บทที่ ๔
วิธีป้องกันภัยของภิกษุในพระพุทธศาสนา

แนวทางที่จะใช้หลักธรรมและระเบียบวินัย เพื่อป้องกันและบรรเทาภัยอันตรายที่จะเกิดกับภิกษุ จะเป็นหลักธรรมในภาคปฏิบัติมาพิจารณาจิตใจของภิกษุในการประพฤติพรหมจรรย์ ให้บริสุทธิ์ เพื่อยับยั้งกิเลสบาปอกุศลที่คอยครอบงำจิตใจของภิกษุให้เร้าร้อน ไม่ให้มีสติปัญญาสู้กับภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับภิกษุนานัปการ ภัยที่เกิดจากภิกษุไม่มีความอดทนต่อความสั่งสอน ภัยที่เกิดจากภิกษุที่มีความอยากในการฉันอาหาร ภัยที่เกิดจากภิกษุไม่มีสติสัมปชัญญะหลงใหลเสพกามคุณ ๕ ภัยที่เกิดจากภิกษุไม่มีสติสัมปชัญญะหักห้ามจิตเมื่อกามราคะเกิดขึ้นในใจ แนวทางประการแรกต้องรักษาศีลสำรวมในพระปาติโมกข์ เพื่อเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดกับภิกษุ สิ่งที่สำคัญที่สุดในการแก้ปัญหาและบรรเทาทุกข์ ขึ้นอยู่กับจิตใจของภิกษุเอง คือใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธานทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ไม่ว่าจะคิด จะพูด และกระทำมีทั้งดีและไม่ดีย่อมมาจากใจทั้งสิ้น วิธีแก้ไขและบรรเทาก็ต้องแก้ที่จิตใจด้วยการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เหมือนคนที่ป่วยไข้จะต้องใช้ยาแก้ไข้ให้ถูกกับโรคที่เป็นอยู่จึงจะบรรเทาและหายจากโรคร้ายได้ เรียกว่า สรีรโอสถ ถ้ามีปัญหาทางด้านจิตใจไม่สบายใจต้องใช้ยารักษาใจ เรียกว่า ธรรมโอสถ จึงจะรักษาให้หายได้ ผู้วิจัยจะได้รวบรวมกัมมัฏฐานให้ตรงกับภัยของภิกษุให้ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวข้องกับหลักธรรม จะได้อธิบายพรรณนาในแต่ละหัวข้อเป็นไปตามลำดับ

๔.๑ นำหลักธรรมวินัยมาป้องกันภัยในอูมิภัย ภัยของภิกษุไม่อดทนต่อคำสั่งสอน

ในการศึกษาจะต้องเริ่มศึกษาจากง่ายไปหายาก เป็นไปตามลำดับ ควรเรียนปริยัติธรรมก่อนเพื่อให้เข้าใจกฎระเบียบวินัยของภิกษุแล้ว ให้เรียนหลักธรรมแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติได้ถูกต้อง เหมือนกับการเดินไปสู่จุดหมายปลายทางให้ถูกต้องโดยสวัสดิภาพ จำเป็นต้องมีแผนที่สำหรับในการเดินทาง เพื่อไม่ให้หลงทาง ในระหว่างทางอาจจะมีสิ่งเร้าทำให้คนหลงใหลติดใจเพลิดเพลินโดยไม่เดินทางต่อไป หรือหลงทางเดินทางไปไม่ถูกต้อง ได้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังเวียนว่ายตายเกิด ยังเดินทางไม่ถึงจุดหมาย ภิกษุที่ออกจากเรือนบวชด้วยความไม่มีเรือน สละแล้วซึ่งชีวิตฆราวาส บวชเข้ามาเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา เปรียบเหมือน คนที่เดินทางมาตรงทางแล้วแต่กลับเจอสิ่งเร้า ทำให้ต้องแวะระหว่าง บางคนก็ไม่เดินต่อไป ได้แก่สึกออกไปเป็นฆราวาส ต้องทำมาหากินโดยไม่มีเวลามาปฏิบัติธรรมได้เต็มที่ แต่บางคนที่มีทั้งแผนที่แล้วมีกำลังใจที่ดีเดินต่อไปถึง

จุดมุ่งหมายปลายทางได้ถูกต้องไม่หลงทาง ได้แก่ ผู้ที่สิ้นอาสวะกิเลสแล้ว เป็นพระขีณาสพ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป "พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับคณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า ตถาคตเป็นผู้บอกทางให้ดำเนินไปสู่พระนิพพานได้"[๑] คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอก ส่วนการเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางเป็นนั้นคืออริยมรรคมีองค์ ๘ แต่การเดินทาง คือ การปฏิบัติธรรม เจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหน้าที่ของภิกษุทั้งหลาย บางรูปก็เดินไปถูกทางจนถึงจุดหมายปลายทางคือเข้าสู่พระนิพพาน บางรูปก็เดินหลงทาง บางรูปก็เดินเป็นวงกลม คือ ยังเดินวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ คือมีเกิด,แก่,เจ็บและตาย ก็ไม่สามารถเดินไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ย่อมเป็นสัมภเวสีคือแสวงหาที่เกิดอยู่ร่ำไป

๔.๑.๑ ภิกษุมีนาถกรณธรรมเป็นที่พึ่งทำให้ยินดีในการอบรมสั่งสอน

ภิกษุเมื่อบวชเข้ามาแล้วย่อมรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนในธรรมวินัยจนสามารถคุ้มครองตนเองได้ รู้ทั่วทั้งหมดในสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว บุคคลพึงมีที่พึ่งอันประเสริฐ คือพระรัตนตรัย ได้แก่ พระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ธรรมะที่เป็นที่พึ่งของภิกษุ คือ นาถกรณธรรม หมายถึง ธรรมะเป็นเครื่องกระทำให้เป็นที่พึ่งของตน ภิกษุทั้งหลายจงเป็นผู้มีที่พึ่งอยู่เถิด อย่าเป็นผู้ไม่มีที่พึ่งเลย เพราะผู้ที่ไม่มีที่พึ่งย่อมอยู่เป็นทุกข์ ธรรมที่เป็นที่พึ่งปฏิบัติของภิกษุทำให้ภิกษุดำรงอยู่ใต้ร่มกาสาวพัสตร์ได้นานนั้นมี ๑๐ ประการ[๒]

๑. ภิกษุพึงรักษาศีลปาติโมกข์ด้วยทางกายและทางวาจาให้เรียบร้อย โดยไม่ล่วงละเมิดศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว ให้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต และสำรวมในศีลพระปาติโมกข์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้วย่อมเป็นสาเหตุทำให้ผู้รักษาศีลนั้นให้หลุดพ้นจากทุกข์พร้อมไปด้วยอาจาระมีมารยาทไม่ประกอบด้วยทุจริต ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทรงรังเกียจและโคจรด้วยการเที่ยวไปด้วยดีไม่ไปมาหาสู่หญิงหม้าย หญิงแพศยา ร้านขายสุรา ยาพิษ มีปกติเห็นโทษภัยไม่ละเมิดสิกขาบทแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบทของภิกษุสงฆ์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ภิกษุเมื่อมีศีลเป็นที่พึ่งอันดีแล้วย่อมทำให้เกิดศรัทธาเลื่อมใจตั้งใจศึกษาเล่าเรียนธรรมวินัยด้วยดี[๓]

๒. ภิกษุเป็นพหูสูต ย่อมศึกษาเล่าเรียนรู้ภาษาบาลี ซึ่งเป็นนวังคสัตถุศาสน์คำสอนของพระศาสดามีองค์ ๙ มีสุตตะ เคยยะ เวยยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาดก อัพภูตธรรม เวทัลละ เหล่านี้เป็นพระธรรมขันธ์ มี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นผู้รู้อรรถ รู้ธรรมของสุตะ ฟังธรรมมากเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแห่งธรรม บุคคลนั้นย่อมได้ประโยชน์ต่อเป็นผู้มีสุตะมาก

---

[๑] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๘/๘๓.

[๒] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๑.

[๓] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๔/๓๘๘ – ๓๘๙.

ย่อมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วนแล้ว[๔] "(๑) เป็นพหูสูต คือ มีนิสัยชอบฟังมาก อ่านหนังสือมาก ค้นคว้ามาก (๒) เป็นผู้ทรงจำได้ คือมีความจำดี จำสาระเป็นหลักได้แม่นยำ เกิดจากท่องบ่อย ๆ เกิดจากบันทึกจะทำให้จำได้ดี (๓) ท่องได้คล่องปาก คือ เป็นผู้ท่องอ่านในธรรมวินัยให้คล่องปาก จนรู้หลักธรรม เพราะธรรมะย่อมไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่ความรู้ทางโลกนั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา (๔) ขึ้นใจ คือ คิดตรึกตรองใส่ใจคิดพิจารณาให้เข้าใจปรุโปร่ง (๕) รู้แจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา คือ มีความรู้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาญาณ"[๕] ตามความเป็นจริงในสัจธรรม ทำให้บรรลุพระนิพพาน ภิกษุเป็นพหูสูตได้นำหลักธรรมไปปฏิบัติแล้วอันสมควรแก่โลกุตตรธรรม

๓. ภิกษุมีมิตรที่มีศีลและคุณธรรม, มีสหายเพื่อนร่วมงานที่ดี, มีเพื่อนที่รักใคร่สนิทสนมรู้ใจกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน ภิกษุพึงหวังคุณว่าตนมีความปรารถนาในเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ภิกษุพึงหวังคุณว่าตนจักเป็นผู้ปรารภความเพียร ไม่ทอดธุระ ในการปฏิบัติธรรมะ ภิกษุพึงหวังว่า ตนจักมีปัญญาทำให้สิ้นทุกข์โดยชอบ เพราะมีกัลยาณมิตรดี ผู้มีศีลบริสุทธิ์ให้คำแนะนำได้ถูกทาง คือ แนะนำไม่ให้ประพฤติทุจริตกาย วาจาและใจ ทำประโยชน์เกื้อกูลมีอุปการะช่วยเหลือได้ทุกอย่าง เมื่อตนเองกำลังมีทุกข์ ก็จะบรรเทาทุกข์ได้ และช่วยกำจัดทุกข์ให้ได้ แม้จะเคยเป็นคนพาลมาก่อน แต่เมื่อได้ฟังธรรมะจากกัลยาณมิตร ก็จะพึงเป็นบัณฑิตได้บ้าง ดังนั้นผู้มีกัลยาณมิตรที่ดีย่อมได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง[๖]

๔. ภิกษุพึงเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ให้มีความอดทนอดกลั้น ยึดถือหลักธรรมะเป็นใหญ่ รับฟังคำพร่ำสอนโดยเคารพ เป็นผู้ปฏิบัติตามธรรมะจึงเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย พร้อมรับไปปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น เมื่อมีภิกษุเพื่อนสหธรรมิกว่ากล่าวตักเตือนชี้ข้อบกพร่อง พร้อมยอมรับฟังด้วยดี ไม่ว่าท่านจะเป็นพระเถระ หรือผู้มีพรรษาที่ต่ำกว่าก็ตาม[๗] สมดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า "บุคคลผู้มีปัญญา ซึ่งเป็นผู้ชี้โทษ หมือนผู้บอกขุมทรัพย์ให้ พึงคบกับผู้มีปัญญานั้น ซึ่งเป็นบัณฑิต เพราะว่า เมื่อคบบัณฑิตมีแต่คุณอันประเสริฐ อันไม่มีโทษลามกเลย"[๘] ดังนั้น ภิกษุพึง

---

[๔]ดูรายละเอียดใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๑ - ๓๒, อภิ.ปุ.อ. (ไทย) ๗๙/๑๓๙/๔๒๓.

[๕]พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, **มงคลชีวิต ฉบับ ทางก้าวหน้า**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ฐานการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๖๑ – ๖๒.

[๖]ดูรายละเอียดใน ขุ.เถรี.อ. (ไทย) ๕๔/๔๖๔/๓๐๖, ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๔๔/๘๘/๓๘๐ – ๓๘๑.

[๗]พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, **มงคลชีวิต ฉบับ ทางก้าวหน้า**, หน้า ๒๕๖.

[๘]ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๑/๑๖/๒๕๐.

เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายไม่กระด้างยอมรับฟังคำสั่งสอนด้วยดี ย่อมจะรักษาพรหมจรรย์ไว้ได้ บวชเรียนอยู่ในพระพุทธศาสนาได้อย่างมีความสุข

๕. ภิกษุมีความขยันหมั่นเพียร มีความวิริยะอุตสาหะ มีความตั้งใจในการปฏิบัติหน้าที่ ไม่มีความเกียจคร้าน มีความกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา สามารถสู้งานหนักและเบาไม่หลบงาน ไม่หนีงาน ไม่ทิ้งงาน ไม่กลัวความทุกข์ยาก ไม่กลัวความลำบาก เป็นคนมีจิตใจเข้มแข็ง มีความยินดีพอใจและเพลิดเพลินกับการทำงาน ภิกษุไม่พึงเกียจคร้านในการงานที่จะต้องช่วยกันทำทั้งงานสูง คือการย้อมผ้าไตรจีวร, ก่อสร้างลานวัดและพระเจดีย์ และงานต่ำ คือ ล้างเท้าและ นวดเท้าของพระเถระ ภิกษุพึงเป็นผู้ขยันร่วมมือร่วมใจกันในเพื่อนสหธรรมิกพัฒนาวัดที่ตนอาศัยอยู่ ไม่นิ่งดูดาย เอาใจใส่ต่อการงาน ก็จะเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะย่อมนำความสุขมาให้ ผู้มีสติปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องอยู่ ย่อมพิจารณาอันเป็นอุบายในการทำงาน ให้สามารถจัดทำได้ให้ลุล่วงไปด้วยดี ไม่มีการงานคั่งค้าง[๙]

๖. ภิกษุเป็นผู้ใคร่ธรรมหมั่นศึกษาท่องจำในพระธรรมวินัยให้ดี ได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษาพุทธพจน์คือรักษาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้ในพระพุทธศาสนา ภิกษุพึงเป็นผู้ปรารถนาในการฟังและเป็นผู้ชอบแสดงธรรมอันเป็นที่พอใจมีปราโมทย์ แสดงธรรมให้มีความระวังไม่ให้มีความผิดพลาด จำเป็นต้องเป็นผู้รู้ในธรรมจึงจะเป็นผู้เจริญ ถ้าเป็นผู้รู้ธรรมไม่ดี เป็นผู้รู้ชั่วจะเป็นโทษในทางที่เสื่อม พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม”[๑๐] ผู้ที่หมั่นศึกษาหาความรู้ในธรรมให้แตกฉาน ย่อมเป็นผู้เจริญในธรรม ปรารถนาในการฟังธรรมและนำความรู้ที่ได้ศึกษาธรรมนั้นนำมาปฏิบัติธรรมให้เป็นเกิดบุญในกุศลกรรมบถ บุคคลนั้นย่อมเป็นผู้รู้ธรรมได้ง่าย เพราะได้เห็นได้ฟังปฏิบัติธรรมบ่อย ๆ ย่อมพึงรู้ได้โดยง่าย และเป็นผู้เคารพธรรม ฟังธรรมด้วยความสงบ สำรวม ตั้งใจ เมื่อฟังธรรมแล้วให้มีโยนิโสมนสิการ คือฟังด้วยความตั้งใจให้คิดพิจารณาโดยแยบคายย่อมทำให้เกิดปัญญา สมดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “สุสฺสูสํ ลภเต ปญฺญํ ผู้ตั้งใจฟังย่อมได้ซึ่งปัญญา”[๑๑] ภิกษุพึงรู้ในอภิธรรม ๗ คัมภีร์ และอภิวินัย ซึ่งเป็นผู้รู้ธรรมอันเป็นเครื่องระงับกิเลส

๗. ภิกษุพึงบำเพ็ญตบะมีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสให้เร้าร้อน เพื่อกำจัดบาปอกุศลธรรมเป็นไปเพื่อความดับพินาศ บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะ[๑๒] มีความมุ่งมั่น เป็นผู้ปรารภความเพียรทางด้านจิตใจ ประคองจิต ทำความเพียร (๑) ภิกษุพึงทำความเพียรเพื่อป้องกันบาปอกุศล

---

[๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐.

[๑๐] ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๖/๓๐๓/๓๐๙.

[๑๑] สำ.ส.อ. (ไทย) ๒๕/๘๔๖/๔๔๗.

[๑๒] ดูรายละเอียดใน สำ.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๕/๒๓๖.

ธรรมไม่ให้เกิดขึ้น มีความเพียรพยายาม ก้าวต่อไปอย่างไม่ท้อถอย เพื่อประหาณทิฏฐิ, สงัดจากอกุศลธรรม (๒) ภิกษุพึงทำความเพียรเพื่อละบาปกุศลธรรม มีความพยามยาม มุ่งมั่นไม่ย่อท้อ สงัดจากกาม กำจัดบาปอกุศลธรรม (๓) ภิกษุพึงทำความเพียรเพื่อสร้างกุศลธรรมให้เกิดขึ้น มีฉันทะมีความเพียรพยายาม พึงเจริญโลกุตตรฌาน อันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์บรรลุพระนิพพาน (๔) ภิกษุพึงทำความเพียรเพื่อรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม มีความเพียรพยายาม มีความมุ่งมั่น ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม เพื่อรักษากุศลธรรมให้ดำรงอยู่ ไม่ให้สาบสูญ มีความเจริญบริบูรณ์ไพบูลย์ ในกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นคงอยู่ตลอดไป[๑๓] “ภิกษุพึงพิจารณากายในกาย มีความเพียรเผากิเลส มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส จิตคลายกำหนัด ทำให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสไม่ยึดมั่นถือมั่นในกองสังขารทั้งหลาย”[๑๔]

๘. ภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้ ไม่แสวงหาจีวรด้วยอาการทุจริต “มีจีวรพอห่มร่างกาย ไปไหนมาไหนได้สะดวกไปได้ทันทีเหมือนนกบินออกหากินได้ทันทีไม่ต้องพะวงใจในภาย หลัง”[๑๕] ฉะนั้น เมื่อไม่ได้จีวรก็ไม่กระวนกระวายใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง ไม่ติดใจ มองเห็นโทษซึ่งต้องอาบัติ เพราะเป็นการแสวงหาไม่สมควร มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออกในการบริโภคจีวร ไม่ยกตนข่มผู้อื่น มีความขยัน หมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน มีสติสัมปชัญญะมั่นคงในความสันโดษด้วยจีวรตามมีตามได้[๑๖]

ภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยอาหารบิณฑบาตตามมีตามได้ ไม่แสวงหาอาหารบิณฑบาตด้วยอาการทุจริต มีอาหารพออิ่มท้อง ไปไหนมาไหน ได้ทันทีเหมือนนกบินออกหากินได้ทันทีไม่ต้องพะวงใจในภายหลัง ฉะนั้น เมื่อไม่ได้อาหารก็ไม่กระวนกระวายใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง ไม่ติดใจ มองเห็นโทษซึ่งต้องอาบัติเพราะเป็นการแสวงหาไม่สมควร มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออกในการบริโภคอาหารบิณฑบาต ไม่ยกตนข่มผู้อื่น มีความขยัน หมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน มีสติสัมปชัญญะมั่นคงในความสันโดษด้วยอาหารตามแต่จะได้[๑๗]

ภิกษุเป็นผู้สันโดษในการใช้สอยเสนาสนะตามมีตามได้ ไม่แสวงหาเสนาสนะด้วยอาการทุจริต ไม่ยึดติดอยู่กับที่ในกุฏิเดิม สามารถไปไหนมาไหนได้ทันทีเหมือนนกบินออกหากินได้ทันทีไม่ต้องพะวงใจในภายหลัง เมื่อไม่ได้เสนาสนะที่ดี ก็ไม่กระวนกระวายใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง ไม่ติดใจ มองเห็นโทษซึ่งต้องอาบัติเพราะเป็นการแสวงหาไม่สมควร มีปัญญาเป็นเครื่อง

---

[๑๓] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๘๓ – ๔๘๓/๑๖๒ – ๑๖๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๐๘/๓๓๓.

[๑๔] ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๑/๘๑.

[๑๕] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

[๑๖] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๓ – ๔๔.

[๑๗] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๔.

สลัดออกในการใช้สอยเสนาสนะ ไม่ยกตนข่มผู้อื่น มีความขยัน หมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน มีสติสัมปชัญญะมั่นคงในความสันโดษในการใช้สอยในเสนาสนะตามแต่จะได้[๑๘]

ภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยคิลานเภสัชได้แก่ “เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้งและน้ำอ้อย”[๑๙] ตามมีตามได้ ไม่แสวงหาคิลานเภสัชด้วยอาการทุจริต เมื่อไม่ได้คิลานเภสัช ก็ไม่กระวนกระวายใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง ไม่ติดใจ มองเห็นโทษซึ่งต้องอาบัติเพราะเป็นการแสวงหาไม่สมควร มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออกในการบริโภคคิลานเภสัช ไม่ยกตนข่มผู้อื่น มีความขยัน หมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน มีสติสัมปชัญญะมั่นคงในความสันโดษในการบริโภคคิลานเภสัชตามแต่จะได้[๒๐]

๙. ภิกษุมีสติ คือ มีความระลึกได้ถึงความดีและความชั่วเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนถึง การคิด, การพูดและ การกระทำในสิ่งที่ถูกต้องไม่ผิดศีลธรรม มีสติเป็นเครื่องระลึกได้แม้ว่าจะกระทำและพูดสิ่งนั้นที่นานมาแล้วก็ตามทีก็ยังระลึกอยู่ได้ สติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนเองได้ มีสติเป็นเครื่องระวังป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ อันจะมาถึงตนเอง มีสติเป็นเครื่องยับยั้งบาปอกุศลธรรมจะเกิดขึ้นกับตนเองไม่ให้ไปในทางที่เสื่อมเสีย สติเป็นเครื่องกระตุ้นให้ประกอบความดีในกุศลธรรม[๒๑] “สติสัมปชัญญะเป็นธรรมมีอุปการะมาก”[๒๒] ช่วยทำให้บุคคลให้มีความคิดพูดและทำอย่างมีเหตุผล และ ผู้มีสติย่อมสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยความไม่ประมาท สติและปัญญาย่อมสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันจึง “ควรเจริญสติให้มากย่อมทำให้เกิดปัญญา สมดังคำกล่าวว่า สติมา ปัญญาเกิด สติเตลิด มักเกิดปัญหา”[๒๓] การเจริญสติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส คือ การเจริญสติปัฏฐาน ในกาย เวทนา จิตและธรรม ภิกษุพึงพิจารณาเห็นกายในกาย “มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในขณะก้าวเดิน ยืน นั่งและนอน ขณะฉัน ดื่ม เคี้ยว ในขณะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ”[๒๔] ให้มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ภิกษุพึงเห็นร่างกายเป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ แล้วพึงใช้ปัญญาพิจารณาเห็น สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา ย่อมละอัตตสัญญา ทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนัด ไม่ยึดถือ ย่อมละราคะให้ดับได้[๒๕]

---

[๑๘]ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๔.

[๑๙]วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๗๗/๑๔๗.

[๒๐]ดูรายละเอียดใน สำนิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๔/๒๓๓.

[๒๑]พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, **มงคลชีวิต ฉบับ ทางก้าวหน้า**, หน้า ๑๘๖.

[๒๒]ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

[๒๓]พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ปัญญาต้องคู่กับกรุณาจึงจะพาชาติรอด**, หน้า ๑๔.

[๒๔]ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

[๒๕]ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๙๒.

๑๐. ภิกษุพึงเจริญปัญญา เป็นการอบรมทำให้เกิดความรอบรู้อย่างมีเหตุผล สาเหตุทำให้เกิดปัญญามี ๓ ประการ “(๑) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาก (๒) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากความคิดพิจารณาหาเหตุผล (๓) ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากลงมือปฏิบัติอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน”[๒๖] ภิกษุมีปัญญาเป็นเครื่องกำจัดอวิชชาและโทมนัสให้สิ้นไป มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสให้เร้าร้อน “มีปัญญาคือแสงสว่างย่อมกำจัดความมืด คือ อวิชชา แสงสว่างนั้นก็ คือ วิชชาทำให้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมกำจัดความมืดคือ อวิชชาได้ ด้วยแสงสว่างคือ ญาณทำให้รุ่งโรจน์ได้ ฉะนั้น”[๒๗] ภิกษุเป็นผู้เห็นภัยในวัฏสงสารในการเวียนว่ายตายเกิด เพราะว่าการเกิดบ่อย ๆ นั้นเป็นทุกข์ ภิกษุพึงเจริญกัมมัฏฐานเป็นเครื่องดับทุกข์ ด้วยการสมาทานศีลให้สมบูรณ์ย่อมทำให้เกิดจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วเจริญวิปัสสนาญาณ ทำให้เกิดปัญญาเป็นเครื่องตัดตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของมนุษย์ทั้งหลายให้สิ้นไป เปรียบเหมือนบุรุษที่แข็งแรงใช้อาวุธตัดถางกอไผ่ที่ยุ่งเหยิงให้ขาดได้ ฉะนั้น[๒๘]

ดังนั้น นาถกรณธรรมเป็นธรรมะที่นำมาป้องกันและบรรเทาภัยของภิกษุทั้งหลายได้ดี เพราะแต่ข้อส่งเสริมให้ภิกษุได้ขัดเกลากิเลสบ้าง ป้องกันภัยบ้างและสามารถแก้ไขปัญหาภัยของภิกษุอีกด้วย ผู้วิจัยก็หวังว่าธรรมเหล่านี้นำมาป้องกันภัยและบรรเทาภัยได้ดี ภิกษุเมื่อบวชเข้ามาแล้วยังไม่คุ้นเคยกับการเป็นภิกษุจำเป็นต้องมีพระพี่เลี้ยงคอยแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับ กิจวัตรประจำวันของภิกษุในแต่ละวัน ภิกษุที่บวชเข้ามาแล้วจำเป็นต้องรักษาศีลพระปาติโมกข์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์และศึกษาเล่าเรียนนักธรรมตรีและเรียบภาษาบาลีเป็นการรักษาพระธรรมวินัยจัดเป็นคันถธุระ ยังมีอีกธุระหนึ่งคือ วิปัสสนาธุระเป็นการลงมือปฏิบัติอบรมทางด้านจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ เพื่อนำไปเป็นบาทฐานเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องต่อกัน เป็นอุปการะต่อกันเพราะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมทำให้เกิดปัญญา ภิกษุพึงเลือกเรียนได้ มีทั้ง ปริยัติธรรมและปฏิบัติธรรม ไม่ควรปล่อยเวลาว่างโดยไม่ได้ศึกษาเล่าเรียน การช่วยงานก่อสร้างในกิจกรรมภายในวัด ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของช่างก่อสร้างจะดีกว่า สิ่งที่ภิกษุควรทำ คือ เอาใจใส่ต่อการศึกษาเล่าเรียน มีทั้งพระวินัยจะต้องศึกษาและทบทวนในสิกขาบทเป็นประจำ เพื่อจะได้รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ถ้าภิกษุชอบในการภาคปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมทำความเพียรทางด้านจิตใจ ก็จะเป็นการไม่ปล่อยเวลาให้ว่าง จะทำให้รู้สึกไม่เบื่อหน่ายในการบวชเป็นภิกษุ เมื่อได้ศึกษาเล่าเรียนมีอะไรทำก็จะไม่มีเวลาว่างคิดเรื่องสึกออกไปเป็นฆราวาส

---

[๒๖]ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๓๘๐/๕๖๘.

[๒๗]อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๗๕/๑๖/๓๓๒.

[๒๘]ดูรายละเอียดใน สำ.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๑.

๔.๑.๑.๑ ภิกษุพึงยินดียอมรับในการว่ากล่าวตักเตือนจากกัลยาณมิตร

ภิกษุที่หวังความเจริญในการบวชเรียนเป็นพระภิกษุให้ได้ยาวนาน จำเป็นต้องมีพอใจยินดีรับคำสั่งสอนจากกัลยาณมิตร มีอุปัชฌายะ พระอาจารย์ พึงมีความพอใจด้วยมีสติสัมปชัญญะรับฟังโดยมีโยนิโสมนสิการคือ ฟังแล้วนำคำสั่งสอนไปคิดพิจารณาโดยแยบคาย ทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อนำไปปรับปรุง ในการพัฒนาความประพฤติของตนเองให้ดียิ่งขึ้นอยู่ในระเบียบวินัยในพระพุทธศาสนา พึงมีความยินดี มีความชอบใจ เบิกบานใจ ในการถูกตักเตือนสั่งสอนจากเพื่อนสหธรรมิกหรือกัลยาณมิตรที่ดี เปรียบเหมือน หนุ่มสาวกำลังเจริญวัย ชอบแต่งกายสวยงาม ชำระร่างกายให้สะอาดเสมอ แล้วฉีดด้วยน้ำหอมอันทันสมัยให้มีกลิ่นหอมไปทั้งร่างกาย แล้วได้รับ ดอกไม้พวงมาลัย จากมือทั้งสองข้างแล้วนำไปไว้บนศีรษะ ซึ่งเป็นอวัยวะสูงสุด แล้วมีความยินดีพอใจ เบิกบานใจ ฉันใด ภิกษุผู้ถูกตักเตือนสั่งสอนจากกัลยาณมิตรหรือสหธรรมิกแล้วพึงมีสติสัมปชัญญะ นำคำสั่งสอนมาคิดพิจารณาโดยแยบคาย พึงมีความยินดีชอบใจ เบิกบานใจ ติดใจซึ่งได้รับการตักเตือน ฉะนั้น เหมือนกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า บุคคลที่มีปัญญา ได้แสดงโทษของการประพฤติไม่ดี แนะนำให้ประพฤติตนให้ดี ให้มีความเจริญรุ่งเรือง ไม่ให้ประพฤติตนด้วยกายทุจริต วจีทุจริตและมโนทุจริต เหมือนบัณฑิตเป็นผู้ชี้บอกขุมทรัพย์ให้แก่ภิกษุนำไปปฏิบัติตนให้ดี ฉะนั้น และทรงแนะนำให้พึงคบแต่บัณฑิตที่เป็นกัลยาณมิตรรู้ธรรม เป็นผู้มีคุณอันประเสริฐ ไม่มีโทษเลย ไม่ควรคบกับคนพาลหรือคนประพฤติชั่วทำทุจริต พึงคบแต่สัตบุรุษที่เป็นกัลยาณมิตรที่เป็นที่รัก เมื่อภิกษุถูกตักเตือนพร่ำสอนด้วยวาจา ก็พึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ และมีความชื่นชอบยินดี เมื่อกระทำตนเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ย่อมพึงทำลายความกระด้างในเพื่อนสหธรรมิก คือเมื่อภิกษุอยู่ร่วมกันในหมู่สงฆ์จำนวนมาก ย่อมจำเป็นต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์เสมอกัน เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข พึงทำลายมานะทิฏฐิ ไม่ให้จิตมีความโกรธเข้ามากระทบ ไม่ทำให้จิตของภิกษุมีความกระด้าง ดังนั้น ภิกษุพึงทำลายความกระด้างแห่งจิต พึงทุบทำลาย กำจัด บรรเทา ในความกระด้างด้วยราคะ, ความกระด้างด้วยโทสะและความกระด้างด้วยโมหะ จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ทำลายและบรรเทาความกระด้างในเพื่อนสหธรรมิกทั้งหลาย[๒๕]

๔.๑.๑.๒ กิจเบื้องต้นของภิกษุควรศึกษาและปฏิบัติธรรม

ความหมายของการศึกษา

สิกขา หมายถึง การศึกษา มาจากภาษาบาลีว่า สิกฺขา มีรากศัพท์ว่า สิกฺข หมายถึง การแสวงหาความรู้แจ้งได้ด้วยปัญญา ดังนั้น กระบวนการศึกษาต้องประกอบด้วยการแสวงหาความรอบรู้ได้ด้วยปัญญาและ เพื่อกำจัดอวิชชาความไม่รู้ให้สิ้นไป เปรียบเหมือน ปัญญาดุจแสงสว่าง

---

[๒๕]ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๖/๙๗๕/๖๒๐ – ๖๒๒.

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี”[๓๐] เปรียบปัญญาเหมือนแสงสว่างทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม เพื่อกำจัดความมืดคืออวิชาความไม่รู้ให้หมดสิ้นไปฉะนั้น[๓๑]

การศึกษาในพระพุทธศาสนา คือการศึกษาธรรมวินัย เป็นคัมภีร์ใน พระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ก่อนจะปรินิพพานว่า “ธรรมและวินัยที่เราแสดงแล้วบัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย หลังจากเราล่วงลับไปแล้วนั้น ก็จะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย”[๓๒] การรักษาธรรมวินัยด้วยการศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมและปฏิบัติธรรม เท่ากับเป็นการรักษาพุทธพจน์คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้สืบต่อไป เมื่อภิกษุยังเป็นเสขบุคคลยังต้องศึกษาธรรมวินัยต่อเนื่องไป เพื่อเพิ่มพูนความรอบรู้ให้กับตนเอง ต้องเรียนรู้ให้กับชีวิตไม่รู้จบและตราบใดที่ยังไม่บรรลุ มรรคผลนิพพานยังต้องศึกษาและปฏิบัติไปตลอดชีวิต[๓๓] ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา จนกว่าจะได้บรรลุเป็นพระอเสขบุคคลแล้วจึงไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป กรณีตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงใช้กุศโลบายพาพระนันทะไปบนสวรรค์ได้เจอกับเทพธิดาที่สวยกว่าผู้หญิงในโลกมนุษย์ และได้เป็นนายประกันว่าถ้าพระนันทะเจริญกัมมัฏฐานแล้วจะนำเทพธิดามาให้เป็นภรรยา เมื่อพระนันทะได้เจริญกัมมัฏฐานจนบรรลุธรรมแล้ว ก็หมดความอยาก ไม่ต้องการแต่งงานกับผู้หญิงคนใดหรือต้องการอยากได้เทพธิดามาเป็นภรรยาอีกต่อไป[๓๔] พระพุทธเจ้าทรงพาพระนันทะให้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงเห็นจริง เมื่อนันทะปฏิบัติธรรมจนบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วก็หมดความต้องการอีกต่อไป

กิจที่ภิกษุควรประพฤติปฏิบัติในเบื้องต้นมี ๓ ประการ

๑. การสมาทานศึกษาและปฏิบัติอธิศีล คือ การสำรวมกายและวาจาให้เรียบร้อย

๒. การสมาทานศึกษาและปฏิบัติอธิจิต คือ การอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว

๓. การสมาทานศึกษาและปฏิบัติอธิปัญญา คือ การรอบรู้ในรูปนาม ขันธ์ ๕[๓๕] เปรียบเหมือนกิจเบื้องต้นของชาวนาต้องรีบทำนาให้ตรงช่วงกับเวลาจะทำนามีอยู่ ๓ ประการ (๑) รีบไถคราดนาข้าวให้เรียบร้อยให้ตรงช่วงฤดูการทำนา (๒) เพาะปลูกต้นกล้าของข้าวลงไปในนาข้าวให้ตรงกับช่วงฤดูการทำนา (๓) วิดน้ำเข้าบ้างระบายน้ำออกบ้างให้ตรงกับช่วงฤดูการทำนา[๓๖]

---

[๓๐] สำ.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๒๕/๘๒.

[๓๑] พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ธรรมะนานาพรรณ**, (ม.ป.ท., ๒๕๕๖), หน้า ๗๘.

[๓๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔.

[๓๓] พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ธรรมะนานาพรรณ**, หน้า ๘๕.

[๓๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑๑/๑๕๕-๑๖๕.

[๓๕] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๔/๓๑๐.

[๓๖] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๔ – ๘๕/๓๑๐.

เมื่อภิกษุได้ศึกษา อธิสีล อธิจิตต และอธิปัญญา ย่อมจะละ ราคะ โทสะและโมหะได้ เมื่อภิกษุกำจัดกิเลสได้แล้ว บาปอกุศลก็ไม่อยู่ในจิตใจ ทำให้เธอทำแต่กรรมดีอยู่เสมอ[๓๗] ศีลย่อมทำให้ภิกษุรักษาพรหมจรรย์ให้งดงามในเบื้องต้น ศีลที่บริสุทธิ์ย่อมทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทำให้งดงามในท่ามกลาง และสมาธิที่ทำให้จิตตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมทำให้เกิดความรอบรู้เรื่องปัญญา ย่อมทำให้งามในเบื้องปลาย[๓๘]

การศึกษา คือ การฝึกอบรม ทางด้าน ศีล สมาธิและปัญญา การศึกษาก็คือการพัฒนาอบรมทางด้านร่างกายและ จิตใจให้เจริญด้วยสติปัญญาให้เจริญรุ่งเรือง เมื่อไม่ได้ศึกษาไตรสิกขาแล้วก็จะทำให้เป็นคนที่แปลกจากหมู่ภิกษุรูปอื่น[๓๙] เมื่อภิกษุบวชเข้ามาแล้วต้องศึกษาเล่าเรียนทั้งปริยัติและปฏิบัติ เพื่อชำระกิเลสที่อยู่ในจิตใจให้เบาบางลงให้มากที่สุด ไม่ใช่ใช้เพียงสัญชาตญาณในการดำเนินชีวิตเท่านั้น มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐที่สามารถฝึกหัดอบรมพัฒนาได้ทั้งร่างกายและจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้นเป็นไปตามลำดับ ดังนั้น ภิกษุที่บวชเข้ามาแล้วจำเป็นต้องศึกษาพระธรรมวินัย ที่เป็นกิจธุระของภิกษุที่ควรประพฤติปฏิบัติไม่ควรทอดทิ้งธุระทั้ง ๒ ประการ (๑) คันถธุระ คือผู้ศึกษาเล่าเรียนทรงจำพุทธวจนะหรือ พระไตรปิฎกตามสติปัญญาของตนเอง เพื่อจะได้รักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ได้ตลอดไปและ ยังทำให้ภิกษุได้รอบรู้ในพระธรรมวินัยจะได้ประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องจะได้ไม่ละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว (๒) วิปัสสนาธุระ คือการอบรมจิตพัฒนาสติปัญญาให้เจริญงอกงามให้มีขึ้นเกิดขึ้นกับภิกษุสงฆ์และ อยู่ในเสนาสนะอันสงัดสงบไม่คลุกคลีกอยู่กับหมู่คณะ จะเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ปฏิบัติธรรมจนคล่องแคล่วแล้ว ย่อมทำให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นอเสขบุคคลที่ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป ถ้าภิกษุรูปใดบวชเข้ามาตอนอายุมากแล้วที่ไม่สามาถรศึกษาเล่าเรียนได้ ก็ควรรับกัมมัฏฐานจากพระอาจารย์วิปัสสนา เพื่อนำไปปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแต่สติปัญญาของตนเอง[๔๐]

ภิกษุที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สิ่งที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง ไม่ควรศึกษาและปฏิบัติเพราะไม่ทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติและ จะทำให้เสียแรงเปล่าสิ่งที่ไม่ควรเสพและปฏิบัตินั้นมี ๒ ประการ

---

[๓๗]ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๔ – ๘๕/๓๑๑.

[๓๘]วศิน อินทสระ, **อธิบายมิลินทปัญหา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๒๘), หน้า ๓๖.

[๓๙]ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๓๐๙.

[๔๐]ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑๑/๑๕.

๑. กามสุขัลลิกานุโยค คือ การหมกมุ่นติดใจอยู่ในกามสุขทั้งหลาย เป็นวิถีทางแบบชาวบ้านเป็นของปุถุชนที่ยังมีกิเลสอยู่ ไม่ใช่หนทางอันประเสริฐ ในการหลุดพ้นของพระอริยบุคคล ทำให้ต้อง เสียแรงเปล่าไม่เกิดประโยชน์

๒. อัตตกิลมถานุโยค คือ การบำเพ็ญตบะทำให้ตนเองได้รับความลำบากเดือดร้อน เป็นการทรมานตนเอง ไม่ใช่หนทางของการหลุดพ้นของพระอริยบุคคล ทำให้เสียแรงเปล่าไม่เกิดประโยชน์[๔๑]

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติ ทางสายกลางคือ มัชฌิมาปฏิปทาเป็นหนทางอันประเสริฐ ทำให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลายได้

๓. มัชฌิมาปฏิปทา คือ หนทางอันประเสริฐเป็นทางปฏิบัติทำให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) (๒) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) (๓) สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) (๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) (๕) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) (๖) สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) (๗) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) (๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)[๔๒]

ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้คือมัชฌิมาปฏิปทา พระพุทธเจ้าได้ทำให้แจ้งแล้วด้วยปัญญาญาณที่ใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ ได้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้เกิดความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อพระนิพพาน[๔๓] พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติทางสายกลาง เพื่อความดับทุกข์ ในพระอริยสัจจ์ ๔ เป็นความจริงอันประเสริฐ เป็นแนวทางในการศึกษาปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นและบรรเทาทุกข์ที่เกิดกับภิกษุทั้งหลายมี ๔ ประการ

๑. ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ เป็นทุกข์ประจำวัฏสงสาร ได้แก่ เกิด, แก่, เจ็บและ ตาย เมื่อประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์[๔๔] กิจที่ควรกระทำคือ ปริญญา เป็นสภาวะที่ควรกำหนดให้รอบรู้เท่าทัน[๔๕]

๒. สมุทัย คือ สาเหตุของความทุกข์ ได้แก่ ตัณหาเป็นความทะยานอยากมี อยากเป็นทำให้เกิดความเพลิดเพลินและความกำหนัดในอารมณ์นั้น คือ

---

[๔๑]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๖๔/๔๒๐.

[๔๒]วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

[๔๓]ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

[๔๔]ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

[๔๕]ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๔๘๗, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ความสุข ทุกแง่ทุกมุม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ผลิธัมม์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔.

๒.๑ กามตัณหา คือ ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕

๒.๒ ภวตัณหา คือ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป, ความอยากที่ประกอบด้วยภวทิฏฐิหรือสัสสตทิฏฐิ

๒.๓ วิภวตัณหา คือ ความอยากให้พ้นจากสภาพเป็นอยู่ของตนเอง ความอยากที่จะทำลายอยากให้ดับสูญ, ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฏฐิหรืออุจเฉททิฏฐิ[๔๖] กิจที่ควรกระทำคือ ปหานะ เป็นสภาวะที่ควรละจำกัดให้หมดสิ้นไป[๔๗]

๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ทำให้หลุดพ้นด้วยตัณหาให้หมดสิ้น การทำให้แจ้งด้วยวิราคะ ความสละทิ้งไม่อาลัยในตัณหา[๔๘] กิจที่ควรกระทำคือ สัจฉิกิริยา เป็นสภาวะที่ควรทำให้แจ้งประจักษ์จริงขึ้นมา[๔๙]

๔. มรรค คือ เป็นหนทางอันประเสริฐ ในการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ, สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ, สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ กิจที่ควรกระทำคือ ภาวนา เป็นสภาวะที่ควรลงมือปฏิบัติ ควรเจริญให้มี ทำให้เกิดขึ้นนั้นโดยมาก[๕๐]

ภิกษุที่ไม่รู้แจ้งแทงตลอดในพระอริยสัจจ์ ๔ ย่อมทำให้บุคคลนั้นต้องลาสิกขาสึกออกไปเป็นฆราวาส เปรียบเหมือน บุคคลแม่นธนู เป็นคนที่ไม่ฉลาด ไม่ได้ศึกษาในการยิงธนู ไม่ได้เรียนศิลปะในการยิงธนู มีความรู้น้อย ไม่สามารถยิงลูกธนูให้ถูกปลายขนทรายได้ เปรียบเหมือนคนมีปัญญาทราม บ้าเซ่อ หลุ่มหลง เป็นคนที่มีคติมือบอด บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา ไม่สามารถบรรลุแทงตลอดในพระอริยสัจจ์ ๔ อันละเอียดสุขุมได้ จึงต้องลาสิกขา เวียนกลับมาสู่เพศที่ต่ำ สึกออกไปเป็นฆราวาสในไม่ช้า[๕๑]

ภิกษุมีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสให้เร้าร้อน เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสให้สิ้นได้นั้น ย่อมต้องรักษาศีลปาติโมกข์ให้บริสุทธิ์ เพื่อทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิได้โดยง่ายและตั้งอยู่

---

[๔๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๘๖.

[๔๗]ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๔๘๗, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ความสุข ทุกแง่ทุกมุม**, หน้า ๑๔.

[๔๘]ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

[๔๙]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ความสุข ทุกแง่ทุกมุม**, หน้า ๑๔.

[๕๐]อ้างแล้ว.

[๕๑]ปรานี สำเริงราชย์, **มิลินทปัญหา (เล่ม ๓)**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ชวนพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๗ – ๓๘.

ได้นาน เมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้วย่อมทำให้เกิดปัญญาประดุจดังอาวุธ เพื่อกำจัดกิเลสตัณหาให้สิ้นไปได้ ทำให้จิตหลุดพ้นจากสังสารวัฏ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า

"สีเล ปติฏฺฐาย นโร สปญฺโญ จิตฺตํ ปญฺญญฺจ ภาวยํ
อาตาปี นิปโก ภิกฺขุ โส อิมํ วิชฏเย ชฏ"[๕๒]

"นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ ดำรงอยู่ในศีลแล้ว
เจริญจิตและปัญญา มีความเพียร มีปัญญาเป็นเครื่องบริหาร พึงแก้ความยุ่ง (ตัณหา) นี้ได้"[๕๓]

ภิกษุประพฤติตนให้เรียบร้อยทางกายและวาจา ไม่ละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้แล้วดีแล้ว ย่อมมีผลทำให้จิตตั้งมั่นให้ดียิ่งขึ้น เมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้วย่อมทำให้เกิดปัญญาความรอบรู้ในกองสังขารทั้งหลาย ย่อมกำจัดราคะ โทสะ และอวิชชาให้สิ้นอาสวะแล้ว ย่อมบรรลุพระนิพพานเป็นพระอรหันต์ สามารถแก้ความยุ่งยากดังเชือกมัดเป็นปมในสังสารวัฏไว้ได้ เปรียบเหมือนนายช่างผู้สร้างเมือง เมื่อจะสร้างเมืองต้องเตรียมปรับพื้นที่ ให้ราบเรียบสม่ำเสมอเท่ากันดีเสียก่อน จึงสามารถสร้างบ้านเมืองหรือถนนบนพื้นที่ราบสร้างให้มั่นคงได้ดี ฉันใด พระโยคาวจรก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องต้นให้ดีแล้ว ย่อมทำให้จิตตั้งมั่นได้ดีและดำรงอยู่ได้นาน และพึงเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้แจ้งซึ่ง มรรคผลนิพพาน[๕๔]

๔.๑.๒ ภิกษุปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์แล้วย่อมบวชได้ตลอดชีวิต

ภิกษุที่ไม่สามารถบวชได้ตลอดชีวิต มีอุปสรรคต่าง ๆ เข้ามารุมเร้าอยู่หลายประการ (๑) ไม่สำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ (๒)ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารตามใจปากท้อง (๓) ไม่มีความเพียรพยายามศึกษาปริยัติและปฏิบัติกัมมัฏฐาน[๕๕] ย่อมจะทำให้เบื่อหน่ายในการดำรงเพศเป็นบรรพชิตเพราะการตามใจตนเอง ไม่สามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้ดี ไม่ช้าก็ขอลาสิกขาสึกออกไปเป็นฆราวาส เมื่อภิกษุมีศรัทธาและฉันทะที่จะดำรงเพศเป็นบรรพชิต คือมีใจรักและมีความเชื่อว่าเมื่อศึกษาหาความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติให้ดีแล้วทำให้จิตใจมีความสุข ไม่ปล่อยเวลาให้ว่างเปล่า ให้สำรวมระวังคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้ง ๖, รู้จักพอประมาณในการบริโภค

---

[๕๒]สำ.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๐.

[๕๓]สำ.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๐.

[๕๔]ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๓๕๗.

[๕๕]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๑.

อาหารไม่ตามใจปากท้อง และให้มีความเพียรหมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งปริยัติธรรมและปฏิบัติธรรมให้ดีแล้ว ก็สามารถดำรงพรหมจรรย์ให้ได้ตลอดชีวิตได้[๕๖]

๔.๑.๒.๑ ภิกษุบวชได้ตลอดชีวิตพึงใช้ หลักธรรม ๓ ประการ

๑. ภิกษุผู้มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว ไม่มองรูปภาพทั้งหมดเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ไม่มองเห็นเป็นสิ่งสวยงาม ไม่แยกเห็นเป็นชิ้นส่วนต่าง ๆ ว่าสวยงาม เช่น ปากสวย มือสวย นิ้วสวย ประพฤติตนให้สำรวมในจักขุนทรีย์ ถ้าไม่สำรวมระวังให้ดีแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลคืออภิชฌา และโทมนัส ครอบงำจิตใจได้ จึงควรสำรวมระวังรักษาจักขุนทรีย์ ภิกษุเมื่อฟังเสียงทางหูแล้วมีเสียงไม่ไพเราะ, เมื่อดมกลิ่นทางจมูกแล้วไม่มีกลิ่นหอม, เมื่อลิ้มรสทางลิ้นแล้วไม่มีรสอร่อย, เมื่อถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้วย่อมรับรู้ทางสัมผัสไม่ติดใจว่าเย็นร้อย อ่อนแข็ง, รู้แจ้งในธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่นึกคิดด้วยมีอารมณ์ที่น่าปรารถนาด้วยความพอใจในกามราคะ ถ้าเห็นว่าสวยน่ารักก็เกิดอิฏฐารมณ์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยไม่น่ารักก็เกิดอนิฏฐารมณ์ ต้องปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ทางใจ ถ้าไม่สำรวมอินทรีย์ให้เรียบร้อยแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้บาปอกุศล คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำจิตใจได้ ดังนั้น จึงควรสำรวมรักษาจิตใจคือมนินทรีย์ให้เรียบร้อยเสมอ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอย่างนี้แล[๕๗]

๒. ภิกษุรู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ได้พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงได้ฉันอาหาร ไม่ฉันอาหารเพื่อเล่นสนุกสนานเฮฮา ไม่ฉันอาหารเพื่อความมัวเมาในรสชาติของอาหาร ไม่ฉันอาหารเพื่อประดับให้สวยงาม ไม่ฉันอาหารเพื่อโอ้อวดว่าร่ำรวย ไม่ฉันอาหารเพื่อตกแต่งหรู่หรา แต่ฉันอาหารเพื่อไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ไม่ให้เกิดความหิวกระหายเพราะ “ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง”[๕๘] เมื่อท้องว่างกรดในกระเพาะอาหารจะย่อยผนังของกระเพาะให้เกิดเป็นแผลได้ ทำให้ปวดท้องเกิดเป็นโรคกระเพาะ ถ้าฉันอาหารเกินความต้องการของร่างกายก็จะอึดอัดแน่นท้องไม่สบายกายไม่สบายใจ ยังจะทำให้มีไขมันส่วนเกินสะสมอยู่ในร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วน ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สะดวกไม่กระปรี้กระเปร่า ถ้าฉันอาหารให้พอดีกับร่างกายต้องการ ก็จะทำให้เกิดความสุขสบาย จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหารอย่างนี้แล[๕๙]

---

[๕๖] ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๑.

[๕๗] ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๒.

[๕๘] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๕/๓๖๐.

[๕๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๕/๓๖๐.

๓. ภิกษุเป็นผู้มีความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ได้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสตัณหาอุปาทาน เป็นตัวขัดขวางความเจริญไม่ให้ได้บรรลุธรรมอันประเสริฐได้ ดังนั้น ภิกษุเมื่อบวชเข้ามาแล้วควรเจริญสติปัฏฐาน ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดทั้งวัน ประกอบด้วยความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสให้เร้าร้อน เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสให้สิ้นไป เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรมชั้นสูงขึ้นไป ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดทั้งคืน เมื่อนอนก็เจริญสติให้มีสัมปชัญญะความรู้สึกโดยตลอดจนนอนหลับไปได้เพียงยามเดียว ด้วยการซ้อนเท้าเหลื่อมกันเท้าขวาทับเท้าซ้ายมีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นเจริญสติปัฏฐานต่อ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนือง ๆ เป็นอย่างนี้แล[๖๐]

ด้วยเหตุนี้ ภิกษุที่หวังจะปฏิบัติให้ดำรงอยู่ในพระพุทธศาสนาให้ได้ตลอดชีวิตควรจะประพฤติ ตนตามหลักปฏิบัติ ๓ ประการนี้

๑. ภิกษุควรปฏิบัติสำรวมระวังในอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๒. ภิกษุควรรู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหารและรู้จักพิจารณาก่อนฉัน และขณะกำลังฉันอาหาร ภิกษุรูปหนึ่งมีความหิวแต่ไม่ฉันอาหารบิณฑบาต เจริญกัมมัฏฐานตลอดทั้งคืนทั้งวัน ได้มีความอ่อนเพลียเกิดขึ้นเพราะความหิว ยังทนอยู่ได้ ส่วนภิกษุรูปที่สองมีความหิวและได้ฉันอาหารบิณฑบาต เพื่อบรรเทาความหิวแล้ว จึงเจริญกัมมัฏฐานตลอดทั้งคืนทั้งวัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญยกย่องภิกษุรูปที่หนึ่ง ไม่เห็นแก่การฉันอาหาร[๖๑]

๓. ภิกษุควรประกอบด้วยความเพียรพยายาม ในการเจริญสติปัฏฐาน ด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ คือ มียืน, เดิน, นั่งและนอน ตลอดทั้งวันและตลอดทั้งคืน “ภิกษุไม่ควรนอนหลับให้มาก หมายความว่า ภิกษุที่มีความเพียรควรแบ่งในการปฏิบัติทั้งกลางวันและกลางคืนออกเป็น ๖ ส่วนคือ ให้ตื่น ๕ ส่วน นอนหลับ ๑ ส่วน ดังนั้น ภิกษุไม่ควรนอนหลับให้มากแต่ปฏิบัติให้มาก”[๖๒]เมื่อเป็นเช่นนี้ ภิกษุก็หาโอกาสที่คิดจะสึกออกไป ย่อมเป็นไปได้ยากเพราะไม่มีเวลาที่จะคิดถึงเรื่องลาสิกขา[๖๓] ภิกษุบวชเข้ามาแล้วไม่สามารถดำรงอยู่ในพระพุทธศาสนาได้ บวชได้ไม่นานก็สึกออกมากลับสู่เพศที่ต่ำลงใช้ชีวิตแบบฆราวาส หรือว่าพระพุทธศาสนาจะเป็นศาสนาที่ไม่มีสาระแก่นสารไม่มีประโยชน์อะไร เป็นของเหลวเปล่า ทำให้ภิกษุทั้งหลายได้สึกออกมาเป็นฆราวาส

---

[๖๐]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๑๒๑/๑๔๓.

[๖๑]ปรานี สำเริงราชย์, **มิลินทปัญหา (เล่ม ๓)**, หน้า ๑๗.

[๖๒]ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๖/๗๕๑/๓๓๐.

[๖๓]ธรรมรักษา, **พระไตรปิฎก ฉบับดับทุกข์**, (ราชบุรี: โรงพิมพ์ เมืองราชการพิมพ์ , ๒๕๕๓), หน้า ๒๐.

พระนาคเสนได้อุปมาอุปมัย บุคคลที่มีกิเลสอยู่บวชเข้ามาแล้วไม่ยอมชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วก็มีอันต้องลาสิกขาออกมาเป็นฆราวาส

พระนาคเสน : ได้เปรียบเทียบเหมือน สระน้ำที่ใสสะอาดปราศจากมลทิน เย็นสบาย แต่มีบุรุษที่เปื้อนเหงื่อไคลสิ่งสกปรกเต็มร่างกาย ไปถึงสระน้ำแล้วไม่ยอมลงในสระน้ำ เพื่อไปชำระร่างกายให้สะอาด แต่ได้เดินกลับออกมาก่อน ประชาชนควรติเตียน บุรุษที่เปรอะเปื้อนด้วยเหงื่อไคล ไปถึงสระน้ำแล้วไม่ยอมชำระร่างกายให้สะอาดแต่กลับออกมาก่อน หรือว่าเป็นความผิดของสระน้ำที่ใสสะอาด

พระเจ้ามิลินท์ : ความผิดนั้นย่อมเกิดกับบุรุษที่ถึงสระน้ำแล้วไม่ยอมชำระร่างกายให้สะอาด ไม่ใช่ความผิดของสระน้ำเลย

พระนาคเสน : อุปมาอุปมัย พระตถาคตได้สร้างสระน้ำคือพระสัทธรรม เต็มไปด้วยน้ำอันบริสุทธิ์คือวิมุตติ ความหลุดพ้น ถ้าบุคคลใดมีเหงื่อไคลสกปรกคือกิเลส นำไปชำระร่างกายในสระน้ำคือพระสัทธรรม และได้ชำระด้วยน้ำบริสุทธิ์คือวิมุตติ ทำให้บุคคลหลุดพ้นจากกิเลสได้[๖๔]

พระนาคเสนได้เปรียบภิกษุที่ลาสิกขาสึกออกไปเป็นฆราวาส เหมือนกับดอกมะลิซ้อนที่เน่าเสียหลุดร่วงจากกอต้นมะลิ ฉะนั้น คือภิกษุที่บวชเข้ามาแล้วไม่สามารถดำรงอยู่ได้ แต่กลับเวียนมาสู่เพศที่เลวหรือที่ต่ำ เหมือนดอกมะลิซ้อนที่ถูกหนอนเจาะ เป็นคนอาภัพไม่เจริญงอกงามในพระพุทธศาสนา แต่ภิกษุใดที่ดำรงอยู่ได้ในพระพุทธศาสนา เหมือนมะลิซ้อนติดอยู่กับกอต้นมะลิย่อมส่งกลิ่นหอม คือมีศีลบริสุทธิ์ แพร่ขยายไปมนุษย์โลกและเทวโลกได้ ฉะนั้น[๖๕]

ภิกษุที่ไม่มีความสำรวมระวังให้ดีแล้ว ย่อมดำรงเพศบรรพชิตได้โดยยาก เมื่อบวชเข้ามาแล้วย่อมมีอันต้องลาสิกขาสึกออกไปเป็นฆราวาส เปรียบเหมือน บุรุษที่เข้าสู่ยุทธภูมิ แล้วถูกข้าศึกล้อมไว้อยู่ทุกทิศทาง เห็นฝูงชนถือหอกตรงเข้ามาเพื่อจะทำร้ายก็กลัว ทำให้ต้องถอยหนี เพราะเหตุว่า กลัวการป้องกันรักษาในยุทธวิธีต่าง ๆ ฉันใด บุคคลที่เป็นคนชั่ว ไม่สำรวมระวัง ไม่มีความละอาย ไม่มีความอดทน กลิ้งกลอก โลเล เป็นคนพาล เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ก็ไม่สามารถรักษาสิกขาบทต่าง ๆ ได้ มีความท้อถอย หนีไป เวียนกลับไปสู่เพศที่ต่ำ เป็นฆราวาส[๖๖] พระพุทธองค์ทรงค้นพบยาโอสถอมตะสามารถรักษาคนไข้คือกิเลสให้หายสิ้นไปได้ บรรจุไว้ในตลับยาคือศาสนาพุทธ พระพุทธองค์มีความดำริว่า ถ้าบุคคลใดป่วยไข้คือถูกกิเลสเข้าเบียดเบียนบีบคั้น มีความ

---

[๖๔]ปรานี สำเริงราชย์, **มิลินทปัญหา (เล่ม ๓)**, หน้า ๒๕.

[๖๕]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

[๖๖]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

ตั้งใจว่า ถ้าบุคคลนั้นดื่มกินยาโอสถอมตะแล้ว ก็จะหายจากความป่วยไข้คือทำให้หลุดพ้นจากกิเลสได้[๖๗]

ภิกษุที่สำรวมระวังรักษาในสังวร ๕ ให้มากแล้ว ก็สามารถดำรงเพศเป็นบรรพชิตได้ตลอดชีวิต ได้แก่ พระอริยบุคคล ๔ จำพวก ได้แก่ "(๑) พระโสดาบัน ผู้ละสังโยชน์ได้ ๓[๖๘]มี "สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส"[๖๙]และจะไม่ไปเกิดในอบายภูมิ ๔ (๒) พระสกทาคามี ละสังโยชน์ได้ ๓ และยังทำให้ราคะ, โทสะและโมหะให้เบาบางลงได้[๗๐] (๓) พระอนาคามี ละสังโยชน์ ๕ ได้ เมื่อสิ้นชีวิตไปอุบัติที่ในชั้นพรหมสุทธาวาสแล้วเลื่อนขั้นจนเข้าสู่พระนิพพาน[๗๑] (๔) พระอรหันต์ "ละสังโยชน์ได้ ๑๐ ได้แก่ กามราคสังโยชน์, ปฏิฆะ, มานะ, ทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส, ภวราคะ, อิสสา, มัจฉริยะ และอวิชชา"[๗๒]พระอรหันต์สิ้นกิเลสตัณหาแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป พระอริยบุคคลเหล่านี้ย่อมไม่ลาสิกขา เวียนกลับไปสู่เพศที่เลวอีกต่อไป

กุลบุตรเมื่อบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว สามารถรักษาพรหมจรรย์ได้ตลอดชีวิต ไม่ลาสิกขาหรือสึกออกไปเป็นคฤหัสถ์ ได้แก่ คฤหัสถ์ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ดังบาลีว่า "คิหิ อสฺส อรหา แปลว่า คฤหัสถ์พึงเป็นพระอรหันต์ได้"[๗๓] ท่านทั้งหลายเหล่านี้ได้ฟังพระธรรมเทศนา จากพระพุทธเจ้าจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เช่น "ยสกุลบุตร อุตติยคฤหบดี เสตุมาณพ"[๗๔] สันตติมหาอำมาตย์ อุคคเสนะ วีตโสกธารกะ สังขารที่แห้งแล้งบรรลุด้วยมรรคญาณเป็นพระอรหันต์ได้ แต่เมื่อบรรลุได้เป็นพระอรหันต์แล้วจะตั้งอยู่ในเพศคฤหัสถ์อันเป็นปุถุชนอีกต่อไปไม่ได้ เมื่อคฤหัสถ์บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วต้องบวชเป็นบรรพชิตในวันนั้น ถ้าไม่บวชเป็นบรรพชิตแล้วต้องเข้าสู่ปรินิพพาน(ตาย)ในวันนั้น[๗๕] พระอรหันต์ที่สิ้นจากกิเลสแล้วยังดำรงชีวิตอยู่ได้เรียกว่า "สอุปาทิเสสนิพพาน คือ ดับกิเลสแล้วยังเหลือเบญจขันธ์อยู่"[๗๖]

---

[๖๗]ปรานี สำเริงราชย์, **มิลินทปัญหา (เล่ม ๓)**, หน้า ๓๐.

[๖๘]อภิ.ปุ.อ. (ไทย) ๗๕/๑๔๐/๔๒๔.

[๖๙]อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๗๖/๖๗๐/๓๔๐.

[๗๐]อภิ.ปุ.อ. (ไทย) ๗๕/๑๔๐/๔๒๔.

[๗๑]ที.สี.อ. (ไทย) ๑๒/๒๕๐/๕๕.

[๗๒]ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๕๒/๗๕๕.

[๗๓]อภิ.ก.อ. (ไทย) ๘๐/๘๗๑/๖๗๘.

[๗๔]อภิ.ก.อ. (ไทย) ๘๐/๘๗๑/๖๗๕.

[๗๕]ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๒๐/๒๔๗/๔๔๕.

[๗๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๖๖.

ดังนั้น คฤหัสถ์ที่บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว เมื่อบวชเข้ามาแล้วย่อมจะไม่สึกอย่างแน่นอน เพราะถ้าสึกออกไปจะต้องเข้าสู่พระนิพพานเพียงอย่างเดียว เพราะฉะนั้น พระอรหันต์ทั้งหลายจึงจำเป็นต้องดำรงอยู่ในพระพุทธศาสนาได้ตลอดชีวิต

๔.๑.๒.๒ ภิกษุบวชได้ตลอดชีวิตพึงประพฤติอยู่ใน สังวร ๕ ประการ

๑. ปาติโมกขสังวร คือ ภิกษุสำรวมในพระปาติโมกข์ เป็นผู้รักษาศีลและศึกษาในสิกขาบทให้เป็นปกติ ทางกายและวาจาให้เรียบร้อยสมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร ไม่ด่างพร้อย บุคคลที่สามารถรักษาศีลดำรงอยู่ตามปกติได้ เปรียบเหมือนบุรุษผู้ที่รักษาศีรษะของตนเองไว้ได้ ย่อมรักษาชีวิตไว้ได้ ย่อมรักษามือและเท้าไว้ได้ ฉะนั้น[๗๗]

๒. สติสังวร คือ ภิกษุสำรวมด้วยสติเป็นผู้รักษาจิตด้วยมนินทรีย์[๗๘] เป็นผู้สำรวมระวังในจักขุนทรีย์ เมื่อภิกษุรักษาจิตไว้ดีแล้วมารย่อมกระทำเอาไม่ได้ และสำรวมระวังรักษาในอินทรีย์ทั้งหลายได้แล้วย่อมปิดกั้นประตูด้วยสติ ที่รู้ในการสำรวมจักขุนทีย์ในจักษุทวาร เปรียบเหมือนบุคคลปิดบานประตูบ้าน ฉะนั้น[๗๙]

๓. ญาณสังวร คือ ภิกษุสำรวมด้วยปัญญามีสติเป็นเครื่องปิดกั้นกระแสแห่งตัณหา และมีสติเป็นเครื่องตัดกระแสแห่งตัณหาด้วยปัญญา เปรียบเหมือนการเปิดสวิทช์ไฟให้เกิดแสงสว่างจากหลอดไฟฟลูออเรสเซนต์ เพื่อขจัดความมืดได้ ฉะนั้น[๘๐] เมื่อภิกษุได้ใช้สอยจีวรและบิณฑบาตแล้วไม่ได้พิจารณาโดยแยบคายแล้วเสพปัจจัยทำให้เกิดโทษ (๑) ภิกษุมีความยินดีพอใจ เพลิดเพลินใช้สอยจีวรและอาหารจากบิณฑบาต ทำให้เกิดกามาสวะ (๒) ภิกษุมีความยินดี มีความต้องการปรารถนา ในภพ ในชาติ จะได้ใช้สอยปัจจัยในสุคติภพนี้ ทำให้เกิดภวาสวะ (๓) ภิกษุมีความเห็นผิดยินดี ยึดมั่น ในความเห็นผิด ว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน ว่าจีวรเป็นของเรา จีวรไม่ได้เป็นของเรา ทำให้เกิด ทิฏฐาสวะ (๔) ภิกษุมีความหลงใหลไป ด้วยความไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริงของสิ่งที่ปรากฏ ทำให้เกิด อวิชชาสวะ การเกิดขึ้นของอาสวะ ๔ มีความคับแค้นและมีความเร่าร้อนเป็นเหตุทำให้เวทนาใหม่ขึ้นมาได้ ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายในปัจจัยแล้วจึงเสพ จึงได้ชื่อว่า ญาณสังวร[๘๑]

---

[๗๗]ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๕๐/๔๑๐ – ๔๑๑.

[๗๘]ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๕/๑๘๐.

[๗๙]ดูรายละเอียดใน ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๔๔/๕๐/๔๑๖.

[๘๐]ดูรายละเอียดใน สำ.ข.อ. (ไทย) ๒๗/๕/๑๔.

[๘๑]ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก.อ. (ไทย) ๓๖/๓๒๕/๗๓๓ – ๗๓๔.

๔. ขันติสังวร คือ ภิกษุสำรวมด้วยขันติเป็นผู้มีอดทนอดกลั้นต่อความหนาวไม่สั่นสะท้าน ไม่ละทิ้งการเจริญกัมมัฏฐาน เพราะความหนาวและความร้อนเล็กน้อย เหมือนคนอ่อนแอเป็นคนขี้ขลาด (๑) ภิกษุไม่มีความอดทนอดกลั้น เมื่อกระทบกับความหนาวแล้วต้องการความอบอุ่น ทำให้เกิด กามสวะ (๒) ภิกษุไม่มีความอดทนอดกลั้น ปรารถนาในสุคติภพ ไม่ต้องการความหนาวและความร้อน ทำให้เกิด ภวาสวะ (๓) ภิกษุไม่มีความอดทนอดกลั้น ยึดมั่น ในความเห็นผิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน ว่า เราหนาว เราร้อน ทำให้เกิด ทิฏฐาสวะ (๔) ภิกษุไม่มีความอดทนอดกลั้นมีความ หลงใหล ไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏ ทำให้เกิด อวิชชาสวะ[๙๒]

๕. วิริยสังวร คือ ภิกษุสำรวมด้วยความเพียรให้พิจารณาเห็นโทษในกามวิตก ด้วยโยนิโสมนสิการ ภิกษุที่ไม่ยับยั้งกามวิตกที่เกิดขึ้นในอารมณ์นั้น เพื่อบรรเทากามวิตกทำมันให้ปราศจากไปเป็นดีที่สุด แม้เพียงภังคขณะข่มไว้ด้วยวิกขัมภนปหาน ให้บรรเทากามวิตกที่เกิดไม่ใช่เพียงครั้งเดียว แต่ต้องบรรเทาให้ได้ถึง ๗ ครั้ง พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้มี กามวิตกมี ๖ ประการ คือ (๑) ญาติวิตก (วิตกถึงญาติ) (๒) ชนบทวิตก (วิตกถึงชนบท) (๓) อมรวิตก (วิตกถึงเทวดา) (๔) วิตกที่เกี่ยวเนื่องด้วยความเอ็นดูผู้อื่น (๕) วิตกที่เกี่ยวเนื่องด้วยลาภ สักการะ และคำสรรเสริญ (๖) วิตกที่เกี่ยวเนื่องด้วยความไม่ดูหมิ่น เมื่อภิกษุไม่บรรเทากามวิตก ทำให้เกิด กามาสวะ นอกจากกามวิตกแล้วก็จัดเป็นภวาสวะ กามวิตกที่สัมปยุตด้วยภวาสวะจัดเป็น ทิฏฐาสวะ อวิชชาในกามวิตกทั้งหมดจัดเป็นอวิชชาสวะ[๙๓] ภิกษุควรหยุดกามวิตกที่เกิดขึ้นแล้วไว้ให้ได้

ดังนั้น สังวร ๕ เป็นกฎระเบียบวินัยของภิกษุเพื่อเป็นเครื่องป้องกันบรรเทาภัยของภิกษุให้ดำรงเพศเป็นบรรพชิตอยู่ได้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นผู้มักน้อย สันโดษ อยู่ในที่สงัดวิเวก ไม่คลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ปรารภความเพียร ไม่มีที่อยู่ ไม่มีบ้านเรือน มีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ มีความเพียรขัดเกลากิเลส ฉลาดในการปฏิบัติเป็นองค์คุณกำจัดกิเลส ย่อมจะบรรลุมรรผลได้เร็วพลัน สังวร ๕ จึงเป็นเครื่องระวังกายทุจริต และวจีทุจริต (๑) ปาติโมกขสังวรเป็นเครื่องป้องกันความเป็นผู้ทุศีล กายทุจริตและวจีทุจริต (๒) สติสังวร เป็นเครื่องป้องกันความหลงลืม (๓) ญาณสังวรเป็นเครื่องป้องกันความไม่รู้ (๔) ขันติสังวรเป็นเครื่องป้องกันความไม่อดทน (๕) วิริยสังวร สำรวมคือการปิดกั้นความเกียจคร้าน เมื่อภิกษุสำรวมระวังให้ดีแล้วย่อมทำให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง

---

[๙๒]ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก.อ. (ไทย) ๓๖/๓๒๙/๗๓๔ – ๗๓๕.

[๙๓]ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก.อ. (ไทย) ๓๖/๓๒๙/๗๓๖ – ๗๓๘.

๔.๑.๓ นำหลักไตรสิกขามาพัฒนาการศึกษาด้านศีล

ความหมายของศีล

ศีลมีความหมายหลายประการ เช่น “เจตนา คือ ความตั้งใจงดเว้นจากบาปธรรม เรียกว่า เจตนาศีล , วิรัติ คือ ความงดเว้นจากบาปธรรม เรียกว่า เจตสิกศีล , สังวร คือ การสำรวมระวัง ๕ ประการ เรียกว่า สังวรศีล”[๙๔] , อวีติกกมะ คือ บุคคลสมาทานศีลแล้วจะไม่ละเมิดศีลทั้งทางกายและวาจา เรียกว่า อวีติกกมศีล[๙๕] ดังนั้น ศีล หมายถึง ระเบียบวินัยข้อบังคับให้ประพฤติดีงามเพื่องดเว้นจากบาปธรรมและไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว

เมื่อภิกษุบวชเข้ามาแล้ว มีกิจจะต้องทำ คือ การศึกษาเป็นขั้นเป็นตอน เริ่มต้นต้องเรียนพระวินัยคือศีลของภิกษุมี ๒๒๗ ข้อ เรียนนักธรรมชั้นตรี, นักธรรมชั้นโท, นักธรรมชั้นเอก เปรียบเหมือนขั้นบันไดขึ้นบ้านจะต้องก้าวจากชั้นล่างขึ้นไปสู่ชั้นบน การศึกษาก็ต้องเป็นไปโดยตามลำดับ กระทำเป็นไปตามลำดับ และปฏบัติเป็นตามลำดับ “ต้องปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน ไม่มีวันหยุด ทำได้อย่างนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็นจุดมุ่งหมายของการศึกษา นั้นก็คือวิมุตติ ความหลุดพ้นอาสวะกิเลส เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา”[๙๖] ไม่ว่าจะรวยจะจน ก็ต้องผ่านการเรียนชั้นอนุบาล ,ชั้นประถม,ชั้นมัธยม,ชั้นอุดมศึกษา ฉันใด พระพุทธองค์ ก็ทรงบัญญัติให้ภิกษุได้ศึกษาธรรมวินัยเป็นไปโดยตามลำดับ ฉันนั้นเหมือนกัน พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ภิกษุรักษาศีล สำรวมในพระปาฏิโมกข์พร้อมด้วยอาจาระและโคจร เป็นผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ และสมาทานศึกษาในสิกขาบทให้เข้าใจ แล้วรักษาพระวินัยโดยความประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบเรียบร้อย[๙๗]

ภิกษุควรงดเว้นจากบาปธรรม ๕ ประการ เพื่อความอยู่ดีในธรรมวินัยไม่มีโทษ

๑. กุหนา คือ การหลอกลวงด้วยการเสพปัจจัย การพูดกระซิบ การวางท่าทางในอิริยาบถ ๔ มียืน เดิน นั่งและนอน การปั้นสีหน้า ภาวะที่ปั้นสีหน้า ความหลอกลวง กิริยาที่หลอกลวง ภิกษุหลอกลวงมุ่งลาภสักการะและการสรรเสริญ ผู้ปรารถนาลามก ถูกความอยากครอบงำ ได้ชื่อว่า ภิกษุเลี้ยงชีพด้วยการหลอกลวง

---

[๙๔]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา,** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นครปฐม: โรงพิมพ์ บริษัท เพชรเกษมพริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด,๒๕๕๓), หน้า ๓.

[๙๕]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐ – ๑๑.

[๙๖]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ศีลในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔ , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗.

[๙๗]ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๘.

๒. ลปนา คือ การพูดทักทาย การพูดเลาะเล็ม การพูดอวด การพูดปลอบโยน การพูดยกย่อง การพูดเอาใจ การพูดแนะนำ การพูดยกย่องเพื่อต้องการจะให้เขารัก การพูดทำตนให้ต่ำลง การพูดทีเล่นทีจริงเหมือนแกงถั่ว การพูดรับเป็นพี่เลี้ยงเด็ก ภิกษุผู้มุ่งลาภสักการะและคำสรรเสริญ ผู้มีความปรารถนาลามก ถูกความอยากครอบงำ ได้ชื่อว่า ภิกษุพูดเพื่อหวังผลประโยชน์ในลาภสักการะ

๓. เนมิตติกตา คือ การทำนิมิตด้วยกายและวาจา ฉลาดในการทำนิมิต การพูดเกี่ยวข้องด้วยปัจจัย การพูดเป็นเลศนัย การพูดเลียบเคียง ภิกษุผู้มุ่งลาภสักการะและ มีชื่อเสียง ผู้มีความปรารถนาลามก ถูกความอยากครอบงำ ได้ชื่อว่า ภิกษุทำนิมิตเพื่อหวังลาภสักการะ

๔. นิปเปสิกตา คือ การด่าแช่ง การพูดข่ม การพูดนินทา การพูดตำหนิโทษ การพูดเหยียดหยาม พูดให้ร้าย การพูดให้เสียชื่อเสียง การนำโทษไปโพนทะนา การพูดสรรเสริญต่อหน้า นินทาลับหลัง ภิกษุผู้มุ่งลาภสักการะและคำสรรเสริญ ผู้ปรารถนาลามกถูกความอยากครอบงำ ได้ชื่อว่า ภิกษุพูดนินทาลับหลังเพื่อหวังลาภสักการะ

๕. ลาเภนลาภังนิชิคีสนตา คือ การแสวงหาลาภด้วยลาภ ภิกษุผู้มุ่งลาภสักการะและคำสรรเสรญ ผู้มีความปรารถนาลามก ถูกความอยากครอบงำ นำเอาอามิสที่จากตระกูลนี้ไปให้ตระกูลโน้น หรือได้รับอามิสจากตระกูลโน้นมาให้กับตระกูลนี้ การแสวงหา การเสาะแสวงหาซึ่งอามิสด้วยอามิส ได้ชื่อว่า ภิกษุแสวงหาลาภด้วยลาภ[๙๘]

ภิกษุตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ย่อมจะทำให้จิตใจมีความสุขใจที่ได้งดเว้นจากบาปธรรม ย่อมไม่ละเมิดสิกขาบท เมื่อมีความสุขใจย่อมจะรักษาพรหมจรรย์ คือ สามารถดำรงความเป็นพระภิกษุได้ ทำให้ไม่ความกังวลใจเรื่องระเบียบวินัย ทำให้เบิกบานใจ ดังนั้น ภิกษุควรได้ศึกษาเรื่องสังวร ในปาริสุทธิสังวรศีล มี ๔ ประการ

๔.๑.๓.๑ ภิกษุพึงแสดงธรรมเทศนาใน ปาติโมกขสังวรศีล

๑) ปาติโมกขสังวรศีล คือ ภิกษุผู้มีศีลสำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร[๙๙] พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทของภิกษุไว้ ๒๒๗ ข้อมีดังนี้ ปาราชิก ๔, สังฆาทิเสส ๑๓, อนิยต ๒, นิสสัคคิยปาจิตตีย์ ๓๐, ปาจิตตีย์ ๙๒, ปาฏิเทสนียะ ๔, เสขิยะ ๗๕, อธิกรณสมถะ ๗[๑๐๐] ภิกษุพึงรักษาศีลให้บริบูรณ์และไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรง

---

[๙๘]ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๖๐/๕๕๓ – ๕๕๔.

[๙๙]ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙.

[๑๐๐]ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๙/๓๖.

บัญญัติไว้ดีแล้ว เพื่อรักษาพรหมจรรย์ “ปาติโมกขสังวรเป็นเครื่องกั้นกายทุจริตและวจีทุจริต”[๖๑]ให้ประพฤติตนให้เรียบร้อยและ “ถึงพร้อมด้วยอาจาระคือมีมารยาท มีความประพฤติดีงามในข้อวัตรต่าง ๆ มียืน เดิน นั่ง นอน ให้เรียบร้อย โคจรคือสถานที่ควรไปเที่ยวและสถานที่ไม่ควรข้องแวะเป็นอโคจร”[๖๒] ซึ่งเป็นระเบียบวินัยของภิกษุให้ประพฤติตนเรียบร้อยทางกายและวาจา ภิกษุพึงสำรวมระวังด้วยสติ มีปัญญา มีความอดทน และมีความเพียรพยายามรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ให้ดีแล้วพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีกาย,เวทนา,จิตและธรรม ต่อไป ได้ตลอดคืนและวันไม่มีความเสื่อมเลย[๖๓] เมื่อรักษาศีลให้บริบูรณ์แล้วกุศลธรรมจะนำบุคคลนั้นไปสู่สุคติภูมิ มีโลกมนุษย์ และโลกสวรรค์ เป็นต้น และนำผู้รักษาศีลให้รอดพ้นจากอบายภูมิ ๔ คือ นรก, สัตว์ดิรัจฉาน, เปรตและอสูรกาย ซึ่งเป็นภูมิที่ได้รับความลำบากไม่มีความเจริญ[๖๔]

๒) ศรัทธาเป็นสาเหตุทำให้ปาติโมกขสังวรศีลให้สำเร็จ คือ ภิกษุควรประพฤติตนให้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา เพราะเป็นสาเหตุทำให้ปาติโมกขสังวรศีล นั้นให้สำเร็จตามประสงค์ได้ ด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติสิกขาบท ไม่ให้ภิกษุได้ล่วงละเมิด เพื่อความดีงามและความเจริญในหมู่คณะสงฆ์ พึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ให้สำเร็จได้ด้วยมีศรัทธา ดังพุทธพจน์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายจงเป็นผู้มีศีลอันเป็นที่รัก มีความเคารพในศีล รักษาศีลอยู่ทุกเมื่อ เปรียบเหมือน นกต้อยตีวิดรักษาฟองไข่, เหมือนจามรีรักษาขนหาง, เหมือนมารดารักษาบุตรอันเป็นที่รัก, เปรียบเหมือนคนตาข้างหนึ่งพึงรักษาตาอีกข้างหนึ่ง ฉะนั้น[๖๕] เมื่อภิกษุรักษาศีลบริสุทธิ์ไม่ล่วงละเมิดในสิกขาบท เปรียบเหมือน ชายฝั่งย่อมกักเก็บมหาสมุทรดำรงอยู่ได้ ฉันใด ภิกษุย่อมไม่ละเมิดศีลได้ ฉันนั้น[๖๖] พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสิกขาบทไม่ให้ภิกษุล่วงละเมิด ทรงเปรียบเทียบกับมหาสมุทร คือ อนุปุพพสิกขา เปรียบมหาสมุทรอันลุ่มลึกโดยลำดับภิกษุไม่ละเมิดสิกขาบท เปรียบมหาสมุทรพัดซากศพไหลขึ้นฝั่ง ภิกษุที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา ย่อมละวรรณะโคตรเดิมมีความเสมอภาค มีความเคารพกันด้วยอายุพรรษา ภิกษุจำนวนมากได้บรรลุพระปรินิพพาน เปรียบเหมือน น้ำไหลไปเต็มมหาสมุทร พระธรรมวินัยมีรสเดียวคือ วิมุตติรส เปรียบเหมือนมหาสมุทร

---

[๖๑]ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๐/๔๑ - ๔๒.

[๖๒]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ศีลในพระพุทธศาสนา**, หน้า ๙.

[๖๓]สำ.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๖๘๘/๓๘๐.

[๖๔]พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) รจนา, **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐๔.

[๖๕]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล หน้า ๕๒ - ๕๓.

[๖๖]อ้างแล้ว.

มีรสเค็มรสเดียว พระธรรมวินัยมีรัตนะมาก เป็นที่อยู่ของพระอริยบุคคล ๘ จำพวก เปรียบเหมือนมหาสมุทรเป็นที่อยู่ของสรรพสัตว์ เป็นบุคคลทำคุณประโยชน์ให้กับพระพุทธศาสนาดำรงอยู่ได้[๙๗]

ประโยชน์ที่จะได้รับในการปฏิบัติตามพุทธบัญญัติในสิกขาบทมี ๑๐ ประการ (๑) เพื่อความรับว่าดีแห่งสงฆ์ (๒) เพื่อความสำราญแห่งสงฆ์ (๓) เพื่อข่มบุคคลผู้เก้อยาก(๔) เพื่ออยู่สำราญแห่งภิกษุผู้มีศีลเป็นที่รัก (๕) เพื่อป้องกันอาสวะอันจะบังเกิดในปัจจุบัน (๖) เพื่อกำจัดอาสวะอันจักบังเกิดในอนาคต (๗) เพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส(๘) เพื่อความเลื่อมใสยิ่งของชุมชนที่เลื่อมใสแล้ว (๙) เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม (๑๐) เพื่อถือตามพระวินัย[๙๘]

กรณีตัวอย่าง พระปธานิยเถระบรรลุธรรมได้ด้วยมีศีลบริสุทธิ์

ภิกษุมีปาติโมกขสังวรศีลบริสุทธิ์ สำรวมระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำจิตใจได้ เมื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ย่อมจะเจริญวิปัสสนาให้บรรลุธรรมได้เร็วพลัน เช่น พระเถระชื่อพระปธานิยเถระ ในขณะที่พระเถระกำลังฟังธรรมะชื่ออริยวังสสูตร ได้ถูกงูมีพิษร้ายตัวหนึ่งกัดพระเถระ ได้ทำความเพียรอยู่ในเรือน ใกล้ต้นกรรณิการ์ในมหาวิหารขัณฑเวละ พระเถระได้รับทุกขเวทนาอย่างมาก รู้อยู่ว่าถูกงูพิษร้ายกัด มีจิตเลื่อมใสนั่งฟังธรรมตามปกติ พิษงูร้ายมีกำลังแล่นแรงขึ้นเป็นลำดับ พระเถระไม่ย่อท้อได้พิจารณาศีลอันบริสุทธิ์ ในสมัยที่เริ่มบวชเข้ามาเป็นภิกษุจนถึงปัจจุบันแล้วเกิดปีติขึ้น ว่า เรามีศีลบริสุทธิ์ เมื่อปีติเกิดขึ้นแล้วทำให้พิษงูได้แล่นกลับเข้าสู่แผ่นดินไป พระเถระได้รวมจิตเป็นเอกัคคตา แล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่นั้นเอง[๙๙]

๔.๑.๓.๒ ภิกษุพึงสำรวมระวังใน อินทรียสังวรศีล

๑) อินทรียสังวร คือ การสำรวมระวังในอินทรีย์ ๖ ได้แก่ สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจเมื่อตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้รู้รสชาติ กายได้รับสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง และใจรับรู้ธรรมารมณ์ เมื่อได้รับรู้อารมณ์จากภายนอก ไม่ให้มีความยินดียินร้าย เมื่อตาได้เห็นรูปให้วางใจเป็นกลางคือเป็นอุเบกขา ไม่รัก ไม่เกียจชัง ให้วางใจว่า เห็นสักแต่ว่าได้เห็น, ได้ยินสักแต่

---

[๙๗]ดูรายละเอียดใน วิ.จู.อ. (ไทย) ๘/๕๑๑/๔๓๐ – ๔๓๑.

[๙๘]วิ.มหา.อ. (ไทย) ๓/๑๐๙/๘๕๘.

[๙๙]ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๘/๑๘๔, พระมหาทองหล่อ ฐานิสฺสโร (สินกระสัง), “การศึกษาวินัยชาวพุทธในการพัฒนาชีวิตให้เป็นสุข”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๘ – ๔๐.

ว่าได้ยิน, ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น,สัมผัสสักแต่ว่าได้รับสัมผัส ไม่เอาใจไปปรุงแต่งว่าชอบหรือไม่ชอบ ไม่เอาจิตใจไปยึดว่าเป็นของเราไม่ใช่ของเรา เพื่อไม่ให้บาปอกุศลเข้าครอบงำจิตใจของเราได้[๑๐๐]โดยมีสติสัมปชัญญะคอยควบคุมจิตใจ ไม่ให้กิเลสครอบงำจิตใจ เมื่อตาได้เห็นรูปแล้วชอบใจ ทำให้โลภะเกิดขึ้น, เมื่อตาได้เห็นรูปแล้วเกียจชัง ทำให้โทสะเกิดขึ้น, เมื่อตาได้เห็นรูปแล้วหลงลืมจำไม่ได้ ทำให้โมหะเกิดขึ้น และยังทำให้ผู้นั้นติดอยู่ในวังวนวัฏฏจักรการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ร่ำไปไม่รู้จักจบจักสิ้น การบริโภคกามคุณ ๕ เพื่อต้องการให้ตนเองได้รับความสุข เพื่อตอบสนองความต้องการในการรับกามคุณ เมื่อชอบก็ทำให้ติดใจ และก็ยึดมั่นถือมั่นวางใจไม่ได้ และก็จะหาโอกาสที่จะรับสุขนั้น ๆ ต่อไป และจะเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การชมภาพยนตร์ที่สนุก ชอบใจ ติดใจในอรรถรสความบันเทิง ก็จะทำให้ต้องการที่จะรับชมภาพยนต์ในครั้งต่อๆไป ในที่สุดก็จะติดอกติดใจในการดูภาพยนต์ ไม่ว่าภาพยนต์จะฉายสถานที่ใด ก็จะต้องหาทางไปชมดูภาพยนต์นั้นให้ได้ เป็นเพราะความทะยานอยากที่ฝังอยู่ในจิตใจแล้วนั้นเอง การรับรู้ทางอายตนะภายในมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า การรับรู้ทาง ทวารหรือประตูเป็นทางไหลของอารมณ์และความคิด ถ้าควบคุมประตูหรือทวารไม่ดีย่อมนำความเสื่อมเสียมาให้กับตนเอง การรับรู้ในช่องทางทวารทั้ง ๕ ของฆราวาสจะเป็นไปเพื่อความสุขความสนุกสนาน ความเฮฮาเสียเป็นส่วนใหญ่ ต่างจากภิกษุในพระพุทธศาสนา จะต้องสำรวมอินทรีย์ในการบริโภคกามคุณ เพื่อรักษาพรหมจรรย์ระเบียบวินัยให้ดำรงอยู่ในอนุชนรุ่นหลังสืบต่อไป[๑๐๑]

ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้ง ๖ เมื่อตาได้เห็นรูปแล้ว ไม่ควรมองเห็นเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ว่าสวยหรือไม่สวย ไม่ควรมองเป็นอวัยวะน้อยใหญ่ มือสวย หน้าสวย ปากสวย เธอจงเป็นผู้สำรวมในจักขุนทรีย์ให้ดี เพื่อไม่ให้บาปอกุศลคือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำจิตใจได้ เมื่อหูได้ยินเสียง จงสำรวมในโสตินทรีย์, เมื่อจมูกได้ดมกลิ่น จงสำรวมในฆานินทรีย์, เมื่อลิ้นได้รู้รสชาติ จงสำรวมในชิวหินทรีย์, เมื่อกายถูกต้องโผฏฐัพพะ จงสำรวมในกายินทรีย์ และเมื่อใจรู้แจ้งในธรรมารมณ์แล้ว ไม่ควรถือเอาโดยนิมิต ไม่ควรถือเอาโดยอนุพยัญชนะ เธอจงสำรวมระวังในมนินทรีย์ให้ดี เพื่อไม่ให้บาปอกุศลคือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำจิตใจ เธอควรรักษามนินทรีย์และสำรวมในมนินทรีย์[๑๐๒] ด้วยสติสัมปชัญญะคอยควบคุมเปรียบเหมือน ปิดบานประตูในทวารต่าง ๆ ทั้ง ๖ ด้วยความไม่ประมาท

๒) สติเป็นสาเหตุทำให้อินทรียสังวรศีลให้สำเร็จ คือ อินทรียสังวรศีลอันภิกษุพึงทำให้สำเร็จได้ด้วยการมีสติ อินทรีย์ทั้งหลายตั้งมั่นได้ด้วยการมีสติ ไม่ให้บาปธรรมมีอภิชฌารั่วไหลเข้า

---

[๑๐๐]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, หน้า ๑๒.

[๑๐๑]พุทธทาสภิกขุ, **ตำราดูพระภิกษุ**, หน้า ๗๕ - ๗๖.

[๑๐๒]ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙.

ไปได้ ภิกษุทั้งหลายมีจักขุนทรีย์ถูกทิ่มแทงด้วยซี่เหล็กเผาไฟร้อนลุกโชนยังดีกว่า เมื่อตาได้เห็นรูปแล้ว ยึดถือนิมิต ยึดถืออนุพยัญชนะ ดังนั้น ภิกษุเห็นรูปด้วยจักษุแล้ว ไม่ควรยึดถือนิมิต ไม่ควรยึดถืออนุพยัญชนะ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ พึงมีสติสัมปชัญญะ เพื่อป้องกันไม่ให้บาปอกุศล คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ เมื่อภิกษุสำรวมอินทรียสังวรได้แล้ว ย่อมได้รับความสุขอันบริสุทธิ์ เมื่อภิกษุมีความรู้สึกตัว ในขณะ เดิน ยืน นั่งนอน การตื่น การพูด ให้มีความรู้สึก การเหลียวการคู้เข้า การเหยียดออก ให้มีความรู้สึกตัว นุ่งห่มผ้าไตรจีวร ถือบาตร ให้มีความรู้สึก การฉัน, การดื่ม, การเคี้ยว, การลิ้มรส, ให้มีความรู้สึก ถ่ายอุจาระ ปัสสาวะ ให้มีความรู้สึก[๑๐๓] โดยให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ

เมื่อภิกษุสำรวมอินทรียสังวรศีล ให้ได้สำเร็จแล้วย่อมจะมีผลทำให้ปาติโมกขสังวรศีลให้ตั้งมั่นดำรงอยู่ได้นานไปด้วย เหมือนข้าวกล้าที่ล้อมรั้วไว้ดีแล้ว ย่อมไม่เกิดโทษ ฉะนั้น เมื่อภิกษุได้สำรวมอินทรียสังวรศีลให้สำเร็จแล้ว ย่อมป้องกันภัยจากโจรคือกิเลสมาปล้นเอาได้ เหมือนบ้านที่ปิดประตูให้สนิทดีแล้ว ย่อมป้องกันภัยอันเกิดจากโจรลักขโมยได้ ภิกษุมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ย่อมป้องกัน กิเลสราคะที่จะรั่วไหลเข้ามาสู่จิตใจไม่ได้ เหมือนฝนไม่รั่วรดบ้านเรือนที่มุงไว้ดีแล้ว ฉะนั้น[๑๐๔]

กรณีตัวอย่าง พระมหาติสสะเถระไม่ยึดถือนิมิตว่าเป็นหญิงหรือชาย

ในขณะพระมหาติสสะเถระ เที่ยวบิณฑบาตอยู่นั้น มีผู้หญิงคนหนึ่งแต่งกายของตนเองให้สวยงามเสมือนเทพธิดา ได้ทะเลาะกับสามีและ หนีจากเมืองอนุราชบุรีไปหาญาติแต่เช้ามืด ในระหว่างทางได้พบกับพระเถระ นางเกิดจิตวิปลาสขึ้น ได้หัวเราะเสียงดังให้เห็นซี่ฟัน พระเถระได้มองดู แล้วได้เจริญอสุภสัญญากัมมัฏฐานที่กระดูกฟันของหญิงสะใภ้นั้นแล้ว ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เพราะได้ระลึกถึงอสุภสัญญากัมมัฏฐานที่ตนเคยเจริญกัมมัฏฐานมาก่อน ส่วนสามีของนางตามหาอยู่ได้พบกับพระเถระได้ถามว่า ท่านเห็นผู้หญิงเดินผ่านมาทางนี้หรือเปล่า ? พระเถระตอบว่า มีโครงกระดูกเดินผ่านมาไม่รู้ว่าเป็นหญิงหรือชาย[๑๐๕]

๔.๑.๓.๓ ภิกษุพึงแสวงหาปัจจัยใน อาชีวปาริสุทธิสังวรศีล

๑) อาชีวปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพสุจริตไม่ผิดศีลธรรม เป็นการแสวงหาด้วยความบริสุทธิ์ อันสมควรเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นโดยชอบธรรม พระผู้มี

---

[๑๐๓]ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๒๑/๖๓๘/๓๓๑ – ๓๓๒.

[๑๐๔]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล หน้า ๕๔.

[๑๐๕]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒.

พระภาคเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบท เพื่อไม่ให้ภิกษุประกอบอาชีพที่ไม่เหมาะกับความเป็นสมณะมี ๖ ประการ[๑๐๖]

๑. ภิกษุพูดอวดอุตริมนุสสธรรม ที่ไม่มีอยู่ตัวเอง เพื่อหวังในอาหารและลาภสักการะ เป็นอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับความเป็นสมณะ ต้องอาบัติ ปาราชิก

๒. ภิกษุชักสื่อให้ชายและหญิง ให้สมรสกันได้ เป็นอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับความเป็นสมณะ ต้องอาบัติ สังฆาทิเสส

๓. ภิกษุพูดว่า ภิกษุอยู่ในวิหารนั้นท่านเป็นพระอรหันต์ เป็นอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับความเป็นสมณะ ต้องอาบัติ ถุลลัจจัย

๔.ภิกษุไม่เจ็บไข้ ขออาหารที่ประณีตมาฉันเพื่อตนเอง เป็นอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับความเป็นสมณะ ต้องอาบัติ ปาจิตตีย์

๕. ภิกษุณีไม่เจ็บไข้ ขออาหารที่ประณีตมาฉันเพื่อตนเอง เป็นอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับความเป็นสมณะ ต้องอาบัติ ปาฏิเทสนียะ

๖. ภิกษุไม่เจ็บไข้ ขอกับข้าวและข้าวสุกมาฉันเพื่อตนเอง เป็นอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับความเป็นสมณะ ต้องอาบัติ ทุกกฏ[๑๐๗]

ภิกษุไม่ควรล่วงละเมิดที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว เป็นมิจฉาอาชีพอยู่ภายใต้อำนาจบาปอกุศลธรรม เช่น การหลอกลวง, การพูดเลาะเล็ม, กระทำนิมิต, การแสวงหาลาภด้วยลาภ ภิกษุไม่ควรประพฤติปฏิบัติควรจะงดเว้นจากการแสวงหาปัจจัย ๔ ที่ไม่บริสุทธิ์ หันมาประพฤติปฏิบัติรักษาธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้วด้วยการแสวงหาปัจจัย ๔ ให้บริสุทธิ์ จึงได้ชื่อว่า อาชีวปาริสุทธิ[๑๐๘]

๒) วิริยะเป็นสาเหตุทำให้อาชีวปาริสุทธิศีลให้สำเร็จ คือ ภิกษุพึงปรารภความเพียรโดยชอบ เป็นสาเหตุเพื่อประหานมิจฉาอาชีวะ อันภิกษุพึงแสวงหาด้วยอันสมควรเหมาะสม และเสพปัจจัยให้บริสุทธิ์ เหมือนหลีกเว้นอสรพิษทั้งหลาย พึงทำอาชีวปาริสุทธิศีลให้สำเร็จได้ด้วย ความเพียร ปัจจัยที่คฤหัสถ์ถวายแก่ภิกษุแสดงธรรม ถือว่าเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นด้วยความบริสุทธิ์, ส่วนปัจจัยที่เกิดขึ้นจากการบิณฑบาต ถือว่าเกิดขึ้นด้วยความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง เมื่อภิกษุเป็นไข้ แล้วฉันเภสัชนั้นสมควรทุกประการ แต่ถ้าโรคหายป่วยแล้วฉันเภสัชนั้นย่อม ไม่สมควร[๑๐๙]

---

[๑๐๖]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, หน้า ๑๖.

[๑๐๗]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล หน้า ๓๔ – ๓๕.

[๑๐๙]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

[๑๐๙]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

กรณีตัวอย่างที่ ๑ ภิกษุกุลูปกะแสวงหาอาหารไม่บริสุทธิ์

ภิกษุกุลูปกะอยากจะฉันอาหาร จึงได้เดินเข้าไปนั่งในบ้านของผู้หญิง ผู้หญิงแม่บ้านไม่มีศรัทธาจะถวายอาหารแก่ภิกษุนั้น ภิกษุนั้นมีความคุ้นเคยกับผู้หญิงได้เข้าไปในห้อง เห็นอ้อยอยู่ซอกประตู เห็นน้ำอ้อยงบอยู่ที่ภาชนะ เห็นปลาเค็มผ่าแบะอยู่ในกระเช้า เห็นข้าวสารอยู่ในโอ่ง เห็นเปรียงอยู่ในหม้อ แล้วได้ไปนั่งคอยอยู่ เมื่อผู้หญิงแม่บ้านกลับถึงบ้านแล้วพูดว่า ไม่มีข้าว ภิกษุพูดเปรียบเปรยว่า อาตมา เห็นงูเหมือนอ้อยพิงอยู่ซอกประตู, เห็นแผ่นหินเหมือนก้อนอ้อยงบที่เก็บไว้ในภาชนะ, เห็นงูแผ่พังพานออกเหมือนปลาเค็มแบะอยู่ในกระเช้า, เห็นเขี้ยวงูเหมือนข้าวสารที่อยู่ในโอ่ง เห็นน้ำลายเจือพิษเหมือนเปรียงที่ใส่อยู่ในหม้อ ดังนั้นผู้หญิงแม่บ้านไม่อาจโกหกภิกษุศรีษะโล้นได้ จึงจำใจถวายข้าวและปลาเค็ม มีอ้อยและน้ำอ้อยงบ แก่ภิกษุกุลูปกะ ฉะนั้น[๑๑๐]

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอนุญาต ให้ภิกษุที่อาพาธขอโภชนะอันประณีต ได้แก่ “เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม”[๑๑๑] นำมาฉันได้ เพื่อระงับความเจ็บป่วย ทำให้เกิดความผาสุก[๑๑๒] ภิกษุที่มักน้อยสันโดษ เมื่อเกิดอาพาธก็ไม่ฉันโภชนะอันประณีตที่แสวงหามาไม่บริสุทธิ์ ยอมสิ้นชีวิตเสียดีกว่า ภิกษุนี้ชื่อว่าเป็นผู้มีความประพฤติขัดเกลากิเลสชั้นยอด เช่นเดียวพระสารีบุตรเถระ[๑๑๓]

กรณีตัวอย่างที่ ๒ พระสารีบุตรเถระไม่ฉันอาหารที่แสวงหามาโดยไม่บริสุทธิ์

พระสารีบุตรเกิดอาพาธมีอาการเสียดท้องได้รับทุกขเวทนาอย่างมาก พระโมคคัลลานะอุปัฏฐาก ได้ถามวิธีรักษาแก่พระสารีบุตร ท่านตอบว่าต้องฉันข้าวมธุปายาส จึงจะทำให้หายจากโรคนี้ได้ มีเทวดาได้ยินพระเถระคุยกัน จึงได้ไปเข้าสิงบุตรคนโตของโยมอุปัฏฐากของพระเถระทั้งสอง ให้ถวายข้าวมธุปายาส แก่พระโมคคัลลานะ ดังนั้นพระโมคคัลลานะได้รับอาหารบิณฑบาตจากโยม เพราะได้คำสั่งจากเทวดาเข้าสิงบอกให้ใส่บาตรแก่พระเถระแต่เช้า เมื่อพระโมคคัลลานะได้รับข้าวมธุปายาสมาแล้ว ได้นำไปให้พระสารีบุตรที่อาพาธได้ฉัน พระสารีบุตรวิเคราะห์ดูแล้ว รู้ว่าข้าวมธุปายาส ได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์ จึงให้พระโมคคัลลานะนำข้าวมธุปายาสไปเททิ้งสู่พื้น อาการอาพาธของพระเถระก็หายเป็นปกติ และไม่อาพาธอีกเลย พระสารีบุตรเปล่งอุทานว่า เราจะไม่ฉัน

---

[๑๑๐]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล หน้า ๔๓.

[๑๑๑]วิ.มหา.อ. (ไทย) ๔/๕๑๗/๕๔๘.

[๑๑๒]วิ.มหา.อ. (ไทย) ๔/๕๑๗/๕๔๘.

[๑๑๓]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล หน้า ๕๙.

ข้าวมธุปายาสด้วยวจีทุจริต แม้ไส้ของเราจะไหลออกมากองข้างนอกก็ตาม เราจะไม่แสวงหาอาหารอันไม่บริสุทธิ์ โดยพระพุทธเจ้าทรงรังเกียจ[๑๑๔]

๔.๑.๓.๔ ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายใน ปัจจยสันนิสสิตศีล

๑) ปัจจยสันนิสสิตศีล คือ การพิจารณาโดยแยบคายก่อนแล้วจึงบริโภคปัจจัย ๔ มี (๑)ผ้าไตรจีวร, (๒) อาหารบิณฑบาต, (๓) เสนาสนะที่อยู่อาศัย, (๔) ยาคิลานเภสัช ภิกษุทั้งหลายไม่พิจารณาปัจจัย ๔ แล้วบริโภค จึงไม่ควร พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ควรใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยบคายในปัจจัย ๔ ก่อนแล้วจึง ใช้สอยไตรจีวร[๑๑๕]

ภิกษุในสมัยนี้ ได้หลงใหลในกามสุข อันชาวบ้านได้บำรุงบำเรอด้วยปัจจัย ๔ มีจีวร, บิณฑบาต, เสนาสนะ, และคิลานปัจจัยเภสัช ทำให้ภิกษุสงฆ์ได้รับความสุขสำราญอย่างมาก ในการบริโภคกามคุณ ๕ ประดุจอย่างเทวดา ด้วยได้รับความสุขสำราญทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เหมือนกับคฤหัสถ์บริโภคกามสุขในชีวิตประจำวัน ให้ภิกษุได้สำเหนียกว่า เราบวชเพื่อเห็นภัยอันตรายในการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ไม่ใช่เพื่อความร่ำรวย ความสุขสบาย ไม่ใช่ความเกียจคร้านในการศึกษาพระปริยัติธรรม ศึกษาพระธรรมวินัย ไม่เห็นแก่การบริโภคกามสุขอันเกิดจากการบำรุงด้วยปัจจัย ๔ จากฆราวาส[๑๑๖]

การบริโภคของภิกษุด้วยอาการ ๔ ประการ

๑.ไถยบริโภค คือ ภิกษุผู้ทุศีลนั่งบริโภคด้วยอาการขโมยอยู่ในท่ามกลางระหว่างสงฆ์

๒. อิณบริโภค คือ ภิกษุผู้มีศีลไม่พิจารณาก่อนจึงบริโภคได้ชื่อว่า บริโภคด้วยอาการเป็นหนี้ ดังนั้น ภิกษุผู้มีศีลพึงพิจารณาโดยแยบคายทุกครั้ง เมื่อใช้สอยไตรจีวร, ภิกษุผู้มีศีลพึงพิจารณาอาหารบิณฑบาตโดยแยบคายก่อนฉันอาหาร, ภิกษุผู้มีศีลพึงพิจารณาก่อนใช้สอยเสนาสนะ, ภิกษุผู้มีศีลพึงพิจารณาก่อนจึงได้บริโภคเภสัช ให้มีสติในการบริโภคปัจจัยทั้งในขณะรับ และในขณะบริโภค[๑๑๗]

๓. ทายัชชบริโภค คือ ภิกษุเป็นเสขบุคคล เป็นการบริโภค แบบธรรมทายาทเป็นข้อที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้สอย และการบริโภคปัจจัย ๔

---

[๑๑๔]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล หน้า ๖๑.

[๑๑๕]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, หน้า ๑๙.

[๑๑๖]พุทธทาสภิกขุ, **ตำราดูพระภิกษุ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๑.

[๑๑๗]วิ.มหา.อ. (ไทย) ๓/๑๐๘/๕๕๑ – ๕๕๒.

๔. สามีบริโภค คือ ภิกษุที่เป็นพระขีณาสพ บริโภคด้วยมีสติสมบูรณ์ ไม่บริโภคด้วยเป็นทาสของตัณหา ชื่อว่า สามีบริโภค[๑๑๘]

ภิกษุควรบริโภคด้วยปัญญา คือการพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภค มีความพอประมาณในการบริโภคและมีความสันโดษพอใจในการได้รับตามมีตามได้[๑๑๙]

ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคปัจจัย ๔

๑. ไตรจีวร แต่เดิมเป็นของสะอาด เมื่อกระทบกับร่างกายที่เน่าเปื่อยอยู่เป็นเนืองนิจย่อมทำให้เศร้าหมอง มีกลิ่นเหม็นไปด้วย และไม่สะอาดเป็นสิ่งปฏิกูลน่าเกลียด น่ารังเกียจ[๑๒๐] ภิกษุควรพิจารณาโดยแยบคาย แล้วจึงนุ่งห่มจีวร เพื่อบรรเทาความหนาวและบรรเทาความร้อน เพื่อป้องกันยุง, เหลือบ, ลม, แดดและปกปิดร่างกายไม่ให้เกิดความละอาย[๑๒๑]

๒. อาหารบิณฑบาต แต่เดิมเป็นของที่สะอาด เมื่อนำเข้าไปในปากทำให้เป็นสิ่งปฏิกูลน่ารังเกียจลงสู่กระเพาะอาหารแล้ว อาหารย่อยสลายทำให้เน่าเหม็น[๑๒๒] ภิกษุควรพิจารณาโดยแยบคาย แล้วจึงฉันอาหารบิณฑบาต ไม่เพื่อเป็นความเพลิดเพลิน, ไม่เพื่อความสนุกสนาน, ไม่เพื่อความเมามัน,ไม่เพื่อประดับ,[๑๒๓] ไม่เพื่อตกแต่ง[๑๒๔] แต่เป็นเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้คือกำจัดเวทนาเก่าคือความหิวและไม่ทำให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นคือทำให้อิ่มอัดท้อง ลำบากร่างกาย[๑๒๕]

๓. เสนาสนะ แต่เดิมเป็นของสะอาด เมื่อกระทบกับร่างกายที่เน่าเปื่อยอยู่เป็นเนืองนิจย่อมทำให้เสนาสนะสกปรกเน่าเหม็นไปด้วย เป็นที่น่ารังเกียจ[๑๒๖] ภิกษุควรพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงใช้สอยเสนาสนะ เพื่อบรรเทาความหนาวและบรรเทาความร้อนที่เกิดจากฝนและแดด[๑๒๗]

---

[๑๑๘]วิ.มหา.อ. (ไทย) ๓/๑๐๘/๕๕๓.

[๑๑๙]นางสาวชนัดดา ผาสุขฤทธิ์, “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาความอ้วน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗.

[๑๒๐]สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คู่มือสมาธิภาวนาสวดมนต์แปล**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (นนทบุรี: โรงพิมพ์ นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๕.

[๑๒๑]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

[๑๒๒]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

[๑๒๓]เพื่อประดับ คือ การบำรุงร่างกายให้อ้วน อวบอิ่มเหมือนหญิงแพศยา.

[๑๒๔]เพื่อตกแต่ง คือ บำรุงผิวพรรณให้สวยงาม เหมือนหญิงฟ้อนรำ.

[๑๒๕]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗ – ๒๘.

[๑๒๖]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐ – ๓๑.

[๑๒๗]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

๔. คิลานเภสัช แต่เดิมเป็นของสะอาด เมื่อกระทบกับร่างกายที่เน่าเปื่อยอยู่เป็นเนืองนิจ ย่อมกลายเป็นของน่ารังเกียจไปด้วย[๑๒๘] ภิกษุควรพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงบริโภคเภสัชบริขาร เพื่อเกื้อกูลแก่ผู้อาพาธ เพื่อบรรเทาความทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแก่ภิกษุที่อาพาธ เพื่อไม่ให้โรคร้ายเบียดเบียน[๑๒๙]

๒) ปัญญาเป็นสาเหตุทำให้ปัจจยสันนิสสิตศีลให้สำเร็จ คือ ปัจจยสันนิสสิตศีล มีปัญญาเป็นสาเหตุทำให้สำเร็จได้ เพราะผู้มีปัญญานั้นสามารถเห็นโทษและอานิสงส์ของปัจจัยทั้งหลายได้ ภิกษุพึงละความกำหนัดยินดีในปัจจัย ๔ ให้พิจารณาปัจจัยที่เกิดขึ้นโดยธรรม พึงทำปัจจยสันนิสสิตศีลให้สำเร็จได้ด้วย ปัญญา[๑๓๐] การพิจารณาปัจจยสันนิสสิตศีลมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ๑.พิจารณาปัจจัยในขณะรับ ๒. พิจารณาปัจจัยในขณะบริโภค ให้พิจารณาว่าเป็นเพียงจตุธาตุ หรือเป็นของปฏิกูล เมื่อภิกษุบริโภคแล้วก็ไม่เกิดโทษทั้งการรับและการบริโภค[๑๓๑]

กรณีตัวอย่าง พระกุฏุมพิยปุตตติสสเถระ พิจารณาสังขารโดยแยบคายเป็นพระอรหันต์

พระกุฏุมพิยปุตตติสสเถระ รักษาศีลให้บริสุทธิ์เพื่อปรารถนาความเพียรตั้งใจจะให้บรรลุพระอรหันต์ให้ได้ จึงได้กล่าวรับรองให้สัญญากับโจรทั้งหลาย ว่าจะไม่หนีไปไหน โดยพระเถระได้ทำลายเท้าทั้งสองข้างให้พิการ เดินไปไหนไม่ได้ พระเถระนั้นมีความรังเกียจละอายต่อความตายในขณะยังมีราคะ มีกิเลสอยู่ ดังนั้น พระเถระได้พิจารณาในกองสังขารทั้งหลาย ยกจิตขึ้นสู่ ไตรลักษณ์ โดยพิจารณาอย่างแยบคาย มีความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนือง ๆ จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ในรุ่งอรุณในวันใหม่พอดี[๑๓๒]

ดังนั้น ปริสุทธิศีล คือ ความบริสุทธิ์แห่งศีลนั้นมีอยู่ ๔ ประการ

๑. ปาติโมกขสังวรศีล คือ การสำรวมระวังในปาติโมกข์ ไม่ประพฤติสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม และปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต และมีความบริสุทธิ์ด้วยการแสดงธรรมเทศนาชื่อว่า เทสนาสุทธิ

๒. อินทรียสังวรศีล คือ การสำรวมระวังในอินทรีย์ เพื่อไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เมื่อจิตได้รับรู้อารมณ์ในอินทรีย์ ทั้ง ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ภิกษุมีสติสัมปชัญญะสำรวมระวังให้

---

[๑๒๘]สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คู่มือ สมาธิภาวนา สวดมนต์แปล**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (นนทบุรี: โรงพิมพ์ นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๑.

[๑๒๙]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

[๑๓๐]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล หน้า ๖๑.

[๑๓๑]อ้างแล้ว.

[๑๓๒]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘.

รู้เท่าทันกับการรับอารมณ์ทั้ง ๖ อยู่เสมอ และให้มีความบริสุทธิ์ด้วยการสำรวม ชื่อว่า สังวรสุทธิ ตั้งใจว่าครั้งต่อไปเราจะไม่ทำอย่างนี้อีก

๓. อาชีวปริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีวิตด้วยความสุจริต ไม่หลอกลวงผู้อื่นเลี้ยงชีวิต ให้มีความบริสุทธิ์ด้วยการแสวงหาปัจจัยได้ด้วยอันสมควรโดยธรรมชื่อว่า ปริเยฏฐิสุทธิ

๔. ปัจจยสันนิสสิตศีล คือ ภิกษุพึงพิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภคในปัจจัย ๔ มีจีวร อาหาร กุฏิและยารักษาโรค โดยไม่บริโภคปัจจัย ๔ ด้วยความทะยานอยากเป็นทาสของตัณหา อุปาทาน ให้มีความบริสุทธิ์ด้วยการพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงได้บริโภค ปัจจัย ชื่อว่า ปัจจเวกขณสุทธิ ให้มีสติในขณะรับปัจจัยและบริโภคปัจจัย[๑๓๓]

๔.๑.๓.๕ ประโยชน์ของการรักษาศีลสมบูรณ์

๑. ภิกษุผู้มีศีลสมบูรณ์ ย่อมเจริญด้วยอริยทรัพย์ ๗ ประการ เพราะมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี้เป็นประโยชน์ของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์

๒. ภิกษุผู้มีศีลสมบูรณ์ ย่อมมีกิตติศัพท์อันงามขจรฟุ้งไป ทั้งเหนือลม และใต้ลม ศึกษาเล่าเรียนในพระพุทธพจน์ ไม่ประกอบเลี้ยงชีพอยู่ด้วยเวชกรรม เป็นผู้ประกอบด้วยความเคารพ ๖ นี้เป็นเป็นประโยชน์ของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์

๓. ภิกษุผู้มีศีลสมบูรณ์ เข้าประชุมในหมู่สงฆ์จำนวนมาก ลงอุโบสถ และปวารณา ย่อมแกล้วกล้าไม่เก้อเขินเข้าไปในท่ามกลางหมู่สงฆ์ นี้เป็นประโยชน์ของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์

๔. ภิกษุผู้มีศีลสมบูรณ์ ย่อมไม่หลงลืมสติในขณะมรณะ เพราะตอนมีชีวิตประพฤติกรรมสุจริต นอนมรณภาพด้วยอาการอันสงบ ไม่หวาดกลัวภัยอันตราย นี้เป็นประโยชน์ของการรักษาศีลบริสุทธิ์

๕. ภิกษุผู้มีศีลสมบูรณ์ หลังจากมรณภาพแล้วย่อมเข้าสู่สุคติโลกสวรรค์ นี้เป็นประโยชน์ของการรักษาศีลบริสุทธิ์[๑๓๔]

ภิกษุผู้รักษาศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ ทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นที่ตั้งอาศัยในกุศลธรรมทั้งหลาย คุณธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมทำให้เกิดขึ้น คุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมจะเจริญขึ้น เหมือนพืชที่หว่านลงในพื้นดินที่ดี ฉะนั้น ภิกษุผู้บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนานี้ ต้องประพฤติตนอยู่ในระเบียบวินัยโดยชอบธรรม อเนสนาคือไม่แสวงหาลาภสักการะอันไม่สมควร การประพฤติตนให้ตั้งอยู่ในจตุปาริสุทธิศีล โดย การบำเพ็ญปาติโมกขสังวรศีลด้วยศรัทธา การบำเพ็ญอินทรียสังวรศีลด้วยสติ

---

[๑๓๓]ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (ไทย) ๓/๑๐๘/๕๕๒, ปัญญา สละทองตรง, **ธรรมคดี**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕.

[๑๓๔]ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๑๓/๓๕๖, องฺ.ปญฺจก.อ. (ไทย) ๓๖/๒๑๓/๔๖๕.

การบำเพ็ญอาชีวปาริสุทธิศีล ด้วยความเพียร การบำเพ็ญการเสพปัจจัยด้วยปัญญา[๑๓๕] ภิกษุที่ตั้งอยู่ในจตุปาริสุทธิศีลให้บริสุทธิ์แล้ว เปรียบเหมือน ผ้าที่สกปรกต้องใช้น้ำเค็มทำให้ผ้าสะอาดได้ ฉะนั้น เปรียบเหมือน กระจกต้องใช้ขี้เถ้าทำให้ใสสะอาดได้ ฉะนั้น เปรียบเหมือน ทองคำต้องใช้เบ้าหลอมทำให้ผ่องแผ้วได้ ฉันใด ศีลต้องใช้ญาณทำให้ผ่องแผ้วได้ ฉันนั้น ศีลย่อมถูกชำระได้ด้วยน้ำคือญาณ ก็ทำศีลให้บริสุทธิ์ได้ เปรียบเหมือน นกต้อยตีวิดรักษาไข่ เนื้อทรายจามรีรักษาขนหาง สตรีมีบุตรคนเดียวรักษาบุตรคนเดียวที่น่ารัก บุรุษมีดวงตาข้างเดียวรักษาดวงตาข้างเดียวไว้ ฉันใด ภิกษุผู้ไม่ประมาทย่อมรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ได้ ฉันนั้น เมื่อภิกษุพิจารณาได้อย่างสม่ำเสมอทั้งเย็นเช้าแล้วย่อมไม่ทำให้เกิดโทษเลยแม้แต่น้อย[๑๓๖] และยังรักษาสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว ย่อมทำให้ภิกษุดำรงอยู่ในพระพุทธศาสนาได้ยาวนานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องสึก

๔.๑.๔ นำหลักไตรสิกขามาพัฒนาอบรมจิตด้านสมาธิ

ความหมายของ สมถกัมมัฏฐาน

“สมถะ แปลว่า สงบ, สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่น”[๑๓๗], “กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานทางจิตใจ หมายถึง อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ หรืออุบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิแน่วแน่มั่นคง”[๑๓๘] นิวรณ์ คือ กิเลสเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้สมาธิ ทำให้เกิดปัญญา[๑๓๙] ดังนั้น สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีอบรมจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียวเพื่อข่มนิวรณ์ ที่เป็นอุปสรรคเครื่องขวางกั้นปัญญา เป็นจิตที่เหมาะแก่การงาน

๔.๑.๔.๑ ระดับของสมาธิมีอยู่ ๓ ระดับ

๑. ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ เป็นจิตที่สงบตั้งมั่นชั่วขณะ ซึ่งสามารถนำไปใช้งานได้ดีในการอ่านหนังสือ มีสมาธิจดจ่อกับตัวหนังสือ ทำให้รู้ความหมายในหนังสือได้ ถ้าไม่มีสมาธิแล้วย่อมอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง และยังทำจิตใจผ่อนคลายทำจิตสงบสบายได้พักชั่วคราว และขณิกสมาธิ

---

[๑๓๕]ดูรายละเอียดใน ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๓๙/๑๐/๓๓๗.

[๑๓๖]ดูรายละเอียดใน ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๓๙/๑๐/๓๓๗ - ๓๓๘.

[๑๓๗]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘.

[๑๓๘]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, หน้า ๘๑.

[๑๓๙]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, หน้า ๘.

ยังเป็นสมาธิพื้นฐานนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นสมาธิพื้นฐานควรแก่การงานสามารถนำไปเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในกาย, เวทนา, จิตและธรรมะ[๑๔๐]

๒. อุปจารสมาธิ คือ จิตที่สงบตั้งมั่นจวนเจียนจะแน่วแน่เป็นสมาธิ จวนจะเข้าถึงฌานสมาบัติหรือเข้าใกล้ฌานหรือเฉียดจะเข้าอัปปนาสมาธิ[๑๔๑]

๓. อัปปนาสมาธิ คือ จิตที่สงบตั้งมั่นแนบแน่นเป็นสมาธิ หรือ ได้ฌานสมาบัติ ๘ ได้อยู่ในอารมณ์ที่เป็นหนึ่งเดียวในเอกัคคตา ซึ่งสามารถนำไปใช้ให้เกิดอิทธิฤทธิ์ทางจิตใจได้ เมื่อเข้าสู่ฌานสมาบัติแล้วจะไม่รับรู้สภาวะของอายตนะภายนอก[๑๔๒]

ประโยชน์ของขณิกสมาธิ ให้ภิกษุบวชเข้ามาแล้วต้องศึกษาพระปริยัติธรรม มีนักธรรมชั้นตรี, นักธรรมชั้นโท, นักธรรมชั้นเอก และศึกษาด้านบาลีมี เปรียญธรรม ๑ – ๙ ประโยค ในระดับอุดมศึกษาก็มีมหาวิทยาลัยสงฆ์ มีให้ศึกษา ปริญญาตรี – ปริญญาเอก เหมาะที่พระนิสิตจะได้อบรมทางจิตให้ตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ ให้ช่วยในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ทางปริยัติธรรม ก็จะช่วยให้มีความเข้าใจและช่วยให้เจริญปัญญา ด้วยการปฏิบัติธรรม พระนิสิตของ วิทยาลังสงฆ์ จะมีการปฏิบัติธรรมทุกรูป เริ่มตั้นแต่ ปริญญาตรี ต้องปฏิบัติธรรมปีละ ๑๐ วัน ๔ ปี รวมปฏิบัติธรรมจำนวน ๔๐ วัน ในการปฏิบัติธรรม ให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ มี กาย, เวทนา, จิตและธรรมะ จำเป็นต้องใช้จิตสงบตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียวให้เป็นขณิกสมาธิ ก็จะใช้จิตที่เป็นขณิกสมาธินี้ไปเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ดังนั้น ขณิกสมาธิทำให้เกิดประโยชน์ ทั้ง ๒ ด้าน คือ พระปริยัติธรรมและภาคปฏิบัติธรรม เมื่อพระนิสิตจบได้ปริญญาตรี ก็นำความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ นำไปเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ประชาชนทั่วไปได้

ดังนั้น ภิกษุบวชเข้ามาแล้วเมื่อได้ศึกษาเล่าเรียนหนังสือและ ในภาคปฏิบัติธรรมก็จะทำให้ไม่ว่างคิดถึงเรื่องสึก อย่างน้อยก็ต้องเรียนให้จบปริญญาตรีก่อน ถ้าเพื่อได้เรียนต่อไปในชั้นสูง ๆ ก็มีผลให้ภิกษุรูปนั้นยังบวชเรียนอีกต่อไป และไม่แน่อาจจะได้โอกาสเป็นพระอาจารย์ ทำหน้าที่สอนพระนิสิตในโรงเรียนหรือในมหาวิทยาลัยสงฆ์ก็เป็นได้ เมื่อได้งานสอนหนังสือแล้วเกิดมีความสุข ยินดีพอใจ ย่อมจะบวชเรียนและสอนหนังสือให้ดำรงอยู่เป็นบรรพชิตต่อไป

---

[๑๔๐]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

[๑๔๑]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖๖.

[๑๔๒]ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์, **การเข้าถึงพุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๑.

๔.๑.๔.๒ ประโยชน์ของสมาธิภาวนา มี ๔ ประการ

๑. ภิกษุผู้เจริญสมาธิภาวนาทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร คือ ภิกษุพักผ่อนมีความสุขสำราญอยู่ในอัตภาพปัจจุบัน อยู่ในเสนาสนะอันสงบเงียบ สงัดจากกามและอกุศลธรรม ได้บรรลุปฐมฌานมี วิตก, วิจาร, ปีติและสุข เกิดอยู่ในวิเวก เพราะวิตกและวิจารสงบระงับไป ได้บรรลุทุติยฌาน จิตใจผ่องใสอยู่ภายใน มีภาวะผุดขึ้น ไม่มีวิตก, ไม่มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย ได้บรรลุ ตติยฌานที่พระอริยะสรรเสริญว่า มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะได้ละสุขและทุกข์ เพราะโสมนัสและโทมนัสได้ดับไปก่อนแล้ว ได้บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ สมาธิภาวนา เมื่อภิกษุกระทำให้มากแล้วย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน[๑๔๓]

๒. ภิกษุผู้เจริญสมาธิภาวนาทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อญาณทัสนะ คือภิกษุมนสิการถึงอาโลกสัญญา หมายว่าเป็นแสงสว่าง อธิษฐานทิวาสัญญา ว่า กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงัดไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ในสมาธิภาวนา เมื่อภิกษุกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

๓. ภิกษุผู้เจริญสมาธิภาวนาทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ คือ ภิกษุรู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งสัญญาที่ดับไป รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนา เมื่อภิกษุกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ

๔. ภิกษุผู้เจริญสมาธิภาวนาทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสิ้นอาสวะ คือ ภิกษุพึงพิจารณาอยู่เนือง ๆ ว่ามีการเกิดและการเสื่อมเป็นธรรมดา ในอุปาทานขันธ์ ๕ รูปมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา รูปมีความดับเป็นธรรมดา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นเช่นเดียวกัน เวทนามีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นเช่นเดียวกัน เวทนามีความดับเป็นธรรมดา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นเช่นเดียวกัน สมาธิภาวนา เมื่อภิกษุกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อให้สิ้นอาสวะ[๑๔๔]

ดังนั้น ภิกษุบวชเข้ามาแล้วได้ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิให้เกิดฌานสมาบัติ ทำให้ผ่อนคลายมีความสุขสำราญในอัตภาพปัจจุบัน ปราศจากทุกข์ ได้สงัดจากอกุศลธรรม เมื่อได้บรรลุฌานสมาบัติ ทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ย่อมทำให้ภิกษุนั้นติดอยู่กับความสุขสบาย เมื่อภิกษุปฏิบัติธรรมได้เช่นนี้ ทำให้ภิกษุไม่สึกออกไปใช้ชีวิตเป็นฆราวาสอย่างแน่นอน

---

[๑๔๓]ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘, องฺ.จตุกฺก.อ. (ไทย) ๓๕/๔๑/๑๕๕.

[๑๔๔]ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๙, องฺ.จตุกฺก.อ. (ไทย) ๓๕/๔๑/๑๕๖.

๔.๑.๔.๓ ภิกษุได้ฌานสมาบัติ ย่อมละนิวรณ์ ๕ ได้

ภิกษุรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ อยู่ในเสนาสนะที่เงียบสงัด ฉันอาหารเสร็จ ให้ปฏิบัติธรรม โดยการนั่งสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า พึงละจาก นิวรณ์ ๕ ประการ

๑. กามฉันทะ คือ ความพอใจติดใจในกามคุณ ๕ มี รูปสวยงาม เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสชาติอร่อย และโผฏฐัพพะสัมผัสอันนุ่มสบาย จิตมีสภาพปรุงแต่งไปตามอารมณ์ทั้ง ๕ เปรียบเหมือน น้ำผสมด้วยสีต่าง ๆ

๒. พยาบาท คือ ความไม่พอใจ, ความอาฆาต, ผูกใจเจ็บ, คิดปองร้าย, ความขัดใจ จิตมีสภาพกระวนกระวายใจ เปรียบเหมือน ต้มน้ำเดือดพล่าน

๓. ถีนมิทธะ คือ ความง่วงนอน, ความหดหู่ใจ, เซื่องซึม จิตมีสภาพไม่แจ่มใส เปรียบเหมือนน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน, กังวลใจ, รำคาญใจ จิตมีสภาพไม่สงบนิ่ง เปรียบเหมือน น้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น

๕. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ในการปฏิบัติธรรม จิตมีสภาพตัดสินใจไม่ได้ เปรียบเหมือนน้ำที่ถูกวางไว้ในที่มืดผสมด้วยโคลนตม[๑๔๕]

เปรียบนิวรณ์ ๕ เหมือนภิกษุที่เจ็บไข้ได้รับความลำบาก ได้รับทุกขเวทนามาก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลังวังชา ต่อมาได้หายจากความเจ็บป่วยไข้ จึงได้หันมาบริโภคอาหารได้ ทำให้เกิดกำลังวังชา ท่านคิดว่า เมื่อก่อน เราได้ป่วยไข้ ได้รับความลำบากเจ็บป่วยหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ตอนนี้เราได้หายป่วยไข้แล้ว ได้บริโภคอาหารให้มีกำลังวังชาดีแล้ว ภิกษุนั้นย่อมได้รับความเบิกบานใจและมีความสุขใจ ที่เขาได้หายจากความเจ็บป่วยไข้ ได้ ฉันใด[๑๔๖] ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พึงพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องขัดขวางจากกุศลธรรม ที่ภิกษุนั้นยังละไม่ได้เหมือน ภิกษุที่เจ็บป่วยไข้ เมื่อภิกษุได้พิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ เป็นเครื่องขัดขวางกั้นจากกุศลธรรม ที่ภิกษุนั้นละได้แล้ว เหมือนภิกษุที่หายจากความเจ็บป่วยไข้ ฉะนั้น[๑๔๗]

ภิกษุพึงละนิวรณ์ ๕ ประการ ทำจิตให้เศร้าหมอง เป็นเครื่องบั่นทอนกำลังทางปัญญา ทำให้ลดน้อยถอยลง เป็นเครื่องขัดขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุกุศลธรรม

---

[๑๔๕]ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๓/๔๘๓, พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๘๑.

[๑๔๖]ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๕/๔๕๘.

[๑๔๗]ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๕/๔๕๙.

ปฐมฌาน ได้ละนิวรณ์ ๕ และสงัดจากกามหรืออกุศลธรรม ทั้งหลายแล้ว ได้บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่[๑๔๘]

ทุติยฌาน วิตก วิจาร สงบระงับไป ภิกษุได้บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสภายใน มีภาวะจิตหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิอยู่

ตติยฌาน มีปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย ได้บรรลุตติยฌาน พระอริยบุคคลทั้งหลายย่อมสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา ย่อมมีสติอยู่เป็นสุข

จตุตถฌาน ได้ละสุขและทุกข์ มีโสมนัสและ โทมนัสดับไปก่อน ภิกษุได้บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีสติบริสุทธิ์สมบูรณ์ ย่อมวางใจเป็นอุเบกขาอยู่[๑๔๙] ภิกษุได้บรรลุจตุตถฌาน คือมีจิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว

๔.๑.๔.๔ ภิกษุได้จตุตถฌานย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อได้ วิชชา ๓

๑) ปุพเพนิวาสานุสสติ

เมื่อจิตสงบตั้งมั่นได้อัปปนาสมาธิมีจิตแนบแน่นเข้าจตุตถฌาน มีจิตบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ไม่เศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ภิกษุพึงโน้มน้อมจิตไป เพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือระลึกชาติได้หลายชาติ มี หนึ่งชาติ , จนถึงสังวัฏฏกัป นับชาติไม่ถ้วน เปรียบเหมือน บุคคลออกจากบ้านของตนไปสู่บ้านของผู้อื่น จากอีกบ้านหนึ่งไปสู่อีกบ้านหนึ่ง แล้วกลับสู่บ้านของตนเอง ฉันใด ภิกษุที่ระลึกชาติหลายชาติ มีหนึ่งชาติ จนถึงนับชาติไม่ถ้วน[๑๕๐]

๒) จุตูปปาตญาณ

เมื่อจิตสงบตั้งมั่นได้อัปปนาสมาธิมีจิตแนบแน่นเข้าจตุตถฌาน มีจิตบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ไม่เศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ภิกษุพึงโน้มน้อมจิตไปเพื่อจุตูปปาตญาณ รู้เห็นการตายการเกิดของสัตว์ทั้งหลาย สูง ต่ำ งามหรือไม่งาม เกิดดีหรือเกิดไม่ดี เห็นด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ย่อมรู้ชัดว่าสัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม บุคคลมีสายตาดี ยืนอยู่ตรงกลางจะพึงเห็นมนุษย์ทั้งหลาย เข้าสู่บ้านเรือนบ้าง ออกจากบ้านเรือนบ้าง เดินไปมาบ้าง เที่ยวไปในสถานที่ต่าง ๆ บ้าง ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พึงรู้เห็นสัตว์ จุติอยู่ อุบัติอยู่ เกิดในที่ดีบ้างและเกิดในที่ไม่ดีบ้าง เห็นด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ย่อมรู้ชัดว่าสัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม[๑๕๑]

---

[๑๔๘]ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๖/๒๓.

[๑๔๙]ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๖/๒๔.

[๑๕๐]ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๑/๔๖๑.

[๑๕๑]ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๑/๔๖๑ – ๔๖๒.

๓) อาสวักขยญาณ

เมื่อจิตสงบตั้งมั่นได้อัปปนาสมาธิมีจิตแนบแน่นเข้าจตุตถฌาน มีจิตบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ไม่เศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ภิกษุพึงโน้มน้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้เป็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจาก กามาสวะ, ภวาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป "พึงทำกิจต่ออริยสัจจ์ ๔ มี (๑) กิจกำหนดรู้ (๒)กิจที่ควรละ (๓) กิจที่ทำให้แจ้ง (๔)กิจที่ต้องลงมือปฏิบัติ"[๑๕๒] ได้ทำให้เสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีกิจอื่นต้องทำต่อไปแล้ว เปรียบเหมือน บุคคลที่สายตาดียืนอยู่ขอบสระ ที่ยอดเขา มีน้ำใสสะอาดไม่ขุ่นมัว แล้วได้เห็นหอยโข่ง หอยกาบ ก้อนกรวด และก้อนหิน หรือฝูงปลากำลังแหวกว่ายอยู่ ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ตามหลักอริยสัจจ์ ๔ ได้กำจัด อวิชชา คือความมืด ด้วยปัญญา ทำให้เกิดแสงสว่างได้ด้วยวิชชา กิจที่ต้องทำไม่มีแล้วจบพรหมจรรย์แล้ว[๑๕๓]

ดังนั้น ภิกษุที่ได้ฌานสมาบัติและได้บรรลุวิชชา ๓ ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ และทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส กิจที่ควรทำได้ทำให้เสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องทำกิจใด ๆ อีก เป็นอเสขบุคคล ภิกษุที่บวชเข้ามาแล้วตั้งใจปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ จนได้บรรลุธรรมจนสิ้นอาสวะ ภิกษุมีความเพียรมุ่งมั่นมีใจจดจ่อต่อการปฏิบัติไม่มีเวลาให้คิดเรื่องความสุขในการครองเรือนเป็นคฤหัสถ์ มีเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างมากมาย มีความสันโดษพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีความสุขในการเข้าฌานสมาบัติ ย่อมมีความยินดี พอใจในการรักษาพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ บวชเป็นบรรพชิตตลอดไป และไม่มีเวลาที่จะคิดเรื่องสึกออกไปเป็นคฤหัสถ์

๔.๑.๕ นำหลักไตรสิกขามาพัฒนาอบรมจิตด้านเจริญปัญญา

ความหมายของปัญญา

ปัญญา คือ ความรู้ชัด หรือ ความรู้แจ้ง หมายความว่า ปัญญารู้แจ้งสภาวะในรูปนามขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริง มีไตรลักษณ์ คือ อนิจจังเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง, ทุกขังเป็นทุกข์ทนได้ยาก และอนัตตาเป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่อยู่ในการบังคับบัญชาของเราและ ปัญญารู้ชัดในสภาวะของวิสังขารขันธ์ คือ พระนิพพานและอริยสัจจ์ ๔ ตามความเป็นจริง[๑๕๔]

---

[๑๕๒]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๕๖.

[๑๕๓]ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๑/๔๖๒.

[๑๕๔]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, หน้า ๒๓๐.

“ปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้เข้าใจเหตุผล รอบรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง”[๑๕๕]

ปัญญามีลักษณะ คือ ความรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะตามเป็นจริงของรูปนาม

ปัญญามีกิจทำหน้าที่ คือ กำจัดความมืด คือโมหะ ที่ปกปิดสภาวะของรูปนาม

ปัญญามีเหตุใกล้ คือ สมาธิตั้งมั่นเกิดขึ้นก่อน แล้ววิปัสสนาปัญญาจึงเกิดในภายหลัง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัด ย่อมรู้พร้อม ย่อมเห็นตามความเป็นจริง”[๑๕๖]

ปัญญามีผล คือ วิปัสสนาปัญญาทำให้สำเร็จ ย่อมรู้ชัดแจ้งของรูปนาม มีสภาวะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อปัญญารู้แจ้งแล้วทำให้ไม่หลง[๑๕๗]

๔.๑.๕.๑ เหตุทำให้เกิดปัญญามี ๓ ประการ

๑) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาสำเร็จด้วยการศึกษาเล่าเรียน[๑๕๘] ได้รับข่าวสารข้อมูลจากภายนอก ด้วยการฟังอ่านหนังสือรับข่าวให้ มีสติระลึกรู้เท่าทันกับปัจจุบันว่าทำอะไรอยู่กำลังเกิดขึ้นกับเรา ด้วยมีสติจดจ่ออยู่กับการฟัง อย่าให้ใจล่องลอยไปที่อื่น แต่ต้องอยู่กับตนเองในปัจจุบันสติจึงเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา ถ้าขาดสติเมื่อฟังเทศน์แล้วจะไม่เข้าใจว่าพระเทศนาเรื่องอะไร เมื่อตั้งใจฟัง และฟังอย่างมีสติ มีผลจะทำให้ได้ปัญญาเกิดความรอบรู้และความเข้าใจ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “สุสฺสูสํ ลภเต ปญฺญํ ผู้ตั้งใจฟังย่อมได้ซึ่งปัญญา”[๑๕๙] ธรรมทั้งปวงมีสติเป็นพื้นฐานสอดแทรกอยู่ใน ธรรมทั้งหลาย ดังนั้น สติจึงเป็นพื้นฐานของปัญญา คือ ความรอบรู้ นำมาใช้ในการศึกษาเล่าเรียน ทำงาน และปฏิบัติธรรม เช่น การเรียนนำเอากัมมัฏฐานไปปฏิบัติ จำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรที่ดีสามารถถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ เพื่อไปปฏิบัติได้ถูกต้องไม่ผิดเลย ด้วยการฟังโดยตั้งใจ มีปรโตโฆสะ คือ การกระตุ้นการเรียนรู้จากกัลยาณมิตรที่ให้คำปรึกษาและโดยเปิดใจยอมรับฟังธรรมะสิ่งที่ดี จากกัลยาณมิตร ไม่มีมานะทิฏฐิ ก็จะนำกัมมัฏฐานไปปฏิบัติได้ผลดีและถูกต้อง ทำให้ได้สภาวธรรมเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม[๑๖๐]

---

[๑๕๕]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๓๓.

[๑๕๖]อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๗๕/๑๔๘/๔๔๑.

[๑๕๗]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา,** หน้า ๒๓๐.

[๑๕๘]ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๓๘๐/๕๖๘.

[๑๕๙]สำ.ส.อ. (ไทย) ๒๕/๘๔๖/๔๔๗.

[๑๖๐]พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ปัญญาต้องคู่กับกรุณาจึงจะพาชาติรอด**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เชนปริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓ – ๑๔.

๒) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาสำเร็จด้วยความคิดพิจารณาหาเหตุผล[๑๖๑] โดยมีโยนิโสมนสิการ คือ กระทำในใจโดยแยบคาย ด้วยการพิจารณาสืบค้นหาสาเหตุ ด้วยการคิดอย่างมีระเบียบรู้จักคิดพิจารณาแยกแยะออกดูตามสภาวะตามความเป็นจริง ไม่อยู่ภายใต้ความรู้สึกด้วยตัณหาและอุปาทาน รู้จักคิดหาทางแก้ปัญหาได้และทำให้เกิดความดีงามขึ้นมา ในการศึกษาจะทำให้สำเร็จได้จะต้องมีองค์ประกอบ คือปรโตโฆสะรับฟังคำแนะนำที่ดี แล้วมีโยนิโสมนสิการ นำเรื่องที่ได้ฟังมาคิดพิจารณาหาเหตุผล ให้มีความคิดริเริ่มทำให้เจริญก้าวหน้าทางปัญญา ทำให้เรียนหนังสือจนจบปริญญาและนำมาพัฒนาชีวิตของตนเอง คือ ทำให้สิ้นจากกิเลสตัณหา และยังเป็นพื้นฐานนำไปสู่การตรัสรู้บรรลุธรรมได้ด้วย โยนิโสมนสิการ[๑๖๒]

๓) ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาสำเร็จด้วยฝึกอบรมเจริญปัญญา[๑๖๓] เป็นเป้าหมายของการฝึกอบรม เพื่อแก้ไข้สกัดกำจัดอวิชชาและบรรเทาตัณหา เป็นข้อปฏิบัติขั้นเตรียมพื้นฐาน เพื่อพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นและเป็นเพื่อการขัดเกลากิเลส ให้เบาบางลงและทำให้หมดสิ้นไป จำเป็นต้องมีโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาปัญญาให้บริสุทธิ์ ทำให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ในการกำจัดอวิชชา “ภิกษุผู้มีปัญญา ย่อมกระทำจิตอันดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ให้ตรงเหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรงได้ ฉะนั้น”[๑๖๔] ปัญญามีลักษณะส่องแสงสว่าง เพื่อกำจัด ความมืดคืออวิชชา ทำให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงและให้ผลไม่จำกัดกาลนำไปสู่โลกุตตร[๑๖๕]

ดังนั้น เมื่อภิกษุศึกษาหาความรู้ ไม่ว่าในระดับใดจำเป็นต้องฟังและอ่านหนังสือตำราประกอบการเรียน ถ้าศึกษาเล่าเรียนในระดับมหาวิทยาลัยสงฆ์ จำเป็นต้องใช้ สุตมยปัญญา คือฟังเพื่อให้เกิดความรู้ นำมาใช้จินตามยปัญญา คือ นำมาคิดพิจารณาทบทวนในตำราเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และได้นำไปปฏิบัติ ด้วยการเจริญ ภาวนามยปัญญา ก็จะเป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส กำจัดอวิชชา คือ ความมืด ให้เกิดแสงสว่างได้ด้วยปัญญา เป็นตัวกำจัดความมืดคือความไม่รู้ ต้องทำตามขั้นตอนคือ ต้องมีศรัทธาความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา มีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตราย จากกิเลสตัณหา แล้วจึงฟังคำแนะนำจากกัลยาณมิตรให้เกิดความรู้ความเข้าใจแล้วนำความรู้นั้น มาคิดพิจารณาหาเหตุผล สืบค้นหาตามความเป็นจริงโดยไม่ให้เอาความรู้สึกที่อยู่ภายใต้ของกิเลส ตัณหา และอุปาทาน เข้ามาครอบงำจิตใจโดยมี

---

[๑๖๑]ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๓๘๐/๕๖๘.

[๑๖๒]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้ง ๒๔, (ม.ป.ท., ๒๕๕๖), หน้า ๘.

[๑๖๓]ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๓๘๐/๕๖๘.

[๑๖๔]ขุ.ชา.เอกก.อ. (ไทย) ๕๖/๕๖/๓๖๗.

[๑๖๕]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, หน้า ๒๑.

โยนิโสมนสิการ คือ กระทำในใจโดยแยบคาย ทำหน้าที่คิดให้รอบคอบ คิดสืบหาเหตุ คิดให้เป็นระเบียบแบบแผน ก็จะเป็นอุบาย เพื่อกำจัด อวิชชา และตัณหา ด้วยปัญญาวิมุตติ เป็นการกำจัดแบบถอนรากถอนโคน ไม่สามารถเจริญเติบโต ได้อีกต่อไป ทำให้เป็นอเสขบุคคล บริสุทธิ์ทำให้เกิดบรมสุข คือ เข้าถึงพระนิพพาน ไม่มีกิจที่จะทำอีกต่อไป ได้ปลงภาระลงได้แล้ว พระอรหันต์ทุกพระองค์จำเป็นต้องอุปสมบทเป็นบรรพชิตและ ต้องบวชเป็นภิกษุอยู่ตลอดชีวิตไม่สามารถสึกออกมาเป็น ฆราวาสได้ เพราะเพศของฆราวาสไม่เหมาะสมและไม่สามารถรองรับสมณเพศของพระอรหันต์ที่เป็นเพศที่บริสุทธิ์ได้ จนกว่าท่านจะเข้าสู่พระนิพพาน

๔.๑.๕.๒ ประโยชน์ของการเจริญปัญญา มี ๔ ประการ

๑) พระอริยบุคคล ละสักกายทิฏฐิ ด้วยการเจริญปัญญา

การทำลายกิเลสที่เป็นสักกายทิฏฐิ พึงกำหนดรู้เห็นนามรูปตามความเป็นจริง ด้วยนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นการเจริญปัญญาฝ่ายโลกิยะ การทำลายกิเลสที่เป็นสังโยชน์สักกายทิฏฐิ ในการบรรลุพระอริยมรรค เป็นการเจริญปัญญาฝ่ายโลกุตตระ

ภิกษุผู้เจริญ วิปัสสนาปัญญา ทำให้เกิดขึ้นแล้วย่อมทำลายข่ายกิเลส การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏมาตลอดกาลนาน ไม่รู้ต้นทางและปลายทาง ย่อมไม่ทำให้เกิดประโยชน์ ทุกอย่างให้พินาศไป ดังอุปมาอุปมัย

๑. เหมือนสายฟ้าผ่าทำลายภูเขาศิลาแลง ให้พังพินาศย่อยยับไปอย่างรวดเร็วและ ทำให้เกิดความสะพรึงกลัว ฉะนั้น

๒. เหมือนไฟไหม้ป่าที่ลุกโชนมากขึ้นด้วยแรงพายุ สามารถทำลายป่าไม้ให้มอดไหม้อย่างรวดเร็ว ฉะนั้น

๓. เหมือนดวงอาทิตย์เปลวไฟลุกโชนไปโดยรอบรัศมี ทำให้เกิดแสงสว่างไปได้มาก เพื่อกำจัดความมืด คืออวิชชา ทำให้เราเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ ฉะนั้น[๑๖๖]

ภิกษุพึงรู้ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาปัญญา การบรรลุธรรมไม่ขึ้นอยู่กับ กาลเวลา เมื่อได้บรรลุธรรมย่อมรู้ได้เฉพาะตน ฉะนั้น

๒) พระอริยบุคคล เสวยบรมสุข ด้วยการตัดสังโยชน์

การเสวยรสของอริยผลด้วยการเจริญปัญญา มีอยู่ ๒ อาการ ๑) การดำเนินไปในมรรควิถี ๒) การดำเนินไปด้วยผลของสมาบัติ ในสามัญญผล เรียก พระโสดาบันปัตติผล และพระสกทาคามีปัตติผลเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่ำสามารถละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ ส่วนพระอนาคามี

---

[๑๖๖]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล หน้า ๑๑๘๔.

ปัตติผลกับพระอรหันต์ปัตติผลเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสามารถละสังโยชน์เบื้องสูงได้ ผลของสมาบัติคือ เสวยสุขอยู่ในทิฏฐธรรมในปัจจุบัน เปรียบเหมือน พระราชาทรงเสวยสุขในราชสมบัติ และเทวดาทั้งหลายเสวยสุขอยู่ในทิพยสมบัติบนสวรรค์ ฉันใด พระอริยเจ้าทั้งหลายเสวยโลกุตตรสุขฉันนั้น[๑๖๗]

๓) พระอริยบุคคล สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

พระอริยบุคคล ในชั้นพระอนาคามีและ พระอรหันตขีณาสพที่ได้สมาบัติ ๘ ที่เข้านิโรธสมาบัติได้ ส่วนปุถุชนทั่วไป พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์ทั้งหลายที่สำเร็จด้วยสุกขวิปัสสกะไม่ได้ฌานสมาบัติมาก่อน ไม่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธนี้ได้ กายสังขารทั้งหลายของภิกษุนั้นดับแล้วระงับแล้ว วจีสังขารทั้งหลาย จิตตสังขารทั้งหลายดับแล้วระงับแล้ว คล้ายคนตาย ยังไม่สิ้นอายุขัย มีไออุ่นอยู่ อินทรีย์ทั้งหลายยังไม่แตกสลาย พระอริยบุคคลมีปัญญาได้บรรลุอริยมรรคและอริยผล ได้เจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เข้าสมาบัติอันสุขุม พระอริยบุคคลได้เสพแล้วนับว่าเป็นบรมสุขอยู่ในพระนิพพานในทิฏฐธรรมปัจจุบัน ภิกษุที่เข้านิโรธสมาบัติ เป็นอานิสงส์ของการเจริญปัญญาในอริยมรรคทั้งหลาย[๑๖๘]

๔) พระอริยบุคคล ละสังโยชน์แล้วมี ๔ บุคคล

พระอริยบุคคลแบ่งได้ ๔ ระดับการละสังโยชน์ ๑) อาหุไนย คือ บุคคลที่ควรคำนับ ๒)ปาหุไนย คือ บุคคลที่ควรต้อนรับ ๓) ทักขิไณย คือ บุคคลที่ควรการทำบุญ ๔) อัญชลีกรณียะ คือ บุคคลผู้ควรแก่การทำอัญชลี มี ๑. พระโสดาบันบุคคล คือ ละสังโยชน์ได้เบื้องต้นได้ ๓ ประการ ๒. พระสกทาคามีบุคคล คือ ละสังโยชน์เบื้องต้น ได้ ๓ ประการ และทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบางลง ๓. พระอนาคามีบุคคล คือ ละสังโยชน์เบื้องกลางได้ ๕ ประการ ๔. พระอรหันต์ คือ ผู้ละสังโยชน์ได้ ๑๐ ประการ เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด เป็นที่ควรไหว้ ควรบูชา ควรเคารพสักการะ พระอรหันต์บุคคลเป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ มีสมาธิบริบูรณ์ และมีสติปัญญาบริบูรณ์ พระอรหันต์จึงเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา[๑๖๙]

ดังนั้น ประโยชน์ที่จะได้รับในการเจริญปัญญา ตั้งแต่พระอริยบุคคลชั้นต่ำ คือ พระโสดาบัน จนถึง พระอริยบุคคลชั้นสูงสุด คือ พระอรหันต์ พระอริยบุคคลทั้งหลายย่อมปิดประตูไปสู่อบายภูมิ คือจะไม่ไปเกิดในอบายภูมิอย่างแน่นอน พระโสดาบันย่อมไม่ทำบาปอกุศลแม้แต่

---

[๑๖๗]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล หน้า ๑๑๘๔ - ๑๑๘๖.

[๑๖๘]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕๐ – ๑๒๐๒.

[๑๖๙]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, หน้า ๓๔๖ – ๓๔๙.

เพียงเล็กน้อย มีความมั่งคงในพระรัตนตรัย ถ้าได้บวชเป็นภิกษุย่อมจะรักษาพรหมจรรย์ได้ตลอดชีวิต เพื่อละสังโยชน์ที่เป็นคุณธรรมชั้นที่สูง ๆ ขึ้นไป เป็นลำดับ จนถึงบรรลุพระนิพพานซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำอีกต่อไป เสวยบรมสุขอยู่ในทิฏฐธรรมปัจจุบันธรรมต่อไป

๔.๑.๕.๓ มรรคมีองค์ ๘ ย่อลงใน ศีล สมาธิ ปัญญา

มรรคมีองค์ ๘ คือ ข้อปฏิบัติหรือหนทางทำให้ถึงความดับทุกข์ ย่อลงในไตรสิกขา มี ศีล สมาธิและปัญญา

มรรคมีองค์ ๘ สงเคราะห์ลงในหมวดของปัญญาขันธ์ได้ มี ๒ ประการ

๑) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง รู้แจ้งแทงตลอดในขันธ์ ๕ ตามหลักอริยสัจจ์ ๔ คือ “มีความรู้ในทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ, มีความรู้ในสมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์, มีความรู้ในนิโรธ คือ ความดับแห่งทุกข์, มีความรู้ในมรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์”[๑๗๐] ตามความเป็นจริง ด้วยปัญญา เป็นอสังขตธรรม คือ เป็นสิ่งที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง และ “สัมมาทิฏฐิเป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้าง และซักฟอกมิจฉาทิฏฐิได้”[๑๗๑]

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ คือ “มีความดำริในการออกจากกาม, มีความดำริในการไม่พยาบาท, มีความดำริในการไม่เบียดเบียน”[๑๗๒] ดำริถูกต้อง คือ แนวความคิดเพื่อดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง เป็นปัญญาในสังขตธรรม คือ สิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง[๑๗๓] และ “สัมมาสังกัปปะเป็นเครื่องกำจัด ชำระล้างและซักฟอกมิจฉาสังกัปปะได้”[๑๗๔]

ดังนั้น มรรคมีองค์ ๘ ในสัมมาทิฏฐิ เป็นความเห็นที่ถูกต้อง ละความเห็นผิด คือ สักกายทิฏฐิ มีความเห็นยึดมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา เป็นความเห็นผิด ต้องใช้อริยมรรค คือ หนทางปฏิบัติเพื่อบรรลุเป็นพระโสดาบันปัตติมรรค เป็นผู้ถึงกระแสใกล้พระนิพพานในครั้งแรก ด้วยใช้ปัญญา คือความรู้แจ้งแทงตลอดในสัจธรรมเป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ๓ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ คือ มีความเห็นยึดมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา ๒) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติธรรม

---

[๑๗๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

[๑๗๑] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

[๑๗๒] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

[๑๗๓] อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๗๖/๕๓๘/๒๑๔.

[๑๗๔] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

๓)สีลัพพตปรามาส คือ ความยึดมั่นถือมั่นว่าบุคคลจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยรักษาศีลและประพฤติวัตรปฏิบัติให้เคร่งครัดให้บริสุทธิ์จะมีผลทำให้หลุดพ้นได้[๑๗๕]

มรรคมีองค์ ๘ สงเคราะห์ลงในหมวดของสมาธิขันธ์ได้ มี ๓ ประการ

๑) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ, มีความเพียรพยายาม มีจิตมุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น, มีความเพียรพยายาม มีจิตมุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว, มีความเพียรพยายาม มีจิตมุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น, มีความเพียรพยายาม มีจิตมุ่งมั่น เพื่อดำรงรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญขึ้นเต็มที่ ไม่ให้เลือนหายไป[๑๗๖] และ “สัมมาวายามะเป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้าง และซักฟอก มิจฉาวายามะได้”[๑๗๗]

๒) สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ มีสติระลึกอยู่ในเฉพาะหน้า ใช้เจริญปัญญา พิจารณากายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้, มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่, มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่, มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[๑๗๘] มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่อาศัย ตัณหาและทิฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก[๑๗๙] และ “สัมมาสติเป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้าง และซักฟอกมิจฉาสติ”[๑๘๐]

๓) สัมมาสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นชอบ ได้บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ ทำให้สงัดจากกามและบาปอกุศลธรรม, ได้บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ ทำให้เกิดวิตกวิจารสงบระงับไป, ได้บรรลุตติยฌานที่พระอริยะสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข ทำให้เกิดปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะและเสวยสุขด้วยนามกาย, ได้บรรลุจตุตถฌานที่ ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่ ทำให้ละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว[๑๘๑] และ “สัมมาสมาธิเป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้าง ซักฟอก มิจฉาสมาธิ”[๑๘๒]

---

[๑๗๕]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๑๘.

[๑๗๖]ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

[๑๗๗]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

[๑๗๘]ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

[๑๗๙]ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๑ – ๓๐๔.

[๑๘๐]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

[๑๘๑]ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗, อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๗๖/๕๓๘/๒๑๔.

[๑๘๒]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

ดังนั้น ภิกษุที่ปฏิบัติธรรมให้ได้ผลดี จะต้องมีองค์ธรรม คือ มีความเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีสติสัมปชัญญะ มีใจจดจ่อเฉพาะหน้า มีสมาธิคือ มีจิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ให้จิตตั้งมั่นในระดับ ขณิกสมาธิ แล้วอบรมเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในกองสังขารทั้งหลาย ในสติปัฏฐาน มี กาย เวทนา จิตและธรรม โดยมีสติ คือ ความระลึกอยู่เสมอในเฉพาะหน้า พิจารณากายในกายอยู่มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้สิ้นได้ โดยพิจารณาในไตรลักษณ์ ด้วยปัญญารู้แจ้งในสรรพสัตว์ตามความเป็นจริง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกองสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมทำให้จิตหลุดพ้น จากอาสวะกิเลส บรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นกิจของภิกษุทำให้สำเร็จแล้วไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำอีกต่อไปแล้ว อยู่ในบรมสุขของพระนิพพาน ทำให้ดำรงอยู่ในพระพุทธศาสนาได้ตลอดไป

มรรคมีองค์ ๘ สงเคราะห์ลงในหมวดของศีลขันธ์ได้ มี ๓ ประการ

๑) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ มีปัญญาเป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้างและซักฟอกวจีทุจริต ๑. “เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ ๒. เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด ๓. เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ ๔. เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ”[๑๘๓] และสัมมาวาจาเป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้างและซักฟอกมิจฉาวาจาได้[๑๘๔]

๒) สัมมากัมมันตะ คือ การงานชอบ มีปัญญาเป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้าง และซักฟอกกายทุจริต ๑. “เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ๒. เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ ๓. เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม”[๑๘๕] และ “สัมมากัมมันตะเป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้าง และซักฟอก มิจฉากัมมันตะได้”[๑๘๖]

๓) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ ปัญญานั้นเป็นเครื่องกำจัด ชำระล้างและซักฟอกกายทุจริต อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ[๑๘๗] สัมมาอาชีวะเป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้างและซักฟอกมิจฉาอาชีวะได้[๑๘๘]

ดังนั้น มรรคมีองค์ ๘ ย่อลง ศีล คือระเบียบวินัย เพื่อควบคุมความประพฤติให้ภิกษุอยู่ร่วมกันในหมู่สงฆ์ให้มีความผาสุข เกิดความสามัคคี ภิกษุควรมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้ทำความทุจริตทางกายและวาจา ให้เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ คือ การบิณฑบาตเลี้ยงชีพ ใช้

---

[๑๘๓]ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

[๑๘๔]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

[๑๘๕]ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

[๑๘๖]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

[๑๘๗]ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

[๑๘๘]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๓.

สอยไตรจีวรอย่างสันโดษ พอมีพอได้ รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร งดเว้นจากเลี้ยงชีพทางมิจฉาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีวิตด้วยการลอกหลวงชาวบ้านมาบริโภค ควรใช้สติปัญญาเป็นเครื่องป้องกัน ชำระ ล้าง ซักฟอกศีลให้บริสุทธิ์

สรุป การศึกษามีทั้งปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เป็นแนวทางในการศึกษาด้าน ปริยัติ คือ การศึกษาหาความรู้ทางด้านวิชาการ ทฤษฎี อ่านหนังสือธรรมะหรือศึกษาทาง ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเป็นพื้นฐานนำไปสู่ภาคปฏิบัติธรรม จะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามแนวอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อลงในไตรสิกขา เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ในการปฏิบัติธรรมยังมีองค์ประกอบที่สำคัญ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ ใช้ปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในสัจธรรมแล้ว ให้พิจารณายกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ในเบญจขันธ์ มีอนิจจัง คือสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ทุกขัง คือ สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ และ อนัตตา คือ ธรรมะทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจของเรา นั่นไม่ใช่เรา เราไม่ได้เป็นนั่น ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส ที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจของเรามาเป็นเวลานานในสังสารวัฏ ไม่รู้จักต้นทาง และไม่รู้จักปลายทาง ผลของการปฏิบัติก็คือ ปฏิเวธ เป็นผลมาจากการปฏิบัติธรรมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ตามสติปัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมบรรลุถึงพระนิพพานย่อมเป็นบรมสุข ของเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลาย ผู้มีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์อีกเลย

บุคคลที่บวชได้ตลอดชีวิตนั้น ล้วนแต่ได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลทั้งสิ้น ตั้งแต่พระโสดาบันปัตติผล พระสกทาคามีปัตติผล พระอนาคามีปัตติผล และพระอรหันต์ปัตติผล บุคคลในปัจจุบันเหล่านี้มีโอกาสจะบวชแล้วจะไม่สึกไปตลอดชีวิต ได้แก่ สมเด็จพระสังฆราช, พระราชาคณะ, ผู้ปกครองคณะสงฆ์ทุกระดับ เจ้าอาวาส เป็นต้น ภิกษุที่ประพฤติตามหลักธรรม ๓ ประการย่อมจะบวชเป็นภิกษุอยู่ได้ตลอดชีวิต ๑) ภิกษุมีความสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๖ ๒) ภิกษุรู้จักพอประมาณในอาหารบริโภค ๓) ภิกษุมีความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ เมื่อภิกษุได้ปฏิบัติตามหลักธรรมนี้แล้วอย่างสม่ำเสมอแล้ว ย่อมทำให้มีความสุขในการดำรงเป็นภิกษุตลอดไปได้ ภิกษุที่บวชเข้ามาแล้วจะอยู่ว่าง ๆ ไม่ได้ จำเป็นจะต้องศึกษาด้าน ปริยัติ คือ การศึกษาเล่าเรียน นักธรรมตรี, นักธรรมโท, นักธรรมเอก และนำความรู้ทางด้านปริยัตินำมาปฏิบัติได้ถูกต้องโดยมีกัลยาณมิตรคอยสั่งสอนแนะนำ ก็จะได้ผลสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาแล้วแต่วาสนาแต่ละบุคคลในการปฏิบัติธรรมมาในอดีตชาติ จะส่งผลมาถึงปัจจุบันก็จะทำให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในการบวชเป็นภิกษุ

๔.๒ นำหลักธรรมมาป้องกันภัยในกุมภีลภัย ภัยของภิกษุเห็นแก่ปากแก่ท้อง

ภิกษุที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา ได้บวชเข้ามาใหม่ยังปรับร่างกายยังไม่ได้คือมีกฎระเบียบวินัยไม่ให้ฉันอาหารในเวลาหลังเที่ยงไปแล้วห้ามบริโภคอาหาร พอถึงช่วงเย็นก็จะทำให้ภิกษุที่ยังไม่คุ้นเคย ร่างกายก็จะทำหน้าที่โดยไม่ผิดเพี้ยนคือเริ่มแสบท้อง เพราะไม่มีอาหารลงมาสู่ท้อง โดยที่มีน้ำย่อยมาคอยอยู่ในกระเพาะอาหาร มาถึงตอนนี้ภิกษุแต่ละท่านจะทำอย่างไร เมื่อมีความหิว มีทางให้เลือกอยู่ ๒ ทาง คือ บริโภคอาหารกับการรักษาวินัย คือไม่ฉันยอมทนหิวไม่ยอมฉันอาหาร จุดนี้พอจะเป็นแนวทางถึงความมุ่งมั่นว่าบวช เพื่อรักษาธรรมวินัย หรือไม่ ถ้าเริ่มต้นไม่ดีเสียแล้ว ถ้าละเมิดพระวินัยตั้งแต่ต้นโอกาสจะบวชอยู่ได้นานคงจะยาก เพราะไม่มีความอดทนต่อความหิว สำหรับภิกษุที่มีความอดทนต่อความหิว เพื่อรักษาธรรมวินัยให้ดีแล้ว เป็น“ผู้มักน้อย สันโดษ ขัดเกลา เลี้ยงง่าย ปรารภความเพียร ได้ชื่อว่า เป็นธรรมทายาท”[๑๘๕] มีโอกาสที่จะบวชเรียนอยู่ได้ยาวนานอาจจะถึงตลอดชีวิต ด้วยมีศรัทธาเลื่อมใสในการบวชเรียนทั้งปริยัติและปฏิบัติก็จะเจริญก้าวหน้าในการบวชเรียนในครั้งนี้

๔.๒.๑ ภิกษุพึงพิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญา

ความหมายของอาหาเรปฏิกูลสัญญา

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ พิจารณาโดยแยบคายด้วยปัญญาว่า เป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาดเป็นของน่าเกลียดของอาหาร โดยกำหนดหมายความว่า อาหารเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืนมีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ไม่ตั้งอยู่ได้นาน ย่อมเน่าเปื่อย สลาย เป็นสิ่งปฏิกูลสกปรก เพื่อทำลายอุปทานว่าเป็นสิ่งสวยงาม สะอาด น่ากิน น่าชม เพื่อทำลายแนวความคิดว่าอาหารมีรสชาติอร่อยติดใจด้วยตัณหา ยึดมั่นด้วยอุปทาน ทำให้ผู้พิจารณาเห็นสภาพตามความเป็นจริงในสัจธรรม ว่าอาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด เป็นของน่าเกลียดไม่ควรยึดมั่นว่าอาหารจะคงสภาพอยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป[๑๙๐]

อาหารย่อมเป็นภัยอันตรายอยู่ ๔ ประการ

๑. กวฬิงการาหาร อาหาร คือ คำข้าวทั้งหยาบและละเอียด มีความใคร่เป็นภัย

๒. ผัสสาหาร อาหาร คือ ผัสสะ การเข้าไปใกล้เป็นภัย

๓. มโนสัญเจตนาหาร อาหาร คือ มโนสัญเจตนา การก่อให้เกิดเป็นภัย

๔. วิญญาณาหาร อาหาร คือ วิญญาณ มีปฏิสนธิเป็นภัย[๑๙๑]

---

[๑๘๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๐/๒๘.

[๑๙๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๕๔.

[๑๙๑] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๗, ที.ปา.อ. (ไทย) ๑๖/๒๔๒/๑๘๘, พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๖๐๕.

ภิกษุไม่ได้พิจารณาอาหารให้ดีแล้วย่อมจะเป็นทาสของตัณหา บริโภคด้วยความอยากติดในรสชาติของอาหาร มีท้องพร่องอยู่เป็นนิตย์ มีความทะยานอยากในรสชาติของอาหารไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อฉันอาหารมาก ๆ ก็จะทำให้เกิดโทษ คือ เป็นโรคอ้วน ไขมันอุตตันในหลอดเลือด มีสาเหตุทำให้ต้องเสียชีวิตเป็นจำนวนมากในแต่ละปี เพราะภิกษุฉันอาหารไม่ได้พิจารณาโดยแยบคายว่าอาหารนี้เป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด ภิกษุจำเป็นต้องมีการอบรมจิตพัฒนาจิตใจด้วยการพิจารณาอาหารเป็นสิ่งที่ไม่สะอาดเป็นสิ่งสกปรก เป็นปฏิกูล เมื่อพิจารณาได้อย่างนี้ย่อมทำให้จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ จิตไม่ออกไปรับด้วยตัณหาความทะยานอยากในรสชาติ โดยวางจิตเป็นอุเบกขาคือ ความวางเฉยต่อรสชาติไม่มีความติดใจในรสชาติ ด้วยคิดพิจารณาโดยแยบคายว่าอาหารเป็นสิ่งปฏิกูล คิดพิจารณตามความเป็นจริง อาหารเป็นสิ่งที่ไม่สามารถตั้งอยู่ได้นาน เมื่อถึงเวลาก็เสีย ก็บูดเน่าเปื่อย มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ดับไป เข้าสู่สภาพของธรรมชาติว่าสรรพสิ่งทั้งหลายไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ เปรียบเหมือน ขนไก่และเนื้อสัตว์ที่นำใส่เข้าไปในกองไฟเนื้อย่อมหดตัวไม่พองตัวขึ้น ย่อมงอตัว หมุนกลับตัว ไม่ขยายตัวกว้างออกไป ฉันใด ภิกษุได้อบรมจิตพัฒนาใจด้วยปัญญาคิดโดยแยบคาย ด้วยอาหาเรปฏิกูลสัญญา อยู่เป็นประจำเสมอ ๆ จิตย่อมโปร่งโล่งสบาย ไม่ติดขัด จิตไม่กำเริบในการมีความทะยานอยากในรสชาติของอาหาร โดยวางใจเป็นอุเบกขาไม่นำจิตเข้าไปรับและติดใจในรสชาติของอาหาร ฉะนั้น ภิกษุพึงเป็นผู้รู้ทั่วรู้ชัดถึงอาหาเรปฏิกูลสัญญาย่อมทำให้เกิดคุณวิเศษเบื้องต้นและ เบื้องปลายอันจะเกิดขึ้นมีแก่ตนเอง เมื่อภิกษุพิจารณาโดยแยบคายในอาหาเรปฏิกูลสัญญา ทำให้มากแล้ว ย่อมมีอนุภาพมาก มีอนิสงส์มาก[๑๖๒]

ประโยชน์ของการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา

ภิกษุพึงจะได้รับประโยชน์เมื่อได้เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญามี ๘ ประการ คือ

๑) ภิกษุย่อมรู้ในลักษณะของคำข้าว

๒) ภิกษุย่อมเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในตัณหา ๕ อย่าง

๓) ภิกษุพึงรู้แจ้งในรูปขันธ์

๔) ภิกษุพึงรู้แจ้งในความไม่บริสุทธิ์

๕) ภิกษุพึงเจริญกายคตาสติ

๖) ภิกษุพึงมีจิตบริสุทธิ์ไม่มีความอยากและติดใจในรสชาติของอาหาร

๗) ภิกษุทั้งหลายย่อมดำรงอยู่เป็นสุขและนอนหลับเป็นสุข

---

[๑๖๒]ดูรายละเอียดใน องฺ.สตฺตก.อ. (ไทย) ๓๗/๔๖/๑๒๓ – ๑๒๔.

๘) ภิกษุเมื่อเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา ย่อมทำให้ได้บรรลุอมตธรรม คือได้บรรลุพระนิพพาน[๑๕๓]

๔.๒.๑.๑ ภิกษุเสพอาหารมีคำอุปมาอุปไมย ๔ ประการ

๑) คำอุปมาอุปไมยใน กวฬิงการาหาร

กวฬิงการาหาร คือ คำข้าวมีทั้งละเอียดและอย่างหยาบ ภิกษุที่บริโภคอาหาร เปรียบเหมือน สามีภรรยามีเสบียงอาหารถือไปเพียงเล็กน้อย ต้องการ เดินทางผ่านไปในที่กันดาร ที่พบกับภัยอันตรายทั้ง ๕ คือ ๑. ภัยอันจากโจรปล้นชิงทรัพย์ ๒. ภัยอันเกิดจากสัตว์ทำร้าย ๓. ภัยจากอมนุษย์ คือ ยักษ์ ๔. ภัยอันเกิดจากขาดน้ำดื่ม ๕. ภัยอันเกิดจากขาดอาหาร เขามีบุตรน้อยที่น่ารัก น่าพอใจ ในขณะที่เขากำลังเดินทางอยู่ในที่กันดาร ในระหว่างทางเสบียงอาหารได้หมดลง และยังไม่ข้ามที่กันดาร ระยะทางยังเหลืออีกไกล สองสามีภรรยาได้ปรึกษากัน ให้ฆ่าบุตรน้อยทำเป็นเนื้อตากแห้งเพื่อเป็นเสบียงอาหาร ในระหว่างทางก็ได้บริโภคเนื้อบุตรอันเป็นที่รัก ได้ข้ามพ้นทางทุรกันดารไปได้ ถ้าไม่ฆ่าบุตรน้อยในครั้งนั้น เราทั้ง ๓ คงจะต้องตายพร้อมกันในที่กันดารเป็นแน่ เขาฆ่าบุตรอันเป็นที่รักและได้บริโภคเนื้อบุตรเป็นอาหารและทุบอกตนเองไปพลาง ร้องเรียกลูกน้อยไปพลาง พวกเขาไม่ได้บริโภคเนื้อบุตร เพื่อเล่น เพื่อความเมามัน เพื่อความตกแต่ง และเพื่อประดับร่างกาย แต่พวกเขา บริโภคเนื้อบุตรเพียง เพื่อข้ามในสถานที่ทุรกันดารเท่านั้น ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เหมือนกัน คือ บุคคลพึงเห็น กวฬิงการาหาร อาหารที่เป็นเสบียงเปรียบเหมือนเนื้อบุตรนี้ ภิกษุทั้งหลายพึงกำหนดรู้ด้วย ๑. ญาตปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในกุศล อกุศล อัพยากฤตรู้เห็นเป็นโลกิยะ รู้เห็นเป็นโลกุตตร ๒. ตีรณปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในการพิจารณากองสังขารทั้งหลายเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ๓. ปหานปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในการละ บรรเทา ความกำหนัดพอใจในกามคุณ ๕ ให้หมดสิ้นไป ด้วยการเจริญวิปัสสนาในขันธ์ ๕ ให้ตัดรากถอนโคน เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นดินทำให้ไม่เจริญงอกงามอีกต่อไป[๑๕๔]

๒) คำอุปมาอุปไมยใน ผัสสาหาร

ผัสสาหาร คือ อาหารที่เป็นผัสสะเกิดจาก ตากระทบกับรูปทำให้เกิดเวทนา ๓ ประการ มีสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา เปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม เมื่อยืนพิงอะไรก็แล้วแต่จะมีสัตว์ที่อาศัยในที่นั้นมาคอยเจาะกินอยู่เสมอ เช่น เมื่อยืนพิงฝาศิลาอยู่ ก็มีแมงมุม และ

---

[๑๕๓]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ศยาม บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๓.

[๑๕๔]ดูรายละเอียดใน สำ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐, ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๓/๖๓ – ๖๔.

ตุ๊กแกอาศัยที่นั้นมาเกาะกิน, เมื่อยืนพิงต้นไม้อยู่ ก็ถูกตังบุ้งอาศัยที่นั้นมาเกาะกิน, ยืนแช่อยู่ในน้ำ ก็มีปลาและจรเข้มากัดกิน, เมื่อยืนอยู่ที่กลางแจ้ง ก็มีแร้งและกามาเกาะทิ้งจิกกิน, เมื่อแม่โคพิงในสถานที่ใด ย่อมมีสัตว์ที่อาศัยในที่นั้นมากัดกินอยู่เสมอ อุปมานี้ ฉันใด บุคคลพึงเห็นผัสสาหาร อาหารเปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม ภิกษุพึงกำหนดรู้ผัสสาหารเป็นอันได้กำหนดรู้ในเวทนา ๓ ประการ ภิกษุพึงกำหนดรู้เห็นด้วย ๑. ญาตปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นซึ่งกิจของนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยตามความเป็นจริง กำหนดรู้เห็นสุขเวทนียผัสสะ คือ ผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา, กำหนดรู้เห็นทุกขเวทนียผัสสะ คือ ผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา, กำหนดรู้เห็นอทุกขมสุขเวทนียผัสสะ คือ ผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนา ๒. ตีรณปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในการพิจารณา กองสังขารทั้งหลายเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา เป็นของที่ต้องสลัดออกไป ๓. ปหานปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในการละ บรรเทา ความกำหนัดพอใจในผัสสะให้หมดสิ้นไปด้วยการตัดรากถอนโคน เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นดิน ทำให้ไม่เจริญงอกงามอีกต่อไป[๑๕๕]

๓) คำอุปมาอุปไมยใน มโนสัญเจตนาหาร

มโนสัญเจตนาหาร คือ อาหารที่เป็นมโนสัญเจตนา เป็นภาวะที่มีความจงใจ เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงไม่มีเปลวไฟ ไม่มีควันไฟ อันบุคคลไม่อยากตาย รักความสุขเกลียดความทุกข์ มีบุรุษแข็งแรง ๒ คน ฉุดแขนเขาให้เข้าไปสู่หลุมถ่านเพลิง แต่เขามีความจงใจปรารถนาให้ห่างไกลจากหลุมถ่านเพลิง เพราะเขารู้ว่า เมื่อเขาตกลงไปในหลุมถ่านเพลิงจะต้องตายหรือถ้าไม่ตายก็ปางตาย ปุถุชนเมื่อได้ทำความชั่วแล้ว ย่อมชักนำไปสู่การปฏิสนธิ ในวัฏสงสาร ที่เป็นไปในภูมิ ๓ เหมือนหลุมถ่านเพลิง อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น บุคคลพึงกำหนดรู้เห็นมโนเจตนาหาร เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง ภิกษุพึงกำหนดรู้เห็นมโนสัญเจตนาหารได้แล้ว เป็นอันกำหนดรู้ในตัณหา ๓ ประการ (๑) กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม (๒) ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ (๓) วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ ๑. ญาตปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา ๒. ตีรณปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในการพิจารณา กองสังขารทั้งหลายเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ๓. ปหานปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในการละ บรรเทา ความทะยานอยากในตัณหา ๓ ให้หมดสิ้นไป ด้วยการเจริญวิปัสสนาในขันธ์ ๕ ให้ตัดรากถอนโคน เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นดิน ทำให้ไม่เจริญงอกงามอีกต่อไป[๑๕๖]

---

[๑๕๕]ดูรายละเอียดใน สำนิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๑, สำนิอ. (ไทย) ๒๖/๒๔๔/๓๒๔.

[๑๕๖]ดูรายละเอียดใน สำนิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๑, สำนิอ. (ไทย) ๒๖/๒๔๔/๓๒๔.

๔) คำอุปมาอุปไมยใน วิญญาณาหาร

วิญญาณาหาร คือ อาหารที่เป็นมโนวิญญาณธาตุ เปรียบเหมือน พระราชาได้จับโจรร้ายได้แล้ว ให้ราชบุรุษช่วยกันประหารมันด้วยหอก ๓๐๐ เล่มตลอดทั้งวัน โจรจะได้รับทุกขเวทนาอย่างมาก แม้แต่โดนหอกสังหารด้วยหอก ๑ เล่ม ก็รู้สึกเจ็บปวดแล้ว ถ้าเป็น ๓๐๐ เล่ม จะเจ็บปวดขนาดไหน ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้นเหมือนกัน พระราชาเหมือนการกระทำของคนชั่วโจรร้ายเหมือนวัฏฏะ และ หอก ๓๐๐ เล่มเหมือนปฏิสนธิวิญญาณ อธิบาย พระราชาคือการกระทำชั่วเป็นวิบาก นำโจรผู้ร้ายเข้าสู่ห้องขังคือ สงสารวัฏฏ์ ดังนั้น พระราชาจึงให้ราชบุรุษสังหารด้วยหอก ๓๐๐ เล่มเข้าสู่โจร คือ นำวิบากของความชั่วไปปฏิสนธิวิญญาณในครรภ์ ภิกษุทั้งหลายพึงกำหนดรู้ในวิญญาณาหาร เปรียบเหมือนนักโทษประหาร ๑. ญาตปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในนามรูปในขันธ์ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ๒. ตีรณปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในการพิจารณา กองสังขารทั้งหลายเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ๓. ปหานปริญญา คือ กำหนดรู้เห็นในการละ บรรเทา ความกำหนัดพอใจในรูปนามขันธ์ ๕ ให้หมดสิ้นไป ด้วยการเจริญวิปัสสนาในขันธ์ ๕ ให้ตัดรากถอนโคน เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นดิน ทำให้ไม่เจริญงอกงามอีกต่อไป เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยทำให้เกิดนามรูป ดังนั้น เมื่อกำหนดรู้เห็นนามรูปก็เป็นการกำหนดรู้เห็นวิญญาณเหมือนกัน[๑๕๗]

ดังนั้น การเปรียบเทียบอุปมาอุปไมย ในอาหารให้ได้รับรู้ทางรูปธรรมและนามธรรมทำให้อิ่มทางร่างกาย และทำให้อิ่มทางด้านจิตใจ และยังนำอาหารไปสู่ภพภูมิอื่นอีกด้วย นับว่าอาหารทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ ให้ประโยชน์ในชาตินี้ และทำประโยชน์ให้ในชาติปัจจุบัน และยังส่งไปนำความประโยชน์ถึงชาติหน้าจนกว่าจะเข้าสู่ประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนาคือปรมัตถประโยชน์ การบริโภคอาหารไม่ควรบริโภคด้วยความเมามัน ควรบริโภคด้วยเหมือนพ่อแม่กินลูกน้อยของตนเอง เพื่อความดำรงอยู่ได้ตามอัตภาพ ภิกษุเมื่อบริโภคอาหารพึงกำหนดรู้เห็นในปริญญา ๓ ประการคือ (๑) การกำหนดรู้ (๒) นำมาพิจารณาโดยแยบคาย (๓) เพื่อละ บรรเทา ในขันธ์ ๕ ให้สิ้นไป ด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อภิกษุมีสติปัญญาในการบริโภคอาหาร ไม่ติดใจในรสชาติ ไม่ใช่เพื่อความเมามัน ไม่ใช่เพื่อสนุกสนาน ถ้าประพฤติปฏิบัติตามระเบียบวินัยของภิกษุแล้ว ย่อมจะทำให้ภิกษุรูปนั้นสามารถดำรงอยู่เป็นภิกษุอยู่ได้ด้วยความสบายใจ สุขใจ ไม่คิดจะสึกออกมาใช้ชีวิตเป็นฆราวาส

---

[๑๕๗]ดูรายละเอียดใน สำ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๒, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓ – ๖๔, สำ.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๒๔๕/๓๒๕.

๔.๒.๑.๒ ภิกษุพิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญาด้วยอาการ ๕ ประการ

ภิกษุพึงอยู่ในสถานที่เงียบสงัด เป็นสัปปายะเหมาะแก่การเจริญกัมมัฏฐาน นั่งขัดสมาธิ มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวและ ไม่มีสิ่งเร้าข้างนอกเข้ามารบกวน ภิกษุพึงพิจารณาถึงความน่ารังเกียจของอาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ที่อยู่รูปของการเคี้ยว การดื่ม และการบริโภคกลืนลงคอ ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเป็นอาหารเลิศหรูมีคุณภาพอย่างดีปรุงอาหารมีรสชาติหลายร้อยชนิด ผสมปรุงรวมกันอยู่ในอาหาร มีรสอร่อยสำหรับบุคคลทั่วไป มีสีสดใสและมีกลิ่นหอมชวนน่ารับประทาน สำหรับเศรษฐีบุคคลที่มีฐานะดี แต่เมื่อรับประทานอาหารนั้นเข้าสู่ร่างกายไปแล้ว มันกลับกลายเป็นของไม่สะอาด เป็นสิ่งปฏิกูล บูดเน่า น่าเกลียดและน่ารังเกียจอย่างยิ่ง[๑๕๘]

๑) ภิกษุเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาด้วยการแสวงหาด้วยความสุจริต

เมื่อภิกษุมองเห็นสรรพสัตว์ทั้งหลายออกหาอาหารด้วยความยากลำบาก ในการแสวงหาอาหารเพื่อนำมาบริโภค และปรุงเป็นอาหารและเครื่องดื่มทั้งต้องกระทำความชั่วเพื่อได้มาซึ่งอาหารในแต่ละมื้อ เช่น ต้องฆ่าสัตว์นำมาปรุงอาหาร ลักขโมยผู้อื่นเพื่อนำมาบริโภคบ้าง เป็นต้น เมื่อภิกษุรู้เห็นถึงสรรพสัตว์ได้รับทุกขเวทนา ด้วยถูกฆ่าตายบ้าง ถูกทรมานกักขังสิ้นอิสรภาพบ้าง เมื่อภิกษุเห็นสรรพสัตว์ทั้งหลายทำกรรมชั่วนานัปการ เพื่อแสวงหามาซึ่งอาหารนำมาบริโภค ด้วยการหลอกลวงบ้าง ด้วยอาการทุจริตบ้าง บุคคลเมื่อทำบาปด้วยประการทั้งปวงเหล่านี้ ภิกษุพึงรู้เห็นแบบนี้แล้วย่อมนำไปบำเพ็ญเพียรในอสุภสัญญา โดยคิดว่า อาหารและเครื่องดื่มแต่เดิมนั้นเป็นของที่สะอาดแต่เมื่อนำเข้าสู่ร่างกายเริ่มเข้าปากจนถึงกระเพาะอาหารก็เป็นสิ่งปฏิกูล สกปรก น่ารังเกียจ เมื่อถ่ายออกมาเป็นอุจจาระและปัสสาวะก็จะเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด ส่งกลิ่นเหม็น น่าเกลียด ไม่มีใครเข้าไปอยู่ใกล้

ภิกษุเมื่อยามต้องการอาหาร ก็ออกจากที่สงัด ห่มจีวร ถือบาตร เดินไป เพื่อแสวงหาอาหารด้วยการบิณฑบาตเลี้ยงชีวิต เพื่อรักษาธรรมวินัยของภิกษุ ยังช่วยส่งเสริมให้ภิกษุมีความมักน้อยสันโดษ เพื่อขัดเกลากิเลสที่อยู่ในจิตใจให้สะอาด ควรประพฤติปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยการฝึกอบรมตนให้อยู่ในระเบียบวินัยของภิกษุสงฆ์[๑๕๙] ในการบิณฑบาตบ้างครั้งก็ต้องพบกับอุปสรรคมากมาย เช่น สัมผัสกับอากาศเย็นและร้อน มีลมและฝุ่น พบกับโคลนตมและฝนตก ผ่านหน้าผาสูงชัน เพื่อได้มาซึ่งอาหารบิณฑบาต ภิกษุพึงคิดพิจารณาโดยแยบคายถึงโทษของการแสวงหาอาหารให้ขึ้นใจว่า อาหารและเครื่องดื่มแต่เดิมนั้นเป็นของที่สะอาด เมื่อนำเข้าสู่ร่างกายของ

---

[๑๕๘]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๙๓.

[๑๕๙]พระสุริยนต์ ทสฺสนีโย (น้อยสงวน), “การศึกษาวิเคราะห์ บิณฑบาตในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิตและกุศโลบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๘.

เราแล้วย่อมเป็นสิ่งปฏิกูลในทันที และเมื่อถ่ายออกมาเป็นอุจจาระและปัสสาวะ ก็จะเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ต้องการ เพราะเป็นสิ่งสกปรก น่าเกลียด ส่งกลิ่นเหม็น ไม่มีใครต้องการ เมื่อภิกษุคิดพิจารณาโดยแยบคายถึงโทษของการแสวงหาอาหาร เพื่อละให้ได้ก็จะทำให้เกิดความสุข ในการแสวงหาอาหาร[๒๐๐]

๒) ภิกษุเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาด้วยการเคี้ยวกินอาหาร

เมื่อภิกษุต้องการฉันอาหาร นั่งลง ผสมอาหารคลุกเคล้าให้เข้ากันทั้งหมดในบาตร แล้วฉันอาหารด้วยนำเข้าสู่ปากแล้วเคี้ยวด้วยฟัน มีอาหารเลอะริมฝีปากทั้งสอง อาหารย่อมคลุกเคล้ากับน้ำลาย ทำให้ย่อยเป็นเศษอาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ส่งกลิ่นเหม็น ภายในปาก ย่อมเป็นที่รังเกียจของผู้อื่นไม่น่าดู เหมือนอาเจียนที่เป็นเศษอาหารของสุนัข ฉะนั้น ภิกษุพึงมั่นพิจารณาอาหารให้เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด ส่งกลิ่นเหม็น เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เหมือนบุคคลที่กินอาหารเข้าไปแล้วอาเจียนออกมาแล้ว ฉะนั้น[๒๐๑]

๓) ภิกษุเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาด้วยภาชนะรองรับอาหาร

ภิกษุเมื่อได้เวลาฉันอาหาร นั่งลง คลุกเคล้าอาหารให้เข้ากันภายในบาตร นำอาหารให้เข้าสู่ร่างกาย ด้วยการฉันอาหารนำเข้าสู่ปากลงไปสู่กระเพาะอาหาร ได้ผสมเศษอาหารที่กำลังย่อยอยู่พร้อมกับน้ำย่อยอยู่ภายในกระเพาะอาหาร เหมือนการหมักหมมของกองขยะ และน้ำเน่า ที่ส่งกลิ่นเหม็น ฉะนั้น เมื่อบุคคลนั้นได้อาเจียนเศษอาหารพร้อมกับน้ำย่อยออกมาใส่ในจานอาหาร เปรียบเหมือน “นำเศษอาหารเลวไม่มีรสชาติให้กับม้า ให้กับโค จงนำเศษอาหารไปใส่ในรางให้สุนัขกิน”[๒๐๒] ให้ภิกษุคิดพิจารณาโดยแยบคาย ว่า เศษอาหารที่อาเจียนออกมานั้น เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด น่ารังเกียจ ส่งกลิ่นเหม็น ไม่ควรมองเห็นว่า เป็นสิ่งสวยงาม ไม่น่าพอใจ ไม่ให้ติดใจของสีสันของอาหารและรสชาติของอาหารที่ไม่อร่อย ว่าอร่อย เมื่อภิกษุเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา ด้วยอาเจียนใส่ลงภาชนะจานแล้ว ย่อมจะทำให้เกิดความสุข[๒๐๓]

๔) ภิกษุเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาด้วยการรั่วซึมของอาหาร

ภิกษุเมื่อได้ฉันอาหารเข้าไปสู่ร่างกาย โดยผ่านเข้าไปทางปากอาหารผสมกับน้ำลายเข้าสู่กระเพาะอาหาร ในกระเพาะอาหารนั้นมีกรดน้ำย่อยอยู่สำหรับย่อยอาหาร มีธาตุไฟคือความร้อนเผาผลาญอาหาร มีทั้งอาหารเก่ากับอาหารใหม่รวมหมักผสมกันอยู่ในกระเพาะอาหาร แล้วย่อยเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยละเอียดเป็นระดับโมเลกุล แล้วร่างกายดูดซึมไปหล่อเลี้ยงในส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย

---

[๒๐๐]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๙๓ – ๑๙๔.

[๒๐๑]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๓ – ๑๙๔.

[๒๐๒]สำ.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๒๔๔/๓๑๘.

[๒๐๓]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๙๔ – ๑๙๕.

