

ไตรสิกขา ในฐานะวิธีการพัฒนาชีวิตเชิงบูรณาการ

พระเทพวัชรบัณฑิต, ศ.ดร.

อธิการบดี มจร

๑. ศีล

๑.๑ วิธีการพัฒนาตนให้มีศีล

เพื่อให้เป็นตนมีศีล บางกรณีบุคคลต้องทำกิจกรรมอันเป็นบุญเรียกตามหลักพระพุทธศาสนาว่า บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประกอบด้วย (๑)ทาน (๒)ศีล (๓)ภาวนา นั่นคือการให้ทาน การสมาทานรักษาศีล การบำเพ็ญภาวนา การทำตนให้มีศีลโดยวิธีการกำหนดผูกใจดวงความชั่วอย่างนี้เรียกว่า สมาทานวิริติ ยังมีวิธีการทำตนให้มีศีลอีกอย่างหนึ่งคือแม้ไม่ได้สมาทานกำหนดผูกใจ ก็งดเว้นจากการประพฤติชั่วโดยหักห้ามใจไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจความโลภ โกรธ หลง วิธีนี้เรียกว่าสัมปัตตวิริติ

ยังมีวิธีการอื่นอีก ตามธรรมเนียมของพระสงฆ์ เรียกว่า ปาฏิสุทธิตีลมี ๔ อย่างดังนี้

(๑) ผู้ประกอบด้วยศรัทธา มีความสำรวมระวัง เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย ทำให้เกิดมีศีลบริสุทธิ์ผุดผ่อง เรียกว่า ปาฏิโมกขสังวรศีล

(๒) ผู้มีสติ สำรวมอินทรีย์ ระวังไม่ให้เกิดปอกุศลธรรมครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ หรืออายตนะภายใน ๖ คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสกับสิ่งทั้งหลาย ใจนึกคิดเรื่องต่างๆ ระมัดระวังไม่ให้เกิดความรู้สึกยินดีเพลิดเพลินหลงระเริงเมื่อประสบอิฏฐารมณ์ หรือระมัดระวังไม่ให้เกิดความอึดอัดขัดเคืองเมื่อประสบอนิฏฐารมณ์ ทำให้เกิดมีศีลบริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยอาการอย่างนี้ เรียกว่า อินทริยสังวรศีล

(๓) ผู้ประกอบด้วยความเพียร ทำการเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ เว้นจากการแสวงหาที่ไม่สมควร(อนธนา) เว้นจากมิชฌาอาชีพ(อาชีพผิด) กล่าวคือเว้นจากการหาเลี้ยงชีพโดยการหลอกลวง การบื้อยอ การทำบอปปี้ การบีบบังคับ การแสวงหาลาภด้วยลามก ทำให้เกิดมีศีลบริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยอาการอย่างนี้ เรียกว่า อาชีวปาฏิสุทธิตีล

(๔) ผู้มีปัญหา พิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วเสพ(ใช้สอย)จีวร ว่าเพียงเพื่อบำบัดความหนาว” ดังนี้ เป็นต้น ทำให้ศีลบริสุทธิ์ด้วยอาการอย่างนี้ เรียกว่า ปัจจัยสนันนิสสิตศีล

๑.๒ ศิลในฐานะเป็นวิธีการนำไปสู่สมาธิ

ในการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ การถือปฏิบัติปาติโมกข์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ไม่ต่าง ไม่พร้อย ไม่ทะลุ ไม่ขาด มีเป้าหมายสรุปได้เป็น ๒ ส่วนหลักคือ (๑)เพื่อความเรียบร้อยดีงามของสงฆ์ (๒)เพื่อความสงบเยือกเย็นสุขใจและเอิบอิมใจ ทำยที่สุดย่อมนำไปสู่สมาธิดังที่กล่าวแล้ว

ในระดับชาวบ้าน การสมาทานกำหนดรักษาศีลที่เป็นข้อๆ มีเป้าหมายชัดเจนคือ การไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ความถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์ และความดับเย็นของจิตใจระดับโลกียะและอาจพัฒนาไปถึงระดับโลกุตตระ ผลอันน่าพอใจเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความสงบเยือกเย็นในจิตใจ สุขใจ และเอิบอิมใจ ทำยที่สุดแล้วก็นำไปสู่สมาธิเช่นเดียวกัน

ในกระบวนการปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมตนในระบบพุทธธรรม ศิลเป็นข้อปฏิบัติขั้นเริ่มต้นแรกที่สุดมุ่งไปที่ความประพฤติพื้นฐาน จึงเน้นไปที่การละเว้นความชั่วต่างๆ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในระบบการฝึกอบรมของไตรสิกขา ศิลยังมิใช่ข้อปฏิบัติให้ถึงจุดหมายโดยตัวของมันเอง แต่เป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นต่อไปคือ “สมาธิ” สมาธิจึงเป็นจุดหมายจำเพาะของศีล โดยนัยนี้ คุณค่าในด้านจิตใจของศีลจึงมีความสำคัญมาก คุณค่าทางจิตใจในขั้นศีลก็คือเจตนาที่จะงดเว้นหรือการไม่มีความดำริในการที่จะทำความชั่วใดๆอยู่ในใจ ซึ่งทำให้จิตใจบริสุทธิ์ปลอดโปร่ง¹ ความบริสุทธิ์ปลอดโปร่งแผ่ยอมเป็นฐานทำให้จิตจดจ่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยง่าย แม้จะเป็นเพียงระดับโลกียะ แต่สะสมนานไปย่อมกลายเป็นผลึกแห่งความดีที่มึนหมึและมีพลังมหาศาลผลักดันไปสู่ระดับโลกุตตระได้

๒. สมาธิ

๒.๑ วิธีการสร้างสมาธิ²

๒.๑.๑ วิธีสร้างสมาธิตามวิถีธรรมชาติ

เพื่อให้เป็นตนมีสมาธิ บางกรณีบุคคลทำสิ่งดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง(สิ่งดีงามก็คือมีศีล) เมื่อระลึกถึงความประพฤติดีงามสุจริตของตนแล้วเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ ระลึกถึงการบำเพ็ญประโยชน์ของตนหรือระลึกถึงพระรัตนตรัยแล้วเกิดความปลาบปลื้มปราโมทย์ จากนั้นเกิดปิติ

¹ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๗๖๒.

² พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๕-๘๕๘.(สรุปแนวสร้างสมาธิทั้ง ๔ แบบ)

ตามมดด้วยปัสสัทธิ สุข และทำยที่สุตเกิดสมาธิ ดังที่พระพุทพพจนที่ตรัสไว้เสมอว่า “สุขิโน จิตต์สมาธิยติ” แปลว่า ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ

ในชีวิตประจำวันขณะทำงานในหน้าที่หรือขณะใช้ชีวิตนอกละทำงาน บางกรณีแม้แต่การขบคิดปัญหาบางอย่างได้ทะลุปรุโปร่ง การแก้ปัญหาบางอย่างได้โดยการคิดสืบสาวหาต้นสายปลายเหตุได้ หรือมองปรากฏการณ์(ที่เป็นปัญหา)บางอย่างด้วยความเข้าใจ ทำยสุดก็มีผลทำให้เกิดสมาธิได้ ดังข้อความในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า “เมื่อเรารู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เรอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น”³ จะถือว่าเป็นกฎธรรมชาติของจิตในระดับชีวิตประจำวันก็ได้ที่บุคคลเมื่อปลานปล้ม(ปราโมทย์) ย่อมมีจิตจจจจ เมื่อเกิดความอิมใจ(ปีติ)ย่อมมีจิตจจจจ เมื่อกายสงบผอนคลายย่อมมีจิตจจจจ เมื่อมีสุขย่อมมีจิตจจจจ สมาธิในลักษณะอย่างนี้ไม่ต้องไปขวนขวายหาโดยการนั่งกรรมฐานหรือใช้วิธีการปฏิบัติใดๆ เพียงแต่ทำหน้าที่ให้สำเร็จโดยสุจริตหรือวางใจให้ยึดหยุ่นไปตามอารมณ์ที่น่าพอใจ(อิฐฐารมณ)และอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ(อนิฐฐารมณ) ใจก็จะเกิดปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุขและสมาธิ

๒.๑.๒ วิธีสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท

วิธีที่ ๑ สร้างความพอใจใฝ่ดีงาม(กุศลธรรมฉันทะ) โดยหลักศรัทธา เมื่อเกิดศรัทธาทำให้เกิดความพอใจ เมื่อเกิดความพอใจใคร่ที่จะทำ(กัตตุกัมมยตาฉันทะ) ย่อมเกิดการจจจจ(สมาธิ)ในงานที่ทำและมีผลทำให้เกิดการทำต่อเนื่อง(สาดัจจกิริยา) เมื่องานประสบความสำเร็จบังเกิดผลให้เห็นเป็นที่น่าพอใจก็เกิดความบันเทิงปล้มใจ(ปราโมทย์) ความอิมใจ(ปีติ) ความสงบเยือกเย็น(ปัสสัทธิ) ความสบายใจ(สุข) และความจจจจ(สมาธิ)ในงานต่อเนื่องไปอีกหมุนเวียนเป็นวัฏจักร เหมือนกับการสร้างสมาธิตามวิธีธรรมชาติดังที่กล่าวในข้อต้นนี้เป็นแนวทางหนึ่ง อีกแนวทางหนึ่งคือ ถ้าสามารถปลุกเร้ากุศลธรรมฉันทะให้เกิดขึ้นอย่างแรงกล้า เกิดความรักในคุณค่าความดีงาม ความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นหรือจุดหมายนั้นอย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจอุทิศให้แกสิ่งนั้น เมื่อมีกุศลธรรมฉันทะนำแล้วก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ให้สำเร็จอย่างดีที่สุดของสิ่งนั้น ของงานนั้น ไม่ห่วงพะวงกับสิ่งล่อเร้าหรือผลตอบแทนทั้งหลาย จิตใจก็มุ่งแน่วแน่มั่นคงในการดำเนินสู่จุดหมาย เดินเรียบสม่ำเสมอ ไม่ชานไม่ส่าย โดยนัยนี้ “สมาธิ” จึงเกิดขึ้น เรียกว่า “ฉันทสมาธิ” และพร้อมกันนั้นความพอใจสร้างสรรคก็เกิดขึ้น เรียกว่า “ปธานสังขาร” เรียกรวมว่า ฉันทสมาธิปธานสังขาร

³ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๓.

