

บทที่ ๓

แนวคิด ความหมาย และหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับ คุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

บทนี้ผู้วิจัยจะศึกษา แนวคิด ความหมาย คุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบในพระพุทธศาสนา หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ และหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยศึกษาวิจัยเริ่มตั้งแต่ การเกิดขึ้นของชีวิตมนุษย์ จวบจนถึงกระบวนการของความตาย และวิธีการปฏิบัติต่อชีวิตและต่อความตาย เพื่อให้เข้าถึงคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามลำดับดังต่อไปนี้

๓.๑ แนวคิดในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิต

๓.๒ แนวคิดในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความตายอย่างสงบ

๓.๓ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๓.๔ สติปัฏฐาน ๔

๓.๑ แนวคิดในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิต

๓.๑.๑ ความหมายของคุณค่าของชีวิต

การมีชีวิตที่เป็นมนุษย์มีความหมาย และคุณค่าอย่างมหาศาลเพราะสามารถทำกุศลสร้างบุญให้ตนเองรวมทั้งทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สรรพสัตว์ มนุษย์มีจิตที่พัฒนาให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ แต่กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยากนัก ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พญานาค

ชื่อเฮอร์กปัตต์ ว่า

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก

การดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายาก

การที่จะได้ฟังสัทธรรมก็นับว่ายาก

การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นก็ยิ่งยาก^{๒๕}

^{๒๕} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๒/๙๐.

เมื่อบุคคลทั้งหลายตระหนักในความจริงอย่างนี้ว่า การได้ชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นแสนยากแล้ว พระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้เห็นถึงความยากอย่างย้งนั้นด้วยการที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่า ประจุในมหาสมุทรซึ่งมีคลื่นลมแรง มีเต้าตาบอดอยู่ตัวหนึ่ง ผ่านไป ๑๐๐ ปีมันจะโผล่ขึ้นมาครั้งหนึ่ง มีบุรุษคนหนึ่งโยนแหที่มีรูเดียวลงไปในมหาสมุทร คลื่นลมในมหาสมุทรพัดแกล่นไปทุกทิศ โอกาสที่เต้าตาบอดตัวนั้นจะสามารถเอาหัวของมันโผล่เข้าไปให้ตรงรูเดียวของแกล่นนั้นยากเพียงใด การที่คนพาลประพฤติกกรรมชั่วไว้ก็ต้องไปเกิดชดใช้กรรมชั่วในอบายภูมิ และจะหาโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกได้ยากเพียงนั้น^{๒๖}

๓.๑.๑.๑ ความหมายของคุณค่า

คำว่า “คุณค่า” คือพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ นิยามว่า “สิ่งที่มีประโยชน์หรือสิ่งที่มีมูลค่าราคาแพง”^{๒๗} แต่พจนานุกรม ฉบับมติชนให้ความหมายว่า “คุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ของสิ่งนั้นๆ”^{๒๘} สำหรับพจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ-ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายว่า “คุณสมบัติที่ได้จากการประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ความงามเป็นค่าทางศิลปะความดีเป็นค่าทางจริยธรรม”^{๒๙} นอกจากนั้นยังมีพจนานุกรมภาษาต่างประเทศหลายเล่มได้นิยามคำดังกล่าวดังนี้

๓.๑.๑.๒ ความหมายของชีวิต

ชีวิต ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒ มีความหมายว่า “ความเป็นอยู่” ซึ่งมีความหมายตรงกันข้ามกับคำว่า “อชีวะ” หรือ “อชีวิต” คือความไม่มีชีวิตหรือความตาย เพราะความสิ้นไปแห่งกาย ใจ อ่อน และวิญญาณ^{๓๐}

^{๒๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๒/๒๕๗-๒๕๘.

^{๒๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๓.

^{๒๘} สำนักพิมพ์มติชน, พจนานุกรม ฉบับมติชน, (กรุงเทพมหานคร: พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘๗.

^{๒๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ - ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๓.

^{๓๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๓๖๖.

ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า ชีวิต มีความหมายว่า สิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกส่วนต่างๆ ที่มาประกอบกันเข้านั้นออกไปให้หมดก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นเหลืออยู่ ตัวอย่างง่ายๆ ที่ยกขึ้นอ้างกันบ่อยๆ คือ “รถ” เมื่อนำส่วนประกอบต่างๆ มาประกอบเข้าด้วยกันตามแบบที่กำหนดก็บัญญัติเรียกว่า “รถ” แต่ถ้าแยกส่วนประกอบทั้งหมดออกจากกัน ก็จะหาตัวตนของรถไม่ได้ มีแต่ส่วนประกอบทั้งหลาย ซึ่งมีชื่อเรียกต่างๆ กันจำเพาะแต่ละอย่างอยู่แล้ว คือ ตัวตนของรถมิได้อยู่ต่างหากจากส่วนประกอบเหล่านั้น มีแต่เพียงคำบัญญัติว่า “รถ”^{๓๑} สำหรับสภาพที่มารวมตัวกันชั่วคราวของส่วนประกอบย่อยๆ ต่อๆ ไปอีก และหาตัวตนที่แท้ไม่พบเช่นเดียวกัน^{๓๒} ส่วนในคัมภีร์ฝ่ายพระอภิธรรม กล่าวไว้ว่า คำว่าชีวิต ก็คือ ความเป็นอยู่ของร่างกายจิตและเจตสิก โดยอาศัยกรรมเป็นผู้นำมาเกิดและตามรักษา ดำรงชีวิตและกระทำการต่าง ๆ ได้ โดยอาศัยจิตและเจตสิกเป็นผู้กำกับ^{๓๓}

๓.๑.๒ องค์ประกอบของชีวิต

องค์ประกอบของชีวิตในทางพระพุทธศาสนามีมุมมองให้เห็นว่า เมื่อมองเห็นสภาพของสิ่งทั้งหลายในรูปของการประชุมส่วนประกอบเช่นนี้ พุทธธรรมจึงต้องแสดงต่อไปว่า ส่วนประกอบต่างๆ เหล่านั้นเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง ที่เกี่ยวข้องเป็นพิเศษกับเรื่องชีวิต โดยเฉพาะในด้านจิตใจ การแสดงส่วนประกอบต่างๆ จึงต้องครอบคลุมทั้งวัตถุและจิตใจ หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรม และมักแยกแยะเป็นพิเศษในด้านจิตใจ โดยแยกแยะชีวิตพร้อมองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า บุคคล สัตว์^{๓๔} ออกเป็นส่วนประกอบต่างๆ โดยแบ่งออกเป็น ๕ ประเภท ที่เรียกว่า เบญจขันธ์^{๓๕} คือ

๑) รูปขันธ์ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นส่วนประกอบของชีวิตฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ซึ่งสื่อถึงการเปิดเผยให้รู้ถึงความรู้สึกที่มีอยู่ใจ การเปิดเผยให้รู้ถึงความคิด และมีความหมายอีกว่า ผันแปร แตกสลาย ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เกิดแล้วก็ดับไปตามเหตุปัจจัย ธรรมชาตินี้มีความเสื่อมโทรมอันเนื่องมาจากปัจจัยด้าน

^{๓๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๘.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

^{๓๓} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, **เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไพบูลย์ ชุดที่ ๒**, กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๗ (อัสสัมชัญ),

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๑๕.

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๔๔ - ๓๐๐.

แห่งธรรมชาตินั้น คือ ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่างๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น^{๓๖} ซึ่งร่างกายของมนุษย์เรานั้นต้องประกอบด้วย มหาภูตรูป ๔ อันหมายถึง รูปที่เป็นใหญ่เป็นประธานของรูปทั้งหลาย และมีสภาพที่ปรากฏชัดเจนตามลักษณะของตน หรือมีชื่อเรียกอีกนัยหนึ่งว่าธาตุทั้ง ๔ ประการ คือ

๑. ปฐวีธาตุ คือ ธาตุดิน หมายถึงสภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่ มีลักษณะแข็งแข็ง ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย มีในร่างกาย ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เป็นต้น

๒. อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ หมายถึงสภาวะที่เอิบอาบดูดซึม มีลักษณะ เป็นธาตุที่เหลว ที่แผ่เอิบอาบดูดซึม เกาะกุม ทั่วไปในร่างกายและนอกร่างกาย ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เป็นต้น

๓. เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ หมายถึงสภาวะที่ให้ความร้อน มีลักษณะที่ร้อน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่เผาอาหาร ให้อย่อย

๔. วาโยธาตุ คือ ธาตุลม หมายถึงสภาวะที่ทำให้เคลื่อนไหว มีลักษณะที่พัดไปมา ภาวะสั่นไหว เครื่องดึง คำจูน ในร่างกายนี้ ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจเข้าออก

ชีวิตของมนุษย์นอกจากจะประกอบด้วยธาตุหลักทั้ง ๔ ชนิด ที่กล่าวมาแล้ว ภายในร่างกายของมนุษย์ยังประกอบด้วยอุปาทายรูป^{๓๗} คือ รูปที่สืบเนื่อง หรือรูปที่อิงอาศัยอยู่กับ มหาภูตรูป ๔ ซึ่งอุปาทายรูป ๒๔ ชนิดนี้สามารถจัดเป็นหมวดหมู่ได้ ๑๐ คือ

๑. ปสาทรูป ๕ หมายถึง รูปที่เป็นประสาทสำหรับรับอารมณ์ ได้แก่ จักขุ คือ ตา โสตะ คือ หู ฆานะ คือ จมูก ชิวหา คือ ลิ้น กายะ คือ กาย^{๓๘}

๒. โคจรรูป หรือ วิสัยรูป ๔ หรือ ๗ หมายถึง รูปที่เป็นอารมณ์หรือแดนรับรู้ของอินทรีย์ ได้แก่ รูปะ คือ รูปที่มีความหมายถึงสิ่งสามารถมองเห็นได้ สัททะ คือ เสียง คันธะ คือ กลิ่น รสะ คือ รส (โณภูตัพพะ คือ สัมผัสทางกาย ข้อนี้ไม่นับเพราะตรงกันกับ ปฐวี เตโช และวาโย ที่กล่าวแล้วในมหาภูตรูป)

๓. ภาวรูป ๒ หมายถึง รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ ได้แก่ อิตถินทรีย์ คือ ความเป็นหญิง บุริสินทริย์ คือ ความเป็นชาย

^{๓๖} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๔/๑๒๑.

^{๓๗} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๗.

^{๓๘} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๙๕/๑๘๑.

๔. ชีวิตรูป ๑ หมายถึง รูปที่เป็นชีวิต ได้แก่ ชีวิตินอินทรีย์

๕. อาหารรูป ๑ หมายถึง รูปที่เป็นอาหาร ได้แก่ กวฬิงการาหาร คือ อาหารคือ คำข้าว ที่เรากินเข้าไป

๖. ปริจเฉทรูป ๑ หมายถึง รูปที่กำหนดพิเศษ ได้แก่ อากาศธาตุ คือ ช่องว่างที่มีอากาศในร่างกาย

๗. วิญญาณรูป ๒ หมายถึง รูปคือการเคลื่อนไหวเพื่อให้รู้ความหมาย ได้แก่ กายวิญญาณ คือ การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายด้วยกายและวจีวิญญาณ คือ การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายทางวาจา)

๘. หทัยวัตถุรูป ๑ หมายถึง รูปคือที่ตั้งของหทัย ได้แก่ รูปที่ตั้งแห่งใจ

๙. วิการรูป ๓ หมายถึง รูปคืออาการที่ดัดแปลงทำให้แปลกให้พิเศษได้ ได้แก่ ลหุตาคือ ความเบาของนิปผันนรูป มฤตาคือ ความอ่อนสลายของนิปผันนรูป และกัมมัญญุตาคือ ความควรแก่การทำงานของนิปผันนรูป

๑๐. ลักษณะรูป ๔ หมายถึง รูปคือลักษณะหรืออาการที่เป็นเครื่องกำหนด ได้แก่ อุปจยะ คือ การก่อตัวหรือเจริญเติบโต สันตติ คือ ความสืบต่อ ชรตา คือ ความทรุดโทรม และอนิจจตาความแปรปรวนแตกสลาย

๒) เวทนาขันธ์ หมายถึง เป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม อันได้แก่ การเสวยอารมณ์^{๓๙} คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ เวทนา แบ่งเป็น ๓ คือ สุข (ทางกายหรือทางใจ) ทุกข์ (ทางกายหรือทางใจ) อทุกขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข คือ เฉยๆ บางทีเรียกว่า อุเบกขา); อีกอย่างหนึ่ง แบ่งเป็น ๕ คือ สุข (ทางกาย) ทุกข์ (ทางกาย) โสมนัส (ดีใจ) โทมนัส (เสียใจ) อุเบกขา (เฉยๆ), แบ่งตามทางที่เกิดเป็น ๖ คือ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจักขุ ทางโสตะ ทางฆานะ ทางชีวหา ทางกาย และทางมโน

๓) สัญญาขันธ์ หมายถึง ส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรมที่ได้แก่ การหมายรู้ หรือกำหนดรู้อาการของอารมณ์ เช่น ลักษณะ ทรวดทรง สี สันฐาน ฯลฯ ตลอดจนชื่อเรียก และสมมติบัญญัติต่างๆ ว่า เขียว ขาว แดง ดำ เบา ทุ้ม แหลม อ้วน ผอม โต๊ะ ปากกา หมู หมา ปลา ไก่ แมว คน เขา เรา ท่าน เป็นต้น สัญญา แบ่งเป็น ๖ ตามทางแห่งการรับรู้ คือ

๑. รูปสัญญา ความหมายรู้อรูป เช่นว่า ดำ แดง เขียว ขาว เป็นต้น

๒. สัททสัญญา ความหมายรู้เสียง เช่นว่า ดัง เบา ทุ้ม แหลม เป็นต้น

๓. คันธสัญญา ความหมายรู้กลิ่น เช่นว่า หอมเหม็น เป็นต้น

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๕๐.

๔. รสสัญญา ความหมายรู้รส เช่นว่า หวาน เปรี้ยว ขม เค็ม เป็นต้น

๕. โผฏฐัพพสัญญา ความหมายรู้สัมผัสทางกาย เช่นว่า อ่อน แข็ง หยาบ ละเอียด ร้อน เย็น เป็นต้น

๖. ฐัมมสัญญา ความหมายรู้อารมณ์ทางใจ เช่นว่า งาน น่าเกลียด เที้ยงไม่เที้ยง เป็นต้น

๔) สังขารขันธ หมายถึง ส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรมอันได้แก่ คุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ประปรุงการตรัสรู้ที่นึกคิด ในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกรวมอย่างง่าย ๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม^{๔๐} สังขารขันธ ตามหลักพระอภิธรรม แบ่งเจตสิกเป็น ๕๒ อย่าง ถ้าเทียบกับการแบ่งแบบขันธ ๕ เจตสิก ก็ได้แก่ เวทนา สัญญา และสังขาร ทั้งหมด คือ ในจำนวนเจตสิก ๕๒^{๔๑} นั้น เป็นเวทนา ๑ เป็นสัญญา ๑ ที่เหลืออีก ๕๐ อย่าง เป็นสังขารทั้งสิ้น สังขารขันธ จึงเท่ากับเจตสิก ๕๐ อย่าง ซึ่งแยกย่อยได้ดังนี้

๑) อัญญสมานเจตสิก (เจตสิกที่เข้าได้ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว) ๑๑ (นับครบมี ๑๓ เพราะเวทนา และสัญญาเป็นเจตสิกหมวดนี้ แต่ไม่เป็นเป็นสังขาร จึงตัดออกไป) คือ

(๑) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก (เจตสิกที่เกิดทั่วไปแก่จิตทั้งปวง เจตสิกเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมที่ประกอบกับทุกดวงเสมอ) ๗ คือ ผัสสะ (การกระทบ) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา(ความจำ) เจตนา (ความตั้งใจ) เอกัคคตา (ความมีอารมณ์เดียว) ชีวิตินทรีย์ (สภาพสืบต่อชีวิต) และมนสิการ (ความใส่ใจ)^{๔๒}

(๒) ปกิณณกเจตสิก (เกิดกับจิตได้ทั่ว ๆ ไป ทั้งฝ่ายดีฝ่ายชั่ว แต่ไม่ตายตัว) ๖ คือ วิตก วิจารณ์ อธิโมกข์ (ความปักใจ) วิริยะ ปิติ ฉันทะ

๒) อกุศลเจตสิก (เจตสิกที่เป็นอกุศล) มี ๑๔ คือ

^{๔๐} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๐๙/๕๕๐.

^{๔๑} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑, ๒, ๖**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร, ๒๕๓๖), หน้า ๒๘ - ๓๕.

^{๔๒} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑/๒๑. และดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระอนุรุทธาจารย์, “**อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**”, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ไทยรายวัน กราฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗.

(๑) อกุศลสาธารณเจตสิก (เกิดกับจิตที่เป็นอกุศลทุกดวง) มี ๔ คือ โมหะ อหิริกะ อนัตตปเป และอุทัจจะ

(๒) ปกิณณกอกุศลเจตสิก (เกิดกับจิตที่เป็นอกุศลแต่ไม่ตายตัวทุกครั้ง) ๑๐ คือ โลภะ ทิณฺณฺหิ มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มิตฺถะ และวิจิกิฉา

๓) โสภณเจตสิก (เจตสิกดีงาม คือ เกิดกับจิตที่กุศลละอภัยากฤต) มี ๒๕ คือ

(๑) โสภณสาธารณเจตสิก (เกิดกับจิตดีงามทุกดวง) มี ๑๙ คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตปเป อโลภะ อโทสะ (เมตตา) ตตฺถมชฺฌตฺตา (บางที่เรียกอุเบกขา) กายปัสสัทธิ (ความสงบแห่งนามกายคือกองเจตสิก) จิตตปัสสัทธิ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัญญตา กายปาคุญญตา (ความคล่องแคล่วแห่งนามกายคือกองเจตสิก) จิตตปาคุญญตา กายชุกตา (ความซื่อตรงแห่งนามกายคือกองเจตสิก) จิตตชุกตา

(๒) ปกิณณกโสภณเจตสิก (เกิดกับจิตฝ่ายดีงาม แต่ไม่ตายตัวทุกครั้ง) มี ๖ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ (รวมเรียกว่า วีรติเจตสิก ๓) กรุณา มุทิตา (เรียกรวมกันว่า อัปมัญญาเจตสิก ๒) และปัญญา

๕) วิญญาณขันธ หมายถึง ส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรมอันได้แก่ ธรรมชาติที่มีการรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจเป็นลักษณะ^{๔๓} เป็นธรรมชาติอันมีความรู้แจ้งเป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน^{๔๔} วิญญาณขันธ ตามหลักพระอภิธรรม เรียกวิญญาณขันธทั้งหมดว่า “จิต” และจำแนกจิตออกไปเป็น ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง คือ

ก. จำแนกตามภูมิ หรือระดับของจิต เป็นกามาวจรจิต ๕๔ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ โลกุตตรจิต ๘ (แยกโดยพิสดารเป็น ๔๐)

ข. จำแนกโดยคุณสมบัติเป็น อกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (แยกโดยพิสดารเป็น ๓๗) วิบากจิต ๓๖ (แยกโดยพิสดารเป็น ๕๒) กิริยาจิต ๒๐

ฉะนั้น องค์ประกอบของชีวิตตามทัศนะของพระพุทธศาสนา เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วคือ มีเหตุปัจจัยที่มาประชุมกันทั้ง ๒ อย่างมาร่วมกันคือ ฝ่ายที่เป็นรูป อันได้แก่ รูปร่างสัณฐานสูงต่ำขาวดำ มี

^{๔๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๕.

^{๔๔} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๕.

ร่างกายที่สมบูรณ์ครบทั้งสามสิบสองประการบ้าง พิกลพิการบ้าง และฝ่ายที่เป็นนาม อันได้แก่ อุปนิสัยใจ คอ ความพุดิตที่ดีและไม่ดี การรับรู้ทางสัมผัสทางใจ เมื่อองค์ประกอบทั้งหลายนี้ครบ จึงบังเกิดเป็นชีวิต

๓.๑.๓ การเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์

การเริ่มต้นของการเกิดขึ้นของชีวิตมนุษย์ในทัศนะของพระพุทธศาสนามีมุมมองว่า การเกิดขึ้นของชีวิตมนุษย์นั้นโดยอาศัยเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นกระบวนการทางปฏิจจสมุปบาท คือ มีการอาศัยเหตุปัจจัยที่มีการเชื่อมโยงกันหลายองค์ประกอบร่วมกันโดยไม่มีการขาดสาย เริ่มแรกที่เรียกว่า โยนิ กำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย หรือชนิดของการเกิดขึ้นของชีวิต ดังที่มีพระพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในมหาสีหนาทสูตรว่า^{๔๕}

ดูกรสารีบุตร กำเนิด ๔ เหล่า คือ อณฑชะกำเนิด ๑ ชลาพุชะกำเนิด ๑ สังเสทชะกำเนิด ๑ และโอปปาติกะกำเนิด ๑ กล่าวคือ สัตว์ที่ ชำแรกทีไปเลือกฟองไข่ เกิดเรียกว่า อณฑชะกำเนิด สัตว์ที่ชำแรกลำไส้ (มดลูก) เกิดเรียกว่า ชลาพุชะกำเนิด สัตว์ที่เกิดในปลาที่เฒ่า ในขนมบูด ในถ้ำโคล (ของสกปรกทั้งหลาย) เรียกว่า สังเสทชะกำเนิด พวกเทวดา สัตว์นรก มนุษย์บางจำพวกและพวกเปรตอสุรกายที่เกิดผุดขึ้นแล้วโตขึ้น ทันที เรียกว่า โอปปาติกะกำเนิด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะการประชุมพร้อมแห่งองค์ประกอบ ๓ ประการ ย่อมมีการหยั่งลงในครรภ์ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด มารดาบิดาอยู่ ร่วมกัน ๑ มารดาอยู่ในฤดู ๑ (อยู่ในช่วงเวลาไข่สุก) ๑ และมีคันธัพพะเข้าไปตั้งอยู่แล้ว ๑ เพราะมีการประชุมขององค์ประกอบ ๓ ประการนี้ ก็จะมี การก้าวลงแห่งครรภ์^{๔๖}

จะเห็นได้ว่า การเกิดขึ้นของชีวิตตามหลักในพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นมาได้ด้วยการประชุมลงแห่งองค์ประกอบทั้ง ๓ ประการนี้ กล่าวคือถ้าแยกออกให้เห็นได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นองค์ประกอบของการเกิดขึ้นของชีวิต สองข้อแรกนั้นเป็นองค์ประกอบทางในทางกายภาพ หรือในทางชีววิทยา ส่วนอันสุดท้ายนั้นเป็นองค์ประกอบในส่วนของจิตหรือในทางพระอภิธรรมเรียกว่าปฏิสนธิจิต หรือเรียกอีกหนึ่ง

^{๔๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๒/๒๙๓.

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๔.

อย่างว่าปฏิสนธิวิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่เป็นนามธรรม ที่มีชื่อเรียกว่านามธรรมนั้น ด้วยว่าเป็นสภาวะที่ไม่สามารถที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า มีสภาพเป็นแต่สภาวะอยู่แบบนั้น จึงเรียกว่านามธรรม

๓.๑.๔ พัฒนาการการเจริญเติบโตของชีวิตมนุษย์

พัฒนาการการเจริญเติบโตของชีวิตมนุษย์นั้น หลังจากท้องครรภ์ประกอบแห่งเหตุปัจจัยทั้งหลายของการเกิดขึ้นของมนุษย์ ที่เริ่มต้นจาก เหตุ ๓ ประการ คือ ๑. มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน ๒. มารดาอยู่ในฤดู (ช่วงเวลาไข่สุก) ๓. มีคันธพะเข้าไปตั้งอยู่ แล้วมี โยนิ หรือกำเนิดที่มี การแบ่งออกเป็น ๔ จำพวกที่เป็นชนิดของการเกิดขึ้นของชีวิต และมีภพภูมิทั้ง ๓๑ ภูมิ เป็นที่อยู่อาศัย หลังจากท้องครรภ์ประกอบของการกำเนิดชีวิตได้มีการมาประชุมรวมครบทุกองค์ประกอบแล้วกระบวนการพัฒนาการการเจริญเติบโตของชีวิตมนุษย์ในครรภ์ของมารดา จึงบังเกิดขึ้น ดังมีพระพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในอินทกสูตรว่า

รูปนี้เป็นกลละก่อนจากกลละเป็นอัมพุทะจากอัมพุทะเกิดเป็นเปสิ
จากเปสิเกิดเป็นขนะ จากขนะเกิดเป็นปัญจสาขา ต่อจากนั้นก็มมชนและเล็บ
เกิดขึ้น มารดาของสัตว์ในครรภ์บริโภคน้ำโภชนาหารใดเข้าไป สัตว์ผู้อยู่ใน
ครรภ์มารดานั้น ก็ยังอรรถภาพให้เป็นไปด้วย อาหารนั้น^{๔๗}

คัมภีร์อรรถกถาสารัตถปกาศินี ได้อธิบาย ถึงการเจริญเติบโตของทารกที่อยู่ครรภ์ของมารดา ตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในอินทกสูตรไว้ว่า^{๔๘} ในสัปดาห์แรกแห่งการปฏิสนธินั้น เกิดเป็นกลละรูป คือเป็นหยาดน้ำใสเหมือนน้ำมันงา ในสัปดาห์ที่ ๒ หลังจากกลละรูป ก็เกิดเป็นอัมพุทะรูปขึ้น ซึ่งมีลักษณะเป็นฟองสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ ในสัปดาห์ที่ ๓ หลังจากอัมพุทะรูป ก็เกิดเป็นเปสิรูปขึ้น ซึ่งมีลักษณะเหมือนชิ้นเนื้อที่เหลว ๆ สีแดง ในสัปดาห์ที่ ๔ หลังจาก เปสิรูป ก็เกิดเป็นขนะรูปขึ้น ซึ่งมีลักษณะเป็นก้อน มีสีฐานเหมือนไข่ไก่ ในสัปดาห์ที่ ๕ หลังจากขนะรูป จึงได้เกิด ปัญจสาขาขึ้น คือรูปนั้นงอกออกเป็น ๕ ปุ่ม คือ เป็นศีรชะ ๑ แขน ๒ ขา ๒ ต่อจากนั้น คือในระหว่างสัปดาห์ที่ ๑๒ ถึงสัปดาห์ที่ ๔๒ มม ชน เล็บ ก็ปรากฏขึ้น

^{๔๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗.

^{๔๘} อ้างใน พระมหาสมศักดิ์ อติเมโธ (สงวนติ), “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องวิชิษณความตายของพุทธทาสภิกขุ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๒), หน้า, ๒๓.

ในคัมภีร์ฎีกาอภิมัตถวิภาวินี^{๔๙} ได้อธิบายเสริม ถึงการเจริญเติบโตของทารกที่อยู่ในครรภ์ของมารดา ไว้ว่า กลละนั้น มีเค้าโครงของกายภาพอยู่ด้วยแล้ว ๓ อย่าง คือ โครงสร้างทางร่างกาย (กายทสกะ) โครงสร้างทางสมอง (วัตถุทสกะ) และโครงสร้างทางเพศ (ภาวะทสกะ) โครงสร้างทั้ง ๓ นี้ ปรากฏรวมอยู่แล้วในกลละส่วนกลละจะมีลักษณะเป็นก้อนกลมใส มีขนาดเท่าหยาดน้ำมันงาซึ่งติดอยู่ที่ปลายขนแกะแรกเกิด ๑ เส้น

จากกลละ มาเป็นอัมพุทะ (จากน้ำใสมาเป็นน้ำขุ่นข้น) อรรถกถาอธิบายว่า ครั้นเป็นกลละได้ ๗ วัน กลละนั้นก็วิวัฒนาการเป็นน้ำขุ่นข้น มีสีคล้ายน้ำล้างเนื้อ เรียกว่า “อัมพุทะ”

จากอัมพุทะ มาเป็นเปลี (จากน้ำขุ่นข้นมาเป็นขึ้นเนื้อ) อรรถกถาอธิบายว่า ครั้นเป็นขึ้นเนื้อได้ ๗ วัน ขึ้นเนื้อนั้น ก็วิวัฒนาการแข็งตัวเป็นขึ้นเนื้อสีแดงมีลักษณะคล้ายเนื้อแดงโม่บด จากเปลี มาเป็นฆนะ (จากขึ้นเนื้อมาเป็นก้อนเนื้อ) อรรถกถาอธิบายว่า ครั้นเป็นขึ้นเนื้อได้ ๗ วัน ขึ้นเนื้อนั้น ก็วิวัฒนาการแข็งตัวขึ้นอีกเป็นก้อนเนื้อ ทรงกลมรีคล้ายไข่ไก่

จากก้อนเนื้อก็เกิดสาขา อรรถกถาอธิบายว่า^{๕๐} ในสัปดาห์ที่ ๕ (วันที่ ๒๙ นับจากวันถือปฏิสนธิ) ที่ก้อนเนื้อนั้น ก็เกิดปุ่ม ๕ ปุ่ม เรียกว่า “ปัญจสาขา” ปุ่ม ๕ ปุ่มนี้ ภายใน ๗ วันนั้น ก็วิวัฒนาการขึ้นเป็นมือ ๒ ข้าง เท้า ๒ ข้าง และศีรษะ ในสัปดาห์ที่ ๖ (วันที่ ๓๖) เค้าโครงตา (จักขุทสกะ) ก็เกิด ในสัปดาห์ที่ ๗ (วันที่ ๔๓) เค้าโครงหู (โสทสกะ) ก็เกิด ในสัปดาห์ที่ ๘ (วันที่ ๕๐) เค้าโครงจมูก (ฆานทสกะ) ก็เกิด ในสัปดาห์ที่ ๙ (วันที่ ๕๗) เค้าโครงลิ้น (ชีวหาทสกะ) ก็เกิด รวมเวลาตั้งแต่แรกถือปฏิสนธิจนกระทั่งถึงเวลาเกิดอวัยวะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น ทั้งสิ้น ๙ สัปดาห์ (๖๓ วัน) จากสัปดาห์ที่ ๙ ไปถึงสัปดาห์ที่ ๔๒ องค์กรพพต่าง ๆ เกิดขึ้น คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย (อาหารใหม่ อาหารเก่า)

ในขณะที่องค์กรพพต่างๆ เกิดขึ้นอยู่นั้น ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ก็เกิดขึ้นด้วยพร้อมกันดังนี้

ส่วนที่เกิดเป็นของเหลว (อาโปธาตุ) ได้แก่ น้ำดี น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมน้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

^{๔๙} อ้างใน พระมหาสมศักดิ์ อติเมโธ (สงวนติ), “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องวิธีชนะความตายของพุทธทาสภิกขุ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๒), หน้า, ๒๔.

^{๕๐} อ้างใน บรรจบ บรรณรุจิ, ปฏิจจสมุปบาท, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๒-๑๒๕.

ส่วนที่เป็นพลังงาน (เตโชธาตุ) ได้แก่ ไฟธาตุทำร่างกายให้อบอุ่น ซึ่งต่อไปจะแปรสภาพเป็นไฟย่อยอาหาร ไฟทำร่างกายให้ทรุดโทรม ไฟทำร่างกายให้กระวนกระวาย (เช่น ร้อนใน เป็นต้น)

ส่วนที่ลม (วาโยธาตุ) ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปมาตามตัวซึ่งต่อไปจะแปรสภาพและลมหายใจ

๓.๒ แนวคิดในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความตายอย่างสงบ

๓.๒.๑ ความหมายของความตาย

เมื่อกล่าวถึงเรื่องความตาย ในความหมายของคนทั่วไป ต่างก็มีมุมมองมีท่าทีต่อความตายที่ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นเรื่องที่เป็นอุปมงคลต่อชีวิต เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา และเป็นสิ่งที่ผู้คนมักจะมีท่าทีลักษณะความคิดไปในทางที่ปฏิเสธต่อความตาย ในท่าทีที่ต่าง ๆ กันออกไป โดยมักจะมีท่าทีปฏิเสธต่อความตายในรูปแบบต่างๆ กันไป ซึ่งมีมุมมองท่าทีเหล่านี้ เป็นมุมมองท่าทีที่ตรงกันข้ามกับในทางพระพุทธศาสนา แต่ในทางกลับกันพระพุทธศาสนามีมุมมองท่าทีต่อความตาย ให้ตระหนักถึงคุณค่าของความตาย ใช้ปัญญาในการพิจารณาตามความเป็นจริงไม่ให้ความยึดติดว่าเป็นของที่ไม่เที่ยง ควรทำกิจให้มาก ควรดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่มัวเมาในความเป็นหนุ่มเป็นสาว มองเห็นภัยแห่งความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นสาเหตุแห่งบ่อเกิดความเกิดและความตาย เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ก็จะพ้นจากความเกิดและความตายที่ตนประสบอยู่ได้

ดังนั้น จะเห็นได้จากที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงนำเอาเรื่องความตายมาเป็นตัวส่งเสริมในการประพฤติปฏิบัติธรรมของภิกษุทั้งหลาย โดยพระองค์ทรงให้ภิกษุทั้งหลายได้ระลึกถึงความตายว่า “ความตายจะปรากฏแก่บุคคลทั้งหลายแม้จะอยู่บนบก อยู่ในน้ำ หรือจะอยู่ในอากาศ ไม่มีที่ใดเลยที่จะเว้นว่างสำหรับผู้ที่ไม่ถึงความตายเลย”^{๕๑} แม้กระทั่งการดำรงชีวิตที่อยู่ในปัจจุบัน ขณะความตายก็มาถึงได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสอนแก่หมู่ภิกษุให้พิจารณาถึงความตายนั่นว่าเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวมาก ถ้าบุคคลใดดำรงชีวิตด้วยความประมาทแล้วก็ถึงซึ่งความตายที่ฉับพลัน ดังที่พระองค์ทรงตรัสสอนให้ภิกษุทั้งหลายได้พิจารณาได้มองเห็นถึงถึงความตายไว้ว่า “ความตายนั่นจะมาถึงแม้ขณะที่เคี้ยวข้าวคำหนึ่งกลืนกิน แม้ขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก หรือหายใจออกแล้วหายใจเข้า”^{๕๒}

^{๕๑} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๕/-/๔๔.

^{๕๒} อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙/๔๔๖.

คำว่า ความตาย ในความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า ตาย ไว้ว่า คือการสิ้นใจ, การสิ้นชีวิต, ไม่เป็นอยู่ต่อไป, สิ้นสภาพของการมีชีวิต, การเคลื่อนไหวไม่ได้^{๕๓} ส่วนในทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงความหมายของความตายเอาไว้ว่า ความตาย หมายถึง การทอดทิ้งร่างกายไว้ หรือการสิ้นชีวิตในภพหนึ่งๆ การสิ้นลมหายใจ ความขาดสูญของชีวิตในภพหนึ่งๆ การที่ร่างกายแตกสลายไป การไม่มีความเคลื่อนไหวของร่างกาย อวัยวะทุกส่วนหยุดการทำงาน มรณะ คือ ความตาย จุตี เคลื่อนไป ภาวะของความเคลื่อนไหว ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความทำกาลละ ความแตกทำลายแห่งชั้นันท์ ความทอดทิ้งซากศพ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่ามรณะ^{๕๔} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ให้ความหมายของคำว่า “ความตาย” เอาไว้ว่า “คือความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่ง ชื่อว่ามรณะ”^{๕๕} อันได้แก่ การสิ้นชีวิตของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายในภพหนึ่งๆ ซึ่งเป็นการสิ้นชีวิตของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลาย โดยการกำหนดเอาภพหนึ่งชาติหนึ่งที่สมมติกันว่าผู้ที่สิ้นชีวิตนั้นเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์

๓.๒.๒ ประเภทของความตาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงประเภทของความตาย แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้ คือ^{๕๖}

๑. กาลมรณะ หมายถึง ความตายในเวลาอันสมควร เหมือนมนุษย์หรือสัตว์โลกทั้งหลายที่ดำเนินชีวิตไปตามปกติ ก็สิ้นชีวิตตามธรรมชาติ อันเนื่องมาจาก

ตายเพราะสิ้นอายุ (อายุขยมรณะ) หมายความว่า เป็นความตายของสัตว์ทั้งหลายที่ต้องตายโดยสิ้นอายุขัย สัตว์ทั้งหลายย่อมมีชีวิตอยู่ด้วยการกำหนดขอบเขตแห่งการตั้งอยู่ของชีวิตรูป มีกำหนดขอบเขตอายุขัยของตนไปตามภูมิที่ตนเกิด

ตายเพราะสิ้นกรรม (กัมมักษยมรณะ) หมายความว่า เป็นความตายของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น เพราะชนกรรม ที่มีหน้าที่ส่งผลให้เกิดปฏิสนธิในภพนั้นๆ และอุปถัมภกกรรม ที่มีหน้าที่ช่วยอุดหนุนให้รูปนามที่เกิดจากชนกรรมให้ตั้งอยู่ได้ในภพนั้นๆ ได้มีการสิ้นสุดแห่งกรรมทั้งสองดังกล่าวนี้

^{๕๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๔๖๐.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๐/๓๒๕.

^{๕๕} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑.

^{๕๖} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, หน้า ๑.

ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม (อุภยักขยมรณะ) หมายความว่า เป็นความตายของสัตว์ทั้งหลายที่ถึงแก่ความตายนั่น มีอายุยืนอยู่ได้จนกระทั่งครบอายุขัยและอำนาจของกุศลชนกกรรม หรือ อกุศลชนกกรรม ก็พอดีหมดลงพร้อมกับความสิ้นสุดแห่งอายุ

๒. อกาลมรณะ หมายถึง ความตายในเวลาที่ยังไม่สมควร คือ ตายเพราะถูกรกรรมเข้ามาตัดรอนทำให้ต้องตายด้วยสาเหตุต่างๆ อันเนื่องมาจาก

ตายเพราะประสบอุบัติเหตุ (อุปัจเฉทกมรณะ) หมายความว่า เป็นความตายของทั้งหลายที่ต้องประสบกับตายลงด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น ถูกฆ่าตายบ้าง ถูกรถชนตายบ้าง ฆ่าตัวตายบ้าง เป็นความตายที่อายุและกรรมของสัตว์ทั้งหลายยังไม่สิ้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้มีการกล่าวถึงความตายอีกลักษณะหนึ่ง โดยแบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. สมุจเฉทมรณะ คือ ความตายที่ถอนรากไม่มีการเกิดขึ้นอีก เป็นความตายที่อย่างเด็ดขาดแห่งวิญญูทุกข์ของพระอรหันต์ผู้สามารถดับกิเลสได้สนิท ไม่มีการสืบท่อภพชาติอีกต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๒. ขณิกมรณะ คือ ความตายที่ดับในขณะแห่งสังขารทั้งหลาย ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอันเป็นไปเพราะการเกิดดับแห่งนามรูปในทุกขณะ ไม่ใช่การตายแบบสิ้นลมหายใจ แต่เป็นการเกิดดับอย่างต่อเนื่องทั้งๆ ที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เช่น เส้นผมบนศีรษะของเราออกขึ้นทุกวัน ปลายของเส้นผมมันก็จะหักขาดหรือร่วงหล่นอยู่เรื่อยๆ ตามธรรมชาติ สิ่งที่เป็นรูปขันธ์ทั้งปวงในร่างกายของเรา ย่อมตกอยู่ในอำนาจของการเปลี่ยนแปลง เรียกว่า ขณิกมรณะ หรือ การแตกดับอยู่ทุกขณะและต่อเนื่องกันไป トラบเท่าที่ชีวิตดำรงอยู่

๓. สมมติมรณะ คือ ความตายโดยสมมติของชาวโลก เป็นความตายของคนหรือสัตว์ทั้งหลายที่เกิดใน ๓๑ ภูมิ อันได้แก่ ความสิ้นสุดของรูปชีวิต และความสิ้นสุดของนามชีวิตในภพชาติหนึ่งๆ ซึ่งเป็นความตายที่ผู้คนบัญญัติคำที่ใช้สื่อสารกันในชีวิตประจำวัน เป็นสมมติมรณะ ที่ใช้เรียกกับมนุษย์ว่านายดำได้ตายแล้ว นายขาวได้ตายแล้ว เป็นสมมติมรณะที่ใช้เรียกกับสัตว์สิ่งของ เช่น วัวตาย ควายตาย หมาตาย ต้นไม้ตาย รถตาย นาฬิกาตาย เป็นต้น จะเห็นได้ว่า ความตายชนิดนี้เป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งความเศร้าโศก เสียใจมาสู่หมู่ญาติมิตรสหายผู้เป็นที่รัก เป็นความตายที่น่าสะพรึงกลัวเป็นอย่างยิ่ง

๓.๒.๓ สาเหตุแห่งการตาย

ความตาย ถือว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์และสรรพสัตว์ที่มีชีวิต ไม่มีใครที่จะหลบหลีกหนีไปจากความตายไปได้ ไม่วันใดก็วันหนึ่งก็ต้องมาถึง แต่สาเหตุที่ทำให้ความตายปรากฏเกิดขึ้นแก่มนุษย์

และสรรพสัตว์เหล่านั้น ย่อมจะมีระยะเวลาที่มีสาเหตุที่มีความแตกต่างกันออกไป ในคัมภีร์ฎีกาอิหมัฏฏะตวิภาวิณี ได้จำแนกสาเหตุแห่งความตายแบ่งไว้เป็น ๔ ประการ^{๕๗} คือ

๑. อายุขยฆมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุ หมายความว่า สัตว์ทั้งหลายที่ต้องตายโดยสิ้นอายุขัย สัตว์ทั้งหลายย่อมมีชีวิตอยู่ด้วยการกำหนดขอบเขตแห่งการตั้งอยู่ของชีวิตรูป มีกำหนดขอบเขตอายุขัยของตนไปตามภูมิที่ตนเกิดอยู่ สำหรับมนุษย์ในชมพูทวีปนั้น กำหนดอายุขัยย่อมมีขึ้นๆ ลงๆ ไม่แน่นอน เมื่อเวลาอายุขัยขึ้นก็ขึ้นสูงไปจนถึงอสายปี เมื่อเวลาอายุขัยลงก็ต่ำลงก็ลงต่ำไปจนถึง ๑๐ ปี เป็นอายุขัยสำหรับในปัจจุบันนี้ กำหนด ๗๕ ปี เป็นอายุขัย ดังนั้นมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ แม้ว่าอำนาจกรรมยังมีอยู่ แต่เมื่อครบอายุขัยแล้ว ก็ตายไปเป็นส่วนมาก ผู้ที่มีอายุยืนเกินกว่าอายุขัยที่กำหนดไว้นั้นก็มีบ้าง แต่หายาก

๒. กัมมัฏฆยฆมรณะ ตายเพราะสิ้นกรรม หมายความว่า สัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาและมีการดำเนินชีวิตที่เป็นไปต่างๆ นานา นั้น ก็เพราะอาศัยชนกกรรม ที่มีหน้าที่ส่งผลให้เกิดปฏิสนธิในภพนั้นๆ และอุปถัมภกกรรม ที่มีหน้าที่ช่วยอุดหนุนให้รูปนามที่เกิดจากชนกกรรมให้ตั้งอยู่ได้ในภพนั้นๆ การสิ้นสุดแห่งกรรมทั้งสองดังกล่าวนี้แหละ ชื่อว่า กัมมัฏฆยฆมรณะ

๓. อุภยักขยฆมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม หมายความว่า สัตว์ทั้งหลายที่ถึงแก่ความตายนั้น มีอายุยืนอยู่ได้จนกระทั่งครบอายุขัยและอำนาจของกุศลชนกกรรม หรืออกุศลชนกกรรมก็พอดีหมดลงพร้อมกับความสิ้นสุดแห่งอายุ

๔. อุปจเฉทกมรณะ ตายเพราะประสบอุบัติเหตุ แต่อายุและกรรมยังไม่สิ้น หมายความว่า ผู้ที่มีอายุยังไม่เข้าถึงขีดอายุขัย และอำนาจของชนกกรรมก็ยังไม่หมด แต่ด้วยอำนาจแห่งอกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมที่ได้ทำมาแล้วในภพก่อน หรือภพนี้เข้ามาตัดรอนให้ผู้นั้นตายลง

สาเหตุแห่งความตาย ทั้ง ๔ ประการนี้ ถ้าอุปมาเปรียบเทียบแห่งความตายของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายแล้ว ก็เปรียบเทียบเหมือนหนึ่งดวงประทีปที่จุดตั้งไว้ ดวงประทีปนี้ย่อมจะดับลงด้วยเหตุ ๔ ประการ อย่างๆ ได้อย่างหนึ่ง คือ

๑. ดับลงด้วยเหตุไส้หมด เมื่อดวงประทีปไส้หมดไฟก็ดับ หมายถึง ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ผู้จะถึงแก่ความตายเมื่อสิ้นอายุ

^{๕๗} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวิณี-ฎีกา

ฉบับแปลเป็นไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๗.

๒. ดับลงด้วยเหตุน้ำมันหมด เมื่อดวงประทีปน้ำมันหมดไฟก็ดับ หมายถึง ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อสิ้นกำลังของกรรมที่จะสนับสนุนให้มีชีวิตอยู่ได้แล้ว ก็ถึงแก่ความตาย

๓. ดับลงด้วยเหตุไฟและน้ำมันทั้งสองหมด เมื่อดวงประทีปไฟและน้ำมันทั้งสองหมดไฟก็ดับ หมายถึง ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายต้องถึงแก่ความตายไป เพราะหมดอายุและกำลังของกรรมที่จะสนับสนุนให้มีชีวิตอยู่ได้ทั้งหมด

๔. ดับลงด้วยเหตุถูกลมพัดหรือถูกเป่าให้ดับ เมื่อดวงประทีปที่จุดตั้งไว้ ถูกอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถูกสายลมพัดไฟก็ดับหรือถูกมนุษย์เป่าให้ดับ หมายถึง ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่สิ้นอายุและยังไม่สิ้นกรรม แต่ต้องถึงแก่ความตายด้วยอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๕๘}

๓.๒.๔ ปราภฏการณก่อนที่จะตาย

ปราภฏการณก่อนที่จะตาย คือ เป็นปราภฏการณที่มาปรากฏให้บุคคลที่จะตายนั้นได้เห็นการกระทำของตนที่ได้ทำไว้ ในขณะที่ตนยังมีกำลัง ยังเป็นคนหนุ่มเป็นสาวอยู่ ก็จะมาปรากฏให้เห็นแบ่งเป็น ๒ ช่วงขณะของการปรากฏให้เห็น ดังนี้ คือ

๑. มรณกาล คือ มรณกาลนี้ได้แก่ เวลาที่ใกล้ตาย ตั้งแต่ ๑ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เป็นต้น มิใช่เป็นขณะของจุติเกิดแต่อย่างใด เป็นการกล่าวโดยสมิปปุญจารณัย คือ ยกขณะจิตที่เป็นมรณกาลขึ้นไว้ในเวลาใกล้ตาย ที่เป็นมรณาสันนกาล กรณีตัวอย่าง เรื่องของนายจุนทสุกริก ผู้เลี้ยงสุกรเป็นอาชีพ ในกรุงราชคฤห์ โดยเขาได้ไปซื้อลูกสุกรมาจากชาวบ้านมาเลี้ยงจนเติบโตแล้วใช้ไม้พลองสี่เหลี่ยมทุบตีก่อนฆ่า หลังจากนั้นก็ฆ่าตัดคอสุกร รongเอาเลือดและชำแหละเนื้อนำไปขายในตลาดและนำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานเองเป็นเวลา ๕๕ ปี ตลอดระยะเวลาที่เขามีชีวิตอยู่ เขาไม่เคยได้ทำบุญกุศลอะไรเลยแม้แต่การถวายภัตตาหารแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า สักครั้งหนึ่ง ก็ไม่เคยทำ ถึงแม้ว่าบ้านของเขาจะตั้งอยู่ติดกับวิหารที่พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ก็ตาม ต่อมาในบั้นปลายแห่งชีวิต เขาได้ล้มป่วยลง เขาได้รับความทุกข์อย่างหนัก มีกรรมนิมิตมาปรากฏ คือ คลานที่ยาวร้องเสียงดังเหมือนสุกรที่ถูกน้ำร้อนไปทั่วบ้าน คนในบ้านจึงช่วยกันจับเขามัดอย่างแน่นหนาแล้วอุดปากไม่ให้ร้องเพราะกลัวว่าเสียงจะไปรบกวนคนข้างบ้าน

^{๕๘} พระสังฆธรรมโชติกะ ธัมมาจริยะ, มหาอภิธัมมัตถสังคหฎฐิกา ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ กัมมจตุกกะ- มรณุปัตติจตุกกะ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสังฆธรรมโชติกะ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๙๐-๒๙๑.

แต่ด้วยผลของกรรมที่นายจุทสุกริกได้ทำเอาไว้ เขาก็ตื่นร้องเสียงดังจนคนในบ้านต้องปิดประตูบ้าน ชังเขาไว้ในบ้านจนทำให้คนในบ้านและคนข้างบ้านนอนไม่หลับอยู่ถึง ๗ วัน พอวันที่ ๘ ก็ตายลง^{๕๙}

๒. มรณสังขณวิธิ คือ วิถีจิตที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้ตาย เมื่อว่าโดยจำนวนแล้วย่อมมีหลายสิบ หลายร้อยวิถี และวิถีจิตเหล่านี้ก็ได้ชื่อว่า มรณสังขณวิธียุติกันทั้งสิ้น มรณสังขณวิธินี้ หาใช่เป็นวิถีจิตที่เกิดขึ้นเป็นครั้งสุดท้ายวิถีก็หาไม่ได้ การเกิดขึ้นของขวนจิตในเวลาใกล้จะตายนั้น มีกำลังลดน้อยลง เพราะว่าในเวลานั้นกระแสจิตมีกำลังอ่อน และหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยเกิดของจิตเจตสิกทั้งหลาย ก็มีกำลังน้อยอีกด้วย ฉะนั้น ขวนจิตในมรณสังขณวิธิจึงเกิดได้เพียง ๕ ขณะเท่านั้น ในมรณสังขณวิธินี้ เมื่อว่าโดยระยะเวลาที่ใกล้จะตายแล้ว แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

(๑) มรณสังขณวิธิธรรมดา คือ มรณสังขณวิธิที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่จะตายภายในเวลา ๑-๒ นาฬิกาหรือ ๑-๒ ชั่วโมง เป็นต้น สำหรับบุคคลประเภทนี้เรียกว่า มรณสังขณบุคคล คือ บุคคลที่ใกล้จะตายตามธรรมดา

(๒) ปัจจาสันนมรณวิธิ คือ มรณสังขณวิธิที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่จะตายในระยะใกล้ที่สุด หมายความว่า เมื่อปัจจาสันนมรณวิธิเกิดขึ้นในระยะใกล้ที่สุดไม่ถึง ๑๐ วินาที หรือไม่ถึง ๒๐ วินาทีได้ดับลงต่อจากนั้น ภาวจิตตูปบาทได้เปลี่ยนหน้าที่มาเป็นจุติจิต และกัมมชรูปก็เกิดขึ้นเป็นครั้งสุดท้าย แล้วมาดับลงพร้อมกันกับจุติจิต เป็นอันว่าความเป็นอยู่แห่งปัจจุบันภพนั้นได้สิ้นสุดลง หรืออาจกล่าวได้ว่า ปัจจาสันนมรณวิธิได้เกิดขึ้นเป็นครั้งสุดท้ายในปัจจุบันภพ สำหรับบุคคลที่ใกล้จะตายในระยะใกล้ที่สุดนี้เรียกว่า ปัจจาสันนมรณบุคคล^{๖๐}

๓.๒.๕ อารมณ์ที่ปรากฏแก่บุคคลเมื่อใกล้จะตาย

ในขณะที่มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายเมื่อใกล้เวลาจะตาย ย่อมมีอารมณ์มาปรากฏเฉพาะหน้าแก่ มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายในทวารใดทวารหนึ่งในบรรดาทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลาย เหล่านั้นจะตายด้วยเหตุ ๔ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม อารมณ์ทั้ง ๓ ประการ^{๖๑} คือ

^{๕๙} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระอัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๖๘-๑๗๒.

^{๖๐} พระสังฆธรรมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะและนามรูปวิถีวิจฉัยพร้อมด้วยภาพวิถี, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสังฆธรรมโชติกะ, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑๖-๑๑๗.

^{๖๑} พระสังฆธรรมโชติกะ อัมมาจริยะ, มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ กัมมจตุกกะ- มรณูปัตติจตุกกะ, หน้า ๓๐๒-๓๐๓.

๑. กรรม คือ เป็นกรรมอารมณ์ (อารมณ์คือกรรม) ที่เกี่ยวกับ กุศล และอกุศล กรรมอารมณ์ที่เกี่ยวกับกุศลนั้น ได้แก่บุญกุศลที่ตนได้กระทำมาแล้ว เช่น การถวายทานก็จะปรากฏแก่ผู้ใกล้จะตาย เป็นอารมณ์ที่ผู้จะตายได้ทำเอาไว้ คือกุศล และอกุศล กรณีตัวอย่าง เรื่องพระนางมัลลิกาเทวี^{๖๒} ที่มีกรรมกรรมอารมณ์ มาปรากฏก่อนที่จะสิ้นพระชนม์ ดังมีใจความว่า พระนางมัลลิกาเทวีเป็นพระมเหสีในพระเจ้าปเสนทิโกศล พระองค์ทรงมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ได้บริจาคทานใหญ่ด้วยทรัพย์ ๑๔ โกฏิ ร่วมทำบุญกับพระเจ้าปเสนทิโกศลอยู่เป็นประจำ แต่มีอยู่ครั้งหนึ่งพระนางได้ทำอกุศลกรรมด้วยการกล่าวคำเท็จต่อพระเจ้าปเสนทิโกศล เพื่อปกปิดความจริงบางประการ ครั้นต่อมาพระนางทรงประชวรหนัก ในขณะที่พระนางจะสิ้นพระชนม์นั้นทรงนึกถึงอกุศลกรรมที่เคยทำเอาไว้ กล่าวคือพูดคำเท็จต่อพระเจ้าปเสนทิโกศล โดยมีได้ทรงระลึกถึงอกุศลกรรมที่ทรงเคยทำ ก็สิ้นพระชนม์ด้วยอารมณ์ที่เป็นอกุศลกรรมอันนั้น ส่งผลให้พระนางไปบังเกิดในอเวจีนรกหม้อมอยู่ ๗ วัน จนอกุศลกรรมหมดกำลังลง จึงได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตเสวยกุศลกรรมตามที่พระนางเคยทำเอาไว้ จะเห็นได้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะตายนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ดังมีพระพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “เมื่อจิตไม่เศร้าหมองสุคติย่อมเป็นที่หวัง เมื่อจิตเศร้าหมองทุคติย่อมเป็นที่หวัง”^{๖๓} จากกรณีตัวอย่างที่ยกขึ้นมานี้ จะเห็นได้ว่า พระนางมัลลิกาเทวีพระองค์ทรงมีจิตที่เศร้าหมองก่อนที่จะสิ้นพระชนม์จึงต้องไปบังเกิดในนรกก่อน แล้วบุญกุศลที่พระนางเคยทำไว้จึงให้ผลที่หลัง เพราะมีอารมณ์ที่ไม่ดีมาปรากฏนั่นเอง

๒. กรรมนิมิต คือ นิมิตมีรูปปรากฏ อาจเป็นได้ทั้งฝ่ายกุศลหรืออกุศล ที่เคยทำไว้ ที่ปรากฏแก่ผู้ตาย ให้ผู้ตายระลึกเห็นสิ่งที่เคยทำไว้ในอดีต

๓. คตินิมิต คือ นิมิตที่ปรากฏแก่ผู้ตายโดยปรากฏเป็นสถานที่ที่ผู้ตาย จะไปเกิดไปเสวยในภพหน้า เช่น เมื่อจะไปเกิดในนรกขุมไหน ก็จะปรากฏภาพของนรกขุมนั้นๆให้เห็น ถ้าจะไปเกิดในเป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็จะปรากฏเป็นสัตว์เดรัจฉานชนิดนั้นๆ ถ้าจะไปเกิดในภพเปรต ก็จะปรากฏภาพเปรตนั้นๆ ถ้าจะไปเกิดเป็นอสุรกาย ก็จะปรากฏภาพอสุรกายนั้นๆ ถ้าจะเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะปรากฏเป็นกรรมมารดาหรือพ่อแม่ที่ตายแล้ว ค่ายน้ำล้างเนื้อ ถ้าจะเกิดในเทวโลกจะปรากฏภาพต้นกัลปพฤกษ์ วิมาน ที่นอน ยานพาหนะ เป็นต้น ดังกรณีตัวอย่าง เรื่องอัมมิกอุบาสก อัมมิกอุบาสกอาศัยอยู่ในกรุงราชคฤห์ เมืองหลวงแคว้นมคธ เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีลในธรรม มีบิรวารมาก ยินดีในการจำแนกแจกจ่ายทานต่างๆ ทั้งยังได้แนะนำบิรวารของตนให้ประพฤติดุปฏิบัติตามด้วย อุบาสกนั้นมีบุตร ๗ คน ธิดา ๗ คน รวมอุบาสกและ

^{๖๒} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระอัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๑๖๗-๑๗๒.

^{๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒-๖๓.

ภรรยา จึงเป็น ๑๖ คน เขาได้แนะนำคนในครอบครัวทุกคนทำบุญถวายทานต่างๆ อยู่เป็นประจำ ครอบครัวนี้จึงมีชีวิตอยู่เย็นเป็นสุขตลอดมา

ในบ้านปลายแห่งชีวิตของธัมมิกอุบาสก เขาเกิดเจ็บป่วยอย่างหนัก นอนอยู่บนเตียง มีความต้องการจะฟังธรรม จึงบอกลูกให้ไปนิมนต์ภิกษุมาสวดพระสูตรให้ฟังที่บ้าน ภิกษุที่ได้รับนิมนต์มาถามว่า “อยากฟังพระสูตรไหน” จึงบอกว่า “อยากฟังมหาสติปัฏฐานสูตร”

ในขณะที่ภิกษุทั้งหลายเริ่มสวดพระสูตรนั้นอยู่ ปรากฏว่ามีเทวดาจากชั้นต่างๆ นำราชรถมารับอุบาสกนั้นอยู่ อุบาสกไม่ต้องการให้การฟังธรรมหยุดชะงักลง จึงพูดว่า “ท่านทั้งหลายโปรดรอก่อน” เมื่อภิกษุทั้งหลายได้ยินเช่นนั้นก็นึกว่าอุบาสกพูดกับพวกตนจึงพากันหยุดสวด แม้ลูกๆ ของอุบาสกนั้นก็เข้าใจเช่นนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลายคิดว่า “อุบาสกคงไม่อยากฟังธรรมแล้ว” จึงพากันกลับวัด เมื่อเวลาผ่านไป ได้สักครู่หนึ่ง อุบาสกได้เห็นลูกๆ พากันร้องให้อยู่และไม่เห็นภิกษุ จึงได้สอบถาม เมื่อรู้ความจริง จึงได้เล่าความจริงให้ทุกคนฟังว่า “ที่พ่อบอกให้หยุดรอก่อนนั้น พ่อไม่ได้พูดกับภิกษุทั้งหลายพ่อพูดกับพวกเทวดาที่นำราชรถมารับต่างหาก” จากนั้นจึงได้ถามลูกๆ ว่า “พ่อจะไปอยู่ในชั้นไหนดี” เมื่อได้รับคำตอบว่า “สวรรค์ชั้นดุสิต” จึงให้ลูกๆ นำพวกมาลัยแล้วขึ้นไปที่ราชรถชั้นดุสิตแล้วได้บอกลูกๆ ว่า “หากต้องการจะไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตเหมือนพ่อ ก็จงพากันทำบุญอย่างที่พ่อเคยทำมาแล้ว” ธัมมิกอุบาสกตายไปเกิดเป็นเทวดาในชั้นสวรรค์นั้น มีอภิปัทธิพย์ มีบริวารมากมาย อยู่ในวิมานแก้วในทันที^{๖๔}

อีกกรณีคือพระฉันทะ พระฉันทะอาพาธหนักได้รับทุกข์เป็นอย่างมาก ท่านพระสารีบุตร รู้ข่าวจึงไปเยี่ยมพร้อมกับพระจุนทะได้สอบถามอาการอาพาธว่า “ท่านฉันทะ ท่านยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรืออาการไข้ทุเลาบ้างไหม ทุกขเวทนาค่อยลดลงบ้างไหม อาการค่อยคลายลง ไม่รุนแรงไข้ไหม”

พระฉันทะตอบว่า “ท่านพระสารีบุตร กระผมแทบทนไม่ไหว จะเป็นอยู่ไม่ได้แล้ว อาการมีแต่กำเริบ ไม่ลดลงเลย อาการมีแต่ยิ่งรุนแรงขึ้นไม่คลายลงเลย กระผมปวดศีรษะมากถูกเหล็กแหลมคมทิ่มแทงศีรษะ กระผมปวดท้อง ดุจคนไข้มีดแล่นือที่คมกรีดท้อง กระผมรู้สึกร้อนตามร่างกายอย่างมาก ดุจถูกคนจับย่างที่หลุมเพลิง กระผมแทบทนไม่ไหว จะยังอดภาพให้เป็นไปไม่ได้แล้ว ทุกขเวทนาของกระผมกล้ำยิ่งนัก มีแต่กำเริบ ไม่ลดลงเลย อาการมีแต่ยิ่งรุนแรงขึ้น ไม่คลายลงเลย ท่านสารีบุตร กระผมจะนำมิดมาฆ่าตัวตาย กระผมไม่อยากมีชีวิตอยู่”

พระสารีบุตรได้พูดปลอบใจว่า “ท่านอย่าได้ฆ่าตัวตาย ขอท่านจงรักษาตัวให้อยู่ต่อไปเถิด พวกเราต้องการให้ท่านรักษาตัวอยู่ต่อไป หากท่านไม่มีอาหารหรือไม่มียาที่ดี ผมก็จักแสวงหามาให้ หรือหาก

^{๖๔} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/-/๑๙๙ - ๑๐๑.

ท่านมีมีคนรับใช้ที่ดี ผมจะค่อยรับใช้เอง ท่านอย่าได้ฆ่าตัวตายเลย ขอท่านจงรักษาตัวให้อยู่ต่อไปเถิด พวกเราต้องการให้ท่านรักษาตัวต่อไป”

พระฉันทะตอบว่า “อาหาร ยา หรือคนรับใช้ที่ดีของกระผมก็มีอยู่พร้อมแล้ว อีกอย่างหนึ่ง กระผมปรนนิบัติรับใช้พระศาสดาด้วยความเต็มใจตลอดมา” จากนั้น ท่านพระสารีบุตรและท่านจุนทะได้สนทนาธรรมเพื่อไม่ให้ท่านฆ่าตัวตาย โดยให้พิจารณาว่า อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ วิญญาน ๖ และธรรมที่พึงรู้แจ้งทางวิญญาน ๖ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา แต่เมื่อพระเถระทั้งสองกลับไปท่านพระฉันทะก็ฆ่าตัวตาย ในอรรถกถา^{๖๕} อธิบายว่า ในขณะใกล้มรณภาพนั้น ได้มีคตินิมิตปรากฏขึ้นแก่ท่าน ดังที่เคยกล่าวไว้แล้ว ทำให้ท่านรู้ว่าตนยังเป็นปุถุชนจึงสลดใจแล้ว กำหนดวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จนบรรลุอรหัตตผลพร้อมกับการดับจิต^{๖๖}

๓.๒.๖ หลักเกณฑ์การวินิจฉัยตัดสินความตายในพระพุทธศาสนา

หลักเกณฑ์วินิจฉัยตัดสินความตายที่ใช้กันอยู่ทั่วไปนั้น ก็จะมีหลักวินิจฉัยวัดกันจากการที่อวัยวะในร่างกายของมนุษย์ได้มีการหยุดการทำงานลง เช่น สมอง หยุดการทำงาน หยุดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่มีลมหายใจเหล่านี้ ส่วนในพระพุทธศาสนา มีเกณฑ์การวินิจฉัยความตายสำหรับวัดว่าคนนั้นได้สิ้นชีวิตลงแล้วหรือไหมนั้น ซึ่งมีข้อความในพระสูตรที่กล่าวถึงเกณฑ์การวินิจฉัยตัดสินความตายเอาไว้อันเป็นบทสนทนาระหว่างพระสารีบุตรกับพระมหาโกณฑัญญะ ไว้ในมหาเทฬสุตตว่า

พระมหาโกณฑัญญะ ดูกรท่านผู้มีอายุ อินทรี ๕ ประการ คือ จักขุนทรี ๑
โสตินทรี ๑ ขานินทรี ๑ ชิวหินทรี ๑ กายินทรี ๑ อินทรี ๕ นี้ อาศัยอะไร
ตั้งอยู่ พระสารีบุตร ดูกรท่านผู้มีอายุ อินทรี ๕ ประการนี้นั้น คือ จักขุนทรี ๑
โสตินทรี ๑ ขานินทรี ๑ ชิวหินทรี ๑ กายินทรี ๑ อาศัยอายุ (ชีวิตินทรี)
ตั้งอยู่

พระมหาโกณฑัญญะ อายุ อาศัยอะไรตั้งอยู่

พระสารีบุตร อายุ อาศัยไออุ่น (ไฟที่เกิดแต่กรรม) ตั้งอยู่

พระมหาโกณฑัญญะ ไออุ่น อาศัยอะไรตั้งอยู่

^{๖๕} สง.สพ.อ. (ไทย) ๓/๘๗/๒๐.

^{๖๖} ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๓๘๕/๒๓๘, ส.สพ.อ. ฝ.ไทย) ๓/๘๗/๒๒.

พระสารีบุตร ไออุ่น อาศัยอายุตั้งอยู่

พระมหาโกณฑัญญะ ธรรมรู้ทั่วถึงภาษิตของพระสารีบุตร ผู้มีอายุใน บัดนี้เอง
 อย่างนี้ว่า อายุอาศัยไออุ่นตั้งอยู่และว่าไออุ่นอาศัยอายุตั้งอยู่ แต่ผม จะพึงเห็น
 ความแห่งภาษิตนี้ได้อย่างไร

พระสารีบุตร ถ้าเช่นนั้น ผมจักทำอุปมาแก่คุณ เพราะวิญญูชนบางพวก
 ในโลกนี้ ย่อมทราบความแห่งภาษิตได้แม้ด้วยอุปมา เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน
 กำลังติดไฟอยู่ แสงสว่างอาศัยเปลวปรากฏอยู่ เปลวก็อาศัยแสงสว่างปรากฏอยู่
 ฉนั้นใด อายุอาศัยไออุ่นตั้งอยู่ ไออุ่นก็อาศัย อายุตั้งอยู่ ฉนั้นนั่นเหมือนกัน

พระมหาโกณฑัญญะ อายุสังขาร (อายุ ชีวิตินทรีย์) กับเวทนียธรรม (เวทนา)
 เป็นอันเสมอกัน หรือว่าอายุสังขารกับ เวทนียธรรมเป็นคน ละอย่าง

พระสารีบุตร อายุสังขารกับเวทนียธรรม ไม่ใช่อันเดียวกัน (ถ้า)อายุ
 สังขารกับเวทนียธรรมเป็นอันเดียวกันแล้ว การออกจากสมบัติของภิกษุผู้เข้า
 สัญญาเวทิตนโรธ ก็ไม่พึงปรากฏ แต่เพราะอายุสังขารกับเวทนียธรรมเป็นคนละ
 อย่าง ฉะนั้น การออกจากสมบัติของภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทิตนโรธจึงปรากฏอยู่

พระมหาโกณฑัญญะ ดูกรผู้มีอายุ ในเมื่อธรรมเท่าไรละกายนี้ไปกายนี้ก็ถูก
 ทอดทิ้งนอนนิ่งเหมือนท่อนไม้ที่ปราศจากเจตนา

พระสารีบุตร ดูกรผู้มีอายุในเมื่อธรรม ๓ ประการ คือ อายุ ไออุ่น และ
 วิญญูณ ละกายนี้ไปกายนี้ก็ถูกทอดทิ้ง นอนนิ่ง เหมือนท่อนไม้ที่ ปราศจาก
 เจตนา

พระมหาโกณฑัญญะ สัตว์ผู้ตายทำกาละไป กับภิกษุผู้เข้าสัญญา เวทิต
 นโรธ มีความแปลกกันอย่างไร

พระสารีบุตร สัตว์ผู้ตายทำกาละไป มีกายสังขาร วจิตสังขารและ
 จิตสังขารดับระงับไป มีอายุหมดสิ้นไป มีไออุ่นสงบ อินทรีย์แตกทำลาย ส่วนภิกษุ
 ผู้เข้าสัญญาเวทิตนโรธ มีกายสังขาร วจิตสังขาร และจิตสังขารดับ ระงับไป แต่มี
 อายุยังไม่หมดสิ้น มีไออุ่นยังไม่สงบ มีอินทรีย์ผ่องใส สัตว์ผู้ตายทำกาละไปกับ
 ภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทิตนโรธ มีความแปลกกัน ฉะนี้^{๖๗}

^{๖๗} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๕๐๑ - ๕๐๒/๓๘๓ - ๓๘๖.

จากข้อความบทสนทนากัน ระหว่างพระสารีบุตรกับพระมหาโกฏิฐะ ทำให้เห็น ได้ว่า หลักทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักเกณฑ์การตัดสินความตายไว้ว่า เมื่อใดก็ตามที่อายุหมดสิ้นไป มีไอรุ่นที่ดับสงบ มีอินทรีย์แตกดับลงไป กล่าวคือ อายุ ที่หมายถึง สภาวะธรรมที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ ที่หล่อเลี้ยงดำรงรักษาชีวิต ทางพระอภิธรรมเรียกว่า ชีวิตินทรีย์ หรือรูปชีวิตินทรีย์ คือ อายุ ความดำรงอยู่เป็นอาการที่สืบเนื่องกันอยู่ ความหล่อเลี้ยงอยู่ ชีวิตินทรีย์ คือ ชีวิตของรูปธรรมนั้นๆ ได้แก่ อาการ ๓๒ ที่ประชุมกันดังเช่น ดอกบัวที่บานอยู่กลางสระ ต้องประกอบไปด้วยอายุ จึงมองเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีชีวิตแต่เมื่อใดที่ดอกบัวนั้นถูกเด็ดขาดจากต้นน้ำขึ้นมาวางไว้บนฝั่ง อายุของมันก็ขาด เมื่อไม่มีอายุ ดอกบัวนั้นก็เหี่ยวแห้งและที่สำคัญอายุก็อาศัยไอรุ่น คือ ไฟที่เกิดแต่กรรม จึงเป็นอยู่ได้ ส่วนคำว่าไอรุ่น หมายถึงเตโชธาตุที่เกิดจากอำนาจของกรรม คือ มีลักษณะเป็นความอบอุ่นและทำหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งที่คอยช่วยค้ำจุนให้อายุดำรงอยู่ได้ ซึ่งทั้งสองเป็นองค์ประกอบด้านรูปธรรม ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า ทั้งอายุและไอรุ่นต่างก็ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงการดำรงอยู่ของกันและกัน ส่วนคำว่าวิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ เป็นความรู้ที่เมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน ดังเช่น รู้อารมณ์ในเวลาทีรูปมากระทบกับดวงตา เป็นต้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านนามธรรม

ฉะนั้น กล่าวถึงเกณฑ์การวินิจฉัยความตายทางพระพุทธศาสนา เมื่อของสามสิ่ง คือ อายุไอรุ่น และวิญญาณละกายนี้ไป ความตายก็ปรากฏให้เห็น แต่มีข้อที่น่าสังเกตว่า เหตุใดท่านพระสารีบุตรได้กล่าวถึงความตายของมนุษย์ต้องประกอบไปด้วยสิ่งสามอย่างดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งประกอบไปทั้งในด้านรูปธรรม คือ อายุ ไอรุ่น และวิญญาณ อันส่วนประกอบในด้านนามธรรม ผู้วิจัยเห็นว่า ที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวเช่นนี้เพื่อเป็นการนิยามความตายให้มีความรัดกุมมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เห็นว่าความตายมิใช่เพียงแค่มีดวงวิญญาณซึ่งเป็นส่วนประกอบด้านนามธรรม ละกายไปเท่านั้น หากแต่มีบางสิ่งบางประการที่เป็นสภาวะทางรูปธรรมที่มีความละเอียดลึกซึ้งได้ มีการออกไปจากกายไปด้วย เพราะชีวิตประกอบไปทั้งในส่วนของนามธรรมและรูปธรรม

๓.๓ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๓.๓.๑. ไตรสิกขา

๓.๓.๑.๑ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา

พุทธธรรมมีกรอบการพัฒนาหลักเป็นระบบศึกษา ๓ ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ที่เรียกสั้นๆ ว่า ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นการฝึกหัดอบรมเพื่อพัฒนากาย ความประพฤติ จิตใจ และปัญญา ไตรสิกขานี้เป็นการศึกษาที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตทุกด้านและทุกวัยอีกทั้งความง่ายยากตั้งแต่เรื่องเบื้องต้นทั้งของเด็กและผู้ใหญ่จนถึงเรื่องที่ละเอียดและซับซ้อนที่ยากจะหาองค์ความรู้อื่นใดมาเทียบได้

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการเรียนรู้แจ้งทั้งทางหลักธรรมและการปฏิบัติธรรมซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาค้นคว้า หลักสิกขาหรือการศึกษาของศาสนาพุทธ เป็นหลักที่บอกว่าคุณสมบัติจะต้องพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และจะต้องพัฒนาตลอดเวลา โดยความไม่ประมาท

๓.๓.๑.๒ ความหมายของไตรสิกขา

คำว่า ไตรสิกขา มีรากศัพท์มาจากคาสองคำ คือ ๑) ไตร หรือ ตริ เป็นภาษาสันสกฤตตรงกับภาษาบาลีว่า ตติ แปลว่า สาม และ ๒) คำว่า สิกขา เป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศิกษา หมายถึง การศึกษา การปฏิบัติ และการอบรมความประพฤติให้บริสุทธิ์^{๖๘}

ส่วนคำว่า ตติ หรือ ไตร นั้น หมายถึง องค์ประกอบ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา, อธิจิตตสิกขา, อธิปัญญาสิกขา หรือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีความหมายตามพระไตรปิฎกดังนี้

๓.๓.๑.๓ ความสำคัญของไตรสิกขา

หลักการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา (ศีล – สมาธิ – ปัญญา)^{๖๙}

การพัฒนาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เริ่มที่หลักการของการศึกษา เพราะการภาวนาหรือการพัฒนานั้น แท้ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับการศึกษา หรือสิกขา สิ่งที่ต้องศึกษา หรือสิ่งที่ต้องพัฒนา แยก ออกไปเป็น ๓ ด้านใหญ่ๆ โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

๑) ศีลสิกขา เป็นการศึกษาขั้นต้นที่สุดเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตตนเองให้เรียบร้อยและสัมพันธ์กับชีวิตของผู้คนอื่นๆ ในสังคม รวมไปถึงสัตว์ต่างๆ ได้อย่างปกติสุข สำหรับคน

^{๖๘} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๒๐.

^{๖๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๖๗.

ธรรมดาครศึกษาและประพจน์ศีลซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ๕ ข้อ ด้วยการเริ่มสมาทานศีลคือขอรับเอาศีลมาปฏิบัติโดยกล่าวปฏิญาณว่า “ข้าพเจ้ามีเจตนา^{๗๐} จงดเว้น” ดังนี้

ศีลข้อแรก คือ การตั้งเจตนาหรือเจตนาว่าไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำร้ายสรรพสัตว์ใด ๆ ให้บาดเจ็บหรือให้เขาได้รับทุกข์ทรมานหรือเจ็บปวดจนกระทั่งถึงตาย ควรอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อ แบ่งปัน มีใจที่ประกอบด้วยเมตตาและกรุณา

ศีลข้อสอง คือ การตั้งเจตนาว่าไม่ถือเอาสิ่งของ ของผู้อื่นมาเป็นของตน ไม่ลัก ไม่ขโมย ไม่ปล้น ไม่แย่งชิงทรัพย์สินของผู้อื่น อันเป็นผลให้เขาเดือดร้อนเป็นทุกข์

ศีลข้อสาม คือ การตั้งเจตนาว่าไม่ประพฤติดังผิดทางกาม ไม่นอกใจคู่ครองของตน อันเป็นการข่มเหงจิตใจของคู่ครองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

ศีลข้อสี่ คือ การตั้งใจอย่างมั่นคงว่าไม่พูดปด โกหกหลอกลวงผู้อื่นหรือทำให้เขาเข้าใจผิด

ศีลข้อห้า คือ การตั้งเจตนาว่าไม่ทำให้ตนเองขาดสติสัมปชัญญะด้วยการดื่มสุรายาของของมึนเมา อันเป็นพิษต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

จะเห็นได้ว่า การตั้งใจหรือมีเจตนาจงดเว้นในสิ่งที่เป็นอกุศลหรือบาปก็คือวิริยเจตสิกซึ่งเป็นเจตสิกแสดงความงดเว้น ๓ ประการ โดยปรากฏอยู่ในศีล ๕ เจตสิกทั้ง ๓ นี้ จะมีหน้าที่ ๑) ประดุจแต่งจิตให้พูดดี คือมีสัมมาวาจา ๒) ประดุจแต่งจิตให้ทำดี คือมีสัมมากรรมมัตตะ และ ๓) ประดุจแต่งจิตให้มีอาชีพดี คือมีสัมมาอาชีวะ มีการเลี้ยงชีพชอบ และดำรงชีวิตถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม ดังนั้นการปฏิบัติตามองค์ของมรรค ๓ ข้อนี้ คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมมัตตะ และสัมมาอาชีวะจึงมีแก่นสาระเดียวกันกับศีลทั้ง ๕ นั่นก็คือการมีมโนสุจริตฝึกความประพฤติให้สุจริตทั้งกายและวาจา และดำรงชีพด้วยการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ คือการดำรงชีวิตตนให้ดี ไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ใดๆ ปฏิบัติหน้าที่และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคมอย่างถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม เอื้ออำนวยให้ทุกคนสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือปฏิบัติตามทางที่ประเสริฐนี้ได้ด้วยดี^{๗๑} อานิสงส์ของการรักษาศีลมี ๓ ประการ^{๗๒} เป็นภาษาบาลีว่า

๑. สีเลน สุขตี ยนตี หมายถึง บุคคลจะไปสุคติโลกสวรรค์ได้ก็เพราะศีล คือ ด้วยอำนาจของศีล เมื่อบุคคลผู้รักษาสีลชีวิตไปแล้ว จะได้ส่วยทิพยสมบัติในสวรรค์ชั้นใดชั้นหนึ่ง

^{๗๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๖๐.

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๙๑๔- ๙๑๕.

^{๗๒} พระครูฤกษ์ญาณสิทธิวิวัฒน์ ผศ.(สมาน กลยาณธมโม/พรหมอยู่), ตายอย่างไรไปสวรรค์,

๒. สีเลน โภคสมปทา บุคคลจะได้โภคทรัพย์สมบัติก็เพราะศีล หมายถึง มนุษย์สมบัติ คือ สมบัติที่พึงได้ในชาตินี้หรือเมื่อสิ้นชีพไปแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกก็จะได้สมบัติต่างๆ มีรูปสมบัติ บริวารสมบัติ ทรัพย์สมบัติ และเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น

๓. สีเลน นิพพุติ ยนติ บุคคลจะเข้าถึงพระนิพพานได้ก็เพราะศีล หมายถึง นิพพาน สมบัติ อันได้ชื่อว่าเป็นโลกุตระสมบัติชั้นสูงสุด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดคลุกเคล้าด้วยความทุกข์ความสุขใน วัฏสงสารอีก

อานิสงส์ของการรักษาศีลดังกล่าวมานี้ หมายความว่า ทุกคนที่สมาทานศีล รักษาศีลมา มากบ้างน้อยบ้าง บริสุทธฺิไม่บริสุทธฺิบ้าง จะได้รับอานิสงส์ตามที่กล่าวมาทุกประการและทุกท่าน สุดแต่จะ ได้มากหรือน้อย หรือไม่ได้เลย ก็ขึ้นอยู่กับความศรัทธา ความตั้งใจและการนำไปปฏิบัติ และเป็นที่รับรอง ได้ว่า ศีลที่รักษาบริสุทธฺิดีแล้วจะเป็นพื้นฐานให้กระทำความดีในระดับสูงขึ้นไป เช่น การบำเพ็ญสมาธิและ การเจริญวิปัสสนา เป็นต้น ส่วนคนที่ไม่มีศีล หรือมีศีลแต่ไม่บริสุทธฺิ เมื่อทำสมาธิ จิตจะฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สมาธิจะไม่เกิดหรือเกิดยาก ผู้ที่มีศีลบริสุทธฺิหมดจดเท่านั้น จึงจะสามารถทำจิตให้มีสมาธิได้ง่าย และสมาธิ ก็จะเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนา ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงอีกขั้นหนึ่ง จึงชื่อว่าศีลเป็นเหตุ ให้ได้สวรรค์สมบัติ โภคสมบัติ และนิพพานสมบัติ^{๗๓}

๒) จิตตสิกขา คือการฝึกให้จิตมีคุณภาพและสมรรถภาพ พัฒนาจิตให้ใสสะอาด ปราศจากกิเลส เป็นการรวมเอาองค์มรรคอีก ๓ ข้อเข้ามาปฏิบัติร่วมกัน คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ โดยสาระแล้วคือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มี กำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธฺิ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพ เหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด^{๗๔} ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสแก่เวรัญชพรหมณ์ ว่าสมาธิคือ การมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม มีกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย มีจิตแน่วแน่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น (เจตโส เอโกทิวา) และ มีความผ่องใสภายใน^{๗๕} และได้ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิภาา ดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ คือสมาธิที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อม เป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศล ธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือน ฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยฤดูร้อน ฝนใหญ่ นอกฤดูกาลทำให้อันตรายไป

^{๗๓} พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ ผศ.(สมาน กल्याณธมโม/พรหมมอยู่).ตายอย่างไรไปสวรรค์, หน้า ๒๓๖.

^{๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๙๑๕.

^{๗๕} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

สงบไป

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่

เรือนว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจ

ออก มีสติหายใจเข้า^{๗๖}

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงอธิบายวิธีการทำสมาธิให้ภิกษุทั้งหลายได้เข้าใจแล้ว ก็ทรงแนะนำที่อันเป็นสัปปายะ สงบ สบาย เหมาะแก่การบำเพ็ญฌาน สมาธิ คือให้ไปอยู่ในป่า อยู่ตามโคนไม้ ใหญ่ที่พอมีร่มเงาบังแดด บังฝนได้หรือไปหาเรือนที่ร้างว่างเปล่าอยู่ก็ได้แล้วก็นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้ให้มั่นคง หายใจเข้าสั้นหรือยาว ก็มีสติระลึกรู้ หายใจออกสั้นหรือยาว ก็มีสติระลึกรู้

การฝึกสมาธิที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนา ต้องฝึกสมาธิโดยมีสติกำกับอย่างสม่ำเสมอ เพราะสติเป็นหลักธรรมสำคัญเป็นธรรมอันเอกที่จะระครองและทำให้สมาธิพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม อีกอย่างหนึ่ง สติเป็นเหมือนศูนย์กลางที่ทำงานร่วมกับธรรมข้ออื่น

การกำหนดลมจะต้องเอาสภาวะที่มันเป็นอยู่ หายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นเท่าไร อันนั้นไม่สำคัญ แต่สำคัญที่ว่ามันสบายอย่างไร หายใจแรงหรือเบา ยาวหรือสั้น จะต้องทดลองหายใจดู ถูกจริตที่ตรงไหน สบายอย่างไร ลมไม่ขัดข้อง จะกำหนดตามลมก็สบายสะดวก

๓) ปัญญาสิกขา คือการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงที่เป็นไปตามกฎธรรมดา มีความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสิ้นไปตามเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น และยอมรับความเป็นจริงทุกด้าน ไม่หลงไปตามรูปลักษณะภายนอกของสิ่งต่างๆ เพราะรู้ชัดแล้วว่าสิ่งทั้งปวงมีสามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยจิตที่มีเท่าที่เป็นกลางและมีสติ มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ จนถึงความหลุดพ้น เป็นการรวมเอามรรค ๒ ข้อเข้ามาปฏิบัติ คือสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ซึ่งมีหลักการพัฒนาปัญญาเรียกว่าปัญญาวุฒิธรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า การฝึกอบรมตนเองด้วยหลักไตรสิกขา คือเรามีเจตนาฝึกให้กายและวาจาสุจริตเรียกว่ามีศีลที่บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์ จิตก็สะอาด ผ่องใส และเมื่อหมั่นฝึกจิตให้สงบ จิตก็เป็นสมาธิ เหมาะแก่การใช้งานเช่นใช้พิจารณาธรรม จากจิตอันประกอบด้วยสตินี้เองจะสามารถรู้เห็นการปรุงแต่งของสังขาร และเกิดปัญญา มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นตรง เมื่อเพียรฝึกอบรมตนเองด้วยการเรียนรู้ธรรมตามความเป็นจริงและฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ ก็สามารถนับว่าเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่า เพราะได้เกิดปัญญาที่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วรู้ชัดทุกข์ (สภาวะที่ทนได้ยาก) ทุกข์

^{๗๖} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖ - ๑๓๗.

สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)^{๗๗} และรู้ชัดว่า “ นี่คือทุกข์ นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ นี่คือความดับทุกข์ และนี่คือทางสายตรงให้บรรลุมตธรรม”^{๗๘} ด้วยมรรคมงคล ๘ ซึ่งเป็นเครื่องมือดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ และมรรคมงคล ๘ ตามที่กล่าวมาแล้ว นั่นก็คือข้อธรรมที่จัดรวมอยู่ใน ศีล สมาธิและปัญญา

สรุปการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการนำมาปฏิบัติให้เกิดความหมายและคุณค่าของชีวิตเป็นหลักธรรมที่น้อมนำให้เกิดองค์แห่งการรู้แจ้ง ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ฉะนั้นผู้เจริญศีล สมาธิ และปัญญา ระลึกถึงรู้เท่าทันอารมณ์ ปัจจุบันภายในกายกับจิต มีปัญญายังรู้สภาวะธรรมตามความจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีความอึดใจต่อการปฏิบัติ มีความสงบกายสงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบันขณะ และมีความวางเฉยกำหนดรู้สภาวะธรรมทั้งในและภายนอกตามความเป็นจริงแห่งชีวิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไม่อะไรที่ควรเข้าไปยึดติดยึดมั่นถือมั่น ยกจิตของตนให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นให้มีความก้าวหน้าในด้านการปฏิบัติธรรม จนถึงการรู้แจ้งด้วยปัญญา เมื่อวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึงจะสามารถเผชิญกับความตายอย่างสงบได้ ก้าวข้ามความเกิดและความตายพ้นจากวัฏสงสารด้วยเหตุนี้

๓.๓.๒ ภาวนา ๔

๓.๓.๒.๑ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภาวนา ๔

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น,การเจริญ,การบำเพ็ญ

๑. การฝึกอบรม ตามหลักพระพุทธศาสนา มีสองอย่างคือ

๑.๑ สมถภาวนา ฝึกอบรมให้เกิดความสงบ

๑.๒ วิปัสสนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจเป็นจิต, อีกนัยหนึ่งจัดเป็นสองเหมือนกันคือ

๑.๒.๑ จิตภาวนา คือ การฝึกจิตใจให้เจริญองงาม ด้วยคุณธรรมความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสด้วยความเพียร สติ และสมาธิ

๑.๒.๒ ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

^{๗๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๕.

^{๗๘} ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๘๔๕/๘๘.

๒. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้น คือ

๒.๑ บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน

๒.๒ อุปจาภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจารสมาธิ

๒.๓ อัปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอัปนาสมาธิ คือฌาน^{๗๙}

สรุปจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ว่าเมื่อมนุษย์อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยธรรมชาติชีวิตและการกระทำของมนุษย์ ก็ย่อมเป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนั้น เพราะฉะนั้น มนุษย์ทำอะไรขึ้นมา ก็มีผลในระบบเหตุปัจจัยนี้ กระทบต่อสิ่งภายนอกบ้าง กระทบตัวเองบ้าง และในทำนองเดียวกัน สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก ก็มีผลกระทบต่อตัวมนุษย์ด้วย คือทั้งในมุกฏิยาและปฏิกิริยา ตัวเองทำไปก็กระทบสิ่งอื่น สิ่งอื่นเป็นอย่างไรก็มากระทบตัวเองข้อสำคัญคือมองไปให้ครบตลอดทั้งระบบความสัมพันธ์นี้ ว่าชีวิตและกิจกรรมและกิจกรรมการกระทำของตนเอง ทั้งเป็นไปตามระบบเหตุปัจจัยแล้วทำให้เกิดผลตามระบบเหตุปัจจัยนั้นด้วย

๓.๓.๒.๒ ความหมายของภาวนา ๔

คำว่า “ภาวนา” ก่อนที่จะแปลว่าเจริญ ภาวนาถ้าแปลตามตัวอักษร แปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้นซึ่งหมายความว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น ทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้ เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม” ก็ไปใกล้กับความหมายของคำว่าสิกขาเพราะฉะนั้น สิกขากับภาวนา จึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียง บางทีเหมือนกันเลยที่เดียวนี้เป็นการเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระพุทธองค์เองเพื่อใช้คุณสมบัติของบุคคลท่านใช้ภาวิตกาโย ภาวิตสิโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญโญ คือคำว่า ภาวนา เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสิโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้ว ภาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปัญโญ ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ถ้าเป็นคำนาม ๔ อันนี้ก็คือ

๑. กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวการกระทำเป็นกายภาวนา

๒. ศีลภาวนา คนเป็นภาวิตสิโล ตัวการกระทำเป็นจิตภาวนา

๓. จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวการกระทำเป็นจิตภาวนา

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตโต), “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

(กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

๔. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญญา ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา^{๘๐}

๑. ภาวนา เป็นคำ ในภาษาบาลี ที่มีรูปกกกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วุฑฺฒติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้ง , การทำให้เกิดขึ้น ,การเจริญ ,การบำเพ็ญ , การฝึกกอบรม , การพัฒนา เพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น^{๘๑} โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน^{๘๒}

๒. ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

๓. พระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว ทรงเป็นภาวิตัตต์ หรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว เป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกายอบรมศีล อบรมจิตใจ อบรมปัญญา^{๘๓}

๔. ดังนั้นความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมณะ และวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่นบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในตน

๕. ที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ

๑. กายภาวนา หรือการพัฒนากาย คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

๒. ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

^{๘๐} พระธรรมปิฎก (ปอ. ปยุตฺโต), “พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต”, พิมพ์ครั้งที่ ๑,(กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา,๒๕๔๐),หน้า ๕๑.

^{๘๑} พระธรรมปิฎก (ปอ. ปยุตฺโต), “พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์”, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๓.

^{๘๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตฺโต), “หลักแม่บทของการพัฒนาตน”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๔๖), หน้า ๑๐ - ๑๕.

^{๘๓} ชุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

๓. จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีงาม สมบูรณ์สมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

๔. ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ อย่างเป็นนัยความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง^{๘๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาตามความหมายของ พระพุทธศาสนา ก็คือ ภาวนา หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรมการพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภทคือ

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบ วินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น การมีเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตहन มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็น สุขผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จาก กกกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การ พัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๘๕}

สรุปจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาเห็นคุณค่าของมนุษย์ โดย ใ้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา กล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำการฝึกฝนอบรมให้เกิด คุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่ง แสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจาและเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนาก็จะให้

^{๘๔} พระธรรมปิฎก (ปอ. ปยุตฺโต), **พุทธพระธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

^{๘๕} พระธรรมปิฎก (ปอ. ปยุตฺโต), **“พุทธพระธรรม (ฉบับเดิม),”**, หน้า ๑๕๑.

ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บ่งการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ ได้ในการพัฒนาจิตของบุคคล ตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่อบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรม หรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม การพัฒนาจิตจึงเป็นกลไกหลักที่ได้พัฒนาทางกาย ทางศีล และทางปัญญา ไปพร้อมๆ กันเป็นองค์รวม สัมพันธ์อาศัยซึ่งกันและกันอย่างสอดคล้องกลมกลืน

๓.๓.๒.๓ ความสำคัญของภาวนา ๔

ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญกาย สีล จิต ปัญญา จักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพฤติใน อริศีล อริจิต อริปัญญาดี , ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอด ที่สร้างความปีตินำชื่นชมแก่ผู้ฟังได้แก่ แสดงธรรมเพื่อการแข่งดี เพื่อกล่าวกระทบบุคคลอื่นหรือ เพื่หวังลาภสักการะไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสำคัญ ในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้แต่กลับชื่นชมยินดี สนใจศึกษาในคำกล่าวของบุคคลใน พระพุทธศาสนา, ประพฤติตนเป็นผู้มักมาก เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม^{๘๖}

ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชู บุคคลผู้มีการพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด^{๘๗} เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา^{๘๘} ซึ่งยกย่องเช่นนั้นเกิดคุณของ ภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง^{๘๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า คือภาวนา ๔ ตอนปฏิบัติการฝึกสิกขา มี ๓ แต่ทำไมตอนวัดผล ภาวนา ๔ ไม่เท่ากัน ทำไม (ในเวลาทำการฝึก) จัดจึง เป็นสิกขา ๓ (ในเวลาวัดผลคนที่ ได้รับการฝึก) จึงจัดเป็นภาวนา ๔ อย่างไรที่ชี้แจงแล้วว่า ธรรมภาคปฏิบัติการต้องจัดให้ตรงสอดคล้องกับ ระบบความเป็นไปของธรรมชาติ แต่ตอนวัดผลไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้วเพราะวัตถุประสงค์อยู่ที่จะมองดู ผลที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งมุ่งที่จะให้เห็นชัดเจนตอนนี้ถ้าแยกละเอียดออกไปก็จะยิ่งดี นี่แหละคือเหตุผลที่ว่า หลักวัดผลคือภาวนาเพิ่มเป็น ๔ ข้อ ให้ดูความหมาย และหัวข้อของภาวนา ๔ นั้นก่อน ”ภาวนา” แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรมในภาษาบาลีท่านให้ความหมายว่า “วฑฒนา” คือ วัฒนา

^{๘๖} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.

^{๘๗} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๑๓.

^{๘๘} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๕๙.

^{๘๙} ชู.ธ (ไทย) ๒๕/๑๐๖/๖๓.

หรือพัฒนา นั่นเองภาวานานี้เป็นคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้กับ “สิกขา” ภาวานาจัดเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ

๒. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์

๓. จิตภาวนา การพัฒนาจิต คือ การฝึกจิตใจให้เจริญด้วยคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใสด้วยความเพียร สติ และสมาธิ

๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริงอย่างที่กล่าวแล้วว่า ภาวนา ๔ นี้ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่างๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้น ได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ ดังนั้นเพื่อจะดูให้ชัด ท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีกส่วนที่แยกออกไปนั้น คือ สิกขาข้อที่ ๑ (ศีล) ซึ่งในภาวนา แยกออกไปเป็นภาวนา ๒ ข้อ คือกายภาวนา และศีลภาวนา ทำไมจึงแบ่งสิกขาข้อศีล เป็นภาวนา ๒ ข้อ ที่จริง สิกขาข้อที่ ๑ คือศีล นั้นมี ๒ ส่วนอยู่แล้วในตัวเมื่อจัดเป็นภาวนา จึงแยกเป็น ๒ ได้ทันที คือ

๑. ศีล ในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย (ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ)

ได้แก่ความสัมพันธ์กับวัตถุหรือโลกของวัตถุและธรรมชาติส่วนอื่น ที่ไม่ใช่มนุษย์ เช่น เรื่องปัจจัย ๔ สิ่งที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่าง และธรรมชาติแวดล้อมต่างๆ ไป ส่วนนี้แหละที่แยกออกไปจัดเป็น กายภาวนา

๒. ศีล ในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือบุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกัน ได้แก่ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ ที่จะไม่เบียดเบียนกันแต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ส่วนนี้แยกออกไปจัดเป็น ศีลภาวนาในไตรสิกขา ศีลครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุและทางกายภาพและทางสังคม รวมไว้ในข้อเดียวกัน แต่เมื่อจัดเป็นภาวนา ท่านแยกกันออกเป็น ๒ ข้อ โดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ในโลกวัตถุแยกออกเป็นกายภาวนา ส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคมจัดไว้ในข้อศีลภาวนา ทำไมตอนที่เริ่มสิกขาไม่แยกแต่ตอนเป็นภาวนาจึงแยก อย่างที่กล่าวแล้วว่า ในเวลาฝึกและกระบวนการฝึกศึกษา องค์ทั้ง ๓ อย่างของไตรสิกขา จะทำงานประสานไปด้วยกัน ในศีลที่มี ๒ ส่วน คือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุ และความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคมนั้น ส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียวในกรณีหนึ่งๆ ศีลอาจจะเป็นความสัมพันธ์ด้านที่ ๑ (กายภาพ) หรือด้านที่ ๒ (สังคม) ก็ได้แต่ต้องอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น ใน

กระบวนการฝึกศึกษาของไตรสิกขา ที่มีองค์ประกอบทั้ง ๓ อย่างทำงานประสานเป็นอันเดียวกัน จึงต้องรวมศีลทั้ง ๒ ส่วนเป็นข้อเดียว ทำให้ไตรสิกขามีเพียง ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ในภาวนาไม่มีเหตุบังคับอย่างนั้น จึงแยกศีล ๒ ส่วนออกจากกันเป็นคนละข้ออย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบ จะได้วัดผลดูจำเพาะให้ชัดไปทีละอย่างว่าในด้านซ้าย ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ เช่นการบริโภคปัจจัย ๔ เป็นอย่างไร ในด้านศีลความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เป็นอย่างไร เป็นอันว่าหลักภาวนานิยมใช้ในเวลาวิปัสสนาหรือแสดงผล แต่ในการฝึกศึกษาหรือตัวกระบวนการฝึกฝนบุคคล รูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติตัวบุคคล คือแทนที่จะเป็น ภาวนา ๔ (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา) ก็เปลี่ยนเป็น ภาวิต ๔ คือ

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (= มีกายภาวนา) มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น อย่างมีสติดูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

๒. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว (= มีศีลภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัย ตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพะที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข

๓. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือ มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เฝื่องใส และสงบเป็นสุข

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือ รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ อย่างเป็นภาวิตทั้ง ๔ ด้านนี้แล้ว โดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวิตตตะ” แปลว่าผู้ได้พัฒนาตนแล้ว ได้แก่พระอรหันต์^{๙๐}

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตโต), “พุทธธรรม (ฉบับเดิม)”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดัคส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

สรุปจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาดังจุดหมายสูงสุดไว้ใน การบรรลุนิพาน ซึ่งจัดว่าเป็นคุณค่าของชีวิตสูงสุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์ และจัดว่าเป็นการเผชิญความตายอย่างสงบได้อย่างงดงาม เพราะจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงได้ด้วย “การพัฒนา” ซึ่งในพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “ภาวนา” แปลว่า การทำให้มี ทำให้เป็น และการบรรลุนิพาน มีความสัมพันธ์กับบุคคล แบบองค์รวม คือ กาย สังคม จิต และปัญญา เป็นเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์สู่การบรรลุนิพาน ด้วยหลักธรรมคือภาวนา ๔ ดังกล่าวนี

๓.๔ สติปัฏฐาน ๔

๓.๔.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

ความหมายของสติปัฏฐานตามหลักสัททนต์ อรรถนัย มีดังต่อไปนี้

๓.๔.๑.๑ ความหมายตามหลักสัททนต์

สติปัฏฐาน แยกเป็น สติ กับ ปฏฐาน เป็นศัพท์นามกิตก์ สติ คือ การระลึกรู้ ปฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ มาจาก สติ + ป = ปฏ + ๑ + ๕ = อน มีวิเคราะห์ว่า สติ + ป บทหน้า แปลง ป เป็น ปฏ + ๑ ธาตุในความตั้ง, ดำรง + ๕ ปัจจัย แปลง ๕ เป็น อน = สติปัฏฐาน แปลว่า การตั้งสติ^{๙๑}

คำว่า “สติ” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์อภิธานวรรณนา สติ (สร หีสาย +ติ) สติ ความระลึกรู้ ความระลึกได้ ปมาท สรติ หีสติติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) สรติ จินตติติ สติ อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่าสติ (สร จินตยา +ติ ลบ ร ที่สุดธาตุ) เทวเม ภิกขเว ฌมา กตเม เทว สติ จ สมปชฺชณญจ ภิกษุทั้งหลายธรรม ๒ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือสติและสัมปชัญญะ^{๙๒}

คำว่า สติ มีวิเคราะห์ว่า สรติติ สติ. (ธรรมชาติใด) ย่อมระลึก เหตุนั้น (ธรรมชาตินั้น) ชื่อว่าผู้ระลึก สรติ เอตยาติ วา สติ อีกอย่างหนึ่ง (ชน) ย่อมระลึกด้วยธรรมชาตินั้น เหตุนั้น (ธรรมชาตินั้น) ชื่อว่า เป็นเหตุระลึก (แห่งชน). สรณ วา สติ อีกอย่างหนึ่งความระลึก ชื่อว่าสติ สร ธาตุในความ ระลึก^{๙๓}

^{๙๑} แปลก สนธิรักษ์ ป.๕.๙, พจนานุกรมบาลี-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๐๖), หน้า ๓๑๘.

^{๙๒} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๗.

^{๙๓} พระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส หลักบาลีไวยากรณ์ วจิวภาค ภาคที่ ๒ อาขยาด และ กิตก์ ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๐๐.

ชื่อว่า สติ เพราะทำให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นสภาวะระลึกเอง หรือเป็นเพียงความระลึก อนุสสติ (การหมั่นระลึก) ปฏิสสติ (การหมั่นระลึก) ชื่อว่า สติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึง ชื่อว่า ปฏิสสติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึงเนื่องๆ^{๙๔}

ในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวไว้ว่า

ปฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะหว่า ปฐาตติ ปฏฐาน สติเยว ปฏฐาน สติปฏฐาน (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/ สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, เล่นไป” หรือ “ยิง, มั่นคง”^{๙๕} ตามนัยนี้ สติปัฏฐาน แปลว่า สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น

อีกนัยหนึ่ง ปฏฐาน แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจย ในกรณสาธนะมีรูป วิเคราะห์ว่า ปฏสเปตพพนติ ปฏฐาน สติยา ปฏฐาน สติปฏฐาน (สติปัฏฐานคือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)^{๙๖} ตามนัยนี้ สติปัฏฐาน แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดีในร้าย

๓.๔.๑.๒ ความหมายตามหลักอรรถนัย

เอกายนะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นทางที่บุคคล พึงไปผู้เดียว^{๙๗} อยนะ หมายถึงว่า เป็นเครื่องไป ซึ่งอธิบายว่าไปจากสังสารวัฏสู่พระนิพพาน^{๙๘}

สกี อยโน หมายถึงว่าไปคราวเดียว^{๙๙} ซึ่งหมายถึงการไปครั้งเดียว คือการดำเนินครั้งเดียวของมรรคนั้น

อรรถกถาได้กล่าวถึงสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐาน ภายเป็นที่ปรากฏของสติ สติเป็นที่ปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วย คำนี้มีความดังนี้ ชื่อว่า ปฏฐาน เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นที่ตั้งของสติ ที่ตั้งอยู่แห่งสติ ชื่อว่า สติปัฏฐาน อีกนัยหนึ่ง ความตั้งเป็นประธาน จึงชื่อว่า ปฏฐาน^{๑๐๐} อีกนัยหนึ่ง “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๑๐๑}

^{๙๔} พระอัครวงศ์เถระ, **สัทพนิธิตามาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์**, แปลโดย พระมหานิมิตร ธรรมสารโร ป.ธ.๙ และ จารุญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๐๓.

^{๙๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๘-๖๘., ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

^{๙๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่นิพพาน**, แปลโดย พระคันธสารากิ วงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๙๗} **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล**, เล่มที่ ๑๔, หน้า ๒๖๑.

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๑.

^{๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๒.

ดังนั้น สติปัฏฐานจึงหมายถึงว่าเป็นทางสายเอก เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือสติปัฏฐาน

๓.๔.๒ มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

หลักในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในทีฆนิกายอรรถกถากล่าวความหมายของ สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๑๐๐}

พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน จากพระโอษฐ์ของพระองค์เอง ดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความพ้นทุกข์ ดังมีพระดำรัสว่า “เอกายโน อย ภิกขเว มคโค สุตตาน วิสุทธียา โสกะปริเทวาน สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺसान อตถกมายายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย, ยทิตฺถ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานา.”^{๑๐๑} “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๐๒}

การเจริญสติปัฏฐานมีองค์ประกอบสำคัญเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลแห่งการปฏิบัติ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา ในขณะที่โยคีบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดอย่างจดจ่อ มีความรอบคอบกำหนดสภาวะต่างๆ อย่างถึถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตาปี คือ วิริยเจตสิก อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมาในที่ใดมีสติกำหนดในที่นั้นโดยไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ และไม่ปล่อยหลงลืมสติ เป็นการทำหน้าที่ของ สติ คือ สติเจตสิก ในขณะที่สติเจตสิก เกาะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์อย่าง ไม่คลาดเคลื่อน ปฏิเสธไม่ได้ว่าจะไม่มีสมาธิก่อตัวตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น สมาธิจึงประกอบพร้อมกับการทำหน้าที่ของสติ ดังพระอรรถกถาจารย์ได้ไขความไว้ว่า สติมาติ เจตถ สติคฺคหณฺน สมานี คเหตุพพ แปลว่า “ในคำว่า สติมานี้ ท่านถือเอาสมาธิพร้อมด้วยสติ” สติจึงมีสมาธิเป็นองค์ประกอบพร้อมด้วย

^{๑๐๐} พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล, เล่มที่ ๑๔, หน้า ๒๗๖.

^{๑๐๑} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๗**. (กรุงเทพมหานคร: มุณินิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๔๗) หน้า ๑๓๑.

^{๑๐๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๖๗ – ๓๖๘. และ ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๑๐๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๗/๒๔๘.

^{๑๐๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๑.

เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ วิริยะ สติ สมาธิ ทำหน้าที่ร่วมกันอย่างบริบูรณ์เช่นนี้ ก็สามารถกำหนดรู้เห็นการเกิดดับของรูปนาม สังขาร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างแจ่มชัด และเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง นี้เรียกว่า ปัญญาเจตสิก ได้แก่อสัมปชัญญะ

จากข้อความ นี้ แสดงให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้าอันทำให้บุคคลเกิดปัญญาหยั่งเห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง เพราะไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งมีกายานุปัสสนาเป็นต้น

บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวนี้คือสติปัฏฐาน ๔ เช่นกัน เกี่ยวกับเรื่องนี้มีข้อความกล่าวไว้ในทีฆนิกาย อรรถกถาว่า

“ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กญฺจิ ธมฺม อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สมตฺถิกนฺตาทิ เวทิตพฺพา”^{๑๐๕}

แปลว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม หรือ สภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่า แม้ท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความโศกและความราพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง แม้สันตติอามาทย์และนางปฏาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง คือ สติปัฏฐาน นี้^{๑๐๖}

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ในวัดพระเชตุวันซึ่งเศรษฐีที่ชื่อว่าอนาถบิณฑิกเป็นผู้สร้างถวาย^{๑๐๗} ได้ตรัสกับพระภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอุทเทสและวิภังค์ของบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ^{๑๐๘} แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังอุทเทสและวิภังค์นั้น จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว”^{๑๐๙} จากนั้นพระพุทธเจ้าได้ตรัสต่อไปด้วยคาถาที่ว่า^{๑๑๐}

อติตํ นานวาคเมยฺย นปฺปฏิกังเข อนาคตํ

ยทิตฺตมปหีนนตํ อปฺปตฺตํ จ อนาคตํ

^{๑๐๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๕๙๐.

^{๑๐๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๐ - ๓๑.

^{๑๐๗} วิ.จุ. (บาลี) ๗/๓๐๖-๓๐๗/๗๖-๗๘, วิ.จุ. (ไทย) ๗/๓๐๖ - ๓๐๗/๑๑๗ - ๑๑๙.

^{๑๐๘} ม.อุ.อ. (บาลี) ๑๗๔, ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๒/๒๑๕.

^{๑๐๙} ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๒๗๒/๒๔๑, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

^{๑๑๐} ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๒๗๒/๒๔๑, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

ปจจุปปนํ จ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสตี
 อสฺหิโร สงฺกุปฺปี ตํ วิทฺธา มนุพฺพหฺเย
 อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปี โก ชณฺญา มรณํ สุเว
 น ทิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเนน มจฺจุณา
 เอวํ วิหาริมาตาปี อโหฺรตฺตมตฺนทิตํ
 ตํ เว ภทฺเทกรตฺโตตี สนฺโต อาจิกฺขเต มุนีตี ฯ
 บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
 ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
 สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว
 และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึง
 ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
 ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ
 บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง
 บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว
 ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้
 เพราะความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น
 ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย
 พระมุนีผู้สงบบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร
 ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน
 ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนั้นนั่นแล้วว่า ‘ผู้มีราตรีเดียวเจริญ’^{๑๑๑}
 หลังจากพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงคานานี้แล้วจึงขยายความเพื่อสร้างความเข้าใจเนื้อหาในคานา
 นี้โดยเริ่มจากการอธิบายคำว่า “บุคคลคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว” ว่าหมายถึงอะไร ดัง
 ข้อความต่อไปนี้^{๑๑๒}
 กถญฺจ ภิกฺขเว อตฺตํ อนฺวาคเมตี ฯ เอวํรูปํ อโหสี อตฺตมทฺธานนฺตี ตตฺถ นนฺทึ
 สมณฺวานนฺตี เอวํเวทโน อโหสี อตฺตมทฺธานนฺตี ตตฺถ นนฺทึ สมณฺวานนฺตี เอวํสุญฺญ

^{๑๑๑} ขุ.อป. (บาลี) ๓๓/๒๔๔-๒๔๗/๒๕๑, ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๒๔๔-๒๔๗/๓๒๔.

^{๑๑๒} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๗๓/๒๔๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๓/๓๒๐.

อโหสิ อติตมทุธานนติ ตตถ นนที สมนวาเนติ เอวฺสงฺขาโร อโหสิ อติตมทุธานนติ
 ตตถ นนที สมนวาเนติ เอวฺวิญญาโณ อโหสิ อติตมทุธานนติ ตตถ นนที สมนวา
 เนติ ฯ เอวฺ โข ภิกฺขเว อติตํ อนวาคเมติ ฯ

บุคคลคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เป็นอย่างไร คือ บุคคลดำเนินไปตามความเพลิตเพลิน^{๑๑๓}ที่มี
 อยู่ก่อนนั้นว่า ‘ในอดีตเราได้มีรูปอย่างนี้’ ดำเนินไปตามความเพลิตเพลินที่มีอยู่ก่อนนั้นว่า ‘ในอดีต เราได้
 มีเวทนาอย่างนี้’ ดำเนินไปตามความเพลิตเพลินที่มีอยู่ก่อนนั้นว่า ‘ในอดีต เราได้มีสัญญาอย่างนี้’ ดำเนิน
 ไปตามความเพลิตเพลินที่มีอยู่ก่อนนั้นว่า ‘ในอดีต เราได้มีสังขารอย่างนี้’ ดำเนินไปตามความเพลิตเพลินที่
 มีอยู่ก่อนนั้นว่า ‘ในอดีต เราได้มีวิญญาณอย่างนี้’^{๑๑๔} ภิกษุทั้งหลาย บุคคลคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เป็น
 อย่างนี้แลถัดจากการอธิบายคำว่า “บุคคลคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว” พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายต่อไปถึงคำ
 ว่า “บุคคลไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว” ว่าหมายถึงอะไร ดังข้อความต่อไปนี้

ภณฺณจ ภิกฺขเว อติตํ อนวาคเมติ ฯ เอวฺรูปํ อโหสิ อติตมทุธานนติ ตตถ นนที
 น สมนวาเนติ เอวฺเวทโน อโหสิ อติตมทุธานนติ ตตถ นนที น สมนวาเนติ เอวฺสญฺญ
 อโหสิ อติตมทุธานนติ ตตถ นนที น สมนวาเนติ เอวฺสงฺขาโร อโหสิ อติตมทุธานนติ
 ตตถ นนที น สมนวาเนติ เอวฺวิญญาโณ อโหสิ อติตมทุธานนติ ตตถ นนที น
 สมนวาเนติ ฯ เอวฺ โข ภิกฺขเว อติตํ อนวาคเมติ ฯ

บุคคลไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เป็นอย่างไร คือ บุคคลไม่ดำเนินไปตามความเพลิตเพลินที่มี
 อยู่ก่อนนั้นว่า ‘ในอดีต เราได้มีรูปอย่างนี้’ ไม่ดำเนินไปตามความเพลิตเพลินที่มีอยู่ก่อนนั้นว่า
 ‘ในอดีต เราได้มีเวทนาอย่างนี้’ ไม่ดำเนินไปตามความเพลิตเพลินที่มีอยู่ก่อนนั้นว่า ‘ในอดีต
 เราได้มีสัญญาอย่างนี้’ ไม่ดำเนินไปตามความเพลิตเพลินที่มีอยู่ก่อนนั้นว่า ‘ในอดีต เราได้มี
 สังขารอย่างนี้’ ไม่ดำเนินไปตามความเพลิตเพลินที่มีอยู่ก่อนนั้นว่า ‘ในอดีต เราได้มี
 วิญญาณอย่างนี้’ ภิกษุทั้งหลาย บุคคลไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เป็นอย่างนี้แลต่อจากนั้น
 พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายคำว่า “บุคคลไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง” ว่าหมายถึงอะไร ดัง
 ข้อความต่อไปนี้

ภณฺณจ ภิกฺขเว อนาคตํ ปฏิกงฺขติ ฯ เอวฺรูปํ สียํ อนาคตมทุธานนติ ตตถ นนที
 สมนวาเนติ เอวฺเวทโน สียํ ฯ เปฯ เอวฺสญฺญ สียํ ฯ เปฯ เอวฺสงฺขาโร สียํ ฯ เปฯ เอวฺ

^{๑๑๓} ม.อุ.อ. (บาลี) ๑๗๕, ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๒/๒๑๗.

^{๑๑๔} ชุ.ม. (บาลี) ๒๙/๘๔/๑๗๕, ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๔/๒๔๙.

วิญญาโน สียํ อนาคตมทานนติ ตตถ นนทึ สมนวาเนติ ฯ เอวํ โข ภิกขเว อนาคตํ ปฏิกังขติ ฯ

บุคคลหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง เป็นอย่างไร คือ บุคคลดำเนินไปตามความเพติดเพลินในเบญจขันธ์ว่า “ในอนาคต เราพึงมีรูปอย่างนี้” ในอนาคต เราพึงมีเวทนาอย่างนี้ ฯลฯ ในอนาคต เราพึงมีสัญญาอย่างนี้ ฯลฯ ในอนาคต เราพึงมีสังขารอย่างนี้ ฯลฯ ดำเนินไปตามความเพติดเพลินในเบญจขันธ์ว่า “ในอนาคต เราพึงมีวิญญาณอย่างนี้” ภิกษุทั้งหลาย บุคคลหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง เป็นอย่างนี้แล^{๑๑๕}

ถัดจากการอธิบายคำว่า “บุคคลไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง” พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายต่อไปถึงคำว่า “บุคคลจะไม่มุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง” ว่าหมายถึงอะไร ดังข้อความต่อไปนี้
กถญจ ภิกขเว อนาคตํ นปปฏิกังขติ ฯ เอวํรูปํ สียํ อนาคตมทานนติ ตตถ นนทึ น สมนวาเนติ เอวเมวโน สียํ ฯเปฯ เอวสญญํ สียํ ฯเปฯ เอวสงขารํ สียํ ฯเปฯ เอวํ วิญญาโน สียํ อนาคตมทานนติ ตตถ นนทึ น สมนวาเนติ ฯ

เอวํ โข ภิกขเว อนาคตํ ปฏิกังขติ ฯ

บุคคลไม่หวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง เป็นอย่างไร คือ บุคคลไม่ดำเนินไปตามความเพติดเพลินในเบญจขันธ์ว่า “ในอนาคต เราพึงมีเวทนาอย่างนี้” ฯลฯ ในอนาคต เราพึงมีสัญญาอย่างนี้ ฯลฯ ในอนาคต เราพึงมีสังขารอย่างนี้ ฯลฯ ไม่ดำเนินไปตามความเพติดเพลินในเบญจขันธ์ว่า “ในอนาคต เราพึงมีวิญญาณอย่างนี้”^{๑๑๖}

ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายคำว่า “บุคคลย่อมไม่ม่งอน่งในธรรมปัจจุบัน” ว่าหมายถึงอะไร ดังข้อความต่อไปนี้

กถญจ ภิกขเว ปจจุปปนเนสุ ธมเมสุ สํหิริติ ฯ อิทํ ภิกขเว อสสุตวา ปุณฺณชฺโช อริยานํ อทสฺสาวิ อริยธมฺมสฺส อโกวิโท อริยธมฺเม อวินีโต สปปุริสํ อทสฺสาวิ สปปุริสธมฺมสฺส อโกวิโท สปปุริสธมฺเม อวินีโต รูปํ อตตโต สมนุสฺสตี รูปาวนํ วา อตตานํ อตตนิ วา รูปํ รูปสฺมี วา อตตานํ เวทนํ ฯเปฯ สญญํ ฯเปฯ สงฺขารํ ฯเปฯ วิญญาณํ อตตโต สมนุสฺสตี วิญญาณวณฺตํ วา อตตานํ อตตนิ วา วิญญาณํ วิญญาณสฺมี วา อตตานํ ฯ เอวํ โข ภิกขเว ปจจุปปนเนสุ ธมฺเมสุ สํหิริติ ฯ

^{๑๑๕} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๗๔/๒๔๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๔/๓๒๑.

^{๑๑๖} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๗๔/๒๔๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๔/๓๒๑-๓๒๒.

บุคคลอ่อนแอในธรรมที่เป็นปัจจุบัน เป็นอย่างไร คือ บุคคลในโลกนี้ ผู้ไม่ได้สดับ
ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของ
พระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรม
ของสัตบุรุษ พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตาบ้าง พิจารณาเห็นอัตตามีรูปบ้าง
พิจารณาเห็นรูปในอัตตาบ้าง พิจารณาเห็นอัตตาในรูปบ้าง พิจารณาเห็นเวทนา ฯลฯ
พิจารณาเห็นสัญญา ฯลฯ พิจารณาเห็นสังขาร ฯลฯ พิจารณาเห็นวิญญาณโดยความเป็น
อัตตาบ้าง พิจารณาเห็นอัตตามีวิญญาณบ้าง พิจารณาเห็นวิญญาณในอัตตาบ้าง พิจารณา
เห็นอัตตาในวิญญาณบ้าง ภิกษุทั้งหลาย บุคคลอ่อนแอในธรรมที่เป็นปัจจุบัน เป็นอย่างนี้
แล^{๑๑๗}

ถัดจากการอธิบายคำว่า “บุคคลย่อมอ่อนแอในธรรมปัจจุบัน” พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบาย
ต่อไปถึงคำว่า “บุคคลย่อมไม่อ่อนแอในธรรมปัจจุบัน” ว่าหมายถึงอะไร ดังข้อความต่อไปนี้
กถัจจ ภิกขเว ปจฺจุปปนเนสุ ธมฺเมสุ น สํหิริติ ฯ อิธ ภิกขเว อสฺสุตวา

ปฺปุชฺชน อริยานํ ทสฺสาวี อริยธมฺมสฺส โกวิโท อริยธมฺเม สุวินีโต สปปุริสํ ทสฺสาวี
สปปุริสธมฺมสฺส โกวิโท สปปุริสธมฺเม สุวินีโต น รูปํ อตฺตโต สมนุสฺสติ

น รูปวนฺตํ วา อตฺตานํ น อตฺตนิ วา รูปํ น รูปสฺมี วา อตฺตานํ น เวทณํ ฯ เปฯ

น สลฺยํ ฯ เปฯ น สงฺขารे ฯ เปฯ น วิญฺญาณํ อตฺตโต สมนุสฺสติ น วิญฺญาณวนฺตํ

วา อตฺตานํ น อตฺตนิ วา วิญฺญาณํ น วิญฺญาณสฺมี วา อตฺตานํ ฯ เอวํ โข ภิกขเว

ปจฺจุปปนเนสุ ธมฺเมสุ น สํหิริติ ฯ

บุคคลไม่อ่อนแอในธรรมที่เป็นปัจจุบัน เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

ผู้ได้สดับ ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ได้รับการแนะนำในธรรมของ

พระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของ

สัตบุรุษ ไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตาบ้าง ไม่พิจารณาเห็นอัตตามีรูปบ้าง ไม่

พิจารณาเห็นรูปในอัตตาบ้าง ไม่พิจารณาเห็นเวทนา ฯลฯ ไม่พิจารณาเห็นสัญญา ฯลฯ

ไม่พิจารณาเห็นสังขาร ฯลฯ ไม่พิจารณาเห็นวิญญาณโดยความเป็นอัตตาบ้าง ไม่พิจารณา

เห็นอัตตามีวิญญาณบ้าง ไม่พิจารณาเห็นวิญญาณในอัตตาบ้าง ไม่พิจารณาเห็นอัตตาใน

วิญญาณบ้าง ภิกษุทั้งหลาย บุคคลไม่อ่อนแอในธรรมที่เป็นปัจจุบัน เป็นอย่างนี้แล^{๑๑๘}

^{๑๑๗} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๗๕/๒๔๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๕/๓๒๒.

๓.๔.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เป็นไปในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนวิธีการเจริญสติแก่ภิกษุและพุทธบริษัทที่ต้องระลึกรู้ให้เท่าทันในอาการของกายไว้ดังนี้

๓.๔.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักปฏิบัติว่าด้วยการกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่างๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกมีพระบาลีรับรองว่า

“กาเย กายานุปสฺสึ วิหริติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา”^{๑๑๙} แปลว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”^{๑๒๐}

ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มี ๖ ปัพพะ คือ ๑. อานาปานปัพพะ ๒. อิริยาปถปัพพะ ๓. สัมปชัญญูปัพพะ ๔. ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ๕. ธาตุมนสิการปัพพะ ๖. นวสิวลิกาปัพพะ ซึ่งกันได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะหมวดที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ อิริยาปถปัพพะ สัมปชัญญูปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ ดังนี้

๑) อิริยาปถปัพพะ

ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธดำรัสตรัสวิธีปฏิบัติไว้ว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนฺโต वा คจฺจามิติ ปชานาติ”^{๑๒๑} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน”^{๑๒๒} แม้ในอิริยาบถ คือ ยืน นั่ง และนอน ก็มีพระดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้

ในคัมภีร์อรรถกถา แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลักไว้ว่า

การเดิน ความว่า เดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิตเพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจักเดิน จิตนั้น

^{๑๑๘} ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๒๗๕/๒๔๒-๒๔๓, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๕/๓๒๒-๓๒๓.

^{๑๑๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๑๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๗๗.

^{๑๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

จะให้วโยเกิด จะให้การไหววโยเกิด. การเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน.^{๑๒๓}

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ^{๑๒๔} โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้นๆ ดังนี้

- ๑ ระยะ กำหนด ขว้างงอ – ซ้ายงอ
- ๒ ระยะ กำหนด ยกงอ – เขยิบงอ
- ๓ ระยะ กำหนด ยกงอ – ย่างงอ – เขยิบงอ
- ๔ ระยะ กำหนด ยกสั้นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – เขยิบงอ
- ๕ ระยะ กำหนด ยกสั้นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – ลงงอ – ถูกลงงอ
- ๖ ระยะ กำหนด ยกสั้นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – ลงงอ – ถูกลงงอ – กดงอ^{๑๒๕}

๒) สัมผัสัญญูปพะ

เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉั่น การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุกๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการี โหติ”^{๑๒๖} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ”^{๑๒๗} ในอิริยาบถย่อยๆ อื่น ก็มีพุทธดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า

ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการคู้เอวเข้า เขยิบเอวออกย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ

^{๑๒๓} ม.ม.อ. (บาลี) ๑๗/๑๓๔/๖๘๔ -๖๘๕.

^{๑๒๔} พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙.

^{๑๒๕} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนาญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^{๑๒๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๑๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่^{๑๒๘}

ในอรรถกถาอธิบายสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

ประการที่ ๒ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสปปายะหรือไม่เป็นสปปายะ เรียกว่า สปปายสัมปชัญญะ

ประการที่ ๓ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โคจรสัมปชัญญะ

ประการที่ ๔ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้นๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๑๒๙}

๓) ธาตุมนสิการปัพพะ

เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดรู้เกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปร ภิภวเว ภิกขุ อิมเมว กาย ยถาจิตฺ ยถาปณฺหิตํ ธาตุ โส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ปวีธาทุ อาโปธาทุ เตโชธาทุ วาโยธาทุติ”^{๑๓๐} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๑๓๑}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน มีความว่า ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุธาตุของทั้งสี่ประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัดกล่าวคือ

^{๑๒๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒. และ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘ - ๖๐๙.

^{๑๒๙} ที.สี.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๖๖. และ อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๒๓/๓๗๒ - ๓๗๓.

^{๑๓๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑.

^{๑๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

- ๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- ๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
- ๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
- ๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง^{๑๓๒}

มีเรื่องเล่าว่า กุลบุตรสาวสาวตถิกคนหนึ่ง ฟังธรรมในสำนักของพระศาสดา แล้วเลื่อมใสบวชในพระพุทธศาสนา ได้ชื่อว่า พระติสสเถระ^{๑๓๓} ต่อมาไม่นานนัก ท่านป่วยเป็นโรคแผลพุพองเกิดขึ้นตามร่างกาย (สรีระ) ของท่าน ต่อมค่อยๆ โตขึ้นไปตามลำดับทั้งหลาย จากประมาณเท่าเมล็ดผักกาดขึ้นโตเท่าเมล็ดถั่วเขียวเมล็ดถั่วดำ เมล็ดกระเพรา ผลมะขามป้อม จนโตขนาดผลมะตูม จากนั้นต่อมาก็แตก ทั่วร่างกายได้เป็นรูเล็กรูน้อย จึงเรียกชื่อว่า “พระพุทฺธคิตติสสเถระ (พระติสสผู้มีร่างกายเน่าเปื่อย)” ต่อมากระดูกของท่านแตก มีกลิ่นเน่าเหม็นไปทั่วบริเวณ ผ่านุงและผ้าห่มเปื้อนหนองและเลือด ท่านไร้คนปรนนิบัติดูแลรักษาหรือถูกเพื่อนสหธรรมิก ตลอดถึงสาธุศิษย์ทอดทิ้ง ท่านเป็นผู้ไร้ที่พึ่ง นอนหายใจรวยรินอย่างทรมานเดียวดาย

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบเรื่องนั้น ทรงเห็นอุปนิสัยแห่งพระอรหัตของติสสภิกษุ ทรงดำริว่า “ภิกษุนี้ ถูกพวกสัทธิวิหาริกเป็นต้น ทอดทิ้งแล้ว บัดนี้ เธอยกเว้นเราเสียก็ไม่มีที่พึ่งอื่น” จึงเสด็จออกจากพระคันธกุฎีเหมือนเสด็จเที่ยวจาริกในวิหาร เสด็จไปสู่โรงไฟ ทรงล้างหม้อ ใส่น้ำ ยกตั้งบนเตา เมื่อทรงรอให้น้ำร้อนได้ประทับยืนในโรงไฟนั้นเอง ทรงรู้ความที่น้ำร้อนแล้ว เสด็จไปจับปลายเตียงที่พระติสสนอนอยู่

พวกภิกษุ กราบทูลว่า “ขอข้าพระองค์ จงเสด็จกลับไป พระเจ้าข้า พวกข้าพระเจ้าจักยกเอง” แล้วช่วยกันยกเตียงนำไปสู่โรงไฟ พระศาสดาทรงให้น้ำร้อน (ซักผ้า) แล้วให้ฟึ่งแดด ลำดับนั้นพระศาสดาประทับยืนอยู่ใกล้ของเธอ ทรงใช้น้ำอุ่นรดสรีระพระติสสให้ชุ่ม ทรงอุสรีระให้เธออาบน้ำ หลังอาบน้ำเสร็จ ทรงห่มผ้าให้ จากนั้น พระศาสดาทรงช่วยให้ห่มผ้าห่มนั้น ทรงให้ขยำผ้ากาสาვეที่เธอนุ่งด้วยน้ำ แล้วให้ฟึ่งแดด จากนั้น เมื่อกายแห้ง ผ่านุงก็แห้ง เธอนุ่งผ้ากาสาვეผืนหนึ่ง ห่มผ้ากาสาვეผืนหนึ่ง ร่างกายเริ่มเบา มีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง นอนบนเตียง พระศาสดาประทับยืนอยู่ด้านเหนือศีรษะของเธอ ตรัสพระคาถานี้ว่า

อีกไม่นานนัก ร่างกายนี้ก็จักปราศจากจากวิญญาน

^{๑๓๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพระนิพนพาน, หน้า ๑๘๘.

^{๑๓๓} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘/๒๓.

ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ ฉะนั้น^{๑๓๔}

พระตีสสะตั้งใจฟังพุทธดำรัสดังกล่าว พร้อมพิจารณาตามอย่างถ่องแท้ ในเวลาเทศนาจบ พระ
ปุตติคตตีสสะเถระ บรรลुพระอรหัตพร้อมปฏิสัมภิทามรรคแล้วก็นิพพาน พระศาสดาโปรดให้เฝ้าศพของ
ท่าน ทรงเก็บ (อัฐิ) ธาตุแล้วโปรดให้ทำเจดีย์ไว้

๓.๔.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อิท ภิขเว ภิข สุข ฺว เวทน ฺเวทย
มาโน สุข ฺเวทน ฺเวทยามีติ ปชานาติ. ทุกข ฺว เวทน ฺเวทยมาโน ทุกข ฺเวทน ฺเวทยามีติ ปชานาติ. อทุก
ขมสุข ฺว เวทน ฺเวทยมาโน อทุกขมสุข ฺเวทน ฺเวทยามีติ ปชานาติ.^{๑๓๕} “ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อ
เสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่
เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๑๓๖} การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่าง
คือ^{๑๓๗}

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติ
ตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่
เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน
เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ”
“ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็น
จริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้
ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ”

การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกอีก เป็น ๕ อย่างคือ

(๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย

^{๑๓๔} จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๑/๓๘.

^{๑๓๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๑๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๓๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

(๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย

(๓) โสมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ

(๔) โทมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ

(๕) อุเบกขาเวทนา คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ^{๑๓๘} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนาเมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คือ อาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติกำหนดที่ความรู้สึกเจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ตามสภาวะที่ปรากฏ การเกิดเวทนามีวิธีกำหนดรู้ดังต่อไปนี้

(๑) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนด คือใช้สติระลึกว่า “สุขหนอ”

(๒) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “ไม่สบายหนอ”

(๓) ถ้าเฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า “เฉยหนอ”

(๔) ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”

(๕) นิรามิส วา สุขํ วา เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือกามคุณก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”

(๖) สมมิตฺตํ วา ทุกฺขํ วา เมื่อรู้รสของทุกขเวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า “ไม่สบายหนอ”

(๗) นิรามิสํ วา ทุกฺขํ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้ทุกขเวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า “ทุกข์หนอ”

(๘) สามิสํ วา อทุกขมทุกฺขํ วา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

(๙) นิรามิสํ วา อทุกขมสุขํ วา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

^{๑๓๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนด เวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สมดุลกัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขในเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามีจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดลอยตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปกำหนดรู้ที่ความรู้สึกปวด ตามอาการที่เกิดขึ้น โดยไม่หวั่นไหวกับอาการปวดที่กำลังเกิดขึ้น ขณะที่ทุกขเวทนาแรงกล้า อาจารย์สุกฤษฎ์นุสส ให้กำหนดที่ความรู้สึกทรมานทลาย โดยไม่ขยับเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ หากมีสภาวะจิตอื่นๆ ที่โดดเด่น อันส่งผลมาจากอาการทุกขเวทนา ก็พึงกำหนดรู้สภาวะนั้นๆ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

ประการที่ ๒ การกำหนดรู้แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่ากำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

ประการที่ ๓ การกำหนดรู้แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่ปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอยๆ เจ็บหนอยๆ เมื่อยหนอยๆ ชาหนอยๆ หรือรู้หนอยๆ เป็นต้น ไม่แน่นหรือย่ำ อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น^{๑๓๙}

^{๑๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๕๒.

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่แคว้นภคคะ ภูเขาสุสุมาระ ได้ตรัสแก่นกุลปิตาคหบดีเข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ กราบทูลว่า “ตนเองเป็นผู้ชราสูงอายุเฒ่ามีอาการกระสับกระส่ายเจ็บป่วยเป็นประจำ จึงไม่ได้มาเห็นพระพุทธองค์ ขอพระพุทธองค์โปรดให้โอรวาทสั่งสอนเพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดไป”

พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นเรื่องธรรมดา ร่างกายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข่ มีเปลือกหุ้มไว้ แม้จะดูร่างกาย (สุขภาพ) นี้ดูดีสักปานใด การที่จะไม่มีโรคได้เลยนั้นคงจักไม่มี ฉะนั้น พึงตระหนักว่า เมื่อร่างกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย หรือกายป่วยไข้แต่อย่าให้ใจเจ็บป่วย

จากนั้น นกุลปิตาคหบดีชื่นชม ยินดีพระภาสิตของพระพุทธองค์ ลูกขึ้นไหว้เดินเวียนประทักษิณ (เวียนขวา) เข้าไปหาพระสารีบุตรสนทนา พระสารีบุตรได้ถามนกุลปิตาคหบดีว่า “อินทรียผองใส สีนํ้าก็ผุดผ่อง วันนี้ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์มาไข่มัย”

นกุลปิตาคหบดีตอบว่า “ใช่”

พระสารีบุตรถามว่า “เพราะเหตุไร คหบดีไม่ทูลถามพระพุทธองค์ให้ยิ่งขึ้นไปว่า บุคคลเช่นไร ชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย และมีจิตกระสับกระส่าย และบุคคลเช่นไร ชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย แต่ไม่ชื่อว่ามีจิตกระสับกระส่าย”

นกุลปิตาคหบดีตอบว่า “ท่านผู้เจริญ กระผมมาจากที่ไกลก็เพื่อจะทราบเนื้อความแห่งพระภาสิตนั้นในสำนักท่าน ขอให้ท่านอธิบายเนื้อความแห่งภาสิตนั้นให้แจ่มแจ้ง”

พระสารีบุตรจึงกล่าวว่า “คนที่ชื่อว่ามีกายกระสับกระส่าย และมีจิตกระสับกระส่าย คือปุถุชนในโลกนี้ผู้ไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำของสัตบุรุษ เห็นรูปเป็นอัตตา เห็นอัตตาว่าเป็นรูป เห็นรูปในอันตา หรือเห็นอัตตาในรูป อยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา เมื่อเขาอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา รูปนั้นแปรผันเป็นอื่น เพราะรูปแปรผัน และเป็นอย่างอื่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงเกิดขึ้นแก่เขา คหบดี คนชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย และมีจิตกระสับกระส่าย เป็นอย่างนี้ ส่วนคนชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย แต่จิตไม่กระสับกระส่าย คือ พระอริยะสาวกในพระธรรมวินัยนี้ผู้ได้สดับ ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ ไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา ไม่พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีรูป ไม่พิจารณาเห็นรูปในอัตตา หรือไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูป ไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูป

เป็นของเรา เมื่อพระอริยสาวกนั้นไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูปรูปเป็นของเรา รูปนั้นแปรผันเป็นอย่างอื่น เพราะรูปแปรผันและเป็นอย่างอื่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงไม่เกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกนั้น คหบดี คนที่เชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย แต่จิตไม่กระสับกระส่ายเป็นอย่างนี้ เมื่อพระสารีบุตรกล่าวจบ นกุลปิตาคหบดีดีใจ ชื่นชมภาสิตของท่านพระสารีบุตร”^{๑๔๐}

นักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่สัมผัสฐานของกายที่ปวดจะรู้สึกว่าการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการปวดนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสัทธิกายทิฐิ เพราะรับรู้ว่ามีเพียงอาการปวดและจิตตามรู้ ไม่มีอัตตาตัวตน ตัวเรา หรือของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ชัดว่าการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจัดว่ายังเห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดเหมือนดังในกรณี ภิคุ ๓๐ รูป

ยังมีภิคุ ๓๐ รูป^{๑๔๑} ซึ่งมีปกติเห็นภัยในวัฏสงสาร ใครจะได้มรรคผลนิพพาน อันเป็นการดำเนินตามรอยบาทแห่งพระพุทธองค์ จึงตกลงใจพร้อมกันเข้าไปทูลพระกรรมฐานจากสมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ แล้วพากันเข้าไปเจริญสมณะธรรมในป่าให้สัญญาแก่กันว่า

“ดูก่อนอาวุโสทั้งปวง! พวกเราจักกระทำสมณะธรรมในครั้งนี้ ให้สิ้นสุดความสามารถเท่าที่จะทำได้ อย่าได้เห็นแก่หลักแก่นอน อนึ่งพวกเราจะต่างคนต่างอยู่ ถ้าไม่มีการจำเป็นจริงๆ แล้ว อย่าได้ไปมาหาสู่กันเลย จงตั้งหน้าบำเพ็ญสมณะธรรมไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่”

เมื่อได้สัญญาต่อกันดังนี้แล้ว พระภิคุโยคีบุคคลเหล่านั้นต่างองค์ต่างแยกย้ายกันไปหาที่ ๑ สบายตามอัธยาศัย แล้วก็ตั้งองค์ตั้งใจบำเพ็ญสมณะธรรมทุกคืนมา ต่อถึงเพลาปัจจุสมัยใกล้รุ่ง จึงได้เอนองค์รำบกาย ก็ในป่าใหญ่นั้น มีพยัคฆ์ใหญ่ตัวหนึ่งเป็นเจ้าป่าเที่ยวแสวงหาอาหารเรื่อยมา ครั้นมาเห็นพระภิคุนอนหลับสนิทอยู่ด้วยความอ่อนเพลียหนักหนา ตอนรุ่งสางให้ตีกอดีใจแล้วจึงคาบเอาไปกินเสียองค์หนึ่ง

^{๑๔๐} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

^{๑๔๑} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙), **วิปัสสนาธิปนิ**, (กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๘-๑๔๒.

ภิกษุทั้งหลายนั้น ไม่รู้เหตุที่เกิดขึ้นเลย เพราะว่าต่างองค์ต่างอยู่มีความเป็นไปแห่งกันและกัน ฉะนั้นพญาคชสีห์ใหญ่ใจบาป จึงย่องมาคาบเอาพระภิกษุไปกินเป็นอาหารเสียคืนละองค์ทุกๆ คืน จนกระทั่งพระภิกษุถึงแก่กรรมภาพตายไปเพราะถูกเสือกัดกินถึง ๑๕ องค์ พระสงฆ์ทั้งหลายที่เหลืออยู่จะได้รู้ว่าเสือร้ายมาคาบเอาสหายกันไปกินนั้นก็หาไม่ได้

พระภิกษุอีก ๑๕ รูปที่ยังมีชีวิตเหลืออยู่นั้น ครั้นถึงวันอุโบสถก็มาประชุมกัน เพื่อจักทำสังฆกรรม เห็นเพื่อนพระหายไปเป็นจำนวนตั้งครึ่งหนึ่งเช่นนี้ จึงมีสมณวาทีไต่ถามกันให้รู้ไป แต่จะรู้สาเหตุก็หาไม่ได้ ต่างองค์ต่างก็บอกว่าไม่รู้ไม่เห็น ท่านผู้เป็นพระเถระในที่ประชุมนั้น จึงกล่าวว่า

“ดูก่อนอาวุโสทั้งหลาย! เรานี้ให้อัครจริยโชนัก ให้เกรงว่าภัยจักบังเกิดมีอย่างแน่นอน ต่อจากนี้ไป ถ้าท่านผู้ใดถูกระทำร้ายจริงร้องขึ้นจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน”

เมื่อให้สัญญากันเช่นนี้แล้ว ก็แยกย้ายกันกลับไปที่อยู่แห่งตนตั้งหน้าทำสมณธรรมต่อไป ฝ่ายพญาคชสีห์ใหญ่ตัวร้ายพอได้เวลาก็ค่อยย่องมาคาบเอาพระภิกษุหนุ่มองค์หนึ่ง ซึ่งกำลังง่วงและอ่อนเพลียนักหนา เพราะว่าบำเพ็ญสมณธรรมมาตลอดคืน เมื่อสะดุ้งตื่นรู้ว่าตัวกำลังอยู่ในปากเสือ จึงร้องขึ้นว่า

“ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้าทั้งหลาย! เสือร้ายมาคาบข้าไป”

พระภิกษุทั้งหลายได้ยินเสียงรู้ว่าเสือคาบเพื่อนกันไป บ้างก็ฉวยไม้และคบเพลิงไล่ติดตามปรารภจะให้เสือวางพระภิกษุนั้นเสีย เสือใหญ่ตัวร้ายนั้น ครั้นเห็นพระภิกษุไล่ติดตามก็หาละทิ้งเหยื่ออันโอชะของตนเสียไม่ กลับคาบพระภิกษุหนุ่มนั้นให้แน่นขึ้นอีก แล้ววิ่งเผ่นขึ้นไปบนเชิงผาแห่งหนึ่ง ซึ่งสุดวิสัยที่มนุษย์ธรรมดาจักขึ้นไปได้ เมื่อเพื่อนสงฆ์ทั้งหลายติดตามขึ้นไปช่วยเหลือบนเชิงผาไม่ได้แล้ว ก็ได้สนใจยิ่งนัก จึงได้แต่ร้องส่งขึ้นไปให้ภิกษุหนุ่มนั้นได้ยินว่า

“ดูการอาวุโส! ท่านอย่าน้อยเนื้อต่ำใจในเราทั้งหลายเลย ไซ้ว่าเราจะนิ่งเฉยไม่ห่วงใย แต่ก็เหลือวิสัย จนปัญญาแล้วมีรู้ที่จะทำประการใดได้ ขอท่านจงตั้งใจเจริญสมณธรรม ตามที่เรียนมา แต่สำนักแห่งพระพุทธองค์เจ้านั้นเถิด”

ได้ยินเสียงแว่วแผ่วมาแต่ไกล แห่งเพื่อนภิกษุทั้งหลายที่ร้องตะโกนบอกมาแต่เบื้องล่าง ข้างฝ่ายภิกษุหนุ่มผู้กำลังเคราะห์ร้าย ซึ่งบัดนี้กำลังถูกพญาคชสีห์ใหญ่วางลงกับพื้นปฐพี และเริ่มกัดกินสรีระร่างส่วนปลายเท้า พระผู้เป็นเจ้าก็ปลงลงซึ่งชีวิต กลับมีจิตอาจหาญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อุตสาหะอดกลั้นเสียซึ่งทุกขเวทนา ที่ตรงต่อพระกรรมฐาน ผ่านพระวิปัสสนาญาณมาโดยลำดับไม่ติดขัด ครั้นเสือกัดกินเนื้อพระคุณเจ้าขึ้นมาถึงข้อเท้า พระผู้เป็นเจ้าก็ได้สำเร็จพระโสดาปัตติผล แล้วตั้งจิตเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ครั้นเสือกัดกินขึ้นมาถึงเข่า พระผู้เป็นเจ้าก็ได้สำเร็จพระสกิทาคามีผล อุตสาหะกลั้นทุกขเวทนาจำเจริญวิปัสสนาต่อไป เมื่อเสือใหญ่กัดกินขึ้นมาถึงสะดือ พระผู้เป็นเจ้าก็ได้สำเร็จพระ

อนาคามีผล ถึงกระนั้นโยคีบุคคลใจเพชรเช่นพระผู้เป็นเจ้า ก็หาได้ดับขันธสันชีวิตไม่ อุตสาหะจำเริญ วิปัสสนาต่อไป คั่นเสือใหญ่กัดกินขึ้นมาถึงเนื้อใกล้หัวใจ พระภิกษุหนุ่มนั้นก็สำเร็จพระอรหัตผล เป็น อริยะบุคคลผู้สูงสุดในพระบวรพุทธศาสนา แล้วจึงกล่าวอุทานว่า

“ตัวเรานี้ ประกอบไปด้วยสี่อาจารย์ และประกอบไปด้วยปัญญาอันเฉลียวฉลาด มีจิตตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์เดียวแน่อนในพระสัทธรรมคำสอนแห่งพระพุทธองค์เจ้าเช่นนี้ แต่อาศัยที่เราประมาทไป หน้อยหนึ่ง จึงถูกเสือโคร่งคาบมากินเป็นอาหาร เราประมาทเท่านั้นก็แล้วไปเถิด บัดนี้ เราเกิดได้พระ กรรมฐานขึ้นมาในส่วนทุกขเวทนา จึงได้เสวย ผลานิสงส์ยิ่งใหญ่อันเป็นที่สุดในพระบวรพุทธศาสนา”

ครั้นกล่าวอุทานวาจาตั้งนี้แล้ว องค์อรหันต์ภิกษุหนุ่มนั้นก็ดับขันธปรินิพพานให้สรีระร่างกาย เป็นทานแก่เสือใหญ่ในที่นั้นนั่นเอง

๓.๔.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิขฌาโทมนสํ . มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กาจดับอภิขฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้^{๑๔๒} ซึ่งหมายถึง สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ มี ๑๖ ประการ ได้แก่

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหตฺถุและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตฺถุและท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สุดตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

^{๑๔๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓. และ ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

(๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุดตฺตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ ว่าจิตไม่มีจิตอื่น
ยิ่งกว่า

(๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ

(๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ

(๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส

(๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจาก

กิเลส^{๑๔๓}

จิตตามุสสันนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้า
ความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้
กำหนดสติว่า คิดหนอๆ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิด
ลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้
ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือ
บรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้น
ในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณา
แล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้น
จิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งหาหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป
เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการ
ขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอๆ” จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำ
หนอๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อให้ความรู้สึกอยากดับลง

การตามกำหนดรู้จิต ที่คติน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควร เอาใจใส่
เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสน
และฟุ้งซ่านมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการมึนตึ๊ง ของศีรษะได้
ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนด
รู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน
เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเรา
เสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้อง ไปคิดปรุง

^{๑๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

แต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

๓.๔.๓.๔ ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นิรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔^{๑๔๔}

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ชัมเมสุ ชัมมานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินยโยโลกะ อภิขมาโทมนสส์”. มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กาจตอภิขมา และ โทมนัสในโลกเสียได้^{๑๔๕}

๑) นิรณ ๕

นิรณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฌาน เป็นต้น ซึ่งมี สภาวธรรมดังนี้

(๑) กามฉันทนิรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจใน กามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนิรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท จองล่างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนมิตถนิรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และ ท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทธัจจกุกกุกจนิรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความ ฟุ้งซ่านและราคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานนิรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความ

^{๑๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖-๓๓๘.

^{๑๔๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓. และ ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

สงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)^{๑๔๖}

วิธีการกำหนดนิรณ ๕ ประการ คือ

ประการที่ ๑ วิธีการกำหนดกามฉันทะ ความทะยานอยากในกาม มีก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด จะเกิดหรือ ไปด้วยเหตุใดก็รู้ ความยินดีพอใจในกาม ชอบใจ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มเป็นต้น ให้กำหนด เห็นหนอ ชอบหนอ จิตย่อมผูกกามฉันทะครอบงำ เหมือนสีที่ผสมอยู่ในน้ำ

ประการที่ ๒ พยาบาท ความอาฆาต พยาบาทจองเวร คิดร้าย ถ้ามีก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิด ไปด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ชัด โกรธหนอ เคืองหนอ พยาบาทเหมือนน้ำดื่มที่เดือดพล่าน

ประการที่ ๓ ถีนะมิทธะ ความโง่งม หตู่ ง่วงซึม มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือ ไปด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดง่วงหนอๆ เหมือนน้ำที่มีจอกแทนปกคลุมอยู่

ประการที่ ๔ อุทัจจะกุกุกจะ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือ ไปด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าคิดหนอๆ เหมือนน้ำที่ลมหัดเป็นละลอกคลื่น

ประการที่ ๕ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือ ไปด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าสงสัยหนอๆ เหมือนน้ำในที่มืดผสมด้วยโคลนตม^{๑๔๗}

ทุกๆ อารมณ์ของนิรณ ๕ ที่เกิดขึ้นหรือไม่ ก็รู้ชัดจะกำหนดชอบหนอๆ โกรธหนอๆ ง่วง หนอๆ คิดหนอๆ หรือ สงสัยหนอๆ กำหนดรู้ให้ต่อเนื่องนิรณต่างๆ จะไม่สามารถกั้นจิตสมาธิได้ใน วิปัสสนา แต่จะเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลฝ่ายดีบริสุทธิ์ผ่องใสแก่จิตเกิดขึ้น เมื่อเอาสติเข้าไป กำหนด นิรณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ควรละทิ้งนิรณนั้นเสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้ก็จะกำจัดเสียซึ่งความมีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ความจริงแล้วมีแต่รูป มี แต่นามเท่านั้น

๒) อุปาทานขันธ ๕

คำว่า “ขันธ” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของ อุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ ๕ คือ

^{๑๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑. และ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

^{๑๔๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๑.

- (๑) รูปชั้นได้แก่ รูป ๒๘
- (๒) เวทนาชั้นได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
- (๓) สัญญาชั้นได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
- (๔) สังขารชั้นได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
- (๕) วิญญาณชั้นได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

วิธีกำหนดรู้ในชั้น ๕ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) รูปชั้น กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็น รูปที่เป็น ใหญ่ ๔ ให้กำหนดเห็นหนอๆ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป) ความเกิด ความดับแห่งรูป ขณะเห็นรูป

๒) เวทนาชั้น กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูปรู้สึกดีใจ เสียใจ กำหนดดีใจหนอๆ เสียใจหนอๆ

๓) สัญญาชั้น กองสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญาย่อมปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น กำหนดรู้หนอ

๔) สังขารชั้น กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัส ผัสสะขณะกระทบรูป

๕) วิญญาณชั้น กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอความเกิดและดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ กำหนดรู้ว่า รู้หนอๆ^{๑๔๘}

๓) อายุตนะมี ๑๒

อายุตนะ คือ ที่ต่อ ที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่อายุตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดรู้อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ คือ

- ๑) จักขวยตนะ ๑) รูปายตนะ
- ๒) โสตายตนะ ๒) สัททายตนะ
- ๓) ฆานายตนะ ๓) คันธายตนะ

^{๑๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๒ -

๔) จีวหายตนะ ๔) รสหายตนะ

๕) กายายตนะ ๕) โผฏฐัพพะตนะ

๖) มนายตนะ ๖) ฌัมมายตนะ^{๑๔๙}

อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ฌัมมามารมณ์ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณธรรม คือ ชันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะเท่านั้นโดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้

๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป เครื่องร้อยรัดทั้งหลาย อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะเห็นรูปกำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ

๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะได้ยินกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ๆๆ

๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้กลิ่นกำหนดรู้ว่า รู้หนอ ๆๆ

๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะที่ลิ้มรส กำหนดว่า รู้หนอ ๆๆ

๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ชัดเหตุนี้ ขณะรู้สัมผัสกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ๆๆ

๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยใจและธรรมารมณ์เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ชัดเหตุนี้ ขณะนึกคิด กำหนดรู้ว่าคิดหนอ ๆๆ

๔) โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้ โดยการนั่งหลับตา โดยคิดว่า หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารภนาเองว่าสภาวะธรรมจะ

ปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า โขฌงค์ เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ร้อยสี่ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค^{๑๕๐}

โฆฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ คือ

- ๑) สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
- ๒) อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพินธรรม
- ๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
- ๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ
- ๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ
- ๖) สมာธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น
- ๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง^{๑๕๑}

วิธีกำหนดโฆฌงค์มี ๗ ประการ คือ

ประการที่ ๑ สติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มีก็รู้ชัดเกิดด้วยเหตุใดๆ ก็รู้ชัด สติระลึกรู้เท่าทันเป็นปัจจุบันสติกำหนดจิตไม่หลุดขาดเลือนลอย แนบแน่นกับสภาวะอารมณ์ กำหนดรู้ว่า รู้หนอๆ

ประการที่ ๒ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด สมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยเหตุใดก็รู้ปัญญารู้เห็นรูปนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็กำหนดว่า รู้หนอ ๑

ประการที่ ๓ วิริยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดๆ ก็รู้ชัด ความเพียรที่พอดีย่อมเกิดขึ้น ทุกขณะที่เจริญสติอยู่ กำหนดว่า รู้หนอ ๑

ประการที่ ๔ ปีติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดๆ ก็รู้ชัด ความเอิบอิ่มใจต่างๆ เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมอยู่ ให้กำหนดปีติหนอๆ หรือ รู้หนอ ๑

ประการที่ ๕ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัด บริบูรณ์ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้นเป็นความสงบทั้งกายและใจที่เกิดขึ้น กำหนดสงบหนอ ๑ หรือ รู้หนอ ๑

ประการที่ ๖ สมာธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัดสมาธิชั่วขณะ หรือแนบแน่นในสภาวะธรรมปัจจุบันปราศจากนิวรณ์ เห็นความจริงของสภาวะธรรมตามจริง กำหนดรู้หนอ ๑

^{๑๕๐} นายแพทย์ชินโอสธ หัสบาเรอ,วิธีการสร้างโปรแกรมจิตเพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์ (กรุงเทพมหานคร: นิตยสารโลกทิพย์), หน้า ๑๐๘.

^{๑๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

ประการที่ ๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ การรู้ความสม่ำเสมอของความเพียร (วิริยะ) ความตั้งใจมั่น (สมาธิ) หรือ ความเชื่อ (ศรัทธา) เสมอกับความรู้แจ้ง (ปัญญา) กำหนดว่าว่างหนอๆ หรือ รู้หนอๆ^{๑๕๒}

โพชฌงค์จึงเปรียบดังราชรถ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันในการขับเคลื่อนของยานไปสู่หนทางอันทุรกันดารของผู้พเนจร ต้องมีทรัพย์ติดตัวในการเดินทาง สติ คือ ผู้รักษายาน (รักษาคิด) ฌมมวิจย คือ พวงมาลัย (คอยบังคับจิตใจให้อยู่ในกุศล) วิริยะ คือ ล้อ (ที่พาเราให้เราได้ถึงที่หมายด้วยหิริและโอตตัปปะ) ปิตี คือ ที่นั่งของคนขับที่ให้ความสุขในการขับยาน (ให้ถึงที่หมายคือพระนิพพาน) ปัสสัทธิ คือ ซี่ล้อได้แก่กายและจิตที่เสริมความทนทานให้ล้อทนอยู่ได้ (ด้วยความสงบแห่งจิต) สมาธิ คือ ดุมล้อหรือเพล ที่เป็นตัวยึดซี่ล้อให้อยู่ได้ด้วยความตึงมั่นของจิต (ปัญญาญาณ) อุเบกขา คือ วงล้อที่ต้องถูกกดทับถนนที่ทุรกันดารได้แก่ นิเวศธรรมไปได้ (พ้นจากทุกข์-ในปฏิจจสมุปบาท) และของที่ต้องติดตัวไปในการเดินทางอีก ๗ อย่างคือ อริยทรัพย์ได้แก่ ศรัทธาหิริ โอตตัปปะ พุสฺสัจจะ จาคะและปัญญา^{๑๕๓}

อานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์ ๗ มี ๗ ประการ^{๑๕๔} คือ

ประการที่ ๑ จะได้บรรลุอรหัตผลทันทีในปัจจุบัน

ประการที่ ๒ หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย

ประการที่ ๓ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพาน^{๑๕๕} เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์ เบื้องต่ำ) ๕ ประการสิ้นไป

ประการที่ ๔ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพานจะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพาน^{๑๕๖} เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

^{๑๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๐ – ๓๒๓.

^{๑๕๓} อุ บัณฑิตาภิวงสะ พระกัมมัญฐานาจริยะ, IN THIS VERY LIFE รู้แจ้งในชาตินี้, แปลโดย พระสว่าง ดิग्ฆวิโร, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก จากัด, ๒๕๔๘).

^{๑๕๔} ศรีสต แสงสว่าง, “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, อ้างใน พระอานาจ ขนฺติโก (ภาคหาญ), ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒ หน้า ๖๔.

^{๑๕๕} สม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐. และ อง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

ประการที่ ๕ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลु ไม่ได้เป็นพระ อนาคามีผู้ อंतरาปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้ อสังขารปรินิพ พายี เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

ประการที่ ๖ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระ อนาคามีผู้ อंतरาปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้-อสังขารปรินิพ พายี^{๑๕๗} ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

ประการที่ ๗ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้ อंतरาปรินิพพายีไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้ทังโสโตกนิภูคามิ^{๑๕๘} เพราะ โอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป^{๑๕๙}

๕) อริยสัจ ๔

อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ^{๑๖๐}

(๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความเศร้าครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับ สิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ ทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฎฐิ สัมมา สังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ^{๑๖๑}

^{๑๕๖} ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐. และ อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๑๕๗} ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐. และ อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๑๕๘} ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐.

^{๑๕๙} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๘๔/๑๑๖.

^{๑๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

อริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้และเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะธรรมทั้งมวลล้วนประชุมลงในอริยสัจ ๔ ดังกล่าวอธิบายในอนุโลมญาณ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ทำให้ทราบสภาวะเกิดดับของธรรม นำไปประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทุกยุคทุกสมัย^{๑๖๒}

ในตอนท้ายของหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานแต่ละหมวด มีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งอยู่ว่าธรรมมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย”^{๑๖๓}

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้นักปฏิบัติกำหนดรู้ ตา รูป และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นในขณะเห็น ฯลฯ ความจริงแล้วการเจริญสติระลึกอยู่ในขณะเห็น ก็คือการกำหนดสภาวะเห็นเป็นหลัก โดยกำหนดว่า “เห็นหนอ” เพราะสภาวะเห็นประจักษ์แก่ผู้ที่กำลังเห็นอยู่ สภาวะเห็นนี้ชื่อว่า จักขุวิญญาณจิต คือจิตที่รู้อารมณ์ทางตา อย่างไรก็ตาม เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะเห็นอยู่ อาจรับรู้รูปธรรมที่เนื่องด้วยการเห็น คือ ตา (จักขุทวาร) และรูปที่เป็นสีต่างๆ (รูปอารมณ์) ได้บ้างในขณะนั้นก็พึงกำหนดรู้รูปธรรมเหล่านี้อีกด้วย

กรณีอนาถบิณฑิกเศรษฐี

อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นอุบาสกคนสำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นผู้สร้างวัดเชตะวันถวายไว้เป็นสมบัติของพระศาสนา ในตอนปลายแห่งชีวิต ในขณะที่ท่านเศรษฐีกำลังป่วยหนักอยู่ที่บ้านนั้น ท่านได้ให้คนไปกราบพูลพระพุทธเจ้าและพระสารีบุตร พร้อมกันนั้นก็ได้นิมนต์พระสารีบุตรมาเยี่ยมตนที่บ้านด้วย พระสารีบุตรได้ชวนพระอานนทไปเยี่ยมท่านเศรษฐีที่บ้าน ได้ถามถึงอาการไข้

^{๑๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖ - ๔๐๒/๒๖๐ - ๒๖๘.

^{๑๖๒} พระมหาประเชิญ ปญาวุโธ (ศรีเหลา), “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐.

^{๑๖๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, หน้า ๔๓๘ - ๓๙.

อนาถบิณฑิกเศรษฐีกราบเรียนว่า “อาการป่วยของท่านหนักหนามาก แทบจะทนไม่ได้ มีอาการปวดที่ศีรษะและท้องเป็นอย่างมาก ร่างกายเราร้อนเหมือนถูกย่างบนหลุมถ่านเพลิง”

พระสารีบุตรเมื่อรู้ว่า ท่านเศรษฐีจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นานนัก จึงแสดงธรรมโปรดท่านเศรษฐี สอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในอายตนะทั้งภายในและภายนอก เพราะเป็นตัวก่อให้เกิดการรับรู้และความรู้สึก สุข ทุกข์ และไม่ใช่ว่าทุกข์ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ยึดมั่นถือมั่นขั้น ๕ หรือนามรูป โดยเฉพาะรูปนั้น ให้พิจารณาก็สักแต่ว่าเป็นเพียงองค์ประกอบของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนนามก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งนั้นว่าเป็นตัวตนของเรา ก็ไม่เป็นทุกข์ เมื่อเศรษฐีได้ฟังธรรมแล้วมีความซาบซึ้งถึงกับน้ำตาไหล ได้ขอให้ภิกษุทั้งหลายแสดงธรรมเช่นนี้แก่คฤหัสถ์เหล่าอื่นบ้าง เพื่อจะได้สำเร็จประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้นต่อไป ครั้นพระเถระทั้งสองกลับไปไม่นาน เศรษฐีก็ถึงแก่กรรมและไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต^{๑๖๔}

๓.๔.๔ วิปัสสนาภูมิ ๖

วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง ได้แก่ ขั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อยวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว ได้แก่ นามกับรูป ภูมิทั้ง ๖ นี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา^{๑๖๕}

วิปัสสนาภูมิ ๖ มีดังต่อไปนี้

๑. ขั้น ๕ คือ กองทั้ง ๕
๒. อายตนะ ๑๒ คือสะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มี ๑๒
๓. ธาตุ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๘
๔. อินทรี ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒
๕. อริยสัจจะ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔
๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒^{๑๖๖}

^{๑๖๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓-๓๘๗/๔๓๓-๔๓๘.

^{๑๖๕} ฉันทนา อุดสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗.

^{๑๖๖} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

๑. ชั้นมี ๕ คือ

- ๑) รูปชั้น กองรูป องค์ธรรม ได้แก่ รูป ๒๘
- ๒) เวทนาชั้น กองเวทนา องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
- ๓) สัญญาชั้น กองสัญญา องค์ธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
- ๔) สังขารชั้น กองสังขาร องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เวทนา, สัญญา) ที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ตามสมควร
- ๕) วิญญาณชั้น กองจิต องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

๒. आयตने มี ๑๒^{๑๖๗} คือ

- ๑) จักขายตนะ จักขุชื่อว่า आयตने เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- ๒) โสตายตนะ โสตะชื่อว่า आयตने เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
- ๓) ฆานายตนะ ฆานะชื่อว่า आयตने เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
- ๔) ชิวหายตนะ ชิวหาชื่อว่า आयตने เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
- ๕) กายายตนะ กายะชื่อว่า आयตने เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท
- ๖) รูปายตนะ รูปารมณ์ชื่อว่า आयตने เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ
- ๗) สัททายตนะ สัททารมณ์ชื่อว่า आयตने เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่างๆ
- ๘) คันธายตนะ คันธารมณ์ชื่อว่า आयตने เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่างๆ

^{๑๖๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๗.

๙) รสายตนะ รสอารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ รสต่างๆ

๑๐) โผฏฐัพพายตนะ โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่างๆ

๑๑) มนายตนะ จิต ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ จิต ทั้งหมด

๑๒) ฌมมายตนะ สภาพธรรมต่างๆ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

๓. ธาตุ มี ๑๘^{๑๖๘} คือ

๑) จักขุธาตุ จักขุ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ จักขุประสาท

๒) โสตรธาตุ โสตะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัทธารมณ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท

๓) ฆานธาตุ ฆานะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท

๔) ชิวหาธาตุ ชิวหา ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสารมณ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท

๕) กายธาตุ กายะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โผฏฐัพพารมณ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท

๖) รูปธาตุ รูปารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุปสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ

๗) สัทธาธาตุ สัทธารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตปสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่างๆ

๘) คันธธาตุ คันธารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานปสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่างๆ

^{๑๖๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๘.

๙) รสธาตุ รสารมณฺ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชีวหาปสาทได้องค์ธรรม
ได้แก่ รสต่างๆ

๑๐) โผฏฐัพพธาตุ โผฏฐัพพารมณฺ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับกายปสาท
ได้ องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่างๆ

๑๑) จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น องค์ธรรม ได้แก่
จักขุวิญญาณจิต ๒

๑๒) โสตวิญญานธาตุ โสตวิญญาน ชื่อว่าธาตุ ทรงไว้ซึ่งการได้ยิน องค์ธรรมได้แก่ โสต
วิญญานจิต ๒

๑๓) ฆานวิญญานธาตุ ฆานวิญญาน ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้กลิ่น องค์ธรรม
ได้แก่ ฆานวิญญานจิต ๒

๑๔) ชิวหาวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญาน ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รสองค์ธรรม
ได้แก่ ชิวหาวิญญานจิต ๒

๑๕) กายวิญญานธาตุ กายวิญญาน ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส องค์ธรรม
ได้แก่ กายวิญญานจิต ๒

๑๖) มโนธาตุ จิต ๓ ดวง ชื่อว่ามโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณฺ์อย่างสามัญ
องค์ธรรมได้แก่ ปัญจทวาราวชฺชนจิต ๑ สัมปฏิจฉันจิต ๒

๑๗) มโนวิญญานธาตุ จิต ๗๖ ดวง ชื่อว่ามโนวิญญานธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้
อารมณ์เป็นพิเศษ องค์ธรรมได้แก่ จิต ๗๖ (เว้นทวิปัญจวิญญานจิต ๑๐ มโนธาตุ ๓)

๑๘) ฐมฺมธาตุ สถาพรธรรม ๖๙ ชื่อว่าฐมฺมธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวะลักษณะ ของตนๆ
องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

๔. อินทริย์ มี ๒๒^{๑๖๙} คือ

๑) จักขุอินทริย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท

๒) โสตอินทริย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท

๓) ฆานินทริย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท

๔) ชิวหาอินทริย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท

๕) กายินทริย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท

^{๑๖๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๙.

๖) อิตถินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิงองค์ธรรมได้แก่ อิตถิภาวรูป
 ๗) ปุริสินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย องค์ธรรมได้แก่ ปุริสภาวรูป
 ๘) ชีวิตินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม องค์ธรรมได้แก่ ชีวิต
 รูป และชีวิตินทรียเจตสิก

๙) มนินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด

๑๐) สุขินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย องค์ธรรมได้แก่
 เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญานจิต ๑

๑๑) ทุกخينทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย องค์ธรรมได้แก่
 เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกายวิญญานจิต ๑

๑๒) โสมนัสสินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรมได้แก่
 เวทนาเจตสิกที่ในโสมนัสสหคตจิต ๖๒

๑๓) โทมนัสสินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรม ได้แก่
 เวทนาเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒

๑๔) อุเปกخينทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง องค์ธรรม
 ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในอุเบกขาสหคตจิต ๕๕

๑๕) สัทธินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ องค์ธรรมได้แก่
 สัทธาเจตสิกที่ในโสมณจิต ๙๑

๑๖) วิริยินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิกที่ใน
 วิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕

๑๗) สตินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกชอบ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่
 ในโสมณเจตสิก ๙๑

๑๘) สมาธินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว องค์ธรรม
 ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒ (เว้นอวิริยจิต ๑๖ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)

๑๙) ปัญญินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง องค์ธรรมได้แก่
 ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๙

๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ ที่ตน
 ไม่เคยรู้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรคจิต ๑

๒๑) อัญญินทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ตนเคยรู้ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลจิตเบื้องต่ำ ๓

๒๒) อัญญาตาวิทรีย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต ๑

๕. อริยสัจจะ มี ๔^{๑๗๐} คือ

๑) ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ โลภียจิต ๘๑, เจตสิก ๕๑ (เว้น โลภะ), รูป ๒๘

๒) สมุทยสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก

๓) นิโรธสัจจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน

๔) มรรคสัจจะ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ในมรรคจิต ๔

๖. ปฏิจสุมุปาท มี ๑๒^{๑๗๑} คือ

๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญาคือ การไม่รู้ตามความเป็นจริง ที่ควร รู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหเจตสิก

๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาที่ในอกุศล และ โลภียกุศล

๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ คือปฏิสนธิจิต ๑๙ และปวัตติวิญญาณ คือ โลภียวิปากจิต ๓๒

^{๑๗๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๑.

^{๑๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

๔) นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม ได้แก่ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับ โลภวิบากจิต ๓๒ ธรรมชาติที่สลายไป เพราะปัจจัยเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า รูป ได้แก่ ปฏิสนธิกัมมชรูป, ปวัตติกัมมชรูป, จิตตชรูป

๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาว ได้แก่ อัชฌัตติกายตนะ ๖

๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์ ได้แก่ ผัสสะเจตสิก ที่ประกอบกับโลภวิบากจิต ๓๒

๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสผัสสะ มีจักขุสัมผัสสชาเวทนา เป็นต้น

๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุตาม ได้แก่ โลภเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘

๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น ได้แก่ ตัณหาและทิวฐิที่มีกำลังมาก ๗๒

๑๐) ภาวะ (กัมมภาวะ,อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภาวะ ได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลภกุศลเจตนา ๑๗ ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วย ได้เกิดขึ้นเพราะอาศัยกรรมด้วย ชื่อว่า อุปัตติภาวะ ได้แก่ โลภวิบากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕, กัมมชรูป ๒๐

๑๑) ชาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรมได้แก่ปฏิสนธิชาติ (การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

๑๒) ชรา มรณะ และ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส

ชรา ความแก่แก่ของวิปากนามชั้น ๔ และนิปผันนรูป ชื่อว่า ชรา

มรณะ ความตาย คืออาการที่กำลังดับของ โลภวิบาก และกัมมชรูป ชื่อว่า มรณะ

โสกะ ความเศร้าโศก ชื่อว่า โสกะ ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับ โทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจากพยสนะ ๕ อย่าง

ปริเทวะ การร้องไห้ราพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตชวิปลาสัททะที่เกิดขึ้น โดยมีการร้องไห้ราพัน เพราะอาศัยพยสนะ ๕ อย่างๆ ได้อย่างหนึ่ง เป็นเหตุ

ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนา โทมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์คือ ทุกข์ใจ

อุปายาส ความลาบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิกที่เกิดขึ้น

โดยอาศัยพยชนะอย่างใดอย่างหนึ่ง

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้นๆ ว่า รูป-นาม^{๑๗๒}

เมื่อพิจารณาโดยองค์ธรรมแห่งสติปัฏฐานและวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว จะเห็นได้ว่า เป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากาวนา และเมื่อสรุปย่อลง ก็ได้รูปนามเหมือนกัน

อนึ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูปนามเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว จะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนมัคคญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปพหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาดทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด

การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สามารถจะชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจด นำพาผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ และบรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องต้นด้วยการสมาทานและรักษาศีล หากเป็นพระภิกษุก็ต้องแสดงอาบัติเสียก่อน สามเณรก็ต้องต่อศีล ๑๐ ข้อเสียใหม่ สำหรับฆราวาสทั่วไปก็ต้องสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ ตามความสามารถของตนๆ

เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วจะเป็นเหตุอันมนำสู่การเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่มีสมาธิและจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานได้ดี จิตนั้นย่อมจะเป็นจิตสงบ เป็นจิตที่เป็นอิสระจากนิวรณ์ จิตของผู้ปฏิบัติจะหมดจดเป็นจิตตวิสุทธิ(ความบริสุทธิ์แห่งจิต) จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสที่มารบกวนผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถกำหนดรู้สภาวะธรรมคือ รูปนามที่ปรากฏทางทวารทั้งหกได้ เรื่องนี้เป็นธรรมชาติของวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นของการปฏิบัติต้องกำหนดอารมณ์หลักขณะนั่ง เช่น อาการพองอาการยุบได้ ควรกำหนดในใจว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” อย่างต่อเนื่อง โดยไม่เปลี่ยนแปลงเสียงบริกรรม อีกทั้งไม่ควรหายใจแรงๆ เพื่อให้สภาวะพองยุบปรากฏ และไม่ควรรายใจช้าหรือเร็วเกินไป ควรหายใจตามปกติ^{๑๗๓}

ผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรมมักไม่อาจกำหนดโดยละเอียดอย่างต่อเนื่องและไม่สามารถกำหนดรู้จิตสังขารที่ต้องการจำทำอาภักิริยานั้นๆ อย่างไรก็ตามจงอย่าท้อถอย ถ้าตั้งใจว่าเราจะกำหนดโดยละเอียดแล้วก็

^{๑๗๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๕.

^{๑๗๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, (ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

จะสามารถกำหนด ได้มากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อปัญญาแก่กล้าขึ้นก็จะสามารถกำหนดให้ละเอียดกว่าอาภักิริยา ที่กล่าวมานี้เสียอีก^{๑๗๔}

๓.๔.๕ ญาณ ๑๖

ญาณ คือ ความรู้สึกด้วยปัญญา, ความหยั่งรู้ด้วยปัญญาประจักษ์แจ้ง^{๑๗๕} ที่เกิดจากการเจริญ วิปัสสนาหรือสติปัฏฐานเพียงเท่านั้นเมื่อความแก่กล้าของบารมีมากขึ้นแล้วก็สามารถเข้าถึงระดับของ ญาณขั้นสูงได้ทั้ง ๑๖ ญาณซึ่งจะได้กล่าวสรุป คือ

๑. นามรูปปริเฉทญาณ แปลว่าปัญญารู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็น อย่างไร และสามารถแยกแยะแยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน คือ ปัญญา รู้แจ้งรูปนาม^{๑๗๖} เรียกว่า สังขารปริเฉทบ้าง นามรูปวัญฐาบ้าง เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเท่านั้น แต่ถ้าศึกษาขุททกนิกายปฎิสัมภิตามรรค อันแสดงถึงวัตถุนานัตตญาณ โคจรนานัตตญาณ^{๑๗๗} จริยานานัตตญาณ ภูมินานัตตญาณ และธัมมานานัตตญาณ ก็จะพบว่ามียอรรธเดียวกัน^{๑๗๘} ญาณนี้ กำหนดจน รู้เห็นรูปเห็นนามว่า เป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ระคนปนกันจนแยกกันไม่ได้ การรู้จักจำแนกรูปและนาม อันเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ หมายถึงความรู้จักรูปธรรม-นามธรรมว่า สิ่งที่มีอยู่ที่เป็นของจริงก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น

๒. ปัจจยปริคคหญาณ แปลว่า มีปัญญากำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เหตุคือสิ่งที่เกิดก่อนผลคือยเกิดทีหลัง เช่น รูปเกิดก่อน นามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อน รูปเกิดทีหลัง เป็นต้น^{๑๗๙} บางทีเรียกว่า ธัมมัญญูติ ญาณบ้าง ยถาภูตญาณบ้าง สัมมาทศณะบ้าง^{๑๘๐} และผู้ประกอบด้วยญาณขั้นนี้ พระอรธกถาจารย์เรียกว่า เป็น “จุฬโสดาบัน” คือ พระโสดาบันน้อยเป็นผู้มีคติในทางก้าวหน้าทีแน่นอนในพระพุทธศาสนา

^{๑๗๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๒๐.

^{๑๗๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/-/๒๐๕.

^{๑๗๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ: บริษัท ช. ภูมิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๕๑.

^{๑๗๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒.

^{๑๗๘} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๓/๑๒๓.

^{๑๗๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๕๙.

^{๑๘๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๔.

๓. สัมมสนญาณ อตีตรนาคตปัจจุปปนนานิ ธมมานิ สงฺขิปิตฺวา วุตถาเน ปญฺญา สัมมสนญาณิ.^{๑๘๑} ปัญญา รู้แจ้งในขณะที่กำหนดสภาวะลักษณะของรูป-นาม โดยอาการ ๓ อย่าง คือ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

สัมมสน แปลว่า พิจารณา ญาณ แปลว่า ปัญญา

สัมมสนญาณ^{๑๘๒} แปลว่า ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์ เพราะเหตุว่า มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. อนิจจัง ลักษณะความแปรปรวนไม่ยั่งยืน ความไม่เที่ยง

๒. ทุกขัง ลักษณะความบีบคั้น ความทนได้ยาก เป็นทุกข์

๓. อนัตตา ลักษณะความไม่ใช่ตัวตน ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะ เห็นรูปนามใหม่เกิดสืบทอดแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ รู้ว่ารูปนามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราว ๆ เมื่อถูกรู้และรูปนามทั้งปวงนั้นล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้มีการกล่าวไว้ว่า ท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วยญาณ คือ สัมมสนญาณ นี่เป็นผู้ได้ความเบาใจแล้ว ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนาแล้ว เป็นผู้มีคติ แน่นนอน มีนามว่า พระจุฬาสโตบัน^{๑๘๓} นั้นหมายความว่า หากขณะจิตสุดท้ายมาถึง สามารถดำรงอยู่ซึ่งสมาธิญาณในสัมมสนญาณ หรือญาณที่ ๓ ได้นั้น บุคคลนั้นก็จะไปสู่สุคติสวรรค์ มีภพชาติที่แน่นอน

๔. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ หมายความว่า ปัญญาที่เห็นเนื่อง ๆ ในความแปรผันของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย^{๑๘๔} คือรูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบัน ลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้น เป็นอุทยะ(ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็นวยะ (ความดับไป) ปัญญาเห็นเนื่องๆ เป็นญาณ เวทนาที่เกิดขึ้นแล้ว...จักขุเกิดขึ้นแล้ว... ฯลฯ ภพที่เกิดขึ้นแล้วเป็นปัจจุบัน ลักษณะแห่งความเกิดของภพนั้นเป็นอุทยะ (ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผัน เป็น วยะ (ความดับไป) ปัญญาเห็นเนื่องๆ เป็นญาณ^{๑๘๕}

^{๑๘๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๖๑.

^{๑๘๒} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/-/๓๖.

^{๑๘๓} สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพลส จำกัด ๒๕๔๘), หน้า, หน้า ๑๐๐๘.

^{๑๘๔} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑.

^{๑๘๕} สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๒๔.

