



ธัฎมานุปัสสนาสติปัฎฐานกัฏการพัฒนาจิต

Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna and Mentality Development

พระทศพร รตินธโร (เหลืองขาบทอง)¹

Phra Thodsaporn Ratindharo (Lueangkhabthong)

E-mail : 6511105015@mcu.ac.th

Received: March 8, 2024 Revised: April 12, 2024 Accepted: May 10, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักธัฎมานุปัสสนาสติปัฎฐานในสติปัฎฐาน และ ศึกษาวิเคราะห์ธัฎมานุปัสสนาสติปัฎฐานกัฏการพัฒนาจิต หลักธัฎมานุปัสสนาสติปัฎฐานในสติปัฎฐาน คือ การศึกษาข้อปฏิบัติ สำหรับฝึกอบรมพัฒนาปัญญาชั้นสูง เพื่อให้เกิดความรู้งมเห็นสิ่งทั้งหลายตาม ความเป็นจริง อันจะทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งมวล ซึ่งพระพุทธองค์ทรงรับรองว่าทาง นี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส เพื่อบรรลุ ธรรม และทำให้แจ้งพระนิพพาน วิเคราะห์ธัฎมานุปัสสนาสติปัฎฐานกัฏการพัฒนาจิต คือ การพิจารณา สภาวธรรมในธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยว่า สภาวธรรมแต่ละอย่างมีอยู่ในจิตตนหรือไม่ รู้ชัดในจิตว่า เป็นเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้น มีสติกำหนดรู้อยู่เสมอต่อเนื่องจนเห็นความไม่เที่ยงของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามลำดับ จนจิตเกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ สรุปรว่า ผู้ศึกษาพึงตั้งสติพิจารณาวิวรณ 5 ชันธ 5 आयตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปอย่างไร ตามที่เป็นจริงของมันเป็นอยา่งนั้น

คำสำคัญ: สติปัฎฐานสูตร, ธรรมานุปัสสนา, การพัฒนาจิต

Abstract

This article has the following objectives: a study of the teaching of *Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna* in Theravada Buddhist scriptures, and an analysis of the development of the mind according to *Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna* principle. The principles of *Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna* in Theravada Buddhism

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย



mean education, practice, and training in higher wisdom for enlightenment by seeing things as they really are which leads to passion and suffering end, in which the Buddha assures the only one way for purification, abandoning sorrows, lamentation, suffering, griefs and for complete realization and Nibbana attainment. The development of the mind based on *Dhammānupassanāsati* is to observe all phenomena happening due to their causes and whether all these things belong to anyone, then knowing that everything is just happening and disappearing. He with mindfulness realizes the impermanence of whatever happens, remains, and falls apart until leading to the Four Noble Truth realization in the final. It concludes that the practitioners should be mindful of five hindrances (*Nivaraṇa*), the five aggregate (*Khandha*), twelve spheres (*Āyatana*), seven enlightenment factors, and the Four Noble Truths, what it is, how it happens, and whether it exists within oneself, how they arise, persist and fade away, as they really were.

Keywords: *Satipatthanasutta*, *Dhammānupassanā*, Mentality Development

บทนำ

การพัฒนาจิตตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกระบวนการตามดูจิต รั้งจิตให้หยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งในปัจจุบัน เพื่อให้จิตเกิดความสุขสงบ มั่นคง เข้มแข็ง และมีภูมิคุ้มกันต่อสภาวะการณ์ชั่วร้ายหรือเฝ้าระวังทั้งหลาย เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ช่วยในการเปลี่ยนแปลงหรือยกระดับคุณภาพของผู้คนให้ดีขึ้น โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐาน 4² คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงรูป กำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา กำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต กำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน จึงไม่ควรยึดถือสิ่งเหล่านั้น การบริหารจัดการโดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในอิริยาบถนั้น กำหนดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติเช่นนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญในเบื้องต้นของการพัฒนาจิต และสิ่งที่สูงสุดในการพัฒนาจิต คือ การเจริญปัญญา³

² ที.ม. (ไทย) 10/372-403/330-338.

³ ที.ม. (ไทย) 10/147/89.

พระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายหลัก คือ การพัฒนาคนหรือศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้เพียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ตามเป้าหมายที่วางไว้ จิตใจของมนุษย์ไม่สามารถทนต่อการเปลี่ยนแปลงกับทุกสิ่งได้ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเปลี่ยนแปลงไปในทุก ๆ ขณะ มนุษย์ทั้งหลายได้สัมผัสเรื่องราวต่าง ๆ ทางอายตนะทั้ง 6 แล้วทำให้เกิดความสุข ทุกข์ เพราะการยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่าง ๆ ความวุ่นวายทั้งหลายจึงได้ปรากฏขึ้น เพราะฉะนั้นจึงต้องอาศัยหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ให้เกิดความเข้าใจถึงสัจธรรม คลายความยึดมั่นถือมั่น หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้บัญญัติขึ้นมา เพื่อสั่งสอนมนุษย์ทั้งหลายในสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ตามโลกสมมุติที่มีอยู่ ถ้าไม่มีหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตแล้ว บ้านเมืองอาจเกิดความวุ่นวายและไม่สงบสุขอย่างแน่นอน ดังนั้น การนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิต เพื่ออบรมพัฒนาจิตใจนั้น เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องทำ เพื่อให้เกิดคุณภาพของชีวิต สร้างความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง

การพัฒนาจิตนั้น กล่าวได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของแต่ละคน เป็นการยกระดับจิต ดังนั้น ถ้าต้องการพัฒนาความเป็นอยู่ของสังคมประเทศชาติ ต้องพัฒนาที่จิตใจของมนุษย์เป็นอันดับแรก การฝึกสติโดยให้จิตตั้งมั่น คือ การตามรู้ทันจิตในขณะนั้น ๆ การทำงานของผู้ปฏิบัติจิตตามปัสสนาสติปัฏฐานมีอยู่ 3 ขั้นคือ 1. พิจารณาจิตในจิตเป็นภายในบ้าง (คือความนึกคิดของตน) 2. พิจารณาจิตในจิตเป็นภายนอกบ้าง (คืออารมณ์ที่เข้ามากระทบทางอายตนะ) 3. พิจารณาจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกบ้าง (คือ ทั้งความนึกคิดและอารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะ)

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาจิตโดยการพิจารณาธรรมในธรรม ธัมมานุปัสสนา แปลว่า การใช้ปัญญาพิจารณาธรรม หมายความว่า อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีอยู่ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในที่นี้ผู้ปฏิบัติใช้สติสัมปชัญญะกำหนดธรรม 5 หมวด คือ นิเวธน์ ชันธ์ อายตนะ โพขณงค์ อริยสัจ เป็นต้น⁴ จนเห็นธรรมคือรูปและนามเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ตัดกระแสธรรมที่เกิดขึ้นในจิต จนเกิดปัญญา มีจิตหลุดพ้นจากกิเลส เป็นสมุจเฉตพหุหนัน ดังนั้น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นการพัฒนาจิตให้เกิดขึ้นในตนเองได้อย่างไร

⁴ พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4: ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544).



ความหมายของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

“ธัมมานุปัสสนา” หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม สติพิจารณาธรรมที่เป็นกุศล หรืออกุศลที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ก็ดีกว่าธรรมไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา⁵

“ธัมมานุปัสสนา” คือ การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็น สภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งเป็น 5 หมวด คือ นิรวณฺณ ชนฺธ อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ⁶

ความสำคัญของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญธัมมานุปัสสนาว่า ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส⁷ ความหมายว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้⁸ การเจริญธัมมานุปัสสนา หมายถึง การเจริญสติปัฏฐาน 4 มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่อลงแล้วเหลือรูปกับนาม คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับกาย จัดเป็น “รูป” ส่วนเวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” ที่มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป ดังนั้น การกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นก็คือ การรู้รูปนามที่เกิดขึ้นทางกายและใจ โดยกำหนดพิจารณาธรรม 5 หมวด คือ นิรวณฺณ ชนฺธ อายตนะ โพชฌงค์ และอริยสัจ ด้วยเหตุนี้ การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อสภาวะธรรม เพื่อให้เกิดความรู้สึกรู้ตัว เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงตามสภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันอารมณ์ ว่า “เห็นหนอ” “ชอบหนอ” “หรือฟังหนอ” ย่อมก่อให้เกิดปัญญาดังนี้ ธรรมนี้ เมื่อเกิดขึ้นก็เพราะด้วยเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อตั้งอยู่ก็ด้วยเหตุปัจจัยให้ตั้งอยู่ เมื่อดับก็ด้วยเหตุปัจจัยให้ดับไปในที่สุด เพราะเหตุแห่งไตรลักษณ์

หลักธรรมสำคัญในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญธัมมานุปัสสนา⁹ คือ การศึกษาข้อปฏิบัติ สำหรับฝึกอบรมพัฒนาปัญญาขั้นสูง เพื่อให้เกิดความรู้อย่างเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง อันจะทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและความ

⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 22, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 152.

⁶ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 23.

⁷ ที.ม. (บาลี) 10/273.

⁸ ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

⁹ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า 23.

ทุกข์ทั้งมวล ด้วยการกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติใช้สติสัมปชัญญะ กำหนดธรรม 5 หมวด คือ นีวรณ 5 ชั้น 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4

1) นีวรณ 5

นีวรณ หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี, สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม, อกุศลธรรมที่ก่อกำบังจิตปิดกั้นปัญญา นีวรณมี 5 ประการ คือ 1. กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม 2. พยาบาท ความโกรธ 3. ถีนมิทธะ ความง่วงซึมเซา 4. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน 5. วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย¹⁰ นักปฏิบัติตามรู้นัวรณทั้งหลายมีกามฉันทะ เป็นต้น จนกระทั่งสงบไปด้วยการกำหนดหนึ่งครั้งหรือหลายครั้งตามสมควรแล้ว พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากกามฉันทะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” เมื่อกามฉันทะหายไปแล้ว โยคีย่อมรู้ได้ทันทีว่า กามฉันทะ ไม่มีอยู่ในจิตตนแล้ว แม้พยาบาทเป็นต้นก็มีน้อยเดียวกัน เหตุเกิดของนีวรณ 5 คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยกกาย ส่วนเหตุที่ทำให้นีวรณหายไป คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยแยกกาย ดังนั้นในหมวดนีวรณจึงกล่าวถึงการใส่ใจโดยไม่แยกกายที่ทำให้เกิดนีวรณ และการใส่ใจโดยแยกกายด้วยการกำหนดรู้นีวรณที่เกิดขึ้นแล้วซึ่งทำให้นีวรณดับไป

2) ชั้น 5

ชั้น หมายถึง การรวมตัวของรูปนามที่เป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคต ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรามหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้¹¹ ส่วนอุปาทาน คือ ความยึดมั่นว่าเป็นเราของเรา อุปาทานชั้นจึงเป็นหมู่รูปนามที่เป็นปัจจัยแก่ความยึดมั่น อุปาทานชั้นมี 5 คือ 1. รูป สสารหรือปริมาณเล็ก ๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายในและภายนอก 2. เวทนา สภาวะรู้สึกเป็นสุขทุกข์ หรือเฉย ๆ 3. สัญญา ความจำได้หมายรู้ 4. สังขาร สภาวะปรุงแต่งที่เกิดร่วมกับจิต 5. วิญญาณ สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร 6 นักปฏิบัติผู้รู้สภาวะเห็นว่า “เห็นหนอ” เป็นผู้ตามรู้ชั้น 5 ตามสมควร คือ รูปย่อมปรากฏในขณะรู้เห็นความใสในการเห็นรูปหรือรูปารมณ์ เวทนาย่อมปรากฏในขณะรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือวางเฉยในการเห็น สัญญา่อมปรากฏในขณะรู้สิ่งที่เห็น สังขารย่อมปรากฏในขณะต่าง ๆ เช่น ผัสสะย่อมปรากฏในขณะกระทบกับสี เจตนาย่อมปรากฏในขณะตั้งใจ วิญญาณย่อมปรากฏในขณะเห็นเป็นประธาน นักปฏิบัติผู้รู้อย่างนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงรูป เวทนา เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมปัจจุบันอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม

¹⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 168-169.

¹¹ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ-สราภวิวงศ์, หน้า 313.



3) อายตนะ 12

อายตนะ หมายถึง ที่ติดต่อกับ, เครื่องติดต่อกับ, แตนต่อความรู้, เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ เช่น ตา เป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้, หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นต้น¹²

อายตนะ แปลว่า ที่อาศัยของจิตและเจตสิก จำแนกเป็นอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์¹³ อายตนะเหล่านี้ยังจำแนกเป็น 3 ประเภทตามลักษณะที่ปรากฏ ดังนี้ 1. ธาตุรับ คือ อายตนะภายใน 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นรูปธรรม 2. ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสที่เป็นรูปธรรม พร้อมทั้งธรรมารมณ์ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม 3. ธาตุรู้ คือ อายตนะที่เป็นนาม ได้แก่ จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตา เป็นต้น การเจริญสติระลึกรู้อายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่า ไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันโดยความเป็นธาตุรับ ธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวเรา ของเรา เทียง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปนามในโลกภายในและภายนอก ย่อมหลงผิดปรุงแต่งสิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสสั่งสมพอกพูนขึ้น ผู้ที่กำหนดรู้ด้วยปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมไม่ปรุงแต่งด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ส่งผลให้กิเลสอ่อนกำลังลง ในที่สุดถูกละได้โดยเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ

เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ตามหมวดอายตนะอย่างนี้ กระบวนการอย่างเดียวกันย่อมปรากฏ นั่นคือ อายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้เป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เมื่อแยกแยะอายตนะทีละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองสังขารที่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันของอายตนะทั้งหลายเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดปัญญาหยั่งเห็นอย่างนี้ ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นกองสังขารด้วยประการใด ๆ

4) โพชฌงค์ 7

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดวิชชาและวิมุตินิพพานที่สุด¹⁴ โพชฌงค์เป็นธรรมที่นุ่มนวลไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ¹⁵ โพชฌงค์มี 7 คือ 1. สติ¹⁶ ความระลึก

¹² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 547-548.

¹³ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า 322-323.

¹⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 338.

¹⁵ ส.ม. (ไทย) 19/258/119.

¹⁶ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, หลักสูตรจุฬาลงกรณปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, 2550), หน้า 126-127.

ได้ 2. ธัมมวิจย การพิจารณาธรรมทั้งภายในภายนอก 3. วิริย ความเพียร 4. ปีติ ความอิ่มใจ 5. ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ 6. สมาธิ ความตั้งมั่นในอารมณ์เดียว 7. อุเบกขา การทำให้สัมปยุตตธรรม มีความสม่ำเสมอในหน้าที่ของตน วิธีปฏิบัติหมวดโพชฌงค์ เมื่อองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ คือ สติปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ชัดว่าสติมีอยู่ภายในจิต เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วดับไป ย่อมรู้ชัดว่า บัดนี้สติไม่มีอยู่ในจิต เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุอรหัตตมรรค สติจะมีความบริบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนถึงกลับสนิทโดยไม่มี ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น เหตุเกิดของสติ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง สติที่สะสมไว้ด้วยการปฏิบัติธรรมในครั้งก่อนจะส่งผลให้เกิดสติในโอกาสต่อมา เพราะกุศลในอดีตย่อมเป็นเหตุที่มีกำลังทำให้กุศลอื่นเกิดขึ้นได้ในปัจจุบันหรืออนาคต แม้เหตุเกิดของธรรมวิจยเป็นต้นก็เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะธรรมภายในภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ติดต่อกันอย่างรวดเร็ว ย่อมรู้ชัดว่า สภาวะธรรมเป็นความจริงของชีวิตที่เชื่อมโยงรูปนามอย่างเป็นระบบ ไม่มีอะไรควรให้ยึดติดผูกพัน จิตของเขาอย่ามลายความยึดมั่นถือมั่นในโลกได้

5) อริยสัจ 4

อริยสัจ ความจริงอย่างประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้คนเป็นพระอริยะ¹⁷ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ¹⁸ คือ ทุกข์มีสภาพไร้แก่นสาร สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธความดับทุกข์ และมรรคเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ อุปมาว่า ทุกข์เหมือนโรค สมุทัยเหมือนเชื้อโรค นิโรธเหมือนความมีสุขภาพดี และมรรคเหมือนการรักษาโรค อริยสัจ 4 เป็นความจริงของชีวิต เริ่มตั้งแต่สิ่งที่ควรกำหนดรู้คือทุกข์เป็นต้น ถ้าพระพุทธรองค์มิได้ตรัสความจริงนี้ ก็จะไม่มีการหลุดพ้นเป็นอิสระจากกิเลสได้ เมื่อชาวโลกมิได้กำหนดรู้อริยสัจ จึงมีความหลงในสมมุติบัญญัติเหมือนถูกอวิชาห่อหุ้มไว้ ทำให้ไม่อาจที่จะค้นพบความจริงของชีวิตภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองนี้ได้ นอกจากนั้นชาวโลกยังไม่เข้าใจเหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์อีกด้วย ตราบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งเห็นอริยสัจ ตรานั้นเขาต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏภพแล้วภพเล่า เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจอริยสัจแล้ว สามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ หลีกเลี่ยงสมุทัยด้วยการละ อีกทั้งสามารถรู้แจ้งความดับทุกข์โดยอาศัยการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องกำหนดรู้อริยสัจ ละอวิชาและตัณหา เจริญสมาธิและปัญญาให้รู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส

องค์ธรรมของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก คือ ธรรมชาติที่มีความระลึกได้ในอารมณ์และให้สังวรอยู่ในกุศลธรรม เป็นลักษณะ มีอรรถโดยเฉพาะ คือ มีลักษณะที่จตุกะ 4 ประการ ดังนี้ 1) มีความ

¹⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 519.

¹⁸ พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า 362.



ระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ เป็นลักษณะ 2) มีความไม่หลงลืม เป็นกิจ 3) มีความจดจ่อต่ออารมณ์ เป็นผล 4) มีความจำอันมั่นคง หรือ มีสติปัญญา 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเหตุใกล้

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานกับการพัฒนาจิต

พระพุทธองค์แสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 2 ทีฆนิกาย มหาวรรค เรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดงถึงแนวทางการปฏิบัติ คือ การเจริญสติและแสดงผลที่ได้รับ คือ วิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จนนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริง ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

1) การพัฒนาจิตตามหลักนิรณ 5 ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้กามฉันทะนิรณ พระพุทธองค์ตรัสว่า อิธ ภิกขเว ภิกขุ สนฺตํ วา อชฺชตตํ กามจฺจนทํ อตฺถิ เม อชฺชตตํ กามจฺจนทโติ ปชานาติ อสนฺตํ วา อชฺชตตํ กามจฺจนทํ นตฺถิ เม อชฺชตตํ กามจฺจนทโติ ปชานาติ.¹⁹ ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา.²⁰

จากการศึกษาพบว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่อลงแล้วเหลือรูปกับนาม คือ การกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับกาย จัดเป็น “รูป” ส่วนเวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” ที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังนั้น การกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นก็คือ การรู้รูปนามที่เกิดขึ้นทางกายและจิต ด้วยเหตุนี้ การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อสภาวะธรรม เพื่อให้เกิดความรู้สึกรู้ตัว เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงตามสภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันอารมณ์ ว่า “เห็นหนอ” “ชอบหนอ” “หรือฟังหนอ” ย่อมก่อให้เกิดปัญญา เมื่อนักปฏิบัติกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมเห็นถึงลักษณะของสภาวะธรรมที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

การพัฒนาจิตตามหลักนิรณ 5 ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงเลือกธรรมที่รู้เห็นได้ง่าย ปฏิบัติได้ง่าย คือ นิรณ 5 มี กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิฉณา มาใช้เป็นหลักตั้งสติในการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันด้วยการกำหนดว่า “รู้หนอ” “โกรธหนอ” “ฟังหนอ” เมื่อกามฉันทะหายไปแล้ว โยคีย่อมรู้ได้ทันทีว่า กามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตตน แม้พยาบาทะก็มีนัยเดียวกัน การกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน จัดเป็นโยนิโสมนสิการ ส่วนการไม่กำหนดรู้เท่าทันปัจจุบัน จัดเป็นโยนิโสมนสิการ ให้รู้กิเลสตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่

¹⁹ ที.ม. (บาลี) 10/290.

²⁰ ที.ม. (ไทย) 10/382/316.

เรา เป็นของไม่เที่ยง เมื่อมีเหตุก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุก็ดับไป เรามาปฏิบัติเพื่อรู้จักกิเลสตามความเป็นจริงจนเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วก็สามารถละกิเลสได้เป็นขั้น ๆ ไป จนละได้เด็ดขาด

2) การพัฒนาจิตตามหลักชั้น 5 ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้ชั้น 5 พระพุทธองค์ตรัสว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ อิติ รูป, อิติ รูปสส สมุทโย, อิติ รูปสส อตถกโม. อิติ เวทนา, อิติ เวทนาย สมุทโย, อิติ เวทนาย อตถกโม. อิติ สัญญา, อิติ สัญญาย สมุทโย, อิติ สัญญาย อตถกโม. อิติ สังขาร, อิติ สังขารานํ สมุทโย, อิติ สังขารานํ อตถกโม. อิติ วิญญาณ, อิติ วิญญาณสส สมุทโย, อิติ วิญญาณสส อตถกโม.²¹ ภิกษุในพระศาสนาย่อมรู้ชัดว่านี่คือรูป ความเกิดของรูปย่อมมีอย่างนี้ ความดับของรูปย่อมมีอย่างนี้ นี่คือนเวทนา ความเกิดของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ นี่คือนสัญญา ความเกิดของสัญญาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสัญญาย่อมมีอย่างนี้ นี่คือนสังขาร ความเกิดของสังขารย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสังขารย่อมมีอย่างนี้ นี่คือนวิญญาณ ความเกิดของวิญญาณย่อมมีอย่างนี้ ความดับของวิญญาณย่อมมีอย่างนี้²²

การแสดงชั้นของพระพุทธองค์นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประกาศความเป็นอนัตตา กล่าวคือ ในสมัยพุทธกาลมีลัทธิจำนวนมากเชื่อว่าอัตตา หรืออาตมามีอยู่ในคน สัตว์ และพืช เป็นนามธรรมที่เที่ยงแท้ไม่ตาย แม้คนสัตว์ตายแล้วก็ล่องลอยไปเกิดใหม่ พระพุทธองค์ทรงแสดงชั้น 5 โดยจำแนกเป็นรูป และนามที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยซึ่งเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ชั้นเหล่านี้ ไม่ใช่อัตตา ความเข้าใจเรื่องชั้น 5 ส่งผลให้เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาได้โดยตรง มีเพียงชั้นที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย โดยปราศจากตัวตน หลักระบบของพระพุทธองค์เน้นการดำเนินไปของชั้น 5 ตามเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีเหตุปัจจัย ชั้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ นักปฏิบัติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ย่อมรู้ชัดว่าลมหายใจเป็นเพียงกองรูปที่เคลื่อนไหวเนื่องด้วยร่างกาย นอกจากนี้ลมหายใจมีสภาพไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ การรับรู้เช่นนี้เป็นกำหนดรู้รูปชั้น คือ รู้ความเกิดของรูป และความดับของรูป

การพัฒนาจิตตามหลักชั้น 5 ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ชั้น 5 อยู่ ย่อมสำคัญว่ามีเพียงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมปัจจุบันอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม การรู้ชัดว่านี่คือรูป หมายถึง การหยั่งเห็นสภาวะพอง ยุบ เป็นต้น เป็นรูปที่แปรปรวน หรือการหยั่งเห็นเวทนาว่าเป็นความรู้สึก สัญญาเป็นความจำได้หมายรู้ สังขารเป็นการปรุงแต่งจิตให้มีสภาวะชอบหรือโกรธ และวิญญาณเป็นการรู้อารมณ์เท่านั้น นักปฏิบัติผู้หยั่งเห็นลักษณะของรูปเป็นต้นอย่างชัดเจนแล้ว ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปอีกด้วย กล่าวคือ รูปที่เคลื่อนไหวด้วยการเหี่ยยดและการคู้ มีสภาวะเกิดขึ้นและสิ้นสุดในแต่ละอาการที่เหี่ยยดและคู้ ต่อมานักปฏิบัติจะรับรู้การเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วของสภาวะเหี่ยยดคู้ เป็นต้น ให้รู้จักกิเลส

²¹ ที.ม. (บาลี) 10/291.

²² ที.ม. (ไทย) 10/383/318.



ตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่เรา มันเป็นของไม่เที่ยง เมื่อมีเหตุก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุก็ดับไป เรามาปฏิบัติเพื่อรู้จักกิเลสตามความเป็นจริง เป็นการพัฒนาจิตจนเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วก็สามารถละกิเลสได้เป็นขั้น ๆ ไป จนกระทั่งละได้เด็ดขาด

3) การพัฒนาจิตตามหลักอายตนะ 12 ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อายตนะ 12 พระพุทธองค์ตรัสว่า ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ ฌเมสุ ฌมมานุปสสี วิหริตี ฌสุ อชฺฌตติกาปิเรสุ อายตเนสุ. กถญจ ปน ภิกขเว ภิกขุ ฌเมสุ ฌมมานุปสสี วิหริตี ฌสุ อชฺฌตติกาปิเรสุ อายตเนสุ.²³ ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่อย่างไร.²⁴

อายตนะ แปลว่า ที่อาศัยของจิตและเจตสิก จำแนกเป็นอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์²⁵ ถ้าไม่มีตา หรือรูป จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตาก็เกิดไม่ได้ อายตนะเหล่านี้จำแนกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ 1) ธาตุรับ คือ อายตนะภายใน 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นรูปธรรม 2) ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นรูปธรรม พร้อมทั้งธรรมารมณ์ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม 3) ธาตุรู้ คือ อายตนะที่เป็นนามได้แก่ จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตา เป็นต้น การเจริญสติระลึกรู้อายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังเห็นโลกทัศน์ว่าไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันโดยความเป็นธาตุรับ ธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวตน ที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปนามทั้งภายในและภายนอก ย่อมหลงผิดปรุงแต่งสิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสสั่งสมพอกพูนขึ้น ผู้ที่กำหนดรู้ด้วยปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมไม่ปรุงแต่งด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ส่งผลให้กิเลสอ่อนกำลังลง จนในที่สุดละได้โดยเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ

การพัฒนาจิตตามหลักอายตนะ 12 ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ตามหมวดอายตนะอยู่อย่างนี้ กระบวนการอย่างเดียวกันย่อมปรากฏ นั่นคือ อายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้เป็นเพียงสภาวะธรรมปราศจากตัวตน เมื่อแยกอายตนะที่ละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองสังขารที่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันของอายตนะทั้งหลายเท่านั้น ผู้ปฏิบัติที่เกิดปัญญาเห็นอย่างนี้ ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นกองสังขารด้วยประการใด ๆ กระบวนการทำงานของการรับรู้โลกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรู้ถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นตอบสนองต่อการรับรู้ นั้น เป็นกระบวนการที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีอัตตาตัวตนอยู่ในกระบวนการนั้น สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจาก

²³ ที.ม. (บาลี) 10/292.

²⁴ ที.ม. (ไทย) 10/384/319.

²⁵ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ-สราภวิวงศ์, หน้า 322-23.



การรับรู้ทางอายตนะ ไม่มีใครทำให้ มีแต่ธรรมะทำหน้าที่ไป ให้เรารู้ไป ก็จะเข้าใจกระบวนการเกิดขึ้นของปัญหาต่าง ๆ หมดอายตนะนี้ให้ตามดูอายตนะ ให้รู้จักเลตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่เรา มันเป็นของไม่เที่ยง เมื่อมีเหตุก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุก็ดับไป เรามาปฏิบัติเพื่อรู้จักกิเลสตามความเป็นจริงจนเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วก็สามารถละกิเลสได้เป็นขั้น ๆ ไป จนกระทั่งละได้เด็ดขาด

4) การพัฒนาจิตตามหลักโพชฌงค์ 7 ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้โพชฌงค์ 7 พระพุทธองค์ตรัสว่า ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ ฌเมสุ ฌมมานุปัสสี วิหริตี สตตสุ โพชฌงค์สุ. กถญจ ภิกขเว ภิกขุ ฌเมสุ ฌมมานุปัสสี วิหริตี สตตสุ โพชฌงค์สุ.²⁶ ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ 7 อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ 7 อยู่ อย่างไร²⁷

จิตของทุกคนมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด จึงเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ แต่นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญา ทำหน้าที่หมายรู้ และสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนองในทางบวกหรือลบ ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความทุกข์ระวนกระวายใจ การเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นหลัก การเจริญโพชฌงค์ที่ถูกต้องก็คือ²⁸ การทำให้อินทรีย์แก่กล้า เป็นการปลูกฝังโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ได้แก่ สติ ฌมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ และอุเบกขา ธรรมเหล่านี้ คือสาเหตุของการตรัสรู้ธรรม เมื่อมีโพชฌงค์ในใจก็เท่ากับปฏิบัติสร้างเหตุแห่งการตรัสรู้ธรรมและกำลังก้าวเข้าใกล้พระนิพพานมากขึ้นทุกขณะ

การพัฒนาจิตตามหลักโพชฌงค์ 7 ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้โพชฌงค์อยู่อย่างนี้ การตรัสรู้ หมายถึง ปัญญาหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่ขณะแห่งการบรรลุมรรคผล อันเป็นปรากฏการณ์ทางจิตที่มีคุณลักษณะพิเศษ มรรคญาณ ผลญาณ คือ สภาวะจิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและประกอบกันเป็นประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ธรรม มรรคญาณ ผลญาณ คือ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเมื่อจิตหลุดพ้นจากการเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย แล้วรับเอาพระนิพพานมีสภาพที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่งมาเป็นอารมณ์ ผลของการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้กิเลสบางส่วนถูกกำจัดออกไป ทำให้ในระหว่างการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดมรรคผลนี้ ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจโพชฌงค์ ก็อาจใช้ธรรมเหล่านี้ในการรักษาสมดุลในการปฏิบัติของตนได้เช่น วิริยะ ปิติ และฌมมวิจยะ ช่วยประคองจิตเมื่อจิตหวั่นไหว ในขณะที่ยังมีปัสสทธิ สมาธิ และอุเบกขา ทำจิตให้สงบลงเมื่อฟุ้งซ่านเกินไป หากผู้ปฏิบัติสามารถ

²⁶ ที.ม. (บาลี) 10/293.

²⁷ ที.ม. (ไทย) 10/385/321.

²⁸ พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวังสะ, *รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life)*, พิมพ์ครั้งที่ 15, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2560), หน้า 56-58.



รักษาความสมดุลในจิตเอาไว้ได้ ลดความตื่นเต้น และทำจิตที่หัดหุให้ผ่องใส ก็แน่ใจได้ว่าปัญญาญาณจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

5) การพัฒนาจิตตามหลักอริยสัจ 4 ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อริยสัจ 4 พระพุทธองค์ตรัสว่า ปุน จปริ ภิกขเว ภิกขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ จตุสุ อริยสัจฺเจสุ. กถณฺจ ปน ภิกขเว ภิกขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ จตุสุ อริยสัจฺเจสุ. อิทฺ ภิกขเว ภิกขุ อิทํ ทุกฺขนฺติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อยํทุกฺขสมุทฺโยติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อยํ ทุกฺขนิโรธํติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏฺิปปทาติ ยถาภูตํ ปชานาติ.²⁹ ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ 4 อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ 4 อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์’ ‘นี้ทุกขสมุทัย’ ‘นี้ทุกขนิโรธ’ ‘นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’³⁰

อริยสัจ 4 เป็นความจริงของชีวิต เริ่มตั้งแต่สิ่งที่ควรกำหนดรู้ คือ ทุกขเป็นต้นไป ถ้าพระพุทธองค์ได้ตรัสความจริงนี้ ก็จะไม่มีการสามารถหลุดพ้นเป็นอิสระจากกิเลสได้ เมื่อชาวโลกมิได้กำหนดรู้อริยสัจ จึงมีความหลงในสมมุติบัญญัติเหมือนถูกอวิชชาห่อหุ้มไว้ ทำให้ไม่อาจที่จะค้นพบความจริงของชีวิตภายในร่างกายที่ยาววา หนา คีบ กว้าง คอก และมีใจครองนี้ได้ นอกจากนั้น ชาวโลกยังไม่เข้าใจเหตุเกิดของทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์อีกด้วย ตราบใดที่บุคคลยังไม่หยั่งเห็นอริยสัจ ตรานั้นเขาต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏฏแล้วภพเล่า

การพัฒนาจิตตามหลักอริยสัจ 4 ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกตามหมวดอริยสัจนี้เหมือนการเจริญสติปัฏฐานอื่น ๆ คือ เน้นการกำหนดรู้สัจจะภายในเป็นหลัก เมื่อสัจจะภายในปรากฏชัดเจน สัจจะภายนอกก็จะปรากฏชัดเจนด้วยการอนุมานรู้ พระพุทธองค์ทรงอธิบายทุกข์สัจจะว่าเป็นความทุกข์ทางกายที่เริ่มต้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย พร้อมด้วยความทุกข์ใจที่ไม่ประสบกับสิ่งที่ต้องการ เป็นต้น พระพุทธองค์เปรียบเสมือนแพทย์ผู้บอกโรค เหตุเกิดของโรค ยา รักษาโรค และลักษณะการหายจากโรคแก่คนป่วย พระองค์มิใช่แพทย์ผู้บอกเฉพาะโรคแก่ผู้ป่วยแล้ว มิได้รักษาให้หายจากโรคนั้น ความเข้าใจในเรื่องอริยสัจเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจอริยสัจแล้ว สามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ หลีกเลียงสมุทัยด้วยการละ รู้แจ้งความดับทุกข์โดยการเจริญมรรคมรรค 8 ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องกำหนดรู้อริยสัจ พยายามละอวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญา เพื่อให้จิตรู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส

²⁹ ที.ม. (บาลี) 10/294.

³⁰ ที.ม. (ไทย) 10/386/324.

สรุป

จากการศึกษาธัมมานุสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐาน โดยได้รวบรวมข้อมูลจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตำราทางวิชาการทางพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์สรุปผลจากการวิจัย ดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐานไว้ในพระสูตรที่ชื่อว่า ทีฆนิกาย มหาวรรค แก่พุทธบริษัท 4 ชาวแคว้นกुरु ถึงแนวทางการปฏิบัติ ธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน เพื่อพัฒนาจิตของตนเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง โดยให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม 5 หมวด คือ

การพัฒนาจิตตามหลักนิรณ 5 ในธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันเป็นโยนิโสมนสิการในวิปัสสนาภาวนา แม้การใส่ใจที่เกื้อกูลแก่การกำหนดรู้ ก็จัดเป็นโยนิโสมนสิการเช่นเดียวกัน ส่วนการไม่กำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันและการใส่ใจที่ไม่เกื้อกูลแก่การกำหนดรู้ จัดเป็นอโยนิโสมนสิการทั้งสิ้น ดังนั้น ในหมวดนิรณจึงกล่าวถึงการใส่ใจโดยไม่แยบคายที่ทำให้เกิดนิรณ และการใส่ใจโดยแยบคายด้วยการกำหนดรู้นิรณที่เกิดขึ้นแล้วซึ่งทำให้นิรณดับไป

การพัฒนาจิตตามหลักชั้น 5 ในธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน การรู้ชัดว่านี่คือรูป หมายถึงการหยั่งเห็นสภาวะพองยุบ เป็นต้น เป็นรูปที่แปรปรวน หรือการหยั่งเห็นเวทนาว่าเป็นความรู้สึกสัญญาเป็นความจำได้หมายรู้ สังขารเป็นการปรุงแต่งจิตให้มีสภาวะชอบหรือโกรธ และวิญญานเป็นการรู้อารมณ์เท่านั้น นักปฏิบัติผู้หยั่งเห็นลักษณะของรูปเป็นต้นอย่างชัดเจนแล้ว ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปอีกด้วย กล่าวคือ รูปที่เคลื่อนไหวด้วยการเหี่ยยดและการคู้ มีสภาวะเกิดขึ้นและสิ้นสุดในแต่ละอาการที่เหี่ยยดและคู้ ต่อมานักปฏิบัติจะรับรู้การเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วของสภาวะเหี่ยยดและคู้ เป็นต้น การพัฒนาจิตตามหลักอายตนะ 12 ในธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ตามหมวดอายตนะอยู่อย่างนี้ กระบวนธรรมอย่างเดียวกันย่อมปรากฏ นั่นคือ อายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้เป็นเพียงสภาวะธรรมปราศจากตัวตน เมื่อแยกอายตนะที่ละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองสังขารที่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันของอายตนะทั้งหลายเท่านั้น ผู้ปฏิบัติที่เกิดปัญญาเห็นอย่างนี้ ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นกองสังขารด้วยประการใด ๆ การพัฒนาจิตตามหลักโพชฌงค์ 7 ในธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมภายใน ภายนอก และทั้งภายใน ภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปติดต่อกันอย่างรวดเร็ว ย่อมรู้ชัดว่าสภาวะธรรมเป็นความจริงของชีวิตที่เชื่อมโยงรูปรนามอย่างเป็นระบบ และไม่มีอะไรควรให้ยึดติดผูกพัน จิตของเขาย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นในโลกได้ การพัฒนาจิตตามหลักอริยสัจ 4 ในธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ตามหมวดอริยสัจนี้ด้วยการกำหนดรู้สัจจะภายในเป็นหลัก เมื่อสัจจะภายในปรากฏชัดเจน สัจจะภายนอกก็จะปรากฏชัดเจนด้วยการอนุমানรู้ความเข้าใจเรื่องอริยสัจเป็นสิ่งสำคัญมาก ดังนั้นผู้ปฏิบัติ พยายามละอวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญา เพื่อให้จิตรู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส



ธรรมเหล่านี้ คือ นิเวศน์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 เป็นเพียงสภาวะธรรม ผู้ปฏิบัติมีสติพร้อมหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” เพียงเพื่อระลึกถึงเท่านั้น คือ มีสติตรงต่อความจริงที่ว่า มีธรรมเป็นธรรม ได้แก่ นามกับรูปเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ทั้งนี้เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใช้ระลึก คือ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อให้สติปัญญาเจริญเพิ่มพูน เป็นการพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากกิเลส เครื่องจองจำทั้งหลาย มิใช่เพื่อจะคิดฟุ้งเพื่อละเมอฝันไป ส่วนธรรมที่เพียรปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ อาตปปี สมุขปาณ สติมา แปลว่า “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” ในท้ายพระสูตรได้ทรงรับรองผลของการเจริญสติปัญญาอย่างต่อเนื่องว่า ย่อมได้รับอานิสงส์ 2 ประการ คือ เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบัน หรือ ถ้ายังมีสังโยชน์เหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี

บรรณานุกรม

- พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4: ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544.
- พระกัมมัญฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาภิวงษะ. *รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life)*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2560.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.
- พระพุทธโฆสาเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. *หลักสูตรจุฬารัตนธรรมิกะโท*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, 2550.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549.
- _____. *วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)*. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2553.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- _____. *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

