

บทที่ ๒

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทนี้เป็นการศึกษาถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีประเด็นที่มุ่งศึกษาได้แก่ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน ความหมายของสติปัฏฐาน หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อาเนกสังขการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และมูลเหตุที่พระพุทธเจ้าแสดงสติปัฏฐาน ๔ มีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ ความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีสำนวนหลายอย่างด้วยกัน แต่ก็ให้ความหมาย โดยสรุปว่า เป็นการเห็นสรรพสิ่งด้วยปัญญา จนสามารถทำอาสวกิเลสทุกอย่างหมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีส่วนเหลือ เช่น รู้ในหลักอริยสัจ ๔ คือ รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยอาการ ๑๒ ก็ถือว่าเป็นวิปัสสนา^๑ การรู้ชัดแจ้งซึ่งอัสสาทะ (ส่วนดี) ของเบญจขันธ์ และเห็นอาทีนพ (ส่วนเสียหรือโทษ) แล้วหาทางรอดพ้น โดยความเป็นนิสสรณะ ก็ชื่อว่า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา หรือแม้กระทั่งการรู้ชัดตามเป็นจริงในอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็จัดเป็นความหมายของวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น^๒

ดังนั้น วิปัสสนา จึงมีความหมายหลายนัย หลายสำนวน ดังกล่าว เป็นตัวอย่างเพียงบางสำนวนเท่านั้น ทั้งนี้ เพื่อให้เข้าใจว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้น มุ่งที่ปัญญาในการวินิจฉัย และมีสติที่เป็นเครื่องมือทำงาน แต่ก็อาศัยสมาธิของจิตในเบื้องต้น คือ ขณิกสมาธิเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปฏิบัติให้เกิดความเจริญก้าวหน้า นอกจากนั้น ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ก็ได้ให้ความหมายของวิปัสสนา โดยสรุปก็คือ การรู้แจ้ง การเห็นชัดเจน ตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศการครอบงำของกิเลส ความเศร้าหมอง ตัณหา ความอยาก มีตัวอย่างต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึงความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม, ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^๓

^๑ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๖๗๐/๕๓๐,

^๒ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๘๙๕/๒๗๐

^๓ พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗๖.

พุทธทาสภิกขุ ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน ว่า โดยที่แท้จริงแล้วคำว่า วิปัสสนา เป็นธรรมาปฏิบัติ ต้องกินความรวบทั้งสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือ หมายถึงทั้งสมาธิและทั้งปัญญา นั่นเอง และยังไปกว่านั้นยังได้รวบเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลย เข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็น บริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนานี้ได้ดี...ฉะนั้น ศีลกับสมาธิ จึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะว่า วิปัสสนานี้หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปิติปราโมทย์คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ^๕

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” นั้น หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ ๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์มรรค ผล นิพพาน ๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น ๓) ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจจุเวกชนญาณ เป็นปรีโยสาน^๕

บุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรศึกษาเกี่ยวกับประเภทของสมถะและวิปัสสนาใน พระไตรปิฎกและอรรถกถา ศึกษาถึงมูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งโดย ย่อและโดยพิสดารพร้อมด้วยอานิสงส์ในการปฏิบัติ ว่าจะให้ผลดีอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดประโยชน์ คัมค้ำกับการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทการเห็นแจ้ง คือเห็นแจ้ง ในรูปนาม เป็นไปในลักษณะทั้ง ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน โดยความเป็นจริง จึงจะถือเอา ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ได้และเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงที่สุด มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจ ประหารกิเลส และกำจัดสังโยชน์ได้ มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

๒.๑.๒ การปฏิบัติสมถะและการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๒.๑.๒.๑ ประเภทของสมถะและวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับ ประเภทของการ ปฏิบัติว่า มีกี่ประเภท และแต่ละอย่างนั้น มีความหมายอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว่เขว และ เชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่า ได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้วเพียงแต่ต่างกันออกไปโดยวิธีปฏิบัติ เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมถะนำหน้าการใช้วิปัสสนานำหน้า หรือ ปฏิบัติควบคู่ไป พร้อมๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิดจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่า ตนได้บรรลุพระ นิพพาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้าจนได้ มรรคแล้วเสพอริกรรมรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสัยหมดสิ้นไป

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้าจนได้มรรค แล้วเสพอริกรรมรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสัยหมดสิ้นไป

^๕ พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๘๘. – ๑๘๙.

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘ - ๘๙.

๓. สมถวิปัสสนาธุคนัทรภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

๔. บุคคลผู้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกลั่นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เสพเจริญมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้ อนุสัยหมดสิ้นไปปฏิบัติของผู้ปฏิบัติที่มีชื่อเรียกในสมัยอรรถกถาว่า “สมถยานิก” แปลว่า ผู้มีสมถะเป็นยาน หมายถึง การบำเพ็ญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา และนับว่าเป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งในบรรดาวิธี๔ อย่างที่กล่าวไว้ในบาลี ได้แก่

๒.๑.๒.๒ แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ได้วางแบบไว้ ๔ อย่างตามประเภทที่นำมากล่าวแล้วนั้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. หลักการการปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา แบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน ได้แก่

๑.๑ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจเนกขัมมะ คือ ความคิดสละต้ออก ไม่โลภไม่พัวพันในกาม

๑.๒ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจจอพยาบาท คิดเมตตา อาโลกสัญญา การทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่ให้ว่างเหงา

๑.๓ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอวิกเขปะ คือ ความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะและธรรมวัตถาน คือ การกำหนดข้อธรรมซึ่งไม่มีวิจิกิจฉา

๑.๔ เกิดญาณ คือ ความรู้ ปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ ด้วยอำนาจปฐมฌานทุติยฌาน จตุตถฌาน

๑.๕ เกิดญาณ ด้วยอำนาจจากาสานัญญาตนสมาบัติ วิญญูญาณัญญาตนสมาบัติอาภิกขัญญาตนสมาบัติและเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ

๑.๖ เกิดญาณ ด้วยอำนาจจกสิน ๑๐ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือ วิธีปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ๓๒ รายการ ไม่ว่าจะอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม^๒

เมื่อผ่านขั้นตอนแต่ละอย่างจนครบแล้ว ก็จะเกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วในสมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่าสมถะมาก่อน วิปัสสนาตามทีหลัง โดยในการปฏิบัติในวิธีที่ ๑ นี้ คือ ผู้เจริญวิปัสสนาทำสมถะคือสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นอุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะหรือสมาธินั้น กับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบรวมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นต้น จนเกิดมรรคเกิดขึ้นแก่ตนเอง

๒. หลักการปฏิบัติวิปัสสนาปุพพังคมสมถะ หลักในการปฏิบัติในวิธีที่ ๒ คือ (เบื้องต้น) วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หลังจากนั้น จิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้วจึงยึดเอาภาวะปล่อยวางนั้นเองเป็นอารมณ์แทน จึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความซัดส่าย มีสมาธิแน่วแน่

๓. หลักการปฏิบัติคุณัทรสมถวิปัสสนา ในการปฏิบัติในวิธีที่ ๓ นี้ คือ ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถแห่งอารมณ์เป็นต้นยกตัวอย่าง เมื่อละอุทธัจจะคือ

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒๖ - ๓๒๗.

ความฟุ้งซ่าน ก็จะเกิดสมาธิขึ้น ได้แก่ภาวะที่จิตมีภาวะเป็นอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่พละ่านสาย ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ ขณะเดียวกันนั้น เมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนา คือ การตามดูรู้เห็นแจ้ง

๔. หลักการปฏิบัติธัมมัทธจจิตคหิตมานัส ในการปฏิบัติในวิธีที่ ๔ นี้คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมนสิการขั้นที่ ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะเกิดมีโอภาสคือแสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุปปุฏฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติถึงโอภาส เป็นต้น นั้นว่าเป็นธรรม คือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือ นิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขาไปด้วย อุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริง ซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็นอนัตตาเมื่อกล่าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณานาหน้า และสมณามีวิปัสสนานาหน้า

๒.๑.๒.๓ อุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. วิปัสสนูปกิเลส

สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๐ ประการ ดังนี้ โอภาส คือแสงสว่าง ญาณ คือ ความหยั่งรู้ ปิติคือ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิคือ ความสงบเย็น สุขคือ ความสุขสบายใจ อธิโมกข์ คือ ความน้อมใจเชื่อ หรือศรัทธาแก่กล้า หรือความปลงใจ ปคคาหะ คือ ความเพียรที่พอดี อุปปุฏฐาน คือ สติแก่กล้า สติชัด อุเบกขา คือ ความมีจิตเป็นกลาง และนิกันติคือ ความพอใจ หรือ ติดใจ^๗

๒. ธรรมที่เป็นเหตุให้ปฏิบัติวิปัสสนาคลาดเคลื่อน

ในวิปัสสนาสสูตร กล่าวว่าได้แก่ วิปลาส คือ ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ซึ่งวิปลาสนั้นแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ สัญญาวิปลาส ความสำคัญผิด จิตวิปลาสความคิดผิด และวิปลาส ความเห็นผิด โดยแต่ละประเภทยังแบ่งย่อยออกเป็น ๔ ประการคือวิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง วิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่า เป็นสุข วิปลาสในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา และวิปลาสในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ส่วนความไม่วิปลาส คือ มินัยตรงข้ามได้แก่ เข้าใจถูกต้องตามสภาพเป็นจริง คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา และความไม่งาม ก็เห็นตามนั้น^๘

๓. ธรรมที่เป็นเหตุให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเศร้าหมอง

อุปกิเลส คือ กิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง^๙ เป็นเหตุขัดขวางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ให้ประสบผลสำเร็จ แบ่งเป็น ๑๖ ประการ ได้แก่ อภิขมา ความโลภอยากได้ของคนอื่น พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น โกธะ ความโกรธ อุปนาหะความผูกโกรธ มักษะ ความลบหลู่ ปาสาสะ ความตีเสมอ อิสสา ความริษยา มัจฉริยะ ความตระหนี่ มายา มารยา สาเลยยะ ความโอ้อวด ถัมภะ ความหัวดี สारัมภะความแข่งดี มานะ ความถือตัว อติมานะ ความดูหมิ่นเขา มทะ ความมัวเมา และปมาทะ

^๗ วิสุทธิ.จุฬฎีกา.(บาลี) ๓/๒๖๗

^๘ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/ ๗๙ - ๘๑

^๙ ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๗๑/๑๘๑

ความประมาท^{๑๐} ธรรมเหล่านี้เมื่อเกิดภายในจิตของผู้ใด ย่อมทำให้ไม่สามารถจะปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานให้สำเร็จได้เลย จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้น

๒.๒ ความรู้เกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๑ ความหมายของหลักสติปัฏฐาน ๔