วิธีที่ ๒ สร้างความเพียร(วิริยะ)โดยหลักศรัทธา เมื่อเกิดศรัทธาทำให้เกิดวิริยะคือความเพียรที่จะปฏิบัติ ทดลองสิ่งที่เชื่อด้วยศรัทธานั้น คนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่ มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้น เรียกว่า “วิริยสมาธิ” พร้อมกันนั้นก็มีความเพียรสร้างสรรค์เกิดประกอบคู่กันไป เรียกว่า “ปธานสังขาร” เรียกรวมน่า วิริยสมาธิ ปธานสังขาร

วิธีที่ ๓ สร้างความเอาใจใส่จดจ่อ(จิตตะ)โดยหลักศรัทธา เมื่อเกิดศรัทธาทำให้จิตผูกพันจดจ่อ เผื่อคิดถึงแต่งานนั้น ไม่สนใจงานอื่นหรือเรื่องอื่นที่เกิดขึ้นรอบตัว ความมีใจจดจ่อฝักใฝ่เช่นนี้ย่อมทำให้เกิดสมาธิ จิตแน่วแน่แนบสนิทในกิจที่ทำ เรียกว่าจิตตสมาธิ พร้อมกันนั้นก็มีความเพียรสร้างสรรค์เกิดประกอบคู่กันไป เรียกว่า “ปธานสังขาร” เรียกรวมน่า จิตตสมาธิปธานสังขาร

วิธีที่ ๔ สร้างความหมั่นไตร่ตรองใคร่ครวญ(วิมังสา) โดยหลักศรัทธา เมื่อเกิดศรัทธาแล้วย่อมทำให้เกิดการคิดหาเหตุผลสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาทดสอบไป การคิดหาเหตุผลและสอบสวนทดลองอย่างนี้ ย่อมช่วยรวมจิตให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างต่อเนื่อง เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่แล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน เรียกว่าวิมังสาสมาธิ พร้อมกันนั้นก็มีความเพียรสร้างสรรค์เกิดประกอบคู่กัน เรียกว่า “ปธานสังขาร” เรียกรวมน่า วิมังสาสมาธิปธานสังขาร

๒.๑.๓ สร้างสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ⁴

การดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไปของคนเราย่อมไม่มีฐานที่จะให้เกิดสมาธิ จึงต้องใช้สติเป็นเครื่องดึงและกุมจิตไว้กับอารมณ์คือสิ่งที่เกี่ยวข้องและกิจที่ต้องทำในเวลานั้น การฝึกสมาธิโดยอาศัยสติเป็นหลักมีวิธีการคือ การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญาหรือทำงานร่วมกับปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ (สิ่งที่ใจคิด) ส่งเสนอให้ปัญญาพิจารณาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันอารมณ์ การฝึกแบบนี้ไม่ได้มุ่งเน้นสมาธิ แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พลอยได้รับการสร้างไปด้วย พร้อมกับพลอยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไปด้วย การฝึกแบบนี้ได้แก่วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน⁵ วิธีการสร้างสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจำนวนมากเข้าใจว่าเป็นการแบบวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งสร้างสติเพื่อเป็นเครื่องมือนำไปสู่ปัญญา แต่แท้จริงแล้ว มีสมาธิคั่นอยู่ตรงกลางก่อนที่จะเกิดปัญญา นั่นคือ “สติ

⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔๘-๘๔๙.

⁵ สติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม

ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๔๐๓/๓๐๒-๓๓๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖-๑๓๖/๑๐๑-๑๒๘.

สมาธิ ปัญญา” ดังจะเห็นได้จากกระบวนการปฏิบัติ(ซึ่งนิยมถือปฏิบัติของสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบในเมืองไทย) ที่กำหนดให้โยคีเดินจงกรมและนั่งสลับไปกันอริยาบถละ ๓๐ นาทีบ้าง มากกว่านั้นบ้าง การเดินก็เพื่อให้เกิดวิริยะ(ความเพียร)มั่นคงแข็งแรง การนั่งก็เพื่อให้เกิดสมาธิ(ความตั้งมั่นแห่งจิต)

๒.๑.๔ สร้างสมาธิอย่างเป็นแบบแผน^๖

วิธีการสร้างสมาธิอย่างที่โบราณจารย์ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ตามที่ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างเอาใจจริงเอาจึงเป็นงานเป็นการ มุ่งฝึกจำเพาะสมาธิแท้ๆ กำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ ดังนี้^๗

ขั้นที่ ๑ เตรียมการ โดยการตัดปลิโพธคือข้อติดข้อง ข้อกังวล หรือเหตุกังวล เช่น ลาภ หมู่นะ ญาติ

ขั้นที่ ๒ เลือกเข้าหากัลยาณมิตรคือครูอาจารย์ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน โดยต้องเป็นบุคคลที่มีธรรม(กัลยาณมิตรธรรม)

ขั้นที่ ๓ การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่างที่เหมาะสมกับจริตของตน

โยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องพิจารณาพิจารณาว่าตัวเองมีจิตแบบไหน และอาจารย์ผู้ควบคุมการปฏิบัติก็ต้องช่วยพิจารณาตรวจสอบดูว่าศิษย์ผู้นั้นๆ มีจิตแบบไหน เพื่อให้สามารถเลือกประเภทกรรมฐานให้เหมาะกับจิตนั้นๆ เช่น ราคะจิต ผู้มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ คือรักสวรั้งาม ควรใช้สุกกรรมฐานและกายคตาสติ โมหะจิต ผู้มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ เหลลาเหงาซึม เงื่องง งมงาย ควรใช้อานาปานสติกรรมฐานควบคู่กันไปกับการสนทนากับอาจารย์

ขั้นที่ ๔ เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัยหรือสถานที่ปฏิบัติซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ พร้อมกันนั้นก็ตัดปลิโพธคือข้อกังวลเล็กๆ น้อยๆ เสียให้หมด

ขั้นที่ ๕ ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ อุปกรณ์ในการสร้างสมาธิ คือ กรรมฐาน ซึ่งแปลว่าที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน หมายถึงสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา เป็นอุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต เป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตมีที่เกาะจะได้สงบนิ่งไม่ฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย กรรมฐานนั้นกล่าวโดยสรุปในที่นี้ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิด

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔๕-๘๕๓.

^๗ ปรากฏรายละเอียดใน วิสุทธิมรรค แปล ภาค ๑ ตอน ๒ พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔ เป็นต้นไป

สมาธิ มีทั้งหมด ๔๐ อย่าง ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกศึกษาและปฏิบัติตามความถนัดของตนเองได้อย่างใดอย่างหนึ่ง

๒.๒ ตัวอย่างวิธีการสร้างสมาธิ

วิธีการสร้างสมาธิโดยปฏิบัติอนุสสติกรรมฐานข้อ

“พุทธานุสสติธัมมานุสสติ สังขานุสสติ”⁸

โยคีผู้มีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหว ประสงค์จะปฏิบัติพุทธานุสสติกรรมฐาน ในเบื้องต้นพึงหาสถานที่สงบเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ๙ ประการ หรือผู้ประสงค์จะปฏิบัติเพื่อสร้างสมาธิในการดำเนินชีวิตประจำวัน พึงหาช่วงเวลาและสถานที่สงบแล้วสวดมนต์ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า(พุทธคุณ) ๙ ประการว่า “อิติโส ภควา อรหังสมมาสมมพุทโธวิชชาจรณสมุปปโน สุขโต โลกวิทู อนุตฺตโร บุริสทมฺมสารธิตฺตฺตา เทวมนุสฺसानํพุทฺโธ ภควา”

โยคีผู้ประสงค์จะปฏิบัติธัมมานุสสติกรรมฐานเพื่อสร้างสมาธิก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้เวลาและสถานที่สงบแล้วก็สวดมนต์ระลึกถึงคุณของพระธรรม(ธรรมคุณ) ๖ ประการว่า “สุวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สฺนฺทิกฺกุสฺสีโก อกาลิโก เอหิปสฺสึโก โอปนยิโก ปจฺจุตฺตํเวทิตฺตํพุโ วิญญฺหิ”

โยคีสามารถปฏิบัติสังขานุสสติกรรมฐานเพื่อสร้างสมาธิ เมื่อได้เวลาและสถานที่สงบแล้วก็สวดมนต์ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์(สังฆคุณ) ๙ ประการว่า “สุปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ อชฺชปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆญายปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆยทิทํจตุตฺตาริ บุริสยฺยคานิ อญฺญสฺส บุริสปุคฺคลา เอสภควโต สวากสงฺโฆอาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิณเณยฺโย อณฺุชฺชลิกรณเณยฺโย อนุตฺตรํปฺญญกฺเขตฺตํโลกสฺส”

วิธีการสร้างสมาธิ

โดยปฏิบัติอนุสสติกรรมฐานข้อ “อานาปานสติ”

ประสงค์จะปฏิบัติอย่างจริงจัง ควรหาที่สงบนั่งตั้งกายตรงเอาขาไขว้กัน(ขัดสมาธิเพชร) หรือเอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจดกัน หายใจเข้ายาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอดสักสองสามครั้ง ต่อไปก็ลงมือปฏิบัติโดยแบ่งเป็น ๒ ชั้น ดังนี้

⁸สรุปความจาก The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taipei Taiwan, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหิยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipei: ไม่ปรากฏชื่อโรงพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๓๔๔-๓๔๕.

