

๓๔. พัฒนาตนเองให้ถึงอริยมรรค

Self-Actualizing to Approach the Noble Path

By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network, 2015

ความสำคัญของบทความ

ถึงแม้จะมีพุทธศาสนิกชนจำนวนมากผู้อยู่แค้นามไม่ได้ถือปฏิบัติบูชาในพระศาสนานั้น มองข้ามความสำคัญ ของกิจใน “**สัทธมมภูติญา**” เพื่อความตั้งมั่นแห่งศีลธรรม ที่ได้ชื่อว่า “**ธมมานุธรรมปฏิบัติ**” คือ การดำเนิน ชีวิตถูกต้องตามธรรม ๑ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ๑ ปฏิบัติธรรมถูกหลัก ให้ธรรมย่อค้อยแก่ธรรม ใหญ่ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กัน ๑ ปฏิบัติธรรมนั้นๆ ให้สอดคล้องพอดี ตามขอบเขตความหมายและวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับธรรมข้ออื่นๆ กลมกลืนกันในหลักใหญ่ที่เป็น ระบบทั้งหมด ๑ ความรู้ความเข้าใจระดับที่ลึกซึ้งในธรรมขั้นสูงก็ยังมีไม่เพียงพอ เพราะไม่เคยก็จะศึกษา หาความรู้เพิ่มเติมในอริยธรรมดังกล่าวนี้ ได้แก่ “**อริยศีล-อริยสมาธิ-อริยปัญญา-อริยวิมุตติ**” ซึ่งอาจเรียก พวกคนเหล่านี้ว่า “**ผู้ได้เกิดมาในพระพุทธศาสนาที่ขาดทุนยับเยินที่สุด**” เพราะจิตใจที่ปั่นป่วนด้วยกิเลสตัณหา นั้นเอง มีความเข้าใจได้เพียงการมีความสุข โภคทรัพย์เท่านั้น คือ เป็นภาวะที่ทั้งสุขทั้งทุกข์ปะปนหมุนเวียน กันไปในสังสารทุกข์ ที่ตนหลงไหลขาดสติ ปราศจากปัญญาที่ตามทันอำนาจกิเลสตัณหา เพราะความรู้ จริงแห่งอวิชา จริตประเพณีหรือวัฒนธรรมไม่ยอมเรียนรู้ดังกล่าวนี้ ถ้ายทอดทางสายเลือดเป็นกามพันธุ ที่พ่อแม่เป็นต้นแบบผู้หลงทิศหลงทาง ไม่ใช่ผู้คงแก่เรียนที่จะไฝหาความรู้อันเป็นธรรมแห่งพระพุทธศาสนา ใต้ตนเอง ส่วนใหญ่มักจะอ้างถึง (๑) **ไม่มีเวลา** และ (๒) **ต้องทำมาหากิน** ซึ่งก็หลีกเลี่ยงไม่ได้เรื่องเบียดเบียน กัน เอารัดเอาเปรียบกันในการประกอบอาชีพ แม้จะสุจริตเพียงใดก็หนีไม่พ้นสภาวะอกุศลดังกล่าวนี้ คือ กลายเป็นผู้บกพร่องใน (๑) ความมีกายวาจาตั้งอยู่ในความสงบสำรวม โดยมีเจตนาอันปลอดจากการละเมิด หรือเบียดเบียน [กายิกวาจสิกอวิติกกมะ] เป็น “**ศีล**” (๒) การมีสติกำหนด ด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีอารมณ์หนึ่งเดียว ตามที่กำหนด [จิตตัสเสกักคตา] เป็น “**สมาธิ**” และมีจิตเบิกบานผ่อนคลาย (๓) ความมีสัมปชัญญะรู้ทั่วพร้อม มองเห็นตามสภาวะ เป็น “**ปัญญา**” ฉะนั้น การเสียโอกาสในการพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าด้วยการยกระดับ จิตใจให้สูงขึ้นปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองขุนมัว และปัญญาความรู้นั้น จึงเป็นผู้เสียโอกาสที่จะดำเนิน ชีวิตตามวิถีทางอันประเสริฐด้วยอริยมรรค แม้ได้พบพระธรรมของพระพุทธเจ้าก็ไม่ใส่ใจที่จะนำไปปฏิบัติ อย่างจริงจัง ไม่ใส่ใจเป็นธุระ อยู่ในโลกส่วนตัวที่หลงไหลมลายตามกระแสโลกธรรม สุขๆ ทุกข์ๆ หมุนเวียนกันไป หากคำตอบให้ชีวิตอย่างแท้จริงไม่ได้ ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุด คือ การเริ่มต้นศึกษา ความเป็นตัวตนของตนเองให้จริงแท้ เห็นแจ้งในร่างกายจิตใจของตนเอง ที่เรียกว่า “**จิตวิญญาณ**” ให้เห็นทั้ง ด้านกุศลและอกุศลที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้เกิดความปลอ่ยวาง “**ไม่มียึดมั่น-อุเบกขา**” เพราะมีความรู้ความ เข้าใจตามที่เป็นจริง ให้เห็น “**ธาตุแท้ของชีวิตโดยไตรลักษณ์**” ซึ่งเป็นความจริงที่จะทำให้หลุดพ้นจากสังสาร จักรไปสู่ภุมิที่สงบเป็นสันติบท นั่นคือ “**นิพพาน**” อันเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลสทั้งหลายและปวงทุกข์.