๑. ความหมายโดยสัททนต์

คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้^{๑๑} ดังบาลีที่ว่า สรติ จินตตติ สติ กิริยาที่ระลึกได้มา
จาก สร ธาตุ ในความหมายว่า คิด,ระลึก, ตี ปัจจัย, ลบ ที่สุดธาตุ คำว่า สติปัฏฐาน แยกเป็น ๒ บท
คือ สติ และ ปฏฐาน คำว่า สติ สำเร็จรูปจาก (สรที่สาย+ ตี)ปัจจัย สร ธาตุมีอรรถว่า เปียดยืน คือ
เปียดยืนความประมาท มีรูปวิเคราะห์ว่า ปมาทสรติ หีสติติ สติ ความรู้สึกตัวที่เปียดยืนความ
ประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) หรือมาจาก สร จินตตาย + ตี สร ธาตุมีอรรถว่า ระลึก มีรูป
วิเคราะห์ว่า สรติ จินตตติ สติ อาการที่ระลึกได้ชื่อว่า สติ^{๑๒}

คำ ว่า ปฏฐาน มาจาก ป+ฐาน คติมฺหิ+อ การไป,การออกไป,การเดินไป,การออกเดิน,ความ
เป็นไป.ปติภูสิยเต ปฏฐาน ความเป็นไป ชื่อ ปฏฐานะ^{๑๓} ซ้อน ภู,อาเทศ ยุ เป็น อน,ลบ อ

๒. ความหมายโดยอรรถนัย

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐานหมายถึง
การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง การระลึกรู้อย่างมั่นคงใน
กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมคำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และ
สภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏ ฐาน แปลว่า “ที่ตั้งลง” ลง ยุ ปัจจัยในอิทธิกณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่าปติภู
ฐาติ เอตถาติ ปฏ ฐานํ สติยา ปฏ ฐานํ สติปฏ ฐานํ (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏ ฐานแปลว่า
“สภาวะที่ตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจัย ในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏ ฐเปตพพนติ ปฏ ฐานํ สติยา ปฏ
ฐานํ สติปฏ ฐานํ (สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือ สติที่ตั้งไว้มั่นตามนัยนี้ ปฏ ฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ“ตั้ง
ไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัย ใน กัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏ ฐาติติ ปฏ ฐานํ,สติเยว ปฏ ฐานํสติปฏ

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑ - ๗๒/ ๖๓-๖๔

^{๑๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์
ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕๕.

^{๑๒} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒),
หน้า ๒๑๗.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๔.

ฐาน^{๑๔} (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้, สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยั้ง, มั่นคง” ในที่นี้ใช้ความหมายที่ ๓ ดังปรากฏในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๕} ในการเจริญสติปัฏฐานนั้น มิใช่เพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบพร้อม อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้ ธรรมที่เกิดร่วมกับสติ มี ๓ ประการ คือ อาตปปี สมปชาโน สติมา (มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ)^{๑๖}

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาใช้หลักการเจริญภาวนาโดยมี “สติ” เป็นเครื่องกำกับที่สำคัญในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมารมณ์

๒.๒.๒ แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้หลายแห่ง ในพระสูตรต้นตปิฎกเช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐, สติปัฏฐานสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์เล่ม ๑๒, สติปัฏฐานสังยุตต์ สังยุตตนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๙, สติปัฏฐานกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม ๓๑, สติปัฏฐานวิภังค์ ในพระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์วิภังค์ เล่ม ๓๕ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีคัมภีร์อรรถกถาขยายความในเรื่องนี้อีกหลายเล่ม เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มัชฌิมนิกาย ปญฺญสุทฺธิ มูลปณณาสก์อรรถกถา เป็นต้น แต่พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เต็มรูปแบบ เรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร ในทีฆนิกาย มหาวรรค ซึ่งได้รวบรวมหลักการ วิธีการและอานิสงส์แห่งการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐานไว้อย่างสมบูรณ์ มีทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนาในตัว^{๑๗} รวมกันให้เกิดพลังส่งเสริมการละกิเลสได้^{๑๘} และการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนั้นใช้ได้กับบุคคลทุกจริต^{๑๙} ด้วยอา นาจการกระทำ ด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่อง^{๒๐}

^{๑๔} ธนาคม บรรเทาเกล , “การศึกษาวិธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันตะอาสภ มหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒-๑๓.

^{๑๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๖๗-๓๖๘

^{๑๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕.

^{๑๗} พระธวัช ธนัสโร (อินทไชย), “การศึกษาวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุวิสุทธิธรรม (ทองใบ ปกสโร)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๙.

^{๑๘} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของนักวิเวกอาศรม” *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕.

^{๑๙} พระศรีวรญาณ (วิ) (บุญชิต ญาณสโร), *หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก*, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๐.

^{๒๐} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

ในโครงสร้างมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ มีทั้งส่วนที่เป็นสมณะและวิปัสสนา ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกศึกษาส่วนที่เป็นวิปัสสนาเท่านั้น

๒.๒.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการใช้สติพิจารณาหาหนทางที่ปรากฏทางกาย^{๒๑} คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่างๆ ตามกา หนตรู้อาการของกายอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อนไหว การก้ม การหัน การเอี้ยว การยัน การตะแคง การถูก การละ เป็นต้น

๑. อิริยาปถบรรพ

อิริยาปถบรรพ หมายถึง หมวดว่าด้วยการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว แต่ให้รู้ชัดว่า ยืน เดิน นั่ง นอน พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไปจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๒๒} อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เหมือนลมหายใจ ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอและเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วนอิริยาบถยืนจะปรากฏในขณะก่อนจะหันกายกลับ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด^{๒๓}

จากการศึกษาพบว่า การรู้ตัวแบบทั่ว ๆ ไปในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน นั้น เป็นการใช้สติพิจารณาเห็นเกิดขึ้นโดยสัญชาตญาณ มิใช่เกิดขึ้นจากการเจริญสติพิจารณาด้วยปัญญา จึงยังมิใช่เป็นการรู้ระดับการเจริญสติปัฏฐาน เพราะว่าการรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่นั้น แม้ในบุคคลทั่วไปผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากระทั่งสัตว์เดรัจฉานก็มีได้ และการรู้เช่นนี้ มิได้ทำให้เกิดการสลัดทิ้งอัตตสัญญา กล่าวคือความยึดมั่นถือมั่นในสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาได้แต่อย่างใด จึงมิใช่เป็นการรู้ระดับกรรมฐานและระดับที่เป็นสติปัฏฐานภาวนาด้วย ดังนั้น การกำหนดรู้เช่นนี้จึงมิได้เป็นการรู้แบบรู้ตัวโดยทั่วๆ ไป แต่เป็นการรู้ด้วยปัญญาพิจารณาให้เห็นเป็นสภาวะธรรมโดยทำนองที่ว่า อะไรไปการไปของอะไร ไปได้เพราะเหตุอะไร ดังนั้นเป็นต้น

อนึ่งขึ้นชื่อว่าวิปัสสนา ย่อมเป็นหลักธรรมที่ใช้สติกำหนดรู้ด้วยปัญญา ในสิ่งที่สามารถก่อให้เกิดกิเลสได้ทั้งหมดทั้งปวง จนสามารถทำลายอนุสัยภูมิเปลี่ยนแปลงให้เป็นปัญญาภูมิได้^{๒๔}

^{๒๑} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๒๒๒.

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๒๔} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑.

๒. สัมปชัญญบรรพ

สัมปชัญญบรรพ หมายถึง หมวดหรือข้อที่ว่าด้วยการหา ความรู้สึกตัวในการก้าวในการ ถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก แม้แต่การฉัน การตีบ การเคี้ยวการลิ้ม เป็นต้น ไปจนถึงในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีเพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น และไม่ถือมันอะไร ๆ^{๒๕} ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้เรียกว่า สัมปชัญญะ ๔^{๒๖} ในกายของตน คือ

๑) สาทถสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ทั่วถึงในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ กล่าวคือเหตุอันนำมาซึ่ง ความเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติ เช่น เมื่อจะทำกิจอันใดอันหนึ่งมีการไปเป็นต้น โยคีจะต้องกำหนด พิจารณาว่า การไปนั้นมีประโยชน์หรือไม่ ไม่ควรที่จะกระทำโดยผลุนผลันทันทีทันใด

๒) สปัายสัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึงในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ กล่าวคือสิ่งที่ควรหรือไม่ควร เช่น เมื่อโยคีจะรู้ว่าสิ่งที่ จะกระทำ นั้นมีประโยชน์แต่จะต้องพิจารณาถี่กลงไปอีกว่า ควรหรือไม่ควร เช่น การเดินไปไหว้พระเจดีย์ซึ่งถือว่าเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ แต่ในเวลานั้นเป็นเทศกาลซึ่งพุทธ บริษัทมารวมตัวกันมากมาย การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์ในเวลานั้นจึงจะถือว่าเป็นเวลาที่ไม่เหมาะสม ไม่ควรสา หรับนักปฏิบัติเพราะจะทำให้อารมณ์กรรมฐานตกไป

๓) โจรสัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึงในอารมณ์กรรมฐาน เช่น การกำหนดพิจารณารู้ อุปาทานชั้น ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาสา หรับวิปัสสนาโยคี การบริกรรมอารมณ์สมณะอย่าง ต่อเนื่องสำหรับสมณะโยคี เช่น ขณะที่โยคิกำลังเจริญวิปัสสนาอยู่นั้น การกระทำอริยาบถต่าง ๆ ควร กำหนดอารมณ์กรรมฐานให้ตลอด

๔) อสมโมหสัมปชัญญะ คือ การรู้อย่างทั่วถึงด้วยอาการที่ไม่หลงเข้าใจผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เช่น ในขณะที่โยคีเดินก้าวไปข้างหน้าหรือก้าวกลับหลัง ก็จะพิจารณาให้รู้ซึ่งถึง สภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยการกำหนดเหตุปัจจัยของการกระทำ นั้น ๆ เช่นในการเดินก็จะต้อง กำหนดรู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเดินว่า เนื่องจากมีจิตอยากเดินจึงทำให้เกิดจิตตสมุฏฐานวาโยธาตุ เคลื่อนไหว ทำให้เกิดวิญญูตรูปขับเคลื่อนโครงกระดูกให้สามารถดำเนินไปข้างหน้าได้เป็นการพิจารณา เห็นอารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ได้ถือว่าพิจารณารูปนาม นั้นแสดงว่าได้พิจารณาอริยาบถ ใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และพิจารณาอริยาบถย่อยต่างๆ นั้นเอง เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผันและการพัดผันของวาโยธาตุมีได้เพราะอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น^{๒๗}

ในสัมปชัญญะทั้ง ๔ นั้น พึงทราบว่า สาทถสัมปชัญญะ และ สปัายสัมปชัญญะ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งในโลกียะ และโลกุตตระ กล่าวคือใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำวัน และการ เจริญภาวนา สัมปชัญญะทั้ง ๒ นี้ แม้จะเป็นปัจจัยของสมณะและวิปัสสนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียก สัมปชัญญะทั้ง ๒ นี้ว่า ปาริหาริกปัญญา ปัญญาควบคุม ส่วนโจรสัมปชัญญะ กับ อสมโมหะ สัมปชัญญะ พึงทราบว่า เป็นสัมปชัญญะที่เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาเท่านั้น ผู้เจริญโจรสัมปชัญญะได้ อย่างสมบูรณ์ย่อมเข้าถึงอสมโมหสัมปชัญญะโดยอัตโนมัติ ซึ่งอสมโมหสัมปชัญญะนี้ ก็คือวิปัสสนา

^{๒๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๖๓/๑๐๑.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๓๐๕.