๕. ภัททญาณ ปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความไม่มีสาระของการเกิดขึ้นดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏเป็น“ปหานปริณญา” คือ ปัญญาที่รอบรู้เพิ่มขึ้นละคลายความยินดีในนามรูปเห็นโทษของนามรูปเพิ่มขึ้นละวิปลาสเสียได้ คือ ละความเห็นว่าเป็นเพียง ว่าสุข ว่าเป็นตัวตน ว่าสวย ว่างาม

๖. ภยญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อถึงญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นามที่มันดับไปอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง จนเกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่า เป็นภัยเสียแล้ว ก่อนนั้นเคยหลงใหล แต่ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นภัย คือรูป-นาม จะเห็นว่ามันดับอยู่อย่างนี้ ย่อยยับต่อหน้าต่อตา ไม่ว่าส่วนไหนมันก็ดับไปหมดสิ่งที่ปรากฏรู้ดับไป ตัวที่รู้ดับไป ตัวผู้รู้ดับไป มีแต่อาการดับไป ดับไป จนรู้สึกว่าเป็นภัย ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิมรณเสียแล้วในชีวิตนี้

๗. อาทีนวญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้ เรือนตนเอง จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริงเพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง

สภาวะของญาณนี้ : ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่า นาม-รูปนี้เป็นโทษ ในขณะที่เห็นรูปนามดับไป ดับไป เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ นอกจากจะเห็นภัยแล้ว ยังรู้สึกว่าเป็นโทษอีก ญาณนี้ได้อารมณ์ต่อเนื่องมาจาก ภยญาณ ที่เห็นรูปนามเป็นภัย จึงเกิดปัญญาเห็นว่ารูปนาม คือสังขารนี้เป็นโทษ ซึ่งสิ่งใดที่เป็นภัยสิ่งนั้นย่อมเป็นโทษ นี่เป็นไปอย่างธรรมดาตามธรรมชาติ การเห็นโทษในที่นี้เห็นถึง ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นของสังขารที่ตนปฏิสนธิมา ว่าเป็นโทษ

๒. เห็นความเป็นไปของสังขารในระหว่างที่ตั้งอยู่ในภพ และคิดที่ตนได้นั้น ว่าล้วนแต่เป็นโทษ

๓. เห็นกรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นมานั้นเป็นโทษ มิใช่คุณ

๔. เห็นความเสื่อมความสิ้นไปของสังขาร ว่าเป็นโทษ

๕. เห็นว่าอาการที่จะต้องไปเกิดอีกนั้น เป็นโทษ

๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ จิตคลายความเพิลิตเพิลินพึงพอใจในภพชาติต่างๆ

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อเห็นรูปนามเป็นภัยและเป็นโทษด้วยประการต่างๆ ทั้งพิจารณาเห็นซ้ำเห็นซากอยู่อย่างนี้ ก็ยังเห็นภัย เห็นโทษชัดขึ้น ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดความเบื่อหน่ายต่อรูปนามทั้ง การเบื่อหน่ายต่อรูปนาม มีชื่อว่า นิพพิทาญาณนี้เป็นเป็นการเบื่อหน่ายอันเกิดจากปัญญาที่เห็นแจ้งถึงภัย

และโทษ ของสังขารรูปนามทั้งปวง มิใช่เพื้อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่รักที่น่าชื่นชมยินดี หรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจอันเนื่องด้วยโทษะ เพราะความเพื้อหน่ายอันเนื่องจากโทษะนั้นเป็นการเลือกเพื้อหน่ายสิ่งใดที่ไม่ชอบก็เพื้อหน่าย แต่สิ่งใดที่ยังชอบอยู่ก็ไม่เพื้อหน่าย เวลาอิมก็เพื้อหน่าย แต่เวลาหวิก็ไม่เพื้อหน่าย เช่นนี้เป็นต้น แต่ว่าการเพื้อหน่ายด้วยปัญญาเป็นการเพื้อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง มิใช่เลือกเพื้อบ้างไม่เพื้อบ้างเหมือนอย่างเนื่องด้วยโทษะ

นิพพิทาญาณ นี้เพื้อหน่ายต่อสังขารรูปนามในทุก ๆ ภูมิ มิใช่เลือกเพื้อหน่ายเฉพาะอบายภูมิ แต่ภูมิในสวรรค์ ไม่เพื้อหน่าย ที่น่าเพื้อหน่าย ที่เพื้อหน่ายสังขารรูปนามในทุกๆ ภูมิ ก็เพราะสังขารรูปนามไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหน ก็เป็นภัย เป็นโทษทั้งนั้น

๙. มุญจิตุกัมมตาทาณ เมื่อว่าโดยญาณนี้แล้ว กุลบุตรเพื้อหน่ายเอือมระอา ไม่ยอมอยู่ด้วยนิพพิทาญาณนี้ จิตไม่ข้องไม่เกาะ ไม่ติดอยู่ในสังขาร ซึ่งมีความแตกดับที่ดำเนินไปอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญานฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ทั้งหมดแม้อย่างหนึ่ง เป็นจิตที่ปรารถนาจะพ้นสลัดออกไปจากสังขารทั้งปวง^{๑๘๖}

๑๐. ปฏิสังขาญาณ ปฏิสังขา แปลว่า พิจารณาซ้ำอีก คือ ปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูปนามซ้ำอีก เพื่อละสังขารโดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดอันได้แก่ อนิจจลักษณะ ๑๐^{๑๘๗} ทุกขลักษณะ ๒๕^{๑๘๘} และอนัตตลักษณะ ๕^{๑๘๙} กล่าวโดยย่อเป็นการเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

สภาวะของญาณนี้ : มุญจิตุกัมมตาทาณ เป็นญาณที่ปรารถนาจะพ้น จากสังขารรูปนามส่วน ญาณนี้เป็นญาณที่หาอุบายให้พ้นจากรูปนาม หาทางหนีให้พ้นจากสังขาร เมื่อปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูปนาม ก็พยายามเจริญภาวนาโดยไม่ยังหยุดด้วยการเพ่งไตรลักษณ์ เพ่งความเกิดดับของรูปนาม ก็จะเกิดปัญญาแจ้งขึ้นมาเองว่าจะต้องหาอุบายอย่างใดอย่างหนึ่ง และดำเนินการตามอุบายนั้น จึงจะพ้นได้ ปัญหานี้แหละเรียกว่า ปฏิสังขาญาณ^{๑๙๐}

^{๑๘๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๗๕๖/๑๐๙๑.

^{๑๘๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญ เล่ม ๒**, หน้า ๓๑๐-๓๑๒.

^{๑๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๓-๓๑๕.

^{๑๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖-๓๑๘.

^{๑๙๐} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๓/๒/๑๖๐.

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ. จิตที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิด..ความเป็นไป..นิमित..กรรม..ปฏิสนธิ..คติ...ความบังเกิด...ความอุบัติ...ความเกิด..แก่..เจ็บ..ตาย...เศร้าโศก...ร่ำพัน...คับแค้นใจ...พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอาภิส เป็นสังขาร และเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น จึงชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ^{๑๙๑}

ในอรรถกถาให้ความหมายไว้ว่า จิตที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ^{๑๙๒} อันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือเมื่อพิจารณาสังขารทั้งหลายต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามเป็นจริงว่ามันก็เป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางทำเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย ไม่ขัดใจติดใจในสังขารทั้งหลาย แต่นั่นก็มองเห็นนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงโน้มโน้มที่จะมุ่งแล่นไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารทั้งหลาย ญาณข้อนี้จัดเป็นสีขาบัตตวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่ถึงจุดสุดยอด และเป็นวุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่เชื่อมถึงมรรคอันเป็นที่ออกจากสิ่งที่ยึดหรือออกจากสังขารองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในมหากุสลญาณสัมปยุตตจิต ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาเจตสิก สังขารุเปกขาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้ หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้^{๑๙๓}

๑๒. อนุโลมญาณ. ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ คือเมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวงแล้วโน้มโน้ม แล่นมุ่งตรงสู่นิพพานสภาวะของญาณนี้ : ปัญญาที่พิจารณารูปนามอนุโลมตามญาณต่ำ และญาณสูง (อุทัพพัญญู ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ และอนุโลมญาณ ตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มีสติปัญฐาน สัมมปปธาน เป็นต้น) โดยสภาวะแล้ว ได้แก่ ความรู้ครั้งสุดท้าย อนัตตา ญาณนี้ไตรลักษณ์ปรากฏชัดมากๆ เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของอริยสัจจ์ ที่จะสอดคล้องต่อไปในโลกุตตรญาณ เมื่อวิปัสสนาญาณตั้งอยู่แก่กล้าฉะนี้แล้ว ด้วยอำนาจแห่งอินทรีย์และพละ ก็จะส่งให้ขึ้นสู่อนุโลมญาณตามกำลังแห่งอริยสัจจ์ คือจะไปจากข้าศึกอย่างจริงจังเด็ดขาดเป็นความจริงที่ประเสริฐยอดเยี่ยมในวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยอาการที่ก้าวขึ้นสู่ มรรควิถิ อันเป็นวิถีจิตทางมโนทวาร มีมโนทวาราวชจิตเป็นจิตนำวิถีเป็นดวงแรก เกิดขึ้นขณะหนึ่ง เพื่อเป็นปัจจัยให้เกิดขวนจิตต่อจากนั้น ถ้าเป็นมันทบุคคล ผู้มีปัญญารู้ช้า ขวนจิตดวงที่ ๑ ก็เกิดขึ้น เป็นจิตมหากุสลญาณสัมปยุตต ดวงใดดวงหนึ่งในจำนวน ๔ ดวง จะเป็น

^{๑๙๑} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๔๕/๘๖-๘๘.

^{๑๙๒} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖.

^{๑๙๓} คู่มือการศึกษากรรมฐานสังคหิภาค, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙, (๒๕๐๙), หน้า ๑๖๙.

โสมนัสเวทนาหรืออุเบกขาเวทณาก็ตาม เห็นรูปนามดับไป ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกจิตดวงนี้ว่า
 บริการมขณะ ครั้นบริการม ชวนจิตดับไปแล้ว^{๑๙๔}

๑๓. โคตรภูญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุณฺณเป็นโคตร
 อริยชน, เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่าง
 อัตโนมัตติสภาวะของญาณนี้ : มีหน้าที่โอนโคตรจากปุณฺณก้าวสู่ความเป็นอริยะ ในขณะที่นั้น จะทิ้งอารมณ์ที่
 เป็นรูปนาม ไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรภูญาณยังเป็นโลกียะอยู่ ตัวมันเองเป็นโลกียะ แต่มี
 อารมณ์ไปเป็นนิพพาน แล้วจากนั้นก็เกิดมรรคญาณขึ้นมา เป็นญาณที่ตัดขาดจากการรู้ครั้งสุดท้าย
 ได้แก่อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไป เจริญไปหมด สังขารทั้งหลายดับไป ดังบาลีว่า

โคตรภูจิตตํ นิพพานํ อาลมพิตฺวา ตโต ปรี ปุณฺณชนโคตตํ อภิภวตํ

อริยตฺตํ สมโพชฌมา วหนํ อภิ สมโณตถจ ปวตฺตติ

เบื้องหน้าแต่นั้น โคตรภูจิตจึงหวังเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ครอบงำเสีย

ซึ่งโคตรปุณฺณบรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคล อันนำมาซึ่งความตรัสรู้ มรรค ผล

นิพพาน^{๑๙๕}

๑๔. มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉท
 ประหาณ สติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคิกำลังของ
 มรรคแหวกมโนวิญญูญาณซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก

สภาวะของญาณนี้ : มรรคญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ จะทำหน้าที่ประหาณกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำ
 หน้าที่รู้ทุกข์ แจ้งนิโรธ ความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการประชุม พร้อมกัน ทำหน้าที่
 ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ มีคาถาแสดงไว้ว่า

ตสฺสเสวนนฺตรํ มคฺโค จตฺสจฺจตถ สาสโก ทุกฺขสจฺจปรีชสนํ ชหํ ทุกฺขสโมทยํ

ฯ สจฺฉิ กุพฺพนฺโต นิโรธํ ตณฺหํ ปจฺเฉทนํ ปทํ มคฺคสจฺจ-วิภายํ อปเปติ อปปฺนตฺตมํ ฯ

ในลำดับแห่งโคตรภูจิตนั้นแหละ อริยมรรคจึงยังอรรคแห่งอริยสัจ ๔ ให้

สำเร็จ กำหนดรู้ทุกขสัจ ๑ ละสมุทฺยสัจ ๑ กระทำนิโรธสัจ (อันเป็นธรรมเครื่องถึง

ความเข้าไปตัดตัณหา) ให้แจ้ง ๑ ย่อมถึงซึ่งอัปปนาวิถิ อันอุดมด้วยการเจริญมรรคสัจ ๑

ขณะที่จิตเป็นโคตรภูนั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับวับลงไป เพราะนิพพานคือความดับเป็น

^{๑๙๔} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๗/-/๖๗.

^{๑๙๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/-/๓๕๔.

อารมณ์ จิตจึงดับวับไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้วนั้นเป็นอารมณ์

ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เรียกว่า มรรคญาณ^{๑๙๖}

๑๕. ผลญาณ. ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยเสวยผลแห่งสันติสุขเมื่อว่าตามชื่อนี้ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๒) และ คัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังไม่เหลืออยู่ การประหารกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

สภาวะของญาณนี้ : ผลญาณเป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมรรคญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ แล้วก็ดับลง มีใจความว่า ผลจิตเป็นไป ๒-๓ ขณะแล้วย่อมดับไป แต่นั่นจึงเป็นภวังคบาตร (ปาด=ตก) ก็อริยะนักปราชญ์นี้บรรลुซึ่ง อริยผล เพราะความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตใด เบื้องหน้าแต่ความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตนั้น ญาณ ๕ หรือ ปัจจเวกขณญาณ ๓ จึงตัดกระแส ภวังค์ขาดแล้ว ย่อมเป็นไปตามควร

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้ เห็นใน มรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

สภาวะของญาณนี้ : ญาณพิจารณา มรรค ผล นิพพาน เป็นญาณพิจารณา เหมือนคนที่ผ่านเหตุการณ์อะไรมา ก็จะกลับพิจารณาสิ่งที่ผ่านมา แต่ญาณนี้ พิจารณามรรคที่ตนเองได้ พิจารณาผลที่ตนเองได้ พิจารณาพระนิพพาน และถ้าคนไม่มีหลักปรีชาญาณก็พิจารณากิเลสอันใด ที่ละ ไปได้แล้ว กิเลสอันใดที่ยังเหลืออยู่ และถ้าคนไม่มีหลักปรีชาญาณก็พิจารณาแค่ มรรค ผล นิพพาน ในระหว่างที่ญาณ ก้าวขึ้นสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณนี้ ท่านก็อุปมาให้ฟัง เหมือนกับ บุคคลที่จะก้าวกระโดดข้ามฝั่ง ฝั่งมันอยู่ไกล ก็โยนเถาวัลย์ ก็ต้องอาศัยกำลังที่วิ่งมาอย่างแรงวิ่งมาด้วยความไว แล้วก็เหินยวเอาเถาวัลย์โยนตัวขึ้นไป ในขณะที่โยนตัวขึ้นไป ก็เป็นเหมือนอนุโลมญาณ คล้อยไป พอข้ามไปถึงฝั่งหนึ่งก็ปล่อยเถาวัลย์นั้น ในขณะที่ปล่อยนั้นเหมือนกับโคตรภูญาณ คือปล่อยอารมณ์ที่เป็นโลกิยะ ได้แก่วุทนาม ไปรับนิพพานซึ่งเป็นโลกุตระเป็นอารมณ์ แล้วก็ตกลงถึงพื้น ในขณะที่ตกลงถึงพื้น เหมือนเป็นมรรคญาณ แล้วพอตั้งหลักได้ ก็เป็น ผลญาณเกิดขึ้น หลังจากนั้นก็พิจารณา แต่ว่าในสภาวะธรรมของโลกุตระมันเป็นธรรมที่พ้นโลก ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว ก็ไม่สามารถนำมาแสดง ให้แจ่มแจ้งได้ เพราะมัน เป็นเรื่องที่อยู่ได้เฉพาะตน บุคคลอื่นที่ยังเข้าไม่ถึงจะสามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง เพราะว่า ความคิดความอ่าน

^{๑๙๖} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๓๕.

ของปุถุชน ก็จะมีความรู้สึกที่อยู่ในโลก เป็นไปในโลกนี้ มันจะมีขอบเขตของการนึกคิดความเข้าใจอยู่ในโลก ส่วนสภาพโลกุตตรธรรมที่พ้นนั้น ปุถุชนจะคิดไปไม่ถึงเลย จะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้^{๑๑๗}

จากการศึกษาของผู้วิจัย กล่าวได้ว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบพอง – ยุบ นี้เพื่อเข้าสู่สภาวะธรรมเบื้องสูง เป็นการเจริญสติ สมาธิ วิริยะ ศรัทธาและปัญญา ทั้งในแง่ความเป็นใหญ่และกำลังให้เกิดความมั่นใจในจิตแต่ละขณะ เป็นจิตที่บริสุทธิ์เต็มไปด้วยสภาพกุศลขั้นสูงปราศจากนิวรณ์และเกิดปัญญาสามารถแยกแยะได้ระหว่างกายกับจิต เต็มไปด้วยกระบวนการรับรู้ตามความเป็นจริงของรูปและนามที่กำหนดรู้อยู่ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทุกขณะจิตกล่าวได้ว่ามีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ การรู้ธรรมนี้เกิดขึ้นฉับไวเหมือน ช้างกระดิกหูหรืองูแลบลิ้น (สำนวนอุปมาของโบราณจารย์) หากพิจารณาจากองค์ธรรม ได้แก่การเจริญ โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ ได้แก่สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อธิปัตถ ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ รวมเป็นองค์ธรรมทั้ง ๓๗ ประการ ให้เกิดขึ้นอย่างบริสุทธิ์นั่นเอง

๓.๔.๖ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ถือว่าเป็นธรรมะที่สำคัญมากหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความสำคัญไว้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอุปริยมรรคและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๑๑๘} พระพุทธองค์ดำรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ ๔ ประการคือ เมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศล คุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลกสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุในชาตินี้ จะเป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุมรรคผล นิพพาน ในชาติหน้าต่อไป ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นเวลา ๗ ปีต่อเนื่องกันจะได้ผล ๒ ประการ คือ จะได้เป็นพระอนาคามี และจะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินี้^{๑๑๙}

^{๑๑๗} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, (๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๔), หน้า ๖๒๖.

^{๑๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๔-๓๔๐/๔๐๔-๔๐๕.

ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ถึงเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ถึงเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ฯ ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ นี้^{๒๐๐}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่า ดำเนินตามทางสายกลาง หรือเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ย่อมประสบผลสำเร็จ คือ ยังมรรค ผล นิพพานให้เกิดขึ้นได้ ดังรายละเอียดที่จะกล่าวต่อไปนี้

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคพระสารีบุตรเถระอธิบายความเกิดขึ้นของมรรคและการละสังโยชน์ไว้ว่า

มรรคชื่อว่าสัมมาทิฐิเพราะมีสภาวะเห็นย่อมเกิดขึ้น

มรรคชื่อว่าสัมมาสังกัปปะเพราะมีสภาวะตรึกตรองย่อมเกิด

มรรคชื่อว่าสัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนดย่อมเกิด

มรรคชื่อว่าสัมมากัมมันตะเพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐานย่อมเกิด

มรรคชื่อว่าสัมมาอาชีวะเพราะมีสภาวะผ่องแผ้วย่อมเกิด

มรรคชื่อว่าสัมมาวายามะเพราะมีสภาวะประคองไว้ย่อมเกิด

มรรคชื่อว่าสัมมาสติเพราะมีสภาวะตั้งมั่นย่อมเกิด

มรรคชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิดขึ้น มรรคย่อมเกิดอย่างนี้^{๒๐๑}

^{๒๐๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

^{๒๐๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

และอธิบายมรรคที่เจริญทำให้มีขึ้นแล้วย่อมละสังโยชน์ และทำอนุสัยให้สิ้นไปได้ว่า (ผู้เจริญวิปัสสนา) ย่อมละสังโยชน์ ๓ นี้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาส อนุสัย ๒ นี้ คือ ทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัยย่อมสิ้นไปด้วยโสดาปัตติมรรค ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วนหยาบๆ อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัยส่วนหยาบๆ ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ ส่วนละเอียด อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียดๆ ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค ย่อมละสังโยชน์ ๕ นี้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชา อนุสัย ๓ นี้ คือ มานานุสัย ภวราคานุสัย และอวิชชานุสัย ย่อมสิ้นไปด้วยอรหัตตมรรค^{๒๐๒}

บุคคลที่ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔^{๒๐๓} ย่อมสามารถบรรลุมรรคญาณผลญาณสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลได้ ซึ่งพระอริยบุคคลนั้นแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

๑. พระโสดาบันมี ๓ ประเภท

๑) เอกพิชโสดาบัน พระโสดาบันมีพืชมำเนิดอีกเพียงครั้งเดียว จะเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีกเพียงชาติเดียวก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์^{๒๐๔}

๒) โกลังโกลโสดาบัน คือ พระโสดาบันผู้ยังต้องเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีก ๒ ถึง ๖ ชาติจึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์^{๒๐๕}

๓) สัตตักขัตตูปรมโสดาบัน คือ พระโสดาบันผู้ต้องเกิดอีกถึง ๗ ชาติจึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์^{๒๐๖} ที่แตกต่างกันเช่นนี้ เป็นเพราะอินทรีย์แก่กล้ายิ่งหย่อนกว่ากัน^{๒๐๗}

๒. พระสกทาคามี

พระสกทาคามี คือ พระอริยะบุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้วยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งกว่าสภาวะ

^{๒๐๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕ – ๔๑๖.

^{๒๐๓} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวงศ์ปฏิบัติ**, กรุงเทพมหานคร, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, หน้า ๖๙ .

^{๒๐๔} ส .ม.อ. (ไทย) ๓/๔๙๔/๓๑๓.

^{๒๐๕} ส .ม.อ. (ไทย) ๓/๔๙๔/๓๑๓.

^{๒๐๖} ส .ม.อ. (ไทย) ๓/๔๙๔/๓๑๔.

^{๒๐๗} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๔๘/๒๖. อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๔๙/๕๕.

ญาณที่เคยผ่านมาแล้ว และติดตามด้วยโศทนะแทนโคตรภูญาณ เพราะท่านเป็นอริยะบุคคลแล้ว หลังจากนั้นบรรลุถึงพระสกทาคามีมรรค และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๒ แล้ว กิเลสที่มีอยู่จะเบาบางจากเดิมที่มีอยู่ในทันทีแต่ไม่สามารถละสังโยชน์ที่เหลืออยู่ให้ตัวใดตัวหนึ่งขาดหายโดยสิ้นเชิง แต่กิเลสของท่านเบาบางกว่าพระโสดาบันอย่างมาก ดำรงฐานะเป็นพระสกทาคามีบุคคล

๓. พระอนาคามี

พระอนาคามีบุคคล คือ พระอริยะบุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้ว ยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อ จนวิปัสสนาญาณบังเกิดขึ้น มีอินทรีย์แก่กล้าเป็นวิเศษจนบรรลุเข้าสู่มรรคที่ ๒ และที่ ๓ ได้ คือ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณจนญาณที่ ๑๒ อนุลोภมญาณ ซึ่งวิปัสสนาญาณนั้นเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งกว่าสภาวะญาณ ที่เคยผ่านมาแล้ว และติดตามด้วยโศทนะ โวทานะแทนโคตรภูญาณ เพราะท่านเป็นอริยะบุคคลแล้ว ก็บรรลุถึงพระอนาคามีมรรค และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๓ แล้ว กิเลสที่มีอยู่จะเบาบางจากเดิมที่มีอยู่ในทันที และสามารถละสังโยชน์ที่เหลืออยู่ได้อีก ๒ สังโยชน์อย่างสิ้นเชิงได้แก่ กามราคะสังโยชน์ และภวัคสังโยชน์ ก็คือละกามและโทสะได้อย่างเด็ดขาด ดำรงฐานะเป็นพระอนาคามี

กล่าวโดยสังโยชน์ ละได้อีก ๒ คือ กามราคะสังโยชน์ และภวัคสังโยชน์ ขณะที่พระโสดาบันละได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ และสีลัพพตปรามาสสังโยชน์ กล่าวโดยอกุศลกรรมบถละได้อีก ๓ คือ ปิสุณวาจา ผรุสวาจา และพยาบาท ความเป็นอยู่ของพระอนาคามีนี้ มีความเป็นอยู่แบบสันโดษ ไม่มีครอบครัว รักษาศีล ๘ เป็นประจำ เมื่อหมดอายุขัยแล้วจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ซึ่งเป็นชั้นที่สูงที่สุดในพรหมโลก อันเป็นที่อยู่เฉพาะของผู้ที่บรรลุเป็นพระอนาคามีเท่านั้น

๔. พระอรหันต์

พระอรหันต์ คือ พระอริยะบุคคลผู้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตมรรค อรหัตตผล สามารถละสังโยชน์เบื้องสูง (อุทธัมภาคิยสังโยชน์) ได้อีก ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา รวมเป็นละสังโยชน์ได้ทั้งหมด ๑๐ ข้อ

พระอรหันต์เป็นผู้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เป็นผู้มีขันธสันดานบริสุทธิ์หมดจดอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ท่านจึงไม่มีกิเลสอันเป็นเชื้อให้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในภพทั้งหลายอีก เมื่อดับขันธทั้ง ๕ อันเป็นวิบากขันธครั้งสุดท้ายแล้วก็ปรินิพพาน ไม่มีเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป^{๒๐๘}

^{๒๐๘} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, หน้า ๖๔-๖๕.

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการใช้วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา กำหนดรู้อาการกับความรู้สึก หรือ รูป นาม คือ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามที่ปรากฏ จนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียซึ่งอภิชณาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกนี้ได้

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ภายหลังต่อมายังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็จะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ และนิพพานในที่สุด เปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียซึ่งอภิชณาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกนี้ได้

สติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์พระกรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนามีความเกี่ยวเนื่องกับ อริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะต้องใช้องค์ธรรมคือวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ก็คือ การเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญาหรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพานได้ ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มชฌิมา ปฏิปทา จกฺขุกรณี ญาณกรณี (ทางสายกลางอันทำให้เกิดจักขุ อันทำให้เกิดปัญญา)^{๒๐๙}

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมากหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความสำคัญไว้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอริยมรรคและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ พระพุทธองค์ดำรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ ๔ ประการคือ เมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศล คุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลกสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุในชาตินี้ จะเป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุมรรค

^{๒๐๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๖๙.

ผล นิพพาน ในชาติหน้าต่อไป ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นเวลา ๗ ปีต่อเนื่องกันจะ
ได้ผล ๒ ประการ คือ จะได้เป็นพระอนาคามี และจะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาติ