

หลักปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นลักษณะเฉพาะของการบรรลุธรรม ของพระสาวกในสมัยพระพุทธเจ้า

พระมหาโกมล กมล, ผศ.ดร.¹ และ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส²

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบพิตศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

² มหาวิทยาลัยศิลปากร

E-mail: komon.kam@mcu.ac.th

รับต้นฉบับ 13 กุมภาพันธ์ 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะเฉพาะของการแสดงธรรมมีการสนทนาธรรมเป็นต้นที่ส่งผลต่อการบรรลุธรรมตลอดถึงกรรมฐานสายสมณะและวิปัสสนาเปรียบเทียบเหมือนเรือและกำลังกายที่เป็นเครื่องมือหลักและเป็นสาเหตุให้คนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมอันเป็นวิชาความรู้ที่มุ่งการแก้ไขปัญหาชีวิตและพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น เป็นศาสนาที่เชื่อในความสามารถของคนว่ามีศักยภาพเพียงพอโดยไม่ต้องพึ่งพาอำนาจใด ๆ ภายนอก ในเบื้องต้นของการเผยแผ่ศาสนาให้รู้แจ้งตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อนำไปปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาชีวิตนั้น ต้องมีโยคีผู้ปฏิบัติและเครื่องมือในการพัฒนาตนตามที่ได้ศึกษาจากหลักธรรมคำสอนอันจะทำให้เกิดผลลัพธ์ คือมรรคผลซึ่งลักษณะเฉพาะของการบรรลุธรรมของพระสาวกในสมัยพระพุทธเจ้ามีการสนทนาธรรมเป็นต้นนั้น ว่าโดยสรุปคือเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรคผลในพระพุทธานุศาสน์แบ่งออกเป็น 2 สาย คือ สมถยานิก ผู้เจริญสมณะ เป็นหลัก และวิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนาเป็นหลัก โยคีผู้ปฏิบัติเริ่มปฏิบัติสมณะจนได้ทุติยฌานจะส่งผลให้เกิดความก้าวหน้าในวิปัสสนาอย่างรวดเร็วด้วยกำลังของฌานสมาธิ คุณลักษณะดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบเหมือนคนอาศัยเรือหรือแพเป็นต้นข้ามฝั่งได้อย่างไม่ลำบาก ส่วนโยคีผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ทรงเปรียบเทียบเหมือนคนว่ายน้ำข้ามฝั่งด้วยกำลัง แขนของตนซึ่งต้องใช้กำลังคือความเพียรเป็นอย่างมาก ดังนั้น ยานทั้ง 2 สายนี้มีสถานที่ที่เป็นปลายทางคือนิพพานซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการ ศึกษาโดยวิธีสนทนาธรรมเป็นต้นแล้วนำไปปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตคือการพัฒนาจิตสู่การรู้แจ้ง

คำสำคัญ : หลักปฏิบัติกรรมฐาน ลักษณะเฉพาะ การบรรลุธรรม

A Significant Manners of Meditation Practice for Enlightenment of Buddha's Disciples in Buddha's age

Phramaha Komon Kamalo, Asst. Prof. Dr.¹ and Assoc. Prof. Dr. Samniang Leumsai²

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisuksa Buddhaghosa Campus

²Silpakorn University

E-mail: komon.kam@mcu.ac.th

Retrieved February 13, 2019 Accepted June 30, 2019

Abstract

The article emphasizes on studying the significant manners of Dhamma delivering such as Dhamma dialogue etc. effecting to enlightenment and Vipassanā simile as boat and body's energy as main tools for attaining the enlightenment.

The Buddha had delivered the truthful teaching aiming at problems solution of life and society for better level. It credits human abilities and potentials for abandons difficulties without any helps from outside power. Generally, to bring such knowledge of Buddhism for any solution, it needs the right instructor as well as the correct tools for self-training and understanding the true teaching of Buddhism with complete knowledge leading to Magga and Phala or Nibbāna. The required tools for practice in Buddhism are divided into 2 ways; Samathayānika or those who gain the tranquility as the main task and Vipassanāyānika or those who start from insight as main task. The first type refers to practitioner who meditates until entering into second absorption which is able to support insight leading into advance quickly through meditation's power. The Buddha compared such practice as the one who takes boat or raft to cross the river easier and those who start from insight only as the one who crosses the river by swimming must spend a lot of energy of arms, it needs great efforts more than usual. These two types of practice aim at Nibbāna attainment, the last station which will be successful with the hard study and listening Dhamma to solve problems as well as end up all suffering.

Keywords: Meditation practice, Significant manners, Enlightenment

บทนำ

ปัญหา คือ สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมดาของชีวิต เมื่อมีชีวิตเกิดขึ้น ปัญหาในชีวิตก็ย่อมเกิดขึ้นด้วย นี่คือความจริงที่เราต้องยอมรับ เพื่อนำตนไปสู่กระบวนการดับทุกข์ที่แท้จริง ความทุกข์คือปัญหาชีวิตที่ต้องแก้ไข การศึกษาวิชาความรู้ในภาคทฤษฎีอย่างถ่องแท้แล้วนำไปแก้ไขปัญหาก็ได้ถือว่าเป็นความสำเร็จของวิชาความรู้ นั่น ลักษณะวิชาความรู้ดังกล่าวนี้เป็นลักษณะที่ไม่ทั่วไป เพราะวิชาความรู้หลายอย่างอาจนำมาแก้ปัญหาก็ได้ในระดับพันทุกข์ไม่ได้ แต่พระพุทธศาสนาที่มีมาตลอดระยะเวลาที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่จนถึงปัจจุบันยังเป็นวิชาความรู้ที่มุ่งการแก้ไขปัญหาก็ได้ เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เกิดขึ้นด้วยพระปัญญาของพระพุทธเจ้าเพื่อแก้ปัญหาก็ได้และพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นเสมือนน้ำทิพย์ชโลมสังคมให้ชาวสวดมากขึ้น คำสอนของพระพุทธศาสนาทำให้สังคมโดยทั่วไปสงบร่มเย็น เป็นศาสนาแห่งความรู้ เพราะเป็นศาสนาแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจากพระปัญญาของพระองค์ และพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้คือ อริยสัจ 4 ก็เป็นความจริงอย่างแท้จริง ทรงตรัสรู้โดยไม่มีใครสั่งสอน เป็นศาสนาที่เชื่อในความสามารถของคนว่ามีศักยภาพเพียงพอโดยไม่ต้องพึ่งพาอำนาจใด ๆ ภายนอก เป็นศาสนาแห่งสันติภาพอย่างแท้จริง เพราะไม่ปรากฏว่ามีสงครามเกิดขึ้นในนามของศาสนา หรือเผยแพร่ศาสนาโดยการบังคับผู้คนให้นับถือ แต่ให้เสรีภาพในการพิจารณา ให้มีปัญญากำกับการศรัทธา

ลักษณะดังกล่าวมานั้นเป็นการกล่าวถึงภาพรวมของพระพุทธศาสนา ซึ่งจุดกำเนิดของการเผยแพร่ศาสนาให้รู้แจ้งตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อนำไปปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาก็ได้ นั่น ต้องมีโยคีผู้ปฏิบัติและเครื่องมือในการพัฒนาตนตามที่ได้ศึกษาวิชาความรู้จากหลักธรรม คำสอนอันจะทำให้เกิดผลลัพธ์คือมรรคผล

ในเบื้องต้น ต้องมีการประชุมพบปะกันเพื่อแสดงหลักธรรมคำสอนและสนทนาธรรมกันเพื่อนำไปสู่การศึกษาเล่าเรียน ดังที่เสถียร โพธิ์นันทะกล่าวไว้ในหนังสือประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาตอนหนึ่งว่า “พระพุทธเจ้าทรงวางหลักไว้ นั่นคือหลักของการศึกษาเล่าเรียนให้เกิดความรู้ เรียกว่าปริยัติหนึ่ง หลักของการกระทำตนให้ดำเนินตามธรรมที่ตนรู้ เรียกว่าปฏิบัติหนึ่ง และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติที่เรียกว่าปฏิเวธอีกหนึ่ง หลัก 3 ประการนี้มีความสำคัญเกี่ยวโยงกันอยู่ คือปริยัติเปรียบดังแผนที่ชี้ทางที่จะให้ถึงแหล่งชุมทรัพย์ ปฏิบัติเปรียบดังเดินทางออกค้นหาชุมทรัพย์นั้นตามแผนที่ ปฏิเวธเหมือนการเดินทางถึงจุด ชาติหลักใดหลักหนึ่ง ความสำเร็จ

ผลย่อมมีหาได้ไม่”¹ ดังนั้น การศึกษาเล่าเรียนที่เกิดจากผู้สอนและผู้เรียนได้สนทนากันจึงทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเป็นเบื้องต้นก่อนแล้วจึงนำไปปฏิบัติได้

การสนทนาธรรมเป็นหน้าที่หลักที่ควรทำในการประชุมกัน

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจเป็นอันดับแรกในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้น เพราะจิตใจของเรานั้นเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่งทุกอย่าง เรียกว่าโมกกรรมดังที่พระพรหมคุณาภรณ์กล่าวไว้ว่า “กรรมนี้ไม่ใช่แค่เพียงเรื่องภายนอก ไม่ใช่การกระทำที่แสดงออกมาทางกาย ทางวาจาเท่านั้น ต้องมองเข้าไปถึงกระบวนการทำงานในจิตใจ และผลที่เกิดขึ้นในจิตใจแต่ละขณะ ๆ ที่เดียว ความหมายที่แท้จริงของกรรมมุ่งเอาที่นั่น คือความเป็นไปในจิตใจของแต่ละคน แต่ละขณะ กรรมที่จะแสดงออกมาทางกาย ทางวาจาอะไร ๆ ก็ต้องเริ่มขึ้นในใจก่อนทั้งนั้น”² แต่การฝึกจิตใจตนเองนั้นยากกว่าฝึกสอนคนอื่น เพราะจิตใจมีธรรมชาติแล่นไปเร็วในเวลาแค่นาทีเดียวสามารถคิดไปได้ตั้งหลายเรื่อง ดังนั้น เราจึงต้องฝึกควบคุมจิตใจตนเองที่คิดไปในเรื่องต่าง ๆ ไม่เป็นสาระให้กลับมาอยู่รู้ตัวทั่วพร้อมที่กาย ถ้าจิตใจตั้งมั่นจะเป็นธรรมชาติมีพลังและทรงอานุภาพเกินกว่าที่เราคาดคิด

ประชาชนคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา สามารถศึกษาความรู้ในพระพุทธศาสนาได้ด้วยกันทุกคนซึ่งมีวิธีการสนทนาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจหลักธรรมก่อนที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อเกิดมรรคผล

การสนทนาธรรม คือการพูดกันด้วยดีหรือไม่ขัดแย้งกัน โดยพูดคุยกัถามธรรมซึ่งกันและกันระหว่างคน 2 คนขึ้นไป มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญา โดยรู้จักเลือกและแบ่งเวลาให้เหมาะสมอันจะทำให้ได้รับความเบิกบานใจ มีความสุขความเจริญและได้บุญกุศลไปในตัวด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายผู้มาประชุมกันมีกิจที่ควรทำ 2 ประการ คือ (1) การสนทนาธรรม (2) การเป็นผู้หนึ่งอย่างพระอรหิยะ”³

¹ อภิขัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์, พระพุทธศาสนามหาธาน, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 1 – 2.

² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), เชื้อกรรม รู้กรรม แก่กรรม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เกษมอนันต์ พรินติ้ง จำกัด, 2548), หน้า 29.

³ สนธิปิตานัน โว ภิกขเว ทวณฺเฐ กรณียํ ธมฺมํ วา กถา อริโย วา ตถฺนุทีภาโว (ม.ม. (บาลี) 12/273/235).

คัมภีร์อรรถกถาขยายความว่า “คำว่า การสนทนาธรรม ได้แก่ การสนทนาธรรม เรื่องกถาวัตถุ 10 ในคำนี้ว่า การเป็นผู้หนึ่งอย่างพระอริยะ คือทั้งทุติยฌาน ทั้งมูลกรรมฐาน ชื่อว่าการเป็นผู้หนึ่งอย่างพระอริยะ เพราะเหตุนี้ ภิภษุแม่้งเข้าทุติยฌานก็ดี แม่้งกำหนดมูลกรรมฐานก็ดี ก็พึงทราบว่าเป็นแล้วโดยการเป็นผู้หนึ่งอย่างพระอริยะ”⁴

คัมภีร์ฎีกาขยายความเพิ่มเติมว่า “คำว่า การสนทนาธรรมเรื่องกถาวัตถุ ได้แก่ เรื่องที่อิงอาศัยเรื่องความมักน้อยเป็นต้น และเรื่องที่อิงอาศัยเรื่องศีลเป็นต้น เช่นว่า อะไรชื่อว่า ศีล ต้องบำเพ็ญอย่างไร และศีลนั้นมีอะไรเป็นความเศร้าหมองและความผ่องใสเป็นต้น ฯลฯ คำว่า พระอริยะ หมายถึงผู้ปราศจากโทษ หรือชื่อว่าพระอริยะ เพราะเป็นผู้ที่คนทั้งหลายที่ต้องการประโยชน์ควรเข้าหา หรือเป็นหนทางของพระอริยะทั้งหลาย ภิภษุทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นผู้หนึ่งด้วยอำนาจการใส่ใจถึงการภาวนา หาใช่เป็นผู้หนึ่งด้วยการสมาทานมูลพรตเหมือนพวกนักบวชนอกศาสนาบางพวกไม่ คำว่า ทั้งทุติยฌานก็เป็นผู้หนึ่งอย่างพระอริยะ คือโดยละการปรุงแต่ง วาจา คำว่า ทั้งมูลกรรมฐาน หมายถึงปาริหารยกรรมฐาน คำว่า ฌาน หมายถึงทุติยฌาน”⁵

กถาวัตถุ คือเรื่องที่ควรพูด เรื่องที่ควรนำมาสนทนากันเพื่อขัดเกลาภิเลส เพื่อละคลายภิเลส เพื่อให้ถึงการบรรลุมรรคผล มี 10 ประการ ได้แก่

1. **อุปปัจจนกถา** เรื่องความมักน้อย ถ้อยคำที่ชักชวนให้มีความปรารถน่าน้อย
2. **สนุตุฎฐิกถา** เรื่องความสันโดษ ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสันโดษ ไม่ชอบฟุ้งเฟ้อหรือปรนเปรอ
3. **ปวิเวกกถา** เรื่องความสงัด ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสงัดกายใจ
4. **อสังคัคคกถา** เรื่องความไม่คลุกคลี ถ้อยคำที่ชักนำให้ไม่คลุกคลีด้วยหมู่

⁴ ธมฺมึ วา กถาติ ทสกถาวตฺถุนิสฺสิตา วา ธมฺมึ กถา. อริโย วา ตฺถุนีภาโวติ เขตฺถ ปน ทุติยฌานนํปี อริโย ตฺถุนีภาโว มุลกมฺมฏฺฐานนํปี. ตสฺมา ตํ ฌานนํ อุปเปตฺวา นิสฺสินฺนํปี, มุลกมฺมฏฺฐานนํ คเหตุวา นิสฺสินฺนํปี ภิภษุ อริเยน ตฺถุนีภาเวน นิสฺสินฺนํปี เวทิตฺตฺโพ (ม.ม.อ. (บาลี) 2/273/77. (ไทย) 2/273/104).

⁵ ทสกถาวตฺถุนิสฺสิตาติ “กั ลีลํ นาม, กถญฺจ ปุเรตฺตฺพํ, กานิ จสฺส ลักฺกิลลโวทานานี”ติอาทินา อุปปัจจนกถานิสฺสิตา ลีลาทินิสฺสิตา จ กถา. ฯลฯ อริโยติ นิทฺโทโส. อถ วา อตฺถกามาเท อรณฺเฑยติ อริโย. อริยานํ อยนฺติ วา อริโย. ภาวนามนสิการวเสน ตฺถุนี ภาวนฺติ, น เอกจฺจพาหิรกปฺพชิตา วีย มุคฺคพฺพตสฺมาทาเนน. ทุติยชฺฌานนํปี อริโย ตฺถุนีภาโว วจฺสิขฺขารปทานโต. มุลกมฺมฏฺฐานนํปี ปาริหารยกรรมมฺมฏฺฐานนํปี. ฌานนํปี ทุติยชฺฌานนํ. (ม.ม.ฎีก. (บาลี) 2/273/157).

5. **วิริยารมฤกธา** เรื่องการปรารถนาความเพียร ถ้อยคำที่ชักนำให้มุ่งมั่นทำความเพียร

6. **สีลกธา** เรื่องศีล ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล

7. **สมาธิกธา** เรื่องสมาธิ ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำจิตมั่น

8. **ปญญาภาธา** เรื่องปัญญา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา

9. **วิมุตติกธา** เรื่องวิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำให้พ้นจากกิเลสและความทุกข์

10. **วิมุตติญาณทสนกธา** เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำให้สนใจ และเข้าใจเรื่องความรู้ ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย หากเธอทั้งหลายจะพึงยกกถาวัตถุ 10 ประการนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมากล่าว เธอทั้งหลายก็จะสามารถครอบงำเดชาานุภาพของดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ที่มีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมากอย่างนี้ด้วยเดชาานุภาพของตนได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงอัญเดียรถีย์ปริพาชกทั้งหลายเลย”⁶

มูลกรรมฐาน เป็นปาริหาริยกรรมฐาน เพราะจะต้องบริหารประจำ คือกุลบุตรผู้บรรพชาอุปสมบทเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว พระอุปัชฌาย์ต้องบอกภิกษุผู้บวชใหม่ให้รู้จักพิจารณาความไม่งามของสังขาร อันได้แก่ “**เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ**” คือ “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง” สาเหตุที่พระอุปัชฌาย์ต้องบอกมูลกรรมฐานนี้แก่ภิกษุผู้บวชใหม่ เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขาร ไม่หลงยึดติดไปกับภพลวงตาอันเกิดขึ้นจากอวิชชาจนมองไม่เห็นความเป็นจริงว่าสังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และมีความเสื่อมสลายไปในที่สุด การสอนภิกษุใหม่ต้องสอนให้ทันทั่วที่เพราะถือว่าการช่วยเหลือคน สิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งก็คือต้องช่วยให้ทันทั่วที่อย่าให้พลาดได้ มิฉะนั้นจะเสียประโยชน์ เหมือนช่วยคนตกน้ำ จะต้องช่วยให้ทันทั่วที่ก่อนที่จะจมน้ำตาย มัวลังเลล่าช้าอยู่ เขาจมน้ำตายไปแล้วจะช่วยอะไรกันอีก⁷ เมื่อภิกษุใหม่มีความรู้ความเข้าใจในมูลกรรมฐานแล้วนำไปบริกรรมหรือสวดเป็นประจำในเบื้องต้นก็เป็นรักษาโรคภายในตัวได้ดังที่พระอาจารย์ ดร.สิงห์หน นราสโภได้กล่าวไว้ว่า “การสวดมนต์เป็นพลังรักษาโรค และถ้าจะให้ได้ผลต้องฝึกกำหนดลมหายใจให้ยาว อย่างหายใจเกิน 6 ครั้งใน 1 นาที ซึ่ง

⁶ อจ.ทสก. (บาลี) 24/69/103.

⁷ วคิน อินทสระ, **สวรรณครก-บุญบาป ในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็ดยทราย, 2545), หน้า 80 – 81.

จะกระตุ้นต่อมไร้ท่อให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา ช่วยให้การรักษาโรคได้ผลยิ่งขึ้น”^๘ ถ้าหากพิจารณาให้ดียิ่งขึ้นไปก็จะเห็นว่า “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง” ที่คนทั่วไปหลงใหลยึดติดว่าเป็นสิ่งสวยงาม เมื่อดูภายนอกก็แลดูดี แต่ถ้าเราดูแลไม่ดี มันก็จะสกปรกและกลายเป็นรังของเชื้อโรค นี่คือจุดประสงค์ในการสนทนาที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์

ดังนั้น ในเวลาพลบค่ำ หรือในเวลาย่ำรุ่ง คนที่มีความรู้ในสายสาขาศาสนาเดียวกันก็จะสนทนากัน เช่น ภิกษุฝ่ายพระสูตร 2 รูป ย่อมสนทนาพระสูตรกัน ฝ่ายพระวินัยก็สนทนาพระวินัยกัน ฝ่ายพระอภิธรรมก็สนทนาพระอภิธรรมกัน ฝ่ายชาดกก็สนทนาชาดกกัน ฝ่ายอรรถกถาก็สนทนาอรรถกถากัน หรือสนทนากันในกาลนั้น ๆ เพื่อชำระจิตที่ถูกความหดหู่ ความฟุ้งซ่านและความสงสัยชักนำไป การสนทนาตามกาลนี้ ชื่อว่าการสนทนาธรรมตามกาล ดังนั้น โดยสรุปการสนทนาธรรม จึงหมายถึง การสนทนาให้รู้ว่ามีสิ่งใดเป็นอกุศลธรรมความชั่ว จะได้ละเว้นเสีย สิ่งใดเป็นกุศลธรรมความดี จะได้ตั้งใจทำให้มาก และสิ่งใดเป็นอัปยาคตธรรม คือความจริงตามธรรมชาติ ไม่ได้มีชั่ว ก็รู้เท่าทันทุกประการ จะได้ไม่หลงเข้าใจผิดให้เกิดทุกข์ ฉะนั้น ลักษณะการสนทนากัน คุณสนทนาต้องประกอบด้วย

1) คุณสนทนาต้องพูดธรรมเป็น คือเมื่อเข้าใจอย่างไรแล้วก็สามารถถ่ายทอดเป็นคำพูดให้เขาเข้าใจตามนั้นได้ด้วย โดยยึดหลักการพูดในมงคลที่ 10 มีวาจาสุภาषิตเป็นบรรทัดฐาน จะได้ไม่เกิดการแตกراءเข้าใจผิดแก่ผู้ฟัง คือ

- 1.1) เรื่องที่พูดต้องเป็นเรื่องจริง
- 1.2) ต้องพูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ
- 1.3) เรื่องที่พูดนั้นเป็นเรื่องมีประโยชน์
- 1.4) ต้องพูดด้วยจิตเมตตา
- 1.5) ต้องพูดถูกกาลเทศะ

2) คุณสนทนาต้องฟังธรรมเป็น การฟังธรรมนี้ดูเผิน ๆ เหมือนจะง่าย ถึงเวลาก็แค่ไปนั่งฟัง ไม่เห็นจะมีอะไร แต่ในความเป็นจริงแล้ว การฟังธรรมที่ถูกต้อง คือฟังด้วยความพิจารณา รู้จักควบคุมใจให้พิจารณาตามธรรม หยิบยกเอาประโยชน์จากการฟังนั้นยาก ยากกว่าการพูดธรรมะให้คนอื่นฟังหลายเท่า ที่ว่ายากนั้นก็เพราะ

2.1) ยากที่จะควบคุมใจให้อยากฟังธรรม เพราะการฟังธรรมนั้นไม่สนุกเหมือนการฟังละคร ฟังเพลง ถ้าไม่รู้จักควบคุมตนเอง ฟังไปได้สักนิดหนึ่งตาก็เริ่มหันพาลจะหลับเอา

^๘ อัญมณี, สวตมณฑลล้างพิษ, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: ไสยเทค พริ้นติ้ง, 2555), หน้า 77.

หรือไม่อย่างนั้นก็นั่งใจลอย คิดไปถึงเรื่องอื่น มีผู้เปรียบว่าการควบคุมใจให้ยากฟังธรรมนั้น ยังกยากกว่าคุมลิงให้หนึ่งหนึ่ง ๆ เสียอีก

2.2) ยากที่จะยอมรับธรรมที่ได้ยินนั้นเข้าไปสู่ใจ ทั้งนี้ก็เพราะกิเลสต่าง ๆ ในตัวเรา เช่น ความหิวคือ ความถือตัว ความเห็นผิด ฯลฯ มันคอยต่อต้านธรรมไว้ พอเรื่องธรรมที่ได้ฟังขัดกับความเคยชินประจำตัว เช่น ฟังว่าต้องมีวินัยให้ข้ามถนนตรงทางม้าลาย ฟังแล้วก็เริ่มขัดใจ เพราะมันขัดกันกับความเคยชินของตัวเอง ขัดกับกิเลสในตัวเลยไม่ค่อยจะยอมรับ เลยนึกค้ำในใจ

3) คู่สนทนาต้องสนทนาธรรมเป็น คือต้องทั้งฟังด้วยและพูดด้วยในเวลาเดียวกัน เขาพูดเราฟัง เราพูดเขาฟัง บางอย่างเราไม่อยากจะฟัง แต่เมื่อเขาพูดเราก็จำต้องฟัง บางอย่างเราอยากฟัง แต่ไม่มีจังหวะที่จะพูดก็จำต้องระงับใจไว้ไม่พูด เมื่อตอนสอนคนอื่นเขาไม่มีใครค้ำค้านสักคำ หนึ่งฟังยอมเราหมด แต่ตอนสนทนาธรรม เราจะต้องลดตัวลงมาอยู่ในฐานะเป็นทั้งคนพูดทั้งคนฟัง ถ้าพูดถูกเขาก็ชม พูดผิดเขาก็ค้ำค้าน อาจถูกตี ถูกขัด ถูกแหวะ ถูกชม ถูกค้ำค้าน ได้ตลอดเวลา ซึ่งต้องรู้จักควบคุมให้ได้ ถ้าไม่ควบคุมใจให้ดี กิเลสก็จะออกมาทำให้วุ่นวาย ขึ้นต้นคนกับคนคุยธรรมกัน ไปได้ไม่กี่น้ำ กิเลสกับกิเลสออกมาได้กันให้ยุ่งไปหมด

ผู้ที่สนทนาธรรมได้ จึงต้องฝึกชั้นจิตจนมีความอดทนต่อการถูกตีเป็นเลิศ ทนคำพูดที่ไม่ชอบใจได้ทั้งจากคนที่สูงกว่าและต่ำกว่า มีความว่าง่าย สอนง่ายในตัว และต้องเลือกคู่สนทนาเป็น คือต้องเป็นคนประเภทสมณะไฟสงบด้วยกัน

วิธีการสนทนาธรรม โดยสรุป หลักในการสนทนาธรรมรวมได้เป็น 3 ประการ คือ

1) สนทนาในธรรม คือเรื่องที่จะสนทนากันต้องเป็นเรื่องธรรม ให้อยู่ในวงธรรม อย่าออกนอกวง เช่น ถ้าพูดถึงการทำความดีก็ให้สุดแต่ทำดี อย่าให้เลยไปถึงอวดดี ถ้าจะพูดถึงเรื่องการป้องกันไม่ให้ทำความชั่ว ก็ให้สุดแต่ป้องกันการทำความชั่ว อย่าให้เลยไปถึงนินทาคนอื่น

2) สนทนาด้วยธรรม คือผู้ที่สนทนากันจะต้องไม่แสดงกิริยาวาจาให้ผิดธรรม เช่น ทางกายก็มีการเคารพกันโดยฐานานุกรม ครอบไหว้ก็ไหว้ ครอบกราบก็กราบ อย่าคิดทะนงตัวด้วยเหตุคิดว่ามีความรู้มากกว่าเขา ในทางวาจา ก็ใช้ถ้อยคำสุภาพเรียบร้อย เป็นวาจาสุภาพจิต ถ้าฝ่ายหนึ่งถูกก็ชม ถ้าอีกฝ่ายผิดก็ทักโดยสุภาพ ไม่กล่าววาจาเหน็บแนมล่วงเกิน และถ้าพลาดพลั้งก็ขอโทษ ไม่ใช่สนทนากันด้วยกิเลส หรือปล่อยให้กิเลสออกมาได้กันดังได้กล่าวมาแล้ว

3) สนทนาเพื่อธรรม คือผู้สนทนาต้องตั้งจุดมุ่งหมายไว้ในใจของตนให้แน่นอนว่าเราจะหาความรู้ความเข้าใจในธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่ใช่จะอวดรู้หรืออวดธรรม แม้บางจังหวะเรา

เป็นผู้แสดงความรู้ออกไป ก็คิดว่าเราจะเอาความรู้ของเราไปต่อเอาความรู้ของผู้อื่นเข้ามา มิใช่จะเพื่ออวดรู้⁹

ดังนั้น การสนทนาธรรมที่จะได้ผลต้องมีเหตุมีผล สนทนานั้นเพื่อความรู้อย่างเข้าใจในหลักธรรมคำสอนเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติให้เกิดมรรคผล

การบรรลุมรรคผลของพระสาวกในสมัยพระพุทธเจ้า

เมื่อมีการศึกษาโดยวิธีสนทนาธรรมเป็นต้นจนเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว โยคีปฏิบัติก็จะได้ลงมือปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมเป็นการรับรู้สภาวะธรรม ในปัจจุบันขณะ ตามความเป็นจริง การมีสติ หายใจเข้าและหายใจออกก็เป็นการรับรู้วโยธาตุ ตามความเป็นจริง ตามหลักธาตุกรรมฐาน แต่เนื่องจากสมาธิของโยคีปฏิบัติยังไม่ปรากฏ ชัดเจน เขาจึงรับรู้สภาวะ กระทบของกองลมที่ปลายจมูกเป็นหลัก โดยไม่อาจเห็นประจักษ์ สภาวะของธาตุ 4 หรือไตรลักษณ์ ของกองลมได้ ด้วยเหตุนี้ โปธินาจารย์จึงสอนให้รับรู้ว “กระทบรู้” หรือ “ถูกรู้” โดยเป็นการ กระทบระหว่างวโยธาตุกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน

บางคนเห็นว่า การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติในขณะนั่งเป็นต้น ไม่สำคัญ เพราะบุคคล อาจบรรลุธรรมด้วยการสนทนาธรรมได้ จะเห็นได้ว่าในพระไตรปิฎกบางแห่ง กล่าวถึงการสนทนา ธรรมว่าเป็นเหตุของการบรรลุธรรมได้ มีตัวอย่างเรื่องที่พระเชมกะ ได้สนทนาธรรมกับภิกษุ 60 รูป การสนทนาธรรมในครั้งนี้ส่งผลให้ท่านและภิกษุทั้งหมดนั้น ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในขณะ สนทนาธรรม ดังที่ปรากฏในสังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค เขมกสูตร ว่า ภิกษุผู้เป็นเถระให้พระทาสกะไปเยี่ยมพระเชมกะซึ่งอาพาธอยู่ พระเถระได้ให้พระทาสกะถามพระเชมกะว่า พิจารณาเห็นอะไรในอุปาทานชั้น 5 ว่าเป็นตน เมื่อพระเชมกะอธิบายความเข้าใจของตนในเรื่องอุปาทานชั้น 5 จบ ภิกษุผู้เถระ 60 รูปและพระเชมกะก็บรรลุอรหัตตผล

ในเรื่องการบรรลุธรรมด้วยการสนทนาธรรมนั้นเป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่ปรากฏในพระไตรปิฎก นอกจากนั้น มีตัวอย่างอื่นเกี่ยวกับการบรรลุธรรมได้ด้วยสาเหตุอื่นอีก ขอนำเสนอ ดังนี้

1. สติปัญญาเป็นทางสายเดียวของการบรรลุธรรม ดังพระพุทธดำรัส ในมหาสติ-ปัญญาสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย สติปัญญานี้เป็นทาง สายเดียวที่ทำให้เหล่าสัตว์ หมดจด” การที่

⁹ พระมหาโกมล กมลโล, พระมงคลปริตรแนวคัมภีร์สังฆาทาวิเสส ชุด รู้ศัพท์รู้ธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2559), 270 – 271.

พระพุทธเจ้าทรงเน้นความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ก็เพราะว่าการ เจริญสติที่ระลึก รูปนาม ในปัจจุบันขณะทำให้โยคีผู้ปฏิบัติหยั่งเห็นรูปนามไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริง ผู้ที่มีได้เจริญสติปัฏฐานย่อมรับรู้สมมติบัญญัติเท่านั้น ไม่อาจหยั่งเห็น รูปนาม ดังกล่าวจนนำไปสู่การดับของรูปนามได้ จะเห็นได้ว่าผู้เจริญสมถกรรมฐาน ที่รับเอาบัญญัติคือวงกตเป็นต้นเป็นอารมณ์ เพียงได้บรรลุรูปฌานและอรุณฌานเป็น อย่างมาก ไม่อาจบรรลุมรรคผลนิพพานได้

2. มีข้อความในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต วิมุตตตายตนสูตร ที่กล่าวว่า “ภิกษุสามารถบรรลุธรรมได้ด้วยเหตุ 5 ประการ คือ การฟังธรรม การแสดงธรรมแก่ผู้อื่นโดย พิศดาร การสาธยาย ธรรมโดยพิสดาร การพิจารณาไตรกถของธรรม และการเจริญนิมิต ที่ก่อให้เกิดสมาธิ (การปฏิบัติธรรม)”

ความจริง โยคีผู้ปฏิบัติที่ฟังธรรมอยู่นั้นต้องเจริญสติปัฏฐานด้วยการ กำหนดรู้ปิติที่เกิดขึ้น ในขณะนั้น จึงจะสามารถบรรลุธรรมได้ ลำพังแต่การฟังธรรมอย่างเดียว ย่อมไม่อาจทำให้บรรลุธรรม ได้เลย จะเห็นได้ว่าในพระสูตรข้างต้นกล่าวว่า

“เธอรู้แจ้งอรรณและธรรมในธรรมที่ได้สดับนั้น ตามที่พระศาสดาหรือเพื่อน พรหมจรรย์ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูบางรูปแสดงแก่เธอ เมื่อเธอรู้แจ้งอรรณและธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น ความ ตั้งมั่นนี้เป็นเหตุแห่งวิมุตติประการที่ 1 ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีจิตมุ่งมั่นอยู่ ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุ ธรรมอันปลอด จากเครื่องผูกอันยึดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ”¹⁰

จะเห็นได้ว่า ในพระสูตรนี้กล่าวถึงการที่ผู้ฟังธรรมเกิดปราโมทย์ ปีติ สงบ สุข และความ ตั้งมั่นตามลำดับ โดยปราโมทย์ก่อให้เกิดปีติ ปีติก่อให้เกิดความสงบ ความสงบก่อให้เกิดสุข และ สุขก่อให้เกิดสมาธิตามลำดับ แม้ในคัมภีร์อรรถกถาของพระสูตรนี้ ได้ระบุถึงการเจริญวิปัสสนา ด้วยการกำหนดรู้ปิติปราโมทย์เป็นหลัก ดังข้อความว่า “กล่าวโดยละเอียดว่า บุคคลนี้ฟังธรรมอยู่ ย่อมเข้าใจฉาน วิปัสสนา มรรค และผล ในอาคตสถานนั้น ๆ เขาเข้าใจอย่างนี้จึงเกิดปีติ เขาไม่ปล่อย ให้ปีตินั้นจางหายไปในระหว่าง จึงเจริญ อุปะการกรรมฐาน

¹⁰ ยถา ยถา ภิกขเว ตสฺส ภิกขุโน สตถา ธมฺมํ เทเสติ อญฺญตโร วา ครุญฺจามิโย สพรหมจारी, ตถา ตถา โส ตสฺมึ ธมฺเม อตฺถปฏฺฐิสงฺเวที่ จ โหติ ธมฺมปฏฺฐิสงฺเวที่ จ, ตสฺส อตฺถปฏฺฐิสงฺเวที่โน ธมฺมปฏฺฐิสงฺเวที่โน ปาโมชฺช ชายติ, ปมฺหิตสฺส ปิติ ชายติ, ปิติมนสฺส กาโย ปสฺสมภติ, ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวเทติ. สุชีโน จิตฺตํ สมาธิยติ (อง.ปัญจก. (บาลี) 22/26/19).

ตั้งข้อความว่า “เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่ายสกุลบุตรมีจิตปลดปล่อย อ่อนโยน ปราศจาก นิวรณ์ เบิกบาน ผ่องใส จึงทรงประกาศ सामุกังสิกธรรมเทศนา (ธรรมเทศนาที่ตรัสด้วย พระองค์เอง) ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ธรรมจักขุอันไร้ธุลีมลทินได้เกิด แก่ยสกุลบุตร ณ อาสนะนั้นว่า ‘สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็น ธรรมดา สิ่งทั้งปวงนั้นมีความดับไป เป็นธรรมดา’ เปรียบเหมือนผ้าสะอาดไร้มลทิน ควรรับน้ำ ย้อมได้เป็นอย่างดี”¹³

4. การฟังธรรมและการสนทนาธรรมตามกาลอันควรเป็นเครื่องอุปถัมภ์ให้การปฏิบัติ ธรรมก้าวหน้าเพราะช่วยขจัดความสงสัยและทำให้เกิดความเข้าใจกระจ่างยิ่งขึ้น ไม่ใช่เหตุหลักในการ บรรลุธรรม เพราะคนไม่อาจข่มนิวรณ์และเกิดปัญญาเห็นประจักษ์ ได้ด้วยการฟังธรรมและการ สนทนาธรรมเท่านั้น ตั้งข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย กาล 4 ประการนี้ที่บุคคลบำเพ็ญให้หมั่นเวียนไป ตามโดยชอบ ย่อมให้ถึงความสิ้นอาสวะ (อรหัตตผล) ตามลำดับ กาล 4 ประการมีอะไรบ้าง คือ

ก. การฟังธรรมตามกาล

ข. การสนทนาธรรมตามกาล

ค. ความสงบใจตามกาล

ง. ความเห็นแจ้งตามกาล

กาล 4 ประการนี้ที่บุคคลบำเพ็ญให้หมั่นเวียนไปตามโดยชอบ ย่อมให้ถึงความสิ้น อาสวะตามลำดับ”¹⁴

¹³ ยथा ภควา อัญญาสิ ยสํ กุลปุตฺตํ กุลลจิตฺตํ มุฑฺฉจิตฺตํ วินีวรณจิตฺตํ อุกคฺคจิตฺตํ ปสนฺนจิตฺตํ, อถ ยา พุทฺธานํ สามุกกัฏฺฐิกา ธมฺมเทศนา, ตํ ปกาเสสิ ทุกฺขํ สมุทฺยํ นิโรธํ มคฺคํ. เสยฺยถาปิ นาม สุตฺถํ วตฺถํ อปคตกาฬํกํ สมฺมเทว รชนํ ปฏิกคณฺเหยฺย, เหวเมว ยสฺส กุลปุตฺตสฺส ตสฺมีเยวาสเน วิรชํ วีตมลํ ธมฺมจกฺขุ อุกฺพาที “ยงฺกิญฺจึ สมุทฺยธมฺมํ, สพฺพํ ตํ นิโรธธมฺมนฺติ. (วิ.ม. (บาลี) 4/26/21).

¹⁴ จตฺตาริเม ภิกฺขเว กาลา สมฺมา ภาวียมาณา สมฺมา อานุปริวตฺติยมาณา อานุพฺพเพน อาสวานํ ชยํ ปาเปฺนฺติ. กตเม จตฺตาริ? กาเลน ธมฺมสฺสวณฺ, กาเลน ธมฺมสากจฺฉา, กาเลน สมฺโถ, กาเลน วิปฺสฺสนา. อิเม โข ภิกฺขเว จตฺตาริ กาลา สมฺมาภาวียมาณา สมฺมาอานุปริวตฺติยมาณา อานุพฺพเพน อาสวานํ ชยํ ปาเปฺนฺติ. (อ.จ.ตฺตฺก. (บาลี) 21/147/159).

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฏฐิ [คือวิปัสสนา] ในธรรมวินัยนี้ ได้รับสนับสนุนด้วยศีล ความรู้ การสนทนาธรรม สมถะ และวิปัสสนาแล้ว สัมมาทิฏฐิอันองค์ 5 นี้สนับสนุนแล้วย่อมมี เจโตวิมุตติ (สมาธิที่ประกอบด้วยมรรคผล) เป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ และมีปัญญาวิมุตติ (ผลญาณ) เป็นผล มีปัญญาวิมุตติเป็นผลานิสงส์”¹⁵

จะเห็นได้ว่า ในพระพุทธรูปทรงต้นกล่าวถึงการเจริญสมถะและวิปัสสนา โดยมีการ สนทนาธรรมอยู่หน้า เพราะการสนทนาธรรมเป็นเหตุให้เข้าใจวิธีปฏิบัติสมถะ และวิปัสสนาอย่าง ถูกต้องนั่นเอง

5. คำว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การใส่ใจโดยแยบคาย, การใส่ใจตามสมควร หมายถึง การใส่ใจตามวิธีอันถูกต้องหรือตามเหตุอันควร คำนี้มีใช้ทั่วไปในพระไตรปิฎก โดยหมายถึงปัญญา ที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกุศลทั้งหมด คือ การให้ทาน รักษาศีล พังศรรม สนทนาธรรม พิจารณาธรรม เจริญสมถกรรมฐาน หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการหยั่งเห็นธรรมตามสมควร ถ้าหมายถึง ปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่ให้ทาน ก็มีองค์ธรรม คือปัญญาที่รับเอาวัตถุทานหรือผู้รับทานเป็นอารมณ์ ถ้าหมายถึงปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่ รักษาศีล ก็มีองค์ธรรมคือ ปัญญาที่รับเอาวัตถุที่ควรงดเว้น เป็นอารมณ์ ถ้าหมายถึง ปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่พังศรรม สนทนาธรรม พิจารณาธรรม หรือเจริญ สมถกรรมฐาน ก็มีองค์ธรรมคือปัญญาที่รับเอาบัญญัติเป็นอารมณ์ ถ้าหมายถึงปัญญา ที่เกิดขึ้น ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการหยั่งเห็นธรรม ก็หมายถึงปัญญาที่รับเอาปรมาตถ์ คือรูปนาม ไตรลักษณ์เป็นอารมณ์

บางคนเข้าใจว่า โยนิโสมนสิการเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่พังศรรม และสนทนาธรรม เท่านั้น จึงหลงผิดว่าการพังศรรมและการสนทนาธรรมทำให้บรรลุธรรม ได้โดยไม่ต้องลงมือปฏิบัติ แต่ความจริงคำนี้มีความหมายกว้างขวางตามฐานะโอกาส เพราะปัญญาที่เป็นโยนิโสมนสิการ อาจ เป็นสุตมยปัญญา คือ ปัญญาจากการฟัง จินตามยปัญญา คือ ปัญญาจากความคิดตรึกตรองหา เหตุผล หรือภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาจากการอบรมจิต ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ให้เกิดขึ้น สังสมแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อรู้แจ้งโสดาปัตติผล ธรรม 4 ประการ มีอะไรบ้าง คือ

¹⁵ อธิ ภิกษเว สมมาทิฏฐิ สีสานุคฺคหิตา จ โหติ, สุตานุคฺคหิตา จ โหติ, สากจณานุคฺคหิตา จ โหติ, สมถานุคฺคหิตา จ โหติ, วิปัสสนานุคฺคหิตา จ โหติ. อิมเหติ โข ภิกษเว ปญฺจหิ องฺเคหิ อนุคฺคหิตา สมมาทิฏฐิ เจโตวิมุตติผลา จ โหติ เจโตวิมุตติผลานิสงฺสา จ, ปญฺญาวิมุตติผลา จ โหติ ปญฺญาวิมุตติ-ผลานิสงฺสา จ. (อง.ปญจก. (บาลี) 22/25/18).

การคบหาสัตบุรุษ การฟังพระสัทธรรม การใส่ใจโดยแยกคาย และการปฏิบัติธรรม [มีศีลเป็นต้น] อันควรแก่ [โลกุตตร] ธรรม ธรรม 4 ประการนี้ ที่บุคคลเจริญให้เกิดขึ้น สิ่งสมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อรู้แจ้งโสดาปัตติผล”¹⁶

“ในพากย์นั้น คำว่า **การคบหาสัตบุรุษ** หมายความว่า การคบหากับสัตบุรุษ ที่ได้กล่าว ลักษณะไว้แล้วข้างต้น คำว่า **การฟังพระสัทธรรม** หมายความว่า การฟังพระสัทธรรมที่แสดงถึง แนวปฏิบัติมีศีลเป็นต้นในสำนักของสัตบุรุษ คำว่า **การใส่ใจโดยแยกคาย** หมายความว่า การใส่ใจ ตามเหตุอันสมควรเนื่องด้วยการใคร่ครวญเพื่อความของธรรมที่ได้ฟังแล้ว คำว่า **การปฏิบัติธรรม อันควรแก่ธรรม** หมายความว่า การปฏิบัติธรรมมีศีลเป็นต้นอันคล้ายตามโลกุตตรธรรม”¹⁷

“คำว่า **เพราะการใส่ใจโดยแยกคาย** หมายความว่า เพราะการใส่ใจ ตาม วิธีอันสมควร คือ เพราะการใส่ใจตามวิถีทางอันสมควร ที่จริงแล้ว ผู้ที่ใส่ใจสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นต้นว่า ไม่เที่ยงเป็นต้น จึงได้ชื่อว่าใส่ใจโดยแยกคาย”¹⁸

“ขึ้นชื่อว่า การใส่ใจโดยแยกคาย เป็นการใส่ใจตามวิธีอันสมควร คือ การใส่ใจตามวิถี ทางอันสมควร กล่าวคือ การใส่ใจสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ว่าไม่ใช่ตัวตน หรือสิ่งที่ไม่สวยงามว่าไม่สวยงาม”¹⁹

6. โยนิโสมนสิการที่ทำให้บรรลุดุจธรรมได้เป็นภาวนามยปัญญาเท่านั้น ดังข้อความว่า “พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์ผู้นำเคารพรูปใดรูปหนึ่งย่อมแสดงธรรมแก่บุคคลใด บุคคลนั้น ฟังธรรมนั้นแล้วย่อมได้ศรัทธา

¹⁶ จตตารโธเม ภิกขเว ธมฺมา ภาวิตา พหุลิกตา โสตาปัตติผลสจฺฉิกิริยา ย สํวตฺตุนฺติ. กตเม จตตารโ? สปุริสสเสโว สทุมฺมสฺสวณฺ โยนิโสมนสิการโ ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติ. อิม โข ภิกขเว จตตารโ ธมฺมา ภาวิตา พหุลิกตา โสตาปัตติผลสจฺฉิกิริยา ย สํวตฺตุนฺติ. (ขุ.ป. (บาลี) 31/3/401).

¹⁷ ตตถ สปุริสสเสโวติ เหฏฺฐา วุตตบฺปการานํ สปุริสสานํ ภาชนํ. สทุมฺมสฺสวณฺนฺติ เตสํ สปุริสสานํ สนฺตึเก สึลาทึปฏิปตฺติทึปกสฺส สทุมฺมวจนฺสส สวณฺ. โยนิโสมนสิการโ สุตานํ ธมฺมานํ อตฺถูปปริกฺขณวเสน อุปาเยน มนสิการโ. ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติดี โลกุตฺตรธมฺเม อุนฺคตฺสส สึลาทึปฏิปทาธมฺมสฺส ปฏิปชฺชนํ. (ขุ.ป.อ. (บาลี) 2/3/291).

¹⁸ โยนิโสมนสิการาติ อุบายมนสิการา ปถมนสิการา. อนิจฺจาทีนึ ทิ อนิจฺจาทีโตว มนสิการโโต โยนิโสมนสิการโ นาม โหติ. (ที.ม. (บาลี) 2/57/55).

¹⁹ โยนิโสมนสิการโ นาม อุบายมนสิการโ ปถมนสิการโ. อนิจฺเจ อนิจฺจนฺติ วา ทุกฺเข ทุกฺขนฺติ วา อนตฺตนิ อนตฺตาคี วา อสุภฺหา อสุภฺหานฺติ วา มนสิการโ. (ม.ม.อ. (บาลี) 1/115/298).

ก. ปัญญาที่ใช้พิจารณา ผีภพน เทียบเคียง และใคร่ครวญ ในธรรมนั้น ชื่อว่า สุตมยปัญญา

ข. ปัญญาที่ใช้พิจารณา เทียบเคียง ใคร่ครวญ และทบทวนด้วยใจ โดยอาศัยการ พังธรรมอย่างนั้น ชื่อว่า จินตามยปัญญา

ค. มรรคปัญญาที่เกิดแก่ผู้ก่อปรด้วยมณสิการด้วยปัญญาทั้งสองอย่างนี้ ในทัสสนภูมิ คือโสดาปัตติมรรค หรือในภาวนาภูมิ คือมรรคเบื้องต้น 3 ชื่อว่า ภาวนามยปัญญา”²⁰

จะเห็นได้ว่าเนตติปกรณ์ระบุว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะบรรลุมรรคทั้ง 4 แม้คัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิภังค์ก็กล่าวไว้ตามลำดับว่า “ปัญญาที่บรรลुอุปปนา อันเกิดขึ้นด้วยการภาวนาตามวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่า ภาวนามยปัญญา”²¹

“ปัญญาทั้งหมดของผู้เข้าผลสมาบัติ ชื่อว่า ภาวนามยปัญญา”²²

อย่างไรก็ตาม ข้อความในคัมภีร์เหล่านั้นเป็นสำนวนทางภาษาที่เรียกว่า อุกกัฏฐนัย คือ การกล่าวถึงสิ่งสูงสุด โดยคำว่า “บรรลุอุปปนา” หมายถึงปัญญาอย่างสูงสุดที่เกิดขึ้นในขณะบรรลุมรรค แต่วิปัสสนาปัญญาที่ยังไม่บรรลุอุปปนาก็จัดเป็นภาวนามยปัญญาเช่นกัน ดังข้อความว่า

“คำว่า บรรลุอุปปนา นี้ กล่าวไว้เพื่อแสดงภาวนามยปัญญาที่ถึงความยิ่งยวดหาใช่ แสดงว่าปัญญาที่บรรลุอุปปนาอย่างเดียวจึงเป็นภาวนามยปัญญา”²³

²⁰ ยสฺส สุตถา วา ธมฺมํ เทสยติ อญฺเฏตโร วา ครุญฺจจาณีโย สพฺรหฺมจารี, โส ตํ ธมฺมํ สุตฺวา สทฺธํ ปฏิสฺสชาติ. ตตฺถ ยถา วิมฺบิสา อุตฺตสาหนา ตุลนา อูปปริกฺขา, อยํ สุตมยํ ปญฺญา. ตถา สุตฺเตน นิสฺสเยน ยถา วิมฺบิสา ตุลนา อูปปริกฺขา มนฺसानุเปกฺขณา, อยํ จินตามยํ ปญฺญา. อิมาทิ ทฺวีหิ ปญฺญาหิ มนฺสิการ-สมฺปยุตฺตสฺส ยํ ฅาณํ อูปฺปชฺชติ ทสฺสนญฺมียํ วา ภาวนาญฺมียํ วา, อยํ ภาวนามยํ ปญฺญา. (เนตฺติ. 7/10).

²¹ ยถา ตถา วา ภาวนาเวสน นิปฺพนฺหา อูปฺปนาปฺปตฺตา ปญฺญา ภาวนามยา. (วิสุทฺธิ. 2/427/77).

²² สพฺพทาปี สมปาปนฺนสฺส ปญฺญา ภาวนามยา ปญฺญาติ. (อภิ.วิ. 35/768/394).

²³ อูปฺปนาปฺปตฺตาติ อิทํ ลีชาปฺปตฺตาภาวนามยํ ทสฺเสตฺตฺ วุตฺตํ, น ปน “อูปฺปนาปฺปตฺตาภาวนามยาติ. (วิสุทฺธิ.มหาฎีกา 2/427/86).

“ภิกษุนี้แน่นอนออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌาน”²⁶

สมถะและวิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่โยคีผู้ปฏิบัติควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตน ธรรมทั้ง 2 ประการนี้จะมาคู่กัน ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ดังนี้ว่า “ธรรม 2 ประการนี้เป็นฝ่ายวิชชา คือ 1) สมถะ 2) วิปัสสนา สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมให้จิตเจริญ จิต²⁷ที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมละอวิชชาได้ จิตที่เศร้าหมองเพราะระาคะย่อมไม่หลุดพ้น ปัญญา²⁸ที่เศร้าหมองเพราะอวิชชา ย่อมไม่เจริญ เพราะสำรอกระาคะจึงมีเจโตวิมุตติ เพราะสำรอกอวิชชาจึงมีปัญญาวิมุตติ”²⁹

พระพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นถึงหลักการของสมถะ คือ การอบรมจิตหรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา เป็นปัญญาในขั้นสูงที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ ยังได้กล่าว ถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะว่าให้ผลคือระาคะ ซึ่งระาคะในที่นี้หมายถึง ความติดใจยินดีในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ใช่หมายถึงเฉพาะเรื่องของกามเท่านั้น เมื่อระาคะได้ จิตย่อมสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาทำให้ละอวิชชาได้ หลักปฏิบัติทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรมคู่กัน ท่านเรียกว่า วิชชาภาคยธรรม คือ เป็นธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชชา ทำให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจเป็นต้น

การเจริญวิปัสสนาที่ต้องใช้สมถะควบคู่ไปก่อนนี้ตรงกับพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาก็ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ผู้มีทั้งฌานและปัญญานั้นแล จึงนับว่าอยู่ใกล้นิพพาน”³⁰

พระพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า โยคีผู้ปฏิบัติที่ยังไม่ได้ฌาน ย่อมไม่อาจยังปัญญา คือ ภาวนามยปัญญา หรือวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ เพราะผู้ที่อยู่ใกล้นิพพาน คือ สามารถละกิเลสได้ จำต้องเจริญสมถะเพื่อให้เกิดฌาน และเจริญวิปัสสนาต่อเพื่อให้เกิดปัญญา เช่นนี้โยคีผู้ปฏิบัตินั้นก็อาจจะละกิเลสเพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

²⁶ โส ฌานา วุฏฺฐจิตฺตวา อสฺสสาสปฺสสาเส วา ปรีคฺคณฺหาติ ฌานํจฺจคานิ วา. (ที.ม.อ. (บาลี) 2/374/379).

²⁷ จิต ในที่นี้หมายถึงมรรคจิต คือจิตในขณะแห่งมรรค (อง.ทุก.อ. (บาลี) 2/32/30)

²⁸ ปัญญา ในที่นี้หมายถึงมรรคปัญญา คือปัญญาในขณะแห่งมรรค (อง.ทุก.อ. (บาลี) 2/32/31)

²⁹ อง.ทุก. (บาลี) 20/32/60.

³⁰ ชุ.ธ. (บาลี) 25/372/82.

นอกจากนี้ยังปรากฏหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า การรู้เห็นตามความเป็นจริง อันเป็น ภาวนามยปัญญา จะเกิดขึ้นได้เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง **รู้ชัดอะไรเล่าตาม ความเป็นจริง** คือ ภิกษุรู้ชัดความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่ง วิญญาณ...”³¹

ข้อความข้างต้น กล่าวถึงผู้บรรลุฌานด้วยการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน แล้วเจริญ วิปัสสนา โดยกำหนดรู้ลมหายใจ เข้าออก หรือ องค์ฌานมิได้มุ่งแสดงว่า ถ้าไม่ บรรลุฌานก็เจริญวิปัสสนา ไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรทั้งหมดควรเป็นอารมณ์ของ สมถยานิก และ วิปัสสนายานิกทั้งสอง จำพวก

สมถะเปรียบเหมือนเรือและวิปัสสนาเปรียบเหมือนกำลังกายเพื่อการพัฒนาจิต สู่การรู้แจ้ง

การเจริญสมถกรรมฐานจนกระทั่งบรรลุฌานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อมา เป็นวิธี ปฏิบัติที่ใช่ เวลานานสำหรับคนทั่วไป เพราะโยคีผู้ปฏิบัติต้องสร้างสมาธิจนถึงระดับปฎิภาคนิ มิติจึงจะได้บรรลุ ฌาน นอกจากนั้น เขาต้องเคยได้บรรลุฌานมาแล้วในภพก่อน เพราะฌานเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุ 2 ประการ คือ ความเพียรในภพนี้ และบารมีในภพก่อน ถ้าไม่เคยสั่งสมบารมีในสมถกรรมฐานก็อาจ ไม่ได้บรรลุ ฌานตลอดชีวิต ดังนั้น ในปัจจุบันจึงนิยมเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง อย่างไรก็ตาม ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติ เจริญสมถกรรมฐานก่อนด้วยการเจริญเมตตาหรือระลึกถึงพระพุทธคุณจนกระทั่งบรรลุ อุปปจารสมาธิแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อมา ก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาดำเนินไปได้โดยง่าย เพราะ สามารถข่มนิวรณ์ได้ด้วยกำลังอุปปจารสมาธิ

ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะการปฏิบัติอานาปานสติ เพื่อให้ โยคีผู้ปฏิบัติได้บรรลุฌาน ก่อน แล้วเจริญสมถะหรือวิปัสสนาในเวลาต่อมา วิธีปฏิบัติ เช่นนี้ส่งผลให้บรรลุความก้าวหน้าใน วิปัสสนาอย่างรวดเร็ว ด้วยกำลังของ ฌานสมาธิในสมถภาวนา ในคัมภีร์อรรถกถาอุปปริปัญญาสาส์กกล่าว ว่า ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานจนกระทั่งบรรลุฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา เหมือนคนอาศัยเรือ

³¹ ส.ช. (บาลี) 17/5/12.

หรือแพเป็นต้นข้ามฝั่ง ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานล้วน ๆ เหมือนคนว่ายน้ำข้ามฝั่งด้วยกำลังแขนของตน ดังข้อความว่า “ภิกษุผู้ทำสมาบัติให้เป็นปทัสถานก่อนแล้วเจริญวิปัสสนาบรรลอรหัตตผล ย่อมไม่ลำบาก เหมือนนบรุษที่อาศัยเรือหรือแพเป็นต้นข้ามห้วงน้ำใหญ่ไปสู่ฝั่ง ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ พิจารณาปิณฑกสังขาร (สังขารทั่วไปที่ปรากฏทางทวาร 6) แล้วบรรลอรหัตตผล เหมือนนบรุษ ที่ว่ายน้ำไปสู่ฝั่งตัดกระแสน้ำด้วยกำลังแขน”³² หลักปฏิบัติทั้ง 2 สายนั้นเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ให้กับโยคีผู้ปฏิบัติได้บรรลุผลจากการฝึกฝนตนเองเหมือนลูกนกอินทรีที่แม่นกจะมีวิธีการในการสอนลูกของตัวเองให้แข็งแรงขึ้นทีละน้อยก็คือ ในตอนที่ลูกนกอินทรีเกิดมาใหม่ ๆ แม่นกจะพยายามหาที่อยู่อาศัยหรือรังของตัวเองให้มีความหนาแน่น เพื่อให้ลูกของตัวเองในตอนที่ยังไม่มีขนนั้นอยู่รอดและสบาย ทว่าเมื่อลูกน้อยเริ่มมีขนหนาแน่นขึ้นบ้างแล้ว แม่นกก็จะเอารังอันหนาแน่นนั้นออกทีละน้อย เพื่อให้ลูกของตัวเองได้สัมผัสกับกิ่งไม้และหลายสิ่งสารพัดกับรังอันแหลมคม เพื่อฝึกฝนให้มีความอดทนขึ้นทีละน้อยจนกว่าลูกของตัวเองจะแกร่งกล้าขึ้น ทว่าเมื่อกล้ามักขึ้นแล้ว แม่นกก็จะเอารังทั้งหมดนั้นออกแล้วปล่อยให้ลูกน้อยนั้นนอนกลิ้งเกลือกไปกับก้อนหินที่เมื่อถึงคราวหน้าร้อนแผ่นหินนั้นยิ่งร้อนกว่าธรรมดาเป็นหลายเท่า เมื่อก่อนหินนั้นถูกแผดเผาไปด้วยเปลวแดด ทว่าเมื่อถึงคราวหน้าหนาว แผ่นหินนั้นก็เยือกเย็นดุจดังแผ่นน้ำแข็ง³³

โยคีผู้ปฏิบัติเมื่อลงมือปฏิบัติจนมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอย่างชัดเจนแล้ว ย่อมเกิดกำลังใจที่เข้มแข็งที่จะพัฒนาตัวให้มีสติที่มั่นคง มีปัญญาแก่กล้าก็จะทำให้การดำเนินชีวิตในฐานะมนุษย์เป็นไปด้วยความ “ไม่ประมาท” อย่างน้อย ๆ เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อันก่อให้เกิดทุกข์นั้น ทุกข์ที่เข้ามา ก็จะเกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นที่สุด ทำให้ทุกข์น้อยลง เพราะกำลังใจที่เข้มแข็งย่อมมาพร้อม กับสติให้รู้เท่าทันในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงนั้นโดยพิจารณาด้วยปัญญา แล้วจะเห็นตามความเป็นจริงแล้วปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น³⁴ อันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ดังนั้น ยานที่จะพาดำเนินไปสู่เป้าหมายคือนิพพานนั้น มี 2 สาย คือ เจริญสมณะจนได้ฌาน

³² สมปาตตี ตาว ปทภูจัน กตวา วิปัสสนา วฑฺฒเตตวา อรหตตํ คณฺหฺโต ภิกฺขุ นาวํ วา อูพฺมุปาทีนิ วา นิสฺสสาย มโหฬํ ตริตฺวา ปารํ คจฺจนฺโต วีย น กิลมตี. สุกฺขวิปัสสโก ปน ปกิณฺณกสงฺขาเร สมฺมสิตฺวา อรหตตํ คณฺหฺโต พาหุพลฺเน สโต ฉินฺทิตฺวา ปารํ คจฺจนฺโต วีย กิลมตี. (ม.อ.อ. (บาลี) 3/73/45).

³³ สํราญฺญ ผลตี, สุขงาย ๆ ไม่ใช้เรื่องยาก, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกาย พรินตติ้ง จำกัด, 2555), หน้า 26 – 27.

³⁴ แก้วธรรมา, กำลังใจที่ได้จากธรรมะ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส.เอเชียเพรส (1989) จำกัด, 2556), หน้า 14.

ทรงเปรียบเหมือนคนข้ามฝั่งด้วยเรือหรือแพ อีกสายหนึ่ง คือเจริญวิปัสสนาโดยตรง ทรงเปรียบเหมือนคนข้ามฝั่งด้วยการว่ายน้ำข้ามซึ่งต้องใช้กำลังร่างกายในการแหวกว่าย ทั้ง 2 สายนี้มีเป้าหมายคือนิพพาน

สรุป

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมคำสอนอันเป็นวิชาความรู้ที่มุ่งการแก้ไขปัญหาชีวิตและพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น เป็นศาสนาที่เชื่อในความสามารถของคนว่ามีศักยภาพเพียงพอโดยไม่ต้องพึ่งพาอำนาจใด ๆ ภายนอก ในเบื้องต้นของการเผยแผ่ศาสนาให้รู้แจ้งตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อนำไปปฏิบัติในการแก้ไขปัญหานั้น ต้องมีโยคีผู้ปฏิบัติและเครื่องมือในการพัฒนาตนตามที่ได้ศึกษาจากหลักธรรมคำสอนอันจะทำให้เกิดผลลัพธ์คือมรรคผล ซึ่งลักษณะเฉพาะของการบรรลุธรรมของพระสาวกในสมัยพระพุทธเจ้ามีการสนทนาธรรมเป็นต้นนั้น ว่าโดยสรุปคือเครื่องมือในการปฏิบัติ ธรรมเพื่อบรรลุมรรคผล ในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 สาย คือ สมถยานิก ผู้เจริญสมถะเป็น หลัก และวิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนาเป็นหลัก เพียงแต่ในเครื่องมือทั้ง 2 สายนั้น ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติเริ่มปฏิบัติสมถะจนได้ทุติยฌาน จะส่งผลให้บรรลุความก้าวหน้าในวิปัสสนาอย่างรวดเร็วด้วย กำลังของฌานสมาธิลักษณะของโยคีผู้ปฏิบัติที่เจริญสมถะจนกระทั่งบรรลุฌานก่อนแล้วจึงเจริญ วิปัสสนานั้น ทรงเปรียบเทียบโยคีผู้ปฏิบัติเหมือนคนอาศัยเรือหรือแพเป็นต้นข้ามฝั่งได้อย่างไม่ลำบาก ส่วนโยคีผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ต้องเริ่มต้นด้วยการสังเกตสภาวะการเกิดดับของรูปนามให้เป็นปัจจุบันขณะ ในระหว่างที่กำลังเจริญสติกำหนดรูสภาวะธรรมทางกาย เช่น สภาวะpong ยุบ นิ่ง คุเหี่ยยด ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นั้น โยคีผู้ปฏิบัติจะไตร่ตรองทุกขที่เกิดขึ้นเพราะรูป และความไม่อยู่ในบังคับบัญชาของรูปนั้น วิปัสสนาปัญญาแจ่มยอมเกิดขึ้นแกผู้ปฏิบัติ ทรงเปรียบเหมือนคน ว่ายน้ำข้ามฝั่งด้วยกำลังแขนของตนซึ่งต้องใช้กำลังคือความเพียรเป็นอย่างมาก เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติเกิดวิปัสสนาปัญญาได้รู้แจ้งเห็นจริงในรูปนามอย่างนี้แล้ว ย่อมสามารถพัฒนาจิตที่จะส่งผลให้เกิดปฏิเวธได้ในที่สุด ดังนั้น ยานทั้ง 2 สายนี้มีสถานียปลายทางคือนิพพานซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการศึกษาวิชาความรู้อันเป็นหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาแล้วนำไปปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาคือความดับทุกข์ได้



เอกสารอ้างอิง

- แก้วธารา. **กำลังใจที่ได้จากธรรมะ**, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส.เอเซียเพรส (1989) จำกัด, 2556.
- พระธรรมपालเถระ. **ปรมตถมณฺญชฺสา นาม วิสุทฺธิมคฺคมหากฎีกา ปจฺจิม ภาโค**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, พ.ศ. 2538.
- พระพุทธโฆสเถระ. **วิสุทฺธิมคฺคสฺส นาม ปกฺรณวิเสสสฺส ทฺติโย ภาโค**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, พ.ศ. 2539.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **เชื่อกกรรม รู้กรรม แก่กรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: บริษัท เกษมอนันต์ พรินต์ติ้ง จำกัด, พ.ศ. 2548.
- พระมหากัจจายนเถระ. **เนตฺติ-ปฏิโกปเทสปกฺรณํ**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, พ.ศ. 2540.
- พระมหาโกมล กมล. **พระมงคลปริตรตามแนวคัมภีร์ลัทธิททวิเสส ชุต รุคฺคพัชรฺรณ**, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, พ.ศ. 2559.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- _____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- _____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, 2539.
- _____. **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, 2539.
- _____. **ปกฺรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, 2539 – 2543.
- วคิน อินทสระ. **สวรรณครก-บุญบาป ในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็ดทราย, พ.ศ. 2545.
- สำราญ ผลดี. **สุขง่าย ๆ ไม่ใช่เรื่องยาก**, กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนติ้ง จำกัด, พ.ศ. 2555.
- อัญมณี. **สวตมมณฺต์ลางพิช**, พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพมหานคร: ไฮเทค พรินต์ติ้ง, พ.ศ. 2555.

อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์. พระพุทธศาสนamahayan, พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, พ.ศ. 2539.