^{๒๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

ญาณ ซึ่งเป็นขั้นของการรู้โดยอุกฤษณ์ที่ได้จากคา ว่า ปชานาติ นั่นเอง โยคีจึงควรเอาใจใส่สัมปชัญญะ ทั้ง ๒ นี้เป็นพิเศษ^{๒๘}

ในอรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้วัยวะเข้า เขยียดวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดม เคี้ยวและลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่^{๒๙}

การกำหนดอิริยาบถย่อมมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่าอิริยาบถย่อมกำหนดได้ยาก ผู้ปฏิบัติเผลอสติลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ทำให้กิเลสเข้าได้มาก หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจปฏิบัติทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถ ย่อม จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า ในการปฏิบัติการเจริญสติรับรู้สภาวะแล และเหลียวนี้ จัดเป็น โจรสัมปชัญญะเมื่อโจรสัมปชัญญะ มีกำลังแก่กล้า อสมโมหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมนตา การกรอกตา การขยับศีรษะและใบหน้า การเลดูการเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเราของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและทางจิตเหล่านี้^{๓๐}

ดังนั้น ในการกำหนดอิริยาบถย่อนั้น ก็คือให้ตั้งสติกำหนดทุก ๆ อย่าง ในระยะแรกควร หัดกาหนดอิริยาบถเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะในการ ขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะโยคีผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดด้วย เพราะว่าความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนา เป็นการรับรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริงไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่ปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญาก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น^{๓๑} เมื่อชำนาญดีแล้วค่อยพยายามตั้งสติกำหนดทุกๆ อิริยาบถ ย่อยต่อไป

^{๒๘} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔.

^{๒๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

^{๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ สาราวิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๐.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔.

๓. ชาติมนสิการบรรพ

ชาติมนสิการบรรพ คือ หมวดยาวด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่าง ๆ โดยมีวิธีการสอน คือ ให้พิจารณาแยกว่า ร่างกายมีทั้งปฐวี^{๓๒} อาโป^{๓๓} เตโช^{๓๔} วาโย^{๓๕} พระพุทธองค์ทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย โดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยันฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน ๆ^{๓๖} ผลจากการพิจารณาอย่างนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นว่ากายในกายภายในบ้าง กายในกายภายนอกบ้าง พิจารณากายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิฐิปราศจากความยึดมั่นถือมั่น^{๓๗}

สมัชคลวิลาสินี อธิบายว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ก็ดี ขณะนำโคไปยังที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ที่ฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายอยู่ก็ดี ความสำคัญว่า โค ยังมีอยู่ ตราบใดที่ยังไม่ฆ่าและออกเป็นชิ้น แม้เมื่อได้ฆ่าและออกเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นเช่นนั้น ความสำคัญว่า สัตว์ ย่อมหายไปเหลือไว้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุเท่านั้น^{๓๘}

การปฏิบัติในหมวดยนี้ โยคีผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาร่างกายสักว่าธาตุตามธรรมชาติธรรมเท่านั้นว่ากำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิยต์เป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ไฟลม ที่มาประชุมกันเข้า

^{๓๒} ปฐวีธาตุ คือ ธาตุที่มีความแข็งกระด้าง ซึ่งได้แก่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ๒๐ ประการ นับตั้งแต่เกศาถึง มตถุลุค อันเป็นส่วนของการ ๓๒ เมื่อกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มากไปด้วยปฐวีธาตุ จะทำให้เกิดความรู้สึกแข็งกระด้างหรืออ่อนนุ่มก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตถปฐวีธาตุอย่างแท้จริง

^{๓๓} อาโปธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะไหลซึมซาบ ซึ่งได้แก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๓๒ ประการนับตั้งแต่ปี ตต ถึง มุตต เมื่อมีการกระทบสัมผัสของกลุ่มธาตุที่มีปริมาณของอาโปธาตุผสมอยู่มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่า มีการไหลซึมซาบ หรือ อาบเอิบ หรือ เหนอะหนะ ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ชื่อว่า เป็นปรมัตถอาโปอย่างแท้จริง

^{๓๔} เตโชธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ซึ่งมาจากกลุ่มไอร้อน ๔ ชนิด คือ (๑) สนตปปน ไอร้อนของร่างกายที่ทำให้เกิดการป่วยไข้ (๒) ชีรห ไอร้อนที่มีอยู่ในร่างกายโดยปกติ คอยเผาผลาญให้ร่างกายเนื้อหนังมังสาถึงความแก่ชรา (๓) ทาห ไอร้อนที่ทำการเผาผลาญทั่วสรรพางค์กาย (๔) ปาจก ไอร้อนที่ทำหน้าที่ย่อยสลายอาหารเมื่อกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มีปริมาณเตโชธาตุทั้ง ๔ นี้มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าร้อนบ้างเย็นบ้าง ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตถเตโชอย่างแท้จริง

^{๓๕} วาโยธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะเคลื่อนไหว มี ๖ ชนิด คือ (๑) อุทฺธงคฺม ลมที่พัดขึ้นส่วนบนของร่างกาย (๒) อโรคฺม ลมที่พัดลงส่วนล่างของร่างกาย (๓) กุจฺฉิย ลมที่ตั้งอยู่ภายในท้อง ซึ่งอยู่ภายนอกลำไส้ใหญ่ ฐาสย ลมซึ่งอยู่ภายในลำไส้ (๔) อองคฺมณฺณสรี ลมที่พัดไปส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สามารถทำให้บุคคลสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้ (๖) อสสาสปสสาส ลมหายใจเข้าออก เมื่อกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มีปริมาณของวาโยธาตุทั้ง ๖ เหล่านี้อยู่มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนตึง สั่นไหว ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปมา ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตถวาโย อย่างแท้จริง

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๔๐.

^{๓๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๐๔.

เท่านั้น แต่คนส่วนใหญ่มองเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนก็เลยเกิดความยึดมั่นถือมั่นตัวกูของกู อหังการ มมังการ นั่นเอง

๒.๒.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ^{๓๙} ที่เกิดขึ้น มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา มีทั้งทุกข์และสุขเวทนา สุขเวทนาอิงอามิส และไม่อิงอามิส ทุกขเวทนาอิงอามิส และไม่อิงอามิส ก็ให้รู้ชัดตามอารมณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง^{๔๐} มีสติตั้งมั่นอยู่ในเวทนาที่มีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเวทนานี้ ก็สักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในอรรถกถา กล่าวไว้ว่า คำว่า ทั้งไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น คือ ทั้งสิ่งที่ไม่ทุกข์ไม่สุขด้วย ทั้งสิ่งที่เป็นสุขเป็นทุกข์ด้วย คำว่า ภายในและภายนอกนั้น คือ ทั้งของตนและของผู้อื่น คำว่า เบื่อหน่ายในเวทนานั้น คือ เบื่อหน่ายต่อเวทนาเหล่านั้น เป็นต้น^{๔๑} ในคัมภีร์อรรถกถาว่า อิติ รูป นี่คือรูปหมายความว่า ย่อมรู้ชัดรูปตามลักษณะของตนว่าสภาวะนี้คือรูปที่แปรปรวน และรูปก็มีเพียงเท่านั้นไม่มีรูปอื่นยิ่งไปกว่านี้ แม้เวทนาเป็นต้นก็มีนัยเดียวกันนี้^{๔๒}

จากการศึกษาพบว่า การเสวยอารมณ์ที่เรียกว่าเวทนานั้น จะต้องเพียรพยายามกำหนดเวทนาดังกล่าว คือ ในขณะที่กำลังเสวยสุขเวทนา ให้ตั้งสติกำหนดรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ในขณะที่กำลังเสวยเวทนาอะไรก็ตามกำหนดแบบเดียวกัน มีอาการอะไรเกิดขึ้นก็กำหนดไปตามอาการที่ปรากฏนั้น นักปฏิบัติก็ต้องตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นต้น

๒.๒.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาจิตในจิต คือ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จิตเป็นอย่างอื่นนอกจากนี้ก็ดี จนที่สุดแม้จิตเป็นสมาธิ หลุดพ้นหรือไม่ หลุดพ้น พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง หรือเห็นจิตอันเป็นภายในและภายนอก สติตั้งมั่นอยู่ว่าจิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น รู้ชัดว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้นจนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน^{๔๓}

จากการศึกษาพบว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการทำตามกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต มีวิธีปฏิบัติดังนี้คือ ตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณนี้ เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุดรู้เห็นได้ยากขอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความ

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๔๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๒๒.

^{๔๑} ที.ม. อ. (ไทย) ๒/๒/๓๘๘.

^{๔๒} ที.ม. อ. (ไทย) ๒/ ๒/๓๙๘.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

รวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิดนึก ในขณะที่เดียวกัน จิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือจิตที่ฟังชาน สงสัย โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ ไม่พอใจ เป็นต้น

ในพระพุทธศาสนามีวิธีที่รู้ความเป็นไปของนาม ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว กิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิดได้ ก็นา ความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ และการปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมองการกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนาจึงสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า “ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนานี้พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตรกอยู่ในอำนาจของจิต ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้ดังงาม”^{๔๔}

ดังนั้น การพิจารณาจิตในจิต คือ การมีสติเข้าไปตั้งเพื่อกำหนดรู้จิต จิตที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่จิตนั้นๆ เช่น เกิดมีอารมณ์โกรธ ไม่พอใจ หดหู่หงิด ก็กำหนดไปตามทำนองนี้ ต้องพยายามตามกำหนดทุกขณะจิตที่เกิดขึ้น และให้ทันปัจจุบัน

๒.๒.๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่นิรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

(๑) นิรณ คือรู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิรณ ๕ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ^{๔๕}

(๒) ชั้น คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร^{๔๖}

(๓) आयตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชนที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อจิตมีนิรณเข้า จะเป็นกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ หรือวิจิจจนา ที่เป็นความสงสัยละได้ อย่างไร ที่จะได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร^{๔๗}

(๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจของตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดแล้วเจริญบริบูรณ์ได้อย่างไร^{๔๘} และ (๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔^{๔๙} แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร^{๕๐} จะเป็นไปในธรรมฝ่ายเจริญ หรือธรรมฝ่ายเสื่อม ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นและไม่ถือนั่นอะไรในโลก^{๕๑}

^{๔๔} อ.ส.ต.ด.ก. (ไทย) ๒๓/๓๘๘/๓๖.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๕๐} พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิสือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทาง

หมวดสุดท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ชื่อว่า อัมมานุปัสสนา คือการตามรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอก^{๕๒} ที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา เขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยพิจารณาตามธรรมนั้นๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน^{๕๓} พระพุทธองค์ยังทรงอุปมานิเวศน์ ๕ ที่เกิดขึ้นกับบรรดาหมู่ภิกษุไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงพิจารณาเห็นนิเวศน์ ๕ ประการเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตนเหมือนหนี้เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาสเหมือนทางไกลกันดาร^{๕๔} และเธอพิจารณาเห็นนิเวศน์ ๕ ประการ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี้ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ เหมือนความเป็นไทยแก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษม สำหรับโยคีผู้ประสงค์จะบรรลุอริยมรรคด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาพิจารณานิเวศน์ ๕ เป็นเครื่องนำทาง ได้มีการแสดงตัวอย่างการเชื่อมโยงวิปัสสนาปัญญาที่สามารถนำไปสู่การตรัสรู้อริยสัจ ๔ ด้วยอริยมรรค ซึ่งเกิดขึ้นเพียงขณะเดียว แต่สามารถทำหน้าที่ตรัสรู้สัจธรรม ๔ ประการ คือ ๑) รู้สติที่กำหนดรู้นิเวศน์ ๕ จัดเป็นการรู้ทุกข์สัจจะ ๒) ละตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์สัจจะนั้น จัดเป็นการรู้สมุทัยสัจจะ ๓) รู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาวะเป็นที่ดับไป แห่งทุกข์สัจจะ และสมุทัยสัจจะนั้น จัดเป็นการรู้นิโรธสัจจะ ๔) บรรลุอริยมรรค ๘ ที่รับนิพพานนั้นเป็นอารมณ์ จัดเป็นการรู้มรรคสัจจะ

สรุปได้ว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวะธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือกองรูป เวทนา และจิต โดยกองรูปจัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาเป็นเวทนาขันธ์ และจิตเป็นวิญญาณขันธ์แต่ในหมวดอัมมานุปัสสนานี้ ทรงแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิเวศน์และความเป็นขันธ์ คือ กองรูปนาม เป็นต้น

๒.๒.๓ อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ในทมิฬนิคาเย มหาสติปัฏฐานสูตรพระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดงแนวทางการปฏิบัติ คือการเจริญสติและแสดงผลที่ได้รับคือ วิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนอกจากนี้ยังมีพระพุทธดำรัสที่ตรัสรับรองว่า “ผู้มีปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ได้ภายใน ๗ ปี ส่วนผู้มีปัญญาแก่กล้าจะบรรลุได้ภายใน ๗ วัน” พระดำรัสนี้ทำให้อนุมานว่า โยคีผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือพระสกทาคามีได้โดยการปฏิบัติในเวลาไม่นานนัก

ของ พระโพธิสารคุน (ประยงค์ อุปถัมภ์), วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๒๙๗-๒๙๘.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๑๙.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

^{๕๔} ที.ส. (ไทย) ๑/๑/๓๒๓.

พระองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในอารัมภกถา ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์และโศกเศร้า เพื่อบรรลุนิพพาน”^{๕๕} พระองค์ทรงดำรัสรับรองไว้ว่า ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือ อนาคามิผล เมื่อยังมีขันธเหลืออยู่

เพราะฉะนั้น จึงสรุปได้ว่า วิปัสสนาภาวนา อันเป็นเหตุให้เข้าถึงมรรคผลนั้น จึงเป็นสติปัฏฐานภาวนาที่บุคคลทำการเจริญให้มากอยู่ กระทำให้ต่อเนื่องอยู่ โดยการเอาสติมาพิจารณา กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรมที่เป็นปรมัตถธรรม สติปัฏฐานดังกล่าวมานั้น เป็นวิปัสสนาภาวนาอย่างแท้จริง ไม่มีทางอื่นนอกจากสติปัฏฐาน ที่จะได้ชื่อว่าวิปัสสนาภาวนาอันสามารถให้เข้าถึงมรรคผลและนิพพานได้

๒.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ ต้องลงมือปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอน ซึ่งเป็นพื้นฐานของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต หลักธรรมเหล่านี้จะแสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนา ซึ่งมีลักษณะสำคัญ ๒ ประการ คือ ครบรอบ และครอบคลุม หรือรอบด้าน และตลอดวงจร^{๕๖} เรียกว่า ภาวนา ที่หมายถึง การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ดีงาม ตามหลักพุทธธรรม เริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวจอินทรีย์ ๖ คือ สारวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบทของพระภิกษุ สามเณร และศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้ว ย่อมสามารถเจริญจิตภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญแล้ว ย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวง เช่น ไตรลักษณ์ หรืออริยสัจเป็นต้นได้ อย่างถ่องแท้ชัดเจน เข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับขั้นตอนแห่งการพัฒนา จนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ตามลำดับ^{๕๗} ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาตามที่ปรากฏใน ทิฆนิกาย ปาฎิกวรรค และในอังคุตตรนิกาย ปัญจวรรค แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่ ๑. การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา) ๒. การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) ๓. การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตภาวนา) และ ๔. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)^{๕๘} มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ ด้านศีล

การพัฒนาตนเองด้วยหลักศีลนั้น โดยเนื้อหาสาระสำคัญ ก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรือ อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คือ อธิศีลสิกขา เมื่อบุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่นๆ ที่ดีงาม เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๖} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๗๙.

^{๕๗} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐๓.

^{๕๘} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๕/๔๘/๒๗๒ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕

วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ก็เกิดขึ้นมาตามลำดับ^{๕๙} ลักษณะของศีล คือ มีการรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย ด้งาม หน้าที่ของศีล คือ มีการกำจัดความทุกข์ ผลปรากฏของศีล คือ มีความสะอาดกาย วาจา ใจ (กายโสเจยยัม วจิตโสเจยยัม มโนโสเจยยัม) ส่วนเหตุเกิดของศีล คือ หิริ (ละอายชั่ว) และโอตตปปะ (กลัวบาป)^{๖๐}

ศีลยังเป็นระเบียบความประพฤติ หรือระเบียบความเป็นอยู่ทั้งส่วนตัว และที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายวาจา ตลอดถึงทำมาหาเลี้ยงชีพ ซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้น กลายเป็นสภาพอันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆ ประจำวัน โดยเป็นไปเพื่อความหมายอันดีงาม นั่นคือ การทำให้คนในสังคม หรือ ชุมชนมีระเบียบวินัย ขณะเดียวกันศีลก็เป็นเครื่องป้องกันความชั่วไปในตัวอีกโสดหนึ่งด้วย^{๖๑} แล้วศีลยังช่วยส่งเสริมโอกาสสำหรับทำความดี โดยฝึกคนให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ ด้วยกายวาจาที่ดีงาม กับสภาพแวดล้อม ในทางอุดมคติแล้วศีลนั้นต้องการให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกันและกัน และช่วยเหลือกัน ตามฐานะทางสังคมจะอำนวยให้อีกด้วย^{๖๒}

๒.๓.๒ ด้านกายภาพ

การพัฒนาด้านกายนั้น จัดอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียว ไม่มีศีลควบคุมแล้ว พระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกาย แต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนาทางด้านเดียวแล้ว อาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดต้นเหตุนานาประการ เพื่อให้เกิดความทุกข์ทรมานกายใจ โดยพระพุทธศาสนาไม่พิจารณาการพัฒนาแยกต่างหากจาก จริยธรรม เพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียว ย่อมไม่มีความหมายเป็นสัทธิ และตามปกติจะเอียงไปทางเป็นการสนับสนุนให้ค้นหาได้เครื่องมือที่จะแสวงหาหยั่งแ่งโลกามิส^{๖๓} ซึ่งเป็นสายตรงข้ามกับการศึกษา คือ ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาฝึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้น เมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้วก็ย่อมตกเป็นเครื่องมือของวัตถุนิยมไปโดยหลีกเลี่ยงได้ยากโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน ที่ใช้สื่อมวลชนสาขาต่างๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์ สื่อทางหนังสือพิมพ์ สื่อทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น มอมเมาให้ผู้ไม่ฝึกฝน พัฒนาตนเองต้องเสียคน เสียความดีของตนไปมากมายด้วยสื่อที่เข้ามาแล้ว ไม่พัฒนากายหรืออินทรีย์ให้รู้เท่าทันตาม จึงเกิดปัญหาตามมาทางสังคมหลายประการ เช่น กรณีพี่ชายข่มขืนน้องสาว ของตนเอง เพราะขณะนั้นพี่ชายกำลังดูเว็บไซต์อนาจารอยู่ จึงไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมความต้องการทางเพศของตนได้ จึงได้ทำผิดศีลธรรมอย่างน่าสลดใจยิ่งนัก^{๖๔}

^{๕๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๔ - ๗๕.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕ - ๗๖.

^{๖๑} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๑ - ๓๔๒.

^{๖๒} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๑๙.

^{๖๓} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๕/๔๘/๒๗๒ ดูเทียบ งบ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕

^{๖๔} แมซซันสนีย์ เสถียรสุด, เพื่อนทุกข์ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แปลนพริ้นติ้ง, ๒๕๔๔), หน้า

ในการฝึกพัฒนากายในพระพุทธศาสนา หรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแรงของศีล ความประพฤติเพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย ในมหาอัสสปุสสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไป ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติเพื่อความร่วมมือจกขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิขิมาและโหมนัสครอบงำได้”^{๖๕} การป้องกันอาสวะด้วยการบริโศกปัจจัย ๔ คือ เครื่องนุ่มห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จะต้องพิจารณาโดยแยบคายก่อนจึงบริโศก คือ อย่าใช้สอยเพื่อสนองต่อตัณหา^{๖๖} ข้อนี้สำคัญมากต่อการเกิดค่านิยมทางวัตถุในปัจจุบัน เพราะเมื่อคนเราขาดการพิจารณาโดยแยบคายแล้ว อาสวะจะเจริญได้เร็วมากและยากที่จะป้องกันได้ส่วนมากจะไปแก้ที่ปลายเหตุ คือ เมื่อเกิดปัญหา การแย่งชิงทรัพย์สิน อันเป็นปัจจัยที่ดีและดีกว่ามาสนองต่อตัณหาของตน เข้าทำนองว่า “แย่งกันกันอยู่ แย่งกันพิศواس แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่”^{๖๗} เพราะเนื่องจากว่าในยุคปัจจุบัน วัฒนธรรมในการบริโศกวัตถุนิยม จนทำให้เสียความเป็นไทยลงไปทุกทีในด้านนี้ เพราะต้องขึ้นอยู่กับสินค้า^{๖๘} ลัทธิสภาวะภายในคือความดีงาม ความเจริญองงามด้านจิตใจ ปัญญา เมื่อมีค่านิยมที่บริโศกวัตถุจนเป็นทาสวัตถุแล้ว ย่อมเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีก เช่น ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ อาชญากรรม เพราะจะต้องแย่งชิงสิ่งของกันเมื่ออยากได้มาก ๆ มาบำเรอตน หรือแม้กระทั่งเด็กอนุบาลก็ใช้มือถือกันแล้ว^{๖๙} เป็นเรื่องของพ่อแม่รังแกลูก คือไม่สอนให้เด็กเจริญด้วยปัญญา แต่สอนให้เขาเจริญด้วยวัตถุ เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่จะต้องทำความลำบากแก่ผู้ปกครอง ซึ่งปัญหาทางวัฒนธรรมนี้ มีมูลเหตุจากการไม่พิจารณาก่อนการบริโศกใช้สอยปัจจัย ๔ หรือ ขาดความร่วมมืออินทรีย์ที่ดี

๒.๓.๓ ด้านจิตใจ

การพัฒนาจิต หมายถึง อธิจิตตสิกขาในไตรสิกขานั้นเอง ซึ่งหมายถึง การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน หรือ ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่าง ลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง^{๗๐} กล่าวโดยย่อ อธิจิตตสิกขา ก็คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมถะ

^{๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗ - ๒๑/๑๘ - ๒๑

^{๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓ /๒๒ - ๒๓

^{๖๗} พระพิจิตรธรรมพาที, (ชัยวัฒน์ ธมมวาทโน), เทศนาว่าไรดี, หน้า ๑๙๐.

^{๖๘} ญัฐกานต์ ลิ้มสถาพร, “วัฒนธรรมโลกาภิวัตน์”, สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์, ปีที่ ๔๙ ฉบับที่ ๔๑, (๗ - ๑๓ - มีนาคม ๒๕๔๖), หน้า ๕๕.

^{๖๙} สรวงมณฑล สิทธิสมาน, “เพื่อนบ้าน”, สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์, ปีที่ ๔๙ ฉบับที่ ๔๓, (๒๑ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๔๖), หน้า ๒๘.

^{๗๐} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต) พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๑๕.

ที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้ว ย่อมละระคายได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมละอวิชชาได้”^{๗๑} การจะพัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น ให้มีกำลังที่เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นต้น ซึ่งคุณสมบัติของจิต ย่อมมีลักษณะที่พิเศษหลายประการ ได้แก่ ดันรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ดันรนไปมา เห็นได้ยาก ละเอียดยิ่งนัก เทียวไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ^{๗๒}

บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมมีจิตใจที่สูงประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือ ปลอดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือ มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญูเป็นต้น เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือ จริงจัง มีอธิฐาน คือ เต็ดเต๋ยวแน่วแน่ว่าต่อจุดหมายที่ให้เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง เป็นคนที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้าเป็นต้น^{๗๓}

๒.๓.๔ ปัญญา

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปริชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”^{๗๔} ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้อาสวาทหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรร จัดการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้แบบนี้เรียกว่า ปัญญา^{๗๕} การพัฒนาปัญญาในเบื้องต้นจำต้องอาศัย ความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นความเข้าใจถูกต้องการปฏิบัติก็ถูกต้องไปด้วย หลักดังกล่าวนี้ เรียกว่า สัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นแกนกลางแห่งการศึกษา และพัฒนามนุษย์ให้สามารถ พัฒนาได้สูงสุดจนอาจหลุดพ้นไปจากกองทุกข์ การรู้จักคิดหรือคิดเป็น ประกอบด้วยวิธีการคิดต่าง ๆ หลายอย่าง การฝึกฝนพัฒนาความรู้จักคิดหรือคิดเป็น ก็คือ การฝึกฝนพัฒนาตน หรือฝึกฝนพัฒนาบุคคลตามแนวทางของพระพุทธศาสนา^{๗๖}

สรุปความว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น เป็นการนำหลักธรรมมาฝึกเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่ง ทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

^{๗๑} อก.ทุก.(ไทย) ๒๐ /๓๒/๗๖

^{๗๒} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗

^{๗๓} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐ - ๘๑.

^{๗๔} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๔.

^{๗๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ความสุขที่แท้จริง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘.

^{๗๖} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, หน้า ๘.

สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย้อมสี อำพราง หรือ พร่ำมัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลสมี อวิชชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสแน่นอนยิ่งขึ้น เมื่อกล่าวโดยย่อ ปัญญา ก็คือ ความรอบรู้ ความเข้าใจตามความจริงนั่นเอง

๒.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา

หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องใช้เป็นฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่มัวเมาในชีวิต มัวเมาในความมั่งมี มัวเมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีชีวิตเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก^{๗๗} แต่ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธศาสนาไม่มองจริยธรรมแยกส่วนออกไปว่าเป็นความประพฤติอย่างนั้นอย่างนี้เหมือนในวัฒนธรรมตะวันตก แต่มองว่า จริยธรรมคือการดำเนินชีวิตของคน หรือระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงามซึ่งมีความสัมพันธ์ทั้งสามด้านมาเกี่ยวพันกัน คือ ด้านพฤติกรรมที่เรียกว่าศีล ด้านจิตใจ ซึ่งมักเรียกตามองค์ประกอบที่เป็นแกนกลางในการฝึกว่า สมาธิ และด้านปัญญา

๒.๔.๑ มัชฌิมาปฏิปทา

หลักธรรมมัชฌิมาปฏิปทาเป็นรากฐานของพระพุทธศาสนา คือ เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเข้าถึงเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งหลักธรรมนั้นก็มีใช้เป็นเพียงปรัชญาของนักปราชญ์หรือเรื่องของนักคิดที่กำลังค้นหาความจริงโดยใช้เหตุผลเชิงตรรกวิทยาหักล้างพิสูจน์ความจริงกันอยู่ ซึ่งเข้าไปเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาให้กับชีวิตและความเป็นอยู่จริงของมนุษย์ พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ และสั่งสอนเฉพาะสิ่งที่จะนำมาปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ในชีวิตจริงได้ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์ จึงไม่ทรงสนับสนุน การพยายามเข้าถึง “สัจธรรม” ด้วยวิธีครุ่นคิด และถกเถียงหาเหตุผลเกี่ยวกับปัญหาทางอภิปรัชญา ซึ่งไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ และด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนา เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชีวิตจริงของมนุษย์นี้เอง “ความเป็นพุทธธรรม” จึงต้องอาศัยการพิจารณาคุณค่าทางจริยธรรมประกอบด้วย และก็ด้วยเหตุที่ว่า “พุทธธรรม” เป็นธรรมอันยิ่งใหญ่ที่ได้วางแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์พ้นจากทุกข์และดำเนินไปสู่ชีวิตอันประเสริฐ ทั้งในระดับโลกียธรรม และ โลกุตระธรรมนี้เอง

หลักธรรมข้อหนึ่งที่สำคัญที่สุดในฐานะที่เป็นทางชีวิต อันประเสริฐของทั้ง บรรพชิต และคฤหัสถ์ก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นทั้งมรรคและเป็นพุทธจริยธรรม สำหรับการครองชีวิตของ

^{๗๗} พระธรรมโกศาจารย์, ธรรมะกับชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๘ -

พุทธศาสนิกชน ตั้งมั่นอยู่ใน“พรหมจรรย์” หรือ “พรหมจริยะ” ซึ่งหมายถึง ระบบการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ดังความในบาลี ว่า

...ภิกษุทั้งหลาย เราไม่สรรเสริญมิจฉาปฏิบัติ (ไม่ว่า) ของคฤหัสถ์หรือของบรรพชิต คฤหัสถ์ก็ตาม บรรพชิตก็ตามปฏิบัติผิดแล้ว ย่อมยังอายุธรรมอันเป็นกุศลให้สำเร็จไม่ได้เพราะการปฏิบัติผิดนั้นเป็นเหตุกั่มฉาปฏิบัติคืออะไร คือมิจฉาทิฎฐิ ฯลฯ มิจฉาสมาธิ...เราย่อมสรรเสริญสัมมาปฏิบัติ (ไม่ว่า) ของคฤหัสถ์หรือของบรรพชิต คฤหัสถ์ก็ตาม บรรพชิตก็ตามประพฤติชอบแล้ว ย่อมทำอายุธรรมอันเป็นกุศลให้สำเร็จได้ เพราะอาศัยการปฏิบัติถูกเป็นเหตุ กั่มฉาปฏิบัติ คืออะไร คือ สัมมาทิฎฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ...^{๗๘}

พระพุทธพจน์ ข้างต้นนี้ แสดงถึงมรรคคือ มัชฌิมาปฏิปทา นี้เองว่าเป็นสัมมาปฏิบัติเป็นหลักธรรมที่มุ่งให้ใช้ปฏิบัติและให้สำเร็จประโยชน์แก่ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ มัชฌิมาปฏิปทา เป็นประมวลคำสอนทางพระพุทธศาสนาภาคปฏิบัติ คือ ระบบ“จริยธรรม” ทั้งหมดของพระพุทธศาสนา มีรายละเอียด ขอบเขตกว้างขวาง มากเกินกว่าที่จะพูดถึง ให้ครบถ้วนกระบวนความได้ แต่สามารถที่จะอธิบาย “ทางสายเดียวแต่มีองค์ประกอบ ๘ อย่าง อันเป็นหัวข้อสำคัญของ อริยอัฏฐังคิกมัคค์ หรือ อารยอัฏฐังคิกมรรค (มรรคอันประเสริฐ มีองค์ประกอบ ๘ อย่าง) ดังนี้ คือ

- | | |
|----------------------|---------------|
| ๑) สัมมาทิฎฐิ | ความเห็นชอบ |
| ๒) สัมมาสังกัปปะ | ความดำริชอบ |
| ๓) สัมมาวาจา | วาจาชอบ |
| ๔) สัมมากัมมันตะ | การกระทำชอบ |
| ๕) สัมมาอาชีวะ | การเลี้ยงชีพ |
| ๖) สัมมาวายามะ | ความพยายามชอบ |
| ๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ | |
| ๘) สัมมาสมาธิ | จิตมั่นชอบ |

องค์ประกอบทั้ง ๘ นี้ มีใช้ทางแปดทาง หรือต้องกระทำให้สำเร็จเสร็จสิ้นไปที่ละข้อหากแต่เป็นส่วนประกอบของทางสายเดียวกัน ที่ต้องพึ่งพิงกัน เหมือนเกลียวเชือก ๘ เกลียว ที่รวมกันเข้าเป็นเส้นเชือกเดียว ที่ต้องปฏิบัติร่วมกันไปตลอด การศึกษาพัฒนาองค์ธรรมภายใน มัชฌิมาปฏิปทานี้ ก็คือ การพัฒนาของชีวิต หรือพัฒนาการของชีวิตภายใต้กรอบกระบวนการของธรรมชาติ ที่ดำเนินไปตามวิถีแห่งมรรค และเมื่อพูดโดยผลรวมแล้ว ก็กล่าวได้ว่า มรรค นั้น เริ่มด้วยปัญญาและจบลงด้วยปัญญา โดยเริ่มที่ สัมมาทิฎฐิ อันเป็นองค์ธรรมที่สำคัญที่สุด และเป็นสะพานเชื่อมไปสู่พัฒนาด้านอื่นๆ ในระบบการพัฒนาวีธีการพัฒนาไปสู่โลกุตระปัญญา^{๗๙} ต้องอาศัยการทำงานอย่างเป็นระบบ ดังที่กล่าวแล้วว่าความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น เป็นข้อวัตรหรือข้อปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ซึ่งเริ่มจากทัศนคติหรือความเห็น ความเห็นที่ว่านี้เป็นความเห็นถูกต้องที่มีต่อโลกต่อการ

^{๗๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔/๒๕.

^{๗๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒๗

ดำเนินชีวิตทั้งของตนและของผู้อื่น ด้วยความสมบูรณ์แห่งวิชานี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นแห่งกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยปัญญา เพราะอาศัยปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร และอาศัยปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการร่วมกันก่อให้เกิดโลกียสัมมาทิฐิและโลกียปัญญาแล้ว ผู้วิจัยจึงขอกล่าวถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ ในฐานะที่เป็นแนวทางเพื่อการพัฒนาไปสู่โลกุตตรปัญญา ดังข้อความที่กล่าวว่า “สัมมาทิฐิ เป็นอย่างไร ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) ภาวทั้งหลาย นี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ”^{๘๐}

การทำงานของอริยมรรคมีองค์ ๘ ในกระบวนการฝึกตนเพื่อพัฒนาปัญญานี้ เริ่มต้นกระบวนการที่ “ใจ” การเรียงลำดับในองค์ของมรรคจึงเป็นการค่อยๆ พัฒนา หรือเรียกว่าเป็นองค์ธรรมที่คอยสนับสนุนซึ่งกันและกัน ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ผู้มีสัมมาทิฐิ จึงมีสัมมาสังกัปปะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะ จึงมีสัมมาวาจา ผู้มีสัมมาวาจา จึงมีสัมมากัมมันตะ ผู้มีสัมมากัมมันตะ จึงมีสัมมาอาชีวะ ผู้มีสัมมาอาชีวะ จึงมีสัมมาวายามะ ผู้มีสัมมาวายามะ จึงมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ จึงมีสัมมาสมาธิ ผู้มีสัมมาสมาธิ จึงมีสัมมาญาณะ ผู้มีสัมมาญาณะ จึงมีสัมมาวิมุตติ^{๘๑}

ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความเห็นถูกและคิดถูก จึงพัฒนาออกมาเป็นพฤติกรรมการแสดงออกภายใต้การควบคุมของความเห็นถูกและคิดถูก พฤติกรรมดังกล่าวจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลเป็นผู้สำรวมระวัง ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าด้วยการรักษาศีลจึงเกิดอานิสงส์แห่งศีลซึ่งเป็นคุณสมบัติติดตัวผู้นั้น กล่าวคือ ๑) ย่อมมีโมกขทรัพย์เป็นอันมาก ๒) กิตติศัพท์ย่อมขจรไป ๓) จะเข้าไปสู่บริษัทใด ย่อมแก่กล้าไม่เก้อเขิน ๔. ไม่หลงสติตาย ๕. หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์^{๘๒} ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวการพัฒนาจึงก้าวหน้าต่อไปในองค์แห่งมรรค ได้แก่ การสร้างความเพียรเพื่อให้เกิดสติและสมาธิ โดยผู้ที่ปรารถนาความเพียรจะมีคุณสมบัติ ดังนี้ ๑) เป็นผู้มีศรัทธาเชื่อพระปัญญาของพระพุทธเจ้า ๒) เป็นผู้มีความอดทนน้อย โรคเบาบาง ๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด ๕) เป็นผู้มียุปัญญา ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวจึงทำให้คุณสมบัติของสัมมาสติและสัมมาสมาธิและพัฒนาไปจนถึงสัมมาวิมุตติอันเป็นโลกุตตรปัญญาในที่สุด^{๘๓}

การพัฒนาตนในองค์แห่งมรรคนี้ เรียกได้ว่าเป็นการฝึกฝนเฉพาะตน เพราะผู้ที่ฝึกตนนั้นย่อมรู้ดีว่าให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นแล้วทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยเหตุผลอีกประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการยกเอาสัมมาทิฐิขึ้นเป็นองค์มรรคแรกเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในวิธีการฝึกตนนี้มากขึ้น เพราะสัมมาทิฐิมีคุณลักษณะของความเป็นหัวหน้ามีความเห็นที่เป็นกุศลธรรม และเพื่อให้องค์ธรรมทั้งหมดเป็นกุศลธรรมตามไปด้วย สัมมาทิฐิจึงเปรียบเหมือนหัวรถจักรที่มีกำลังแรง ลากจูงขบวนที่เหลื่อทั้งหมดตามมา สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร

^{๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕ – ๓๓๖.

^{๘๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔.

^{๘๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๖/๓๐๕.

^{๘๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖.

คือ สัมมาทิฐิ ย่อมทำลายมิจฉาทิฐิได้ และบาปอกุศลธรรมเป็นอนेก อันมี
 มิจฉาทิฐิเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมาทิฐินั้นทำลายแล้ว กุศลธรรมเป็นอนेกอันมี
 สัมมาทิฐิเป็นปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่
 สัมมาสังกัปปะ ย่อมทำลายมิจฉาสังกัปปะได้ ...
 สัมมาวาจา ย่อมทำลายมิจฉาวาจาได้ ...
 สัมมากัมมันตะ ย่อมทำลายมิจฉากัมมันตะได้ ...
 สัมมาอาชีวะ ย่อมทำลายมิจฉาอาชีวะได้ ...
 สัมมาวายามะ ย่อมทำลายมิจฉาวายามะได้ ...
 สัมมาสติ ย่อมทำลายมิจฉาสติได้ ...
 สัมมาสมาธิ ย่อมทำลายมิจฉาสมาธิได้ ...
 สัมมาญาณะ ย่อมทำลายมิจฉาญาณะได้ ...
 สัมมาวิมุตติ ย่อมทำลายมิจฉาวิมุตติได้ และบาปอกุศลธรรมเป็นอนेก อันมีมิจฉาวิมุตติเป็น
 ปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมาวิมุตตินั้นทำลายแล้ว กุศลธรรมเป็นอนेกอันมีสัมมาวิมุตติเป็นปัจจัย ย่อมถึง
 ความเจริญเต็มที่^{๘๔}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) การถึงประโยชน์ของสัมมาทิฐิว่า การคิด การเล่าเรียนสดับ
 ฟัง และการปฏิบัติฝึกปรือ ย่อมเป็นเครื่องช่วยให้สัญญาทิฐิและและญาณนั้น เกิดมีใหม่ขึ้นบ้าง
 ก้าวหน้าเพิ่มพูนขึ้นบ้าง ได้รับการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องขึ้นบ้าง ว่าที่จริงสุดคือความรู้ที่ได้เล่าเรียน
 สดับมา ก็ดี การคิดอะไรได้ต่างก็ดี และปัญญาที่รู้เข้าใจอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ดี ย่อมเป็นความรู้แบบต่างๆ
 ที่มีอยู่ในตัวบุคคลด้วยเหมือนกัน แต่ความรู้ที่จะออกผลเป็นขึ้นเป็นอัน เป็นรูปสำเร็จขึ้นในตัวบุคคล ก็
 คือ ความรู้ ๓ อย่างข้างต้น คือ สัญญา ทิฐิ และญาณนั้น อาจพูดได้ว่า สัญญา ทิฐิ และญาณ ก็คือ
 ผลข้างปลายของสุตะ จินตาและภาวนานั้นเอง เมื่อความรู้ก่อรูปเป็น สัญญา ทิฐิ และญาณแล้ว
 ย่อมมีผลต่อชีวิตของบุคคลมาก สัญญามีอิทธิพลยิ่งต่อการรับรู้ การมองเห็น การเข้าใจโลกรอบตัว
 และการที่จะสร้างความรู้อย่างอื่นต่อไป ทิฐิตั้งแต่ความยึดถือลัทธิศาสนาและอุดมการณ์ต่างๆ ตลอด
 ลงมาจนถึงค่านิยมต่างๆ เป็นตัวชี้แนะแนวทางแห่งพฤติกรรมและวิถีชีวิตของบุคคลได้ทั้งหมด ส่วน
 ความรู้ประเภทญาณเป็นความรู้กระจ่างชัดและลึกซึ้งที่สุด เป็นผลสำเร็จทางปัญญาสูงสุดที่มนุษย์จะ
 ทำได้ สามารถชำระล้างลงไปถึงจิตสันดานของบุคคลสร้างหรือเปลี่ยนแปลงท่าทีแห่งการมองโลกและ
 ชีวิต ที่เรียกว่าโลกทัศน์และชีวทัศน์ได้ใหม่ มีผลต่อพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่าง
 เด็ดขาดและแน่นอนยิ่งยั้งยิ่งกว่าทิฐิ^{๘๕}

เมื่อมิจฉาทิฐิถูกทำลายด้วยสัมมาทิฐิ องค์กรธรรมที่เหลือทั้ง ๗ จึงกลายเป็นสัมมาทิฐิใน
 องค์กรธรรมแต่ละองค์นั่นเอง เพราะเมื่อเห็นชอบจึงคิดชอบ เมื่อคิดชอบจึงมีวาจาชอบ เมื่อมีวาจาชอบจึง
 กระทำชอบและเลี้ยงชีพชอบ เมื่อดำเนินชีวิตถูกทางจึงเกิดความไม่ประมาท คุณภาพของโลกียปัญญา
 จึงพัฒนามาเป็นลำดับขั้น เมื่อได้กระทำสิ่งที่ควรกระทำในโลกแล้ว จึงมีความยินดีในความเพียรชอบ
 โดยการฝึกฝนตนเองเพื่อให้จิตนี้ตั้งมั่นเพื่อดำรงไว้ซึ่งองค์แห่งมรรคด้วยสติและสมาธิเพื่อความรู้แจ้ง จึง

^{๘๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๒/๑๘๑.

^{๘๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๒.

ต้องพัฒนาไปด้วยกันเพราะฉะนั้นถ้าจะพัฒนาปัญญาก็ต้องให้ ศีล สมาธิ พัฒนาไปด้วย เป็นระบบแห่ง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการศึกษาหรือสิกขา ๓ ด้าน จึงเรียกว่าไตรสิกขา^{๘๖} พระพุทธศาสนาเป็นระบบ การปฏิบัติที่มีคุณค่า ที่เกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่สร้างสรรค์ชีวิต และนำพาชีวิตให้ไปถึงเป้าหมายอันดีงาม ความดีงามอันเป็นคุณค่านั้นถือเป็นเป้าหมายของชีวิต โดยที่พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเป้าหมายของ ชีวิตในลักษณะที่เป็นทางเลือกไว้ ด้วยเข้าใจความเป็นจริงของมนุษย์ว่า มีความคิด สติปัญญา มีความปรารถนาและทำให้เป้าหมายของชีวิตที่แตกต่างกัน ในพระพุทธศาสนามีการแบ่งเป้าหมายของการไว้ ๓ ระดับ^{๘๗} ได้แก่

๑) **ทิฏฐธัมมิกัตถะ** ประโยชน์ชั้นตาเห็น ประโยชน์เฉพาะหน้าหรือประโยชน์ปัจจุบัน ทิฏฐธัมมิกัตถะประโยชน์ ได้แก่ความสุขสมบูรณ์ของชีวิต มีปัจจัย ๔ ทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศ มิตรบริวาร พละนามยี่ดี พบเจอคนดีและสิ่งที่ดีๆ ตลอดจนมีความเข้าใจการใช้ชีวิตให้มีความสุข