และนำไปซ่อมแซมในส่วนที่สึกหร่อทั่วร่างกายให้เป็นปกติ เหมือนกับการหมักข้าวแล้วต้มเหล้ากลั่นเป็นไอผ่านความเย็นจนเป็นสุรา ฉะนั้น เมื่อร่างกายดูดซึมไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ มีผิวหนัง เป็นต้น และร่างกายจะขับถ่ายของเสียออกสู่ภายนอก ในทวารทั้ง ๙ เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด ออกจากตาเรียกว่า ขี้ตา, ออกจากหูเรียกว่า ขี้หู ออกจากจมูกเรียกว่า ขี้มูก ออกจากปากเรียกว่า ขี้ฟัน และออกจากผิวหนังเรียกว่า ขี้ไคล ร่างกายขับถ่ายออกเป็นอุจจาระและปัสสาวะ เมื่อภิกษุได้คิดพิจารณาโดยแยบคายแล้วว่า อาหารเมื่อนำเข้าสู่ร่างกายย่อมหมักหมมอยู่ในกระเพาะอาหารมีทั้งอาหารเก่าและอาหารใหม่ เน่าเสียอยู่ในกระเพาะอาหารเป็นเวลายาวนาน เมื่อร่างกายนำไปใช้เลี้ยงส่วนต่าง ๆ แล้วย่อมขับออกมาเป็นของเสียที่เรียกว่า ขี้ต่างๆ ไม่เป็นที่เจริญตาเจริญใจ เมื่อภิกษุเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาด้วยการรั่วซึมแบบนี้แล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีแต่ความสุข ไม่เกิดโทษ[๒๐๔]

๕) ภิกษุเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาด้วยความเป็นกองของอาหาร

อาหารและเครื่องดื่มทั้งหลายที่ภิกษุได้ฉันเข้าไปนั้นก็จะกลายไปเป็นเลือด และเนื้อเป็นผิวหนัง เป็นเส้นผมและเป็นเล็บ ได้กลายเป็นส่วนต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของร่างกายมี ๑๐๑ ส่วน ถ้าร่างกายไม่ถ่ายออกไปย่อมจะสะสมหมักหมมเน่าเหม็นอยู่ภายในร่างกาย ยังทำให้เกิดโรคร้ายและเป็นที่อยู่ของโรคร้ายต่าง ๆ จำนวน ๑๐๑ ชนิด อาหารเมื่อเราฉันเข้าไปแล้วไม่ถ่ายออกมาเป็นอุจจาระและปัสสาวะ ก็จะทำให้เกิดโรคท้องผูก และกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ จึงควรพิจารณาโดยแยบคายว่า อาหารนั้นเป็นสิ่งที่ไม่สะอาด เป็นสิ่งปฏิกูล แล้วเมื่อบริโภคเข้าไปแล้วยังทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ มีโรคอ้วน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด มีผลทำให้เป็นโรคหัวใจ เป็นอัมพาต ทำให้ร่างกายได้รับความลำบาก เมื่อภิกษุได้พิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญาเหล่านี้ใช้ในการดำเนินชีวิตแล้ว ไม่ควรติดใจพอใจในรสชาติของอาหารแล้ว จิตของภิกษุย่อมมีอิสระ ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านก็สามารถทำลายนิวรณธรรมทั้งหลาย ทำให้เกิดจิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียวในระดับอุปจารสมาธิ[๒๐๕]

ภิกษุพึงเจริญสัญญา ในอาหาเรปฏิกูลสัญญา ให้เกิดขึ้น เมื่อภิกษุพิจารณาในปฏิกูล ๙ อย่าง มี (๑)โดยการไป (๒)โดยการแสวงหา (๓)โดยการบริโภค (๔)โดยการฝั่งไว้ (๕)โดยที่อาศัย (๖)โดยเป็นของสุก (๗)โดยเป็นของไม่สุก (๘)โดยเป็นของเปื้อน (๙)โดยเป็นของไหลออก ได้ชื่อว่าเป็นการกำหนดรู้เห็นในกวพิงการาหาร ว่าเป็นสิ่งปฏิกูล เป็นสิ่งสกปรก เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เมื่อภิกษุได้บริโภคอาหารด้วยการกินเคี้ยวและ ดื่มไม่พึงติดใจพอใจในรสชาติอาหาร เปรียบเหมือนอาหารในรางของสุนัข ฉะนั้น เปรียบเหมือน สามีภรรยาเคี้ยวกินเนื้อลูกรักให้เป็นสิ่งปฏิกูล ไม่เคี้ยวกินด้วยความยินดีติดใจ ไม่เคี้ยวกินจนติดคอ แต่เคี้ยวกินทีละน้อย พอดำรงชีวิตอยู่ได้ในแต่ละวัน

---

[๒๐๔]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๕๔ – ๑๕๕.

[๒๐๕]อ้างแล้ว.

ไม่ฉันอาหารมากจนเรอ และไม่ฉันอาหารให้สำรอกออกมาเป็นรสเปรี้ยว ต้องฉันอาหารเหมือนพระสารีบุตรบริโภคอาหารเมื่อใกล้จะอิ่มอีก ๔ – ๕ คำก็พอ แล้วดื่มน้ำเข้าไปก็ให้อิ่มพอดี ย่อมจะทำให้ร่างกายสุขสบาย เพื่อยังอัตภาพของตนให้ดำรงอยู่ได้ในแต่ละวัน[๒๐๖]

ดังนั้น ภิกษุควรหมั่นพิจารณาโดยแยบคายใน อาหาเรปฏิกูลสัญญา ไม่เป็นทาสของตัณหาในความพอใจติดใจในการบริโภคอาหาร ไม่ฉันเพื่อความเมามัน ไม่ฉันอาหารเพื่อโอ้อวดแต่ฉันอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อบรรเทาความหิวกระหาย ดุจสามีภรรยากินเนื้อบุตรน้อยอันเป็นที่รัก ฉะนั้น ภิกษุพึงกำหนดรู้เห็นในเบญจขันธ์ พิจารณากองสังขารทั้งหลายเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายไม่มีตัวตน และภิกษุพึงละความกำหนัดมีความพอใจในรูปนามในเบญจขันธ์ ด้วยปหานปริญญา ให้หมดสิ้นไป โดยตัดรากถอนโคนไม่ให้เจริญเติบโตได้อีกต่อไป

๔.๒.๒ ภิกษุใช้หลักโภชเนมัตตัญญุตาในการดำรงชีวิต

ความหมายของโภชเนมัตตัญญุตา

โภชเนมัตตัญญุตา คือ รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร ภิกษุพึงฉันอาหารอยู่ในกาลเวลาอันประกอบด้วย “ข้าวสุก ขนมสด ขนมแห้ง ปลาและเนื้อสัตว์”[๒๐๗] รู้จักพอประมาณในการฉันอาหารและรู้จักคิดพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงฉันอาหาร และฉันอาหารเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่อย่างมีความสุข ไม่ฉันอาหารเพื่อความสนุกสนาน ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา[๒๐๘]

ภิกษุพึงรู้จักพิจารณาโดยมีโยนิโสมนสิการ เป็นอุบายอันแยบคายแล้ว จึงได้ฉันอาหาร ไม่ฉันอาหารเพื่อเล่น ไม่ฉันอาหารเพื่อความมัวเมา ไม่ฉันอาหารเพื่อเป็นเครื่องประดับ ไม่ฉันอาหารเพื่อความตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และอาหารยังนำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหล่อ เมื่อยามเจ็บป่วยไข้ และฉันอาหารเพื่อบำบัดความทุกข์คือความหิวที่เป็นเวทนาเก่า และจักไม่ฉันอาหารให้มากจนเกินไปจะทำให้ท้องเกิดความอึดอัดไม่กระปรี้กระเปร่า และจักไม่ทำให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การฉันอาหารให้พอเพียงต่อความต้องการของร่างกายแล้วจำเป็นต้องฉันอาหารให้ตรงกับเวลาด้วย เพื่อไม่ให้เกิดกระเพาะอักเสบ อันจะทำให้เกิดทุกขเวทนาด้วยทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้ร่างกายต้องได้รับความลำบาก เพื่อความสุขสบายของภิกษุทั้งหลายจึงควรรู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหารและ ต้องฉันอาหารให้ตรงเวลา

---

[๒๐๖] ดูรายละเอียดใน สำ.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๒๔๔/๓๑๔ – ๓๑๕.

[๒๐๗] ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๖/๕๖๔/๖๐๘.

[๒๐๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๕๓.

อีกด้วย ภิกษุพึงพิจารณาในการฉันอาหาร เปรียบเหมือน น้ำมันสำหรับหยอดเพลาเกวียน เหมือนผ้าสำหรับปิดแผลและเหมือนการฉันเนื้อบุตรของสามีภรรยาที่เดินทางในถิ่นทุรกันดาร[๒๐๙]

เมื่อไม่ได้พิจารณาอบรมได้ดีแล้ว ย่อมจะเพลิดเพลินในการฉันอาหาร ฉันอาหารด้วยความเมามัน ก็จะทำให้บริโภคอาหารเป็นจำนวนมาก มารู้สึกตัวอีกที ก็อ้วนเรียบร้อยแล้ว ร่างกายมีความรู้สึกอึดอัด ไม่ประปรี้ประเปร่า ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหารให้ดีแล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”[๒๑๐]

๔.๒.๒.๑ ภิกษุแสวงหาอาหารด้วยบิณฑบาตเป็นกิจวัตร

ตอนเช้า ภิกษุพึงออกบิณฑบาต เพื่อแสวงหาอาหารตามมีตามได้ ไม่ออกปากขออาหารที่ประณีต คือ “เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม”[๒๑๑] จากคฤหัสถ์ที่ไม่ใช่ญาติมา เพื่อบริโภค ไม่แสวงหาด้วยการหลอกลวง ไม่แสวงหาด้วยการพูดเลียบเคียง ไม่แสวงหาอาหารด้วยการบอกใบ้ ไม่แสวงหาลาภด้วยลาภ[๒๑๒] ภิกษุพึงบิณฑบาตโดยเป็นไปตามลำดับบ้าน ด้วยแรงศรัทธาของชาวบ้านที่จะนำอาหารมาใส่บาตร ภิกษุไม่ได้ประกอบอาชีพหาเงินได้เหมือนชาวบ้าน ภิกษุดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหารของชาวบ้านที่ศรัทธานำอาหารปัจจัย ๔ มาถวาย “การบิณฑบาตตามมีตามได้นั้น เป็นแนวทางของพระพุทธเจ้าทั้งหลายในอริยวงศ์ ได้แก่ พระตัณหังกร พระเมธังกร พระสรณังกร พระทีปังกร”[๒๑๓] ที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงแสวงหาอาหารด้วยการบิณฑบาตเลี้ยงชีวิตเป็นการแสวงหาอาหารด้วยความบริสุทธิ์ แสวงหาอาหารด้วยกำลังปลีแข้งของตนเองตลอดชีวิต และออกบิณฑบาตได้อาหารมาให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่ควรออกบิณฑบาตเกิน ๓ บาตร เพื่อเป็นการขัดเกลากิเลส ไม่ให้ภิกษุมีความเกียจคร้าน ไม่ให้เป็นผู้มักมากในการแสวงหาอาหาร ให้มีความมักน้อยสันโดษ คือให้รับอาหารบิณฑบาตตามมีตามได้ไม่รังเกียจว่าเป็นอาหารประณีตหรืออาหารหยาบ[๒๑๔]

---

[๒๐๙]ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๖/๙๓๒/๕๘๙.

[๒๑๐]สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๕/๑๔๖.

[๒๑๑]วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๘/๔๑๑.

[๒๑๒]ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๖/๙๖๔/๖๐๘.

[๒๑๓]ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๖/๙๘๘/๖๗๕.

[๒๑๔]นางสาวจารวี มั่นสินธร, “ศึกษาโภชเนมัตตัญญุตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๐.

ภิกษุพึงรับอาหารบิณฑบาตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ในขณะรับอาหารบิณฑบาตให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ ให้มองดูในบาตรของตนเองไม่ควรดูในบาตรของภิกษุรูปอื่น ให้พิจารณาโดยแยบคายว่าอาหารเป็นสิ่งปฏิกูลและจะรับอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเท่านั้น ไม่รับอาหารให้มากจนเกินไป ให้มีความสันโดษ ไม่เป็นทาสของความอยากในตัณหา อุปาทาน ไม่ให้คิดปรุงแต่งในเรื่องอาหารที่ได้รับมาบริโภค ให้คิดพิจารณาถึงคุณประโยชน์ของอาหารเมื่อได้รับอาหารมาบริโภค ไม่ควรฉันอาหารเข้าไปแล้ว ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่นอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ของมึนเมา ของมักดอง เป็นต้น ไม่ฉันอาหารที่ย่อยยาก ไม่ฉันอาหารให้มากจนเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วน ควรบริโภคอาหารให้พอประมาณต่อความต้องการของร่างกายเท่านั้นและ ไม่ควรบริโภคอาหารให้มากเกินไปทำให้ร่างกายอึดอัด ไม่กระปรี้กระเปร่า ซึ่งจะทำให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจ

๔.๒.๒.๒ ภิกษุรู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร

ภิกษุพึงรู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นผู้มักน้อยสันโดษในการบริโภคอาหาร นั้น ให้รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหารโดยมีเหตุอยู่ ๒ ประการ (๑) รู้จักพอประมาณในการรับอาหารมาบริโภค รับอาหารมาเพื่ออนุเคราะห์แก่สกุล ไม่รับอาหารที่ประณีตจากทายกไม่ได้ปาวารณาไว้ “ทักษิณาของฝ่ายทายกที่บริสุทธิ์ คือ ประชาชนที่มีศรัทธาแสวงหาทรัพย์มาด้วยความสุจริตไม่โกงใครมา เพื่อนำมาซื้ออาหารถวายให้แก่พระภิกษุสงฆ์ และฝ่ายผู้รับปฏิคาหกเป็นผู้บริสุทธิ์ หมายถึง พระภิกษุที่รักษาศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์รักษาศีลโดยไม่บกพร่องย่อมเป็นผู้สมควรแก่การรับทักษิณาทาน”[๒๑๕] เมื่อได้รับอาหารจากทายกแล้วไม่ให้รับอาหารให้มากจนเกินไป พึงรับอาหารบิณฑบาตให้พอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย ไม่เป็นผู้สะสมอาหารให้มาก แต่เป็นผู้มักน้อยสันโดษ คือ มีความพอเพียงตามอัตภาพในการดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ฝืดเคือง (๒) รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหารไม่ฉันอาหารให้มากจนเกินไป ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคอาหารบิณฑบาต ไม่ฉันเพื่อเล่นสนุกสนาน ไม่ฉันอาหารเพื่อความมัวเมา ไม่ฉันอาหารให้มากเพื่อทำให้ร่างกายอ้วนพี ไม่ฉันอาหารเพื่อให้มีผิวพรรณสวยงาม แต่ให้ฉันอาหารเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายนี้ให้ดำรงอยู่ได้ ไม่ให้เกิดความลำบาก เป็นไปเพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์ด้วยมนสิการคือ พิจารณาว่าเราจะบริโภคอาหารเพื่อบรรเทาความหิว เพื่อบำบัดเวทนาเก่า และจักไม่บริโภคอาหารให้มากเกินไปทำให้อึดอัดไม่กระปรี้กระเปร่า จักไม่ทำให้เวทนาใหม่ให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นไปด้วยให้ร่างกายมีความสะดวก ไม่เกิดโทษ มีความสุขกายและมีความสุขใจ ภิกษุรู้จักพอประมาณโดยการบริโภคอาหาร คือ เป็นผู้รู้ทั่ว รู้แจ้งแทงตลอด ซึ่งพอประมาณด้วยมี ๒ เหตุนี้ได้

---

[๒๑๕]ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๗๘/๑๒๓, องฺ.จตุกฺก.อ. (ไทย) ๓๕/๗๘/๒๓๖.

ชื่อว่า ภิกษุพึงรู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร[๒๑๖] ภิกษุที่มีความเพียร รักษาธรรมวินัยให้เป็นเกาะป้องกันภัยด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ มีความอดทนไม่ปล่อยให้ความอยากครอบงำจิตใจได้ มั่นพิจารณาอาหารโดยแยบคายว่าเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด ก็จะบรรเทาความอยากกินอาหารที่มีรสชาติอร่อย และไม่ควรบริโภคอาหารให้มากจนเกินไป แต่ควรบริโภคอาหารให้ร่างกายประทังความเป็นอยู่ได้ไม่ให้ลำบากทางร่างกายและจิตใจ เมื่อทำได้เช่นนี้ก็จะทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ และสามารถรักษาพรหมจรรย์ในการดำเนินชีวิตเป็นบรรพชิตให้ยั่งยืนนานได้ตลอดไป

๔.๒.๒.๓ ภิกษุมีความสันโดษในการบริโภคอาหาร

ภิกษุพึงมีความสันโดษในการบริโภคอาหาร ให้มีความเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในการแสวงหาอาหารของภิกษุให้มีความสันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ และกล่าวคุณแห่งความเป็นผู้มักน้อยสันโดษด้วยอาหารบิณฑบาตตามมีตามได้ และไม่แสวงหาอาหารบิณฑบาตอันไม่สมควรอันผิดธรรมวินัยอันดีงามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว เมื่อบิณฑบาตไม่ได้อาหารก็ไม่สะดุ้งกลัว และเมื่อบิณฑบาตได้รับอาหารที่มีรสชาติอร่อยแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลงใหลชื่นชม ไม่คลุกคลีประจบอยู่กับฆราวาส เพื่อหวังลาภต่อลาภ มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดทุกขเวทนาเห็นโทษในการบริโภคอาหารเกินปริมาณไม่พอเหมาะพอควร ไม่ยกตนข่มผู้อื่นเมื่อตนได้รับเครื่องบำรุงด้วยปัจจัย ๔ พึงมีความมักน้อยสันโดษในการได้รับอาหารบิณฑบาตแบบตามมีตามได้ พึงมีความพอใจเมื่อได้รับอาหาร ด้วยจิตศรัทธาเลื่อมใสจากประชาชน ภิกษุพึงเป็นผู้มีความขยันมั่นเพียรในการออกบิณฑบาตด้วยปลีแข้งของตนเองเป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อไม่ทำให้เกิดความเกียจคร้าน มีสติความระลึกได้และมีความรู้สึกตัวในขณะออกเดินบิณฑบาตด้วยความสันโดษตามมีตามได้นั้น ภิกษุเป็นผู้ไม่มีกังวลท่องเที่ยวไป เพื่ออาหารบิณฑบาตมีความอิสระไม่มีความกังวลว่าจะได้รับอาหารบิณฑบาตจากประชาชนหรือไม่ จะได้ฉันอาหารจากที่ไหน จึงได้ชื่อว่าเป็นภิกษุเป็นผู้ดำรงอยู่ในวงศ์ของพระอริยะ มีพระทีปังกรพระพุทธเจ้า เป็นต้น เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าเป็นวงศ์เลิศ อันมีมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล[๒๑๗]

ดังนั้น ภิกษุพึงบริโภคอาหารด้วยมีสติสัมปชัญญะ มั่นคิดพิจารณาโดยแยบคายว่าอาหารเป็นเพียงธาตุ เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด เป็นสิ่งที่เน่าเหม็น เมื่อกินอาหารเข้าปากได้ผสมกับน้ำลาย เมื่อคายออกมาจะเป็นที่ไม่น่ากินเป็นที่น่ารังเกียจทันที ไม่มีใครชอบ เมื่อภิกษุได้พิจารณาได้แบบนี้ก็จะทำให้ไม่ติดใจในรสชาติของอาหาร เมื่อไม่ติดใจในรสชาติของอาหารก็จะทำให้เกิดสติยับยั้งในการบริโภคอาหารให้รู้จักพอประมาณ ไม่ฉันอาหารให้มากจนเกินความต้องการของ

---

[๒๑๖]ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๖/๕๖๕/๖๐๕.

[๒๑๗]ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๖/๕๖๕/๖๑๐.

ร่างกายจะทำให้เกิดโทษทำให้ปวดท้อง อึดอัด ไม่กระปรี้กระเปร่า ในการขยับร่างกายไม่สะดวกสบาย ยังทำให้เกิดทุกขเวทนาใหม่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารมากเกินไป เมื่อภิกษุรู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร มีความรู้จักอิ่ม รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร มั่นฝึกอบรมตนเองเป็นประจำ ก็จะทำให้ชีวิตมีแต่ความสุขทางร่างกายและจิตใจ เมื่อมีความสุขสบายดีย่อมจะทำให้บวชเรียน และปฏิบัติธรรมให้เจริญก้าวหน้าในพระพุทธศาสนา จะได้พัฒนาตนเองและพัฒนาในวงการคณะสงฆ์ไทย อย่าปล่อยให้มีเวลาว่างมาก เมื่อไม่มีเวลาว่างก็จะไม่คิดจะสึกหาความสุขทางโลกภายนอกเป็นคฤหัสถ์

๔.๒.๓ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายก่อนบริโภคอาหาร

ความหมายของปัจจัยปัจจเวกขณ์

ปัจจัยปัจจเวกขณ์ คือ ภิกษุพึงรู้จักพิจารณาปัจจัย ๔ ก่อนจึงบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช ไม่บริโภคด้วยตัณหา เป็นเครื่องอาศัยสำหรับดำรงชีวิตอยู่ได้ในชีวิตประจำวัน ภิกษุควรมีพฤติกรรมในบริโภคอาหารด้วยปัญญา ไม่บริโภคอาหารด้วยตัณหาคือไม่บริโภคอาหารด้วยความทะยานอยากในการฉันอาหารที่ไม่ให้ประโยชน์และ ไม่ติดใจในรสชาติที่อร่อยและมั่นพิจารณาอาหารให้เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด น่ารังเกียจ ให้กำหนดรู้ว่าสิ่งใดควรฉันและสิ่งใดไม่ควรฉันอาหาร และควรบริโภคอาหารให้รู้จักพอประมาณให้มีความพอดีต่อความต้องการของร่างกาย ไม่ฉันอาหารให้มากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ[๒๑๘]

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงฉันอาหารบิณฑบาต ฉันอาหารเพื่อไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหล่อของร่างกาย ไม่ให้เกิดเวทนาเก่าคือความหิวทำให้เกิดโรค ต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะ ดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ชิฆจฺฉา ปรมา โรคา แปลว่า ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง”[๒๑๙] ภิกษุพึงฉันอาหารให้ตรงเวลาไม่ฉันอาหารหลังเวลาเที่ยงไปแล้ว พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทไว้ว่า “ภิกษุใด เคี้ยวก็ดี ฉันก็ดี ซึ่งของเคี้ยวก็ดี ซึ่งของฉัน ก็ดี ในเวลาวิกาล เป็นปาจิตตีย์”[๒๒๐] พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นว่า ฉันอาหาร ๒ มื้อ ก็เพียงพอต่อความต้องการของภิกษุแล้ว และยังไม่ทำให้อ้วนที่เป็นที่อยู่ของโรคร้ายต่าง ๆ ฉะนั้น ภิกษุไม่ควรฉันอาหารเพื่อเล่นสนุกสนาน ไม่ฉันอาหารเพื่อความมัวเมา ไม่ฉันอาหารเพื่อบำรุงร่างกายให้อ้วนพีอวบอิ่มเหมือนหญิงแพศยา ไม่ฉันอาหารเพื่อบำรุงผิวพรรณให้สวยงาม เหมือนหญิงฟ้อนรำ แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ไม่ให้เกิดความลำบากทางร่างกาย เพื่อบำบัดความหิว เพื่อ

---

[๒๑๘]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๒๘.

[๒๑๙]ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๕/๓๗๕.

[๒๒๐]วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๔๘/๔๐๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๔/๕๐๘/๕๒๘.

อนุเคราะห์พรหมจรรย์ ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงฉันอาหารให้รู้จักพออิ่มพอประมาณในการบริโภคอาหาร เพื่อกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ให้อัตภาพร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ไม่ลำบากนัก ไม่ให้เกิดโทษ ย่อมจะทำให้ภิกษุทั้งหลายมีความผาสุกแก่เราแล้วจึงบริโภคอาหาร[๒๒๑]

ภิกษุพึงมีความอดทนอดกลั้นในการบริโภคอาหาร โดยภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมคิดพิจารณามีอุบายวิธีโดยแยบคาย เป็นผู้มีอดทนต่อความหิวกระหาย ในอาหารและน้ำดื่ม ให้มีความอดทนต่อรสชาติของอาหารที่มีรสอร่อย ไม่มีความทะยานอยากแสวงหาอาหารในสถานที่ต่าง ๆ ให้ฉันอาหารเพื่อให้ชีวิตนี้ดำรงอยู่ได้โดยไม่ลำบาก และยังทำกิจในการศึกษาเล่าเรียนและปฏิบัติธรรมได้ไม่ให้ยินดี ยินร้ายเมื่อไม่ได้ฉันอาหารหรือได้ฉันอาหารช้าจนเกินไป ย่อมเป็นผู้สงบอดกลั้นต่อความหิวได้ ก็จะอยู่ในระเบียบวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว และยังเป็นที่เคารพเลื่อมใสของประชาชน[๒๒๒] “บุคคลผู้ไม่มีความหิว ย่อมหลุดพ้นจากกามฉันทะ ด้วยเนกขัมมะ ผู้ไม่มีความหิว ย่อมหลุดพ้นจากพยาบาทด้วยความไม่พยาบาท ฯลฯ ผู้ไม่มีความหิว ย่อมหลุดพ้น จากนิวรณ์ด้วยปฐมฌาน ฯลฯ ผู้ไม่มีความหิว ย่อมหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตมรรค”[๒๒๓]

ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายก่อนบริโภคอาหาร เพื่อขจัดอาสวะกิเลสได้ด้วยการเจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาศัย (๑) วิกขัมภนวิเวกสงัดด้วยการข่มนิวรณ์ของภิกษุผู้เจริญกัมมัฏฐานได้บรรลุปฐมฌาน (๒) ตทังควิเวกสงัดด้วยการละทิฏฐิด้วยองค์นั้น ๆ ของภิกษุผู้เจริญกัมมัฏฐานเป็นสมาธิมีส่วนในการทำลายกิเลส (๓) สมุจเฉทวิเวกสงัดด้วยตัดขาดจากอาสวะของภิกษุผู้เจริญโลกุตรมรรคอันให้ถึงความสิ้นไปแห่งกิเลส (๔) ปฏิปัสสัทธิวิเวกสงัดด้วยสงบระงับในขณะรับผลด้วยบรมสุขคือพระนิพพาน (๕) นิสสรณวิเวกสงัดด้วยการสลัดออกได้เป็นที่ดับอาสวะกิเลสได้เข้าถึงพระนิพพาน สติสัมโพชฌงค์มีวิเวก ๕ เหล่านี้ ภิกษุเป็นผู้ทำให้เกิดฉันทะ น้อมใจไปด้วยศรัทธาเลื่อมใส และมีจิตตั้งมั่นด้วยดีในวิเวกทั้ง ๕ นี้[๒๒๔] ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้ว เจริญในสัมโพชฌงค์ ๗ ประการ มีเจริญสติ, เจริญธัมมวิจยะ, เจริญวิริยะ, เจริญปีติ, เจริญปัสสัทธิ, เจริญสมาธิ, และเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธและอาศัยโวสสัคคะน้อมไปเพื่อการสละ เมื่อภิกษุมั่นพิจารณาโดยแยบคายและเจริญสัมโพชฌงค์ให้มากแล้ว ย่อมทำให้

---

[๒๒๑] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

[๒๒๒] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๔.

[๒๒๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๐/๖๐๖, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗๓๗/๘๒๘.

[๒๒๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๕๗๙ – ๕๘๐, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗๐๓/๗๘๑.

ละอาสวะกิเลสและไม่ก่อให้เกิดความเร่าร้อนและความคับแค้นภายในจิตใจด้วยอาการอย่างนี้จึงได้ชื่อว่า อาสวะกิเลสที่ละได้ด้วยการบรรเทาความเร่าร้อนและความคับแค้นใจ[๒๒๕]

ดังนั้น เมื่อภิกษุมั่นพิจารณาก่อนบริโภคอาหารด้วยมีปัญญา และไม่บริโภคอาหารด้วยตัณหา อุปาทาน ติดใจในรสชาติของอาหาร ให้คิดพิจารณาโดยแยบคายก่อนจึงได้บริโภคอาหาร ให้พิจารณาอาหารเป็นสิ่งปฏิกูลสัญญา อาหารเหล่านั้นแต่เดิมทั้งเป็นของสะอาด เมื่อภิกษุฉันเข้าไปในปากได้ผสมกับน้ำลายแล้ว เมื่อคายออกมาจะเป็นปฏิกูลทันที เป็นสิ่งสกปรก น่าเกลียด เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เมื่อภิกษุฉันอาหารเข้าไปแล้วอาเจียนออกมามีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ไม่น่าดูน่าชม เมื่อภิกษุใช้ปัญญามั่นพิจารณาโดยแยบคายแล้ว มีสติสัมปชัญญะในการบริโภคอาหารเป็นประจำทุกวันแล้วก็จะ ทำ การบวชของภิกษุทั้งหลายนั้นอยู่อย่างผาสุกในใต้ร่มกาสาวพัสตร์

สรุป ภิกษุพึงใช้ปัญญาโดยมีโยนิโสมนสิการ คิดพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงได้บริโภคอาหาร ให้บริโภคเห็นเป็นสิ่งปฏิกูล น่าเกลียด ไม่สะอาด เมื่อมั่นพิจารณาโดยแยบคายเป็นประจำทุกวันจะทำให้ไม่ติดใจในรสชาติของอาหาร ไม่ว่าอาหารจะแพงแสนแพง เมื่อภิกษุฉันเข้าไปสู่ร่างกายแล้วก็จะย่อยสลายออกมาเป็นอุจจาระและปัสสาวะทุกรูปทุกคน อาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่จำเป็นจะต้องมีราคาแพง ให้เน้นที่คุณค่าของอาหาร ภิกษุพึงมีความสันโดษพึงพอใจในการบิณฑบาตตามมีตามได้ด้วยปลีแข้งของตน ไม่แสวงหาอาหารด้วยการหลอกลวง ด้วยการประจบชาวบ้าน ไม่มีความอยากได้ในการรับอาหารด้วยตัณหา แต่ให้มีความพอใจสิ่งที่ได้รับอาหารจากทายกได้นำมาถวายด้วยจิตศรัทธาเลื่อมใส เมื่อได้รับอาหารบิณฑบาตมาบริโภคแล้ว พึงให้รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหารไม่ให้ฉันเกินขนาด แต่ให้มีความสันโดษด้วยการบริโภคอาหารเพื่อพอประทังความหิว มีจีวรคุ้มกาย ยินดีอยู่ในที่สงัด ภิกษุพึงรู้จักอิ่มรู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร เมื่อฉันอาหารพอประมาณต่อความต้องการของร่างกายแล้วย่อมทำให้ไม่อึดอัดทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้สะดวกสบาย ไม่ติดขัด มีความกระปรี้กระเปร่า ทำให้เกิดมีความสุขกายสบายใจ ไม่เดือดร้อนใจ เมื่อมีความสุขสบายดีก็จะทำให้ดำรงอยู่เป็นภิกษุในพระพุทธศาสนาได้ยั่งยืนยาวไม่คิดจะสึกออกไปเป็นฆราวาส

---

[๒๒๕]ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕.

๔.๓ นำหลักธรรมวินัยมาป้องกันภัยในอาวัฏฏภัย ภัยของภิกษุฝันใฝ่ทะยานอยากได้

กามคุณ

ความหมายของกามคุณ

กาม หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความรักใคร่พอใจ และ คุณ หมายถึง เครื่องพันธนาการ และเป็นเครื่องผูกพัน เป็นเครื่องจองจำ ดังนั้น กามคุณ คือ เครื่องพันธนาการทำให้สัตว์ทั้งหลายติดอยู่กับความรักใคร่ความพอใจใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางร่างกาย)[๒๒๖]

กามคุณ หมายถึง ส่วนที่อันน่าปรารถนารักใคร่พอใจ มี ๕ อย่าง รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ คือ สัมผัสทางกายอันเป็นที่น่าใคร่น่าพอใจ เป็นความสุขที่เจือด้วยอามิส คือได้รับความสุขที่ต้องอาศัยเหยื่อล่อใจ เป็นเหยื่อของโลก เป็นเครื่องล่อใจทำให้ติดอยู่กับโลก เพราะเป็นอิฏฐารมณ์ เป็นอารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนา เป็นที่ชื่นชอบน่าพอใจของปุถุชนทั่วไป แสดงออกมาในรูปของโลกธรรม ได้แก่ มีลาภ ยศ สรรเสริญ และมีความสุข[๒๒๗]

ภิกษุเมื่อตาได้เห็นรูปแล้วย่อมทำให้เกิดการปรุงแต่งไปต่างๆ นานา มีทั้งชอบใจและไม่ชอบใจ เกิดความพอใจ รักใคร่ ทำให้เกิดความยินดีมีความกำหนัด ภิกษุที่มีความหมกมุ่นอยู่ในกามคุณ มองไม่เห็นโทษภัย ทำให้ติดข้องจองจำติดใจอยู่ใน รูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัสทางกาย ภิกษุผู้มีปัญญาย่อมจะสลัดกามคุณ ๕ ออกไปได้[๒๒๘] ภิกษุพึงรู้แจ้งเมื่อ ตาเห็นรูป ไม่เป็นที่น่าพอใจ ไม่ชวนให้รักใคร่ ไม่พาใจให้เกิดความกำหนัด ภิกษุย่อมไม่เพลิดเพลิน ไม่ยินดีติดใจอยู่ในรูปแล้ว ความเพลิดเพลินย่อมดับไป เมื่อความเพลิดเพลินดับ ทุกข์ก็ดับไปด้วย[๒๒๙] ภิกษุชอบฟังเสียงที่ไพเราะ เสียงของสตรี เสียงที่สุภาพอ่อนโยน ฟังเพลงอันไพเราะที่นิยม ได้ฟังเสียงของสตรีเป็นที่ต้องใจของภิกษุ ทำให้ติดใจชอบใจ ภิกษุมีความปลาบปลื้มใจยินดีด้วยการฟังเสียงของผู้หญิง เมื่อเห็นเศรษฐีแต่งกายสวยงาม มีน้ำหอมใช้ ใส่เครื่องประดับราคาแพง มีความสุขพอใจอิ่มเอิบเพียบพร้อมด้วยกามคุณ ๕ ทำให้ภิกษุนึกคิดอยากสึกไปหาความสุขสำราญทางโลก ภิกษุเมื่อตาเห็นรูปทำให้เกิดการปรุงแต่งในอารมณ์ต่าง ๆ มีสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง และไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง รูปที่เห็นนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์มีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา และสิ่งที่เห็นนั้น ไม่ควรยึดว่าสิ่งเหล่านั้นมีตัวตนเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อภิกษุได้พิจารณาในไตรลักษณ์ คือ รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์

---

[๒๒๖]ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕๔๓/๒๓๙.

[๒๒๗]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๖, หน้า ๔๔๑, หน้า ๔๕๔, หน้า ๕๕๔.

[๒๒๘]ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕๔๓/๒๓๙ – ๒๔๐.

[๒๒๙]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๘๘/๘๕.

ธรรมทั้งหลายเป็น อนัตตาไม่มีตัวตน ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด เมื่อจิตคลายกำหนัดแล้ว จิตย่อมหยั่งรู้ด้วยญาณว่าจิตหลุดพ้นจากอาสวะ เป็นพระอรหันต์ กิจที่ควรทำไม่มีอีกแล้ว[๒๓๐]

๔.๓.๑ ภิกษุสำรวมในศีลพระปาติโมกข์

ความหมายของปาติโมกขสังวร

ปาติโมกข์ คือ "ศีลอันเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นเบื้องต้นเป็นความประพฤติจรณะ เป็นเครื่องสำรวม เป็นเครื่องระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธาน เพื่อถึงความพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล"[๒๓๑]

สังวร คือ การสำรวมระวัง เป็นผู้เข้าถึงพร้อมด้วยดีแล้ว ไม่ล่วงละเมิดทางกาย ไม่ล่วงละเมิดทางวาจา ประกอบด้วยปาติโมกขสังวร ได้ชื่อว่า ผู้สำรวมพระปาติโมกข์[๒๓๒]

อาจาระ คือ ประพฤติตนมีมารยาทเรียบร้อย ไม่ล่วงละเมิดทางกายและวาจา สำรวมในพระปาติโมกข์ ไม่เลี้ยงชีพด้วยอาการทุจริต เช่น ไม่เลี้ยงชีวิตด้วยการให้สิ่งของให้ฆราวาส ไม่พูดประจบฆราวาสเพื่อให้เขารัก ไม่เลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงเด็กและการรับส่งข่าวสาร ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรมอันดีที่พระพุทธเจ้าทรงรังเกียจ[๒๓๓]

โคจร คือ ภิกษุไม่พึงเที่ยวไปในสถานที่มีผู้หญิงแพศยา, ผู้หญิงหม้าย ไม่เที่ยวไปในสถานที่ขายสุราเมรัย บุหรี่และยาเสพติดให้โทษ ไม่คลุกคลีกอยู่กับฆราวาสเป็นการประจบ เพื่อให้เขารักไม่เหมาะกับสมณเพศ ปราถนาในสิ่งที่มีประโยชน์ เพื่อความผาสุกอันเกษมจากโยคะ พึงเข้าไปคบหากับพุทธบริษัท ๔ ที่มีศรัทธาเลื่อมใส ผู้หวังในความหลุดพ้น จึงเข้าไปคบหาบ่อย ๆ[๒๓๔]

ดังนั้น ปาติโมกขสังวร หมายถึง ศีลเป็นเครื่องสำรวมระวังไม่ให้ภิกษุประพฤติชั่ว ไม่ล่วงละเมิดสิกขาบททางกายและวาจา มีความประพฤติอยู่ในระเบียบวินัย มีมารยาทที่ดี ไม่เลี้ยงชีวิตด้วยความทุจริตและไม่ไปในสถานที่เป็นอโคจร เช่น สถานที่ขายสุรา ไม่คบหากับฆราวาสที่เป็นหญิงแพศยา ให้ภิกษุเห็นโทษภัยอันตรายที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลไม่ดีและสถานที่ไม่ควรเที่ยวไปก็จะเป็นการป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับภิกษุ ในการครหาคำติเตียนจากทายกหรือคฤหัสถ์ได้

ความหมาย ปาติโมกขสังวรศีล ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ปาติโมกขสังวรศีล คือ สำรวมระวังในศีลพระปาติโมกข์ ประพฤติอยู่ในระเบียบวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว ไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไว้แล้ว และให้ภิกษุ

---

[๒๓๐] ดูรายละเอียดใน ส.สฬา.อ. (ไทย) ๒๘/๑๐๓/๑๐๖ – ๑๐๘.

[๒๓๑] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๑/๓๘๗, อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๖๐๒/๒๘๖.

[๒๓๒] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๑/๓๘๗.

[๒๓๓] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๑/๓๘๘.

[๒๓๔] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๑/๓๘๘ – ๓๘๙.

ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต ให้ประพฤติตนอยู่ในระเบียบ มีมารยาทเรียบร้อยทางกายและวาจา เพื่อสำรวมระวังป้องกันบาปอกุศลที่จะเกิดขึ้นกับภิกษุทั้งหลายได้ และเพื่อเป็นที่ศรัทธาของประชาชนผู้เลื่อมใส[๒๓๕] "เมื่อรักษาศีลปาติโมกขสังวรให้เคร่งครัดด้วยความเข้าใจ ก็จะเป็นเครื่องหนุนทำให้ออกจากสังสารวัฏ"[๒๓๖]

๔.๓.๑.๑ ภิกษุรักษาศีลในอาณาปาติโมกข์

พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ ลงทำอุโบสถหรือ สวดพระปาติโมกข์ ทุกครึ่งเดือน สิกขาบทของภิกษุสงฆ์มี ๒๒๗ ข้อ หลังจากพรรษาที่ ๒๐ ของพระพุทธเจ้าได้ให้พระภิกษุสงฆ์สวดอาณาปาติโมกข์ จนถึงปัจจุบัน[๒๓๗] "ภิกษุพึงสมาทานรักษาอาปาณโกฏิกศีลจนตลอดชีวิต แล้วศึกษาในสิกขาบททั้งหลายให้บริสุทธิ์ เพื่อนำไปเป็นข้อปฏิบัติ"[๒๓๘]

ภิกขุปาติโมกข์ เป็นวินัยของภิกษุได้แบ่งออกได้ ๗ ประการ

(๑) ปาราชิก เป็นครุกาบัติ คือ ผู้พ่ายแพ้ ไม่สามารถเยียวยาแก้ไขได้เป็นอเตกิจฉา[๒๓๙] ขาดจากความเป็นภิกษุต้องสึกออกไปเป็นฆราวาส มีสิกขาบทอยู่ ๔ ข้อ (๒) สังฆาทิเสส คือ เป็นอาบัติอย่างกลางต้องอาศัยสงฆ์ในการออกจากอาบัติโดยการอยู่ปริวาสกรรม เป็นสเตกิจฉา สามารถเยียวยาแก้ไขได้มีสิกขาบทอยู่ ๑๓ ข้อ (๓) นิสสัคคิยปาจิตตีย์ มีสิกขาบท ๓๐ ข้อ (๔) ปาจิตตีย์ มีสิกขาบท ๙๒ ข้อ (๕) ปาฏิเทสนียะมีสิกขาบท ๔ ข้อ (๖) เสขิยะมีสิกขาบท ๗๕ ข้อ (๗) อธิกรณสมถะ มีสิกขาบท ๗ ข้อ[๒๔๐] สิกขาบทตั้งแต่ นิสสัคคิยปาจิตตีย์ จนถึง เสขิยะเป็นลหุกาบัติ เป็นอาบัติอย่างเบาสามารถแก้ไขได้โดยการแสดงอาบัติเปิดเผยความผิดของตน[๒๔๑]

ดังนั้น ภิกษุควรท่องจำศีลในพระปาติโมกข์ให้แม่นยำ เพื่อจะได้รักษาสิกขาบทให้บริสุทธิ์ไม่ละเมิดศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติห้ามไว้แล้ว ให้ประพฤติตามสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต เพื่อเป็นเครื่องป้องกันภัยของภิกษุ อันเกิดจากการครหาติเตียนจากชาวบ้าน เพื่อความดีงามในหมู่คณะสงฆ์ ทำให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสจากผู้ได้พบเห็น ภิกษุผู้รักษาศีลอันดีงามให้สมบูรณ์ย่อมเป็นที่สรรเสริญยินดีในมนุษย์โลกและ เทวโลกย่อมฟุ้งขจรไปทุกทิศทุกทางทั้งทวนลม

---

[๒๓๕]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๓๖.

[๒๓๖]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๗.

[๒๓๗]เรื่องเดียวกัน, หน้า, ๒๓๕ – ๒๓๖.

[๒๓๘]วิ.ป. (ไทย) ๘/๒/๔.

[๒๓๙]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๘๐.

[๒๔๐]วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๕/๓๖.

[๒๔๑]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๔๔.

และตามลม เมื่อภิกษุรักษาศีลให้บริสุทธิ์ย่อมทำให้เจริญกัมมัฏฐานได้ผลดี ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร อันเป็นภัยอันตรายของภิกษุ จึงได้ออกบวช เพื่อหาทางหลุดพ้น ด้วยศึกษาเล่าเรียนในคันถธุระ และปฏิบัติทางใจในวิปัสสนาธุระ

๔.๓.๑.๒ ภิกษุรักษาศีลใน จุลศีล มัชฌิมศีลและมหาศีล

ภิกษุพึงสำรวมในศีลพระปาติโมกข์ มีความประพฤติเรียบร้อยและท่องเที่ยวไปในที่ต่าง ๆ อันไม่เป็นโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานอยู่ในสิกขาบท ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว ประพฤติดีทางกายและทางวาจาอันเป็นกุศล ประกอบอาชีพที่บริสุทธิ์ มีศีลสมบูรณ์ ในจุลศีล, มัชฌิมศีลและมหาศีล[๒๔๒]

๑) ภิกษุรักษาจุลศีลให้สมบูรณ์

๑. ภิกษุไม่ฆ่าสัตว์ มีความเมตตากรุณาหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์
๒. ภิกษุไม่ลักทรัพย์ แสวงหาด้วยอาการสุจริต ไม่รับของในสิ่งที่เขายังไม่ได้ให้
๓. ภิกษุไม่เสพเมถุนธรรมอันเป็นกิจของชาวบ้าน พึงรักษาพรหมจรรย์
๔. ภิกษุไม่พูดเท็จ ให้พูดแต่ความจริง ไม่หลอกลวงชาวบ้าน
๕. ภิกษุไม่ยุยงให้คนอื่นทะเลาะกัน มีความสมานสามัคคีในหมู่คณะสงฆ์
๖. ภิกษุไม่พูดคำหยาบอันเป็นโทษ พูดจาอันไพเราะและมีคุณประโยชน์
๗. ภิกษุไม่พูดคำเพ้อเจ้อ พูดในสิ่งที่มีประโยชน์ อ้างอิงในพระไตรปิฎก
๘. ภิกษุไม่ตัดต้นไม้ทำลายป่าให้ปลูกต้นไม้ยืนต้นและรักษาต้นไม้ลำธาร
๙. ภิกษุฉันอาหารในเวลาเช้าไม่เกินเที่ยงวันจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่
๑๐. ภิกษุไม่ดูทีวีภาพยนต์อันเป็นข้าศึกในกุศลธรรม
๑๑. ภิกษุไม่ใช้น้ำหอมพรมร่างกาย ไม่ประดับของที่มีคุณค่ามีราคา
๑๒. ภิกษุไม่นั่งนอนในที่อ่อนนุ่มและไม่นอนในที่สูงใหญ่
๑๓. ภิกษุไม่รับสิ่งที่มีคุณค่าราคา เช่น เงินและทองคำ
๑๔. ภิกษุไม่รับธัญญาพืชที่เป็นอาหารดิบ
๑๕. ภิกษุไม่รับเนื้อสัตว์ที่ยังไม่ได้ปรุงให้สุกแล้ว
๑๖. ภิกษุไม่รับอุปการะเลี้ยงดูในผู้หญิงและเด็กผู้หญิง
๑๗. ภิกษุไม่รับอุปการะเลี้ยงดูคนรับใช้ผู้หญิงและคนรับใช้ผู้ชาย

---

[๒๔๒]ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕.

๑๘. ภิกษุไม่รับสัตว์ต่าง ๆ มาเลี้ยงดู เช่น ควายและวัว

๑๙. ภิกษุไม่รับที่ดินที่เป็น สวน, ไร่ และนามาเป็นของตน

๒๐. ภิกษุไม่ทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสาร

๒๑. ภิกษุไม่ทำการซื้อขายกับชาวบ้าน

๒๒. ภิกษุไม่ทำการโกงตาชั่ง, การโกงด้วยของปลอม

๒๓. ภิกษุไม่รับสินบน ด้วยการล่อลวง และการตลบตะแลง

๒๔. ภิกษุไม่ตัดอวัยวะ การฆ่า การจองจำ การชกชิงวิ่งราวและการปล้นทรัพย์[๒๔๓]

ดังนั้น ภิกษุพึงมีสติเป็นเครื่องป้องกันภัยอันจะเกิดขึ้นกับภิกษุ ด้วยการสำรวมระวังไม่ประพฤติตนเป็นการละเมิดศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้วอย่างเคร่งครัด ให้ปฏิบัติตามในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ประพฤติดีเท่านั้น จะได้ไม่เกิดโทษเป็นบาปอกุศลธรรม

๒) ภิกษุรักษามัชฌิมศีลให้สมบูรณ์

๑. ภิกษุไม่ตัดต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงา ไม่ตัดส่วนประกอบของพืช ๕ อย่าง มี พืชที่เกิดจากเหง้า, ลำต้นของพืช, ตาของพืช, ยอดของต้นไม้, และเมล็ดของพืช ภิกษุไม่พึงทำลายและไม่ควรนำมาฉันยังดิบอยู่

๒. ภิกษุไม่บริโภคของที่สะสมไว้บริโภคในวันข้างหน้า เช่น ไม่เก็บข้าว, ไม่เก็บผ้าไตรจีวร, ไม่สะสมที่นอนของหอม, ไม่เก็บสะสมผลไม้, ไม่เก็บสะสมด้วยอามิส

๓. ภิกษุไม่ชมดูละครและภาพยนต์อันเป็นข้าศึกของกุศลธรรม เช่น ดูทีวี, เล่นเกมส์, เล่นคอมพิวเตอร์, ดูแข่งชนไก่, ดูแข่งเรือยาว, ดูเล่นหน้าศพ, ดูชกมวย, ดูข่าวสารต่าง

๔. ภิกษุไม่เล่นการพนันอันเป็นเหตุของความประมาท เช่น เล่นหมากรุก, เล่นหมากฮอส, เล่นทายใจ, เล่นไม้หึ่ง, เล่นในการละเล่นต่าง ๆ ที่เป็นเหตุแห่งความประมาท ทำให้ขาดสติ

๕. ภิกษุไม่นั่งนอนในที่อ่อนนุ่มและเตียงนอนที่สูงใหญ่ เช่น ไม่นำขนแกะมาใช้ทำหมอน, ไม่ใช้หนังเสือมาปูนอน,ไม่ใช้หมอนข้าง เพื่อไม่ทำให้เสื่อมศรัทธาจากชาวบ้าน

๖. ภิกษุไม่ประดับตกแต่งร่างกาย ไม่ใช้น้ำหอม, ไม่ใช้แป้งหอมทาร่างกาย, ไม่ใส่นาฬิกา, ไม่ใส่แหวน, ไม่ผัดหน้าทาปาก, ไม่ใส่เสื้อผ้าแบบของชาวบ้าน เมื่อทำได้เช่นนี้ก็จะเป็นที่น่าเลื่อมใสของประชาชน

๗. ภิกษุไม่พึงพูดคุยเกี่ยวกับเดรัจฉานกถา เช่น เรื่องสตรี, เรื่องการเมือง, เรื่องดารา, เรื่องเศรษฐกิจ, เรื่องการท่องเที่ยวชมนกชมไม้ในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อเป็นที่เคารพสักการะและความเลื่อมใสของประชาชนที่ได้พบเห็น

---

[๒๔๓]ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓ – ๑๙๕/๖๕ – ๖๗.