บทความที่ ๓๔ ประจำปี ๒๕๕๘ – พัฒนาตนเองให้ถึงอริยมรรค

ถ้าพุทธศาสนิกชนนั้นเจริญอนุสติใน ๑๐ อย่าง ไม่ว่าจะอย่างไรอย่างหนึ่งนั้น ย่อมเป็นผู้ที่ **มีสติและมีสัมปชัญญะ** ในตน ที่พร้อมด้วย **มีความเพียร** ในเวลาเดียวกัน ไม่ปล่อยจิตใจให้เกิดความฟุ้งซ่าน หรือหวั่นไหว หลงใหลขาดสติ ไปตามกระแสโลกธรรม อยู่ในอาการทุกข์ๆ สุขๆ หมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันไป ไม่สิ้นสุดในสังสารจักร ที่เรียกว่า “**สังสารทุกข์**” นั่นคือ “**อัปมาทะ-ความไม่ประมาท**” ดังนั้น ให้พิจารณาถึงความหมายของ คำว่า “**อนุสติ ๑๐**” หมายถึง **ความระลึกถึง อารมณ์อันควรระลึกถึง** ใดๆ ได้แก่

- (๑) “**พุทธานุสติ**” ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์
- (๒) “**ธรรมานุสติ**” ระลึกถึงพระธรรม คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม
- (๓) “**สังฆานุสติ**” ระลึกถึงพระสงฆ์ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์
- (๔) “**ศีลानุสติ**” ระลึกถึงศีล คือ น้อมจิตรำลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติปฏิบัติ บริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย
- (๕) “**จาคานุสติ**” ระลึกถึงการบริจาค คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเผื่อแผ่เสียสละนี้ที่มีในตน
- (๖) “**เทวตานุสติ**” ระลึกถึงเทวดา คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้ และพิจารณาเห็นคุณธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดานั้นๆ ตามที่มีอยู่ในตน
- (๗) “**มรณสติ**” ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท
- (๘) “**กายคตาสติ**” สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายใน ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของภายใน มิให้หลงใหลมัวเมา
- (๙) “**อานาปานสติ**” สติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- (๑๐) “**อุปสมานุสติ**” ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์

ตามธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตนั้น มนุษย์ก็ไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่ต้องดิ้นรนเลี้ยงชีพตน เพื่อความอยู่รอด บางคนจึงมุ่งมั่นอยู่กับวิธีการเลี้ยงชีพเป็นกลุ่มหรือสมาคม เพื่อรักษาผลประโยชน์ของตน ที่เรียกว่า “**กลุ่มผลประโยชน์**” เช่น ชมรมหรือสมาคมการค้าต่างๆ เป็นต้น คนในกลุ่มลักษณะดังกล่าวนี้ ไม่ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับ “**การปฏิบัติธรรม**” อย่างจริงจัง แลยังมีทัศนคติว่าเป็นเรื่องที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ คือ ทำให้อึดหรือมีความสุขไม่ได้ เพราะไม่ใช่การเลี้ยงชีพที่อยู่ในภาคธุรกิจที่มีกำไรขาดทุนเห็นได้ชัด เพราะอยู่กับวิธีคิดที่เอารัดเอาเปรียบกัน คือ “**น้อโงกกัน-หลอกอย่างมีงานชีพ**” เลยพากันชินกับพฤติกรรมดังกล่าวไม่ว่าเขาทำหรือตนทำก็สมยอมกันไป กลายเป็นเรื่องที่ถูกต้องในสังคมไปในที่สุด อย่างไรก็ตามสภาพสังคมในอนาคต ที่ต้องเผชิญกับปัญหาพลเมืองล้นโลก กับปัญหาการขาดแคลนอาหาร ยารักษาโรค