ขั้นที่ ๑ การนับ(คณนา) คือนับลมหายใจเข้าออก ยาว-สั้น ในเบื้องต้น ให้นับที่หายใจเข้า ออกอย่างช้าๆ เป็นคู่ๆ คือ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๒ ลมออกว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ลมเข้าว่า ๕ ลมออกว่า ๕ แล้วเริ่มต้นนับใหม่ตั้งแต่ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๑ เรื่อยไปจนถึงลมเข้าว่า ๖ ลมออกว่า ๖ แล้วตั้งต้นใหม่เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่เรื่อยไปจนถึง ๑๐ คู่ นับซ้ำๆ เป็นคู่ๆ อย่างนี้เรื่อยไป เขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้^๙

๗-๑	๗-๑	๗-๑	๗-๑	๗-๑	๗-๑	๗-๑	๗-๑	๗-๑	๗-๑
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕					
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖				
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗			
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗	๘,๘		
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗	๘,๘	๙,๙	
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗	๘,๘	๙,๙	๑๐,๑๐
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕					
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖				
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗			
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗	๘,๘		
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗	๘,๘	๙,๙	
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗	๘,๘	๙,๙	๑๐,๑๐

วิธีการสร้างสมาธิ

โดยปฏิบัติพรหมวิหารกรรมฐานข้อ “เมตตา”

ขั้นที่ ๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ(โทสะ) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ สรุปความ ว่า^{๑๐} “บุคคลผู้มักโกรธนั้น มีผิวพรรณทรมาน นอนเป็นทุกข์ ได้รับความเจริญแล้วก็ยังถึงความเสื่อม ทำ การเช่นฆ่าทางกาย วาจา ย่อมประสบความเสื่อมทรัพย์ ถึงความเสื่อมยศ ญาติมิตรและสหายหลีกหนี ผู้ถูกความโกรธครอบงำย่อมไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ทำกรรม(ไม่ดี)ที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ต่อเมื่อ หายโกรธแล้วย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้” เป็นต้น และพิจารณาให้เห็นประโยชน์(อานิสงส์)ของ

^๙“จ” หมายถึง หายใจเข้า “อ” หมายถึง หายใจออก

^{๑๐}อง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๕-๑๓๐.

ความอดทน(ขันติ) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สรุปความว่า¹¹ “ความอดทนมีอานิสงส์ ๕ ประการนี้คือ (๑)เป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนหมู่มาก (๒)เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร (๓)เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ (๔)เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตาย (๕)หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์”

ขั้นที่ ๒ พิจารณาบุคคลที่อาจเป็นอุปสรรค ผู้ประสงค์จะสร้างสมาธิโดยเมตตาภาวนา ควรพิจารณาโทษ(ข้อเสีย)อันอาจเกิดขึ้นจากทำเมตตาภาวนาไปในบุคคล ๖ ประเภทต่อไปนี้

(๑) เมตตาภาวนาในคนที่เกลียดกัน ย่อมลำบากใจทำให้เสียเวลาในการปรับความคิดให้หลีกเว้นจากความเกลียดแล้วหันมาสู่ความรัก เป็นการเพิ่มภาระให้ตัวเอง

(๒) เมตตาภาวนาในคนที่เป็นสหายรักกันมาก อาจมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานได้ยาก เพราะไม่มีแรงจูงใจทั้งด้านลบและด้านบวก ย่อมลำบากเช่นเดียวกัน

(๓) เมตตาภาวนาในคนที่อยู่ในฐานะกลางๆ ไม่เกลียดไม่รักกัน ก็อาจลำบากเช่นเดียวกัน เพราะเหตุว่าการตั้งคนประเภทนี้ไว้ในฐานะเป็นครูและเป็นคนรักกันย่อมสำเร็จได้ยาก

(๔) เมตตาภาวนาในคนที่เป็นศัตรูกัน อาจทำให้เกิดอุปสรรคได้ เพราะเหตุว่าเมื่อระลึกถึงคนที่เป็นศัตรูกัน ความโกรธย่อมเกิดขึ้น

(๕) เมตตาภาวนาโดยเจาะจงในคนที่มีเพศตรงข้าม อาจทำให้เกิดอุปสรรคได้เช่นเดียวกัน เพราะเหตุว่าเมื่อระลึกถึงเจาะจงคนที่มีเพศตรงข้าม ความกำหนดย่อมเกิดขึ้น

(๖) เมตตาภาวนาในคนที่ตายแล้ว ย่อมเป็นการเสียเวลาโดยไม่มีประโยชน์เกิดขึ้น เพราะเหตุว่าถึงจะทำเมตตาภาวนา ก็ไม่มีอานิสงส์ให้เข้าถึงแม้แต่อุปจารสมาธิได้

ขั้นที่ ๓ ทำเมตตาภาวนาตามลำดับเมื่อรู้ชัดว่าควรจะทำเมตตาภาวนาในบุคคลประเภทไหนและทำเมตตาภาวนาในบุคคลประเภทไหน ก็ลงมือปฏิบัติโดยเริ่มทำเมตตาภาวนาไปในบุคคลประเภทต่างๆ ตามลำดับดังนี้

(๑) ในตนเอง ในเบื้องต้น โยคีผู้ปฏิบัติพึงทำเมตตาภาวนาด้วยการกำหนดใจหรือกล่าวเพียงเบาๆ ว่า “ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุขบริหารตนไปเถิด” ดังนี้ก็ได้ เหตุที่ต้องเจริญเมตตาภาวนาไปในตนก่อนนั้น ก็เพราะต้องการให้เป็นพยานว่า “ตนเองรักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทิใด คนหรือสัตว์อื่นก็รักสุข เกลียดทุกข์ฉันนั้น”

(๒) ในคนที่เป็นสหายรักหรือคนที่เคารพกัน ในลำดับต่อมา โยคีผู้ปฏิบัติพึงระลึกถึงคุณความดีของคนอื่นที่ทำให้เป็นที่รักและเคารพกันแล้วทำเมตตาภาวนาโดยนัยว่า “ขอท่านผู้นั้นจงถึงความสุข ไม่มีทุกข์เถิด” เป็นต้น

¹¹ วจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๑๕-๒๑๖.

(๓) ในบุคคลที่อยู่ในฐานะกลางๆ

(๔) ในบุคคลที่เป็นศัตรูกัน(ถ้ามี)

๒.๓ สมานีในฐานะเป็นวิธีการนำไปสู่ปัญญา

สมานีถือเป็นวิธีการนำไปสู่ปัญญา ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตอนหนึ่งว่า¹² “เธอผู้ประกอบด้วยสมานีภาวนาที่มีอานิสงส์อันได้แล้ว ที่มันคงยิ่ง ก็จักยังการเจริญปัญญาให้ถึงพร้อมได้โดยง่ายทีเดียว” และสมานีที่ถือได้ว่าเป็นวิธีการนำไปสู่ปัญญานั้น ปรากฏเป็นที่ประจักษ์ยืนยันได้บนข้อมูลอย่างน้อย ๔ ประการดังต่อไปนี้

(๑) พัฒนาการทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมมีลำดับขั้นชัดเจน ดังข้อความในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้แสดงไว้ในตอนต้นว่า “วินัยย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความสำรวม(ศีล)ความสำรวมมีเพื่อประโยชน์แก่ความไม่เดือดร้อนความไม่เดือดร้อนมีเพื่อประโยชน์แก่ความปราโมทย์ความปราโมทย์มีเพื่อประโยชน์แก่ความอิมใจความอิมใจมีเพื่อประโยชน์แก่ความสงบความสงบมีเพื่อประโยชน์แก่ความตั้งใจมั่น(สมานี)ความตั้งใจมั่นมีเพื่อประโยชน์แก่ความรู้เห็นตามเป็นจริง(ปัญญา)”

(๒) ความสัมพันธ์เชิงเหตุผลแบบสองทางระหว่างสมานีกับปัญญา ในฐานะเป็นวิธีการนำไปสู่กันและ ดังข้อความในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้แสดงไว้ในตอนต้นเช่นกันว่า “ฌาน(สมานี)ย่อมไม่มีแก่คนไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่คนไม่มีฌาน ฌานและปัญญามีแก่บุคคลใด บุคคลนั้นย่อมอยู่ใกล้นิพพาน”

(๓) อานิสงส์ ๑ อย่างใน ๕ อย่างของสมานี คือ ความเห็นแจ้ง(วิปัสสนา)ดังที่กล่าวมาแล้วในตอนที่ว่าด้วยสมานีขั้นหลักการ

(๔) หลักความจริงตามธรรมชาติในเรื่องที่มีลักษณะคล้ายกันนี้มีหลายอย่าง เช่น เมื่อน้ำใสและนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นทะลุไปถึงก้นบ่อ เมื่อลมฝนสงบ ทำให้ได้ยินเสียงนกจ๊กจั่นเรไรไพเราะชัดเจนในท่ามกลางป่าทึบ เมื่อเมฆหมอกคลายจางไป ทำให้ท้องฟ้าแจ่มใสมองเห็นสรรพสิ่งบนท้องฟ้าชัดเจน ชัดนี้ฉันใด เมื่อใจใสสงบนิ่ง(สมานี) ย่อมทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง(ปัญญา) ปรากฏการณ์ภายในตัวและนอกตัวชัดเจน ฉะนั้น

๓. ปัญญา

๓.๑ เตรียมการเพื่อพัฒนาปัญญา

¹²มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

โยคีผู้ปฏิบัติควรมีความพร้อมด้านศีลและสมาธิมาโดยลำดับก่อนมาถึงขั้นพัฒนาปัญญา การเตรียมการเพื่อพัฒนาปัญญาถือว่ามีความจำเป็น เพราะเหตุผล ๒ ประการคือ

(๑) การมุ่งตรงไปที่การพัฒนาปัญญาโดยไม่มีการเตรียมความพร้อมด้านศีลและสมาธิก่อน ทำให้โยคีผู้ปฏิบัติมีความลำบากในการปฏิบัติและบางครั้งก็ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ ถือเป็นเสียเวลาอย่างเปล่าประโยชน์ ความเสียหายยิ่งไปกว่านั้นคือ เกิดความวิปลาสทางจิต ขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติมุ่งพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงปรากฏการณ์ในโลก แต่กระแสดิจกลับพลัดหลงไปสู่วิธีการพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ จนกระทั่งบางกรณีเกิดความสำคัญผิดคิดว่าตัวเองเป็นผู้วิเศษ

(๒) การพัฒนาปัญญาที่ผ่านการเตรียมความพร้อมด้านศีลและสมาธิมาก่อน อานิสงส์อันจะพึงได้จากการพัฒนาย่อมจะมีมากทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ เห็นได้จากพระพุทธดำรัสว่า “สมาธิที่เจริญไว้ด้วยสีย่อมมีกำลังมากและมีลानิสงส์มาก ปัญญาที่ได้เจริญไว้ด้วยสมาธิย่อมมีกำลังมาก มีอานิสงส์มาก จิตใจ(สมาธิ)ที่ได้เจริญไว้ด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะได้โดยชอบ”

