



มัชฌิมาปฏิปทา

วิธีแห่งอัจฉริยะและความหลุดพ้น

The Middle Path: A Way of Prodigy and Liberation



ขอน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

In Honor of the Blessed One of the Fully Enlightened One

บทที่ ๑
การเจริญภาวนา

จุดเริ่มต้นในการปฏิบัติธรรม ที่เป็นก้าวแรกที่จะเข้าสู่ “กระแสแห่งนิพพาน” ได้นั้น ต้องเริ่มต้นด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง เป็นภาวะที่ถูกต้อง ไม่ผิดพลาดไปจากแนวคิดที่ว่าด้วย “เส้นทางสายกลางแห่งปัญญา” ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ด้วยการทำลายอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ที่คอยขัดขวางความเจริญในการเจริญ “อริยธรรม” นี้ นั่นคือ “สังเสขธรรม” – ธรรมเครื่องขัดเกลากิเลส ได้แก่ “ฉาน” กับ “ญาณ-วิปัสสนา” [พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่พระอานนท์ ที่เรียกว่า “รุดธรรม ๕” คือ ธรรมดับกิเลส ได้แก่ อับปิจฉตา-ความมักน้อย สันตุฏฐิตา-ความสันโดษ สังเสขตา-ความขัดเกลา ปวิเวกตา-ความสงัด อิทมัญญิกตา-ความมีสิ่งนี้เป็นประโยชน์] หรือ “โยคเกษมธรรม” – ธรรมที่เกษมคือ โปร่ง โล่งปลอดอกภัยจาก “โยคกิเลส” ทั้ง ๔ จำพวก ได้แก่ กาม-ภพ-ทิฏฐิ-อวิชชา ซึ่งเป็น “กระแสความคิดแห่งตัณหาและทิฏฐิ” ความเห็นที่ผิด – “มิจฉาทิฏฐิ” ที่ทำให้กลายเป็นเหยื่อความไม่รู้จริง “อวิชชา” [โมหะ] ซึ่งขัดแย้งและปฏิบัติกับ “อริยมรรคมีองค์ ๘” ได้แก่

“ที่สุด ๒ อย่าง-อันตา ๒” หมายถึง ข้อปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิตที่เอียงสุด ผิดพลาดไปจากทางอันถูกต้อง คือ “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นหา “โมกขธรรม” ของพระศาสดาในฐานะทรงเป็น “เจ้าชายลัทธิตละ ผู้โคตม” ในสมัยพุทธกาลนั้น ได้แก่

- (๑) “กามสุขัลลิกานุโยค” — การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข เช่น การบำรุงชีวิตด้วยกามคุณหรือโภคทรัพย์ อย่างมัวเมา เสียดสี ใช้ชีวิตตามแบบปุถุชนทั่วไป เพราะ “อวิชชา”
- (๒) “อัตตกิลมถานุโยค” — การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง การบีบบังคับทรมานตนให้เดือดร้อน เช่น ความเข้าใจผิดในการบำเพ็ญทุกขกิริยาว่าเป็นหนทางในการดับทุกข์ เพราะ “อวิชชา”

“ทิฏฐิ ๒” หมายถึง ความเห็น ความเห็นผิด เพราะไม่รู้จริงในอริยมรรค ได้แก่

- (๑) “สัสสตทิฏฐิ” — ความเห็นว่าเที่ยง ความเห็นว่ามีอัตตาและโลกซึ่งเที่ยงแท้ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป จัดอยู่ใน “ภวตัณหา-ภวทิฏฐิ” ความเห็นเนื่องด้วยภพ
- (๒) “อจุจเทททิฏฐิ” — ความเห็นว่าขาดสูญ ความเห็นว่ามีอัตตาและโลกซึ่งจักพินาศขาดสูญหมดสิ้นไป จัดอยู่ใน “วิภวตัณหา-วิภวทิฏฐิ” ความทะยานอยากในสิ่งไม่มีไม่

“ทิฏฐิ ๓” คือ ความเห็นตามความไม่เป็นจริง จัดเป็น “มิจฉาทิฏฐิ” ร้ายแรงอย่างหนึ่ง ได้แก่

- (๑) “อภิกิริยทิฏฐิ” — ความเห็นว่าเป็นอันทำ เห็นว่าการกระทำไม่มีผล
- (๒) “อเหตุกทิฏฐิ” — ความเห็นว่ามีเหตุ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีเหตุปัจจัย
- (๓) “นัตถิกทิฏฐิ” — ความเห็นว่ามี เห็นว่าไม่มีการกระทำหรือสภาวะที่จะกำหนดเอาเป็นหลักได้

ดังนั้น อุปสรรคอันยิ่งใหญ่ทั้ง ๓ ประการ ดังกล่าวนี เป็นเรื่องใหญ่ที่คอยปิดกั้น “ปัญญา-ความรอบรู้-รู้ทั่ว-เข้าใจ-รู้ซึ่ง” ให้ทึบมืด อับแสงสว่าง ไม่พบความเจริญที่ยิ่งใหญ่ได้เช่นกัน นั่นคือ “ไม่เปิดรับความจริง-ัจธรรม” มีชีวิตอยู่และตายไปกับความโง่ๆ ซาดิแล้วซาดิเล่า [ชีวิตสันตติแห่งสังสารจักร] ไม่สามารถเข้าถึงความตรัสรู้ถึง “อริยสัจ ๔” ได้ อันเป็นหนทางแห่ง “โลกุตตรธรรม” ที่เป็นบาทวิถีของอริยบุคคลพึงถือปฏิบัติพาอันยิ่งยวด แต่ในทางกลับกัน ผู้ประกอบด้วย “ที่สุด ๒ อย่าง-ทฤษฎี ๒-ทฤษฎี ๓” ย่อมเป็น “ผู้มีโสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส-เป็นธรรมดา” ไม่สามารถรู้เท่าทัน “อวิชา-คัมหา” [มิจฉาทฤษฎี] ได้ ย่อมเกิด “อุปาทานชั้น ๕-อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์” [อุปาทิ] คือ ความยึดมั่นในเบญจชั้น [ชั้น ๕ = รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ] ที่เรียกว่า “อุปาทาน ๔” ฉะนั้น จุดมุ่งหมายสำคัญในการเจริญภาวนา คือ “กระบวนการทบทวนชั้น ๕” หรือ การทำลายสังขาร [สังขตธรรม] ให้ถึงที่สุดตามกำลัง ที่เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ ๘-ฐานคามินีปฏิบัติ-มหาวิปัสสนา ๑๘” [ขันธวินิมุต] เพื่อให้เข้าถึงอริยมรรคให้ได้ ดังนี้

“อุปาทาน ๔” หมายถึง ความยึดมั่น ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส ความยึดติดอันเนื่องมาแต่คัมหา ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง [คาหะ-ความยึดถือ อภินิวาส-ความยึดมั่น] นั่นคือ “วิปริยสัคคาหะ” คือ การถือ โดยวิปัสสกลาดเคลื่อน หรือ “ปรามาสะ” คือ ความถือผิด “มิจฉัตตะ-สิ่งผิด” = ชนผู้หลงทึบ มี “ทฤษฎีวิปผันทิตะ” คือ ความผันแปรแห่งทฤษฎีเป็นเครื่องผูก “ทฤษฎีสัญโยชน” [สังโยชน] ได้แก่

- (๑) “กามอุปาทาน” —ความยึดมั่นใน “กามคุณ ๕” ได้แก่ “รูป-เสียง-กลิ่น-รส-โผฏฐัพพะ = อารมณ์ ๖” ที่น่าใคร่ น่าพอใจ น่าหลงใหล ความอยากเพื่อตนเอง “กามคัมหา-คัมหาปณิธิ”
- (๒) “ทฤษฎีอุปาทาน” —ความยึดมั่นในทฤษฎีหรือทฤษฎี นั่นคือ ความเห็น-ลัทธิ-หลักคำสอนต่างๆ
- (๓) “ลึลพอุปาทาน” —ความยึดมั่นในศีลและพรต นั่นคือ ถือว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร-หลักความประพฤติ-ข้อปฏิบัติ-แบบแผน-ระเบียบ-วิธี-ขนบธรรมเนียม-ประเพณี-ลัทธิ-พิธีต่างๆ ถือว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ โดยสักว่าทำสึบๆ กันมา หรือ ปฏิบัติตามๆ กันไปอย่างมงงาย หรือ โดยนิยมน่าขลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ ไม่ใช่ด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผลใน “ปัจจุสมุปบาท-อิทัปปัจจยตา-ปัจจยการ-ตถตา”
- (๔) “อิตตวาอุปาทาน” —ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตนเกินความจริง นั่นคือ ความถือหรือสำคัญหมายอยู่ในภายในว่า มีตัวตน ที่จะได้จะเป็น จะมีจะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลาย หรือเป็นเจ้าของ เป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่างๆ ได้ [อิตตวาภินิวาส] ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวงอันรวมทั้งตัวตนว่าเป็นแต่เพียงสิ่งที่ประชุมประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วนๆ [วิปัสสนาสมิต] ซึ่งเป็นความอยากติดมั่นในตัวตน “ภวคัมหา”

เมื่อพิจารณาถึง “อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์” ได้ ย่อมเห็น “ความเข้าใจผิด-ความเห็นผิด-ความนึกคิดผิด” ที่เกิดขึ้นในตนเอง ไม่เป็นไปตามหลักความจริงตาม “กฎธรรมชาติ” [อาการ-สภาวะ-หรือความเป็นไปตามสภาพที่เป็นจริงแห่งธรรมชาติ เปรียบเหมือนการได้ดูถึง “ธรรมจักขุ-ดวงตาเห็นธรรม” คือ ความรู้เห็นตาม

เป็นจริงด้วยปัญญาว่า “**สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมมีความดับเป็นธรรมดา**” หรือ “**ธรรมนิยาม ๓**”] —ซึ่งเป็นภาวะจิตใจที่เศร้าหมอง ย่อมไม่สามารถเข้าถึงความดีความเจริญเท่าที่ควรเป็น แต่กลับยิ่งเกิด “**ทิฏฐิ**” ที่แรงกล้ายิ่งขึ้น ก็ยิ่งเคล็ดเข้าป่า กระเจิดกระเจิง ไปอย่างไร้ทิศทาง เช่น ต่างพากันเสกสร้างพิธีกรรมต่างๆ ขึ้นเช่นไหว้ บูชา เลื่อมใส โดยคิดว่าจะทำให้บรรดาสิ่งที่เหนือธรรมชาติพึงพอใจ **ด้วยความไม่มีเหตุผลและปัญญา** อันเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการพัฒนากระบวนการคิด จึงคิดไม่ออกคิดไม่ได้ ไม่ไข่มุมมองใน “**โลกทัศน์-กระบวนการทัศน์-วิสัยทัศน์**” ที่ถูกต้อง นั่นคือ **ความเข้าใจกระแสโลกที่ต้องเป็นไปตามสภาพที่เป็นจริง ที่ไม่วิปลาสวิปริตผิดเพี้ยนจากความเป็นจริงตาม “กฎธรรมชาติ**” [ยถา ปชานา = ยถาภูตญาณ] ที่ต้องกำหนดหมายรู้ตามพิจารณาเรื่อยๆ “**สภาวะธรรม-สรรพสิ่งทั้งหลาย**” ขณะนี้ว่า มีสภาพที่เป็นจริงแบบนี้ คือ “**ธรรม-สภาวะธรรม-ปรมาตมัจจะ**” นั่นคือ (๑) “**ธรรม ๒**” ได้แก่ (๑) **สังขาร-สังขตะ=สังขตธรรม** และ (๒) **วิสังขาร-อสังขตะ-อสังขตธรรม-อมตธาตุ-นิพพาน** และ (๒) “**ธรรมนิยาม ๓**” ดังนี้

“**สังขตลักษณะ ๓**” หมายถึง **ลักษณะแห่งสังขตธรรม** คือ **สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นตามเจตนาของมนุษย์** = “**อุปาทิขันธ ๕**” [ขันธ ๕] **ที่ประกอบด้วยกิเลสตัณหา** ได้แก่

- (๑) อุปปาโท ปญฺญายติ —**ความเกิดขึ้น** ปราภฏ
- (๒) วโย ปญฺญายติ —**ความดับสลาย** ปราภฏ
- (๓) จิตฺตสฺส อณฺเฏตฺตํ ปญฺญายติ —**เมื่อตั้งอยู่** ความแปรปราภฏ

“**อสังขตลักษณะ ๓**” หมายถึง **ลักษณะแห่งอสังขตธรรม** = “**ปรมาตมธรรม ๔**” คือ “**จิต ๘๘-เจตสิก ๕๒-รูป ๒๘ [ขันธ ๕]-นิพพาน ๒**” **ที่ปราศจากกิเลสตัณหา** ได้แก่

- (๑) น อุปปาโท ปญฺญายติ —**ไม่ปราภฏ**ความเกิด
- (๒) น วโย ปญฺญายติ —**ไม่ปราภฏ**ความดับสลาย
- (๓) น จิตฺตสฺส อณฺเฏตฺตํ ปญฺญายติ —**เมื่อตั้งอยู่** ไม่ปราภฏความแปร

“**ธรรมนิยาม ๓**” หมายถึง **กำหนดแห่งธรรมดา ความเป็นไปอันแน่นอน โดยธรรมดา** ที่เรียกว่า “**กฎธรรมชาติ**” หลักความจริงนี้ แสดงให้เห็นลักษณะ ๓ อย่าง ที่เรียกว่า

“**ไตรลักษณ์**” [สามัญลักษณ์ ๓ = อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา] ของสภาวะธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม หลักทั้งสามนี้ ก็คงมีอยู่เป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าเป็นแต่ทรงค้นพบ และนำมาเปิดเผยแสดงแก่เวไนย เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่เข้าใจถึง “**นามรูป [ขันธ ๕]** โดย**ไตรลักษณ์**” จึงไม่สามารถบรรลุความตรัสรู้สัมโพธิญาณได้ ฉะนั้น ไม่ว่าจะ เป็น “**สังขตธรรม**” หรือ “**อสังขตธรรม**” ก็ตาม จะสรุปอยู่ที่ “**อนัตตตา**” ทั้งหมด ได้แก่

- (๑) สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา — **สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง**
- (๒) สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา — **สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงเป็นทุกข์**
- (๓) สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา — **ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตน**

ฉะนั้น ในการมนสิการเนื่องๆ ใน “กรรมฐาน ๔๐” อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น คือ การพิจารณารูป [ขั้น ๕ = “รูป” = รูป ๒๘ “จิต ๘๘” = วิญญาณ กับ “เจตสิก ๕๒” = เวทนา-สัญญา-สังขาร] โดยตามพิจารณาให้เห็น “ความเสื่อมสลายไปแห่งสังขารทั้งหลาย” หรือ “นามรูปโดยไตรลักษณ์” นั่นคือ รู้เห็นภาวะที่ปราศจากขั้น “ขั้นธวินิมุต” [นิพพาน-วิวิฏะ] ให้ได้ ซึ่งดำเนินด้วยข้อประพฤติปฏิบัติอันยิ่งยวด ที่เรียกว่า “วุฏฐานคามินีปฏิบัติ-วิปัสสนาญาณ ๘” (ข้อ ๔-๑๒ ในโสฬสญาณ-ญาณ ๑๖) หมายถึง วิปัสสนาที่ให้ถึง “มรรค-มรรค ๔-มัคคญาณ” วิปัสสนาที่เจริญแก่กล้าถึงจุดสุดยอดทำให้เข้าถึงอริยมรรค นั่นคือ “วุฏฐานะ” หมายถึง เป็นที่ออกไปได้จากสิ่งที่ยึดติดถึมมั่น [อุปาทานขั้น-อุปาทิขั้น-ความยึดมั่นถึมมั่น = คาหะ-ความยึดถือ อภินิเวสะ-ความยึดมั่น] หรือออกพ้นไปจากสังขารนิมิต ทั้งกุศลและอกุศล [กิเลสตัณหา-โลกธรรม ๘] หรือวิปัสสนาที่เชื่อมต่อให้ถึง “อริยมรรค” แต่อย่างไรก็ตาม จุดเริ่มต้นอันเป็นพื้นฐานที่ถูกต้องในการปฏิบัติธรรมตามอริยมรรคนั้น คือ “การพัฒนาร่างกายและจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้นไป” ที่เรียกว่า “ภาวนา ๔” ดังนี้

“ภาวนา ๔” หมายถึง การเจริญ-การทำให้เป็นให้ดีขึ้น-การฝึกอบรม-การพัฒนา บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาได้ครบทั้ง ๔ ด้าน จะเป็นผู้เข้าถึงคุณบทของบุคคล ซึ่งหมายถึง “ภาวิต ๔” คือ ภาวิตกาย-ภาวิตศีล-ภาวิตจิต-ภาวิตปัญญา ชื่อว่า “ภาวิตัตถ์” คือ ผู้ได้เจริญ “กาย-ศีล-จิต-ปัญญา” ดีแล้ว เป็นข้อประเด็นที่ประกอบด้วย “ฌาน-วิโมกข์-สมาธิ-สมาบัติ-มรรค-ผล-อภิปัญญา-ปฏิสัมภิตา” ฉะนั้น บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็น “พระอรหันต์” ได้แก่

- (๑) “กายภาวนา” —การเจริญกาย-พัฒนากาย-การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทาง “อินทรีย์ ๕” ทั้งหมดด้วยดี [ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย = อินทรีย์สังวร-สติสังวร] และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
- (๒) “ศีลภาวนา” —การเจริญศีล-พัฒนาความประพฤติ-การฝึกอบรมศีล [อินทรีย์สังวรศีล = ศีล คือความสำรวมอินทรีย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ - ปาริสุทธิศีล ๔ = ศีลคือความบริสุทธิ์ ศีลเครื่องให้บริสุทธิ์ ความประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล] ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน
- (๓) “จิตตภาวนา” —การเจริญจิต-พัฒนาจิต-การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา-มีฉันทะ-ขยันหมั่นเพียร-อดทน-มีสมาธิ-และสดชื่นเบิกบาน-เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น นั่นคือ “สมถภาวนา” หมายถึง การเจริญสมถกัมมัฏฐาน ทำจิตให้แน่วแน่เป็น “สมาธิ” ด้วยการเจริญ “ฌาน ๔” หรือ “สมถกัมมัฏฐาน” กรรมฐานคือ สมถะงานฝึกจิตให้สงบ “ปัสสัทธิ” โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิด “ธรรมสมาธิ ๕” คือ ธรรมที่

ทำให้เกิดความมั่นใจในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง กำจัดความข้องใจสงสัยเสียได้ เมื่อเกิด “**ธรรมสมาธิ ๕**” นั่นคือ ความมั่นใจสนิทในธรรม ก็จะเกิด “**จิตตสมาธิ**” คือ “**ความตั้งมั่นของจิต**” ได้แก่ (๑) “**ปราโมทย์**” คือ ความชื่นบานใจ-ร่าเริงสดใส (๒) “**ปีติ**” คือ ความอิ่มใจ-ความปลื้มใจ (๓) “**ปีติสัทธา**” คือ ความสงบเย็นกายใจ-ความผ่อนคลาย-สบาย (๔) “**สุข**” คือ ความรื่นเริงไร้ความข้องขัด (๕) “**สมาธิ**” คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ-ไม่มีสิ่งรบกวนร้าวระคาย (ให้พิจารณาเรื่อง “**นิมิต ๓**” ในบทที่ ๕ เพิ่มเติม)

(๔) “**ปัญญาภาวนา**” —การเจริญปัญญา-พัฒนาปัญญา-การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ๑ รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ๑ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ๑ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ ๑ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ๑ นั่นคือ “**วิปัสสนาภาวนา**” หมายถึง ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง ด้วยการเจริญ “**โศฬสญาณ-ญาณ ๑๖**” ซึ่งทำให้เกิด “**ปัญญาเห็นธรรม**” [ปริโยคาภมา-ความหยั่งโดยรอบ] และ “**ปัญญาตรัสรู้**” [อภิสมัย-ความตรัสรู้] ได้ หมายถึง “**ปัญญาวิปัสสนา-วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ**” ได้แก่ ชั้น ๕-อายุคนะ ๑๒-ธาตุ ๑๘-อินทรีย์ ๒๒-ปฏิจสมุปบาท ๑๒ [ปฏิจสมุปบันนธรรม] -อริยสัจ ๔ ที่ทำให้เห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์

แต่อย่างไรก็ตาม ให้พิจารณาถึง คำว่า “**ภาวนา ๒**” [สมถภาวนา-วิปัสสนาภาวนา] อีกนัยหนึ่ง ซึ่งหมายถึง การเจริญ-การทำให้เกิดให้มีขึ้น-การฝึกอบรมจิตใจ ยังจำแนกออกเป็น ๒ ฝ่าย ได้แก่ (๑) “**ฝ่ายสมณะ**” เรียกว่า “**สมถภาวนา-การเจริญสมาธิ**” [อธิจิตตสิกขา] คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ ซึ่งหมายถึง “**ฌานสมาบัติ-ฌาน ๔-รูปฌาน ๔**” ด้วยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามข้อปฏิบัติที่ว่า “**อาตาปี-สัมปชาโน-สติมา**” คือ “**มีวิริยะ-มีสัมปชัญญะ-มีสติ**” ได้แก่ (๑) “**สัมมาวายามะ-สัมมปปชาน ๔**” (๒) “**สัมมาสติ-สติปฏิฐาน ๔**” (๓) “**สัมมาสมาธิ-ฌาน ๔**” และ (๒) “**ฝ่ายวิปัสสนา**” เรียกว่า “**วิปัสสนาภาวนา-การเจริญปัญญา**” [อธิปัญญาสิกขา] คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง ด้วยการเจริญ “**โศฬสญาณ-ญาณ ๑๖**” ซึ่งหมายถึง การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ในข้อที่ว่า (๑) “**สัมมาทิฐฐิ-วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ**” กับ (๒) “**สัมมาสังกัปปะ-เนกขัมมสังกัปปะ-อภัยปาทสังกัปปะ-อวิหิงสาสังกัปปะ**” หรือ “**กุศลวิตก ๓**” หมายถึง ความตรัสรู้ที่เป็นกุศล-ความนึกคิดที่ดีงาม ได้แก่ (๑) “**เนกขัมมวิตก**” คือ ความตรีกปลอดจากกาม (๒) “**อภัยปาทวิตก**” คือ ความตรีกปลอดจากพยาบาท (๓) “**อวิหิงสาวิตก**” คือ ความตรีกปลอดจากการเบียดเบียน เพราะฉะนั้น จึงสรุปได้ว่า (๑) “**สมณะ**” คือ ทำจิตให้เป็น “**สมาธิ-เอกัคคตา**” ให้สงบราบรื่น-ผ่องใส-สะอาด-บริสุทธิ์-เบิกบาน เพราะเกิด “**สติ-อุปปุฏฐาน**” คือ “**สติคมชัด**” และ “**อุเบกขา-ตัดตรมภ์ฉัตตตา**” ดังคำว่า “**อุเปกขโก สติมา สุขวิหารี**” [แปลว่า “**มีจิตเป็นอุเบกขา อยู่เป็นสุข**”] กับ (๒) “**วิปัสสนา**” คือ ทำจิตให้เกิดการวางเฉยใน “**สหชาตธรรม**” ทั้งหลายที่เกิดร่วมกัน เพราะเกิด “**สัมปชัญญะ**” นั่นคือ “**ปัญญา-ความรอบรู้-ความรู้ชัดคม-ญาณ**” ข่อมลู่ถึง “**อริโมกข์**” คือ **ศรัทธาแรงกล้าที่**