๒) **สัมปรายิกัตถะ** ประโยชน์ชั้นเลยตาเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า สัมปรายิกัตถะประโยชน์ ได้แก่ประโยชน์เบื้องหน้า มีความลึกซึ้งลงไป เป็นเรื่องของนามธรรม ได้แก่ความมั่นใจ อิ่มใจ สุขใจหรือเย็นใจ ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในความดีงาม มีการลดละกิเลส เข้าใจสิ่งต่างๆ ถูกต้องทุกอย่างตามความเป็นจริง

๓) **ปรมัตถะ** ประโยชน์อย่างยิ่ง หรือประโยชน์อันเป็นจุดหมายสูงสุด^{๘๘} ปรมัตถะประโยชน์ คือประโยชน์อย่างยิ่ง ประโยชน์สูงสุด มีปัญญาเท่าทันโลกและชีวิต จนมีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความยึดมั่นในพันธนาการทั้งหลาย ซึ่งเกิดจากการเป็นอยู่ที่มีความถูกต้องในทุกขั้นตอนของชีวิต โดยเฉพาะปรมัตถะประโยชน์ นั้นเป็นประโยชน์สูงสุดในพระบาลีกล่าวไว้ในฐานะเป็นคำไวพจน์ของนิพพาน ในอรรถกถามีการระบุไว้ว่าคือ นิพพาน^{๘๙} เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ไม่มีอะไรที่ยิ่งไปกว่านี้ เป็นที่สุดเป็นที่สรุปแห่งการประพฤติปฏิบัติทั้งหมด พรหมมจรรย์คือการประพฤติอันประเสริฐนั้น ก็มีพระนิพพานนี้เป็นเป้าหมาย เช่นที่ตรัสว่า “ราคะ ด้วยว่าพรหมจรรย์ ที่ประพฤติกันอยู่นี้แล ย่อมหยั่งลงสู่นิพพาน มีนิพพานเป็นจุดสุดท้าย”^{๙๐}

จากการใช้อินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ อารมณ์ต่างๆ แล้วมีการปรุงแต่งต่อจากการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งอาศัยตากระทบกับรูป เกิดการมองเห็นขึ้น เป็นการสัมผัสทางตา เพิ่มขึ้นมากมายจากความไม่มีอะไรเลย อาศัยตาก็มีโลกทางตาขึ้นมา โลกทางหู โลกทางจมูก โลกทางลิ้น โลกทางกาย โลกทางใจ ย่อมมีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นในอารมณ์มากมายทำให้เกิดความเศร้าหมอง จึงต้องอาศัยการป้องกัน และควบคุมอินทรีย์ต่างๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ การฝึกฝนเพื่อให้มีสติพร้อมอยู่เสมอเมื่อรับรู้อารมณ์ เมื่อมีสติอยู่ จึงไม่ปล่อยจิตไปตามกระแสของสิ่งมีมา

^{๘๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การสร้างสรรค์ปัญญา เพื่ออนาคตของมนุษยชาติ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐ – ๒๑.

^{๘๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗/๒๓๘.

^{๘๘} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๖๗๓/๒๖๑.

^{๘๙} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ปรมัตถโชติกา ฉบับบาลี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒), ข้อ ๒๓, หน้า ๒๔.

^{๙๐} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๖๐/๒๒๘.

เมื่อเรามีชีวิตอยู่ก็จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐาน จะเห็นได้จากข้อปฏิบัติของพระ ที่เริ่มตั้งแต่การรู้จักบริโภคปัจจัย ๔ ซึ่งท่านถือเป็นศีลด้วย การฉันอาหารที่ว่าเป็นศีล หมายถึงการฉันหรือบริโภคโดยพิจารณาว่าบริโภคเพื่ออะไรเป็นต้น เรียกว่าง่าย ๆ ว่าบริโภคด้วยปัญญา ซึ่งจะทำให้เป็นการบริโภคที่พอดี เรียกว่า โภชนมัตตัญญูตา(ความรู้จักประมาณในการบริโภค) พระพุทธเจ้าทรงเน้นมากคือ เรื่องอินทรีย์สังวร และ โภชนมัตตัญญูตา จัดเป็นการศึกษาเบื้องต้น ที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นมากการฝึกฝนพัฒนาด้านเกี่ยวกับปัจจัยสี่นั้น มีสาระที่พึงปฏิบัติตามหลักอินทรีย์สังวร โภชนมัตตัญญูตา และสันโดษ^{๙๑} ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๔.๒ อินทรีย์สังวร

อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมอินทรีย์ เพราะชีวิตที่เป็นอยู่ได้ต้องมีการสื่อสารกับโลก ภายนอก สิ่งที่จะช่วยสื่อสารหรือเครื่องมือสื่อสาร ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ถ้าเราใช้เครื่องมือเหล่านี้ไม่เป็น ก็กลับเป็นทางมาของโทษความเสียหาย ทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่นที่ว่าใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ก็คือใช้ด้วยโมหะ ดูไม่เป็น ฟังไม่เป็น ดูแล้ว ฟังแล้ว เกิดโทษ เกิดปัญหาแก่ชีวิต ทำให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา เรื่องอินทรีย์สังวรนี้ เพื่อเป็นการฝึก โบราณได้จัดออกมาเป็นกิริยาอาการในการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น ประการแรก ตา คือให้พระฝึกเวลาเดินตาไม่สอดส่าย ให้ดูพอประมาณการปฏิบัติเช่นนี้ เป็นการเอาอุปมาช่วย คือ เอาอาการกิริยามาช่วยในการฝึก แต่ต้องรู้ว่าสาระที่แท้จริงนั้นคือท่านต้องการให้เราฝึกสติ ต้องเอาสติมาคุมไม่ให้อกุศลเข้าครอบงำ ให้รับรู้ด้วยสติและเกิดปัญญา แล้วได้สิ่งที่ประโยชน์ คือดูแล้ว ฟังแล้ว ให้ได้ความรู้และความดีโดยการถามตนเองว่า

๑) ดูแล้วได้ความรู้ใหม่ ได้ความรู้คือได้ปัญญา หรือเดินเข้าไปในการที่จะเข้าถึงความจริง เราต้องมีความรู้จึงจะดำเนินชีวิตและทำกิจการต่างๆได้สำเร็จ และจึงจะแก้ปัญหาได้

๒) ดูแล้วได้ประโยชน์ใหม่ ได้ประโยชน์คือสามารถเอามาพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ คือดูแล้วได้ตัวอย่างที่ดี ได้แง่มุมความคิด ได้คติ ที่จะเอามาใช้ประโยชน์ถ้าได้ทั้ง ๒ อย่างนี้ ก็แสดงว่าได้ปัญญา คือปัญญาที่เอาความรู้ และปัญญาที่เอาประโยชน์ได้ในส่วนการฟังก็เช่นเดียวกัน คือต้องฟังอย่างเป็นผู้ศึกษา ไม่ใช่การเสพ การเห็นทำให้เกิดกุศลหรืออกุศลได้ง่ายกว่าทวารอื่นทั้งหมด จึงต้องใช้สติเข้าควบคุม การสำรวมสายตาก็เป็นป้องกันโดยเฉพาะอกุศลที่จะเกิดขึ้น^{๙๒}

โดยเฉพาะในสมัยปัจจุบันการบริโภคทางสื่อรายการโทรทัศน์ก็ถือว่าเป็นปัญหาสำคัญที่มีต่อเยาวชน เกิดขึ้นมาจากปัจจัยหลักหลายอย่าง เช่น เสรีภาพในการนำเสนอข้อมูลที่มีมากจนเกินไป รูปแบบรายการโทรทัศน์ขาดความเหมาะสมต่อเยาวชน สถานบันครอบครัวสถานศึกษา ภาครัฐและเอกชนยังขาดการกำหนดแนวทางที่ถูกต้องให้กับเยาวชนในการรับชมรายการโทรทัศน์ การขาดจริยธรรมของผู้ผลิตรายการ และเกิดการลอกเลียนแบบพฤติกรรมที่ผิดๆ ของเยาวชนจากการรับชมรายการโทรทัศน์ เป็นต้น จากปัจจัยหลายอย่างที่เกิดขึ้นจึงนำไปสู่ปัญหาหลักคือ พฤติกรรมการลอกเลียนแบบของเยาวชน เช่น พฤติกรรมการเสพอบายมุข การใช้คำหยาบคาย และ การแต่งกายที่

^{๙๑} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๗), หน้า ๑ – ๒.

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๖ – ๒๗.

ไม่สุภาพ เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาที่เกิดในสังคมทั้งสิ้น ดังนั้น ทั้งเยาวชนหรือผู้ใหญ่ ที่ได้รับสื่อทางโทรทัศน์หรือจากอินเทอร์เน็ต ก็ควรที่จะนำหลักอินทรีย์นี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ขึ้นภายในตนเองและสังคมได้

อินทรีย์สังวรจึงทำหน้าที่ได้ ๒ คือ ศึกษากับเสพ ถ้าจะให้ชีวิตของเราพัฒนาจะต้องใช้อินทรีย์เพื่อรู้หรือศึกษาให้มาก มนุษย์ที่ไม่พัฒนา จะใช้อินทรีย์เพื่อเสพความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่ บางทีแทบไม่ใช้เพื่อการศึกษาเลย เมื่อมุ่งแต่จะหาเสพความรู้สึกที่ถูกหู ถูกตา สวยงาม สนุกสนานบันเทิง เป็นต้น ชีวิตก็วนเวียนอยู่กับการวิ่งไล่หาสิ่งที่ชอบใจ และดันชนหลักหนีสักอย่างไม่ชอบใจ วนเวียนอยู่แค่ความชอบใจ ไม่ชอบใจ รัก ชัง ตีใจเกลียดกลัว หลงไหลเปื้อนหน่าย แล้วก็ฝึกความสุขความทุกข์ของตนไว้ให้ชินกับสิ่งเสพบริโภค ซึ่งเวลาผ่านไป ชีวิตที่ไม่ได้ฝึกฝนพัฒนา ก็ตกต่ำด้อยค่า และไม่มีอะไรที่จะให้แก่โลกนี้ หรือแก่สังคมถ้าไม่มัวหลงติดอยู่กับการหาเสพความรู้สึก ที่เป็นได้แค่นักบริโภคแต่รู้จักใช้อินทรีย์เพื่อศึกษา สมองความต้องการรู้หรือความใฝ่รู้ ก็จะใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจหรืออินทรีย์^{๙๓} ไปในทางการเรียนรู้ และจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ ปัญญา ก็จะเจริญงอกงามความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์จะเกิดขึ้น กลายเป็นนักผลิตนักสร้าง

สรรค์และจะได้พบกับความสุขอย่างใหม่ที่พัฒนาขยาย ขอบเขตและประณิตยิ่งขึ้น พร้อมกับความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ที่ก้าวหน้าไป เป็นผู้มีชีวิตที่ติงาม และมีคุณค่าแก่สังคม

