มากเพียงใดแล้วจะไม่กล้าทำและเพื่อเว้นจากความประมาทไม่ให้ศีลข้ออื่นต่างพร้อย จึงเว้นจาก
การบริโภคสิ่งเสพติดมีนเมา นับว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๖ สรุปท้ายบท

ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม หรือกล่าวโดย
ย่อก็คือ การกำหนดรู้ในรูปนามขันธ ๕ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่
กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถิ ผู้ปฏิบัติสามารถละสังโยชน และอนุสัยต่าง ๆ ได้ตามกำลังของมรรค
สามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาได้แก่ พระโสดาบัน

การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ ก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
โดยมีสติคอยกำกับดูแลใน ๔ ฐาน คือ (๑) ร่างกายและพฤติกรรมทางกาย (๒) เวทนาคือความรู้สึกสุข
ทุกข์ต่าง ๆ (๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ (๔) และธรรมารมณฺ์ต่าง ๆ จนสามารถพัฒนาสภาวะจิต เข้าสู่
สภาวะญาณ เห็นยวพระนิพพานเป็นอารมณ์ เข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคล ขั้นต้น และพัฒนา
เรื่อยไป สู่ความเป็นพระอริยบุคคล ขั้นกลาง และที่สุด จบกิจในพระศาสนา กล่าวคือถึงซึ่งความเป็น
พระอรหันตฺ์ ย่อมดำเนินชีวิตโดย สะดวก ไม่สะทกสะท้านต่อสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแก่ตน ทั้งทางตรง
ทางอ้อม ไม่ว่าสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดสุข ทุกข์ กลาง ๆ ดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมมีจิตเป็นกลางต่อสิ่งเหล่านั้น

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะมีศีลหมดจดงดงาม ในโลกนี้ไม่มีเครื่องประดับอันใดที่จะ
งดงามไปกว่าความประพฤติด้านบริสุทธิ์หมดจด ไม่มีที่พึ่งอันใดที่ยิ่งใหญ่และเป็นบาพฐานให้ปัญญา
ญาณเจริญงอกงามได้เท่ากับศีล และมีความตั้งใจที่จะหันมาเจริญวิปัสสนาภาวนา มีการฝึกอบรม ขัด

เกล้าให้บริสุทธ์หมดจดยิ่งขึ้นอีก จากเดิมที่มีศีลบริสุทธ์เป็นพื้นฐานสิ่งสำคัญในบริบทนี้คือ การมีสติ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีสติจดจ่อกับการเกิดดับของรูปนามไม่ขาดช่วงวิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้นสามารถหยั่งเห็น ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกซ์(ทุกข์) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของสภาวะธรรมทั้งปวงได้ มีปัญญาหยั่งรู้ธรรมตาธรรมชาติที่มีเพียงชั้น ๕ หรือรูปกับนาม นอกจากนั้นกุศลมูลบังเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเริ่มมีความศรัทธา ตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บทที่ ๔

หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์ พุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้มุ่งศึกษาการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมารในพระพุทธานุศาสน์ ซึ่งมารกระทำทุก
อย่างเพื่อไม่ให้มนุษย์บรรลุเป้าหมาย มนุษย์จึงติดข้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏด้วยความคับแค้นทน
ทุกข์ทรมาน ไม่สามารถข้ามพ้นไปจากชาติ ชรา พยาธิ มรณะ โสกะ ปรีทเวททุกขโทมนัส อุปายาสได้
ทั้งนี้เพราะมีมารมาคอยเป็นอุปสรรคขัดขวางปิดกั้น ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมารทั้ง ๕
คือ กิเลสมาร ชันธมาร อภิสังขารมาร เทวบุตรมาร และมัจจุมาร จึงมีรายละเอียด ดังนี้

- ๔.๑ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสมาร
- ๔.๒ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากชันธมาร
- ๔.๓ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากอภิสังขารมาร
- ๔.๔ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากเทวบุตรมาร
- ๔.๕ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมัจจุมาร
- ๔.๖ สรุปท้ายบท

๔.๑ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสมาร

การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสมาร คือการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะ
พระพุทธรองค์ทรงเห็นว่า การที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตใจให้
บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเสียก่อน เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่ว

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้เรียกว่า
“กัมมัฏฐาน” เพื่อที่จะได้บรรลุผล และนิพพาน

เป็นจุดหมายปลายทางอันสูงสุดของพระพุทธานุศาสน์ สมดังพระดำรัสว่า เอกายโน อโย
ภิกขเว มคโค สัตตนาโน วิสุทฺธิยา โสกะปรีทเวทานํ สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถงคยาม
ณายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทิตฺถํ จตฺตารโ สติปฏฺฐานา^๑

แปลความว่า “ภิกษุทั้งหลายทาง นี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
ทั้งหลาย เพื่อล่วง โสกะปรีทเว เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้
แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปฏฺฐาน ๔^๒

^๑ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้เป็นหลัก จากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง นอกจากนั้นได้ตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่าง ๆ และในพระสูตรต่าง ๆ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ ขณะประทับอยู่ ณ โคนต้นอชปาลนิโครธริมฝั่งแม่น้ำเนรัญจนา ในอุรุเวลาเสนานิคม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ ๕ ก็ได้ทรงปริวิตกถึงสติปัฏฐาน ^๓ และตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่าง ๆ และในพระสูตรต่าง ๆ มากมายหลายแห่งตลอดมาจนในปีที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน ใกล้นครเวสาลี ก็ทรงมีพระเมตตาตรัสเตือนให้ ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคามก่อนหน้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ๑๐ เดือน ก็ตรัสเตือนให้มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ^๔ แสดงว่าได้ทรงสั่งสอนหลักธรรมสำคัญในสติปัฏฐานมาจนตลอดพระชนมายุ หนึ่งในนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแก่ชนชาวกรุงซึ่ง ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า ชาวแคว้นกรุง ในสมัยนั้น มีความอุดมสมบูรณ์ด้วยฤดูกาล และอาหาร อีกทั้งชาวกรุงก็มักกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน และพากันเพียรปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นกรุง แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ^๕ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก หนึ่งในการแสดงมาสติปัฏฐานสูตรครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นด้วยทรงพุทธดำรัสว่า

เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํสมตฺถิกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ
อตฺถงคฺมาย ฌายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิตฺถํ จตฺตารโ สติปฺภูฏานา ^๕

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุ อริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ^๖ ประการ หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสในสติปัฏฐาน มีหลักใจความของพระสูตรไว้ ๔ หมวด คือ

๑) อธิ ภิกขุ กายเ กายานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฌาโทมนสฺสํ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ รูปรายนี้เสียได้

๒) เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฌาโทมนสฺสํ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกกล่าวคือ เวทนานี้เสียได้

^๓ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๒๒/๒๔๗.

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๒-๑๑๓/๑๑๙.

^๕ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๓) จิตเต จิตตานุปสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิขณาโทมนสสํ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ จิตนี้เสียได้

๔) ฌเมสุ ฌมานุปสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิขณาโทมนสสํ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่กำจัดอภิชณา และโทมนัสในโลก กล่าวคือ ธรรมนี้เสียได้

กิเลสถือว่าเป็นมารประเภทแรก ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์รู้จักตัวตนที่แท้จริงของมัน ทรงตรัสบอกถึงรากเหง้าของกิเลสว่าเกิดจากอะไร มีจำนวนมากน้อยเท่าไร มีพลังอำนาจร้ายแรงขนาดไหน และทรงตรัสบอกหนทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสสาร เอาไว้เป็นหลักประพฤติแก่ชนทั้งหลาย

คราวหนึ่ง พระภิกษุรูปหนึ่ง ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค เมื่อถวายอภิวาทแล้ว จึงนั่งในที่สมควร ได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า ‘ธรรมเป็นที่กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ’ คำว่า ‘ธรรมเป็นที่กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ’ นี้เป็นชื่อของอะไร”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุ คำว่า ‘ธรรมเป็นที่กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ’ นี้เป็นชื่อของนิพพานธาตุ เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่า ธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะ”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ ภิกษุรูปนั้นได้ทูลถามต่อว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า ‘อมตะ อมตะ’ อมตะเป็นอย่างไร ทางที่ให้ถึงอมตะเป็นอย่างไร”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ ธรรมเป็นที่สิ้นราคะ โทสะ และโมหะนี้ เรียกว่าอมตะ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล เป็นทางที่ให้ถึงอมตะ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฐิ (๒) สัมมาสังกัปปะ (๓) สัมมาวาจา (๔) สัมมากัมมันตะ (๕) สัมมาอาชีวะ (๖) สัมมาวายามะ (๗) สัมมาสติ (๘) สัมมาสมาธิ”

คราวหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงตรัสบอกแก่ปัญจสิขะ คณธรรพบุตรว่า “ปัญจสิขะ เรายังระลึกได้ ในสมัยหนึ่ง เราเป็นมหาโควินทพราหมณ์ ได้แสดงทางแห่งความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพรหมในพรหมโลก แก่สาวกเหล่านั้น แต่พรหมจรรย์นั้น ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เป็นไปเพียงเพื่อเกิดในพรหมโลกเท่านั้น

ส่วนพรหมจรรย์ของเรานี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานนั้น คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

ปัญจสิขะ นี้แลคือพรหมจรรย์ที่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ คือ ทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นคือ พระนิพพานแม่น้ำคงคามิปกติไหลไปสู่ทิศตะวันออก ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก ทิศเหนือ หรือทิศใต้ ฉันท อริยมรรคมีองค์

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗/๑๐.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๕๗-๒๕๘.

๘ ก็น้อมนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึงกระแสพระนิพพาน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเหมือนท่อนไม้ที่ลอยอยู่กลาง กระแสน้ำ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถูกกระแสน้ำพัดพาไป สู่มหาสมุทรคือพระนิพพาน อันเป็น จุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน

อริยมรรคมีองค์ ๘ จำแนกเป็น

๑. หมวดศีล ว่าด้วยการสำรวมตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา แบ่งออกเป็น
 - ก) สัมมาวาจา การกล่าวชอบ
 - ข) สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ
 - ค) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ
๒. หมวดสมาธิ ว่าด้วยความตั้งมั่นไม่ซัดส่าย แบ่งออกเป็น
 - ก) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
 - ข) สัมมาสติ การระลึกชอบ
 - ค) สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ
๓. หมวดปัญญา ว่าด้วยการหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง แบ่งออกเป็น
 - ก) สัมมาทิฐิฐิติ ความเห็นชอบ
 - ข) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

๑. อริยมรรค หมวดศีล คือ

ศีล ไม่ใช่แปลว่า “ปกติ” เพราะจิตของปุถุชนมักน้อมไปในอกุศล ปกติของกายและวาจา ของผู้ไม่สำรวมตนด้วยศีล จึงน้อมไปสู่ความชั่ว ความหมายของศีลมี ๒ อย่าง คือ

(๑) สภาพตั้งไว้ดี คือ ตั้งกายกรรมและวจีกรรมไว้เป็นอย่างดี หมายความว่า ผู้มีศีลย่อม ไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางกายและวาจา แม้บางคนจะให้ทานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่ถ้ายังเบียดเบียน บุคคลอื่นอยู่ ก็ไม่ใช่ผู้ตั้งกายกรรมและวจีกรรมไว้ดี

(๒) สภาพเข้าไปทรงไว้ คือ เป็นที่ตั้งของกุศลธรรมชั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปอันได้แก่ สมาธิ และ ปัญญา หมายความว่า ผู้ไม่มีศีลไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ เพราะเขามีความกังวลไม่ สบายใจอยู่เสมอ

ชื่อว่า ศีล เพราะมีสภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้ สภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้ คือการตั้ง กายกรรมเป็นต้นไว้ดี ด้วยความเป็นผู้มีศีล หมายถึง การไม่ให้กายกรรมเป็นต้นกระจัดกระจายหรือ การเข้าไปทรงไว้ หมายความว่า เป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรมโดยความเป็นที่รองรับ

เนตติปกรณ กล่าวถึงศีล ๕ ประเภท คือ

๑) ปกติศีล ศีลโดยปกติ คือ ศีลที่บุคคลรักษาโดยมิได้สมาทานด้วยเห็นว่าศีล ๕ เป็น ปกติของชาวโลก ไม่ว่าจะสมาทานหรือไม่ก็ตาม ถ้างดเว้นจากการผิดศีลย่อมได้รับผลดี ถ้าวางละเมิด ก็ได้รับผลไม่ดี ศีลประเภทนี้เนื่องด้วยพระอริยบุคคลเป็นพิเศษ ท่านย่อมไม่ละเมิดศีลทั้งในภพนี้และ ภพต่อไป จนถึงเวลาที่ดับขันธปรินิพพาน

๒) สมาทานศีล ศีลโดยการสมาทาน โดยรับเอาจากพระภิกษุหรือสมาทานหน้า พระพุทธรูป หรือตั้งใจว่าจะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์เป็นต้นด้วยตนเอง

๓) จิตตปสาทะ ความผ่องใสแห่งจิต คือ ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่ฟังธรรมเป็นต้น ซึ่งจิตผ่อง ใสปราศจากนิวรณ์

๔) สมณะ ศิลที่เกิดขึ้นในขณะเจริญสมณภาวนา

๕) วิปัสสนา ศิลที่เกิดขึ้นในขณะเจริญวิปัสสนาภาวนา^๙

ภิกษุทั้งหลาย พวกนาคอาศัยขุนเขาหิมพานต์ย่อมเติบโตมีกำลัง เมื่อเติบโตมีกำลังแล้วลงสู่หนอง ลงสู่หนองแล้วลงสู่บึง ลงสู่บึงแล้วลงสู่แม่น้ำน้อย ลงสู่แม่น้ำน้อยแล้วลงสู่แม่น้ำใหญ่ลงสู่แม่น้ำใหญ่แล้วลงสู่สมุทรสาคร นาคเหล่านั้น ย่อมถึงความเจริญเติบโตทางกายในมหาสมุทรนั้น แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นเหมือนกัน เมื่ออาศัยศิล ดำรงอยู่ในศิล เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ย่อมถึงความใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลาย^{๑๐}

๑) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากมุสาวาท (พูดเท็จ) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปิสณาวาจา (พูดส่อเสียด) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากผรุสวาจา (พูดคำหยาบ) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากสัมผัปปลาปะ (พูดเพ้อเจ้อ)

๒) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอทินนาทาน (การลักทรัพย์) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอพรหมจรรย์ (พฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์)

๓) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะ สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ^{๑๑}

ผู้ซึ่งงดเว้นจากทุจริตเหล่านี้ ย่อมหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจาในขณะที่เกิดความโลภอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คนทั่วไปมักต้องการเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หรือในขณะที่คนมาเบียดเบียนกล่าวร้ายตนโดยมีเจตนาหรือไม่ก็ตาม ตามวิสัยของปุถุชนมักเกิดความไม่พอใจ ประรณานาจะตอบโต้ในทางตรงกันข้าม การงดเว้นจากกายทุจริตและวจีทุจริตเหล่านี้ เป็นการสำรวมกายและวาจา เพื่อหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่น

ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่ได้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤตินิन्दในกามและงดเว้นจากการพูดเท็จเป็นต้น จึงจัดว่าประกอบด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะทั้ง ๓ อย่างนี้แล้ว ตามหลักของศิลปะภาพที่ ๕ คือ วิปัสสนา^{๑๒}

๒. อริยมรรค หมวดสมาธิ คือ

๑) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

๒) สัมมาสติ การระลึกชอบ

๓) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ

สัมมาวายามะ คือ สัมมปปธาน ๔ อันได้แก่

๑) ความเพียรเพื่อไม่ทำกุศลใหม่

๒) ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า

๓) ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่

๔) ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

^๙ พระคันธสาราภิวังศ์, โพรธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕๔.

^{๑๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๕๑/๘๑.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๑.

^{๑๒} พระคันธสาราภิวังศ์, โพรธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๕๘.

ในขณะที่ปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอารมณ์ที่เป็นกองรูป เวทนา จิตหรือ สภาวะธรรม จัดว่าประกอบด้วยสัมมาวายามะอยู่ทุกขณะ ด้วยเหตุดังนี้ คือ

พยายามเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะมิได้กระทำอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น

พยายามเพื่อละอกุศลเก่า โดยไม่ทำอกุศลที่เคยทำมาก่อน

พยายามเพื่อทำอกุศลใหม่ โดยก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่ไม่เคยเกิดมาก่อน

พยายามเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า โดยบรรลुวิปัสสนากุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สัมมาวายามะ เป็นความเพียรในการจัดจ่อในสภาวะธรรมปัจจุบัน เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหินออกไป กระทบผนังดินเหนียวและฝังติดแน่น กล่าวคือ เวลาที่จับก้อนหินแล้วขว้างไป กระทบผนังดินเหนียว คนขว้างต้องใช้แรงในการขว้างพอสมควร ก้อนหินจึงจะพุ่งตรงไป กระทบผนังดินเหนียวแล้วจมลงในผนัง ถ้าแรงขว้างมีน้อย เมื่อก้อนหินพุ่งไป กระทบผนังแล้วยอมตกลง ไม่อาจฝังลึกในผนังตามต้องการ สัมมาวายามะก็เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหินทำให้จิตจัดจ่อไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ผนังดินเหนียวเหมือนสภาวะธรรมปัจจุบัน จิตเหมือนก้อนหินที่ขว้างออกไป

สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรม ๔ อย่าง อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นการรับรู้อารมณ์อื่น นอกจากอารมณ์ทั้ง ๔ อย่างนี้^{๑๓} คือ

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้นี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๑๔}

การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะโดยปราศจาก ตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลาหรือสถานที่ มีเพียง สภาวะธรรมทางกายและใจเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วยอมดับไปตามธรรมชาติ

ตัวอย่างเช่น ความร้อนของไฟ เป็นสิ่งที่ทุกคนรับรู้ได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะมีความร้อนในอดีต ปัจจุบัน อนาคตจะเกิดกับตัวเรา เกิดกับบุคคลอื่นหรือเกิดในสถานที่ไหน ก็มีสภาวะร้อน ลักษณะนี้คือธาตุไฟที่มีลักษณะเย็นหรือร้อน เวลาที่ปฏิบัติรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ควรปล่อยวางไม่ยึดติดในรูปร่าง โดยรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะธรรม ไม่มีตัวเรา ของเรา

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าสมมุติบัญญัติ คือ รูปร่างสัณฐานมีจริง จึงเห็นผิดว่า เป็นบุคคล ของ เรา บุรุษ หรือสตรี และมีความเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ แท้ที่จริงหากแยกร่างกายออกเป็นส่วน ๆ จะไม่เห็นเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี จะเห็นเพียงอวัยวะต่าง ๆ เช่น ศีรษะ แขน ขาที่ประกอบขึ้นจาก

^{๑๓} พระคันธสาราภิวังศ์, โพรธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๕๙-๑๖๑.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๒-๑๓.

ธาตุทั้ง ๔ เช่นเดียวกับการแยกต้นไม้ออกเป็นสวน ๆ จะมีแต่ราก ลำต้น กิ่ง ใบ ฯลฯ หรือเมื่อแยกบ้าน ออกเป็นส่วน ๆ ก็จะมีแต่เสา พื้น ผนัง หลังคา ไม่เห็นต้นไม้หรือบ้านที่เป็นสมมุติบัญญัติ

การระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ เช่น ทานศีล ภาวนา ก็จัดว่าเป็นสติเช่นเดียวกันเพราะ เป็นการระลึกถึงความดี แต่ไม่ใช่สัมมาสติที่จัดเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะการระลึกดังกล่าว มีอารมณ์เป็นสมมุติบัญญัติ ไม่สอดคล้องกับคำอธิบายของมหาสติปัฏฐานสูตร ผู้ที่ระลึกอย่างนั้นย่อม ประกอบสัkkายาทิฎฐิคือ ความสำคัญผิดว่ามีตัวตน มีเราที่คิดอยู่ มีเรื่องที่คิดและมีสิ่งที่ต้องกระทำ เมื่อ ยังประกอบด้วยสัkkายาทิฎฐิเช่นนี้ ก็ไม่จัดเป็นสัมมาสติ^{๑๕}

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภิคุษุในธรรมวินัยนี้

๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่

๒) เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิต เป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วย กาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ภิคุษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๑๖}

สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ ความตั้งมั่นชอบในเรื่องนี้ เป็นสภาวะไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน มีใจตั้งมั่นปราศจากนิวรณ์รบกวนจิตให้เศร้าหมอง จัดเป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะดังที่ได้กล่าวไว้ แล้วข้างต้น

ในระยะแรกของการปฏิบัติธรรม จิตของผู้ปฏิบัติมักถูกนิวรณ์รบกวน ทำให้จิตไม่มีกำลัง เหมือนคนติดหนี้ คนป่วยหนัก คนถูกจองจำ ทาส และคนเดินทางไกลผู้มีทรัพย์ เมื่อจิตหมดจดจาก นิวรณ์ สงบนิ่งด้วยอำนาจของสมาธิ จิตก็จะมีกำลังมากขึ้นและพัฒนาปัญญาไปตามลำดับวิปัสสนา ญาณ เหมือนเมื่อน้ำนิ่งปลาที่อยู่ใต้น้ำย่อมประจักษ์ชัด แก่บุคคลผู้มองเห็น^{๑๗}

๓. อริยมรรค หมวดปัญญา คือ

๑) สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบ

๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาทิฎฐิ เป็นอย่างไร คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) ภิคุษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ^{๑๘} ความเห็นชอบนี้ไม่ใช่เป็นความเข้าใจความผิดชอบชั่วดีในทาง กฎหมาย เช่น ถ้าไปฆ่าหรือทำร้ายคนอื่น หรือไปขโมยของ ก็จะได้ติดคุกได้รับโทษตามคดีอาญา เพราะ คนในศาสนาอื่น หรือคนที่ไม่มีศาสนาก็เข้าใจเรื่องนี้ดี แต่เป็นความเห็นชอบว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็น

^{๑๕} พระคัมภีร์สาราภิวงศ์, โพรธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

^{๑๖} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๑๗} พระคัมภีร์สาราภิวงศ์, โพรธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๖๕.

^{๑๘} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

สมบัติของตน กรรมมีจริง ผลกรรมมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว โลกนี้โลกหน้ามีจริง เพราะถ้ามีกรรมก็ต้องมีผลกรรม มีโลกนี้ก็มีโลกหน้า ความเข้าใจดังกล่าวชื่อว่า กัมมัสะกตาสัมมาทิฐิ นอกจากนั้นยังหมายความถึงปัญญาที่ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ในขณะที่เกิดวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจเจกชนญาณ

สัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลกรรม จัดเป็นความเห็นชอบขั้นพื้นฐาน เพื่อก่อให้เกิดความเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร ความจริงศาสนาพุทธเน้นเรื่องกรรมว่า เหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน เราทำกรรมอันใดที่ดีหรือชั่ว ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น...

เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลของกรรมเป็นพื้นฐานแล้ว ต่อมาเจริญวิปัสสนาภาวนา จนได้บรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ โดยยังเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ข้อนี้เป็นสัมมาทิฐิเช่นเดียวกัน ชื่อว่า วิปัสสนาสัมมาทิฐิ (สัมมาทิฐิคือวิปัสสนา) ภายหลังต่อมา ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุมรรคญาณที่ละกิเลสโดยเด็ดขาด ผลญาณที่เกิดต่อจากมรรคญาณ และปัจเจกชนญาณที่พิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ ทั้งหมดนี้เป็นสัมมาทิฐิเช่นกัน...

ในบรรดาวิปัสสนาญาณ ๑๖ ชั้น ที่พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งแสดงไว้คล้ายตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและพระสูตรอื่น ๆ วิปัสสนาญาณชั้นแรก ชื่อว่า นามรูปปริจเฉทญาณคือปัญญาจำแนกรูปนาม หมายถึง มีเพียงรูปนามในปัจจุบัน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใด ๆ แบ่งออกเป็น

การจำแนกรูป คือ รู้ชัดว่ารูปเป็นสภาวะแปรปรวน เช่น ความเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งของสภาวะพองยุบ สภาวะเดิน ฯลฯ สมจริงดังลักษณะของรูปว่า รูปปนลกขณรูป (รูปมีลักษณะแปรปรวน) หรือเป็นลักษณะพิเศษของรูปแต่ละอย่าง เช่น สภาวะพองมีลักษณะตั้งสภาวะยุบมีลักษณะหย่อน จัดเป็นลักษณะตั้ง-หย่อนของวาโยธาตุ

การจำแนกนาม คือ รู้ชัดว่านามเป็นสภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ เช่น จิตที่ตามรู้อารมณ์ได้แนบสนิท ติดตามรูปที่เคลื่อนไหวเหมือนเงาตามตัว สมจริงดังลักษณะของนามว่า นมนลกขณินาม (นามมีลักษณะน้อมไปสู่อารมณ์) หรือเป็นลักษณะพิเศษของนามแต่ละอย่าง เช่น ความโลภมีลักษณะติดใจ ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย

การจำแนกรูปนาม คือ รู้ชัดว่ารูปนามทั้งสองเป็นคนละส่วนกัน โดยรูปเป็นสภาวะถูกรู้ ส่วนนามเป็นตัวรู้ สมจริงดังพระพุทธดำรัสว่า สารมมณณามา อนารมมณณามา (ธรรมที่รู้อารมณ์ได้มีอยู่ ธรรมที่รู้อารมณ์ไม่ได้มีอยู่) เช่น การรู้สึ่วาจิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบเป็นคนละส่วนกับสภาวะนี้หรือจิตที่รับรู้ทุกขเวทนาเป็นคนละส่วนกับเวทนา เหมือนการดูบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึ่วาอย่างนี้เป็นการแยกรูปแยกนาม...

หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๑ แก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่าปัจเจกปริคคญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจเจกของรูปนาม โดยรับรู้เหตุเกิดของรูปนาม ดังนี้

๑) รูปเกิดจากรูป เช่น สภาวะพองยุบเกิดจากร่างกายนี้ เมื่อมีร่างกายจึงมีสภาวะพองยุบเกิดขึ้น

๒) รูปเกิดจากนาม เช่น สภาวะเดินเกิดจากจิตที่ประกอบด้วยฉันทะ และเจตนาในการเดิน คือ จิตสั่ง โดยนักปฏิบัติกำหนดว่า "อยากเดินหนอ" ในขณะที่ก่อนที่จะเดินหรือกำหนดว่า

“อยากขึ้นหนอ” “อยากลงหนอ” เป็นต้น ในขณะที่ก่อนจะเคลื่อนไหวอริยาบถย่อย ย่อมรับรู้ว่าจะเคลื่อนไหวหรืออริยาบถย่อย มีสาเหตุมาจากจิตสั่งดังกล่าว

๓) นามเกิดจากรูป เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบ ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะพองยุบจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

๔) นามเกิดจากนาม เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะฟุ้งซ่าน ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะฟุ้งซ่านจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

แท้จริงแล้วร่างกาย เหมือนเครื่องจักรที่อาศัยไฟฟ้าจึงเคลื่อนไหวได้ ร่างกายของเราก็มีจิตประกอบด้วยฉันทะและเจตนา จึงเคลื่อนไหวได้ หากเราไม่มีจิตที่ต้องการเคลื่อนไหวหรือทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง สภาวะเคลื่อนไหวย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เหมือนเครื่องจักรที่ไม่มีไฟฟ้า ย่อมไม่อาจเคลื่อนไหวได้ แต่ถ้าส่งกระแสไฟฟ้าเข้าไปในเครื่องจักร มันก็จะเคลื่อนไหวได้เหมือนสิ่งที่มีชีวิต

ต่อมาผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป กล่าวคือ การรับรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของสภาวะธรรมนั่นเอง เช่น

สภาวะพองเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะยุบในสภาวะยุบ ไม่มีสภาวะพอง และในสภาวะพอง ก็ไม่มีสภาวะยุบ

สภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะย่างและเหยียบ ในสภาวะยก ไม่มีสภาวะย่าง และในสภาวะย่าง ก็ไม่มีสภาวะเหยียบ

ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และหายไปในที่สุด

ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทฺถัพพญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไป กล่าวคือ

สภาวะพองยุบเกิดดับอย่างรวดเร็ว

สภาวะยก ย่าง และเหยียบ เกิดดับอย่างรวดเร็ว

ทุกขเวทนาเกิดดับอย่างรวดเร็ว

หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า ภังคญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ความดับไป กล่าวคือ รับรู้เพียงสภาวะดับโดยไม่รู้สภาวะเกิดขึ้น ต่อมาภายหลัง นักปฏิบัติจะเกิดความกลัวต่อรูปนาม เห็นโทษของรูปนามแล้ว เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม ในที่สุดย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ โดยองค์ธรรมได้แก่ วิตกเจตสิก หมายถึง การยกจิตเข้าไปสู่สภาวะธรรมปัจจุบันอย่างแม่นยำ ดังคัมภีร์วิภังค์กล่าวว่า เจตโส อภินิโรปนา (จิตเข้าไปสู่อารมณ์) หนึ่ง ในวิภังค์ของมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่ปองร้าย ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑) ความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปปะ) คือ ความดำริในการทำบุญกุศลทั้งหมดในพระพุทธศาสนา อันเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ในขณะที่นั้น จิตของผู้ทำย่อมปราศจากความพอใจในกามคุณที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส การเจริญวิปัสสนาภาวนานับเข้าในข้อนี้

๒) ความดำริในการไม่ปองร้าย (อัพยาบาทสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยเมตตา มีความปรารถนาได้อย่างจริงใจต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

๓) ความดำริในการไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยความกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบทุกข์ภัยให้เป็นสุข^{๑๙}

ผู้ปรารถนาจะหลุดพ้นจากกิเลสสาร พึงถือเอาอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ เพราะเป็นหนทางที่สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรมและนิพพานได้จัดได้ว่าเป็นพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา ผลแห่งพรหมจรรย์คือโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตผล การจัดแบ่งมรรค ๘ ออกเป็นหมวด เพื่อความเข้าใจง่ายและไม่สับสนในมรรคแต่ละข้อ ซึ่งทำให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ส่วนใดเป็นศีล ส่วนใดเป็นสมาธิ ส่วนใดเป็นปัญญาอันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติไปตามลำดับคือ จากส่วนที่ง่ายเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า ตัวอย่างเช่น มรรคหมวดศีลกำจัดกิเลสอย่างหยาบ หมวดสมาธิกำจัดกิเลสอย่างกลาง หมวดปัญญากำจัดกิเลสอย่างละเอียด มิได้หมายความว่า จะปฏิบัติเพียงมรรคใดมรรคหนึ่งเท่านั้น เพราะมรรคแต่ละหมวดต้องมีความเกื้อกูลสนับสนุนซึ่งกันและกัน จะขาดมรรคหมวดใดหมวดหนึ่งไม่ได้ เปรียบด้วยเส้นด้าย ๘ เส้นนำมาพันรวมกันเป็นเชือก ฉะนั้น การจัดมรรคเป็นหมวดศีลหมวดสมาธิ หมวดปัญญานี้ ก็เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงสนับสนุนเกื้อกูลกันและกัน เช่นศีลเป็นตัวสนับสนุนเกื้อกูลให้เกิดสมาธิ ๆ เกื้อกูลสนับสนุนให้เกิดปัญญา ๆ ย่อมประหัตประหารกิเลสนำบุคคลผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากกิเลสสารได้

๔.๒ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากขันธมาร

ขันธมาร คือ มารที่เกี่ยวข้องกับขันธ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ประเภทนี้ ผู้ที่จะพ้นได้ต้องใช้สติปัญญามาเป็นตัวพิจารณาไตร่ตรอง แยกแยะ แบ่งแยกส่วนประกอบของขันธออกเป็นกอง ๆ ให้เห็นในรายละเอียดของขันธแต่ละอย่างให้ชัดแจ้ง กำหนดหมายอาการของขันธตามสภาพของความจริงคือ ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดาเกิดขึ้น^{๒๐} ไม่ควรเพื่อการเข้าไปเพลิดเพลิด เขยชม ยึดมั่น ถือมั่น ในสังขารร่างกายโดยอาการปรุงแต่งว่าสวย ว่างาม ว่าเป็นที่รัก ว่าเป็นที่พอใจของเรา ว่าเป็นที่รักของเรา ว่าเป็นที่รักของเรา

สังขารร่างกายนี้เกิดขึ้นเพราะการรวมกันของธาตุขันธต่าง ๆ มีธาตุดินเป็นอาทิ มีสภาพเป็นของไม่เที่ยง เพราะเป็นของที่ไม่คงที่ ไม่แน่นอน แปรเปลี่ยนไปทุกขณะ ประกอบด้วยทุกข์คือลำบากทั้งทางกายและทางใจ เป็นอนัตตาคือไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้จึงไม่สามารถบังคับบัญชาให้สังขารร่างกายนี้ เป็นไปอย่างที่เราต้องการได้ จึงไม่ควรเอาใจไปยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ทรงสอนให้เบื่อหน่ายคลายความกำหนัดในสังขารทั้งปวง

คราวหนึ่ง พระราชาไปเฝ้าพระเจ้าผู้มั่งคั่งมีพระภาคยงที่ประทับ เมื่อถวายอภิวัตแล้วนั่งในที่สมควร กราบทูลถามว่า

^{๑๙} พระคัมภีร์สาราถวิวงศ์, โพรธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๖๖-๑๗๕.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๑/๓๓.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่พระองค์ตรัสว่า ‘มาร มาร’ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระองค์จึงตรัสว่า ‘มาร’”

พระผู้มีพระภาค ตรัสตอบว่า “ราคะ เมื่อมีรูปจึงมีมาร มีผู้ทำให้ตายหรือมีผู้ตาย เพราะฉะนั้น เธอจึงเห็นรูปว่า ‘เป็นมาร เป็นผู้ทำให้ตาย เป็นผู้ตาย เป็นโรค เป็นดุจหัวผี เป็นดุจลูกศร เป็นของลำบาก เป็นเหตุเกิดแห่งของลำบาก’ บุคคลเหล่าใด เห็นรูปนั้นอย่างนี้ บุคคลเหล่านั้น ชื่อว่า ย่อมเห็นชอบ

เมื่อมีเวทนา...

เมื่อมีสัญญา...

เมื่อมีสังขาร...

เมื่อมีวิญญาณ จึงมีมาร มีผู้ทำให้ตาย หรือมีผู้ตาย เพราะฉะนั้น เธอจึงเห็นวิญญาณว่า ‘เป็นมาร เป็นผู้ทำให้ตาย เป็นผู้ตาย เป็นโรค เป็นดุจหัวผี เป็นดุจลูกศร เป็นของลำบาก เป็นเหตุเกิดแห่งของลำบาก’ บุคคลเหล่าใด เห็นวิญญาณนั้นอย่างนี้ บุคคลเหล่านั้น ชื่อว่า ย่อมเห็นชอบ”

“ก็ความเห็นชอบ มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

“ราคะ ความเห็นชอบ มีประโยชน์ทำให้เบื่อหน่าย”

“ก็ความเบื่อหน่าย มีประโยชน์ทำให้คลายกำหนัด”

“ก็ความคลายกำหนัด มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

“ความคลายกำหนัด มีประโยชน์ทำให้หลุดพ้น”

“ก็ความหลุดพ้น มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็ความหลุดพ้น มีประโยชน์ทำให้นิพพาน”

“ก็นิพพานเล่า มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็นิพพานเล่า มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”

“ราคะ เธอถามมากเกินไปแล้ว เธอไม่อาจกำหนดขอบเขตของปัญหาได้ เพราะกุศลบุตร ย่อมอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ที่ยังลงสู่निพพาน มีนิพพานเป็นจุดมุ่งหมาย มีนิพพานเป็นที่สุด”^{๒๑} การพิจารณาเบญจขันธ์โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้น ๕ ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานี้ เป็นชั้น ๕ ที่ประกอบด้วยอุปาทานคือ เป็นชั้นของผู้ที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ชั้น ๕ ที่ประกอบด้วยอุปาทาน ที่เราจะไปกำหนดรู้สภาวะของเข่ว่า ความจริงเป็นอย่างไร

ลักษณะประจำของชั้น ๕ มี ๓ อย่าง คือ อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ทุกขลักษณะ ลักษณะทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้ ทนได้ยาก อนัตตลักษณะ ลักษณะที่หาตัวตนไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นอนัตตา

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจถึงภาวะของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าลักษณะอาการของเขาแต่ละอย่างนั้น เป็นอย่างไร เพื่อเราจะได้ไม่เข้าใจผิด...

ธรรมะนั้นพระพุทธรองค์ได้ทรงแสดงไว้เป็น ๒ นัยด้วยกัน คือ สมมุติโวหาร แสดงโดยสมมุติ กล่าวถึงธรรมะในส่วนที่เป็นสมมุติ ก็มีตัว มีตน มีหญิง มีชาย มีพ่อ มีลูก มีแม่ มีสามีภรรยา มี

^{๒๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๖๐/๒๕๓-๒๕๔.

ตน มีของของตน พระองค์ก็ทรงยอมรับ และพระองค์ก็ทรงสอนให้เราใช้ตนให้ถูก ตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง ต้องรักษาตนไว้ให้ดี คือ ทำความดีให้แก่ตน ตนเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครจะช่วยให้เราได้ กายและใจของเรานี้สมมุติเรียกว่าตน แต่ว่ากล่าวอีกนัยหนึ่งเรียกว่า ปรมาตมะโวหารกล่าวโดยธรรมะล้วน ๆ เรียกว่าธรรมะในชั้นปรมาตมะในชั้นเนื้อแท้ ธรรมะในชั้นละเอียด ในชั้นสูงแล้ว ไม่มีตัวตนมีแต่สภาวธรรม

การที่เราศึกษาปฏิบัติธรรมะในชั้นนี้นั้น ไม่ใช่จะทำให้เรานี้ปฏิบัติหน้าที่ที่เราถูกสมมุติอยู่นั้นไม่ได้ ทำให้เรารู้จักว่าอะไรเป็นสมมุติ อะไรเป็นปรมาตมะ เป็นเหตุให้ไม่หลงสมมุติและทำให้รู้ความจริงของชีวิตว่า โดยสภาวะที่แท้จริงนั้นคืออะไร

รูป ได้แก่ ภาวะที่ต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา ได้แก่ ภาวะที่ต้องแตกดับไปด้วยความร้อน ความเย็นเป็นต้น รู้อารมณ์ไม่ได้ เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ไม่ได้ มีทั้งรูปหยาบที่เรามองเห็นง่าย ๆ รูปอาศัย รูปละเอียดก็มี ยกตัวอย่างเช่น ธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นรูปหยาบ

ธาตุดิน มีลักษณะแค้นแข็งและอ่อน ในกายของเรามี ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น

ธาตุน้ำ มีดี เสลด หนอง เลือด เป็นต้น

ธาตุลม มีลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจ เป็นต้น

ธาตุไฟ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่เผาผลาญอาหารให้ย่อย ไฟยังกายให้ทรุดโทรม เหล่านี้ เป็นต้น

นี่เป็นเรื่องของรูปใหญ่ ๆ เรียกว่ามหาภูตรูป รูปอาศัย เช่น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย รูปภายนอก เช่น สีแสงที่มากกระทบตา เสียงที่มากกระทบหู กลิ่นที่มากกระทบจมูก รสที่มากกระทบลิ้น เย็นร้อนอ่อนแข็งที่มากกระทบกาย นี่เป็นรูปทั้งนั้น

แม้แต่เรื่องที่เราคิดธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ ที่เราคิดถึงที่เป็นรูปก็มี เป็นนามก็มี ถ้าหากว่าเราคิดถึงคน คิดถึงบ้านถึงเมือง เป็นรูป อารมณ์ที่เราคิดถึงก็เป็นรูป ถ้าหากว่าเราคิดถึงธรรมะ ที่เป็นนามธรรม สิ่งที่เราคิดถึงนั้นเป็นนาม สภาวะของของรูปนี้ ก็สักแต่ว่าเป็นรูป ไม่มีตัวไม่มีตนไม่มีคน ไม่มีสัตว์

พระพุทธองค์สอนให้เราใช้สติปัญญา เข้าไปกำหนดรู้สิ่งที่เรายึดถือว่า เป็นตัว เป็นต้นเป็นคน เป็นสัตว์นั้น โดยสภาวะที่แท้จริงแล้วไม่มี สักแต่รวบรวมเข้าเป็นกลุ่มเป็นก้อนแล้วก็สมมุติเรียกกัน เช่น แก้อี้ ก็เอาไม้ต่าง ๆ มาประกอบกันเข้าลักษณะอย่างนี้ ก็เรียกว่าแก้อี้ เมื่อกระจายสิ่งเหล่านี้ ออกเป็นชิ้นเป็นส่วนย่อยไปเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้ว แก้อี้นี้ก็หายไป นอกจากจะไม่มีตัวตนแล้ว ยังไม่ใช่ของตน คือบังคับไม่ได้อีกด้วย

อาการของรูป เวลาที่เจริญวิปัสสนาต้องรู้อาการของรูป รูปนึ่ง รูปเย็น รูปเดิน รูปนอนรูปคู้ รูปเหยียด รูปเคลื่อน รูปไหว นอกจากการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ซึ่งเป็นอาการของรูปยังมี อิริยาบถย่อย การคู้ การเหยียด การเคลื่อน การไหว และอารมณ์ที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นรูปนั้น มีเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และการยืน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว เวลาที่เจริญวิปัสสนา ต้องกำหนดรู้รูปที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รูปนึ่ง รูปเย็น รูปเดิน รูปนอน รูปคู้ ลักษณะอาการ ที่ให้ดูรูปนี้ เป็นแต่เพียงว่าให้เราทำความรู้สึกตัว ใช้สติ ความระลึกรู้ สัมผัสสัญญา หรือปัญญาเข้าไปทำความรู้สึกดูที่อาการของรูป

ในขณะที่นั่งดูอาการของรูปนั้นๆ ว่ามีลักษณะอาการอย่างไร ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นรูปนั้นๆ อาการที่นิ่งนั้นเป็นรูปความรู้สีกว่านิ่งเป็นนาม แต่ที่เรากำหนดเฉพาะรูป ในมหาสติปัฏฐานเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือเป็นที่ตั้งของสติ ด้วยการกำหนดรู้ว่า สักแต่ว่าเป็นกาย เป็นรูปไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา รูปนั้นก็รู้ในอาการของรูปที่นิ่ง ว่าสักแต่ว่าเป็นรูป ไม่ใช่เรานั้น ไม่ใช่คนนั้น ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชายนั้น

ในขณะที่ยืนก็ดูอาการของรูปยืน รูปยืนกับรูปนิ่งไม่เหมือนกัน ขณะที่เดินก้าวไปก็ดูอาการของรูปที่ก้าวไปเคลื่อนไป รูปยืนกับรูปเดินก็ต่างกัน ในขณะที่นอนก็มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อาการของรูปที่นอน การคู้เหยียดเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยก็มีสติกำหนดรู้

การกำหนดรู้อย่างนี้เรียกว่ากำหนดรู้รูป หรือกำหนดรู้ส่วนที่เป็นกายให้เห็นสักแต่ว่าเป็นกาย เป็นรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา

เมื่อมีสติปัญญา กำหนดรู้อย่างนี้แล้ว เกิดผลเกิดประโยชน์อย่างไร เกิดประโยชน์ก็คือว่า สติ ความระลึก รู้ เกิดสมาธิจิต ตั้งมั่นในอารมณ์นั้น เกิดปัญญา ความรู้สภาวะตามความเป็นจริง ศิล เกิด สมาธิเกิด ปัญญาเกิด กิเลสเกิดไม่ได้ โลภะ โทสะ โมหะ เกิดไม่ได้

ในมหาสติปัฏฐานท่านกล่าวว่า วิเนยยะ โลเก อภิชมา โทมณัสสัง นำออกเสียได้ซึ่ง อภิชมา โทมณัสในโลก ก็หมายความว่า เมื่อกำหนดรู้ตามความเป็นจริงแล้ว ถอนอัตตานุทิฐฐิ ความเห็นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นเรา เป็นเขาแล้ว ความชอบ ความชัง เกิดไม่ได้ อภิชมา ความชอบ ความรัก โทมณัส ความชัง เกิดไม่ได้ ในอิริยาบถย่อย การคู้ เหยียด เคลื่อนไหว ต้องมีสติกำหนดรู้ สักแต่ว่าเป็นรูป สติ สมาธิ ปัญญาเกิด ศิล สมาธิ ปัญญาเกิด โลภะ โทสะ โมหะ บาป อุกุศล กิเลสต่าง ๆ เกิดไม่ได้

รูปที่เกิดทางอายตนะชั้น ๕ ก็เกิด รูปนามก็เกิด ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะรูปเท่านั้นเห็นรูปทางตาชั้น ๕ เขาเกิดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเกิด แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงรูปชั้นขณะที่เห็นรูปทางตา รูปที่มากกระทบนั้นเป็นรูป ประสาทตานั้นเป็นรูป เมื่อเกิดกระทบกันก็เกิดการเห็นขึ้นมา เห็นเป็นตัวนาม ประสาทตากับสีแสงนั้นเป็นรูป เวลาได้ยิน เสียงคลื่นเสียงมากกระทบกับประสาทหู เกิดการได้ยิน รูปต่อรูป มากกระทบกันแล้วเกิดนามคือตัวได้ยิน ประสาทหูก็ดี เสียงก็ดี เป็นรูปชั้น เวลาได้กลิ่น กลิ่นเป็นไอระเหยของวัตถุ มากกระทบกับประสาทจมูก เกิดการรู้กลิ่นขึ้น ตัวกลิ่น และประสาทจมูกนั้นเป็นรูป ส่วนตัวรู้กลิ่นนั้นเป็นนาม เวลารู้รสทางลิ้น รส เป็นยางเหนียวของวัตถุมากกระทบลิ้น เกิดความรู้ขึ้น รสคือยางเหนียวของวัตถุกับประสาทลิ้นนั้นเป็นรูป ส่วนความรู้สึกรสนั้นเป็นนาม ทางกาย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นรูป ประสาทกายก็เป็นรูปรูปต่อรูปมากกระทบกันก็เกิดความรู้สึกรู้ขึ้นทางใจ หากว่าคิดถึงอารมณ์ที่เป็นรูป เช่น คิดถึงบ้านคิดถึงคน อารมณ์นั้นเป็นรูป นี้เรื่องของรูปชั้น กองแห่งรูป กลุ่มแห่งรูป มีหลายชนิดด้วยกัน

ท่านจึงกล่าวไว้ว่า เป็นรูปชั้นแปลว่ากลุ่ม แปลว่ากอง แปลว่าหมวด แปลว่าหมู่ เรื่องของรูปก็สักแต่ว่าเป็นรูป และท่านทั้งหลายต้องเข้าใจไว้ด้วยว่า คำว่ารูป คำว่ากายนี้ เป็นอันเดียวกัน บางทีก็เรียกว่ารูป บางทีก็เรียกว่ากาย

ขอให้กำหนดรู้และก็พึงเข้าใจว่า รูปรู้อารมณ์ไม่ได้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดดับ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตาอยู่ในตัว

เมื่อผู้ใดปฏิบัติรู้แจ้งสภาวะธรรม จนเห็นรูปนามเกิดดับ เห็นรูปนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างชัดเจนแล้ว เรียกว่าได้วิปัสสนา วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา แปลว่าปัญญาที่รู้แจ้ง รู้แจ้งในอะไร รู้แจ้งรูปหรือรู้แจ้งนามที่เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าวิปัสสนา

เวทนาชั้นที่ ๓ กลุ่มของเวทนาการเสวยอารมณ์มีโดยย่อ ๓ ประเภท คือ

สุขเวทนา เสวยอารมณ์ที่เป็นสุข คือความสบายกาย ความสบายใจ เกิดขึ้นในขณะที่รู้ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสุขสบาย สบายกายหรือสบายใจ ก็เป็นสุขเวทนา ถ้าไม่สบาย กาย ไม่สบายใจ เป็นทุกข์เวทนา ถ้าเฉย ๆ ก็เป็นอุเบกขาเวทนา เวทนานี้เป็นนามธรรม เกิดประกอบ กับจิต จิตรู้อารมณ์อะไร เวทนาจึงเสวยอารมณ์นั้น

พระพุทธองค์สอนให้เรากำหนดรู้เวทนา เพราะเหตุว่า เรามีอุปาทานเข้าไปยึดถือว่าเวทนา นี้เป็นตัว เป็นตน เป็นของของตน เช่น เวลาป่วย เวลาเจ็บปวด เราก็บอกว่าเราเจ็บ เราปวดเวลาเรามี สุข เราก็บอกว่าเรามีสุข เอาคำว่าเราเข้าไปใส่ เอาเวทนาเป็นเรา ความจริงไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง เกิดประกอบกับจิต โดยอาศัยจิตเป็นที่เกิด อาศัยกายเป็นที่เกิด เช่น ถ้าหากว่าเกิดความไม่สบายทางกาย ปวดเมื่อยทางกาย นี้เรียกว่า เวทนาอาศัยกายเกิด เป็นความทุกข์ ทางกาย เรียกว่ากายิกทุกข์ ความทุกข์ทางกาย ถ้าหากว่าอาศัยใจเกิด ใจไม่สบาย ใจเป็นทุกข์ อย่างนี้เป็นทุกข์ทางใจ เรียกว่า เจตสิกทุกข์ คือทุกข์ทางใจ

ถ้าสุขเวทนา มีความสบายทางกาย เรียกว่าเป็นกายิกสุข คือสุขทางกาย ถ้าหากว่า สุขใจก็ เรียกว่า เจตสิกสุข คือสุขทางใจ นี้เวทนาเขาอาศัยใจเกิด หรือว่าไม่สุข ไม่ทุกข์ ก็เป็นอุเบกขาเวทนา ก็ สักแต่ว่าเป็นนามธรรมเกิดประกอบกับจิต ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเราไม่มีเขา เกิด เพราะมีเหตุปัจจัย

ผู้ที่เจริญวิปัสสนา มีสติกำหนดรู้เวทนาที่เกิดปวดเมื่อยขึ้นมาทางกาย ให้กำหนดนามปวด นามเมื่อย เวทนาเกิดแล้ว อย่าไปสร้างอารมณ์ความไม่ชอบ ถ้าหากไม่ชอบในตัวปวดตัวเมื่อยแล้ว โทสะหรือโทมนัสเกิด ตัวกิเลสมันเกิด บาปอกุศลมันเกิด ให้มีสติกำหนดรู้ เมื่อมีสติกำหนดรู้แล้วเกิด ปัญญา จะเห็นความจริงว่าเวทนา นี้ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ครั้งพุทธกาล บางท่านพิจารณาความเจ็บความปวดแล้วได้บรรลุมรรคผลก็มี เพราะว่ารู้ ความจริงว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ สังขารนี้มันเป็นทุกข์ นี้เรื่องของเวทนาเป็นนามธรรมเที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

สัญญาชั้นที่ ๓ ความจำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ เย็นร้อนอ่อนแข็ง จำเรื่องราวต่าง ๆ มีหน้าที่จำ สัญญานี้เป็นนามธรรมเกิดประกอบกับจิต จิตรู้อารมณ์อะไร สัญญาเขาก็ รู้อารมณ์นั้น ความจริงสัญญานี้มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้เรากำหนดรู้

สังขารชั้นที่ ๓ กองแห่งสังขาร กลุ่มแห่งสังขาร สังขารในที่นี้เป็นสังขารภายในเป็นนามธรรม มีทั้งหมด ๕๐ ชนิด ไม่ใช่สังขารภายนอก สังขารภายนอก เช่น สังขารมีวิญญาณครองคือร่างกายของคนและสัตว์ หรือสังขารไม่มีวิญญาณ เช่น ศาลา กุฏิ บ้านเรือน ภูเขา ป่าไม้ เป็นต้น อย่างนี้เป็นสังขาร ภายนอก เป็นส่วนรูปธรรม

แต่ว่าสังขารชั้นที่ ๓ นี้ เป็นสังขารภายใน เป็นส่วนนามธรรม มีทั้งหมด ๕๐ ชนิด มีหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้คิดดี คิดชั่ว ถ้าหากว่าสังขารชั้นที่ ๓ ฝ่ายกุศลปรุงแต่งจิต ก็ทำให้จิตคิดดี เช่น สัทธา ความเชื่อ วิริยะความเพียร สติความระลึกรู้ สมาธิความตั้งมั่น ปัญญาความรู้เกิดขึ้นปรุงแต่งจิตก็

ทำให้จิตคิดดี สัทธาความเชื่อก็ดี วิริยะความเพียรก็ดี สติความระลึกก็ดีสมาธิความตั้งมั่นก็ดี ปัญญา ความรอบรู้ก็ดี เป็นสังขารชั้นฝ่ายกุศล

ถ้าสังขารชั้นฝ่ายอกุศล เช่น โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ โมหะ ความหลงมานะ ความถือตัว ทิฏฐิ ความเห็นผิด เกิดขึ้นปรุงแต่งจิต ก็ทำให้จิตคิดในทางชั่ว ในทางอกุศลเพราะสังขารฝ่ายอกุศลฝ่ายบาปเกิดขึ้น ปรุงแต่งจิตนั้นเปรียบเหมือนเนื้อผ้า สังขารชั้นเปรียบเหมือนสีที่ย้อมผ้า ผ้าเป็นสีแดง สีดำ สีเขียว อย่างไรก็ตามเพราะเอาสีนั้นมาย้อม จิตของคนเราที่เปลี่ยนไปได้ต่าง ๆ ก็ เพราะว่าตัวสังขารชั้นนั้นเองมาปรุงแต่งให้เป็นไป

สังขารชั้นนี้เป็นนามธรรม ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ และก็เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อยู่ในตัวขอให้กำหนดรู้

วิญญานชั้นนี้ แปลว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรู้อารมณ์ในอารมณ์ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เรียกว่าวิญญาน นอกจากจะรู้อารมณ์แล้ว เก็บสะสมอารมณ์ได้ เช่น รู้อารมณ์ทางตา ทางหูทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ที่เราเห็นรูปทางตา วิญญานเป็นผู้เห็น ได้ยินเสียงทางหู ก็วิญญานเป็นผู้ได้ยิน รู้กลิ่นทางจมูก ก็วิญญานเป็นผู้รู้ รู้รสทางลิ้น ก็วิญญานเป็นผู้รู้ รู้เรื่องราวต่าง ๆ ทางใจ ก็วิญญานเป็นผู้รู้ กายนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ก็วิญญานหรือใจเป็นผู้นึกคิด

นอกจากวิญญานเป็นผู้รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วยังเก็บสะสมอารมณ์ไว้ได้ เก็บบุญเก็บบาปไว้ได้ ความดี ความชั่ว ที่เราได้รับได้กระทำ ก็จิตของเราหรือวิญญานเรานี้เก็บสะสมเอาไว้ ความรู้ต่าง ๆ ที่เรามีอยู่ก็จิตเก็บสะสมเอาไว้.

ตามหลักของความจริงนั้น ถือว่าจิตนั้นเป็นผู้สะสมเอาไว้ เมื่อจิตสะสมเอาไว้แล้วเวลาจิตนั้นสั่งให้พูดออกมา หรือให้ทำออกมาก็ปรากฏให้เราได้เห็นได้ฟัง จิตของเราจึงสะสมได้มากมาย ทั้งดี ทั้งชั่ว บุญบาปที่เราได้กระทำนี้ไม่ได้ไปรอเราที่ไหน บุญไม่ได้ไปรออยู่บนสวรรค์บาปไม่ได้ไปรออยู่บนรก แต่ว่าบุญบาปก็อยู่ที่จิตของเราคล้าย ๆ กับเครื่องบันทึกเสียง สามารถบันทึกเสียงต่าง ๆ ได้มาก จิตของคนเราก็เช่นเดียวกัน สะสมไว้ได้ทั้งบุญทั้งบาป และจิตนี้เป็น นามธรรม มีลักษณะเกิดดับเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ในตัว ไม่มีตัวตนคนและสัตว์ ตามปกติคนที่ยังไม่รู้ความจริง หรือว่ายังไม่ได้ เจริญวิปัสสนาให้เข้าถึงความจริง ยังไม่เกิดปัญญา ก็จะยึดถือว่าจิตนี้เป็นตัวเป็นตนเป็นเรา จิตคิดว่า เราคิด จิตเป็นทุกข์ก็ว่าเราเป็นทุกข์ และบอกว่าเมื่อเราตายแล้ว จะต้องไปเกิดเป็นนั่น เป็นนี่ ก็มีเราอีก...

โดยสภาวะแห่งความสมมุติเรามีตน ตนนอก ตนใน เวลาตายตนนอกคือร่างกายเนาเปื่อยไป ตนในคือจิตนี้ มันยังเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามบุญและบาป ยังไปเกิดในกำเนิดต่าง ๆ ได้อีก ถ้าปฏิบัติจนถึงภาวะว่างจากตัวตนคือนิพพานนั้นแหละ จึงหยุดการเวียนตายเวียนเกิดเมื่อไม่มีเกิดแล้ว ก็ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย ชีวนาชาติ ชาติสิ้นแล้ว

เมื่อจิตคิดหรือรู้อารมณ์ ก็ให้กำหนดดูว่าสักแต่ว่าเป็นนาม นามเกิด นามรู้ พอสรุปได้ว่ารูปก็คงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ๔ ประการนี้เป็นส่วนนาม หรือว่าเป็นส่วนใจกายกับใจนี้แหละเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา สติปัญญาเป็นผู้ทำวิปัสสนา เป็นผู้เข้าไปกำหนดรู้

เมื่อได้ฝึกอบรมสติปัญญาของเรา กำหนดรู้จนสามารถถอนอัตตานุทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์ได้นั้นแหละปัญญาของท่านเกิด รู้ตามความจริงแล้วรู้สภาวะของรูปของ

นามที่แท้จริง และรู้ลักษณะที่แท้จริงว่า เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าเราทำลายอัตตา ทำลายตัวตนได้^{๒๒}

คราวหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเสด็จประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน สถานที่ที่ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวายกรุงสวāti ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง”^{๒๓}

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ วิญญาณเป็นทุกข์”^{๒๔}

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้รู้เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัดเพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๒๕}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่ภิกษุรูปหนึ่งที่มาขอเข้าเฝ้า เพื่อให้พระองค์ทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกออกไปคนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ พระองค์ทรงตรัสแก่เขาว่า

“ภิกษุ บุคคลเมื่อยึดมั่น เมื่อกำหนดหมาย เมื่อเพติดเพลินรูป เวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณก็ถูกชั้นธมารผูกมัดไว้ เมื่อไม่ยึดมั่น ไม่กำหนดหมาย ไม่เพติดเพลินรูป เวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณ ก็พ้นจากชั้นธมาร”^{๒๖}

กล่าวโดยสรุป การจะหลุดพ้นจากชั้นธมาร ต้องเจริญวิปัสสนาใช้สติปัญญาเข้าไปกำหนดรู้รูปนามชั้น ๕ จนเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ เห็นรูปว่าประกอบขึ้นด้วยธาตุดินธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นรูปมิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เห็นเวทนาว่าอาศัยจิตกับกายเกิดสักแต่ว่าเป็นนามธรรม ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีคนไม่มีสัตว์ ไม่มีเราไม่มีเขา เห็นสัญญาสักแต่ว่าเป็นนามธรรมเกิดกับจิต จิตรู้อารมณ์อะไร สัญญาก็รู้อารมณ์นั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นสังขารว่าจิตเปลี่ยนไปต่าง ๆ เพราะมีตัวสังขารปรุงแต่ง เป็นนามธรรม ไม่มีตัวตน สัตว์คน เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นวิญญาณว่ารู้อารมณ์ เก็บสะสมอารมณ์ เป็นนามธรรม เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่ออบรมสติปัญญาจนสามารถเห็นรูปนามในชั้น ๕ ได้อย่างนี้แล้วเป็นเหตุให้เบื่อหน่ายคลายกำหนัดในสังขารอันเป็นของ

^{๒๒} พระครูพรหมญาณวิกรม, **คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๒-๑๓.

^{๒๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒/๒๗.

^{๒๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๓/๒๘.

^{๒๕} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๔/๒๘.

^{๒๖} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๓/๑๐๓.

หนัก ถอนอัตตานุภวัตรู้แจ้งเห็นจริงในรูปรนามแล้วละวางได้ อัตตัตตัตตนกัไม่มี อุปาทานหรือกิเลสก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความทุกข์ก็ไม่มี มีแต่ความเบาใจ ถึงความหลุดพ้นจากชั้นธมาร

๔.๓ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากอกิสังขารมาร

อกิสังขารมาร มารคือการคิดปรุงแต่งในเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งในเรื่องดี ชั่ว ไม่ดีไม่ชั่วเป็นสิ่งที่เกิดกับมนุษย์ทุกคน และเราก็คุ้นเคยรับรู้เกี่ยวกับการคิดปรุงแต่งนี้ เราใช้ชีวิตอยู่กับมันจนสนิทสนมชินชา จนไม่สามารถเรียนรู้หรือแยกแยะถึงตัวตนที่แท้จริงของมันได้ เราดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งยั่วยวนล่อลวงทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บางครั้งเราก็ต้องส่องเสพลิงเหล่านั้นเพื่อการมีชีวิตอยู่รอดซึ่งถือว่าเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่า การกิน การใช้การเสพออย่างใดจึงจะไม่เป็นโทษของกิเลส ไม่ก่อให้เกิดทุกข์

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนั้น มิใช่เป็นความต้องการไปทั้งหมด แต่ความกำหนดด้วยสามารถแห่งความดารี เป็นความต้องการของมนุษย์ สิ่งทั้งหลายย่อมดำรงอยู่ในโลกอย่างนั้นแลเมื่อเป็นเช่นนั้น นักปราชญ์ทั้งหลาย ก็กำจัดความพอใจในความดารีเหล่านั้นเสีย^{๒๗} ดังนั้น เราจึงต้องพยายามศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วจะได้ทราบถึงวิธีปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมัน ซึ่งในเรื่องนี้จะขอแนะนำเอาวิธีปฏิบัติของบุคคลในสมัยครั้งพุทธกาล ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมากล่าวอ้าง เพื่อให้เห็นเป็นตัวอย่างว่า คนในสมัยครั้งพุทธกาลนั้น มีแนวความคิดรูปแบบและวิธีการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากอกิสังขารมารอย่างไร

บุคคลในครั้งกระโน้น เมื่อทราบว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เสด็จอุบัติขึ้นในโลกนี้ พระองค์เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปตีทรงรู้โลก เป็นสารถิ ฝึกบุรุษไม่มีบุคคลอื่นยิ่งกว่า เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นพระพุทธเจ้า เป็นผู้มิใช่ศพระองค์ทรงรู้แจ้งซึ่งโลกนี้ พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก สมณพราหมณ์ ประชาชนพร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ เพราะรู้อย่างพระองค์เองแล้ว ทรงประกาศให้ผู้อื่นรู้ตาม พระองค์ทรงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะ ประกาศพรหมจรรย์บริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน

ประชาชนหรืออนุชนทั้งหลาย ผู้เกิดในตระกูลใดตระกูลหนึ่งพากันออกไปเพื่อฟังธรรม ผู้ นั้น ครั้นฟังธรรมแล้ว ย่อมได้ความเลื่อมใสในพระตถาคต เขาได้เฉพาะซึ่งความเลื่อมใสย่อมพิจารณาเห็นอย่างนี้ว่า “การครองเพศเป็นฆราวาสคับแคบ เป็นทางแห่งธุลี บรรพชามิโอกาสดียิ่ง การที่เราอยู่ครองเรือน จะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์โดยส่วนเดียว เช่นกับสังข์ที่ขัดดีแล้ว เป็นของทำได้ยาก ทางที่ควร เราพึงปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวะออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตผู้ไม่มีเรือนจะดีกว่า”

ต่อมา เขาละกองทิ้งทรัพย์สมบัติมากน้อยและหมู่เครือญาติ ปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวะออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตผู้ไม่มีเรือน ผู้ นั้น ครั้นบวชแล้ว ถึงพร้อมด้วยสิกขาสาขีของภิกษุทั้งหลาย

^{๒๗} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๔๙-๕๐.

เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าและทำลายสัตว์คือ วางท่อนไม้ วางศัสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่อกุลแก่ปวงสัตว์อยู่

ละการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ รับแต่ของที่เขาให้ ต้องการแต่ของที่เขาให้ ไม่ประพฤติดตนเป็นขโมย เป็นผู้สะอาด

ละกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ คือประพฤติพรหมจรรย์ เว้นขาดจากเมถุนธรรมอันเป็นกิจของชาวบ้าน

ละการพูดเท็จ เว้นจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์เป็นนิจ มีถ้อยคำมั่นคงไม่พูดพล่อย ไม่พูดลวงโลก ละคำพูดส่อเสียด ฟังข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังข้างโน้นแล้วไม่บอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน สมานคนที่แตกแยกแตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงปรองดองกันแล้วบ้าง ชื่นชมความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน ยินดีในความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในหมู่คนผู้สามัคคีพร้อมเพรียงกันกล่าวแต่คำที่สร้างสรรค์ทำให้คนเกิดความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน ละเว้นขาดจากคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ ไพเราะ เสนาะโสต เป็นที่ตั้งแห่งความรัก จับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่ พอใจ ละเว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาลเวลา พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะแก่กาลเวลา

ภิกษุ นั้น เป็นผู้เว้นขาดจากการพรากพิชคามและภุตคาม เป็นผู้ฉันทมือเดียว เว้นการฉันทในเวลากลางคืน งดจากการฉันทในเวลาวิกาล เว้นขาดจากการพ้อนรำขับร้อง ประโคมดนตรีและดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล เว้นขาดจากการตัดทรงประดับ และตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม และเครื่องประทีนผิวอันเป็นที่ตั้งแห่งการแต่งตัว เว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนสูงและใหญ่ เว้นขาดจากการรับทองและเงิน เว้นขาดจากการรับธัญญาหารดิบ เว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ เว้นขาดจากการรับสตรีและกุมารี เว้นขาดจากการรับทาสหญิงและทาสชาย เว้นขาดจากการรับแพะและแกะ เว้นขาดจากการรับไก่และสุกร เว้นขาดจากการรับช้าง ม้า ลา เว้นขาดจากการรับไร่นาและที่ดั้น เว้นขาดจากการทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสาร เว้นขาดจากการซื้อขาย เว้นขาดจากโกงด้วยเครื่องตวงเครื่องวัด เว้นขาดจากการคดโกงโดยการรับสินบน โดยการหลอกลวง โดยการทำของเทียมของปลอม เว้นขาดจากการตัด การฆ่า การจองจำ การตีซึ่งวิงราวการปล้นและการชู้กรรโชก

เธอเป็นผู้สันโดษยินดีด้วยจีวรพอกุ้มร่างกาย ด้วยบิณฑบาตพอกุ้มท้อง เธอย่อมถือเอาเพียงบริขาร ๘ เท่านั้น แล้วหลีกไปโดยทิศที่ตนปรารถนาจะไป เหมือนนกซึ่งมีปีก มีภาระเพียงปีกของตนอย่างเดียวเท่านั้น ย่อมบินไปตามทิศที่ตนประสงค์จะไป ชื่อแม้นั้นใด เธอก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมยินดีด้วยจีวรสำหรับบริหารกาย ด้วยบิณฑบาตสำหรับบริหารท้อง ย่อมถือเอาเพียงบริขาร ๘ เท่านั้น แล้ว หลีกไปโดยทิศที่ตนปรารถนาจะไป

ภิกษุ นั้น ประกอบด้วยศีลชั้นธัมมอันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยซึ่งสุขอันปราศจากโทษในภายใน เธอเห็นรูปด้วยตา ไม่เป็นผู้ถือเอาซึ่งนิมิตไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ ซึ่งไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ สูดกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโณภูมิจึงด้วยกาย ฯลฯ รู้ธรรมารมณด้วยใจแล้ว ไม่เป็นผู้ถือเอาซึ่งนิมิต ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ

ยอมปฏิบัติเพื่อสํารวมมโนทริย์ ซึ่งเมื่อไม่สํารวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนทริย์ ถึงความสํารวมในมโนทริย์ เธอประกอบด้วย การสํารวมอินทริย์ อันเป็นอริยะนี้ยอมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน ย่อมเสวยเฉพาะซึ่งความสุข อันสรรพกิเลสร่วรดไม่ได้

เธอยอมทำความรู้ตัวพร้อมในการก้าวไป ในการถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้ การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉนการตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

เธอประกอบด้วยศีลชั้นธัมมประเสริฐนี้ ประกอบด้วยอินทริย์สังวรอันประเสริฐนี้ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะอันประเสริฐนี้ และประกอบด้วยความสันโดษอันประเสริฐนี้ ย่อมพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัดเช่น ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำในเขา ป่าช้า ป่าดง กลางแจ้ง กองฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น เธอละอภิชฌาในโลกเสียได้ มีจิตปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้หมดจดจากอภิชฌาละความมุงร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์อยู่ชำระจิตให้ผ่องใสหมดจดปราศจากความขัดเคืองคือพยาบาท ละถีนมิทระ เป็นผู้ปราศจากถีนมิทระอยู่ มีสัญญาในแสงสว่าง มีสติ มีสัมปชัญญะ ชำระจิตให้หมดจดผ่องใสจากถีนมิทระ ละอุทธัจจกุกกุจจะ เป็นผู้ที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่านอยู่ ผู้มีจิตสงบระงับในภายใน ชำระจิตให้หมดจดผ่องใสจากอุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉาข้ามพันวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ชำระจิตให้ผ่องใสหมดจดจากวิจิกิจฉา

เธอละนิรวรณห้าซึ่งเป็นตัวทำจิตให้เศร้าหมอง บันทอนปัญญาเหล่านั้นได้แล้ว สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากสภาวะแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดแต่วิเวก สำเร็จอิริยาบถอยู่ เพราะความสงบระงับไปแห่งวิตกและวิจารณ์ เข้าทุติยฌานอันยังใจให้ผ่องใส มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นภายในไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ สำเร็จอิริยาบถอยู่ เพราะปีติจางคลายไป เป็นผู้ที่มีจิตเป็นอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌาน มีนัยอันพระอริยะทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีจิตอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข” ดังนี้ สำเร็จอิริยาบถอยู่ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในก่อน บรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีไม่มีความสุข ไม่มีทุกข์ มีสติบริบูรณ์เกิดแต่อุเบกขาสำเร็จอิริยาบถอยู่

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากอุปกิเลสความเศร้าหมอง เป็นธรรมชาติอ่อน เหมาะแก่การงาน ตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวแล้วอย่างนี้ เธอยอมน้อมจิตไปเพื่ออุปเพนิวาสานุสสติญาณ ย่อมระลึกชาติที่เคยเกิดในก่อนได้เป็นอันมาก คือหนึ่งชาติบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติบ้าง ยี่สิบชาติบ้าง สามสิบชาติบ้าง สี่สิบชาติบ้าง ห้าสิบชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง ตลอดสังวัฏฏ์ก็เป็นอันมากบ้าง ตลอดสังวัฏฏ์วิวัฏฏ์ก็เป็นอันมากบ้างว่า “ในภพโน้น เรามีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีตระกูลอย่างนั้น มีวรรณะอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นเขาจุติจากภพนั้นแล้ว ได้ไปเกิดในภพโน้น แม้ในภพนั้นก็ยังมีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีตระกูล มีผิวพรรณอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นเขาจุติจากภพนั้นแล้ว

ได้มาเกิดในภพนี้ เธอย่อมระลึกถึงชาติที่เคยเกิดมาก่อนได้เป็นอันมากพร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุเทศ”
ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุหนึ่งเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส เป็นธรรมชาติ
อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวแล้วอย่างนี้ เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่อจตุปปัตตญาณ คือ
รู้จติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย เธอย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจติ กำลังเกิดอยู่ เลว ประณีตมีผิวพรรณดี
มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุแห่งมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่มนุษย์ ผู้
เป็นไปตามกรรมว่า สัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริต ตีเตียนพระอริยเจ้า เป็นผู้
มีความเห็นผิด ชักชวนผู้อื่นให้กระทำความผิดด้วยอำนาจแห่งความเห็นผิดเมื่อตายไปเขาย่อมเข้าถึง
อบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

ส่วนหมู่สัตว์ที่ประกอบด้วยกายสุจริต วาสุจริต มโนสุจริต ไม่ตีเตียนพระอริยเจ้าเป็น
ผู้มีความเห็นชอบ ชักชวนผู้อื่นให้กระทำความผิดด้วยอำนาจแห่งความเห็นชอบ เขาเหล่านั้นเมื่อตายไป
เข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ดังนี้ เธอย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจติ กำลังเกิด เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มี
ผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ ผู้เป็นไป
ตามกรรมด้วยประการฉะนี้

ภิกษุหนึ่งเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง
เป็นธรรมชาติอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวแล้วอย่างนี้ เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่อ
อสาวิกขยญาณ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์นี้ข้อปฏิบัติให้
ถึงความดับทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า เหล่านี้อาสวะนี้ เหตุเกิดอาสวะนี้ ความดับอาสวะนี้
ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ

เมื่อเธอรู้เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากกามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ
เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจอื่น
เพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี บุคคลอย่างนี้ชื่อว่าไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่ชวนชวายประกอบสิ่งที่ทำตน
ให้เดือดร้อน ไม่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน และไม่ชวนชวายประกอบสิ่งที่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน บุคคลผู้ไม่ทำ
ตนให้เดือดร้อน ไม่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อนนั้น เป็นผู้ไม่มีความปรารถนาเป็นผู้มีกิเลสอันดับแล้ว เป็นผู้
เย็นแล้ว ย่อมเป็นผู้เสวยความสุข สำเร็จอริยาบถอยู่ในทิฐฐธรรมด้วยตนอันประเสริฐ^{๒๘}

กล่าวโดยสรุป ผู้ปรารถนาจะหลุดพ้นจากอภิสังขารมาร พึงถือเอาการปฏิบัติตามแนวทาง
ของบุคคลในสมัยพุทธกาล มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในปัจจุบันได้ เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อ
ฝึกหัดกาย วาจาและใจให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนสามารถบรรลุธรรมที่เป็นเป้าหมายสูงสุดได้ ทั้งเป็น
การศึกษาอบรมจากภายนอกเข้าไปสู่ภายใน ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา
อธิศีลสิกขา คือ การศึกษาปฏิบัติในศีลอันเคร่งครัด หมายถึงการศึกษาและปฏิบัติเพื่อควบคุม
พฤติกรรม ที่แสดงออกทั้งทางกายทางวาจาอย่างอุกฤษฏ์ โดยเน้นการสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ทำผิดพลาดพลั้งเผลอออกมาทางกายวาจา ในคราวที่ต้องประสบกับรูป เสียง กลิ่น
รส สัมผัส และธรรมารมณ์ให้มีสติสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในทุกอริยาบถ อธิจิตตสิกขา คือ
การศึกษาปฏิบัติในจิตอันยิ่ง หมายถึงการศึกษาปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิต เพื่อให้ได้บรรลุคุณธรรม

^{๒๘} คุรยละเอียดใน อภิป. (ไทย) ๓๖/๑๗๗-๑๘๕/ ๒๐๘-๒๑๔.

ชั้นสูง โดยเน้นการฝึกจิตให้ได้บรรลุฌาน อันเป็นการข่มและกำจัดนิวรณ์ ซึ่งเป็นกิเลสที่ขัดขวางจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบให้หมดไป อธิปัญญาสิกขาคือการศึกษาและปฏิบัติในปัญญาอันยิ่ง หมายถึง การศึกษาปฏิบัติฝึกหัดอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งแทงตลอด ในเรื่องรูปนามอย่างถ่องแท้ที่เรียกว่า วิปัสสนา ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งปวง

๔.๔ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากเทวบุตรมาร

เทวบุตรมาร มาร คือเทวบุตรนี้เป็นมารที่มีความแตกต่างจากมารประเภทอื่น เพราะเป็นมารที่เป็นบุคคลาธิษฐาน มีรูปร่างลักษณะตัวตนกิริยาอาการที่พอเข้าใจได้ เป็นพวกที่มีความพิเศษเหนือกว่ามนุษย์ธรรมดา คือมีกายทิพย์จะไปไหนมาไหนหรือทำอะไรโดยไม่ต้องปรากฏกายให้ผู้อื่นเห็นได้ ทั้งมีฤทธิ์อำนาจครอบงำมนุษย์ เทวดา แม้กระทั่งพรหม แต่ด้วยความที่เป็นเทวดาพวกมิฉชาติภูมิมีนิสัยสันดานเกร เป็นอันธพาล เห็นใครทำความดีไม่ได้จึงหาโอกาสที่จะเข้าขัดขวาง ล่อลวง เบียดเบียน กลั่นแกล้ง ทำลายบุคคลนั้น ทั้งที่เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิตนักบวชแม้แต่กับพระพุทธเจ้าก็ไม่เว้น

แต่เป็นที่น่าสังเกตอยู่ว่า ระหว่างที่เทวบุตรมารเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลเหล่านั้นจะเห็นได้ถึง ความแตกต่างระหว่างปุถุชนคนธรรมดากับพระอริยบุคคล สำหรับปุถุชนคนธรรมดาทั่วไป เมื่อถูกเทวบุตรมารรบกวนล่อลวงยั่ววนกลั่นแกล้งเบียดเบียน ทำร้ายเข้าแล้ว ก็มักจะตกอยู่ภายใต้อำนาจอิทธิพลของเทวบุตรมาร ส่วนพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ท่านจะรู้เท่าทันต่อการคิดพูดทำของมารทุกอย่าง ไม่สามารถจะทำให้ท่านตกอยู่ภายใต้อำนาจอิทธิพลของตนได้ แม้จะพยายามหาวิธีการต่าง ๆ มาเล่นงานเพื่อให้เกิดความสะดุ้ง ตกใจหวาดเสียว หวาดกลัว สร้างความปั่นป่วนวุ่นวาย ทำจิตให้เคลื่อนจากสมาธิรบกวนการปฏิบัติธรรมของพระภิกษุ ภิกษุณีทุกวิถีทาง แต่พระอริยสาวกเหล่านั้น หาได้เป็นไปอย่างที่มีมารต้องการไม่ ในทางตรงกันข้าม ท่านยังตอบโต้สั่งสอนแก่เทวบุตรมารนั้นให้กลับใจมาประพฤติดีอีกด้วย

พระผู้มีพระภาคประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสถามว่า “วักกลิ^{๒๙} เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรืออาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ”

ท่านพระวักกลิกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่สบายจะเป็นอยู่ไม่ได้ ทุกขเวทนามีแต่กำเริบหนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย อาการกำเริบปรากฏอาการทุเลาไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าข้า”

“วักกลิ เธอไม่รำคาญ ไม่ทรมนทรมายบ้างหรือ”

“ความจริง ข้าพระองค์รำคาญ ทรมนทรมายมาก พระพุทธเจ้าข้า”

“วักกลิ เธอติเตียนตนเองโดยศีลได้หรือไม่”

“ข้าพระองค์ติเตียนตนเองโดยศีลไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า”

“วักกลิ ถ้าเธอติเตียนตนเองโดยศีลไม่ได้แล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอจะรำคาญทรมนทรมายไปทำไม”

^{๒๙} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๗/๑๕๔-๑๕๘.

“ข้าพระองค์ประสงค์จะเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคนานแล้ว แต่ร่างกายของข้าพระองค์ไม่มีกำลังพอที่จะเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“อย่าเลย วักกलि จะมีประโยชน์อะไรด้วยร่างกายอันเปื่อยเน่าที่เธอเห็นอยู่นี้ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ความจริงเมื่อเห็นธรรมก็ชื่อว่าเห็นเรา เมื่อเห็นเราก็มองว่าเห็นธรรม

วักกलि เธอจะเข้าใจความซอมนั้นว่าอย่างไร รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง’

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข’

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา’

“ซอมนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“เวทนา สัญญา สังขาร ... วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง’

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” ฯลฯ

“ ... นั่นเป็นอัตตาของเรา’

“ซอมนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“เพราะเหตุนี้แล อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

ครั้นพระผู้มีพระภาคตรัสสอนท่านพระวักกलिด้วยพระโอวาทนี้แล้วทรงลุกจากพุทธอาสน์เสด็จไปทางภูเขาอิสิคิลิ

ลำดับนั้น เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จจากไปไม่นาน ท่านพระวักกलिได้เรียกภิกษุผู้ปฏิบัติทุกขทั้งหลายมากล่าวว่า “มาเถิด ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย จงช่วยอุ้มผมขึ้นเตียงแล้วหามไปยังวิหารกาฬสิลาข้างภูเขาอิสิคิลิ ทำไมพระอย่างผมจะพึงสำคัญตนว่าควรมรณภาพในละแวกบ้านเล่า”

ภิกษุผู้ปฏิบัติทุกขเหล่านั้นรับคำแล้วอุ้มท่านพระวักกलिขึ้นเตียง หามไปยังวิหารกาฬสิลาข้างภูเขาอิสิคิลิ

ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่ภูเขาอิสิคิลิตลอดคืนและวันที่ยังเหลืออยู่นั้น เมื่อราตรี ๑ ผ่านไป เทวดา ๒ องค์ มีวรรณงดงามยิ่งนัก เปล่งรัศมีให้สว่างทั่วภูเขาอิสิคิลิ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ฯลฯ ยืนอยู่ ณ ที่สมควร ครั้นแล้วเทวดาองค์หนึ่งได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระวักกलिคิดเพื่อหลุดพ้น’

เทวดาอีกองค์หนึ่งได้กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระวักกลินั้นหลุดพ้นดีแล้ว จักหลุดพ้นได้แน่’

เทวดาเหล่านั้นได้กราบทูลดังนี้แล้ว ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาค กระทำประทักษิณแล้วหายตัวไป ณ ที่นั้นนั่นเอง

ครั้นราตรีนั้นผ่านไป พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “มาเถิดภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเข้าไปหาภิกษุวักกलिถึงที่อยู่แล้วบอกว่า ‘ท่านวักกलि ท่านจงฟังพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคและคำของเทวดา ๒ องค์ เมื่อคืนนี้ เมื่อราตรีผ่านไป เทวดา ๒ องค์ มีวรรณงดงาม

ยิ่งนัก เปล่งรัศมีให้สว่างทั่วภูเขาคิชฌกูฏ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วยืนอยู่ ณ ที่สมควร ครั้นแล้วเทวดาองค์หนึ่งได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระวัฏฏ์คิดเพื่อหลุดพ้น’ เทวดาอีกองค์หนึ่งได้กราบทูลว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระวัฏฏ์นั้นหลุดพ้นดีแล้ว จักหลุดพ้นได้แน่’ ทั้งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงท่านว่า ‘อย่ากลัวเลยวัฏฏ์ อยากรู้เลยวัฏฏ์ ความตายอันไม่ต่ำช้าจักมีแก่เธอ การทำกาละ (ตาย) จะไม่เลวทราม’

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว เข้าไปหาท่านพระวัฏฏ์ถึงที่อยู่แล้วได้บอกว่า “ท่านวัฏฏ์ ท่านจงฟังพระดำรัสของพระผู้มีพระภาค และคำของเทวดา ๒ องค์เถิด’

ลำดับนั้น ท่านพระวัฏฏ์ได้เรียกภิกษุผู้ปฏิบัติจากทั้งหลายมากล่าวว่า “มาเถิดท่านผู้มีอายุทั้งหลาย จงช่วยอุ้มผมลงจากเตียง ทำไมพระองค์อย่างผมจะฟังสำคัญตนว่าควรนั่งบนอาสนะสูงแล้วฟังคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเล่า’

ภิกษุเหล่านั้นรับคำแล้วก็ช่วยกันอุ้มท่านพระวัฏฏ์ลงจากเตียง ภิกษุทั้งหลายกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ เมื่อคืนนี้ เมื่อราตรีผ่านไป เทวดา ๒ องค์ ยืนอยู่ ณ ที่สมควร ครั้นแล้วเทวดาองค์หนึ่งได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระวัฏฏ์คิดเพื่อหลุดพ้น’ เทวดาอีกองค์หนึ่งได้กราบทูลว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระวัฏฏ์นั้นหลุดพ้นดีแล้ว จักหลุดพ้นได้แน่’ ทั้งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงท่านว่า ‘อย่ากลัวเลยวัฏฏ์ อยากรู้เลยวัฏฏ์ ความตายอันไม่ต่ำช้าจักมีแก่เธอ การทำกาละจะไม่เลวทราม’

ท่านพระวัฏฏ์กล่าวว่า^{๓๐} “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ถ้าเช่นนั้น พวกท่านจงถวายอภิวาทพระยุกลบาทของพระผู้มีพระภาคด้วยเศียรเกล้าตามคำของผมว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุวัฏฏ์อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ขอถวายอภิวาทพระยุกลบาทของพระองค์ด้วยเศียรเกล้า’ และขอพวกท่านจงกราบทูลอย่างนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่เคยือบแคลงรูปที่ไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์’ ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ความพอใจ ความกำหนด หรือความรักใคร่ในสิ่งนั้นไม่มีแก่เรา’

ไม่เคยือบแคลงเวทนาที่ไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์’ ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ความพอใจความกำหนด หรือความรักใคร่ในสิ่งนั้นไม่มีแก่เรา’

ไม่เคยือบแคลงสัญญาที่ไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์’ ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ความพอใจความกำหนด หรือความรักใคร่ในสิ่งนั้นไม่มีแก่เรา’

ไม่เคยือบแคลงสังขารที่ไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์’ ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ความพอใจความกำหนด หรือความรักใคร่ในสิ่งนั้นไม่มีแก่เรา’

^{๓๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๗/๑๕๗-๑๖๓.

ไม่เคยือบแคลงวิญญาณที่ไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์’ ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ความพอใจความกำหนด หรือความรักใคร่ในสิ่งนั้นไม่มีแก่เรา’

ภิกษุเหล่านั้นรับคำแล้วก็จากไป เมื่อภิกษุเหล่านั้นจากไปไม่นาน ท่านพระวักกสิก็ได้นำ ศัสตรามา

ต่อมา ภิกษุเหล่านั้นเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ นั่ง ณ ที่สมควรแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุวักกสิอาพาธได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก เธอขอถวายอภิวัตพระยุดลบาทของพระองค์ด้วยเศียรเกล้าและฝากมากราบทูลอย่างนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่เคยือบแคลงรูปที่ไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์’ ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ความพอใจ ความกำหนด หรือความรักใคร่ในสิ่งนั้นไม่มีแก่เรา’

ไม่เคยือบแคลงเวทนาที่ไม่เที่ยง... สัญญา... สังขาร... ไม่เคยือบแคลงวิญญาณที่ไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์’ ไม่สงสัยว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ความพอใจ ความกำหนดหรือความรักใคร่ในสิ่งนั้นไม่มีแก่เรา’

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “มาเถิด ภิกษุทั้งหลาย เราจะไปยังวิหารกาฬสลาข่างภูเขาสิสิลิตี ซึ่งเป็นสถานที่ที่วักกสิถูกลุบลุดรได้นำศัสตรามา” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว

ต่อมา พระผู้มีพระภาคเสด็จไปยังวิหารกาฬสลาข่างภูเขาสิสิลิตีพร้อมด้วยภิกษุจำนวนมาก ได้ทอดพระเนตรเห็นท่านพระวักกสินอนคอบิดอยู่บนเตียงแต่ไกลเดียว

สมัยนั้น ปราภูกกลุ่มควนกลุ่มหมอกลอยไปทางทิศตะวันออก ทิศตะวันตกทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง และทิศเฉียง ลำดับนั้นเอง พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมองเห็นกลุ่มควนกลุ่มหมอกลอยไปทางทิศตะวันออก ฯลฯ และทิศเฉียงหรือไม่”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “เห็น พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย นั้นแลคือมารผู้มีบาป ค้นหาวิญญาณของวักกสิถูกลุบลุดรด้วยคิดว่า ‘วิญญาณของวักกสิถูกลุบลุดรสถิตอยู่ที่ไหน’ ภิกษุทั้งหลาย วักกสิถูกลุบลุดรไม่มีวิญญาณสถิตอยู่ ประนิพพานแล้ว”

การปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากเทวบุตรมาร จึงต้องปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอรียบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่ง คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ตามลำดับพระอรียบุคคลแต่ละประเภท ท่านสามารถละกิเลสได้มากน้อยต่างกัน การที่จะทราบได้ว่าท่านเป็นพระอรียบุคคลประเภทใดนั้น ให้ดูที่การละกิเลสได้ของท่าน กิเลสที่พระอรียบุคคลพึงละท่านจำแนกไว้เป็น ๑๐ อย่าง เรียกว่า สังโยชน์ คือ

- ๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน
- ๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย
- ๓) สีลัพพตปรามาส ความถ้อยมั่นศีลพรต
- ๔) กามฉันทะ ความพอใจในกาม
- ๕) พยาบาท ความคิดร้าย

- ๖) รูปร่าง ความตั้งใจในอารมณ์แห่งรูปमान
- ๗) อรูปร่าง ความตั้งใจในอารมณ์แห่งอรูปรमान
- ๘) มานะ ความถือตัว
- ๙) อุทัจจะ ความฟุ้งซ่าน
- ๑๐) อวิชา ความไม่รู้แจ้ง^{๓๑}

สังโยชน์ แปลว่า เครื่องผูกพันอย่างพร้อมพรั่ง เครื่องผูกพันทั้ง ๑๐ นี้ ผูกพันคนหรือสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่ในโลก คนจึงตกอยู่ในวิสัยนี้และเป็นโลกียภูมิ ฉะนั้น ถ้าตัดเครื่องผูกพันเหล่านี้ออกเสียได้ จิตก็จะค่อย ๆ หลุดออกไปจากภาวะวิสัยของปุถุชนตามลำดับ เมื่อตัดได้หมดก็ถือว่าจิตหลุดออกไปสู่ความอยู่เหนือโลก เป็นโลกุตตรภูมิโดยสมบูรณ์

ในกิเลสชั้นละเอียดที่ผูกพันคนเรา ๑๐ ประการนี้ ประการแรก เรียกว่า สักกายทิฏฐิ แปลว่า ความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของตนได้แก่ ความเข้าใจผิดหรือสำคัญด้วยอุปาทาน เช่น คิดว่า “ตัวเรา” มีอยู่ ความสำคัญผิดในที่นี้โดยที่คนเราทั่ว ๆ ไป ไม่รู้จักอะไรมากไปกว่าร่างกาย และจิตที่เนื่องอยู่กับกายจึงเหมาเอาของ ๒ อย่างนี้ เป็นตัวตน โดยมีความเข้าใจว่ากายพร้อมทั้งจิตนี้เป็นตัวตน เป็นข้าพเจ้า สัญชาตญาณว่ามีตัวเรานี้เอง เป็นไปหนักแน่นมากถึงกับใคร ๆ ก็ยอมคิดว่ามีตัวตนของตนอยู่ทั้งนั้น เพราะเป็นมูลฐานที่ทำให้ชีวิตทรงอยู่ได้ ทำให้รู้จักป้องกันตัว ทำให้แสวงหาอาหารหรือสืบพันธุ์ เป็นต้น แต่ที่เรียกว่าสักกายทิฏฐิในที่นี้ ประสงค์เอาเพียงชั้นหยาบ ๆ ที่เป็นเหตุให้เห็นแก่ตัวจัด ถือเป็นกิเลสตัวแรกที่จะต้องละให้ได้ก่อนตัวอื่น ๆ

สังโยชน์ข้อที่ ๒ เรียกว่า วิจิกิจฉา หมายถึง ความสงสัยเป็นเหตุให้ลังเลไม่แน่ใจส่วนใหญ่ที่สุดประสงค์เอาความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ลังเลเพราะไม่รู้จริง เช่นสงสัยว่าเรื่องนี้มีมันอย่างไรงันแน่ การปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ มันเป็นของที่เหมาะสมแก่ตนหรือไม่ ทำได้จริง ๆ หรือไม่ พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่ตรัสรู้ถูกต้องจริงหรือ เป็นบุคคลที่หลุดพ้นจากความทุกข์จริงหรือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์ จะนำไปสู่ความดับทุกข์จริงหรือ พระอรหันต์ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้จริงหรือ มูลเหตุของความลังเลก็คือความไม่รู้อันได้แก่อวิชา เหมือนกับคนเราที่เคยจมอยู่ในกามารมณ์ เมื่อพูดเรื่องอยู่เหนือกาม เหนือโลกก็เข้าใจไม่ได้ ที่เข้าใจได้บ้างก็ยังลังเล ความรู้สึกฝ่ายต่ำมีอยู่ในสันดาน ส่วนความรู้สึกฝ่ายสูงกับฝ่ายต่ำนั้นแหละคือการลังเล ถ้ากำลังใจไม่เพียงพอความรู้สึกฝ่ายต่ำมักชนะ วิจิกิจฉาหรือความลังเลในความคิด เป็นของมีประจำอยู่ในคนทุกคนมาตั้งแต่เกิด คนที่ได้รับการอบรมมาผิด ๆ อาจจะมีมากขึ้น จะต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความลังเลใจ ซึ่งมีอยู่ในการงาน มีอยู่ในชีวิตประจำวัน จนเป็นผู้ไม่เอาใจมั่นในความดี ความถูกต้อง หรือความพ้นทุกข์ เป็นต้น

สังโยชน์ข้อที่ ๓ เรียกว่า สิลัพพตปรามาส แปลว่า การจับฉวยศีลและวัตรผิดจากความมุ่งหมายที่ถูกต้อง โดยใจความก็คือการติดแน่นยึดมั่นในสิ่งที่เคยประพฤติปฏิบัติมา ด้วยความเข้าใจผิดส่วนมากเกี่ยวกับลัทธิประเพณี ตัวอย่างเช่น การเชื่อพิธีไสยศาสตร์และการปฏิบัติทางไสยศาสตร์ต่าง ๆ นับเป็นลัทธิพทปรามาสโดยไม่ต้องสงสัย

^{๓๑} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

ในทางพระพุทธศาสนา ถ้าปฏิบัติไปด้วยความเข้าใจผิดว่าจะเกิดความขลังความศักดิ์สิทธิ์ เกิดฤทธิ์อำนาจมาคุ้มครองเราได้ อย่างนี้ก็เป็นการปฏิบัติโดยหวังผลผิดทางและไร้เหตุผล ตัวอย่างเช่น การสมาทานศีลหรือประพฤติพรหมจรรย์ ซึ่งที่แท้ก็เพื่อกำจัดกิเลส แต่ถ้าไปเข้าใจว่า จะทำให้เกิดอำนาจขลังศักดิ์สิทธิ์ แล้วใช้ความขลังนั้นตัดกิเลสได้ อย่างนี้ก็เป็นการยึดถือซึ่งผิดความมุ่งหมายเดิม การปฏิบัติอย่างเดียวกันแท้ ๆ แต่ถ้าเข้าใจผิด โดยยึดมั่นในทำนองไร้เหตุผล หรือเห็นเป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ไปแล้ว ก็เป็นสัสถัพตปรามาสไปทั้งสิ้น

แม้ที่สุดสมาทานศีล ปฏิบัติสิกขาบด้วยความคิดว่าตนจะได้ไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ อย่างนี้ก็ไม่ต้องสงสัยเลย ย่อมเป็นการจับฉวยศีลและวัตร ผิดความมุ่งหมายของพุทธศาสนาไป ทำให้การรักษาศีลและพรหมจรรย์ของตนเศร้าหมอง เพราะว่าความมุ่งหมายของพระวินัยนั้น ก็เพื่อกำจัดกิเลสในส่วนหยาบ ๆ ทางกายและวาจา เพื่อให้เป็นรากฐานของสมาธิและปัญญาเป็นลำดับ ๆ ไป หาใช้มุ่งหมายเพื่อให้ไปเกิดในสวรรค์ไม่ นี้ได้ชื่อว่าทำศีลของตนให้สกปรกเศร้าหมองไปด้วยความยึดถือที่ผิด ด้วยอำนาจของความคิดที่ผิด เรื่องให้ทานก็ดี เรื่องรักษาศีลก็ดี เรื่องเจริญสมาธิภาวนาก็ดี ซึ่งถ้าทำไปด้วยความสำคัญผิด ต่อความมุ่งหมายที่แท้จริงของการกระทำเหล่านั้นแล้ว จะต้องเป็นการกระทำนอกกลุ่มนอกทางของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น...

กิเลส ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัสถัพตปรามาสนี้ ถ้าละได้เด็ดขาดลงไปจริง ๆ ก็เรียกว่า ได้ตั้งอยู่ในโลกุตตรภูมิอันดับที่หนึ่งคือ เป็นพระโสดาบันแล้ว...

เมื่อบุคคลใดละกิเลส ๓ ประการนี้ได้ ย่อมจะมีจิตใจที่เริ่มอยู่เหนือความผูกพันของโลก

เพราะกิเลสทั้ง ๓ นี้ เป็นเครื่องผูกพันจิตใจติดอยู่กับโลก เป็นความโง่เขลาที่ปิดบังความจริง และผูกพันจิตใจให้คนติดอยู่กับโลก ครั้นเมื่อละได้ ๓ ชั้น ก็เหมือนกับเพิกถอนสิ่งที่ผูกพันหรือปิดบังเสียได้ ๓ อย่าง จึงหลุดลอยขึ้นอยู่เหนือโลกในระดับที่หนึ่งแล้วเรียกว่าพระอริยเจ้า ในอันดับแรกจัดไว้เป็นโลกุตตรภูมิ อันดับแรกเรียกบุคคลนั้นว่าเป็นพระโสดาบัน คือผู้แรกถึงกระแสพระนิพพาน คือจะถึงนิพพานในอนาคตแน่ ๆ

โลกุตตรภูมิอันดับที่ ๒ นั้น ท่านหมายถึงการละเครื่องผูกพัน ๓ อย่างที่กล่าวหมดสิ้นไปแล้ว และยังสามารถทำโลภะโทสะ โมหะบางส่วนให้จางไปอีก จนถึงกับมีจิตใจสูง มีความผูกพันอาศัยอยู่ในกามภพแต่เพียงเล็กน้อยที่สุด ถือกันว่าจะเวียนมาสู่โลกนี้เพียงครั้งเดียว จึงได้ชื่อว่าพระสกิทาคามี

ควรทำความเข้าใจคำว่า พระโสดาบันเสียก่อน จะช่วยให้เข้าใจคำว่าสกิทาคามีง่ายขึ้น คำว่า “โสดาบัน” แปลว่า ผู้แรกถึงกระแสแห่งนิพพาน พระโสดาบันเป็นผู้ถึงเพียงกระแสของพระนิพพาน ยังไม่ถึงตัวนิพพาน กระแสนี้คือเกลียวที่ไหลไปสู่นิพพาน กระแสนิพพานย่อมมีความลาดเอียงไปทางนิพพาน เหมือนอย่างลำแม่น้ำที่มีความลาดเอียงไปสู่ทะเล ถ้าจิตตกไปในกระแสนี้แล้ว แน่นนอนย่อมไม่ถอยกลับ

การถึงกระแสนี้หมายถึงว่าจะต้องบรรลุนิพพานแน่ ๆ ในอนาคต แต่อาจจะยังอีกหลายเวลา แต่โดยใจความว่าต้องถึงนิพพานอย่างแน่นอน ส่วนพวกที่ ๒ ที่เรียกว่า สกิทาคามีนั้นใกล้ชิดนิพพานยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก จนถึงกับมีอาลัยเหลืออยู่น้อยในความเป็นอยู่ในโลกนี้ ถ้าจะกลับมาสู่อารมณ์แบบมนุษย์อีกเพียงหนเดียว เพราะโลภะโทสะโมหะ เบาบางลงมาก แต่ยังไม่หมดไปโดยสิ้นเชิง

อันดับที่ ๓ เรียกว่า พระอนาคามี พระอริยบุคคลขั้นนี้นอกจากจะละกิเลสขั้นต้นได้อย่าง พระสภิกาคามีแล้วยังละสังโยชน์ข้อที่ ๔ ที่ ๕ ได้อีกด้วย สังโยชน์ข้อที่ ๔ เรียกว่า กามราคะ ข้อที่ ๕ เรียกว่า ปฏิฆะ กามราคะนั้น หมายถึงของรักของใคร่ที่พระโสดาบันและพระสภิกาคามีละไม่หมด ยังมีความพอใจในของรักของใคร่เหลืออยู่ทั้ง ๆ ที่ท่านละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาสีลัพพตปรามาสได้แล้ว แต่ก็ไม่สามารถละความติดในกามราคะได้ทั้งหมด ยังเหลืออยู่เป็นบางส่วน แต่พอมาถึงอันดับที่ ๓ คือ พระอนาคามีท่านย่อมละออกได้หมดไม่มีเหลือ ส่วนกิเลสที่เรียกว่า ปฏิฆะ ความรู้สึกโกรธหรือความ ขัดเคือง พระสภิกาคามีล้างออกไปได้เป็นส่วนมากเหลืออยู่เพียงความหงุดหงิดความขัดข้องอยู่ภายใน ส่วนพระอนาคามีนั้นเอาออกได้หมด จึงเรียกว่าผู้ละกามราคะและปฏิฆะได้...

กิเลสทั้ง ๕ ข้อที่กล่าวมาแล้วนี้ ท่านจัดไว้ว่าเป็นขั้นต่ำ นับตั้งแต่สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ จนถึงปฏิฆะ พระอริยบุคคลประเภทที่ ๓ ละได้หมด เพราะไม่มีกามราคะ เหลืออยู่เลย พระอริยเจ้าประเภทนี้จึงไม่เวียนมาสู่กามภพอีกต่อไป เป็นเหตุให้ได้นามว่าอนาคามี แปลว่า ผู้ไม่มีการกลับมาอีก มีแต่จะรุดหน้าสูงขึ้นไปเป็นพระอรหันต์ และนิพพานหรือในภาวะอื่นที่ไม่เกี่ยวกับกาม คือภพของรูปพรหมอันดับปลาย ๆ ส่วนกิเลสที่ยังเหลืออีก ๕ อย่างข้างปลายนั้น พระอริยบุคคลประเภทที่ ๔ คือพระอรหันต์ละได้หมดทั้งสิ้น

สังโยชน์ข้อที่ ๖ คือ รูปราคะ หมายถึง ความรักใคร่ ความพอใจ ในความสุขที่เกิดมาจาก รูปสมบัติ เหมือนที่เป็นแก่พวกโยคีที่เพ่งรูปเป็นอารมณ์ พระอริยะเจ้า ๓ ชั้นแรกยังไม่สามารถละ ความสุขความพอใจที่เกิดจากรูปมานได้ แต่จะถอนได้ในเมื่อเลื่อนมาถึงพระอริยะเจ้าชั้นสุดท้ายคือ พระอรหันต์ ทั้งนี้ก็เพราะความสงบสุขเยือกเย็น อันเกิดมาแต่รูปบริสุทธิ์ก็มีรสชาติที่จับอกจับใจ จนถึงกับพอจะเรียกได้ว่าเป็นพระนิพพาน หากแต่เป็นเรื่องชั่วคราว เป็นเรื่องที่เป็นไปในระหว่างที่กิเลสสงบ ระงับเพราะอำนาจของฌาน ไม่ใช่กิเลสสูญหายเหือดแห้งไปจริง เมื่อหมดกำลังของฌาน กิเลสก็ กลับมาปรากฏอีก ขณะที่กิเลสสงบระงับอยู่ด้วยอำนาจของฌาน จิตนี้ก็วางโปร่งเป็นอิสระ มีรสชาติ คล้ายกันกับรสของนิพพาน ที่แท้จริงเหมือนกัน ฉะนั้น จึงเป็นสาเหตุให้หลงติดได้เหมือนกัน

สังโยชน์ข้อที่ ๗ เรียกว่า อรูปราคะ หมายถึง ความพอใจติดใจในความสุขที่เกิดมาแต่รูป สมบัติ เป็นเรื่องคล้ายกับข้อที่ ๖ ผิดกันแต่ว่าขั้นนี้ละเอียดประณีตขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง การเจริญฌาน โดยมีสิ่งที่มีรูปเป็นอารมณ์สำหรับเพ่งนั้น ย่อมได้ความสงบที่เนื่องอยู่กับรูปนั้น ๆ เพราะฉะนั้น จึง หยาบกว่าการเจริญฌานอันกำหนดเพ่งสิ่งที่ไม่มียุข เช่น อากาศหรือความว่างเปล่ามาเป็นอารมณ์ ได้ผลเป็นความสงบเงียบสุขุมลึกซึ้งกว่าความสงบที่เป็นรูปมาน ท่านจึงจัดไว้ในลำดับหลังจากรูปมาน และเรียกว่า อรูปฌาน ความพอใจติดใจในความสุขสงบชนิดนี้เรียกว่าอรูปราคะ ฉะนั้น สำหรับผู้ที่จะเป็นพระอรหันต์ จะหลงไหลในสุขเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้เลย ไม่ว่าสุขเวทนานั้นจะเกิดมาจาก อะไร เพราะตามธรรมดาของพระอรหันต์ จะมองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของ ความรู้สึก ทุกชนิด จึงไม่อาจจะมีความติดใจในความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น จึงละรูปราคะและอรูป ราคะได้...

สังโยชน์ข้อที่ ๘ เรียกว่า มานะ ได้แก่ความรู้สึกสำคัญตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นชั้นเชิงว่า เราเร็วกว่าเขา เราเสมอเขา เราดีหรือสูงกว่าเขา ถ้ารู้สึกว่าคุณเร็วกว่าก็น้อยใจ รู้สึกว่าคุณดีก็ทะนงใจ รู้สึกว่าเสมอ ๆ กันก็นึกไปในทางที่จะแข่งขัน หรือทำตนให้ก้าวหน้ากว่าเขา ข้อนี้ไม่ได้หมายถึง มานะที่ปฏิบัติด้วยความเย่อหยิ่งจองหองตามธรรมดา ย่อมเป็นการยากมากที่จะไม่ให้ใคร ๆ ตามปกติรู้สึก

ว่าตัวดีกว่าเขาเลวกว่าเขาในทำนองนี้ ก็เลสชนิดนี้มาอยู่ในอันดับที่ ๘ เกือบสุดท้ายเช่นนี้ ย่อมหมายความว่ามันละเอียด จึงมาอยู่แทบรั้งท้าย ซึ่งพระอริยะเจ้าชั้นสูงสุดเท่านั้นที่จะละได้ ชั้นเรา ๆ ตามธรรมดาจึงยังละไม่ได้...

สังโยชนข้อที่ ๙ เรียกว่า อุัจจะ แปลว่า ความกระเพื่อม ความฟุ้งหรือความไม่สงบนิ่งเช่นความรู้สึกที่กระพือขึ้นในเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่น่าสนใจผ่านมา คนเรามีความต้องการอะไร ๆ ประจำอยู่ในใจ โดยเฉพาะก็คือความอยากได้ อยากเป็น อยากไม่เอา อยากไม่เป็น เมื่อสิ่งใดผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย มาในลักษณะที่ตรงกับความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งของตนเข้าแล้ว ความกระพือขึ้นของใจย่อมจะมีได้อย่างที่เราเรียกกันว่า “ความทึ่ง” ทึ่งในแง่ดีก็ได้ ทึ่งในแง่ร้ายก็ได้ เพราะเรายังมีสิ่งที่เราต้องการ ยังมีสิ่งที่เราหวาดวิตกกังวลระแวงอยู่ ฉะนั้น ใจจึงทนไม่ได้ต้องทิ้งต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา คนธรรมดาเป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ถูกกับตัวตนแล้ว ก็ยากที่จะระงับได้ ย่อมสนใจจนเนื้อเต้น ดีใจจนลืมหูลืมตา ถ้าเป็นเรื่องเศร้าก็ทำให้ใจแพบเหี่ยวแห้งจนหมดความสุข นี่คือลักษณะของสิ่งที่เรียกว่า อุัจจะ

พระอริยะเจ้า ๓ ประเภทข้างต้น ก็ยังมีความทึ่งและมีความสนใจในบางสิ่งบางอย่างแต่พระอรหันต์ไม่มีความทึ่ง ไม่มีความสนใจในสิ่งใดเลย เพราะจิตใจของท่านหมดความกระหายในสิ่งทั้งปวง หมดความกลัว หมดความเกลียด หมดความวิตกกังวล หมดความระแวงสงสัยอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่าง ๆ ท่านมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่มีอะไรมาล่อหรือยั่วให้เกิดความทึ่งหรือความสนใจ เพราะหมดความต้องการนั่นเอง จึงหมดความสนใจหรือข้อสงสัยทั้งปวง

ครั้นหมดความอยากเพราะเห็นสิ่งทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็น จึงไม่มีความทึ่งในสิ่งใด ๆ ฟ้าม่าลงมาข้าง ๆ ท่านก็ไม่มีความทึ่ง เพราะไม่มีความรู้สึกกลัวตายหรืออยากอยู่หรือทำอะไรทำนองนั้น แม้จะมีอะไร ๆ ที่ร้ายแรงชนิดไหน หรือว่าเกิดมีความรู้ความคิดสิ่งใหม่ ๆ ในโลก ท่านก็ไม่มีความทึ่งความสนใจ เพราะมันไม่มีความหมายอะไรเลยสำหรับท่าน ท่านไม่ต้องการทราบถึงสิ่งใด ในลักษณะที่ว่ามันจะอำนวยอะไรให้ท่านได้บ้างเพราะท่านไม่ต้องการอะไร ฉะนั้น จึงไม่มีความทึ่งในลักษณะใด ๆ ทั้งหมด จิตของท่านจึงบริสุทธิ์หรือสงบอย่างที่เราตามธรรมดาคาดไม่ถึง

สังโยชนข้อที่ ๑๐ เรียกว่า อวิชชา แปลว่า ภาวะที่ปราศจากความรู้ ในที่นี้หมายถึงความรู้จริง ความรู้ถูกต้อง ตามธรรมดาสัตว์ทั้งหลาย จะอยู่โดยไม่มีความรู้อะไรเลยนั้นเป็นไปได้ แต่ถ้าความรู้เป็นความรู้ผิดก็เท่ากับไม่รู้ คนจึงมีอวิชชาหรือรู้ผิดอยู่เป็นประจำจึงมีตนปัญหาสำคัญที่สุดของมนุษย์ก็คือ ปัญหาที่ว่าอะไรเป็นความทุกข์ที่แท้จริง อะไรเป็นต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นความไม่มีทุกข์ที่แท้จริง และอะไรเป็นหนทางอันแท้จริง ซึ่งจะให้ได้มาซึ่งความไม่มีทุกข์นั้น ๆ ถ้าใครมีความรู้จริง ๆ แล้ว เรียกว่าคนนั้นไม่มีอวิชชา จัดเป็นผู้มีวิชชา

บรรดาความรู้ทั้งหลายมีมากมายเหลือที่จะกล่าวได้ แต่พระพุทธเจ้าท่านจัดไว้ในจำพวกที่ไม่จำเป็นต้องรู้ ความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเอง ก็มีขอบเขตอยู่แต่ในวงเรื่องที่ควรรู้ในบรรดาสิ่งที่ควรรู้แล้ว พระพุทธองค์ทรงรู้หมด คำว่า “สัพพัญญู” รู้หมดก็คือการรู้แต่ในขอบเขตที่ควรรู้ ไม่ใช่จะครอบคลุมไปถึงสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องรู้สำหรับการดับทุกข์

อวิชชาทำให้คนสำคัญผิดในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นความสุข จนถึงกับพอใจยอม เวียนวายอยู่ในกองทุกข์ และสำคัญผิดในเหตุของความทุกข์ จนไปคว้าเอาสิ่งที่ผิดไว้ หรือเกิดความโง่เขลาใหม่ ๆ ขึ้นมา...

สำหรับอริชา ความไม่รู้ในหนทางที่จะให้ได้มาซึ่งความดับทุกข์นั้น คนที่ไม่รู้ก็ยอมทำไปตามความเขลา หรืออำนาจกิเลสตัณหา ตามความต้องการของตนเอง เช่น หลงเชื่อในสิ่งภายนอก คอยแต่ฟังผีฟังเทวดาไปตามประสาของคนที่ไม่มีความศรัทธา แม้จะเป็นพุทธบริษัทโดยกำเนิดอยู่แล้ว ก็ยังหลงไปได้ถึงขนาดนั้น เพราะอำนาจของอริชา ทำให้ไม่เข้าใจหรือยินดีในการดับทุกข์...

ท่านจัดอริชาไว้เป็นกิเลสข้อสุดท้าย เป็นอันว่าเมื่อเป็นพระอรหันต์จึงตัดกิเลส ๔ อย่างข้างท้ายได้หมด คือ ตัณฐปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอริชา ซึ่งเป็นการตัดสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ อย่าง ก็กลายเป็นพระอรหันต์ คือเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา^{๓๒}

กล่าวโดยสรุป บุคคลจะพ้นจากอำนาจของเทวบุตรมารได้ ต้องปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอริยบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง ได้แก่ โสดาบันบุคคล สกทาคามีบุคคล อนาคามีบุคคล อรหันตบุคคล การจะเป็นพระอริยบุคคลแต่ละประเภทได้ จึงอยู่ที่การละกิเลสเครื่องผูกพันใจหรือที่เรียกว่าสังโยชน์ ๑๐ ซึ่งพระอริยบุคคลแต่ละประเภทก็ละได้ไม่เท่ากัน คือ เป็นพระอริยะบุคคลชั้นโสดาบันละกิเลสสังโยชน์ได้ ๓ คือ (๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (๓) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต พระอริยะบุคคลชั้นสกทาคามีละกิเลสสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ (๑) สักกายทิฏฐิ (๒) วิจิกิจฉา (๓) สีลัพพตปรามาสเหมือนพระโสดาบัน แต่ที่พิเศษกว่าพระโสดาบันคือสามารถทำโลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางได้พระอริยะบุคคลชั้นอนาคามี ละกิเลสสังโยชน์ได้ ๕ อย่าง คือ (๑) สักกายทิฏฐิ (๒) วิจิกิจฉา (๓) สีลัพพตปรามาส (๔) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๕) พยาบาท ความคิดร้าย พระอริยะบุคคลชั้นพระอรหันต์ ละกิเลสสังโยชน์ได้ ๑๐ อย่าง คือ (๑) สักกายทิฏฐิ (๒) วิจิกิจฉา (๓) สีลัพพตปรามาส (๔) กามฉันทะ (๕) พยาบาท (๖) รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน (๗) อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน (๘) มานะ ความถือตัว (๙) อุทธัจจะความฟุ้งซ่าน (๑๐) อริชา ความไม่รู้แจ้ง ผู้ปรารถนาหลุดพ้นจากเทวบุตรมารพึงปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ ๑๐ นี้ เพื่อความเป็นอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่ง แม้มีชีวิตอยู่ก็ได้ชื่อว่าไม่ตกอยู่ในอำนาจการบงการของเทวบุตรมาร

๔.๕ การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมัจจุร

มัจจุร มารคือ ความตาย ในความเป็นจริงของชีวิตทุกชีวิตเกิดมาแล้ว ล้วนมีความตายเป็นที่สุด เกิดมาเท่าไรก็ตายเท่านั้น การที่จะหลุดพ้นไปจากความตายจึงไม่มี หนทางที่จะไม่ตายก็คือความไม่เกิดนั่นเอง ความตายจึงเป็นผลอันเนื่องมาแต่เหตุคือความเกิด ดังนั้น การจะหาวิธีหลุดพ้นไปจากมัจจุคือความตาย ก็คือว่าทำอย่างไรเราจึงจะไม่เกิดอีก การจะไม่เกิดอีกก็คือการทำลายกิเลสซึ่งเป็นยางแห่งการนำพาให้ทุกคนไปเกิดให้หมดไป เรียกว่าง่าย ๆ ก็คือการทำตนให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส หรือไม่ให้กิเลสมีพลังอำนาจเหนือจิตใจเรา วิธีการที่ว่านี้พระพุทธรองค์ทรงแสดงแก่พระโมฆะราช ซึ่งเป็นอริยสาวกรูปหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าพระองค์มีปัญหาคือจะทูลถามจึงมาเฝ้าพระองค์ ผู้ทรงมี

ปกติเห็นธรรมอันงามอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอย่างไร

^{๓๒} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๕-๑๕๑.

มัจจุราชจึงไม่เห็น

พระผู้มีพระภาค ตรัสตอบว่า

โมฆราช เธอจงพิจารณาเห็นโลกโดยความว่างเปล่า มีสติ

ทุกเมื่อ พึงถอนอัตตานุภูมิลีเสย เป็นผู้ข้ามมัจจุราชเสียได้

ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราช

จึงไม่เห็น^{๓๓}

บุคคลพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ

๑) ด้วยการกำหนดเห็นสังขารว่าไม่เป็นไปตามอำนาจ

๒) ด้วยการพิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่า

บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ด้วยสามารถแห่งการกำหนดเห็นสังขารว่า ไม่เป็นไปตามอำนาจอย่างไร.

บุคคลไร ๆ ย่อมไม่ได้อำนาจในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ

สมจริง ตามพระพุทธรพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตาถ้ารูปนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ รูปนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และจะพึงได้ในรูปว่า ของรูปของเราจงเป็นอย่างนี้ รูปของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และย่อมไม่ได้ในรูปว่า “รูปของเรา จงเป็นอย่างนี้ รูปของเรา จงอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

ภิกษุทั้งหลาย เวทนาเป็นอนัตตา ถ้าเวทนานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ เวทนานี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และพึงได้ในเวทนาว่า “ขอเวทนาของเราจงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะเวทนาเป็นอนัตตา ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาหารและย่อมไม่ได้ในเวทนาว่า “เวทนาของเรา จงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

ภิกษุทั้งหลาย สัญญาเป็นอนัตตา ถ้าสัญญานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ สัญญานี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และพึงได้ในสัญญาว่า “ขอสัญญาของเรา จงเป็นอย่างนี้ สัญญาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะสัญญานี้จักเป็นอนัตตา ฉะนั้น สัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาหารและย่อมไม่ได้ในสัญญาว่า “สัญญาของเรา จงเป็นอย่างนี้ สัญญาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ถ้าสังขารนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ สังขารนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และจะพึงได้ในสังขารว่า “ขอสังขารของเรา จงเป็นอย่างนี้ สังขารของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะสังขารเป็นอนัตตา ฉะนั้น สังขารจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และย่อมไม่ได้ในสังขารว่า “สังขารของเราจงเป็นอย่างนี้ สังขารของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

ภิกษุทั้งหลาย วิญญาณเป็นอนัตตา ถ้าวิญญาณนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ วิญญาณนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และย่อมได้ในวิญญาณว่า “ขอวิญญาณของเรา จงเป็นอย่างนี้ วิญญาณของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย” ภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะวิญญาณเป็นอนัตตา ฉะนั้น วิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และย่อมไม่ได้ในวิญญาณว่า “วิญญาณของเรา จงเป็นอย่างนี้ วิญญาณของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

^{๓๓} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๔๓-๑๔๔/๓๓-๓๔.

สมจริงตามพระพุทธรูปที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ไม่ใช่ของพวกเธอทั้งหลาย ทั้งไม่ใช่ของผู้อื่น ภิกษุทั้งหลาย กรรมเก้านี้อันปัจจัยปรุงแต่งแล้ว มีเจตนาเป็นมูลเหตุ พึงเห็นว่าเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา ภิกษุทั้งหลาย ในกายนั้น อริยะสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อมมนสิการ ปฏิจจสมุปบาทอย่างดีโดยแยบคายในกายว่า

เพราะเหตุนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป คือ เพราะอวิชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะโสกะปริเทวะทุกข์ โทมนัสและอุปายาสก็มีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้นย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้

ก็เพราะอวิชาดับโดยสาร์อกไม่เหลือ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับเพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะ จึงดับ เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับชรา มรณะจึงดับ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้นย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ด้วยสามารถแห่งการกำหนดเห็นสังขารว่า ไม่เป็นไปตามอำนาจอย่างนี้บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่า เป็นอย่างไร คือใคร ๆ ย่อมไม่ได้แก่นสารในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณรูปไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร โดยสภาวะว่าความเป็นแก่นสาร โดยสภาวะว่าความสุขเป็นแก่นสาร โดยสภาวะว่าตนเป็นแก่นสาร โดยความเที่ยง โดยความเป็นของยั่งยืน โดยความเป็นของมั่นคง หรือโดยความเป็นของไม่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา

เวทนาไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร

สัญญาไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร

สังขารไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร

วิญญาณไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสารโดยสภาวะว่าความเที่ยงเป็นแก่นสาร โดยสภาวะว่าความสุขเป็นแก่นสาร โดยสภาวะว่าตนเป็นแก่นสารโดยความเป็นของเที่ยงโดยความเป็นของยั่งยืนโดยความเป็นของมั่นคงหรือโดยมีความไม่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม้้อไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ไม้ละหุ่งไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ไม้มะเดื่อ ไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ไม้ทองหลาง ไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ต้นหงอนไก่(ปาติภทโท) ไม่มีแก่น ไร้แก่น ปราศจากแก่น ฟองน้ำ ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ต่อม่น้ำ ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร พยับแดด ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ต้นกล้วย ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร เภา ไม่มี ไม้ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ฉันทิ รูปไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร โดยสภาวะว่าความเป็นแก่นสาร โดยสภาวะว่าความสุขเป็นแก่นสาร โดย

สารว่าตนเป็นแก่นสาร โดยความเป็นของเที่ยง โดยความเป็นของยั่งยืน โดยความเป็นของมั่นคง หรือโดยความไม่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา

เวทนาไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร

สัญญาไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร

สังขารไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร

วิญญาณไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร โดยสารว่าความเที่ยงเป็นแก่นสาร โดยสารว่าความสุขเป็นแก่นสาร โดยสารว่าตนเป็นแก่นสาร โดยความเป็นของเที่ยง โดยความเป็นของยั่งยืน โดยความเป็นของมั่นคง หรือโดยมีความไม่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา ฉะนั้น

เหมือนกัน บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่าอย่างนี้บุคคลย่อมพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ด้วยเหตุ ๒ ประการนี้^{๓๔}

บุคคลผู้ไม่ได้สดับโลกนี้ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมมองเห็นรูป โดยความเป็นอัตตา เห็นอัตตาว่ามีรูป เห็นรูปในอัตตา หรือเห็นอัตตาในรูป

ย่อมมองเห็นเวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ โดยความเป็นอัตตาเห็นอัตตาว่ามีวิญญาณ เห็นวิญญาณในอัตตา หรือเห็นอัตตาในวิญญาณ ทิฐิ การตกอยู่ในทิฐิ ความรักชู้คือทิฐิ ความกัณดารคือทิฐิ เสียนหนามคือทิฐิ ความดีนรรนคือทิฐิ เครื่องผูกพันคือทิฐิ ความถือ ความถือมั่น ความยึดมั่น ความยึดมั่นถือมั่น ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ความถือในสิ่งไม่เป็นความจริงว่าเป็นจริงเห็นปานนี้ จนถึงทิฐิ

สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนเนื้อป่า เมื่อเที่ยวไปตามป่าน้อยป่าใหญ่ ย่อมวางใจเดิน ยืน หมอบ นอน ช้อนั้นเพราะเหตุอะไร เพราะไม่ได้พบกับนายพรานเนื้อ ฉนใด

ภิกษุก็ฉนนั้น สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตกวิจารณ์ ปิดติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เราเรียกภิกษุนี้ว่า ผู้ทำให้มัจจุมาตาบอด คือ เป็นผู้ที่มีมัจจุมาตาบอดไม่เห็น เพราะทำลายจักขุของมัจจุมาตาอย่างไม่มีร่องรอย

อีกอย่างหนึ่ง เพราะวิตกและวิจารณ์สงบไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่

บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ตติยฌานนี้ เป็นผู้มึนอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

บรรลุจตุตถฌาน ภิกษุทั้งหลาย เราเรียกภิกษุนี้ว่า ผู้ทำให้มัจจุมาตาบอด คือ เป็นผู้ที่มีมัจจุมาตาบอดไม่เห็น เพราะทำลายจักขุของมัจจุมาตาอย่างไม่มีร่องรอย

ภิกษุทั้งหลาย เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขันธ์สัญญา เพราะไม่มนสิการนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุอากาศานัญญาตนฌาน ด้วยมนสิการว่า “อากาศไม่มีที่สุด” เราเรียกภิกษุ

^{๓๔} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๘/๓๑๐-๓๑๔.

นี้ว่า ผู้ทำให้มัจจุรตาบอด คือ เป็นผู้ที่มีมัจจุรใจบาปมองไม่เห็น เพราะทำลายจักขุของมัจจุรอย่างไม่มีร่องรอย

อีกอย่างหนึ่ง เพราะลวงอากาศาณัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุนิวิญญาณัญญายตนฌานอยู่ ด้วยมนสิการว่า “วิญญาณไม่มีที่สุด”

อีกอย่างหนึ่ง เพราะลวงวิญญาณัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุนิวิญญาณัญญายตนฌานอยู่ ด้วยมนสิการว่า “อะไร น้อยหนึ่งย่อมไม่มี”

อีกอย่างหนึ่ง เพราะลวงอากิญจัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุนิวิญญาณัญญายตนฌานอยู่

ภิกษุทั้งหลาย เพราะลวงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุนิวิญญาณเวทิตนโรธอยู่ เพราะเห็นด้วยปัญญาอาสวะทั้งหลายของเธอย่อมสิ้นไป ภิกษุทั้งหลายเราเรียกภิกษุนี้ว่า ผู้ทำให้มัจจุรตาบอด คือเป็นผู้ที่มีมัจจุรใจบาปมองไม่เห็น เพราะทำลายจักขุของมัจจุรอย่างไม่มีร่องรอย เป็นผู้ข้ามตมหาที่ชื่อว่าวิสตติกาในโลกได้แล้ว ย่อมวางใจเดิน ยืนนั่ง นอน ขอนั้น เพราะไม่ได้พบมัจจุรใจบาป รวมความว่ามัจจุรราชจึงไม่เห็น ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสตอบว่า

โมฆราช เธอจงพิจารณาเห็นโลกโดยความว่างเปล่า มีสติทุกเมื่อ พึงถอนอัตตานุภวัทธิเสีย เป็นผู้ข้ามมัจจุรราชเสียได้ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุรราชจึงไม่เห็น”^{๓๔}

กล่าวโดยสรุป ผู้ปรารถนาหลุดพ้นจากมัจจุร พึงปฏิบัติด้วยการกำหนดเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ๒ อย่าง คือ กำหนดเห็นสังขารว่าไม่เป็นไปตามอำนาจ และพิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่า คำว่า “โลก” ในที่นี้หมายถึง สังขารโลก ได้แก่ สภาวะธรรมที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง การกำหนดเห็นสังขารว่าไม่เป็นไปตามอำนาจนั้น เพราะใคร ๆ ไม่สามารถยึดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้อยู่ในอำนาจการสั่งบังคับบัญชาได้ เพราะหากสังขารอยู่ในอำนาจเรา เราก็สั่งบังคับสังขารให้เป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ได้ เช่น สั่งบังคับว่า ขอสังขารอย่าได้แก่อย่าได้เจ็บ อย่าได้ตายเลย แต่ก็ไม่ใช่สั่งสังขารก็ยังคงแก่ ยิ่งเจ็บ ยิ่งตาย ทั้งนี้เพราะสังขารมีปัจจัยปรุงแต่ง และต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไปเป็นปฏิจจสมุปบาท อาศัยกันและกันเกิดขึ้น การพิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่า บุคคลย่อมไม่ได้แก่แก่ในรูปในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ เพราะรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีแก่นสารไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร ย่อมไม่ได้สาระ ในความเป็นแก่นสารว่าสุขเป็นแก่นสาร ย่อมไม่ได้สาระว่าตนเป็นแก่นสาร ว่าเที่ยง มั่นคง ไม่แปรปรวน บุคคลพิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็คลายความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร ปล่อยวางในสังขาร จิตสงบจากกิเลสและอกุศลกรรมทั้งหลาย บรรลุถึงรูปฌานอรูปรูปรมาณและสัญญาเวทิตนโรธ เห็นแจ้งด้วยปัญญากำจัดอาสวะทั้งหลายให้สิ้นไป การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมารประเภทต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นเพียงรูปแบบวิธีการหนึ่ง ๆ ในหลายรูปแบบวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาเผยแพร่สั่ง

^{๓๔} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๘/๓๒๐-๒๒๓.

สอนแก่พุทธบริษัท แม้จะมีมากมายหลายประการก็ตาม แต่ก็มีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่การหลุดพ้นจากทุกข์เข้าถึงสุขคือพระนิพพาน

๔.๖ สรุปท้ายบท

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย ความเห็นที่ถูกต้อง ความดำริที่ถูกต้อง การเจรจาที่ถูกต้อง การทำที่ถูกต้อง การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ความพยายามที่ถูกต้อง การระลึกที่ถูกต้อง และการตั้งจิตที่ถูกต้อง คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสमार โดยเฉพาะกิเลสमारถือได้ว่าเป็นเจ้าแห่งมารทั้งหลาย มารทั้ง ๔ คือ ขันธमार อภิสังขารमार เทวบุตรमार และมัจจุमार จะเกิดมีได้ เพราะมีกิเลสमारเป็นแดนเกิด ดังนั้น การหลุดพ้นจากกิเลสमारได้จึงเท่ากับว่าได้หลุดพ้นจากมารทั้งหลายนอกนี้ด้วย อนึ่ง การที่ท่านแบ่งแยกมารออกเป็นประเภท ๆ ก็เพื่อความเข้าใจในความหมายของมารได้ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น

การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อพิจารณาแยกแยะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นเพียงรูปนาม และรู้แจ้งรูปนามนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากขันธमार

การปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในการรักษาศีล การทำจิตให้ตั้งมั่น และการเจริญปัญญาให้เห็นแจ้ง คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากอภิสังขารमार

การประพฤติปฏิบัติตามโอวาทธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อละสังโยชน์เครื่องผูกพันจิต คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากเทวบุตรमार

การใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหมดทั้งหมดว่าไม่มีอะไรน่ายึดถือ ด้วยว่าสังขารทั้งหลายไม่เป็นไปตามอำนาจและเป็นของว่างเปล่า คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมัจจุमार

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวินิจฉัยเรื่อง ศึกษาวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ดังนี้ คือ ๑) เพื่อศึกษามารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๓) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วรวบรวมข้อมูล เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ศึกษาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ศึกษามารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า มาร คือ ตา รูป จักขุวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งทางจักขุวิญญาณ หู เสียง โสตวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งโสตวิญญาณ จมูก กลิ่น ฆานวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งทางฆานวิญญาณ ลิ้น รส ชิวหาวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งทางชิวหาวิญญาณ กาย โผฏฐัพพะ กายวิญญาณ ที่ผูกมัดขัดขวางปิดกั้นไม่ให้กระทำความดี ชักจูงให้ประกอบในอกุศลกรรม มี ๒ ลักษณะ คือสภาพมีรูปร่างตัวตน ที่สามารถเห็นหรือสัมผัสได้ และสภาวะทางนามธรรมมีพลังอำนาจและอิทธิพลเหนือจิตใจ มารมีอยู่ ๕ ประเภทคือ ๑) กิเลสมาร สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ๒) ชันธมาร ได้แก่ ชันธ ๕ คือ รูปฉันท เวทนาฉันท สัญญาฉันท สังขารฉันท วิญญาณฉันท อันเป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ๓) อภิสังขารมาร ได้แก่ เจตนาอันปรุงแต่งจิตให้กระทำความผิดในสังสารวัฏ ๔) เทวบุตรมาร หมายถึงเหล่าเทวดาผู้ขัดขวางการทำ ความดี มีพญาวสวัตตีเป็นหัวหน้า และ ๕) มัจจุมาร คือความตายเป็นเหตุตัดโอกาสทำความดีทั้งปวง

๕.๑.๒ ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม หรือกล่าวโดยย่อก็คือ การกำหนดรู้ในรูปนามฉันท ๕ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถีสติปฏิบัติสามารถละสังโยชน์ และอนุสัยต่าง ๆ ได้ตามกำลังของมรรค สามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน

การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ ก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีสติคอยกำกับดูแลใน ๔ ฐาน คือ ๑) ร่างกายและพฤติกรรมทางกาย ๒) เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ต่าง ๆ ๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ๔) และธรรมารมณ์ต่าง ๆ จนสามารถพัฒนาสภาวะจิต เข้าสู่สภาวะญาณ เห็นยวพระนิพพานเป็นอารมณ์ เข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคล ขั้นต้น และพัฒนาเรื่อยไป สู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคล ขั้นกลาง และที่สุด จบกิจในพระศาสนา กล่าวคือถึงซึ่งความเป็น

พระอรหันต์ ย่อมดำเนินชีวิตโดย สะดวก ไม่สะทกสะท้านต่อสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแก่ตน ทั้งทางตรงทางอ้อม ไม่ว่าสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดสุข ทุกข์ กลาง ๆ ดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมมีจิตเป็นกลางต่อสิ่งเหล่านั้น

๕.๑.๓ เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย ความเห็นที่ถูกต้อง ความดำริที่ถูกต้อง การเจรจาที่ถูกต้อง การทำที่ถูกต้อง การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ความพยายามที่ถูกต้อง การระลึกที่ถูกต้อง และการตั้งจิตที่ถูกต้อง คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสสาร โดยเฉพาะกิเลสสารถือได้ว่าเป็นเจ้าแห่งมารทั้งหลาย มารทั้ง ๔ คือ ชันธมาร อภิสังขารมาร เทวบุตรมาร และมัจจุมาร จะเกิดมีได้เพราะมีกิเลสสารเป็นแดนเกิด

ดังนั้น การหลุดพ้นจากกิเลสสารได้จึงเท่ากับว่าได้หลุดพ้นจากมารทั้งหลายนอกนี้ด้วย อนึ่ง การที่ท่านแบ่งแยกมารออกเป็นประเภท ๆ ก็เพื่อความเข้าใจในความหมายของมารได้ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณาแยกแยะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นเพียงรูปนาม และรู้แจ้งรูปนามนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหมดทั้งหมดว่ามีอะไรน่ายึดถือ ด้วยว่าสังขารทั้งหลายไม่เป็นไปตามอำนาจและเป็นของว่างเปล่า คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากมาร

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการศึกษาเรื่องมารในพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้รู้และเข้าใจในเรื่องมารได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในด้านการนำไปปรับใช้สำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรา เพราะในการดำรงชีวิตอยู่ของเราในแต่ละวัน ย่อมต้องเกี่ยวข้องกับมารอยู่ทุกขณะ ทำอย่างไร การดำเนินชีวิตของเราที่อยู่ในท่ามกลางหมู่มารทั้งหลาย จิตใจของเราจะไม่ตกเป็นทาสอยู่ภายใต้อำนาจการครอบงำของมาร ซึ่งการรับรู้และเข้าใจทั้งตัวตนลักษณะประเภท และบทบาทของมารนี้ จะช่วยให้เราปฏิบัติตัวต่อมารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ยังมีหลักธรรมอีกหลายประการ ที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกับมารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ฉะนั้นผู้วิจัยเห็นว่า หลายแนวคิด หลายประเด็นที่น่าสนใจ ควรนำไปศึกษาวิจัยในหัวข้อต่อไป

- ๑) ควรมีการศึกษาหลักธรรมในการเอาชนะมารในพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบเรื่องมารในพุทธศาสนากับศาสนาอื่น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ผู้รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๙ ปกตินกสังคหวิภาค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ วิญญูญาณ, ๒๕๔๔.

ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถรเจ้าคณะสงฆ์ภาค ๑๑. พุทธศาสตร์คุณฐิบัณฑิต กิตติมศักดิ์. **วิปัสสนาธุระ**. ชลบุรี: C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖.

ธรรมปริชา (แก้ว). พระยา. **ไตรภูมิโลกวินิจจยกถา**. กรุงเทพมหานคร: กรมศิลปากร, ๒๕๒๐.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

พระคันธสาราภิวังศ์. **โพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระครูพรหมญาณวิกรม. **คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). **วิมุตติรัตนมาลี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

_____. **โลกที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. **หัวใจธรรมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **หัวใจธรรมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑-๒ วิปัสสนามูลนิธิ**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์แมสพริ้นติ้ง, ๒๕๕๑.
- _____ . **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑.
- _____ . **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐.
- พระธัมมपालมหาเถรธรรณา. (สิริเพ็ชรไชย ป.ธ.๙) แปล. **ปรมัตถมัชฌิมสูตร วิสุทธิมัคคมหาฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิก จำกัด, ๒๕๔๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- _____ . **พุทธธรรมฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.
- _____ . **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. พิมพ์ครั้งที่ ๘๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตโม). **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๒๙.
- พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย). **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘.
- พระมหาไสว ญาณวิโร. **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- พระมหาไสว ญาณวิโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **การควบคุมสติฆาตญาณ**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.
- พระสัทธรรมโฆษเถระ. **โลกบัญญัติ**. กรุงเทพมหานคร: หอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, ๒๕๒๘.
- พุทธทาสภิกขุ. **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**. กรุงเทพมหานคร: สวณอศุคมมูลนิธิ, ๒๕๓๐.
- _____ . **มรดกธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๘.
- _____ . **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิจารณ์ ส่วนปรมัตถปฏิบัติ และส่วน
สังสารวัฏฏ์ (หลักสูตรนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นเอก)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙.

กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สีชีพ ปุญญาภาพ. **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๒๕.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิใน
พระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

วศิน อินทสระ. **หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
เม็ดทราย, ๒๕๔๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: นามมีบุ๊ค
พับลิเคชั่น, ๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์:

พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง). การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาวิชัย กิตติคุณ (เสาพระเนา). การศึกษาเรื่องมารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๔.

พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส). ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

นันทพล โรจน์โกศล. การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กัปปการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา
เถรวาท. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬ
าลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการ
สอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โศลก ฅานสิทธิ). **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.



ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระครูกิตติสุวรรณาภรณ์ [เฉลียว กิตติปาโล (จันทศรี)]
- วัน/เดือน/ปี เกิด : ๕ กรกฎาคม พ.ศ.๒๔๙๗
- ภูมิลำเนา : ต.บ้านระกาศ อ.บางบ่อ จ.สมุทรปราการ
- การศึกษาทางโลก**
- พ.ศ. ๒๕๓๘ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พ.ศ. ๒๕๕๔ : ประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พ.ศ. ๒๕๕๙ : ประกาศนียบัตรวิชาการเทศนา (ป.ทศ.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- การศึกษาทางธรรม**
- พ.ศ. ๒๕๒๔ : นักธรรมชั้นเอก
วัดไตรมิตรวิทยาราม สำนักเรียนวัดไตรมิตรวิทยาราม กรุงเทพมหานคร.
- พ.ศ. ๒๕๒๘ : เปรียญธรรม ๓ ประโยค
วัดไตรมิตรวิทยาราม สำนักเรียนวัดไตรมิตรวิทยาราม กรุงเทพมหานคร
- การฝึกอบรมพิเศษ**
- พ.ศ. ๒๕๕๔ : ผ่านการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ตามหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
ในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑ รุ่นที่ ๑
- พ.ศ. ๒๕๕๗ : ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่น ๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- บรรพชา/อุปสมบท** : ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๒๐
- สังกัดวัด** : วัดสุวรรณาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
- ตำแหน่งหน้าที่** : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดสุวรรณารามราชวรวิหาร
: ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ สำนักเรียนวัดสุวรรณาราม
: ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ศูนย์ศึกษาพระพุทธรูปศาสนาวันอาทิตย์ วัดสุวรรณาราม
: อาจารย์สอนพระปริยัติธรรมแผนกธรรม สำนักเรียนวัดสุวรรณาราม
- ปีที่เข้าศึกษา** : ๑ มิถุนายน ๒๕๕๖
- ปีที่สำเร็จการศึกษา** : ๘ มีนาคม ๒๕๕๙
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : วัดสุวรรณาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
- โทรศัพท์** : ๐๘๕-๒๑๓-๕๒๙๔
- E-mail** : prakittipalo@gmail.com
- Facebook** : หลวงพ่อกิตติปาโล ภิกขุ