ทำให้ใจผ่องใสอย่างยิ่ง นั่นคือ การเกิดธรรมแห่งการเจริญภาวนา ที่เรียกว่า “วิปัสสนูปกิเลส ๑๐” ที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องไม่ฟุ้งซ่าน [อุทธัจจะ] ให้มีสมาธิ หรือไม่หลงไหลในธรรมเหล่านี้ เพราะสิ่งนี้เป็นเพียงเครื่องมือที่ช่วยให้เข้าถึงอริยมรรคเท่านั้น ได้แก่ (๑) “โอภาส” คือ แสงสว่างไสว (๒) “ปีติ” คือ ความอิมใจปลาบปลื้มเต็มไปทั้งตัว (๓) “ญาณ” คือ ความรู้ที่คมชัด (๔) “ปัสสัทธิ” คือ ความสงบเย็นภายใน (๕) “สุข” คือ ความสุขนำขึ้นทั่วทั้งตัว ที่มีประณีตอย่างยิ่ง (๖) “อิโมกข์” คือ ศรัทธาแรงกล้าที่ทำให้ใจผ่องใสอย่างยิ่ง (๗) “ปีคคาหะ” คือ ความเพียรที่พอดี (๘) “อุปปิฏฐาน” คือ สติชัด-สติแก่กล้า (๙) “อุเบกขา” คือ ความวางจิตเป็นกลางที่ลงตัวสนิท (๑๐) “นิกัณฺติ” คือ ความตั้งใจพอใจ ด้วยเหตุนี้ ในการเจริญภาวนานั้น จะต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือมารตลอดเวลา การที่จะชนะจิตใจตนเองได้ จะต้องชนะด้วยจิตที่ปราศจากนิวรณ์ มี “สมาธิ” จิตตั้งมั่น แน่วแน่ และ “ปัญญาวิปัสสนา” ความรอบรู้-รู้เข้าใจลึกซึ้ง พร้อมด้วยความรู้คมชัดแห่งญาณในวิปัสสนา และนอกจากนี้ ยังต้องคำนึงถึงหลักธรรมอีกหมวดหนึ่ง คือ “อาหาร ๔” ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาเนืองๆ ให้เห็นธรรมอีกมุมหนึ่งอันเป็น “สังขธรรมแห่งชีวิต” ให้ได้ ที่ทำให้เกิด “ขันธ ๕-เบญจขันธ” อันเป็นจิตที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาทำให้เกิด “กองทุกข์แห่งชีวิตไม่สิ้นสุด” [สงสารทุกข์] ดังนี้

“อาหาร ๔” หมายถึง เครื่องกำจุนชีวิต-สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยกำจุนรูปธรรม แลนามธรรมทั้งหลาย-สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโตและวิวัฒนาการได้ ได้แก่

- (๑) “กวจิงการาหาร” —อาหารคือคำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญญ์ที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อกำหนดรู้กวจิงการาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ “ตัณหาราคะ” [ความกำหนดจิตใจ] ที่เกิดจาก “กามคุณ ๕-เบญจกามคุณ” [รูป-เสียง-กลิ่น-รส-กายสัมผัส] ได้ด้วย
- (๒) “ผัสสาหาร” —อาหารคือผัสสะ ได้แก่ การบรรจบแห่งอายตนะภายใน-อายตนะภายนอก-และวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา พร้อมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่จะเกิดตามมา เมื่อกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดรู้ “เวทนา ๓” [การเสวยอารมณ์ = สุขเวทนา-ความรู้สึกลึกซึ้ง ๑ ทุกขเวทนา-ความรู้สึกลึกซึ้ง ๑ อทุกขมสุขเวทนา-ความรู้สึกลึกซึ้ง ๑] ได้ด้วย
- (๓) “มโนสัญเจตนาหาร” —อาหารคือมโนสัญเจตนา ได้แก่ ความจงใจ เป็นปัจจัยแห่งการทำ-พูด-คิด ซึ่งเรียกว่า “กรรม” เป็นตัวชักนำมาซึ่ง “ภพ” คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลาย เมื่อกำหนดรู้มโนสัญเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ “ตัณหา ๓” [ความทะยานอยาก-ความร่ารอน-ความปรารถนา-ความอยากเสพ-อยากเอาเพื่อตัว-ความแต่หา = กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ๑ ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพให้คงอยู่ตลอดไป-อยากเป็นนั่นไม่เป็นที่นั่น เช่น ให้เป็นหนุ่มหล่อสาวสวยตลอด ๑ วิภวตัณหา-ความทะยานอยากในวิภพ-อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นที่นั่น เช่น ไม่อยากตาย ๑] ได้ด้วย
- (๔) “วิญญาณาหาร” —อาหารคือวิญญาณ ได้แก่ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เมื่อกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ “นามรูป-ขันธ ๕” [ความยึดติดมั่นในขันธ คือ “อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”] หรือภาวะที่สัมปยุตต์กันด้วยปัจจัยต่างๆ เป็นขันธ ๕ ได้ด้วย

ดังนั้น ในความเป็นจริง การเจริญภาวนาก็คือการตามกำหนดรู้เข้าใจถึง “**สังขธรรม-ปรมาตตสังขะ**” แห่งชีวิตในเรื่อง “**อาหาร ๔**” ที่เกิดขึ้นในทุกขณะ นั่นคือ “**อินทริยสังวร**” โดยแยกเป็น “**รูป-รูปฉันท์**” [รูป] คือ “**กวางิการอาหาร**” ส่วน “**นาม-นามฉันท์**” [เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ] ได้แก่ “**ผัสสาหาร-มนัสสัญญาเจตนาหาร-วิญญาณหาร**” เพื่อให้เกิด “**กุศลเจตนา**” [สัญญาเจตนา ๖ = อินทริย์ ๖-สพายตนะ ได้แก่ ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ ซึ่งต้องวางเฉยเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้ง ๖ ที่ผ่านเข้ามา คือ **อุเบกขาเวทนา-อทุกขมสุขเวทนา**] หมายถึง **ความรู้สึกเฉยๆ-จะสุขก็ไม่ใช้-ทุกข์ก็ไม่ใช้** คำว่า ‘**อารมณ์ ๖-พาหิรายตนะ**’ ได้แก่ **รูป-เสียง-กลิ่น-รส โสภณูปพะ-สิ่งที่ถูกต้องกาย ธรรมารมณ-สิ่งที่ใจนึกคิด** ก่อนที่จะก้าวไปสู่การเจริญ สมาธิ และ **วิปัสสนา** ต่อไป ให้พิจารณาอย่างละเอียดถึงสาเหตุทำไมจึงต้องกำหนดรู้ให้เข้าใจและสำรวจระวัง “**อาหาร ๔**” นั่นคือ “**อินทริยสังวร-สติสังวร**” หมายถึง **สำรวจระวังไม่ให้กิเลสตัณหาเข้าครองจำใจที่ผ่านเข้ามาทางทวาร “อินทริย์ ๖”** ซึ่งในความหมายเชิงลึกย่อมแสดงถึง “**สติปัญญา ๔**” (ดู บทที่ ๓) ที่ต้องพิจารณาถึงสภาวะธรรม [กรรมฐาน] ใน ๔ ประการ ด้วยการเจริญ (๑) “**กายานุปัสสนาสติปัญญา**” (๒) “**เวทนานุปัสสนาสติปัญญา**” (๓) “**จิตตานุปัสสนาสติปัญญา**” และ (๔) “**ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา**” โดยพิจารณาในข้อสรุปที่ว่า “**กายนี้-เวทนานี้-จิตนี้-ธรรมนี้** สักว่าเป็นเพียง **กาย-เวทนา-จิต-ธรรม** ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” [นั่นคือ **อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ = ญาณวิโมกข์** หรือ **อนัตตสัญญา-อนตตสญญา** คือ กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง] ให้พิจารณาอารมณ์เหล่านั้นเป็นเพียง “**สูญญตา-ความว่าง**” จะนำมายึดเป็นสรณะที่พึ่งแห่งชีวิตไม่ได้-มันเป็นสภาวะที่ไม่มีจริง-และยอมหาแก่นสารไม่ได้ ฉะนั้น “**การตามกระแสโลก**” [ภวจักร-สังสารจักร] **ย่อมเป็นของต่ำทราม** [กามราคะ-ทูลีล-มิจฉาชีพ] ๑ เป็นของชาวบ้าน ๑ เป็นของชนชั้นปู้ฤษณ ๑ **ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอรียเจ้า ๑ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๑ คือ ความเสื่อม-ภาวะที่ไม่เจริญ** จึงต้องกำหนด “**สติสัมปชัญญะ**” ให้ระลึกได้และรู้อย่างเท่าทัน คือ “**ทมะ**” [การฝึกฝน-การข่มใจ-ฝึกนิสัย-ปรับตัว-รู้จักควบคุมจิตใจ-ฝึกหัดตัดสินใจ-แก้ไขข้อบกพร่อง-ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา] นั่นคือทำ “**โยนิโสมนสิการ**” คือ **คิดอย่างถูกวิธีอย่างฉลาด ด้วยอุบายที่แยกคายในใจ และมีปฏิภาณไหวพริบ** แต่อย่างไรก็ตาม กิจต่างๆ ที่แต่ละคนต้องกระทำ รวมทั้งการเจริญภาวนานั้น ย่อมเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคไม่มากก็น้อย คือ **ความไม่ราบรื่น-ไม่เกิดความสุขในการมีชีวิตอยู่** เพราะชีวิตต้องหมุนเวียนไปตามเกณฑ์ “**ภวจักร-สังสารจักร**” คือ “**วงเวียนชีวิต**” [ปฏิจสมุปบาท ๑๒] นั่นคือ **สุครอบ [ปริโยสาน] แห่งชีวิต “ย่อมหนีความตายไม่พ้น”** ทุกชีวิตไม่มีข้อยกเว้น **พระพุทธองค์จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิตอันแสนสั้นนี้** ให้รู้จักกำหนดเป้าหมายชีวิตอย่างมีคุณค่าทุกวินาทีของลมหายใจ การกำหนดรู้ “**มรณสติ**” คือ **นึกถึงความตายที่จะต้องเกิดขึ้นกับตนเอง** นั่นคือ “**อัปมาทะ**” หมายถึง “**ความไม่ประมาท**” เมื่อชีวิตได้ปฏิสนธิขึ้นในโลกนี้ ย่อมหมายถึง **ความเป็นไปตามกระแส “กฎแห่งกรรม”** อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ [วัฏฏะ ๓ = **กิเลส-กรรม-วิบาก** คือ **วัฏฏสังสาร**] ซึ่งเป็นนิยามแห่งชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา นั่นคือ “**ความไม่ราบรื่น-ความขัดข้อง-อุปสรรค-ปัญหา**” ซึ่งเป็น “**ผู้มีโสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส-เป็นธรรมดา**” [วิบากแห่งปฏิจสมุปบาท ๑๒] ทางธรรมเรียก “**อุปสรรค**

สิ่งกีดขวาง” [กิเลสทั้งหลาย-สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่เบิกบานใจ = อวิชชา และ ตัณหา] พวกนี้ว่า “มาร ๕” ซึ่งสามารถทำลายโอกาสที่จะบรรลุ “โลกุตตรธรรม” ได้ หรือปิดโอกาสไม่ให้ประสบความสำเร็จในการเจริญภาวนา [สมณะ-สมณภาวนา กับ วิปัสสนา-วิปัสสนาภาวนา] ซึ่งคนส่วนใหญ่มองข้ามไป หลงมัวเมา “มทะ” ในกระแสโลกธรรมทั้ง ๘ ดังนั้น คุณภาพจิตใจจึงพรั่งพร้อมด้วย “อกุศลกรรมมถ ๑๐” หมายถึง ทางแห่งอกุศลกรรม-ทางทำความชั่ว-กรรมชั่วอันเป็นทางนำไปสู่ความเสื่อม-ความทุกข์-หรือทุกข์ นั่นคือ “ทุจจริต ๓” ได้แก่ กายทุจริต ๓-วจีทุจริต ๔ และ มโนทุจริต ๓ เป็นระดับจิตที่ไม่ประกอบด้วย “อริยทรัพย์ ๗” หมายถึง ทรัพย์คือคุณธรรมประจำใจอย่างประเสริฐที่คุ้มครองตน สิ่งนี้เป็นของดีทำเอาให้ได้ ได้แก่ (๑) “ศรัทธา” คือ ความเชื่อที่มีเหตุผล-มั่นใจในหลักที่ถือและในการดีที่ทำ (๒) “ศีล” คือ การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย-ประพฤติถูกต้องดีงาม (๓) “หิริ” คือ ความละอายใจต่อการทำความชั่ว (๔) “โอตตปปะ” คือ ความเกรงกลัวต่อความชั่ว (๕) “พาหุสัจจะ” คือ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก (๖) “จาคะ” คือ ความเสียสละ-เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (๗) “ปัญญา” คือ ความรู้ความเข้าใจ่องแท้ในเหตุผล คีชั่ว-ถูกผิด-คุณโทษ-ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์-รู้คิด-รู้พิจารณา และรู้ที่จะจัดทำ ยิ่งกว่านั้น “อริยทรัพย์ ๗” ยังทำให้ชาวบ้านปุถุชน ได้กลายเป็น “สัตบุรุษ” [ผู้ทรง “สัปปริสธรรม ๗” หมายถึง ธรรมแห่งคนดี ได้แก่ คือ ๑. รัชมัญญุตตา-ความรู้จักธรรม ๒. อัถถัญญุตตา-ความรู้จักอรรถ-รู้ความมุ่งหมาย ๓. อัถตัญญุตตา-ความรู้จักตน ๔. มัตตัญญุตตา-ความรู้จักประมาณ ๕. กาลัญญุตตา-ความรู้จักกาล ๖. ปริสัจญุตตา-ความรู้จักบริษัท-รู้จักชุมชน ๗. ปุคคลัญญุตตา-ปุคคลปโรปรัญญุตตา-ความรู้จักบุคคล] หรือ “สปปุโรโส-อุดมบุรุษ” คือ บุรุษผู้สูงที่สุด หรือ “อริยบุคคล” [พระอรหันตจีณาสพ] โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จิตที่ประกอบด้วย “หิริ-โอตตปปะ” ย่อมเป็นบุคคลไม่ประกอบกรรมชั่วอย่างแน่นอน ให้พิจารณาเรื่อง “มาร ๕” ซึ่งเป็นอุปสรรคที่ผู้ปฏิบัติต้องเผชิญด้วยกันทุกคน ที่ต้องใช้ “สมาธิ” และ “ปัญญา” ซึ่งหมายถึง (๑) “ฉาน” กับ (๒) “วิปัสสนา” ที่เรียกว่า “ศีลเลขธรรม-ธรรมเครื่องขัดเกลากิเลส” คำว่า “กิเลส” ซึ่งหมายถึง “มาร ๕” นั่นเอง ดังนี้

“มาร ๕” หมายถึง สิ่งที่มาบุคคลให้ตายจากคุณความดีหรือจากผลที่หมายอันประเสริฐ-สิ่งที่ล้างผลาญคุณความดี-ตัวการที่กำจัดหรือขัดขวางบุคคลมิให้บรรลุผลสำเร็จอันดีงาม ได้แก่

- (๑) “กิเลสมาร” —มารคือกิเลส กิเลสเป็นมารเพราะเป็นตัวกำจัดและขัดขวางความดี ทำให้สัตว์ประสพความพินาศทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งหมายถึง “อวิชชา-ตัณหา”
- (๒) “ฉันทมาร” —มารคือเบญจฉันท-ฉันท ๕ เป็นมาร เพราะเป็นสภาพอันปัจจัยปรุงแต่ง มีความขัดแย้งกันเองอยู่ภายใน ไม่มั่นคงทนนาน เป็นภาระในการบริหาร ทั้งแปรปรวนเสื่อมโทรมไปเพราะ “ชรา-พยาธิ-มรณะ” เป็นต้น ล้วนรอนโอกาสมิให้บุคคลทำกิจหน้าที่ หรือบำเพ็ญคุณความดีได้เต็มปรารถนาอย่างแรง อาจถึงกับพลาดโอกาสนั้นโดยสิ้นเชิง นั่นคือ พิจารณาตาม “อนุโลมปฏิจอสุมุบาท” คือ กำหนดรู้คล้ายตามให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ [ฉะนั้น “กวมพิงการหาร” จัดเป็น “ฉันทมาร” เพราะหล่อเลี้ยงให้เกิด “ฉันท ๕” [รูปฉันท] จึงให้เจริญธรรมฐานใน “อาหารปฏิกุศลสัญญา” คือ กำหนดพิจารณากรรมฐานถึงความเป็นปฏิกุศลในอาหาร]

- (๓) “อภิสังขารมาร” —มารคืออภิสังขาร—อภิสังขารเป็นมาร เพราะเป็นตัวปรุงแต่งกรรม เจตนา หรือ “สัญเจตนา ๖” นำชักให้เกิดกรรมภพหรืออุปัตติภพ “ชาติ-ขรา” พร้อมด้วยอกุศลวิบาก ได้แก่ “โสกะ-ปริเทวะ-ทูกซ์-โทมนัส-อุปยาสา” ขัดขวางมิให้หลุดพ้นไปจาก “ชีวิตสันตติ ในสงสารทูกซ์” [ชีวิตอยู่ในกระแสแห่ง กิเลส-กรรม-วิบาก = วัฏฏะ ๓] คือ “อกุศลมูล ๓” ได้แก่ “โลกะ [ราคะ] -โทสะ-โมหะ” เพราะ “อวิชา-ตัณหา” จึงคิดได้แบบนี้
- (๔) “เทวปุตตมาร” —มารคือเทพบุตร เทพยิ่งใหญ่ระดับสูงสุดแห่งชั้นกามาวจรตนหนึ่งชื่อว่า “พญาสวัตตีมาร” เพราะเป็นนิमितแห่งความขัดข้อง คอยขัดขวางเหนี่ยวรั้งบุคคลไว้ มิให้ ล่วงพ้นจากแดนอำนาจครอบงำของตน โดยชักให้ห้วงพะวงในกามสุขไม่หาญเสียดละ ออกไปบำเพ็ญคุณความดีที่ยิ่งใหญ่ได้ คือ การมี “มิตรเทียม” หรือ คติวิบัติ-กาลวิบัติ [ชวย]
- (๕) “มัจจุมาร” —มารคือความตาย-ความตายเป็นมาร เพราะเป็นตัวการตัดโอกาสที่จะก้าวหน้า ต่อไปในคุณความดีทั้งหลาย คือ ไม่เข้าใจเรื่อง “มรณัสสติ” จึงเกิดความประมาท แล้วตายใน โอกาสไม่เหมาะควรที่จะบรรลุนิพพาน คิดไม่ทันความตาย เพราะ มัวเมา-หลงใหล “โมหะ”

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมยังต้องเผชิญกับการให้ผลของกรรมแห่งอกุศลวิบาก นั่นคือ “วิบัติ ๔” ดังนี้

“วิบัติ ๔” หมายถึง ข้อเสีย-จุดอ่อน-ความบกพร่องแห่งองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งไม่อำนวยความสะดวกการให้ผล ของกรรมดี แต่เปิดช่องให้กรรมชั่วแสดงผล-ส่วนประกอบบกพร่อง เปิดช่องให้กรรมชั่ว ซึ่งสามารถ หลีกเลียงได้โดยการตัดสินใจเลือกทำเลือกวิถีดำเนินชีวิต เชื้อใน “กฎแห่งกรรม” ได้แก่

- (๑) “คติวิบัติ” คือ คติเสีย —เกิดในกำเนิดต่ำทรามไร้ความเจริญ แหล่งที่เป็นอนารยชนรรม ควา ชั่วเจริญรุ่งเรือง = “อภิสังขารมาร” ควรหาแหล่งที่เหมาะสมกับตนใหม่ ที่ไม่ใช่ “โคจรวิบัติ- อโคจร ๖” คือ ความเสียหายในการไปมาหาสู่ของภิกษุ ได้แก่ หึงแพศยา-หึงหม้าย-สาว เทื่อ [สาวแก่ที่นทิก]-ภิกษุณี-บัณฑิต [กะเทย] และร้านสุรา-บ่อนการพนัน
- (๒) “อุปธิวิบัติ” คือ รูปกายเสีย —ร่างกาย विकฤติการ ไม่งดงาม บุคลิกภาพไม่ดี สุขภาพไม่ดี เจ็บป่วย มีโรครุม = “ขันธมาร” ควรใส่ใจรักษาสุขภาพร่างกายให้มากตามสมควร
- (๓) “กาลวิบัติ” คือ กาลเสีย —เกิดอยู่ในสมัยที่โลกไม่มีความเจริญ บ้านเมืองมีแต่ภัยพิบัติ ผู้ปกครองไม่ดี สังคมเสื่อมจากศีลธรรม มีการกดขี่เบียดเบียนกันมาก ยกย่องคนชั่ว บีบบังคับ คนดี = “เทวปุตตมาร” ควรอดกลั้นหมั่นประกอบความดีรอจังหวะที่จะอำนวยโอกาสดีให้ ใหม่ ควรใช้ปัญญาให้เป็น “สัตบุรุษย่อมไม่ทิ้งธรรมเมื่อตกทุกข์ได้ยาก”
- (๔) “ปโยควิบัติ” คือ กิจการเสีย —ฝักใฝ่ในทางที่ผิดประกอบกิจการงานที่ผิด หรือมีปกติชอบ กระทำแต่ความชั่ว เมื่อกระทำกรรมดี ก็ไม่ทำให้ถึงขนาด ไม่ครบถ้วนตามหลักเกณฑ์ ทำจับ จด ใช้วิธีการไม่เหมาะสมกับเรื่อง หรือเมื่อประกอบความดีต่อเนื่องมา แต่กลับทำความชั่ว หักล้างเสียในระหว่าง = “กิเลสมาร” ควรเจริญสมาธิให้จิตใจเบิกบานปราศจากนิเวรณ

แต่อย่างไรก็ตาม ให้พิจารณาเพิ่มเติมถึง “**วิบัติ ๔**” อีกหมวดหนึ่ง อันเกิดจากปัจจัยองค์ประกอบภายในของ ตนเอง กลายเป็นผู้เลือกไฟในอกุศลธรรม **ไฟธรรมชั่วด้วยนิสัย** [กิเลสมาร-อกิสังขารมาร = อนุสัย ๗] คือ กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ได้แก่ กามราคะ-ปฏิฆะ-ทิฏฐิ-วิจิกิจฉา-มานะ-ภวราคะ-อวิชชา) เพราะ ความประมาท-ความหลงไหลเสียสติ-ไม่ประกอบด้วย “**อินทรีย์สังวร-สติสังวร**” ซึ่งสามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยการตัดสินใจเลือกทำเลือกวิถีดำเนินชีวิต เชื่อใน “**กฎแห่งกรรม**” เช่นเดียวกัน

“**วิบัติ ๔**” หมายถึง **ความผิดพลาด-ความเคลื่อนคลาด ความเสียหาย-ความบกพร่อง-ความใช้การไม่ได้** ประกอบด้วย “**อัญญาจรिया**” [อวิชชา] คือ **ประพัตติด้วยความไม่รู้-หรือประพัตติเพราะความไม่รู้-หรือประพัตติในอารมณ์ที่ไม่รู้-หรือประพัตติซึ่งความไม่รู้** (ดูบทที่ ๔-อวิชชา มีลักษณะ ๒๕) ได้แก่

- (๑) “**ศีลวิบัติ**” — **วิบัติแห่งศีล-เสียศีล** สำหรับพระภิกษุ คือ ต้องอาบัติปาราชิก หรือ สังฆาทิเสส
- (๒) “**อาจารย์วิบัติ**” — **วิบัติแห่งอาจารย์-เสียความประพัตติ-จรรยาบรรณไม่ดี** สำหรับพระภิกษุคือ ต้องลหุกาบัติ แต่ถูกล้างจัญ ถึง ทุพภาสิต
- (๓) “**ทิฏฐิวิบัติ**” — **วิบัติแห่งทิฏฐิ-ความเห็นคลาดเคลื่อน-ผิดธรรมชาติวินัย**
- (๔) “**อาชีพวิบัติ**” — **วิบัติแห่งอาชีพ-ประกอบมิจอาชีพ-หาเลี้ยงชีพในทางที่ผิด**

สำหรับธรรมที่แก้ไขอุปสรรคสิ่งกีดขวาง ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้ตัดสินใจเลือกกระทำ คือ “**สมบัติ ๔**” ดังนี้

“**สมบัติ ๔**” หมายถึง **ข้อดี-ความเพียบพร้อม-ความครบถ้วน-ความสมบูรณ์แห่งองค์ประกอบต่างๆ** ซึ่งอำนวยความสะดวกให้ผลของกรรมดี และ **ไม่เปิดช่องให้กรรมชั่วแสดงผล ส่วนประกอบอำนวยความสะดวก** ผู้ปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาจังหวะและ โอกาสที่เลือกดำเนินการ ได้แก่

- (๑) “**คติสมบัติ**” คือ **สมบัติแห่งคติ** — ถึงพร้อมด้วยคติ คติให้ **ในช่วงยาวหมายถึง** เกิดในกำเนิดอัน อำนวย หรือที่เกิดอันเจริญ **ในช่วงสั้นหมายถึง** ที่อยู่ ที่ไป ทางดำเนินดี หรือทำถูกเรื่อง ถูกที่ คือ กรณีนั้น สภาพแวดล้อมนั้น สถานการณ์นั้น ถิ่นที่นั้น ตลอดถึงแนวทางดำเนินชีวิตขณะนั้น เอื้ออำนวยแก่การกระทำความดี หรือการเจริญงอกงามของความดี ทำให้ความดีปรากฏผล โดยง่าย ในช่วงสั้นหมายถึง ทำอะไรก็ได้รับการสนับสนุน
- (๒) “**อุปธิสมบัติ**” คือ **สมบัติแห่งร่างกาย** — ถึงพร้อมด้วยรูปกาย รูปกายให้ **ในช่วงยาวหมายถึง** มี กายสง่า สวยงาม บุคลิกภาพดี **ในช่วงสั้นหมายถึง** ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี
- (๓) “**กาลสมบัติ**” คือ **สมบัติแห่งกาล** — ถึงพร้อมด้วยกาล กาลให้ **ในช่วงยาวหมายถึง** เกิดอยู่ใน สมัยที่โลกมีความเจริญ หรือบ้านเมืองสงบสุข มีการปกครองที่ดี คนในสังคมอยู่ในศีลธรรม สามัคคีกัน ยกย่องคนดี ไม่ส่งเสริมคนชั่ว **ในช่วงสั้นหมายถึง** ทำถูกกาลถูกเวลา
- (๔) “**ปัจจัยสมบัติ**” คือ **สมบัติแห่งการประกอบ** — ถึงพร้อมด้วยการประกอบความเพียร กิจการให้ **ในช่วงยาวหมายถึง** ฝ่าฝืนในทางที่ถูก นำความเพียรไปใช้จนขวยประกอบการที่ถูกต้องดีงาม

มีปกติประกอบกิจการงานที่ถูกต้อง ทำแต่ความดีงามอยู่แล้ว **ในช่วงสั้นหมายถึง** เมื่อทำกรรมดี ก็ทำให้ถึงขนาด ทำจริงจัง ให้ครบถ้วนตามหลักเกณฑ์ ใช้วิธีการที่เหมาะสมกับเรื่อง หรือทำความดีต่อเนื่องมาเป็นพื้นแล้ว กรรมดีที่ทำเสริมเข้าอีก จึงเห็นผลได้ง่าย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การจะบรรลุความสำเร็จในการเจริญภาวนาทุกด้านนั้น เป็นเรื่องท้าทายความตั้งใจหรือเจตนาของบุคคลโดยเฉพาะ [มีขวัญกำลังใจ-ศรัทธา-และฉันทะ-แก่กล้าเพียงใด] เพราะในแต่ละขั้นตอนต้องเผชิญกับอุปสรรคทั้งสิ้น ไม่ราบรื่น แต่ต้องใช้ปัญญาไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าทันท่วงทีต่อเหตุการณ์ ไม่เสียจังหวะหรือโอกาส คือ **“อุปายโกศล”** [ความฉลาดในอุปาย รอบรู้วิธีแก้ไขเหตุการณ์และวิธีที่จะทำให้สำเร็จ] เปรียบเทียบกับ **“ปฏิภาณปฏิสัมภิตา”** คือ ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ-ปริชาแจ้งในความคิดทันการ-มีไหวพริบซึมซาบในความรู้ที่มีอยู่เอามาเชื่อมโยงเข้าสร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ ใช้ประโยชน์ได้เหมาะสม เข้ากับกรณีเข้ากับเหตุการณ์] นั่นคือ **“โกศล ๓”** ซึ่งเป็นผลานิสงส์ที่ตามมาภายหลังจากการเจริญภาวนา (ดูเปรียบเทียบ “ปฏิสัมภิตา ๔” ในบทที่ ๕) ดังนี้

“โกศล ๓” หมายถึง ความฉลาด-ความเชี่ยวชาญ ประกอบด้วย **“ญาณจรिया”** คือ การประพฤติด้วยญาณ-ประพฤติเพราะญาณ-ประพฤติในอารมณ์ที่รู้แล้ว-หรือประพฤติซึ่งความรู้ ได้แก่

- (๑) **“อายโกศล”** คือ ความฉลาดในความเจริญ —รอบรู้ทางเจริญ และเหตุของความเจริญ
- (๒) **“อุปายโกศล”** คือ ความฉลาดในความเสื่อม —รอบรู้ทางเสื่อมและเหตุของความเสื่อม
- (๓) **“อุปายโกศล”** คือ ความฉลาดในอุปาย —รอบรู้วิธีแก้ไขเหตุการณ์และวิธีที่จะทำให้สำเร็จ

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะเจริญภาวนา **“อริยมรรค”** [อริยมรรคมีองค์ ๘] หรือ **“อริยธรรม”** [อริยศีล-อริยสมาธิ-อริยปัญญา-อริยวิมุตติ] ในบ้านหรือนอกบ้านนั้น ก็ต้องเผชิญปัญหาแตกต่างกันไปตาม **“ยถากรรม”** ของตน คือ ทำกรรมไว้อย่างใด ย่อมได้เช่นนั้น หรือก็ขึ้นอยู่กับว่าจะหาที่ **“วิเวก-สงบ-สงบในใจ”** ได้อย่างไร เพราะ **“ทุกอย่างอยู่ที่ใจ”** คือ **“มีใจเป็นประธาน”** ถ้าใจไม่สู้จริง ทุกอย่างก็ล้มเหลวอย่างไม่เป็นท่า ยิ่งอายุมากยิ่งขึ้น โอกาสประสบความสำเร็จยิ่งลดน้อยถอยลงไป เพราะ **“ความเจ็บป่วย”** [ชรา-พยาธิ-มรณะ = **ขันธมาร**] จะทำอะไรก็ไม่สะดวก หาเวลาว่างให้กับชีวิตตนเองก็ยากแสนยากยิ่งขึ้น แต่ทุกอย่างอยู่ที่การตัดสินใจจะเลือกทำกุศลกรรมขัดเกลากิเลสหรือไม่เลือกทำเท่านั้นเอง.

รู้อยู่ที่ใจ-ดูอยู่ที่ใจ-เห็นอยู่ที่ใจ

ฟังอยู่ที่ใจ-กำหนดอยู่ที่ใจ

ให้เห็นความแจ้ง-ความสว่าง-ความสงบ-ขึ้นในใจ

ภาวนาธรรม: หลวงปู่ทา จารุขัมโม

ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงเนื้อหาสาระหลัก ๕ ระดับ ได้แก่ (๑) มัชฌิมาปฏิปทา (๒) อริยมรรคมีองค์ ๘ (๓) อริยสัจ ๔ (๔) ภาวนา ๔ คือ “กายภาวนา-สีลภาวนา-จิตตภาวนา-ปัญญาภาวนา” และ (๕) โพธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยมีสัมปยุตตธรรมประกอบด้วย (๑) รุตธรรม ๕ (๒) ที่สุด ๒ อย่าง-อันตา ๒ (๓) ทิฏฐิ ๒ (๔) ทิฏฐิ ๓ (๕) อุปาทาน ๔ (๖) ธรรม ๓ (๗) สังขตลักษณะ ๓ (๘) อสังขตลักษณะ ๓ (๙) ธรรมนิยาม ๓ (๑๐) ภาวนา ๔ (๑๑) กุศลวิตก ๓ (๑๒) วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ (๑๓) อาหาร ๔ (๑๔) สติปัฏฐาน ๔ (๑๕) ทุจจิต ๓ (๑๖) อริยทรัพย์ ๗ (๑๗) อัมปมาทะ (๑๘) วัฏฏะ ๓ (๑๙) มาร ๕ (๒๐) อนุสัย ๗ (๒๑) วิบัติ ๔ (๒๒) อโคจร ๖ (๒๓) สมบัติ ๔ และ (๒๔) โภค ๓

ฉะนั้น ในบรรดาสัมปยุตตธรรม [สหชาตธรรม] ทั้งหมด ทำให้เห็นสาเหตุภูมิหลังของการเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนา ที่เริ่มจากการปฏิเสธแนวคิดข้อประพจน์ปฏิบัติ “ที่สุด ๒ อย่าง-อันตา ๒” [ได้แก่ (๑) “กามสุขัลลิกานุโยค” คือ การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข กับ (๒) “อัตตกิลมณานุโยค” คือ การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง โดยสำคัญผิดว่าธรรมทั้ง ๒ อย่างนี้ คือ ข้อประพจน์ปฏิบัติที่ทำให้เป็นสุข] พร้อมด้วย “ทิฏฐิ ๒-ทิฏฐิ ๓” [ถือความคลาดเคลื่อนแห่งตน = อวิชา] และ “อุปาทาน ๔” [เกาะ-ความถือมั่น อภินิเวสะ-ความยึดมั่น คือ อุปาทานชั้น ๓ อันเป็นกิเลส เช่น โหมะ ๔-โยคะ ๔-อาสวะ ๔-อนุสัย ๗-สังโยชน์ ๗-สังโยชน์ ๑๐-นิวรณ์ ๕-อุปกิเลส ๑๖] อันเป็นความคิดที่ขัดแย้งกับแนวคิด “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งหมายถึง “อริยมรรคมีองค์ ๘”

แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับหลักธรรม “อุปาทาน ๔” กับ “อาหาร ๔” [อารมณ์แห่งอินทรีย์ ๖] นั้น ถือเป็นสมุฏฐานสำคัญยิ่งหรือสาเหตุหลัก [“อตุลุปัตติ” คือ เหตุให้มีเรื่องขึ้น เหตุให้เกิดเรื่อง] ที่ทำให้เกิด “อุปาทานชั้น ๓” ที่ทำให้เกิด “ทุกข์ตา-สภาพแห่งทุกข์” ที่เรียกเป็นทางการว่า “อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์” [นามรูปปริจเจทญาณ ข้อ ๑ ในโสฬสญาณ-ญาณ ๑๖] อันเป็นด่านแรกในการวิปัสสนาสภาวธรรมหรือมนสิการกรรมฐาน ที่ต้องพิจารณา “ปัญญาญาณ-วิปัสสนาญาณ” เหล่านี้ ให้ถ่องแท้ชัดเจน ซึ่งต้องใช้เวลาศึกษาค้นคว้ามากที่สุดเป็นพิเศษ คือ ปัญญาเห็นสภาพแห่งทุกข์ [นามรูปตามสภาพ-เบญจขันธ์-ขันธ์ ๕ คู่เพิ่มเติมในภาคผนวก-เบญจขันธ์] ก่อนเห็น “สาเหตุแห่งทุกข์” [ปฏิบัติสมุปปาต ๑๒ -“อนุโลมปฏิบัติสมุปปาต”] ขึ้นต่อไป ในทางตรงกันข้ามกันนั้น “มัชฌิมาปฏิปทา-อริยมรรคมีองค์ ๘” มุ่งเน้นให้พิจารณาสภาวธรรมทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงด้วยหลักธรรมที่เป็น “กฎธรรมชาติ” [Natural Law] ด้วย “วิปัสสนาญาณ” ที่จำแนกตาม “อริยธรรม ๔” คือ “อริยศีล-อริยสมาธิ-อริยปัญญา-อริยวิมุตติ” ที่ประกอบด้วย “ฉาน-วิโมกข์-สมาธิ-สมาบัติ-มรรค-ผล-อภิญญา-ปฏิสัมภิทา” คำว่า “กฎธรรมชาติ” ได้แก่ (๑) สังขตลักษณะ ๓ (๒) อสังขตลักษณะ ๓ และ (๓) ธรรมนิยาม ๓ ซึ่งเป็น “ปัญญาทัตสนะ” [ปัญญาเห็นธรรมตามที่ เป็นจริงด้วยญาณเป็นภาวนามยปัญญา = ญาณทัตสนะ คือ การเห็นด้วยญาณในวิปัสสนา] ในการบำเพ็ญเพียรภาวนาด้วย “ภาวนา ๔” ที่ประกอบด้วย (๑) กายภาวนา (๒) สีลภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา ตามลำดับ.

การบำเพ็ญเพียร [วิริยสังวร-วิริยารัมภะ]

เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นมาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาให้ดียิ่งขึ้น จึงจำแนกแนวทางการปฏิบัติออกเป็น ๒ ช่วงระยะ ได้แก่ (๑) “การบำเพ็ญเพียรตบะ” หมายถึง สมัยก่อน “เจ้าชายสิทธัตถะ ผู้โคทม” เสด็จออกผนวช คือ ยังเป็นฆราวาสผู้ครองเรือน กับ (๒) “การบำเพ็ญเพียรภาวนา” หมายถึง สมัย “เจ้าชายสิทธัตถะ ผู้โคทม” เสด็จออกผนวช เพื่อศึกษา-ค้นคว้า-วิจัยธรรม ธรรมแห่ง “โมกขธรรม” เป็นเวลานานถึง ๖ ปี นั่นคือ พระธรรมในระดับ “บรมธรรม” ที่เรียกว่า “พระนิพพาน” ดังนี้

(๑) “การบำเพ็ญเพียรตบะ” [Penance Development]

ความหมายของ คำว่า “ตบะ” [Austerities] หมายถึง (๑) การบำเพ็ญทุกรกิริยาเพื่อไถ่บาปเผากิเลสราคะของ “ดาบส-พราหมณดาบส” คือ มเหสีฤๅษีใหญ่ ผู้บำเพ็ญตบะ ผู้เผากิเลส คำว่า “พราหมณดาบส” หมายถึง ดาบสที่มีชาติตระกูลเป็น “พราหมณ์” ออกมาบำเพ็ญพรตถือเพศเป็น “ดาบส” มีบันทึกในอรรถกถาว่า ครั้งอดีตสมัยพระเจ้าโอกกากราช ในดินแดนแถบทักษิณาบถ อันเป็น “ทักษิณชนบท” มีเหล่าบรรดา “พราหมณดาบส” อยู่มากมาย นอกจากนี้ ยังรวมถึง “พราหมณคหบดี” หมายถึง พราหมณ์และคหบดี คือ ประดาพราหมณ์ และชนผู้เป็นเจ้าของบ้านครองเรือนทั้งหลายอื่น ที่นอกจากกษัตริย์และพราหมณ์นั้น เฉพาะอย่างยิ่งคือพวก “แพศย์” [พ่อค้าวานิชย์] (๒) ความเพียรเครื่องเผาผลาญกิเลส (๓) การบำเพ็ญเพียรเพื่อกำจัดกิเลส (๔) พิธีข่มกิเลสโดยการทรมานตัวของนักบวชบางพวกในสมัยพุทธกาล สำหรับกษัตริย์หรือผู้ครองเมืองนั้น คำว่า “ตบะ” หมายถึง (๕) ความทรงเดชเผากิเลสตัณหา นั่นคือ “ขัตติยธรรม” คือ หลักธรรมสำหรับกษัตริย์ธรรมของพระเจ้าแผ่นดิน นอกเหนือจากนี้ ยังมีคำคู่กับ “ตบะ” นั่นคือ “ขันติ” หมายถึง ความอดกลั้น ความอดทนเข้มแข็งไม่ท้อถอย เป็น “ตบะอย่างยิ่ง” หรือตามนัยพุทธศาสนา นั่นคือ “ขันติธรรม” หมายถึง ความอดทน ควบคุมตนอยู่ได้ในธรรม ในเหตุผล และในแนวทางเพื่อจุดหมายอันชอบ ไม่ยอมมลูอำนาจกิเลสจัดเป็น “ธรรมทำให้งาม ๒” คือ (๑) “ขันติ” ความอดทน (๒) “โสรัจจะ” ความเสถียร-ความมีอริยาสัย ประณีต [จรณะ]-ความมีอริยาสัยงาม-รักความประณีตหมจดและสงบเรียบร้อย ให้พิจารณาเพิ่มเติมกับแนวคิดในพราหมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ดังนี้

“พราหมณลัทธิ-ลัทธิพราหมณ์-พราหมณสมัย-พราหมณาภ” คือ หลักการ หรือข้อยึดถือของพวกพราหมณ์ ที่กำหนดว่า พราหมณ์เป็นวรรณะที่ประเสริฐ เลิศ สูงสุด อันให้วัดหรือตัดสินความเลิศประเสริฐนั้น โดย “ชาติ” คือ กำเนิด โดยโคตร คือ สายตระกูล ซึ่งผูกพันกับ “อวาหะวิวาหะ” คือ การแต่งงาน ที่อ้างออกมาว่า ท่านคู่ควรกับเรา หรือท่านไม่คู่ควรกับเรา ต่างกับพระพุทธศาสนาซึ่งให้วัดหรือตัดสินคนด้วย “กรรม” คือ การกระทำ ความประพฤติ โดยถือว่าสิ่ง

ที่ทำให้เลิกให้ประเสริฐ คือ “**วิชาจรณะ**” [วิชาและจรณะ พราหมณ์บอกว่า เขาก็ถือ “วิชา” และ “จรณะ” ด้วย แต่ “วิชา” ของเขาหมายถึง “ไตรเพท” และ “จรณะ”ที่เขาถืออยู่เพียงศีล]

ฉะนั้น แนวทางการปฏิบัติของพราหมณ์ คือ “**การบำเพ็ญวัตรپرد**” ตามความเชื่อในลัทธิของตนที่กำหนด ขึ้นไว้ วิถีชีวิตของพราหมณ์ทั้งหลายจึงเกี่ยวข้องกับคำว่า “**อาศรม ๔**” ดังนิยามต่อไปนี้

“**อาศรม ๔**” หมายถึง **สถานที่อยู่ของนักپرد** คือ ตามลัทธิของพราหมณ์ ในยุคที่กลายเป็นฮินดู แล้ว ได้วางระเบียบเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของชาวฮินดูวรรณะสูง โดยเฉพาะ “**วรรณะพราหมณ์**” [เวลามาขอพรในพระพุทธศาสนา เรียกว่า “**สมณพราหมณ์**”] โดยแบ่งเป็นชั้นหรือช่วงระยะ ๔ ชั้น หรือ ๔ ช่วง เรียกว่า “**อาศรม ๔**” กำหนดว่าชาวฮินดู “**วรรณะพราหมณ์**” ทุกคนจะต้องครองชีวิตให้ครบทั้ง ๔ อาศรม ตามลำดับ [แต่ในทางปฏิบัติ น้อยคนนักได้ปฏิบัติเช่นนั้น โดยเฉพาะปัจจุบันไม่ได้ถือกันแล้ว เพราะถือเป็นเรื่องที่หลุดโลก] ได้แก่

๑. “**พรหมจารี**” เป็นนักเรียนศึกษาพระเวท ถือพรหมจรรย์ คือ ผู้ประพฤติพรหมจรรย์–ผู้ประพฤติธรรมมีเว้นจากเมถุน เป็นต้น
๒. “**ภฤหัสถ์**” เป็นผู้ครองเรือน มีภรรยาและมีบุตร
๓. “**วานปรสถ์–วนปรสถะ**” ออกอยู่ป่าเมื่อเห็นบุตรของบุตร หมายถึง “**ผู้อยู่ป่า**” เป็นธรรมเนียมของพราหมณ์ว่า ผู้ที่ครองเรือน มีครอบครัวเป็นหลักฐาน ครั้นลูกหลานเติบโตก็จัดแจงให้มีครอบครัว ตนเองขราลง ก็เข้าป่าจำศีลถือพรตบำเพ็ญตบะต่อไป
๔. “**สันยาสี**” [เขียนเต็มเป็นสันนยาสี] เป็นผู้สละโลก หรือผู้สละโลกแล้วตามธรรมเนียมของศาสนาฮินดู คือ มีผ้านุ่งผืนเดียวถือภาชนะขออาหารและหม้อน้ำเป็นสมบัติ จริกขารจารเรื่อยไปไม่ยุ่งเกี่ยวกับชาวโลก [ปราชญ์บางท่านว่า พราหมณ์ได้ความคิดจากพระพุทธศาสนาไปปรับปรุงจัดวางระบบของตนขึ้น เช่น “**สันยาสี**” ตรงกับ “**ภิกษุ**” แต่หาเหมือนกันจริงไม่ อนึ่ง ถ้าภิกษุประพฤติเป็น “**สันยาสี**” แทน ก็มีชีวิตในสังสารวัฏฏ์ต่อไป บาปอีกด้วย แลเมยังได้ชื่อว่า “**เคียรลีย์**” หรือ “**วัถตุวิบัติ**”]

อย่างไรก็ตาม พุทธศาสนิกชนผู้อ่อนธรรมทั้งหลาย ส่วนใหญ่ยังพันเพื่อน “**สับสนอลหม่าน**” ดังคราวกรุงศรีแตก ความคิดยังไม่ถ่องถ่อง งามผุดผ่องนำชมใน “**อริยธรรม–อริยมรรค**” [รู้ไม่จริง] จึงประพฤติธรรมหนักไปทาง “**ลัทธิพราหมณ์**” มากกว่า แทนที่จะเป็น “**มัชฌิมาปฏิปทา**” อย่างแท้จริง “**เดินทางผิด**” แลเมยังโดนแนวคิด “**พญานาค**” [ลัทธิเทพเจ้า] รวมทั้ง “**การไหว้เจ้าทรงผี**” กระหน้าซ้ำสองเข้าไปอีกด้วย จึงเป็น “**ชนผู้หลงทิศ**” [คล้ายพวก “**บุมาชน–เสรีชน**” – “**Hippie**” ชนหนุ่มสาววัยรุ่น ช่วงทศวรรษที่ ๑๙๖๐ – “ช่วงจะเข้าสู่สงครามเวียดนาม สังคมคนอเมริกันเริ่มผินกลูประเพณีธรรมเนียมทางสังคมของพวกเขาอนุรักษ์นิยม” ผู้ทำตนแตกแยกจากธรรมเนียมระเบียบทางสังคม แล้วหันไปใส่ใจในเรื่องประหลาดมหัศจรรย์หรือลึกลับ – “**Mysticism**” ยาทำให้เกิดอาการหลอนทางประสาท “**Paranooids**” เช่น เมากัญชาหรือยาเสพติดชนิดต่างๆ –

“Psychedelic Drugs” ดำเนินชีวิตเน้นอยู่รวมกันเป็นกลุ่มชนอิสระ “สหคาม” –“Communal Living” สรุป “ไม่ได้คืออะไรเลย”] ให้พิจารณาธรรมรอบข้างในเรื่องนี้ให้ดี บางที่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในบ้านตนเอง เพราะคนเหล่านี้ ไม่ศึกษาค้นคว้าหาความจริง “พาหุสัจจะ” คือ ความเป็นผู้คงแก่เรียน จึงเป็นชน “ผู้ได้แก่นี้” คือ “รู้ไม่จริง” [อวิชา] ฉะนั้น สภาพสังคมในสมัย “ลัทธิพราหมณ์” จึงเน้นแนว “ที่สุด ๒ อย่าง-อันตา ๒” ดังนี้

“ที่สุด ๒ อย่าง-อันตา ๒” หมายถึง ข้อปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิตที่เอียงสุด ผิดพลาดไปจากทางอันถูกต้อง คือ ไม่ใช่ทางสายกลางแห่ง “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งเป็นปัญญาแห่งความรู้แจ้งแทงตลอดใน “อริยสัจ ๔” ที่ทำให้สิ้นอาสวะและกองทุกข์ ไม่ใช่ความเอียงสุดหรือการถือผิดเป็นใหญ่ ที่ประกอบด้วย “มิจฉาทิฎฐิ” ได้แก่

- (๑) “กามสุขัลลิกานุโยค” คือ การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข เช่น การบำรุงชีวิตด้วย “กามคุณ” หรือ “โภคทรัพย์” อย่างมัวเมา เสียสติ ใช้ชีวิตตามแบบปุถุชนทั่วไป เพราะ “อวิชา”
- (๒) “อัตตกิลมณานุโยค” คือ การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง การบีบคั้นทรมานตนให้เดือดร้อน เช่น ความเข้าใจผิดในการบำเพ็ญทุกขกิริยาว่าเป็นหนทางในการดับทุกข์ เพราะ “อวิชา” อนึ่ง “อัตตกิลมณานุโยค” หมายถึง การประกอบตนให้ลำบากเปล่า คือ ความพยายามเพื่อบรรลุผลที่หมายด้วยวิริยธรรมตนเอง เช่น การบำเพ็ญตบะต่างๆ ที่นิยมกันในหมู่ผู้บวชอินเดียจำนวนมาก ผลแห่งการบำเพ็ญเพียรนั้น กลายเป็น “ฤทธิ์” ไม่ใช่ “ปัญญา” อย่างแท้จริง แต่เป็นความหลงใหลแห่งกิเลสตัณหาเช่นเดิมเมื่อออกมาน

(๒) “การบำเพ็ญเพียรภาวนา” [Mental Development]

หลังจากที่เจ้าชายสิทธัตถะ ผู้โคตรม ได้เสด็จออกผนวช เพื่อความสงบระงับจาก “กามคุณ” และได้ถือปฏิบัติใน “ที่สุด ๒ อย่าง” คือ “อัตตกิลมณานุโยค” ชนิดทำให้ถึงสุดรอบแห่งชีวิต คือ “การทำทุกขกิริยา” โดยเข้าไปศึกษาในสำนักลัทธิต่างๆ ซึ่งไม่ใช่ทางสายกลางแห่งปัญญา ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ดังนี้

ด้วยเหตุนี้ ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เองที่พระองค์ยังไม่เคยเสพลัทธินั้นๆ ซึ่งเป็นที่นิยมนับถือว่าเป็น บุญอย่างยิ่ง และเป็นเหตุสำเร็จแห่งสิ่งที่ประสงค์นั้นๆ อันคณาจารย์สั่งสอนกันอยู่ในครั้งนั้น, ก็จำเป็นที่จะต้องทรงทดลองดูว่า “ลัทธิเหล่านี้จะเป็นอุบายเครื่องสำเร็จความประสงค์ได้หรือไม่” จึงได้เสด็จไปอยู่ใน “สำนักอาฬารดาบส กาลามโคตร” และ “อุททกดาบส รัมมบุตร” ซึ่งมหาชน นับถือว่าเป็นคณาจารย์ใหญ่โดยลำดับ, ขอศึกษา “ลัทธิสมัย” [ลัทธิพราหมณ์] ของท่านๆ ก็สั่งสอนตามลัทธิของตนจนสิ้นแล้ว สรรเสริญพระมหาบุรุษว่ามีความรู้เสมอด้วยตน และชวนให้อยู่ช่วยกันสั่งสอนหมู่ศิษย์ต่อไป. พระองค์ได้ทรงทำทดลองในลัทธินั้นทุกอย่างแล้ว เห็นว่าไม่ใช่ทาง “พระสัมมาสัมโพธิญาณ” [มัชฌิมาปฏิปทา] จึงเสด็จออกจากสำนักดาบสทั้ง ๒ นั้น จาริกไปใน มคธชนบท บรรลุถึง “ตำบลอรุเวลาเสนาณิกม” บนฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา [เมื่อแรกตรัสรู้ ๑ ครั้ง], ได้ทอดพระเนตรเห็นพื้นที่ราบรื่น แนว

ป่าเขียวสด เป็นที่เบิกบานใจ มีแม่น้ำไหลผ่าน มีน้ำใสสะอาด มีทำอันดี นำรื่นรมย์ โจรคาม [หมู่บ้านที่
ภิกษุไปเที่ยวบิณฑบาตประจำ] คือ หมู่บ้านที่อาศัยเที่ยวภิกษาจารก็ตั้ง อยู่ใกล้โดยรอบ, ทรงพระดำริเห็น
ว่าประเทศขอบเขตนั้น ควรเป็นที่ตั้งความเพียรของกุลบุตร ผู้มีความต้องการด้วยความเพียรได้ [อันเน้น
ที่ความเรียบง่าย เป็นที่เหมาะแก่การหลีกเร้น มี *สัพปาเย* เอื้อต่อการเจริญไตรสิกขา] จึงเสด็จประทับอยู่
ณ ที่นั้น. ดังนั้น พระมหาบุรุษทรง *บำเพ็ญทุกรกิริยา* [ตามแนวทาง “ที่สุด ๒ อย่าง” นั่นคือ “*อัครกิลมถา
นุโยค*”] หมายถึง ทรมานพระกายให้ลำบากเป็นกิจยากที่จะกระทำได้.

วาระที่ ๑ คือ “*ทรงกตพระทนต์ด้วยพระทนต์*” กตพระตาลู [เพดานปาก] ด้วยพระชีวาหาไว้
ให้แน่น จนพระเสโท [เหงื่อ] ไหลออกจากพระกัจฉะ [รักแร้], ในเวลานั้น ได้เสวย “*ทุกขเวทนา*” อัน
กล้า เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลัง จับบุรุษมีกำลังน้อยไว้ที่ศีรษะหรือที่คอบีบให้แน่นฉะนั้น, แม้พระกาย
กระวนกระวายไม่สงบระงับอย่างนี้ “*ทุกขเวทนา*” นั้น ก็ไม่อาจครอบงำพระหฤทัยให้กระสับกระส่าย,
พระองค์มีพระสติตั้งมั่น [อุปปฐฐาน] ไม่พินเพื่อน [อวิเชกปะ] ปรารภความเพียร [วิริยารัมภะ] ไม่ทอดลอย
[ขันติ]. (๑) *ครั้นทรงเห็นว่าการทำงานนั้นไม่ใช่ทางตรัสรู้ จึงทรงเปลี่ยนอย่างอื่น.*

วาระที่ ๒ คือ “*ทรงผ่อนกลั่นลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ*” [ลมหายใจเข้าออก] เมื่อลมไม่ได้เดิน
สะดวกโดยช่องพระนาสิกและช่องพระโอษฐ์ ก็เกิดเสียดังอุ้งทางช่องพระกรรณทั้งสอง ให้ปวดพระ
เศียร เสียดพระอุทร ร้อนในพระกายเป็นกำลัง, แม้ได้เสวย “*ทุกขเวทนา*” กล้าถึงเพียงนี้ “*ทุกขเวทนา*”
นั้น ไม่อาจครอบงำพระหฤทัยให้กระสับกระส่าย แต่มีพระสติตั้งมั่น [อุปปฐฐาน] ไม่พินเพื่อน [อวิเชก
ปะ-ไม่ฟุ้งซ่าน อสัม โมหะ-ไม่หลง] ปรารภความเพียร [วิริยารัมภะ-ทำความเพียรมุ่งมั่น] ไม่ย่อหย่อน
[เวสาร์ชชะ-กล้าหาญ]. (๒) *ครั้นทรงเห็นว่าการทำงานนี้ไม่ใช่ทางตรัสรู้ จึงเปลี่ยนอย่างอื่นอีก.*

วาระที่ ๓ คือ “*ทรงอดพระอาหาร*” ผ่อนเสวยแต่วันละน้อยๆ บ้าง เสวยพระอาหารละเอียด
บ้าง, จนพระกายเหี่ยวแห้ง พระฉวีเสริ้หมอง พระอัฐิปรากฏทั้งพระกาย, เมื่อทรงลูบพระกาย เส้นพระ
โลมามีรากอันเน่าหลุดร่วงจากขุมพระโลมา, พระกำลังน้อยถอยลง จะเสด็จไปข้างไหนก็ชวนล้า, จน
ชนทั้งหลายได้เห็นแล้วกล่าวทักว่า “*พระสมณ โคคม คำไป*”, บางพวกกล่าวว่า “*ไม่คำ เป็นแต่กล้าไป*”,
บางพวกกล่าวว่า “*ไม่เป็นอย่างนั้น เป็นแต่พร้อยไป*”. ภายหลังทรงลง *สันนิษฐาน* [ข้อสรุปทั่วไป] ว่า
(๓) “*การทำทุกรกิริยาไม่ใช่ทางตรัสรู้แน่แล้ว*” และ *ได้ทรงเลิกเสียดด้วยประการทั้งปวง* กลับเสวยพระ
อาหารโดยปกติ ไม่ทรงอดต่อไปอีก.

พระอาจารย์ผู้รจนบาติมีชฌิมนิกาย แสดงเหตุทรงปรารภ “*บำเพ็ญทุกรกิริยา*” แล้วเลิกเสียด
ดังนั้น ครั้งนั้น “*อุปมา ๓ ข้อ*” [คือ การโยนิโสมนสิการจนได้ข้อสรุปทั่วไปทางทฤษฎีอย่างมีเหตุผล คิด
ได้ใหม่] ที่พระมหาบุรุษไม่เคยทรงสดับ มาปรากฏแจ่มแจ้งแก่พระองค์ว่า :-

(๑) สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ซึ่งมีกายไม่ได้หลีกออกจากกาม [กามราคะ = *กามสุขัลล
ลิกานุโยค*] และมีความพอใจรักใคร่ในกาม ยังละให้สงบระงับไม่ได้ดี, สมณพราหมณ์เหล่านั้น แม้ได้
เสวย “*ทุกขเวทนา*” [*อัครกิลมถานุโยค*] อันกล้าแสบเผ็ด ที่เกิดเพราะความเพียรก็ดี ไม่ได้เสวยก็ดี โดย

สรุป คือ “**ก็ไม่ควรจะตรัสรู้**”, เหมือนไม้สดที่ชุ่มด้วยยางบุคคลแช่ไว้ในน้ำ, บุรุษมีความต้องการด้วยไฟมาถือเอาไม้สำหรับสีไฟมาสีเข้า ด้วยหวังจะให้เกิดไฟ, บุรุษนั้น ไม่อาจให้ไฟเกิดขึ้นได้ ต้องเห็นคเหน้อยล้าปากเปล่า เพราะไม้นั้นยังสดมียางอยู่ ทั้งยังแช่ไว้ในน้ำ.

(๒) สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง แม้มีกายหลีกออกจากกามแล้ว แต่ยังมีใจรักใคร่ในกาม ยังละให้สงบระงับไม่ได้ดี, สมณพราหมณ์เหล่านั้น แม้ได้เสวย “**ทุกขเวทนา**” เช่นนั้น อันเกิดเพราะความเพียรที่ดี ไม่ได้เสวยที่ดี โดยสรุป คือ “**ก็ไม่ควรจะตรัสรู้**”, เหมือนไม้สดที่ชุ่มด้วยยาง แม้ห่างไกลจากน้ำ บุคคลตั้งไว้บนบก, บุรุษก็ไม่อาจสีให้เกิดไฟได้ ถ้าสีเข้า ต้องเห็นคเหน้อยล้าปากเปล่า เพราะไม้นั้นแม้ตั้งอยู่บนบกแล้ว ก็ยังเป็นของสดชุ่มด้วยยาง.

(๓) สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง มีกายหลีกออกจากกามแล้ว และละความพอใจรักใคร่ในกาม ให้สงบระงับดีแล้ว สมณพราหมณ์เหล่านั้น ได้เสวย “**ทุกขเวทนา**” เช่นนั้น อันเกิดเพราะความเพียรที่ดี แม้ไม่ได้เสวยเลยก็ดี โดยสรุป คือ “**ก็ควรจะตรัสรู้ได้**”, เหมือนไม้แห้งที่ไกลจากน้ำ บุคคลวางไว้บนบก, บุรุษอาจสีให้เกิดไฟขึ้นได้ เพราะเป็นของแห้ง ทั้งตั้งอยู่บนบก.

พระองค์จะป้องกันจิตไม่ให้โน้มไปใน “**กามารมณ์**” จึงได้ทรง **บำเพ็ญทุกรกิริยา**, ครั้นทำไปช้านาน ก็หาได้ผลที่มุ่งหมายไม่, กลับทรงดำริใหม่ว่า สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ได้เสวย “**ทุกขเวทนา**” อันกล้าเสบเผ็ด ที่เกิดเพราะความเพียรในกาลล่วงแล้วก็ดี จักได้เสวยในกาลข้างหน้าก็ดี เสวยอยู่ในกาลบัดนี้ก็ดี, “**ทุกขเวทนา**” นั้น ก็อย่างยิ่งเพียงเท่านี้ ไม่เกินกว่านี้ขึ้นไป, **ถึงอย่างนั้น เราก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ด้วยทุกรกิริยาอันผิดรื้ออย่างนี้**; ชะรอยทางตรัสรู้จะมีเป็นอย่างอื่นกระมัง? คราวนี้เกิดพระสติหวนระลึกถึงความเพียรทางใจว่า จักเป็นทางตรัสรู้ได้กระมัง? ใครจะทรงตั้งปธานทางจิต ทรงคิดเห็นว่า “**ความเพียรเช่นนั้น คนชุกพอมเช่นนั้น ไม่สามารถให้เป็นไปได้ จำเราจะกินอาหารเช่น คือ ข้าวสุก ขนมกุมมาส [ขนมสด คือ ขนมที่เก็บไว้นานเกินไปจะบูด เช่น ขนมคั่ว ขนมครก ขนมถ้วย ขนมตาล เป็นต้น พระพุทธเจ้าหลังจากเลิก บำเพ็ญทุกรกิริยา ก็เสวยข้าวสุกและกุมมาส] ให้มีกำลังก่อน**”; ทรงสันนิษฐานเช่นนี้แล้ว จึงกลับเสวยพระอาหารโดยปกติ.