หลักในการเตรียมการเบื้องต้น พึงดำเนินตามแนวที่พระพุทธโฆसाจารย์แสดงไว้ในคำตอบคำถามชื่อว่า “ปัญญานั้นจะพึงเจริญภาวนาอย่างไร ?” โดยท่านอธิบายว่า ปัญญา(วิปัสสนา)มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานรองรับ ๓ ประการดังนี้

(๑) วิปัสสนาภูมิแปลว่า พื้นฐานของวิปัสสนาหรือปัญญา ประกอบด้วย ชันท์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปัจจุสมุปบาท

(๒) วิปัสสนามูล แปลว่า รากเหง้าของวิปัสสนาหรือปัญญา ประกอบด้วยศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ

(๓) วิปัสสนาสรีระ แปลว่า ลำต้นของวิปัสสนาหรือปัญญา ประกอบด้วยทิวฐิวิสุทธิ กังขา วิตถณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ

วิธีการพัฒนาปัญญา ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “ภิกษุทำภาวความสังสมความรู้โดยการเล่าเรียนและไต่ถามในธรรมทั้งหลายที่เป็นภูมิเหล่านั้นแล้ว ทำวิสุทธิ ๒ ที่เป็นมูล(รากเหง้า)ให้ถึงพร้อมแล้วทำวิสุทธิ ๕ ที่เป็นสรีระให้ถึงพร้อมอยู่ จะพึงบำเพ็ญขึ้นได้”

ข้อความนี้ทำให้ทราบว่ายโยคีผู้ประสงค์จะพัฒนาปัญญาให้สมบูรณ์ มีภารกิจที่ต้องทำ ๓ ขั้นตามแนวสัทธรรม ๓ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑ ภารกิจด้านปริยัติ โยคีผู้ปฏิบัติต้องทำภารกิจด้านปริยัติ กล่าวคือการศึกษาเล่าเรียนให้รู้ดีแตกฉานในสัจธรรมเหล่านี้ คือ ชันท์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๔ อินทรีย์ ๒๒ สัจจะ ๔

(อริยสัจ ๔) ปฏิจ্ঞสมุปบาท๑๒(รวมปฏิจ্ঞสมุปบันธมด้วย) ทั้งหมดนี้ถือเป็นการทำพื้นฐานของปัญญา(วิปัสสนา)ให้มั่นคง

ขั้นที่ ๒ การกิจด้านปฏิบัติ เมื่อศึกษาเล่าเรียนจนรู้ดีแตกฉานในธรรมดังกล่าวแล้ว ต้องรักษากาย วาจา และอาชีพให้สุจริตเพื่อทำศีลให้บริสุทธิ์(ศีลวิสุทธิ) และการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิตเพื่อทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ(จิตตวิสุทธิ) ทั้งหมดนี้ถือเป็นการทำรากเหง้าของปัญญา(วิปัสสนา)ให้แข็งแกร่ง

ขั้นที่ ๓ การกิจด้านปฏิเวธขั้นต้น เมื่อมีความบริสุทธิ์ทางกายและจิตแล้ว โยคีผู้ปฏิบัติ นำเอาความรู้พื้นฐานที่ได้จากการทำภารกิจในขั้นที่ ๑ มาทำการวิเคราะห์สรุปเป็นแนวทางสร้างปัญญา(วิปัสสนา) เพื่อดำเนินไปสู่เป้าหมายคือวิมุตติ(ความหลุดพ้น) โดยทำการวิเคราะห์สรุปเป็นองค์ความรู้ ๕ มิติ คือ (๑)ทฤษฎี-ทฤษฎีวิสุทธิ (๒)แนวทางการวิเคราะห์ปัญหาและทางออก-กังขาวิตรณวิสุทธิ (๓)ความรู้ชัดเจนเกี่ยวกับแนวทางที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง-มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ (๔)ความรู้ชัดเจนเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตามแนวที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง-ปฏิบัติญาณทัสนวิสุทธิ (๕) ความรู้มิติทั้ง ๔ ข้างต้นอย่างชัดเจนจนถึงขั้นปฏิบัติได้ไม่ผิดพลาด-ญาณทัสนวิสุทธิ ทั้งหมดนี้ถือเป็นการทำลำต้นของปัญญา(วิปัสสนา)ให้ตั้งตรงหรือมุ่งตรง

เมื่อทำพื้นฐาน รากเหง้า และลำต้นของปัญญา(วิปัสสนา) ให้มั่นคง แข็งแกร่ง และตั้งตรงแล้ว โยคีผู้ปฏิบัติพึงสำรวจความพร้อมด้านอุปนิสัยของตนเองให้ดี เพื่อจะได้เลือกวิธีปฏิบัติ(สมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก)ในการพัฒนาปัญญาได้เหมาะสมกับความรู้พื้นฐานของตนเอง

๓.๒ วิธีการพัฒนาปัญญา

๓.๒.๑ สมถยานิก

เมื่อเตรียมการด้านพื้นฐานและรากเหง้าของปัญญา(วิปัสสนา)ดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว เพื่อจะทำลำต้นของปัญญา(วิปัสสนา)คือทฤษฎีวิสุทธิเป็นต้นให้สมบูรณ์ โยคีผู้เป็น “สมถยานิก” เมื่อจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญา พึงออกจากรูปฌานและอรูปฌาน ฌานใดฌานหนึ่งก่อน เว้นไว้แต่เนวสัญญานาสัญญายตนะเพื่อใช้เป็นฐาน พึงกำหนดองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น และธรรมที่ประกอบด้วยองค์ฌานมีเวทนาเป็นต้นโดยลักษณะและหน้าเป็นต้น ครั้นแล้วพึงกำหนดลงว่า “ทั้งหมดนั้นเป็นนาม” เพราะอรรถว่าเป็นสิ่งที่นุ่มไปได้ เพราะมุ่งหน้าโน้มไปสู่อารมณ์ สำรวจนามนั้นหาดูไปว่า “นามนี้อาศัยอะไร ?” ก็จะพบว่า “หทัยรูปเป็นที่อาศัยของนาม”

ต่อจากนั้นจึงกำหนดจับรูปคือภูตรูป(ดิน น้ำ ไฟ ลม)ซึ่งเป็นที่อาศัยของหทัยรูป และอุปาทายรูปที่เหลือก็อาศัยภูตรูป โยคีจึงกำหนดลงว่า “ทั้งหมดนั้นเป็นรูป” เพราะเป็นสิ่งที่เสื่อมสลายได้ ต่อจากนั้นจึงกำหนดนามรูปด้วยกันโดยสรุปว่า “นามมีการน้อมไปเป็นลักษณะ รูปมีการเสื่อมสลายเป็นลักษณะ” เมื่อมีความคล่องแคล่วชัดเจนในการกำหนด ชื่อว่าได้ทำทิวฏฐิวิสุทธิให้ถึงพร้อมสมบูรณ์ เมื่อทิวฏฐิวิสุทธิสมบูรณ์แล้ว ย่อมเป็นพื้นฐานแก่การทำกัชาวิตถรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิให้สมบูรณ์ตามลำดับเป็นแนวทางไปสู่การตัดกิเลสตัณหาได้เช่นเดียวกัน ดังที่พระอานนท์ได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า¹³ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคู้้น เจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคู้้น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหมดย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป”

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีการพัฒนาปัญญาแบบสมถยานิกไว้ตอนหนึ่งว่า “...เรานั้นแล สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ... จตุตถฌาน ... อากาสนัญญายตนะ ... เนวสัณญานาสัณญายตนะ ... บรรลุตัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ เพราะเห็นด้วยปัญญาอาสวะทั้งหลายก็ได้ถึงความสิ้นไป”

๓.๒.๒ วิปัสสนายานิก

โยคีผู้เป็น “วิปัสสนายานิก” เมื่อจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญา กำหนดพิจารณารูปคือมหาภูตรูปได้แก่ธาตุ ๔(ดิน น้ำ ไฟ ลม) โดยในเบื้องต้น กำหนดพิจารณารธาตุดินและธาตุน้ำแยกย่อยเป็นอาการ ๓๒ เริ่มจากผมเป็นต้นไป เมื่ออาการ ๓๒ ปรากฏชัด ส่วนที่เป็นธาตุไปและธาตุลมซึ่งแยกย่อยเป็นอาการอีก ๑๐ อย่างก็ปรากฏชัดตามมา

โยคีผู้ปฏิบัติครันรวมรูปทั้งหมดนั้นเข้าด้วยโดยลักษณะคือความเสื่อมสลาย ก็จะทำให้เห็นว่า “นั่นเป็นรูป” เมื่อโยคีกำหนดเห็นรูปอย่างนั้นแล้ว อรูปธรรมทั้งหลาย(นาม)ก็ปรากฏ โยคีรวมอรูปธรรมทั้งหมดเข้าด้วยกันโดยลักษณะคือความน้อมไปได้ ก็จะทำให้เห็นว่า “นั่นเป็นนาม” วิปัสสนายานิกถือเป็นการพัฒนาปัญญาอีกแบบหนึ่งที่น่าสนใจจริงทั้งระดับโลกียะและโลกุตระ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีการพัฒนาปัญญาแบบวิปัสสนายานิกตอนหนึ่งว่า¹⁴ “เมื่อใด เรา รู้ชัด ความเกิด(สมุทัย) ความดับ(อัสสง) คุณ(อัสสาทะ) โทษ(อาทีนพ) และเครื่องสลัดออก(นิสสรณะ) อินทรีย์ ๖(ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)ตามความเป็นจริง เมื่อนั้นเราจึงยืนยันว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมา

¹³ อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๐/๒๓๘, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓-๔๑๔.

¹⁴ ส.ม. (ไทย) ๑๕/๔๕๘/๓๐๓.

สัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณ
พราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ อนึ่ง ญาณทัสสนะเกิดขึ้นแก่เราว่า วิมุตติ(ความหลุดพ้น)ของเราไม่
กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก”