การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร

AN ANALYTICAL STUDY ON THE MENTAL DEVELOPMENT BASED ON THE PRINCIPLE OF BHADDEKARATA SUTTA

นางพรพิมล จอโภชาอุดม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพระไตรปิฎกศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร

นางพรพิมล จอโภชาอุดม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

An Analytical Study on the Mental Development Based on the Principle of Bhaddhekarata Sutta

Mrs. Pornpimol Jorphochaudom

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of Master of Arts
(Tipika Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา

.....
(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ
(พระราชปริยัติมุนี, ผศ.ดร.)

..... กรรมการ
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

..... กรรมการ
(พระเมธีวรญาณ, ดร.)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.สุเทพ พรมเลิศ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระเมธีวรญาณ, ดร. ประธานกรรมการ
ผศ.ดร.สุเทพ พรมเลิศ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....
(นางพรพิมล จอโภชาอุดม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ :

การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร

ผู้วิจัย : นางพรพิมล จอโภชาอุดม

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระไตรปิฎกศึกษา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : พระเมธีวรญาณ, ดร. ป.ธ. ๙, รบ., พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ผศ.ดร.สุเทพ พรมเลิศ, ป.ธ. ๙, พธ.บ. (พระพุทธศาสนา), ศศ.ม.(จารึกภาษาไทย), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในภัทเทกรัตตสูตร ๒) เพื่อศึกษาเรื่องจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เริ่มด้วยการศึกษาโครงสร้าง และเนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตร และต่อด้วยการศึกษาสภาวะจิต เพื่อใช้ประกอบในการวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยเป็นการศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) หลักธรรมสำคัญในภัทเทกรัตตสูตรเป็นหลักธรรมสำหรับนำมาใช้ในการพัฒนาจิต ทำให้จิตเจริญขึ้น และหากพัฒนาจิตจนเจริญถึงขั้นสูงสุดก็สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ โดยหลักธรรมในพระสูตรมุ่งเน้น ให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่หวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เร่งทำความเพียร และเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท โดยการระลึกถึงความตาย คือมรณสติ มีการปฏิบัติธรรมโดยไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยไม่รู้คุณค่าของเวลา

ผลการวิจัยจากตัวอย่างในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพบว่า มีสาวกของพระพุทธเจ้าสามารถบรรลุธรรมด้วยหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตร คือปัจจุบันธรรม การเร่งทำความเพียร ความไม่ประมาท และมรณสติ ดังนั้นหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตร จึงสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาจิตได้เป็นอย่างดี และหากพัฒนาจิตด้วยหลักธรรมดังกล่าวจนถึงขั้นสูงสุดก็สามารถบรรลุธรรมได้

Dissertation Title : An Analytical Study on the Mental Development Based on the Principle of Bhaddekarata Sutta
Researcher : Mrs.Pornpimol Jorphochaudom
Degree : Master of Arts (Tipika Studies)
Dissertation Supervisory Committee
: Phra Methivorayan, Dr., Pali IX, B.A., M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)
: Asst. Prof. Dr. Suthep Phromlert, Pali IX, B.A. (Buddhist Studies), M.A. (Thai Epigraphy), Ph.D. (Buddhist Studies)
Date of Graduation : January 11, 2018

Abstract

There are three objectives of this dissertation as the followings: 1) to study the structure and the content of Bhaddekarata Sutta 2) to study the state of mind in Therarada Buddhist scriptures. 3) to analyze on the mental development based on the principles of Bhaddekarata Sutta. This research began with the study of structure and content of Bhaddekarata Sutta, and then continued with the study of mental state. The results of the study were used for analyzing of mental state which was developed by practicing in accordance with the principles used in the Sutta. This research used qualitative method (Documentary research). The main principles in Bhaddekarata Sutta are suitable for mental development. If they are used for developing mind and soul to the highest level, it can lead to the attainment of Nibbana. The principles of this Sutta focus on the present, do not think of the past neither good nor bad, do not worry about the future which has not happened yet. It is also about perseverance, living without negligence, and mindfulness of death. Practice either calm meditation or vipassana meditation all the time, do not waste the valuable time.

The results of the research found that, there are many examples showing that a lot of Buddhist followers could reach the state of Nirvana by using the principles in Bhaddekarata Sutta, i.e. focusing on the present, perseverance, living without negligence, and mindfulness of death. Therefore, the principles in Bhaddekarata Sutta can be used effectively and efficiently for mind development. Keep on practicing by using these principles, Nirvana can be reached.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์ และความเมตตาอย่างสูงยิ่งจาก พระอาจารย์ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระเมธีวรญาณ, ดร., อาจารย์กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.สุเทพ พรมเลิศ, คณบดีคณะพุทธศาสตร์ พระราชปริยัติมุนี, ผศ. ดร. คณาจารย์และเจ้าหน้าที่คณะพุทธศาสตร์ เพื่อนๆ กัลยาณมิตรทุกท่าน ที่ได้อนุเคราะห์ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ให้ข้อแนะนำและให้ข้อคิดเห็นมุมมองต่างๆ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีมุมมองที่กว้างขึ้น จนประสบความสำเร็จ เป็นผลงานที่มีคุณภาพ เป็นวิทยานิพนธ์ที่ทรงคุณค่าขึ้นมาได้

ขอขอบพระคุณพระอาจารย์และอาจารย์ทุกท่านทั้งในปัจจุบันและในอดีต ที่ได้อบรมและสั่งสอน ให้วิชาความรู้ทั้งทางด้านวิชาการ ประสบการณ์แนวคิดต่างๆ ให้แก่ผู้วิจัย ที่สำคัญเป็นอย่างมากนั้น ผู้วิจัยต้องขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระอาจารย์ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระเมธีวรญาณ ดร. และขอบพระคุณอาจารย์กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร. สุเทพ พรมเลิศ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้แนวคิด รวมทั้งทำการตรวจสอบตรวจทานเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้อย่างละเอียด ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง จนเป็นผลงานที่มีความสมบูรณ์ เป็นผลงานที่มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ที่ช่วยอบรมสั่งสอนให้ผู้วิจัยเป็นคนดี มีคุณธรรม ใฝ่รู้รักการเรียน หมั่นแสวงหาความรู้ใส่ตัวเพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวเองเพื่อช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม ขอขอบคุณสามีและลูกๆ ที่คอยให้กำลังใจ และช่วยเหลือในด้านต่างๆ ทุกด้านเป็นอย่างดี ยอมสละเวลาอันมีค่าของครอบครัว ทำให้ผู้วิจัยมีเวลาในการวิจัย อันเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้อย่างมีคุณภาพ

สุดท้ายนี้ ไม่พ้นที่จะต้องขอบคุณผลงานของผู้เขียนและแหล่งข้อมูลต่างๆ ทั้งที่ระบุไว้และที่ไม่ได้ระบุไว้ในบรรณานุกรม อันเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูล ได้ความรู้ และได้แนวคิดในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จเป็นผลงานสำหรับอนุชนรุ่นหลังที่จะได้ใช้ประกอบในการศึกษาหาความรู้ หรือทำการวิจัยต่อไป

นางพรพิมล จอโภชาอุดม
๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ โครงสร้างและเนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตร	
๒.๑ โครงสร้างของภัทเทกรัตตสูตร	๑๑
๒.๑.๑ ที่มาของพระสูตร	๑๑
๒.๑.๒ ความหมายของภัทเทกรัตต	๑๓
๒.๑.๓ เนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตร	๑๔
๒.๒ หลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร	๒๗
๒.๒.๑ หลักปัจจุบันธรรม	๒๗
๒.๒.๒ หลักการเร่งบำเพ็ญเพียร	๓๑
๒.๒.๓ หลักความไม่ประมาท	๓๔
๒.๒.๔ มรณานุสสติ	๔๐
๒.๓ พระสูตรที่มีความเกี่ยวข้องกับภัทเทกรัตตสูตร	๔๒
๒.๓.๑ อานันทภัทเทกรัตตสูตร	๔๒

๒.๓.๒ มหากัจจานภัทเทกรัตตสูตร ๔๓

๒.๓.๓ โลมสกังคิยภัทเทกรัตตสูตร ๔๔

๒.๔ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมตามหลักภัทเทกรัตตสูตร ๔๕

๒.๔.๑ การรู้แจ้งชัดในปัจจุบัน ๔๕

๒.๔.๒ รู้เร่งบำเพ็ญเพียร ๔๗

๒.๔.๓ ความไม่ประมาทในชีวิต และมรณสติ ๔๙

บทที่ ๓ จิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๓.๑ ความหมายของจิต ๕๔

๓.๒ ประเภทของจิต ๕๖

๓.๓ ความสำคัญของจิต ๖๒

๓.๔ สภาวะของจิตในพระพุทธศาสนา ๖๕

๓.๔.๑ คุณลักษณะของจิต ๖๕

๓.๔.๒ บทบาทหน้าที่ของจิต ๖๙

๓.๕ การเกิดและดับของจิต ๗๑

๓.๕.๑ การเกิดของจิต ๗๒

๓.๕.๒ การดับของจิต ๗๔

๓.๖ หลักการพัฒนาจิต ๗๕

๓.๖.๑ การพัฒนาจิตด้วยหลักการของสมถหรือสมาธิ และหลักการของวิปัสสนา ๗๕

๓.๖.๒ การพัฒนาจิตตามหลักภาวนา ๔ ๘๒

บทที่ ๔ การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร

๔.๑ การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร ๙๐

๔.๑.๑ การพัฒนาจิตด้วยการกำหนดปัจจุบันธรรม ๙๐

๔.๑.๒ การพัฒนาจิตด้วยการเร่งความเพียร ๙๔

๔.๑.๓ การพัฒนาจิตด้วยการพิจารณาความไม่ประมาท ๙๗

๔.๑.๔ การพัฒนาจิตด้วยการเจริญมรณสติ ๑๐๐

๔.๒ ลักษณะของจิตที่มีการพัฒนา ๑๐๒

๔.๒.๑ ปราศจากมลทิน ๑๐๒

๔.๒.๒ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ๑๐๓

๔.๒.๓ เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ๑๐๔

๔.๒.๔ การหลุดพ้นของจิต (วิมุติ) ๑๐๕

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๐๖

๕.๑.๑ ผลการศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในภัทเทกรัตตสูตร ๑๐๖

๕.๑.๒ ผลการศึกษาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๑๐๗

๕.๑.๓ ผลการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร ๑๑๐

๕.๑.๔ ความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้ทบทวน ๑๑๐

๕.๒ ข้อเสนอแนะ ๑๑๑

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป ๑๑๑

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ๑๑๒

บรรณานุกรม ๑๑๓

ประวัติผู้วิจัย ๑๑๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้การอ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ การอ้างอิงใช้การอ้างอิง ด้วยการระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๘. หมายถึง มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๔ ข้อ ๒๗๒ หน้า ๓๑๘ เป็นต้น

การอ้างอิงอรรถกถาภาษาไทยใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ม.อุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗๒/๒๓๓ หมายถึง อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ปปัญจสูทนี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๒ หน้า ๒๓๓ เป็นต้น

คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระสุตตันตปิฎก

วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค		(ภาษาไทย)
ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สฬา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺปญฺจก (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ฉกฺก (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉักกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อัฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทสก (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)

ขุ.ชา.วีสติ (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	วีสตินิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทฺธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย)	=	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี	อุปริปัณณาสก์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ส.อ. (ไทย)	=	สารัตถปกาสินี	อุปริปัณณาสก์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ขา.เอกก.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	เอกกนิบาตชาดกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.สง.อ. (ไทย)	=	ธัมมสังคณี	อัฏฐสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในพระสูตรที่ชื่อว่า ภัทเทกรัตตสูตร[๑] เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่ว่าด้วย ผู้มีราตรีเดียวเจริญ อันเป็นหลักการปฏิบัติธรรมสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิต และเหมาะสำหรับการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติไปสู่การบรรลุธรรมได้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ภัทเทกรัตตสูตร เปนพระสูตรที่กลาวถึงหลักในการปฏิบัติที่วาดวย "ผูมีราตรีเดียวเจริญ" หมายถึง ผูที่ไดปฏิบัติตามหลักธรรมในพระสูตรนี้ ด้วยความพากเพียรและด้วยความไม่ประมาทแล้ว ก็จะสามารถเจริญในธรรมไดแมใชเวลาเพียงแคคืนเดียว แต่ยังมีคำถามว่าการที่จะบรรลุธรรมในเวลาเพียงราตรีเดียวนั้นจะเป็นไปได้อย่างไร ถ้าบุคคลจะสามารถบรรลุธรรมอันสูงสุดของพระพุทธองค์ได้ก็ต้องมีหลักในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการ ในการนำหลักธรรมเพื่อมาศึกษาปฏิบัติต้องเข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของหลักธรรมนั้นๆ ว่าเป็นไปอย่างไรและมีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร และนำไปสู่ผลที่ต้องการอย่างไร มีหลักธรรมที่สอดคล้องสืบทอดไปสู่หลักธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างไรได้บ้าง อันสามารถนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ดังคำกล่าวว่าธรรมานุธรรมปฏิบัติ คือปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสอดคล้อง ปฏิบัติไม่ขัด ปฏิบัติคล้อยตามอรรถธรรมานุธรรมปฏิบัติ เป็นสิ่งสำคัญมาก อาจเรียกได้ว่าเป็นตัวตัดสินการปฏิบัติธรรม หรือการกระทำนั้นๆ จะสำเร็จผลบรรลุจุดมุ่งหมายได้หรือไม่[๒] ผู้วิจัยเห็นว่า การประพฤติปฏิบัติที่สำคัญนั้นคือการพัฒนาจิต ซึ่งหลักธรรมตามแนวภัทเทกรัตตสูตร สามารถที่จะนำไปใช้สำหรับการพัฒนาจิตเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้ได้

ภัทเทกรัตตสูตร มีหลักธรรมที่มีประโยชน์สมควรนำไปศึกษาปฏิบัติตาม ที่น่าสนใจก็คือนอกจากพระพุทธองค์ได้ทรงสอนภิกษุที่วัดเชตวันมหาวิหาร ที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นผู้สร้างแล้วยังมีพระสาวกที่ได้นำภัทเทกรัตตสูตรนี้ไปแสดง อีก ๓ ครั้ง อันได้แก่ อานันทภัทเทกรัตตสูตร มหากัจจายนภัทเทกรัตตสูตร และ โลมสกังคิยภัทเทกรัตตสูตร แสดงให้เห็นว่าภัทเทกรัตตสูตรมีหลักธรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติจนทำให้บรรลุธรรมได้ ซึ่งหลักธรรมในพระสูตรมุ่งเน้น ให้อยู่กับปัจจุบันไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่หวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เร่งความเพียร และความไม่ประมาทโดยให้ระลึกถึงความตาย อันเป็นมรณสติ มีการปฏิบัติโดยไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ โดยไม่รู้คุณค่าของเวลาด้วยการใช้ชีวิตไปวันๆ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ไร้ค่าเพราะนำไปสู่การทำให้เกิดแต่ความทุกข์ ทำให้ไม่สามารถที่จะพัฒนายกระดับจิตใจตนให้สูงขึ้นอยู่เหนือกิเลสทั้งปวงได้ ความสำคัญของพระสูตรนี้เน้นเรื่องการมีชีวิตอยู่อย่างคุ้มค่า หลักธรรม ที่พระพุทธองค์แสดงได้แก่

---

[๑] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

[๒] พระพรหมคุณาภรณ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพครั้งที่ ๔๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๖๓๖.

บุคคลไม่ควรคำนึงถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้วสิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว
และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็เป็นอันยังไม่มาถึง
ส่วนบุคคลใดที่เห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบันธรรม
ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ
บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นๆให้แจ่มแจ้ง
บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว
ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้
เพราะว่าการพัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น
ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย[๓]

ในการศึกษา ภัทเทกรัตตสูตร เพื่อให้เข้าใจอย่างถองแท้ถึงหลักการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในพระสูตร วามีเหตุเกิดจากอะไร มีความเปนมาอย่างไร มีความสำคัญที่จะเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตอย่างไร มีเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอเพื่อให้เกิดผลแห่งความเป็นเลิศอยางไร ความนาสนใจในพระสูตรนี้คือ การนำหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร ได้แก่การระลึกรู้อยางเข้าใจชัดเจน เห็นแจ้งในธรรมที่เป็นอยูกับปจจุบัน ไมคำนึงถึงอดีตในสิ่งที่ลวงไปแลว ไมหวังหรือเพ้อฝันหรือกังวลถึงอนาคตที่ยังไมมาถึง และเห็นแจงในธรรมที่เปนปจจุบัน อยู่กับปัจจุบัน ไม่ยึดถือ ไมงอนแงนไมคลอนแคลนในปัจจุบันธรรม ด้วยการใช้ความเพียรอย่างเต็มความสามารถ มีความไม่ประมาทโดยการระลึกถึงความตาย ดังพุทธวจนะที่ว่า “พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีอยู่ปกติอย่างนี้ว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ”[๔] ในขณะเดียวกัน การพัฒนาจิตที่จะให้ได้ประโยชน์และได้ผลดี ควรปฏิบัติตามแนวทางหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร ซึ่งมีความสอดคล้องเกื้อกูลกันได้อย่างสมบูรณ์ เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของความเป็นมนุษย์ก็ คือจิตหรือใจของเรานั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ ทรงตรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”[๕] และได้ทรงกล่าวถึง การฝึกจิตว่า “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้”[๖] นั่นคือถ้าผู้ใดสามารถคุมจิตของตนเองได้ก็สามารถที่จะนำความสุขมาสู่ตนเองได้

---

[๓] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

[๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

[๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

[๖] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

ในการการพัฒนาจิต พระผู้มีพระภาคตรัสถึงการฝึกจิตว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก[๗] ซึ่งในเรื่องของการพัฒนาจิต พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้บรรยายเสริมเพิ่มเติมไว้ว่า

พระพุทธองค์ได้ทรงวางแผนหรือหลักในการพัฒนาเอาไว้ แต่เป็นการพัฒนาชีวิตของแต่ละบุคคล โดยมุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญ เพราะเมื่อพัฒนาจิตได้แล้ว ตัวบุคคลก็ชื่อว่าได้รับการพัฒนาไปด้วย แล้วการพัฒนาทุกอย่าง ในทางสร้างสรรค์ความสุข รวมทั้งการพัฒนาประเทศก็ย่อมทำได้โดยง่าย ทั้งจะนำความสุขมาให้แก่มนุษยชาติในโลกได้โดยตรงด้วย โลกจะสงบสุข ไม่มีสงคราม ไร้ความวุ่นวาย มนุษย์ในทุกสังคมจะอยู่ด้วยกันอย่างฉันมิตร มีเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือกันและกัน ยิ่งมีการพัฒนาจิตสูงขึ้นเพียงใด ความสงบสุข จะเกิดขึ้นในโลกมากขึ้นเพียงนั้น[๘]

พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญในเรื่องของการฝึกจิตการพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จะต้องมีการพัฒนาจิตให้เข้าใจถึงหลักการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันโดยให้อยู่กับปัจจุบัน ตรงกับการปฏิบัติตามหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร คือการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่นึกถึงเรื่องราวในอดีตหรือเรื่องราวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จึงเปนประเด็นที่นาศึกษาวิเคราะห์ สิ่งสำคัญคือเมื่อได้ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามหลักธรรมตามแนวภัทเทกรัตตสูตรแล้วและหากได้นำมาปฏิบัติตาม ย่อมสามารถที่จะพัฒนาจิตและยกระดับจิตให้สูงขึ้นได้ นอกจากจะดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทและด้วยการเร่งบำเพ็ญเพียรปฏิบัติ จะยังผลให้สามารถรองรับสภาวะธรรมที่ละเอียดยิ่งขึ้น มีความสุขุม รอบคอบ ที่จะควบคุมความคิดให้เป็นไปตามระบบระเบียบตามหลักธรรมได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ เพราะจุดมุงหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตมิใชเพียงแคความสุขในชีวิตประจำวันเท่านั้น หากมีการปฏิบัติด้วยหลักปัจจุบันธรรม หลักความไม่ประมาท และตั้งมั่นอยู่ในความเพียรแล้ว ย่อมสามารถนำไปสู่การบรรลุ มรรค ผล พระนิพพาน ในเบื้องปลายของชีวิตด้วย

๑.๒ วัตถุประสงคของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในภัทเทกรัตตสูตร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร

---

[๗] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๐/๗.

[๘] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การบริหารจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเซเว่น พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖-๑๗.

๑.๓ ปญหาที่ตองการทราบ

๑.๓.๑ เนื้อหาสาระในภัทเทกรัตตสูตรเป็นอยางไร

๑.๓.๒ จิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นอยางไร

๑.๓.๓ วิธีการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตรเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผูวิจัยมุงศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวทางหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร ซึ่งเปนการวิจัยทางด้านเอกสาร (Documentary research) โดยทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยจาก คัมภีร์พระไตรปฎก อรรถกถา และ ฎีกา รวมถึงหนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ที่มีความเกี่ยวของกับภัทเทกรัตตสูตร

๑.๕ นิยามศัพทเฉพาะที่ใชในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีคำศัพทที่เกี่ยวกับการศึกษาวิจัย และเพื่อประโยชนตอการศึกษาวิจัย ผูวิจัยจึงใหคำจำกัดความไวดังนี้

๑.๕.๑ การพัฒนาจิต หมายถึง การพัฒนาจิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร

๑.๕.๒ ภัทเทกรัตตสูตร หมายถึง ชื่อสูตรหนึ่งในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระสุตตันตปฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์

๑.๕.๓ ปัจจุบันธรรม หมายถึง การอยู่กับปัจจุบัน มีสติระลึกอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นอยู่ ไม่เกาะติดอยู่กับอดีต ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคต

๑.๕.๔ หลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร หมายถึง หลักปัจจุบันธรรม หลักการเร่งบำเพ็ญเพียร หลักความไม่ประมาท และหลักมรณสติ

๑.๕.๕ จิต หมายถึง จิตที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการปฏิบัติตามหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร

๑.๖ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวของ

ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้า แล้วทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ดังนี้

๑.๖.๑ หนังสือ

๑) สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๙ นิพนธ์หนังสือ วิธีสร้างบุญบารมี สรุปความว่า ผู้ที่คิดถึงความตายเป็นผู้ที่ไม่ประมาท ไม่มัวเมาในชีวิต เมื่อคิดแล้วย่อมเร่งทำความดีและบุญกุศล เกรงกลัวบาปกรรมที่จะติดตามไปในภพชาติหน้า และยังได้นิพนธ์ไว้อีกว่า มรณัสสติกรรมฐานนั้น เมื่อพิจารณาไปนานๆ จิตจะสงบระงับจากนิวรณ์ธรรม ๕

ประการ จนที่สุดก็เข้าสู่อุปจารสมาธิ ซึ่งความจริงกรรมฐานกองนี้เป็นเพียงสมถภาวนา แต่ก็ใกล้กับวิปัสสนา[๙]

๒) สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๙ นิพนธ์หนังสือ จิตตนคร ความว่า "จิตฝึกได้ อบรมได้ ให้มีอานุภาพยิ่งใหญ่ยังทำได้ ดังนั้นการฝึกจิตอบรมจิตจึงควรเป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาทั้งหลายควรสนใจ ให้ความสนใจในการจะอบรมจิตของตน หรือในการบริหารจิตของตนนี้ให้เกิดผลดีที่สุด"[๑๐]

๓) พระพรหมคุณาภรณ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กลาวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ด้วยเหตุผลใดสติที่ตามทันขณะปัจจุบัน จึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา ซึ่งสรุปความได้วา เมื่อมีสติตามทันขณะปัจจุบันและมองดูสิ่งนั้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ตลอดเวลา ย่อมสามารถตัดวงจร ทำลายกระบวนการฝ่ายอกุศลได้ แก้ไขความเคยชิน พร้อมกับสร้างแนวนิสัยใหม่ให้แก่จิต โดยเป็นอยู่ในปัจจุบัน มีสติทันอยู่กับสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้องทุกๆ ขณะ ซึ่งโดยปกติจิตเมื่อรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ก็จะติดข้องวนเวียนอยู่กับสภาพของสิ่งนั้นๆ ที่สร้างขึ้นไว้ในใจ ตกอยู่กับอดีต ตามไม่ทันของจริง หลุดหลงพลาดไปจากขณะปัจจุบัน หรือบางครั้งจิตก็จะหลุดลอยจากขณะปัจจุบัน คิดฝันไปตามความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับภาพเลยไปข้างหน้าของสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ฟุ้งไปกับอนาคตในสิ่งที่ยังไม่เกิด[๑๑]

๔) พระพรหมคุณาภรณ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เรียบเรียงเรื่องเกี่ยวกับภาวะทางจิตไว้ในหนังสือพุทธธรรม สรุปได้ว่า การไม่คำนึงหลัง ไม่หวังอนาคตนี้ จัดไว้เป็นภาวะทางจิต ไม่ใช่ลักษณะของภาวะทางปัญญา ถ้าเทียบกับคำฝ่ายตะวันตกก็ตรงกับด้าน emotion ไม่ได้หมายความว่า พระอรหันต์ไม่ใช้ปัญญาพิจารณากิจการภายหน้า และไม่ใช้ประโยชน์จากความรู้จากอดีต แต่ตรงข้ามเพราะพระอรหันต์มีภาวะทางจิตที่ปลอดโปร่งจากอดีตและอนาคต จึงนำเอาความรู้เกี่ยวกับอดีตและอนาคตมาใช้ประโยชน์ทางปัญญาได้เต็มที่"[๑๒]

๕) พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) กล่าวไว้ในบทนำของหนังสือ วิปัสสนาภาวนา สรุปได้ว่า การพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา มี ๒ แบบคือ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา สมถะภาวนา เป็นเพียงพัฒนาจิตในขั้นกลางทางพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นเพียงพัฒนาจิตเพียงผิวเผินเพราะสามารถกำจัดกิเลสอันเป็นโรคร้ายของจิตในขั้นกลางเท่านั้น ไม่สามารถกำจัดตัวอวิชชา ซึ่งเป็น

---

[๙] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๙ , **วิธีสร้างบุญบารมี**, พิมพ์ ครั้งที่ ๖๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๘.

[๑๐] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโณ), **จิตตนคร**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๔๖.

[๑๑] พระพรหมคุณาภรณ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** ฉบับปรับขยาย, พิมพครั้งที่ ๔๓, หน้า ๗๗๓.

[๑๒] พระพรหมคุณาภรณ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** ฉบับปรับขยาย, พิมพครั้งที่ ๔๓, หน้า ๓๗๒.

อนุสัยกิเลส อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งมวลลงได้ ส่วนการเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญวิปัสสนาขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา มีผลมากกว่าการบำเพ็ญสมถภาวนา เพราะเป็นการถอนทำลายกิเลสอย่างละเอียด อันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งมวลโดยตรง และเป็นการพัฒนาจิตเข้าสู่ขั้นความเป็นพระอริยบุคคล[๑๓]

๖) พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้กล่าวถึงมรณสติ เพื่อให้เปนแนวทางในการปฏิบัติว่า มีสติระลึกถึงความตาย เพื่อให้มีความสังเวชสลดใจ แล้วเปนผู้ไมประมาทในชีวิต จะใชเป็นเครื่องเตือนสติตนให้ตั้งอยู่ในความดี และรีบเรงขวนขวายทำความดีด้วยการตั้งอยู่ในทาน ศีล สมาธิ ไม่ต้องมัวเมาผัดวันประกัน[๑๔]

๗) พระธรรมวิสุทธิมงคล หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ในหนังสือประวัติ พระอาจารย์มั่น ภูริภัตโต สรุปว่า การภาวนา คือการอบรมใจให้ฉลาดเที่ยงตรงต่อเหตุผลอรรถธรรม รู้จักวิธีปฏิบัติต่อตัวเองและสิ่งทั้งหลาย ไม่ให้จิตผาดโผนโลดเต้นแบบไม่มีฝั่งมีฝา ยึดการภาวนาเป็นรั้วกั้นความคิดฟุ้งซ่านของใจให้อยู่ในเหตุผลอันจะเป็นทางแห่งความสงบสุข และนอกจากนี้ยังกล่าวว่า การภาวนาจึงเป็นงานเพื่อผลในปัจจุบันและอนาคต ไม่เสียประโยชน์ทั้งสองทาง ประโยชน์สำคัญคือประโยชน์เฉพาะหน้าที่เรียกว่า ทิฏฐธรรมิกัตถประโยชน์ การงานทุกชนิดที่ทำด้วยใจของผู้ภาวนาจะสำเร็จลงด้วยความเรียบร้อย”[๑๕]

๘) พุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงแนวคิดของปจจุบันขณะ ด้วยการอยู่กับปัจจุบัน ไมมีอดีต ไมมีอนาคต วา อยูกับปจจุบันขณะด้วยสติปญญา จิตก็เขมแข็ง มีกำลัง มีอำนาจ ทำสิ่งที่เปนปจจุบันได้ดี มีความสุขอยางยิ่ง มีชีวิตอยูเพียงวันเดียวก็มีคา ไมถูกเวลากัดกิน เวลาในปจจุบันจึงมีประโยชนมิใชความหวัง เพราะมีแตจะกอให้เกิดทุกข คนเปนโรคประสาทก็เพราะความหวัง ตัวเวลาจึงเปนจุดกึ่งกลางระหวางความอยากกับความได้สมใจอยาก จะไมมีเวลาถ้าเราไมมีความอยาก การอยูเหนือเวลาคือ มีชีวิตอยูเหนืออดีตและอนาคต การอยูเหนืออำนาจเวลา คือ อยูอยางพระอรหันต ด้วยการไมมีอดีต ปจจุบัน และอนาคต[๑๖]

๙) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) แสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร พบว่า อาตาปี มีความเพียรเผากิเลส คือเพียรชอบ ที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรละอกุศลเก่า เพียรไม่ทำอกุศล

---

[๑๓] พระธรรมวิสุทธิกวี, **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

[๑๔] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐติวณฺโณ) **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๖.

[๑๕] พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), **ประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต**, (อุดรราชธานี: บริษัท พิฆเณศ พริ้นท์ติ้ง เซ็นเตอร์จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

[๑๖] พุทธทาสภิกขุ, **การอยูด้วยปจจุบัน ไมมีอดีต ไมมีอนาคต**, (กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ, ๒๕๕๐), หนา ๘-๓๗.

ใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ในทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน เป็นการสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากกว่าเดิม[๑๗]

๑๐) สุภีร์ ทุมทอง กล่าวถึงเรื่องความเพียร ในภัทเทกรัตตสูตรว่า เป็นคาถาแสดงลักษณะผู้มีราตรีเดียวเจริญใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม มีชีวิตที่งดงาม สมควรได้รับการยกย่อง สรรเสริญ ความเพียรรู้ธรรมะที่ปรากฏในปัจจุบัน ล้วนไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีของตน ล้วนแต่เป็นของไม่แน่ไม่นอน เป็นของไม่เที่ยง เมื่อรู้หลักของการปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็ควรทำความเพียร เพิ่มพูนอาการอย่างนั้นให้ยิ่งๆ ขึ้นไป มีปกติอยู่ด้วยความเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน กระตุ้นตนเองอยู่เสมอ มีการพิจารณาอยู่เสมอ ไม่เกียจคร้าน ไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปเปล่า ผู้ที่อยู่ด้วยความเพียรนั้นแหละเรียกว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ สมควรได้รับการยกย่องว่ามีชีวิตอยู่อย่างงดงาม ไม่ใช่หายใจทิ้งไปวันๆ[๑๘]

๑๑) วศิน อินทสระ ไดกลาวไวในเรื่อง เพื่อเสรีภาพทางจิต สรุปความว่า หัวใจของวิปสสนา คือการอยูกับอารมณปจจุบัน พิจารณาอารมณปจจุบันที่ปรากฏในขณะนั้นๆ เห็นความเสื่อมของสังขารทั้งหลายที่เกิดดับใหเห็นอยูตรงหนาวา การมีชีวิตอยูดวยปจจุบันขณะเปนการปองกันโรคจิตโรคประสาทไดดีที่สุด นำมาซึ่งความสุขและความสำเร็จในชีวิต ความทุกขใจ เกิดขึ้นเพราะความกังวลถึงอนาคต และปรารภถึงอดีตโดยไมจำเปน ดังนั้น การมีชีวิตอยูดวยปจจุบันขณะ ทำปจจุบันใหดีที่สุด อนาคตก็จะดีไปดวย เพราะอนาคตเปนผลของปจจุบัน ผูอยูดวยวิปสสนาจิตและวิปสสนาปญญายอมประสบความสำเร็จ เพราะสิ่งทั้งหลายมีเหตุ เปนแดนเกิด เมื่อเหตุดีผลยอมดีแนนอน”[๑๙]

๑๒) อมรา มลิลา ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ก่อนชีวิตจะสิ้น เกี่ยวกับความไม่ประมาท ในความตายว่า การนึกถึงความตายก็ช่วยให้ใจที่กำลังรุ่มร้อน ด้วยความรัก ความชัง ความหลง สามารถสงบลงได้ แม้ว่าความสงบนี้จะเป็นเพียงความสงบของหินทับหญ้า มันก็ทำให้สติมาอยู่กับใจ เมื่อสติมาอยู่กับใจต่อเนื่องกันนานพอสมควร ปัญญาจะค่อยเกิดตามมา [๒๐]

๑๓) ณัฐรดา สุขสุธรรมวงศ์ ให้ความหมายของคำว่า “ปัจจุบันธรรม” โดยบรรยายไว้ในหัวข้อ “อยู่เป็นสุขด้วยปัจจุบันธรรม” สรุปได้ว่า คำว่า ปัจจุบันธรรม เป็นคำที่ชวนให้ชาวพุทธสับสน เพราะ มักเข้าใจกันว่า อยู่กับปัจจุบัน คือ อยู่กับสิ่งที่ปรากฏตรงหน้า ไม่ใส่ใจอนาคต หรือ สิ่งที่ล่วงไป

---

[๑๗] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐.

[๑๘] สุภีร์ ทุมทอง**, โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เล่ม ๒**, (นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๑๐.

[๑๙] วศิน อินทสระ, **เพื่อเสรีภาพทางจิต**, พิมพครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพธรรมดา, ๒๕๕๑), หนา ๑๑๙-๑๒๑.

[๒๐] อมรา มลิลา, **ก่อนชีวิตจะสิ้น**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕.

แล้ว อันที่จริง ปัจจุบันธรรม แยกออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ ปัญญามองเห็นธรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงในปัจจุบัน และ สภาพจิตที่อยู่กับปัจจุบันขณะ และในแง่ของปัญญาที่ทำให้ คิด พูด ทำบนพื้นฐานความเป็นจริงในปัจจุบัน (ไม่ใช่บนพื้นฐานของความอยากซึ่งอาจเป็นจริงไม่ได้ในปัจจุบัน) ดังนั้นเราจึงเรื่องในอดีตมาคิดด้วยโยนิโสมนสิการ เพื่อหาข้อผิดพลาด อันนำไปสู่การแก้ไข หรือวางแผนการสำหรับอนาคต อันเป็นการกำหนดวิธีการทำงานในปัจจุบันเพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการในอนาคต ซึ่งหากไม่มีการวางแผนอนาคตเลย จะกลับกลายเป็นความประมาทไป ส่วนสภาพจิตที่อยู่กับปัจจุบันขณะนั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญญาที่เห็นปัจจุบันธรรม เพราะเมื่อวางแผนแล้ว ก็ค่อยๆ ทำไป จิตรู้อยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน (เช่น รู้อิริยาบถ รู้วัตถุประสงค์ในขณะที่ทำงานใดๆ รู้เวทนาที่เกิด) ไม่ฟูมฟายกับอดีตที่แก้ไขไม่ได้ ไม่ฝันเฟื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงอันทำให้ฟุ้งซ่าน หวั่นไหว เพราะพอใจในสิ่งที่พึงมี พึงได้ ตามกำลังของตนในปัจจุบัน ปัจจุบันธรรมจึงสัมพันธ์กับสันโดษ[๒๑]

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์และงานวิจัย

๑) พระครูพิสิฐสรภาณ (นิรันดร์ ศิริรัตน์) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร” ได้กล่าวสรุปไว้ว่า หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตรประกอบด้วยหลักธรรม คือ (๑) ไม่คำนึงถึงขันธ์ ๕ ที่ล่วงไปแล้ว (๒) ไม่คาดหวังขันธ์ ๕ ที่ยังไม่มาถึง (๓) เจริญสติสัมปชัญญะอยู่กับขันธ์ ๕ ปัจจุบันอย่างมั่นคงและต่อเนื่อง นอกจากนั้นยังต้องประกอบไปด้วยความเพียร ขยันตื่นตัวอยู่โดยการเจริญสติตามรู้ชัดถึงขันธ์ ๕ ที่กำลังปรากฏอยู่ ณ ปัจจุบันขณะอยู่ตลอดเวลา ทั้งในการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิอย่างมั่นคง ต่อเนื่องทั้งกลางวันจนถึงกลางคืน ไม่ประกอบตนอยู่ในสุขกับการนอนหลับ นอนในยามกลางคืนเพียง ๔ ชั่วโมง ต่อจากนั้นลุกขึ้นชำระจิตใจให้สะอาดตลอดจนถึงยามสุดท้าย ทั้งนี้ต้องประกอบด้วยการระลึกถึงความตาย เพื่อจะทำให้ไม่ประมาทรีบเร่งขวนขวายในการเจริญสติสัมปชัญญะตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ จึงจะถือว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่เพียงแค่คืนเดียวก็นับว่าเป็น ผู้เจริญ ซึ่งหมายถึงการเจริญในมรรค ผล และพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด[๒๒]

๒) แม่ชีสุดา โรจนอุทัย ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท” สรุปได้ว่า มนุษยมีชวงเวลาของชีวิตที่สั้นมาก คือ จะมีอยู่ชั่วขณะแหงความรูสึกหนึ่งเทานั้น ชีวิตของสัตวทั้งหลายก็เชนกัน เมื่อมีชีวิตอยูก็ยอมอยูชั่วขณะจิตเดียวเทานั้น เมื่อความคิดนั้นหมดไป มนุษยผูนั้นก็สิ้นไป ระยะเวลาแหงชีวิตจึงถูกจำกัดด่วยขณะจิตขณะหนึ่ง เพราะชีวิตจะดำรงอยู

---

[๒๑] ณัฐรดา สุขสุธรรมวงศ์, **อยู่เป็นสุขด้วยปัจจุบันธรรม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.gotoknow.org/posts/545718 [๒ พ.ย.๖๐].

[๒๒] พระครูพิสิฐสรภาณ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร”,**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓.

ชั่วขณะแหงการมีอยูแหงจิตเทานั้น โดยมีขณะจิต ๓ ขณะ คือ อุปาทะ (ขณะเกิดขึ้น) ฐีติ (ขณะตั้งอยู) และภังคะ (ขณะดับไป) มนุษยและสัตวจึงมีชีวิตและจะดำเนินอยูเพียงชั่วขณะจิตหนึ่งๆ เทานั้น[๒๓]

๓) นายสุภีร์ ทุมทอง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท" สรุปผลการวิจัยโดยกล่าวถึง อินทรียสังวรว่า หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังไม่ให้จิตถูกฉุดดึงออกไปสนใจอารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และหมายถึงคุ้มครองรักษา จิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคง ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกครอบงำด้วยกิเลสต่างๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น เป็นเหตุทำให้สุจริต ๓ สมบูรณ์ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้[๒๔]

๔) เบญญา บริบูรณ์วิกกัย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาวิธีเจริญมรณสติในอรรถกถาธรรมบท" สรุปผลการวิจัยว่า เป้าหมายของการเจริญมรณสติหรือการระลึกถึงความตาย คือการดำรงตนเป็นผู้ไม่ประมาทในทุกๆ ด้าน โดยใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า หมั่นสร้างคุณงามความ ปล่อยวาง รู้เท่าทันชีวิตว่าเป็นของไม่เที่ยง สุดท้ายก็จะไม่กลัวความตาย ไม่หลงความตาย และตายอย่างสงบ ยกตัวอย่างเช่น สตีฟ จอบส์ ผู้ก่อตั้งบริษัทแอบเปิล เป็นผู้เปลี่ยนแปลงโลกเทคโนโลยี ตลอดเวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการเจริญมรณสติทุกๆ วัน ว่าชีวิตมีความตายเป็นที่สุด เป็นสัจจธรรมแห่งชีวิต เขาประสบความสำเร็จอย่างมากเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก สุดท้ายเขาตายด้วยความสงบ[๒๕]

จากการทบทวนเอกสารรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข่องกับเรื่องนี้ ผูวิจัยเห็นวาวิทยานิพนธ บทความ รายงานการวิจัยสวนมากเปนการศึกษาและนำเสนอในลักษณะเฉพาะเรื่องหรือกรณีศึกษา มีขอบเขตที่จำกัด ยังขาดสวนที่จะชี้เฉพาะถึงการพัฒนาจิตตามแนวหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตร ผูวิจัยจึงมีความสนใจในการนำเสนอการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตรตอไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เปนการวิจัยเอกสาร (Documentary research) ผูวิจัยไดจัดขั้นตอนแหงการดำเนินการวิจัย (Research process) ที่สามารถแบงการศึกษาวิจัยออกเปนขั้นตอนดังตอไปนี้

---

[๒๓] แม่ชีสุดา โรจนอุทัย, "ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

[๒๔] สุภีร์ ทุมทอง, "ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

[๒๕] เบญญา บริบูรณ์วิกกัย, "ศึกษาวิธีเจริญมรณสติในอรรถกถาธรรมบท", **วิทยานิพนธพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

๑.๗.๑ ทบทวนเนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตร และรวบรวมขอมูลอื่นที่เกี่ยวข่องจากคัมภีร พระไตรปฎก ฉบับภาษาไทย อรรถกถา และเอกสารตางๆ ที่เกี่ยวข่อง โดยมุงสนใจ โครงสร้าง ความเป็นมา ความสำคัญ เนื้อหา และรูปแบบการนำเสนอของภัทเทกรัตตสูตร

๑.๗.๒ รวบรวมข่อมูลที่ศึกษาทั้งหมดมาวิเคราะห สังเคราะห เรียบเรียง และนำเสนอเนื้อหา ในประเด็นการพัฒนาจิต และการศึกษาเรื่องจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๗.๓ รวบรวมเนื้อหามาศึกษาเชื่อมโยงกับวิธีการพัฒนาจิตตามแนวหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตร และนำขอมูลที่เชื่อมโยงกันมา วิเคราะห สังเคราะห เรียบเรียง และนำเสนอเนื้อหา

๑.๗.๔ สรุปผลการวิจัย อภิปราย พรอมทั้งขอเสนอแนะ

๑.๘ ประโยชนที่คาดวาจะไดรับ

๑.๘.๑ ได้ทราบโครงสร้างและเนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตร

๑.๘.๒ ได้ทราบจิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๘.๓ ทำให้ได้วิธีการพัฒนาจิตตามแนวหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร จุดประสงค์คือเพื่อการบรรลุธรรม ตามหลักธรรมที่ว่า “ผู้มีราตรีเดียวเจริญ”

บทที่ ๒

โครงสร้างและเนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตร

ภัทเทกรัตตสูตรเป็นพระสูตรที่มีความน่าสนใจ สมควรศึกษาวิเคราะห์โดยละเอียด เนื่องจากพระสูตรนี้จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างมาก สามารถพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติให้มีวาระจิตที่สูงขึ้นจนถึงขั้นบรรลุธรรมได้ ดังมีตัวอย่างในคัมภีร์พระไตรปิฎกแล้ว ในบทนี้จะทำการศึกษาโครงสร้างของพระสูตร ความหมายของพระสูตร เนื้อหาของพระสูตร และพระสูตรอื่นที่มีความเกี่ยวข้องกับพระสูตรนี้ รวมถึงผลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในพระสูตร

๒.๑ โครงสร้างของภัทเทกรัตตสูตร

ในหัวข้อนี้จะได้กล่าวถึงโครงสร้างของภัทเทกรัตตสูตร โดยกล่าวถึงที่มาของพระสูตร ความหมายของพระสูตร และเนื้อหาโดยสังเขปของพระสูตรดังนี้

๒.๑.๑ ที่มาของพระสูตร

คัมภีร์พระไตรปิฎก แบ่งออกเป็น ๓ คัมภีร์ คือพระวินัยปิฎก (ประมวลพุทธพจน์หมวดพระวินัย) พระสุตตันตปิฎก (ประมวลพุทธพจน์หมวดพระสูตร) และพระอภิธรรมปิฎก (ประมวลพุทธพจน์หมวดพระอภิธรรม) พระสุตตันตปิฎก เป็นหมวดพระสูตรที่ประกอบด้วยพระธรรมเทศนาธรรมบรรยายต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสให้เหมาะสมกับบุคคล เหตุการณ์ และโอกาส ตลอดจนบทประพันธ์ เรื่องเล่า เรื่องราวทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นชั้นเดิมในพระพุทธศาสนา[๑]

พระธรรมเทศนาและธรรมบรรยายทั้งหลายในพระสุตตันตปิฎกที่เรียกว่า “สูตร” นั้น เพราะมีความหมายคือ (๑) บ่งถึงประโยชน์ คือ ชี้ให้เห็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น (๒) มีอรรถที่ตรัสไว้ดีแล้ว คือตรัสตามอุปนิสัยหรืออัธยาศัยของเวไนยสัตว์คือผู้ควรแนะนำ (๓) ผลิตประโยชน์ คือให้เกิดความเจริญต่อไป (๔) หลั่งประโยชน์ คือให้ประโยชน์หลั่งไหลออกมา (๕) ป้องกันด้วยดี คือรักษาประโยชน์ทั้งหลายไว้ได้ด้วยดี (๖) มีส่วนเสมอด้วยเส้นด้าย คือใช้เป็นบรรทัดฐานในการประพฤติปฏิบัติ

มูลเหตุที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระสูตรทั้งหลายมี ๔ ประการคือ (๑) อัตตัชฌาสยะ แสดงตามอัธยาศัยของพระองค์เอง โดยไม่ต้องมีผู้ใดทูลขอให้ทรงแสดง (๒) ปรัชฌาสยะ ทรงแสดงตามอัธยาศัยของผู้อื่นที่ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก่อนเสด็จไปโปรด (๓) ปุจฉาวสิกะ ทรงแสดงธรรมตามคำทูลถาม (๔) อัตถุปปัตติกะ ทรงแสดงตามเรื่องหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ[๒]

ภัทเทกรัตตสูตร เป็นพระสูตรที่อยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อันเป็นคัมภีร์ที่มีพระสูตรความยาวขนาดกลาง ไม่สั้นและไม่ยาวเกินไป มีอยู่ ๓ เล่ม (เล่ม ๑๒ – ๑๔) ภัทเทกรัตตสูตรนี้จะอยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกายอุปริปณณาสก์ ซึ่งเป็นคัมภีร์เล่ม ๑๔ อันมีพระสูตรขนาดกลาง ๕๒ พระสูตร เช่น

---

[๑] ที.สี. (ไทย) ๙/๗/๗

[๒] ที.สี. (ไทย) ๙/๗/๘.

เทวทหสูตร อานาปานสติสูตร เป็นต้น ดังบรรยายไว้ในบทนำของคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ ดังนี้

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ เป็นคัมภีร์มัชฌิมนิกายคัมภีร์สุดท้ายในจำนวน ๓ คัมภีร์ คือ (๑) มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (๒) มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (๓) มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ทั้งนี้ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มีการแบ่งออกเป็น ๕ วรรค โดยวรรคที่ ๑, ๒, ๓ และ ๕ มีพระสูตรวรรคละ ๑๐ พระสูตร ส่วนวรรคที่ ๔ มีพระสูตร ๑๒ พระสูตรดังนี้

๑. เทวทหวรรค มีพระสูตร ๑๐ พระสูตร

๒. อนุปทวรรค มีพระสูตร ๑๐ พระสูตร

๓. สุญญตวรรค มีพระสูตร ๑๐ พระสูตร

๔. วิภังควรรค มีพระสูตร ๑๒ พระสูตร

๕. สฬายตนวรรค มีพระสูตร ๑๐ พระสูตร[๓]

ภัทเทกรัตตสูตรเป็นพระสูตรแรกของวรรคที่ ๔ วิภังควรรค ซึ่งหมายถึง หมวดที่ว่าด้วยการจำแนกธรรม ชื่อ ภัทเทกรัตตสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยผู้มีราตรีเดียวเจริญ หมายถึง ผู้ใช้เวลากลางคืนให้หมดไปด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นๆ ดังพระอรรถกถาจารย์ได้ขยายความไว้ว่า “พระสูตรว่าด้วยผู้มีราตรีเดียวเจริญ มีคำเริ่มต้นว่า ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ บรรดาคำเหล่านั้น คำว่า ของบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ ความว่า ชื่อว่าของบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญเพราะประกอบด้วยการตามประพฤติวิปัสสนา คำว่า อุทเทส ได้แก่มาติกา คำว่า วิภังค์ ได้แก่ บทที่พึงแจกแจงให้พิสดาร”[๔]

พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงขณะที่ประทับอยู่ ณ พระเชตวัน วัดที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างขึ้น โดยได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย ให้ฟังและให้เอาใจใส่ให้ดี พระสูตรนี้มีรูปแบบเป็นการบรรยายโวหาร พระพุทธเจ้าทรงตั้งคำถามขึ้นมาเอง แล้วทรงตอบคำถามนั้น จัดอยู่ในประเภทปรัชฌาสยะ ดังนี้

พระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย จัดอยู่ในประเภทปรัชฌาสยะ เป็นไปตามอัธยาศัยของผู้ที่พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปโปรด ภัทเทกรัตตสูตร มีรูปแบบเป็นการบรรยายโวหารแบบ ถามเอง-ตอบเอง มี ๓ ตอนคือ ภาคอุทเทส (หมายถึงบทมาติกา หรือ หัวข้อธรรม แสดงเป็นร้อยกรองคาถา) ภาควิภังค์ (หรือนิทเทส หมายถึง การจำแนกเนื้อความให้พิสดาร เป็นร้อยแก้ว หรือ เวยยากรณะ) และภาคนิคมน์ เป็นการยกภาคอุทเทสมาแสดงซ้ำ พระสูตรนี้มีความหมายครบทั้ง ๓ แบบ คืองามในเบื้องต้นด้วยคำอุทเทส งามในท่ามกลางด้วยคำวิภังค์ และงามในที่สุดด้วยคำนิคมน์ พระสูตรนี้มีความยาวขนาดปานกลางอันเปนเอกลักษณของ มัชฌิมนิกาย ซึ่งมีเนื้อหาสมบูรณอยูในตัว[๕]

---

[๓] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗-๘.

[๔] ม.อุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗๒/๒๓๓.

[๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๑-๗๓.

ภัทเทกรัตตสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วย ผู้มีราตรีเดียวเจริญ หมายถึง ผู้ที่มีความเพียรเจริญวิปสสนากรรมฐานตลอดคืน เป็นการเจริญสติด้วยความพากเพียร อันเป็นหลักปฏิบัติธรรมในพระสูตร โดยในภาคอุทเทสพระผู้มีพระภาคได้ตรัสเป็นพระคาถาว่า บุคคลไม่ควรคำนึงถึงอดีต สิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังอนาคตในสิ่งที่ยังไม่มาถึง ให้อยู่กับปัจจุบัน กล่าวคือให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน และเร่งทำความเพียรโดยไม่ประมาท เพราะความตายจะมาถึงตัวเมื่อไรก็ได้ เรียกบุคคลผู้มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความเพียร ไม่ประมาทในความตายนั้นว่า 'ผู้มีราตรีเดียวเจริญ'[๖]

และต่อจากพระคาถาข้างต้น พระพุทธองค์ทรงยกเอาคำในอุทเทสมาตั้งเป็นคำถาม ๖ คำถามแล้วทรงอธิบายความในแต่ละคำถามนั้นๆ อันได้แก่

(๑) บุคคลคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เป็นอย่างไร

(๒) บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว เป็นอย่างไร

(๓) บุคคลหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง เป็นอย่างไร

(๔) บุคคลไม่หวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง เป็นอย่างไร

(๕) บุคคลง่อนแง่นในธรรมที่เป็นปัจจุบัน เป็นอย่างไร

(๖) บุคคลไม่ง่อนแง่นในธรรมที่เป็นปัจจุบัน เป็นอย่างไร[๗]

และเมื่อทรงอธิบายคำถามเหล่านั้นแล้ว ทรงสรุปเป็นพระคาถา คือทรงยกคำอุทเทสมาแสดงซ้ำเป็นพระคาถาอีกครั้ง เพื่อทบทวนให้ภิกษุจำได้ นับว่าเป็นพระสูตรที่มีความงดงามมาก งดงามทั้งในเบื้องต้นด้วยคำอุทเทส งดงามทั้งในท่ามกลางด้วยคำวิภังค์ และงดงามทั้งในบั้นปลายด้วยคำนิคมน์

๒.๑.๒ ความหมายของภัทเทกรัตตะ (ภทฺเทกรตฺตํ)

ภัทเทกรัตตะ หรือ ภทฺเทกรตฺตํ มาจากคำว่า ภทฺท แปลว่า เจริญ[๘] คำว่า เอก แปลว่า หนึ่งเดียว[๙] และคำว่า รตฺตํ แปลว่า ราตรี[๑๐] ดังนั้นคำว่า ภัทเทกรัตตะ หรือ ภทฺเทกรตฺตํ จึงแปลว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ ส่วนคำว่า ของบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ (ภทฺเทกรตฺตสฺส) พระอรรถกถาจารย์ให้ความหมาย ไว้ว่า "ชื่อว่าของบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ เพราะประกอบด้วยการตามประพฤติวิปัสสนา"[๑๑] ชื่อพระสูตรภัทเทกรัตตสูตร ได้ชื่อมาจากพระคาถาวรรคสุดท้ายที่ว่า พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแลว่า "ผู้มีราตรีเดียวเจริญ" พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ผู้ที่มีความเพียร ไม่เกียจคร้าน มีความขยัน มีความเพียรในการปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งกลางวัน และกลางคืน ว่าเป็นผู้ที่มีความเจริญ ซึ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับภัทเทกรัตตสูตรนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบาย ไว้ว่า

---

[๖] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

[๗] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๒.

[๘] พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**, พิมพ์ครั้งที่ ๕,(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๓), หน้า ๕๗๑.

[๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๔.

[๑๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔๓.

[๑๑] ม.อุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗๒/๒๓๓.

ภัทเทกรัตตสูตร เป็นชื่อสูตรหนึ่งใน มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ แห่งพระสุตตันตปิฎก แสดงเรื่องบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ คือ คนที่เวลาวันคืนหนึ่งๆ มีแต่ความดีงามความเจริญก้าวหน้า ได้แก่ ผู้ที่ไม่มัวครุ่นคำนึงอดีต ไม่เพ้อหวังอนาคต ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งประจักษ์สิ่งที่เป็นปัจจุบัน ทำความดีเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยไป มีความเพียรพยายาม ทำกิจที่ควรทำเสียแต่วันนี้ไม่รอวันพรุ่ง[๑๒]

ดังนั้น ภัทเทกรัตตะ ผู้มีราตรีเดียวเจริญ จึงหมายถึงผู้ที่มีความขยัน มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม ไม่เสียเวลาคิดถึงแต่เรื่องในอดีต ไม่ฝันเฟื่องเรื่องในอนาคต ใช้เวลาในชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ใช้เวลาทำแต่ความดี ความถูกต้อง ไม่ประมาท ไม่ผัดวันประกันพรุ่งรีบทำงานที่จำเป็นต้องทำในวันนี้ ทันทีไม่รอจนถึงวันพรุ่งนี้ คือการใช้เวลาไปกับการปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งเวลากลางวันและกลางคืนเมื่อมีโอกาส โดยไม่ย่อท้อเอาจริงเอาจังไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นๆ

๒.๑.๓ เนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตร

ภัทเทกรัตตสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระภิกษุ ระหว่างที่ทรงประทับอยู่ที่วัดพระเชตวันมหาวิหาร อันเป็นอารามที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวาย ตั้งอยู่ในเขตกรุงสาวัตถี โดยมีพระประสงค์เพื่อให้ภิกษุทั้งหลายเร่งการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุผลในปัจจุบัน เร่งทำความเพียรด้วยความไม่ประมาทในชีวิต ดังความว่า ไม่คำนึงถึงอดีต ไม่คาดหวังถึงอนาคต ให้ใส่ใจในธรรมที่เป็นปัจจุบันโดยเริ่มตั้งความเพียร เร่งทำความเพียร ด้วยความไม่ประมาท ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญบุคคลผู้นั้นว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ[๑๓]

เนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตรดังกล่าวเป็นธรรมะที่แสดงให้เห็นถึงแนวทางในการปฏิบัติธรรมด้วยการดำเนินจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านไปแล้วซึ่งไม่อาจแก้ไขใดๆ ได้แล้ว ไม่กังวลถึงเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เร่งทำความเพียรในปัจจุบัน เพราะความตายอาจจะมาถึงตัวเราเมื่อไรก็ได้ ไม่ควรประมาท ผู้ที่มีความเพียรไม่เกียจคร้านพิจารณาถึงความเป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน กล่าวคือเป็นผู้มีสติอยู่ตลอดเวลา เรียกผู้นั้นว่า “ผู้มีราตรีเดียวเจริญ”

เมื่อตรัสพระคาถาอันเป็นอุทเทสแล้ว พระพุทธเจ้าทรงตั้งคำถามไว้ ๖ คำถาม เพื่ออธิบายความพระคาถาเป็นภาควิภังค์ ดังนี้

๑) บุคคลคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เป็นอย่างไร

๒) บุคคลไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เป็นอย่างไร

๓) บุคคลหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง เป็นอย่างไร

๔) บุคคลไม่หวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง เป็นอย่างไร

๕) บุคคลง่อนแง่นในธรรมที่เป็นปัจจุบัน เป็นอย่างไร

๖) บุคคลไม่ง่อนแง่นในธรรมที่เป็นปัจจุบัน เป็นอย่างไร

การที่พระพุทธองค์ทรงตั้งคำถามทั้ง ๖ คำถามดังกล่าวนั้น เป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการสอนพระสาวกของพระองค์วิธีการหนึ่ง ด้วยการตั้งคำถามขึ้นมาเอง แล้วตอบเอง จัดอยู่ในประเภท ปรัชฌาสยะ การตั้งคำถามขึ้นมานี้ก็เพื่อให้ผู้ฟังได้ใช้สติปัญญาของตนเองคิดตามไปด้วย

---

[๑๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๘๓.

[๑๓] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

แล้วพระพุทธองค์ก็ทรงตอบคำถามที่ตั้งขึ้น เป็นการอธิบายจำแนกแจกแจงเนื้อความให้ละเอียดชัดเจนขึ้นเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง ดังที่พระพุทธองค์ทรงอธิบายแต่ละคำถาม ดังต่อไปนี้

"บุคคลคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว" หมายถึง บุคคลที่ดำเนินไปตามความเพลิดเพลินที่มีอยู่ก่อนนั้นว่า ในอดีต เราได้มีขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เป็นอย่างนี้

"บุคคลไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว" หมายถึง บุคคลที่ไม่ดำเนินไปตามความเพลิดเพลินที่มีอยู่ก่อนนั้นว่า ในอดีต เราได้มีขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เป็นอย่างนี้

"บุคคลหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง" หมายถึง บุคคลที่ดำเนินไปตามความเพลิดเพลินในขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ว่า ในอนาคต เราพึงมีขันธ์ ๕ เป็นอย่างนี้

"บุคคลไม่หวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง" หมายถึง บุคคลที่ไม่ดำเนินไปตามความเพลิดเพลินในขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ว่า ในอนาคต เราพึงมีขันธ์ ๕ เป็นอย่างนี้

"บุคคลง่อนแง่นในธรรมที่เป็นปัจจุบัน" หมายถึง ปุถุชนในโลกนี้ ผู้ไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ โดยความเป็นอัตตาบ้าง พิจารณาเห็นอัตตามีขันธ์ ๕ บ้าง พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ในอัตตาบ้าง พิจารณาเห็นอัตตาในขันธ์ ๕ บ้าง

"บุคคลไม่ง่อนแง่นในธรรมที่เป็นปัจจุบัน" หมายถึง อริยะสาวกในธรรมวินัยนี้ ผู้ได้สดับได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ ไม่พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ โดยความเป็นอัตตาบ้าง ไม่พิจารณาเห็นอัตตามีขันธ์ ๕ บ้าง ไม่พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ในอัตตาบ้าง ไม่พิจารณาเห็นอัตตาในขันธ์ ๕ บ้าง[๑๔]

พระพุทธองค์ทรงจบพระธรรมเทศนาด้วยการยกพระคาถาข้างต้นมากล่าวซ้ำอีกครั้งหนึ่ง อันเป็นการแสดงความงดงามของการแสดงพระสูตรนี้ในบั้นปลายด้วยคำนิคมน์

จากเนื้อหาดังกล่าวสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ดังนี้

๑) บุคคลไม่ควรคำนึงถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง

คำว่า "ไม่ควรคำนึงถึง" ดังกล่าวแล้วว่า หมายถึง ความไม่ควรคำนึงถึง ขันธ์ ๕ ด้วยตัณหา และทิฏฐิ และ "สิ่งที่ล่วงไปแล้ว" หมายถึง ขันธ์ ๕ ในอดีต ดังนั้นในหัวข้อนี้จะพิจารณาความหมายของ ขันธ์ ๕ (ซึ่งหมายรวมถึง อุปาทานขันธ์ ๕ ด้วย) ตัณหา และทิฏฐิ โดยจะมีรายละเอียดโดยสังเขปดังนี้

๑.๑ ขันธ์ ๕ และอุปาทานขันธ์ ๕

พระพุทธเจ้าทรงแสดงขันธ์ ๕ และอุปาทานขันธ์ ๕ ที่กรุงสาวัตถีแก่พระภิกษุ ซึ่งแยกการพิจารณาได้ดังนี้

ก) ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ พระองค์ทรงตรัสถึงขันธ์ ๕ คือ

๑. รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่ารูปขันธ์

---

[๑๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๓-๒๗๕/๓๒๐-๓๒๓.

๒. เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่าเวทนาขันธ์

๓. สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่าสัญญาขันธ์

๔. สังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่าสังขารขันธ์

๕. วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่าวิญญาณขันธ์[๑๕]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายคำว่าขันธ์ ๕ (The Five Aggregates) ไว้ดังนี้

๑. รูป (Corporeality) ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

๒. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ

๓. สัญญา (Perception) ได้แก่ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้

๔. สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ปรุงแปรการตริตรึกนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฏฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกรวมอย่างง่ายๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

๕. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ[๑๖]

สรุปขันธ์ ๕ ในภัทเทกรัตสูตร ได้แก่การไม่เพลิดเพลินในสิ่งที่ล่วงไปแล้ว คือในอดีตมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างนี้ ไม่เพลิดเพลินหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง คืออนาคตมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างนี้

ข) อุปาทานขันธ์ ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) คือ ขันธ์ ๕ ที่ประกอบด้วยอาสวะเกื้อกูลแก่อุปาทาน เมื่อมีขันธ์ ๕ แล้วก็จะมีอุปทานขันธ์ ๕ อันเป็น “สักกายะ”[๑๗] ซึ่งเกิดจากตัณหา ทั้งนี้ในคัมภีร์ ได้กล่าวถึงอุปาทานขันธ์ ๕ ไว้ดังนี้

---

[๑๕] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๖-๖๗.

[๑๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔.

[๑๗] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑๐๕/๒๐๑.

๑. รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า รูปูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือรูป)

๒. เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า เวทนูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือเวทนา)

๓. สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า สัญญูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือสัญญา)

๔. สังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า สังขารูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือสังขาร)

๕. วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า วิญญาณูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือวิญญาณ)[๑๘]

สิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับอุปาทานขันธ์ ๕ ก็คือ ทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า อุปาทานขันธ์ ๕ เป็น ทุกข์ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่นย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ ก็เป็นทุกข์[๑๙]

สรุป อุปทานขันธ์ ๕ ในภัทเทกรัตตสูตร คือ ไม่ว่าจะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่เกิดขึ้นแม้เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน เรียกว่า รูปูปาทานขันธ์ เวทนูปาทานขันธ์ สัญญูปาทานขันธ์ สังขารูปาทานขันธ์ วิญญาณูปาทานขันธ์

๑.๒ ตัณหา แปลว่า “ความทะยานอยาก, ความร่านรน, ความปรารถนา, ความอยากเสพอยากได้ อยากเอาเพื่อตัว, ความแส่หา, มี ๓ คือ ๑. กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม อยากได้อารมณ์อันน่าใคร่ ๒. ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ ๓. วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ อยากพรากพ้นดับสูญไปเสีย”[๒๐] เป็นหลักธรรมที่สำคัญอีกข้อหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ตัณหาเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอุปาทาน อุปาทานทำให้เกิดภพ ภพทำให้เกิดชาติ ชาติทำให้เกิดชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ซึ่งโดยสรุปก็คือการทำให้เกิดขันธ์ ๕ และอุปาทานขันธ์ ๕ นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเกี่ยวกับ ปฏิจจสมุปบาทโดยอนุโลมว่า

---

[๑๘] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๗.

[๑๙] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

[๒๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๑๐๒.

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี...เป็นต้น[๒๑]

ตัณหาเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเป็นตัณหาที่ก่อให้เกิดความพอใจ ก็จะพยายามที่จะดิ้นรนขวนขวายให้มีมากขึ้น แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ชอบใจไม่พอใจ ก็จะพยายามละทิ้งไปหรือพยายามทำให้หมดไป ดังนั้น การที่ไม่คำนึงถึงขันธ์ ๕ ในอดีตด้วยตัณหา เพราะรูปขันธ์ที่เกิดในอดีต ย่อมไม่ปรากฏให้เห็นในปัจจุบัน เมื่อไม่คำนึงถึงขันธ์ ๕ ในอดีตด้วยตัณหา ก็จะไม่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ และวิธีการดับตัณหาก็สามารถดับได้ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางของ อริยมรรคมีองค์ ๘

๑.๓ ทิฏฐิ มีความหมายว่า ความเห็น ความเข้าใจ ความเชื่อถือ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ทิฏฐิ” ไว้ว่า

ความเห็น, ความเข้าใจ, ความเชื่อถือ, ทั้งนี้มักมีคำขยายนำหน้า เช่น สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) มิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) แต่ถ้า ทิฏฐิ มาคำเดียวโดด มักมีนัยไม่ดี หมายถึง ความยึดถือตามความเห็น, ความถือมั่นที่จะให้เป็นไปตามความเชื่อถือหรือความเห็นของตน, การถือยุติเอาความเห็นเป็นความจริง, ความเห็นผิด, ความยึดติดทฤษฎี; ในภาษาไทยมักหมายถึงความดึงดื้อถือรั้นในความเห็น[๒๒]

นอกจากตัณหาความทะยานอยากดังที่กล่าวไว้แล้ว ยังมีคำว่า “ทิฏฐิ” ความเห็น ความเข้าใจ ความเชื่อถือเกิดขึ้นตามมาด้วย ซึ่งทิฏฐินี้จะมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ทิฏฐิจะมีทั้งด้านดีและไม่ดี คือ สัมมาทิฏฐิ และมิจฉาทิฏฐิ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายไว้ว่า

ทิฏฐิ คือ ความเห็น ความเข้าใจ ความใฝ่นิยมยึดถือต่างๆ นั้น มีอิทธิพลครอบงำ และมีบทบาทในการกำหนดวิถีชีวิตและสังคมของมนุษย์เป็นอย่างมาก ท่านจัดทิฏฐิเข้าเป็นมโนกรรม ซึ่งเป็นกรรมที่สำคัญ มีผลมากมายร้ายแรงที่สุด ยิ่งกว่ากายกรรม และวจีกรรม เพราะเป็นตัวบันดาลกายกรรมและวจีกรรมอยู่เบื้องหลังอีกชั้นหนึ่ง สามารถนำชีวิต สังคม หรือมนุษยชาติทั้งหมดไปสู่ความเจริญงอกงามรุ่งเรืองหลุดพ้น หรือนำไปสู่ความเสื่อม ความพินาศก็ได้ ความเห็นที่ผิด เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ปัจจัยให้เกิดมิจฉาทิฏฐิ ได้แก่ ปรโตโฆสะ ที่ไม่ดีไม่งาม สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ชั่วร้าย เฉพาะอย่างยิ่งปาปมิตร และอโยนิโสมนสิการ คือการทำในใจโดยไม่แยบคาย ไม่รู้จักคิด คิดไม่เป็น คิดไม่ถูกวิธี ส่วนปัจจัยของสัมมาทิฏฐิ ได้แก่ ปรโตโฆสะที่ดีงาม การหล่อหลอมกล่อมเกลาในทางที่ถูกต้อง จากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี เฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตร หรือการเสวนาสัตบุรุษ และโยนิโสมนิการ คือการทำในใจโดยแยบคาย รู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดถูกวิธี[๒๓]

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกทิฏฐิไว้ถึง ๖๒ ทิฏฐิซึ่งครอบคลุมลัทธิทั้งหมดในสมัยนั้น โดยทรงถือว่าลัทธิเหล่านี้เป็นมิจฉาทิฏฐิดังนี้

๑. ปุพพันตกัปปิกวาทะ ๑๘ ลัทธิ ความเห็นกำหนดขันธ์ส่วนอดีต โดยแบ่งออกเป็น

---

[๒๑] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

[๒๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๑๓๑.

[๒๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๖๙๐-๖๙๑.

๑.๑ สัสสตวาทะ ๔ เห็นว่าอัตตาและโลกเที่ยง ด้วยมูลเหตุ ๔ อย่าง

๑.๒ เอกัจจสัสสตวาทะ ๔ เห็นว่าอัตตาและโลกเที่ยงเป็นบางอย่าง ด้วยมูลเหตุ ๔ อย่าง

๑.๓ อันตานันติกวาทะ ๔ เห็นว่าโลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด ๔ อย่าง ด้วยมูลเหตุ ๔ อย่าง

๑.๔ อมราวิกเขปวาทะ ๔ ความเห็นหลบเลี่ยงไม่แน่นอน ด้วยมูลเหตุ ๔ อย่าง

๑.๕ อธิจจสมุปปันนวาทะ ๒ เห็นว่าอัตตาและโลกเกิดขึ้นเองไม่มีเหตุปัจจัย ด้วยมูลเหตุ ๒ อย่าง

๒. อัปรันตกัปปิกวาทะ ๔๔ ลัทธิ ความเห็นกำหนดขันธ์ส่วนอนาคต โดยแบ่งออกเป็น

๒.๑ สัญญีวาทะ ๑๖ บัญญัติอัตตาหลังจากตายแล้วว่ามีสัญญา ด้วยมูลเหตุ ๑๖ อย่าง

๒.๒ อสัญญีวาทะ ๘ บัญญัติอัตตาหลังจากตายแล้วไม่มีสัญญา ด้วยมูลเหตุ ๘ อย่าง

๒.๓ เนวสัญญีนาสัญญีวาทะ ๘ บัญญัติอัตตาหลังจากตายแล้วว่ามีสัญญาก็มิใช่ ไม่มีสัญญาก็มิใช่ ด้วยมูลเหตุ ๘ อย่าง

๒.๔ อุจเฉทวาทะ ๗ เห็นว่าหลังจากตายแล้วอัตตาขาดสูญ ด้วยมูลเหตุ ๗ อย่าง

๒.๕ ทิฏฐธัมมนิพพานวาทะ ๕ เห็นว่ามีสภาพบางอย่างเป็นนิพพานในปัจจุบัน ด้วยมูลเหตุ ๕ อย่าง[๒๔]

การยึดด้วยทิฏฐิเหล่านี้เนื่องจากการที่มีผัสสะ เมื่อมีผัสสะ จึงทำให้เกิดตัณหา เมื่อมีตัณหา จึงทำให้เกิดอุปาทาน เมื่อมีอุปาทาน จึงทำให้เกิดภพ เมื่อมีภพ จึงทำให้เกิดชาติ เมื่อมีชาติ จึงทำให้เกิดชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสตามมา จึงไม่ควรที่จะคำนึงถึงทั้งสิ่งที่ล่วงไปแล้ว และหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ด้วยตัณหา และทิฏฐิ อันจะเป็นมูลเหตุให้เกิดชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสตามมา

ดังนั้นเมื่อพิจารณาถึงขันธ์ ๕ อุปาทานขันธ์ ๕ ตัณหา และทิฏฐิดังกล่าวข้างต้นแล้ว ก็ควรจะต้องระดมความเพียรปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยความมีสติสัมปชัญญะที่ตั้งมั่น ทั้งกลางวัน กลางคืน เพื่อละกิเลสเครื่องผูกมัดต่างๆ ให้หมดสิ้นเพื่อการพัฒนาจิตให้ก้าวหน้าต่อไปจนถึงขั้นนิพพานในที่สุด

๒) สิ่งใดล่วงไปแล้วสิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็เป็นอันยังมาไม่ถึง

สิ่งที่ล่วงไปแล้ว คืออดีตที่ผ่านไปแล้ว ดับไปแล้ว ไม่สามารถที่จะกลับมาได้อีก เพราะฉะนั้น บุคคลไม่ควรคร่ำครวญเพลิดเพลินคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เนื่องจากสิ่งนั้นได้ละไปแล้ว หมายถึง ไม่ควรเพลิดเพลินกับขันธ์ ๕ ในอดีตว่า ในอดีตได้เคยมีขันธ์ ๕ เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ สำหรับสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ยังไม่มาถึง เป็นเรื่องของอนาคต ไม่ควรที่จะไปคำนึงถึงหรือปรารถนาถึง การคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว หรือสิ่งที่ยังไม่มาถึงนั้น จะนำไปสู่การปรุงแต่งขันธ์ ๕ ให้เกิดขึ้นด้วยตัณหาและทิฏฐิ จิตก็จะเกิดความฟุ้งซ่าน เป็นการเสียพลังงาน เสียพลังจิตไปโดยใช่เหตุ ควรพิจารณาเรื่องต่างๆ ที่กำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน หากดำเนินการในเรื่องต่างๆ ดีแล้ว

---

[๒๔] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๘-๑๔๔/๑๑-๔๕.

ผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตย่อมดีตามไปด้วย ส่วนเรื่องในอดีตนั้นได้ผ่านไปแล้ว ไม่สามารถที่จะย้อนกลับคืนมา ไม่สามารถที่จะแก้ไขใดๆ ได้อีกแล้ว อย่างไรก็ตาม สามารถที่จะนำมาใช้เป็นบทเรียนสอนตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นในคาถาบทนี้จึงเป็นการเตือนตนเป็นคติเตือนใจให้ทราบตามความเป็นจริง

๓) บุคคลที่เห็นธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลน ในธรรมนั้นๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นๆ ให้แจ่มแจ้ง

พระอรรถกถาจารย์ อธิบายความหมายของคำว่า “ในธรรมนั้นๆ” และ “ไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลน” ไว้ดังนี้

คำว่า ในธรรมนั้นๆ (ตตฺถ ตตฺถ) หมายถึง บุคคลใดเข้าถึงธรรมแม้ที่เป็นปัจจุบันในขณะใดๆ ในขณะนั้นๆ นั่นเองย่อมเห็นแจ้งธรรมนั้นด้วยอนุปัสสนาทั้ง ๗ มีอนิจจานุปัสสนา (พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง) เป็นต้น หรือย่อมเห็นแจ้งในที่นั้นๆ นั่นเอง มีป่าเป็นต้น คำว่า ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน (อสํหีรํ อสงฺกุปฺปํ) พระผู้มีพระภาคตรัสไว้แล้วเพื่อทรงแสดงวิปัสสนาและปฏิวิปัสสนา แท้จริงวิปัสสนาย่อมไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนด้วยกิเลสมีราคะ เป็นต้น เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลน มีคำอธิบายว่า บุคคลพึงเพิ่มพูน พึงเจริญ พึงเห็นแจ้ง เฉพาะวิปัสสนานั้น อีกประการหนึ่ง นิพพานย่อมไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนด้วยกิเลสมีราคะ เป็นต้น เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน อธิบายว่า ภิกษุผู้เป็นบัณฑิตครั้นรู้แจ้งแล้ว พึงเพิ่มพูนนิพพานนั้น คือเมื่อยังไม่บรรลุผลสมาบัติที่มีนิพพานนั้นเป็นอารมณ์ก็พึงเจริญบ่อยๆ[๒๕]

ดังนั้นบุคคลที่เห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน จึงหมายถึงผู้ที่เห็นธรรมอยู่ในปัจจุบันไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลน ในธรรมนั้นๆ และพึงปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตให้ยิ่งขึ้นๆ จนกว่าจะบรรลุมรรคผลนิพพานอย่างไรก็ตามคำว่าปัจจุบันนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่าหมายรวมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้นๆ ดังนั้นอดีตหรือปัจจุบันก็อาจกลายเป็นปัจจุบันตามความหมายทางธรรมได้ดังนี้

ในความหมายที่ลึกลงไปนี้ เป็นอยู่ในปัจจุบัน หรืออยู่กับปัจจุบัน หมายถึงมีสติทันอยู่กับสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง หรือต้องทำในเวลานั้นๆ แต่ละขณะ ทุกๆ ขณะ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้ว เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้น ก็ติดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างซ้อนขึ้นในใจ เป็นต้น ตกไปในอดีตตามไม่ทันของจริง หลุดหลงพลาดไปจากขณะปัจจุบันแล้ว หรือถ้าจิตหลุดลอยจากขณะปัจจุบันคิดฝันไปตามความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับภาพเลยไปข้างหน้าของสิ่งที่ยังไม่มา ก็เป็นอันฟุ้งไปในอนาคต

โดยนัยนี้ แม้แต่อดีต และอนาคต ตามความหมายทางธรรม ก็อาจยังอยู่ในขอบเขตแห่งเวลาปัจจุบัน ตามความหมายของคนทั่วไป จะมองเห็นความหมายสำคัญแง่หนึ่งของคำว่าปัจจุบันในทางธรรมว่ามิใช่เพ่งที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในโลกภายนอกแท้ทีเดียว แต่หมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้นๆ เป็นสำคัญ ดังนั้น มองอีกด้านหนึ่งสิ่งที่ตามความหมายของคนทั่วไปว่าเป็นอดีตหรือเป็นอนาคต ก็อาจกลายเป็นปัจจุบันตามความหมายทางธรรมได้ เช่นเดียวกับที่ปัจจุบันของคนทั่วไปอาจกลายเป็นอดีตหรืออนาคตตามความหมายทางธรรมดังได้กล่าวมาแล้ว[๒๖]

---

[๒๕] ม.อุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗๒/๒๓๓.

[๒๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๖๕๕.

ดังนั้น ความเป็นปัจจุบัน จึงหมายถึง สิ่งต่างๆ หรือเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องด้วยแม้จะเป็นอดีตหรืออนาคตก็ตาม แต่ทั้งนี้ต้องไม่ใช่เป็นการคิดถึงอดีตหรืออนาคตด้วยตัณหาและทิฏฐิ ใจลอยหรือฟุ้งไปกับอดีตหรืออนาคตดังกล่าว

ส่วนคำว่า "บุคคลที่เห็นธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลน ในธรรมนั้นๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นๆ ให้แจ่มแจ้ง" นั้นเป็นการกระตุ้นเตือนให้พระสาวกเร่งกระทำความเพียร เมื่อมั่นใจในธรรมที่เป็นปัจจุบันแล้ว โดยหลักธรรมที่เป็นปัจจุบันที่สำคัญคือ หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ทรงตรัสไว้ใน ในมหาสติปัฏฐานสูตรอันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญ มีใจความว่า "ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (หมายถึงอริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ"[๒๗]

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ ๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติ กำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย ๒. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา ๓. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต ๔. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม เรียกสั้นๆว่า กาย เวทนา จิต ธรรม[๒๘]

สติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำคัญแนวทางหนึ่งประกอบด้วย

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้ การพิจารณากายให้อยู่กับปัจจุบันไม่นึกถึงกายในอดีต ที่เกิดขึ้นแล้วล่วงไปแล้ว และกายที่ยังไม่มาถึงคืออนาคต การตั้งสติกับกายในปัจจุบันทำให้พิจารณาเห็นสภาวะธรรมที่มีอยู่จริงตามความเป็นจริง ในการพิจารณากายก็มีด้วยกันหลายวิธี เช่น พิจารณากายขณะที่ยืน ขณะที่เดิน ขณะที่นั่ง ขณะที่นอน เรียกว่า การพิจารณาอิริยาบถใหญ่ พิจารณาขณะที่กำลังทำ ขณะที่กำลังพูด ขณะที่กำลังคิด ขณะที่กำลังเหลียวดู ขณะที่กำลังดู ขณะที่กำลังตื่น เป็นต้น เรียกว่า การพิจารณาอิริยาบถย่อย ด้วยวิธีพิจารณาเห็นกายในกายภายใน (อรรถกถาจารย์ อธิบาย กายภายใน สัมปชัญญะ ๔ ในกายของตน คือ (๑) สาตถกสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่ามีประโยชน์) (๒) สัปปายสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ) (๓) โคจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นโคจร) (๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าไม่หลง) ในกายของตน)[๒๙] พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก (พระอรรถกถาจารย์ อธิบาย กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของผู้อื่น)[๓๐] หรือ

---

[๒๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

[๒๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๓๙๙.

[๒๙] ที.สี.อ.๒๑๔/๑๖๖,๓๗๖/๓๘๓, อภิ.วิ.อ.๕๒๓/๓๗๒-๓๗๓. อ้างใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

[๓๐] ที.ม.อ. ๓๗๖/๓๘๓. อ้างใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกาย พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกาย หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกาย โดยมีสติปรากฏ เฉพาะหน้าว่ามีกาย ด้วยการเจริญสติ เจริญญาณโดยปราศจากตัณหาและทิฏฐิ และไม่มีการยึดมั่นสิ่งใด[๓๑]

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา โทมนัสในโลกได้[๓๒] คือ การกำหนดจิตพิจารณาเวทนา หรือ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความรู้สึกที่เป็นสุข เรียกว่า สุขเวทนา ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึกที่ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา (คืออุเบกขาเวทนา) ความรู้สึกเป็นสุขที่เจือด้วยกามคุณ เรียกว่า สุขเวทนามีอามิส ความรู้สึกที่เป็นสุขที่ไม่เจือด้วยกามคุณ เรียกว่าสุขเวทนาไม่มีอามิส ความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เจือด้วยกามคุณ เรียกว่า ทุกข์เวทนามีอามิส ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ที่ไม่เจือด้วยกามคุณ เรียกว่าทุกข์เวทนาไม่มีอามิส ความรู้สึกที่ไม่ทุกข์ไม่สุขที่เจือด้วยกามคุณ เรียกว่าอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ความรู้สึกที่ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ไม่เจือด้วยกามคุณ เรียกว่าอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส[๓๓]

การพิจารณาดูเวทนาให้เห็นเป็นวิปัสสนาญาณคือ ปัญญาที่เห็นแจ้งในไตรลักษณ์มีอนิจจลักษณะ ดังพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายเวทนาไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’[๓๔] คือ รู้เท่าทันความรู้สึกนั้นๆ ในขณะที่กำลังเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน รู้ถึงความรู้สึกเปลี่ยนแปลง เกิด-ดับ ด้วยปัญญาญาณตามความ เป็นจริง เมื่อจิตเกิดปัญญาญาณย่อมคลายกำหนัด ทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะ ด้วยพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายใน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอก พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนา พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนา และพิจารณาเห็นธรรมเป็นทั้งเกิดและดับในเวทนา และด้วยวิธีนี้ สติจะเกิดโดยอาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ และไม่มีการยึดมั่นสิ่งใด[๓๕]

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือพิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามสภาพความเป็นจริง ได้แก่ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้ว จิตไม่หลุดพ้น โดยพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน พิจารณาเห็นในจิตภายนอก พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิต และพิจารณาเห็นธรรมเป็นทั้งเกิดและดับในจิต และด้วยวิธีนี้ สติจะเกิดโดยอาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ และไม่มีการยึดมั่นสิ่งใด[๓๖]

---

[๓๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

[๓๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

[๓๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

[๓๔] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๔๖/๖๔.

[๓๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

[๓๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลายคือ นิวรณ์ ๕ หมายถึง สิ่งที่ขวางกั้นจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ ได้แก่

(๑) กามฉันทะ คือ ความยินดี พอใจ ความเพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์ ได้แก่ ความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อเกิดกามฉันทะขึ้น ก็รู้ชัดว่าเกิดด้วยเหตุใด เมื่อดับหรือละได้แล้วก็รู้ชัด ว่าดับหรือละได้แล้ว

(๒) พยาบาท คือ ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ขัดเคืองใจ ความคิดร้าย เมื่อเกิดความพยาบาทขึ้น ก็รู้ชัดว่าเกิดด้วยเหตุใด เมื่อดับหรือละได้แล้วก็รู้ชัด ว่าดับหรือละได้แล้ว

(๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่และความเซื่องซึม ความง่วงเหงาหาวนอน ถีนะและมิทธะนั้นมีอาการแสดงออกที่คล้ายกันมาก คือทำให้เกิดอาการเซื่องซึม ทำให้เกิดความย่อท้อ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังที่จะทำความเพียร เมื่อเกิดถีนมิธะขึ้น ก็รู้ชัดว่าเกิดด้วยเหตุใด เมื่อดับหรือละได้แล้วก็รู้ชัด ว่าดับหรือละได้แล้ว

(๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ ความร้อนใจ มีความเลื่อนลอยไปในเรื่องต่างๆ เมื่อเกิดอุทธัจจะขึ้น ก็รู้ชัดว่าเกิดด้วยเหตุใด เมื่อดับหรือละได้แล้วก็รู้ชัด ว่าดับหรือละได้แล้ว

(๕) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ หรือไม่เชื่อว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิด จิตไม่สามารถมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ ทำให้ไม่เกิดสมาธิ เมื่อเกิดวิจิกิจฉาขึ้น ก็รู้ชัดว่าเกิดด้วยเหตุใด เมื่อดับหรือละได้แล้วก็รู้ชัด ว่าดับหรือละได้แล้ว ด้วยวิธีนี้ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอก พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลาย พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดและดับในธรรมทั้งหลาย และด้วยวิธีนี้ สติจะเกิดโดยอาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ และไม่มีการยึดมั่นสิ่งใด[๓๗]

ดังนั้น เมื่อพิจารณาจากพระคาถาในข้อ ๑) บุคคลไม่ควรคำนึงถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง อันได้แก่ ขันธ์ ๕ ด้วยตัณหาและทิฏฐิ ข้อ ๒) สิ่งใดล่วงไปแล้วสิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็เป็นอันยังมาไม่ถึง ซึ่งจะนำไปสู่การปรุงแต่งด้วยตัณหาและทิฏฐิ ๓) บุคคลที่เห็นธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลน ในธรรมนั้นๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นๆ ให้แจ่มแจ้ง คือมีความตั้งมั่นอยู่ในธรรม ด้วยการเจริญวิปัสสนกรรมฐานด้วยสติปัฏฐาน ๔ จากหลักธรรมจากพระคาถาเหล่านี้ คือ หลักปัจจุบันธรรม นั่นเอง

๔) บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย

พระอรรถกถาจารย์ อธิบายความหมายของคำว่า “บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว” คำว่า “ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้” และคำว่า “ผู้มีเสนามาก” ไว้ดังนี้

คำว่า บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว (อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ) หมายความว่า บุคคลควรทำความเพียรที่ได้ชื่อว่าอาตัปปะ เพราะเผาผลาญกิเลสทั้งหลายให้เร่าร้อน ในวันนี้ทีเดียว คำว่า ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ (โก ชญฺญา มรณํ สุเว) หมายความว่า ใครเล่าจะรู้ความ

---

[๓๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

เป็นอยู่หรือความตายในวันพรุ่งนี้ เมื่อบุคคลคิดว่าจะทำทาน จะรักษาศีล หรือจะทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งในวันนี้ ก็ควรจะทำในวันนี้ทันทีไม่ให้ความคิดเกิดขึ้นว่าวันนี้ยังมีเหตุเนิ่นช้าก่อน วันพรุ่งนี้หรือวันมะรืนนี้จึงจะทำ คำว่า ผู้มีเสนามาก (มหาเสเนน) หมายความว่า เหตุแห่งความตายหลายประการ เช่น มีไฟ ยาพิษและอาวุธต่างๆ เป็นต้น การจะขอผัดเพี้ยนกับมัจจุราช กล่าวคือ ขอให้รอไป ๒-๓ วันก่อน จนกว่าจะได้ทำกรรมอันเป็นที่พึ่งของตน มีการบูชาพระพุทธเจ้า เป็นต้น เสียก่อน หรือขอ ผัดเพี้ยนด้วยการให้สินบน อย่างนี้ ย่อมไม่อาจทำได้[๓๘]

บุคคลควรเร่งรัดทำความเพียร เนื่องจากความตายจะมาเยือนบุคคลนั้นเมื่อใดย่อมได้ บุคคลนั้นไม่อาจจะผัดเพี้ยนกับพญามัจจุราช ขอยืดเวลาตายออกไปได้ จึงต้องเร่งบำเพ็ญเพียรพัฒนาจิตในปัจจุบันอย่างเต็มกำลังความสามารถ อย่างไรก็ตาม ในอโนตตัปปีสูตร ได้กล่าวถึงผู้ที่มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความสะดุ้งกลัว จะเป็นผู้ควรเพื่อตรัสรู้ ควรเพื่อนิพพาน ควรเพื่อบรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะ (สภาวะอันประกอบสัตว์ไว้ในภพมี ๔ ประการ คือ (๑) กามโยคะ (๒) ภวโยคะ (๓) ทิฏฐิโยคะ (๔) อวิชชาโยคะ) ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ไว้ดังนี้ว่า

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ทำความเพียรเครื่องเผากิเลส โดยคิดว่า บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นแก่เรา เมื่อเกิดขึ้น พึงเป็นไปเพื่อความพินาศ ทำความเพียรเครื่องเผากิเลส โดยคิดว่า บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เมื่อยังละไม่ได้ พึงเป็นไปเพื่อความพินาศ ทำความเพียรเครื่องเผากิเลสโดยคิดว่า กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นแก่เรา เมื่อไม่เกิดขึ้น พึงเป็นไปเพื่อความพินาศ ทำความเพียรเครื่องเผา กิเลส โดยคิดว่า กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแก่เรา เมื่อดับ พึงเป็นไปเพื่อความพินาศ ภิกษุเป็นผู้มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความสะดุ้งกลัว เป็นผู้ควรเพื่อตรัสรู้ ควรเพื่อนิพพาน ควรเพื่อบรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะ อย่างยอดเยี่ยมเป็นอย่างนี้แล[๓๙]

ความเพียรจะเป็นเครื่องมือสำหรับใช้เผาผลาญทำลายกิเลสทั้งหลายให้สูญสิ้นไปได้ การเผากิเลสด้วยความเพียรนี้ นับว่าเป็นการบำเพ็ญบารมี หรือบำเพ็ญตบะอย่างหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อกำจัดเสียซึ่ง อกุศลธรรม หากอกุศลธรรมยังไม่หมดสิ้นไป บุคคลนั้นย่อมเกิดความสะดุ้งกลัว ว่าเป็นอันตรายทำให้เกิดความพินาศเสียหายต่อตนเองได้ ดังนั้นผู้ที่มีความเพียร จึงเป็นผู้ที่ควรตรัสรู้ได้ ควรเป็นผู้บรรลุพระนิพพานได้ ในเรื่องการทำความเพียรนี้ควรจะทำเท่าไรนั้น พระมหาโมคคลานะได้เล่าให้พระสารีบุตรฟังว่าได้ทูลถามพระพุทธเจ้าด้วยฤทธิ์ว่า ต้องปรารภความเพียรด้วยเหตุเท่าไรจึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ปรารภความเพียร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระมหาโมคคลานะว่า ผู้ปรารภความเพียรอยู่ด้วยตั้งสัตยาธิษฐาน ว่าเนื้อและเลือดในร่างกายจงเหือดแห้งไปจะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามทีเถิด ผลอันใดพึงบรรลุได้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษ (ถ้า) ไม่บรรลุผลนั้นแล้วก็จักไม่หยุดความเพียร ภิกษุนั้นชื่อว่าเป็นผู้ปรารภความเพียรนี้[๔๐]

ผู้ปรารภความเพียร นั้นเป็นผู้ที่มีความตั้งใจมั่นอย่างแรงกล้า เปรียบถึงขั้น แม้เนื้อและเลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไปจะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามก็ยังไม่ละความเพียร เป็นผู้ที่มีความเพียรที่มั่นคง ผู้ที่มีความเพียรถึงแม้ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็ยังมีความประเสริฐกว่าผู้ที่

---

[๓๘] ม.อุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗๒/๒๓๔.

[๓๙] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๕/๒๓๖.

[๔๐] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓๗/๓๒๘.

เกียจคร้านไม่มีความเพียรถึงแม้ว่าจะมีชีวิตอยู่ถึงร้อยปี การเป็นผู้ปรารภความเพียรนั้นเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งใน ๗ ข้อของสัทธรรม ๗ ประการ ในเสขปฏิปทาสูตร พระพุทธเจ้าทรงให้พระอานนท์ชี้แจงเสขปฏิปทา (ข้อปฏิบัติของพระเสขะ) แก่พวกเจ้าศากยะผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ พระอริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการคือ เป็นผู้มีศรัทธา เป็นผู้มีหิริ เป็นผู้มีโอตตัปปะ เป็นพหูสูต เป็นผู้ปรารภความเพียร และเป็นผู้มีสติ คือ สะดุ้งกลัวกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต สะดุ้งกลัวการประกอบบาปอกุศลธรรม[๔๑]

ความเพียรนี้เป็นความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรม เป็นไปอย่างสม่ำเสมอไม่หย่อนนัก ไม่ตึงนัก ความเพียรนั้นหมายรวมทั้งความเพียรทางกาย ดังเช่นในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงภิกษุผู้หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยามไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสีหไสยาสน์โดยการนอนตะแคงข้างขวา เท้าซ้อนเท้า มีสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยาม[๔๒]

ความเพียร จะต้องทำภายในปัจจุบันทันที ไม่ควรจะรอ ด้วยเราไม่สามารถที่จะล่วงรู้ได้ว่าในอนาคต ความตายจะเกิดขึ้นในเวลาใด สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา อาจจะเป็นวันนี้ อาจจะเป็นวันพรุ่งนี้ หรืออาจจะเป็นวันมะรืนนี้ก็ได้ เรามิอาจคาดเดาได้ ดังนั้นจึงต้องเร่งปฏิบัติด้วยความเพียร ซึ่งในการเร่งความเพียร มีหลักธรรมที่สนับสนุนเป็นกรอบในการปฏิบัติที่สำคัญหลักธรรมหนึ่ง คือความเพียร ที่มีความตั้งใจใส่ใจ ในการที่จะกำจัดความเกียจคร้าน และเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้ใจเข้มแข็งเกิดความอดทนที่จะฟันฝ่าอุปสรรคในขณะที่ปฏิบัติธรรมให้สำเร็จบรรลุถึงเป้าหมายได้ เป็นความเพียรที่ควรจะต้องมีในตน ซึ่งจะทำให้ล่วงพ้นจากกองทุกข์ได้ ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปธานสูตร ว่าด้วยสัมมัปปธาน ไว้ดังนี้ว่า

ปธานสูตร ว่าด้วยสัมมัปปธาน ซึ่งแปลว่า ความเพียรชอบ หมายถึงธรรม ๔ ประการซึ่งเป็นธรรมหมวดหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และเป็นอริยมรรคองค์หนึ่ง คือ สัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์แปด พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าเป็นเหตุให้ครอบงำบ่วงมาร ถึงฝั่งแห่งชาติและมรณะได้ ให้ล่วงพ้นกองมารถึงสุขได้[๔๓]

สัมมัปปธาน ๔ หรือ ปธาน ๔ ดังกล่าวนั้น หมายถึงความเพียรในทางที่ชอบ ๔ ประการ หมายถึง สัมมาวายามะ นั่นเอง เป็นความเพียรที่ควรเร่งดำเนินการ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายในแต่ละข้อไว้ดังนี้ว่า

สัมมาวายามะ อย่างที่แยกเป็น ๔ ข้อ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนั้น เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สัมมัปปธาน หรือ ปธาน ๔ และมีชื่อเรียกเฉพาะสำหรับความเพียรแต่ละข้อว่า

---

[๔๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕/๒๙.

[๔๒] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๙/๓๙๑.

[๔๓] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๘.

๑) สังวรปธาน เพียรป้องกันหรือเพียรระวัง (อกุศลที่ยังไม่เกิด)

๒) ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด (อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)

๓) ภาวนาปธาน เพียรเจริญหรือเพียรสร้าง (กุศลที่ยังไม่เกิด)

๔) อนุรักขนาปธาน เพียรอนุรักษ์ หรือเพียรรักษาและส่งเสริม (กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)[๔๔]

นอกจากหลักธรรมเรื่องการเร่งความเพียรแล้ว ยังมีหลักธรรมเรื่องความไม่ประมาท และหลักธรรมเรื่องมรณสติ ซึ่งการระลึกถึงความตายก็ต้องมีสติด้วยสภาะธรรมที่ปรากฏ ดังในคำบรรยายของ อาจารย์สุจินต์ บริหารวรรณเขต เรื่อง “มรณสติหรือสติระลึกสภาพธรรมอย่างไร จึงจะไม่ประมาท” ดังนี้

สมถกรรมฐาน ทั้งหมด ควรที่จะจบลงด้วยเห็นธรรมในธรรม เพราะฉะนั้น แม้แต่สมถกรรมฐานเช่น มรณสติ ก็ไม่ใช่ว่าให้ไประลึกถึงความตายแล้วสงบเท่านั้น แต่ต้องไม่ประมาทโดยสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เมื่อระลึกถึงความตายแล้ว อย่างเวลานี้ ถ้าท่านระลึกถึงความตาย กับสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ทันที อย่างไหนไม่ประมาท ระลึกถึงความตาย แต่สติไม่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ที่เป็นนามธรรม ที่เป็นรูปธรรมทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกายทางใจ ถ้าไม่ระลึก มรณสตินั้นก็ไม่สามารถที่จะถึง เห็นธรรมในธรรมได้ แต่ถึงแม้ว่าพระผู้มีพระภาค จะให้ระลึกถึง ความตาย คือมรณสติเนืองๆ ก็เพื่อประโยชน์อย่างเดียวคือ การที่จะให้เกิดสติ ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม ที่จะดับกิเลส เป็นสมุจเฉท[๔๕]

ดังนั้น จากพระคาถาบทนี้จะได้หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติพัฒนาจิตอีก ๓ หลักธรรม คือ หลักธรรมเรื่องการเร่งความเพียร หลักธรรมเรื่องความไม่ประมาท และหลักธรรมเรื่อง มรณสติ ซึ่งจะได้กล่าวโดยละเอียดต่อไป

๕) พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียรไมเกียจครานทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแลวา “ผูมีราตรีเดียวเจริญ”

พระอรรถกถาจารย์ อธิบายความหมายของคำว่า “ไม่เกียจคร้าน” คำว่า “พระมุนี” และคำว่า “ผู้มีราตรีเดียวเจริญ” ไว้ดังนี้

คำว่า ของบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ (ภทฺเทกรตฺตสฺส) หมายความว่า ชื่อว่าของบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ เพราะประกอบด้วยการตามประพฤติวิปัสสนา... คำว่า ไม่เกียจคร้าน (อตนฺทิตํ) ได้แก่ไม่ขี้เกียจ คือขยัน บุคคลนั้นมีราตรีเดียวเจริญ เพราะเป็นผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าผู้มีราตรีเดียวเจริญ (ภทฺเทกรตฺโต) พระมุนีหมายถึง พระพุทธเจ้า ชื่อว่าทรงสงบแล้ว เพราะกิเลสมีราคะเป็นต้น สงบแล้ว ได้ตรัสเรียกบุคคลนั้นผู้ปฏิบัติแล้วอย่างนี้ว่า บุคคลนี้มีราตรีเดียวเจริญ[๔๖]

จากพระคาถาดังกล่าว พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญผู้มีความเพียร คือการตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่เกียจคร้าน ขยันในการปฏิบัติธรรมทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปๆ โดยไม่เห็นคุณค่าของเวลา ผพระพุทธเจ้าตรัสเรียกผู้นั้นว่า เป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญ

---

[๔๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๗๕๕.

[๔๕] สุจินต์ บริหารวรรณเขต, **มรณสติหรือสติระลึกสภาพธรรม – อย่างไรจึงจะไม่ประมาท**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dhammahome.com/audio/topic/5161 [๑๐ ต.ค.๒๕๕๙].

[๔๖] อ.อุ.อ. ๑/๒๗๒/๒๓๓-๒๓๔.

ดังนั้น หลักธรรมที่วิเคราะห์ได้จากพระคาถาบทนี้ คือ การเร่งบำเพ็ญเพียร ความเพียร เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการดำเนินการต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย หรือจุดประสงค์ที่ต้องการได้ ในการพัฒนาจิตก็เช่นเดียวกัน ผู้พัฒนาจิตต้องมีการบำเพ็ญเพียรปฏิบัติธรรมด้วยความขยัน ไม่เกียจคร้าน ทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งจะเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้พ้นทุกข์ได้

๒.๒ หลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร

หลักคำสอนดังที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตรนี้มีหลักธรรม อันจะนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ หากผู้ที่เข้าใจหลักธรรมนี้และดำเนินชีวิตไปตามพระสูตรนี้ อย่างน้อยก็ย่อมสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หรือมีความทุกข์ลดลง หากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจริงจังย่อมนำไปสู่ความหลุดพ้น ได้ถึงซึ่งพระนิพพาน ทั้งนี้จากรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า หลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตรนี้ คือ หลักปัจจุบันธรรม หลักการเร่งบำเพ็ญเพียร หลักความไม่ประมาท และหลักมรณานุสสติ ซึ่งจะได้แสดงมุมมองของหลักธรรมทั้ง ๔ ประการ ดังนี้

๒.๒.๑ หลักปัจจุบันธรรม

นิยามและความหมายของปจจุบัน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ไดให คำจำกัดความของคำวา ปจจุบัน ไว้ดังนี้ “ปจจุบัน หมายถึง เวลาเดี๋ยวนี้, ทันที, เวลาไมใชอดีต ไมใชอนาคต เชนเวลาปจจุบัน, สมัยใหม เชน แพทยแผนปจจุบัน; เรียกโรคภัยที่เกิดขึ้นในทันทีทันใดวาโรคปจจุบัน เช่น โรคลมปจจุบัน”[๔๗] และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ก็ได้ให้ความหมายคำว่า “ปัจจุบัน” โดยกล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า

โดยความหมายทางธรรม ในขั้นการฝึกอบรมทางจิตใจที่แท้จริง คำว่าอดีต ปัจจุบัน และอนาคตก็ไม่ตรงกับความเข้าใจของคนทั่วไป คำว่า “ปัจจุบัน” ตามที่คนทั่วไปเข้าใจ มักครอบคลุมกาลเวลาช่วงกว้างที่ไม่ชัดเจน ส่วนในทางธรรม เมื่อว่าถึงการปฏิบัติทางจิต ปัจจุบัน หมายถึงขณะเดียว ที่กำลังเกิดขึ้นเป็นอยู่

ในความหมายที่ลึกลงไปนี้ เป็นอยู่ในปัจจุบัน หรืออยู่กับปัจจุบัน หมายถึงมีสติทันอยู่กับสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง หรือต้องทำในเวลานั้นๆ แต่ละขณะ ทุกๆ ขณะ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้ว เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้นก็ติดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างซ้อนขึ้นในใจ เป็นอัน ตกไปในอดีต (เรียกว่า “ตกอดีต”) ตามไม่ทันของจริง หลุดหลงพลาดไปจากขณะปัจจุบันแล้ว หรือถ้าจิตหลุดลอยจากขณะปัจจุบัน คิดฝันไปตามความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับภาพเลยไปข้างหน้าของสิ่งที่ยังไม่มา ก็เป็นอันฟุ้งไปในอนาคต[๔๘]

ส่วนพระคันธสาราภิวงศ์ ให้ความหมายของคำว่า “ปัจจุบัน” ไว้ว่า

ปัจจุบัน คือ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ อดีตนั้นไม่มีจริงเหมือนความฝัน อนาคตก็เป็นจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้นจริงๆ ความจริงของชีวิตจึงมีปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เปรียบดั่งคนที่แหงนหน้ามองท้องฟ้าเมื่อสายฟ้าแลบออกอยู่ จะเห็นประจักษ์ความแปรปรวนนั้นได้

---

[๔๗] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุคสพับลิเคชั่นส จำกัด, ๒๕๔๖), หนา ๖๘๖.

[๔๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๖๕๕.

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันว่า อดีตดับไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง จึงไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่มุ่งหวังอนาคต พึงเจริญวิปัสสนาญาณที่รู้แจ้งสภาวธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ อันไม่ถูกตัณหาทิฏฐิฉุดรั้ง และไม่วิบัติ (เพราะตัณหาทิฏฐิ)[๔๙]

คำว่า “ธรรม” พระสารีบุตรกล่าวว่า อันเป็นธรรมเครื่องปลดเปลื้องกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง เพื่อบรรลุถึงพระนิพพาน เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์[๕๐] ว่าด้วยธรรม ๑ - ๑๐ ประการ[๕๑] เช่น ธรรม ๑ ประการ ได้แก่ ธรรมที่มีอุปการะมาก ธรรมที่ควรเจริญ ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ธรรมที่ควรละ ธรรมที่เป็นไปในฝ่ายเสื่อม ธรรมที่เป็นไปในฝ่ายคุณวิเศษ ธรรมที่แทงตลอดได้ยาก ธรรมที่ควรให้เกิดขึ้น ธรรมที่ควรรู้ยิ่ง และธรรมที่ควรให้แจ้ง[๕๒] เป็นต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ขยายความหมายไว้หลายนัย คือ

๑) ธรรม หมายถึง สภาพที่ทรงไว้, ธรรมดา ธรรมชาติ, สภาวธรรม, สัจจธรรม, ความจริง; เหตุ, ต้นเหตุ; สิ่ง, ปรากฏการณ์, ธรรมารมณ์, สิ่งที่ใจคิด; คุณธรรม, ความดี, ความถูกต้อง, ความประพฤติชอบ; หลักการ, แบบแผน, ธรรมเนียม, หน้าที่; ความชอบ, ความยุติธรรม; พระธรรม, คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งแสดงธรรมให้เปิดเผยปรากฏขึ้น[๕๓]

ในความหมายโดยนัยนี้จะหมายถึง ความหมายของธรรมโดยทั่วไป อย่างไรก็ตาม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ยังให้ความหมายของธรรมที่เป็นคู่กันอีกหลายคู่ กล่าวคือ

๒) ธรรม ๒ ความหมายที่ ๑ ได้แก่ (๑) รูปธรรม คือ สภาวะอันเป็นรูป, สิ่งที่มีรูป, ได้แก่ รูปขันธ์ทั้งหมด (๒) อรูปธรรมคือสภาวะมิใช่รูป, สิ่งที่ไม่มีรูป, ได้แก่นามขันธ์ ๔ และนิพพาน

๓) ธรรม ๒ ความหมายที่ ๒ ได้แก่ (๑) โลกียธรรม คือ ธรรมอันเป็นวิสัยของโลก, สภาวะเนื่องในโลก ได้แก่ขันธ์ ๕ ที่เป็นสาสวะทั้งหมด (๒) โลกุตตรธรรม ได้แก่ธรรมอันมิใช่วิสัยของโลก, สภาวะพ้นโลก ได้แก่มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

๔) ธรรม ๒ ความหมายที่ ๓ ได้แก่ (๑) สังขตธรรม คือ สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง คือขันธ์ ๕ ทั้งหมด (๒) อสังขตธรรม คือสิ่งที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง คือ นิพพาน

๕) ธรรม ๒ ความหมายที่ ๔ ได้แก่ (๑) อุปาทินนธรรม คือธรรมที่ถูกยึด, ธรรมที่กรรมอันสัมปยุตด้วยตัณหาและทิฏฐิเข้ายึดครองได้แก่ นามขันธ์ ๔ ที่เป็นวิบาก และรูปที่เกิดแต่กรรมทั้งหมด (๒) อนุปาทินนธรรม คือ ธรรมที่ไม่ถูกยึด ธรรมที่กรรมอันสัมปยุตด้วยตัณหาและทิฏฐิไม่เข้ายึดครองได้แก่ นามขันธ์ ๔ ส่วนนอกนี้ รูปที่มิใช่เกิดแต่กรรม และโลกุตตรธรรมทั้งหมด

๖) ธรรมคุ้มครองโลก ๒ คือธรรมที่ช่วยให้โลกเป็นระเบียบเรียบร้อย ได้แก่ (๑) หิริ ความละอายต่อบาป, ละอายใจต่อการทำความชั่ว (๒) โอตตัปปะ ความกลัวบาป,เกรงกลัวต่อความชั่ว

---

[๔๙] พระคันธสาราภิวงศ์, **ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://tananglaenang.wordpress.com/2015/09/04/177/ [๑๐ พ.ย.๒๕๕๙].

[๕๐] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๐/๓๖๗.

[๕๑] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑-๓๖๐/๓๖๙-๔๓๘.

[๕๒] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๐/๓๖๗.

[๕๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๑๔๒.

๗) ธรรมทำให้งาม ๒ ได้แก่ (๑) ขันติ ความอดทน, อดได้ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ (๒) โสรัจจะ ความเสงี่ยม, อัธยาศัยงาม รักความประณีตหมดจดเรียบร้อยงดงาม

๘) ธรรมมีอุปการะมาก ๒ คือ ธรรมที่เกื้อกูลในกิจหรือในการทำความดีทุกอย่าง ได้แก่ (๑) สติ ความระลึกได้, นึกได้, สำนึกอยู่ไม่เผลอ (๒) สัมปชัญญะ ความรู้ชัด, รู้ชัดสิ่งที่นึกได้, ตระหนัก, เข้าใจชัดตามความเป็นจริง[๕๔]

นอกจากนี้ ยังมีศัพท์ของคำว่า ธรรมที่เป็นคู่ คือ

อุปัญญาตธรรม ธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติเห็นคุณประจักษ์กับพระองค์เอง คือ พระองค์ได้ทรงอาศัยธรรม ๒ อย่างนี้ดำเนินอริยมรรคจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือสัมมาสัมโพธิญาณ ได้แก่ (๑)ความไม่สันโดษในกุศลธรรม (อสนฺตุฏฺฐิตา กุสเลสุ ธมฺเมสุ) ความไม่รู้อิ่มไม่รู้พอในการสร้างความดีและสิ่ง ที่ดี (๒) ความไม่ระย่อในการพากเพียร (อปฺปฏิวาณิตา ปธานสฺมึ) การเพียรพยายามก้าวหน้าเรื่อยไป ไม่ยอมถอยหลัง[๕๕]

ดังนั้น ปัจจุบันธรรมจึงหมายถึงสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ สภาวะธรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน หรืออยู่กับปัจจุบัน สภาวะที่มีสติทันอยู่กับสิ่งที่รับรู้ สิ่งที่เกี่ยวข้อง หรือต้องทำในเวลานั้นๆ แต่ละขณะ ทุกๆ ขณะ หากพิจารณาปัจจุบันธรรม ในแง่ของอารมณ์ หรือปัจจุบันอารมณ์ เป็นสภาวะขณะ เป็นสภาวะที่อารมณ์เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต ในขณะที่จิตได้รับผัสสะ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต ขณะที่ตาเห็นรูป ขณะที่หูได้ยินเสียง ขณะที่จมูกได้ดมกลิ่น ขณะที่ลิ้นได้ชิมรส และขณะที่กายได้รับการสัมผัส เป็นความคิดที่เกิดขึ้นใน ขณะนั้นๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต เมื่อรู้สึกอย่างไร ก็รู้ไปตามนั้น เป็นไปตามสัญญาที่เคยมีอยู่ สิ่งใดที่ชอบก็คือชอบ สิ่งใดที่ไม่ชอบก็คือไม่ชอบ เช่น เมื่อตากระทบรูปที่เห็นแล้ว หน่วยความจำจะปรากฏออกมา ทำให้รูปที่ปรากฏนั้น เป็นไปตามสัญญาเดิม ถ้าบุคคลนั้นชอบรูปแบบนี้ความพึงพอใจก็เกิดขึ้น ถ้าไม่ชอบรูปในลักษณะนี้ ความไม่พึงพอใจก็เกิดขึ้น ในการที่จะรู้ปัจจุบันธรรม ก็เพียงแต่ให้ดูและรู้ตามไปเท่านั้น

อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์ ได้อธิบาย แนวปฏิบัติมีรูปนามเป็นอารมณ์ กล่าวถึงเรื่อง “ปัจจุบัน” ว่า

ปัจจุบัน มี ๒ อย่าง คือ ปัจจุบันธรรมกับ ปัจจุบันอารมณ์ ปัจจุบันธรรม คือ รูปธรรมและนามธรรมที่กำลังปรากฏ ธรรมดารูปนามย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ติดต่อสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็ว เป็นปัจจุบันธรรมของเขาอยู่เรื่อยไปไม่ขาดสาย ผู้ใดจะเห็นความจริงของธรรมชาติอย่างนี้หรือไม่ก็ตาม รูปนามนั้นก็เป็นไปเช่นนี้ ตามเหตุปัจจัย ปรุงแต่งอยู่เสมอ ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันธรรมอยู่เฉพาะหน้า และผู้ปฏิบัติจับเอามาเป็นอารมณ์ได้ อารมณ์นั้น ชื่อว่าปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามให้ได้ปัจจุบันอารมณ์นี้เสมอ เช่น เวลานั่งอยู่ ท่าทางของรูปนั่งเป็นปัจจุบันธรรม และผู้ปฏิบัติก็กำหนดรู้รูปนั่งที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั้น รูปนั่งนั้น ก็ชื่อว่าเป็นปัจจุบันอารมณ์ เป็นต้น ประโยชน์ของปัจจุบันอารมณ์ คือ ทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) การเจริญสติปัฏฐานนั้น จุดประสงค์ก็เพื่อทำลายอภิชฌาและโทมนัส เพียงแต่

---

[๕๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๖๔-๖๕.

[๕๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

ความเพียรอย่างเดียว หรือสติอย่างเดียว หรือปัญญาอย่างเดียว ก็ไม่สามารถทำลายอภิชฌาและโทมนัส หรือให้วิปัสสนาเกิดได้ เพราะเหตุว่าไม่มีปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยอารมณ์ปัจจุบันเป็นปัจจัยแก่การทำลายอภิชฌาและโทมนัส และเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาด้วย[๕๖]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึง ปัจจุบัน ๓ อย่าง ได้แก่ ๑. ปัจจุบันโดยขณะ ๒. ปัจจุบันโดยสันตติ ๓. ปัจจุบันโดยกาลยาวนาน ดังนี้

อารมณ์ที่ถึงความเกิดขึ้นดำรงอยู่และสลายไป (อุปปาทขณะ ฐิติขณะ และภังคขณะ) ชื่อว่า ปัจจุบันโดยขณะ อารมณ์ที่นับเนื่องในวาระสืบต่อ ๑ หรือ ๒ ขณะ ชื่อว่า ปัจจุบันโดยสันตติ ในปัจจุบันโดยสันตตินั้น ได้แก่เมื่อพระโยคีนั่งในที่มืดแล้วไปสู่ที่แจ้ง อารมณ์ยังไม่ปรากฏก่อน แต่พึงทราบว่าเป็นวาระแห่งสันตติ ๑ หรือ ๒ วาระ ในระยะที่อารมณ์นั้นปรากฏ ส่วนธรรมชาติที่กำหนดไว้ชั่วภพหนึ่ง ชื่อว่า ปัจจุบันโดยกาลอันยาวนาน ดังที่พระมหากัจจานะเถระหมายถึง กล่าวไว้ใน ภัทเทกรัตตสูตรว่า อาวุโส ก็ใจและธรรมทั้ง ๒ อย่างนั้นจัดเป็นปัจจุบัน เมื่อใจและธรรมทั้งสองนั้นเกิดขึ้นเฉพาะแล้ว ย่อมมีวิญญาณเนื่องด้วยฉันทราคะ เพราะเหตุที่วิญญาณเนื่องด้วยฉันทราคะ ชนจึงยินดียิ่งซึ่งปัจจุบันนั้น เมื่อมีความยินดีในปัจจุบันนั้นอยู่ ย่อมง่อนแง่นคลอนแคลนในธรรมที่เป็นปัจจุบันนั้น[๕๗]

หลักการปัจจุบันธรรมจะเหมาะสำหรับการนำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะเมื่อจิตมีปัจจุบันอารมณ์แล้ว กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น เนื่องจากจิตจะรับอารมณ์ได้ทีละอารมณ์ เช่น เมื่อจิตมีสมาธิ จิตย่อมไม่เกิดความฟุ้งซ่าน โดยปกติหากเป็นไปได้ผู้พัฒนาจิตควรฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม บางเวลาบางสถานที่ก็อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน ฉะนั้นสถานที่ในการเจริญวิปัสสนาจึงมีความสำคัญ ควรพิจารณาว่า ต้องเป็นสถานที่ที่ไม่ก่อให้เกิดกิเลส สถานที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนานั้นควรเป็นสถานที่อันสงัดและเงียบสงบ หรือสถานที่สัปปายะ เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนร้างว่างเปล่า เป็นต้น อันจะเป็นสถานที่ที่เหมาะแก่การทำความเพียรปฏิบัติให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ได้สะดวก และใช้เวลาในการปฏิบัติน้อยกว่าสำหรับผลการพัฒนาจิตที่เท่าเทียมกัน

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันปัจจุบันธรรมที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้านั้นได้ จะได้รับประโยชน์คือเกิดการลดละกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ลงได้มาก ปัจจุบันธรรมจะได้มาอย่างไร ก็ได้มาจากอินทรีย์สังวร กล่าวคือ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เป็นต้น และการมีสติสัมปชัญญะ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะได้อธิบายในรายละเอียดต่อไป

หลักปัจจุบันธรรม คือการปฏิบัติทางจิตให้ระลึกรับรู้อยู่กับปัจจุบัน อดีตดับไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่มาถึง ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อรู้แจ้งสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญหลักธรรมหนึ่งในภัทเทกรัตตสูตร

---

[๕๖] อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์, **คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**, (นครปฐม: บริษัทเพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔-๔๓.

[๕๗] พระพุทธโฆสเถระรจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๗๒๔-๗๒๕.

๒.๒.๒ หลักการเร่งบำเพ็ญเพียร

ความเพียรเป็นหลักธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นหลักธรรมข้อใดจะมีเรื่องความเพียรสอดแทรกอยู่เสมอ หลักธรรมในการเร่งบำเพ็ญเพียรนี้จะต้องมีความเพียรที่มั่นคง ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ผู้มีความเพียรมั่นคง แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้เกียจคร้าน ไม่มีความเพียรที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี[๕๘] ความเพียรนี้ต้องเป็นความเพียรพยายามที่ถูกต้องด้วย อันได้แก่สัมมาวายามะ อันเป็นองค์ธรรมที่สำคัญมากองค์ธรรมหนึ่งในการพัฒนาจิต สัมมาวายามะ เป็นมรรคข้อแรกในหมวดสมาธิ ในมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีอยู่ ๓ หมวด คือ ๑. หมวดปัญญา (สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ) ๒. หมวดศีล (สัมมาวาจา ความมีวาจาชอบ สัมมากัมมันตะ ความมีการกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ ความมีการงานชอบ) ๓. หมวดสมาธิ (สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สัมมาสติ ความมีสติชอบ สัมมาสมาธิ ความมีสมาธิชอบ) สำหรับความเพียรพยายามชอบ หรือสัมมาวายามะ เป็นอย่างไรนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ดังนี้ว่า

สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูรณ์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว[๕๙]

สัมมาวายามะ หรืออีกนัยหนึ่ง คือ สัมมัปปธาน อันได้แก่ความเพียรชอบ ปธาน หมายถึงความเพียร ที่มีด้วยกัน ๔ ประการดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ดังนี้คือ

๑.สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒.สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓.สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔.สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว[๖๐]

พระสูตรดังกล่าวนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายขยายความเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

---

[๕๘] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑๑๒/๖๕.

[๕๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

[๖๐] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔.

ข้อ ๑. คือ สังวรปธาน เพียรระวังด้วยการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ เพราะหากไม่สำรวมแล้วจะถูกบาปอกุศล อันได้แก่ อภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำทำให้เกิดกิเลสขึ้นมาได้

ข้อ ๒. คือ ปหานปธาน เพียรละด้วยการไม่ยินดีในอกุศลวิตก ๓ คือ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี

ข้อ ๓. คือ ภาวนาปธาน เพียรเจริญสัมโพชฌงค์ ธรรมอันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

ข้อ ๔. คือ อนุรักขนาปธาน เพียรรักษาสมาธินิมิต ที่ชัดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว[๖๑]

ปธาน ๔ หรือสัมมัปปธาน ๔ นี้คือ ความเพียรชอบ ซึ่งในการทำความเพียรนั้น ต้องทำให้สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมข้ออื่นๆ โดยเริ่มจากการก่อตัวขึ้นในใจให้พร้อมและให้ถูกต้อง แล้วจึงขยายไปเป็นการกระทำภายนอก ต้องให้เกิดการประสานกลมกลืนกัน มิใช่อยากทำความเพียรก็สักแต่ว่าระดมใช้กำลังกาย เอาแรงเข้าทุ่ม เอาจริงเอาจังมากเกินไป จนกลายเป็นทรมานตนเอง ทำให้เกิดผลเสีย ควรจะต้องเดินทางสายกลาง คือไม่ตึงและไม่หย่อนจนเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ความเข้าใจ ใช้สติตรวจสอบ ดำเนินความเพียรให้พอเหมาะพอสมกับกำลังของตนเอง

การปรารภความเพียร พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญมาก ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เหมือนการปรารภความเพียรนี้ เมื่อปรารภความเพียร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”[๖๒]

และพระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงการบำเพ็ญเพียรว่า ถ้าปรารถนาจะบรรลุพระโพธิญาณก็ให้บำเพ็ญวิริยบารมี ดุจพญาราชสีห์ที่มีความเพียรไม่ย่อหย่อน ทั้งในขณะหมอบ ยืน และเดิน ประคองใจไว้ทุกเมื่อดังนี้

ครั้งนั้น เมื่อเราค้นหาอยู่ ได้เห็นวิริยบารมีเป็นข้อที่ ๕
ผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ทั้งหลายในปางก่อน
ได้อบรมสั่งสมมา จึงเตือนตนเองว่า
ท่านจงยึดวิริยบารมีข้อที่ ๕ นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน
ถ้าท่านปรารถนาจะบรรลุพระโพธิญาณ
ท่านก็จงบำเพ็ญวิริยบารมีเถิด
ราชสีห์พญาเนื้อมีความเพียรไม่ย่อหย่อน
ทั้งในขณะหมอบ ยืน และเดิน ประคองใจไว้ทุกเมื่อ ฉันใด
ท่านจงประคองความเพียรให้มั่นคงทุกภพทุกชาติ
บำเพ็ญวิริยบารมีไปเถิด
แล้วจักบรรลุสัมโพธิญาณได้ ฉันนั้น[๖๓]

---

[๖๑] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๓-๒๘๕.

[๖๒] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๑/๑๑.

[๖๓] ขุ.พุทฺธ. (ไทย) ๓๓/๑๓๗-๑๓๙/๕๘๕.

เรื่องความเพียรพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้อีกในหลายวาระ หลายสถานที่ ดังเช่นที่ตรัสไว้ว่า

สัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เกิดแล้ว
จะเกิดต่อไป หรือกำลังเกิดก็ตาม
สัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจักต้องละทิ้งร่างกายไป
คนฉลาดรู้ความเสื่อมไปของสัตว์ทั้งหมดนั้นแล้ว
ควรเป็นผู้ประกอบความเพียร ประพฤติพรหมจรรย์[๖๔]

และในขณะกำลังเดิน ขณะกำลังยืน ขณะกำลังนั่ง ขณะกำลังนอน ถ้าอกุศลวิตก (กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก) เกิดขึ้นแล้วไม่ละ ไม่บรรเทา ไม่ทำให้สิ้นสุด ไม่ให้ถึงความไม่มี พระพุทธเจ้าเรียกผู้เป็นอย่างนี้ว่า ไม่มีความเพียร ไม่มีโอตตัปปะ เป็นผู้เกียจคร้าน มีความเพียรย่อหย่อน แต่ถ้าผู้นั้น ไม่รับวิตกนั้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มี พระพุทธเจ้าเรียกผู้เป็นอย่างนี้ว่า มีความเพียร มีโอตตัปปะ เป็นผู้ปรารภความเพียร อุทิศกายและใจต่อเนื่องตลอดไป ดังนี้

ถ้าภิกษุใดผู้กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน
นึกคิดถึงอกุศลวิตกที่เกี่ยวเนื่องกับการครองเรือน
ภิกษุนั้นชื่อว่าเดินทางผิด
หมกมุ่นอยู่ในอารมณ์เป็นเหตุแห่งความหลง
ภิกษุเช่นนั้นไม่สามารถบรรลุสัมโพธิญาณอันสูงสุดได้
ส่วนภิกษุใดผู้กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน
ยินดีในธรรมเป็นที่ระงับวิตก
ภิกษุนั้นสามารถบรรลุสัมโพธิญาณอันสูงสุดได้[๖๕]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงความเพียรว่าเป็นองค์มรรคข้อ ๑ ใน ๓ ข้อ (สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ) ซึ่งต้องเกี่ยวข้องและปฏิบัติร่วมกับองค์มรรคข้ออื่นๆ ทุกข้อ ดังนี้

มีองค์มรรคอยู่ ๓ ข้อ ที่มีบทบาทสำคัญ ต้องเกี่ยวข้องและปฏิบัติร่วมพร้อมกันไปกับองค์มรรคข้ออื่นๆ ทุกข้อ คือสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นหรือเข้าใจถูกต้อง) สัมมาวายามะ (ความเพียรพยายามที่ถูกต้อง) และสัมมาสติ (สติที่ถูกต้อง)

เหตุที่ต้องปฏิบัติร่วมกับข้ออื่นอยู่เสมอนั้น เห็นได้ง่ายๆ ด้วยการเปรียบเทียบกับการเดินทาง สัมมาทิฏฐิ เป็นเหมือนไฟส่องทาง หรือเข็มทิศ ให้เห็นทางและมั่นใจในทางอันถูกต้องที่จะนำไปสู่จุดหมาย สัมมาวายามะเป็นเหมือนการออกแรงก้าวไป หรือการใช้แรงผลักดันให้เคลื่อนไป ส่วนสัมมาสติ เป็นเหมือนเครื่องบังคับ ควบคุม ระวังให้การเดินทางอยู่ในเส้นทาง ถูกจังหวะ และหลบหลีกภัยพ้น[๖๖]

หลักการเร่งบำเพ็ญเพียร ต้องเป็นความเพียรที่ถูกต้อง คือสัมมาวายามะ โดยสร้างฉันทะ ความพยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต ให้เกิดความเพียรชอบ และมีสติที่จะเร่งประกอบความเพียรอย่างต่อเนื่อง ดังพระคาถาที่ว่า บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนการเร่งบำเพียรจึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญหลักธรรมหนึ่งในภัทเทกรัตตสูตร

---

[๖๔] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๒/๒๕๔-๒๕๕.

[๖๕] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๑๐/๔๙๐-๔๙๒.

[๖๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๕๕๖.

๒.๒.๓ หลักความไม่ประมาท

ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ มีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใด ไม่ถลำลงไปในทางที่เสื่อม ไม่รอโอกาสที่จะทำความดี มีความเพียรที่จะดำเนินชีวิต โดยมีสติเป็นเครื่องกำกับถึงสิ่งที่จะต้องทำ สิ่งที่จะต้องเว้น ความประพฤติปฏิบัติ และการกระทำทุกอย่างด้วยจิตสำนึกในหน้าที่ ด้วยความรับผิดชอบอย่างจริงจัง และรอบคอบ การอยู่อย่างไม่ขาดสติ ต้องกระทำด้วยความจริงจังและต่อเนื่องด้วยความเพียร

ความประมาท ก็คือ การปล่อย ส่งเสริมจิตไปในทางทุจริต ไม่ว่าจะเป็นกายทุจริต วจีทุจริต หรือมโนทุจริตในเบญจกามคุณ ชื่อว่าความประมาท และอีกประการ คือ ความไม่ทำโดยความเคารพ ไม่มีการทำโดยต่อเนื่อง ไม่มีการทำไม่หยุด มีความประพฤติย่อหย่อน หมดความพอใจ ทอดธุระ ไม่ตั้งมั่น ไม่เจริญ ไม่ทำให้มากในการบำเพ็ญกุศลธรรม ชื่อว่ามีความประมาท อันเป็นไปตามความเสื่อมแห่งกุศลธรรม นี่คือลักษณะของผู้ที่ยังประมาทอยู่

ความทุกข์ ความเดือดร้อน ความยากลำบากทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางใจ เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความกังวลใจ ความกลัว ความพลัดพราก ความผิดหวัง ความหดหู่ท้อถอย ย่อมเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ถ้าเผลอขาดสติ ก็ต้องเป็นทุกข์ หรือทุกข์ทางกาย เช่น ความหิวหรืออิ่มจนเกินไป ความร้อน ความเย็น ความเหน็ดเหนื่อย ความเจ็บปวด โรคภัยไข้เจ็บ ความแก่ ความตาย จะเห็นว่าทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา หากเป็นผู้ที่ยังเพลิดเพลินในชีวิต ยังเพลิดเพลินในภพ ยังเพลิดเพลินในการเกิดอยู่ จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ประมาท

ผู้ที่จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาทก็คือผู้ที่มีความเพียรในการพัฒนาจิต เช่นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันจะเป็นทางไปสู่การพ้นทุกข์ เพื่อที่จะได้ไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป เพราะไม่มีใครรู้ว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่เพื่อจะทำความเพียรปฏิบัติธรรมได้อีกนานเท่าใด ซึ่งจากคำตรัสของพระพุทธเจ้าความว่า “ภิกษุพึงเป็นผู้มีฌาน ไม่พึงเป็นผู้มีเท้าอยู่ไม่สุข พึงเว้นจากความคะนอง ไม่พึงประมาท และพึงอยู่ในที่นั่งที่นอนที่มีเสียงน้อย”[๖๗] พระสารีบุตรได้ขยายคำว่า ไม่พึงประมาท ไว้ดังนี้

คำว่า ไม่พึงประมาท อธิบายว่า พึงเป็นผู้ทำโดยเอื้อเฟื้อ ทำติดต่อ ทำไม่หยุด ประพฤติไม่ย่อหย่อน ไม่ละความพอใจ ไม่ทอดธุระ ชื่อว่าไม่ประมาทใน กุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขยัน ความมีเรี่ยวแรง ความไม่ถอยกลับ สติสัมปชัญญะ ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ความเพียรแรงกล้า ความตั้งใจ ความประกอบเนืองๆ ด้วยคิดว่า “เราพึงทำ สีลขันธ์ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์โดยอุบายอย่างไร หรือพึงใช้ปัญญาตามรักษาสีลขันธ์ที่บริบูรณ์ในข้อนั้นๆ โดยอุบายอย่างไร” ดังนี้ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรม ทั้งหลาย ว่า “เราพึงทำสมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ วิมุตติขันธ์ วิมุตติญาณทัสสนขันธ์ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์ โดยอุบายอย่างไร” คือ ความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขยัน ความมีเรี่ยวแรง ความไม่ถอยกลับ สติสัมปชัญญะ ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ความเพียรแรงกล้า ความตั้งใจ ความประกอบเนืองๆ ด้วยคิดว่า “เราพึงกำหนดรู้ทุกข์ที่ยังมิได้กำหนดรู้ พึงละกิเลสที่ยังมิได้ละ พึงเจริญมรรคที่ยังมิได้เจริญ หรือพึงทำให้แจ้งนิโรธที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง โดยอุบายอย่างไร” ดังนี้ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย รวมความ ว่า พึงเว้นจากความคะนอง ไม่พึงประมาท[๖๘]

---

[๖๗] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๐/๔๔๖.

[๖๘] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๐/๔๔๙.

ผู้ที่ไม่มีความประมาทอย่างสมบูรณ์แล้วก็มีแต่พระอรหันต์ทั้งหลายเท่านั้น เพราะเป็นผู้ที่พ้นจากความทุกข์ทางใจอย่างสิ้นเชิง และกำลังจะพ้นจากความทุกข์ทางกายในเวลาอีกไม่นานนักคือเมื่อหมดวาระในโลกนี้แล้ว ความไม่ประมาทเป็นธรรมะที่มีความสำคัญมาก ดังในปัจฉิมพุทโธวาทที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ก่อนจะปรินิพพานว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”[๖๙] ซึ่งหมายถึงให้ทุกคนมีความเพียรในการปฏิบัติพัฒนาจิตของตนเอง มีความเพียรในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยความไม่ประมาท ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์ของตัวผู้ปฏิบัติ อันเป็นการแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าพระพุทธองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อผู้คนทั้งหลายมากเพียงใด แม้ในวาระสุดท้ายพระพุทธองค์ก็ประสงค์ทรงหวังแต่ประโยชน์เกื้อกูลผู้อื่นทั้งสิ้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก การดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายาก การที่จะได้ฟังสัทธรรมก็นับว่ายาก การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นก็ยิ่งยาก”[๗๐] ดังนั้น นับว่าพวกเรานั้นโชคดีแล้วที่เกิดมาทันยุคกึ่งพุทธกาล แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จปรินิพพานไปแล้วก็ตาม แต่พระสัทธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ยังคงอยู่ ทั้งยังมีตำรา ยังมีคัมภีร์อีกมากมายให้เราได้ศึกษาหาความรู้ จึงควรที่พวกเราจะต้องศึกษาปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตให้เต็มที่ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปวันหนึ่งคืนหนึ่งโดยเปล่าประโยชน์ หากทำได้อย่างนี้แล้ว จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท พระพุทธเจ้าทรงตรัสเกี่ยวกับความไม่ประมาทไว้หลายคาถาดังเช่น

ความไม่ประมาท เป็นทางแห่งอมตะ
ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย
คนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตาย
คนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว
บัณฑิตทราบความต่างกัน
ระหว่างความไม่ประมาทกับความประมาทนั้น
แล้วตั้งอยู่ในความไม่ประมาท
ย่อมบันเทิงใจในความไม่ประมาท
ยินดีในทางปฏิบัติของพระอริยะทั้งหลาย
บัณฑิตผู้เป็นนักปราชญ์เหล่านั้น เพ่งพินิจ
มีความเพียรต่อเนื่อง มีความบากบั่นมั่นคงเป็นนิตย์
ย่อมบรรลุนิพพานอันเป็นสภาวะยอดเยี่ยม ปลอดจากโยคะ[๗๑]

พระคาถาบทนี้ แสดงให้เห็นว่า ความไม่ประมาทก็คือสติ เป็นทางแห่งอมตะคือทางแห่งความไม่เกิดอีก หมายถึงพระนิพพาน คนประมาทเหมือนคนที่ตายแล้ว คนที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทจะมีความบันเทิงใจ มีความยินดีในทางปฏิบัติของพระอริยะ หมายถึงมีสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น มีการเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ และมีความเพียรต่อเนื่อง ซึ่งย่อมบรรลุพระนิพพานในที่สุด

---

[๖๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

[๗๐] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๒/๙๐.

[๗๑] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑-๒๓/๓๑.

ยศย่อมเจริญแก่บุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียร
มีสติ มีการงานสะอาด ใคร่ครวญก่อนทำ
สำรวม ดำรงชีวิตโดยธรรม และไม่ประมาท[๗๒]

พระคาถาบทนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีสติ มีความใคร่ครวญ มีความสำรวม ดำรงชีวิตโดยธรรม ย่อมเจริญซึ่งยศ อันหมายถึงความเป็นใหญ่ ความมีโภคสมบัติ ความนับถือ ความมีเกียรติ และการสรรเสริญ

คนมีปัญญาพึงทำที่พึ่งดุจเกาะที่น้ำท่วมไม่ถึง
ด้วยความขยัน ด้วยความไม่ประมาท
ด้วยการสำรวม และด้วยการฝึกฝน[๗๓]

พระคาถาบทนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้มีปัญญาย่อมทำที่พึ่งดุจเกาะที่น้ำท่วมไม่ถึง อันหมายถึงอรหัตตผล ด้วยความไม่ประมาท ด้วยความขยัน ด้วยการสำรวม และด้วยการฝึกฝน

คนพาลมีปัญญาทราม ประกอบความประมาทอยู่เสมอ
ส่วนบัณฑิตผู้มีปัญญา รักษาความไม่ประมาทไว้
เหมือนคนรักษาทรัพย์อันประเสริฐ ฉะนั้น
ท่านทั้งหลาย อย่าประกอบความประมาท
อย่าประกอบความเชยชมยินดีในกามเลย
เพราะผู้ไม่ประมาทแล้ว เพ่งพินิจอยู่
ย่อมได้รับความสุขอันไพบูลย์[๗๔]

พระคาถาบทนี้ แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงเตือนให้ไม่ประมาท และไม่ให้ยินดีในกาม เพราะหากไม่ประมาทแล้วเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ ย่อมได้รับความสุขอันไพบูลย์ อันหมายถึงนิพพาน

เมื่อใด บัณฑิตบรรเทาความประมาท ด้วยความไม่ประมาท
ขึ้นสู่ปัญญาดุจปราสาท ไม่เศร้าโศก
พิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความเศร้าโศก
เมื่อนั้น บัณฑิตผู้เป็นนักปราชญ์ ย่อมเห็นคนพาลได้
เหมือนคนที่ยืนอยู่บนภูเขาเห็นคนที่ภาคพื้นได้ ฉะนั้น[๗๕]

พระคาถาบทนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ไม่ประมาทย่อมมีปัญญามองเห็นคนพาลได้อย่างชัดเจน เปรียบเหมือนการขึ้นไปยืนอยู่บนยอดเขา ย่อมมองลงมาเห็นคนข้างล่างได้อย่างชัดเจน

ผู้มีปัญญาดี เป็นผู้ไม่ประมาท ในเมื่อผู้อื่นประมาท
เป็นผู้ตื่นอยู่โดยมาก ในเมื่อผู้อื่นหลับ
ย่อมละทิ้งคนปัญญาทรามไปไกล

---

[๗๒] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๒.

[๗๓] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๓๒.

[๗๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๖-๒๗/๓๒-๓๓.

[๗๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘/๓๓.

เหมือนม้าฝีเท้าจัดวิ่งละทิ้งม้าที่หมดแรงไว้ ฉะนั้น[๗๖]

พระคาถาบทนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้มีสติย่อมเป็นผู้ไม่ประมาท ในขณะที่ผู้อื่นประมาทอยู่ เป็นผู้มีสติ ในขณะที่ผู้อื่นขาดสติ ย่อมมีการพัฒนาของจิตได้สูงกว่าผู้ที่ยังประมาทอยู่ เปรียบเหมือนม้าฝีเท้าจัดที่วิ่งทิ้งม้าที่หมดแรงไปไกล

ท้าวมัฆวานประเสริฐสุดในหมู่เทวดาเพราะความไม่ประมาท
บัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญความไม่ประมาท
และติเตียนความประมาททุกเมื่อ[๗๗]

พระคาถาบทนี้ แสดงให้เห็นว่า ท้าวมัฆวานมีความประเสริฐในหมู่เทวดาก็เนื่องมาจากความไม่ประมาท และบัณฑิตย่อมสรรเสริญความไม่ประมาทและติเตียนความประมาท

ภิกษุยินดีในความไม่ประมาท
หรือเห็นภัยในความประมาท
เผาสังโยชน์น้อยใหญ่ได้หมด
เหมือนไฟเผาเชื้อน้อยใหญ่ให้หมดไป ฉะนั้น[๗๘]

พระคาถาบทนี้ แสดงให้เห็นว่า ภิกษุผู้ไม่ประมาท และเห็นโทษภัยในความประมาท ย่อมลดละกิเลสที่ผูกมัดใจทำให้ไม่สามารถพัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้ ดังนั้นเมื่อไม่ประมาทย่อมพัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้

ภิกษุยินดีในความไม่ประมาท
หรือมีปกติเห็นภัยในความประมาท
เป็นผู้ไม่เสื่อมชื่อว่าอยู่ใกล้นิพพานแน่แท้[๗๙]

พระคาถาบทนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ยินดีในความไม่ประมาท และเห็นภัยในความประมาท ย่อมเป็นผู้ไม่เสื่อมจากมรรคผลที่ได้บรรลุแล้ว และที่จะได้บรรลุมรรคผลที่ยังไม่ได้บรรลุ อยู่ใกล้นิพพานอย่างแน่นอน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงตรัสเรื่องเกี่ยวกับความไม่ประมาทไว้อีกหลายครั้งหลายแห่ง ตัวอย่างเช่น

เราไม่เห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไปเหมือนความประมาทนี้ เมื่อประมาทแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป

เราไม่เห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไปเหมือนความไม่ประมาทนี้ เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป[๘๐]

ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูป หรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตถาคต

---

[๗๖] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๙/๓๓.
[๗๗] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๓๔.
[๗๘] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๓๔.
[๗๙] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒/๓๔.
[๘๐] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๘-๕๙/๑๐-๑๑.

อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น ฉันใด กุศลธรรมก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น

รอยเท้าของสัตว์ที่เที่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น”[๘๑]

ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายหน้าไว้ได้ คือ ความไม่ประมาท รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่สัญจรไปบนแผ่นดินชนิดใดชนิดหนึ่ง รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมรวมลงในรอยเท้าช้าง บัณฑิตกล่าวว่า รอยเท้าช้างเป็นเลิศกว่ารอยเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ ฉันใด มหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายหน้า คือ ความไม่ประมาท ก็ฉันนั้น[๘๒]

ความไม่ประมาทจะเป็นเครื่องเตือนให้ระลึกด้วยสติว่า หากบุคคลผู้ซึ่งยังไม่บรรลุธรรมในขั้นใดๆ ย่อมไม่เห็นภัยในความเพลิดเพลินกับความสุขสบายและไปติดอยู่ตรงนั้น เพียงแค่พอใจกับการปฏิบัติที่ได้ผลเพียงเล็กน้อย จึงทำให้ตกอยู่ในความประมาท ดังนั้น ผู้บำเพ็ญเพียรควรไม่ประมาทควรเร่งรัดการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองและต้องเตือนตนอยู่เสมอ ว่าตราบใดที่จิตยังไม่หลุดพ้นจากกิเลสก็จะไม่ย่อหย่อนเพลิดเพลิน ลุ่มหลง เกียจคร้าน เถลไถลจากการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาปัญญาอันสูงต่อไป

สุภีร์ ทุมทอง ได้อธิบาย คำว่า ไม่ประมาท สรุปได้ว่า

ความไม่ประมาท คือการมีชีวิตอยู่ด้วยการไม่ปราศจากสติ คำว่าสติ หมายถึง รู้ตัว ระลึกได้ ไม่ลืมตัว รู้จักตนเอง รู้สึกตัวอยู่ ตอนนี้นั่งรู้ว่ากายมันนั่งอยู่ เดินอยู่ก็รู้ว่าเดิน เดินซ้าย เดินขวาทำอะไรก็รู้อยู่ว่ากำลังทำ กายกำลังทำด้วยความคิดอย่างนี้ๆ นี้เรียกว่า รู้ตัว มีสติ ไม่ประมาทส่วนพวกไม่รู้ตัวจะเพลินอยู่ในโลกของความคิด คิดนึกแบบหลงๆ ไป มีสติแล้วก็อย่าลืมนึกถึงความตาย การนึกถึงความตายบ่อยๆ เรียกว่ามรณานุสสติ ทำให้เคยชินและคล่องไว้ เมื่อมีโอกาสพบเจอเหตุการณ์ต่างๆ จะได้มีสติ ตั้งขึ้นมาได้ง่าย เกิดสังเวช ทำสมถะ ทำวิปัสสนาต่อไปได้ ผู้ไม่ค่อยมีสติ ก็ฝึกให้รู้จักการมีสติ ลองเดินกลับไปกลับมา ตั้งใจทำ แล้วรู้กายที่กำลังเดินอยู่ ค่อยๆ สังเกตไปเมื่อใดที่คิดนึกเป็นเรื่องเป็นราว เพลินอยู่กับความคิด ตัวเราหายไปจากโลกนี้ นี้เรียกว่าขาดสติ เมื่อใดรู้สึกว่าตอนนี้กำลังเดินอยู่ เรากำลังเดินอยู่จริงๆ เดินอยู่ซ้าย ขวา รู้สึก อย่างนี้เรียกว่ามีสติ ตอนไหนตัวเองหายวูบไป ลืมตัวเองไป ไม่มีตัวเองอยู่ในโลกนี้ อยู่แต่ในความคิด เรียกว่าขาดสติ หัดทำบ่อยๆ โดยเฉพาะเวลานั่งนิ่งๆ คนปฏิบัติใหม่ๆ จะวูบตลอด บางคนวูบนานด้วย วูบแล้วหลับไปเลยก็มีตอนวูบไป หายตัวไป ไม่รู้ตัว คือขาดสติ ตอนรู้ตัวนี่ รู้ ว่ากำลังนั่งอยู่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

---

[๘๑] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๘)

[๘๒] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑.

ท้องพองขึ้น ท้องยุบลง รู้อยู่ นี้ มีสติ พอความรู้หายไป เพลินไป เรื่องนั้นเรื่องนี้ ขาดสติ จับให้ได้แล้ว ก็เจริญฝ่ายมีสติให้มากๆ สติมีมากพอก็ให้นึกถึงความตายเป็นมรณานุสสติ[๘๓]

สติหรือสัมมาสติ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดความไม่ประมาท ช่วยให้ไม่เผลอเรอ ไม่เลินเล่อ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายสติกับความไม่ประมาทไว้ว่า

การทำหน้าที่ของสติ มักถูกเปรียบเทียบเหมือนกับนายประตู ที่คอยระวัง เฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการ โดยปล่อยให้คนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้ และคอยกันห้ามคนที่ไม่ควรเข้า ไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออก ไม่ให้ออกไป สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปจิตใจได้ พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกขั้น การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “อัปปมาท” คือความไม่ประมาท[๘๔]

สตินอกจากจะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปจิตใจได้ เป็นการทำให้ไม่ประมาทแล้ว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ยังบรรยายถึงประโยชน์ของสติไว้ว่า

๑. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งให้เข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

๒. ทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข โดยสภาพของมันเอง พร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

๓. ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิดทำขอบเขตการรับรู้และความคิดขยายออกไปโดยมิติต่างๆ หรือให้เป็นไปต่างๆ ได้

๔. โดยการยึด หรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณา วางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญา ดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

๕. ชำระพฤติกรรมต่างๆ ทุกอย่าง (ทั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม) ให้บริสุทธิ์ อิสระไม่เกลือกกลั้ว หรือเป็นไปด้วยอำนาจตัณหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลที่บริสุทธิ์ล้วนๆ[๘๕]

สรุปได้ว่า ความไม่ประมาท คือการดำเนินชีวิตด้วยความมีสติสัมปชัญญะ มีความเพียรอย่างต่อเนื่องที่จะพัฒนาจิตตนเองอันเป็นหนทางไปสู่การพ้นทุกข์ หลักความไม่ประมาทเป็นหลักธรรมที่สำคัญหลักธรรมหนึ่งในภัทเทกรัตตสูตร

---

[๘๓] สุภีร์ ทุมทอง, **มรณสติในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑-๓๒.

[๘๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๗๕๙.

[๘๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖๔.

๒.๒.๔ มรณานุสสติ

มรณานุสสติ หรือมรณัสสติ หรือมรณสติ หมายถึง "การระลึกถึงความตายอันจะต้องมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดี"[๘๖] เกี่ยวกับมรณสติ หรือมรณัสสตินี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้หลายแห่งดังเช่น

ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายยังเจริญมรณัสสติอยู่หรือไม่

ส่วนภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า "โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเคี้ยวกินคำข้าว ๑ คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เราพึงทำกิจให้มากหนอ"

และภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า "โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วลมหายใจเข้าหายใจออก หรือหายใจออกหายใจเข้า เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เราพึงทำกิจให้มากหนอ"

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า ภิกษุเหล่านี้เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ เจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย

เพราะเหตุนั้นแล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า "เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จักเจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย"[๘๗]

"มรณสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด" เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกูลย่อมตั้งอยู่ ขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่คลี่ออก ฉันใด ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต ฉันนั้นเหมือนกันแล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกูล ย่อมตั้งอยู่

ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตก็ยังไหลไปตามความติดใจในชีวิต ความเป็นของไม่ปฏิกูลก็ยังตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า "มรณสัญญา เรามิได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาพละของเรายังไม่ถึงที่" เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้น

แต่ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิต ย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกูลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า "มรณสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลาย จึงมีแก่เรา ภาวนาพละของเราถึงที่แล้ว" เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึง เป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้น

---

[๘๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๒๙๙.

[๘๗] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๑๙/๔๔๔-๔๔๗.

เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า “มรณสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็น ที่สุด”[๘๘]

พระสูตรนี้เป็นการกล่าวถึงสัญญา ๗ ประการ ซึ่งรวมถึงมรณสัญญาด้วย เป็นสัญญาที่ภิกษุเจริญมากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด หมายถึงนิพพาน

บุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้ หรือมีศรีษะที่ถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะ ให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศรีษะนั้น แม้ฉันใด ภิกษุนั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน ควรทำความพอใจความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะ ให้มีประมาณยิ่งเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น

ถ้าภิกษุทั้งหลายพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายต่อเราผู้จะตายในเวลากลางคืน หรือในเวลากลางวันยังมีอยู่” ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์นั้นแล ตามสำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่เถิด

ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เป็นอย่างนี้แล[๘๙]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงการระลึกถึงความตายโดยอาการ ๘ อย่าง ยกตัวอย่างเช่น วิบัติจากสมบัติ บรรยายไว้ดังนี้

ความไม่มีโรคแม้ทั้งหมดมีความเจ็บไข้เป็นที่สุด ความเป็นหนุ่มทั้งหมดมีความแก่เป็นที่สุด ชีวิตทั้งหมดมีความตายเป็นที่สุด โลกสันนิวาสทั้งหมดนั้นแลถูกชาติติดตาม ถูกชราไล่ตาม ถูกพยาธิครอบงำ ถูกมรณะสังหาร เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภูเขาใหญ่อันล้วนแล้วด้วยหินสูงจรดฟ้ากลิ้งบดมา ทั้ง ๔ ทิศโดยรอบ แม้ฉันใด ความแก่และความตายก็ฉันนั้น ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คือพวกกษัตริย์ พวกพราหมณ์ พวกแพศย์ พวกศูทร พวกคนจัณฑาลและพวกปุกกุสะ ไม่เว้นใครๆ ย่อมย่ำยีทั่วไปทั้งหมดเลย ณ ที่นั้น พื้นที่สำหรับพลช้างก็ไม่มี สำหรับพลม้าก็ไม่มี สำหรับพลรบก็ไม่มี สำหรับพลเดินเท้าก็ไม่มี และใครๆ ไม่อาจชนะได้ด้วยมนต์หรือด้วยทรัพย์ วิบัติคือความตาย เป็นที่สุดแห่งสมบัติคือชีวิต พระโยคาวจรเมื่อจะกำหนดถึงภาวะที่ชีวิตมีความตายเป็นที่สุดนั้น พึงระลึกถึงความตายโดยอาการวิบัติแห่งสมบัติด้วยประการฉะนี้[๙๐]

ในเรื่องของมรณสตินี้ มีผู้บรรยายเกี่ยวกับมรณสติไว้หลายท่าน ดังเช่น สุภีร์ ทุมทอง กล่าวไว้ในหนังสือ มรณสติในพระไตรปิฎก ว่า

ในการเจริญมรณสติ ต้องทำบ่อยๆ จนกระทั่งเข้าใจ และได้มรณสัญญา ความจำหมาย ความกำหนดหมายเกี่ยวกับความตาย ต้องตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด มองไปที่อะไรก็เข้าใจได้ว่า จะมรณะแน่ๆ ได้มรณสัญญาติดอยู่กับใจ เจริญมรณสติ เจริญจนได้ มรณสัญญา ความกำหนดหมายว่าไม่เที่ยง ไม่อยู่นาน มีความตายเป็นที่สุดนั่นแหละ เหมือนกับเราเจริญกรรมฐาน

---

[๘๘] องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๔๙/๗๗.

[๘๙] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๗๔/๓๘๖-๓๘๘.

[๙๐] พระพุทธโฆสเถระรจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๔๐๐-๔๐๑.

อื่นๆ เช่น เจริญ อสุภะ อย่างนี้ เจริญจนถึงเมื่อไหร่ จะชื่อว่าประสบความสำเร็จ เจริญจนกว่า จะได้อสุภสัญญา ความกำหนดหมายว่าไม่สวยไม่งาม พอมองเห็นคนโน้น คนนี้แล้ว “โอ้... ความไม่สวยมารวมกัน” นี้เรียกว่าเจริญแล้วประสบความสำเร็จ นำไปใช้ได้ เอาไว้ใช้ให้จิตมีสติสัมปชัญญะ ไม่หลงไปกับโลก ไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ[๙๑]

การพิจารณามรณสติ เป็นการพิจารณาถึงความตายอยู่เนืองๆ ถ้าเป็นไปได้ควรพิจารณาทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จะช่วยในการพัฒนาจิตให้มีภูมิจิตที่สูงขึ้น หากพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า ชีวิตมนุษย์นี้น้อยนัก ชีวิตนี้สั้นนัก ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายใน ๑๐๐ ปี แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแน่แท้”[๙๒]

การพิจารณามรณสติอยู่เป็นประจำ จะทำให้มีความเจริญในกุศลธรรมเป็นอย่างยิ่ง จะไม่เกิดความประมาทในการดำเนินชีวิต ไม่พลาดพลั้งให้แก่กิเลสต่างๆ ทั้งความโลภ ความโกรธ และความหลง ดำเนินชีวิตหรือดำเนินการต่างๆ ด้วยความมีสติ อยู่กับปัจจุบัน และขวนขวายเร่งกระทำความเพียรในสิ่งที่เป็นกุศล เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคมรอบตัวและสังคมโลกด้วยความสุข ด้วยความสดชื่น เบิกบาน และแจ่มใส การเจริญมรณสติ ระลึกถึงความตาย ด้วยจิตที่มีสติสัมปชัญญะตลอดเนืองๆ ทุกลมหายใจ จะช่วยพัฒนาจิตให้สูงขึ้น อันเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในชีวิต เพราะความตายเป็นสิ่งที่ทุกคน หลีกเลี้ยงไม่ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย มรณานุสสติจึงคือเป็นหลักธรรมที่สำคัญหลักธรรมหนึ่งในภัทเทกรัตตสูตร

โดยสรุป หลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตรนี้ ประกอบหลักธรรม ๔ หลักธรรม คือ

๑) ปัจจุบันธรรม

๒) การเร่งบำเพ็ญเพียร

๓) ความไม่ประมาท

๔) มรณสติ

ซึ่งจะได้นำเสนอให้เห็นว่าหลักธรรมทั้ง ๔ หลักธรรมนี้ ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการพัฒนาจิตได้อย่างไร ต่อไป

๒.๓ พระสูตรที่มีความเกี่ยวข้องกับภัทเทกรัตตสูตร

นอกเหนือจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงภัทเทกรัตตสูตรนี้ ด้วยพระองค์เอง ณ วัดพระเชตวัน อันเป็นวัดของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี แล้ว ยังมีพระสูตรที่มีความเกี่ยวข้องกับภัทเทกรัตตสูตรอีก ๓ พระสูตร คือ อานันทภัทเทกรัตตสูตร มหากัจจานภัทเทกรัตตสูตร และโลมสกังคิยภัทเทกรัตตสูตร ขออธิบายโดยสังเขปดังนี้

๒.๓.๑ อานันทภัทเทกรัตตสูตร

อานันทภัทเทกรัตตสูตร คือพระสูตรที่พระอานนท์แสดง เรื่องผู้มีราตรีเดียวเจริญ พระสูตรนี้จึงตั้งตามชื่อผู้แสดงธรรม คือพระอานนท์ เป็นพระสูตรที่พระอานนท์แสดงแก่ภิกษุ ขณะพัก

---

[๙๑] สุภีร์ ทุมทอง, **มรณสติในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๗-๑๘๘.

[๙๒] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๙/๑๔๒.

อยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี เหตุเกิดพระสูตรจัดอยู่ในประเภทเดียวกับพระสูตรแรก คือ ปรัชฌาสยะ มีรูปแบบเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง เช่นเดียวกับภัทเทกรัตตสูตร แต่ ในอานันทภัทเทกรัตตสูตร ได้มีการแสดงถึง ๓ ครั้ง โดยมีใจความเหมือนกับพระสูตรแรก ท่านพระอานนท์เมื่อแสดงให้ภิกษุทั้งหลายที่หอฉันแล้ว เมื่อท่านแสดงจบ พระผู้มีพระภาคเสด็จมา และทรงให้พระอานนท์แสดงถวาย เมื่อพระอานนท์แสดงถวายแล้ว พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงพระสูตรนี้ซ้ำอีกเป็น ครั้งที่ ๓[๙๓] และเป็นที่น่าสังเกตว่า ทำไม เมื่อพระอานนท์ได้แสดงธรรมให้ภิกษุฟังแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงให้พระอานนท์แสดงถวาย และพระองค์ก็ยังทรงแสดงพระสูตรซ้ำอีก หากพิจารณาในอรรถกถา ซึ่งได้อธิบายไว้ว่า “คำว่า ดีละ ดีละ (สาธุ สาธุ) ความว่า พระผู้มีพระภาคได้ประทานสาธุการแก่พระเถระ คำว่า ดีละ เธอ (สาธุ โข ตฺวํ) ความว่า พระผู้มีพระภาคเมื่อจะทรงสรรเสริญเทศนาจึงตรัสไว้ เพราะพระเถระกล่าวแล้วด้วยบทและพยัญชนะที่กลมกลืนหมดจดดี”[๙๔]

จึงสามารถวิเคราะห์ได้ว่า เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงให้พระอานนท์แสดงถวาย และพระองค์ก็ยังทรงแสดงพระสูตรซ้ำอีกนั้น เป็นเพราะพระพุทธเจ้าทรงประสงค์จะชมเชยพระอานนท์ ซึ่งได้แสดงพระธรรมเทศนาพระสูตรนี้ว่า พระอานนท์แสดงได้ถูกต้องสมบูรณ์ทั้งอรรถ และพยัญชนะ เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าแสดงให้ฟังอีกเป็นครั้งที่ ๓

พระสูตรนี้พระอานนท์แสดงธรรม โดยเน้นถึง หลักในปัจจุบันธรรม หลักความเพียร หลักความไม่ประมาท หลักมรณสติ ชี้แจงให้ภิกษุทั้งหลายเห็นชัด ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง ด้วยคำกล่าวสรรเสริญว่า ผู้ปฏิบัติธรรมดังกล่าวเป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญ

๒.๓.๒ มหากัจจานภัทเทกรัตตสูตร

มหากัจจานภัทเทกรัตตสูตร คือ พระสูตรที่พระมหากัจจานะแสดงเรื่องผู้มีราตรีเดียวเจริญ ตั้งตามชื่อผู้แสดงคือพระมหากัจจานะ พระสูตรนี้มีรูปแบบเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง เหมือนพระสูตรที่ ๑ เริ่มจากที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงภัทเทกรัตตสูตรแก่พระสมิทธิและภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ ตโปทาราม เขตกรุงราชคฤห์ตามที่พระสมิทธิทูลขอ แต่พระพุทธองค์ทรงแสดงเพียง อุทเทสหมายถึงพระคาถา แล้วเสด็จเข้าที่ประทับ ภิกษุเหล่านั้นจึงขอให้พระมหากัจจายนะแสดงวิภังค์ต่อจนจบ เหตุเกิดพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชฌาสยะ[๙๕]

เป็นที่น่าสังเกตว่าการแสดงธรรมในครั้งนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเพียงอุทเทสแล้วเสด็จเข้าที่ประทับ นั่นคือพระพุทธองค์มีพระประสงค์ ๒ ประการ คือประการแรก ทรงจะชมเชยบุคคล ประการที่สอง คือ ต้องการชมเชยธรรม ดังที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย มหากัจจานะเป็นบัณฑิต ภิกษุทั้งหลาย มหากัจจานะเป็นผู้มีปัญญามาก แม้ว่าเธอทั้งหลายจะพึงสอบถามเนื้อความนี้กับเรา เราก็จะพึงตอบเนื้อความนั้นเหมือนกับที่มหากัจจานะตอบ เรื่องนี้มีเนื้อความดังนี้แล เธอทั้งหลายจงทรงจำเรื่องนั้นไว้อย่างนี้เถิด”[๙๖]

---

[๙๓] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔.

[๙๔] ม.อุ.อ. (ไทย) ๑/๒๗๘/๒๓๖.

[๙๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕.

[๙๖] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๘๕/๓๔๒.

เปรียบเทียบกับภัทเทกรัตตสูตร ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุหมู่หนึ่ง ทั้งอุทเทสและวิภังค์ โดยกล่าวถึงบุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง ขยายความด้วยความเพลิดเพลินในขันธ์ ๕ ที่เกิดขึ้นทั้งในอดีตและอนาคต ส่วนพระมหากัจจานะ อธิบายโดยพิสดาร ในส่วนของขันธ์ ๕ เน้นให้เห็นว่าวิญญาณคือตัวผู้รู้ ที่มีความผูกพันกับฉันทราคะในจักขุและรูป โสตะและเสียง ฆานะและกลิ่น ชิวหาและรส กายกับโผฏฐัพพะ ทั้งในอดีตและในอนาคต และในส่วนของบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบันไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น พระผู้มีพระภาคกล่าวถึง ว่าเป็นอริยสาวก ผู้ได้สดับ ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ได้เห็น สัตตบุรุษฉลาดในธรรมของสัตตบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตตบุรุษ ไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตาบ้าง ไม่พิจารณาเห็นอัตตามีรูปบ้าง ไม่พิจารณาเห็นรูปในอัตตาบ้าง ไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูปบ้าง ส่วนพระมหากัจจานะ กล่าวว่า วิญญาณไม่มีความผูกพันกับฉันทราคะ ในจักขุและรูป โสตะและเสียง ฆานะและกลิ่น ชิวหาและรส กายกับโผฏฐัพพะคือมโนและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ ที่เป็นปัจจุบัน เมื่อวิญญาณไม่มีความผูกพันกับฉันทราคะ ก็จะไม่ยินดีในมโนและธรรมารมณ์นั้น จึงกล่าวได้ว่าไม่ง่อนแง่นในธรรมที่เป็นปัจจุบัน

๒.๓.๓ โลมสกังคิยภัทเทกรัตตสูตร

พระสูตรนี้ ว่าด้วยพระผู้มีพระภาคทรงแสดง ภัทเทกรัตตสูตร “ผู้มีราตรีเดียวเจริญ”แก่พระโลมสกังคิยะ ชื่อนี้ตั้งตามชื่อผู้ฟังพระสูตร ที่มาของพระสูตรนี้คือ ในขณะที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวาย เขตกรุงสาวัตถี พระโลมสกังคิยะได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าแสดง ภัทเทกรัตตสูตร ตามคำแนะนำของจันทรเทพบุตร เหตุเกิดพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชฌาสยะ รูปแบบของพระสูตรเป็นบรรยายโวหาร แบบถามเอง-ตอบเองเหมือนภัทเทกรัตตสูตร

พระโลมสกังคิยะ ในอดีตสมัย พระพุทธเจ้าพระนามวา กัสสปะ ทานโลมสกังคิยะ พร้อมกับเพื่อนชื่อว่า จันทนะ มีความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า จึงพากันออกบวชและได้บำเพ็ญกิจในศาสนาจนตลอดชีวิต จากนั้นได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต ได้เสวยทิพยสุขจนตลอดอายุ จุติจากสวรรค์ชั้นดุสิตแล้ว จันทเทพบุตร ได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ส่วนพระโลมสกังคิยะได้มาเกิดเป็นโอรสของเจ้าศากยะ ในกรุงกบิลพัสดุ์ ในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จถึงกรุงกบิลพัสดุ์ ตามที่พระอุทายีทูลเชิญเสด็จ เพื่อทรงอนุเคราะห์เจ้าศากยะ ครั้งนั้นพวกเจ้าศากยะ ยังมีทิฏฐิมานะจัด ไม่รู้คุณของพระพุทธเจ้า ไม่ยอมนอบน้อมนมัสการพระพุทธเจ้า ด้วยชาติตระกูล พระพุทธองค์จึงทรงแสดงปาฏิหาริย์เสด็จจงกรมในอากาศ เหมือนเมฆฝนตกลง และเหมือนเปลวไฟที่ลุกโพลงอยู่ ทรงแสดงพระรูปที่ไม่มีที่เปรียบแล้วอันตรธานไป แม้พระองค์เดียวก็เนรมิตเป็นหลายองค์ได้ แล้วกลับเป็นองค์เดียวเหมือนเดิม ทรงแสดงความมืดและแสงสว่าง ทรงกระทำปาฏิหาริย์มากมาย ทรงปราบพวกพระญาติจนหมดมานะ ขณะนั้นเอง มหาเมฆที่ตั้งขึ้นในทวีปทั้ง ๔ ทำฝนให้ตกแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรม เวสสันดรชาดก พระโลมสกังคิยะมีใจเลื่อมใสจึงกราบทูลขอบวช ต่อมาจันทนเทพบุตรได้เข้าหาพระโลมสกังคิยะ ถามถึงนัยทั้งโดยย่อและพิสดารแห่งภัทเทกรัตตสูตร พระโลมสกังคิยะ

จึงเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ขอรับฟังพระธรรมเทศนาแห่งภัทเทกรัตตสูตร และเร่งบำเพ็ญเพียรจนบรรลุพระอรหัตตผล[๙๗]

๒.๔ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมตามหลักภัทเทกรัตตสูตร

จากเนื้อหาและหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตรนั้นหากปฏิบัติตามแล้วย่อมได้รับผลจากการปฏิบัติ คือ ความเจริญของจิตซึ่งหากพิจารณาปฏิบัติตามในแต่ละข้อของธรรมะดังกล่าวแล้วจะได้รับผลดีดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ การรู้แจ้งชัดในปัจจุบัน

สาเหตุหนึ่งที่บุคคลต้องเผชิญกับความทุกข์นั้นก็คือ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จะจัดการกับชีวิตอย่างไรดี และทำให้ไม่สามารถหลีกหนีหรือพ้นจากความทุกข์ได้ แต่ถึงจะมีทุกข์ ก็ใช่ว่าจะเกิดความทุกข์ตลอดเวลาก็หาไม่ ยังคงวนเวียนสุขบ้างทุกข์บ้างสลับกันไป ไม่มีสิ่งใดที่ยั่งยืนถาวรอันเป็นกฎของไตรลักษณ์ คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป เกิดขึ้นแล้วดับไป บ้างก็สุขมาก บ้างก็ทุกข์มาก แต่ไม่เคยมีใครที่มีความสุขตลอดชีวิต ไม่เคยเจอความทุกข์เลย หรือมีแต่ความทุกข์ตลอดเวลาจนไม่รู้จักกับความสุขเลย การที่บุคคลได้รับทั้งสุขและทุกข์สลับกันไปเช่นนี้ เวลามีสุข ก็ลืมว่าเคยมีทุกข์ หรือเวลาที่เกิดความทุกข์มากๆ ก็ลืมไปว่าเคยมีความสุขอย่างไร ก็จะจมอยู่กับทุกข์จนบางครั้งก็หาทางออกไม่ได้ ทำร้ายชีวิตให้พ้นๆ ไปจากโลกแห่งความทุกข์ แต่ถ้าหาทางออกได้ก็จะเริ่มแสวงหาสัจจธรรมแห่งชีวิตเพื่อนำสู่ความพ้นทุกข์อย่างถาวร

การที่บุคคลเกิดความทุกข์ก็เพราะไม่รู้จักการอยู่กับปัจจุบัน คอยแต่ครุ่นคิดติดอยู่กับความผิดพลาด ความไม่สมหวังในอดีต และทุ่มเทใจคาดหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึงคืออนาคต ถึงแม้ว่าขณะปัจจุบันกำลังเกิดความทุกข์ แต่ในความเป็นจริงจิตนั้นมีการเกิดดับเร็วมาก ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นความทุกข์หรือความสุขที่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็ว ดวงจิตที่สุข หรือทุกข์นั้นไม่มีแล้ว แต่มนุษย์ก็มักจะนำกลับมาย้ำคิดซ้ำๆ ต่อเนื่องกันไป โดยไม่รู้ความจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จิตดวงเก่าได้ดับไปแล้วเป็นอดีตไปแล้ว จิตดวงใหม่ก็กลับไปนำมาคิดอีก จึงทำให้ความสุข ความทุกข์นั้นยังคงอยู่

อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำ ให้จิตของผู้ปฏิบัติธรรมฟุ้งซ่านไม่สงบ เพราะเกิดการปรุงแต่งไปตามสัญญาอารมณ์ทั้งอดีตและอนาคต ชอบเก็บเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านไปแล้วมานึกคิด ถ้าเป็นเรื่องไม่ดีจิตก็สลดหดหู่เหงาหงอยเซื่องซึมไป ทั้งๆ ที่เรื่องเหล่านั้นก็ผ่านพ้นเลยไปแล้ว ถ้าเป็นเรื่องความสุข จิตก็กระเจิดกระเจิงโลดแล่นไป ไม่ว่าจะเป็นทั้งเรื่องดีและไม่ดี ก็ไม่ควรเก็บมาคิดให้เสียเวลาเปล่า เพราะเหตุการณ์ที่ผ่านล่วงเลยไปเป็นเพียงอดีต ยากที่จะทำให้กลับคืนมา แก้ไขอะไรไม่ได้ ส่วนอนาคตก็เป็นเรื่องของกาลเวลาข้างหน้าที่ยังมาไม่ถึง ก็ไม่ควรที่จะเก็บมาครุ่นคำนึง เป็นการสร้างความหวังที่เลื่อนลอย ไม่แน่นอน อันจะทำให้จิตว้าวุ่นไปโดยเปล่าประโยชน์

ถ้ามนุษย์สามารถตัดสิ่งที่เป็นอดีต และสิ่งที่เป็นอนาคต เพียงทำสภาวะจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ความครุ่นคิดเพ้อฝันก็จะดับไปเอง เหลือแต่สิ่งที่เป็นปัจจุบันอยู่ตรงหน้า และเฝ้าประคองจิตนี้ให้ดีให้อยู่อย่างนี้เป็นกลางไว้ พยายามไม่ให้เอียงกลับไปหาอดีต หรือลุกล้ำไปในอนาคต ให้ลอยอยู่อย่างนั้น ให้เกาะติดในความเป็นกลางคือปัจจุบันเสียเอง รู้แล้วปล่อย โดยใช้ความมั่นคงของจิตอันสมบูรณ์ด้วยสติเป็นเครื่องกำกับ ประคับประคองไว้ให้ดี จนกระทั่งมันอาจจะกลั่นกรองออกเป็นสูตร

---

[๙๗] ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๒๒๕-๒๕๐/๓๒๑-๓๒๕.

หรือนิยามสั้นๆ ให้เราได้ระลึกไว้ในใจกันหลง คือ ปล่อย หมายถึง ปล่อยอดีตที่ผ่านไปแล้วไม่เก็บมาคิดปรุงแต่ง ให้จิตว้าวุ่น ผละ หมายถึงผละสิ่งที่ยังมาไม่ถึง คือ อนาคต อย่าเก็บมาปรุงแต่ง ให้จิตว้าวุ่น ละ หมายถึง ละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง อย่าเก็บมาปรุงแต่งให้จิตว้าวุ่น วาง หมายถึง วางความผูกมัด ที่เกาะติดอยู่กับปัจจุบัน เพียงกำหนดรู้ ด้วยสติที่สมบูรณ์เพียบพร้อม รู้เฉยๆ รู้แล้วปล่อย ไม่เข้าไปปรุงแต่งในรู้นั้น จิตจะไม่ว้าวุ่น[๙๘]

การอยู่กับปัจจุบัน หรือที่เรียกว่า ปัจจุบันธรรม คือรู้ถึงอาการกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในจิต การตามดูจิตที่เป็นปัจจุบัน คือการรู้อารมณ์ความนึกคิด ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เช่น กิเลส ตัณหา หรืออุปทานที่เกิดขึ้นกับใจ ในขณะที่ตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส และกายได้รับความสำผัสจากความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง จากผัสสะต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้เกิดความคิด เกิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางจิต เป็นสังขารปรุงแต่งไปตามสัญญาที่มีอยู่ เมื่อรู้สึกอย่างไร ก็รู้ไปตามนั้น ผัสสะที่เกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย จะนำไปสู่ปรากฏการณ์ที่ใจ เมื่อสิ่งใดเป็นสิ่งที่ถูกใจ ก็ชอบ สิ่งไหนไม่ถูกใจก็ไม่ชอบ ในการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ก็คือไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบทใดก็สามารถที่จะฝึกได้ เพียงให้รู้ทันเมื่อเกิดอะไรขึ้น เมื่อมีสิ่งใดมากระทบก็ดูให้รู้ทัน รู้ทันทันที หรือผ่านไปนานแล้วจึงรู้ทัน หรือเกิดการตอบโต้ทันที อย่างนี้สติตามไม่ทันปัจจุบัน ฉะนั้นการตามดูปัจจุบัน ไม่ใช่เรื่องง่ายๆที่ใครจะทำได้ ต้องมีหลักธรรมมาประกอบในการฝึก ซึ่งจะต้องมีแบบแผนเป็นขั้นตอน[๙๙]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เขียนเกี่ยวกับวิธีการคิดแบบอยู่กับปัจจุบันธรรมว่า วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบันธรรม คือวิธีการคิดแบบที่มีปัจจุบันเป็นอารมณ์ ซึ่งมีเนื้อหาอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ กล่าวถึงองค์มรรค ข้อที่ ๗ คือสัมมาสติ คือการตั้งสติระลึกรู้เต็มตื่นอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไป กำลังรับรู้ หรือกำลังทำปัจจุบันทันทุกๆ ขณะ โดยบรรยายไว้ว่า

ความคิดที่ไม่อยู่กับปัจจุบัน คือความคิดที่เกาะติดอยู่กับอดีต และเลื่อนลอยไปในอนาคต คือเป็นความคิดในแนวของตันหา หรือการคิดด้วยอำนาจของตัณหา คิดไปตามอารมณ์ หรือตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ อาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เกาะติดอยู่กับรูปใดรูปหนึ่ง หรือเกิดความฟุ้งซ่านไปในภพใดภพหนึ่ง ปรุงแต่งไปโดยไม่มีฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน หรือเกิดความอึดอัดไม่พอใจกับสภาพ ที่เป็นอยู่จึงปรารถนาที่จะหนีจากปัจจุบัน เป็นอยู่ในปัจจุบัน หรืออยู่กับปัจจุบัน หมายถึงมีสติทันอยู่กับสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง หรือต้องทำในเวลานั้น แต่ละขณะทุกๆ ขณะ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้วเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้นก็ติดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างซ้อนขึ้นในใจ เป็นอันตกไปในอดีต (เรียกว่าตกอดีต) ตามไม่ทันของจริง หลุดหลงพลาดไปจากขณะปัจจุบันแล้ว หรือถ้าจิตหลุดลอยจากขณะปัจจุบันคิดฝันไปตามความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับภาพเลยไปข้างหน้าของสิ่งที่ยังไม่มาก็เป็นอันฟุ้งไปในอนาคต[๑๐๐]

---

[๙๘] หลวงพ่อมนตรี อาภัสสโร, **ปัจจุบันสำคัญที่สุด**, ลานธรรมจักร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www. dhammajak .net. [๑๙ ส.ค.๒๕๕๙].

[๙๙] พันตรี ป. หลงสมบุญ, **พจนานุกรมมคธไทย**, (กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ, ม.ป.ป, ๒๕๔๐), หนา ๔๑๗.

[๑๐๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๖๕๔-๖๕๕.

การเห็นแจ้งในปัจจุบันธรรม ต้องเห็นด้วยสติสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทุกขณะจิต ความรู้สึกตัวที่อยู่กับทุกลมหายใจ เมื่อจิตกับสติควบแนบแน่นจึงกลายเป็นอยู่กับปัจจุบันธรรม เมื่อมีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา ก็คือหลักความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระสูตรนี้

ทั้งนี้ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระคาถาที่เกี่ยวกับการปล่อยวาง ทั้งอดีต อนาคตและปัจจุบัน ในเรื่องบุตรเศรษฐีชื่ออุคคเสน ว่า เธอจงเป็นผู้ปล่อยวางทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน จงเป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ เธอมีใจหลุดพ้นในธรรมทั้งปวงแล้ว จักไม่เข้าถึงชาติ และชราอีกต่อไป[๑๐๑]

การปล่อยวางทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน อันหมายถึงปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ความทะยานอยากในขันธ์ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นธรรมสูงสุดอันสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ฝั่งแห่งการหลุดพ้นภพแห่งชาติและชรา นั่นก็คือการไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป

๒.๔.๒ รู้เร่งบำเพ็ญเพียร

พุทธภาษิตที่พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า วิริเยน ทุกฺข มจฺเจติ บุคคลจะล่วงทุกข์ไปได้ เพราะความเพียร แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เพราะความเพียร พระอริยสงฆ์ พระสาวกทั้งหลาย ได้บรรลุมรรคผลเห็นแจ้งในพระนิพพาน ก็เพราะท่านทั้งหลายเหล่านั้นต่างตั้งตนอยู่ในความเพียร ความเพียรที่แกล้วกล้าเด็ดขาด ไม่ว่าเป็นกิจกรรมการงานใดๆ ก็มีความเพียรในการปฏิบัติได้ทุกอย่างไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสพระพุทธพจน์ไว้มากมาย เช่น

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนการปรารภความเพียรนี้ เมื่อปรารภความเพียร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป[๑๐๒]

พระพุทธดำรัสนี้แสดงให้เห็นถึงอานุภาพความเพียร หลักเรื่องความเพียรเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของพุทธศาสนา เพราะความเพียรเป็นองค์ประกอบในหมวดธรรมะที่สำคัญต่างๆ มากมาย

สำหรับในสุเมธคาถา ได้กล่าวถึงการบำเพ็ญเพียรว่า

ครั้งนั้น เมื่อเราค้นหาอยู่ ได้เห็นวิริยบารมีเป็นข้อที่ ๕
ได้อบรมสั่งสอนมา จึงเตือนตนเองว่า
ท่านจงยึดวิริยบารมีข้อที่ ๕ นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน
ถ้าท่านปรารถนาจะบรรลุพระโพธิญาณ
ท่านก็จงบำเพ็ญวิริยบารมีเถิด
ราชสีห์พญาเนื้อมีความเพียรไม่ย่อหย่อน
ทั้งในขณะหมอบ ยืน และเดิน ประคองใจไว้ทุกเมื่อ ฉันใด
ท่านจงประคองความเพียรให้มั่นคงทุกภพทุกชาติ
บำเพ็ญวิริยบารมีไปเถิด
แล้วจักบรรลุสัมโพธิญาณได้ฉันนั้น[๑๐๓]

ในปิโลติกติสสเถรวัตถุ พระผู้มีพระภาค ตรัสว่า

---

[๑๐๑] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๔๘/๑๔๑.

[๑๐๒] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๑/๑๑.

[๑๐๓] ขุ.พุทฺธ. (ไทย) ๓๓/๑๓๖-๑๓๙/๕๘๕.

บุคคลผู้กีดกันอกุศลได้ด้วยหิริ มีอยู่น้อยคนในโลก
ภิกษุใดหลบหลีกนินทาได้ ตื่นตัวอยู่ เหมือนม้าชั้นดีหลบแส้ได้
ภิกษุเช่นนั้นมีอยู่น้อยรูป[๑๐๔]
เธอทั้งหลายจงมีความเพียรและมีสังเวคธรรม[๑๐๕]
เหมือนม้าดีที่ถูกลงแส้ เธอทั้งหลายมีศรัทธา ศีล วิริยะ
สมาธิ ธัมมวินิจฉัย[๑๐๖]
สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ มีสติมั่นคง
ก็จะละทุกข์[๑๐๗]มีประมาณไม่น้อยนี้ได้[๑๐๘]

พระอานนท์ได้แสดงองค์แห่งความเพียร แก่ โกฬิยบุตร ชาวสาปุคิยนิคม แคว้นโกฬิยะ ขณะอยู่ในสาปุคิยนิคมนั้น องค์แห่งความเพียรเพื่อปริสุทธิ ๔ ประการได้แก่ ๑) เพื่อศีลปาริสุทธิ ๒) เพื่อจิต ปาริสุทธิ ๓) เพื่อทิฏฐิปาริสุทธิ ๔) เพื่อวิมุติปาริสุทธิ องค์ความเพียรนี้ ท่านหมายถึงความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะในการบำเพ็ญปาริสุทธิ แต่ละอย่าง ที่ยังไม่สมบูรณ์หรือประคับประคองปาริสุทธิที่บริบูรณ์ไว้ในฐานะนั้นๆ ด้วยปัญญา องค์แห่งความเพียรเพื่อปาริสุทธิ ๔ ประการนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ (ความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ) เพื่อดับทุกข์ (ความทุกข์กาย) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) เพื่อบรรลุญายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน[๑๐๙]

ตัวอย่างการบำเพ็ญเพียร พระโสณพิวิสะ เมื่อท่านได้อุปสมบทแล้ว ท่านหลีกเร้นอยู่ ณ ป่าสีตวัน ปรารภความเพียรอย่างยิ่ง เดินจงกรมจนเท้าทั้งสองแตก จนกระทั่งสถานที่เดินจงกรมเปื้อนเลือดดุจที่ฆ่าโค เมื่อความทราบถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์แสดงธรรมโปรดถึงวิธีการบำเพ็ญเพียรให้พอเหมาะ โดยทรงเปรียบเทียบการบำเพ็ญเพียรกับสายพิน หมายถึงความเพียรที่มากเกินไปย่อมทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมทำให้เกิดความเกียจคร้าน การมีความเพียรที่พอดี เป็นการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ

๑. ปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา
๒. ปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา
๓. ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ
๔. ปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ
๕. สำหรับสติเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้น ยิ่งมากยิ่งอำนวยประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ

---

[๑๐๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๓/๗๖.

[๑๐๕] มีสังเวคธรรม แปลจากคำว่า “สํเวคิโน” หมายถึงมีสโหตตัปปญาณ คือญาณที่มีโอตัปปะ ได้แก่ญาณที่มีความกลัวต่อภัยคือ ชาติ ชรา มรณะเป็นต้น (ขุ.อิติ.อ.๓๗/๑๓๑), อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๔/๗๖.

[๑๐๖] ธัมมวินิจฉัย หมายถึงความรู้เหตุที่ควรและไม่ควร (ขุ.ธ.อ. ๕/๗๑). อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๔/๗๖.

[๑๐๗] ในที่นี้หมายถึงวัฏฏทุกข์ (ขุ.ธ.อ. ๕/๑๐/๗๘). อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๔/๗๖.

[๑๐๘] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๔/๗๖.

[๑๐๙] อง.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๙๔/๒๘๙-๒๙๒.

เมื่อพระโสณโกฬิวิสะ ปรับอินทรีย์ให้เสมอกันแล้วก็ได้บรรลุอรหัตตผลตามที่ต้องการ[๑๑๐]

นอกจากนี้ความเพียรยังเป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ อันประกอบไปด้วยธรรม ๔ ประการ ได้แก่ ๑) มีศีล ๒) เป็นพหูสูต ๓) ปรารภความเพียร และ ๔) มีปัญญา ผู้ที่ประกอบไปด้วยธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมปฏิบัติธรรมด้วยปฏิปทาที่ไม่ผิด จึงชื่อว่าได้สร้างเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ[๑๑๑] จากพระสูตรดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของความเพียรว่ามีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาจิต ซึ่งหากมีความเพียรที่ได้รับการปรับสมดุลในอินทรีย์ ๕ อย่างเหมาะสม ย่อมพัฒนาจิตให้สูงขึ้นๆ จนถึงขั้นบรรลุนิพพานได้ ดังนั้นความเพียรอันเป็นหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตรย่อมเป็นหลักธรรมที่ช่วยในการพัฒนาจิตได้เป็นอย่างดี

๒.๔.๓ ความไม่ประมาทในชีวิต และมรณสติ

ความไม่ประมาทเป็นชื่อของสติ ความตายเป็นกฎธรรมชาติ ที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคนทุกชีวิต ในบทสวดมนต์ที่ว่า “ความเป็นมันไม่ยั่งยืน ความตายมันยั่งยืน เราต้องตายเป็นแท้ ความเป็นของเรามีความตายเป็นที่สุด และความเป็นของเราไม่เที่ยง แต่ความตายของเรามันเที่ยง” เหล่านี้พระพุทธองค์สอนให้รู้เท่าทันกับความเป็นจริง เผชิญกับความเป็นจริง โดยเฉพาะความจริงที่เกี่ยวกับความตาย เพราะความตายไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีนิมิต ไม่มีลางบอกเหตุใดๆ ทั้งสิ้น และเป็นกฎที่ให้ความยุติธรรมแก่ทุกคนในโลกนี้อย่างเท่าเทียมกัน พระพุทธองค์จึงสอนให้อยู่กับความไม่ประมาทให้ระลึกถึงความตาย คือมรณสติ

ความตาย หากคิดว่าเป็นการพลัดพรากจากกันเป็นการสูญเสียคนที่เรารักก็ดูเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะมนุษย์ทุกคนไม่สามารถรอดพ้นจากความตายไปได้ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดๆ เพศใด ชายหรือหญิง ผู้ดี มีจน จะเป็นวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยทำงาน วัยเฒ่าแก่ ชรา จะอยู่ที่ใด ขึ้นเขาลงห้วย ใต้น้ำ ใต้ดิน หลบเข้าถ้ำ หลบซ่อนบนฟ้าเวหาหาว ไม่มีทางหลบได้ มีสิทธิเท่าเทียมกัน แม้อยู่ในสมณะนักบวช นักพรต เป็นพระ ก็อย่านึกว่านึกว่าตนจะรอดพ้นจากความตาย จะขอร้องหรือจะจ่ายสินบาทคาดสินบนไม่ได้

มนุษย์สามารถใช้สติปัญญาที่รู้เท่าทันกับความเป็นจริง ในการเผชิญกับความตายด้วยการดำเนินชีวิตโดยความไม่ประมาท ต้องเป็นคนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา คือสร้างเสริมความเป็นผู้มีสติ สัมปชัญญะ คือรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะจิต และต้องเร่งรีบทำความเพียรในการประกอบกรรมดี คือ กุศลธรรมแบบไม่ผัดวันประกันพรุ่ง รีบเร่งปฏิบัติธรรมเพื่อสะสมบุญบารมีไม่ให้ความตายขยับตามทัน แบบไม่ให้ความตายรู้ตัวทัน พอทำดีทางใดได้ต้องรีบทำก่อนทันที ดังหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ที่ตรัสไว้ว่า มิให้ตั้งอยู่ในความประมาท ให้ดำรงตนและดำเนินชีวิตอย่างมีสติตลอดเวลา และตำหนิผู้ที่ประมาทว่าเสมือนหนึ่งเป็นคนที่ตายแล้ว

เรื่องพระนางสามาวดี พระผู้มีพระภาค ตรัสพระคาถานี้ว่า

ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะ ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตาย คนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว บัณฑิตทราบความต่างกัน ระหว่างความไม่ประมาทกับความประมาทนั้น แล้วตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ย่อมบันเทิงใจในความไม่

---

[๑๑๐] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๒-๒๔๓/๑-๘.

[๑๑๑] อ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๗๑/๑๑๗.

ประมาท ยินดีในทางปฏิบัติของพระอริยะทั้งหลาย บัณฑิตผู้เป็นนักปราชญ์เหล่านั้น เพ่งพินิจ มีความเพียรต่อเนื่อง มีความบากบั่นมั่นคงเป็นนิตย์ ย่อมบรรลุนิพพานอันเป็นสภาวะยอดเยี่ยม ปลอดจากโยคะ[๑๑๒]

พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถา แก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ว่า "ภิกษุยินดีในความไม่ประมาท หรือเห็นภัยในความประมาทเผาสังโยชน์น้อยใหญ่ได้หมด เหมือนไฟเผาเชื้อน้อยใหญ่ให้หมดไป ฉะนั้น"[๑๑๓]

พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถา แก่พระติสสเถระผู้อยู่ในนิคมว่า "ภิกษุยินดีในความไม่ประมาท หรือมีปกติเห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่เสื่อม ชื่อว่าอยู่ใกล้ นิพพานแท้"[๑๑๔]

พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถา กับพระเจ้าปเสนทิโกศล ว่า "ราตรีหนึ่ง ยาวนานสำหรับคนผู้ตื่นอยู่ ระยะทางโยชน์หนึ่ง ยาวไกลสำหรับคนผู้เมื่อยล้า สังสารวัฏ ยาวนานสำหรับคนพาลผู้ไม่รู้แจ้งสัทธรรม"[๑๑๕]

พระพุทธองค์ยังกล่าวเตือน บุคคลผู้อยู่ในวัยเฒ่าชราที่มีอายุใกล้ฝั่ง ซึ่งยังเป็นผู้ที่มีความประมาทอยู่ เพราะไม่รู้ได้ว่าความตายจะมาเยี่ยมเยือนเมื่อใด ในโคฆาตกปุตตวัตถุ พระผู้มีพระภาค ตรัสพระคาถานี้แก่บุตรของคนฆ่าโคผู้แก่เฒ่า ว่า บิดาเขาเปรียบเหมือนใบไม้เหลือง ยมทูตมาปรากฏเหมือนอยู่ใกล้ปากแห่งความเสื่อม ทั้งเสบียงเดินทางก็ยังไม่มีเลย จงพึ่งตนเองรีบพยายามเป็นบัณฑิต คือขจัดมลทิน ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน เพื่อเข้าถึงอริยภูมิอันเป็นทิพย์ และก็จะไม่ต้องเข้าถึงชาติ และชราอีกต่อไป[๑๑๖]

พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถา แก่ภิกษุทั้งหลายว่า "บุคคลถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นจากความตาย ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากความตาย ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคลยืนอยู่แล้ว จะไม่ถูกความตายครอบงำได้"[๑๑๗]

และเมื่อพิจารณามรณสัญญาด้วยความไม่ประมาทแล้ว จะได้ประโยชน์สูงสุดถึงขั้นพระนิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

"มรณสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด"เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุมีใจจิตที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกูลย่อมตั้งอยู่ ขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่คลี่ออก ฉันใด ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต ฉันนั้นเหมือนกันแล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกูลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า "มรณสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาพละของเราถึงที่

---

[๑๑๒] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑-๒๓/๓๑.

[๑๑๓] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๓๔.

[๑๑๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒/๓๔.

[๑๑๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๖๐/๔๕.

[๑๑๖] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓๕-๒๓๘/๑๐๕-๑๐๖.

[๑๑๗] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๘/๗๑.

แล้ว” เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า “มรณสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด[๑๑๘]

จากพระสูตรข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการระลึกถึงความตายจะทำให้ผู้นั้นเร่งสะสมเสบียงสำหรับการเดินทางต่อไป หากยังไม่สามารถบรรลุนิพพานได้ในชาตินี้ อย่างไรก็ตาม หากแม้นผู้นั้นจะยังไม่ถึงนิพพาน แต่เนื่องจากระลึกถึงความตาย จึงไม่ประมาทเร่งความเพียรปฏิบัติกรรมดีอันเป็นกุศล ละกรรมชั่วอันเป็นอกุศล จะทำให้ผู้นั้นได้รับการพัฒนาจิตของตนเองให้สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม การระลึกถึงความตายควรจะต้องประกอบด้วยปัญญา ดังคำบรรยายของ อาจารย์สุจินต์ บริหารวรรณเขต ซึ่งให้ข้อคิดไว้ดังนี้ว่า

ในการระลึกถึงความตาย ถ้าระลึกโดยไม่ประกอบด้วยปัญญาจะไม่ทำให้กุศลจิตเกิด แม้จะปฏิบัติกรรมฐานใดก็ตาม ถ้าไม่มีปัญญาร่วมด้วยแล้ว จิตก็จะไม่เกิดความสงบ เช่นเวลาที่บุคคลระลึกถึงความตายของคนที่เป็นที่รัก ก็จะเกิดความโศกเศร้า เสียใจ เพราะขาดสติ ขาดปัญญา แต่เมื่อใดที่ระลึกถึง คนที่ไม่เป็นที่รัก หรือ คนที่เกลียดชัง เป็นศัตรูกัน ความตายของบุคคลนั้น ย่อมไม่กระทบกระเทือนจิตใจและอาจจะก่อให้เกิดความยินดี เป็นการระลึกถึงความตาย ที่ปราศจากสติ และปัญญาเช่นเดียวกัน มรณสติแบบนี้ไม่สามารถที่จะทำให้เกิดความสงบได้ การระลึกมรณะสติให้จิตสงบนั้น คือการระลึกถึงความตายของตนเอง จะทำให้รู้ว่าชีวิตนี้ไม่ยืนยาวเลย ชีวิตนี้คงอยู่เพียงระยะสั้นๆ แม้ทรัพย์สมบัติทั้งหลายที่มีย่อมตกไปเป็นของผู้อื่นเมื่อสูญสิ้นชีวิตไป ซึ่งไม่มีใครรู้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร ความตายไม่มีนิมิตใดๆ ที่จะบอกกล่าวล่วงหน้าได้ พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงกับพระภิกษุทั้งหลายว่า การระลึกถึงความตายชั่ววันหนึ่ง คืนหนึ่งที่มีชีวิตอยู่ ก็ยังประมาท จนกระทั่งระลึกถึงในขณะที่มีชีวิตอยู่พอที่จะเคี้ยวอาหาร ๔ - ๕ คำแล้วกลืน นั่นก็ยังประมาท แต่ผู้ที่จะไม่ประมาท ก็คือผู้ที่ระลึกถึงความตาย ชั่วขณะที่เคี้ยวข้าวคำหนึ่งแล้วกลืน หรือว่าหายใจเข้าแล้วออก หายใจออกแล้วเข้า นั่นเป็นผู้ที่ไม่ประมาท และใช้สติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้น เมื่อระลึกถึงความตายแล้วอย่างเวลานี้ ถ้าท่านระลึกถึงความตาย กับสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทันทีอย่างไม่ประมาท ระลึกถึงความตาย แต่สติไม่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ที่เป็นนามธรรม ที่เป็นรูปธรรม ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ถ้าไม่ระลึก มรณสตินั้นก็ไม่สามารถที่จะถึงธรรม เห็นธรรมในธรรมได้ แต่ถึงแม้ว่าพระผู้มีพระภาค จะให้ระลึกถึงความตาย คือมรณสติเนืองๆ ก็เพื่อประโยชน์ อย่างเดียวคือ การที่จะให้เกิดสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่จะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท[๑๑๙]

ดังนั้นการระลึกถึงความตาย ต้องประกอบด้วยปัญญาและพิจารณาอยู่เนืองๆ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญหลักธรรมหนึ่งในภัทเทกรัตตสูตร

จากการศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตร พบว่ามีหลักธรรมที่สำคัญ ๔ หลักธรรม คือ หลักปัจจุบันธรรม หลักการเร่งความเพียร หลักความไม่ประมาท และหลักการระลึกถึงความตายคือมรณสติ ซึ่งหากได้นำหลักธรรมทั้ง ๔ หลักธรรมนี้ไปปฏิบัติตามแล้ว ก็สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ จากหลักธรรมทั้ง ๔ นี้ผู้วิจัยจะได้ศึกษาการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตรต่อไป

---

[๑๑๘] องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๔๙/๗๗.

[๑๑๙] สุจินต์ บริหารวรรณเขต, **มรณสติหรือสติระลึกสภาพธรรม-อย่างไรจึงจะไม่ประมาท**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dhammahome.com/audio/topic/5161. [๓ พ.ย.๖๐].

บทที่ ๓

จิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

เรื่องจิตเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะในบรรดาสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ จิตของมนุษย์เท่านั้นที่มีความสามารถพิเศษอยู่ในตนเอง ความสามารถพิเศษนี้ไม่มีในสิ่งมีชีวิตทั้งหลายนอกจากผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ จิตของมนุษย์มีพลังพิเศษที่สามารถสะสมพลังในทางใดทางหนึ่งได้ ไม่ว่าจะเป็นในทางดีที่เป็นกุศลธรรม หรือในทางที่ชั่วที่เป็นอกุศลธรรม จิตผู้ที่สะสมพลังในทางกุศลธรรมจะได้มากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของการสั่งสมความดีความงาม บุญ บารมี ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรมตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาทก็จะเกิดความสุขความเจริญในชีวิต แม้ตายไปก็ไม่ตกไปอยู่ในอบายภูมิ ส่วนจิตผู้ที่สะสมพลังในทางอกุศลธรรม เป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ประมาท มีชีวิตอยู่ด้วยความตกต่ำ ชีวิตวุ่นวายไม่ราบรื่นเมื่อตายไปก็ไม่พ้นอบายภูมิ ดังนั้นในการศึกษาเรื่องจิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวเรื่องจิตไว้อย่างน่าสนใจ การที่บุคคลจะทำอะไรทุกอย่างล้วนมีจิตเป็นผู้นำทางเป็นผู้บงการทั้งสิ้น จิตนำสู่ความดีความสำเร็จ ความรุ่งเรือง ความสามารถ ความเป็นเลิศ ในขณะเดียวกัน จิตก็สามารถนำไปสู่ความชั่วความเลวร้าย ความตกต่ำ ความหยาบกระด้างได้เช่นกัน ด้วยจิตนั้นมีความเร็วมากจนนึกไม่ถึงและตามไม่ทัน มีการเกิดดับๆ อยู่ทุกขณะ จึงก่อให้เกิดได้ทั้งกุศลกรรม และอกุศลกรรมตลอดเวลา ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาเกี่ยวกับผู้ที่มีจิตใจไม่ดีว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วยเพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป และตรัสถึงผู้ที่มีจิตใจดีว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้นสุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น[๑]

พระอรรถกถาจารย์ อธิบาย คำว่า “ใจ” (มโน) ในพระคาถานั้นได้แก่ จิตที่เป็นไปในภูมิ ๔ แม้ทั้งหมดต่างโดยกามาวจรกุศลจิตเป็นต้น ธรรมทั้งหลายนั้น ได้แก่ธรรม ๔ ประการ คือ ๑) คุณธรรม ๒) เทศนาธรรม ๓) ปริยัติธรรม ๔) นิสสัตตนิชชีวธรรม ในธรรม ๔ ประการนั้น โดยพระประสงค์ของพระผู้มีพระภาค นิสสสัตตนิชชีวธรรมนั้น โดยใจความ ได้แก่อรูปขันธ์ ๓ คือ (๑) เวทนาขันธ์ (๒) สัญญาขันธ์ (๓) สังขารขันธ์ ก็อรูปขันธ์ ๓ นี้ ชื่อว่ามีใจเป็นหัวหน้า สิ่งสำคัญทั้งหลายในโลกนี้เมื่อกล่าวแล้วขึ้นอยู่กับใจ ใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า ผู้ที่มีใจชั่วก็จะพูดชั่วหรือทำชั่ว อันได้แก่ วจีทุจริต ๔ กายทุจริต ๓ ทำให้เกิดมโนทุจริต ๓ ย่อมบริบูณ์ด้วยอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ และเพราะทุจริต ๓ ประการนั้นเอง ทุกข์จึงติดตามเขาไปสู่อบาย ๔ เปรียบเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉันใด ทุกข์ทั้งที่เป็นไปทางกาย ทั้งที่เป็นไปทางจิต อันมีทุจริตเป็นมูล ย่อมติดตามบุคคลผู้มีใจชั่วทำทุจริต ๓ ประการให้บริบูรณ์อยู่ ในที่ที่เขาไปนั้นๆ มีนรกเป็นต้น[๒]

---

[๑] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

[๒] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๒.

ในทางพระพุทธศาสนา จิตนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น กุศลจิต (จิตที่ดี) อกุศลจิต (จิตที่ชั่ว) วิปากจิต (จิตที่เป็นผลของกุศลจิตและอกุศลจิต) และโลกุตตรจิต (จิตที่พัฒนาแล้ว) ในการศึกษาเรื่องจิต ควรต้องศึกษาควบคู่ไปกับการปฏิบัติ คือการพัฒนาคุณภาพทางจิตและสติปัญญา เพื่อเป็นหนทางนำไปสู่จุดหมายสูงสุดในการพัฒนาชีวิตไปสู่หนทางแห่งการพ้นทุกข์หรือการดับทุกข์นั่นเอง จิตของมนุษย์นั้นยากที่จะควบคุมและฝึกได้ หากมีปัญญารักษาจิตและฝึกจิตได้แล้วจะนำความสุขมาให้ พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงประโยชน์ของการฝึกจิตไว้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่ายชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วนำย่อมสุขมาให้”[๓] ความสุขที่เกิดจากการฝึกจิต คือการฝึกด้วยอริยมรรค ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกาทามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค[๔] นอกจากการฝึกจิตที่นำสุขมาให้แล้ว พระพุทธองค์ยังตรัสแก่ภิกษุที่ต้องการจะสึกว่า “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่งละเอียดยิ่ง ชอบใฝ่หาอารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้”[๕] ซึ่งความสุขนี้หมายถึงความสุขที่เกิดจากอริยมรรค อริยผล และสุขที่เกิดจากการบรรลุนิพพานอันเป็นประโยชน์สูงสุด[๖]

ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตนั้น สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงประพันธ์ไว้ว่า

พระเถระรูปหนึ่งชื่อท่านอนุรุทธะ ได้ประมวลเนื้อความของอภิธรรมทั้ง ๗ คัมภีร์ มาแต่งไว้โดยย่นย่อเรียกว่า คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ แปลว่า สงเคราะห์คือสรุปความแห่งอภิธรรมยกหัวข้อเป็น ๔ คือ ๑. จิต ๒. เจตสิก แปลว่าธรรมะที่มีในใจ ๓. รูป ๔. นิพพาน ท่านแต่งเป็นคาถาสลับร้อยแก้ว แบ่งออกเป็น ๙ ปริทเฉทคือ ๙ ตอน เมื่อพิจารณาตามหัวข้อที่ท่านวางไว้เป็นสี่นี้ ตามความเข้าใจจิตเป็นตัวยืน โดยปรกติจิตก็มีดวงเดียว จิตจะเป็นต่างๆ ก็เพราะมีเจตสิก แบบว่าธรรมะที่มีในใจมีเจตสิกเป็นอย่างไร จิตก็เป็นอย่างนั้น เจตสิกจึงเป็นสิ่งที่มีผสมอยู่ในจิต เทียบเหมือนดั่งว่าน้ำกับสีที่ผสมอยู่ ในน้ำ น้ำโดยปรกติก็เป็นอย่างเดียว แต่เมื่อใส่สีลงไปในน้ำจึงเป็นน้ำสีนั้น น้ำสีนี้ ฉะนั้นในอภิธรรม ที่แจกจิตไว้ถึง ๘๙ ดวง ก็ด้วยอำนาจของเจตสิกนี้เอง ยกเจตสิกออกแล้ว จิตก็เป็นอันเดียวเท่านั้น แจกออกไปเป็นอย่างไรมิได้ แต่ว่าทั้งจิตและเจตสิกนี้ ก็อาศัยอยู่กับรูป รูปที่อาศัยของจิตและเจตสิก ถ้าจะเทียบก็เหมือนอย่างว่าน้ำที่อาศัยอยู่ในขวดน้ำ ถ้าหากว่ารูปแตกทำลาย จิตก็สิ้นที่อาศัยเหมือนอย่างว่าขวดน้ำแตก น้ำก็หมดที่อาศัย และนิพพานนั้นก็เป็นธรรมะที่สุด ในเมื่อได้ปฏิบัติจิตสูงขึ้นโดยลำดับ เบื้องต้นก็เป็นกามาวจรจิต จิตที่ท่องเที่ยวไปหรือหยั่งลงในกาม เป็นรูปาวจรจิต จิตที่หยั่งลงในรูปคือรูปฌาน อรูปาวจรจิต จิตที่หยั่งลงในอรูปฌาน โลกุตตรจิต จิตที่เป็นโลกุตตรคือ มรรคผล ก็บรรลุนิพพานเป็นที่สุด เพราะฉะนั้นจึงประมวลหัวข้อเป็น จิต เจตสิก รูป นิพพาน แล้วก็จัดธรรมะในอภิธรรมทั้ง ๗ คัมภีร์นั้น ใส่เข้าในหัวข้อทั้งสี่นี้[๗]

---

[๓] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

[๔] ขุ.ธ.อ. ๒/๑๑๘. อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖

[๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

[๖] ข.ธ.อ. ๒/๑๑๘. อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

[๗] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, พ.ศ.๒๕๔๘), หน้า ๒๗-๓๑.

จิตของมนุษย์นั้นมีอานุภาพมาก คนที่ฝึกจิต อบรมพัฒนาจิตให้มีคุณภาพแล้ว จะเกิดความตั้งมั่นที่จะประกอบแต่กุศลกรรม ทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ และย่อมได้รับผลที่ดีในการกระทำนั้น ไม่พบกับความเดือดร้อน ไม่มีศัตรู ไม่มีใครคิดปองร้าย มีแต่คนรักใคร่นับถือ ให้เกียรติ จะประกอบกิจการงานใดย่อมจะมั่นคง เพราะการฝึกจิตที่ดีจะพบกับความสงบแห่งอารมณ์ ได้รับความสุขลึกซึ้ง และเพื่อให้เกิดความเข้าใจ จึงต้องศึกษาทำความเข้าใจ ถึงความหมายของคำว่าจิต ประเภทของจิต ความสำคัญของจิต ลักษณะของจิต และเหตุปัจจัยที่เกิดจิต รวมทั้งการศึกษาหลักคำสอนเรื่องผลจากการพัฒนาจิต ที่จะพัฒนาชีวิตและนำไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

๓.๑ ความหมายของจิต

เพื่อให้เห็นความสำคัญของจิตในทางพระพุทธศาสนา ควรที่จะรู้ความหมายของคำว่า “จิต” ซึ่งความหมายของ “จิต” เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ อาจพิจารณาจากคำอธิบายขยายความคำว่า “จิต” ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก ดังนี้

คำว่า ใจ ได้แก่ จิต มโน มานัส หทัย ปัณฑระ มนะ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มโนวิญญาณธาตุ ที่เกิดจากผัสสะเป็นต้น นี้เรียกว่าใจ[๘]

ชื่อว่า จิต เพราะเป็นสภาวะวิจิตร

ชื่อว่า มโน เพราะรับรู้อารมณ์

ชื่อว่า มานัส เพราะมีธรรมที่สัมปยุตกับมโน หรือมนัสก็คือใจนั่นเอง

ชื่อว่า หทัย เพราะอยู่ภายใน

ชื่อว่า ปัณฑระ เพราะเป็นธรรมชาติผ่องใส

ชื่อว่า มนายตนะ เพราะเป็นที่อยู่อาศัย, บ่อเกิด เป็นที่ประชุม, เป็นแดนเกิดแห่งใจ

ชื่อว่า มนินทรีย์ เพราะเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์

ชื่อว่า วิญญาณ เพราะรับรู้อารมณ์ต่างๆ

ชื่อว่า วิญญาณขันธ์ เพราะ เป็นกองแห่งวิญญาณ

ชื่อว่า มโนวิญญาณธาตุ เพราะเป็นสภาวะที่รับรู้และรับทราบอันสมควรแก่ธรรมทั้งหลายมีผัสสะเป็นต้น[๙]

พระอรรถกถาจารย์ ให้ความหมาย ในคำว่าจิต (จิตฺต) นี้ว่า คุณชาตใดย่อมคิด อธิบายว่าย่อมรู้แจ้งอารมณ์ สภาวะที่ชื่อว่าจิต เพราะเหตุนั้นคุณชาตนั้นชื่อว่าจิต เพราะเหตุที่สภาวะนี้เป็นสภาวะทั่วไปแก่จิตทั้งปวง ฉะนั้น ในคำว่า “จิต” จิตที่เป็นอกุศล และมหากิริยาจิตฝ่ายโลกียะ จิตดวงนั้นย่อมสั่งสมสันดานของตนไว้ด้วยอำนาจเป็นชวนวิถี

ชื่อว่า จิต เพราะกรรมและกิเลสทั้งหลายสั่งสมวิบากไว้ อีกอย่างหนึ่ง จิตแม้ทั้งหมด

ชื่อว่า จิต เพราะเป็นสภาวะธรรมที่วิจิตรตามสมควร

ชื่อว่า จิต เพราะการทำให้วิจิตร

บรรดาจิตเหล่านั้น จิตบางดวงเท่านั้นมีราคะ บางดวงมีโทสะ บางดวงมีโมหะ บางดวงเป็นกามาวจร บางดวงเป็นรูปาวจรเป็นต้น บางดวงมีรูปเป็นอารมณ์ บางดวงมีเสียงเป็นต้นเป็นอารมณ์

---

[๘] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๓.

[๙] ขุ.ม.อ.๑/๒๒-๒๓. อ้างใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๓.

แม้บรรดาจิตที่มีรูปเป็นอารมณ์ จิตบางดวงมีสีเขียวเป็นอารมณ์ บางดวงมีสีเหลืองเป็นต้นเป็นอารมณ์ ในจิตที่มีเสียงเป็นต้นเป็นอารมณ์ก็นัยนี้เหมือนกัน ในจิตเหล่านั้นแม้ทั้งหมด จิตบางดวงเป็นจิตชั้นต่ำ จิตบางดวงเป็นจิตชั้นกลาง บางดวงเป็นจิตชั้นประณีต แม้บรรดาจิตชั้นต่ำเป็นต้น จิตบางดวงมีฉันทะเป็นอธิบดี บางดวงมีวิริยะเป็นอธิบดี บางดวงมีจิตตะเป็นอธิบดี บางดวงมีวิมังสาเป็นอธิบดี เพราะเหตุนั้นจิตดวงนั้นเป็นสภาวะธรรมที่วิจิตร ก็ด้วยอำนาจแห่งสัมปยุตตธรรม ภูมิ อารมณ์ ชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นประณีต และที่เป็นอธิบดีเหล่านี้ ก็บรรดาจิตเหล่านี้ จิตดวงเดียวนี้เท่านั้นยังไม่ชื่อว่าจิตแม้ก็จริงถึงอย่างนั้น บรรดาจิตเหล่านั้น จิตดวงใดดวงหนึ่งแม้ดวงหนึ่งแม้ดวงเดียว ก็ควรเรียกว่า “จิต” ได้ เพราะจิตทั้งหลายรวมกันอยู่ในภายใน โดยเป็นสภาวะธรรมที่วิจิตร[๑๐]

จิต มีชื่อเรียกต่างๆ กัน จิต มโน มานัส หทัย ปัณฑระ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ และมโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน นี้เรียกว่า จิต จิตนี้เป็นธรรมชาติสงบระงับ สงบเงียบภายในตน เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า มีจิตสงบภายในตน[๑๑]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของจิตไว้ว่า

จิต, จิตต์ หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ; ตามหลักฝ่ายอภิธรรม จำแนกจิตเป็น ๘๙ (หรือพิสดารเป็น ๑๒๑) แบ่งโดยชาติเป็น อกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดารเป็น ๓๗) วิปากจิต ๓๖ (๕๒) และกิริยาจิต ๒๐; แบ่งโดยภูมิ เป็นกามาวจรจิต ๕๔ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ และโลกุตตรจิต ๘ (พิสดารเป็น ๔๐)[๑๒]

จิต มโน วิญญาณ เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์อย่างเดียวกัน มีการเกิดดับในลักษณะสืบต่อเนื่องตลอดเวลา เมื่อจิตดวงเก่าที่กำลังจะดับ ได้ส่งต่อพลังให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้น ด้วยอาศัยเหตุปัจจัยจากจิตดวงเก่าที่กำลังจะดับ อันเป็นไปตามกระบวนการของสิ่งทั้งปวงที่มีความเกิดเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดาดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในชาติธัมมาทิสุตตทสกะสูตร ดังนี้ว่า

มโนมีความเกิดเป็นธรรมดา ธรรมารมณ์มีความเกิดเป็นธรรมดา มโนวิญญาณมีความเกิดเป็นธรรมดา มโนสัมผัสมีความเกิดเป็นธรรมดา แม้ความเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นก็เพราะเกิดจากมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ก็มีความเกิดเป็นธรรมดา มโนมีความดับไปเป็นธรรมดา ธรรมารมณ์มีความดับไปเป็นธรรมดา มโนวิญญาณมีความดับไปเป็นธรรมดา มโนสัมผัสมีความดับไปเป็นธรรมดา แม้ความเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุข มิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นก็เพราะเกิดจากมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ก็มีความดับไปเป็นธรรมดา[๑๓]

จิต มโน วิญญาณ ในทางพระพุทธศาสนานั้นถือว่าเป็นสิ่งเดียวกันในด้านสภาวะ เพียงแต่เรียกชื่อต่างกันเท่านั้น หากพิจารณารูปวิเคราะห์ จะมีรูปวิเคราะห์ดังต่อนี้

“จิต” มีรูปวิเคราะห์ว่า จินฺเตตีติ จิตฺตํ ที่ชื่อว่าจิต เพราะมีความหมายว่า ย่อมคิด ย่อมนึกถึงอารมณ์

“มโน” มีรูปวิเคราะห์ว่า มุนฺเต พุชฺฌตีติ ที่ชื่อว่า มโน เพราะมีความหมายว่า รู้

---

[๑๐] อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๑/๑๘๗-๑๘๘.

[๑๑] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๕๕/๔๐๐.

[๑๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๖๒.

[๑๓] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๓-๔๒/๓๘-๔๐.

"วิญญาณ" มีรูปวิเคราะห์ว่า วิชานาตีติ วิญญาณํ ที่ชื่อว่า วิญญาณ เพราะมีความหมายว่ารู้แจ้ง รู้วิเศษ รู้ต่างๆ[๑๔]

ดังนั้น จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า "จิต" หมายถึงธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ และในทางวิชาการสามารถจำแนกจิตออกได้เป็น ๘๙ ดวงหรือ ๑๒๑ ดวงตามผลของเจตสิกที่ทำให้เกิดขึ้น มีความเกิดและความดับสืบต่อเนื่องกันตลอดเวลาเป็นธรรมดา หากวิเคราะห์ตามรูปวิเคราะห์ จิตหมายถึง ย่อมคิด ย่อมนึกถึงอารมณ์ รู้ รู้แจ้ง รู้วิเศษ รู้ในสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์เพราะสามารถทำให้เกิดสิ่งต่างๆ อันมหัศจรรย์ได้มากมาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามกรรมและกิเลสที่สะสมไว้ ทำให้มีอารมณ์ได้มากมาย อีกทั้งยังมีการสะสมไว้เพื่อความต่อเนื่อง

๓.๒ ประเภทของจิต

จิต คือ สภาวะหรือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่เป็นธรรมชาติที่ทำหน้าที่เห็นทางตา ได้ยินเสียงทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รู้รสด้วยลิ้น รู้สัมผัสด้วยการถูกต้องกาย และรู้ถึงความนึกคิดต่างๆ ผ่านทางใจ การแบ่งประเภทของจิตนั้น ในจิตตุปปาทกัณฑ์ ได้ยึดกุสลติกาเป็นหลัก เรียงตามลำดับดังนี้ (๑) กุสลา ธมฺมา ได้แก่ กุศลจิต และเจตสิกที่สัมปยุต (ประกอบ) (๒) อกุสลา ธมฺมา ได้แก่ อกุศลจิต กิริยาจิต เจตสิกที่สัมปยุต (๓) อพฺยาตกา ธมฺมา ได้แก่ วิปากจิต กิริยาจิต เจตสิก รูป และนิพพาน รวมทั้งปรมัตถธรรมทั้งหมดที่เหลือ

ต่อจากนั้นทรงจำแนกกุศลธรรมโดยยึดภูมิเป็นหลักในการแบ่ง เรียกแนวการแบ่งนี้ว่า ภูมิเภทนัย โดยจัดลำดับดังต่อไปนี้

(๑) กุศลธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดในกามภูมิ เรียกว่า กามาวจรกุศล
(๒) กุศลธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดในรูปภูมิ เรียกว่า รูปาวจรกุศล
(๓) กุศลธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดในอรูปภูมิ เรียกว่า อรูปาวจรกุศล
(๔) กุศลธรรมที่นำไปเกิดในภูมิ ๓ เรียกว่า เตภูมิกกุศล
(๕) กุศลธรรมที่เป็นปัจจัยให้ออกจากภูมิทั้ง ๓ เรียกว่า โลกุตรกุศล[๑๕]

๑. กามาวจรกุศล จำแนกจิตเป็น ๘ ชนิด (ดวง) โดยชนิดที่ ๑ เรียกว่า ปฐมจิต ชนิดที่ ๒ เรียกว่า ทุติยจิต ดังนี้เป็นต้น และยังทรงจำแนกจิตทั้ง ๘ ชนิดดังกล่าวเป็น ๓ วาระ ดังนี้

(๑) ธัมมววัฏฐานวาระ (ธัมมะ = ธรรม, ววัฏฐานะ = การกำหนด, วาระ = ช่วง, ตอน) ตอนที่ว่าด้วยการการกำหนดกามาวจรมหากุศลจิตดวงที่ ๑ กับเจตสิกที่สัมปยุต

(๒) โกฏฐาสวาระ (โกฏฐาสะ = กอง, ส่วน, หมู่) ตอนที่ว่าด้วยการรวมจิต เจตสิกที่ทรงแสดงไว้แล้วในธัมมววัฏฐานวาระมาแสดงไว้เป็นหมวดหมู่ โดยจำแนกเป็นขันธ์ อายตนะ และธาตุ เป็นต้น ซึ่งรวมทั้งหมดแล้วมี ๓๒ วาระ

(๓) สุญญตวาระ (สุญญตะ = ความว่างเปล่าจากอัตตา) ช่วงที่ว่าด้วยการแสดงหมวดธรรมซึ่งได้แสดงไว้ในโกฏฐาสวาระ โดยเพิ่มหมวดธัมมวาระมาอีกหมวดหนึ่ง รวมเป็น ๒๔ หมวด โดยเน้นให้เห็นสภาวะธรรมล้วนๆ ที่เกิดมาจากเหตุปัจจัย มิได้มีอัตตาตัวตนแต่อย่างใด

---

[๑๔] บรรจบ บรรณรุจิ ผศ.ร.ท.ดร., **จิต มโน วิญญาณ ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๙.

[๑๕] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๔.

ใน ๓ วาระนั้นทรงแบ่งธัมมววัฏฐานะเป็น ๒ วาระคือ อุทเทสวาระ วาระที่แสดงโดยสังเขป และนิเทสวาระ วาระที่แสดงโดยพิสดาร เป็นต้น[๑๖]

๒. รูปาวจรกุศล จำแนกเป็น ฌาน ๕ คือ

(๑) กสิณฌาน ฌานที่ได้มาจากการเพ่งกสิณ

(๒) อภิภายตนฌาน ฌานที่ได้มาจากการข้ามพ้นกสิณ

(๓) วิโมกขฌาน ฌานที่หลุดพ้นจากข้าศึกคือกิเลส

(๔) พรหมวิหารฌาน ฌานที่ได้จากการเจริญพรหมวิหาร ๔

(๕) อสุภฌาน ฌานที่ได้จากการเจริญอสุภะ ๑๐ [๑๗]

๓. อรูปาวจรกุศล จำแนกออกเป็น ๔ ประเภท คือ

(๑) อากาสานัญจายตนฌาน มีอากาสบัญญัติอันไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์

(๒) วิญญาณัญจายตนฌาน มีปฐมอรูปวิญญาณอันไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์

(๓) อากิญจัญญายตนฌาน มีนัตถิภาวนาบัญญัติ (ความไม่มีแห่งปฐมอรูปวิญญาณนั้น) เป็นอารมณ์

(๔) เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (เป็นจิตที่ไม่มีสัญญาชนิดหยาบแต่ยังมีสัญญาชนิดละเอียดอยู่) มีตติยอรูปวิญญาณเป็นอารมณ์[๑๘]

๔. เตภูมิกกุศล เมื่อพระพุทธองค์ทรงจำแนกกามาวจรกุศล รูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศลเป็นอย่างๆ แล้ว ได้ทรงนำกลุ่มกุศลทั้ง ๓ เหล่านั้นมาตรัสใหม่ว่า “เตภูมิกกุศล = กุศลเป็นเหตุให้ไปเกิดในภูมิ ๓ โดยแบ่งออกเป็น ๓ ระดับดังนี้

(๑) กุศลชนิดหยาบ เรียกว่า หีนกุศล

(๒) กุศลชนิดกลาง เรียกว่า มัชฌิมกุศล

(๓) กุศลชนิดสูง เรียกว่า ปณีตกุศล

จากนั้นทรงจำแนกกุศลเป็น ๔ ชนิด ดังนี้

(๑) ฉันทาธิปเตยยกุศล กุศลที่ฉันทะเป็นอธิบดี

(๒) วิริยาธิปเตยยกุศล กุศลที่มีวิริยะเป็นอธิบดี

(๓) จิตตาธิปเตยยกุศล กุศลที่มีจิตตะเป็นอธิบดี

(๔) วิมังสาธิปเตยยกุศล กุศลที่มีปัญญาเป็นอธิบดี

กุศลทั้งหลายหากอธิบดีธรรม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา อ่อนแอ ค่าของกุศลก็อยู่ในระดับหีนะ หากอธิบดีธรรมมีกำลังปานกลาง กุศลก็อยู่ในระดับมัชฌิมะ และถ้าอธิบดีธรรมมีพลังสูงกุศลก็อยู่ในระดับปณีตะ[๑๙] ถึงแม้กุศลชนิดเดียวกันแต่มีระดับที่แตกต่างกันจึงมีสภาพธรรมที่แตกต่างกันไปตามสภาพที่เป็นจริง จึงทำให้สภาพของคนแตกต่างกัน

---

[๑๖] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕.

[๑๗] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๘.

[๑๘] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๘.

[๑๙] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๙-๓๐.

๕. โลกุตตรกุศล (กุศลอันเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากโลกทั้ง ๓) แบ่งออกเป็น ๔ ระดับคือ

(๑) ปฐมภูมิ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค

(๒) ทุติยภูมิ ได้แก่ สกทาคามิมรรค

(๓) ตติยภูมิ ได้แก่ อนาคามิมรรค

(๔) จตุตถภูมิ ได้แก่ อรหัตตมรรค[๒๐]

จากพระอภิธรรมได้จำแนกจิตออกด้วยหลัก ๓ ประการคือ อกุศลเหตุ, กุศลเหตุ, ไม่ประกอบด้วยอกุศลเหตุหรือกุศลเหตุ (อัพยากตจิต) และจำแนกจิตออกเป็นหลักย่อยอีก ๓ ประการ คือ เวทนา, ญาณ และสังขาร รวมเป็นหลักในการจำแนกจิต ๖ ประการ จึงสามารถแบ่งจิตออกได้เป็น ๘๙ ดวง (โดยย่อ) ๑๒๑ ดวง (โดยพิสดาร) ซึ่งสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺโน) ทรงนิพนธ์ไว้ในหนังสือ ความเข้าใจเรื่องอภิธรรม ว่า

"หลักของการจำแนกจิตว่าเป็นอย่างไรนั้น หลักสำคัญอยู่ที่เหตุ ๖ ประการคือ อกุศลเหตุ เหตุฝ่ายอกุศลได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ กุศลเหตุ เหตุฝ่ายกุศลได้แก่ อโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ (ความไม่โกรธ) อโมหะ (ความไม่หลง) จิตที่ประกอบด้วยฝ่ายอกุศลเรียกว่า อกุศลจิต จิตที่ประกอบด้วยฝ่ายกุศลก็เรียกว่า กุศลจิต ส่วนจิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุทั้งสองนี้เรียกว่า อัพยากตจิต (จิตที่ไม่พยากรณ์ว่ากุศลหรืออกุศล) เป็นจิตกลางๆ นี้เป็นหลักใหญ่การจำแนกจิตว่าเป็นอย่างไร"

นอกจากนี้ ทองสุก ทองกระจ่าง ได้อธิบายการจำแนกจิตออกไปเป็นหลักย่อยต่อไปอีก ได้แก่

๑. เวทนา ความเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นอุเบกขาคือ เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

๒. ญาน ความรู้ (ถูก) หรือว่าทิฏฐิคือ ความเห็น (ผิด, รู้ผิด)

๓. สังขาร คือเป็นจิตที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง หรือว่าเป็นจิตที่ไม่เกิดขึ้นด้วยตนเองต้องมีการส่งเสริมกระตุ้นเตือน[๒๑]

ด้วยการจำแนกจิตดังกล่าว จึงสามารถแบ่งจิตตามเจตสิกที่เกิดขึ้นร่วมกับจิตออกได้เป็น ๘๙ ดวง (โดยย่อ) ๑๒๑ ดวง (โดยพิศดาร) แบ่งเป็น ๔ ประเภทด้วยกัน คือ

๑) กามาวจรจิต

๒) รูปาวจรจิต

๓) อรูปาวจรจิต

๔) โลกุตตรจิต[๒๒]

จิตแต่ละประเภทจะมีรายละเอียดดังนี้

๑) กามาวจรจิต คำว่า กามวจรจิต มาจากคำว่า กาม + อวจร + จิต

---

[๒๐] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๓๐.

[๒๑] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๕๓-๕๔.

[๒๒] ทองสุก ทองกระจ่าง, **บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ บทเรียนชุดที่ ๓ เรื่องจิตปรมัตถ์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๒.

กาม หมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ต้องการหรือเป็นที่ปรารถนาของกิเลส ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธัมมารมณ์ อันเป็นที่น่ายินดีน่าพอใจ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กามคุณอารมณ์

อวจร หมายถึง อาศัยอยู่หรือท่องเที่ยวไป

จิต หมายถึงธรรมชาติที่รู้อารมณ์

กามวจรจิต จึงมีความหมาย ๒ ประการ คือ

(๑) เป็นจิตที่รับกามคุณอารมณ์ หรือเกี่ยวข้องกับกามคุณอารมณ์

(๒) เป็นจิตที่เกิดอยู่เป็นประจำในกามภูมิ ๑๑ ได้แก่ มนุษย์ภูมิ ๑ เทวภูมิ ๖ อบายภูมิ ๔กามาวจรจิตมีทั้งหมด ๕๔ ดวง แบ่งออกเป็นอกุศลจิต ๑๒ ดวง อเหตุกจิต ๑๘ ดวง และกามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง[๒๓]

๒) รูปาวจรจิต สำหรับจิตประเภทที่ ๒ คือรูปาวจรจิต อันหมายถึงจิตที่เป็นรูปฌานนั้นประกอบไปด้วยจิต ๑๕ ดวงคือ รูปาวจรกุศลจิต ๕ ดวง รูปาวจรวิปากจิต ๕ ดวง และรูปาวจรกิริยาจิต ๕ ดวง ผู้ที่เข้าสู่รูปาวจรจิต คือ บุคคลที่เจริญมรรค เพื่อเข้าถึงรูปภพ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌาณที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ มีวิตก วิจาร ปีติ สุข อันเกิดจากวิเวก อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ ฯลฯ อวิกเขปะ ก็เกิดขึ้นฯลฯ สภาวะธรรมเหล่านั้นชื่อวาเป็นกุศล[๒๔] หมายถึงจิตที่หยั่งลงในฌานมีรูปเป็นอารมณ์ จิตเพ่งในอารมณ์กรรมฐาน เช่น การเพ่งกสิณ เป็นต้น โดยมีนิวรณ์ ๕ เป็นอุปสรรค ตัวกั้นหรือขัดขวางไม่ให้จิตเข้าถึงฌาณ นิวรณ์ ๖ ประกอบด้วย

(๑) กามฉันทนิวรณ์ คือ ความพอใจ ความกำหนัด ความเพลิดเพลิน ตัณหาในกาม สิเนหาในกาม ความเร่าร้อนเพราะกาม ความหลงไหลหมกมุ่นในกาม

(๒) พยาปาทนิวรณ์ คือความพยาบาท อาฆาตแค้นเคือง มุ่งปองร้ายผู้อื่น ความดุร้าย ความไม่แช่มชื่นแห่งจิตฯ

(๓) ถีนมิทธนิวรณ์ แยกเป็น ถีนะ หมายถึง ความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ท้อแท้ ภาวะที่ใจถดถอย กิริยาย่อหย่อน ความถดถอยฯ มิทธะ หมายถึง ความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน หงอยเหงา ซบเซา ง่วงซึม ความหลับ ความอยากหลับฯ

(๔) อุทธัจจกุกุจจนิวรณ์ แยกเป็น อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต ความซัดส่ายแห่งจิต ภาวะที่จิตพล่านไป กุกกุจจะ คือ ความสำคัญในสิ่งที่ควรว่าไม่ควร ไม่มีโทษในสิ่งที่มีโทษ ความรำคาญ กิริยาที่รำคาญใจ ภาวะที่รำคาญใจ ความเดือดร้อนใจฯ

(๕) วิจิกิจฉานิวรณ์ คือความเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสนา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคตในส่วนอดีตและในส่วนอนาคต ในปฏิจจสมุปบาทฯ มีความเคลือบแคลงคิดไปต่างๆ ตัดสินอารมณ์ไม่ได้ ไม่แน่ใจ ทำให้เข้าถึงฌานไม่ได้ ต้องใช้วิจารข่มธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อฌานนี้

---

[๒๓] ทองสุก ทองกระจ่าง, **บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ บทเรียนชุดที่ ๓ เรื่องจิตปรมัต,** หน้า ๑๒.

[๒๔] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๖๐/๕๗.

(๖) อวิชชานิวรณ์ คือความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ไม่รู้อดีต ไม่รู้อนาคต ไม่รู้ทั้งอดีตและอนาคต ไม่รู้ในปฏิจสมุปบาท เป็นต้น[๒๕]

นิวรณ์เป็นปฏิปักษ์ต่อธรรมที่ขัดขวางไม่ให้เกิดฌานได้ ถ้านิวรณ์ยังคงมีอยู่แม้เพียงประการเดียวจิตก็จะเกิดฌานไม่ได้ เพราะฌานจิตเกิดขึ้นด้วย องค์ฌาณ ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ดังนี้

๑) วิตก คือ ความตรึก ความตรึกโดยอาการต่างๆ ความดำริ ความที่จิตแนบแน่นในอารมณ์ ความที่จิตแนบสนิทในอารมณ์ ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์

๒) วิจาร คือ ความตรอง ความพิจารณา ความตามพิจารณา ความเข้าไปพิจารณา ความที่จิตสืบต่ออารมณ์ ความที่จิตเพ่งอารมณ์

๓) ปีติ คือ ความอิ่มเอิบ ความปราโมทย์ ความยินดีอย่างยิ่ง ความบันเทิง ความร่าเริง ความรื่นเริง ความปลื้มใจ ความตื่นเต้น ความที่จิตชื่นชมยินดี

๔) สุข คือ ความสำราญทางใจ, ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส, กิริยาที่เสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส

จ) เอกัคคตา คือ ความตั้งอยู่ในจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ[๒๖]

องค์ธรรมทั้ง ๕ นี้ วิตก ใช้สำหรับข่มถีนมิทธนิวรณ์ วิจาร ใช้สำหรับการกดข่มวิจิกิจฉานิวรณ์ปีติ ใช้สำหรับกดข่มพยาบาทนิวรณ์ สุข ใช้สำหรับการกดข่มอุทธัจจนิวรณ์ เอกัคคตา ใช้สำหรับการกดข่มกามฉันทนิวรณ์

๓) อรูปาวจรจิต หมายถึง บุคคลเจริญมรรคเข้าถึงอรูปภพ เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาโดยประการทั้งปวง เพราะปฏิฆสัญญาดับไป เพราะไม่มนสิการนานัตตสัญญา บรรลุจตุตถฌาณที่สหรคตด้วยอากาสานัญจายตนสัญญา สหรคตด้วยอุเบกขา ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละทุกข์และสุขได้ อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ ฯลฯ วิกเขปะ ก็เกิดขึ้น ฯลฯ สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่าเป็นกุศล[๒๗]

จิตที่หยั่งลงในฌานมีอรูปเป็นอารมณ์นั้น หมายถึง จิตที่มีอารมณ์อันปราศจากรูปโดยเจริญสมถกรรมฐานโดยได้รูปฌานแล้ว หากปรารถนาที่จะเจริญฌานสมาบัติให้ยิ่งขึ้นไปอีกก็จะต้องเจริญอรูปฌานอีก ๔ ชั้น ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมายไว้ดังนี้คือ

อรูป หรือ อารุปป์ ๔ หมายถึง ฌานมีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ คืออรูปฌาน, ภพของสัตว์ผู้เข้าถึงอรูปฌาน, ภพของอรูปพรหม

๑. อากาสานัญจายตนฌาน ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้

๒. วิญญาณัญจายตนฌาน ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้

๓. อากิญจัญญายตนฌาน ฌานที่กำหนดภาวะไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้

---

[๒๕] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๑๕๘-๑๑๖๘/๒๙๖-๒๙๘.

[๒๖] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๘๓-๘๘/๔๒-๔๓.

[๒๗] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๒๖๗/๘๔.

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้[๒๘]

๔) โลกุตตรจิต หมายถึงจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ นั่นคือมรรคจิต ผลจิตของพระอริยบุคคลทั้งหลาย ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ ซึ่งอาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง ได้บรรยายไว้ว่า

คำว่า โลกุตตร มาจากคำว่า โลก + อุตฺตร โลก หมายถึง กามโลก รูปโลก และอรูปโลก อุตฺตร หมายถึง เหนือ หรือพ้น ฉะนั้น คำว่า โลกุตตร จึงหมายถึง ธรรมที่เหนือโลกทั้ง ๓ ธรรมที่พ้นจากโลกทั้ง ๓ อันหมายถึง นิพพาน ดังนั้น โลกุตรจิต จึงหมายถึง จิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์

โลกุตตรจิตมี ๒ คือ

กุศล เรียกว่า โลกุตตรกุศลจิต หรือมรรคจิต มีจำนวน ๔ ดวง

วิปาก เรียกว่า โลกุตตรวิปากจิต หรือผลจิต มีจำนวน ๔ ดวง รวมเป็นโลกุตตรจิต ๘ ดวง

โลกุตตรกุศลจิต หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า มัคคจิต เป็นจิตที่พ้นโลก เป็นจิตที่ปหานอนุสัยกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน มีจำนวน ๔ ดวงคือ โสดาปัตติมัคคจิต สกทาคามิมัคคจิต อนาคามิมัคคจิต และอรหัตตมัคคจิต

โลกุตรวิปากจิต หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า ผลจิต เป็นจิตที่เป็นผลของโลกุตตรกุศลจิต เป็นจิตที่พ้นจากโลก เป็นจิตที่ประหานแล้ว ซึ่งอนุสัยกิเลสเป็นปฏิปัสสัทธิปหาน คือละได้โดยสงบ เมื่อมัคคจิตเกิดขึ้นและดับลงแล้ว ผลจิตก็จะเกิดติดต่อกันทันทีโดยไม่มีระหว่างคั่น คือไม่มีจิตใดเกิดขึ้นมาคั่นเลย ดังนั้นจึงเรียกมัคคจิตว่า “อกาลิโก” เพราะเป็นเหตุให้ผลจิตเกิดขึ้นในปัจจุบันทันที ไม่ต้องรอกาล รอเวลา ผลจิต ๔ มีจำนวน ๔ ดวงคือ โสดาปฏิผลจิต สกทาคามิผลจิต อนาคามิผลจิต และอรหัตตผลจิต[๒๙]

บุคคลรับรู้ความมีอยู่ของสิ่งทั้งหลายทั้งสิ้นโดยทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความรู้ที่กล่าวถึงในอภิธรรมไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่นอกวิสัยของทวารทั้ง ๖ นี้ อย่างไรก็ตาม มนุษย์สามารถพัฒนาจิตของตนเองได้ ซึ่งด้วยความสามารถอันพิเศษนี้ ทำให้มนุษย์ค้นพบปัญญาแห่งองค์ความรู้ต่างๆ มากมาย ที่จะนำพาชีวิตให้ดำเนินไปได้ ทั้งในทางที่เป็นความสุข ในทางที่ประเสริฐ แต่ในทางกลับกัน มนุษย์ก็สามารถที่จะใช้ปัญญาหาหนทางในการที่จะสนองตัณหาและกิเลสต่างๆ ให้กับตนเองได้เช่นกัน ซึ่งก็จะนำไปสู่การเอารัดเอาเปรียบ เกิดความเห็นแก่ตัว พยายามที่จะแสวงหาผลประโยชน์จากผู้อื่น โดยไม่เข้าใจว่าจิตที่มีอยู่นั้นพยายามที่จะสนองตัณหา กิเลส และความต้องการของตนเองในทางที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นซ้ำซากบ่อยๆ กิเลสเหล่านี้ก็จะถูกสะสมทับถมไว้อย่างหนาแน่นจนยากที่จะแก้ไขได้ และอยู่นอกเหนือการควบคุม เมื่อไม่สามารถที่จะควบคุมจิตได้ มนุษย์ก็จะใช้พลังจิตเหล่านั้นไปในทางที่เป็นอกุศล ในทางที่เป็นพิษเป็นภัยทั้งต่อตนเอง ต่อส่วนรวม ต่อคนรอบข้าง ต่อสังคม ต่อประเทศ และในที่สุดเป็นภัยต่อโลกมนุษย์

---

[๒๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๕๗.

[๒๙] ทองสุก ทองกระจ่าง, **บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ บทเรียนชุดที่ ๓ เรื่องจิตปรมัตถ์**, หน้า ๔๓-๔๔.

ดังนั้น สรุปแล้ว สามารถจำแนกประเภทของจิตด้วยหลัก ๓ ประการ คือ อกุศลเหตุ, กุศลเหตุ, ไม่ประกอบด้วยอกุศลเหตุหรือกุศลเหตุ (อัพยากตจิต) และจำแนกจิตออกเป็นหลักย่อยอีก ๓ ประการ คือ เวทนา, ญาณ และสังขาร รวมเป็นหลักในการจำแนกจิต ๖ ประการจึงสามารถที่จะแบ่งจิตออกได้เป็น ๘๙ ดวง (โดยย่อ) ๑๒๑ ดวง (โดยพิศดาร)

๓.๓ ความสำคัญของจิต

จิต เป็นสิ่งที่สำคัญในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสำคัญของจิต ดังธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระคาถาในธรรมบท ไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป และ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วยเพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น[๓๐]

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักไสไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ[๓๑] หมายถึง ธรรมเหล่าใดย่อมไปสู่อำนาจของจิต จิตนี้เป็นเครื่องครอบงำธรรมเหล่านั้นโดยไม่มีส่วนเหลือ[๓๒]

จะเห็นว่าจิตมนุษย์นี้มีความสำคัญมาก สามารถนำพาหรือจูงให้บุคคลทั่วไปประพฤติดีหรือประพฤติชั่วก็ได้ ซึ่งเมื่อได้ประพฤติหรือประกอบกรรมดีหรือกรรมชั่วแล้ว ผลจากการประพฤติหรือกรรมนั้นจะติดตามบุคคลนั้นไปตลอดเวลา ไม่อาจที่จะหลีกเลี่ยงได้ เปรียบประดุจล้อที่ต้องหมุนไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนนั้นไป หรือเปรียบประดุจเงาที่ย่อมติดตามตัวของบุคคลผู้นั้นไปตลอดเวลา ซึ่งเมื่อบุคคลใดได้มีการประพฤติการปฏิบัติที่อยู่ในคุณธรรมแล้ว ผลจากการประพฤติปฏิบัตินั้นย่อมนำมาซึ่งความสุขความเจริญ นำพาให้บุคคลนั้นไปสู่สุคติ ในทางตรงข้ามหากบุคคลใดได้มีการประพฤติการปฏิบัติที่ไม่อยู่ในคุณธรรมแล้ว ผลจากการประพฤติปฏิบัติย่อมนำความทุกข์ความวิบัติมายังบุคคลนั้น และบุคคลนั้นมีหนทางเดียวที่ไปคือทุคติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ นี้เป็นอานิสงส์ในธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้ว ผู้มีปกติประพฤติธรรมย่อมไม่ไปสู่ทุคติสภาวะทั้งสอง คือ ธรรมและอธรรม หามีผลวิบากเสมอกันได้ไม่ เพราะอธรรมย่อมนำสัตว์ไปนรก ส่วนธรรมยังสัตว์ให้ถึงสุคติโลกสวรรค์ ดังนี้[๓๓]

ดังนั้น บุคคลทั้งหลายควรเร่งความเพียรด้วยการเร่งประพฤติปฏิบัติธรรมทำและสร้างสรรค์ แต่ความดี ละเว้นความชั่วด้วยประการทั้งปวง ร่างกายนี้หรือชีวิตนี้น้อยนัก สั้นนัก เพราะความตายย่อมเกิดขึ้นกับทุกคนไม่มีใครสามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ และไม่มีผู้ใดที่จะทราบถึงความตายของตนว่าจะมาถึงเมื่อใด หากหลงเพลิดเพลินอยู่ในวัฏฏะสงสาร หลงติดอยู่กับกามภูมิ ย่อมก่อให้เกิดความเสียหายได้ พึงเร่งขวนขวายพัฒนาจิตเพื่อความอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ดำเนินชีวิต

---

[๓๐] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

[๓๑] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓

[๓๒] สํ.ส.อ. ๖๒/๑๔๘.

[๓๓] ขุ.ชา.วีสติ (ไทย) ๒๗/๓๘๕-๓๘๖/๕๓๗.

ด้วยการประพฤติสุจริตธรรมดุจดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า ภิกษุไม่พึงประมาทบิณฑบาตที่ตนยืนรับ พึงประพฤติสุจริตธรรม ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และ พึงประพฤติสุจริตธรรม ไม่พึงประพฤติทุจริตธรรม ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า[๓๔]

ด้วยความสำคัญของจิต ดังที่ได้กล่าวแล้ว จิตจึงควรได้รับการฝึกฝน จิตควรได้รับการพัฒนา พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับการฝึกจิต การพัฒนาจิตและการคุ้มครองรักษาจิต ให้บุคคลพ้นจากทุกข์และเป็นแนวทางอันที่จะนำไปสู่อริยมรรคได้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุไม่ควรเป็นไปตามอำนาจแห่งจิตอย่างนี้ (เพราะ) ธรรมดาจิตนี้เป็นธรรมชาติ (แล่นไป) เร็ว การยังจิตนั้นให้เป็นไปในอำนาจของตนย่อมควร”[๓๕] แล้วทรงยกพระคาถาที่ว่า

จิตนี้ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก
ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้
เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น
จิตนี้ ดิ้นรนไปมา
เหมือนปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบก ฉะนั้น
ดังนั้น ผู้มีปัญญาจึงควรละบ่วงแห่งมาร[๓๖]

พระพุทธเจ้าเปรียบผู้มีปัญญาในการพัฒนาจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ให้สงบได้ว่า เป็นผู้ที่เหมือนกับเป็นช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ซึ่งย่อมทำให้ได้ลูกศรที่มีคุณภาพ เปรียบจิตที่ดิ้นรนไปมาเหมือนปลาที่ถูกจับโยนขึ้นบนบกย่อมดิ้นรน หาทางลงน้ำ เพื่อเอาชีวิตให้รอดอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงลักษณะหรือคุณสมบัติของจิตแล้ว ทรงแนะนำว่าผู้มีปัญญาควรพัฒนาจิตเพื่อที่จะได้ละบ่วงแห่งมาร ซึ่งหมายถึง ละออกจากวงจรของกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน แล้วพระองค์ทรงสรรเสริญ ผู้ที่หมั่นบำเพ็ญเพียรฝึกจิตว่าจัดว่าเป็นผู้ที่กระทำความดี เพราะจิตที่ได้ฝึกดีแล้วย่อมจะนำความสุขมาให้ ช่วยให้ผู้นั้นรอดพ้นจากบ่วงของมาร ย่อมทำให้ผู้นั้นมีสติ ทำให้ปราศจากภัยอันตรายใดๆ มาแผ้วพาน และผู้นั้นย่อมไม่ยึดติดในสิ่งใดๆ ด้วยประการทั้งปวง ในทางตรงข้าม จิตที่ตั้งไว้ผิดย่อมทำให้เกิดความเสียหายอย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ผู้นั้นมีชีวิต มีความเป็นอยู่ที่ไม่ปลอดภัย ดังพระคาถาที่ว่า

“การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้” “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้”[๓๗]

คำว่า การฝึก หมายถึงการฝึกด้วยอริยมรรค ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค ดังนั้น คำว่า การฝึกจิต จึงหมายถึงการใช้อริยมรรคข่มจิต ระงับจิตที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ดิ้นรนไปมา เปลี่ยนแปลงง่าย เที่ยวไปไกล ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสี อาศัยอยู่ในถ้ำนั้นให้เป็นจิตอันเกษม พ้นจากบ่วงมาร กล่าวคือ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน[๓๘]

---

[๓๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๘-๑๖๙/๘๕.

[๓๕] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๔/๒๗๑.

[๓๖] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๔/๓๕.

[๓๗] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕-๓๖/๓๕-๓๗.

[๓๘] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

จิตที่ปราศจากกิเลส ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ละบาป บำเพ็ญบุญ มีสติตื่นรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ย่อมไม่มีภัย ย่อมนำสุขมาให้ ทั้งนี้การป้องกันคุ้มครองรักษาจิตนี้จากกิเลสไว้ได้ ย่อมนำมาซึ่งความสุข อันเกิดขึ้นจาก มรรคผล และนิพพาน ร่างกายนั้นเปรียบเหมือนหม้อดิน ไม่คงทนถาวร ไม่มีกำลัง หากปราศจากจิต ก็เปรียบเหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ การป้องกันจิตไว้ได้นั้น เปรียบเหมือน การปกป้องคุ้มกันพระนครไว้[๓๙] ไม่ให้โจรเข้ามาปล้น ทำการป้องกันไว้ด้วยอาวุธ คือปัญญาที่รู้จัก วิธีการรักษาจิตด้วยวิปัสสนา เมื่อรักษาจิตไว้ได้อย่างมั่นคงแล้ว ควรรักษาชัยชนะไว้ แต่ก็ไม่ควรยินดี ยึดติด ซึ่งหมายความว่า เมื่อสามารถบรรลุสมาบัติได้วิปัสสนาอ่อนๆ ชนะกิเลสได้ระดับหนึ่ง ก็ไม่ควร ยึดติดอยู่ในสมาบัตินั้นๆ ควรพิจารณาสังขารทั้งหลายด้วยจิตอันผ่องใสแล้วรักษาระดับจิตนั้นไว้ให้ได้ ซึ่งในที่สุดก็จะสามารถบรรลุมรรคผลอันสูงสุด และสามารถชนะกิเลสมารได้อย่างสิ้นเชิง[๔๐]

นอกจากนี้ การตั้งจิตไว้ผิด หรือการตั้งจิตไว้ชอบก็มีผลดังนี้

จิตที่ตั้งไว้ผิด หมายถึง จิตที่ตั้งไว้ผิดในอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ทำให้ถึงความพินาศ ฉิบหายในโลกนี้ และตกไปในอบายภูมิ ๔ ถึง ๑๐๐,๐๐๐ ชาติ[๔๑] พึงทำให้เกิดความเสียหาย ยิ่งกว่า ความเสียหายที่โจรเห็นโจร หมายถึง โจรเห็นโจรที่เป็นคู่อาฆาตกันแล้วจะต้องฆ่ากัน หรือเบียดเบียน ให้ได้รับความเสียหาย[๔๒] จิตที่ตั้งไว้ชอบ หมายถึง จิตที่มุ่งมั่นประพฤติตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ[๔๓] ย่อมอำนวยให้ได้ผลที่ประเสริฐยิ่ง ที่มารดาบิดาก็ทำให้ไม่ได้ หรือแม้ญาติอื่นก็ให้ไม่ได้[๔๔]

ดังนั้นจิตที่ตั้งไว้ชอบแล้ว ตั้งไว้ดีแล้ว ย่อมคุ้มครองป้องกันตนเอง มิให้ตกไปสู่อบาย เป็นผู้ ที่มีจิตมั่นคง รู้แจ้งในสัทธรรม ซึ่งย่อมนำไปสู่มรรค ผล และนิพพานในที่สุด

อนึ่ง บุคคลผู้ไม่รักษาจิตหรือไม่พัฒนาจิต ย่อมมีการตายที่ไม่ดี ส่วนบุคคลผู้ที่รักษาจิตหรือ มีการพัฒนาจิต ย่อมมีการตายที่ดี ดังนี้

...เมื่อบุคคลไม่รักษาจิต ชื่อว่าไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม... ย่อมมี กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมเปียกชุ่ม เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเปียกชุ่มย่อมมี กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเสียหาย เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเสียหาย ย่อมมี การตายที่ไม่ดี กาลกิริยา(การตาย) ก็ไม่งาม

...เมื่อบุคคลรักษาจิต ชื่อว่ารักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม... ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่ไม่เปียกชุ่ม เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมที่ไม่เปียกชุ่ม ย่อมมี กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมที่ไม่เสียหาย เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมที่ไม่เสียหาย ย่อมมีการตายที่ดี กาลกิริยาก็งาม[๔๕]

โดยสรุปแล้ว จิตมีความสำคัญอย่างมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาจิตให้เป็นจิต ที่ได้รับการพัฒนา จะเป็นจิตที่มีพลัง เป็นจิตที่เข้มแข็ง เป็นจิตที่มีสมาธิ เป็นจิตที่ตั้งไว้โดยชอบ ทั้งนี้

---

[๓๙] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๐/๓๘.

[๔๐] ขุ.ธ.อ. ๒/๓. อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๐/๓๘.

[๔๑] ขุ.ธ.อ. ๒/๑๔๓. อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๒/๓๙.

[๔๒] เรื่องเดียวกัน

[๔๓] ขุ.ธ.อ. ๒/๑๔๙. อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๓๙.

[๔๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๔๓/๓๕-๓๙.

[๔๕] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๑๐/๓๕๒.

ควรต้องพัฒนาจิตด้วยการทำสมาธิ หรือปฏิบัติวิปัสสนาด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ซึ่งปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมหลายสำนักที่มีชื่อเสียง อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ นั้น ย่อมหลีกหนีไม่พ้นการปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธศาสนา อันเป็นการปฏิบัติตามแนวทางของอริยสัจ ๔ ด้วยหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ซึ่งได้แก่ อริยมรรคอันมีองค์ ๘ กล่าวคือ สัมมาทิฏฐิ (มีความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (มีความดำริชอบ) สัมมาวาจา (มีวาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (มีการกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (มีการเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (มีความพยายามชอบ) สัมมาสติ (มีความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (มีการตั้งจิตมั่นชอบ) อันจะเป็นหนทางแห่งการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น จนไปสู่การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

๓.๔ สภาวะของจิตในพระพุทธศาสนา

ในการศึกษาเรื่องสภาวะของจิตในพระพุทธศาสนาจะทำการศึกษาใน ๒ เรื่อง คือ คุณลักษณะของจิต และ บทบาทหน้าที่ของจิต ดังต่อไปนี้

๓.๔.๑ คุณลักษณะของจิต

จิตมีคุณลักษณะที่สำคัญคือ เป็นเหตุปัจจัยต่อสิ่งต่างๆ ทั้งหลายหรือกิจกรรมทั้งหลายให้บังเกิดขึ้นได้ดังในพุทธภาษิตว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า”[๔๖] นอกจากนี้พระผู้มีพระภาคยังได้ตรัสถึงลักษณะของจิตไว้ว่า ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คุหาสยํ.[๔๗] คือ เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ[๔๘] ที่กล่าวว่าเที่ยวไปไกล หมายถึงรับอารมณ์ที่อยู่ไกลได้ เที่ยวไปดวงเดียว หมายถึงเกิดขึ้นทีละดวงๆ ดวงหนึ่งดับ ดวงหนึ่งจึงเกิดขึ้น จะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน ไม่มีรูปร่าง หมายถึงไม่มีสัณฐาน ไม่มีสี และ อาศัยอยู่ในถ้ำ หมายถึงอาศัยอยู่ในมหาภูตรูป ๔ และหทัยรูป [๔๙]

พระผู้มีพระภาคตรัสถึงลักษณะของจิตในเบื้องต้นว่า จิตมีลักษณะที่ ดิ้นรน รักษาได้ยาก ห้ามยาก ดิ้นรนไปมา เปลี่ยนแปลงง่าย เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ ดังต่อไปนี้

ลักษณะทั่วไปของจิต เที่ยวไปไกล หมายถึงรับอารมณ์ที่อยู่ไกลได้ เที่ยวไปดวงเดียว หมายถึงเกิดขึ้นทีละดวงๆ ดวงหนึ่งดับ ดวงหนึ่งจึงเกิดขึ้น จะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน ไม่มีรูปร่าง หมายถึงไม่มีลักษณะสัณฐาน ไม่มีสี เป็นต้น อาศัยอยู่ในถ้ำ หมายถึงอาศัยอยู่ในมหาภูตรูป ๔ และหทัยรูป[๕๐]

จิต รับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน อารมณ์ที่เป็นอดีต และอารมณ์ที่เป็นอนาคต ซึ่งจิตไม่มีตัวตน มองไม่เห็น ไม่มีรูปร่างสามารถไปไหนมาไหนได้ แต่จิตก็ต้องมีที่อยู่อาศัยหมายถึงร่างกายของคนเราคือมหาภูตรูป ๔ และหทัยรูป

นอกจากจิตจะมีลักษณะทั่วไปแล้ว จิตยังมีลักษณะที่เป็นลักษณะเฉพาะของจิตของปุถุชนทั่วไป คือ ดิ้นรน หมายถึงดิ้นรนไปในอารมณ์ทั้ง ๖ มีรูปารมณ์เป็นต้น กวัดแกว่ง หมายถึงหวั่นไหว ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน ดุจทารก ไม่อาจทรงตัวอยู่ในอิริยาบทเดียวได้นาน

---

[๔๖] ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

[๔๗] ขุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๓๗/๓๗ว

[๔๘] ขุ.ธ.(ไทย)๒๕/๓๗/๓๗.

[๔๙] ขุ.ธ.อ.๒/๑๒๖. อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

[๕๐] เรื่องเดียวกัน

รักษายาก หมายถึงให้ดำรงค์อยู่ในอารมณ์ธรรมที่เป็นสัปปายะได้ยาก ห้ามยาก หมายถึงห้ามหรือกันมิให้ซ่านไปในอารมณ์ที่เป็นข้าศึกได้ยาก ดิ้นรนไปมา ได้แก่ ยินดีในกามคุณ ๕ เมื่อถูกพรากจากกามคุณ ๕ ให้หยุดนิ่งในวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ยังดิ้นรนที่จะกลับไปสู่กามคุณ ๕ นั้นอีก เปลี่ยนแปลงง่าย ได้แก่ เกิดดับเร็ว[๕๑]

พระพุทธทัตตเถระ กล่าวถึงลักษณะของจิตไว้ว่า จิต คือสภาวะรู้อารมณ์ โดยผ่านทางทวารทั้ง ๖ ดังนี้

คำว่า จิต มีคำอธิบายว่า จิตคือสภาวะรู้อารมณ์ คำว่าสภาวะรู้อารมณ์หมายถึง การรับรู้สิ่งต่างๆ ที่มาปรากฏทางใจ โดยผ่านทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความจริงแล้วการเห็นก็คือ การที่จิตรับรู้รูปโดยผ่านทางตา การได้ยินเป็นการที่จิตรับรู้เสียงโดยผ่านทางหู การได้กลิ่นเป็นการที่จิตรับรู้กลิ่นโดยผ่านทางจมูก การลิ้มรสเป็นการที่จิตรับรู้รสโดยผ่านทางลิ้น การสัมผัสเป็นการที่จิตรับรู้สัมผัสโดยผ่านทางร่างกาย และการรู้มโนสัมผัสเป็นการที่จิตรับรู้โดยผ่านทางใจ[๕๒]

ธรรมชาติ จิตมีลักษณะที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ทนอยู่ในสภาะเดิมไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด จะบังคับให้หยุดการเกิดดับก็ไม่ได้ ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติเรียกว่า “ไตรลักษณ์” และจิตยังมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว มีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ มีการเกิดดับสืบต่อกันอย่างไม่ขาดสาย เป็นผล และมีอดีตกรรม ทวาร อารมณ์และเจตสิก เป็นเหตุให้จิตเกิดขึ้น

นอกจากนี้ จิตยังมีลักษณะเป็นของอ่อนควรแก่การใช้งาน อีกทั้งจิตยังมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วมากเหนือสิ่งอื่นๆ ทั้งสิ้น และจิตเดิมเองก็มีความผุดผ่องแต่มาเศร้าหมองในภายหลังเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าไดตรัสไว้ดังนี้ว่า

บัณฑิตกล่าวว่าต้นจันทน์เป็นต้นไม้ที่เลิศกว่าต้นไม้ทุกชนิด เพราะเป็นของอ่อนและใช้งานได้ดี แม้ฉันใด เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญทำให้มากแล้ว เป็นของอ่อนและควรแก่การใช้งานเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นของอ่อนและควรแก่การใช้งาน

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่ายๆ

จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง

จิตนี้ผุดผ่องและจิตนั้นแลหลุดพ้นแล้วจากอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง[๕๓]

จากพุทธพจนที่ยกมานี้จะเห็นวา พระพุทธองคไดตรัสถึงจิตว่ามีลักษณะที่เป็นของอ่อนและควรแก่การใช้งาน มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว จิตเดิมมีความผุดผ่องปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตที่ยังใสสะอาด บริสุทธิ์ เปรียบเหมือนน้ำที่ยังมีความใสสะอาด ยังไมมีสิ่งอื่นใดเชน ฝุนละอองมาเจือปน ซึ่งท่านเรียกจิตเดิมนี้ว่าเป็น จิตประภัสสร และจิตประภัสสรนั้น มีกระบวนการทำงานอยูตลอดเวลา คือ การเกิดดับอยูตลอดทั้งคืนและวัน อุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลังนี้เป็นสิ่งที่มาทำใหจิตเศราหมอง

---

[๕๑] ขุ.ธ.อ.๒/๑๑๒. อ้างใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

[๕๒] พระพุทธทัตตเถระ, **อภิธัมมาวตาร**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, พ.ศ.๒๕๔๙), หน้า ๕๓.

[๕๓] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๗-๕๐/๙.

ไม่ผุดผ่องเหมือนเดิม นอกจากนี้ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ยังได้ทรงนิพนธ์ลักษณะของจิตอีกว่า จิตไม่มีสรีระสัณฐาน ดังนี้

เนื้อแท้หรือธรรมชาติของจิตนั้นเป็นสิ่งที่ประภัสสรคือผุดผ่อง และเป็นธาตุรู้ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ ธาตุรู้ และจิตนี้ไม่มีสรีระสัณฐานเหมือนอย่างกาย แต่กายนี้เป็นที่อาศัย นอกจากจิตจะเป็นสิ่งที่ประภัสสรคือผุดผ่อง และเป็นธาตุรู้ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ ธาตุรู้ และจิตนี้ไม่มีสรีระสัณฐานเหมือนอย่างกาย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ยังได้ทรงนิพนธ์ขยายความลักษณะของจิตที่เป็นธาตุรู้เพิ่มเติมอีกว่า

จิตไม่มีสรีระสังขารเหมือนอย่างกาย แต่ว่ามีคูหาเป็นที่อาศัย ที่ท่านอธิบายว่าก็คือมีกายนี้เป็นที่อาศัย จึงมีปัญหาว่าถ้าจิตไม่มีสรีระสัณฐาน มองเห็นไม่ได้จับต้องไม่ได้ ก็จะรู้ได้อย่างไรว่ามีจิต ก็ตอบได้ว่า รู้ได้ที่ความรู้ เพราะจิตนี้เป็นธาตุรู้ รู้อะไรๆ ได้ หากจะถามว่าจิตอยู่ที่ไหน ก็ตอบได้ว่าจิตอยู่ที่ตัวรู้ รู้อยู่ที่ไหนจิตก็อยู่ที่นั่น และจิตนี้เพราะเป็นธาตุรู้และไม่มีสรีระสัณฐาน จึงกำหนดได้ที่ตัวรู้หรือที่ความรู้ที่ทุกๆ คนมีอยู่ดังกล่าว และนอกจากนี้ทุกคนก็รู้จิตใจของตัวเองได้ว่า จิตเป็นอย่างไร ตั้งต้นแต่จิตคิดอะไร ดำริอะไร ทุกคนก็รู้จิตของตัวเอง และเมื่อจิตคิดอะไร รู้อะไรแล้ว จิตชอบอะไร ชังอะไร อยากได้อะไร ไม่อยากได้อะไร หรือว่ายินดีอะไร ยินร้ายอะไร หลงไหลอะไร ทุกคนก็รู้ และโดยที่จิตนี้เป็นธาตุรู้ ทุกคนจึงเรียนรู้เพิ่มเติมขึ้นไปได้ดั่งที่ทุกๆ คนเรียนกันอยู่ ความรู้ที่เรียนกันมาก็ไม่มีสรีระสัณฐานอีกเช่นเดียวกัน แต่ว่าความรู้ทั้งหมดนี้ก็เก็บอยู่ที่จิตอันนี้ และจิตอันนี้เมื่อปฏิบัติทางสมาธิได้อุปจารสมาธิอัปปนาสมาธิ ดังเช่นพระพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ทรงได้อัปปนาสมาธิ ก็ทรงได้ญาณคือความหยั่งรู้ระลึกชาติได้ อันแสดงว่าจิตนี้เป็นที่เก็บสิ่งที่ประสบพบผ่านไว้ทั้งหมด[๕๔]

นอกจากจิตจะเป็นธาตุรู้ ไม่มีสรีระสัณฐานเหมือนอย่างกายดังกล่าวแล้ว สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ยังได้ทรงนิพนธ์ลักษณะของจิตเพิ่มเติมอีกว่า เป็นที่เก็บสะสมบารมีและอาสวะไว้ดังนี้

...และจิตนี้เองยังเก็บดีเก็บชั่วไว้อีกด้วย เมื่อทำดี กิริยาที่ทำนั้นทำแล้วก็เสร็จกันเป็นคราวๆ แต่ว่าความดีที่ทำไว้นั้นก็ยังเก็บอยู่ในจิตส่วนลึก เรียกว่า บารมี เก็บดี ความดีที่ทำไว้นั้นไม่หายไปไหน แม้ว่ากิริยาที่ทำเสร็จไปเป็นคราวๆ แต่ว่าความดีที่ทำนั้นก็ยังเก็บไว้ในจิตส่วนลึก

ความชั่วก็เหมือนกัน เมื่อทำความชั่วทางกายทางวาจาทางใจอะไรไว้ ทำไปแล้วความชั่วก็ยังเก็บเอาไว้ในจิตส่วนลึก ก็เป็น อาสวะ ดองจิตสันดาน

เพราะฉะนั้น จิตนี้จึงมีทั้งส่วนดีที่เป็นบารมี ทั้งส่วนชั่วที่เรียกว่า อาสวะ พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ลึกเข้าที่จิตของพระองค์เองจนทรงพบอาสวะ จึงได้ตรัสรู้และก็ได้ตรัสแสดงสั่งสอนเอาไว้เป็นกามาสวะ อาสวะคือกาม ภวาสวะ อาสวะคือภพ อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา[๕๕]

จิตเดิมมีความผุดผ่องปราศจากอุปกิเลส ซึ่งอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลังนี้เป็นสิ่งที่มาทำให้จิตเศราหมอง ไม่ผุดผ่องเหมือนเดิม คำว่า “อุปกิเลส” นั้นหมายถึง “โทษเครื่องเศร้าหมอง, สิ่งที่ทำ

---

[๕๔] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

[๕๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๕-๒๕๖.

จิตต์ใจเศร้าหมองขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก มี ๑๖ อย่าง”[๕๖] นั่นคือ อุปกิเลสเป็นสิ่งที่เมื่อเกิดขึ้นในจิตแล้ว จะเข้าไปทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่แจ่มใส ทำให้ใจหม่นไหม้ ทำให้ใจเสื่อมทราม ไม่สามารถน้อมรับในคุณธรรมที่ดีได้ กล่าวโดยรวมก็คือเป็นสิ่งที่ทำให้จิตไม่สะอาดบริสุทธิ์ อุปกิเลสมีอยู่ ๑๖ ประการ คือ

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ ความโลภไม่สม่ำเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น

๒. พยาบาท ความพยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น (คิดหมายปองร้ายทำลายผู้อื่นให้เสียหายหรือพินาศ ยึดความเจ็บแค้นของตนเป็นอารมณ์)

๓. โกธะ ความโกรธ (จิตใจมีอาการพลุ่งพล่านเดือดดาล เมื่อถูกทำให้ไม่พอใจ)

๔. อุปนาหะ ความผูกโกรธ (เจ็บใจ เก็บความโกรธไว้ แต่ไม่คิดที่จะทำลายเหมือนพยาบาท เป็นแต่ว่าจำการกระทำไว้ ไม่ยอมลืม ไม่ยอมปล่อย)

๕. มักขะ ความลบหลู่คุณท่าน (ไม่รู้จักบุญคุณของคนอื่น เช่น ถูกช่วยเหลือให้ได้ดิบได้ดี แต่กลับพูดว่า เขาไม่ได้ช่วยอะไรเลย เป็นต้น หรือจะเรียกง่ายๆ ว่า “คนอกตัญญู”)

๖. ปฬาสะ ความตีเสมอ (ชอบเอาตัวเข้าไปเทียบกับคนอื่นด้วยความลำพองใจ ทั้งที่ต่ำกว่าเขา)

๗. อิสสา ความริษยา (กระวนกระวายทนไม่ได้เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่า)

๘. มัจฉริยะ ความตระหนี่ (ตระหนี่หวงแหน แม้มีเรื่องจำเป็นต้องเสียสละแต่กลับไม่ยอม)

๙. มายา มารยา (ความเจ้าเล่ห์ แสร้งทำเพื่ออำพรางความไม่ดีให้คนอื่นเข้าใจผิด เป็นคนมีเหลี่ยม มีคู)

๑๐. สาเถยยะ ความโอ้อวด (คุยโม้โอ้อวดเกินความจริง)

๑๑. ถัมภะ ความหัวดื้อ (หัวดื้อ ถือรั้น จิตใจแข็งกระด้าง ไม่ยอมรับการช่วยเหลือหรือต่อต้านปฏิเสธสิ่งที่มีประโยชน์)

๑๒. สารัมภะ ความแข่งดี (แก่งแย่งชิงดีให้อีกฝ่ายเสียศักดิ์ศรี ยื้อแย่งเอามาโดยปราศจากกติกาความยุติธรรม)

๑๓. มานะ ความถือตัว (ทะนงตน หรือเย่อหยิ่ง)

๑๔. อติมานะ ความดูหมิ่นเขา (ดูหมิ่นดูแคลนเขา เหยียดหยามหรือดูถูก)

๑๕. มทะ ความมัวเมา (ความหลงเพลิดเพลินในสิ่งที่ไม่ใช่สาระ ซึ่งมี ๔ ประการ ได้แก่ ๑. เมาในชาติกำเนิดหรือฐานะตำแหน่ง ๒. เมาในวัย ๓. เมาในความแข็งแรงไม่มีโรค และ ๔. เมาในทรัพย์)

๑๖. ปมาทะ ความประมาท (ประมาทเลินเล่อ จมอยู่ในความประมาท ขาดสติกำกับ แยกดีชั่วไม่ออก)[๕๗]

อุปกิเลส ทั้ง ๑๖ ประการนี้ แม้ประการใดประการหนึ่งเกิดขึ้นในจิตแล้ว ก็จะทำให้จิตไม่บริสุทธิผุดผ่อง ทำให้จิตเกิดความเร่าร้อน มีความทะนงตน มีปฏิกิริยาหรืออารมณ์เป็นไปตามอุปกิเลสนั้นๆ

---

[๕๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๖๒.

[๕๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๑/๖๓-๖๔.

จากลักษณะของจิตดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าจิตของปุถุชนโดยปกติแล้วมีลักษณะที่จะดิ้นรน กวัดแกว่ง และวิ่งเข้าหาอกุศลธรรมอยู่ทุกขณะ การจะพัฒนาจิตให้สูงขึ้นจึงต้องปฏิบัติตนทวนกระแสโลกตลอดเวลา

๓.๔.๒ บทบาทหน้าที่ของจิต

ก่อนที่จะกล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของจิตนั้น ควรพิจารณาก่อนว่าจิตสามารถแบ่งออกเป็น ๒ สาย คือ สายนอกวิถี เรียกว่า “ภวังคจิต” และสายในวิถี เรียกว่า “วิถีจิต”

ก) “ภวังคจิต” หมายถึง จิตที่เป็นองค์แห่งภพ ตามหลักอภิธรรมว่า จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิและจุติ คือ ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ในเวลาที่ไม่ได้เสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวารเป็นต้น แต่เมื่อใดมีการรับรู้อารมณ์ เช่น เกิดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ก็เกิดเป็นวิถีจิตขึ้นแทนภวังคจิต เมื่อวิถีจิตดับไป ก็เกิดเป็นภวังคจิตขึ้นอย่างเดิม ภวังคจิตนี้ คือ มโน ที่เป็นอายตนะที่ ๖ หรือมโนทวาร อันเป็นวิบาก เป็นอัพยากฤต ซึ่งเป็นจิตตามสภาพ หรือตามปกติของมัน ยังไม่ขึ้นสู่วิถีรับรู้อารมณ์ (เป็นเพียงมโน ยังไม่เป็นมโนวิญญาณ) พุทธพจน์ว่า “จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง ผ่องใส บริสุทธิ์) แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา” มีความหมายว่า จิตนี้โดยธรรมชาติของมันเอง มิใช่เป็นสภาวะที่แปดเปื้อนสกปรก หรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปนอยู่ แต่สภาพเศร้าหมองนั้นเป็นของแปลกปลอมเข้ามา ฉะนั้น การชำระจิตให้สะอาดหมดจด จึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ จิตที่ประภัสสรนี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ ภวังคจิต[๕๘]

ข) วิถีจิต หมายถึง “จิตในวิถี” คือจิตในวิถีแห่งการรับรู้เสพอารมณ์, จิตซึ่งเกิดขึ้นเป็นไปในวิถี คือพ้นจากภวังค์ หรือพ้นจากภาวะที่เป็นภวังคจิต (และมิใช่เป็นปฏิสนธิจิต หรือจุติจิต), พูดอีกอย่างหนึ่งว่าจิต ๑๑ อย่าง นอกจากปฏิสนธิกิจ ภวังคกิจ และจุติกิจ, “วิถีจิต”เป็นคำรวมเรียกจิตทั้งหลาย ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์ ๖ ทางทวารทั้ง ๖...จิตทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาทำหน้าที่แต่ละขณะในวิถีแห่งการรับรู้เสพอารมณ์นั้นจนจบกระบวนเรียกว่า วิถีจิต และจิตในแต่ละขณะในวิถีนั้น มีชื่อเรียกเฉพาะของมัน ตามกิจหรืองานหรือหน้าที่ที่มันทำ เมื่อตกภวังค์อย่างที่ว่าแล้ว ภวังคจิตเกิดดับต่อกันไป แล้วก็เปลี่ยน (เรียกว่าตัดกระแสภวังค์)เกิดเป็นวิถีจิตขึ้นมาอีกสลับกันหมุนเวียนไป[๕๙]

ภวังคจิตและภวังควิญญาณ เป็นคำเดียวกัน ภวังควิญญาณ แปลว่า วิญญาณที่เป็นเหตุแห่งภพ มีความหมายว่า

- ภพ ได้แก่ นามและรูป
- นาม ได้แก่ จิตกับเจตสิก ส่วนรูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ และอุปาทายรูป ๒๔
- ที่ว่า “เป็นเหตุแห่งภพ” จึงหมายความว่า เป็นต้นตอให้ภพ (นามรูป) เกิดและดำรงอยู่

คำว่า “ภพ” ได้แก่นามรูปนั้น เมื่อสรุปแล้ว ก็คือชีวิตของคนเรานั่นเอง ฉะนั้น ภวังควิญญาณ บางท่านจึงแปลว่า วิญญาณที่เป็นต้นเหตุหรือรากฐานของชีวิต[๖๐]

---

[๕๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๒๘๐- ๒๘๑.

[๕๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๙-๓๗๐.

[๖๐] บรรจบ บรรณรุจิ ผศ.ร.ท.ดร., **จิต มโน วิญญาณ**ปรับปรุงเพิ่มเติม,พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๑๗-๑๘.

ส่วนวิถีจิตหรือวิญญาณจิต ผศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ ได้บรรยายว่า

วิถีวิญญาณ แปลว่า วิญญาณในวิถี หนทางหรือทางเดิน ในที่นี้ได้แก่ ทางเดินของวิญญาณ มี ๖ คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย มโน....เพราะเหตุที่วิญญาณมี ๖ สาย ดังกล่าวนั้น ท่านจึงจัดเป็น วิญญาณขันธ์ในขันธ์ ๕

จะเห็นว่าภวังควิญญาณกับวิถีวิญญาณเป็นวิญญาณสายเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก เพราะภวังควิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดวิถีวิญญาณ ในขณะเดียวกันวิถีวิญญาณก็เป็นปัจจัยให้เกิดภวังควิญญาณ หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งว่า วิบากเป็นปัจจัยให้เกิดกรรม และกรรมเป็นปัจจัยให้เกิดวิบาก ภวังควิญญาณเป็นเป็นวิบาก ส่วนวิถีวิญญาณเป็นกรรม[๖๑]

เมื่อทราบถึงภวังคจิตและวิถีจิตแล้ว บทบาทและหน้าที่ของจิตจะเป็นดังต่อไปนี้

๑) ภวังคจิตมีบทบาทหน้าที่ คือ

๑.๑) ทำหน้าที่เป็นจุติวิญญาณ คำว่า จุติ ตามรูปศัพท์แปลว่า เคลื่อนย้ายแต่ในทางอภิธรรมหมายถึง การดับครั้งสุดท้ายของจิตในชีวิตหรือในชาติหนึ่งๆ ตามปกติจิตของคนเรานั้น มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา การดับครั้งสุดท้ายนั้น เราเรียกว่า จุติจิต หรือ จุติวิญญาณ คือจิตที่บ่งบอกให้รู้ว่าคนเราตายแล้ว ย้ายภพภูมิแล้ว

๑.๒) ทำหน้าที่เป็นปฏิสนธิวิญญาณ คำว่า ปฏิสนธิ ตามรูปศัพท์แปลว่า กลับมาต่ออีก แต่ในทางอภิธรรม หมายถึง การเกิดใหม่ การได้ชีวิตใหม่ ว่ากันโดยสภาวะแล้ว จิตของคน (และสัตว์) เมื่อดับแล้วก็เกิดใหม่ทันที ไม่มีอะไรที่จะมาคั่นไว้ได้

๑.๓) ทำหน้าที่รักษาหล่อเลี้ยงชีวิตหนึ่งในชาติหนึ่ง คนและสัตว์ในโลกนี้ ในโลกโอปปาติกะ หรือในโลกไหน หลังจากเกิดมาแล้ว ย่อมจะมีชีวิตอยู่ในโลกนั้น สิ้นเวลาระยะหนึ่งมากบ้าง น้อยบ้าง ตามสมควรแก่กรรม

๑.๔) ทำหน้าที่เป็นวิปากวิญญาณ (วิปากจิต) วิญญาณที่เก็บวิบาก (ผลแห่งกรรม)

๑.๕) ทำหน้าที่เป็นปัจจัยให้เกิดวิถีวิญญาณ คือ ให้เกิดการได้เห็นการได้ยิน ฯลฯ[๖๒]

๒) บทบาทหน้าที่ของวิถีจิต

โดยหลักการแล้ว สัตว์ทั้งหลายหลังจากปฏิสนธิแล้ว ชีวิตจะดำเนินต่อไปโดยมีภวังคจิตเป็นพื้นเกิดดับสืบเนื่องกันไปโดยตลอด เมื่อมีการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเกิดวิถีจิตเข้าไปอยู่ระหว่างภวังคจิตที่เกิดดับสืบเนื่องกันอยู่นั้น เรียกว่าจิตออกจากภวังค์ จิตขึ้นสู่วิถี เมื่อจบวิถีจิตก็จะเปลี่ยนกลับมาเป็นภวังคจิตอีก ดังนี้

ก) ช่วงภวังคจิต (เนื่องจากเมื่อจบวิถีแล้วก็จะกลับป็นภวังค์อีกตามปกติจึงเรียกภวังคจิตที่เอาเป็นจุดเริ่มต้นว่า “อตีตภวังค์” คือภวังค์ที่ล่วงแล้ว หรือภวังก่อน) มี ๓ ขณะได้แก่ ๑. อตีตภวังค์ (ภวังค์จิตที่สืบต่อมาจากก่อน) ๒. ภวังคจลนะ (ภวังค์ไหวตัวจากอารมณ์ใหม่ที่กระทบ) ๓. ภวังคุปัจเฉก (ภวังค์ขาดจากอารมณ์เก่า)

ข) ช่วงวิถีจิต มี ๑๔ ขณะ ได้แก่

๑. ปัญจทวาราวัชชนะ (การคำนึงอารมณ์ใหม่ทางทวารนั้นๆ ในทวารทั้ง ๕ ถ้าอยู่ในมโนทวารวิถี ก็เป็นมโนทวาราวัชชนะ)

---

[๖๑] บรรณจบ บรรณรุจิ, **จิต มโน วิญญาณ** ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม,พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๒๑-๒๒.

[๖๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐-๒๑.

๒. ปัญจวิญญาณ(การรู้อารมณ์นั้นๆ ในอารมณ์ทั้ง ๕ คือ เป็นจักขุวิญญาณ หรือโสตวิญญาณ หรือฆานวิญญาณ หรือชิวหาวิญญาณ หรือกายวิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง)

๓. สัมปฏิจฉนะ (การรับอารมณ์จากปัญจวิญญาณ เพื่อเสนอแก่สันตีรณะ)

๔. สันตีรณะ (การพิจารณาไต่สวนอารมณ์

๕. โวฏฐัพพนะ การตัดสินอารมณ์)

๖. – ๑๒. ชวนะ (การแล่นไปในอารมณ์ คือรับรู้เสพทำต่ออารมณ์ เป็นช่วงที่ทำกรรม โดยเป็นกุศลชวนะหรืออกุศลชวนะ หรือไม่ก็กิริยา) ติดต่อกัน ๗ ขณะ

๑๓. – ๑๔. ตทารมณ์ (หรือตทาลัมพณะ มีอารมณ์นั้น คือมีอารมณ์เดียวกับชวนะ ได้แก่การเกิดเป็นวิปากจิตที่ได้รับอารมณ์ต่อจากชวนะ เหมือนได้รับผลประมวลจากชวนะมาบันทึกเก็บไว้ ก่อนตกภวังค์) ต่อกัน ๒ ขณะ แล้วก็สิ้นสุดวิถี คือจบกระบวนของวิถีจิต เกิดเป็นภวังคจิตขึ้นใหม่ (ตกภวังค์) เมื่อนับตลอดทั้งสองช่วง คือตั้งแต่อตีตภวังค์จุดเริ่ม มาจนจบวิถี ก็มี ๑๗ ขณะ[๖๓]

โดยสรุปวิถีจิตจะทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ พิจารณาไต่สวนอารมณ์ ตัดสินอารมณ์ แล้วเสพทำต่ออารมณ์ อันเป็นการทำกรรมทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม แล้วรับผลจากกรรมนั้นมาบันทึกเก็บไว้ซึ่งหากกล่าวอีกนัยหนึ่ง วิถีจิตจะมีบทบาทหน้าที่ดังนี้

(๑) สร้างสิ่งที่วิจิตร ได้แก่ร่างกายของคนและสัตว์ต่างๆ ตรงตามหลักปฏิจจสมุปบาทว่า นามรูปเกิดได้เพราะวิญญาณ สิ่งก่อสร้าง – ศิลปะต่างๆ ความดีและความชั่ว

(๒) จิตเองก็วิจิตร กล่าวคือ มีความถนัด มีความสามารถ มีความคิดที่ละเอียดอ่อนประณีต ทำให้สามารถสร้างสิ่งที่วิจิตรขึ้นมาได้

(๓) สั่งสมกรรมที่ได้กระทำไว้ ทำให้จิตมีความวิจิตร

(๔) รักษาไว้ซึ่งจิตหรือความวิจิตร คุณสมบัติต่างๆ ที่จิตเก็บรักษาไว้ก็คือ วิบากกับกิเลส

(๕) สั่งสมไว้ซึ่งการแผ่ขยายของตนทำให้รับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวได้ สั่งสมเพื่อการสืบต่อของตน และสั่งสมไว้เพื่อมีตัวตนต่อไป

(๖) มีอารมณ์อันวิจิตร[๖๔]

วิถีจิตจะทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ พิจารณาไต่สวนอารมณ์ ตัดสินอารมณ์ แล้วเสพทำต่ออารมณ์ อันเป็นการทำกรรมได้ทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม แล้วรับผลจากกรรมนั้นมาบันทึกเก็บไว้

๓.๕ การเกิดและดับของจิต

จิตเป็นสังขตธรรม คือธรรมที่มีขึ้นโดยมีเหตุปัจจัยผสมปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และเป็นอนิจจัง ดังนั้น จิตจึงเป็นธรรมชาติที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง มีการเกิดและมีการดับ เหตุปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดขึ้นและดับไปนั้น ด้วยร่างกายเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ ซึ่งถูกรัดไว้ด้วยตัณหา จึงไม่อาจเบื่อหน่ายคลายกำหนัด และไม่อาจหลุดพ้นได้ นอกจากแจ้งธรรมจากปฏิจจสมุปบาทโดยแยบคาย ในกายและ

---

[๖๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๓๗๐-๓๗๑.

[๖๔] บรรจบ บรรณรุจิ ผศ.ร.ท.ดร., **จิต มโน วิญญาณ ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๙-๑๖.

จิตนั้นว่า “เพราะเหตุนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ” เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วย่อมเบื่อหน่าย ในผัสสะ ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร และในวิญญาณ เกิดความคลายกำหนัด จิตจึงหลุดพ้น[๖๕]

จิตนั้นมีการเกิดการดับตลอดเวลาทั้งเวลากลางวันและกลางคืน ด้วยอาศัยพระผู้มีพระภาคทรงตรัสถึงการเกิดการดับของจิตไว้ดังนี้ “ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้นดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็กและป่าใหญ่จับกิ่งไม้ ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่งอื่นต่อไป ฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ตลอดทั้งคืนและวัน”[๖๖]

๓.๕.๑ การเกิดของจิต

พระผู้มีพระภาค ทรงตรัสว่า จิต เกิดในภายใน คือ จิต มโน มนัส หทัย ปัณฑระ มนะ มนาตยะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มโนวิญญาณธาตุ ที่เกิดจากผัสสะเป็นต้นนั้น ตัณหานั้นไปพร้อมกัน คือเกิดร่วมกัน ระคนกัน เกี่ยวเนื่องกัน เกิดพร้อมกัน มีวัตถุอย่างเดียวกัน มีอารมณ์อย่างเดียวกันกับจิต จึงชื่อว่าเกิดในภายใน[๖๗]

เหตุปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดขึ้นต้องมีที่ตั้งอาศัย ทองสุข ทองกระจ่าง กล่าวถึง ที่ตั้งอันเป็นที่ให้อาศัยของจิตมี ๖ แห่ง คือ

๑. ประสาทตา (จักขุปสาทรูป) เป็นที่ตั้งของจิตได้เห็น (จักขุวิญญาณ) ประสาทตานี้มิได้หมายถึงดวงตาหรือลูกตาทั้งลูก แต่หมายเฉพาะประสาทตาที่อยู่กลางตาดำ มีขนาดประมาณเท่ากับศรีษะของเหา จักขุประสาทนี้จะซึมซาบอยู่ที่เยื่อตาบางๆ ๗ ชั้น มีความสามารถในการรับคลื่นแสง (รูปารมณ์) ที่มากระทบ

๒. ประสาทหู (โสตปสาทรูป) เป็นที่ตั้งของจิตได้ยิน (โสตวิญญาณ) อยู่ภายในช่องหู ที่การรับเสียง มีลักษณะเป็นวงกลมคล้ายวงแหวน มีขนอันละเอียดอ่อนสีแดงปรากฏอยู่โดยรอบ มีความสามารถ ในการรับเสียง (สัททารมณ์) ที่มากระทบ

๓. ประสาทจมูก (ฆานปสาทรูป) เป็นที่ตั้งของจิตรู้กลิ่น (ฆานวิญญาณ) อยู่ภายในช่องจมูก มีลักษณะคล้ายกลีบเท้าแพะ มีความสามารถในการรับกลิ่น (คันธารมณ์) ที่มากระทบ

๔. ประสาทลิ้น (ชิวหาปสาทรูป) เป็นที่ตั้งหรือที่อาศัยเกิดของจิตลิ้มรส (ชิวหาวิญญาณ) อยู่ตรงกลางลิ้น มีลักษณะเหมือนปลายกลีบดอกบัวเรียงรายซ้อนกันเป็นชั้นๆ มีความสามารถในการรับรส (รสารมณ์) ที่มากระทบ

๕. ประสาทกาย (กายปสาทรูป) เป็นที่ตั้งของจิตที่รับสัมผัสทางกาย (กายวิญญาณ) ประสาทกายนี้จะเกิดอยู่ทั่วร่างกาย ยกเว้นที่เส้นผม ขน เล็บ กระดูก และบริเวณที่มีหนังหนาด้าน

---

[๖๕] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๒/๑๑๗-๑๑๘.

[๖๖] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

[๖๗] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๔.

มีลักษณะเหมือนสำลีที่แผ่บางๆ ชุบนั้นจนชุ่มซ้อนกันหลายๆชั้น มีความสามารถในการรับความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อนตึง (โผฏฐัพพารมณ์) ที่มากระทบ

๖. หทัย (หทัยรูป) เป็นที่ตั้งหรรือที่อาศัยเกิดของมโนวิญญาณ ได้แก่ จิตที่ไม่ได้อาศัยปสาทรูปทั้ง ๕ เกิดอยู่ในช่องเนื้อหัวใจ มีลักษณะเหมือนบ่อ มีโลหิตอันเป็นน้ำหล่อเลี้ยงหัวใจบรรจุอยู่ มีสัณฐานโตประมาณเท่าในเมล็ดดอกบุญนาค เป็นรูปอันเป็นที่อาศัยเกิดของมโนวิญญาณ

ปสาทรูปทั้ง ๕ อันได้แก่ จักขุปสาทรูป ชิวหาปสาทรูป ฆานปสาทรูป ชิวหาปสาทรูป กายปสาทรูป เมื่อเป็นที่อาศัยเกิดของจิตจึงเรียกว่าวัตถุ คือจักขุวัตถุ อีกประการ ปสาทรูปทั้ง ๕ ยังทำหน้าที่เป็นประตู (ทวาร) สำหรับรับอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย จึงเรียกปสาทรูปว่าทวารอีกด้วย ส่วนหทัยรูป ซึ่งเป็นที่อาศัยเกิดของมโนวิญญาณ (จิต) ทั้งหมด (ยกเว้นจิตที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย) หทัยรูปนี้ก็ได้ชื่อว่า หทัยวัตถุ และเมื่อเป็นประตูสำหรับรับธรรมารมณ์ ก็ได้ชื่อว่ามโนทวาร[๖๘]

การกระทำกรรมใดไว้ในอดีตก็เป็นปัจจัยหรือวิบากกรรมส่งผลให้เกิดหรือแสดงปฏิกิริยาอย่างนั้นออกมาได้เช่นกัน ซึ่งจิตประเภทนี้สามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน เรียกว่า เป็นนิสัยหรือเป็นสันดาน เช่น บุคคลผู้มีโทสะ เพราะได้มีการสะสมโทสะมามาก บุคคลผู้มีความโลภ เพราะได้มีการสะสมความโลภมามาก หรือบุคคลผู้มีปัญญามากก็เพราะได้มีการสะสมปัญญาบารมีมา พฤติกรรมที่แสดงออกมาเหล่านี้ เกิดจากอดีตที่ได้สะสมสิ่งใดไว้ ย่อมส่งผลออกมา เรียกว่า อดีตกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะนำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรืออารมณ์ต่างๆ ไปตามอำนาจของกรรมนั้น

นอกจากนี้ อารมณ์ หมายถึง “เครื่องยึดหน่วงของจิต, สิ่งที่จิตยึดหน่วง, สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์ ในภาษาไทยความหมายเลือนไปเป็นความรู้สึก หรือความเป็นไปแห่งจิตใจในขณะหรือช่วงเวลาหนึ่งๆ เช่นว่าอย่าทำตามอารมณ์ วันนี้อารมณ์ดี อารมณ์เสีย เป็นต้น”[๖๙] เมื่อมีอารมณ์ปรากฏขึ้นทางทวารต่างๆ นั้นย่อมทำให้จิตสามารถที่จะเกิดทางทวารนั้นๆ เพราะจิตแต่ละดวงที่เกิดขึ้น ต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องรองรับและมีทวารเป็นช่องทางให้เกิดขึ้น ถ้าปราศจากอารมณ์จิตย่อมเกิดไม่ได้ อารมณ์ก็เป็นผลจากอดีตกรรมเช่นกัน

ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งประกอบกับจิต เป็นสภาพธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้รับรู้อารมณ์ต่างๆ ให้สภาพที่รับรู้อารมณ์มีความเป็นไปต่างๆ ด้วยอาการที่ประกอบกับจิตซึ่งมีลักษณะ ๔ ประการ คือ ๑. เกิดพร้อมกับจิต ๒. ดับพร้อมกับจิต ๓. มีอารมณ์เดียวกับจิต ๔. อาศัยวัตถุเดียวกับจิตสภาพธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้รับรู้อารมณ์ต่างๆ ด้วยอำนาจของเจตสิกที่เข้าไปปรุงแต่งจิตนี้เองทำให้จิตมีสภาพเป็นโสภณจิต หรือ อโสภณจิต

จิต มีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นโดยอาศัยสภาพธรรมที่เรียกว่า เจตสิก เกิดขึ้นร่วมด้วย เมื่อมีอวิชชาความไม่รู้เกิดขึ้นสภาพธรรมต่างๆ ก็เกิดขึ้น ด้วยอาศัยอวิชชาความไม่รู้ จึงเกิดกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดสภาพธรรมที่เป็น จิต เจตสิก และ รูป ดังนั้นจิตที่มีกิเลส เพราะ

---

[๖๘] ทองสุก ทองกระจ่าง, **บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ บทเรียนชุดที่ ๒ เรื่องชีวิตคืออะไร**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘-๙.

[๖๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๕๕๓.

อวิชชาความไม่รู้ ทำให้เกิดจิตแต่ละขณะๆ เป็นไปอย่างนี้เรื่อยต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย เรียกว่า สังสารวัฏฏ์ คือ การสืบต่อของสภาพธรรม โดยมีจิต เจตสิกที่เกิดขึ้นและดับไป

ในการดับทุกข์ ก็คือการไม่มีสภาพธรรมอะไรเกิดขึ้น ไม่มีการเกิดขึ้นของจิต เจตสิก รูป ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาจิต จนรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง รู้ว่าไม่ใช่จิตของเรา และเราก็ไม่ได้มีจิต มีแต่ธรรม ที่เป็นจิต เจตสิก รูปที่เกิดขึ้นเท่านั้น จิตจะได้คลายความยึดถือให้อยู่กับปัจจุบันไม่ห่วงอดีต และหวังสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตจนในที่สุด ก็สามารถดับกิเลส ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดขึ้นของจิต

การเกิดขึ้นของจิตโดยสรุปก็คือ เกิดขึ้นจากกรรมในอดีตที่ได้ทำไว้ เกิดจากอารมณ์ เกิดจากเจตสิก เกิดจากวัตถุ ๖ เกิดจากกิเลส อนุสัยและอาสวะ ดำรงอยู่ได้ด้วยกิเลส อนุสัยและอาสวะ หากมีการพัฒนาจิต อบรมสติ อบรมปัญญาก็จะทำให้กิเลส อนุสัย อาสวะลดลงๆ จนในที่สุดหมดไป ก็จะหมดเหตุหมดปัจจัยที่จะทำให้จิตเกิดขึ้นได้อีก หรือเรียกว่าการดับของจิตอย่างถาวร

๓.๕.๒ การดับของจิต

จิตมีการเกิดและดับตลอดเวลา ในชีวิตประจำวันจะเห็นได้เกิดความคิดขึ้นมามากมายจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง เกิดขึ้นตลอดเวลานับไม่ถ้วน ในการเปลี่ยนความคิดแต่ละครั้งก็คือการเกิดดับของจิตคราวหนึ่ง ซึ่งการเกิดการดับของจิตนี้เป็นไปอย่างรวดเร็ว หากคนที่ไม่เคยได้ฝึกจิตเจริญปัญญาก็ไม่สามารถที่จะกำหนดจิตได้ทัน

การเกิดดับของจิต เป็นผลต่อเนื่องทำให้เกิดสังสารวัฏฏ์ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ก่อให้เกิดทุกข์ เกิดสุขต่างกันไป แต่ความเป็นจริงแล้วก็คือมีทุกข์มาก หรือทุกข์น้อยนั่นเอง ซึ่งต้นเหตุของการเกิดดับของจิตก็มาจากอวิชชา ดังในวงจรปฏิจจสมุปบาทอันเป็นหลักธรรมที่สำคัญหมวดหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมนี้ในรูปของกฎธรรมชาติว่า

เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ
เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ
เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ
เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ
เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ
เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ
เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ
เพราะภพดับ ชาติจึงดับ
เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ
ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้[๗๐]

จากปฏิจจสมุปบาทสูตร จิต คือวิญญาณขันธ์ อันเป็นส่วนหนึ่งของขันธ์ ๕ หรือนามรูป ย่อมดับไปอย่างถาวรเมื่อดับอวิชชาได้ ดังนั้น จิตจะดับได้เมื่อดับที่ต้นตอ คือ อวิชชานั่นเอง จึงเป็น

---

[๗๐] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒-๓.

เหตุเป็นปัจจัยให้กิเลสดับลง อันเป็นผลให้ทุกข์ทั้งหลายดับลงจนหมดสิ้น เป็นสิ่งที่ปุถุชนทั้งหลายพึงประสงค์ แล้วอวิชชาจะดับลงได้อย่างไร อวิชชาย่อมดับลงได้หากปุถุชนทั้งหลายได้มีการพัฒนาจิต ซึ่งจะได้กล่าวถึงหลักในการพัฒนาจิตต่อไป

๓.๖ หลักการพัฒนาจิต

"พัฒนา" แปลว่า ทำให้เจริญ เป็นคำกิริยาของคำว่า "พัฒน" หรือ "พัฒนะ" ซึ่งแปลว่า ความเจริญ มาจากภาษาบาลีว่า "วฑฺฒน" และมาจากภาษาสันสกฤตว่า "วรฺธน"[๗๑] สำหรับความหมายของศัพท์คำนี้ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

คำว่า "พัฒนา" เป็นศัพท์สมัยใหม่ หมายถึง "การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น" ใช้ได้ทั้งในการพัฒนาด้านวัตถุ และด้านจิตใจ เช่น การพัฒนาชนบท การพัฒนาประเทศ การพัฒนาสติปัญญา และการพัฒนาจิต เป็นต้น แต่ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่แท้จริงที่ใช้ในการพัฒนาจิตนั้น ท่านใช้คำว่า "ภาวนา" ซึ่งหมายถึงการทำให้มี,การทำให้เกิดขึ้น, ทำให้เจริญ, การอบรม, การบำเพ็ญ เช่น คำว่า "สมาธิภาวนา คือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญสมาธิ" และคำว่า "วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญวิปัสสนา"[๗๒]

๓.๖.๑ การพัฒนาจิตด้วยหลักการของสมถะหรือสมาธิและหลักการของวิปัสสนา

ในการพัฒนาจิตนั้น เมื่อศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกแล้วจะมี ๒ แนวทางใหญ่ คือ สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้ว แนวทางอานาปานสติก็เป็นแนวทางเดียวกับแนวทางของ สติปัฏฐาน ๔ เพียงแต่ใช้การพิจารณาลมหายใจเป็นหลัก และหากพิจารณาในประเด็นของหลักการแล้ว อาจพิจารณาแนวทางในการพัฒนาจิตหรือการปฏิบัติธรรมนั้นสามารถที่จะแบ่งออกเป็นหลักการใหญ่ๆ ได้ ๒ หลักการคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งในเรื่องนี้นั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายถึงบทบาทของสติในสมถะและวิปัสสนาทำให้เห็นภาพชัดเจนดังนี้

ในสมถะ สติกุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่หรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่งสงบไม่ส่าย ไม่ซ่านไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสม่ำเสมอ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นั้น สมถะก็สำเร็จ

ส่วนในวิปัสสนา สติกำหนดอารมณ์ให้จิต หรือดึงจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์ เพื่อเสนออารมณ์นั้นให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา คือจับอารมณ์ให้ปัญญาตรวจดูและวิเคราะห์วิจัย โดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นที่ทำงาน

หากจะอุปมา ในกรณีของสมถะ เหมือนเอาเชือกผูกลูกวัวพยศไว้กับหลัก ลูกวัวจะออกไปไหนๆ ก็ไปไม่ได้ คงวนเวียนอยู่กับหลัก ในที่สุดเมื่อหายพยศ ก็หมอบนิ่งอยู่ที่หลักนั้นเอง จิตเปรียบเหมือนลูกวัวพยศ อารมณ์เหมือนหลัก สติเหมือนเชือก

---

[๗๑] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๘๒๗.

[๗๒] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การบริหารจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เซเว่น พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘.

ส่วนในกรณีของวิปัสสนา เปรียบเหมือนเอาเชือกหรือเครื่องยึด ผูกตรึง สัตว์ หรือวัตถุบางอย่าง ไว้กับแท่นหรือเตียง แล้วตรวจดูหรือทำกิจอื่น เช่น ผ่าตัด เป็นต้น ได้ถนัดชัดเจน เชือกหรือเครื่องยึดคือสติ คน สัตว์หรือวัตถุที่เกี่ยวข้องคือ อารมณ์ แท่นหรือเตียงคือ จิตที่เป็นสมาธิ การตรวจหรือการผ่าตัด เป็นต้น คือปัญญา[๗๓]

หลักการของสมถะ หรือการทำสมาธิ คือการฝึกจิตหรือการพัฒนาจิตให้เกิดความตั้งมั่น ให้จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวเรียกว่า “เอกัคคตา” ส่วนหลักการของวิปัสสนา คือการฝึกจิตหรือการพัฒนาจิตด้วยปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง ตามความเป็นจริง รายละเอียดโดยสังเขปของการพัฒนาจิตด้วยหลักการของสมถะ และวิปัสสนา พร้อมทั้งผลที่ได้จากการพัฒนาจิตทั้งสองแนวทางจะเป็นดังนี้

๑) การพัฒนาจิตด้วยหลักการของสมถะหรือสมาธิ

การปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือการทำสมาธินั้น มีจุดประสงค์เพื่อการทำใจให้สงบ มีจิตตั้งมั่นเหมาะควรแก่การทำงานต่างๆ รวมถึงการพัฒนาจิตให้สูงยิ่งขึ้นต่อไป ซึ่งเริ่มต้นด้วยการรักษาศีลสังวรในอินทรีย์ มีสติสัปชัญญะ และมีความสันโดษ แล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ละนิวรณ์ทั้ง ๕ เมื่อละนิวรณ์ ๕ ได้แล้วจิตย่อมสงบ มีความสุข เมื่อมีความสุขแล้วจิตย่อมตั้งมั่น ดังในสามัญญผลสูตร ซึ่งระบุไว้ว่า

ภิกษุนั้นประกอบด้วยอริยสีลขันธ์ อริยอินทรียสังวร อริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่เสนาสนะเงียบสงัด คือป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอละอภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) ในโลก มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือพยาบาท ละถีนมิทธะ (ความหดหู่ เซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจะกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ข้ามวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา... เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจ ก็ย่อมเกิดปิติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุขจิตย่อมตั้งมั่น... และเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วย่อมเหมาะแก่การนำไปใช้งาน ซึ่งเมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไปจะบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน และเมื่อปฏิบัติต่อไปอีกก็จะได้ซึ่งวิชชา ๘ ประการ อันประกอบไปด้วยวิปัสสนาญาณ มโนมยิทธิญาณ อิทธิวิธญาณ ทิพพโสตธาตุญาณ เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ทิพพจักขุญาณ และในที่สุดนำไปสู่ อาสวักขยญาณ อันเป็นญาณที่รู้ว่า จิตหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป[๗๔]

---

[๗๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, หน้า ๗๗๖.

[๗๔] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖-๒๔๙/๗๓-๘๔.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ได้บรรยายถึงหลักการทำสมาธิไว้อย่างละเอียดถึง ๔๐ วิธีซึ่งแบ่งออกไว้เป็น ๗ หมวดดังนี้

๑. กสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง

๒. อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง

๓. อนุสสติกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง

๔. พรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง

๕. อารุปปกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง

๖. สัญญากัมมัฏฐาน ๑ อย่างและ

๗. ววัตถานกัมมัฏฐาน ๑ อย่าง[๗๕]

โดยก่อนการทำสมาธิจะต้องเริ่มต้นด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ตัดปลิโพธ อันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความกังวลออกไปให้หมดเสียก่อน แล้วเข้าหาอาจารย์ผู้สอนขอเรียนกรรมฐานวิธีใดวิธีหนึ่งใน ๔๐ วิธีนั้น ดังกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

โยคีบุคคลชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ตามนัยที่ได้แสดงมาในสีลนิเทศนั้นแล้ว พึงตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น บรรดาปลิโพธเครื่องกังวล ๑๐ ประการอย่างใดมีอยู่แก่ตน ก็จงตัดปลิโพธเครื่องกังวลอย่างนั้นเสียให้สิ้นห่วง แล้วพึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้พระกัมมัฏฐาน เรียนเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจริยาของตน แล้วพึงออกจากวัดที่ไม่สมควรแก่การที่จะภาวนาสมาธิไปอยู่วัดที่สมควร ครั้นแล้วพึงทำการตัดเครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ เช่นตัดเล็บโกนหนวดเป็นต้นให้สิ้นเสร็จเรียบร้อย แต่นั้นพึงลงมือภาวนาสมาธินั้นด้วยไม่ทำวิธีภาวนาทุกๆ อย่างให้ขาดตกบกพร่องไป[๗๖]

ปลิโพธ หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความกังวล ทำให้ปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องพยายามตัดออกไปให้ได้มี ๑๐ ประการด้วยกันคือ

๑. อาวาสปลิโพธ เครื่องกังวลคือที่อยู่ (ความกังวลเกี่ยวกับวัด หรือที่อยู่อาศัย)

๒. กุลปลิโพธ เครื่องกังวลคือตระกูล (ความกังวลเกี่ยวกับตระกูลญาติ)

๓. ลาภปลิโพธ เครื่องกังวลคือลาภสักการะ (ความกังวลเกี่ยวกับลาภสักการะ)

๔. คณปลิโพธ เครื่องกังวลคือหมู่คณะ (ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือหมู่ชนที่ตนต้องรับผิดชอบ)

๕. กัมมปลิโพธ เครื่องกังวลคือนวกรรม (ความกังวลเกี่ยวกับหน้าที่การงาน)

๖. อัทธานปลิโพธ เครื่องกังวลคือการเดินทาง (ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกล)

๗. ญาติปลิโพธ เครื่องกังวลคือญาติ (ความกังวลเกี่ยวกับญาติ)

๘. อาพาธปลิโพธ เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ (ความกังวลเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ)

---

[๗๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

[๗๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

๙. คันถปลิโพธ เครื่องกังวลคือการเล่าเรียน (ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน)

๑๐. อิทธิปลิโพธ เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์ (ความกังวลเกี่ยวกับการแสดงอิทธิฤทธิ์)[๗๗]

การพัฒนาจิตด้วยหลักการของสมถะหรือสมาธินั้นมีจุดประสงค์ที่ชัดเจนคือ เพื่อความสงบ เพื่อความสุข ทำให้จิตตั้งมั่นเหมาะควรแก่การงาน ในขณะเดียวกันก็มีวิธีการในการปฏิบัติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาบรรยายไว้อย่างชัดเจนถึง ๔๐ วิธีซึ่งในแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมก็ใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีการจากใน ๔๐ วิธีนี้

๒) การพัฒนาจิตด้วยหลักการของวิปัสสนา

วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม; ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และ

วิปัสสนาภูมิ แปลว่า ภูมิแห่งวิปัสสนา, ฐานที่ตั้งอันเป็นพื้นที่ซึ่งวิปัสสนาเป็นไป, พื้นฐานที่ดำเนินของวิปัสสนา ๑. การปฏิบัติอันเป็นพื้นฐานที่วิปัสสนาดำเนินไป คือการมองดูรู้เข้าใจ (สัมมสนะ, มักแปลกันว่าพิจารณา) หรือรู้เท่าทันสังขารทั้งหลายตามที่มันเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตา อันดำเนินไปโดยลำดับ จนเกิดตรุณวิปัสสนา ซึ่งเป็นพื้นฐานของการก้าวสู่วิปัสสนาที่สูงขึ้นไป ๒. ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือธรรมทั้งหลายอันเป็นพื้นฐานที่จะมองดูรู้เข้าใจ ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง ตรงกับคำว่า “ปัญญาภูมิ” ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจจ์ ๔ ปฏิจจสมุปบาท และ ปฏิจจสมุปปันนธรรมทั้งหลาย, เฉพาะอย่างยิ่ง ท่านเน้นปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นที่รวมในการทำความเข้าใจธรรมทั้งหมดนั้น, ว่าโดยสาระ ก็คือ ธรรมชาติทั้งปวงที่มีในภูมิ ๓[๗๘]

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะต้องพยายามทำจิตของตนให้สงบนิ่งอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีสติกำกับกำหนดรู้ขันธ์ ๕ หรือรูปนาม พร้อมทั้งปรากฏการณ์ของมันตามหลักสติปัฏฐาน ได้แก่การมีสติเข้าไปพิจารณากำหนดรู้โดย ๔ ทาง คือ;

๑. กายานุปัสสนา พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้

๒. เวทนานุปัสสนา พิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้

๓. จิตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้

๔. ธัมมานุปัสสนา พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้[๗๙]

---

[๗๗] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๗.

[๗๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๓๗๕-๓๗๖.

[๗๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

เมื่อผู้ปฏิบัติทำจิตของตนให้ติดตามพิจารณาดูอารมณ์เหล่านี้ด้วยสติ จิตก็จะมีสมาธิ คือ มีความสงบและตั้งมั่นอยู่ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาคือความรู้เห็นก็จะเกิดขึ้น

พระอรรถกถาจารย์ ท่านจึงได้นำเอาแบบแผนและรายละเอียดบางส่วนของขั้นตอนการปฏิบัติเหล่านั้น มีการเรียบเรียงบันทึกไว้ในคัมภีร์ ดังตัวอย่างที่เด่น คือ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถร ชาวอินเดีย บรรยายขั้นตอนการปฏิบัติไปสู่พระนิพพานด้วยวิสุทธิ ๗ ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา กล่าวโดยสังเขปได้ดังนี้

(๑) อธิศีลสิกขา (วิสุทธิที่ ๑ สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้านศีล) ท่านแสดงไว้ด้วยสีลนิเทศและธุตังคนิเทศ โดยท่านได้แสดงถึงปัญหาเรื่องศีล การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ และการธุดงค์ ยกตัวอย่างเช่น ท่านได้อธิบายศีล ๔ หมวดที่ ๔ อันมุ่งเฉพาะการปฏิบัติของพระภิกษุไว้ว่า

(๑.๑) เป็นผู้สำรวมด้วยความสังวรคือปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาร (ความไม่ล่วงละเมิดที่เกิดทางกาย วาจา ใจ เป็นผู้ประพฤติดีปฏิบัติดี) และโคจร (ไม่คลุกคลีส้องเสพย์คบหากับผู้หรือสถานที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น หญิงแพศยา เดียรถีย์ ร้านสุรา เป็นต้น คลุกคลีส้องเสพย์คบหากับผู้หรือสถานที่ที่เหมาะสม เช่นตระกูลผู้มีศรัทธา เป็นต้น) มองเห็นภัยในโทษที่มีประมาณเล็กน้อยสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย จัดเป็น ปาติโมกขสังวรศีล

(๑.๒) เห็นรูปด้วยจักษุแล้วไม่ยึดถือซึ่งนิมิต...ปฏิบัติเพื่อสังวรซึ่งจักขุนทรีย์นั้น... ย่อมถึงความสังวรในจักขุนทรีย์, ได้ยินเสียงด้วยโสตะแล้ว...ได้ดมกลิ่นด้วยฆานะแล้ว... ได้ลิ้มรสด้วยชิวหาแล้ว... ได้สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกายแล้ว... ได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้วย่อมไม่ยึดถือซึ่งนิมิต... ย่อมถึงซึ่งความสังวรในอินทรีย์ จัดเป็น อินทรียสังวรศีล

(๑.๓) การวิรัติจากมิจฉาชีพ ซึ่งล่วงละเมิดสิกขาบท เช่น การหลอกลวง การพูดเลาะเล็ม การกระทำนิมิต การด่าแช่ง การแสวงหาลาภด้วยลาภ จัดเป็น อาชีวปริสุทธิศีล

(๑.๔) บริโภคปัจจัย ๔ อันบริสุทธิ์ด้วยการพิจารณา จัดเป็น ปัจจยสันนิสิตศีล[๘๐]

(๒) อธิจิตตสิกขา (วิสุทธิที่ ๒ จิตตวิสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ด้านจิต หรือสมาธิ) ท่านแสดงไว้ด้วยกัมมัฏฐานคหณนิเทศ ปฐวีกสิณนิเทศ เสสกสิณนิเทศ อสุภกัมมัฏฐานนิเทศ อนุสสตินิเทศ อนุสสติกัมมัฏฐานนิเทศ พรหมวิหารนิเทศ อารุปปนิเทศ สมาธินิเทศ อิทธิวิธนิเทศ อภิญญานิเทศ โดยท่านได้อธิบายถึงปัญหาในสมาธิ ๘ ข้อ และแนวทางการทำสมาธิ ๔๐ วิธี[๘๑]

(๓) อธิปัญญาสิกขา (ความบริสุทธิ์ด้านปัญญา) ท่านแสดงไว้ด้วยขันธนิเทศ อายตนธาตุนิเทศ อินทรียสัจจนิเทศ ปัญญาภูมินิเทศ และวิสุทธิอีก ๕ วิสุทธิอันได้แก่

วิสุทธิที่ ๓ ทิฏฐิวิสุทธิ ความเห็นบริสุทธิ์ หมายถึงความเห็นรูปนามตามความเป็นจริง[๘๒]

วิสุทธิที่ ๔ กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยข้ามพ้นความสงสัย ญาณซึ่งข้ามพ้นความสงสัยในกาลทั้ง ๓ ด้วยการกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป เหมือนนายแพทย์ผ่าตัดผู้ฉลาด ครั้นเห็นโรคก็ค้นหาสมุฏฐานของโรคนั้นอยู่ ก็หรือ เหมือนบุรุษผู้มีเมตตา ครั้นเห็นเด็กเล็กอ่อนวัยนอน

---

[๘๐] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๒๔-๒๕.

[๘๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓-๗๓๐.

[๘๒] เรื่องเดียวกัน หน้า ๙๗๗.

หงายแบเบาะอยู่ในตรอก จึงรำพึงถึงมารดาบิดาของเด็กอ่อนวัยนั้นว่า เด็กนี้เป็นบุตรน้อยของใครหนอ[๘๓]

วิสุทธิที่ ๕ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้และความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกและไม่ถูก ญาณซึ่งรู้ทางถูกและทางไม่ถูกอย่างนี้ว่า นี้เป็นทาง นี้มิใช่ทาง[๘๔]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายในเรื่องมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิไว้ว่า เป็น ตีรณปริญญา รู้สามัญลักษณะหรือหยั่งถึงไตรลักษณ์ ขั้นมัคควัฏฐาน คือกำหนดมรรคสัจจ์ ดังนี้

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือ ยกเอารูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายขึ้นมาพิจารณาเป็นหมวดๆ ตามแนวไตรลักษณ์ทีละอย่างๆ เช่น พิจารณารูปโดยอนิจจลักษณะ โดยทุกขลักษณะ โดยอนัตตลักษณะ แล้วพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามลำดับ และโดยลักษณะแต่ละลักษณะไปทีละอย่าง แล้วพิจารณาข้อธรรมอื่นๆ เช่น ในหมวดอายตนะ ๑๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอะไรก็ได้ทุกๆ อย่าง แม้แต่ภพ ๓ ฌาน ๔ อัปปมัญญา ๔ สมาบัติ ๔ ฯลฯ ไปตามลำดับไตรลักษณ์แต่ละอย่าง ในทำนองเดียวกันนั้น (รวมความก็อยู่ในขันธ์ ๕ นั่นเอง) จนเริ่มมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย เรียกว่า เกิดเป็น ตรุณวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณอ่อนๆ

ในช่วงนี้ ก็จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ ขึ้นมา ชวนให้หลงผิดว่าบรรลุมรรคผลแล้ว หรือหลงยึดเอาวิปัสสนูปกิเลสนั้นว่าเป็นทางที่ถูก ถ้าหลงไปตามนั้น ก็เป็นอันพลาดจากทาง เป็นอันปฏิบัติผิดไป แต่ถ้ามีสติสัมปชัญญะแก้ไขได้ ก็จะกำหนดแยกได้ว่า วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ นั้นไม่ใช่ทาง แล้วกำหนดวิปัสสนาญาณที่ดำเนินถูกทางพ้นจากอุปกิเลสแล้วว่า นั่นแหละเป็นทาง หรือมรรคาแท้จริง ซึ่งจะพึงเดินต่อไป เมื่อความรู้นี้เกิดขึ้นแล้ว ก็เรียกว่า เป็นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ... ความรู้ที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ บางทีจัดเป็นญาณขั้นหนึ่ง เรียกว่า สัมมสนญาณ ญาณที่พิจารณา หรือตรวจตรา (นามรูปตามแนวไตรลักษณ์)[๘๕]

วิสุทธิที่ ๖ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้และความเห็นในทาง ปฏิบัติถูก เป็นวิปัสสนาที่บรรลุถึงยอดด้วยญาณ ๘ และสัจจานุโลมิกญาณ รวมเป็นญาณ ๙ อันได้แก่

(๑) อุทยัพพยญาณ ได้เห็นแล้วซึ่งความเกิดขึ้นและดับไปของธรรมทั้งหลาย ที่มีความเกิดและความดับอยู่เป็นปรกติ

(๒) ภังคานุปัสสนาญาณ ได้เห็นความดับของธรรมทั้งหลาย ที่มีความดับอยู่อย่างเดียว

(๓) ภยตุปัฏฐานญาณ ได้เห็นสิ่งซึ่งมีแต่ความน่ากลัว ปรากฏโดยเป็นที่น่ากลัว

(๔) อาทีนวานุปัสสนาญาณ ได้เห็นโทษเลวร้ายในธรรม ที่มีแต่โทษเลวร้ายอย่างเดียว

(๕) นิพพิทานุปัสสนาญาณ เบื่อหน่ายแล้ว ในธรรมที่น่าเบื่อหน่าย

(๖) มุญจิตุกัมยตาญาณ ปรารถนาเพื่อจะพ้นไปเสียจากธรรมที่ควรจะพ้นไปโดยแท้จริง

(๗) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ สิ่งที่ควรทบทวนกำหนดรู้ ได้ทบทวนกำหนดรู้แล้ว

---

[๘๓] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๙๙๕.

[๘๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙๕.

[๘๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๔๗๗-๔๗๘.

(๘) สังขารุเปกขาญาณ สิ่งที่ควรวางเฉยได้วางเฉยแล้ว

(๙) อนุโลมญาณ อนุโลมคล้อยตามญาณทั้ง ๘ อนุโลมแก่โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการในเบื้องบน[๘๖] (ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้อริยสัจ)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายในเรื่องปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิไว้ว่า เป็นปหานปริญญา รู้ถึงขั้นละความหลงผิด ถอนตัวเป็นอิสระได้ ดังนี้

ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน โดยสาระแท้ๆ หมายถึงวิปัสสนาที่ถึงจุดสุดยอดด้วยอำนาจวิปัสสนาญาณ ๘ กับวิปัสสนาญาณที่ ๙ คือสัจจานุโลมิกญาณ แต่พูดอย่างกว้างๆ วิสุทธิข้อนี้ ได้แก่ วิปัสสนาญาณ ๙ นั่นเอง คือ นับตั้งแต่ อุทยัพพยญาณที่พ้นจากวิปัสสนูปกิเลสแล้วเป็นต้นไป จนสุดทางแห่งความเป็นปุถุชน หรืออนุโลมญาณ... ต่อจากอนุโลมญาณ ก็จะเกิด โคตรภูญาณ (ญาณครอบโคตร คือญาณที่เป็นหัวต่อ ระหว่างภาวะปุถุชนกับภาวะอริยบุคคล) มาคั่นกลาง แล้วจึงเกิดมรรคญาณ ให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป[๘๗]

วิสุทธิที่ ๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณในมรรค ๔ คือโสดาปัตติมรรค ๑ สกทาคามิมรรค ๑ อนาคามิมรรค ๑ อรหัตตมรรค ๑ ทั้งนี้ญาณที่ต่อจากอนุโลมญาณ ก็เป็นโคตรภูญาณ ซึ่งไม่นับเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และไม่นับเป็นญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะตั้งอยู่ในฐานะหันมาสู่มรรค เป็นอัพโพหาริก (คือจะกล่าวว่าอยู่ในฝ่ายใดมิได้) อยู่ในระหว่างกลางนั้นเอง แต่นับว่าเป็นวิปัสสนา เพราะตกอยู่ในกระแสของวิปัสสนาแล้ว[๘๘]

การพัฒนาจิตด้วยหลักการของวิปัสสนามีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยมีหลักการสำหรับการปฏิบัติที่มีมาตรฐาน เป็นการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์หมดจด พัฒนาจิตให้มีความบริสุทธิ์มากขึ้นๆ เป็นอิสระจากกิเลสทั้งหลาย อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ด้วยการพัฒนาจิตให้สูงยิ่งขึ้นๆ อย่างเป็นขั้นตอน จนบรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน ด้วยการจำแนกออกเป็น ๗ ขั้นตอน ดังกล่าวไว้โดยสังเขปข้างต้น ส่วนรายละเอียดการปฏิบัติของแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมอาจแตกต่างกันบ้างในรายละเอียดส่วนย่อยๆ แต่หลักการจะเป็นไปในทำนองเดียวกัน กล่าวคือการใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นความจริงตามความเป็นจริง

ในการพัฒนาจิตนั้นมีเป้าหมายสำคัญคือ พัฒนาจิตให้มีความสุขปราศจากความทุกข์ และเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาจิต คือ การดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง หรือคือการบรรลุซึ่งพระนิพพานนั่นเอง หลักการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถพิจารณาได้จากแนวทางการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระสารีบุตรได้อธิบายข้อความในคำถามของเมตตคูมาณพ ในส่วนของข้อความว่า “พระผู้มีพระภาค ชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้ว” เป็นอย่างไร มีดังนี้

คือ พระผู้มีพระภาคทรงอบรมพระวรกายแล้ว อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา อบรมสติปัฏฐาน อบรมสัมมัปธาน อบรมอิทธิบาท อบรมอินทรีย์ อบรมพละ อบรมโพชฌงค์ อบรมมรรค

---

[๘๖] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๐๗๑-๑๑๒๖.

[๘๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๔๗๘-๔๗๙.

[๘๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๑๓๑.

ทรงละกิเลสได้แล้ว รู้แจ้งธรรมที่ไม่กำเริบแล้ว ทำนิโรธให้แจ้งได้แล้ว พระองค์ทรงกำหนดรู้ทุกข์ได้แล้ว ละสมุทัยได้แล้ว เจริญมรรคได้แล้ว ทำนิโรธให้แจ้งได้แล้ว รู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้แล้ว กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้แล้ว ละธรรมที่ควรละได้แล้ว เจริญธรรมที่ควรเจริญได้แล้ว ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งได้แล้ว พระองค์ทรงมีธรรมไม่น้อย ใหญ่ ลึกซึ้ง ประมาณไม่ได้ หยั่งลงได้ยาก มีพระธรรมรัตนะมาก เปรียบดังทะเลหลวง ประกอบด้วยอุเบกขามีองค์ ๖[๘๙]

สรุปได้ว่า การพัฒนาจิตด้วยหลักการของสมถะหรือสมาธิและหลักการของวิปัสสนานั้น หลักการของสมถะ คือการฝึกปฏิบัติทำจิตให้สงบตั้งมั่น ให้จิตแนบแน่นสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เริ่มต้นด้วยการรักษาศีล สังวรในอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะ มีความสันโดษ ละนิวรณ์ ๕ ส่วนหลักการของวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาให้เห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีสติกำหนดรู้ ขันธ์ ๕ หรือ รูปนาม พร้อมทั้งพิจารณาปรากฏการที่เกิดขึ้นตามสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๖.๒ การพัฒนาจิตตามหลักภาวนา ๔

ในการศึกษาหลักการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถพัฒนาได้จากการเจริญกาย เจริญศีล เจริญจิต เจริญปัญญา ซึ่งก็คือ “ภาวนา ๔” นั่นเอง หากพิจารณาคำว่า “ภาวนา” ซึ่งเป็นภาษาบาลี แปลว่า “การทำให้เกิดขึ้น; ธรรมชาติเป็นเครื่องยัง... ให้เจริญ; ทำให้มีขึ้น”[๙๐] และสำหรับคำว่า “ภาวนา” นี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายที่ละเอียดเพิ่มขึ้นไว้ว่า

ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การพัฒนา ๑. การฝึกอบรม หรือการเจริญพัฒนา มี ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความดีงามเกิดความสงบ (๒) วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง, อีกนัยหนึ่ง จัดเป็น ๒ เหมือนกันคือ (๑) จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ (๒) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์; ๒. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้น คือ (๑) บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นตระเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน (๒) อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจารสมาธิ (๓) อัปปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอัปปนาสมาธิเข้าถึงฌาน ๓. ในภาษาไทย ความหมายเลือนมาเป็นการท่องบ่น หรือว่าซ้ำๆ ให้ขลังก็มี[๙๑]

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ยังบรรยายว่า พระอรหันต์หรือ “ภาวิตัตต์” (ผู้มีตนที่พัฒนาแล้ว หรือ ผู้ได้พัฒนาตนแล้ว) คือ ท่านผู้ได้ทำ ภาวิต ๔ หรือภาวนา ๔

---

[๘๙] ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

[๙๐] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗๗.

[๙๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๒๘๗.

เสร็จแล้ว คือ จบทั้งกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา พร้อมกับให้ความหมายสั้นๆ ของภาวนา ๔ ไว้ว่า

๑. กายภาวนา การเจริญกาย หรือพัฒนากาย คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ (รวมทั้งเทคโนโลยี) โดยเฉพาะรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ

๒. ศีลภาวนา การเจริญศีล หรือพัฒนาศีล คือ พัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

๓. จิตตภาวนา การเจริญจิต หรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา หรือพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม จนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่ แก้ไขปัญหา และทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย[๙๒]

ทั้งนี้ จะได้ศึกษาลงในรายละเอียดของพัฒนาจิตตามหลักการของ “ภาวนา ๔” โดยศึกษาเฉพาะจิตตภาวนา ดังต่อไปนี้

จิตตภาวนา

จิตตภาวนา หมายถึง “การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ”[๙๓] ในทางพระพุทธศาสนานั้นมีการฝึกอบรมจิตเป็น ๒ แนวทาง คือ สมถกรรมฐาน หรือการทำสมาธิ อันเป็นการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดความสุข ความสงบ ความเบิกบาน ความแจ่มใส ความเข้มแข็งทางจิตหรือเรียกว่า มีกำลังใจ มีพลังจิต ซึ่งก็คือหลักการสำหรับจิตภาวนานี่เอง และอีกแนวทางหนึ่ง คือ วิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา ซึ่งจะได้กล่าวถึงในหัวข้อ ปัญญาภาวนา ต่อไป สำหรับในหัวข้อ จิตตภาวนานี้จะกล่าวถึงหลักการและส่วนที่เกี่ยวข้องกับสมถกรรมฐาน หรือการทำสมาธิเป็นหลัก

ประโยชน์ของจิตตภาวนา หรือการทำสมาธิมีหลายประการ ดังที่ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) บรรยายไว้ว่า

๑. สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีใจสงบ จึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน

๒. ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

๓. สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ

๔. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้

---

[๙๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๓๔๙.

[๙๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๒๘๗.

๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส มีจิตใจเบิกบาน และมีอายุยืน

๖. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

๗. สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น

๘. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตใจได้

๙. ถ้าทำได้ถึงขั้นฌาน ก็ย่อมเสวยความสุขอันเลิศยิ่ง และอาจสามารถได้ฤทธิ์เดชต่างๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ และรู้ใจคนอื่น เป็นต้น

๑๐. ทำให้เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนา[๙๔]

ในด้านประโยชน์ของสมาธินี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายถึงประโยชน์ของสมาธิ โดยเป็นหลักใหญ่ๆ ไว้ ๔ ด้านด้วยกันไว้ดังนี้

ก) ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางธรรม

ประโยชน์โดยตรง คือ เตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญา เป็นบาทแห่งวิปัสสนา ทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตในที่สุด ส่วนประโยชน์รองคือ การบรรลุภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กดข่มหรือทับไว้

ข) ประโยชน์ด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย

ประโยชน์ในด้านอภิญญา ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาขั้นโลกีย์คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

ค) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคคลิกภาพ

ตัวอย่างเช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคคลิกลักษณะ ที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง ฯลฯ

ง) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย มีความสุข

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก

๓) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพล ต่อกัน[๙๕]

จิตตภาวนาหรือการทำสมาธินี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยให้การปฏิบัติภาระกิจต่างๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพ และช่วยในการพัฒนาจิตให้เกิดสติ เกิดปัญญา โดยแนวทางในการทำสมาธิอาจพิจารณาได้จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาดังนี้

จากพระพุทธพจน์ใน สามัญญผลสูตร ทรงตรัส ความโดยสรุปว่า

การปฏิบัติสมาธิประกอบด้วยการมีศีล มีอริยอินทรีย์สังวร มีอริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษ เมื่อดำรงสติมั่น ละอภิชฌา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ละถีนมิทธะ มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุจจะ เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน

---

[๙๔] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๔๕-๔๖.

[๙๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๗๘๘-๗๘๙.

มีจิตสงบอยู่ภายใน ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)... สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา. ได้วิชชา ๘ ประการ ซึ่งจิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า "ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป"[๙๖]

การปฏิบัติสมาธิดังกล่าวข้างต้น จะเป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นจนได้ฌาน ๔ วิชชา ๘ จนถึงขั้นวิปัสสนาจนบรรลุพระอรหันต์ได้ นอกจากนี้ ท่านพระสารีบุตรยังได้อธิบายเรื่องสมาธิเพิ่มเติม โดยได้กล่าวถึงสมาธิภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาในการสำรวมตั้งจิตมั่น ไว้ว่า คือ สมาธิ ๑ อย่าง สมาธิ ๒ อย่าง สมาธิ ๓ อย่าง สมาธิ ๔ อย่าง สมาธิ ๕ อย่าง สมาธิ ๖ อย่าง สมาธิ ๗ อย่าง สมาธิ ๘ อย่าง สมาธิ ๙ อย่าง สมาธิ ๑๐ อย่าง สมาธิ ๒๕ อย่าง[๙๗] ซึ่ง พระพุทธโฆสเถระ ได้นำมาประพันธ์เป็นแนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๔๐ วิธีในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีรายละเอียดขั้นตอนดังได้กล่าวมาแล้ว

โดยสรุป การปฏิบัติจิตตภาวนา คือ การทำจิตให้เป็นหนึ่ง ทำจิตให้เกิดพลังเพื่อการทำวิปัสสนากรรมฐาน หรือ ปัญญาภาวนาต่อไป นั่นคือหลังจากที่ปฏิบัติจนถึงขั้นได้ฌานแล้ว จิตมีพลังมากพอก็ใช้พลังจิตที่เกิดขึ้นนั้นพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในความเป็นจริงต่อไป

สำหรับหลักการของสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นวิธีปฏิบัติด้วยการใช้สติพิจารณาคอยกำกับดูแลจุดต่างๆ ๔ แห่ง ซึ่งประกอบไปด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และปัญญานุปัสนานั้น ในส่วนของจิตตานุปัสสนา ก็เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตที่สำคัญอีกแนวทางหนึ่ง ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า "จิตมีราคะ"
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า "จิตปราศจากราคะ"
จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า "จิตมีโทสะ"
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า "จิตปราศจากโทสะ"
จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า "จิตมีโมหะ"
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า "จิตปราศจากโมหะ"
จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า "จิตหดหู่"
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า "จิตฟุ้งซ่าน"
จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า "จิตเป็นมหัคคตะ"
จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า "จิตไม่เป็นมหัคคตะ"
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า "จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า"
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า "จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า"
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า "จิตเป็นสมาธิ"
จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า "จิตไม่เป็นสมาธิ"

---

[๙๖] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖-๒๔๙/๗๓-๘๔.

[๙๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓-๔๔/๖๕-๖๙.

จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว”
จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก[๙๘]

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นการตามดูจิตแล้วรู้เท่าทันจิตว่า จิตของตนเองในขณะนั้นมีสภาวะจิตเป็นอย่างไร เช่นจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตนั้นมีราคะ เป็นการใช้สติร่วมกับความเพียรและปัญญาในการรู้เท่าทันสภาวะจิตในขณะนั้นว่า ตนเองยังมีราคะอยู่ ซึ่งในพระอรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมไว้ว่า

จิตมีราคะ (สราคํ) ได้แก่ จิตที่สหรคตด้วยโลภะ ๘ ดวง
จิตปราศจากราคะ (วีตราคํ) ได้แก่ กุศลจิตฝ่ายโลกิยะและฝ่ายอัพยากฤต
จิตมีโทสะ (สโทสํ) ได้แก่ จิตที่สหรคตกับโทมนัส ๒ ดวง
จิตปราศจากโทสะ (วีตโทสํ) ได้แก่ กุศลจิตฝ่ายโลกิยะและฝ่ายอัพยากฤต
จิตมีโมหะ (สโมหํ) ได้แก่ อกุศลจิต ๒ ดวง คือ
๑. จิตที่สหรคตด้วยวิจิกิจฉา ๒. จิตที่สหรคตด้วยอุทธัจจะ
จิตปราศจากโมหะ (วีตโมหํ) ได้แก่ กุศลจิตฝ่ายโลกิยะและฝ่ายอัพยากฤต
จิตหดหู่ (สงฺขิตฺตํ) ได้แก่ จิตที่ตกไปตามถีนมิทธะ
จิตฟุ้งซ่าน (วิกฺขิตฺตํ) ได้แก่ จิตที่สหรคตกับอุทธัจจะ
จิตเป็นมหัคคตะ (มหคฺคตํ) ได้แก่ รูปาวจรจิตและอรูปาวจรจิต
จิตไม่เป็นมหัคคตะ (อมหคฺคตํ) ได้แก่ กามาวจรจิต
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอุตฺตรํ) ได้แก่ กามาวจรจิต
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุตฺตรํ) ได้แก่ รูปาวจรจิตและอรูปาวจรจิต
จิตเป็นสมาธิ (สมาหิตํ) ได้แก่ จิตที่มีอัปปนาสมาธิ หรือมีอุปจารสมาธิ
จิตไม่เป็นสมาธิ (อสมาหิตํ) ได้แก่ จิตที่เว้นจากสมาธิทั้ง ๒
จิตหลุดพ้นแล้ว (วิมุตฺตํ) ได้แก่ จิตที่หลุดพ้นแล้วด้วยตทังควิมุตติและวิกขัมภนวิมุตติ
จิตไม่หลุดพ้น (อวิมุตฺตํ) ได้แก่ จิตที่เว้นจากวิมุตติทั้ง ๒

ด้วยวิธีนี้ (ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต) ภายใน (อิติ อชฺฌตฺตํ วา) หมายความว่า ภิกษุเมื่อกำหนดจิตทุกดวงที่เป็นไปอยู่ทุกขณะอย่างนี้ ชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตของตนอยู่บ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตของผู้อื่นอยู่บ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตของตนตามกาลอยู่บ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตของผู้อื่นตามกาลอยู่บ้าง ด้วยการกำหนดจิตมีราคะเป็นต้น

---

[๙๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี) หมายความว่าบัณฑิตพึงขยายธรรมเป็นเหตุเกิดและธรรมเป็นเหตุดับแห่งวิญญาณออกเป็นอย่างละ ๕ อาการเป็นต้นอย่างนี้ว่า “เพราะอวิชชาเกิด วิญญาณจึงเกิด”[๙๙]

การพิจารณาจิตในจิตเป็นพระธรรมคำสอนที่สอนให้พิจารณาจิตเพื่อให้เกิดสติ ให้รู้จิตในอารมณ์ต่างๆ เช่น จิตเมื่อมีราคะ ก็ให้มีสติตามรู้ให้ทันว่าจิตขณะนั้นกำลังมีราคะ จิตเป็นสมาธิก็ให้มีสติตามรู้ให้ทันว่าจิตขณะนั้นกำลังมีสมาธิ เป็นต้น จิตจะมีการเกิด การดับอยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวก็มีโลภ เดี๋ยวก็มีโกรธ เดี๋ยวก็มีหลง เดี๋ยวก็เป็นสมาธิ เดี๋ยวก็รู้สึกเหมือนจะหลุดพ้นแล้ว มีการเกิด การดับอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติตามรู้ให้ทันถึงเหตุเกิดและเหตุดับของจิตต่างๆ เป็นความไม่เที่ยงแท้คงทน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ควรที่จะไปยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางโดยพยายามทำหน้าที่และภาระกิจต่างๆ ของตนให้ดีที่สุด

มหาสติปัฏฐาน ๔ นี้มีความสำคัญมาก สามารถนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่พระนิพพานได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า

...ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้ว จึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้[๑๐๐]

การพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นสามารถใช้หลักการของสมถะหรือสมาธิหลักการของวิปัสสนา และหลักการของภาวนา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตตภาวนา ซึ่งเมื่อใช้หลักการของภาวนา ๔ เป็นหลักในการพัฒนาจิตแล้วจะทำให้จิตได้รับการพัฒนา จนถึงจุดที่มีคุณสมบัติของภาวิต ๔ ซึ่งจะเห็นได้ว่า ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา เป็นเรื่องที่เกี่ยวเนื่องกันอยู่ กล่าวเฉพาะภาวิตจิต ซึ่งหมายถึงผู้ที่ได้เจริญจิต หรือผู้ที่มีจิตพัฒนาแล้ว มีความสุข มีความสงบ มีความร่าเริงเบิกบานแจ่มใส มีจิตที่เข้มแข็งมั่นคง มีสุขภาพจิตดี มีความขยันหมั่นเพียร เมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสติ มีสมาธิในการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งหากสามารถดำเนินการดังกล่าวได้แล้ว จะก่อให้เกิดการอบรมสติปัฏฐาน อบรมสัมมัปธาน อบรมอิทธิบาท อบรมอินทรีย์ อบรมพละ อบรมโพชฌงค์ อบรมมรรค ไปพร้อมกัน ก็จะละกิเลสได้ รู้แจ้งธรรม จนถึงที่สุดทำนิโรธให้แจ้งได้แล้ว กำหนดรู้ทุกข์ได้แล้ว ละสมุทัยได้แล้ว เจริญมรรคได้แล้ว ทำนิโรธให้แจ้งได้แล้ว รู้ยิ่งในธรรมที่ควรรู้แล้ว กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้แล้ว ละธรรมที่ควรละได้แล้ว เจริญธรรมที่ควรเจริญได้แล้ว ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งได้แล้ว ก็จะบรรลุซึ่งพระนิพพานได้ในที่สุด

จากข้อมูลเรื่องจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาสามารถสรุปผลได้ดังนี้

ก) ความหมายของจิต

จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ และในทางวิชาการสามารถจำแนกจิตออกได้เป็น ๘๙ ดวงหรือ ๑๒๑ ดวงตามผลของเจตสิกที่ทำให้เกิดขึ้น มีความเกิดและความ

---

[๙๙] ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๑/๓๙๕.

[๑๐๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๔๐.

ดับสืบต่อเนื่องกันตลอดเวลา มีคำที่มีความหมายเหมือนกันและคล้ายกันใช้แทนกันได้หลายคำ เช่น มโน มานัส หทัย ปัณฑระ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ เป็นต้น

ข) ประเภทของจิต

เนื่องจากจิต คือ สภาวะหรือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่เป็นธรรมชาติที่ทำหน้าที่เห็นทางตา ได้ยินเสียงทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รู้รสด้วยลิ้น รู้สัมผัสด้วยการถูกต้องกาย และรู้ถึงความนึกคิดต่างๆ ผ่านทางใจ ในพระอภิธรรมได้จำแนกจิตออกด้วยหลัก ๓ ประการคือ อกุศลเหตุ, กุศลเหตุ, ไม่ประกอบด้วยอกุศลเหตุหรือกุศลเหตุ (อัพยากตจิต) และจำแนกจิตออกเป็นหลักย่อยอีก ๓ ประการ คือ เวทนา, ญาณ และสังขาร รวมเป็นหลักในการจำแนกจิต ๖ ประการ จึงสามารถแบ่งประเภทของจิตออกได้เป็น ๘๙ ดวง (โดยย่อ) ๑๒๑ ดวง (โดยพิศดาร)

ค) ความสำคัญของจิต

จิต เป็นสิ่งที่สำคัญมากดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของจิตไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ จิตที่ตั้งไว้ชอบแล้ว ตั้งไว้ดีแล้ว ย่อมคุ้มครองป้องกันตนเอง มิให้ตกไปสู่อบาย ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจมั่นคงแข็งแกร่ง ทำให้รู้แจ้งในสัทธรรม ซึ่งย่อมนำไปสู่มรรค ผล และนิพพานในที่สุด

ง) สภาวะจิตในพระพุทธศาสนา แบ่งการศึกษาเป็น ๒ เรื่องคือ

(๑) คุณลักษณะของจิต

จิตมีสามัญลักษณะคือ ไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป และมีลักษณะที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบังคับบัญชาไม่ได้ มีลักษณะทั่วไป คือ ไปได้ไกล (ทูรงฺคมํ) เที่ยวไปแต่ผู้เดียว (เอกจรํ) ไม่มีรูปร่าง (อสรีรํ) มีถ้ำเป็นที่อาศัย (คูหาสยํ) มีลักษณะเฉพาะ คือ ดิ้นรน (ผนฺทนํ) กวัดแกว่ง (จปลํ) รักษาไว้ยาก (ทุรกฺขํ) ห้ามไว้ได้ยาก (ทุนฺนิวารยํ) ข่มได้ยาก (ทุนฺนิคฺคหํ)

(๒) บทบาทหน้าที่ของจิต

ในบทบาทหน้าที่ของภวังคจิต จะทำหน้าที่เป็น จุติวิญญาณ ปฏิสนธิวิญญาณ รักษาหล่อเลี้ยงชีวิตหนึ่งในชาติหนึ่ง วิปากวิญญาณ และเป็นปัจจัยให้เกิดวิถีวิญญาณ

ในบทบาทหน้าที่ของวิถีจิต จะทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ พิจารณาไต่สวนอารมณ์ ตัดสินอารมณ์ แล้วเสพทำอารมณ์ต่ออันเป็นการทำทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม

จ) การเกิดและดับของจิต

(๑) การเกิดของจิต จิตเกิดได้ต้องมีที่ตั้งให้อาศัย คือ ปสาทรูปทั้ง ๖ อันได้แก่ จักขุปสาทรูป ชิวหาปสาทรูป ฆานปสาทรูป ชิวหาปสาทรุป กายปสาทรูป และหทัยรูป ซึ่งทำให้เกิดกิเลสอนุสัย และอาสวะ นอกจากนี้ยังรวมถึง อดีตกรรม อารมณ์ และเจตสิก ที่มีส่วนในการเกิดของจิต

(๒) การดับของจิต มองได้ ๒ แนวทาง คือ ในแง่หยาบ เห็นได้ในชีวิตประจำวันของเรา จากเปลี่ยนความคิดเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง เป็นการเกิดดับของจิตคราวหนึ่ง ในแง่ละเอียดคือการเกิดดับในตัวของจิต เป็นการเกิดดับที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว จนยากที่จะใช้สติปัญญาขั้นธรรมดากำหนดจับได้ นอกจากใช้สติปัญญาในสมาธิชั้นสูง

ฉ) หลักการพัฒนาจิต

(๑) การพัฒนาจิตด้วยหลักการของสมถะหรือสมาธิ และหลักการของวิปัสสนา สมถะหรือการทำสมาธิคือการฝึกจิตหรือการพัฒนาจิตให้เกิดความตั้งมั่น ให้เกิดอารมณ์เป็นหนึ่ง เรียกว่า

เอกัคคตา ส่วนหลักการของวิปัสสนา คือการฝึกจิตหรือพัฒนาจิตด้วยปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตาม ความเป็นจริง

(๒) การพัฒนาจิตตามหลักภาวนา ๔ หลักการของภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยเฉพาะจิตตภาวนา คือการอบรมจิตให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม การปฏิบัติจิตตภาวนา จิตจะเกิดพลังเพื่อทำการวิปัสสนากรรมฐาน หรือปัญญาภาวนา เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง

การศึกษาเรื่องจิตก็เพื่อเป็นฐานแห่งการพัฒนาจิตนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นอันเป็นจุดหมายสูงสุด หรืออย่างน้อยก็เพื่อทำให้กิเลสเบาบางลง ในบทถัดไปจะได้กล่าวถึงการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตรซึ่งเป็นการวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวทางในพระพุทธศาสนาด้วยหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตรต่อไป

บทที่ ๔

การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร

การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร เป็นการนำหลักธรรมทั้ง ๔ หลักธรรมที่ได้ศึกษาจากภัทเทกรัตตสูตรไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิต ในบทนี้จะทำการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร คือการพัฒนาจิตด้วยการกำหนดปัจจุบันธรรม การพัฒนาจิตด้วยการเร่งความเพียร การพัฒนาจิตด้วยความไม่ประมาท และการพัฒนาจิตด้วยการเจริญมรณสติ รวมถึงลักษณะของจิตที่มี การพัฒนาแล้ว ตามแนวทางของภัทเทกรัตตสูตร ดังนี้

๔.๑ การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร

ในการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร ด้วยการกำหนดปัจจุบันธรรม ด้วยการเร่งความเพียร ด้วยความไม่ประมาท และด้วยการเจริญมรณสตินั้น มีแนวทางตามตัวอย่างซึ่งปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาดังนี้

๔.๑.๑ การพัฒนาจิตด้วยการกำหนดปัจจุบันธรรม

จากข้อความที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตรซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอมาในบทที่ ๒ นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงปัจจุบันธรรมดังข้อความที่ปรากฏว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้วสิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว
และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็เป็นอันยังไม่มาถึง
ส่วนบุคคลใดที่เห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบันธรรม
ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ
บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นๆ ให้แจ่มแจ้ง

คำว่าปัจจุบันธรรม หมายถึง สิ่งที่เป็นปัจุบัน อยู่กับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว และไม่หวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง ซึ่งอรรถกถาจารย์ได้อธิบายความไว้ว่า

สิ่งที่ล่วงไปแล้ว (อตีตํ) ได้แก่ ขันธ์ ๕ ที่เป็นอดีต

ไม่ควรคำนึงถึง (นานฺวาคเมยฺย) ได้แก่ ไม่ควรคำนึงถึงด้วยตัณหาและทิฏฐิทั้งหลาย

ไม่ควรหวัง (นปฺปฏิกงฺเข) ได้แก่ ไม่ควรปรารถนาด้วยตัณหาและทิฏฐิทั้งหลาย

สิ่งใดล่วงไปแล้ว (ยทตีตํ) นี้เป็นคำระบุถึงเหตุ เพราะเหตุที่สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละได้แล้ว ดับไปแล้ว ถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ ฉะนั้น บุคคลจึงไม่ควรคำนึงถึงสิ่งนั้นอีก และเพราะเหตุที่สิ่งใดยังมาไม่ถึง สิ่งนั้นก็เป็นอันยังมาไม่ถึง ยังไม่เกิด ยังไม่บังเกิด ฉะนั้น บุคคลจึงไม่ควรปรารถนาแม้สิ่งนั้น

ในธรรมนั้นๆ (ตตฺถ ตตฺถ) หมายความว่า บุคคลใดเข้าถึงธรรมแม้ที่เป็นปัจจุบันในขณะใดๆ ในขณะนั้นๆ นั่นเองย่อมเห็นแจ้งธรรมนั้นด้วยอนุปัสสนาทั้ง ๗ มีอนิจจานุปัสสนา (พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง) เป็นต้น หรือย่อมเห็นแจ้งในที่นั้นๆ นั่นเองมีป่าเป็นต้น

ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน (อสํหีรํ อสงฺกุปฺปํ) พระผู้มีพระภาคตรัสไว้แล้วเพื่อทรงแสดงวิปัสสนาและปฏิวิปัสสนา แท้จริง วิปัสสนาย่อมไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนด้วยกิเลสมีราคะ เป็นต้น เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน มีคำอธิบายว่า บุคคลพึงเพิ่มพูน พึงเจริญ พึงเห็นแจ้งเฉพาะวิปัสสนานั้น อีกประการหนึ่ง นิพพานย่อมไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนด้วยกิเลสมีราคะเป็นต้น เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน[๑]

การกำหนดปัจจุบันธรรม หรือการรู้แจ้งในปัจจุบัน หรือการมีสติอยู่กับปัจจุบัน คือการอยู่กับปัจจุบัน หมายถึง การมีสติ รู้ตัวอยู่กับสิ่งที่ได้รับรู้ หรือที่เกี่ยวข้อง หรือที่ต้องดำเนินการในเวลานั้นๆ ในแต่ละขณะนั้นๆ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดจากผัสสะที่เข้ามากระทบแล้ว เมื่อเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ก็มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะนั้นๆ ซึ่งกระบวนการในการทำให้เกิดการรู้แจ้งในปัจจุบันนั้นต้องอาศัยสติ เป็นสำคัญ

สติ หรือสัมมาสตินั้น เป็นองค์มรรคข้อที่ ๗ ของมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ ในอริยสัจ ๔ สติจะช่วยให้ระลึกถึงปัจจุบันขณะ ช่วยให้ไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่ประมาท มีความรอบคอบ สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก เพราะจะช่วยควบคุมและยับยั้งไม่ให้ก่อกรรมทำชั่ว ช่วยส่งเสริมหรือคอยเตือนให้กระทำแต่ความดี หลักธรรมที่สำคัญในการสร้างสติก็คือ สติปัฏฐาน ๔ ดังที่กล่าวมาแล้ว ในเรื่องของสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายไว้ว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น เพียงสติอย่างเดียวไม่พอ ต้องมีธรรมข้ออื่นควบอยู่ด้วย ดังนี้

ว่าโดยสาระสำคัญ สติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่าชีวิตของเรานี้มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรม ๑ เวทนาคือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ ๑ ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๑ ความคิดนึกไตร่ตรอง ๑ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม

จากข้อความในคำแสดงสติปัฏฐานแต่ละข้อข้างต้น จะเห็นได้ว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อย ในขั้นอ่อนๆ พอใช้สำหรับการนี้ ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วยเป็นประจำ ได้แก่

๑. อาตาปี = มีความเพียร (ได้แก่ องค์มรรคข้อ ๖ คือสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและเพียรละความชั่ว กับเพียรสร้างและเพียรรักษาเสริมทวีความดี)

๒. สมฺปชาโน = มีสัมปชัญญะ (คือปัญญา)

๓. สติมา = มีสติ (หมายถึงสตินี้เอง)[๒]

ดังกล่าวไว้ในบทที่ ๒ แล้วว่าหลักธรรมที่เป็นปัจจุบันที่สำคัญคือ หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ทรงตรัสไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร คือ การเจริญ

---

[๑] ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๒๗๒/๑๖๘-๑๖๙.

[๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๗๖๖.

สติให้อยู่กับปัจจุบัน ในกระบวนการปฏิบัตินั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายถึงองค์ประกอบว่า มี ๒ ฝ่าย คือฝ่ายที่ถูกทำและฝ่ายที่ทำ ดังนี้

องค์ประกอบ หรือสิ่งที่อยู่ร่วมในการปฏิบัตินี้ มี ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายที่ทำ (ตัวทำการ ที่คอยสังเกตตามดูรู้ทัน) กับฝ่ายที่ถูกทำ (สิ่งที่ถูกสังเกตตามดูรู้ทัน)

ก) องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำ คือสภาวะที่ถูกมอง หรือถูกตามดูรู้ทัน ได้แก่ สิ่งธรรมดาสามัญ คือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่กับตัวของทุกคนนั่นเอง เช่น ร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เป็นปัจจุบัน คือ กำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

ข) องค์ประกอบฝ่ายที่ทำ คือ องค์ธรรมที่ถึงที่ทันอยู่ต่อหน้ากับสิ่งนั้นๆ ไม่คลาดคลาไม่ทิ้งไป คอยตามดูรู้ทัน เป็นองค์ธรรมหลักของสติปัฏฐาน ได้แก่ สติ กับ สัมปชัญญะ[๓]

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน จะมีการรับรู้ผัสสะต่างๆ ที่เข้ามาทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อรับผัสสะเข้ามาแล้วจะมีการปรุงแต่ง ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ นานา ถ้าสัมผัสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขความสบาย ก็จะเกิดความชอบใจ ติดใจในสิ่งนั้นๆ อยากให้ได้สัมผัสกับสิ่งนั้นๆ นานๆ ถ้าสัมผัสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ก่อให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ก็จะพยายามทำให้สิ่งที่มาสัมผัสนั้นๆ จบสิ้นลงโดยเร็ว และหากหลีกหนีได้ก็จะพยายามหลีกหนีไปโดยเร็ว เมื่อสัมผัสกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทั้ง ชอบใจและไม่ชอบใจก็จะมีการปรุงแต่งขึ้น ทำให้จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน จิตฟุ้งไปกับอารมณ์ต่างๆ อารมณ์เหล่านี้มีมากมายหลายอารมณ์ทำให้ใจไม่สงบ ขาดสติ กระบวนการในการทำให้รู้แจ้งอยู่กับปัจจุบัน จึงต้องมาทำการฝึกพัฒนาจิต กระบวนการฝึกพัฒนาจิตแบ่งเป็นกระบวนการใหญ่ๆ ได้ ๒ กระบวนการ คือ สมถกรรมฐาน อันเป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิทำให้จิตสงบ มีความสุขมีความสบาย และวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นความจริงตามความเป็นจริง ในประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติมากมาย และแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมต่างก็มีแนวทางในการปฏิบัติแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามแนวทางหลักยังคงเป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้า กล่าวคือ หากเป็นสมถกรรมฐาน ก็จะเป็นไปตามแนวทางของ สมถกรรมฐานวิธีใดวิธีหนึ่งใน ๔๐ วิธี และหากเป็นวิปัสสนากรรมฐานก็มักจะปฏิบัติเป็นไปตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ดังนั้นการวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาจิตตามแนวทางภัทเทกรัตตสูตรว่ามีกระบวนการอย่างไร สามารถวิเคราะห์ได้จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและสำนักปฏิบัติธรรมใดๆ ก็ได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(๑) พระจูฬปันถกเถระบรรลุธรรมด้วยปัจจุบันธรรม ใช้การภาวนา การบริกรรมว่า “ผ้าเช็ดธุลี ผ้าเช็ดธุลี” พร้อมกับการลูบคลำผ้าที่พระพุทธเจ้าประทาน ดังนี้

พระจูฬปันถกเถระ เป็นน้องชายของพระปันถกเถระ เมื่อบวชแล้ว เป็นคนเขลา ไม่อาจเรียนเอาคาถาเดียวแม้ ๔ เดือนล่วงไปแล้วได้เลย จึงทำให้ท่านถูกพระปันถกเถระ พี่ชายของท่านออกปากให้สึก พระจูฬปันถกเถระตัดสินใจสึก เมื่อพระพุทธเจ้าทราบความจึงมาพบและประทานผ้าท่อนเก่าที่ปรุงแต่งด้วยฤทธิ์บริสุทธิ์ พร้อมทรงตรัสสอนให้พระจูฬปันถกเถระ ลูบคลำผ้าท่อนเก่านี้ด้วยการบริกรรมว่า “ผ้าเช็ดธุลี ผ้าเช็ดธุลี” ฝ่ายพระจูฬปันถก แลดูดวงอาทิตย์ นั่งลูบคลำผ้าท่อนเก่านั้นแล้วบริกรรมคำว่า “ผ้าเช็ดธุลี ผ้าเช็ดธุลี” และเมื่อลูบคลำผ้าท่อนเก่านั้นอยู่ เห็นผ้าเศร้าหมองจึงคิดว่า “ผ้าท่อนเก่านี้ บริสุทธิ์เหลือเกิน และอาศัยอัตภาพนี้ ละปกติเดิม เกิดเศร้าหมองแล้วอย่างนี้ สังขาร

---

[๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๗๖๙.

ทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ” จึงเริ่มตั้งใจพิจารณาถึงความสิ้นไปความเสื่อมไป เจริญวิปัสสนา นำมาเปรียบกับชีวิตของคนเราที่ไม่มีความยั่งยืน ท่านจึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์เพราะผลจากสิ่งที่ท่านได้พิจารณาจากการลูบผ้าที่พระพุทธเจ้าประทานให้นั่นเอง[๔]

(๒) พระพาหิยะอริยสาวก ได้สดับฟังธรรมจากพระผู้มีพระภาคแล้ว เห็นความไม่เที่ยงในจักขุวิญญาณ ฯลฯ จักขุสัมผัส ฯลฯ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุวิญญาณ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุสัมผัส ฯลฯ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนักก็ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์เยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรออกบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป อนึ่ง พระพาหิยะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย[๕]

(๓) พระมาลุกยบุตร ได้ฟังธรรมจากพระผู้มีพระภาคแล้ว ว่าเมื่อใด บรรดาธรรมทั้งหลาย คือ รูปที่เห็น เสียงที่ฟัง อารมณ์ที่ทราบและธรรมที่พึงรู้แจ้ง ในรูปที่เห็นจักเป็นเพียงสักว่าเห็น ในเสียงที่ฟังจักเป็นเพียงสักว่าฟัง ในอารมณ์ที่ทราบจักเป็นเพียงสักว่าทราบ ในธรรมที่รู้แจ้งจักเป็นเพียงสักว่ารู้แจ้ง จะไม่ถูกสิ่งนั้นครอบงำ เมื่อใดไม่ถูกสิ่งนั้นครอบงำก็จะไม่ไปพัวพันกับสิ่งนั้น เมื่อไม่พัวพันกับสิ่งนั้น เมื่อนั้นก็จะไม่มีโลกนี้ โลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้เป็นที่สุดแห่งทุกข์ เมื่อพระมาลุกยบุตรเห็นธรรมแห่งพระผู้มีพระภาคแสดงแล้วก็หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนักก็ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์เยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ โดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป อนึ่ง ท่านมาลกยบุตรได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย[๖]

จะเห็นได้ว่าพระจูฬปันถกเถระใช้หลักปัจจุบันธรรมด้วยการมีสติอยู่กับผ้าที่ท่านลูบตลอดเวลา ทำให้เกิดสมาธิ และเกิดการพิจารณาเห็นความเปลี่ยนแปลงของผ้าที่ท่านลูบอยู่ว่าเป็นอนิจจังจนบรรลุพระอรหันต์ พระพาหิยะ และพระมาลุกยบุตร ได้ฟังธรรมจากพระผู้มีพระภาคแล้ว จิตคลายกำหนัด ไม่ติดใจในอารมณ์ เป็นผู้มีสติ ด้วยปัญญาอันยิ่งเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ได้แสดงให้เห็นว่าหลักปัจจุบันธรรมในภัทเทกรัตตสูตรนี้สามารถนำมาใช้พัฒนาจิตได้เป็นอย่างดี และสามารถพิจารณาจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้

โดยสรุป การพัฒนาจิตตามแนวทางของพระจูฬปันถกเถระ พระพาหิยะ และพระมาลุกยบุตร เป็นไปตามหลักการกำหนดรู้แจ้งในปัจจุบัน ซึ่งหลักการกำหนดรู้แจ้งในปัจจุบันนี้จะสอดคล้องกับหลักการภาวนา ๔ กล่าวคือ การกำหนดรู้แจ้งในปัจจุบันนั้นต้องมีสติ อันเป็นทั้งกายภาวนา ศีล

---

[๔] ขุ.ขา.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๓/๑๖๒-๑๖๗.

[๕] สํ.สฬา.(ไทย) ๑๘/๘๙/๘๘-๘๙.

[๖] สํ.สฬา.(ไทย) ๑๘/๘๕/๙๙-๑๐๕.

ภาวนา และเมื่อมีสติก็ย่อมมีสมาธิอันเป็นจิตตภาวนา และเมื่อมีสติ มีสมาธิ ย่อมเกิดปัญญาตามมา รู้ว่าควรจะต้องพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นต่อไป อันเป็นปัญญาภาวนา

๔.๑.๒ การพัฒนาจิตด้วยการเร่งความเพียร

จากข้อความที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตรซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอมาในบทที่ ๒ นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความเพียรดังข้อความที่ปรากฏว่า “บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้” ความเพียรจึงเป็นหลักธรรมที่สองของภัทเทกรัตตสูตร ซึ่งการบำเพ็ญเพียรที่เป็นสัมมา หรือสัมมาวายามะ ดังพุทธพจน์ ที่ว่า

๑. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว[๗]

กระบวนการที่เร่งให้ความเพียรเกิดขึ้นได้ย่อมต้องมี “ฉันทะ” ดังนั้น การศึกษากระบวนการเกิด “ฉันทะ” จึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งเมื่อสร้าง ฉันทะ ให้เกิดขึ้นได้แล้ว การเร่งความเพียรก็จะเกิดตามมาโดยอัตโนมัติ แต่การจะสร้าง ฉันทะ ให้เกิดขึ้นได้นั้นก็ควรที่จะต้องศึกษาเรื่องของฉันทะ ที่เป็นแรงจูงใจที่ดีของมนุษย์

แรงจูงใจอย่างหนึ่งของมนุษย์ ก็คือ ความอยาก มนุษย์ทุกคนย่อมมีทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจในสิ่งต่างๆ โดยปกติมนุษย์ทุกคนต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ อยากเสพในสิ่งที่ชอบ ที่พอใจ ไม่อยากเสพในสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความต้องการเหล่านี้เป็นเรื่องของตัณหา ซึ่งการทำตามความอยากนี้เอง ในบางครั้งหรือหลายๆครั้งที่ทำให้มนุษย์ต้องพบกับปัญหาหรือความทุกข์อย่างไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ และด้วยปัญญาก็สามารถทำให้การดำเนินชีวิตมีความสมบูรณ์ ถูกต้องและดีงาม ซึ่งเกิดจาก ฉันทะ นั่นเอง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึความแตกต่างระหว่าง “ตัณหา” กับ “ฉันทะ” ไว้ว่า

ความอยาก ความปรารถนา ความต้องการ ที่เป็นแรงจูงใจให้คนทำการ หรือทำกรรมต่างๆ นั้น มี ๒ อย่าง ได้แก่

๑. ตัณหา คือ ความอยากเสพ อยากได้ อยากเอาเข้ามาให้แก่ตัว เอามาบำเรอตัว อยากให้ตัวเป็นหรือไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นความต้องการเพื่อตัวตน

---

[๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

๒. ฉันทะ คือ ความชื่นชมยินดีในความดีงามความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นๆ อยากให้สิ่งนั้นๆ อยู่ในภาวะที่ดีงามสมบูรณ์ และอยากทำให้มันดีงามสมบูรณ์เต็มตามสภาวะของมัน เป็นความต้องการเพื่อความดีงามสมบูรณ์ของสิ่งนั้นๆ เอง[๘]

โดยปกติสำหรับคนทั่วไปแล้ว เมื่อมีฉันทะ ก็มักจะมีตัณหาแทรกซ้อนอยู่ด้วย ดังตัวอย่างที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ยกเรื่องการกินอาหารให้มีสุขภาพแข็งแรงไว้ว่า

บางคนอาจคิดว่า เรากินแต่พอดี จะได้เป็นคนแข็งแรงสวยงาม หรือว่าจะได้เป็นคนมีสุขภาพดี ความคิดอย่างนี้อาจซอยเป็น ๓ ตอน คือ รู้คิดว่า ผลที่พึงประสงค์ของการกิน คือความมีสุขภาพ หรือร่างกายแข็งแรง หรือรู้ว่ากินเพื่อสุขภาพ ให้ร่างกายคล่องสบาย ตอนหนึ่ง เกิดความพอใจหรือต้องการความมีสุขภาพ ความคล่องสบายของร่างกาย ที่เป็นภาวะเกื้อกูลนั้นอย่างบริสุทธิ์ล้วนๆ ตอนหนึ่ง อยากให้ความมีสุขภาพหรือความแข็งแรง เป็นของฉัน หรือให้ตัวฉันเป็นเจ้าของความมีสุขภาพหรือความแข็งแรง หรืออยากให้ตัวฉันได้ชื่อว่าเป็นคนแข็งแรงมีสุขภาพดี หรือว่าฉันได้เป็นคนสวยงาม อีกตอนหนึ่ง อาจคิดซ้อนต่อไปด้วยซ้ำว่า ฉันจะมีสุขภาพดี ฉันจะแข็งแรงกว่าเขา ฉันจะสวยงามกว่าคนนั้นคนนี้ เป็นต้น

จะเห็นว่า ในความคิดเช่นนี้ มีทั้งฉันทะและตัณหา เกิดต่อซ้อนกันอยู่ โดยฉันทะเกิดแล้วตัณหาเกิดตาม จัดเข้าในหลักว่า กุศลเป็นปัจจัยแก่อกุศลได้ และเมื่อกระบวนการความคิดเดินมาถึงขั้นเกิดมีตัวตนเจ้าของตัณหาขึ้นแล้ว ก็เป็นอันได้เริ่มต้นเพาะเชื้อสำหรับการก่อตัวของทุกข์และปมปัญหาต่างๆ ไว้สืบต่อไป[๙]

ดังนั้นกระบวนการที่จะสร้างฉันทะเพื่อให้เกิดความเพียรในการระวังอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น หรือเมื่ออกุศลเกิดขึ้นแล้ว มีความเพียรที่จะละอกุศลอันเกิดขึ้นแล้วนั้น มีความเพียรที่จะสร้างกุศลอันยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และมีความเพียรที่จะระวังรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ต่อไปนั้น ต้องใช้สติสัมปชัญญะ ต้องใช้สัมมาทิฏฐิ เพื่อให้เกิดปัญญาตัดกิเลสดับอวิชชาให้หมดไป ปัจจัยที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฏฐินั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายไว้ว่า ประกอบด้วย ๒ ปัจจัย ด้วยกัน คือ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ ดังนี้

แหล่งที่มาเบื้องต้นของการศึกษา เรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ มี ๒ อย่าง คือ

๑. ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การรับถ่ายทอด หรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนที่คบหา หนังสือ สื่อมวลชน และวัฒนธรรม ซึ่งให้ข่าวสารที่ถูกต้อง สั่งสอนอบรม แนะนำชักจูงไปในทางที่ดีงาม

๒. ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย หมายถึง การคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น[๑๐]

---

[๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๙๗๕.

[๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙๙.

[๑๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๖๑๑.

สำหรับผู้ที่ไปปฏิบัติธรรมตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ นั้น ย่อมมีปัจจัยทั้งปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ จะมีอาจารย์ประจำสำนักปฏิบัติธรรมนั้นๆ อันถือว่าเป็นกัลยาณมิตร คอยสั่งสอนอบรม แนะนำชักจูงไปในทางที่ดีงาม และสำหรับปัจจัยภายในผู้นั้นก็ย่อมต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย เพราะได้ทำในใจให้แยบคายแล้ว สละความสุขส่วนตัวออกจากเรือนมาถือศีล บำเพ็ญภาวนาอันจะก่อให้เกิดสมาธิ สติ และปัญญา นอกจากนี้ตัวผู้ปฏิบัติเองย่อมมีฉันทะ ชื่นชมในความดี ทำให้เกิดความเพียรพยายามบำเพ็ญกุศล เพียรในการละอกุศล ดังจะเห็นได้จากการวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(๑) พระโสณะเถระ ที่เร่งความเพียรมากๆ แต่เมื่อได้รับคำสอนจากพระพุทธเจ้าให้เดินสายกลาง ก็บรรลุสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังนี้

ท่านพระโสณะเถระ ได้เร่งความเพียรอย่างมาก แต่ก็ยังไม่สามารถหลุดพ้นจากอาสวะได้ ยังยึดมั่นถือมั่นในทรัพย์สมบัติทั้งหลาย จนเกิดความท้อใจมีความคิดที่จะลาสิกขา กลับไปเป็นฆราวาส พระพุทธเจ้าทรงรู้ด้วยญาณจึงเสด็จมาโปรดให้เดินสายกลาง โดยตรัสสอนเปรียบเทียบกับสายพิณ อย่างไรก็ตามการเร่งความเพียรมากไป บางครั้งก็ไม่เป็นผลดีนัก ควรที่จะต้องเดินสายกลาง ไม่ตึงไป ไม่หย่อนเกินไป ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า “โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารภเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และจงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น” ครั้นต่อมา ท่านพระโสณะได้ตั้งความเพียรให้พอดี ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น ได้หลีกไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนัก ก็ได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในจำนวนพระอรหันต์ทั้งหลาย[๑๑]

(๒) พระโลมสติยเถระ (โลมสกังคิยะ) ครั้นได้ออกบวชแล้ว ถูกจันทเทพบุตรผู้เป็นสหายมาเตือนให้จดจำภัทเทกรัตตสูตร จึงเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคทูลขอให้พระพุทธองค์ทรงแสดงภัทเทกรัตตสูตร จากนั้นได้เข้าป่าประกอบความเพียร ตามหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตรจนกระทั่งบรรลุอรหัตตผล[๑๒]

จะเห็นได้ว่าการเร่งความเพียรที่พอดี หรือความเพียรที่เดินสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทานั้น สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาจิตตามแนวทางของภัทเทกรัตตสูตรได้ จนถึงขั้นสูงสุดคือพระนิพพาน

สำนักปฏิบัติธรรมหลายๆ แห่ง ยึดหลักธรรมสำคัญที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประการ คือ อาตาปี สติมา และสัมปชาโน ในส่วนของอาตาปี สอนให้มีความเพียรในการกำหนด โดยได้ยกพุทธพจน์ที่ว่าด้วยเหตุแห่งความเกียจคร้านและเหตุปรารภความเพียร ความว่า

... ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีงานที่ต้องทำ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราจักต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน การจะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย อย่ากระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรม ที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง”

---

[๑๑] องฺ.ฉกฺก (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๓-๕๓๙.

[๑๒] ขุ.อ. (ไทย) ๓๓/๒๓๙-๒๔๓/๓๒๓-๓๒๔.

เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” นี้เป็น อารัมภวัตถุประการที่ ๑

และในทำนองเดียวกัน เมื่อภิกษุทำงานแล้ว เมื่อภิกษุต้องเดินทาง เมื่อภิกษุเดินทางแล้ว เมื่อภิกษุบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะเศร้าหมองหรือปราณีตบริบูรณ์ เมื่อภิกษุบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเศร้าหมองหรือปราณีตบริบูรณ์ เมื่อภิกษุเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย เมื่อภิกษุหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน ... อย่ากระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรม ที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” นี้เป็น อารัมภวัตถุประการที่ ๒-๘ ตามลำดับ[๑๓]

แสดงให้เห็นว่า การประกอบกิจการงานแม้วุ่นวายเพียงใด แม้ลำบากอย่างไร ก็ควรยึดมั่นในความเพียรตลอดเวลา เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เมื่อได้มีการประพฤติปฏิบัติเป็นประจำแล้วจะทำให้เกิดความเพียรจนเป็นนิสัยประจำติดตัวไป

โดยสรุป การพัฒนาจิตตามแนวทางของท่านพระโสณะเถระ และพระโลมสกังคิยเถระ เป็นไปตามหลักการเร่งบำเพ็ญเพียร ซึ่งหลักการเร่งบำเพ็ญเพียรนี้จะสอดคล้องกับหลักการภาวนา ๔ กล่าวคือ ในการบำเพ็ญเพียรนี้ ต้องมีความเพียรปฏิบัติทางกายด้วย อันเป็นกายภาวนา ซึ่งต้องมีวินัยในการปฏิบัติอันเป็นศีลภาวนา เมื่อปฏิบัติแล้วย่อมเกิดสมาธิอันเป็นจิตตภาวนา เมื่อมีสมาธิแล้วย่อมเกิดปัญญาตามมารู้ว่าควรจะต้องพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นต่อไป อันเป็นปัญญาภาวนา

๔.๑.๓ การพัฒนาจิตด้วยการพิจารณาความไม่ประมาท

จากข้อความที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร พระผู้มีพระภาคทรงตรัสถึงความไม่ประมาทว่า “บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าการพัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย”

จากพระคาถาดังกล่าวเป็นหลักธรรมที่สามในภัทเทกรัตตสูตร คือความไม่ประมาท เนื่องจากความตายสามารถมาเยือนบุคคลทุกคนได้ตลอดเวลาโดยไม่อาจเจรจาต่อรองได้ ทุกคนจึงมีความจำเป็นต้องเร่งความเพียรสะสมอริยทรัพย์ไว้เป็นเสบียงสำหรับการเดินทางต่อไปในภพหน้าชาติหน้า ด้วยความไม่ประมาท

กระบวนการพัฒนาจิตด้วยการพิจารณาความไม่ประมาทนั้น ที่สำคัญคือต้องพัฒนาสติ เมื่อมีสติจะเกิดสมาธิและปัญญา ป้องกันไม่ให้เกิดความประมาทพลาดพลั้ง เผลอเลอ เลินเล่อ กระทำในสิ่งที่ถูกต้องมีคุณธรรมและจริยธรรม ไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่กระทำในสิ่งที่จะนำภัยอันตรายกลับมาสู่ตนเองในภายหลัง ทำให้เป็นการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่นั้น ชื่อว่าไม่ประมาท พระผู้มีพระภาคทรง

---

[๑๓] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐-๔๐๔.

แสดงความไม่ประมาทว่าเป็นยอดแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย โดยมีข้อเปรียบเทียบไว้หลายประการ ดังเช่น

แม่น้ำใหญ่ทั้งหลาย คือ แม่น้ำคงคา แม่น้ำยมุนา แม่น้ำอจิรวดี แม่น้ำสรภู ทั้งหลายย่อมไหลบ่าลงสู่มหาสมุทร น้อมไปสู่มหาสมุทร โน้มไปสู่ มหาสมุทร โอนไปสู่มหาสมุทร มหาสมุทร ชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่าแม่น้ำใหญ่เหล่านั้น ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรม เหล่านั้น[๑๔]

การมีสติคอยเตือนตนอยู่เสมอ ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เปรียบสติเหมือนนายประตูที่คอยระวังเฝ้าดูคนเข้าออก ว่าบุคคลใดที่ควรเข้าได้ บุคคลใดไม่ควรเข้า เสมือนเป็นผู้กลั่นกรองในการทำความดี และปิดกั้นความชั่วที่จะทำให้เกิดความเสียหาย ดังนั้นความไม่ประมาทจึงเป็นยอดแห่งกุศลธรรม มีชื่อเรียกว่า “อัปปมาท” ดังคำบรรยายของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ว่า

การทำหน้าที่ของสติ มักถูกเปรียบเทียบเหมือนกับนายประตู ที่คอยระวัง เฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการ โดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้ และคอยกันห้ามคนที่ไม่ควรเข้า ไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออก ไม่ให้ออกไป สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ พูดง่ายๆ ว่า ที่จะเตือนตนในการทำความดี และไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว

พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกขั้น การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “อัปปมาท” หรือความไม่ประมาท

อัปปมาทนี้ เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม มีความหมายหลักเหมือนเป็นคำจำกัดความว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ[๑๕]

ดังนั้น กระบวนการพัฒนาจิตด้านความไม่ประมาท คือ การพัฒนาสตินั่นเอง ซึ่งกระบวนการพัฒนาสติที่ดีที่สุด ได้แก่ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ การให้มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันหรือปัจจุบันธรรม สิ่งต่างๆ ที่เข้ามาสู่ตัวเราจะมีทั้งสิ่งที่ดีที่เป็นมงคล สิ่งที่ไม่ดีที่เป็นอัปมงคล สิ่งที่เราชอบและสิ่งที่เราไม่ชอบ โดยผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งต่างๆ ที่เข้ามาจะเข้าไปสู่จิต สติจะเป็นตัวพิจารณาคัดกรองและเลือกสรรที่จะตอบสนองสิ่งที่เข้ามาอย่างถูกต้องดีงาม หากขาดสติการตอบสนองต่างๆ จะเป็นไปด้วยอารมณ์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาได้ ยกตัวอย่างเช่น หากมีผู้ขับรถมาปาดหน้าเรา หากมีสติก็จะยับยั้งใจอยู่ ไม่โมโหพลุ่งพล่าน พิจารณาในใจว่าเขาอาจมีเหตุเดือดร้อนอยู่ต้องรีบไปแก้ปัญหานั้นๆ ก็จะทำให้ใจเราสงบลง ตรงกันข้าม หากขาดสติก็อาจจะระงับอารมณ์ไม่ได้ เกิดความโมโหโทโส พลุ่งพล่าน โกรธ แล้วพยายามเอาคืนด้วยการเร่ง

---

[๑๔] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๙.

[๑๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, หน้า ๗๕๙.

เครื่องยนต์ไปปาดหน้าเพื่อการแก้แค้น ก็จะเกิดการปาดหน้ากันไปปาดหน้ากันมา จนในที่สุดก็อาจถึงขั้นยิงกันจนเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ทั้งนั้น ต้นเหตุมาจากการขาดสตินั่นเอง

กระบวนการของสติปัฏฐาน คือกระบวนการของการฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดฟุ้งซ่านไปกับเรื่องในอดีตซึ่งเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว ไม่คิดเพ้อฝันถึงอนาคตซึ่งเป็นเรื่องที่ยังมาไม่ถึง การที่มีสติอยู่กับปัจจุบัน จะทำให้ไม่เกิดความประมาท เป็นธรรมะที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ที่ใดมีสติที่นั้นจะไม่มีความประมาท การปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่จำเป็นต้องฝึกเบื้องต้น คือ สติ นอกจากสติแล้วก็ยังต้องมีการสำรวมระวัง เพื่อให้เห็นชัดในความไม่ประมาท ดังจะเห็นได้จากการวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสถึงภิกษุผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท คือ เมื่อภิกษุสำรวมจักขุนทรีย์อยู่ จิตย่อมไม่ซ่านไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตา เมื่อเธอมีจิตไม่ซ่านไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบายย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ เธอย่อมนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท แท้จริง ฯลฯ

เมื่อภิกษุสำรวมชิวหินทรีย์อยู่ จิตย่อมไม่ซ่านไป ฯลฯ เธอย่อมนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท แท้จริง ฯลฯ

เมื่อภิกษุสำรวมมนินทรีย์อยู่ จิตย่อมไม่ซ่านไปในธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ เมื่อเธอมีจิตไม่ซ่านไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อเกิดปีติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบายย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ เธอย่อมนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท แท้จริง

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทเป็นอย่างนี้แล[๑๖]

เรื่องความไม่ประมาทในกุศลกรรมนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัส เรื่องพราหมณ์จูเฬกสาฏกไว้ว่า “บุคคลควรรีบเร่งทำบุญ ควรห้ามจิตจากบาป เพราะเมื่อทำบุญช้าไป ใจจะยินดีบาป”[๑๗]

พระอรรถกถาจารย์ ได้ขยายความเรื่องพราหมณ์จูเฬกสาฏก ว่า

ในสมัยพระพุทธเจ้าวิปัสสี มีพราหมณ์ชื่อจูเฬกสาฏกและพราหมณีภรรยา มีผ้าห่มเพียงผืนเดียวผลัดกันห่มไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ซึ่งช่วงที่พราหมณ์จูเฬกสาฏกไปฟังธรรมในตอนกลางคืน มีความคิดใคร่จะบูชาผ้าห่มที่มีผืนเดียวนั้นต่อพระพุทธเจ้า แต่เกิดความตระหนี่ว่าถวายผ้าห่มไปแล้วจะไม่มีผ้าห่มใช้ คิดเรื่องนี้อยู่จนถึงปัจฉิมยามจึงตัดใจข่มความตระหนี่ได้ ถวายผ้าต่อพระศาสดา แล้วเปล่งเสียงว่า “ข้าพเจ้าชนะแล้วๆ ๆ” พระเจ้าปเสนทิโกศล ได้สดับเสียงทราบเรื่องจึงพระราชทานทรัพย์สมบัติเป็นจำนวนมาก ทำให้พราหมณ์จูเฬกสาฏกและภรรยาพ้นจากความยากจน แต่ทั้งคู่ก็ไม่ประมาทบริจาคทรัพย์ส่วนหนึ่งบำรุงพระศาสนาและทำบุญอย่างต่อเนื่อง บุญนั้นได้

---

[๑๖] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๙๗/๑๐๗.

[๑๗] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๖/๖๗.

ส่งเสริมให้พราหมณ์จูเฬกสาฏกและภรรยาเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ จนในที่สุดได้เกิดมาเป็นพระมหากัสสปบรรลุพระอรหันต์ในที่สุด[๑๘]

จากชาดกดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความไม่ประมาทในกุศลกรรม เร่งทำความเพียรในกุศลกรรมก็จะทำให้สำเร็จบรรลุพระอรหันต์ได้ในที่สุด เป็นการสนับสนุนการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติตามธรรมะข้อที่สามของภัทเทกรัตตสูตร เรื่องความไม่ประมาท ได้เป็นอย่างดี

โดยสรุป การพัฒนาจิตตามแนวทางของพราหมณ์จูเฬกสาฏ เป็นไปตามหลักการในด้านความไม่ประมาท ซึ่งหลักการความไม่ประมาทนี้จะสอดคล้องกับหลักการภาวนา ๔ กล่าวคือ ในความไม่ประมาทนี้ จะก่อให้เกิดผลการปฏิบัติทางกายด้วย อันเป็นกายภาวนา ซึ่งต้องมีวินัยในการปฏิบัติอันเป็นศีลภาวนา เมื่อปฏิบัติแล้วย่อมเกิดสมาธิอันเป็นจิตตภาวนา เมื่อมีสมาธิแล้วย่อมเกิดปัญญาตามมารู้ว่าควรจะต้องพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นต่อไป อันเป็นปัญญาภาวนา

๔.๑.๔ การพัฒนาจิตด้วยการเจริญมรณสติ

จากพระคาถาในภัทเทกรัตตสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงมรณสติดังข้อความ ว่า “บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้เพราะว่าการพัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้นย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย”

ในส่วนของการพิจารณามรณสติหรือการพิจารณาระลึกถึงความตายว่าในที่สุดย่อมต้องมาถึงเราแน่นอนนั้น อาจกล่าวได้ว่า ช่วยทำให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต หลักธรรมทั้งสองนี้ คือ มรณานุสสติและความไม่ประมาทนั้น มีความเกี่ยวเนื่องกัน กล่าวคือ การพิจารณามรณสติหรือการพิจารณาระลึกถึงความตายอยู่เนืองๆ ก็จะทำให้เกิดความไม่ประมาท ในทำนองเดียวกัน เมื่อไม่ประมาทก็จะพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า ชีวิตนี้มีความไม่แน่นอนจะตายวันตายพรุ่งก็ไม่มีทางที่จะทราบได้ จึงเร่งทำความเพียร ขวนขวายในการทำความดี ทำในสิ่งที่เป็นกุศล ไม่กระทำความชั่ว ไม่ทำในสิ่งที่เป็นอกุศล มีชีวิตเป็นอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านไปกับเรื่องราวในอดีตที่ผ่านไปแล้ว ไม่วิตกกังวลกับสิ่งต่างๆ ในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง กระบวนการพิจารณาดังกล่าวเป็นการพิจารณาในใจโดยแยบคายหรือโยนิโสมนสิการ นับได้ว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตได้ประการหนึ่ง ซึ่งจะเห็นได้จากการวิเคราะห์ การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(๑) พระปฏาจาราเถรี ผู้เห็นความเกิดและความดับ คือเห็นความตายของสามีและลูกมาแล้วพระพุทธเจ้าทรงตรัสพระคาถาแก่นางปฏาจารา ว่า “ผู้มีความเพียรมั่นคง แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นความเกิดและความดับ ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี[๑๙]

โดยที่คัมภีร์อรรถกถาขยายความเรื่องพระปฏาจาราเถรีไว้ว่า

นางปฏาจาราผู้เห็นสามีและลูก ๒ คน เสียชีวิตต่อหน้าต่อตา ขณะเดียวกัน พ่อแม่และพี่ชายก็ถูกเรือนล้มทับตายอีกเช่นกัน จึงเสียใจจนเสียสติ เดินร้องไห้คร่ำครวญไปแบบไร้ทิศทาง ไร้ที่พึ่ง จนได้พบกับพระพุทธเจ้าในวิหารที่พระพุทธเจ้านั่งอยู่ท่ามกลางผู้ศรัทธาในพระองค์ พระองค์ตรัส

---

[๑๘] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑-๓.

[๑๙] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๓/๖๕.

ว่า “บุคคลเมื่อถึงคราวจะตาย บุตรทั้งหลายก็ต้านทานไว้ไม่ได้ บิดาก็ต้านทานไว้ไม่ได้ พวกพ้องก็ต้านทานไว้ไม่ได้ แม้ญาติ พี่น้องก็ต้านทานไว้ไม่ได้ บัณฑิตผู้สำรวมในศีล รู้ความจริงนี้แล้วพึงรีบเร่งชำระทางอันจะนำไปสู่นิพพาน”

จบเทศนา นางปฏาจาราบรรลุโสดาปัตติผล, คนอื่นเป็นอันมาก บรรลุอริยผลทั้งหลายมีโสดาปัตติผล เป็นต้น ฝ่ายนางปฏาจารานั้นเป็นพระโสดาบันแล้ว ทูลขอบวช เมื่อบวชแล้วได้ปฏิบัติจนบรรลุพระอรหันต์ในที่สุด[๒๐]

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเมื่อนางปฏาจาราเห็นความตายของสามี ลูก พ่อแม่ พี่ชายแล้วขาดสติ ต่อเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสให้สติ นางปฏาจาราจึงได้สติและบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ก็เป็นการยืนยันว่าการเห็นความเกิดความดับ ผ่านความตาย (ซึ่งอาจอนุโลมเป็นมรณสติอีกแบบหนึ่ง) ว่าสามารถพัฒนาจิตจนบรรลุธรรมได้ และนอกจากนี้ก็เป็นการสอนให้ทำใจเรื่องความตายว่า เมื่อถึงคราวตายแล้ว อะไรๆ ก็ต้านไม่อยู่ ไม่ว่าจะเป็นบุตร บิดา พวกพ้อง หรือแม้แต่ญาติพี่น้องก็ไม่สามารถ ที่จะต่อต้านความตายได้ ดังนั้นบัณฑิตผู้สำรวมในศีล เมื่อรู้ความจริงดังกล่าวแล้ว ก็ไม่ควรประมาท ควรเร่งทำความเพียร เร่งการปฏิบัติพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็วต่อไป ซึ่งเมื่อนางปฏาจาราได้ฟังคาถาบทนี้แล้ว ก็บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้วขอบวชเป็นพระปฏาจาราเถรี และปฏิบัติอีกไม่นานก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ด้วยคาถาเบื้องต้นเรื่องความตายก่อนจะมาเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจน

ในคำกล่าวเจริญมรณานุสสติ ในบทสวดมนต์ว่า

อะธุวัง เม ชีวิตัง	ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน
ธุวัง มะระณัง	ความตายเป็นของยั่งยืน
อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง	อันเราจะพึงตายเป็นแท้
มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง	ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ
ชีวิตัง เม อะนิยะตัง	ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง
มะระณัง เม นิยะตัง	ความตายของเราเป็นของเที่ยง[๒๑]

ก็เป็นการแสดงให้เห็นถึงคำสอนเรื่องมรณสติ ให้เตือนสติตนเองว่า ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน จะตายเมื่อไรก็ได้ สิ่งที่ยั่งยืนคือความตาย ทุกคนต้องตาย และถ้าจะให้ยั่งยืนจริงๆ แล้วต้องไม่ประมาท เร่งทำความเพียรพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุซึ่งมรรคผลนิพพาน ก็จะเป็นการตายอย่างยั่งยืน ไม่กลับมาเกิด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป นอกจากคำกล่าวเจริญมรณานุสสติดังกล่าวนี้แล้ว ยังมีการสวดมนต์ ทำวัตรเช้า ซึ่งจะมีบทสังเวคปริกิตตนปาฐะ มีส่วนที่ปลงถึงขันธ์ ๕ ว่าเป็นทุกข์ อนิจจัง อนัตตา ซึ่งในส่วนของความเกิด ความแก่ และความตายนั้นเป็นทุกข์ ก็อาจอนุโลมส่วนหนึ่งว่า เมื่อเห็นว่าความตายเป็นทุกข์ ก็จะทำให้เจริญสติเร่งทำความเพียรพัฒนาจิตได้อีกประการหนึ่ง ดังนี้

...ชาติปิ ทุกขา,	แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

---

[๒๐] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔๓๖-๔๔๑.

[๒๑] สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คู่มือสวดมนต์แปลและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๖๘.

ชะราปิทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์
มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์...[๒๒]

ซึ่งเป็นหลักธรรมในด้านมรณสติด้วยเช่นกัน

โดยสรุป การพัฒนาจิตตามแนวทางของพระปฏาจาราเถรี เป็นไปตามหลักการมรณสติ อันเป็นหลักธรรมที่ ๔ จากภัทเทกรัตตสูตร ซึ่งหลักการมรณสตินี้ก็จะสอดคล้องกับหลักการภาวนา ๔ กล่าวคือ ในการพิจารณามรณสตินี้ จะก่อให้เกิดความไม่ประมาทอันเป็นผลให้เกิดการปฏิบัติทางกายด้วย อันเป็นกายภาวนา ซึ่งต้องมีวินัยในการปฏิบัติอันเป็นศีลภาวนา เมื่อปฏิบัติแล้วย่อมเกิดสมาธิอันเป็นจิตตภาวนา เมื่อมีสมาธิแล้วย่อมเกิดปัญญาตามมา รู้ว่าควรจะต้องพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นต่อไป อันเป็นปัญญาภาวนา

จากข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ในการพัฒนาจิตไม่ว่าจะเป็นตั้งแต่ในอดีตสมัยพระพุทธเจ้า หรือในปัจจุบันตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ล้วนสอดคล้องกับแนวทางหรือหลักธรรมที่เป็นแนวทางเดียวกับหลักธรรมจากภัทเทกรัตตสูตรทั้งสิ้น ไม่ทางใดก็ทางหนึ่งและสอดคล้องกับหลักการพัฒนาจิตด้วยภาวนา ๔

๔.๒ ลักษณะของจิตที่มีการพัฒนา

ในการพัฒนาสิ่งใดก็ตาม จะต้องทราบว่าปัจจุบันมีสถานะเป็นอย่างไร และมีเป้าหมายที่จะพัฒนาให้เป็นอย่างไร มีขั้นตอนในการพิจารณาอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ในส่วนของการพัฒนาจิตก็เป็นไปทำนองเดียวกัน ต้องทราบว่าปัจจุบันจิตมีสถานะเป็นอย่างไร และมีเป้าหมายที่จะพัฒนาจิตให้เป็นอย่างไร มีขั้นตอนในการพัฒนาจิตเป็นอย่างไร จิตของคนแต่ละคนในแต่ละขณะนั้น จะมีความประณีตแตกต่างกันไปตามสภาวะของจิตในขณะนั้น ในหัวข้อนี้จะพิจารณาถึงลักษณะของจิตที่พัฒนาแล้วตามแนวภัทเทกรัตตสูตรอันเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายที่พึงประสงค์ที่จะนำพาไปสู่เป้าหมายขั้นสุดท้าย คือการบรรลุซึ่งพระนิพพาน ลักษณะของจิตที่มีการพัฒนาแล้วตามแนวภัทเทกรัตตสูตรจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ ปราศจากมลทิน

โดยปกติแล้วจิตของมนุษย์จะไม่บริสุทธิ์ จะมีมลทินมาแปดเปื้อนตลอดเวลาอันเกิดเนื่องมาจากนิวรณ์ ๕ อันเป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นอกุศลธรรมที่กดทับจิต ปิดกั้นปัญญา มี ๕ อย่าง คือ ๑. กามฉันท์ พอใจใฝ่กามคุณ ๒. พยาบาท แค้นเคืองคิดร้ายเขา ๓. ถีนมิทธะ หดหู่ ซึมเซา ๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ๕. วิจิกิจฉา ลังเลสงสัย[๒๓] นิวรณ์ ๕ นี้ทำให้จิตเกิดความไม่บริสุทธิ์ (Impurity) หรือมีมลทิน ดังนั้นจิตที่มีการพัฒนาจิตแล้วนั้น ย่อมเป็นจิตที่ละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว ซึ่งหากละนิวรณ์ ๕ ได้ย่อมเกิดความ

---

[๒๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

[๒๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๑๖๙.

เบิกบานใจ เกิดปีติ กายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในสามัญญผลสูตร ความว่า

ภิกษุนั้นประกอบด้วยอริยสีลขันธ์ อริยอินทรียสังวร อริยสติ-สัมปชัญญะ และอริยสันโดษ อย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า... เธอละอภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) ในโลก มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่ พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือพยาบาท ละถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ข้ามวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉา ในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา... เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น[๒๔]

นั่นคือในการพัฒนาจิตนั้น ควรต้องรักษาศีล มีอินทรีย์สังวร มีสติสัมปชัญญะ พยายามละนิวรณ์ ๕ ลงให้ได้ จิตย่อมปราศจากมลทิน เกิดความเบิกบาน มีปิติ กายใจสงบ มีจิตตั้งมั่น

๔.๒.๒ บริสุทธิ์ผุดผ่อง

หลังจากที่พัฒนาจิตจนละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว เมื่อพัฒนาจิตต่อไปจะบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌานตติยฌาน และจตุตถฌานตามลำดับ ซึ่งก็จะทำให้เกิดจิตอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน สามัญญผลสูตร ความว่า

ภิกษุนั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่ มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง... เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป ภิกษุบรรลุ ทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหน ของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง... เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง... เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะ อุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง[๒๕]

---

[๒๔] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖-๒๒๕/๗๓-๗๕.

[๒๕] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖-๒๓๓/๗๕-๗๗.

เมื่อพัฒนาจิตจนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌานตามลำดับแล้ว จิตจะบริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจากมลทิน ไม่มีกิเลส ด้วยอำนาจของฌาน อย่างไรก็ตาม ฌานนี้ยังไม่ยั่งยืน ถาวรมีโอกาสเสื่อมได้ ต้องมีการพัฒนาจิตต่อไป

๔.๒.๓ เห็นแจ้งตามความเป็นจริง

เมื่อพัฒนาจิตจนจิตมีความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจากมลทิน ไม่มีกิเลสแล้ว จิตย่อมเป็นจิตที่ไม่มีความเศร้าหมอง เป็นจิตที่อ่อนเหมาะควรแก่การใช้งาน มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใดๆ ทั้งปวง เมื่อปฏิบัติต่อไปจะได้วิชชา ๘ ประการอันได้แก่ ๑. วิปัสสนาญาณ ๒. มโนมยิทธิญาณ ๓. อิทธิวิธญาณ ๔. ทิพพโสตธาตุญาณ ๕. เจโตปริยญาณ ๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ๗. ทิพพจักขุญาณ ๘. อาสวักขยญาณ ก็จะทำให้จิตเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน สามัญญผลสูตร ความว่า

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมเกิด

๑. วิปัสสนาญาณ น้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดความจริงตามความเป็นจริง

๒. มโนมยิทธิญาณ น้อมจิตไปเพื่อเนรมิตกายที่เกิดแต่ใจ คือ เนรมิตกายอื่นจากกายนี้ มีรูปที่เกิดแต่ใจ มีอวัยวะครบถ้วน มีอินทรีย์ไม่บกพร่อง

๓. อิทธิวิธญาณ น้อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธญาณ แสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง

๔. ทิพพโสตธาตุญาณ น้อมจิตไปเพื่อทิพพโสตธาตุญาณได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์

๕. เจโตปริยญาณ น้อมจิตไปเพื่อเจโตปริยญาณ กำหนดรู้จิตของสัตว์และคนอื่นด้วยจิตของตน

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ น้อมจิตไปเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ

๗. ทิพพจักขุญาณ น้อมจิตไปเพื่อจุตูปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์

๘. อาสวักขยญาณ น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา”[๒๖]

เมื่อพัฒนาจิตจนได้วิชชา ๘ แล้ว ในขั้นวิปัสสนาญาณ จิตย่อมเป็นจิตที่เห็นแจ้งความจริงตามความเป็นจริง และเมื่อพัฒนาได้ถึงระดับอาสวักขยญาณแล้ว จิตย่อมพัฒนาไปจนถึงขั้นสูงสุด

---

[๒๖] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๔๙/๗๗-๘๔.

๔.๒.๔ การหลุดพ้นของจิต (วิมุตติ)

เมื่อจิตพัฒนามาถึงขั้นอาสวักขยญาณแล้ว จิตย่อมจะหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง หลุดพ้นจากกามาสวะ หลุดพ้นจากภวาสวะ หลุดพ้นจากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ว่าชาติสิ้นแล้ว รู้ว่าได้ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อความหมดสิ้นไปแห่งกิเลสอีกแล้ว ได้บรรลุซึ่งพระอรหันตผล อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาแล้ว ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนคนตาดียืนอยู่ที่ขอบสระน้ำใสสะอาดย่อมเห็นทุกอย่างในสระนั้น ดังนี้

เปรียบเหมือนสระน้ำใสสะอาดไม่ขุ่นมัวบนยอดภูเขา คนตาดียืนที่ขอบสระนั้น เห็นหอยโข่งและหอยกาบ ก้อนกรวดและก้อนหินหรือฝูงปลากำลังแหวกว่ายอยู่บ้าง หยุดอยู่บ้าง ในสระนั้นก็คิดอย่างนี้ว่า “สระน้ำนี้ใสสะอาดไม่ ขุ่นมัว หอยโข่งและหอยกาบ ก้อนกรวดและก้อนหิน และฝูงปลาเหล่านี้กำลังแหวกว่ายอยู่ก็มี หยุดอยู่ก็มี ในสระนั้น” ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุน้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้ อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”[๒๗]

โดยสรุปแล้วหลักการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถพัฒนาได้จากการเจริญกาย เจริญศีล เจริญจิต เจริญปัญญา ซึ่งก็คือ “ภาวนา ๔” โดยที่หลักการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร คือการนำหลักธรรมทั้ง ๔ หลักธรรมที่ได้ศึกษาจากภัทเทกรัตตสูตร อันได้แก่ ปัจจุบันธรรม การเร่งความเพียร ความไม่ประมาท และมรณสติ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิต ผลจากการวิเคราะห์สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาจิตดังตัวอย่างการพัฒนาจิตตามแนวทางของสาวกของพระพุทธเจ้าจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับหลักธรรมทั้ง ๔ ที่ได้ศึกษาจากภัทเทกรัตตสูตร และสอดคล้องกับหลักการพัฒนาจิตด้วยภาวนา ๔ ซึ่งเมื่อพัฒนาจิตตามหลักธรรมดังกล่าวแล้วจะได้จิตที่มีลักษณะเป็นจิตที่ปราศจากมลทิน เป็นจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นจิตที่เห็นแจ้งความจริงตามความเป็นจริง และเป็นจิตที่บรรลุมรรคผล บรรลุอรหัตตผลในที่สุด

---

[๒๗] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๙/๘๔.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

เนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตรมีหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้สำหรับการพัฒนาจิต ซึ่งหากพิจารณาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ แล้ว จะเห็นว่ามีการใช้หลักธรรมเหล่านี้อยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นโดยทางตรงหรือโดยทางอ้อม ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับโครงสร้างและเนื้อหาในภัทเทกรัตตสูตร ข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวทางของหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร ด้วยการวิเคราะห์จากแนวทางการพัฒนาจิตตามแนวทางของสาวกของพระพุทธเจ้าจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ผลจากข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวทางดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการพัฒนาจิต ด้วยหลักธรรมตามแนวทางของภัทเทกรัตตสูตร ดังสรุปผลการวิจัย พร้อม ข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วิทยานิพนธ์นิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร” ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในภัทเทกรัตตสูตร ๒. เพื่อศึกษาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ ๓. เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิจัยทางด้านเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างและเนื้อหาในภัทเทกรัตตสูตร และการศึกษาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แล้วทำการวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวของภัทเทกรัตตสูตร ผลจากการศึกษาวิจัยทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ ๓ ประการดังนี้

๕.๑.๑ ผลการศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในภัทเทกรัตตสูตร

จากโครงสร้างและเนื้อหาในภัทเทกรัตตสูตร ทำให้ได้ทราบเนื้อหาและสาระในภัทเทกรัตตสูตรได้เป็นอย่างดี ทราบว่าพระสูตรนี้มีรูปแบบเป็นการบรรยายโวหาร พระพุทธเจ้าทรงตั้งคำถามขึ้นมาเอง แล้วทรงตอบคำถามนั้น จัดอยู่ในประเภทของปรัชฌาสยะ มี ๓ ตอนคือ ๑. ภาคอุทเทส เป็นหัวข้อธรรม แสดงเป็นร้อยกรอง คือ คาถา เป็นเสมือนบทนำ ๒. ภาควิภังค์ หรือนิทเทส เป็นการจำแนกเนื้อความให้พิสดาร เป็นร้อยแก้ว เป็นเสมือนเนื้อเรื่อง และ ๓. ภาคนิคมน์ เป็นการยกภาคอุทเทสมาแสดงซ้ำ เป็นเสมือนบทสรุป นับว่าเป็นพระสูตรที่มีความงดงามทั้งในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง และงดงามในบั้นปลาย ทราบว่าพระพุทธเจ้ามีพระประสงค์เพื่อให้ภิกษุทั้งหลายเร่งการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุผลในปัจจุบัน เร่งทำความเพียรด้วยความไม่ประมาทในชีวิต ทราบถึงเนื้อหาของภัทเทกรัตตสูตรนั้นว่า เป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับธรรมะ ที่แสดงให้เห็นถึงแนวทางในการปฏิบัติธรรม ด้วยการดำเนินจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ไม่อาจแก้ไขใดๆ ได้แล้ว ไม่กังวลถึงเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เร่งทำความเพียร ในปัจจุบัน เพราะความตายอาจจะมาถึง

ตัวเราเมื่อไรก็ได้ ไม่ควรประมาท และสำหรับผู้ที่มีความเพียรไม่เกียจคร้าน พิจารณาถึงความเป็นปัจจุบันอยู่ทุกขณะไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน กล่าวคือเป็นผู้มีสติอยู่ตลอดเวลา ก็จะเรียกผู้นั้นว่า เป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญ นอกจากนี้ยังทราบถึงหลักธรรมที่ปรากฏใน ภัทเทกรัตตสูตรนี้ คือ (ก) หลักปัจจุบันธรรม (ข) หลักการเร่งบำเพ็ญเพียร (ค) หลักความไม่ประมาท (ง) หลักมรณสติ และยังได้ทราบถึงพระสูตรที่มีความเกี่ยวข้องกับภัทเทกรัตตสูตร อันได้แก่ (๑) อานันทภัทเทกรัตตสูตร (๒) มหากัจจานภัทเทกรัตตสูตร (๓) โลมสกังคิยภัทเทกรัตตสูตร ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๑ คือ การศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในภัทเทกรัตตสูตร ได้เป็นอย่างดี

๕.๑.๒ ผลการศึกษาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การศึกษาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ทำให้ทราบถึงสภาวะจิตในทางพระพุทธศาสนา รวมถึงความเกี่ยวข้องกับสภาวะจิตอันได้แก่

(๑) ทราบถึงความสำคัญของจิตในทางพระพุทธศาสนา ว่าจิตของมนุษย์นั้นมีอานุภาพมาก คนที่ฝึกจิต อบรมพัฒนาจิตให้มีคุณภาพแล้ว จะเกิดความตั้งมั่นที่จะประกอบแต่กรรมในส่วนที่เป็นกุศล ทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ และย่อมได้รับผลที่ดีในการกระทำนั้น ไม่พบกับความเดือดร้อน ไม่มีศัตรู ไม่มีใครคิดปองร้าย มีแต่คนรักใคร่นับถือ ให้เกียรติ จะประกอบกิจการงานใดย่อมจะมั่นคง เพราะการฝึกจิตที่ดีจะพบกับความสงบแห่งอารมณ์ ได้รับความสุขลึกซึ้ง

(๒) ทราบถึงความหมายของ จิต ว่าเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ ตามรูปวิเคราะห์ จิตหมายถึง ย่อมคิด ย่อมนึกถึงอารมณ์ รู้ รู้แจ้ง รู้วิเศษ รู้ในสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์เพราะสามารถทำให้เกิดสิ่งต่างๆ อันมหัศจรรย์ได้มากมาย จิต หรือ ใจ มีชื่อเรียกต่างกันได้แก่ จิต มโน มนัส หทัย ปัณฑระ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ และมโนวิญญาณ ที่เกิดจากผัสสะ เป็นต้น

(๓) ทราบถึง ประเภทของจิตว่า มีหลักของการแบ่งประเภทของจิตเป็น ๖ ประการ คือแบ่งออกตาม อกุศลจิต กุศลจิต อัพยากตจิต (จิตที่ไม่เป็นกุศลหรืออกุศล) เวทนา ญาน สังขาร และวิญญาณ สามารถที่จะแบ่งจิตตามเจตสิกที่เกิดขึ้นร่วมกับจิต ได้เป็น ๘๙ ดวง โดยย่อ หรือแบ่งออกเป็น ๑๒๑ ดวง โดยพิสดาร จึงแบ่งออกได้เป็น ๔ ประเภทใหญ่ด้วยกัน คือ กามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต โลกุตตรจิต

(๔) ทราบถึงความสำคัญของจิตว่า จิตมนุษย์นี้มีความสำคัญมาก สามารถนำพาหรือจูงให้บุคคลทั่วไปประพฤติดีหรือประพฤติชั่วก็ได้ ซึ่งเมื่อได้ประพฤติหรือประกอบกรรมดีหรือกรรมชั่วแล้ว ผลจากการประพฤติหรือกรรมนั้นจะติดตามบุคคลนั้นไปตลอดเวลา ไม่อาจที่จะหลีกเลี่ยงได้ จิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง มีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาจิต ให้เป็นจิตที่มีพลัง เป็นจิตที่เข้มแข็ง เป็นจิตที่มีสมาธิ เป็นจิตที่ตั้งไว้โดยชอบ

(๕) ทราบถึงคุณลักษณะของจิตว่า จิตคือสภาวะรู้อารมณ์ รับรู้สิ่งต่างๆ ที่มาปรากฏทางใจ โดยผ่านทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีลักษณะสามัญตามธรรมชาติ (สามัญลักษณะ) ๓ ประการ คือ อนิจจลักษณะ ที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ทุกขลักษณะ คือ มีลักษณะที่ทนอยู่ในสภาะเดิมไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป อนัตตลักษณะ คือ มีลักษณะที่ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด และมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวอีก ๔ ประการคือ มีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ เป็นประธานในสิ่งทั้งปวง เป็นกิจ มีการเกิดดับสืบต่อกัน

อย่างไม่ขาดสาย เป็นผล มีอดีตกรรม ทวาร อารมณ์และเจตสิก เป็นเหตุใกล้ให้จิตเกิดขึ้น นอกจากนี้ จิตยังมีลักษณะเป็นของอ่อนควรแก่การใช้งาน อีกทั้งจิตยังมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วมาก ซึ่งจิตเดิมมีความผุดผ่องแต่มาเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง

(๖) ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของจิต คือจิตสามารถแบ่งออกเป็น ๒ สาย คือ สายนอกวิถี เรียกว่า “ภวังคจิต” และสายในวิถี เรียกว่า “วิถีจิต” โดยบทบาทหน้าที่ของภวังคจิต จะทำหน้าที่เป็น จุติวิญญาณ คือจิตที่บ่งบอกให้รู้ว่า คนเราตายแล้ว ย้ายภพภูมิแล้ว ทำหน้าที่เป็นปฏิสนธิวิญญาณ หมายถึง การเกิดใหม่ การได้ชีวิตใหม่ ทำหน้าที่รักษาหล่อเลี้ยงชีวิตหนึ่งในชาติหนึ่ง ทำหน้าที่เป็น วิปากวิญญาณ (วิปากจิต) วิญญาณที่เก็บวิบาก (ผลแห่งกรรม) และทำหน้าที่เป็นปัจจัยให้เกิดวิถีวิญญาณ กล่าวคือ ให้เกิดการได้เห็นการได้ยิน เป็นต้น ส่วนบทบาทหน้าที่ของวิถีจิตนั้น จะทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ พิจารณาไต่สวนอารมณ์ ตัดสินอารมณ์ แล้วเสพทำต่ออารมณ์ อันเป็นการทำกรรมทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม แล้วรับผลจากกรรมนั้นมาบันทึกเก็บไว้ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า วิถีจิตจะมีบทบาทหน้าที่คือ สร้างสิ่งที่วิจิตร ได้แก่ร่างกายของคนและสัตว์ต่างๆ ตัวจิตเองก็วิจิตรคือ มีความถนัด มีความสามารถ มีความคิดที่ละเอียดอ่อนประณีต ทำให้สามารถสร้างสิ่งที่วิจิตรขึ้นมาได้ทำหน้าที่สั่งสมกรรมที่ได้กระทำไว้ คุณสมบัติต่างๆ ที่จิตเก็บรักษาไว้ก็คือ วิบากกับกิเลส สั่งสมเพื่อการสืบต่อของตน และสั่งสมไว้เพื่อมีตัวตนต่อไป

๗) การเกิดของจิต เหตุปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดขึ้นต้องมีที่ตั้งอาศัย ที่ตั้งอันเป็นที่ให้อาศัยของจิตมี ๖ แห่ง คือ ประสาทตา (จักขุปสาทรูป) ประสาทหู (โสตปสาทรูป) ประสาทจมูก (ฆานปสาทรูป) ประสาทลิ้น (ชิวหาปสาทรูป) ประสาทกาย (กายปสาทรูป) หทัย (หทัยรูป รูปอันเป็นที่อาศัยเกิดของมโนวิญญาณ) ปสาทรูปทั้ง ๕ เมื่อเป็นที่อาศัยเกิดของจิตจึงเรียกว่าวัตถุ คือจักขุวัตถุ อีกประการปสาทรูปทั้ง ๕ ยังทำหน้าที่เป็นประตู (ทวาร) สำหรับรับอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย จึงเรียกปสาทรูปว่าทวารอีกด้วย ส่วนหทัยรูป ซึ่งเป็นที่อาศัยเกิดของมโนวิญญาณ (จิต) ทั้งหมด (ยกเว้นจิตที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย) หทัยรูปนี้ก็ได้ชื่อว่า หทัยวัตถุ และเมื่อเป็นประตูสำหรับรับธรรมารมณ์ ก็ได้ชื่อว่า มโนทวาร

การกระทำกรรมในอดีตก็เป็นปัจจัยหรือวิบากกรรมส่งผลให้จิตเกิดได้ เป็นนิสัยหรือเป็นสันดาน อดีตได้สะสมสิ่งใดไว้ ย่อมส่งผลออกมา เรียกว่า อดีตกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะนำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรืออารมณ์ต่างๆ ไปตามอำนาจของกรรมนั้น นอกจากนี้อารมณ์ก็เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิต, สิ่งที่จิตยึดหน่วง, สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์ จิตนั้นมีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นโดยอาศัยสภาพธรรมที่เรียกว่าเจตสิกเกิดขึ้นร่วมด้วย ด้วยอวิชชาความไม่รู้ทำให้เกิดกุศลกรรม และอกุศลกรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดสภาพธรรมที่เป็น จิต เจตสิก และ รูป เพราะอวิชชาความไม่รู้ ทำให้เกิดจิตแต่ละขณะๆ เป็นไปอย่างนี้เรื่อยต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย เรียกว่า สังสารวัฏฏ์

๘) การดับของจิต การเกิดดับของจิตนั้นพิจารณาได้ ๒ ประเด็น คือ การเกิดดับของจิตในชีวิตประจำวัน เช่น การที่เราเปลี่ยนความคิดจากเรื่องหนึ่งไปยังอีกเรื่องหนึ่ง การเปลี่ยนความคิดเช่นนี้เป็นการเกิดดับของจิตคราวหนึ่ง และการเกิดดับในตัวของจิตเอง เป็นการเกิดดับที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว จนยากที่จะใช้สติปัญญาขั้นธรรมดากำหนดจับได้ นอกจากใช้สติปัญญาในสมาธิชั้นสูง ต้นเหตุ

ของการเกิดดับของจิตก็คืออวิชชาดังวงจรปฏิจจสมุปบาท จิต คือ วิญญาณขันธ์ อันเป็นส่วนหนึ่งของขันธ์ ๕ หรือนามรูป ย่อมดับไปอย่างถาวรเมื่อดับอวิชชาได้

๙) แนวทางในการพัฒนาจิต จุดประสงค์หรือจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงหรือพระนิพพาน แนวทางในการพัฒนาจิตพิจารณาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกแล้วก็จะมี ๒ แนวทางที่สำคัญ คือ สติปัฏฐาน ๔ และ อานาปานสติ ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้วแนวทางการปฏิบัติแบบอานาปานสติ ก็เป็นแนวทางเดียวกับแนวทางของ สติปัฏฐาน ๔ เพียงแต่ใช้การพิจารณาลมหายใจเป็นหลัก และหากพิจารณาในประเด็นของหลักการแล้ว อาจพิจารณาแนวทางในการพัฒนาจิตหรือการปฏิบัติธรรมนั้น สามารถแบ่งออกเป็นหลักการใหญ่ๆ ได้ ๒ หลักการ คือ การปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือการทำสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑๐) หลักการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนา ก็คือ การอบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา อบรมสติปัฏฐาน อบรมสัมมัปธาน อบรมอิทธิบาท อบรมอินทรีย์ อบรมพละ อบรมโพชฌงค์ อบรมมรรค เพื่อนำไปสู่จุดหมายสูงสุดคือการพ้นจากทุกข์ บรรลุซึ่งพระนิพพาน หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการเจริญกาย เจริญศีล เจริญจิต เจริญปัญญา ซึ่งก็คือ “ภาวนา ๔” อันได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนานั่นเอง ซึ่งกายภาวนา ก็คือการเจริญกาย หรือพัฒนากายให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยดี โดยเฉพาะรับรู้สิ่งต่างๆ ทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ ด้วยปัญญา ปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ เหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ทำให้กุศลธรรมเจริญงอกงาม ทำให้อกุศลธรรมลดลงหรือเสื่อมสูญไปจนหมดสิ้น กายภาวนานี้เป็นส่วนที่เพิ่มขึ้นมาจากไตรสิกขา อันมี ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนศีลภาวนา ก็คือการเจริญศีล หรือพัฒนาศีล เพื่อการพัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์กับผู้เกี่ยวข้องในสังคม ด้วยการตั้งตนอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ทางด้านจิตตภาวนา คือการเจริญจิต หรือพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม ในทางพระพุทธศาสนานั้นมีการพัฒนาจิต หรือการฝึกอบรมจิตเป็น ๒ แนวทาง คือ การปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือการทำสมาธิ อันเป็นการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดความสุข ความสงบ ความเบิกบาน ความแจ่มใส ความเข้มแข็งทางจิต และอีกแนวทางหนึ่ง คือ วิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา สุดท้ายคือปัญญาภาวนา อันหมายถึงการเจริญปัญญา หรือพัฒนาปัญญา ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้มีความเจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง รู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ทั้งหลายตามที่เป็นจริง รู้เท่าทันโลก ซึ่งเมื่อพัฒนาปัญญาจนถึงระดับแล้วจะมีชีวิตที่มีทุกข์น้อยลงๆ จนถึงการถึงจุดที่หมดทุกข์โดยสิ้นเชิง นั่นก็คือการบรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน การที่จะอบรมตนเองให้เกิดความเจริญในปัญญานั้น สิ่งที่จะขาดไม่ได้เลย คือ สติ จะต้องเจริญสติให้แก่กล้า ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ใช้แนวทางของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ การพิจารณาเห็นกายในกาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต และการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

จากผลการศึกษาวิจัยดังกล่าว จึงสามารถสรุปได้ว่า ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๒ คือ การศึกษาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้เป็นอย่างดี

๕.๑.๓ ผลการการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร

จากการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร ทำให้ทราบว่าหลักการในการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตรนั้นเป็นแนวทางหนึ่งของการพัฒนาจิต ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ดังนี้

การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร คือการนำหลักธรรมทั้ง ๔ หลักธรรมที่ได้ศึกษาจากภัทเทกรัตตสูตร กล่าวคือ ปัจจุบันธรรม การเร่งบำเพ็ญเพียร ความไม่ประมาท และมรณสติไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิต ได้ทำการวิจัยโดยเริ่มต้นพิจารณาจากกระบวนการพัฒนาจิตแล้วพิจารณาถึงหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาจิต ในการวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาจิตตามแนวทางภัทเทกรัตตสูตรว่ามีกระบวนการอย่างไรนั้น ได้ทำการวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวทางของสาวกของพระพุทธเจ้าจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ผลจากการวิจัยได้ค้นพบว่าหลักธรรมในการปฏิบัติมีความสอดคล้องกับหลักธรรมทั้ง ๔ หลักธรรมที่ได้ศึกษาจากภัทเทกรัตตสูตร

จากผลการศึกษาวิเคราะห์ดังกล่าว จึงสามารถสรุปได้ว่า ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๓ คือ การการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร ได้เป็นอย่างดี โดยได้ทราบถึงวิธีการในการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตรได้อย่างลึกซึ้ง

๕.๑.๔ ความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้ทบทวน

ผลจากงานวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้ทบทวนแล้วดังนี้

๑) สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญญา บริบูรณ์วิกกัย ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีเจริญมรณสติในอรรถกถาธรรมบท” ซึ่งผลการวิจัยสรุปว่า เป้าหมายของการเจริญมรณสติหรือการระลึกถึงความตาย คือการดำรงตนเป็นผู้ไม่ประมาทในทุกๆ ด้าน โดยใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าหมั่นสร้างคุณงามความดี ปล่อยวาง รู้เท่าทันชีวิตว่าเป็นของไม่เที่ยง สุดท้ายก็จะไม่กลัวความตาย ไม่หลงความตาย และตายอย่างสงบ แสดงถึงหลักธรรมด้านมรณสติระลึกถึงความตาย ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดความประมาท อันเป็นการสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ ในเรื่องหลักมรณสติและหลักความไม่ประมาท อันเป็นหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตร

๒) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภีร์ ทุมทอง ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์สังวรใน พระพุทธศาสนาเถรวาท” ซึ่งสรุปผลการวิจัยโดยกล่าวถึงอินทรีย์สังวรว่า หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังไม่ให้จิตถูกฉุดดึงออกไปสนใจอารมณ์อื่นอันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และหมายถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคง ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกครอบงำด้วยกิเลสต่างๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ อันมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น ด้วยการเป็นเหตุทำให้สุจริต ๓ สมบูรณ์ เกิดสมาธิ เกิดปัญญาจนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้ อันเป็นการสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอินทรีย์สังวร หรือกายภาวนา ในภาวนา ๔

๓) สอดคล้องกับงานวิจัยของแม่ชีสุดา โรจนอุทัย ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ซึ่งสรุปผลว่า มนุษยมีชวงเวลาของชีวิตที่สั้นมาก คือ จะมีอยู่ชั่วขณะแหงความรูสึกหนึ่งเทานั้น ชีวิตของสัตวทั้งหลายก็เชนกัน เมื่อมีชีวิตอยูก็ยอมอยูชั่วขณะจิตเดียว เมื่อความคิดนั้นหมดไป มนุษยผูนั้นก็สิ้นไป ระยะเวลาแหงชีวิตจึงถูกจำกัดด้วย

ขณะจิตขณะหนึ่ง เพราะชีวิตจะดำรงอยู่ ชั่วขณะแหงการมีอยูแหงจิตเทานั้น โดยมีขณะจิต ๓ ขณะ คือ อุปาทะ (ขณะเกิดขึ้น) ฐีติ (ขณะตั้งอยู) และภังคะ (ขณะดับไป) มนุษยและสัตวจึงมีชีวิตและจะดำเนินอยูเพียงชั่วขณะจิตหนึ่งๆ เทานั้น อันเป็นการสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับหลักปัจจุบันธรรมอันเป็นหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตร และสอดคล้องกับลักษณะของจิตที่ได้ศึกษาแล้วพบว่า จิตมีลักษณะที่มีการเกิดดับเกิดขึ้นสืบต่อเนื่องกันไปอย่างไม่ขาดสาย

๔) สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูพิสิฐสรภาณ (นิรันดร์ ศิริรัตน์) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร” ซึ่งได้ผลการวิจัยโดยสรุปไว้ว่า หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตรประกอบด้วยหลักธรรม คือ (๑) ไม่คำนึงถึงขันธ์ ๕ ที่ล่วงไปแล้ว (๒) ไม่คาดหวังขันธ์ ๕ ที่ยังไม่มาถึง (๓) เจริญสติสัมปชัญญะอยู่กับขันธ์ ๕ ปัจจุบันอย่างมั่นคงและต่อเนื่อง นอกจากนั้นยังต้องประกอบไปด้วยความเพียร ขยันตื่นตัวอยู่โดยการเจริญสติตามรู้ชัดถึงขันธ์ ๕ ที่กำลังปรากฏอยู่ ณ ปัจจุบันขณะอยู่ตลอดเวลา ทั้งในการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิอย่างมั่นคงต่อเนื่องทั้งกลางวันจนถึงกลางคืน ไม่ประกอบตนอยู่ในสุขกับการนอนหลับ นอนในยามกลางคืนเพียง ๔ ชั่วโมง ต่อจากนั้นลุกขึ้นชำระจิตใจให้สะอาดตลอดจนถึงยามสุดท้าย ทั้งนี้ต้องประกอบด้วยการระลึกถึงความตาย เพื่อจะทำให้ไม่ประมาทรีบเร่งขวนขวายในการเจริญสติสัมปชัญญะ ตามหลักการของ สติปัฏฐาน ๔ จึงจะถือว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่เพียงแค่คืนเดียวก็นับว่าเป็นผู้เจริญใน มรรค ผล และพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด อันเป็นการสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในภัทเทกรัตตสูตร อันได้แก่ หลักปัจจุบันธรรม หลักการเร่งบำเพ็ญเพียร หลักความไม่ประมาท และหลักมรณสติ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าว มีผลการพัฒนาจิตที่ดี ทำให้จิตได้รับการพัฒนาให้มีคุณธรรมสูงยิ่งขึ้นๆ จนถึงขั้นบรรลุธรรม บรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด ดังตัวอย่างของพระสาวกที่ได้รับการพัฒนาจิตตามแนวภัทเทกรัตตสูตร ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาและวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า การพัฒนาจิตตามแนวทางภัทเทกรัตตสูตรนั้น เน้นไปที่การกำหนดปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงอดีตและอนาคต นอกจากนี้ยังพบว่าการพัฒนาจิตตามแนวทางของสาวกของพระพุทธเจ้าจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับหลักธรรมทั้ง ๔ ที่ได้ศึกษาจากภัทเทกรัตตสูตร และสอดคล้องกับหลักการพัฒนาจิตด้วยภาวนา ๔ อย่างไรก็ตามหากพิจารณาผลจากการปฏิบัติพัฒนาจิตของคนทั่วไป จะพบว่ามักจะพิจารณาในเรื่องอดีตหรือเล่าเรื่องในอนาคตมากไป ทำให้การปฏิบัติพัฒนาจิตไม่ก้าวหน้าไปเท่าที่ควร ถ้าได้แนวทางจากภัทเทกรัตตสูตร คือ ๑) พิจารณาเฉพาะปัจจุบันเท่านั้น ๒) การเร่งบำเพ็ญเพียร ๓) ความไม่ประมาท ๔) มีมรณสติ ก็จะทำให้การพัฒนาจิตมีความก้าวหน้ามากกว่านี้ ดังนั้นเป็นเรื่องน่าสนใจที่จะทำการวิจัยสำรวจสำนักกรรมฐานต่างๆ ว่ามีการดำเนินการตามหลักธรรมที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตรหรือไม่ อย่างไร ซึ่งก็น่าจะมีความเป็นไปได้ว่า ยังไม่ได้ดำเนินการตามแนวทางของภัทเทกรัตตสูตร

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า จิตและสภาพของจิต เป็นสิ่งที่ห้ามได้ยาก และรักษาได้ยาก หากมีการฝึกการห้ามจิต รักษาจิต ให้ละเว้นจากความอยากมี อยากเป็น อยากได้ เหมือนกับการฝึกการเหยียบเบรคได้เมื่อเกิดความอยาก ซึ่งก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพกายและทำให้ไม่เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม จากความเห็นดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

๑) ทำการวิจัยขยายผลการพัฒนาจิตที่มีผลต่อสุขภาพ

๒) ทำการวิจัยขยายผลหลักธรรมจากการวิจัยนี้ในเรื่องของ อินทรีย์สังวร ความเพียร ความไม่ประมาท และมรณสติ

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

(๑) พระไตรปิฎก :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

(๒) อรรถกถา :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **สุมังคลวิสาลินี ภาค ๒ อรรถกถาภาษาไทย** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

_____ .**มัชฌิมนิกาย ภาค ๑ อรรถกถาภาษาไทย** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

_____ .**สารัตถปกาสินี อรรถกถาภาษาไทย** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

_____ .**ขุททกนิกาย ภาค ๑ อรรถกถาภาษาไทย** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

_____ .**ธัมมสังคณี ภาค ๑ อรรถกถาภาษาไทย** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

ทองสุก ทองกระจ่าง. บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ บทเรียนชุดที่ ๓ **เรื่องจิตปรมัตถ์.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๘.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาสาธิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: อักขระการพิมพ์, ๒๕๕๙.

บรรจบ บรรณรุจิ, ผศ.ร.ท.ดร. **จิต มโน วิญญาณ ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พร รัตนสุวรรณ. **อำนาจจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๗.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๓.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต.** พิมพครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรคบุ๊คส จำกัด, ๒๕๔๙.

_____ .**การบริหารจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เซเว่น พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๖.

_____ .**วิปัสสนาภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ .**สมาธิภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๔.

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน). **ประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต**. อุดรราชธานี: บริษัท พิฆเณศ พริ้นท์ติ้ง เซ็นเตอร์จำกัด, ๒๕๔๗.

_____ .**สมาธิภาวนากับหลวงตามหาบัว.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ไซเบอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

.**พจนานุกรมศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

_____ .**พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย** พิมพ์ครั้งที่ ๔๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮมจำกัด, ๒๕๕๘.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖.

พระพุทธทัตตเถระ, พระธัมมานันทเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและอธิบาย. **อภิธัมมาวตาร.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท). **อุปลมณี**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร.** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระมหานงค์ สุมงฺคโล. **เมนูภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอเชีย แปซิฟิค มัลติมีเดีย จำกัด, ๒๕๕๗.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรมมคธไทย.** กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ, ม.ป.ป. ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. **การอยู่ด้วยปจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต.** กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ, ๒๕๕๐.

_____ .**คำประพันธ์ บทพระธรรม ของ พุทธทาสภิกขุ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๔.

_____ .**สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๑.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุคสพับลิเคชั่นส จำกัด, ๒๕๔๖.

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คู่มือสวดมนต์แปลและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโณ). **การปฏิบัติกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____ .**ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_____ .**จิตตนคร.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๘.

_____ **.สัมมาทิฏฐิ ตามพระเถราธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๕.

_____ **.วิธีสร้างบุญบารมี**, พิมพ์ครั้งที่ ๖๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๘.

สิริอัญญา. **วิมุตตมิติ มหัศจรรย์แห่งโลกภายนอก.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมนิต เพรส จำกัด, ๒๕๔๙.

สุภีร์ ทุมทอง. **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เล่ม ๒.** นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๘.

_____ .**มรณสติในพระไตรปิฎก.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๔.

อมรา มลิลา. **ก่อนชีวิตจะสิ้น**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๕๐.

อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์. **คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย.** นครปฐม: บริษัทเพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓.

(๒) วิทยานิพนธ์

เบญญา บริบูรณ์วิกกัย. “ศึกษาวิธีเจริญมรณสติในอรรถกถาธรรมบท”. **วิทยานิพนธพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูพิสิฐสรภาณ (นิรันดร์ ศิริรัตน์). “การศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย. “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สุภีร์ ทุมทอง. “ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

(๓) บทความ/สาระสังเขปออนไลน์

ณัฐรดา สุขสุธรรมวงศ์. **อยู่เป็นสุขด้วยปัจจุบันธรรม.** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.gotoknow.org/posts/๕๔๕๗๑๘ [๒ พ.ย.๒๕๖๐].

ธัมมโชติ. **ลำดับขั้นของจิต.** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.geocities.ws/tmchote/Thumma/Analysis/an๐๐๑.htm [๒๘ พ.ค.๒๕๖๐].

พระคันธสาราภิวงศ์. **ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ.** [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https:// tanang laenang.wordpress.com/๒๐๑๕/๐๙/๐๔/๑๗๗/ [๑๐ พ.ย.๒๕๕๙].

สุจินต์ บริหารวรรณเขต. **มรณสติหรือสติระลึกสภาพธรรม – อย่างไรจึงจะไม่ประมาท.** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dhammahome.com/audio/topic/๕๑๖๑ [๑๐ ธ.ค.๒๕๕๙].

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. คัดจากเทปธรรมอบรม **จิต, สัจจธรรมกาลเวลา.** อณิศร โพธิทองคำ บรรณาธิการ. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http:// www.dharmagateway .com/monk/ preach/somdej/sd-๒๖๔.htm [๒๔ พ.ย.๒๕๕๙].

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล นางพรพิมล จอโภชาอุดม

วัน เดือน ปี เกิด ๘ มีนาคม ๒๔๙๕

สถานที่เกิด อำเภอพระโขนง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ ๗๗/๗๐๘ หมู่ที่ ๑ หมู่บ้านดวงแก้ว ตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.๒๕๒๙ ปริญญาตรี: รัฐศาสตร์บัณฑิต (บริหารรัฐกิจ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ.๒๕๕๖ ประกาศนียบัตรหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ รุ่นที่ ๒ สถาบันพระปกเกล้า

พ.ศ.๒๕๕๗ ประกาศนียบัตรหลักสูตรอาจริยสาสมาธิ รุ่นที่ ๒ สถาบันพระปกเกล้า

พ.ศ.๒๕๕๘ ประกาศนียบัตรหลักสูตรอุตมสาสมาธิ รุ่นที่ ๑ สถาบันพระปกเกล้า

พ.ศ.๒๕๕๙ ประกาศนียบัตรหลักสูตรครูสมาธิ-ชั้นสูง รุ่นที่ ๒ สถาบันพระปกเกล้า

พ.ศ.๒๕๖๐ ประกาศนียบัตรหลักสูตรญาณสาสมาธิ รุ่นที่ ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ประสบการณ์การทำงาน

- หัวหน้าส่วน (ระดับ ๘) ฝ่ายปฏิบัติงานตรวจสอบ ๒ บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด

หน้าที่การงานปัจจุบัน

- กรรมการในคณะกรรมการด้านการเงินมูลนิธินักศึกษาสถาบันพระปกเกล้าเพื่อสังคม
- กรรมการในคณะกรรมการสาขา มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร
- คณะทำงานด้านการเงินในสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา ๓๔ (สถาบันพระปกเกล้า)
- อาจารย์ผู้สอนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิสำหรับผู้บริหาร มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร
- ผู้ช่วยอาจารย์วิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีที่เข้าศึกษา: ๒๕๕๘

ปีที่จบการศึกษา: ๒๕๖๑

ที่อยู่ปัจจุบัน: ๗๗/๗๐๘ หมู่ ๑ ถนนติวานนท์ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