๘. ภิกษุไม่พูดกล่าวหาคนอื่นไม่ทะเลาะเถียงแก่งแย่งกัน เช่น ท่านไม่รู้พระธรรมวินัยนี้ ผมเป็นผู้รู้ธรรมวินัยนี้, ท่านปฏิบัติผิด, ผมปฏิบัติถูกต้อง, พูดยกตนข่มท่าน, พูดใส่ร้าย, พูดนินทาลับหลัง, เมื่อภิกษุทะเลาะกันย่อมทำให้ประชาชนเบื่อหน่ายเสื่อมศรัทธา

๙. ภิกษุไม่ทำหน้าที่เป็นตัวแทนการค้าขายของบริษัทต่าง ๆ และไม่เป็นผู้สื่อข่าวหาเสียงให้กับนักการเมือง, ไม่เป็นหัวคะแนนให้กับนักการเมืองท้องถิ่นและนักการเมืองในระดับชาติ จะเป็นเครื่องครหาของประชาชนที่ศรัทธาเลื่อมใสในคณะสงฆ์

๑๐. ภิกษุไม่พูดจาหลอกลวงหรือพูดเลียบเคียง เพื่อหวังผลประโยชน์ที่จะได้รับ พูดประจบฆราวาสหวังให้เขารัก, พูดจาเลียบเคียงหว่านล้อม เพื่อหวังได้ลาภด้วยลาภ[๒๔๔]

ดังนั้น ภิกษุพึงรักษาศีลมัชฌิมให้บริสุทธิ์ ไม่ละเมิดอันเป็นข้อห้ามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว และให้ปฏิบัติตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตให้ประพฤติตาม เพื่อเป็นการขัดเกลากิเลสให้เบาบางลง และเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดกับภิกษุสงฆ์ให้ประพฤติอยู่ในระเบียบวินัยอันดีงาม

๓) ภิกษุรักษามหาศีลให้สมบูรณ์

๑. ภิกษุไม่เลี้ยงชีวิตด้วยมิจฉาอาชีวะ เป็นการเลี้ยงชีวิตด้วยความไม่ชอบ ซึ่งเรียกว่าเลี้ยงชีพด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นการทำนายฝันทำนายลักษณะ, ใบ้หวย, ดูฤกษ์ดูยาม , ทำเสน่ห์ยาแฝด , เป็นผู้ลงยันต์คุ้มครองป้องกันบ้านเรือน, ลงยันต์รถยนต์, สักยันต์ให้กับบุคคลทั่วไป, เมื่อภิกษุประพฤติตนไม่เรียบร้อยด้วยการเลี้ยงชีพด้วยความทุจริต ควรแสวงหาอาหารด้วยความสันโดษ และให้พอใจในสิ่งตนมีอยู่ แสวงหาอาหารด้วยการบิณฑบาตตามมีตามได้ไม่ให้เกิดโทษ

๒. ภิกษุไม่เลี้ยงชีวิตด้วยความทุจริตที่เป็นบาปอกุศล ภิกษุไม่พึงเลี้ยงชีวิตด้วยอาชีพไม่สุจริต ซึ่งเป็นการเลี้ยงชีพด้วย เดรัจฉานวิชา ด้วยเป็นการทำนายลักษณะต่าง ๆ เช่น ทำนายลักษณะตำหนิของร่างกายของบุรุษและสตรี, ทำนายลักษณะเด่นของร่างกายทั้ง ๕ หรือโหงวเฮ้งทำนายลักษณะนิสัยของบุคคลต่างๆ ทั้งดีและไม่ดี, การทำนายลักษณะเป็นการทำให้ประชาชนมีความยึดติดอยู่กับร่างกาย เป็นเหตุทำให้ฆราวาสต้องไปทำศัลยกรรมตกแต่งร่างกายให้มีลักษณะเด่นยังเป็นสาเหตุทำให้คนตายด้วยการทำศัลยกรรมด้วยความผิดพลาดของหมอไม่มีความเชี่ยวชาญ

๓. ภิกษุไม่เลี้ยงชีวิตด้วยมิจฉาอาชีวะ ซึ่งเป็นเดรัจฉานวิชา เช่น ไม่ทำนายดูฤกษ์ว่ารัฐบาลจะบริหารประเทศอยู่นานกี่ปี, ไม่ทำนายว่าใครจะได้เป็นนายก, เศรษฐกิจของประเทศเจริญเติบโตได้กี่เปอร์เซนต์, ทำนายลักษณะว่าทหารจะเข้ายึดอำนาจนานหรือไม่, เมื่อภิกษุทำนาย

---

[๒๔๔]ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๕ – ๒๐๒/๖๗ – ๖๙, ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๑๐๔ – ๑๑๓/๓๑๑ – ๓๑๕.

ลักษณะเช่นนี้เป็นสาเหตุทำให้ประชาชนทะเลาะกัน ต่างฝ่ายก็ชอบพรรคที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดการฆ่าฟันทำร้ายชีวิตซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ดังนั้น ภิกษุจึงไม่ควรพูดทำนายเรื่องการเมือง

๔. ภิกษุไม่เลี้ยงชีวิตด้วยความทุจริต แสวงหาปัจจัย ๔ ไม่บริสุทธิ์ ไม่มีหิริโอตตัปปะคือไม่มีความละอายต่อบาป และไม่เกรงกลัวต่อบาป ด้วยเลี้ยงชีวิตด้วยหลอกลวงชาวบ้าน ซึ่งเรียกว่าเดรัจฉานวิชา เช่น คือ การพยากรณ์ดูฤกษ์ดูยามขึ้นบ้านใหม่, การบวชนาคต้องดูฤกษ์ดูยาม, ดูฤกษ์ดูยามในพิธีแต่งงานของชาวบ้าน, ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ประโยชน์ได้ล่วงเลยไปคนโง่เขลาที่มัวแต่รอคอยฤกษ์ยามอยู่ ประโยชน์นั่นแหละ เป็นฤกษ์ของประโยชน์เอง ดวงดาวทั้งหลายจักทำอะไรได้”[๒๔๕] ประโยชน์ที่เป็นความสะดวกสบาย นั่นแหละเป็นประโยชน์ที่แท้จริง ฤกษ์ดวงดาวทั้งหลายจะทำอะไรได้ ดังนั้น ภิกษุไม่ควรดูฤกษ์ยาม ซึ่งเป็นเดรัจฉานวิชาไม่ดีเลย

๕. ภิกษุไม่เลี้ยงชีวิตด้วยมิจฉาอาชีวะ คือ ประกอบอาชีพไม่สุจริต ทางกายกรรม, วจีกรรมและมโนกรรม ซึ่งเป็นการเลี้ยงชีพด้วยเดรัจฉานวิชา เช่น การพยากรณ์ปีนี้ทำนาได้ผลผลิตดีมีน้ำมาก เหมาะแก่การทำนา, ไม่มีภัย, ฝนไม่ตกมีน้ำน้อย ไม่เหมาะแก่การเพาะปลูก, ภิกษุไม่พึงพยากรณ์เกี่ยวกับ ดินฟ้าอากาศ น้ำมากหรือน้ำน้อย ก็จะเป็นภัยอันตรายแก่ตัวภิกษุเอง เมื่อไม่เป็นจริงจะทำให้ชาวบ้านเดือดร้อน เมื่อได้ทำนาฝนไม่ตกตามคำพยากรณ์จะทำให้ชาวนา ต้องขาดทุนจะกล่าวโทษ ภิกษุรูปนั้น ๆ เป็นสาเหตุทำให้ชาวนาต้องเดือดร้อนใจ

๖. ภิกษุไม่เลี้ยงชีวิตด้วยอาการทุจริต ต้องการแสวงหาปัจจัยด้วยความสุจริตในอาหารบิณฑบาตตามมีตามได้ ไม่แสวงหาเลี้ยงชีพผิดคันลองครองธรรม ซึ่งเป็นการเลี้ยงชีพด้วยเดรัจฉานวิชา เช่น ดูฤกษ์ในงานมงคลสมรส , ดูฤกษ์ดูยามทำนายฝัน, ดูฤกษ์ภิกษุสึกลาสิกขา, ดูฤกษ์หย่าร้าง, การดูฤกษ์ดูยามไม่ทำให้เกิดประโยชน์ อย่างใด ความสะดวก ความพร้อมเรื่องเงิน สิ่งของบุคคลเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นกว่า ดวงดาวทั้งหลายจะทำให้สิ่งต่าง ๆ พร้อมสะดวกได้อย่างไร

๗. ภิกษุไม่เลี้ยงชีวิตด้วยมิจฉาอาชีวะด้วยเดรัจฉานวิชา ภิกษุพึงเลี้ยงชีวิตด้วยอาหารบิณฑบาตตามมีตามได้ ด้วยลำแข้งของตนตลอดชีวิต พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสรรเสริญ ให้ภิกษุเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ในเพศบรรพด้วยปัจจัย ๔ เลี้ยงชีวิตด้วยความสุจริตไม่เกิดโทษภัย เป็นการขัดเกลากิเลส ไม่สะสมอาหาร มีความสันโดษในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่เลี้ยงชีวิตด้วยเดรัจฉานวิชา เช่น ทำพิธีแก้บน, พรมน้ำมนต์, เป็นหมอรักษาโรค, ตั้งศาลพระภูมิ ภิกษุเมื่อประกอบอาชีพแบบชาวบ้าน จะเป็นที่ครหาได้ เช่น “หลวงตาบวชเมื่อแก่เคยเป็นช่างตัดผมก่อนบวช ได้รับจ้างค่าตัดผมเป็นข้าวบ้าง น้ำมันบ้าง นำมาปรุงเป็นอาหารถวาย พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงติเตียน ไม่เหมาะสมไม่ใช่กิจของสมณะ ภิกษุไม่พึงชักชวนทายกทำในสิ่งที่ไม่ควร”[๒๔๖] ได้ชื่อว่าทำมาหากินแบบ

---

[๒๔๕] ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๔๗/๒๐.

[๒๔๖] ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๓/๑๓๗.

ฆราวาส ด้วยการตั้งศาลพระภูมิ ทำตัวให้ต่ำลง ด้วยการคลุกคลีอยู่กับฆราวาส ดังนั้น เพื่อความเจริญในหมู่คณะสงฆ์จึงไม่ควรจะหวนกลับไปประกอบอาชีพเดิม เป็นการเลี้ยงชีวิตด้วยเดรัจฉานวิชา[๒๔๗]

ดังนั้น ภิกษุไม่พึงเลี้ยงชีวิตด้วยมิจฉาอาชีวะ ซึ่งเป็นการเลี้ยงชีวิตด้วยเดรัจฉานวิชา เป็นการประกอบอาชีพไม่สุจริต พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงติเตียนความประพฤติด้วยเลี้ยงชีวิตไม่สมควรในการแสวงหาปัจจัย ๔ เพื่อความดีงามในคณะสงฆ์ จำเป็นต้องรักษามหาศีลให้สมบูรณ์ เพื่อเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตรายอันจะเกิดแก่ภิกษุ ให้มีความสันโดษพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ไม่แสวงหาปัจจัย ๔ ด้วยความทุจริตอันเป็นโลกวัชชะ เป็นสิ่งที่ชาวบ้านติเตียนในการเลี้ยงชีวิตด้วยเดรัจฉานวิชา

สรุป ภิกษุไม่ควรติดอยู่ในเหยื่อล่อของกามคุณ ๕ คือเมื่อตาเห็นรูปทำให้เกิดอารมณ์ที่พึงพอใจติดใจเป็นอิฏฐารมณ์เป็นอารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนา เมื่อภิกษุไม่มีสติเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตรายแล้ว ย่อมทำให้หลงใหลไปในความใคร่ในกามารมณ์ จำเป็นต้องมีศีลพระปาติโมกข์ ให้ภิกษุรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ก็จะเป็นเครื่องป้องกันและบรรเทาภัยอันจะเกิดกับภิกษุเพราะเป็นข้อห้ามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติยับยั้งไม่ให้ภิกษุประพฤติให้ผิดระเบียบวินัย โดยอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องกั้นบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นกับภิกษุ การแสวงหาปัจจัย ๔ ต้องมีความสันโดษคือมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีเป็นการขัดเกลาไม่ให้ภิกษุสะสมปัจจัย ๔ ให้มีมากทำให้ภิกษุเกิดความอยากได้ อยากมี ไม่มีที่สิ้นสุดเมื่อภิกษุรักษาศีลปาติโมกข์ให้บริสุทธิ์ดีแล้ว ย่อมทำให้จิตใจสบายปลอดโปร่ง มีความสุข ด้วยความปลาบปลื้มใจ ในการรักษาศีลไม่บกพร่อง ทำให้ดำรงความเป็นภิกษุได้ตลอดไปและยังทำประโยชน์ให้แก่พระพุทธศาสนา โดยการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามกำลังสติปัญญาของแต่ละท่านอีกด้วย

๔.๓.๒ ภิกษุสำรวมในอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖

ความหมายของอินทรียสังวร

อินทรียสังวร คือ การสำรวมอินทรีย์ทางทวารทั้ง ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ภิกษุไม่พึงยินดียินร้าย เมื่อตาได้เห็นรูป, หูได้ยินเสียง, จมูกได้กลิ่น, ลิ้นได้รู้รสชาติ, กายถูกต้องโผฏฐัพพะ (ได้รับสัมผัส) และใจได้รู้ธรรมารมณ์ (รู้ความนึกคิด) ควรพึงระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำจิตใจ ในเวลาได้รับอารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖[๒๔๘] “การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ภายนอกได้นั้น จำเป็นต้องมีองค์ประกอบ คือ ทวารกับอารมณ์กระทบกัน เช่น จักษุเห็นรูปไม่ได้ เพราะไม่มีจิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์ และจิตก็เห็นรูปไม่ได้ เพราะไม่มีจักษุ ดังนั้น บุคคลจะเห็นรูปได้ด้วยต้องมีจิตเป็นผู้รับรู้ ซึ่งอาศัยจักขุปสาทที่เป็นตาเนื้อแล้วส่งต่อไปให้จักขุวิญญาณทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ทำให้

---

[๒๔๗]ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๐๒ – ๒๑๑/๖๙ – ๗๒.

[๒๔๘]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๕๖.

บุคคลนั้นมองเห็นรูปได้"[๒๔๙] เมื่อได้รับอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ ที่ไม่ดีก็ไม่ควรโกรธ ไม่ควรยินดียินร้ายต่อเสียงที่ได้ยิน พึงวางใจเป็นกลางให้เป็นอุเบกขา รู้จักให้อภัยไม่คิดโกรธ เพื่อเป็นการให้เป็น ธรรมทาน[๒๕๐]

๔.๓.๒.๑ ภิกษุมีสติเป็นเครื่องป้องกันในอินทรียสังวร

ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองอินทรีย์ในทางทวารทั้ง ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อภิกษุได้มองเห็นรูปไม่ควรยินดียินร้าย "ไม่ถือนิมิตว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ไม่ปรุงแต่งเห็นว่ารูปสวยหรือไม่สวย ไม่ถืออนุพยัญชนะคือไม่มองแยกแยะเป็นชิ้นส่วน ๆ ด้วยอำนาจของกิเลส เช่น มองเห็นปากสวย , ตาสวยมองเห็นยิ้มแย้ม, มือสวย, ใบหน้าสวยน่ารัก, เมื่อมองเห็นแล้วเกิดความพึงพอใจรักชอบ ก็จะเกิดอิฏฐารมณ์เป็นอารมณ์น่าปรารถนา เมื่อมองเห็นแล้วไม่พึงพอใจไม่ชอบใจก็จะเกิดอนิฏฐารมณ์คือเป็นอารมณ์ไม่น่าปรารถนา"[๒๕๑]ภิกษุย่อมปฏิบัติในการสำรวมในจักขุนทรีย์ให้ดี ซึ่งถ้าไม่สำรวมอินทรีย์ให้ดีแล้ว ย่อมจะเป็นสาเหตุให้บาปอกุศลธรรมอันลามก คืออภิชาและโทมนัสครอบงำจิตใจได้ เมื่อหูได้ยินเสียงไพเราะหรือไม่ไพเราะ ภิกษุไม่พึงยินดียินร้าย จงสำรวมในโสตินทรีย์, เมื่อจมูกได้ดมกลิ่นหอมหรือไม่หอม ภิกษุไม่พึงยินดียินร้าย จงสำรวมในฆานินทรีย์ , เมื่อลิ้นได้รู้รสชาติอร่อยหรือไม่อร่อย ภิกษุไม่พึงยินดียินร้าย จงสำรวมในชิวหินทรีย์, เมื่อกายถูกต้องโผฏฐัพพะเย็นร้อนอ่อนแข็งหรือไม่ ภิกษุไม่พึงยินดียินร้าย จงสำรวมในกายินทรีย์ และเมื่อใจรู้แจ้งในธรรมารมณ์คิดในเรื่องราวต่างๆ ดีบ้างไม่ดีบ้าง ภิกษุไม่พึงยินดียินร้าย ไม่ถือนิมิต ไม่ถืออนุพยัญชนะ จงสำรวมในมนินทรีย์ให้ดี เมื่อภิกษุไม่สำรวมอินทรีย์ให้ดีแล้วย่อมเป็นสาเหตุให้บาปอกุศลธรรมอันลามก คืออภิชฌาและโทมนัสเข้าครอบงำจิตใจได้ พึงได้ชื่อว่า เป็นผู้รักษามนินทรีย์ ถึงความเป็นผู้สำรวมในมนินทรีย์ ภิกษุเมื่อสำรวมอินทรีย์ให้บริสุทธิ์ได้จำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตรายอันจะเกิดกับภิกษุ เปรียบเหมือนภิกษุมีสติคอยควบคุมจักขุอินทรีย์ในการปิดบานประตูในทวารทั้ง ๖ ให้ดีด้วยความไม่ประมาท ย่อมจะได้รับความสุข ไม่ให้ช่องทางแก่กิเลสตัณหาเข้าครอบงำได้[๒๕๒]

---

[๒๔๙]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๑.

[๒๕๐]พระมหากิตติศักดิ์ กิตฺติวฑฺฒโน (ช่างทอง), "ศึกษาวิเคราะห์มัจฉริยะในพระพุทธศาสนาเถรวาท", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๑.

[๒๕๑]ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑๑/๑๐๓.

[๒๕๒]ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๑ – ๒๑๔/๗๒ – ๗๓.

เปรียบเหมือน นายสารถีเป็นผู้เชี่ยวชาญในการฝึกม้า นั่งบนรถม้าซึ่งมีแส้วางเตรียมพร้อมไว้แล้ว ดึงเชือกด้วยมือข้างซ้าย ถือแส้ด้วยมือข้างขวา ขับเคลื่อนไปด้านหน้า ขับเคลื่อนถอยหลังได้ แล่นไปในบนถนนสี่แยกใหญ่ ซึ่งเป็นถนนที่ราบเรียบเสมอกัน ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมเป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษา เพื่อรักษาอินทรีย์ทั้ง ๖ ย่อมเป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษาเพื่อสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๖ ย่อมเป็นไปเพื่อการศึกษาในการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง ๖ ย่อมเป็นไปในการศึกษาเพื่อระงับอินทรีย์ทั้ง ๖ จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย[๒๕๓] ภิกษุพึงสำรวมระวังเหมือนกับเต่าที่คุ้มครองอินทรีย์ มีอุปมาอุปมัย ดังนี้ มีเต่าตัวหนึ่ง หากินอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ เต่าได้เห็นสุนัขจิ้งจอกเดินมาแต่ไกล ก็หดหัวและขาเข้ากระดองของตน ไม่เคลื่อนไหว ฝ่ายสุนัขจิ้งจอกเดินเข้าไปยืนอยู่ใกล้ ๆ เต่า คิดอยู่ว่า เมื่อเต่าโผล่หัวและขาออกมาเราจะกัดกินเสีย เมื่อเต่านิ่งอยู่ไม่โผล่หัวและขาออกมา ทำให้สุนัขจิ้งจอกเบื่อหน่ายในการคอยแล้วก็เดินจากเต่าไป ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มารผู้มีใจบาปย่อมเข้าครอบงำจิตใจของ ภิกษุทั้งหลาย ทางอินทรีย์ทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพราะฉะนั้น ภิกษุทั้งหลายจงคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้ง ๖ ถ้าไม่สำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๖ ให้ดีแล้วก็พึงเป็นเหตุให้บาปอกุศล คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำจิตใจของภิกษุได้ ดังนั้น ภิกษุจงเป็นผู้สำรวมระวังอินทรีย์ทางทวารทั้งหลาย เมื่อตาได้เห็นรูป เมื่อหูได้ฟังเสียง เมื่อจมูกได้ดมกลิ่น เมื่อลิ้นได้ลิ้มรส เมื่อกายได้ถูกต้องโผฏฐัพพะ และใจได้รู้แจ้งในธรรมารมณ์ เมื่อได้รับรู้ในอายตนะทั้ง ๖ แล้วไม่พึงยินดียินร้าย ให้วางใจเป็นอุเบกขา คือการวางเฉยเมื่อได้รับรู้ในทวารทั้ง ๖ มีทั้งดีและไม่ดีก็ไม่ให้ใส่ใจทั้งสิ้น เปรียบเหมือน “ฝนย่อมรั่วรดเรือนที่มุงไม่ดีได้ ฉันใด ราคะย่อมรั่วรดจิตของภิกษุที่ไม่ได้อบรมให้ดีแล้วได้ ฉะนั้น[๒๕๔] ภิกษุพึงปิดประตูในทวารทั้งหลายให้ดีแล้ว ย่อมเป็นการป้องกันโจรคือกิเลสเข้ามาปล้นทรัพย์ในบ้านของเราได้ ฉะนั้น เมื่อภิกษุรู้จักคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายได้ แม้มารผู้มีใจบาปก็จะเบื่อหน่าย ไม่ได้ช่องโอกาสและก็จะหลีกออกจากภิกษุทั้งหลายไป เปรียบเหมือนสุนัขจิ้งจองที่เดินจากเต่าไป ฉะนั้น[๒๕๕] ภิกษุมีสติคุ้มครองอินทรีย์ในทวารทั้งหลายให้ดีแล้ว ย่อมทำให้ผู้นั้นไม่หลงติดอยู่ในวัฏสงสารในการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ร่ำไปไม่รู้จักจบจักสิ้น การบริโภคกามคุณ ๕ เพื่อต้องการให้ตนเองได้รับความสุข เพื่อตอบสนองความต้องการในการรับกามคุณ เมื่อชอบก็ทำให้ติดใจ และก็ยึดมั่นถือมั่นวางใจไม่ได้ และก็จะหาโอกาสที่จะรับสุขนั้น ๆ ต่อไป และจะเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การชมภาพยนตร์ที่สนุก ชอบใจ ติดใจในอรรถรสความบันเทิง ก็จะทำให้ต้องการที่จะรับชมภาพยนต์ในครั้งต่อๆไป ในที่สุดก็จะติดอกติดใจในการดูภาพยนต์ ไม่ว่า

---

[๒๕๓] ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๙/๒๔๐.

[๒๕๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓/๒๘.

[๒๕๕] ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๔๐ – ๒๔๑/๒๔๑ – ๒๔๒.

ภาพยนต์จะฉายสถานที่ใด ก็จะต้องหาทางไปชมดูภาพยนต์นั้นให้ได้ เป็นเพราะความทะยานอยากที่ฝังอยู่ในจิตใจแล้วนั้นเอง การรับรู้ทางอายตนะภายในมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า การรับรู้ทาง ทวารหรือประตูเป็นทางไหลของอารมณ์และความคิด ถ้าควบคุมประตูหรือทวารไม่ดีย่อมนำความเสื่อมเสียมาให้กับตนเอง การรับรู้ในช่องทางทวารทั้ง ๖ ของฆราวาสจะเป็นไปเพื่อความสุข ความสนุกสนาน ความเฮฮาเสียเป็นส่วนใหญ่ ต่างจากภิกษุในพระพุทธศาสนา จะต้องสำรวมอินทรีย์ในการบริโภคกามคุณ เพื่อรักษาพรหมจรรย์ รักษาระเบียบวินัยให้ดำรงอยู่ในพระพุทธศาสนาและเป็นแบบอย่างให้กับอนุชนรุ่นหลังสืบต่อไป[๒๕๖]

๔.๓.๒.๒ ภิกษุได้รับประโยชน์ด้วยการสำรวมอินทรีย์

ประโยชน์ของการสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ เมื่อภิกษุฝึกฝนอบรมให้ดี, คุ้มครองดี, รักษาดีและสำรวมระวังดีแล้ว ย่อมนำความสุขมากมาให้ สามารถรับสัมผัสทางอายตนะภายในทั้ง ๖ ได้ทางทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ[๒๕๗] ภิกษุพึงเป็นผู้มีความสำรวมในทางอายตนะทั้งหลาย ย่อมมีศรัทธาไม่ติดใจอยู่กับความอยากเสพสัมผัสกับสิ่งที่น่าพอใจ เมื่อภิกษุเห็นรูปด้วยจักขุปสาทแล้วเกิดความชอบใจและไม่ชอบใจ พึงบรรเทาความอยากเห็น ว่ารูปที่น่าชอบใจและไม่พึงเสียใจ เมื่อเห็นรูปแล้วไม่น่ารัก เมื่อได้ยินเสียงด้วยโสตปสาทแล้ว ไม่ติดใจในเสียงที่ฟังแล้วชอบใจและ พึงบรรเทาเสียงที่ได้ยินแล้วไม่ชอบใจ และไม่พึงเสียใจ เมื่อได้ยินเสียงที่ไม่น่าพอใจ เมื่อได้ดมกลิ่นด้วยฆานปสาทแล้วมีกลิ่นหอมที่ชอบใจ และได้ดมกลิ่นเหม็นไม่ชอบใจ พึงบรรเทาความหงุดหงิดในความไม่ชอบใจและไม่พึงเสียใจ เมื่อได้ยินเสียงไม่น่ารัก เมื่อได้รู้รสชาติด้วยชิวหาปสาทแล้ว รู้รสอร่อยและไม่อร่อย เมื่อรู้รสไม่อร่อยในบางครั้ง แล้ว ไม่พึงติดใจในรสชาติที่อร่อยและไม่ยินดียินร้ายเมื่อได้รู้รสชาติที่ไม่อร่อย เมื่อได้รับสัมผัสด้วยกายปสาทแล้ว ได้สัมผัสแล้วทำให้เกิดความสุขและได้สัมผัสแล้วได้รับความทุกข์แล้ว ไม่พึงหวั่นไหว มีอุเบกขาความวางเฉยในสัมผัสทั้งหลาย ทำให้เกิดความสุขและสัมผัสแล้วทำให้เกิดความทุกข์ จึงไม่ควรยินดียินร้ายในผัสสะทั้งหลาย บุคคลใดยินดีในการรับสัมผัสในกามคุณ ๕ อันเป็นเหยื่อล่อจิตใจให้ติดใจอยู่ในกิเลส มนุษย์ส่วนใหญ่มัวแต่วุ่นวายอยู่กับเรื่องกามคุณ ๕ เป็น เรื่องที่ต้องดิ้นรน เรื่องกินเป็นเรื่องที่ต้องแสวงหา และเรื่องเกียรติเป็นเรื่องที่ต้องแบกเอาไว้ เขาจะบ่นว่าหนัก เหน็ดเหนื่อย พร้อม กับแบกก้อนหินอันใหญ่ วิ่งไปบนถนนแห่งชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย และไม่รู้จักปล่อยวาง[๒๕๘]

---

[๒๕๖]พุทธทาสภิกขุ, **ตำราดูพระภิกษุ**, หน้า ๗๕ -๗๖.

[๒๕๗]ส.สฬา.อ. (ไทย) ๒๘/๑๒๘/๑๔๖.

[๒๕๘]วศิน อินทสระ, **พุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒.

เมื่อบุคคลใดได้เปลี่ยนใจออกบวช อบรมจิตใจให้ดีแล้วในอารมณ์ทั้ง ๖ ได้กระทบกับจิตใจ ทำให้เกิดความสุขบ้างและทำให้เกิดความทุกข์บ้าง ย่อมไม่หวั่นไหวในที่ใด ๆ ภิกษุทั้งหลายได้กำจัดราคะ โทสะและโมหะได้แล้ว ย่อมบรรลุถึงพระนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป[๒๕๙]

๔.๓.๒.๓ ภิกษุวางใจเป็นอุเบกขาเมื่อได้รับรู้ในอินทรีย์ทั้ง ๖

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อตาได้เห็นรูป ตาไม่เกี่ยวข้องกับรูป รูปย่อมไม่เกี่ยวข้องกับตา แต่เพราะอาศัยตาและรูปเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน จึงทำให้ฉันทราคะเกิดขึ้น ตาและรูปนั้นเป็นที่อยู่ของกิเลส, ภิกษุทั้งหลาย เมื่อหูได้ยินเสียง หูไม่เกี่ยวข้องกับเสียง เสียงย่อมไม่เกี่ยวข้องกับหู แต่เพราะอาศัยหูและเสียงเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน จึงทำให้ฉันทราคะเกิดขึ้น หูและเสียงนั้นเป็นที่อยู่ของกิเลส, ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจมูกได้กลิ่น จมูกไม่เกี่ยวข้องกับกลิ่น กลิ่นย่อมไม่เกี่ยวข้องกับจมูก แต่เพราะอาศัยจมูกและกลิ่นเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน จมูกและกลิ่นเป็นที่อยู่ของกิเลส, ภิกษุทั้งหลาย เมื่อลิ้นได้รู้รส ลิ้นไม่เกี่ยวข้องกับรส รสย่อมไม่เกี่ยวข้องกับลิ้น แต่เพราะอาศัยลิ้นและรสเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน จึงทำให้ฉันทราคะเกิดขึ้น ลิ้นและรสนั้นเป็นที่อยู่ของกิเลส, เมื่อกายสัมผัสกับโผฏฐัพพะ กายไม่เกี่ยวข้องกับโผฏฐัพพะ โผฏฐัพพะย่อมไม่เกี่ยวข้องกับกาย แต่เพราะอาศัยกายและโผฏฐัพพะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน จึงทำให้ฉันทราคะเกิดขึ้น กายและโผฏฐัพพะนั้นเป็นที่อยู่ของกิเลส, ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใจได้รู้ธรรมารมณ์ ใจไม่เกี่ยวข้องกับธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์ย่อมไม่เกี่ยวข้องกับใจ แต่เพราะอาศัยใจและธรรมารมณ์เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน จึงทำให้ฉันทราคะเกิดขึ้น ใจและธรรมารมณ์นั้นเป็นที่อยู่ของกิเลส[๒๖๐]

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นพระอรหันต์ จิตใจไม่ยินดียินร้าย วางใจเป็นกลางเป็น อุเบกขา คือ การวางเฉย เมื่อได้รับรู้ในอายตนะทั้ง ๖ จักขุปสาทของพระพุทธเจ้ามีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงเห็นรูปด้วยพระเนตร แต่จิตใจของพระองค์ไม่ทรงมีฉันทราคะ เพราะจิตของพระองค์ได้หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว, โสตปสาทของพระพุทธเจ้ามีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงฟังเสียงด้วยพระโสต แต่จิตใจของพระองค์ไม่ทรงมีฉันทราคะ เพราะจิตของพระองค์ได้หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว, ฆานปสาทของพระพุทธเจ้ามีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสูดกลิ่นด้วยพระนาสิก แต่จิตใจของพระองค์ไม่ทรงมีฉันทราคะ เพราะจิตของพระองค์ได้หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว, ชิวหาปสาทของพระพุทธเจ้ามีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงลิ้มรสด้วยชิวหา แต่จิตใจของพระองค์ไม่ทรงมีฉันทราคะ เพราะจิตของพระองค์ได้หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว, กายปสาทของพระพุทธเจ้ามีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยพระวรกาย แต่จิตใจของพระองค์ไม่ทรงมีฉันทราคะ เพราะจิตของ

---

[๒๕๙]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๘ – ๙๙, สำ.สฬา.อ. (ไทย) ๑๘/๑๓๐/๑๔๗ – ๑๔๘.

[๒๖๐]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๓/๒๒๗.

พระองค์ได้หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว, หทยวัตถุรูปของพระพุทธเจ้ามีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยพระมนัส แต่จิตใจของพระองค์ไม่ทรงมีฉันทราคะ เพราะจิตของพระองค์ได้หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว[๒๖๑] ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ แล้ว จิตใจย่อมไม่รับอารมณ์ที่ไม่ดี คือเป็นอนิฏฐารมณ์ เป็นอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา จิตใจย่อมเป็นอุเบกขา ไม่ยินดียินร้าย เมื่อได้รับอารมณ์ในทวารทั้ง ๖

๔.๓.๒.๔ ภิกษุไม่ยินดียินร้ายเมื่อได้รับรู้ในทวารอินทรีย์ทั้ง ๖

"ภิกษุเห็นรูปด้วยจักษุแล้วไม่ถือเอารูปร่าง ไม่ถือเอาอวัยวะน้อยใหญ่ เมื่อเห็นรูปแล้วไม่นำมาคิดปรุงแต่งว่าสวยงาม เมื่อจิตใจไม่ซัดส่ายออกไปข้างนอกแล้ว ภิกษุก็สามารถดำรงสติอยู่กับตนเองได้ บุคคลไม่ควรรับรู้เป็นรูปร่างสัณฐานหรืออวัยวะน้อยใหญ่ เช่น ใบหน้า ดวงตา จมูก ยิ้มแย้ม หัวเราะ พูดจา ชำเลืองตา เป็นบุรุษหรือสตรีต่างเพศกัน กิเลสคือราคะย่อมไม่เกิดขึ้นภายในจิตใจ"[๒๖๒] ภิกษุพึงสำรวมในจักขุนทรีย์ เมื่อตาได้เห็นรูปแล้วไม่ยึดติดว่าสวยงาม เพราะจิตย่อมไหลไปสู่กิเลสกาม อาศัยอยู่ในจักขุวิญญาณ เพราะอาศัยจักขุและรูป กระทบกันจึงทำให้เกิด จักขุวิญญาณขึ้น ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายว่า จักขุไม่เที่ยง รูปไม่เที่ยง จักขุวิญญาณไม่เที่ยง เมื่อได้เสวยอารมณ์ในเวทนาที่มีทั้ง สุขบ้าง ทุกข์บ้างและไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง พึงต้องวางใจเฉยเป็นอุเบกขา คือไม่ยินดียินร้าย เมื่อได้รับความรู้สึกทางอายตนะทั้ง ๖[๒๖๓]

ภิกษุพึงสำรวมในโสตินทรีย์ เมื่อหูได้ยินเสียงแล้วไม่ยึดติดว่าเป็นเสียงไพเราะ เพราะจิตย่อมไหลไปสู่กิเลสกาม อาศัยอยู่ในโสตวิญญาณ เพราะอาศัยโสตะและสัททะ กระทบกันจึงทำให้เกิด โสตวิญญาณขึ้น ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายว่า โสตะไม่เที่ยง สัททะไม่เที่ยง โสตวิญญาณไม่เที่ยง เมื่อได้เสวยอารมณ์ในเวทนาที่มีทั้ง สุขบ้าง ทุกข์บ้างและไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง พึงต้องวางใจเฉยเป็นอุเบกขาคือไม่ยินดียินร้าย เมื่อได้รับความรู้สึกทางอายตนะทั้ง ๖[๒๖๔]

ภิกษุพึงสำรวมในฆานินทรีย์ เมื่อจมูกได้ดมกลิ่นแล้วไม่ยึดติดว่ามีกลิ่นหอม เพราะจิตย่อมไหลไปสู่กิเลสกาม อาศัยอยู่ในฆานวิญญาณ เพราะอาศัยฆานะและคันธะ กระทบกันจึงทำให้เกิด ฆานวิญญาณขึ้น ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายว่า ฆานะไม่เที่ยง คันธะไม่เที่ยง ฆานวิญญาณ

---

[๒๖๑]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๒ – ๒๓๓/๒๒๖ – ๒๒๗.

[๒๖๒]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) รจนา, **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระคันธสาราภิวงค์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

[๒๖๓]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๕/๒๓๒.

[๒๖๔]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๕/๒๓๒.

ไม่เที่ยง เมื่อได้เสวยอารมณ์ในเวทนาที่มีทั้ง สุขบ้าง ทุกข์บ้างและไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง พึงต้องวางใจเฉยเป็นอุเบกขาคือไม่ยินดียินร้าย เมื่อได้รับความรู้สึกทางอายตนะทั้ง ๖[๒๖๕]

ภิกษุพึงสำรวมในชิวหินทรีย์ เมื่อลิ้นได้รู้รสชาติแล้ว ไม่ยึดติดว่าอาหารมีรสอร่อย เพราะจิตย่อมไหลไปสู่กิเลสกาม อาศัยอยู่ในชิวหาวิญญาณ เพราะอาศัยชิวหาและรสะ กระทบกัน จึงทำให้เกิด ชิวหาวิญญาณขึ้น ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายว่า ชิวหาไม่เที่ยง รสะไม่เที่ยง ชิวหาวิญญาณไม่เที่ยง เมื่อได้เสวยอารมณ์ในเวทนาที่มีทั้ง สุขบ้าง ทุกข์บ้างและไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง พึงต้องวางใจเฉยเป็นอุเบกขาคือไม่ยินดียินร้าย เมื่อได้รับความรู้สึกทางอายตนะทั้ง ๖[๒๖๖]

ภิกษุพึงสำรวมในกายินทรีย์ เมื่อร่างกายได้รับสัมผัสโผฏฐัพพะแล้ว ไม่ยึดติดว่าอ่อนนุ่มเย็นสบาย เพราะจิตย่อมไหลไปสู่กิเลสกาม อาศัยอยู่ในกายวิญญาณ เพราะอาศัยกายและโผฏฐัพพะ มากระทบกันจึงทำให้เกิด กายวิญญาณขึ้น ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายว่า กายไม่เที่ยง โผฏฐัพพะไม่เที่ยง กายวิญญาณไม่เที่ยง เมื่อได้เสวยอารมณ์ในเวทนาที่มีทั้ง สุขบ้าง ทุกข์บ้างและไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง พึงต้องวางใจเฉยเป็นอุเบกขาคือไม่ยินดียินร้าย เมื่อได้รับความรู้สึกทางอายตนะทั้ง ๖[๒๖๗]

ดังนั้น ภิกษุพึงสำรวมในอายตนะทั้ง ๖ เมื่อได้รับรู้ในทางทวารทั้ง ๖ แล้ว ควรปิดกั้นไม่บาปอกุศลครอบงำจิตใจได้ พึงพิจารณาโดยแยบคายว่า สิ่งที่รับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ นั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นติดใ จเมื่อได้รับเสวยอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุขและทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ย่อมทำให้ภิกษุนั้นเบื่อหน่าย ย่อมทำให้คลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัดแล้วจิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส

สรุป ภิกษุพึงสำรวมในอินทรีย์ทั้งหลายให้ดีแล้ว ย่อมปิดกั้นบาปอกุศล คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำจิตใจของภิกษุได้ เปรียบเหมือน ภิกษุปิดประตูในทวารทั้งหลายให้ดีแล้ว โจรคือกิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาปล้นบ้านได้ ฉะนั้น เมื่อภิกษุได้รับรู้ในอายตนะทั้งหลายแล้ว พึงวางใจเป็นอุเบกขา ไม่ยินดียินร้ายแล้ว ย่อมทำให้ภิกษุนั้นเบื่อหน่าย เมื่อตาได้เห็นรูป, หูได้ยินเสียง, จมูกได้ดมกลิ่น, ลิ้นได้รู้รสชาติ, กายได้รับสัมผัสโผฏฐัพพะและใจรู้แจ้งในธรรมารมณ์ นั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา และเมื่อยึดติดการรับรู้ในอินทรีย์ทั้งหลายย่อมทำให้เกิดความทุกข์ ไม่สามารถเสวยอารมณ์ให้เกิดความสุขได้เสมอไปทุกครั้ง เพราะจิตคือมโนวิญญาณได้รับรู้แจ้งในอายตนะทั้งหลายไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา เมื่อภิกษุได้พิจารณาโดยแยบคายแล้วย่อมทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และเมื่อเบื่อหน่ายย่อมทำให้คลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัดแล้วจิตของภิกษุนั้น

---

[๒๖๕]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๕/๒๓๒.

[๒๖๖]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๕/๒๓๒.

[๒๖๗]ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๕/๒๓๓.

ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส ภิกษุพึงรู้ชัดว่า การเกิดไม่มีอีกแล้ว กิจที่ควรทำ ได้ทำเสร็จสิ้นแล้ว เมื่อภิกษุสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้งหลายได้แล้ว ย่อมจะรักษาพรหมจรรย์ ให้ดำรงอยู่ในพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบต่อไป

๔.๓.๓ ภิกษุมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องยับยั้งบาปอกุศล

ความหมายของสติสัมปชัญญะ

สติ คือ ความระลึกได้, นึกได้, ไม่หลงลืม, ไม่เลื่อยลอย, ความทรงจำ, ความตามระลึก, จำได้แม้การกระทำและพูดมานานแล้ว[๒๖๘]

สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม, ความรู้ชัดเข้าใจชัด, ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง, ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ, ความรู้ตัวทั่วพร้อมใน อิริยาบถทั้ง ๔ มี ยืน เดิน นั่งและนอน[๒๖๙]

ดังนั้น สติสัมปชัญญะ หมายถึง การระลึกได้แม้เหตุการณ์นั้นจะเกิดนานแล้วก็นึกขึ้นมาได้และมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมว่าตนเองกำลังกระทำอยู่, พูดอยู่และคิดนึกอยู่ ย่อมรู้ชัดในอาการนั้นและเป็นเครื่องระวังป้องกันภัยไม่ให้เกิดความประมาทและเป็นเครื่องกั้นกระแสบาปอกุศล

ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกัน ไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีที่เราไม่พอใจเป็นสิ่งที่ชั่วเข้ามาในจิตใจของเราได้ ภิกษุจึงหมั่นระลึกอยู่กับตนเองไม่คิดฟุ้งซ่านไปในที่ต่าง ๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์ จะทำให้เป็นคนเผลอขาดสติไม่รู้สึกตัวว่าตนเองทำอะไรอยู่ ในการเรียนนักธรรมของภิกษุทั้งหลาย ไม่สนใจเรียนมัวแต่นึกคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่าง ๆ ทำให้ไม่เข้าใจในบทเรียน ว่าพระอาจารย์สอนอะไรบ้าง เพราะภิกษุไม่มีสติคอยยับยั้งให้จดจ่อสนใจต่อการศึกษาเล่าเรียน สติจึงได้ชื่อว่ามีอุปการคุณ ต่อทุก ๆ คน ในการดำรงชีวิตประจำวัน ถ้าไม่มีสติแล้วย่อมไม่รู้ว่าตนเองเป็นใครและกำลังทำอะไรอยู่ ก็เหมือนเป็นคนบ้าไม่มีสติทำอะไรผิดก็ไม่มีใครถือสา เพราะเขาเป็นคนไม่มีสตินั้นเอง สติมีคุณประโยชน์อย่างมากภิกษุจึงควรระลึกในสิ่งที่ดี ไม่คิด พูดและกระทำในสิ่งที่ชั่ว ต้องใช้ประโยชน์ของสติโดยยับยั้งไม่ให้สิ่งชั่วร้ายเข้ามาในจิตใจของเราได้ เมื่อภิกษุเห็นผู้หญิงที่สวยงาม ภิกษุพึงใช้สติยับยั้งเตือนสติของตนเองว่าเป็นเพียงธาตุดิน ไม่เที่ยง ไม่นานก็ตาย ไม่ยั่งยืน มีสวยมีแก่เจ็บและก็ตายในที่สุด เป็นเพราะทุกคนยังมีกิเลสอยู่ทำให้ปิดบังความเป็นจริงว่าเป็นฆนสัญญา[๒๗๐] มีความสำคัญผิดในสภาวธรรม มองเห็นเป็นกลุ่มเป็นก้อนเห็นเป็น น่ารัก สวยงาม ยึดมั่นเป็นตัวตน เรา เขา เป็นรูปนาม ขันธ์ ๕ ทำให้ไม่เห็นตามความเป็นจริงว่าโดยสภาวธรรมแล้ว

---

[๒๖๘]ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๕.

[๒๖๙]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๓๓.

[๒๗๐]ฆนสัญญา คือ สำคัญผิดมองเห็นเป็นกลุ่มก้อน.

เป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตน เรา เขา เพราะสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เช่น จากเด็ก เปลี่ยนแปลงเป็น ผู้ใหญ่ ทำไมเราจึงไม่รู้สึกในการเจริญเติบโต เพราะว่ามีสันตติปิดบังอยู่ เราไม่ได้มนสิการ ทำให้เรามองไม่เห็นตามความเป็นจริงได้ เพราะสังขารทั้งหลายทนอยู่ในสภาพนั้นนาน ๆ ไม่ได้ทำให้เกิดทุกข์ เช่น เรานั่งอยู่นาน ๆ เราก็จะปวดเมื่อยจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ด้วยการ ขยับเคลื่อนไหว ก็หายปวด เราไม่ได้มนสิการ ทำให้เราไม่เห็นตามความเป็นจริง ทำให้เราต้องเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอ[๒๗๑] ภิกษุใดยังหลงใหลติดใจในกามคุณ ๕ เมื่อเห็นรูปสวยงาม ฟังเพลงไพเราะ ชอบดมกลิ่นน้ำหอม ชอบบริโภคอาหารอร่อย อยู่ในห้องแอร์เย็นฉ่ำนอนในที่อ่อนนุ่ม สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเหยื่อล่อของมารทำให้ ภิกษุหลงติดอยู่ในภพในวัฏสงสาร[๒๗๒] มีการเกิดไม่มีที่สิ้นสุด กามทั้งหลายมีสุขน้อยมีทุกข์มาก จึงขอเชิญชวนให้ภิกษุพึงหมั่นเจริญสติปัฏฐาน เพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์เพื่อทำลายกิเลส คืออภิชฌาและโทมนัสให้สิ้นไป หนทางอันประเสริฐนี้เป็นทางสายเดียว ที่นำสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้จำนวนมาก ทางสายนั้นก็คือ สติปัฏฐาน ๔

๑) การเจริญสติปัฏฐานเพื่อยับยั้งบาปอกุศล

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ หรือการปฏิบัติธรรมที่มีสติเป็นประธานในการกำหนดพิจารณาในฐานทั้ง ๔ มี กาย เวทนา จิตและธรรม ให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ให้บาปอกุศลครอบงำจิตใจได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับชาวกุรุว่า “ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสรรพสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน”[๒๗๓] ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐานทำให้สติอยู่กับตนเองประกอบด้วย อาตาปีมีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสให้เร้าร้อน สัมปชาโนมีความรู้ตัวทั่วพร้อมและสติมา ความระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ในอิริยาบถทั้ง ๔ มี ยืน เดิน นั่งและนอน เพราะทางนี้เป็นทางเดียวที่จะนำสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้ในจำนวนมาก ภิกษุพึงอบรมจิตพัฒนาใจให้บริสุทธิ์ได้ด้วยการเจริญปัฏฐาน ๔ ประการ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติกำหนดรู้อยู่ในกาย พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้[๒๗๔] พึงให้กำหนดรู้ในกองสังขารทั้ง ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่

---

[๒๗๑] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๙๘/๑๗๕.