และที่อยู่อาศัยและนันทนาการพักผ่อนหย่อนใจ โดยรวมหมายถึงสวัสดิการทางสังคม ที่รัฐต้องดูแลพลเมืองในส่วนรวมเพื่อความอยู่ดีกินดี คำว่า “ความขาดแคลน” [Scarcity] เป็นสิ่งที่มนุษย์ในยุคใหม่ต้องเผชิญอย่างรุนแรงและสาหัส เพราะเป็นความขาดแคลนในทุกสิ่งทุกอย่าง อาจรวมถึง “ความขาดแคลนปัญญา” อีกด้วย ดังนั้น “ความขาดแคลน” จึงหมายถึง ความไม่เพียงพอเท่าที่ต้องการหรือเกินที่ต้องการ ซึ่งหมายถึง “ภาวะความยากจน” ที่ทำทลายปัญญาพวกมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งสื่อนัยถึง “ความสูญพันธุ์” เช่น พืช สัตว์ รวมถึงเผ่าพันธุ์มนุษย์บางกลุ่ม ที่เกิดจาก “การล้างเผ่าพันธุ์” [Holocaust or Genocide] ด้วยฝีมือมนุษย์ด้วยกันเอง ซึ่งเกิดจาก “อภุศลมูล ๓” หมายถึง รากเหง้าของอภุศล ต้นตอของความชั่ว ได้แก่ (๑) “โลภะ” คือ ความอยากได้ (๒) “โทสะ” คือ ความคิดประทุษร้าย (๓) “โมหะ” คือ ความหลง หรือ “อภุศลวิตก ๓” หมายถึง ความตรึกที่เป็นอภุศล ความนึกคิดที่ไม่ดี ได้แก่ (๑) “กามวิตก” คือ ความตรึกในทางกาม ความนึกคิดในทางแสหาหรือฟุ้งฝันติดข้องในสิ่งสนองความอยาก (๒) “พยาบาทวิตก” คือ ความตรึกในทางพยาบาท ความนึกคิดที่ประกอบด้วยความขัดเคืองเฟื่องมงในแง่ร้าย (๓) “วิหิงสาวิตก” คือ ความตรึกในทางเบียดเบียน ความนึกคิดในทางทำลาย ทำร้ายหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ฉะนั้น รายได้ที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพจึงเป็นส่วนที่ได้มาเพราะความได้เปรียบเชิงการค้า เพียงแต่จะมากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง ซึ่งก็หนีไม่พ้นคำว่า “เบียดเบียน” แม้การทำการค้าในยุคก่อนที่เรียกว่า “ระบบแลกเปลี่ยนด้วยสินค้า” [Barter System] ก็ต้องมีอีกฝ่ายได้เปรียบอีกฝ่ายหนึ่งอยู่เสมอ เช่น เอาไข่เป็ดมาแลกกับเสื้อผ้า เอาไก่มาแลกกับเกลือ เป็นต้น

เพราะฉะนั้น การพัฒนาตนเองให้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรมจริงๆ นั้น จึงเป็นเรื่องยากมาก เพราะชีวิตต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคม คือ ต้องปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นในสังคมเดียวกัน จะหาความสงบด้านจิตใจได้ยากเช่นกัน ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมได้จึงต้องหนีจากข้อจำกัดทางสังคมอีกมากมาย ต้องมีใจหนักแน่น คือ ชนะใจตนเองให้ได้ ถึงจะหาความสงบได้ในชีวิตในระดับอุบาสก-อุบาสิกา จนถึงขั้นออกบวชได้ถือครองเป็นสมณเพศ แต่ก็อย่าคิดเอาเองว่าจะสงบได้อีกเช่นกัน เพราะสังคมของนักบวชก็ไม่แตกต่างจากปุถุชนทั่วไปเช่นกัน เพราะไม่ใช่ “พระอริยสงฆ์เจ้า” ก็ส่วนใหญ่เป็นเพียง “สมมติสงฆ์” คือ “ผู้ยังมีโลภะ-ปริเทวะ-ทุกข-โทมนัส-อุปายาส เป็นธรรมดา” ดังนั้น การคลุกคลีอยู่เป็นหมู่คณะจึงทำให้กรรมฐานเสื่อมลงเรื่อยๆ ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ไม่สงบไม่วิเวกที่จะเจริญกรรมฐานได้ การปฏิบัติธรรมไม่ได้หมายถึงการออกบวชเพียงหนทางเดียว การใช้ชีวิตฆราวาสที่เป็นผู้ทรงศีล จนถึง “อุบาสก-อุบาสิกา” ก็ได้ อยู่กับการประพฤติปฏิบัติที่ถูกทางหรือไม่ ที่เรียกว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘” คือ ทำได้จริงหรือเป็นเพียงแค่คำพูดเฉยๆ เท่านั้น แต่ให้คำนึงถึงการพัฒนาจิตใจเป็นเรื่องสำคัญในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า “ภาวนา” ดังนี้

“ภาวนา ๒” หมายถึง การเจริญ การทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ หรือ “กรรมฐาน ๒” หมายถึง อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต วิธีฝึกอบรมจิต ได้แก่

- (๑) “สมถภาวนา” คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ
- (๒) “วิปัสสนาภาวนา” คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง การเจริญปัญญา

“ภาวนา ๔” หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา แต่ตามนัย ในรูปที่เป็นคุณบทรอบบุคคล จึงเป็น “ภาวิต ๔” คือ “ภาวิตกาย-ภาวิตศีล-ภาวิตจิต-ภาวิตปัญญา” นั่นคือ ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ ได้แก่

- (๑) “กายภาวนา” คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
- (๒) “ศีลภาวนา” คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน
- (๓) “จิตภาวนา” คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น
- (๔) “ปัญญาภาวนา” คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ได้ด้วยปัญญา

อย่างไรก็ตาม คำว่า “ภาวนา” ก็มีความหมายเช่นเดียวกันกับคำว่า “กรรมฐาน” ได้แก่ (๑) “สมณะ-สมถกรรมฐาน” และ (๒) “วิปัสสนา-วิปัสสนากัมมัฏฐาน” หรือ “กรรมฐาน ๔๐” หมายถึง วิธีฝึกอบรมจิต ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต ได้แก่

- (๑) กสิณ ๑๐
- (๒) อสุภะ ๑๐
- (๓) อนุสติ ๑๐
- (๔) อัปปมัญญา ๔
- (๕) อาหารแปดปฏิทนต์ ๑
- (๖) จตุธาตุมัญฐาน ๑
- (๗) อรูป ๔

ในการฝึกอบรมจิตนั้น “ภาวนา-กรรมฐาน” ใดที่ทำให้เกิด “สมาธิ” ที่เหมาะกับ จริต-จริยา ของตน ก็ให้พิจารณาตามความเหมาะสมเพื่อความก้าวหน้าในการบำเพ็ญเพียรภาวนานั้นๆ ซึ่งพอจำแนกเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้



“ภาวนา ๓” หมายถึง การเจริญ หมายถึงการเจริญกรรมฐานหรือฝึกสมาธิขั้นต่างๆ ได้แก่

- (๑) “**บริกรรมภาวนา**” คือ ภาวนาขั้นบริกรรม ฝึกสมาธิขั้นเตรียม ได้แก่ การถือเอานิมิตในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณ หรือนึกถึงพุทธานุภาพเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น กล่าวสั้นๆ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐
- (๒) “**อุปจารภาวนา**” คือ ภาวนาขั้นจวนเจียน ฝึกสมาธิขั้นเป็นอุปจาร ได้แก่ เจริญกรรมฐานต่อไปถึงขณะที่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นในกรรมฐานที่เพ่งวัตถุที่ดี นีรวรณสงบไปในกรรมฐานประเภทนี้ก็เป็นอารมณ์ที่ดี นับแต่ขณะนั้นไปจัดเป็น **อุปจารภาวนา** ขั้นนี้เป็น “**กามาวจรสมาธิ**” ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ และอุปจารภาวนาลิ้นสุดแก่ “**โคตรภูขณะในฌานชวนะ**” [**โคตรภู** คือ ผู้ตั้งอยู่ในญาณซึ่งเป็นลำดับที่จะถึงอริยมรรค ผู้อยู่ในหัวต่อระหว่างความเป็นปุถุชนกับความเป็นอริยบุคคล **โคตรภูขณะ** คือ อยู่ในลำดับของโคตรภูที่ครอบงำออกไป หลีกไป และแล่นไปจากนิรวรณ สงบ ปุถุชนโคตร เป็นต้น ด้วย “**อำนาจของสมณะ**” ที่จะทำให้เกิดฌานขั้นต่างๆ นั่นคือ “**สมาบัติ ๘**” คำว่า **ฌานชวนะ** คือ ช่วงที่เกิดฌานจิตต์ยังไม่ตกวางค์ กล่าวโดยย่อ “**โคตรภูขณะในฌานชวนะ**” คือ ฌานจิตต์แห่งธรรมสมาธิ ที่เป็นปุถุชนจิตในขั้นกามาวจรสมาธิ คือ ครอบงำนิรวรณสงบได้ในขณะเพ่งอารมณ์แห่งกรรมฐานนั้นๆ ยังไม่ถึงปฐมฌานที่เป็นรูปาวจรสมาธิขั้นแรก ซึ่งเป็นรูปาวจรสมาธิ]
- (๓) “**อัปปนาภาวนา**” คือ ภาวนาขั้นแน่วแน่ ฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสมาธิด้วย “**อุปจารสมาธิ**” จนบรรลุ “**ปฐมฌาน**” คือ “**ถัดจากโคตรภูขณะในฌานชวนะ**” เป็นต้นไป ต่อแต่นั้นเป็น **อัปปนาภาวนา** ขั้นนี้เป็น “**รูปาวจรสมาธิ**” ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๓๐ คือ หักอนุสสติ ๘ ข้างต้น ปฏิกุศลสัญญา ๑ และ จตุธาตววัตถาน ๑ ออกเสียคงเหลือ อสุภะ ๑๐ และ กายคตาสติ ๑ [ได้ถึงปฐมฌาน] อัปปมัญญา ๓ ข้อต้น [ได้ถึงจตุตถฌาน] อัปปมัญญาข้อท้ายคือ อุเบกขา ๑ กสิณ ๑๐ และอานาปานสติ ๑ [ได้ถึงปัญจฌาน] อรูป ๔ [ได้อรุณฌาน] เพราะฉะนั้น “**โคตรภูธรรม ๘**” ย่อมเกิดขึ้นด้วย “**อำนาจแห่งสมณะ**” เพราะ (๑) ครอบงำนิรวรณเพื่อให้ **ปฐมฌาน** (๒) ครอบงำวิตกและวิจารณ์เพื่อให้ **ทุติยฌาน** (๓) ครอบงำปีติเพื่อให้ **ตติยฌาน** (๔) ครอบงำสุขและทุกข์เพื่อให้ **จตุตถฌาน** (๕) ครอบงำรูปสัญญา ปฏิมุขสัญญา นานัตตสัญญา เพื่อให้ได้ **อากาสนัญญาตนสมาบัติ** (๖) ครอบงำอากาสนัญญาตนสัญญาเพื่อให้ **วิญญาณัญญาตนสมาบัติ** (๗) ครอบงำวิญญาณัญญาตนสัญญาเพื่อให้ **อาภิญญัญญาตนสมาบัติ** (๘) ครอบงำอาภิญญัญญาตนสัญญาเพื่อให้ **เนวสัญญานาสัญญาตนสมาบัติ** และอีกนัยหนึ่ง “**โคตรภูธรรม ๑๐**” ย่อมเกิดขึ้นด้วย “**อำนาจแห่งวิปัสสนา**” เพราะ (๑) ครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป นิมิต กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ คติ ความบังเกิด อุบัติ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ความเศร้าโศก ความรำไร ความคับแค้นใจ สังขารนิมิตภายนอก เพื่อให้ได้ **โสดาปัตติมรรค** (๒) ครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป นิมิต กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ เพื่อให้ **โสดาปัตติผลสมาบัติ** (๓) ครอบงำความ



เกิดขึ้น ความเป็นไป นิमित กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ คติ ความบังเกิด อุบัติ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ความเศร้าโศก ความรำไร ความคับแค้นใจ สังขารนิमितภายนอกเพื่อได้ **สกทาคามมรรค (๔)** ครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป นิमित กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ เพื่อ **สกทาคามีผลสมบัติ (๕)** ครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป นิमित กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ คติ ความบังเกิด อุบัติ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ความเศร้าโศก ความรำไร ความคับแค้นใจ สังขารนิमितภายนอก เพื่อได้ **อนาคามีมรรค (๖)** ครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป นิमित กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ เพื่อได้ **อนาคามีผลสมบัติ (๗)** ครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป นิमित กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ คติความบังเกิด อุบัติ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ความเศร้าโศก ความรำไร ความคับแค้นใจ สังขารนิमितภายนอก เพื่อได้ **อรัหัตมรรค (๘)** ครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป นิमित กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ เพื่อได้ **อรัหัตผลสมบัติ (๙)** ครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป นิमित กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ เพื่อได้ **สุญญตวิหารสมบัติ** และ (๑๐) ครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป นิमित กรรมเครื่องประมวลมา ปฏิสนธิ เพื่อได้

“**จริต ๖**” หมายถึง ความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ใน สันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน **ตัวความประพฤติ** เรียกว่า “**จริยา**” **บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้นๆ** เรียกว่า “**จริต**” ได้แก่

- (๑) “**ราคจริต**” ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางรักสวयรักงาม กรรมฐาน คู่ปรับสำหรับแก้ คือ อสุภะและกายคตาสติ
- (๒) “**โทสจริต**” ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด กรรมฐานที่เหมาะสม คือ พรหมวิหารและกสิณ โดยเฉพาะวันฉกสิณ
- (๓) “**โมหจริต**” ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหนงซึม เงื่องงง งม งาม กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยการเรียน ถาม พังธรรม สนทนา ธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู
- (๔) “**สัทธาจริต**” ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก้ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ ๖ ข้อต้น
- (๕) “**พุทธิจริต-ญาณจริต**” ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิด พิจารณา พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบ เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กรรมฐานที่เหมาะสม คือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตวัญฐาน และ อหारेปฏิถุศลสัญญา
- (๖) “**วิตกจริต**” ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือ เพ่งกสิณ เป็นต้น



เพราะฉะนั้น คำว่า “การพัฒนาตนเอง” ก็มียุทธศาสตร์กับ (๑) คำว่า “อัตตสัมปทา” คือ ความถึงพร้อมแห่งตนคือ มีจิตใจซึ่งพัฒนาเต็มที่แล้ว เป็นผู้รู้เข้าใจตัวตนหรือจิตวิญญาณของตนดีแล้ว (๒) “อัตตสัมมาปณิธิ” [อุตตสมุมาปณิธิ] คือ ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตคิดมุ่งหมายนำตนไปถูกทาง ย่อมจัดเป็นอุดมมงคลอย่างหนึ่ง ดังเช่น บุคคลบางคนในโลกนี้ ทำตนซึ่งเป็นผู้ทู่ศีล ให้ตั้งอยู่ในศีล “ศีลสัมปทา” ทำตนซึ่งไม่มีศรัทธาให้ตั้งอยู่ใน “ศรัทธาสัมปทา” ทำตนซึ่งเป็นคนตระหนี่ให้ตั้งอยู่ใน “จาคะสัมปทา” พร้อมด้วย “ปัญญาสัมปทา” โดยนัยย่อ คือ “สัมปรายิกัตถสังวัตตนิภธรรม ๔” หมายถึง ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เบื้องหน้าธรรมเป็นเหตุให้สมหมาย หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นสูงขึ้นไป อันได้แก่ ความมีจิตใจเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม ความดี ทำให้ชีวิตนี้มีค่าและเป็นหลักประกันชีวิตในภพหน้า ซึ่งจะสำเร็จได้ด้วยธรรม ๔ ประการ ได้แก่

- (๑) “ศีลสัมปทา” ถึงพร้อมด้วยศรัทธา เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ เช่น เชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตัว คือ “กัมมัสสกตาสัทธา” หรือ เชื่อกรรมและผลของกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม นั่นคือ “กัมมผลสัทธา” เชื่อปัญญาตรัสรู้ของตถาคต หรือเชื่อพระรัตนตรัย ชื่อว่า “ตถาคตโพธิสัทธา-รัตนัตถยสัทธา” หรือ “สัทธา ๔” ได้แก่ (๑) “อากมนสัทธา-อากมนียสัทธา-อากมสัทธา” ความเชื่อความมั่นใจของพระโพธิสัตว์ อันสืบมาจากการบำเพ็ญสังฆบารมี (๒) “อริคมสัทธา-อริคมนสัทธา” ความเชื่อมั่นของพระอริยบุคคล ซึ่งเกิดจากการเข้าถึงด้วยการบรรลุนิพพานเป็นประจักษ์ (๓) “โอกัปปนสัทธา-โอกัปปนียสัทธา-อริโมกข์-อริโมกขสัทธา” ความเชื่อหนักแน่นสนิทแน่วเมื่อได้ปฏิบัติก้าวหน้าไปในการเห็นความจริง และ (๔) “ปสาทสัทธา” ความเชื่อที่เป็นเพียงความเลื่อมใสจากการได้ยินได้ฟัง
- (๒) “ศีลสัมปทา” ถึงพร้อมด้วยศีล ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ก็รักษากายวาจาให้เรียบร้อยประพฤติอยู่ในคลองธรรม ถ้าเป็นภิกษุก็สำรวมในพระปาฏิโมกข์ มีมารยาทดีงาม เป็นต้น
- (๓) “จาคสัมปทา” ถึงพร้อมด้วยการเสียสละ ถึงพร้อมด้วยการบริจาคทาน เป็นการเฉลี่ยสุขให้แก่ผู้อื่น พึงเพิ่มพูนจาคะ นั่นคือ “ปริจจาคะ” ความเสียสละ ความเผื่อแผ่เสียสละ มีน้ำใจ และ ใจกว้าง พร้อมทั้งจะรับฟังและร่วมมือ ไม่คับแคบเอาแต่ตัว หรือประกอบด้วย “จาคาธิภูฐาน” คือ ที่มั่นคือจาคะ ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจให้เป็นฐานที่มั่น คือ “จาคะ” ผู้มีการให้การสละละวางเป็นฐานที่มั่น
- (๔) “ปัญญาสัมปทา” ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ และเข้าใจชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ที่จะไม่ให้ลุ่มหลงมัวเมา หรือ “มิลลิตสัมปชัญญะ” หมายถึง ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกรู้ตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรถ้า ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท หมั่นใช้หมั่นพัฒนาปัญญาด้วย “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งทำให้เกิดความรอบรู้ รู้คิด รู้พิจารณา เข้าใจเหตุผล มองเห็นโลกและชีวิตตามเป็นจริง



อย่างไรก็ตาม “การพัฒนาตนเอง” ตามนัยทางพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง “ภาวิตัดต์” คือ ผู้ที่ได้เจริญภา
 วิต ๔ ประการมาด้วยดี ได้แก่ ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตสมาธิ ภาวิตปัญญา นั่นคือ “ภาวนา ๔” มีบทสรุปด้วย
 คุณบทแห่งบุคคล คือ “อริยบุคคลแห่งอรหันต์” [พระอรหันตจิตตจินาสพ] หรืออีกนัยหนึ่ง คือ “มัลลสมังคี” ผู้ที่
 พรั่งพร้อมด้วยองค์มรรคทั้ง ๘ ประการอันประเสริฐ คือ ผู้ที่พัฒนาตนจนถึงพร้อมสมบูรณ์ด้วย “อริยมรรคมี
 องค์ ๘ และอริยมรรค ๔ แห่งมัชฌิมาปฏิปทา” อย่างไรก็ตาม อาจกล่าวได้ว่า เป็นบุคคลที่ได้พัฒนาตนจน
 บรรลุความตรัสรู้สัมโพธิญาณ โดยชอบดีแล้ว ซึ่งประกอบด้วย (๑) “สมณะ-สมณภาวนา” คือ ได้บรรลุถึงผล
 แห่งอริจิตตสิกขา ที่ประกอบด้วยองค์มรรค ๓ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อันเป็นฝ่ายเจโต
 วิมุตติ (๒) “วิปัสสนา-วิปัสสนาภาวนา” คือ ได้บรรลุถึงผลแห่งอริคสมมณธรรม อันเป็นธรรมวิเศษ ด้วยการ
 เจริญโสฬสญาณ-ญาณ ๑๖ หรืออริปัญญาสิกขา ซึ่งประกอบด้วยองค์มรรค ๒ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมา
 สังกัปปะ อันเป็นฝ่ายปัญญาวิมุตติ ส่วนคำว่า “อริมรรค” หมายถึง ข้อประพฤติปฏิบัติอันเป็นสัมมาปฏิทาอัน
 ยิ่ง ที่ทำให้สามารถบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคลได้ นั่นคือ “ความตรัสรู้ริยสังข์ ๔” ได้แก่ (๑) ทุกข์-ทุกข์
 สังข์-ทุกข์ญาณ-ทุกข์อริยสังข์-ทุกข์ญาณ (๒) สมุทัย-สมุทัยสังข์-สมุทัยญาณ-ทุกข์สมุทัย-ทุกข์สมุทัย
 อริยสังข์-ทุกข์สมุทัยญาณ (๓) นิโรธ-นิโรธสังข์-นิโรธญาณ-ทุกข์นิโรธ-ทุกข์นิโรธอริยสังข์-ทุกข์นิโรธ
 ญาณ และ (๔) มรรค-มรรคสังข์-มรรคญาณ-มัลลคญาณ-ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา-ทุกข์นิโรธคามินี
 อริยสังข์-ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาญาณ ซึ่งในข้อนี้ประกอบด้วย “มรรคสมาธิ” เป็นจิตตัววิปัสสนา พร้อม
 ด้วยผลแห่งมรรค ได้แก่ โสคาปัตติมรรค-สกทาคามิมรรค-อนาคามิมรรค-อรหันตมรรค ตามลำดับ
 โดยเฉพาะในข้อที่เรียกว่า “มรรค-ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา” หรือ “มรรคญาณ-มัลลคญาณ-ทุกข์คามินี
 ปฏิปทาญาณ” ที่เป็นปัญญาละระงับกิเลสสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ ซึ่งเป็นสภาวะที่ดับด้วยสงบระงับ คือ
 อาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้วบรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้อง
 ขวนขวายเพื่อดับอีก ที่เรียกว่า “ปฏิบัติสัทธินิโรธ” ดังนี้

- (๑) “โสคาปัตติมรรค” คือ มรรคอันให้ถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพานที่แรก มรรคอันให้ถึง
 ความเป็นพระโสคาบัน เป็นผลของเหตุละสังโยชน์ได้ ๓ ได้แก่ “สักกายทิฏฐิ-วิจิกิจฉา-
 สีลพัทพปราคาส”
- (๒) “สกทาคามิมรรค” คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี เป็นผลของเหตุละสังโยชน์ได้
 ๓ ข้อต้น กับทำ “ราคะ-โทสะ-โมหะ” [อกุศลมูล ๓] นั่นคือ “ติด-โกรธ-หลง” ให้เบาบางลง
- (๓) “อนาคามิมรรค” คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอนาคามี เป็นผลของเหตุละสังโยชน์เบื้องต้น
 ได้ทั้ง ๕ ได้แก่ “สักกายทิฏฐิ-วิจิกิจฉา-สีลพัทพปราคาส-กามราคะ-ปฏิฆะ”
- (๔) “อรหันตมรรค” คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นผลของเหตุละสังโยชน์ได้หมด
 ทั้ง ๑๐ ได้แก่ “สักกายทิฏฐิ-วิจิกิจฉา-สีลพัทพปราคาส-กามราคะ-ปฏิฆะ-รูปราคะ-อรู
 ปราคะ-มานะ-อุทธัจจะ-อวิชชา”



แต่อย่างไรก็ตาม ในการเจริญมคฺคญาณนั้น ในแต่ละขั้นของการบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคลนั้น [ปัญญาวิมุตติ] รวมทั้งการบรรลุฌานวิถีในแต่ละขั้นนั้น [เจโตวิมุตติ] จะต้องประกอบด้วยองค์มรรคทั้ง ๘ ประการ คือ “อริยมรรคมีองค์ ๘” เพราะฉะนั้น คำว่า “อริยมรรค” จึงหมายถึง (๑) “มรรค-ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” และ (๒) “อริยมรรคมีองค์ ๘” ตามลำดับ ข้อพึงพิจารณาเป็นกรณีพิเศษ คือ การบรรลุเข้าถึงอริยมรรคนั้น ไม่สามารถแยกได้เด็ดขาดระหว่าง “เจโตวิมุตติ” [ฌานปัจจย] กับ “ปัญญาวิมุตติ” [มรรคปัจจย] เพราะต่างก็เป็นปัจจยรวมกัน ที่ประกอบด้วยปัจจย ๔ ประการ ได้แก่ (๑) เป็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ที่เกิดร่วมกัน “สหุตติ” คือ (๒) มีความเป็นไปร่วมกัน ทั้งเกิดขึ้นด้วยกันพร้อมเป็นอันเดียว ที่เรียกว่า “เอกุปปาตะ” (๓) ทั้งดับด้วยกันพร้อมเป็นอันเดียว ที่เรียกว่า “เอกนิโรธะ” และ (๔) มีอารมณ์แห่งกรรมฐานเป็นที่อาศัยร่วมกัน เป็นอันเดียว ที่เรียกว่า “เอกนิสสยะ” นั่นคือ “มรรคสมาธิ” ในฌานวิถีแต่ละขั้นเป็น “ตวิปัสสนา” และ “ญาณ” คือ ความหยั่งรู้-ปริชาหยั่งรู้ ที่เกิดขึ้นเป็น “ญาณทัสสนะ” คือ การเห็นด้วยญาณในวิปัสสนา และเกิดปัญญาความรู้ [วิชา = ความรู้แจ้ง] ในภูมิแห่งวิปัสสนานั้นๆ ซึ่งหมายถึง “ยถาภูตญาณทัสสนะ” คือ ปัญญา รู้เห็นตามที่เป็นจริงหรือตามกำหนดธรรมดา หรือ “กฏธรรมชาติ” [การเห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ = สัมมสนญาณ กับ วิปัสสนาญาณ ๕] กล่าวสรุปโดยย่อ ถ้าไม่สามารถบรรลุถึงฌานได้ ญาณในวิปัสสนาย่อมเกิดขึ้นได้ยาก ถึงแม้เกิดขึ้นได้ก็ไม่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ย่อมเป็น “มิจฉาสมาธิ” และ “มิจฉาญาณ” เพราะฉะนั้น การเจริญภาวนาหรือการบำเพ็ญเพียรภาวนาเพื่อเผ่าผลาญกิเลสราคะหรือกิเลสตัณหาอย่างสืบเนื่องอยู่เป็นนิตย์ คือ ทำให้มาก ทำให้เกิดความชำนาญ อย่าได้ขาด ย่อมเป็นผู้ถึงพร้อมด้วย (๑) อริยมรรค และ (๒) อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นพร้อม (๓) โภธิปัจจัยธรรม ๓๗ แห่งบาทวิถีโดยมัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแน่นอน.