ฝ่ายพระมหานุรุชเสวยอาหารเช่น ทำพระกายให้กลับมีพระกำลังขึ้นได้อย่างเดิม **ทรงเริ่มความเพียรเป็นไปในจิตต่อไป** [ซึ่งเรียกว่า “**เจริญภาวนา**” เพื่อให้เกิดปัญญาญาณ], นับแต่บรรพชา มา ๖ ปีล่วงแล้ว จึงได้ตรัสรู้ “**พระสัมมาสัมโพธิญาณ**” คือ “**ได้พระปัญญารู้ธรรมพิเศษ**” เป็นเหตุพอพระเหตุที่ว่า “**รู้ละ**” [ปหานปธาน—เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว] ในราตรีแห่งวิสาขปุณณมี คติเพ็ญพระจันทร์เต็มดวงวิสาขนักขัตฤกษ์ ที่ได้รับ ไม้ธัสถลพฤกษ์โพธิใบ [ต้นพระศรีมหาโพธิ์] ในปีก่อนพุทธศก ๔๕.

พระองค์ทรงรู้เห็นธรรมอะไร จึงพอพระเหตุที่ว่ารู้ และหยุดการแสวงต่อไป และเริ่มสั่งสอนอื่น? ทางดีในอันสันนิษฐานข้อนี้ คือ กระแสพระธรรมเทศนาของพระองค์ ที่ได้ประทานไว้ในที่นั้นๆ ในกาลนั้นๆ มีปฐมเทศนาเป็นอาทิ. ฝ่ายพระมัชฌิมภิกขาจารย์แสดงความตรัสรู้ของพระองค์ไว้ดังนี้:—

(๑) “ทรงเจริญสมถภาวนา” ทำจิตให้เป็นสมาธิ คือ **แน่แน่วบริสุทธิ ปราศจากอุปกิเลส** คือ อารมณ์เครื่องเศร้าหมอง สุขุมเข้าโดยลำดับ นับว่าได้บรรลุฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ คือ **“รูปฌาน ๔”**, แล้วจากนั้น (๒) “ทรงเจริญวิปัสสนาภาวนา” ยังฌานอันเป็นตัวปัญญา ๓ ประการ [วิชา ๓-ฌาน ๓ คือ **ความรู้แจ้ง**] ให้เกิดขึ้นในยามทั้ง ๓ แห่งราตรี ตามลำดับกัน.

ฌาน ๓ [วิชา ๓] นั้น **ญาณที่ ๑** คือ **“บุพเพนิวาสานุสสติญาณ”** แปลว่า ความรู้เป็นเครื่องระลึกได้ถึงขั้นที่อาศัยในก่อน, ทานแจกอรธโดยอาการระลึกชาติหนหลังของตนได้. **ญาณที่ ๒** คือ **“จตุตปตญาณ”** แปลว่า ความรู้ในจุดและเกิดของสัตว์ทั้งหลาย, ทานแจกอรธโดยอาการรู้สัตว์ทั้งหลายอันดีเลวต่างกันว่าเป็นด้วยอำนาจกรรม, อีกนัยหนึ่งเรียกว่า **“ทิพพจักขุญาณ”** แปลว่า ความรู้คู่ดวงตาทิพย์. **ญาณที่ ๓** คือ **“อาสวักขยญาณ”** แปลว่า ความรู้เป็นเหตุสิ้นอาสวะ คือ เครื่องเศร้าหมองอันหมักหมมอยู่ในจิตสันดาน, ทานแจกอรธโดยอาการกำหนดรู้ขั้นพร้อมทั้งอาการ โดยความเป็นเหตุและเป็นผล เนื่องต่อกันไป, จบลงด้วยรู้อรชยสังข คือ ความจริงอย่างสูง ๔ ประการ คือ **รู้ทุกข์ ๑ รู้ทุกข์สมุทัย** เหตุเกิดแห่งทุกข์ ๑ **รู้ทุกข์นิโรธ** ความดับแห่งทุกข์ ๑ **รู้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** ทางดำเนินถึงความดับทุกข์ ๑. หรือกล่าวสั้นว่า **รู้ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค.** และ **รู้อาสวะ** เหตุเกิดอาสวะ-ความดับอาสวะ คือ ทางดำเนินถึงความดับอาสวะ อีกทางหนึ่ง เมื่อพระองค์รู้เห็นอย่างนี้ จิตก็พ้นจากอาสวะทั้งปวง **ไม่ถือนั่นด้วยอุปาทาน.**

ญาณทั้ง ๓ นั้น [ข้อ ๑-๓ ใน โสฬสญาณ-ญาณ ๑๖] พึงเห็น โดยนัย ดังนี้ :-

ญาณที่ ๑ ให้หยั่งรู้อดีตภาพโดยเป็นแต่สภาวะอย่างหนึ่งๆ คุมกันเข้า [**นามรูปปริจเจตญาณ**] ได้ชื่อว่า **“ขั้น”** เช่น ธาตุ ๔ ได้แก่ **ปฐวี-อาโป-เตโช-वाโย** คุมกันเป็นขั้นอันหนึ่ง เรียกว่า **“รูป”**, ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ เป็นขั้นอีกอันหนึ่ง เรียกว่า **“เวทนา”**, ความจำนนจำนได้ เป็นขั้นอีกอันหนึ่ง เรียกว่า **“สัญญา”**, ความนึกความคิด เป็นขั้นอีกอันหนึ่ง เรียกว่า **“สังขาร”**, ความรู้ทางทวาร ๕ ภายนอกและจิตอันเป็นพนักงานผู้นึกผู้คิด เป็นขั้นอีกอันหนึ่ง เรียกว่า **“วิญญาณ”**; โดยบรรยายนี้เป็น **“ปัญญาขั้น”**. แม้ขั้นหนึ่งๆ ก็เป็นมาแต่สภาวะย่อยๆ คุมกันเข้าอีก [พิจารณาแยกรูปแยกนาม], เหมือนรถหรือเรือน เป็นของที่สัมภาระย่อยกุมกันเข้า, เป็นอย่างนี้ทั้งส่วนอันล่วงไปแล้ว ทั้งส่วนยังเป็นไปอยู่ คนผู้ไม่ได้เคยสดับย่อมเห็นเป็นสิ่งเป็นอัน เป็นผู้เป็นคน และหลงรักหลงชังในขั้นนี้ [**คาหะ-ความยึดถือ อภินิเวส-ความยึดมั่น = อุปาทานขั้น**] นั้น, เหมือนคนผู้ไม่ได้เป็นช่าง เห็นเป็นแต่รถแต่เรือน ถึงจะรู้บ้างก็ยังหยาบ. ต่อมาช่างจึงจะเล็งเห็นละเอียดลงไปถึงสัมภาระ. ญาณนี้ย่อมนำ [รู้เห็น-กำจัด] ความหลง [โมหะ-อวิชชา] ในขั้นอันเป็นเหตุรักหรือชังเสีย.

ญาณที่ ๒ ให้หยั่งรู้ว่าขั้นนั้นแล ย่อมเป็นไปตามอำนาจแห่งธรรมดา, มีอันกุมกันเป็นสัตว์บุคคล แล้วภายหลังสลายจากกัน เป็นอย่างนี้เหมือนกันทั้งหมด [**สัมมสนญาณ** = เห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ คือ เห็น **“สามัญญลักษณะ”** ได้แก่ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา], แต่ถึงอย่างนั้น ยังดีเลว งามไม่งาม ได้

สุขได้ทุกข์ต่างกันอยู่, เป็นอย่างนี้เพราะ “กรรม” ที่ทำ [กฎแห่งกรรม]. ญาณนี้ย่อมนำ [รู้เห็น-กำจัด] ความหลงในคติแห่งชั้นธัมมเป็นเหตุสำคัญผิดด้วยประการต่างๆ เสีย.

ญาณที่ ๓ ให้หยั่งรู้ขั้นพร้อมทั้งอาการ โดยความเป็นเหตุและผลเนื่องประพันธ์กันไป, สภาวะอย่างหนึ่งเป็นผลเกิดแต่เหตุอย่างหนึ่งแล้ว ซ้ำเป็นเหตุยังผลอย่างอื่นให้เกิดต่อไปอีกเล่า เหมือน ลูกโซ่เกี่ยวคล้องกันเป็นสาย, บรรยายนี้เรียกว่า “**ปฏิจจนุปบาท ๑๒**” [**ปัจจัยปริคคหญาณ**] ญาณนี้ย่อมนำ [รู้เห็น-กำจัด] ความหลงในธรรมดาเป็นเหตุเพลลินในขั้นธัมมประณีตเสีย ที่ท่านแสดงว่าเห็น “**อริยสัจ ๔**” มีทุกข์ เป็นต้น และเป็นเหตุถึงความบริสุทธิ์สิ้นเชิง ที่ท่านแสดงว่าสิ้นอาสวะทั้งปวง.

แหล่งที่มา: “**พุทธประวัติ เล่ม ๑**” [หลักสูตรนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นตรี] พระนิพนธ์ในสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส มหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๕๗/๒๕๔๑

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า “**การเจริญภาวนา**” ต้องประกอบด้วย “**ขันติสังวร**” [Restraint by Patience] คือ “**สำรวมด้วยขันติ**” หรือ “**อธิวาสนขันติ**” หมายถึง “**ความอดทนคือความอดกลั้น**” ที่เริ่มจาก “**ความประพฤติกให้บริสุทธิ์ จนกลายเป็นศีล**” หรือ “**ศีลวัตร-ศีลพรต-ศีลและวัตร-ศีลและพรต**” ซึ่งหมายถึง (๑) ข้อที่จะต้องสำรวมระวังไม่ล่วงละเมิด-หลักความประพฤติกทั่วไปอันจะต้องรักษาเป็นพื้นฐานเสมอกันชื่อว่า “**ศีล**” [Virtue] (๒) ข้อที่พึงถือปฏิบัติ-ข้อปฏิบัติพิเศษเพื่อฝึกฝนตนให้ยิ่งขึ้นไปชื่อว่า “**วัตร**” [Duty] (๓) ข้อปฏิบัติทางศาสนา-ข้อปฏิบัติประจำ-ธรรมเนียมความประพฤติกของผู้ถือศาสนาที่คู่กันกับ “**ศีล-วัตร**” ชื่อว่า “**พรต**” [Rituals] ซึ่งในขั้นตอนนี้ เรียกว่า “**ภาวนา ๔**” [Development] ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น หมายถึง “**การเจริญ-การทำให้เป็นให้มีขึ้น-การฝึกอบรม-การพัฒนา**” ได้แก่ (๑) **กายภาวนา** [Physical Development] (๒) **ศีลภาวนา** [Moral Development] แล้วค่อยก้าวสู่ (๓) **จิตตภาวนา** [Emotional Development] คือ “**สมถภาวนา**” [Tranquility Development] คือ การเจริญ “**รูปฌาน ๔**” กับ (๔) **ปัญญาภาวนา** [Wisdom Development] คือ “**วิปัสสนาภาวนา**” [Insight Development] คือ การเจริญ “**โอสถญาณ-ญาณ ๑๖**” ตามลำดับ อนึ่ง ดังสมัยพุทธกาล มีธรรมเนียมปฏิบัติกันในหมู่ภิกษุอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “**บอกวัตร**” หมายถึง บอกข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เมื่อทำวัตรเย็นเสร็จแล้ว ภิกษุรูปเดียวเป็นผู้บอก อาจใช้วิธีหมุนเวียนกันไปทีละรูป ข้อความที่บอกว่าเป็นภาษาบาลี กล่าวถึง ปฏิบัติบูชา คาถา ๑ โอวาทปาฏิโมกข์ ๑ คุณานิสงส์แห่งชั้นศีลธรรม ๑ คำเตือนให้ใส่ใจในธรรม ในเมื่อได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ ผู้ได้พบกับพระพุทธศาสนา ๑ ความไม่ประมาท [อัปมาทะ] ๑ เร่งเพียรพยายามในทางธรรม เพื่อน้อมไปสู่พระนิพพานและพ้นจากทุกข์ ๑ แล้วกล่าวถึงพุทธกิจประจำวัน ๕ ประการ ๑ ลำดับกาลในพระพุทธประวัติ ๑ สิ่งแทนพระองค์ภายหลังพุทธปรินิพพาน ๑ ชื่อ “**วัน-เดือน-ปี และ-คาวนักษัตร ๒๗**” ๑ และ-จบลงด้วยคำเชื้อเชิญให้ตั้งอยู่ในพระพุทธโอวาท ๑ บำเพ็ญปฏิบัติบูชา เพื่อบรรลุสมบัติทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ ๑ แต่อย่างไรก็ตาม ธรรมเนียมนี้ บัดนี้เลือนรางไปแล้ว [เป็นการเตือนสติ ซึ่งพึงปฏิบัติกัน คือ ของดีควรอนุรักษ์ไว้] นอกจากนี้ ให้ศึกษาการเจริญภาวนาอย่างละเอียดในบทที่ ๓ และ บทที่ ๔ อีกครั้ง.