ดังนั้นในการพิจารณาอินทรีย์สังวรนั้นควรที่จะมีสติ พินิจพิจารณาและใช้อย่างระมัดระวังอย่างให้พลังพลัดไปกับอินทรีย์ที่กระทบทางช่องทางทั้ง ๖ อันเป็นเหตุทำให้เกิดกิเลสที่เกิดขึ้นภายในตัวเรา อินทรีย์สังวรนี้เป็นเรื่องสำคัญมากเราจะสู้กับกิเลสชนะหรือแพ้ก็อยู่ตรงนี้ เรามีอินทรีย์สังวรดีแล้วโอกาสที่กิเลสจะรุกรานเราก็คยาก คุณธรรมต่างๆ ที่เราตั้งใจรักษาไว้ก็จะสามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจเหมือนบ้านถ้าเราใส่กุญแจ ดูแลประตูหน้าต่างอย่างดีแล้ว ถึงแม้ตามลั่นชกตามตุ้มจะไม่ได้ใส่กุญแจก็ย่อมปลอดภัย โจรมาเอาไปไม่ได้ แต่ถ้าเราขาดการสำรวจอินทรีย์ไปในสิ่งไม่ควรดู จับต้องสัมผัสในสิ่งไม่ควรสัมผัส คิดในสิ่งไม่ควรคิด ฯลฯ แม้เราจะมีที่ตั้งใจรักษาศีลรักษาคณะคุณธรรมต่างๆ ดีเพียงไร ก็มีโอกาสปลาดได้มาก เหมือนบ้านที่ไม่ได้ปิดประตู หน้าต่าง แม้จะใส่กุญแจตุ้ม ลั่นชกดีเพียงไรก็ย่อมไม่ปลอดภัย โจรสามารถลักไปได้ง่ายวิธีที่จะทำให้อินทรีย์สังวรเกิดขึ้นนั้น ให้เราฝึกให้มีหิริโอตตปมะมีความละอายและเกรงกลัวต่อบาป ซึ่งหิริโอตตปมะ ทำให้เกิดอินทรีย์สังวร อินทรีย์สังวร ทำให้เกิดศีลศีล ทำให้เกิดสมาธิ สมาธิ ทำให้เกิดปัญญา ผู้มีอินทรีย์สังวรดี ศีลก็ย่อมบริสุทธิ์ ศีลบริสุทธิ์ สมาธิก็เกิดได้ง่าย สมาธิตั้งมั่น ปัญญาก็เกิดขึ้น เป็นความสว่างภายในเห็นถึงสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เห็นถึงตัวกิเลสที่ซุกซ่อนอยู่ภายใน และสามารถกำจัดไปให้หมดสิ้นได้ คฤหัสถ์ทุกคนจึงควรฝึกให้มีอินทรีย์สังวรในตัวให้ได้

^{๙๓} พระมหาทองหล่อ ฐานิสฺสโร (สินกระสัง), “การศึกษาวินัยชาวพุทธในการพัฒนาชีวิตให้เป็นสุข”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๖๘.

๒.๔.๓ หลักโภชนาการมัตตัณญา

โภชนาการมัตตัณญา หมายถึง หลักการพิจารณาปัจจัย ๔ ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนต้องเกี่ยวเนื่องด้วยปัจจัย ๔ ท่านจึงสอนให้บริโภคนิสัยปัจจัย ๔ ด้วยพิจารณา คือ บริโภคด้วยปัญญา ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพื่อดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบำบัดความกระหาย เพื่อบำบัดความเหนื่อยหน่าย เพื่อบำบัดความทุกข์ ด้วยเห็นว่าเราจักกำจัดทุกข์เวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจึงมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๙๔}

และความในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ภัทวารสูตร ตอนหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันโภชนาการในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนาการในราตรี ก็รู้สึกมีความสุข ไร้โรคภัยไข้เจ็บ กระปรี้กระเปร่า มีพละกำลังสมบูรณ์ อยู่สำราญมาเถิด ภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็จงอย่าฉันโภชนาการในราตรีเลย เธอทั้งหลายเมื่อไม่ฉัน โภชนาการในราตรี ก็จักรู้สึกมีความสุข ไร้โรคภัยไข้เจ็บ กระปรี้กระเปร่า มีพละกำลังสมบูรณ์ อยู่สำราญ”^{๙๕}

จากข้อความนี้ เห็นได้ว่า พระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้บริโภคด้วยตัณหาบริโภคด้วยตัณหา ก็คือ บริโภคเพื่อเสพส เมื่อมุ่งเอร็ดอร่อย คือสนองความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ เอาแค่ความสุขจากการเสพ ทิวาสุขในเรื่องของอาหารก็คืออร่อย แต่เป็นโทษให้ร่างกาย ดังในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกายสคาถวรรค โทณปากสูตรว่า ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบวาทะว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารแล้ว รู้สึกอึดอัดจึงได้ตรัสถามในเวลานั้นว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาการที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบางเขยอ้อมแก่ข้า อายุก็ยั่งยืน”^{๙๖}

การบริโภคอาหารในข้อนี้มีส่วนดีต่อสุขภาพในแง่ที่ว่า ช่วยป้องกันไม่ให้ละโมภในการบริโภคอาหาร ช่วยให้มีสติระลึกได้ว่า บริโภคแค่ไหนเพียงพอ และเพื่ออะไร เมื่อทำได้ก็จะทำให้ร่างกายไม่อึดอัดเพราะการย่อยอาหารที่มากเกินไป ทั้งไม่ก่อโทษให้ และช่วยให้การฝึกจิตได้ผล สุขภาพจิตก็พลอยดีไปด้วย พระพุทธเจ้าทรงเป็นห่วงในเรื่องสุขภาพทางกายและทางใจ จึงทรงแนะวิธีการบริโภคอาหารในแบบที่ไม่ก่อโทษ เป็นการสนองตัณหาซึ่งอยากบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าเป็นเครื่องนุ่งห่มก็มุ่งความสวยงาม ตลอดจนแข่งขันฐานะกัน เอาอาหารเครื่องนุ่งห่ม เอาที่อยู่อาศัยเป็นเครื่องอวดแสดงฐานะ การทำอย่างนี้ ไม่เป็นการสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต หรือเรียกว่า ไม่ได้เป็นเครื่องแสดงการมีคุณภาพชีวิต^{๙๗}

^{๙๔} ม. ม. (ไทย) ๑๒ / ๒๗ / ๒๓.

^{๙๕} ม. ม. (ไทย) ๑๓ / ๑๗๔ / ๒๐๑.

^{๙๖} ส. ส. (ไทย) ๑๕ / ๑๒๔ / ๑๔๕ - ๑๔๖,

^{๙๗} พระมหาทองหล่อ ฐานิสโร (สินกระสัง), “การศึกษาวินัยชาวพุทธในการพัฒนาชีวิตให้เป็นสุข”, หน้า ๓๐.

หลักโภชนมัตตัญญูตาจึงเป็นวิธีการเบื้องต้นให้ฝึกนั้น โดยพิจารณาไว้ เวลาบริโภคปัจจัย ๔ ให้พิจารณาว่า ถ้าเรากินด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจจุดมุ่งหมายในการกินจะตามมา ๑) จำกัด ปริมาณอาหาร ให้พอดี กับความต้องการของร่างกาย และ ๒) จำกัด ประเภทอาหาร ให้พอดี ที่จะได้ สิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์และได้สัดส่วน การกินพอดีก็จะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นการกินด้วยปัญญาการ กิน หรือการบริโภคด้วยความพอดี

โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติต่อปัจจัย ๔ เมื่อเกิดอินทรีย์สังวร คือการใช้อินทรีย์เป็นแล้ว มี โภชนมัตตัญญูตา คือรู้จักกินพอดี กินด้วยปัญญาแล้ว จึงเป็นฐานที่พร้อมจะเชื่อมต่อการปฏิบัติ ต่อไป ที่เรียกว่า ชาศรียานุโยค แปลว่า การหมั่นประกอบภาวนา หรือการประกอบความเพียรเครื่อง ตื่นอยู่ หมายความว่า ไม่เห็นแก่หลับนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในการทำกิจหน้าที่ของตน ระลึกว่า ควรจะทำอะไรเป็นกิจในไตรสิกขา เป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ โดยการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา พัฒนา ตนด้วยชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกหัดให้เจริญก้าวหน้า ทำประโยชน์สุขให้สำเร็จ ทั้งแก่ตนเองและสังคมตัว ความตื่นเองก็เป็นสติอยู่ในตัวแล้ว สตินั้นเป็นเรื่องของจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกจิต จัดอยู่ ในฝ่ายสมาธิ เมื่อมีสติแล้วใช้ปัญญาพิจารณาความจริงในสิ่งในเรื่องต่างๆ จึงต่อเข้ากับปัญญา เพราะ ทั้งอินทรีย์สังวรและโภชนมัตตัญญูตาเป็นศีล มาต่อกับสมาธิและปัญญาตรงชาครียานุโยค คือเมื่อเรา จะกิน จะพอดีก็ต้องมีปัญญา ที่ฝึกโดยพิจารณาให้รู้เข้าใจความมุ่งหมายของการกิน จากนั้นก็ต้อง ควบคุมจิตของตนได้^{๔๘} ให้จิตของเราดำเนินไปในทางที่ถูกต้องตามที่ปัญญาบอกให้ นั่น เพื่อให้เกิด พอดี ตอนนี้เป็นการศึกษาจิต ซึ่งอยู่ในฝ่ายสมาธิ แล้วยังเกิดความพอใจที่เรากินแล้วได้คุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความสุขความอิ่มใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตอีก

๒.๕ สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น เป็นการนำหลักธรรมมาฝึก เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่ง ทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิ โดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิด ปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ช่วยให้ จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสแน่นอนยิ่งขึ้น เมื่อกล่าวโดยย่อ ปัญญา ก็คือ ความรอบรู้ ความ เข้าใจตามความจริงจากการลงมือปฏิบัติทดลอง ความเพียรที่ต่างกันก็มีผลต่อความช้าและเร็ว ในการ พัฒนาปัญญาขั้นแรกในระดับโลกียปัญญา ซึ่งจะไปสัมพันธ์กับระยะเวลาในการรู้ธรรมด้วย ด้วยการ สร้างสัมมาทิฐิเพราะ สัมมาทิฐิเป็นปัญญาอันดับแรกที่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้น โดยอาศัยปัจจัย ภายนอก โลภียสัมมาทิฐิ คือ มีความเลื่อมใสพระรัตนตรัย เชื่อว่าทานมีผล กรรมมีผล เชื่อในคุณ ฆราวาส บิดา เป็นต้น โดยมีกัลยาณมิตรเป็นผู้โน้มน้าว ชี้แนะและสั่งสอนเพื่อยังศรัทธาให้ตั้งมั่น ประกอบกับปัญญาที่ติดตัวมา ได้แก่ความพร้อมแห่งศรัทธา ศีล ทาน และโลกียปัญญาในที่สุด ทำให้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติ ทำให้การดำเนินชีวิตในส่วนที่ยังสัมพันธ์ต่อโลกมีความสุขขึ้น หรือ กล่าวได้ว่ามีความทุกข์น้อยลง และยังไม่สามารถละกิเลสได้ทั้งในหลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อเป็น ปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันทั้งภายนอกและภายใน เพื่อทำความเจริญไปสู่โลกุตระปัญญา

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, หน้า ๓๐.