[๒๗๒] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (ไทย) ๑๘/๓๑๑/๔๐๘.

[๒๗๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

[๒๗๔] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

เสมอ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สังขารทั้งหลายทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้นาน ก็จะเกิดทุกข์ เพราะสังขารร่างกายและความทุกข์นั้นไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ล้วนแต่เป็นอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตน[๒๗๕]โดยแบ่งออกเป็นหมวดใหญ่ได้ ๖ หมวด และแบ่งออกหมวดย่อยได้ ๑๔ หมวด

๑.๑ หมวดอานาปานะ

ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด ในลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เป็นอารมณ์ให้รู้ชัดบ้างครั้งหายใจติดขัดหายใจไม่สะดวก ทำให้เกิดทุกข์ เช่น คนที่เป็นโรคถุงลมโปร่งพอง ภิกษุพึงหาสาเหตุเกิดจากบุคคลชอบสูดบุหรี่จัดเป็นจำนวนมาก ทำให้เป็นโรคถุงลมโปร่งพอง จัดเป็นสมุทัย บุคคลนั้นต้องไปหาหมอ เพื่อรักษาโรคปอดให้หายขาด จัดเป็นนิโรธ หมอได้ทำการเปลี่ยนปอดให้ใหม่ ทำให้หายจากโรคปอดเป็นปรกติ จัดเป็นอริยมรรค คือ เป็นหนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้ฉะนั้น ดังนั้น ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัดกายในกาย โดยตามรู้ลมหายใจเข้าและหายใจออกด้วยความไม่ประมาท[๒๗๖]

๑.๒ หมวดอิริยาบถ

ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด ในอิริยาบถ ๔ มียืน เดิน นั่งและนอน เป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั่งนาน ๆ ไม่ขยับร่างกายจะทำให้ปวดเมื่อย จัดเป็นทุกข์ มีสาเหตุมาจาก เลือดลมเดินไม่สะดวกจึงทำให้ปวดเมื่อย จัดเป็นสมุทัย หนทางปฏิบัติทำให้หายปวดเมื่อย คือ การเปลี่ยนอิริยาบถ ด้วยการขยับร่างกาย เท่านี้ก็ทำให้หายปวดเมื่อยได้ จัดเป็นนิโรธ ฉะนั้น ดังนั้น ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัดกายในกาย ด้วยการตามรู้ตามดู ในอิริยาบถทั้ง ๔ มียืน เดิน นั่งและนอน ด้วยความไม่ประมาท[๒๗๗]

๑.๓ หมวดสัมปชัญญะ

ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด ในสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อยุงกันทำให้เกิดความรำคาญและคัน ไม่สบายกายไม่สบายใจ จัดเป็นทุกข์ มีสาเหตุมาจากไม่ได้กางมุงเพื่อป้องกันยุง ทำให้ยุงเข้ามากัด ดูดเลือด จัดเป็นสมุทัย หนทางปฏิบัติทำให้หายจากทุกข์ ด้วยการปิดมุงลวดในประตูหน้าต่างทุกบาน นี้จัดเป็นอริยมรรค เท่านี้เราก็นอนอยู่ในบ้านเรือนอย่างมีความสุข ไม่มียุงเข้ามากัดเราได้ ฉะนั้น ดังนั้น ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด กายในกาย ด้วยการตามรู้ตามดู ในความรู้สึกทั่วร่างกาย ด้วยความไม่ประมาท[๒๗๘]

---

[๒๗๕]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๘๗.

[๒๗๖]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๘๘.

[๒๗๗]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๐๑ – ๓๐๒.

[๒๗๘]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๐๒.

๑.๔ หมวดปฏิกูลมนสิการ

ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด ในปฏิกูลสัญญา คือ สิ่งที่น่ารังเกียจ เป็นขยะมีกลิ่นเหม็น ในร่างกายของบุคคลทั้งหลาย ประกอบด้วยขี้ ในทางทวารทั้ง ๙ เช่น ที่ตา ก็มีขี้ตา ที่จมูก ก็มีขี้มูก ที่ปาก ก็มีขี้ฟัน ขี้ทางผิวหนัง เรียกว่า ขี้ไคล ขี้ทางทวารเบา เรียกว่า ปัสสาวะ ขี้ทางทวารหนัก เรียกว่า อุจจาระ เมื่อภิกษุไม่ได้อาบน้ำสัก ๗ วัน มีเหงื่อไคลส่งกลิ่นเหม็นตามร่างกาย ไม่สะอาด เป็นปฏิกูล ขัดเคืองใจ ทำให้เกิดทุกข์ มีสาเหตุมาจาก ไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกายมาหลายวัน จัดเป็นสมุทัย หนทางปฏิบัติทำให้พ้นทุกข์ ด้วยการอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด จัดเป็นอริยมรรค เท่านี้ก็ทำให้บุคคลนั้นมีร่างกายสะอาดหอมไปทั่วร่างกาย ทำให้ชื่นใจสบายใจเป็นการดับกลิ่นเหม็น ขจัดปฏิกูลได้ทั่วร่างกาย จัดเป็นนิโรธ ฉะนั้น ดังนั้น ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด กายในกาย ด้วยการตามรู้ตามดู ในปฏิกูลสัญญาในร่างกาย ๓๒ ประการ ด้วยความไม่ประมาท[๒๗๙]

๑.๕ หมวดธาตุมนสิการ

ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด ใน ธาตุทั้ง ๔ ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลมและไฟ เป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุเป็นอัมพาต ไม่สามารถเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนได้ เพราะร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ไม่จีรังยั่งยืน มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ทำให้บุคคลนั้นไม่สบายกายไม่สบายใจ ทำให้เกิดทุกข์ สาเหตุเกิดจาก กินอาหารมากเกินไป ไขมันอุดตันในเส้นเลือด เมื่อร่างกายไม่มีเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ก็จะทำให้ร่างกายส่วนนั้นเป็นอัมพาต จัดเป็นสมุทัย หนทางปฏิบัติให้กินยาละลายไขมัน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่กินอาหารให้มาก เพื่อไม่ให้ไขมันสะสมในร่างกายมากเกินไป จัดเป็นอริยมรรค ทำได้เช่นนี้ บุคคลนั้นก็จะมีแต่ความสุขสามารถเดินวิ่งไปในที่ต่าง ๆ ได้สะดวกสบาย ทำให้เกิดความสุข นี้จัดเป็นนิโรธ ฉะนั้น ดังนั้น ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด กายในกาย ด้วยการตามรู้ตามดู ในธาตุทั้ง ๔ ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลมและไฟ รวมกันเป็นเบญจขันธ์ ให้พิจารณาว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน เรา เขา ด้วยความไม่ประมาท[๒๘๐]

๑.๖ หมวดนวสิวถิกะ

ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด ในซากศพในลักษณะทั้ง ๙ เป็นอารมณ์ ภิกษุพึงเห็นซากศพของมนุษย์เป็นที่น่าเกลียด น่ากลัว ขนลุก มีกลิ่นเหม็น ทำให้ภิกษุพบเห็นเกิดความสลดสังเวช ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อเปรียบเทียบกับร่างกายของตน สาเหตุเกิดจาก ความประมาท ขาดสติในการดำเนินชีวิต ได้ทำความชั่ว มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เช่น โจรถูกยิงตาย หนทางปฏิบัติให้บุคคลนั้นมีอายุยืนยาว ด้วยการประกอบอาชีพสุจริต รักษาศีลให้บริสุทธิ์ เป็นคนดี จัดเป็นอริยมรรค เมื่อประพฤติตน

---

[๒๗๙] ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๐๓.

[๒๘๐] ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๐๕.

เป็นคนดีในสังคม ก็จะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข จัดเป็นนิโรธ ฉะนั้น ดังนั้น ภิกษุพึงมีสติกำหนดรู้ชัด กายในกาย ด้วยการตามรู้ตามดู ในซากศพในลักษณะทั้ง ๙ เมื่อเปรียบเทียบกับร่างกายของตนเองแล้ว ว่าสักวันจะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน จึงไม่ควรดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท[๒๘๑]

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติกำหนดรู้อยู่ในเวทนา พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้[๒๘๒] ให้กำหนดรู้ชัดว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงเบญจขันธ์ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ นั้นไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สังขารทั้งหลายทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้นาน ก็จะเกิดความทุกข์ เพราะสังขารร่างกายและความทุกข์นั้นไม่มีตัวตน พึงมีสติกำหนดรู้ชัดในเวทนาที่เป็น สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ ด้วยวางใจเป็นอุเบกขา[๒๘๓]

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติกำหนดรู้อยู่ในจิต พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้[๒๘๔] ให้กำหนดรู้ชัดว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงเบญจขันธ์ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ นั้นไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สังขารทั้งหลายทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้นาน ก็จะเกิดความทุกข์ เพราะสังขารร่างกายและความทุกข์นั้นไม่มีตัวตน พึงมีสติกำหนดรู้ชัดใน จิตมีราคะ สติก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตมีโทสะ สติก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตมีโมหะ สติก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ จิตมีความฟุ้งซ่าน สติก็รู้ชัดว่าจิตมีความฟุ้งซ่าน พึงกำหนดตามรู้ตามดูในกาลเวลาให้รู้เท่าทันของจิต ด้วยอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือในการกำหนดรู้ชัดในจิต[๒๘๕]

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติกำหนดรู้อยู่ในสภาวธรรม พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้[๒๘๖] ให้กำหนดรู้ชัดว่าเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงเบญจขันธ์ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ นั้นไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มี

---

[๒๘๑]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๐๙.

[๒๘๒]ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

[๒๘๓]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๑๔.

[๒๘๔]ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

[๒๘๕]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๑๔ – ๓๑๖.

[๒๘๖]ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สังขารทั้งหลายทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้นาน ก็จะเกิดความทุกข์ เพราะสังขารร่างกายและความทุกข์นั้นไม่มีตัวตน พึงมีสติกำหนดรู้ชัดอยู่ในสภาวธรรมทั้งหลาย มี ๕ หมวด ดังนี้[๒๘๗]

๑. นิวรณบรรพ คือ มีสติกำหนดรู้ชัดในนิวรณ์ ๕ ได้แก่ (๑) กามฉันทะ (๒) พยาบาท (๓) ถีนมิทธะ (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ (๕) วิจิกิจฉา[๒๘๘]

๒. ขันธบรรพ คือ มีสติกำหนดรู้ชัดในเบญจขันธ์ ได้แก่ (๑) รูป (๒) เวทนา (๓) สัญญา (๔) สังขาร (๕) วิญญาณ[๒๘๙]

๓. อายตนบรรพ คือ มีสติกำหนดรู้ชัดในอายตนะ ๑๒ ได้แก่ อายตนะภายในมี (๑) ตา (๒) หู (๓) จมูก (๔) ลิ้น (๕) กาย (๖) ใจและ อายตนะภายนอกมี (๑) รูป (๒) เสียง (๓) กลิ่น (๔)รส (๕)โผฏฐัพพะ (๖) ธรรมารมณ์[๒๙๐]

๔. โพชฌงคบรรพ คือ มีสติกำหนดรู้ชัดในโพชฌงค์ ๗ ได้แก่ (๑) สติสัมโพชฌงค์ (๒)ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ (๔) ปีติสัมโพชฌงค์ (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (๖)สมาธิสัมโพชฌงค์ (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์[๒๙๑]

๕. สัจจบรรพ คือ มีสติกำหนดรู้ชัดในอริยสัจจ์ ๔ ได้แก่ (๑) ทุกขอริยสัจ (๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ[๒๙๒]

๒) การเจริญสติปัฏฐานทำหน้าที่เป็นเครื่องยับยั้งวิปลาส

ภิกษุพึงหมั่นเจริญสติปัฏฐานเป็นเครื่องยับยั้งไม่ให้เกิดวิปลาส และทำหน้าที่ ปหาน สุภสัญญา, สุขสัญญา, นิจจสัญญาและอัตตสัญญา เพื่อคลายความสำคัญผิด คลาดเคลื่อนจากความจริงพึงมีสติสัมปชัญญะ เพื่อให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ ไม่ให้หลงไปในวิปลาส ๔ มี

๑. กายานุปัสนาสติปัฏฐาน คือ ภิกษุพึงกำหนดรู้ชัดกายในกาย ทำหน้าที่ ละสุภสัญญาในสุภวิปลาส คือ มีความสำคัญผิดว่าร่างกายที่ไม่สวยงาม ว่าสวยงาม น่ารักใคร่ น่าหลงใหล

๒. เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน คือ ภิกษุพึงกำหนดรู้ชัดเวทนาในเวทนา ทำหน้าที่ ละสุขสัญญา ในสุขวิปลาส คือ มีความสำคัญผิดว่ามีความทุกข์ ว่ามีความสุขสบาย

---

[๒๘๗]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๑๖.

[๒๘๘]ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๑๗ – ๓๒๖.

[๒๘๙]ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๒๗.

[๒๙๐]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๒๘ – ๓๓๐.

[๒๙๑]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๓๒ – ๓๕๐.

[๒๙๒]ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๓๕๐ – ๓๖๕.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ภิกษุพึงกำหนดรู้ชัดจิตในจิต ทำหน้าที่ ละนิจจสัญญาในนิจจวิปลาส คือ มีความสำคัญผิด ว่าสิ่งทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง ว่าเป็นสิ่งที่เที่ยง

๔.ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ภิกษุพึงกำหนดรู้ชัดธรรมในธรรม ทำหน้าที่ ละอัตตสัญญา ในอัตตวิปลาส คือ ความสำคัญผิดว่า ไม่มีตัวตน ว่ามีตัวตน[๒๖๓]

๓) การเจริญสติปัฏฐานให้เหมาะสมกับจริต

ภิกษุที่เคยปฏิบัติแบบสมถกัมมัฏฐานมาก่อนย่อมยังไม่ชำนาญ ยังติดอยู่กับนิมิต จะต้องทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ในระดับขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ให้สมาธิเป็นบาทฐาน เพื่อเจริญกายานุปัฏสนาสติปัฏฐาน กับ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเหมาะกับผู้มีตัณหาจริต คือผู้ที่มีนิสัยราคจริต รักสวย รักงาม เรียบร้อย ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนายานิกะ จะต้องอาศัยสมาธิในขั้นขณิกสมาธิเหมือนกัน เพื่อให้จิตจดจ่อ ในสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ไม่ละเผลอ เพื่อเจริญสติปัฏฐาน ใน กาย เวทนา จิตและธรรม ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น “ในการเจริญสติตามรู้ตามดูในสภาวธรรมในขณะปัจจุบัน ย่อมจะกำจัดกิเลส ให้ชั่วขณะเป็นตทังคปหาน และในขณะมีสติกำหนดรู้อยู่นั้น กิเลสย่อมไม่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้”[๒๖๔] เมื่อเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ มี กาย เวทนา จิตและธรรม ให้เหมาะสมกับตัณหาจริตและทิฏฐิจริตแล้ว ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติให้ถึงความบริสุทธิ์

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ภิกษุที่มีตัณหาจริตอย่างอ่อน มีอารมณ์หยาบเป็นการปฏิบัติให้ถึงความบริสุทธิ์ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติสมถยานิกะ

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ภิกษุที่มีตัณหาจริตอย่างแก่กล้า มีอารมณ์อย่างละเอียดเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความบริสุทธิ์ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติสมถยานิกะ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ภิกษุที่มีทิฏฐิจริตอย่างอ่อน มีอารมณ์แยกออกไม่มากนักเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความบริสุทธิ์ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนายานิกะ

๔.ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ภิกษุที่มีทิฏฐิจริตอย่างแก่กล้า มีอารมณ์แยกประเภทออกไปมาก เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความบริสุทธิ์ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนายานิกะ[๒๖๕]

---

[๒๖๓]ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๒๔/๑๑๖.

[๒๖๔]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) รจนา, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระคันธสาราภิวงค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๕.

[๒๖๕]ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๕๒/๖๕๔.

๔) การเจริญสติปัฏฐานต้องมีสัมปชัญญะอยู่เสมอ

ภิกษุพึงเป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อมในอาการ ต่าง ๆ อย่างบริบูรณ์ เมื่อได้รับรู้ลมหายใจเข้าออก พร้อมด้วยการรับรู้ความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ

๑. สาตถกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ การเห็นสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดประโยชน์ เช่น ได้เห็นพระเจดีย์ ทำให้เกิดอารมณ์ปีติ ได้เห็นต้นโพธิ์ ทำให้เกิดอารมณ์ปีติ ได้เห็นพระเถระ ทำให้เกิดอารมณ์ปีติ ปลาบปลื้มใจ ให้มองเห็นเป็นอสุภารมณ์ จนได้ปฐมฌาน เมื่อได้พิจารณาอสุภารมณ์เป็นอารมณ์ที่ไม่งดงามน่ารังเกียจ ให้หมดสิ้นไปและ ให้เสื่อมไปจนได้บรรลุพระอรหันต์ เพราะอาศัยการเห็นแล้ว ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือ ปรมัตถประโยชน์

๒. สัปปายสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ ไปในสถานที่เหมาะสม ทำให้สบายใจ เป็นสัปปายะ เมื่อผู้หญิงแต่งตัวด้วยเครื่องประดับอันสวยงามเดินเที่ยวอยู่ ภิกษุเห็น มีความอยากได้ ทำให้เกิดโลภะในใจ ก็เป็นอิฏฐารมณ์ ถ้าขัดเคืองใจ ทำให้เกิดอนิฏฐารมณ์ ถ้าเกิดความหลงใหลเกิดขึ้นในใจคิดอยากจับต้องกายหญิง อันเป็นไปด้วยความไม่เหมาะสม ย่อมเป็นภัยอันตรายต่อการรักษาพรหมจรรย์ ถือว่าเป็นอสัปปายะ เป็นสถานที่ไม่เหมาะสม ถ้าได้เห็นพุทธบริษัทนั่งฟังพระธรรมเทศนากันตลอดทั้งคืน เป็นสถานที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตราย จึงเป็นสถานที่สัปปายะ[๒๖๖] เช่น “ภิกษุได้พิจารณาศพของผู้หญิงนั้น แม้จะได้ประโยชน์ก็จริง แต่ว่าไม่เหมาะสม เพราะจะทำให้ภิกษุเกิดความกำหนัดได้ง่าย ภิกษุพึงพิจารณาศพของบุรุษ จึงจะได้ประโยชน์ไม่เกิดความกำหนัด และถือว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมเป็นสัปปายะ และศพของผู้ชายไม่เหมาะแก่การเจริญอสุภของนักบวชผู้หญิง เช่นเดียวกัน เมื่อภิกษุใคร่ครวญสัปปายะที่เหมาะสมเป็นที่สบาย จึงได้ชื่อว่า สัปปายะสัมปชัญญะ”[๒๖๗]

๓. โคจรสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโคจร เรียนเอาโคจรคือกัมมัฏฐานที่ตรงกับจริตตนเองแล้วนำไปปฏิบัติธรรม ภิกษุพึงอบรมจิตให้ผ่องใสปราศจากนิวรณ์ ด้วยการนั่ง เดินจงกรมตลอดทั้งวัน[๒๖๘] ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน โดยมีสติกำหนดรู้ชัดในกองสังขารขันธ์ ๕ แล้วพิจารณาสังขารทั้งหลาย ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ คือ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงย่อมเป็นทุกข์ เมื่อรู้ว่าสังขารเป็นทุกข์ ย่อมไม่ควรยึดว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา ว่านั่นเป็นของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อไม่ยึดด้วยอุปาทานขันธ์ ๕ ทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส บรรลุพระอรหันต์ได้[๒๖๙]

---

[๒๖๖] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๕๒/๖๕๐ – ๖๕๑.

[๒๖๗] ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๔๑๕.

[๒๖๘] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๕๒/๖๕๒.

[๒๖๙] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๕๕.

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าไม่หลงผิด ภิกษุมีสติกำหนดรู้ชัดกายในกาย ในการเดินจงกรม มีความรู้สึกในขณะ ยก ย่าง เหยียบ ในระยะนั้น ๆ จิตย่อมรู้ชัดในขณะยกเท้าขึ้น จิตมีการเกิดขึ้นและดับไป จิตย่อมรู้ชัดในขณะเท้าเหยียบลงพื้น จิตจะมีการเกิดดับ เป็นต้น จิตย่อมเกิดดับสืบต่อเนื่องไปไม่ขาดสาย โดยมีสติไม่หลงผิด มีความรู้สึกตัวในขณะการก้าวเท้าไปข้างหน้า โดยไม่ยึดว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา ในการ ยืน เดิน นั่งและนอน ว่าโดยปรมัตถ์แล้ว เป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟเข้ามาประกอบกันเป็นเพียงขันธ์ ๕ จึงได้ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ[๓๐๐]

๕) ประโยชน์ของการเจริญสติปัฏฐาน

ภิกษุมีสติรู้ชัดในการเจริญสติปัฏฐานกายในกาย ด้วยการเดินจงกรม เป็นประจำย่อมได้อานิสงส์ มี ๕ ประการ ดังนี้

๑. ภิกษุย่อมมีความอดทนอดกลั้นต่อการเดินทางในระยะไกล

๒. ภิกษุย่อมมีความอดทนอดกลั้นในการบำเพ็ญเพียรในการเจริญกัมมัฏฐาน

๓. ภิกษุย่อมมีร่างกายแข็งแรงย่อมมีอาพาธน้อย

๔. ภิกษุทั้งหลายเคี้ยว ดื่ม ฉันอาหาร สามารถย่อยอาหารได้ง่าย

๕. ภิกษุที่เดินจงกรมเป็นกิจวัตรประจำวัน เมื่อมานั่งสมาธิ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียวไม่หวั่นไหวและสามารถตั้งอยู่ได้นาน[๓๐๑]

ประโยชน์ของการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีกาย, เวทนา, จิตและธรรม เมื่อภิกษุเจริญสติตลอดทั้งวันและทั้งคืน แล้วย่อมจะเกิดประโยชน์ทำให้เกิดความสุข ทำให้จิตสงบ ปราศจากความทุกข์ร้อนเข้ามาในจิตใจ ในขณะกำลังเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมไม่ให้มารได้ช่องให้กิเลสตัณหาเข้าครอบงำจิตใจของตนได้ ภิกษุมีความเพียรเผากิเลสให้เร้าร้อน มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสให้สิ้นไปในโลกนี้เสียได้ โดยการเจริญสติปัฏฐานตลอดทั้งวัน ไม่เกิน ๗ ปี ย่อมพึงหวังการบรรลุธรรมได้เป็น ๒ ประการ ๑. บรรลุเป็นพระอรหันต์ในชาติปัจจุบัน ๒. ถ้ายังมีกิเลสอยู่ก็ได้บรรลุเป็นอนาคามี ภิกษุมีความเพียรประกอบด้วยปัญญา พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดทั้งวัน ไม่เกิน ๗ วัน ย่อมพึงหวังทำให้สิ้นกิเลสได้ในชาติปัจจุบัน ย่อมบรรลุเป็นพระอรหันต์ในชาติปัจจุบัน ถ้ายังมีกิเลสเหลืออยู่ ย่อมได้บรรลุเป็น อนาคามีบุคคล[๓๐๒] “ภิกษุที่มีปัญญาอินทรีย์แก่กล้า ควรหมั่นเจริญ

---

[๓๐๐]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) รจนา, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระคันธสาราภิวงค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๑๙.

[๓๐๑]ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

[๓๐๒]ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔ – ๔๐๕/๓๓๘ – ๓๔๐.

สติปัฏฐานในตอนเช้าย่อมจะได้บรรลุธรรม เป็นพระอรหันต์ในเวลาตอนเย็น ได้เจริญสติปัฏฐานในเวลาตอนเย็น ย่อมจะบรรลุธรรม เป็นพระอรหันต์ ในเวลาตอนเช้า"[๓๐๓]

"ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามา ฉะนี้"[๓๐๔]

ดังนั้น ภิกษุพึงหมั่นปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อชำระจิตให้สะอาด ย่อมจะได้รับประโยชน์ในสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยังสามารถทำให้ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐานเป็นประจำ ตลอดทั้งวัน ย่อมหวังผลเป็น ๒ ประการ ๑.บรรลุเป็นพระอรหันต์ในชาติปัจจุบัน ๒. บรรลุเป็นพระอนาคามี

สรุป ภิกษุที่มีความตั้งใจเจริญสติปัฏฐานเป็นประจำย่อมยับยั้งบาปอกุศลที่จะครอบงำจิตใจของภิกษุได้ ทำให้ไม่เผลอไม่ขาดสติ การเดินจงกรมยังจะทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่ทำให้เกิดโรคได้ง่าย และยังเป็นการละกิเลสได้ชั่วขณะ ในขณะเจริญสติปัฏฐาน ๔ สติสัมปชัญญะยังมีอุปการะต่อทุก ๆ คน ถ้าภิกษุรูปใดไม่มีสติ ก็คงจะไม่รู้จักชื่อตนเองได้ และไม่สามารถรู้ได้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ คงจะเป็นคนที่มีจิตเป็นวิปลาส เพราะภิกษุรูปใด เจริญสติปัฏฐานย่อมละวิปลาสทั้ง ๔ ประการได้ และสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกันยับยั้งกามคุณทั้งหลาย ไม่ให้ยึดติดเพลิดเพลิน หลงใหลในกามคุณทั้ง ๕ โดยมีสติสัมปชัญญะทำหน้าที่คอยยับยั้งกิเลสไม่ให้เข้ามาในจิตใจของภิกษุได้

๔.๔ นำหลักธรรมมาป้องกันภัยในสุงสุกาภัย ภัยของภิกษุรักผู้หญิง

ภิกษุที่ยังมีจิตใจหมกมุ่น เพลิดเพลินในกามคุณ ๕ เมื่อภิกษุได้เห็นรูปที่ผู้ที่สวยงาม ทำให้ติดใจยินดี รักใคร่ในผู้หญิง เพราะไม่ได้มีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกันยับยั้งชั่งใจเมื่อได้พบเห็นผู้หญิง ทำให้จิตใจของภิกษุเกิดราคะ รักใคร่ผู้หญิง ทำให้ภิกษุมีความกระสัน เกิดความกำหนัดมารบกวนจิตใจ ไม่สามารถหักห้ามยับยั้งจิตใจไว้ได้ เพราะไม่เคยได้เจริญ "กายคตาสติ คือมีสติให้พิจารณาโดยแยบคายในร่างกายของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นปฏิกูลไม่สะอาด ส่งกลิ่นเหม็น สังขารทั้งหลาย ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ไม่จีรังยั่งยืน มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในที่สุด"[๓๐๕] ไม่ควรเข้าไปยึดติดอยู่ในรูปมาตุคาม เพราะสตรีเป็นศัตรูของพรหมจรรย์ ภัยของภิกษุที่ปรากฏในพุทธศาสนาเถรวาท มีเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับสตรีเข้ามาพัวพันกับภิกษุอยู่บ่อย ๆ เราได้ยินได้เห็นทุกยุคทุกสมัย เคยมีเหตุการณ์มาแล้วในสมัยครั้งพุทธกาล ที่พระพุทธเจ้าทรงผจญกับข้อกล่าวหาจากนาง

---

[๓๐๓]ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๕๒/๗๘๓.

[๓๐๔]ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

[๓๐๕]ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๕.

จิญจมาณวิกาด้วยใน แผนนารีพิฆาต เพื่อที่นำมาใช้กับภิกษุในพระพุทธศาสนา ใช้ได้ผลชะงัดนัก ไม่ว่าจะเป็นพระเถระผู้ใหญ่ที่มีชื่อเสียงแต่ในสุดท้ายก็ต้องสึก ยอมสละผ้าเหลืองออกไปเป็นฆราวาส[๓๐๖] ภิกษุที่เป็นปุถุชนยังมีกิเลสอยู่ย่อมมีความกำหนัด จิตย่อมมีราคะ มีอุทาหรณ์ เช่น พระวังคีสะออกเที่ยวบิณฑบาตกับพระอานนท์ ได้พบกับผู้หญิง นุ่งห่มไม่เรียบร้อย ทำให้จิตใจของท่านมีกามราคะเข้ามารุมเร้า เกิดความกำหนัด มีความกระสัน จึงได้ถามพระอานนท์ถึงวิธี การดับกามราคะที่เกิดขึ้นในจิตใจ พระอานนท์กล่าวว่า ท่านจงละสัญญาวิปลาส อันสำคัญผิดว่า รูปผู้หญิงสวยงานนั้นเป็นของเที่ยงมีตัวตน ท่านจงละนิมิตผู้หญิงที่สวยงามเสีย ท่านจงพิจารณาสังขารของผู้หญิงนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ท่านอย่าเห็นรูปผู้หญิงมีตัวตน ท่านก็จะดับกามราคะได้ ด้วยการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน ด้วยการเจริญสมาธิให้จิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ในระดับขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ แล้วพิจารณาผู้หญิงเหมือนซากศพไม่สวยงาม เป็นสิ่งปฏิกูล มีกลิ่นเหม็น ไม่มีใครต้องการ ทำให้เบื่อหน่าย คลายกำหนัด ไม่ถือนิมิตว่ารูปสวยงาม ทำให้จิตของพระวังคีสะได้บรรเทากามราคะ คลายกำหนัด และออกบิณฑบาตต่อไปได้[๓๐๗]

ภิกษุที่ไม่สำรวมอินทรีย์ในขณะมองเห็นสตรี เมื่อตาได้กระทบรูปสตรีที่สวยงามแล้วย่อมส่งผลไปกระตุ้นให้ถึงจิตใจ เมื่อหูได้ยินเสียงอะไรแล้วย่อมจะคอยกระตุ้นไปถึงจิตใจ ทำให้เกิดอารมณ์ปรุงแต่งไปในทางที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ปรุงแต่งไปสารพัดทำให้ร้อนหัว ร้อนหู ร้อนใจ ร้อนกระทั่งอวัยวะเพศ[๓๐๘] ดังนั้น พระอานนท์ได้มีความสงสัยในการปฏิบัติต่อสตรี

พระอานนท์ได้ตรัสถามพระพุทธเจ้า ถึงการปฏิบัติต่อสตรีควรจะทำอย่างไร เมื่อพระพุทธเจ้าทรงปรินิพพานล่วงไปแล้ว พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า

พระอานนท์ตรัสถาม พระผู้มีภาคเจ้า ควรปฏิบัติกับสตรีอย่างไร ?

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า ไม่ควรมองดูรูปสตรี

พระอานนท์ตรัสถาม ถ้าจำเป็นจะต้องมองดูจะทำอย่างไร ?

พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า ไม่ควรพูดเจรจากับสตรี

พระอานนท์ตรัสถาม ถ้าจำเป็นต้องพูดด้วยจะทำอย่างไร ?

---

[๓๐๖]ว.วชิรเมธี, **ธรรมะดับร้อน,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๕.

[๓๐๗]ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (ไทย) ๒๕/๗๓๕/๓๑๓ – ๓๑๔.

[๓๐๘]พุทธทาสภิกขุ อินฺทปญฺโญ, **ดับปรุงเพื่อรักผู้อื่น**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อริยมรรค, ๒๕๔๕), หน้า ๘๑.

พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า เมื่อต้องการพูดกับสตรีจะต้องมีสติควบคุมจิตใจ[๓๐๙] ให้คิดไปในทางที่ดีงามไม่ให้คิดไปในทางชู้สาว ให้คิดว่าสตรีเป็นเหมือนมารดา , พี่สาว , น้องสาว, ธิดา การมองดูสตรี ส่งผลต่อความรู้สึกของภิกษุ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบกับพระอานนท์ว่าไม่ควรมองดูสตรี แต่กิริยาอาการของผู้หญิงที่แสดงออกมามี ยืน เดิน นั่งและนอน แม้แต่ผู้หญิงที่ตายแล้วใหม่ ๆ ก็ยังสามารถดึงดูดจิตใจของภิกษุได้ จึงเป็นสาเหตุทำให้ภิกษุกระสันอยากจะสึกออกไปใช้ชีวิตแบบฆราวาส

๔.๔.๑ ภิกษุปฏิบัติกัมมัฏฐานในมรณานุสสติ

ความหมายของมรณานุสติ

มรณะ หมายถึง ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ แบ่งออกได้ ๓ ประการ

๑. ขณิกมรณะ คือ การตายชั่วขณะหนึ่ง หมายถึง นามรูปมีการเกิดดับทุกขณะจิต

๒. สมมติมรณะ คือ การตายโดยสมมติ หมายถึง การตายของคนทั่วไป แล้วไปเกิดในภพใหม่

๓. สมุจเฉทมรณะ คือ การตายโดยตัดขาด หมายถึง การมรณะของพระอรหันต์ไม่เกิดใหม่อีก[๓๑๐]

มรณานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะเกิดกับตนเอง และของหมู่สัตว์ทั้งหลาย นำมาพิจารณาโดยแยบคาย ประกอบด้วยสติ ความสังเวช และญาณ โดยมีสติอยู่ในอารมณ์ของมรณะ คือ ความตาย ย่อมทำให้จิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียวถึงขั้นอุปจารสมาธิ[๓๑๑]

การตายของมนุษย์โลกมีสาเหตุมาจาก ๔ เหตุการณ์

๑. อายุกขยมรณะ คือ ความตายเพราะสิ้นอายุ

๒. บุญญักขยมรณะ คือ ความตายเพราะสิ้นบุญ

๓. สรสมรณะ คือ ตายเพราะสิ้นอายุและกรรม[๓๑๒]

๔. อุปัจเฉทกมรณะ คือ ตายด้วยอุบัติเหตุหรือตายแบบกะทันหัน เพราะกรรมมาตัดรอน[๓๑๓] เช่น เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์แล้วเสียชีวิต

---

[๓๐๙]ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๓/๑๕๑.

[๓๑๐]ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๑๗๐/๓๓๒.

[๓๑๑]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๙๘.

[๓๑๒]ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๒/๔๒๒.

[๓๑๓]บุญมี เมธางกูร, **คนตายไปเกิดได้อย่างไร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: เลี่ยงเชียง, ๒๕๔๔), หน้า ๙.

๑) วิธีเจริญมรณานุสสติ

ภิกษุพึงอยู่ในที่เงียบสงัด เป็นสถานที่สัปปายะ เหมาะแก่การเจริญมรณานุสสติ โดยมีโยนิโสมนสิการ ให้มีสติพิจารณาถึงความตายอันจะเกิดกับตนเองและของผู้อื่น ให้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ประกอบด้วยสติ, ความสังเวชและญาณ โดยมีมนสิการในใจว่า มรณ์ ภวิสฺสติ ความตายจะเกิดขึ้นกับเรา ย่อมทำให้กิเลส นิวรณ์ทั้งหลายระงับลงได้ ภิกษุพึงมีสติใช้ปัญญาพิจารณาถึงความตายให้เกิดความเบื่อหน่าย ให้มรณะอยู่ในอารมณ์ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว จนถึงระดับอุปจารฌาน ถ้าภิกษุไม่ได้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว เมื่อคนที่รักได้ตายไปย่อมจะทำให้เกิดความเสียใจโศกเศร้า เหมือนพ่อแม่ระลึกถึงความตายของบุตรอันเป็นที่รัก ฉะนั้น[๓๑๔]

ภิกษุพึงเจริญมรณานุสสติด้วยการระลึกถึงความตายมี ๘ วิธี

๑. วธกปัจจุปัฏฐานะ คือ โดยความปรากฏของเพชรฆาต เปรียบเหมือน บุคคลได้รับการตัดสิ้นให้ประหารชีวิต ถูกนำตัวไปสู่แดนประหารชีวิต เขาย่อมหวาดกลัวภัยอันเกิดจากเพชรฆาต ที่จะฆ่าเขา จิตใจย่อมห่อเหี่ยวท้อแท้หมดแรงสิ้นหวัง เมื่อเจ้าหน้าที่ได้จับเขาไปสู่แดนประหารทุกขณะ เพชรฆาตจะต้องฆ่าเขาทุกขณะย่างก้าว แม้ขณะกินข้าวมื้อสุดท้ายก็ไม่มีกะจิตกะใจที่จะกิน ก็คิดนึกอยู่ว่าเราจะต้องถูกฆ่าอย่างแน่นอน ในขณะนั่งอยู่ เราจะต้องถูกฆ่าอย่างแน่นอน ในขณะยืนอยู่ เราจะต้องถูกฆ่าแน่นอน ซึ่งเป็นเครื่องบั่นทอนจิตใจอยู่ทุกขณะ ภิกษุพึงควรหมั่นเจริญมรณานุสสติ ด้วยอาการจะถูกเพชรฆาตนำไปฆ่าให้ตาย ฉะนั้น[๓๑๕]

๒. สาธกเหตุ คือ โดยไม่มีเหตุใดให้คนนั้นไม่ตาย หมายความว่า ไม่มีบุคคลใดจะมีชีวิตอยู่เป็นอมตะโดยไม่มีวันตาย แม้แต่จะมีวิทยาการ ทางการแพทย์เจริญก้าวหน้าสามารถรักษาโรคร้ายต่าง ๆ ได้ ก็เป็นเพียงให้บุคคลมีอายุยืนยาวขึ้นได้เท่านั้น ยาอายุวัฒนะจะทำอะไรได้ เหมือนโลกหมุนรอบตัวเองย่อมทำให้เกิดกลางวันและกลางคืน ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ฉะนั้น ภิกษุพึงเข้าใจว่า ไม่มีใครสามารถจะทำให้พระอาทิตย์ไม่ขึ้นทางทิศตะวันออกได้ ภิกษุพึงควรปฏิบัติมรณานุสสติ ด้วยอาการให้พิจารณาโดยแยบคาย ว่า บุคคลที่ไม่ตายย่อมไม่มี ฉะนั้น[๓๑๖]

๓. อุปสังหรณะ คือ โดยการเปรียบเทียบกับบุคคลทั้งหลาย พระมหากษัตริย์และพระเจ้าจักพรรดิมีอำนาจมาก เศรษฐีมีทรัพย์มาก ก็ไม่พ้นจากความตายไปได้ พระมหาสาวก เช่น พระสารีบุตรผู้มีปัญญามาก และพระมหาโมคคัลลานะเป็นผู้มีฤทธิ์มากมีอนุภาพมาก ก็ต้องเข้าสู่พระนิพพาน พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นผู้ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เองไม่มีครูสอน ก็ยังเข้าสู่

---

[๓๑๔]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๙๙.

[๓๑๕]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๖๐.

[๓๑๖]อ้างแล้ว.

พระนิพพานเหมือนกัน พระพุทธเจ้าทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ประกอบด้วยวิชชาและจรณะ ก็ยังสิ้นพระชนมายุเข้าสู่พระนิพพานเช่นเดียวกัน ชีวิตของเราน้อยนัก มีอายุไม่เกิน ๑๐๐ ปีก็ตาย แม้แต่บุคคลทั้งหลายเหล่านี้ เป็นผู้ประเสริฐยิ่ง ยังต้องตาย เราต้องตายเช่นเดียวนี้แน่นอน หนีความตายไปไม่ได้แน่ ภิกษุพึงควรปฏิบัติมรณานุสสติ ด้วยการเปรียบเทียบกับบุคคลที่ประเสริฐทั้งหลาย ย่อมตายหมดทุกคนเช่นเดียวกันทั้งสิ้น[๓๑๗]

๔. กายพหุสาธารณะ คือ โดยร่างกายนี้เป็นที่อยู่ของโรคร้าย บุคคลทั้งหลายย่อมตายเพราะเชื้อโรค มีไวรัส เป็นต้น จะทำให้บุคคลเป็นไข้หวัด มีเสมหะ มีโรคปอดที่เป็นสาเหตุทำให้ตายเป็นจำนวนมากในแต่ละปี ตัวพยาธิเข้าไปสู่ร่างกายมนุษย์ด้วยการกินปลาดิบ พยาธิย่อมฆ่ามนุษย์เป็นจำนวนมาก ถูกงูพิษกัดตาย , ถูกเสือกัดตาย , โรคที่ทำให้บุคคลตายเป็นจำนวนมากไม่มียารักษา เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง ย่อมเป็นสาเหตุของการตาย เราย่อมตายเพราะโรคร้ายเป็นแน่ ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคาย ว่าโรคร้ายย่อมจะฆ่าเราได้ทุกเมื่อ เพราะโรคร้ายนานาชนิดที่อาศัยอยู่ในร่างกายย่อมฆ่าตัวเราให้ตายได้ ฉะนั้น[๓๑๘]

๕. อายุทุพพละ คือ โดยอายุทุพลภาพ อายุเป็นธรรมชาติที่อ่อนแอ อาศัยในสิ่งที่ไม่มีอำนาจ คือ ชีวิตร่างกายของเรานี้ ถูกรักษาไว้ด้วย ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก รักษาไว้ด้วยมหาภูตรูป ๔ รักษาไว้ด้วยอาหารและน้ำดื่ม รักษาไว้ด้วยอิริยาบถ ๔ และรักษาไว้ด้วยไออุ่น[๓๑๙] ชีวิตร่างกายนี้ ดำรงอยู่ได้เพราะหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสม่ำเสมอ ถ้าหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออก หรือ หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้า ก็คงจะต้องตายอย่างแน่นอน เพราะขาดอากาศหายใจ นำไปเลี้ยงชีวิตร่างกาย ถ้าร่างกายนี้ร้อนเกินไป หรือ หนาวเย็นจนเกินไป ร่างกายนี้ย่อมทนไม่ไหวต้องตายอย่างแน่นอน ชีวิตนี้ถ้าไม่ได้กินอาหารและน้ำย่อมดำรงอยู่ไม่ได้ ต้องตายอย่างแน่นอน ภิกษุพึงปฏิบัติมรณานุสสติ โดยใช้สติปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย ว่า ชีวิตของบุคคลนั้นย่อมอ่อนแอมาก เมื่อขาดอากาศหายใจ ไม่กี่นาทีเราก็ตายแล้ว[๓๒๐]

๖. อัทธานปริจเฉท คือ โดยมีกำหนดระยะเวลา ชีวิตของมนุษย์สั้นนัก วันคืนย่อมล่วงไป อายุของสัตว์ย่อมสิ้นไป ชีวิตของมนุษย์นี้น้อยนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้

---

[๓๑๗]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๖๐.

[๓๑๘]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑.

[๓๑๙]อ้างแล้ว.

[๓๒๐]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๔๐๖.

นานก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็มีเล็กน้อย"[๓๒๑] ภิกษุพึงกำหนดว่า ชีวิตของเราจะอยู่ได้ถึงหนึ่งวันได้หรือไม่, มีชีวิตอยู่ครึ่งวันได้หรือไม่, มีชีวิตอยู่ได้หนึ่งชั่วโมงได้หรือไม่, มีชีวิตนานพอบริโภคอาหารได้ หนึ่งมื้อ, ครึ่งมื้อ , บริโภคได้ ๔ - ๕ คำ หรือมีชีวิตอยู่นานพอได้หายใจเข้าแล้วหายใจออกได้หรือไม่ ภิกษุพึงใช้สติปัญญาให้พิจารณาโดยแยบคาย ว่าชีวิตของมนุษย์นั้นสั้นยิ่งนัก[๓๒๒]

๗. อนิมิตตะ คือ โดยไม่มีเครื่องหมายให้รู้ได้ ว่าอยู่ในครรภ์ของมารดาตายก็มี, คลอดออกมาแล้วตายก็มี, เป็นเด็กแล้วตายก็มี, เป็นหนุ่มสาวแล้วตายก็มี, แก่ชราแล้วตาย ย่อมไม่มีนิมิตหมาย ให้รู้ได้ว่าจะตายในช่วงวัยไหน แม้ความเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วตาย ในช่วงเวลาใดก็ไม่สามารถรู้ได้ แม้วันเวลาตายก็ไม่สามารถรู้ได้ว่า จะตายในตอนเช้า , สาย, บ่าย, เย็น หัวค่ำ เที่ยงคืน รุ่งอรุณ ย่อมไม่รู้ได้ว่าจะตายตอนไหนเวลาใด แม้สถานที่จะตายก็ไม่มีเครื่องหมายว่าเราจะตายในสถานที่แห่งใด เช่นบนบก หรือในน้ำ แม้คติที่ไปเกิดเมื่อตายแล้วไปเกิดที่ใดก็ไม่มีเครื่องหมายให้รู้ได้ เช่น เกิดในอบายภูมิ ๔ บนโลกมนุษย์ , บนโลกสวรรค์ ภิกษุพึงใช้สติปัญญาพิจารณาโดยแยบคายว่าการตายของเรานั้นไม่มีเครื่องหมายให้รู้ได้[๓๒๓]

๘. ขณปริตตะ คือ โดยมีขณะเล็กน้อย เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ ขณะจิตของสัตว์ทั้งหลายย่อมน้อยนักเป็นไปเพียงชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น ขณะจิตที่เกิดขึ้นในอดีตย่อมดับไปแล้ว ขณะจิตในอนาคตยังไม่เกิดขึ้น แต่ในขณะจิตปัจจุบัน ที่กำลังดำรงอยู่ ชีวิตในอัตตภาพนี้จะสุขหรือทุกข์ ก็อยู่ในขณะจิตเดียว ย่อมเกิดดับผ่านไปอย่างรวดเร็ว ในอนาคตยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น ดังนั้น บุคคลย่อมมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน เมื่อจิตดับ เราก็ตาย ภิกษุพึงปฏิบัติมรณานุสสติให้พิจารณาโดยแยบคาย ว่าในขณะจิตหนึ่งเกิดดับรวดเร็วนักสั้นนัก[๓๒๔]

ประโยชน์ของการเจริญมรณานุสสติ ภิกษุพึงมีสติปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย ในการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ทุกขณะจิต ย่อมทำให้ได้รับประโยชน์ ในการขวนขวายในกุศลธรรมชั้นสูง จะเป็นผู้มีความสันโดษพอใจในการใช้สอยปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ ไม่มีการสะสมไตรจีวร ไม่มีความตระหนี่หวงแหน มีอายุยืนยาว ไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งหลาย ประกอบด้วยอนิจจสัญญา กำหนดรู้

---

[๓๒๑] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕/๑๘๔.

[๓๒๒] พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๖๒.

[๓๒๓] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๔๐๗.

[๓๒๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๙.

ความไม่เที่ยงของสังขาร, ทุกขสัญญา กำหนดรู้ความเป็นทุกข์ของสังขาร, อนัตตสัญญา กำหนดรู้ความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง ย่อมอยู่เป็นสุขและเมื่อตายย่อมมีสติไม่หลงลืม[๓๒๕]

ดังนั้น ภิกษุพึงเจริญมรณานุสสติ คือให้ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ก็จะทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นใด ๆ ทำให้เกิดความสุขใจ สามารถดำรงเป็นสมณะรักษาพรหมจรรย์ ให้ได้ดีตลอดไป

สรุป ภิกษุพึงเจริญมรณานุสสติ ในอาการทั้ง ๘ วิธี โดยใช้สติปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย ในมรณะความตายเป็นประจำ สติที่มีมรณะเป็นอารมณ์ย่อมจะทำให้สมาธิตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ย่อมระงับนิวรณ์ได้ อารมณ์ที่มีความสลดสังเวชในมรณะนั้นย่อมเข้าถึงสภาวะได้ขั้นอุปจารสมาธิเท่านั้น เมื่อภิกษุเจริญมรณานุสสติเป็นประจำ ย่อมจะทำให้ภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท ไม่ยินดียินร้ายในภพทั้งหลาย และเมื่อตายจากไปก็จะมีสติไม่หลงลืม ไม่หวาดกลัว ไม่สะดุ้งกลัวภัยอันตราย ภิกษุที่เจริญมรณานุสสติเป็นประจำแล้ว ถ้าไม่ได้บรรลุธรรมชั้นสูง เมื่อสิ้นชีวิตลงย่อมมีสุคติเป็นที่หมายได้ ภิกษุหมั่นเจริญมรณานุสสติเป็นประจำ ย่อมจะเกิดความมั่นใจ เมื่อตายไปย่อมไปเกิดในที่สุคติ ไม่ประมาท มีความสันโดษ ไม่หวาดกลัวภัยอันตรายแล้ว ย่อมจะทำให้เกิดความสุข ไม่ทุกข์ร้อน ทำให้สบายใจ สามารถดำรงเป็นภิกษุได้ยาวนาน และช่วยกันรักษาพุทธพจน์ และเป็นกำลังเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มากยิ่งขึ้น

๔.๔.๒ ภิกษุปฏิบัติกัมมัฏฐานในกายคตาสติ

ความหมายของกายคตาสติ

“กายคตาสติ คือ สติที่เป็นไปในกาย, สติอันพิจารณากายให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้เกิดความรู้เท่าทัน ไม่หลงใหลมัวเมา”[๓๒๖]

ภิกษุพึงเจริญสติสัมปชัญญะ ให้อยู่กับร่างกายว่าไม่งดงาม เป็นสิ่งปฏิกูล เมื่อเจริญสติปัญญาในร่างกายเป็นสิ่งไม่งามนี้บ่อย ๆ ย่อมได้อานิสงส์มาก สามารถละ สักกายทิฐิได้ เป็นการพิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง คลายความยึดมั่น ซึ่งจะเจริญกัมมัฏฐานร่วมกับ อสุภกัมมัฏฐาน และมรณานุสสติกัมมัฏฐาน จึงจะได้ผลได้ดี ร่างกายของบุคคลนั้นเป็นสิ่งปฏิกูล สกปรกโสโครก ไม่สวยงาม ไม่น่ารักทะนุถนอม ซึ่งร่างกายของเรานั้นขับของเสียออกจากร่างกายในทวารทั้ง ๙ เกิดกับทุกคน เกิดขึ้นที่ตา เรียกว่า ขี้ตา เกิดขึ้นที่หู เรียกว่า ขี้หู เกิดขึ้นที่ฟัน เรียกว่า ขี้ฟัน เกิดที่จมูก เรียกว่า ขี้มูก เกิดขึ้นที่ ผิวหนัง เรียกว่า ขี้ไคล ซึ่งเมื่อขับถ่ายออกมาแล้ว ย่อมเป็นที่น่ารังเกียจ ไม่มีใครชอบ ก็เกิดจากร่างกายของคนเรานี้เอง ที่เราชื่นชอบว่าเป็นของสวยงาม ผู้หญิงถ้าไม่สวยงามก็

---

[๓๒๕]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๕๙.

[๓๒๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๗.

ใช้เครื่องสำอางค์มาแต่งหน้าทาปากให้สดใสสวยงาม ฉาบทาให้ผิวหนังให้สวยงาม หลอกให้ผู้คนได้หลงใหลติดใจในผิวหนังที่สวยสดใส ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมเห็นร่างกายนี้ตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีทางสวยสดใสไปได้ตลอด ย่อมเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ความแก่ชราเป็นธรรมดา ไม่มีใครห้ามได้ และมันไม่อยู่ในอำนาจของเรา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตน สัตว์บุคคลเมื่อเราไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ย่อมทำให้คลายความกำหนัด เบื่อหน่ายต่อร่างกายที่เน่าเปื่อยไม่ยั่งยืน ในของตนเองและคนอื่น นำไปสู่การละ สักกายทิฐิ เป็นการละความเห็นผิดในร่างกายนี้เสียได้ ย่อมบรรลุเป็นพระอริยบุคคล เป็นพระโสดาบันเข้าใกล้สู่พระนิพพาน[๓๒๗]

๑) วิธีเจริญกายคตาสติ

๑. ๑ การเจริญสติโดยพิจารณาร่างกายเป็นสิ่งปฏิกูล

ภิกษุพึงอยู่ในที่เงียบสงัดเป็นสัปปายะ เป็นสถานที่ไม่วุ่นวาย ไม่มีเสียงดัง อาศัยอยู่ในป่า อยู่ใต้ต้นไม้ อาศัยอยู่ในกุฏิว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยบคายเห็นร่างกายนี้ ตั้งแต่เส้นผม จนถึงเท้า มีสิ่งห่อหุ้มร่างกาย เช่น ผิวหนัง เส้นผม ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่สะอาด เป็นสิ่งปฏิกูล ส่งกลิ่นเหม็น อาศัยอยู่ในร่างกายนี้ เป็นรังของโรคร้ายต่าง ๆ ควรพิจารณาโดยแยบคายในร่างกายนี้ ด้วยอาการ ๓๒ มีส่วนประกอบด้วย คือ “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร มันสมอง”[๓๒๘] ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคายด้วยความไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลสให้เร้าร้อน ควรพิจารณาอวัยวะต่าง ๆ เป็นสิ่งสกปรกไม่สะอาด เป็นสิ่งปฏิกูล ส่งกลิ่นเหม็น “เมื่อภิกษุหมั่นพิจารณาความไม่บริสุทธิ์บ่อย ๆ จะทำให้บรรลุปฐมฌาน”[๓๒๙] ละการยึดมั่นในร่างกายของตนเองว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม ควรหมั่นเจริญกัมมัฏฐาน ในการพิจารณาร่างกายของตนเองเป็นสิ่งที่สกปรก ก็จะทำให้เบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น ประกอบ ด้วยอนิจจสัญญา ทุกขสัญญา และ อนัตตสัญญา ไม่ควรยินดียินร้าย ในสังขารทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่จีรังยั่งยืน สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงย่อมทำให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้ว่าสังขารทั้งหลายนั้นเป็นทุกข์ ไม่ควรยึดมั่นว่ามีตัวตน เรา เขา เป็นสัตว์ บุคคล สิ่งของ นั่นไม่ใช่เรา เราไม่ใช่นั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อพิจารณาได้อย่างนี้

---

[๓๒๗] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **วิธีสร้างบุญบารมี**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑ – ๓๔.

[๓๒๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๘๘.

[๓๒๙] พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๖๔.

จะทำให้ภิกษุไม่ติดใจหลงใหลในความสวยงามของร่างกายอีกต่อไป จึงได้ชื่อว่า เป็นการเจริญกายคตาสติ[๓๓๐]

๑. ๒ การเจริญสติโดยพิจารณาร่างกายเป็นจตุธาตุววัตถาน

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคายในร่างกายนี้ มีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา มีเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป ร่างกายนี้มีส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ มี ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟและธาตุลม ให้ภิกษุพิจารณามองแยกแยะออกเป็นส่วน ๆ ให้รู้สภาวะตามความเป็นจริงว่า ร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ มาประชุมกันเข้าเป็นขันธ์ ๕ นี้เท่านั้น ไม่ใช่ตัวสัตว์ บุคคล เรา เขา เปรียบเหมือน ผู้ฆ่าโคผู้ฉลาด ย่อมแยกแยะอวัยวะทั้งหลายแบ่งออกใกล้ทางแยกทั้ง ๔ ฉันใด ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคายเห็นร่างกายนี้ ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีสันตติ การเกิดสืบต่อเนื่องอยู่เสมอ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ปิดบังไม่ให้เห็นในสภาวะตามความเป็นจริง ทำให้ภิกษุทั้งหลายรู้เห็นในสภาวะตามความเป็นจริง ทำให้เรายึดติดอยู่ว่า ร่างกายนี้สวยงาม น่าใคร่ น่าหลงใหล ติดใจอยู่ สังขารทั้งหลายที่มีแต่เน่าเปื่อย เสื่อมสลายไป ไม่ยั่งยืน ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้นาน ไม่ควรยึดว่าธรรมทั้งหลายมีตัวตน ไม่ใช่สัตว์บุคคล ภิกษุพึงมีสติปัญญาพิจารณาว่าสังขารร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ เป็นอารมณ์ มี ปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม) มาประชุมรวมกันเป็นเบญจขันธ์ ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคาย ในร่างกายเป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ มาประชุมกันเท่านั้น จึงไม่ควรประมาท มีความเพียรเผากิเลสให้เร้าร้อน หมั่นเจริญกัมมัฏฐานโดยมีสติปัญญาพิจารณาร่างกายนี้บ่อย ๆ ย่อมละความนึกคิดที่สับสน อาศัยอยู่ในเรือนว่างเปล่า เมื่อละความคิดที่สับสนนั้นได้ พึงพิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ มาประชุมกันเท่านั้น จิตย่อมตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว บรรลุอุปจารฌาน[๓๓๑]

๑.๓ การเจริญสติโดยพิจารณาร่างกายเปรียบเทียบกับศพคนตาย

ภิกษุพึงมีสติปัญญาพิจารณาโดยแยบคายในร่างกายนี้ เปรียบเทียบกับศพที่เห็นพึ่งตายได้หนึ่งวันบ้าง สองวันบ้าง ขึ้นอืดพองเขียวช้ำมีน้ำเหลืองเยิ้ม มีกลิ่นเหม็น สกปรก น่ารังเกียจ ไม่น่าดู นำมาเปรียบเทียบกับกายของภิกษุ ให้มีความสลดสังเวช พิจารณาโดยแยบคายว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง มีเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และตายไปในที่สุด สังขารนี้ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกาย มีความสวยงาม “แต่เดิมร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ไม่สะอาด เป็นสิ่งปฏิกูล มีกลิ่นเหม็น เสื้อผ้าสะอาด เมื่อนำเสื้อผ้ามาใส่ ย่อมทำให้เสื้อผ้าสกปรกมีกลิ่นเหม็น บุคคลไม่ได้ชำระร่างกายให้สะอาดหลายวัน ร่างกายนี้มีแต่ความสกปรก ส่งกลิ่นเหม็น ไม่สะอาด

---

[๓๓๐]ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (ไทย) ๒๒/๒๕๘/๓๘๘.

[๓๓๑]ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๕.

เป็นสิ่งปฏิกูล น่ารังเกียจ เป็นที่อยู่ของโรคร้ายต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคเอดส์, โรคมะเร็ง"[๓๓๒] เป็นสาเหตุทำให้บุคคลต้องตายเป็นจำนวนมาก จึงน้อมนำมาพิจารณากับร่างกายตนเอง เพื่อคลายความกำหนัด ไม่ให้เห็นว่าร่างกายนี้สะอาด สวยงาม เมื่อนำศพของคนตายมาเปรียบเทียบกับร่างกายที่ไม่สะอาด ย่อมทำให้ละความพอใจ ไม่ยึดติด ในสังขารร่างกายมีแต่จะเสื่อมสลายไปอย่างเดียว ไม่ย้อนกลับมาเป็นหนุ่มสาวได้อีก เมื่อภิกษุมีสติปัญญาพิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งสกปรก น่าเกลียด เปรียบเทียบกับศพคนตาย ไม่ให้ภิกษุนั้นเป็นผู้ประมาท พึงมีสติ มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสให้เร้าร้อน หมั่นพิจารณาร่างกายนี้ บ่อย ๆ ก็จะไม่ทำให้ความนึกคิดสับสน พึงละความคิดที่สับสนได้ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ให้ได้บรรลุอุปจารฌาน จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้เจริญกายคตาสติ[๓๓๓]

๑. การเจริญกายคตาสตินี้เป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาในร่างกายด้วยอาการ ๓๒ ประการ มี โดยการเจริญมูลกัมมัฏฐาน หรือเรียกว่า ตจปัญจกะ ภิกษุพึงท่องจำให้คล่องแคล่วเสียก่อน แล้วจึงนำไปพิจารณาในร่างกายว่าเป็นสิ่งสกปรกไม่สะอาด เป็นสิ่งปฏิกูล ไม่พึงยึดมั่นถือมั่นในร่างกายที่เน่าเหม็นอยู่เนืองนิตย์

กล่าวออกเสียงว่า เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง)

กล่าวออกเสียงย้อนกลับว่า ตโจ (หนัง) ทันตา (ฟัน) นขา (เล็บ) โลมา (ขน) เกสา (ผม)

เมื่อภิกษุหมั่นเจริญพิจารณาร่างกายเป็นสิ่งปฏิกูลอยู่สม่ำเสมอ จนจิตสงบตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ได้ชื่อว่า เป็นอารมณ์ของ สมถกัมมัฏฐาน

๒. การเจริญกายคตาสตินี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาในร่างกายด้วยอาการ ๓๒ ประการ เป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ มีธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟและธาตุลม มาประชุมรวมกันเป็นเบญจขันธ์ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ทำให้ภิกษุมีสติใน อนัตตสัญญา ด้วยการพิจารณาเห็นในสภาพที่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนไม่เป็นแก่นสาร ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายไม่ยินดียินร้าย ในกองสังขารทั้งหลาย เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตาไม่มีตัวตน จึงได้ชื่อว่าเป็นอารมณ์ของ วิปัสสนากัมมัฏฐาน[๓๓๔]

ประโยชน์ในการเจริญกายคตาสติ ภิกษุพึงมีสติปัญญาในการพิจารณาโดยแยบคายในลักษณะของร่างกาย ๓๒ ประการ เป็นสิ่งปฏิกูล สกปรก มีกลิ่นเหม็น หมั่นพิจารณาร่างกายที่เน่าเหม็นอยู่เนืองนิตย์ ก็จะทำให้ภิกษุนั้นมีความอดทน สามารถทนมองดูศพของคนตายเป็นสิ่งที่น่ากลัว ทำให้จิตมีความสลดสังเวช มีความอดทนในความร้อน, ความหนาว เจริญอนิจจสัญญา

---

[๓๓๒]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๖๘.

[๓๓๓]ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (ไทย) ๒๒/๒๙๙/๓๘๙.

[๓๓๔]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, หน้า ๑๗๖.

ทุกขสัญญา, อนัตตสัญญาและเจริญอสุภสัญญา ย่อมจะบรรลุฌานสมาบัติ ๔ ทำให้เกิดความสุข จึงถึงบรรลุเป็นพระอรหันต์[๓๓๕]

สรุป เมื่อภิกษุเจริญกายคตาสติ อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ภิกษุไม่หวาดกลัวภัยอันตราย ทำให้มีความอดทนในการมองเห็นศพคนตาย ที่น่ากลัว นำมาเปรียบเทียบกับร่างกายของตนเอง จะทำให้ภิกษุนั้นไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะ ทำให้เกิดความสุข มีปัญญารู้เท่าทันในกองสังขารทั้งหลายว่าโดยสภาวธรรมแล้วนั้น ร่างกายเป็นสิ่งปฏิกูลสกปรกไม่สะอาด ถ้าไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกายหลายวัน จะทำให้ตนเองรู้สึกเหนียวตัวมีเหงื่อไหลไคลย้อยส่งกลิ่นเหม็น ไม่สะอาดจำเป็นต้องชำระร่างกายอยู่เป็นประจำ ทำให้ภิกษุได้รับรู้ว่า สังขารร่างกายแต่เดิมนั้นเป็นสิ่งสกปรก เมื่อนำเสื้อผ้ามาใส่ ก็ทำให้เสื้อผ้านั้นสกปรกส่งกลิ่นเหม็นไปด้วย จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกายของเรานั้น สวยงาม น่ารักน่าชมและต้องมีความแก่ชรา มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตลอดเวลา เมื่อยังมีชีวิตอยู่ควรทำแต่กุศลธรรม ไม่ควรประมาทประพฤติชั่ว ทำแต่ความดี รักษาธรรมวินัย อันพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว ย่อมจะทำให้ภิกษุรักษาพรหมจรรย์ ดำรงพระพุทธศาสนาให้มั่นคงและไม่พึงปล่อยเวลาให้ว่างมากนัก จะทำให้มีความนึกคิดสับสน วุ่นวาย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการบวชเรียนดำรงเพศเป็นบรรพชิตอยู่ได้

๔.๔.๓ ภิกษุมีสติปัญญาเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

ความหมายของอสุภกัมมัฏฐาน

อสุภ คือ อวัยวะร่างกาย ๓๒ ประการมีสภาพไม่สวยงาม ให้ภิกษุมีสติปัญญาพิจารณาโดยแยบคายว่าร่างกายของตนเองและของผู้อื่นให้เห็นเป็นสภาพที่ไม่สวยงาม เมื่อเปรียบเทียบกับซากศพในสภาพต่าง ๆ ให้เป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานในอสุภสัญญา ๑๐ ประการ[๓๓๖]

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย เห็นซากศพที่ตายได้หนึ่งวันหรือสองวัน จะมีสภาพพองขึ้นอืด เห็นศพที่เน่าพองขึ้นอืดเขียวช้ำมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มออกมาจากซากศพ ส่งกลิ่นเหม็นรับรู้ได้ด้วยสัญญา นำซากศพมาเปรียบเทียบกับร่างกายของตนเอง ว่าสักวันหนึ่งเราจะต้องเป็นเช่นซากศพนี้เป็นแน่ เราไม่ล่วงพ้นความตายไปได้เป็นธรรมดา[๓๓๗] “ส่งจิตไปที่ซากศพที่พองขึ้นอืดน้ำเลือดน้ำเหลืองเริ่มเน่าเปื่อย เดือดไหลออกจากทวารทั้ง ๙ ผิวหนังแตกปริ แล้วร่วงหลุดออก จนเหลือแต่กระดูก ส่งกลิ่นเหม็น เป็นสิ่งน่าเกลียดน่ากลัว สะอิดสะเอือน หาความสวยงามไม่ได้เลย ไม่มีคุณค่าและไม่มีประโยชน์ เป็นอาหารของหมู่หนอนทั้งหลาย เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจาย

---

[๓๓๕]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๖๓.

[๓๓๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๔๗.

[๓๓๗]ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (ไทย) ๒๒/๒๔๔/๓๘๔.

ทั่วไปบนพื้นดิน และจะสลายเปื่อยยุ่ยเป็นปุ๋ยให้กับพืชผักต่าง ๆ"[๓๓๘] ภิกษุพึงมีสติกำหนดพิจารณาโดยแยบคายว่าเบญจขันธ์นี้ เป็น อนิจจสัญญา กำหนดหมายว่าสังขารร่างกายนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดาและ มรณสัญญา พึงมีสติพิจารณาโดยแยบคายถึงความตาย เป็นที่น่ารังเกียจ และสามารถครอบงำกามตัณหาได้ ทำให้จิตไม่มีกามราคะ คลายความกำหนัด เพื่อไม่ให้หลงใหลรักใคร่ในร่างกายของผู้หญิงทั้งหลาย ให้เปรียบเทียบผู้หญิงเหมือนซากศพเน่าเปื่อย ไม่สะอาด เป็นสิ่งปฏิกูล ส่งกลิ่นเหม็น ไม่น่ารักใคร่ เพื่อกำจัดความยึดมั่นถือมั่นในสังขารร่างกายเป็นสิ่งปฏิกูล ย่อมจะทำให้เกิดอิฏฐารมณ์เป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนา ทำให้อยู่เป็นสุข และสามารถเข้าถึงพระนิพพานได้ ด้วยความไม่ประมาท[๓๓๙]

๑) วิธีเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

๑.วิธีเจริญอุทธุตกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย ด้วยการกำหนดอุทธุมาตกนิมิต ไปในป่าช้าคนเดียว พึงมีสติตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว พึงมีความสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หลงใหล ภิกษุพึงมีสติพิจารณาในซากศพที่พองขึ้นอืด ไม่อยู่เหนือลมและไม่อยู่ใต้ลม พึงยืนหรือนั่งไม่ใกล้หรือไกลเกินไปจากซากศพ เพ่งดูซากศพ ให้มีนิมิตว่าซากศพไม่สวยงาม รับรู้ซากศพที่พองขึ้นอืดนำมาเปรียบเทียบกับร่างกายของตนเอง เพื่อความสลดสังเวช เหมือนเกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้นิวรณ์หมดไป บรรลุปฐมฌาน ทำให้ละบาปอกุศลธรรม[๓๔๐]

๒. วิธีเจริญวินีลกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย เป็นอสุภะมีสีเขียวคล้ำผสมกับสีต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สกปรก เป็นสิ่งปฏิกูล เน่าเหม็น น่ารังเกียจ ตายมาแล้ว หนึ่งวัน, สองวันและสามวัน เปลี่ยนแปลงเป็นสีเขียวคล้ำ น่าเกลียด ไม่น่าดู เป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ไม่ยั่งยืน ให้ภิกษุพึงบริกรรมว่า อสุภะมีสีเขียวคละด้วยสีต่าง ๆ น่าเกลียด, อสุภะมีสีเขียวผสมด้วยสีต่าง ๆ น่าเกลียด ย่อมทำให้เกิดอุคคหนิมิต เห็นปรากฏเป็นสีด่างพร้อยไป ย่อมทำให้เกิด ปฏิภาคนิมิต เห็นปรากฏเป็นสีหนาทึบ[๓๔๑]

๓. วิธีเจริญวิปุพพกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย เมื่อซากศพตายมาแล้ว ๒ – ๓ วัน ร่างกายนี้ย่อมมีน้ำหนองเกิดขึ้นและได้ไหลออกมาจากซากศพ เหมือนเนยเหลวที่บุคคลเทออกจากภาชนะ ฉะนั้น มี

---

[๓๓๘]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **วิธีสร้างบุญบารมี**,หน้า ๓๐.

[๓๓๙]พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, พระราชวรมุนีและคณะ แปล, หน้า ๑๒๘.

[๓๔๐]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘ – ๑๓๑.

[๓๔๑]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๓๒.

มนสิการ เป็นสิ่งไม่น่าพอใจ มีความนึกคิดไม่ยั่งยืน ภิกษุพึงกำหนดบริกรรมว่า อสุภะมีหนองไหลเยิ้มน่าเกลียด อสุภะมีหนองไหลเยิ้มน่าเกลียด ย่อมทำให้เกิด อุคคหนิมิต เห็นปรากฏเหมือนหนองไหลอยู่ ย่อมทำให้เกิดปฏิภาคนิมิต เห็นปรากฏเป็นอาการหยุดนิ่งไม่เคลื่อนไหว[๓๔๒]

๔. วิธีเจริญวิจฉิททกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย มีซากศพเป็นชิ้นส่วนกระจัดกระจายของร่างกายที่ถูกตัดด้วยมีดดาบ แล้วนำซากศพโยนทิ้งไปในป่าช้า มีมนสิการโดยแยบคายว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจ แต่มีความคิดว่าไม่น่าพอใจ ภิกษุพึงกำหนดบริกรรมว่า อสุภะขาดเป็นท่อนน่าเกลียด อสุภะขาดเป็นท่อนน่าเกลียด ย่อมทำให้เกิด อุคคหนิมิต เห็นปรากฏเป็นดุจทะลุกลางตัว ย่อมทำให้เกิด ปฏิภาคนิมิต เห็นปรากฏเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์ทีเดียว[๓๔๓]

๕. วิธีเจริญวิกขายิตกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย เห็นซากศพเป็นเศษชิ้นเล็กชิ้นน้อยของร่างกายที่ถูกสัตว์กัดกิน เช่น จรเข้, เสือโคร่ง, ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขป่ากัดกินอยู่บ้าง กัดกินซากศพ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไม่เป็นสิ่งที่น่าพอใจ นำมาเปรียบเทียบกับร่างกายของตนเอง แม้ร่างกายนี้ก็เหมือนซากศพที่ถูกจิกกิน ฉะนั้น ไม่ล่วงพ้นเป็นอย่างนี้ไปได้[๓๔๔]ให้ภิกษุพึงกำหนดบริกรรมว่า อสุภะที่สัตว์กัดกินน่าเกลียด อสุภะที่สัตว์กัดกินน่าเกลียด ย่อมทำให้เกิด อุคคหนิมิต เห็นปรากฏเป็นเสมือนร่างซึ่งถูกสัตว์ร้ายกัดกิน ในสถานที่ต่าง ๆ ย่อมทำให้เกิดปฏิภาคนิมิต เห็นปรากฏเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์ที่เดียว[๓๔๕]

๖. วิธีเจริญวิกขิตตกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย ซากศพมีอวัยวะเป็นสภาพที่กระจัดกระจายไปทางโน้นบ้าง ทางนี้บ้าง นำมารวมกันให้อยู่ห่างกันประมาณ ๒ นิ้ว เมื่อรวบรวมอวัยวะเหล่านั้นแล้ว ให้ภิกษุพึงกำหนดบริกรรมว่า อสุภะที่กระจัดกระจายที่น่าเกลียด อสุภะที่กระจัดกระจายที่น่าเกลียด ย่อมทำให้เกิด อุคคหนิมิต เห็นปรากฏเป็นรูปร่างให้มองเห็นเป็นอวัยวะอยู่ ย่อมทำให้เกิดปฏิภาคนิมิต เห็นปรากฏเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์ทีเดียว[๓๔๖]

---

[๓๔๒]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๓๒.

[๓๔๓]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๒ - ๓๓๓.

[๓๔๔]ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (ไทย) ๒๒/๒๙๙/๓๘๙.

[๓๔๕]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๓๓.

[๓๔๖]อ้างแล้ว.

๗. วิธีเจริญหตวิกขิตตกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย มองเห็นซากศพวางอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ เป็นซากศพที่ถูกฆ่าด้วยค้อนบ้าง, ฟันด้วยคมดาบบ้าง, ลูกปืนบ้าง, ถูกฆ่าด้วยไม้ เห็นเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ภิกษุพึงกำหนดบริกรรมว่า อสุภะที่ถูกฟันกระจัดกระจายน่าเกลียด อสุภะที่ถูกฟันกระจัดกระจายน่าเกลียด ย่อมทำให้เกิด อุคคหนิมิต เห็นปรากฏเป็นเหมือนมีปากแผลที่ถูกฟันปรากฏอยู่ ย่อมทำให้เกิดปฏิภาคนิมิต เห็นปรากฏเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์ทีเดียว[๓๔๗]

๘. วิธีเจริญโลหิตกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย มองเห็นซากศพมีร่างกายเปื้อนเลือดทั่วร่างกายและอวัยวะที่ถูกตัดขาด เป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เป็นสิ่งปฏิกูล น่าหวาดกลัว ให้ภิกษุพึงกำหนดบริกรรมว่า อสุภะมีโลหิตไหลน่าเกลียด อสุภะมีโลหิตไหลน่าเกลียด บริกรรมซ้ำบ่อย ๆ จนให้เกิด อุคคหนิมิต เห็นปรากฏมีอาการไหวอยู่เหมือนธงผ้าแดงที่ถูกลมพัด ฉะนั้น ย่อมทำให้เกิด ปฏิภาคนิมิต เห็นปรากฏเป็นอาการหยุดนิ่งอยู่[๓๔๘]

๙. วิธีเจริญปุฬุวกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย ซากศพมีสภาพที่ร่างกายเต็มไปด้วยตัวหนอนเกลื่อนกลาด ชอนไชออกจากปากแผล ๙ ทางของซากศพ ที่ผ่านมาแล้วสัก ๒ – ๓ วัน ดำรงอยู่เหมือนกองข้าวสุก, กองไข่มุก เป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ภิกษุพึงกำหนดบริกรรมว่า อสุภะมีหนอนเกลื่อนกลาดน่าเกลียด อสุภะมีหนอนเกลื่อนกลาดน่าเกลียด ดังนี้ พึงให้เห็นเป็นจริงในนิมิตศพช้างซึ่งอยู่ภายในบึงกาฬทีฆะ บริกรรมบ่อย ๆ ซ้ำจนทำให้เกิด อุคคหนิมิต เห็นปรากฏเป็นเสมือนการเคลื่อนไหวอยู่ ย่อมทำให้เกิด ปฏิภาคนิมิต เห็นปรากฏเป็นอาการหยุดนิ่ง เสมือนกองข้าวสุกแห่งข้าวสาลี และเสมือนกองไข่มุก[๓๔๙]

๑๐. วิธีเจริญอัฏฐิกสัญญา

ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคาย ซากศพที่มีสภาพเป็นกระดูกที่ถูกเชื่อมติดกันเป็นลูกโซ่ โดยอาศัยเนื้อ เลือด และเอ็น กระดูกที่อาศัยเพียงเอ็นที่ไม่มีเนื้อและเลือด หรือปราศจากเนื้อและเลือด ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า มีมนสิการโดยแยบคายว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ไม่สวยงาม เป็นสิ่งปฏิกูล ให้ภิกษุพึงพิจารณาโดยแยบคาย ที่เป็นกระดูกที่ทิ้งอยู่ในป่าช้า เปรียบเทียบ กับร่างกายของ

---

[๓๔๗]พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๓๓.

[๓๔๘]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๔.

[๓๔๙]อ้างแล้ว.

ตนเอง ทำให้ละกามราคะ คลายความกำหนัด ให้ภิกษุพึงกำหนดบริกรรมว่า อสุภะเป็นกระดูกที่น่าเกลียด อสุภะเป็นกระดูกที่น่าเกลียด ย่อมทำให้เกิด อุคคหนิมิต เห็นปรากฏเป็นชิ้นกระดูกเป็นช่อง เป็นสิ่งที่น่าหวาดเสียว น่าสะพรึงกลัว ทำให้เกิดปฏิภาคนิมิต เห็นปรากฏเป็นโครงกระดูกสมบูรณ์ พึงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปีติและโสมนัส เป็นสาเหตุทำให้บรรลุอุปจารสมาธิ[๓๕๐]

ข้อควรปฏิบัติในการเจริญอสุภะกัมมัฏฐาน

๑. ภิกษุพึงตรวจสอบให้ดีก่อนว่าศพเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย เพราะศพของผู้หญิงเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ ภิกษุไม่พึงพิจารณาเพ่งดูอสุภะที่เป็นศพผู้หญิงที่พึ่งตายและที่ยังตายได้ไม่นานจะเป็นภัยอันตราย เพราะจะทำให้ภิกษุเห็นร่างกายผู้หญิงแล้วจะทำให้เกิดความกำหนัด ทำให้จิตมีราคะ ไม่เหมาะที่จะเพ่งศพผู้หญิง แทนที่จะได้ประโยชน์กับอาจจะทำให้เกิดโทษได้[๓๕๑]

๒. เมื่อภิกษุเข้าป่าช้า เพื่อในการพิจารณาอสุภะ ควรบอกเจ้าอาวาสหรือภิกษุที่อยู่ในวัดให้รู้ว่าจะเข้าป่า หากเกิดอะไรขึ้น จะได้มีคนช่วยเหลือได้ เช่น เป็นไข้ป่า อาจเกิดกลัวศพคนตาย ก็จะได้มีภิกษุรู้ช่วยได้ทัน

๓. ภิกษุไม่ควรเพ่งซากศพใกล้หรือไกลจนเกินไป ไม่ควรยืนอยู่เหนือลม และไม่ควรอยู่ใต้ลมจะทำให้ได้รับกลิ่นเหม็นจากศพ ภิกษุพึงยืนหรือ นั่งอยู่ช่วงตอนกลางของศพ ทำให้เห็นได้ทั่วตัวและเห็นได้ชัดเจน

ประโยชน์ของการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน ภิกษุพึงมีสติพิจารณาโดยแยบคายในร่างกายตนเองไปเปรียบเทียบกับซากศพ ย่อมได้อนิจจสัญญา กำหนดหมายในความไม่เที่ยง และมรณสัญญา ความสำคัญหมายในความตาย เมื่อภิกษุหมั่นเพ่งดูซากศพชนิดต่าง ๆ บ่อย ๆ เนือง ๆ จนเป็นภาพติดตา จนสามารถขยายภาพนิมิตที่เป็นปฏิภาคนิมิต จนได้บรรลุปฐมฌาน สามารถระงับกิเลสนิวรณ์ให้สงบ ทำให้จิตสงบควรแก่การงาน และสามารถระงับความยินดีติดใจลุ่มหลงในผู้หญิง เพื่อกำจัดกามราคะ ทำให้เบื่อหน่าย คลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส[๓๕๒]

สรุป ภิกษุพึงเจริญสติหมั่นพิจารณาอสุภกัมมัฏฐาน เพ่งดูซากศพเป็นสิ่งไม่สวยงาม นำมาเปรียบเทียบกับร่างกายของตนเอง เพื่อไม่ให้ลุ่มหลงรักใคร่ผู้หญิง เพื่อกำจัดกามราคะ ไม่ให้ตนเองประมาทในการดำรงชีวิต เมื่อเจริญอสุภะเป็นประจำก็จะทำให้เบื่อหน่าย อึดอัด รังเกียจในร่างกายตนเองและร่างกายของผู้อื่น ให้พิจารณาว่าเป็นสิ่งสกปรก เป็นปฏิกูลไม่สะอาด ส่งกลิ่น

---

[๓๕๐]ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๒๐๐, พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๓๖.

[๓๕๑]พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, หน้า ๑๐๗.

[๓๕๒]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๘ – ๑๑๐.

เหม็น น่ารังเกียจ ภิกษุผู้มีปัญญาพิจารณาสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ย่อมทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในกองสังขารทั้งหลาย เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ว่าเป็นสัตว์ บุคคล จิตย่อมคลายกำหนัด เมื่อจิตคลายความกำหนัด จิตก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสได้

เมื่อภิกษุเพ่งซากศพในป่าช้า หรือในสถานที่ต่าง ๆ ไม่ควรเพ่งศพที่เป็นผู้หญิงที่ตายไม่กี่วัน เพราะอวัยวะของศพผู้หญิงยังเหมือนกับคนที่นอนหลับอยู่ ยังเหมือนกับคนปรกติ เมื่อภิกษุ สามเณร หรือนักบวชชาย เข้าไปเพ่งซากศพผู้หญิงที่ตายใหม่จะเป็นวิสภาค เป็นข้าศึกของพรหมจรรย์ของภิกษุ เป็นสาเหตุทำให้จิตของภิกษุมีกามราคะ เกิดความกำหนัด มีผลทำให้ภิกษุอยากสึกไปเป็นฆราวาสได้ ดังนั้น จึงไม่ควรเพ่งดูซากศพที่เป็นผู้หญิงที่ตายใหม่ก็จะทำให้ภิกษุดำรงเพศเป็นพระภิกษุศึกษาเล่าเรียน เผยแผ่พระพุทธศาสนา สั่งสอนให้ประชาชนเป็นคนดีมีศีลธรรมเป็นที่พึ่งของคณะสงฆ์ และทำประโยชน์ให้แก่ประชาชน

๔.๔.๔ กรณีตัวอย่างของภิกษุรักผู้หญิง

กรณีตัวอย่างที่ ๑.

พระกุลละมีราคะจริตมาก พึงบรรเทาได้ด้วยการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

กุลละก่อนบวชท่านเกิดอยู่ในตระกูลกุฎุมพี ในเมืองสาวัตถี ได้เข้าไปฟังธรรมะในสำนักของพระพุทธเจ้า ได้เกิดความศรัทธาเลื่อมใส จึงขอบวชเป็นภิกษุ ท่านเป็นผู้มีจิตที่มีราคะจริตอยู่มาก กิเลสกามราคะทั้งหลายเข้าครอบงำจิตใจของท่านอยู่เป็นประจำ

พระพุทธเจ้าทรงรู้วาระจิตของท่านกุลละ และได้สอนอสุภกัมมัฏฐานให้แก่ท่านกุลละเข้าไปในป่าช้าผีดิบเป็นประจำ เมื่อได้พบเห็นซากศพที่ขึ้นอืดพอง ก็ให้มีมนสิการ พิจารณาโดยแยบคายว่าซากศพไม่สวยงามเป็นปฏิกูล มีกลิ่นเหม็น นำมาเปรียบเทียบกับตนเองว่าร่างกายของเรานั้นก็ไม่สะอาดสกปรก เมื่อได้ออกจากป่าช้า กามราคะก็เข้าครอบงำจิตใจท่าน พระพุทธเจ้าทรงรู้เรื่องจึงได้ทรงเนรมิตผู้หญิงวัยรุ่นสวยงามที่ตายได้ไม่กี่วัน พอท่านกุลละได้เห็นผู้หญิงเท่านั้น จิตของท่านก็เกิดราคะขึ้นมาทันที เพราะซากศพของผู้หญิงนั้นเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ เมื่อภิกษุเห็นศพผู้หญิงทำให้เกิดความกำหนัด ดังนั้น ภิกษุจึงไม่เหมาะที่จะเพ่งศพที่เป็นผู้หญิง

เมื่อท่านกุลละได้กำลังเพ่งดูซากศพผู้หญิงอยู่นั้น พระพุทธเจ้าทรงได้แสดงให้รูปผู้หญิงนั้นมีสิ่งที่ไม่สะอาดไหลออกมาจากปากแผลในทวารทั้ง ๙ มีหมู่หนอนชอนไชมากมาย น่าหวาดกลัว ส่งกลิ่นเหม็น น่าเกลียด เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด เมื่อท่านกุลละเพ่งดูพิจารณาโดยแยบคายอยู่นั้น ทำให้จิตของท่านคลายความกำหนัด จากกามราคะ ดังนั้น พระพุทธเจ้าทรงแผ่โอภาสแสงสว่างไป ให้สติแก่ท่านกุลละ ทรงตรัสว่า ร่างกายนี้มีความกระสับกระส่าย ไม่สะอาด มีความเน่าเปื่อย มีสิ่งปฏิกูลไม่สะอาดไหลเข้าไหลออกอยู่เป็นนิตย์ คนที่ไม่ฉลาดต่างชื่นชมว่า

ร่างกายนั้นช่างสวยงามนัก พระกุลละได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ได้พิจารณาตามกระแสธรรมะ ในซากศพเน่าเปื่อยไม่สะอาดมีน้ำไหลออกทางช่องปากแผล ๙ ทาง ไม่น่ารักใคร่ น่าเกลียด เจริญอสุภกัมมัฏฐาน ความไม่สวยงามของร่างกายทั้งหลาย เปรียบเหมือนดังซากศพ ยังผลให้ได้บรรลุปฐมฌาน แล้วนำปฐมฌานมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์[๓๕๓]

กรณีตัวอย่างที่ ๒.

อดีตพระมิตซูโอะ ลาสิกขาเกิดจากภัยของภิกษุรักผู้หญิง

พระมิตซูโอะ เดิมมีชื่อว่า มิตซูโอะ ชิบาฮาชิ เกิดอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่น เมื่อท่านอายุได้ ๒๔ ปี ท่านมีความศรัทธาเลื่อมใสในข้อปฏิบัติธรรมและข้อวัตรปฏิบัติ ของหลวงพ่อชา สุภัทโท จึงได้อุปสมบท ที่วัดหนองป่าพง เป็นพระภิกษุมีฉายาว่า คเวสโก แปลว่า ผู้แสวงหาซึ่งฝั่ง และได้เป็นศิษย์รุ่นแรกของหลวงพ่อชา สุภัทโท ท่านออกเดินธุดงค์ เจริญกัมมัฏฐาน ไปทั่วประเทศไทย

พ.ศ.๒๕๓๒ พระอาจารย์ มิตซูโอะ กับพระญาณรโต ออกธุดงค์ในประเทศญี่ปุ่นจากสนามบินนาริตะ ไปถึง เมืองฮิโรชิมา ใช้เวลาเดินธุดงค์ ๗๒ วัน ด้วยการสมาทานเดินธุดงค์ไม่ขึ้นรถและไม่รับเงิน ฉันอาหารมื้อเดียว เจริญอานาปานสติ คือการระลึกถึงลมหายใจออก หายใจเข้าเป็นอารมณ์ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ทำให้เกิดความสุข ถ้าสุขภาพใจไม่ดี ก็จะทำให้ขี้เกียจ ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้ใจน้อย ขี้กลัว ขี้โกรธ ขี้อิจฉา เป็นเพราะไม่ได้เจริญอานาปานสติ ทำให้กิเลสเข้ามารบกวนจิตใจของเราทุกคนได้ การเจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจออก และ หายใจเข้าเป็นอารมณ์ได้ทั้ง สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือมีสติสัมปชัญญะ รู้ลมหายใจในขณะเข้าก็รู้ชัด ลมหายใจออกก็รับรู้ชัดว่าลมหายใจออก ควรจะเจริญกัมมัฏฐานบ่อย ๆ และสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย เพื่อให้มีสุขภาพดี ไม่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ให้มีสติในการดำเนินชีวิต ให้มีการสำรวมระวัง ในอินทรีย์ทั้ง ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพื่อไม่ให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจของเราได้ เมื่อเราอบรมจิตใจอยู่สม่ำเสมอ ทำให้เราไม่ยินดียินร้าย ต่อคำนินทา ว่าร้าย ให้ระลึกอยู่เสมอในขณะนึกคิด ในขณะพูดอยู่และในขณะกระทำให้สิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติสัมปชัญญะ ก็จะทำให้มีความสุข ในการดำรงอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่ทุกข์ร้อนใจ

ในพ.ศ. ๒๕๓๓ ท่านได้ก่อตั้งวัดสุนันทวนาราม เป็นสถานที่สัปปายะเหมาะแก่การเจริญกัมมัฏฐาน เป็นสถานที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงดัง อยู่กับธรรมชาติมีป่าไม้อุดมสมบูรณ์อยู่มาก ส่งเสริมให้มีการปลูกต้นไม้นานาพันธ์ ประมาณ สามแสนต้น ได้จัดอบรมอานาปานสติ ให้แก่ประชาชนทั่วไป ปีละ ๙ ครั้ง ท่านเคยเป็นอาจารย์สอนในระดับอุดมศึกษา ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาควิชาปรัชญา และศาสนา ทำคุณประโยชน์ให้แก่พระพุทธศาสนาเป็นอันมาก

---

[๓๕๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๕๒/๓๕๐/๑๖๙ – ๑๗๐.

ในพ.ศ. ๒๕๕๖ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ภิกษุชาวญี่ปุ่น นักเผยแผ่พระกัมมัฏฐานด้าน อานาปานสติ เป็นศิษย์รุ่นแรกของ หลวงพ่อชา สุภัทโท ท่านได้ลาสิกขา สึกจากความเป็นพระในวันที่ ๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่วัดชนะสงคราม อายุได้ ๖๒ พรรษา ๓๘ หลังจากท่านลาสิกขาแล้วก็ได้เดินทางไปอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่น และยังคงนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าออกเผยแผ่ในประเทศญี่ปุ่น ในฐานะเป็นฆราวาส สาเหตุที่ท่านลาสิกขา เพราะว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ มีคลอเรสเตอรอลสูง ท่านจึงได้ตัดสินใจลาสิกขา เพื่อกลับไปรักษาสุขภาพที่ประเทศญี่ปุ่น[๓๕๔]

สาเหตุที่ทำให้อดีตพระมิตซูโอะ คเวสโก มีสีกาชื่อ คุณสุทธิรัตน์ มุตตามระ ได้ปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดสุนันทวนาราม และได้รู้จักกับอดีตพระอาจารย์มิตซูโอะ ทำให้เกิดความรักกันขึ้น นับว่าเป็นภัยอันตรายสำหรับภิกษุที่ไม่สามารถรักษาพรหมจรรย์ให้ได้ตลอดชีวิต ท่านเป็นพระนักปฏิบัติธรรม นักเผยแผ่ธรรมะ ที่มีชื่อเสียง ท่านบวชเรียนเป็นภิกษุอยู่ถึง ๓๘ พรรษา ย่อมทำให้รู้หลักธรรมะได้ดีมาก และท่านไม่ได้ทำอะไรให้ผิดหลักธรรมวินัย ท่านได้ลาสิกขาก่อนแล้วจึงได้ไปแต่งงานกับ นางสุทธิรัตน์ มุตตามระ ท่านมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่ได้ละสมณเพศ และท่านมีความรักต่อผู้หญิง ได้จดทะเบียนสมรสกันแล้วและใช้ชีวิตคู่อยู่ในประเทศญี่ปุ่น[๓๕๕]

สรุป ภัยของภิกษุที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลนั้น กาลเวลาได้ผ่านมา สองพันกว่าปี เหตุการณ์แบบนี้ก็ยังมีอยู่ เพราะผู้หญิงนั้นย่อมเป็นข้าศึกของการรักษาพรหมจรรย์ของภิกษุ ถ้าภิกษุไม่ได้สำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ ให้ดีแล้ว ย่อมพลาดท่าให้กับพญามารเข้ามาครอบงำจิตใจของภิกษุได้ แม้แต่ท่านมิตซูโอะเป็นอาจารย์ใหญ่ในการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน ยังไม่สามารถคลายความกำหนัด ทำให้จิตใจติดใจหลงใหลอยู่ในกามคุณ ติดใจใน รูป เสียง กลิ่น รส โพฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ เพราะท่านไม่ได้เจริญกายคตาสติ มรณานุสสติและอสุภกัมมัฏฐาน สามกัมมัฏฐานนี้ย่อมทำให้ภิกษุคลายความกำหนัดได้ ทำให้จิตใจภิกษุนั้นเบื่อหน่าย บรรเทากำหนัดได้ด้วยดี เมื่อภิกษุรูปใดหมั่นเจริญบ่อย ๆ เนือง ๆ แล้ว ย่อมจะทำให้ท่านไม่ประมาทในการดำรงเป็นพระภิกษุและรักษาพรหมจรรย์ บวชเป็นภิกษุได้ตลอดชีวิต

---

[๓๕๔]พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, **อานาปานสติในชีวิตประจำวัน**,พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมายา โคตมี, ๒๕๕๕), หน้า ๓๐ – ๓๒.

[๓๕๕]**ASTVผู้จัดการออนไลน์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/home/ViewNews.aspx? NewsID=9560000078883&CommentPage=4& [๘ ธ.ค. ๒๕๕๗].

๔.๕ สรุป

แนวทางในการป้องกันและบรรเทาภัยของภิกษุ นั้น ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมะกับวินัยนำมาใช้ป้องกันและแก้ไข ตามหลักที่พระพุทธเจ้า พระพุทธสาวกได้นำมาแก้ไขจนได้บรรลุธรรมบ้าง ระงับความกำหนัดได้บ้าง ผู้วิจัยได้ค้นคว้าและเรียบเรียง นำมาแก้ไขให้ตรงกับภัยของภิกษุที่เป็นอุปสรรคทำให้ภิกษุนั้นมีความโกรธไม่พอใจ คับแค้นใจ ขัดข้องใจ ด้วยระเบียบวินัย เป็นข้อบังคับให้ภิกษุทุกรูปต้องรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ ให้บริสุทธิ์ นอกจากรักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ยังต้องสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ เมื่อตาได้เห็นรูป, หูได้ยินเสียง, จมูกได้ดมกลิ่น, ลิ้นได้รู้รสชาติ, กายได้รับโพฏฐัพพะและใจรับรู้ธรรมารมณ์ ภิกษุไม่พึงติดใจหลงใหล เมื่อได้รับรู้ในอายตนะภายนอก ควรจะมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตราย กับสิ่งที่เป็นเครื่องล่อให้จิตใจของภิกษุติดใจในกามคุณ ๕ ภิกษุไม่ได้สำรวมระวังให้ดีแล้ว เมื่อได้เห็นผู้หญิงที่นุ่งสั้นไม่เรียบร้อย ก็จะทำให้จิตมีราคะ ทำให้เกิดความกำหนัดได้ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เจริญกัมมัฏฐานทั้ง ๓ ประการ คือ กายคตาสติ มรณานุสสติและอสุภกัมมัฏฐาน เพื่อความระงับ เพื่อความบรรเทา เป็นแนวทางให้ภิกษุนำไปปฏิบัติก็จะได้ผลดี ได้รับประโยชน์ ไม่ให้หลงใหลติดใจในร่างกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล ก็จะทำให้ภิกษุเบื่อหน่ายในกองสังขารทั้งหลาย ย่อมทำให้คลายกำหนัด เมื่อภิกษุคลายความกำหนัดได้จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส ได้รับบรมสุขคือเข้าสู่พระนิพพาน ไม่มีความทุกข์ร้อน ไม่มีกิเลสมารเข้าครอบงำจิตใจได้อีกต่อไป เมื่อภิกษุได้บรรลุธรรม ก็จะทำให้ดำรงอยู่เป็นภิกษุไม่คิดจะลาสิกขา ออกไปเป็นฆราวาส นำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าออกเผยแผ่ไปทั่วโลก ทำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป