

ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท
AN ANALYTICAL STUDY OF THE PRESENT MOMENT
IN THERAVADA BUDDHISM

แม่ชีสุดา วิจารณ์อุทัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

**AN ANALYTICAL STUDY OF THE PRESENT MOMENT
IN THERAVADA BUDDHISM**

MaecheeSuda Rojanautai

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E 2010**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา



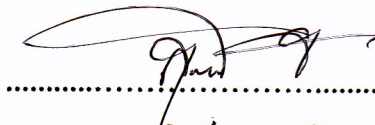
(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร (พรรณา), ดร.)



.....กรรมการ

(พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอ่อน), ดร.)

.....กรรมการ

(ดร. ศศิวรรณ กำลั้งสินเสริม)

.....กรรมการ

(ดร.จุฑามาศ วารีแสงทิพย์)

.....กรรมการ

(อาจารย์รังษี สุทนต์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร. ประธานกรรมการ

ดร. ศศิวรรณ กำลั้งสินเสริม กรรมการ

อาจารย์รังษี สุทนต์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : แม่ชีสุภา โรจนอุทัย

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ :

: พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอุ้น) ดร., ป.ธ. ๗, ร.บ., พช.ม., พธ.ด.

: ดร.ศศิวรรณ กำลั้งสินเสริม คศ.บ., พช.ม., พธ.ด.

: นายรังษี สุทนต์ ป.ธ. ๘, พช.ม.

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ความหมาย และคำสอน เรื่องปัจจุบันขณะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่สัมพันธ์และเป็นปฏิปักษ์กับปัจจุบันขณะ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะกับการปฏิบัติตามหลักภavana ๔

จากการศึกษาพบว่า คำว่า ปัจจุบันขณะ ปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก มีพระสัมพันธูปัญญา พุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงพิจารณาเห็นถึงปัจจุบันขณะได้ ส่วนปัจจุบันขณะที่ใช้ใน ปัจจุบันนี้ คืออรรถาปัจจุบัน ที่แสดงในพระสูตรต้นปิฎก อันหมายถึง ขณะแห่งกาลเวลาที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ในขณะนี้ เดียวนี้ ด้วยปัญญา ไม่ย้อนคิดถึงอดีตและคำนึงถึงอนาคต อยู่กับปัจจุบันขณะ ในการรับรู้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ตามหลักสติปัฏฐานสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อความสุขในปัจจุบันขณะต่อการดำเนินชีวิตและสู่เป้าหมายสูงสุดต่อการบรรลุถึงความเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง โดยแยกคำสอนออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านศีลหรือพฤติกรรม ด้านจิต ด้านปัญญา และด้านสังคม

อาตภาพิ (ความเพียร) สติ (ความระลึกรู้) และสัมปชัญญะ (ปัญญา) เป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์กับปัจจุบันขณะ เป็นกระบวนการปฏิบัติที่สอดคล้องกันเพื่อให้ปัจจุบันขณะเกิดขึ้นและตั้งมั่นในการทำงานได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีจิตเป็นผู้นำและเป็นการทำงานร่วมกันของกายและจิต (รูปและนาม) การอยู่กับปัจจุบันขณะจึงเป็นการเผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงปรากฏเกิดขึ้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ และเมื่อนิวัตรธรรม

อวิชา ตัณหา และอุปาทาน เป็นอุปสรรคต่อปัจจุบันขณะเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ย่อมทำให้ปัจจุบันขณะไม่สามารถดำรงอยู่ได้

วิธีปฏิบัติต่อปัจจุบันขณะตามหลักการของภาวนา ๔ โดยแบ่งการพัฒนาออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา สីลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อการวัดผลในด้านต่างๆ ของการพัฒนาคนุชย์นั้นแสดงให้เห็นว่า มนุชย์สามารถพัฒนาจากขั้นพื้นฐานคือ มิสิลเป็นพื้นฐานของปุณชนในการดำเนินชีวิต ทำให้มนุชย์มีศักยภาพที่มีประสิทธิภาพ อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบเรียบร้อยในทางโลกียะ ส่วนในทางโลกุตระนั้น มุ่งสู่ความเป็นอิสระเป้าหมายสูงสุด คือพระนิพพาน แสดงให้เห็นว่าสามารถพัฒนาจากปุณชนสู่อริยบุคคลได้ในที่สุด

Thesis Title : An Analytical Study of the Present Moment in Theravada Buddhism

Researcher : MaecheeSuda Rojanautai

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Suthit Âphakaro (Oboun), Dr., Pali VII, B.A (Pol), Ms.A. (Community Development), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Sasiwan Kamlungsinserm, B.A. (Domestic Science, M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Ajarn. Rangsi Suthon, Pali IX., M.A.

Date of Graduation : March 25, 2011

Abstract

This thesis consists of 3 objectives: 1) to study the concept, the meaning and the principle of the present moment in Theravâda Buddhism, 2) to study the Doctrinal principles concerning and reflecting the present moment, 3) to analytical study the present moment for practising the principles of Bhâvanâ 4.

From the study, it is found that the word “present moment” is stated in Abhidhamma Pitaka. Just only the omniscience of Lord Buddha can acknowledge the present moment. The “present moment” that we are calling now means “Addhâpacanpanna” is stated in Suttanta Pitaka, as the meaning of the time of living here and now; to recognize the facing fact as fact, not thinking about the past and the future live at the present moment with the intellectual. To recognize the fact with intelligence of the Four Foundations of mindfulness:- body, sensation, mentality and dharma in order to be happy here and now in the living way, and to go to the maximum aims to achieve the complete independence by dividing the teaching into 4 areas namely:- the moral or behavior, the mentality, the wisdom and the society.

Âtâpî (right effort), Sati (mindfulness) and Sampajañma (awareness) are the Doctrinal Principles being established relating to the current moment which in the practice corresponding to the present moment arising and in continuously working with the leadership and collaboration of body and mind (Rûpa and Nâma). To live in the present moment is to face the reality that changes all the time. Impermanence, suffering and Anattâ (Soul-lessness) appear to be a commitment to Tilakkhaóa that happen at every time in accordance with the rules of nature and when the Nivarana (hindrances), Avijjâ (ignorance) , Taóhâ (craving) and Upâdâna (attament) which are the obstacle to the present in mind, the present moment isn't in existence.

The way to practise the principle of Bhâvanâ by separating the development into 4 namely: Kâya-bhâvanâ: physical development, Sîla-bhâvanâ: moral development, Citta-bhâvanâ: emotional development and pañña-bhâvanâ to measure the impact of human development demonstrate that human being can develop from the base:- Sîla which is the basis of a layman's life to have a powerful potentiality in order to live together in the societies with peace and the aim is Nibbâna. In conclusion, the participants can develop themselves from the state of the laymen to the Noble Ones.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จได้ด้วยดีจากความเมตตาอนุเคราะห์ของคณาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอแสดงความขอบพระคุณและขอขอบคุณดังต่อไปนี้

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอูน), ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร. ศศิวรรณ กำลิ่งสินเสริม และอาจารย์รังษิ สุทนต์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ช่วยเติมเต็มในรายละเอียดและความถูกต้อง อีกทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่องานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร (พรธนา), ดร. ประธานกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์และ ดร. จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ กรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

พระราชวิสุทธิโมลี (มนู สุมนโน) เจ้าคณะ ๖ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุฯ พระครู ธรรมธรรสมนต์ นนทิกโก เจ้าอาวาสวัดจากแดง พระอาจารย์มหาไพโรจน์ ญาณกุสโล (คณะ ๒๕ วัดมหาธาตุฯ) ซึ่งนอกจากจะให้คำปรึกษาค้นคว้าหาข้อมูลแล้วยังได้เมตตาแปลคัมภีร์ภาษาพม่าและภาษาบาลี อาจารย์จำรูญ ธรรมดา อาจารย์สมควร ถ้วนนอก อาจารย์กอบกาญจน์ เทียนไชยมงคล และอาจารย์กฤษณา ปทีปโชติวงศ์ ที่ให้คำปรึกษาและตำราในการค้นคว้า พระอาจารย์ และอาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยต่างๆ ท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และให้โอกาสในการศึกษาหาความรู้ รวมทั้งพระอาจารย์เจ้าหน้าที่ห้องสมุด และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยต่างๆ ท่าน

ขอกราบขอบพระคุณพระธรรมสุธี อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ที่ให้กำลังใจสนับสนุนการศึกษา ให้สถานที่พักอาศัย พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมจฺโล) เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร พระราชรัตนรังษิ (วิฑูฑฑ วิฑูฑฑโร) เจ้าอาวาสวัดไทยกุสินาราเฉลิมราชที่เมตตาให้กำลังใจในการศึกษา พระครูวรปัญญาคุณ เจ้าคณะ ๒๕ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุฯ พระครูสรวุฒิปิเศษย์ เจ้าคณะ ๑๘ วัดมหาธาตุฯ พระครูปลัดนิยม ปภาโต และอาจารย์แม่ชีสุนันท์ ฉันทา ที่ให้ความอนุเคราะห์เมตตาสนับสนุนปัจจัย ๔ เป็นที่สัพบายะต่อการศึกษา

ขออนุโมทนาขอบคุณ คุณชัยเจริญ-คุณนงเยาว์ โรจนอุทัย คุณสุนทรี นันทนสุขและครอบครัว พร้อมทั้งพี่ น้องและหลานๆ ครอบครัวโรจนอุทัย ที่ได้ให้กำลังใจและสนับสนุนทุนการศึกษาตลอดมา รวมทั้งเพื่อนๆ และผู้มีอุปการคุณต่างๆ ท่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ทั้งด้านตำรา ข้อมูล คำปรึกษาและแนะนำ

อานิสงส์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอถวายเป็นเครื่องสักการะแด่พระรัตนตรัย อุทิศแก่คุณพ่อทอง คุณแม่ทองก้อน โรจนอุทัย คุณแม่ชีกาญจนาวัดนั อัคราทร ครูอุปัชฌาจารย์ ญาติธรรมทั้งหลาย ตลอดทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้เข้าใจและเข้าถึงธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามสมควรแก่ฐานะยิ่งๆ ขึ้น

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ เอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓
บทที่ ๒ แนวคิดและความหมายของปัจจุบันขณะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๔
๒.๑ ปัจจุบันขณะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๔
๒.๑.๑ นิยามและความหมายของปัจจุบันขณะ	๑๔
๒.๑.๒ ปัจจุบันขณะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๒๑
๒.๒ ปัจจุบันขณะกับกระบวนการรับรู้	๕๑
๒.๓ แนวคิดปัจจุบันขณะตามทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา	๕๗
๒.๔ คุณค่าของปัจจุบันขณะ	๖๒
๒.๔.๑ การดำเนินชีวิต	๖๓
๒.๔.๒ การปฏิบัติธรรม	๖๓
๒.๔.๓ การบรรลุธรรม	๖๖
๒.๕ ผลของการขาดปัจจุบันขณะ	๗๐

บทที่ ๓	หลักธรรมที่สัมพันธ์และเป็นปฏิปักษ์กับปัจจุบันขณะ	๓๔
	๓.๑ หลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ต่อปัจจุบันขณะ	๓๔
	๓.๑.๑ อาตาปี	๓๔
	๓.๑.๒ สติ	๘๒
	๓.๑.๓ สัมปชัญญะ	๕๐
	๓.๑.๔ ไตรลักษณ์	๕๗
	๓.๒ หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อปัจจุบันขณะ	๑๐๑
	๓.๒.๑ นีวรณ ๕	๑๐๒
	๓.๒.๒ อวิชา	๑๑๘
	๓.๒.๓ ตัณหา	๑๒๐
	๓.๒.๔ อุปาทาน	๑๒๓
บทที่ ๔	ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะเพื่อการพัฒนามนุษย์ในพุทธศาสนาเถรวาท	๑๒๘
	๔.๑ ปัจจุบันขณะกับกายภavana	๑๒๘
	๔.๑.๑ วิธีการปฏิบัติกายภavana	๑๒๙
	๔.๑.๒ ผลการปฏิบัติกายภavana	๑๓๔
	๔.๑.๓ กรณีศึกษา	๑๓๕
	๔.๒ ปัจจุบันขณะกับศีลภavana	๑๓๗
	๔.๒.๑ วิธีการปฏิบัติศีลภavana	๑๓๗
	๔.๒.๒ ผลการปฏิบัติศีลภavana	๑๔๓
	๔.๒.๓ กรณีศึกษา	๑๔๖
	๔.๓ ปัจจุบันขณะกับจิตภavana	๑๔๙
	๔.๓.๑ วิธีการปฏิบัติจิตภavana	๑๕๑
	๔.๓.๒ ผลการปฏิบัติ	๑๕๓
	๔.๓.๓ กรณีศึกษา	๑๕๗
	๔.๔ ปัจจุบันขณะกับปัญญาภavana	๑๕๘
	๔.๔.๑ วิธีการปฏิบัติปัญญาภavana	๑๕๘
	๔.๔.๒ ผลการปฏิบัติ	๑๖๒
	๔.๔.๓ กรณีศึกษา	๑๖๔

บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๑๖๗
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๖๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๗๐
บรรณานุกรม	๑๗๑
ประวัติผู้วิจัย	๑๗๕

อธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อคัมภีร์ ดังตัวอย่างเช่น ที.สี. (บาลี) ๘/๒๗๖/๘๗. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓/๓๗๔. หมายถึง ทีฆนิกาย สี่ลูกขุนรชคคปาลี ภาษาบาลี เล่ม ๘ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๘๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๕๓ หน้า ๓๗๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

พระวินัย

วิ.มหา.	(ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สี่ลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.ส.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ข.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สพายนตวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ปญจก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกุก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.	(บาลี)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตุตกนิบาต	(ภาษาบาลี)
อง.สตุตก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.เอกก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เอกกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ทสก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ทสกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ.	(ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ปุคคลปัณฺณัติ	(ภาษาไทย)
อภิ.ก.	(ไทย)	= อภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ปิฎฐาน	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถา

การอ้างอิงพระไตรปิฎกอรรถกถาภาษาบาลี และภาษาไทย ระบุชื่อคัมภีร์และระบุเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ขุ.สุ.อ. (บาลี) ๒๑/๓๘ หมายถึง คัมภีร์ปรมัตถโชติกา ขุททกนิกายอฏฐกถา สุตตนิบาตวณฺณนา (ปรมัตถโชติกา ๑) ภาษาบาลี เล่มที่ ๒๑ หน้า ๓๘ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย หรือฉบับสยามรัฐ(สยามรัฐเตปิฎกอฏฐกถา ๒๕๓๕) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ระบุชื่อคัมภีร์

และระบุดัชนี / ชื่อ / หน้า ตามลำดับ เช่น จุ.ชา.อ. (ไทย) ๕๗/๔๕๘ หมายถึง คัมภีร์
พระสุตตันตปิฎก จุททกนิกาย อรรถกถาชาดก ภาษาไทย เล่มที่ ๕๗ หน้าที่ ๔๕๘

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ.	(บาลี)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิสาลินี สัตถกขนฺทคฺคอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิสาลินี มหาเวคอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิสาลินี มหาเวคอุทฺทกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิสาลินี ปาฐกถาอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อ.จ.เอกก.อ.	(ไทย)	= อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี	(ภาษาไทย)
อ.จ.สตฺตก.อ.	(ไทย)	= อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี สัตตกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
จุ.ธ.อ.	(ไทย)	= จุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
จุ.เถร.อ.	(ไทย)	= จุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรรถกถา	(ภาษาไทย)
จุ.ป.อ.	(บาลี)	= จุททกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏิสมฺภิทามคฺคอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
จุ.อป.	(บาลี)	= จุททกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี อปทานอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
ที.อป.	(ไทย)	= จุททกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี อปทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)

คัมภีร์อรรถกถา

อภิ.สงฺ.อ.	(บาลี)	= อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณิ อฏฺฐสาลินีอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ.อ.	(ไทย)	= อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณิ อฏฺฐสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.อ.	(บาลี)	= อภิธมฺมปิฎก วิภงฺก สมฺโมหวิโนทนีวิภงฺกอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
จุ.ม.อ.	(บาลี)	= จุททกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺไชติคามหานิทฺเทศอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
จุ.ป.อ.	(บาลี)	= จุททกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏิสมฺภิทามคฺคอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อ.	(บาลี)	= มชฺฌิมนิกาย อุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
จุ. อิติ.อ.	(บาลี)	= จุททกนิกาย อิติวุตฺตก อุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
เนตฺต.อ.	(บาลี)	= เนตฺติ อุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(บาลี)	= วิสุทฺธิมคฺคปกรณ	(ภาษาบาลี)
อภิ.อ.	(บาลี)	= อภิธมฺมปิฎก อุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
สงฺคห.	(บาลี)	= อภิธมฺมตฺตสงฺคห	(ภาษาบาลี)

ค. คำย่อเกี่ยวกับฎีกา

การอ้างอิงคำกริยฎีกา ระบุชื่อคำกริยและระบุเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย ลินตูปุคกาสิณี สีลขุททกคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬารฎีกา

คำกริยฎีกา

ที.ฎีกา	(บาลี)	= ทีฆนิกาย ฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.ฎีกา	(บาลี)	= ทีฆนิกาย ลินตูปุคกาสิณี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)

๓. การใช้อักษรย่อภาษาอังกฤษ

คำย่อ	คำเต็ม	ความหมาย
p.,pp.	page, pages	หน้า

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตลอดระยะเวลาแห่งพระชนม์ชีพขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงมีหลักธรรมคำสอนตลอดจนแนวคิดทางพุทธศาสนาหลายวิธี วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นวิธีคิดหนึ่งในสิบวิธี^๑ ที่พระพุทธองค์ตรัสสอน การที่นำมาพิจารณาหรือมองอีกด้านหนึ่งของวิธีคิดทั้งหมด และครอบคลุมอยู่ในวิธีคิดแบบอื่นๆ เพราะว่า เนื้อหาสำคัญของหัวข้อนี้รวมอยู่ในสติปัญญาน และอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยเฉพาะสัมมาสติ คือ การมีสติอยู่กับปัจจุบัน โดยการระลึก รู้ มีจิตที่เกาะเกี่ยว ยึดอยู่กับสิ่งที่กระทำเฉพาะหน้า กำลังรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เช่น ล้างจานก็รู้ว่าล้างจาน หรือกำลังพูดกับเพื่อน หรือคิดถึงคุณของพระพุทธองค์ ข้อที่ว่า สุขโต จักว่ารู้ในแต่ละสิ่งที่กระทำ สิ่งทีพูด สิ่งทีคิด ทุกสิ่งต้องประสานสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกันในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากอกุศล คือการคิดด้วยอำนาจแห่งปัญญา ไม่ว่าจะการคิดนั้นจะเป็นเรื่องในอดีต อนาคต หรือปัจจุบันก็ตาม จักเป็นการคิดในปัจจุบันขณะ เพราะเป็นความคิดที่ถูกต้องตามวิธีคิดทางพุทธศาสนา เช่น คิดถึงเรื่องอดีตด้วยสติปัญญาทบทวนสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือไม่ก็ตาม แล้วนำมาพิจารณาเป็นบทเรียน เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทแต่ให้มีความรอบคอบ มีสติเป็นเครื่องกำกับอยู่ในปัจจุบันขณะ เป็นการย้อนคิดอดีตจนเกิดความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กับอนาคตด้วยการคิดวางแผน วางหลักการต่างๆ ด้วยความรอบคอบ เรียกว่า คิอยู่กับปัจจุบันคือ คิดอย่างมีสติปัญญารู้เท่าทันต่อสิ่งที่มากระทบ

การคิดแบบปัจจุบันขณะ พระพุทธองค์ทรงใช้พิจารณาเมื่อครั้งตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมโพธิญาณใหม่ๆ ด้วยการพิจารณาถึงญาณ ๓^๒ ได้แก่ “ญาณหยั่งรู้ส่วนอดีต ญาณหยั่งรู้ส่วนอนาคต และญาณหยั่งรู้ส่วนปัจจุบัน” โดยมีสติปัญญาควบคุมความคิดให้อยู่ในปัจจุบันขณะ คำว่า ปัจจุบันในความหมายของคนทั่วไปหมายถึง เวลาหรือช่วงหนึ่ง เช่น วันหนึ่ง สัปดาห์หนึ่ง เป็นต้น ซึ่งมีความหมายกว้างกว่าทางธรรม ทั้งยังรวมไปถึงช่วงจิตรับรู้อารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น ที่ก่อให้เกิดความยินดี ยินร้าย พอใจหรือไม่พอใจ จนทำให้เกิดความหลงผิด สับสนวุ่นวายขึ้นในใจเป็นเหตุให้จิตเข้าไปยึดติดในอารมณ์ต่างๆ จนกลายเป็นอดีตที่ผ่านไปหรือไปหลงติดคิดถึง

^๑ ดูรายละเอียด พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูร ธรรมปิฎก), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๖๓๕-๖๓๖.

^๒ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓/๓๖๔.

สิ่งที่ยังมาไม่ถึง เกิดความเพื่อฝัน หวังในอนาคต ซึ่งคนทั่วไปเข้าใจว่าเป็นความคิดที่รับรู้อยู่กับปัจจุบัน แต่ในทางธรรมถือว่าปัจจุบันขณะ หมายถึง การมีสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันด้วยความคิดที่ไม่ฟุ้งซ่าน หรือไม่คิดล้าหน้าไปอย่างไร้ขอบเขต และจดหมาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอน “ไม่ให้คิดย้อนไปข้างหลังและไม่ให้หวังไปข้างหน้า แต่ให้เพ่งพิจารณาทำหน้าที่อยู่กับปัจจุบัน ดังในภัทเทกรัตตสูตร”^๓

ความคิดที่เป็นอยู่กับปัจจุบันขณะมีอยู่หลายวิธีเช่น “การพิจารณาอนุสติก็มีภูฐาน มีมรณสติ กายคตาสติ”^๔ และอานาปานสติ^๕ โดยการกำหนดรูปร่างมาให้ปรากฏเกิดขึ้น โดยพิจารณาเห็นว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปทุกขณะปัจจุบัน เพื่อให้จิตตั้งมั่นไม่ไปตามอำนาจกิเลส ตัณหาที่มากระทบ ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์ที่เข้าวนหรือขั้วยุ ที่เรียกว่า “อารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ”^๖ สามารถเป็นนายของอารมณ์^๗ ดังคำว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว เป็นผู้ที่มีสติควบคุมตนได้ เรียกว่าเป็นคนที่ฝึกแล้ว เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงอยู่กับปัจจุบันขณะแล้วก็จะทำให้จิตเบื้องหน้าคลายความกำหนัด มีสติปัญญาควบคุมการกระทำอยู่กับสิ่งนั้นๆ ด้วยปัจจุบันขณะ อันได้ชื่อว่าก่อให้เกิดความไม่ประมาท^๘ ทำให้ไม่มีเหตุที่จะให้ทำความชั่วเสียหายที่ร้ายแรงแล้ว ยังมีหลักประกันความสุจริตใจในการทำงานด้วย ให้เป็นผลที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป

การที่คิดว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คิดอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ให้คิดพิจารณาถึงอดีตและอนาคต อันเป็นเหตุไม่ให้เกิดการคิดวางแผนล่วงหน้า เตรียมการอะไรได้ เป็นการถ่วงความเจริญก้าวหน้าของสังคมและประเทศชาติ ความเข้าใจดังกล่าว หากนำไปประพฤติปฏิบัติก็เป็นการผิดไปจากคำสอนในวิถีคิดทางพระพุทธศาสนาโดยสิ้นเชิง ดังนั้นการอยู่กับปัจจุบันขณะ ต้องอยู่ต้องคิดด้วยอำนาจของสติปัญญาเป็นตัวควบคุมระลึกอยู่กับสิ่งนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอดีตหรืออนาคตก็ตาม ซึ่งเป็นการคิดที่ปราศจากอำนาจการปรุงแต่งของกิเลส คือ ไม่ยึดติด ไม่เพื่อฝัน ไม่เลื่อนลอย มีจิตหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวโยกคลอนไปตามอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ เหมือนภูเขาหินใหญ่ ไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม หรือเหมือนแผ่นดิน เป็นต้น ที่รองรับทุกสิ่ง ไม่ว่าจะทิ้งของดีหรือของเสีย ของสะอาดไม่สะอาดลงไป

^๓ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๕.

^๔ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓/๑๕๖.

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๕๓.

^๖ อ.จตุกฤ. (ไทย) ๒๑/๑๑๗/๑๗๕-๑๘๐.

^๗ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา), ๒๕๓๖.

^๘ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๕/๑๕๒.

การอยู่กับปัจจุบันขณะคือการมีสติสัมปชัญญะควบคุม เมื่อปฏิบัติตามย่อมได้ผลไม่จำกัดกาล ต้องตั้งใจน้อมนำเข้ามาใส่ตนอันวิญญูชนพึงเห็นได้ด้วยตนเอง นำมาซึ่งความไม่ประมาท รวมถึงในสติปัญญาอันเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสเรียกว่าทางสายเอก^๕ เป็นเหตุให้เกิดกุศลธรรม และเป็นเหตุให้อกุศลธรรมสูญสิ้นไป ก่อให้เกิดปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริง อันเป็นองค์ประกอบ เป็นธรรมอันมีอุปการะมากแก่อริยมรรค อันดำรงไว้ซึ่งพระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังพระพุทธดำรัสว่า “ทางนั้นเป็นทางสายตรง ทิศนั้นไม่มีภัย รถที่ไร้เสียงประกอบด้วยล้อ คือธรรม ความละเอียด (หิริ) เป็นฝาประทุน ความรู้สึกตัว (สติ) เป็นเกราะของรถ สัมมาทิฐิเป็นตัวนำ ดังสารถิ ยานนี้มีแก่ใครแล้วไม่ว่าจะเป็นสตรีหรือนุรุษ เขาย่อมถึงนิพพานได้ด้วยยานนี้”^๖

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่ก่อตัวขึ้นมาท่ามกลางกระแสสังคมโลกได้แปรเปลี่ยนตลอดเวลา แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงดำรงอยู่สืบเนื่องตลอดมาอย่างยาวนานไม่ว่าโลกจะพัฒนา และมีความเจริญรุ่งเรืองทางวัตถุเพียงใด พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ยังคงดำรงอยู่สืบต่อไป โดยมีได้มีความล้ำสมัย หากแต่มนุษย์ในสังคมปัจจุบันละเลย เพิกเฉย ต่อคำสอนในพระพุทธศาสนา หลงคิดในวัตถุนิยม วิ่งตามกระแสโลกก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น อาชญากรรม, ดินแดน, ปัญหาทางเพศ ไม่ว่างจะเป็นปัญหาที่เกิดจากทางกาย และจิต จนเกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ มีความกระวนกระวายเกิดความเครียดและมีปัญหาทางจิตมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งชีวิตมนุษย์นั้นมีลักษณะที่ไม่เที่ยงแท้ มีความขัดแย้งมีปัญหาคือต้องเผชิญ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่ว่างจะเป็นความพลัดพราก ความแค้นใจ ความไม่สมปรารถนา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ตลอดทั้งความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ต่อ เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ที่แสนสาหัส หรือต้องเผชิญสถานการณ์ที่พลิกผันของชีวิต “การมีสติดำรงอยู่กับปัจจุบัน” จึงเป็นการดึงความคิดจากอดีตและอนาคตให้กลับมาที่ปัจจุบัน ซึ่งสามารถฝึกฝนพัฒนามนุษย์ให้เห็นตามความเป็นจริงต่อทุกข์ที่เกิดขึ้น มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ได้ จึงต้องเผชิญหน้าและเรียนรู้ที่จะดำรงอยู่กับความทุกข์เหล่านั้น เพราะความทุกข์อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ได้มีโอกาสค้นหาเรียนรู้วิธีการที่จะพ้นทุกข์ โดยมีปัจจุบันขณะเป็นเครื่องช่วยที่จะพัฒนามนุษย์ให้ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีศักยภาพ ไม่คิดในสิ่งต่างๆ ซึ่งเปรียบกับใบบัวที่ไม่ติด ไม่เปียกน้ำ และดอกบัวที่เกิดในเปือกตม แต่สะอาดงามบริสุทธิ์ ไม่เปื้อนโคลน^๗ ไม่คิดในอารมณ์ต่างๆ อันจะเป็นเหตุให้ต้องรำพึงถึงอดีตและอนาคต ดังพุทธพจน์ว่า “ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่เพ้อฝันถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้น

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

^๖ ศ.ส. (ไทย) ๑๕/๔๖/๖๐.

^๗ บ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๓๑/๕๘๖.; ๔๑๓/๕๕๖; อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๖๐.

ผิวพรรณของท่านจึงผ่องใส ; ส่วนชนผู้อ่อนปัญญาทั้งหลายเฝ้าแต่เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง และหวน
 ละห้อยถึงความหลังอันล่วงแล้ว จึงซบซิดหม่นหมอง เหมือนต้นอ้อสด ที่เขาดอนทิ้งขึ้นทิ้งไว้ที่ใน
 กลางแดด”^{๑๒} เมื่อพิจารณาเห็นเหตุผลแล้ว ก็จะเป็นบทเรียนสำหรับคิดแก้ไขปรับปรุงตนเองต่อไป
 “จุดที่พระพุทธเจ้าต้องการที่สุดก็คือเรื่องปัจจุบัน”^{๑๓}

ในสภาพสังคมที่วุ่นวายและเปลี่ยนแปลงไป การแบ่งแยกออกเป็นพวก เช่น พวกหนึ่งเรียกว่า
 พวกเก่า พวกหนึ่งนิยมการเปลี่ยนแปลง ที่เรียกว่าพวกใหม่ อันเป็นสภาพที่เห็นได้อย่างชัดเจนใน
 สังคมปัจจุบัน ซึ่งต่างฝ่ายต่างพยายามรักษาสภาพที่ตนต้องการหรือเพื่อพยายามปรับตัวเข้าหาสภาพ
 ที่ดี แต่เมื่อมีเหตุการณ์สับสนวุ่นวายเกิดขึ้น ย่อมมีผลต่อการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป ความโกรธ ความ
 คับแค้นใจ ความขัดเคือง จากความไม่น่าปรารถนานั้นๆ อันเป็นนิเวศน์ที่ขัดขวางจิตใจซึ่งก่อให้เกิด
 ความกลัว ความสูญเสีย พลัดพราก นำมาซึ่งการประทุรร้ายซึ่งกันและกันไม่ว่าจะทางร่างกายหรือ
 จิตใจ เพื่อรักษาไว้ซึ่งผลประโยชน์ของตนเอง การนำหลักธรรมคำสอนน้อมนำมาใช้ในการดำเนิน
 ชีวิตจึงมีความสำคัญ การมีสติอยู่ในปัจจุบันเพื่อก้าวล่วงความยากลำบาก ความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่าง
 ต่อเนื่องจากอวิชชา ตัณหา ที่ครอบงำจิตมนุษย์ย่อมเป็นสิ่งส่งผลกระทบและหลีกเลี่ยงได้ยากใน
 ชีวิต การอยู่กับปัจจุบันขณะ ทนต่อสิ่งเร้าทั้งหลายที่เกิดขึ้นน่าจะเป็นคำตอบที่นำไปใช้ในการ
 แก้ปัญหาต่างๆ ได้ ด้วยการวางที่ท่าและวางใจต่อปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการรู้เท่าทันตามความเป็นจริง
 อันนำมาซึ่งการพัฒนา

พระพุทธเจ้าทรงวางหลักการพัฒนาชีวิตมนุษย์ โดยมุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญ การพัฒนาจิต
 ได้แล้ว ทำให้ทุกอย่างพัฒนาไปในทางสร้างสรรค์ การพัฒนาประเทศทางด้านสังคม เศรษฐกิจ
 การเมือง และการดำเนินชีวิต ย่อมพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งจะนำมาซึ่งความสุขสงบ การมี
 ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะจึงเป็นการมีชีวิตอยู่ด้วยอริยมรรค โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวควบคุม อัน
 ประกอบด้วยสติปัญญานและรู้เท่าทันต่อนิเวศน์ที่เกิดอีกทั้งรู้เห็นตามความเป็นจริงตามไตรลักษณ์
 อันเป็นการพัฒนามนุษย์ที่ส่งผลให้อนาคตจะสมบูรณ์ ตามวิถีสงสาร เหมือนวงล้อของชีวิต อัน
 ประกอบด้วย อดีต ปัจจุบัน อนาคต ซึ่งจะเป็นตัวปัจจัยส่งเสริม ผลักดันซึ่งกันและกันดังคลื่นที่
 ทอยพัดหนุนกันลูกแล้วลูกเล่ามีรู้จักจบสิ้นในห้วงมหาสมุทร

^{๑๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๒/๗.

^{๑๓} พระเทพเวที (ประยูร ปรยุตฺโต), พุทธศาสนากับสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมล
 กิมทอง, ๒๕๒๖), หน้า ๑๒๘.

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้วนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวคิดและหลักการของ ปัจจุบันขณะ ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนทั้งหลักธรรมที่สัมพันธ์และเป็นปฏิปักษ์ ต่อปัจจุบันขณะ รวมทั้งศึกษาปัจจุบันขณะเพื่อการพัฒนาตนในพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิด ความหมายและคำสอน เรื่องปัจจุบันขณะที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่สัมพันธ์และเป็นปฏิปักษ์กับปัจจุบันขณะ

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะกับการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ แนวคิด ความหมายและคำสอน เรื่องปัจจุบันขณะที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทมีที่มาและหลักการอย่างไร

๑.๓.๒ หลักธรรมที่สัมพันธ์และเป็นปฏิปักษ์กับปัจจุบันขณะประกอบด้วยหลักธรรม อะไรบ้าง

๑.๓.๓ แนวคำสอนและหลักการเรื่องปัจจุบันขณะเพื่อการพัฒนาตนได้หรือไม่

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีลักษณะการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์ (Analytical Research) โดยวิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาเรื่องแนวคิด แนวคำสอน ความหมาย หลักการและวิธีการของปัจจุบันขณะ ตลอดจนหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏใน คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เอกสารวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งศึกษาความหมาย ความสำคัญของการพัฒนาตน พร้อมทั้งนำเสนอการ วิเคราะห์หลักการของปัจจุบันขณะเพื่อการพัฒนาตนในพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ปัจจุบันขณะ หมายถึง การตั้งสติอยู่กับสิ่งเฉพาะหน้า สิ่งที่กำลังเป็นอยู่ใน ปัจจุบัน ด้วยความคิดที่ไม่ย้อนนึกไปถึงอดีตและก้าวล่วงไปในอนาคต ด้วยการระลึกถึง สภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิต ด้วยจิตที่จดจ่อแนบชิดอยู่ในกิจกรรม การงานที่กำลังกระทำ

๑.๕.๒ หลักธรรมที่สัมพันธ์ หมายถึง หลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องหรือเกี่ยวเนื่องกัน

๑.๕.๓ **หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์** หมายถึง ธรรมที่เป็นคู่ปรับ มีความตรงกันข้ามกันไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ มีความขัดแย้งกัน หรือเป็นข้าศึก

๑.๕.๔ **การพัฒนามนุษย์** หมายถึง การพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิตด้วยการเสริมสร้างศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีกาย วาจา ใจ ที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา

๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ก. หนังสือและเอกสาร

๑.๖.๑ **พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พุทธธรรม ตอนหนึ่งว่า โดยความหมายทางธรรมขั้นการฝึกอบรมทางจิตใจที่แท้จริง คำว่า อดีต ปัจจุบัน อนาคต ก็ไม่ตรงกับความเข้าใจของคนทั่วไป คำว่า ปัจจุบัน ตามที่คนทั่วไปเข้าใจ มักครอบคลุมกาลเวลาช่วงกว้างที่ไม่ชัดเจน ส่วนในทางธรรม เมื่อว่าถึงการปฏิบัติทางจิต ปัจจุบันหมายถึงขณะเดียวที่กำลังเกิดขึ้น เป็นอยู่ในความหมายที่ลึกซึ้งนี้ เป็นอยู่ในปัจจุบันหมายถึง มีสติตามทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง หรือต้องทำอยู่ในเวลานั้นๆ แต่ละขณะทุกๆ ขณะ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้วเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้น ดัดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างซ้อนขึ้นในใจ ก็เป็นอันตกไปอยู่ในอดีต ตามไม่ทัน หลุดหลงไปจากขณะปัจจุบันแล้ว หรือจิตหลุดลอยจากขณะปัจจุบันไปเกาะเกี่ยวกับภาพสิ่งที่ยังไม่มา ก็เป็นอันพุ่งไปในอนาคต โดยนัยนี้ แม้แต่อดีต และอนาคตตามความหมายทางธรรม ก็อาจยังอยู่ในขอบเขตแห่งเวลาปัจจุบัน ตามความหมายของคนทั่วไป^{๑๔}

๑.๖.๒ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวถึงการพัฒนามนุษย์ ในหนังสือ พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม สรุปได้ว่า การพัฒนาความเป็นมนุษย์และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างถูกต้อง คนที่พัฒนาดีแล้ว จะเป็นส่วนร่วมที่รวมกำลังกันสร้างสรรค์สังคมให้เจริญ เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อโอกาสให้ทุกคนเจริญยิ่งขึ้นไป ในการมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุข เพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในเบื้องหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง^{๑๕}

๑.๖.๓ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวถึงการพัฒนามนุษย์ ในหนังสือ พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) สรุปได้ว่า การพัฒนามนุษย์ ต้องเริ่มต้นที่ความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว การกระทำ การพูด ย่อมดำเนินไปในทางที่

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๕), หน้า ๒-๖.

ถูกต้องด้วย โดยอาศัยปัจจัย ๒ อย่างคือ (๑) ปรโตโฆสะ คือ การได้รับคำแนะนำอันเป็นประโยชน์จากผู้อื่น และ (๒) โยนิโสมนสิการ คือ รู้จักคิด พิจารณาด้วยเหตุผลและสติปัญญา^{๖๖}

๑.๖.๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ในหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” ซึ่งพอจะสรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจธรรมะดียิ่งขึ้น เข้าใจรูป นาม และความเป็นไปในกฎของไตรลักษณ์ การมีสติระลึกไว้ในรูป นาม ตามความเป็นจริงก่อให้เกิดปัญญาในการดับทุกข์ทางกาย ทางใจ ทำให้รู้จักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม ไม่หลงไปตามอำนาจของกิเลส ไม่มีทิฏฐิมานะ ถือตัวตนเป็นอยู่ด้วยกาย และใจอันบริสุทธิ์ และการอยู่ด้วยปัจจุบันขณะทำให้ควบคุมตนเองได้ทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงไม่ก่อให้เกิดเวรภัย เกิดโทษ อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบสุข ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบไว้ คือ ทำให้คนได้รับความสุข ๑ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฉาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และสุดท้ายคือ สุขในนิพพานตามเหตุ ปัจจัยแห่งการปฏิบัติธรรมของตน^{๖๗}

๑.๖.๕ พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้อธิบายว่า “.....แท้จริงจิตกับสมองไม่เหมือนกัน สมองเป็นส่วนหนึ่งของกาย แต่เป็นเครื่องมือของจิต บางคนอาจค้านว่า “ถ้าไม่มีสมองสั่งงาน เช่นสมองพิการหรือได้รับการกระทบกระเทือนจนสั่งงานไม่ได้ จิตก็ไม่มีอำนาจที่จะบังคับกายได้เลย จึงแสดงให้เห็นว่าสมองต่างหากเป็นตัวสั่งงานไม่ใช่จิต” ข้อนี้ขอตอบว่า “ก็เมื่อสมองอันเป็นเครื่องมือในการสั่งงานของจิตพิการเสียแล้ว จิตก็ขาดเครื่องมือในการสั่งงาน จึงไม่อาจบังคับกายได้ เพราะขาดเครื่องมือ ถ้าเปรียบให้เห็นง่ายก็คือ กายอันประกอบด้วยประสาทรับรู้ต่างๆ เปรียบเหมือนสายโทรศัพท์ที่ต่อจากชุมสายโทรศัพท์ไปตามบ้านเรือนหรือสถานที่ต่างๆ สมองเปรียบเหมือนชุมสายโทรศัพท์ หรือ โทรศัพท์กลาง จิตเหมือนพนักงานชุมชุมสายโทรศัพท์กลาง ถ้าชุมสายโทรศัพท์ที่ใช้การไม่ได้แล้ว แม้จะมีพนักงานปฏิบัติหน้าที่ก็ไม่อาจจะต่อไปถึงเครื่องรับได้ ข้อนี้ฉันใด คนเราก็เหมือนกัน แม้ร่างกายส่วนอื่นยังไม่พิการ แต่ถ้าสมองพิการเสียแล้ว แม้จิตจะสั่งการก็สั่งไม่ได้ เพราะขาดเครื่องมือในการสั่ง ดังนั้น จึงเห็นได้ชัดว่า จิต ต่างจากสมองและเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ ด้วยเหตุนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสวิธีฝึกไว้ที่เรียกว่า จิตตภาวนา...”^{๖๘}

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๒๑.

^{๖๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

^{๖๘} พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต ภาคที่หนึ่ง, (กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๖), หน้า ๕-๑๖.

๑.๖.๖ พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงสติในหนังสือเรื่อง “สติและการฝึกสติ” สรุปใจความได้ว่า สติเป็นสัญชาตญาณโดยพื้นฐานที่มีอยู่ในสิ่งมีชีวิต สติเป็นธรรมชาติเบื้องต้นอยู่ในโลก เป็นเครื่องส่งวิชาความรู้หรือความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่ผัสสะเกิดขึ้นและเป็นเครื่องกั้นกระแส การฝึกสติที่ดีมีความฉลาดรวดเร็วทันต่อผัสสะที่มากกระทบ กิเลสไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ ความทุกข์ก็จะไม่เกิด เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง การฝึกสติอย่างสมณะก็เพื่อกำหนดอารมณ์ ส่วนสติในวิปัสสนาคือกำหนดลักษณะ ดังนั้นการพัฒนาสติ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อชีวิตมนุษย์^{๑๕}

๑.๖.๗ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต) ได้กล่าวถึงปัจจุบันขณะ ในหนังสือ “ธรรมะในชีวิตประจำวัน” กล่าวสรุปได้ดังนี้คือ สติ คือ ธรรมชาติของปลุกให้ตื่น ไม่ปล่อยใจลอยกลับไปสู่ออดีต หรือฝันเรื่องอนาคตจนเกินไป ผู้อยู่อย่างมีสติเพียงคนเดียว ประเสริฐกว่าผู้อยู่อย่างไม่มีสติตั้งหลายคืน อย่างคำนึงถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว อย่างคาดหวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แต่ไม่ได้ห้ามให้คิดวางแผนในอนาคตด้วยปัญญา ควรทำเหตุในปัจจุบันให้ดี แล้วความฝันจะเป็นจริง อนาคตยังไม่เกิด สิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา คือ ภาวะการณ์ปัจจุบัน ควรจัดการกับปัจจุบันด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งหมายถึงการใส่ใจกับปัจจุบันขณะ ด้วยการรู้เท่าทันความเป็นจริง มองให้เห็นตามความเป็นจริง ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “มองสิ่งใด ไม่เห็นสิ่งนั้น เมื่อมองไม่เห็น จึงหลงยึดติด เมื่อหลงยึดติด จึงไม่หลุดพ้น” วิธีอยู่กับความจริง คือดึงใจกลับสู่ขณะปัจจุบัน ซึ่งหมายถึงการดึงใจกลับคืนฐานที่ตั้งแห่งสติ หรือสติปฏิฐาน ๔ ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม การมีสติตามรู้ทันปัจจุบันขณะ จึงเห็นอนิจจังและปล่อยวางได้^{๑๖}

๑.๖.๘ อาจารย์โกเอ็นก้า ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมว่า การปฏิบัติภาวนานั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงชี้ทางไว้ชัดเจนด้วยคำเพียง ๒ คำ คือ สติมา และสัมปชาโน ทั้งสองคำนี้ไปด้วยกัน “สติมา” คือ ความระลึกได้ ระลึกถึงความเป็นจริงในขณะนั้น อย่างที่กำลังเป็นอยู่ หรือ “ยถาภูตา” สติมา หมายถึง การไม่ครุ่นคิดถึงอดีต และการไม่คิดฟุ้งซ่านไปในอนาคต หากแต่มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ หรือตามสภาวะที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น อย่างรู้เท่าทันตามความ

^{๑๕} พุทธทาสภิกขุ, สติและการฝึกสติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๓).

^{๑๖} พระธรรมโกศาจารย์, ธรรมในชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕-๓๒.

เป็นจริง นี่คือ สติมา เช่น กำลังหายใจอยู่ โดยรู้เท่าทันถึงการหายใจของตนเอง หายใจเข้า ก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออก ก็รู้ว่ากำลังหายใจออก ^{๒๑}

๑.๖.๕ วติน อินทสระ ได้กล่าวไว้ในเรื่อง เพื่อเสรีภาพทางจิต สรุปความได้ว่า หัวใจของวิปัสสนา คือ การอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน พิจารณาอารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏแก่ตนในขณะนั้นๆ เห็น ความเสื่อมของสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้เห็นอยู่ตรงหน้า ดังที่พระบรมศาสดาตรัสไว้ในภัทเทกรัตตสูตร ว่าการมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบันขณะเป็นการป้องกันโรคจิต โรคประสาทได้ดีที่สุด นำมาซึ่งความสุขและความสำเร็จในชีวิต ความทุกข์ใจ เกิดขึ้นเพราะความกังวลถึงอนาคต และปรารถนาอดีตโดยไม่จำเป็น ดังนั้น การมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบันขณะ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตก็จะดีไปด้วย เพราะอนาคตเป็นผลของปัจจุบัน ผู้อยู่ด้วยวิปัสสนาจิตและวิปัสสนาปัญญา ย่อมประสบความสำเร็จ เพราะสิ่งทั้งหลายมีเหตุเป็นแดนเกิด เมื่อเหตุดีผลย่อมดีแน่นอน ^{๒๒}

จ. วิทยานิพนธ์

๑.๖.๑๐ สุนทรภรณ์ เตชะพะโลกุล ได้ทำการวิจัยเรื่อง เศรษฐศาสตร์แนวพุทธกับวิถีทางพัฒนาของไทย ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาทั้งหมดจะเริ่มต้นจากจุดเดียวกัน คือ “มนุษย์” ผู้มีความจริง คือ ความทุกข์ อันเป็นความขัดแย้งระหว่างความต้องการของกายภาวะกับของจิตภาวะนั้น มนุษย์ต้องพัฒนาตนเองให้ประเทืองด้วยพลังแห่งสติและปัญญา เพื่อที่จะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ได้ ซึ่งต้องอาศัย ศรัทธาเป็นพื้นฐาน ^{๒๓}

๑.๖.๑๑ พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผลการวิจัยพบว่า การฝึกปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติ ด้วยการมีสติปัญญาในการคุ้มครองรักษาอินทรีย์ เพื่อมิให้จิตหลงไปตามกิเลสที่เข้ามา บุคคลรักษาอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความสำรวมในจักขุอินทรีย์ ถ้าบุคคลทั่วไปพึงรู้จักเลือกรับอารมณ์ที่พอเหมาะ เช่น จะชมรายการทางโทรทัศน์หรือฟังวิทยุก็ควรจะชมหรือฟังรายการที่

^{๒๑} โกเอ็นก้า, สารสำคัญของพระพุทธธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา โดยท่านอาจารย์ อุบาจัน และ สัมปชัญญะ โดยท่านอาจารย์ โกเอ็นก้า, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน โดยพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑.

^{๒๒} วติน อินทสระ, เพื่อเสรีภาพทางจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๕-๑๒๑.

^{๒๓} สุนทรภรณ์ เตชะพะโลกุล, “เศรษฐศาสตร์แนวพุทธกับวิถีทางพัฒนาของไทย”, วิทยานิพนธ์ เศรษฐศาสตร์มหัพภาค, (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), ๒๕๓๔, บทคัดย่อ.

เหมาะสม ควรปิดกั้นกระแสกิเลสด้วยบานประตู คือ สติ หรือคอยปิดกั้นกระแสกิเลสที่เข้ามาทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วย สติ แต่ถ้าจะตัดกระแสกิเลสเหล่านั้นต้องตัดด้วยปัญญา^{๒๔}

๑.๖.๑๒ นพรัตน์ พัฒนัญญา ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนามนุชคลเพื่อความเป็นผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยว่า มนุษย์ถือเป็นสัตว์ประเสริฐ ในความที่ยังไม่ได้ขัดเกลา จึงทำให้มนุษย์ต้องวนเวียนอยู่ในการกระทำทั้งดีและสิ่งชั่ว ซึ่งมีมาแต่ดั้งเดิมที่มนุษย์เป็นผู้ก่อและทำลายตนเอง คือ จิตของมนุษย์นั่นเอง ทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้มนุษย์เบียดเบียนซึ่งกันและกัน การสร้างอำนาจในการบริหารปกครอง จึงเป็นตัวหนึ่งของผู้บริหาร ผู้ปกครองสามารถนำภาวะของตนที่มีอยู่สร้างบารมีสวนทางกับอำนาจที่ได้มาของประชาชน การนำมาซึ่งการยกยอกทรรพ์ ความเคารพเลื่อมใสของคนจำนวนมาก ได้กลายเป็นผู้ประพฤติล่วงศีลธรรมด้วยความลุ่มหลง ความโลภ ความโกรธ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ได้อย่างไรสติสัมปชัญญะ^{๒๕}

๑.๖.๑๓ โคนิภูฏ์ ศรีทอง และคณะ ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ : กรณีศึกษาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ผลการวิจัยพบว่า การสร้างชีวิตให้มีความสุขเป็นการพัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าด้วยการนำหลักพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางการปฏิบัติได้รับความสุขทั้งแก่ตนเองและผู้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติที่เห็นจริง อีกทั้งเป็นการแก้ปัญหาด้วยการสร้างศรัทธาต่อคุณงามความดี ด้วยการทำบุญ ทำทาน ฟังเทศน์ ฟังธรรมและการปฏิบัติตามพิธีกรรมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาทำให้จิตใจสงบด้วยการปฏิบัติกรรมฐานสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน และยังเป็นการนำสังคมให้เป็นปรกติสุขอย่างพอเหมาะแก่กาล ทั้งร่างกายและจิตใจเป็นสำคัญ^{๒๖}

๑.๖.๑๔ กัญญา สรคุณากร ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาการพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนานั้น ได้แก่ อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา ซึ่งสามารถพัฒนามนุษย์

^{๒๔} พระมหาบูรณะ ชาตเมธ, “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๑, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

^{๒๕} นพรัตน์ พัฒนัญญา, “การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนามนุชคลเพื่อความเป็นผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, หน้า ๓.

^{๒๖} โคนิภูฏ์ ศรีทอง และคณะ, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ : กรณีศึกษาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, *งานวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, ๒๕๔๖, หน้าบทคัดย่อ.

ได้ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ (อารมณ์) และด้านปัญญา โดยมีอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นกระบวนการขับเคลื่อนที่ทรงพลังซึ่งขั้นตอนเริ่มต้นจากปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะ) คือการได้รับคำแนะนำอันเป็นประโยชน์จากผู้อื่น และปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณาด้วยสติปัญญา จากนั้นจึงเข้าสู่หลักกรรมไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา^{๒๗}

๑.๖.๑๕ พระชัชวาล ศรีสุข ได้วิจัยเรื่องศาสนากับการพัฒนามนุษย์เกี่ยวกับพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์เป็นผลมาจากแรงผลักดันของตัณหาเป็นหลักใหญ่ แม้ว่าตัณหาจะมีชั่วตัวเหตุโดยตรงของพฤติกรรมก็ตาม แต่เป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมในฐานะที่เป็นเงื่อนไขของการกระทำ โดยใช้ปัญญา (โยนิโสมนสิการ) เป็นตัวแก้ปัญหาของมนุษย์ พฤติกรรมที่มีปัญญาเป็นตัวนำทำให้เกิดการพัฒนามนุษย์เป็นไปด้วยดี ต้องอาศัยความเคยชิน (อุปนิสัย) เพราะเคยมีพฤติกรรมเคยชินอย่างไร คนก็จะดำเนินชีวิตไปด้วยพฤติกรรมอย่างนั้น การพัฒนามนุษย์ในพุทธศาสนาใช้การพัฒนาจิตใจไปที่ละขั้นจนกว่าจะสิ้นกิเลส ด้วยการพัฒนาตนและสังคมตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญา และอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่ต้องใช้เวลาในการสั่งสมจนกว่า จิตจะพัฒนาเข้าถึงภาวะที่สมบูรณ์สูงสุด คือ พระนิพพานอันเป็นจุดหมายปลายทางของการพัฒนามนุษย์ที่แท้จริง^{๒๘}

จากการทบทวนเอกสารรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าวิทยานิพนธ์บทความ รายงานการวิจัยส่วนมากเป็นการศึกษาและนำเสนอในลักษณะเฉพาะเรื่องหรือกรณีศึกษามีขอบเขตที่จำกัด ยังขาดส่วนที่จะชี้เฉพาะถึงปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในการพัฒนามนุษย์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำเสนอการศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

^{๒๗} กัญญา สรคุณากร, “ศึกษาการพัฒนาคนตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, บทคัดย่อ.

^{๒๘} พระชัชวาล ศรีสุข, “ศาสนากับการพัฒนามนุษย์: ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์ในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๑.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ฉบับนี้เป็นการศึกษาการวิจัยใช้ระเบียบวิจัยเชิงวิเคราะห์ (Analytical Research) โดยศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร (Documentary Research) โดยดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้คือ

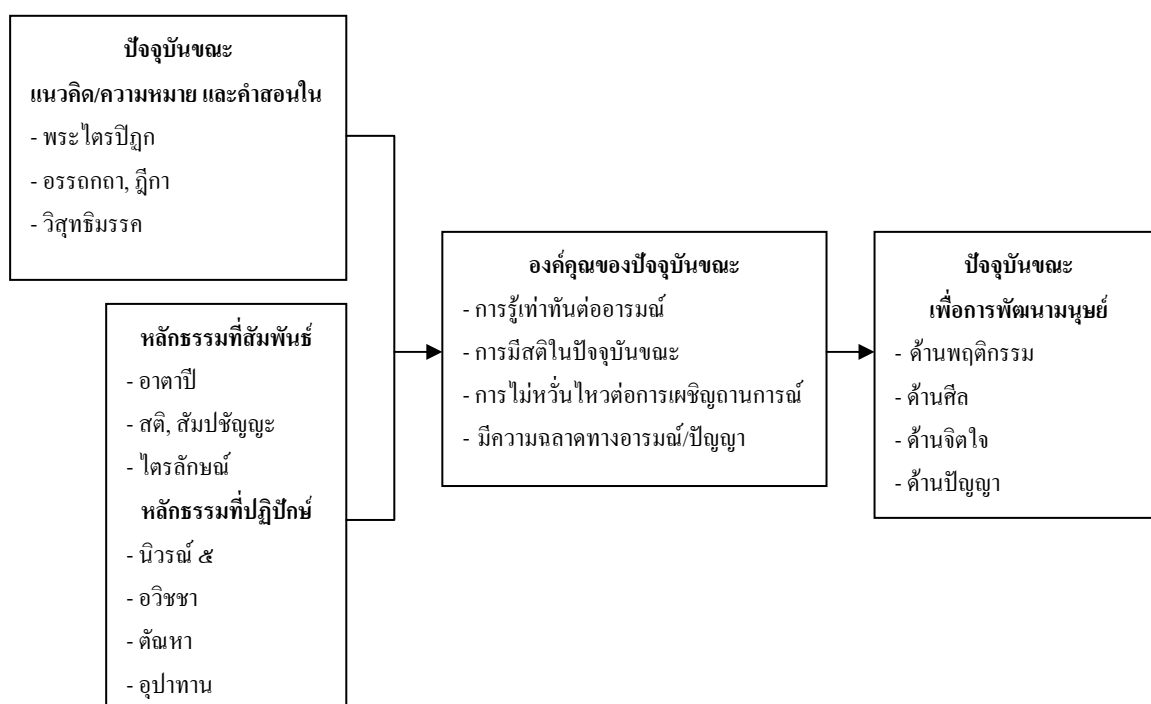
๑.๗.๑ ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล

- (๑) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก
- (๒) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา และตำราวิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย เอกสาร และสิ่งพิมพ์ เช่น นิตยสาร เว็บไซต์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

๑.๗.๒ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

- (๑) เรียบเรียงและจัดหมวดหมู่ข้อมูล จากด้านตำราเอกสาร งานวิจัยและข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
- (๒) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมด โดยการอธิบายความ ตีความ เปรียบเทียบประเด็น จัดเป็นหมวดหมู่
- (๓) รวบรวมและนำเสนอสาระสำคัญที่ได้วิเคราะห์ไว้มาประยุกต์ใช้ให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากที่สุด และเพื่อประโยชน์แก่ผู้สนใจกันทั่ว

๑.๘ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย (Research Process)



๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทำให้ทราบแนวคิด คำสอน ความหมาย ของปัจจุบันขณะที่ปรากฏในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท อรรถกถาและฎีกา

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักธรรมที่สัมพันธ์กับปัจจุบันขณะ เพื่อการพัฒนามนุษย์ในพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ปัจจุบันขณะ กับการปฏิบัติตามหลักภavana ๔ เพื่อการพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ ๒

แนวคิดและความหมายของปัจจุบันขณะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ (กรรมวาท และกิริยวาท) เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม (วิริยวาท) พระธรรมคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงมุ่งเน้นผลในทางปฏิบัติ เพื่อให้มนุษย์จัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่ในโลกนี้ โดยเริ่มตั้งแต่บัดนี้ เดียวนี้ โดยจะเข้าถึงผลสำเร็จเหล่านั้นด้วยตนเอง ด้วยสิทธิเท่าเทียมเสมอภาคกัน ดังนั้น ในบทนี้ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอแนวคิดและความหมายของปัจจุบันขณะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเพื่อเป็นพื้นฐานการศึกษา ดังนี้

๒.๑ ปัจจุบันขณะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๒.๑.๑ นิยามและความหมายของปัจจุบันขณะ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒^๑ ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า ปัจจุบัน ดังนี้

ปัจจุบัน^๑ หมายถึง เวลาเดี๋ยวนี้, ทันที, เวลาไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต เช่นเวลาปัจจุบัน, สมัยใหม่ เช่น แพทย์แผนปัจจุบัน; เรียกโรคภัยที่เกิดขึ้นในทันทีทันใดว่า โรคปัจจุบัน เช่น โรคลมปัจจุบัน

ขณะ^๒ หมายถึง ครู่, ครั้ง, คราว, เวลา, สมัย

พจนานุกรมมทรไทย ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “ปัจจุบัน” ดังนี้

ปัจจุบัน^๓ หมายถึง เวลาเดี๋ยวนี้, เวลาระหว่างอดีตกับอนาคต

ปัจจุบัน มาจาก ปติ + อุปฺปนฺน.

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘๖.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐.

^๓ พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรมมทรไทย, (กรุงเทพมหานคร : อักษรการพิมพ์, ม.ป.ป), หน้า ๔๑๗.

ตํ การณํ ปฏิจฺจ อุปฺปนฺนาติ ปจฺจูปฺปนฺนา^๔ ปัจฺจัน หมายถึ สภาวะหรือขณะแห่งกาลเวลาที่กำลังเป็นไปอยู่โดยอาศัยเหตุปัจจยนั้นๆ^๕

ตํ การณํ ปฏิจฺจ อุปฺปาทาทีอุทฺธํ ปนฺนาคตา ปวตฺตาคติ ปจฺจูปฺปนฺนา^๖ ปัจฺจัน หมายถึ สภาวะหรือขณะแห่งกาลเวลาที่กำลังถึงและเป็นไปอยู่ในเฉพาะหน้า คือ อุปาทกขณะ จีตិขณะ กังคขณะ โดยอาศัยเหตุปัจจยนั้นๆ^๗

ตํ การณํ ปฏิจฺจ อุปฺปนฺโน ปจฺจูปฺปนฺโน,ปฏิลทฺทสกาโว น ตาว อตีโตติ อตุโถ^๘ ปัจฺจัน หมายถึ สภาวะธรรมที่กำลังเกิด กำลังเป็น กำลังเกิดพร้อม กำลังบังเกิดเฉพาะ กำลังปรากฏ กำลังเกิดขึ้น กำลังเกิดขึ้นพร้อม กำลังตั้งขึ้น กำลังเกิดขึ้นเฉพาะ สงเคราะห์ด้วยส่วนที่กำลังเกิดขึ้น เฉพาะหน้า ได้แก่ รูปขันธ์ เวทนขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่าปัจจัน^๙

ปัจจันที่ว่านั้นบางครั้งก็เรียกว่า วัตตมานะ^{๑๐} สามารถแยกได้เป็น ๓ อย่างคือ

๑. ขณะปัจจัน^{๑๑} หมายถึ รูปธรรมและนามธรรมที่กำลังถึงซึ่งขณะ ๓ คือ อุปาทก-ขณะ จีติขณะ กังคกขณะ อันได้แก่ ขณะที่กำลังเกิดขึ้น กำลังตั้งอยู่ และกำลังดับอยู่

^๔ อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๕๓., ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔.

^๕ อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๕๓., ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔.

^๖ ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๒.

^๗ ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๘., รุ. ๔๒๘. (รูปสิทธิ), สมเด็จพระพุทธาจารย์ และคณะ แปลและเรียบเรียง, วิทยุธรรมรคแปล เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์ พรินตัง กรู๊ป จำกัด, ๒๕๓๓), หน้า ๓๐๕.

^๘ รูปสิทธิ. (บาลี) ๔๒๘.

^๙ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

^{๑๐} วัตตมานา ปจฺจูปฺปนฺเน หมายถึ วัตตมานาวิภคิ เป็นไปในปัจจันกาลซึ่งเป็นไวพจน์กันได้, พระพุทธปियเถระ ผู้รจนา, คัมภีร์ปทรูปสิทธิ, (กรุงเทพมหานคร : ธนาเพลส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๗), ปทรูปสิทธิ/๔๒๘/๑๑๕., วิทยุธรรมรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๓๓-๒๓๘.

^{๑๑} ขณะปัจจัน (ช่วงที่จิตดวงหนึ่งๆ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป) ใน อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๔๔๑/๔๖๕, พระพุทธทศเถระ รจนา, อภิธัมมวาทาร, พระคันธสารากวิงส์ แปลและอธิบาย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๘๔, พระพุทธโฆสาจารย์ รจนา, อัฏฐาสนี, พระคันธ-สารากวิงส์ แปลและอธิบาย, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๓๐.

เมื่อทั้ง ๓ ขณะกำลังปรากฏอยู่ ย่อมแสดงให้เห็นความไม่ใช่อนาคต แสดงความไม่ล่วงเลยไปในอดีต อีกอย่างหนึ่งธรรมทั้งหลายในขณะที่ทำกิจของตนเป็น “ปัจจุบัน” ก่อนหน้านั้นเป็น “อดีต” หลังจากนั้นเป็น “อนาคต”

๒. สันตติปัจจุบัน^{๑๒} หมายถึง สภาวะธรรมต่างๆ ที่เป็นไปในสันตติ คือ ความเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

ความหมายของสันตติปัจจุบันนี้ โดยนัยต่างๆ ดังนี้ว่า ได้แก่ รูปนามที่กำลังเกิดขึ้นอยู่อย่างต่อเนื่องของบุคคลใดผู้ที่อยู่ในที่มีมืดแล้วออกไปสู่ที่สว่างจ้าและบุคคลที่อยู่ในที่สว่างจ้าแล้วกลับเข้าไปสู่ที่มีมืดซึ่งทั้งสองจะไม่สามารถมองเห็นอะไรได้อย่างชัดเจนในขณะนั้นๆ ได้ ได้แก่ รูปนามที่กำลังเกิดขึ้นอยู่อย่างต่อเนื่องในตัวบุคคลผู้ที่ได้ยินเสียงทุบตีผ้าด้วยท่อนไม้ในขณะที่ซักผ้าและแลเห็นคนซักผ้า ในขณะพร้อมๆ กัน ซึ่งอยู่ในขณะได้ยินเสียงและเห็นอาการซักผ้ากลับไปกลับมา

พระพุทธทศตเถระ พระเถระผู้เชี่ยวชาญด้านสังยุตตนิกาย ได้อ้างว่า สังยุตตภาณเถระ แยกสันตติเป็น ๒ อย่าง^{๑๓} คือ

๒.๑ สันตติของรูป หมายถึง รูปธรรมที่เปรียบเสมือนอยู่ในช่วงขณะที่น้ำริมตลิ่งซึ่งมีความขุ่นเพราะการถูกเหยียบย่ำ ไม่สามารถที่จะกลับสภาพไปเป็นน้ำใสอย่างเดิมได้ทันที, ความเหนียวล้าจากการเดินทางไกลก็ไม่สามารถจะดับหายไปได้ทันทีหลังจากที่บุคคลคนนั้นได้เข้าไปสู่ร่มไม้ไปแล้ว, ความพราหม์แห่งตาของคนเดินทางมาจากที่อันมีแสงสว่างจ้าแล้วเข้าไปสู่ที่มืบบังก็ไม่สามารถที่จะจางหายไปทันทีได้ และความหวนไหวของตาของผู้เจริญกรรมฐานอยู่ในห้องแล้วเปิดประตูหน้าต่างออกไปดูสิ่งต่างๆ ภายนอกห้องไม่สามารถที่จะกลับสภาพเป็นปรกติในทันทีได้

๒.๒ สันตติของนาม หมายถึง นามธรรมอันมีกามาวจรชวนวิถิจิต มีโลกขวนะ และโทสขวนะ เป็นต้น ในขณะที่กำลังเกิดขึ้นและเป็นไปอย่างต่อเนื่องถึงสองครั้ง สามครั้ง

๓. อัธธาปัจจุบัน^{๑๔} หมายถึง รูปนามในภพที่กำลังมีชีวิตอยู่โดยเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิกาล ไปจนถึงจุติกาล เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันชาติ

^{๑๒} สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันที่นับเข้าในวาระต่อเนื่องเพียงหนึ่งหรือสองวาระ (ช่วงที่สืบต่อมาจากช่วงที่ ๑ ประมาณ ๒ หรือ ๓ วิถิจิต) ใน อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๔๔๑/๔๖๕.

^{๑๓} พระพุทธทศตเถระ วจนา, อภิธัมมวาทาร, พระคันธสารากวิสั แปลและอธิบาย, หน้า ๓๘๔.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๓-๓๘๕, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๗๖.

หรือ “ส่วนธรรมชาติที่กำหนดไว้ชั่วภพหนึ่ง ชื่อว่า ปัจจุบัน โดยกาลอันยาวนาน”^{๑๕}

บรรดาปัจจุบัน ๓ อย่างนี้ขณะปัจจุบันมีแสดงไว้ในพระอภิธรรมปิฎก เป็นต้นว่า “อดีตตา
ธมฺมา, อนาคตา ธมฺมา, ปจฺจุปฺปนฺนา ธมฺมา”;^{๑๖} สันตติปัจจุบันนั้น มีกล่าวไว้ในคัมภีร์อภิธรรม
สังคณีอรรถถา^{๑๗} อัทธาปัจจุบัน แสดงไว้ในพระสูตรตันตปิฎก มีภทเทภรตตสูตร^{๑๘} เป็นต้น

อีกนัยหนึ่งปัจจุบันมี ๔ อย่างดังนี้คือ^{๑๙}

๑. ปัจจุบันสมัย ๒. ปัจจุบันขณะ ๓. ปัจจุบันสันตติ ๔. ปัจจุบันอัทธา

อัทธาปัจจุบันและขณะปัจจุบันมีความหมายดังที่กล่าวแล้ว ส่วนสันตติปัจจุบัน หมายถึง
สภาพอตุขรูป ที่เกิดดับต่อเนื่องกันโดยสภาพแห่งสันตติ (ความสืบต่อ) อันได้แก่ ความเย็น ความ
ร้อน เป็นต้น, อาหารขรูป^{๒๐} ที่เกิดดับกันอย่างต่อเนื่อง และจิตตขรูป^{๒๑} อันเกิดจากปัญจทวารวิถี,
มนทวารวิถีและสมาบัติหนึ่งๆ (สำหรับกรรมขรูป นั้นในส่วนของความเป็นสันตติไม่มีการแยก
โดยปัจจุบัน อดีต และอนาคต); “หรือปรมัตถที่มีขณะทั้ง ๓ ปราภฏซ้าๆ ต่อเนื่องกันไปชั่วขณะ
หนึ่ง เช่น เสียงปรบมือครั้งหนึ่ง เสียงโหวหรือจามครั้งหนึ่ง จะมีปัจจุบันขณะเกิดดับไปแล้วแสนโกฏิ
ขณะ”^{๒๒}

ส่วนปัจจุบันสมัยนั้น หมายถึง รูปนามที่เกิดขึ้นในขณะคิดนี้เดียว และช่วงเวลา
บัญญัติใช้กันทั่วไป เช่น เวลาเช้า เวลาเย็น เวลากลางคืน และเวลากลางวัน^{๒๓} กาลเวลาที่กำลัง
เป็นไปในเวลานี้

^{๑๕} พระพุทธ โฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ
อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan, R.O.C.: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation),
หน้า ๗๒๕.

^{๑๖} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๑๘/๔.

^{๑๗} อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๗๕.

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๕., มหามงกุฎราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒, พิมพ์ครั้งที่
๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๗๖.

^{๑๙} นวองคุลี, วิปัสสนาญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร ; ธรรมสภา), หน้า ๖๗.

^{๒๐} อาหารขรูป หมายถึง รูปที่เกิดจากอาหาร , พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจาริยะ วจนา, ปรมัตถโชติกะ
ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน หลักสูตรชั้นจุฬอภิธรรมิกะตรี.หน้า ๕๑.

^{๒๑} จิตตขรูป หมายถึง รูปที่เกิดจากจิต, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

^{๒๒} นวองคุลี, วิปัสสนาญาณ, หน้า ๖๗.

^{๒๓} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๘.

“บุคคลผู้ที่มีความสามารถในการพิจารณารูปนามโดยวิธีแห่งขณะปัจจุบัน อดีต และอนาคต ซึ่งได้แก่ อุปาทกขณะ จิตขณะและภังคักขณะได้นั้น ในโลกนี้มีเพียงพระสัพพัญญูพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ส่วนสาวกและบุคคลอื่นๆ ไม่มีผู้ใดจะมีความสามารถเช่นนั้นได้”^{๒๔}

การที่จิตมีการเกิดดับสืบต่อเนื่องกันอย่างไม่ขาดสายด้วยการรับอารมณ์ที่มาปรากฏทางทวารทั้งหกนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าเป็นการยากที่จะนำสิ่งทั้งหลายในโลกมาเปรียบเทียบกับความเกิดดับอย่างรวดเร็วของจิต เพราะจิตเกิดดับๆ อย่างรวดเร็วกว่าสิ่งใดๆ ในโลก แค่เพียงชั่วถัดนิ้วมือเดียว จิตสามารถเกิดดับได้ถึงแสนโกฏิจณะ การที่พระพุทธเจ้าสามารถรู้ในขณะทั้งสาม ด้วยพระสัพพัญญุตญาณได้นั้นกล่าวได้ว่า เพราะโดยปรกติกการรับรู้ด้วยจิตของสาวกหรือบุคคลอื่นๆ นั้น จะรับรู้ได้ด้วยการที่จิตดวงหลังเข้าไปรับรู้จิตดวงที่เกิดก่อนเท่านั้น แต่พระพุทธองค์สามารถรับรู้จิตที่เกิดชั่วถัดนิ้วมือได้ทั้งหมด

ข้อเท็จจริงในเชิงปฏิบัติก็คือ บุคคลไม่สามารถเห็นหรือกำหนดรู้ รูปนาม ที่ดับไปแล้วได้ เพราะไม่มีสถานะดำรงอยู่ รูป นาม ใดๆ ก็ตาม ถ้าไม่กำหนดรู้ ณ ขณะปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้น ปล่อยให้ล่วงเลยขณะทั้ง ๓ (อุปาทะ จิติ ภังคะ) ไปแล้ว ไม่สามารถตามกำหนดรู้ได้อีกเลยตลอดสังสารวัฏ โดยนัยเดียวกันบุคคลย่อมไม่สามารถเห็นหรือกำหนดพิจารณา รูป นามที่เป็นอนาคตได้ เพราะยังไม่ปรากฏเกิดขึ้น^{๒๕}

อดีตและอนาคตจึงไม่มีจริงโดยสถานภาพ เพราะเป็นเพียงแต่การคำนึงถึงเรื่องราวในอดีต ซึ่งแม้ภาวะจิตที่กำลังคำนึงถึงก็เป็นปัจจุบันธรรมในขณะนั้น ดังนั้นชีวิต... ที่มีจริงคือ รูปนาม หรือปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะทั้ง ๓ (อุปาทะ จิติ ภังคะ) นี้เท่านั้น ซึ่งปรากฏอยู่ตลอดเวลา ราวกับการผุดขึ้นของฟองน้ำที่กำลังเดือดอย่างไม่รู้จบ ฟองน้ำใดแตกดับไปแล้ว ฟองน้ำนั้นจะนำกลับมาให้เห็น ในรูปของฟองน้ำอีกไม่ได้ และจะไม่สามารถดำรง

^{๒๔} ขณวเสนติ รูปารูปขมฺมานํ อายุปริมาณสงฺขาตสฺส ขณสฺส วเสน. เอกฺค จ ขณวเสน สมฺมสนํ นาม สพฺพญฺญูพุทฺธานํ เอว วิสโย สียา. น สาวกานํ. น หิ เต เอวํ ปริศฺคฺเต ขณ อุปาทํ วา นิโรธํ วา สมฺปาปฺนิตฺตุํ สกฺโกณตฺติ. ปรมฺคฺค. ฎีกา (บาลี) ๕๓/๔๑๕. แปลตามตัวอักษรว่า “คำว่า ด้วยอำนาจแห่งขณะ หมายถึงด้วยอำนาจแห่งขณะ คือ ประมาณอายุแห่งรูปธรรมและรูปธรรมทั้งหลาย ก็ในเรื่องนี้ อันการพิจารณาด้วยอำนาจแห่งขณะ เป็นวิสัยของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าทั้งหลายเท่านั้น มิใช่วิสัยของพระสาวกทั้งหลาย เป็นความจริง พระสาวกทั้งหลายนั้น ย่อมไม่สามารถที่ถึงความเกิดหรือความดับในขณะนิคหน้อยอย่างนี้”, พระญาณชชมหาเถระ, **ปรมัตถทีปนี (บาลี)**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๕๑), หน้า ๔๑๕., พระญาณชชช (แลติสยาตอ), **“ปรมัตถทีปนี”**, ในอภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารากิจวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๖๐.

^{๒๕} นวองคฺคฺสิ, **วิปัสสนาญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา), หน้า ๖๖.

สถานภาพความเป็นฟองน้ำล่องลอยอยู่ในอดีตได้ เพราะสิ่งที่เรียกว่าอดีต ไม่มีสถานภาพของตัวเอง สำหรับอนาคตก็โดยทำนองเดียวกัน ไม่มีสถานภาพของตัวเอง เพื่อที่จะรองรับการเกิดขึ้นของธรรมใดๆ ได้^{๒๖}

ในขณะที่พิจารณารูปนามด้วยวิปัสสนาปัญญาไม่ว่าจะโดยวิธีแห่งอทธาปัจจุบัน อดีตอนาคต โดยสันตติปัจจุบัน อดีต อนาคต หรือ โดยขณะปัจจุบัน อดีต อนาคตก็ดี ต้องพิจารณาในลักษณะที่ว่า “รูปนามที่ได้เกิดขึ้นในอดีตภพ ได้ดับลงไปแล้วในอดีตภพนั้น ไม่ได้ตามมาเกิดในปัจจุบันภพนี้ อีก, รูปนามที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันภพนี้ ก็เช่นเดียวกัน ก็จะเป็นรูปนามที่ดับลงในปัจจุบันภพนี้เท่านั้นมิได้ตามไปเกิดในอนาคตภพอีก”^{๒๗}

บรรดาจิตที่รับรู้อารมณ์อันเป็นปัจจุบันทั้งหลายนั้น จิตที่เกิดทางจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร และกายทวารต่างก็รับรู้รูปารมณ์ (อารมณ์ที่ถูกเห็น) สัททารมณ์ (อารมณ์ที่ถูกได้ยิน) คันธารมณ์ (อารมณ์ที่ถูกได้กลิ่น) รสอารมณ์ (อารมณ์ที่ถูกลิ้มรส) และโผฏฐัพพารมณ์ (อารมณ์ที่ถูกต้องทางกาย) เป็นปัจจุบันขณะไปโดยลำดับ

ในขณะที่จิตที่เกิดทางมโนทวารรับรู้อารมณ์อันเป็นปัจจุบันในส่วนที่เป็นรูปธรรมสามารถรู้ได้ทั้งปัจจุบันขณะ สันตติปัจจุบัน ได้ตามเหมาะสม

ส่วนในขณะที่รับรู้อารมณ์อันเป็นปัจจุบันในส่วนที่เป็นนามธรรม มีความเห็นที่แตกต่างกันออกไป คือ พระเกจิอาจารย์ทั้งหลาย ในขณะที่รับรู้อารมณ์ในส่วนที่เป็นปัจจุบันจิตของเจโตปริยอกิญญาณั้น เรียกว่า เป็นการรับรู้อารมณ์แบบขณะปัจจุบัน แต่พระอรรถกถาจารย์ทั้งหลาย กลับปฏิเสธความเห็นของพระเกจิอาจารย์ทั้งหลายเหล่านั้น โดยมีความเห็นที่แตกต่างออกไปว่า การรู้เช่นนั้นเป็นการรับรู้อารมณ์สันตติปัจจุบัน และอทธาปัจจุบัน เพียงเท่านั้น มิอาจเป็นการรับรู้อารมณ์แห่งขณะปัจจุบันได้^{๒๘}

นามขั้นที่เป็นปัจจุบัน ที่จริงก็คือ วิปัสสนาจิตตูปบาทที่กำลังเกิดขึ้น ดังนั้น ถ้าสามารถกำหนดเห็นความเกิดดับของจิตตูปบาทที่เป็นปัจจุบันได้แล้วเท่านั้น จึงสมควร ที่จะกล่าวได้ว่า ได้เห็นความเกิดดับของนามขั้นในขณะปัจจุบัน และการกำหนดเช่นนั้นเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ หมายความว่า การที่จะเอาจิตดวงเดียวกันมากำหนดความเกิดดับของจิตดวงเดียวกัน ก็เหมือนกับ

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖.

^{๒๗} ชุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๖๖-๒๖๘.

^{๒๘} อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๗๖.

การเอาปลายนิ้วเดียวกันให้จรดกันข้อมเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น “โยคีไม่สามารถที่จะกำหนดเห็นความเกิดดับของนามขั้นด้วยอาการของขณะปัจจุบันได้”^{๒๕}

นอกจากคำว่า ปัจจุบัน ซึ่งเรียกว่า วัตตมานะ ได้แยกออกเป็น ๓ อย่างตามที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นนั้น ในคัมภีร์ไวยากรณ์บาลียังใช้คำว่า วัตตมานะ ในความหมาย ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) ปวดตุปรตวตตมาน การหลีกเลี่ยงในสิ่งที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ๒) ปวดตาวีรตวตตมาน การไม่หลีกเลี่ยงในสิ่งที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ๓) นิจจุปวดติวตตมาน การเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ ๔) สมิปยวตตมาน การเกิดขึ้นในระยะเวลาที่ใกล้^{๒๖}

จะเห็นได้ว่า ปัจจุบัน นอกจากจะหมายถึง การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในปัจจุบันขณะที่มีการสืบต่อเนื่องกันถึงสองครั้ง สามครั้งของขณะที่กำลังเกิดขึ้นของรูปนามที่กำลังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันชาติแล้ว ยังหมายถึง ความเป็นปัจจุบันที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ไม่เป็นอดีตที่ดับไปแล้ว และอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ด้วยการละอกุศลที่เคยเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เกิดขึ้นอีก ระวังอกุศลที่จะเกิดมิให้เกิดขึ้นอีก ทั้งหมั่นทำกุศลในปัจจุบันและยังกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น ดังเช่น ในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจิตนึกถึงอกุศลที่เคยเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องละอกุศลนั้น ด้วยการยังกุศลจิตให้เกิดในปัจจุบันขณะ

ในคัมภีร์เนตติอรรถถา^{๒๗} พระธรรมบาลเถระได้กล่าวถึงปัจจุบันว่า ตามหลักภาษาอนุญาตให้กล่าวถึงอดีตและอนาคตที่อยู่ใกล้ปัจจุบันว่าเป็นปัจจุบันได้

ในปทรูปสิทธิปกรณ์ได้กล่าวถึงปัจจุบันโดยอ้อม ๓ ประเภทคือ

๑. ปัจจุบันใกล้อดีต (อดีตสมัยปัจจุบัน) เช่น กุโต นุ ตว อากจุลลิตี (ท่านมาจากที่ไหน หรือ)
๒. ปัจจุบันใกล้อนาคต (อนาคตสมัยปัจจุบัน) เช่น กุหิ คจุลลิตี (ท่านจะไปที่ไหน)

^{๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาโค) รจนา, วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญ ธรรมดา แปล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑๓.

^{๒๖} พระธรรมเสนาคี, ประมวลจุฬาทศศาสตร์ ๓๑ คัมภีร์, การิกา ๔๖๗, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๕.

^{๒๗} พระธรรมบาลเถระ, เนตติอรรถถา, พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ พระคันธสารากวิสแปลและอธิบาย, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑), หน้า ๔๔๔.

๓. ปัจจุบันมุ่งกาลที่กำลังเกิดขึ้นในอดีตกาล (ตั้งกาลาเปกขปัจจุบัน, ตั้งกาลาจนิจจา) เช่น ภควา สาวตถุณิ วิหริติ (พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ใกล้กรุงสาวัตถี), คจฺจามิ อมฺพเร ตทา (ในกาลนั้นเราไปในท้องฟ้า) ในตัวอย่างหลังนี้พระศาสดาตรัสเล่าเรื่องในอดีตตอนที่เป็นสุเมธคาบส

จากข้อความในคัมภีร์ปทรูปลัทธิไวยากรณ์นี้ ขอบยายความเพิ่มเติม ที่ถือว่า เป็นปัจจุบันใกล้อดีต ก็เพราะผู้ที่ถูกถามเพิ่งมาถึง สถานที่ที่ท่านจากมา และขณะอันเป็นเวลาที่ท่านผ่านมา กำลังล่วงไป คือ เป็นอดีต

ที่ถือว่า เป็นปัจจุบันไกลอนาคต ก็เพราะผู้ที่ถูกถามเพิ่งจะออกเดินทาง สถานที่นั้นท่านยังมีได้ไปถึง และท่านยังมีได้เดินทางผ่านขณะ แต่กำลังจะไป คือ เป็นอนาคต

ปัจจุบันมุ่งกาลที่กำลังเกิดขึ้นในอดีตกาลนั้น หมายความว่า เรื่องที่พระผู้มีพระภาคประทับที่กรุงสาวัตถีนั้นเป็นปัจจุบันในเรื่อง แต่เป็นเรื่องที่ผ่านมา ๒,๐๐๐ ปีกว่าแล้ว ถือว่า ปัจจุบันมุ่งกาลที่กำลังเกิดขึ้นในอดีตกาล

จากการกล่าวถึงปัจจุบันข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่า แม้การปรารภถึงเหตุการณ์ที่เป็นอดีตหรืออนาคตอันใกล้ที่เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่กล่าวถึงในปัจจุบัน ก็ถือว่าเป็นปัจจุบันได้ อีกทั้งการปรารภถึงเรื่องที่เป็นอดีตในปัจจุบันก็ถือว่าเป็นปัจจุบัน (ปัจจุบันที่กำลังพูดถึงเรื่องนี้อยู่)

จากข้อมูลทีกล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า ปัจจุบันขณะ เป็นการเกิดขึ้นในรูปแบบแห่งอุปาทกขณะ ฐิติขณะ กังคกขณะ ที่มีปรากฏอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่

สันตติปัจจุบัน เป็นการเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของสิ่งต่างๆ จากหนึ่งเป็นสอง สองเป็นสาม เป็นต้น

อทธาปัจจุบัน เป็นการเกิดขึ้นตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงจุติ คือ หนึ่งชั่วชีวิตของสัตว์โลก ตั้งแต่เกิดจนตาย (ปัจจุบันที่กำหนดด้วยภพหนึ่ง)

ในพระอภิธรรมปิฎก มีการกล่าวถึงปัจจุบันขณะปรากฏอยู่ในรูปของคำว่า “ขณะปัจจุบัน” ส่วนในคำว่า ปัจจุบันขณะ ที่ใช้ในปัจจุบันนี้ หมายถึง ขณะแห่งกาลเวลาที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ ขณะนี้ เดียวนี้ ขณะที่กำลังคิดอยู่ พุดอยู่ กระทำอยู่ การทำงานด้วยใจที่จดจ่อ ตั้งมั่น เข้าใจ ใส่ใจ ต่อสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นต้น โดยอาศัยเหตุปัจจัยนั้นๆ อันหมายถึง การอยู่ในรูปแบบแห่งอิริยาบถที่นั่นเอง โดยมีสติสัมปชัญญะในทุกๆ ขณะของอิริยาบถ ที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้า ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาด้วยการอยู่กับความจริงที่เป็นจริง โดยไม่นึกถึงอดีต ไม่คำนึงหาอนาคต

๒.๑.๒ ปัจจุบันขณะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

คำว่า ปัจจุบันขณะ ไม่ปรากฏว่ามีอยู่ในพระวินัย และพระสูตร ถึงแม้จะไม่มีปรากฏอยู่ แต่ก็มีแนวคิดที่เป็น ไปในปัจจุบันขณะได้ ปัจจุบันขณะเป็นหลักการดำเนินชีวิต ด้วยหลัก

มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นหลักแห่งทางสายกลาง โดยคำนึงถึงสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ ด้วยการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ปฏิบัติกับปัจจุบันขณะให้ดีที่สุดจะ ในที่นี้จะได้ยกตัวอย่างถึงปัจจุบันขณะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้คือ

มหาสติปัฏฐานสูตร ในทีฆนิกาย มหาวรรค

ภทเทภรตตสูตร ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์

อานาปานสติ ที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือในทีฆนิกาย มหาวรรค “มหาสติปัฏฐานสูตร” และมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ “อานาปานัสสติสูตร”

ปฏิจจสมุปบาท ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค

๒.๑.๒.๑ มหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๒} กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว^{๓๓} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อความล่วง โสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุโลกุตระมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน นี้คือ สติปัฏฐาน ๔”^{๓๔}

สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่ควรเจริญ^{๓๕} สติปัฏฐาน^{๓๖} แปลว่า ที่ตั้งของสติ การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่ โดยหลักการก็คือ การใช้สติหรือ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว โดยมีรูปนามที่เป็นปัจจุบันขณะเท่านั้นเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน การพิจารณาจึงจะสามารถรู้ทันได้ตามสภาวะที่ปรากฏ โดยความมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐานเพื่อต้องการให้เกิดปัญญาพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง กล่าวคือการเห็นสรรพสิ่งมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในที่สุด มีสภาพไม่แน่นอน เป็นอนิจจัง แปรปรวนตลอดเวลา ทุกขัง ทนอยู่ได้ยากต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับหรืออยู่ในอำนาจใคร เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นการอยู่อย่างไม่มีทุกข์ที่ต้องดับ

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๒/๓๐๑.

^{๓๓} ทางเดียว หมายถึง ๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว ๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น ๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนา ๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๕.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๐๑.; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑-๔๖๔/๒๕๗-๒๗๕.

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๖.

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๐-๘๑๑.

สาระสำคัญของสติปัญญา

ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัญญาบอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรามีจุดที่ควรมีสติในปัจจุบันขณะคอยกำกับดูแล เพื่อความปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุข สุขความรู้แจ้ง ๔ แห่งคือ ๑) ร่างกายและพฤติกรรม ๒) เวทนา คือ ความสุข ทุกข์ต่างๆ ๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๔) ความนึกคิด ไตร่ตรองต่างๆ ดังมีหลักการสำคัญดังนี้คือ

๑. **กายนุปัสสนา**^{๓๖} พิจารณาเห็นกายในกาย หรือตามความรู้สึกทันกายให้เห็นตามความเป็นจริง ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จำแนกวิธีปฏิบัติออกเป็น ๖ หมวด ดังนี้ ๑) อานาปานบรรพ ๒) อิริยาปถบรรพ ๓) สัมปชัญญะบรรพ ๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ ๕) ธาตุมนสิการบรรพ ๖) นวสีวธิกบรรพ

๑.๑ อานาปานสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยอาการต่างๆ

๑.๒ กำหนดอิริยาปถ คือ การกำหนดความรู้สึกทันในปัจจุบันขณะในทุกๆ อิริยาปถ

๑.๓ สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง

๑.๔ ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของคนอื่น ได้แก่ อาการ ๓๒ ในร่างกาย มี ผมขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ รวมๆ อยู่ด้วยกัน

๑.๕ ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง

๑.๖ นวสีวธิกา คือ พิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันไป ๙ ระยะ เวลาตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนที่จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒. **เวทนานุปัสสนา** พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ด้วยการกำหนดรู้ทันเวทนาต่างๆ ทั้งทางกาย และทางใจ ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นขณะเสวยอารมณ์ ด้วยการเสวยอารมณ์เวทนาตามหลักสติปัญญา มี ๘ หมวดคือ^{๓๗} ๑) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุข ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยอารมณ์สุขเวทนา ๒) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์ ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ๓) เมื่อเสวยเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ๔) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุขมีอามิส ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขมีอามิส ๕) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุขไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขไม่มีอามิส ๖) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์มีอามิส ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์มีอามิส ๗) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ไม่มีอามิส ๘) เมื่อเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

สุขมีอามิส ๕) เมื่อเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส

๓. **จิตตานุปัตสนา**^{๓๕} พิจารณาเห็นจิตในจิตของตนในขณะนั้นๆ ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาจิต ๑) จิตมีราคะ ๒) จิตไม่มีราคะ ๓) จิตมีโทสะ ๔) จิตไม่มีโทสะ ๕) จิตมีโมหะ ๖) จิตไม่มีโมหะ ๗) จิตหดหู่ ๘) จิตฟุ้งซ่าน ๙) จิตใหญ่ (จิตในฉาน) ๑๐) จิตไม่ใหญ่ (จิตที่ไม่ถึงฉาน) ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๓) จิตตั้งมั่น ๑๔) จิตไม่ตั้งมั่น ๑๕) จิตหลุดพ้น ๑๖) จิตไม่หลุดพ้น

๔. **ธัมมานุปัสสนา**^{๓๖} พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาธรรม ๑) พิจารณาธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุสมาธิ คือ นิวรณ์ ๕ เรียกว่า นิวรณ์บรรพ ๒) ... ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เรียกว่า ชั้นบรรพ ๓) ... อายุตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า อายุตนบรรพ ๔) ... ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ คือ โพชฌงค์ ๗ (สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา) เรียกว่า โพชฌงค์บรรพ ๕) ธรรมตามความเป็นจริง คือ อริยสัจ ๔ เรียกว่า อริยสัจบรรพ

ในหลักการของสติปัฏฐานนี้ ในตอนท้าย มีข้อความอย่างเดียวกันว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย (ของตนเอง) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก (ของคนอื่น) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง เธอมีสติปรากฏชัดว่า กายมีอยู่ เพียงพอเป็นความรู้ และพอสำหรับระลึกเท่านั้น แลเธอเป็นอยู่อย่างไม่อิงอาศัย ไม่มีค้ำมั่นสิ่งใดๆในโลก”^{๓๗}

กระบวนการปฏิบัติ^{๓๘}

องค์ประกอบหรือสิ่งที่มีร่วมกันอยู่ในกระบวนการปฏิบัติมีดังนี้คือ (๑) องค์ประกอบฝ่ายทำ (๒) องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำ (๓) อาการที่กำหนดเพ่งพิจารณา

๑. องค์ประกอบฝ่ายที่ทำ ได้แก่ ความเพียร สติ สัมปชัญญะ เป็นองค์ธรรมหลักของ

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๓๗} คำว่า “กาย” เปลี่ยนเป็น เวทนา จิต ธรรม ตามกรณีนั้นๆ.

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๕.

สติปัญญานที่คอยกำหนด คอยตามดูที่ปรากฏตามความเป็นจริง รู้ทันถึงสภาวะ ความเพียรคือ การตั้งใจเอาใจใส่ต่อการกำหนดพิจารณานั้นๆ สติเป็นตัวเกาะจับสิ่งที่จะพิจารณาเอาไว้ สัมปชัญญะ คือตัวปัญญาที่คอยสอดส่อง ที่รู้ชัดต่อสิ่งหรืออาการที่ถูกพิจารณานั้น โดยตระหนักรู้ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น เมื่อกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ขณะที่เดิน ก็รู้พร้อมอยู่กับตัวว่า กำลังเดิน เดินไปไหน เป็นต้น และเข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจของตนเข้าไปปะปนหรือปรุงแต่ง

๒. องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำหรือถูกกำหนดเพ่งพิจารณา คือสิ่งธรรมดาสามัญที่มีอยู่กับตัวของทุกคนอันได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม เช่น ร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เฉพาะที่เป็นปัจจุบัน คือ ที่กำลังเกิดขึ้น เป็น ไปอยู่ในขณะนั้นๆ เท่านั้น

๓. อาการที่กำหนดเพ่งพิจารณา^{๔๓} คือ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะด้วยการ ดู เห็น เข้าใจ ว่าอะไร กำลังเป็นไปอย่างไร ปรากฏผลอย่างไร เข้าเผชิญหน้า รับรู้ พิจารณา เข้าใจ ให้ทันทุกๆ ขณะ ไม่มีปฏิกิริยาใดๆ ขึ้นในใจ ไม่มีการคิดวิจารณ์ ไม่มีการวินิจฉัย ถูกผิด ดีชั่ว เป็นต้น ไม่ใส่ความรู้สึก ความโน้มเอียงในใจ ความยึดมั่นต่างๆ ว่า ถูกใจ ไม่ถูกใจ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น เพียงเห็นเข้าใจตามที่มันเป็น ของสิ่งนั้นๆ ไม่สร้างความคิดผวนกว่า ของเรา ของเขา ตัวเรา ตัวเขา นาย ก. นาย ข. เป็นต้น ตัวอย่างเช่น พิจารณาธรรมารมณฺ์ ว่ามีความกังวลเกิดขึ้น เกิดความกุ่มใจขึ้น ก็จับเอาความกุ่มหรือกังวลใจขึ้นมาพิจารณาว่า มันเกิดขึ้นอย่างไร เป็นมาอย่างไร หรือเวลาเกิดความโกรธ พอนึกได้รู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หยุดหายไป จับเอาความโกรธขึ้นมาพิจารณา คุณโทษ เหตุเกิดและอาการที่มันหายไป เป็นต้น สนุกไปกับการศึกษาพิจารณาวิเคราะห์ทุกข์ของตน และทุกข์นั้นจะไม่มีพิษสงอะไรแก่ตัวผู้พิจารณาเลย เพราะเป็นตัวทุกข์เองล้วนๆ ที่กำลังเกิดขึ้น กำลังดับไป ไม่มีทุกข์ของฉัน ฉันเป็นทุกข์ ฯลฯ แม้แต่ความดี ความชั่วใดๆ ก็ตามที่มีอยู่ หรือปรากฏขึ้นในจิตใจขณะนั้นๆ ก็เข้าเผชิญหน้ามัน ไม่ยอมเลียงหนี เข้ารับรู้ตามของมันตามที่เป็นไป ตั้งแต่มันปรากฏตัวขึ้น จนมันหมดไปเอง แล้วก็ตามดูสิ่งอื่นต่อไป เหมือนคุณเล่นละคร หรือคุณเป็นคนข้างนอกมองเข้ามาดูเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นท่าทีที่เปรียบได้กับแพทย์ที่กำลังชำแหละตรวจดูศพหรือนักวิทยาศาสตร์ที่กำลังสังเกตดูวัตถุที่ตนกำลังศึกษา ไม่ใช่ท่าทีแบบผู้พิพากษาที่กำลังพิจารณาคดีระหว่างโจทก์กับจำเลย เป็นการดูเห็นแบบสภาวะวิสัย (objective) ไม่ใช่สภาวะวิสัย (subjective)

จากมหาสติปัญญานสูตรที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าเป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะในกาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการมีสติกำหนดรู้เฉพาะหน้าในอริยาบถต่างๆ เข้าเผชิญหน้า ไม่หลีกเลี่ยง

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๖.

ไม่มีเรา ไม่มีเขา เป็นอาการที่กำหนดรู้ ด้วยการเป็นผู้ดู ที่ไม่ตัดสิน ไม่ปรุงแต่ง มีความเป็นกลาง เป็นอิสระ ต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นและเป็นไปในขณะนั้นๆ ด้วยไม่ยึดมั่นต่อต้นเหตุอุปาทานที่เข้าครอบงำ เห็นตามความเป็นจริงสามารถกำจัดอกิขณาและโทมนัสด้วยปัญญาในปัจจุบันขณะนั้นๆ อีกทั้งไม่อิงอาศัย ไม่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอกและไม่ยึดมั่นใดๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา

๒.๑.๒.๒ ภัทเทกรัตตสูตร^{๔๔} ว่าด้วยผู้มีราตรีเดียวเจริญ

ภัทเทกรัตตสูตร เป็นพระสูตรที่กล่าวถึงบุคคลผู้มีความเพียรด้วยการอยู่ในปัจจุบันขณะถึงเป็นผู้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็มีค่า

สาระสำคัญของภัทเทกรัตตสูตร

สาระสำคัญของพระสูตรนี้ กล่าวให้เห็นถึงความสำคัญของการอยู่ในปัจจุบันขณะด้วยการไม่คำนึงถึงอดีต ไม่คาดหวังไปในอนาคต มีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบันขณะ ไม่เพิลิดเพิลินยินดีไปตามความพอใจของตัณหา ด้วยความหลงว่าเป็นที่ชบใจ นำมาซึ่งความสุข ความทุกข์ ดังพระพุทธพจน์ที่กล่าวว่า

อดีตํ นานวาคเมยฺย	นปฺปฏิกงฺขเ อนาคตํ
ยทตฺตมฺ ปหีนฺนํ ตํ	อปฺปตฺตญฺจ อนาคตํ
ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ โย ธมฺมํ	ตตฺถ ตตฺถ วิปฺสฺสติ
อสนฺหิรํ อสงฺกุปฺปี	ตํ วิทฺธา มนฺุพฺรุหเย
อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปี	โก ชญฺญา มรณํ สุเว
น หิ โน สงฺกรนฺุเตน	มหาเสเนน มจฺจุณา
เอวํ วิหาริมาทาปิง	อโหฺรตฺตมตฺนุทิตํ
ตํ เว ภัทฺเทกรตฺโตติ	สนฺุโต อจิกฺขเต มฺุณี. ^{๔๕}

แปลว่า บุคคลไม่ควรคำนึงถึง สิ่งล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดที่ล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็อันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็ยังไม่เกิดขึ้น ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าการผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบเรียก

^{๔๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๕.

^{๔๕} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๗๒/๒๔๑.

บุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนั้นแล้ว ผู้มีราตรีเดียวเจริญ ดังนี้^{๔๖}

ผู้มีราตรีเดียวเจริญ จึงหมายถึงผู้ใช้เวลาที่มีอยู่ให้มีค่าด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการอยู่ในปัจจุบันขณะ

กระบวนการปฏิบัติ

๑. ไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว (อดีต) ด้วยการไม่คำนึงถึงอดีตที่ล่วงมาอันได้แก่ ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ผ่านไปแล้วด้วยตณหา และทิฏฐิ ด้วยความยินดีเพติดเพลินของชั้นในอดีตรูปร่างที่เราได้มีรูปเป็นอย่างไรในอดีต เช่น การนึกถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมามีรูปร่างของเราในอดีตมีความสุข มีเครื่องประดับตกแต่งอันงดงาม ก่อให้เกิดราคะ นำมาซึ่งความอยากได้ อยากเป็นในอดีตที่ผ่านมา

๒. ไม่หวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง (อนาคต) ด้วยการไม่คาดหวังหรือเพติดเพลินในชั้น ๕ ว่าในอนาคตเราจะมิชั้น ๕ ตามความปรารถนาจะต้องเป็นไปตามความต้องการของเรา เช่น การอยู่ด้วยความคาดหวัง ด้วยการปรุงแต่งว่าเราจะต้องมีบ้านที่ใหญ่ มีสวนดอกไม้ที่สวยงาม ซึ่งเป็นสิ่งที่ยังไม่มาถึงและอาจเป็นไปได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลไม่ตั้งจิตเพื่อจะได้สิ่งที่ตนยังไม่ได้ว่า ในอนาคต เราพึงมีจักขุอย่างนี้ มีรูปอย่างนี้ เพราะความไม่ตั้งจิตเป็นปัจจัย บุคคลจึงไม่ยินดีจักขุและรูปนั้น บุคคลเมื่อไม่ยินดีจักขุและรูปนั้น จึงชื่อว่าไม่หวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง”^{๔๗}

๓. ไม่อ่อนแอในธรรมที่เป็นปัจจุบัน หมายถึง ไม่หวั่นไหว มีความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการได้รับการแนะนำจากผู้รู้ ด้วยการฟังและฉลาดในธรรม ด้วยการพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงในรูปนาม ชั้น ๕ ไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา ไม่พิจารณาเห็นอัตตามีรูป ไม่พิจารณาเห็นรูปในอัตตา ไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูปบ้าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “คนที่เห็นความเกิดดับของชั้น ๕ แม้จะมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็ยังประเสริฐกว่าคนที่มิมีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ไม่เห็นความเกิดดับของชั้น ๕ นั้น”^{๔๘}

จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลไม่นึกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่หวังสิ่งที่เป็นอนาคตยังมาไม่ถึง ความเป็นกลางในขณะทั้งสองที่กล่าวข้างต้นนั้น คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการไม่นึกถึงอดีต ไม่ใฝ่หาอนาคต ได้ชื่อว่าแม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวเป็นผู้มีความเจริญ

^{๔๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๕-๓๒๐.

^{๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๓/๓๓๘.

^{๔๘} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๓/๖๕.

๒.๑.๒.๓ อานาปานสติ หรืออานาปานัสสติ ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ^{๔๕}

สาระสำคัญของอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก)

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการเจริญอานาปานสติ แม้ตรัสรู้แล้วก็ทรงอยู่ในวิหารธรรม คืออานาปานสติ ดังที่ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญเดียรถีย์ปริพาชกพึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย โดยมากพระสมณโคดมทรงอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหน เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้พึงตอบอัญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า ท่านทั้งหลาย โดยมากพระผู้มีพระภาคทรงอยู่จำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิ^{๔๖} อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อมีสติ มีสัมปชัญญะ^{๔๗}

อานาปานสติ เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก เพราะใช้ลมหายใจ ซึ่งมีอยู่ในตัวเอง ใช้ได้ทุกเวลาและสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ไม่ต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว โดยไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวธรรม ผู้ที่ใช้สมาธิเห็น้อยมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้สบาย พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวว่า “ใช้ได้ทั้งในสมถะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวก็น่าได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่”^{๔๘} อานาปานสติเป็นกรรมฐานอย่างเดียวในข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถว่าให้นั่งอย่างนี้ คือ นั่งคู้บัลลังก์ ซึ่งเป็นท่านั่งที่ดีที่สุดแก่สุขภาพและการงาน^{๔๙} พระพุทธองค์ทรงยกย่องอานาปานสติเป็นไปเพื่อธรรม ๗ อย่าง ดังนี้ “บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนดเพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อดรฺสรู้ เพื่อนิพพาน”^{๕๐}

กระบวนการปฏิบัติ

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑.๑) ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี

๑.๒) นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

^{๔๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๘๓.

^{๔๖} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๓/๔๖๕.

^{๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๓/๔๗๐.

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๖๐.

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖๔.

^{๕๐} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖/๑๗.

๑.๓) มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก^{๕๕}

๒) ขั้นตอนในการปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

จตุกกะที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น
๓. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจเข้า
สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจออก
๔. สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

จตุกกะที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๕. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า
สำเนียงว่า เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก
๖. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า
สำเนียงว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจออก
๗. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก
๘. สำเนียงว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก

จตุกกะที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๙. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า
สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจออก
๑๐. สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก
๑๑. สำเนียงว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
สำเนียงว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจออก

^{๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๓/๔๖๐.

๑๒. สำเนียงกว่า เราเปลื้องจิต หายใจเข้า

สำเนียงกว่า เราเปลื้องจิต หายใจออก

จุดกาะที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุปีศนาสติปัญญาได้

๑๓. สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยง หายใจเข้า

สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยง หายใจออก

๑๔. สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

๑๕. สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

๑๖. สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า

สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก^{๕๖}

จากในจุดกาะที่ ๑ ที่กล่าวว่า

เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

จะเห็นได้ว่า ความรู้ชัด^{๕๗} ของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในความสั้นและความยาวของลมหายใจนั้นๆ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความระลึกรู้มีสติสำรวมระวังในปัจจุบันขณะที่สามารถเฝ้าตามรู้ถึงอาการที่ปรากฏของลมหายใจที่เข้าออกทั้งปวง ได้ชัดเจนด้วยความเพียรพยายาม มีปัญญา ในขณะนั้นๆ จิตไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่คำนึงถึงอดีตและอนาคต จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ มีลมหายใจเป็นปัจจุบันขณะ ด้วยความสำรวมในสิกขาทั้ง ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า

^{๕๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๓-๑๕๐.

^{๕๗} แปลว่า รู้สีกตัวทั่วถึง., พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒.

ชื่อว่าสัตตวิสุทธิตี เพราะมีความหมายว่า เป็นผู้รู้ชัดกองลมทั้งปวงระว่างลมหายใจเข้าหายใจออก ชื่อว่าจิตตวิสุทธิตี เพราะมีความหมายว่าไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าทัญญูวิสุทธิตี เพราะมีความหมายว่าเห็น บรรดาความสำรวม ความไม่ฟุ้งซ่านและความเห็นนั้น ความสำรวม ชื่อว่า อธิศีลสิกขา ความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอธิจิตตสิกขา ความเห็น ชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา^{๕๘} เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้สติปัญญาน ๔ ปริบูรณ์ โภชณงค์ ๗ ปริบูรณ์ ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๕๙}

๒.๑.๒.๔ ปฏิกิจสมุปปาท^{๖๐}

ปฏิกิจสมุปปาท หมายถึง สภาวะธรรมที่เป็นปัจจัย และสภาวะธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันเป็นกระบวนการทางปัจจัยภาพ (causality) ซึ่งเป็นสภาวะที่ดำรงอยู่อย่างนั้น แม้ว่าพระตถาคตจะเสด็จอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม^{๖๑} เป็นหลักธรรมที่แสดงภาวะเกี่ยวกับกฎธรรมชาติ มีความตั้งอยู่เป็นธรรมดา เมื่อมีปัญญารู้แจ้งในความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งตามความเป็นจริงแล้ว สามารถพ้นทุกข์ได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ใดเห็นปฏิกิจสมุปปาทผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิกิจสมุปปาท”^{๖๒}

^{๕๘} บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๐/๒๖๗.

^{๕๙} ตูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕-๑๕๒/๑๕๑-๑๕๕.

^{๖๐} มืองค์หรือหัวข้อ ๑๒ การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลาย เพราะอาศัยกัน, ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันๆ จึงเกิดมีขึ้น มีความหมายโดยสังเขปดังนี้

- ๑) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง คือ ไม่รู้ความจริง หรือไม่รู้ตามความเป็นจริง
- ๒) สังขาร ความคิดปรุงแต่ง เจตนา เจตจำนงและทุกสิ่งที่เกิดได้สะสมไว้
- ๓) วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้ต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน ฯลฯ
- ๔) นามรูป นามธรรมและรูปธรรม ได้แก่กายและใจ
- ๕) สฬายตนะ อายตนะ คือ ช่องทางการรับรู้ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ๖) ผัสสะ การรับรู้ ความกระทบ ความประจวบกันของอายตนะ+อารมณ์(สิ่งที่ถูกรับรู้)+วิญญาณ
- ๗) เวทนา ความเสวยอารมณ์ ความสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ
- ๘) ตัณหา ความทะยานอยาก ได้แก่ อยากได้ อยากเป็น อยากไม่เป็น
- ๙) อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น การยึดถือเข้ากับตัว
- ๑๐) ภพ ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่ ผลรวมกรรมทั้งหมดของบุคคล
- ๑๑)ชาติ ความเกิด ความปรากฏแห่งขั้นทั้งหลาย ที่ยึดถือเป็นตัวเป็นคน
- ๑๒) ชรามรณะ ความแก่และความตาย ความเสื่อมแห่งอายุ ความห่อหม่อมรินทร์ ความสลายแห่งขั้น

, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๕๒-๒๕๔.

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๑๖.

^{๖๒} ม.มู ๑๒/๓๐๖/๓๓๘

สาระสำคัญของปฏิจสุมุบาท

ในที่นี้จะแสดงถึงปฏิจสุมุบาทที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก (สูตรตันตภาษณียนัย) เป็นการแสดงถึงความเป็นไปของปฏิจสุมุบาทที่เป็นไปในขณะจิตต่างๆ กัน เรียกว่านานาจิต-ตักขณิกปฏิจสุมุบาท ซึ่งเป็นกระบวนการที่แบ่งชีวิตเป็น ๓ กาล คือ อดีต ปัจจุบันและอนาคต สามารถแยกออกเป็น ๒ แบบดังนี้

๑) อนุโลมปฏิจสุมุบาท (สมุทยวาร)

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย... เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น คือ

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญานจึงมี
เพราะวิญญานเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สพายตนะจึงมี
เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัยชรา	มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาส
	จึงมี

ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้น ย่อมมีได้^{๖๓}อย่างนี้

^{๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๔๓๘.

๒) แสดงปฏิจสมุปบาทโดยปฏิโลม (นิโรธวาร)

เพราะอวิชชาดับ ไปไม่เหลือด้วยวิราคะ ^{๖๔}	สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ	วิญญาณจึงดับ
เพราะวิญญาณดับ	นามรูปจึงดับ
เพราะนามรูปดับ	สพายตนะจึงดับ
เพราะสพายตนะดับ	ผัสสะจึงดับ
เพราะผัสสะดับ	เวทนาจึงดับ
เพราะเวทนาดับ	ตัณหาจึงดับ
เพราะตัณหาดับ	อุปาทานจึงดับ
เพราะอุปาทานดับ	ภพจึงดับ
เพราะภพดับ	ชาติจึงดับ
เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวททุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ	
กองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีการดับด้วยอาการอย่างนี้ ^{๖๕}	

กระบวนการปฏิบัติ

ในการเกิด (สมุททวาร) ของปฏิจสมุปบาท พระพุทธเจ้าทรงแสดงอวิชชาขึ้นก่อน เพราะทรงถือว่าอวิชชาเป็นมูลรากของวัฏฏะ อีกทั้งในการดับ (นิโรธวาร) ปฏิจสมุปบาท ก็ทรงแสดงการดับอวิชชาไว้ก่อนเช่นกัน ตามลำดับไป

ในขณะที่รับผัสสะ หรือการกระทบเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น อาการที่จิตรับรู้ต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดการเห็น การได้ยิน ได้กลิ่น การรู้รส การรู้สีกร้อนเย็น และความคิดเกิดขึ้นในแต่ละขณะ จิตย่อมเกิดดวงจรของปฏิจสมุปบาทขึ้นอย่างครบถ้วนตามกระบวนการเกิดปฏิจสมุปบาท (โดยอนุโลม) โดยเมื่อรับผัสสะแล้วก่อให้เกิดเวทนา ได้แก่ ความสุข ความทุกข์ หรือเฉยๆ ตามมา ทำให้เกิดตัณหา อุปาทานขึ้นได้ เป็นผลทำให้เกิดดวงจรปฏิจสมุปบาทขึ้นอีกเป็นวัฏจักร เป็นการเกิดขึ้นของกิเลส กรรม วิบาก อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีการเกิดขึ้นของชีวิตที่ไม่มีที่สิ้นสุด

ในทางตรงกันข้ามการที่จะดับดวงจรปฏิจสมุปบาทได้นั้น จึงจำเป็นที่จะต้องรู้เท่าทันการรับผัสสะในปัจจุบันขณะ “ไม่ปล่อยให้เวทนาเข้าไปมีอิทธิพลต่อการเกิดตัณหา เมื่อตัณหา

^{๖๔} ราคะ ในที่นี้หมายถึง มรรค (ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๐๔/๒๑๖, วิ.อ. (บาลี) ๓/๑/๔) อ้างใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๔๓๕.

^{๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๔๓๕.

เกิดขึ้นไม่ได้ กระแสแห่งความทุกข์ หรือกระแสแห่งปฏิเสธสมุปบาทก็ถูกตัดตอนหรือถูกหักเหไป เป็นกระแสอย่างอื่น กระแสอย่างอื่นที่ว่านี้ ก็คือ กระแสแห่งอริยมรรค”^{๖๖} ด้วยการรับรู้ที่เป็นเพียง กิริยา ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส ดับการรับรู้ต่างๆ ที่เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา อุปาทาน ด้วยการสักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยินฯ ดังที่พระสารีบุตรกล่าวว่

ความดับไปแห่งเวทนา ย่อมปรากฏโดยความดับไปแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ” ... “เพราะตัณหาดับ เวทนาจึงดับ” ... “เพราะกรรมดับ เวทนาจึงดับ” ความดับไปแห่งเวทนา ย่อมปรากฏโดยความดับไปแห่งปัจจัยว่า “เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ” แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ความดับไปแห่งเวทนาจึงย่อมปรากฏ ความดับไปแห่งเวทนาย่อมปรากฏอย่างนี้ เวทนาย่อมปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไปอย่างนี้^{๖๗}

การจะดับปฏิเสธสมุปบาทได้ ต้องดับที่ปฏิเสธสมุปบาทส่วนที่เป็นกิเลส คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งกิเลสทั้ง ๓ ตัวนี้เป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา กิเลสตัวหนึ่งเกิด อีก ๒ ตัวที่เหลือก็จะเกิดตาม เมื่ออวิชชาเกิด ตัณหาและอุปาทานก็จะเกิดร่วม ในทำนองเดียวกันเมื่อตัณหา หรืออุปาทานเกิด อวิชชาก็จะเกิดร่วมด้วย “ฉะนั้น การดับกิเลส ๓ ตัวนี้ หากกิเลสตัวใดตัวหนึ่งดับ กิเลสตัวอื่นที่เหลืออีก ๒ ก็ดับตามด้วย”^{๖๘} จึงทำให้วงจรปฏิเสธสมุปบาทที่สืบต่อกันมาขาดตอน ไม่มีการสืบต่อของชีวิต ดับทุกข์ทั้งหมดโดยสิ้นเชิง ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด มีการเกิดชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ดังความว่า

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิดเพราะตัณหา นั้นแลดับไม่เหลือด้วยวิราคะ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้มีได้ด้วยประการฉะนี้^{๖๙}

การดับของวงจรปฏิเสธสมุปบาทในปัจจุบันขณะ จึงทำให้มนุษย์สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ อรหัตผล ดังพุทธพจน์ว่า

^{๖๖} พระมหาสมณูรณ์ พรรณา, “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความสำคัญของสัมมาทิฐิในการพัฒนาชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพระสูตรต้นตปิฎก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๑.

^{๖๗} พุ.ป. (ไทย) ๑๑/๑๖๗/๒๕๕.

^{๖๘} บรรจบ บรรณรุจิ, ปฏิเสธสมุปบาท เกิด-ดำรงอยู่-ตาย และสืบต่ออย่างไร, หน้า ๑๕๗.

^{๖๙} ส. สพา. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๒๐.

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับ เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขารทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณว่าหลุดพ้นแล้ว อริยสาวกย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี^{๑๐}

จากที่กล่าวถึงปัจจุบันขณะในพระสูตรต่างๆ ข้างต้นแล้วนั้น ในลำดับต่อไปจะได้แยกประเด็นในการนำเสนอออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑) ปัจจุบันขณะด้านศีลหรือพฤติกรรม ๒) ปัจจุบันขณะด้านจิต ๓) ปัจจุบันขณะด้านปัญญา ๔) ปัจจุบันขณะด้านสังคม ดังนี้คือ

๒.๑.๒.๕ ปัจจุบันขณะด้านศีลหรือพฤติกรรม

ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมทางกายและวาจา ศีลเป็นสภาวะของผู้มีความประพฤติที่ถูกต้องทางกาย วาจาและใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ศีลจึงเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นระบบ ทั้งร่างกายและจิตใจ ความประพฤติภายนอกกายและวาจา ย่อมเริ่มที่จิตใจ เจตนาจากใจจึงเป็นตัวปรุงแต่งชักนำคุณภาพของจิต ให้เป็นไปตามเจตนา การเกิดขึ้นของเจตนาในแต่ละครั้งนั้นหมายถึง กรรมก็เกิดขึ้นตามเจตนา เจตนาจึงถือว่าเป็นศีล เครื่องงดเว้น การที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยกฎระเบียบ ข้อปฏิบัติร่วมกันในสังคมด้วยความสำรวมระวังดังนี้คือ

ปัจจุบันขณะกับอินทริยสังวรศีล

การมีสติในปัจจุบันขณะด้วยการสักแต่ว่ารู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น อาการเห็น อาการได้ยิน เป็นต้น เรียกว่า อินทริยสังวร อันหมายถึง การสำรวมอินทริย์ทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อมิให้อกุศลทางทวารเหล่านี้เกิดขึ้น เช่น เมื่อเห็นรูป ทำให้เกิดการตอบสนองอารมณ์ไปด้วยการชอบใจ (โลภะเกิด) ไม่ชอบใจ (โทสะเกิด) ผู้มีความสำรวมอินทริย์อยู่ในปัจจุบันขณะแล้ว ย่อมก่อให้เกิด “ความสุจริต ๓ ประการ คือ ละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ละวจีทุจริต เจริญวจีสุจริต ละมโนทุจริต เจริญมโนสุจริต”^{๑๑} เป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมคือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำ

^{๑๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๓/๓๐.

^{๑๑} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๓/๑๒๑.

ไม่ได้^{๓๒} อีกทั้งการพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา เป็นเพียงสักแต่ว่า ด้วยการไม่ยึดถือในอาการที่ปรากฏและความเป็นที่ตั้งแห่งกิเลส ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่

พระมหาติสสเถระกำลังบิณฑบาตที่เมืองอนูราธบุรี ได้มีหญิงสาวประดับเครื่องตกแต่งอย่างสวยงาม หนีออกจากเมืองหลังจากทะเลาะกับสามี เมื่อพบพระเถระระหว่างทาง เกิดจิตวิปลาส หัวเราะเสียงดัง พระเถระมองดู แล้วได้รู้สึกศรัทธากัมมัฏฐานที่ระดูกฟืนของหญิงนั้น บรรลุพระอรหันต์ในขณะนั้น ฝ่ายสามีของนางตามมา เห็นพระเถระจึงเรียนถามถึงสตรีผู้เป็นภรรยา พระเถระได้ตอบว่า จะเป็นหญิงหรือเป็นชายเดินไปทางนี้ ท่านไม่ทราบ มีแต่เพียงโครงกระดูกเดินไป^{๓๓}

พระมหาติสสเถระเป็นผู้สำรวจในจักขุทริย ไม่สามารถทำให้อภิชฌาและ โทมนัสเข้าครอบงำ เมื่อตาเห็นรูป จักขุวิญญาณเกิดการรับรู้ต่อสภาพที่ปรากฏเฉพาะหน้า มีอินทริยสังวรไม่ไหลไปตามกระแสของตัณหา ไม่ตกเป็นทาสของตัณหา เป็นผู้รู้อยู่ในปัจจุบันขณะด้วยการมนสิการ โดยแยกกายทำให้อาสวะที่หลายไม่สามารถเกิดขึ้นและอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วยอมเสื่อมไป นำมาซึ่งวิมุตติญาณทัสสนะ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยทัสสนะ ๓ ก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการสังวร ๔ ก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการใช้สอยก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการอดกลั้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเว้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการบรรเทาก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเจริญก็มี^{๓๔}

การสำรวจอินทริยในปัจจุบันขณะจึงมีความสำคัญ ดังใน อินทริยสังวรสูตร กล่าวว่า “เมื่อมีอินทริยสังวรเป็นฐานศีลก็สมบูรณ์ ศีลเป็นฐานของสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิเป็นฐานของยถาภูตญาณทัสสนะ ยถาภูตญาณทัสสนะเป็นฐานของนิพพิทาและวิราคะ นิพพิทาและวิราคะเป็นฐานของวิมุตติญาณทัสสนะ”^{๓๕}

ดังจะเห็นได้ว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการสำรวจในอินทริย จึงเป็นการปิดกั้นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นอาสวะ เป็นอกุศล ด้วยการกำหนดรู้ในอาการต่างๆ รับรู้เพียงอาการ ไม่ใช่ของเรา ไม่มีเราในอาการเหล่านี้ ทำให้จิตตามรู้โดยอาการที่ปราศจากตัวตน ปัญญาจะรู้ชัดว่า

^{๓๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๕/๕๘๔.

^{๓๓} ุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan, R.O.C.: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation), หน้า ๑๒.

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖/๑๘.

^{๓๕} ุรายละเอียดใน อจ.ภ.ก. (ไทย) ๒๒/๕๐/๕๑๕.

อาการเห็นและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน ปัญญาที่แจ้งถึงความความเกิดดับของอาการเห็นและรู้
แจ้งในไตรลักษณ์ ถึงพร้อมด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ

๒.๑.๒.๖ ปัจจุบันขณะด้านจิต

พระพุทธองค์ตรัสถึงจิตว่า ธรรมทั้งหลาย^{๑๖} มีใจ^{๑๗} เป็นหัวหน้า^{๑๘} มีใจเป็นใหญ่
สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะถูกชั้วหรือทำชั้วตามไปด้วย เพราะความชั้วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขา
ไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป^{๑๙} คนเหล่าใดสำรวมจิต ที่เที่ยวไปไกล^{๒๐} เที่ยว
ไปดวงเดียว^{๒๑} ไม่มีรูปวาง^{๒๒} อาศัยอยู่ในถ้ำ^{๒๓} คนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร^{๒๔} จิตที่คั่น
รณ กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก^{๒๕} ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดลลูกศรให้

^{๑๖} ธรรมทั้งหลาย มีความหมาย ๔ ประการ คือ ๑) คุณธรรม ๒) เทศนาธรรม ๓) ปริยัติธรรม ๔)
นิสสัคคธรรม (สภาวะที่ไม่ใช่สัตว์) หรือนิชชีวะธรรม (สภาวะที่ไม่มีชีวิต) ในที่นี้หมายถึง นิสสัคคธรรม ได้แก่
อรุพจันทร์ ๓ คือ เวทนาจันทร์ สัญญาจันทร์ และสังขารจันทร์ (พ.ร.อ. (บาลี) ๑/๒๐-๒๑) และดู พ.ชา. (ไทย) ๒๗/
๓๘๖/๕๓๗) ประกอบ.

^{๑๗} ใจ หมายถึง จิต ๔ ระดับ คือ จิตระดับกามาวจรภูมิ จิตระดับรูปาวจรภูมิ จิตระดับอรุพาวจรภูมิ
และจิตระดับโลกุตระภูมิ เดิมทีจิตนั้นเป็นภวังคจิต คือเป็นจิตที่ผ่องใส (ประภัสสรจิต) แต่เมื่อถูกเจตสิกกรรม
ฝ่ายชั่วกล่าวคือ อุปกิเลสธรรมจรมากระทบเข้า ก็กลายเป็นจิตที่เศร้าหมองที่เรียกว่า ใจชั่ว ซึ่งพร้อมที่จะแสดง
พฤติกรรมออกมาทางกายและวาจา, พ.ร.อ. (บาลี) ๑/๒๐.

^{๑๘} เป็นหัวหน้า หมายถึง เป็นหัวหน้าของเจตสิกกรรม กล่าวคือ เป็นเหตุปัจจัยให้เจตสิกกรรมเกิดขึ้น
(พ.ร.อ. (บาลี) ๑/๒๑).

^{๑๙} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๒๐} เที่ยวไปไกล หมายถึง รับอารมณ์ที่อยู่ไกลได้ พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๒๖/๕.

^{๒๑} เที่ยวไปดวงเดียว หมายถึง เกิดขึ้นทีละดวงๆ ดวงหนึ่งดับ ดวงหนึ่งจึงเกิดขึ้น จะไม่เกิดขึ้นพร้อม
กัน (พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๒๖).

^{๒๒} ไม่มีรูปวาง หมายถึง ไม่มีสณฐาน ไม่มีสี เป็นต้น (พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๒๖).

^{๒๓} อาศัยอยู่ในถ้ำ หมายถึง อาศัยอยู่ในมหาภูตรูป ๔ และหทัยรูป (พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๒๖).

^{๒๔} เครื่องผูกแห่งมาร หมายถึง วัฏฏะอันเป็นไปในภูมิ ๓ (กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรุพาวจร-
ภูมิ) (พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๒๖) , พ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗).

^{๒๕} คั่นรณ หมายถึง คั่นรณไปในอารมณ์ทั้ง ๖ มี รูปารมณ์ เป็นต้น.

กวัดแกว่ง หมายถึง หวั่นไหว ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน คจทหารก็ไม่อาจทรง
ตัวอยู่ในอิริยาบถเดียวได้นาน.

รักษายาก หมายถึง ให้ดำรงอยู่ในอารมณ์ธรรมที่เป็นสัปปายะได้ยาก.

ห้ามยาก หมายถึง ห้ามหรือกั้นมิให้ชานไปในวิสภาคารมณ์ได้ยาก (พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๑๒).

ตรงฉะนั้น จิตนี้ย่อมคืนรนไปมา^{๘๖} เหมือนปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบก ฉะนั้น ผู้มีปัญญา จึงควรละบ่วงแห่งมาร^{๘๗} จิตที่ตั้งไว้ผิด^{๘๘} พึงทำให้ได้รับความเสียหาย ยิ่งกว่าความเสียหายที่โจร เห็นโจร^{๘๙} หรือผู้จองเวรเห็นผู้จองเวร จะพึงทำให้แก่กัน

การพัฒนาจิต เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้่องแผ้ว^{๙๐} การพัฒนาจิตในทัศนะของท่านพุทธทาส สมารถทำให้จิตได้พักผ่อน คือ ได้คลายความกังวลในเรื่องต่างๆ สมารถให้เกิดความสุขเฉพาะตน ทำให้ความรู้สึกร้ายๆ หายไป และรักษาโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดได้ดีกว่ายาเสียอีก^{๙๑} การรู้เรื่องจิตจนสามารถควบคุมจิตได้นั้นแหละ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดกว่าสิ่งใดหมด สำหรับพระพุทธศาสนาเราก็มีวิชานี้เป็นหัวใจ เป็นคุณค่าที่สูงที่สุด คือ วิชาที่บังคับจิตใจให้ได้ ไม่ให้จิตทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป^{๙๒}

ในทางพระพุทธศาสนาจิตเป็นตัวสังกรรมหรือความจำ ประสบการณ์ทั้งหลาย จะรวมไว้ที่จิต ซึ่งเรียกว่า สัญญา และจิตจะเป็นตัวบงการสั่งไปยังกายอีกทีให้คิด ทำ พูด ออกมา เรียกว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จะเห็นได้ว่า การมีสติกำหนดรู้ เช่นขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ก็กำหนดรู้ให้อยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ปรุงแต่งให้เกิด ตัณหา อุปาทาน เพราะตัณหาไม่อาศัยปัจจุบันธรรมเกิด ตัณหาซึ่งเป็นเหตุของทุกข์เกิดในอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคตเท่านั้น เมื่อตัณหาไม่เกิด ทุกข์ก็ไม่เกิด สติปัญญาจึงเป็นไป ก่อให้เกิดจิตที่เป็นปัจจุบัน

^{๘๖} คืนรนไปมา หมายถึง ยินดีในกามคุณ ๕ เมื่อถูกพรากจากกามคุณ ๕ ให้หยุดนิ่งอยู่ในวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะคืนรนไปมา ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ได้ (พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๑๒)

^{๘๗} บ่วงแห่งมาร ในที่นี้หมายถึงกิเลสวัฏ(วงจรกิจ) ประกอบด้วยวิชา ตัณหา และอุปาทาน (พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๑๒, พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑/๒๔.

^{๘๘} จิตที่ตั้งไว้ผิด หมายถึง จิตที่ตั้งไว้ผิดในอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ทำให้ถึงความพินาศเสียหายในโลกนี้ และตกไปในอบายภูมิ ๔ ถึง ๑๐๐,๐๐๐ ชาติ (พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๔๓)

^{๘๙} โจรเห็นโจร หมายถึง โจรเห็นโจรที่เป็นคู่อาฆาตกันแล้วจะต้องฆ่ากัน หรือเบียดเบียนให้ได้รับความเสียหาย (พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๑๔๓), พ.ร. (ไทย) ๒๕/๔๒/๓๕.

^{๙๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕/๕๘. ในที่นี้หมายถึง ภาวนา ๒ ประการ คือ (๑) สมถภาวนา (การเจริญการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) (๒) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง) (ที.ปา.อ. (ไทย) ๑๘/๒๘).

^{๙๑} พุทธทาสภิกขุ, วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

๑) ปัจจุบันขณะกับขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน

มนุษย์มีช่วงเวลาของชีวิตที่สั้นมาก คือ จะมีอยู่ชั่วขณะแห่งความรู้สึกหนึ่งเท่านั้น ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เช่นกัน เมื่อมีชีวิตอยู่ ก็ย่อมอยู่ชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น เมื่อความคิดนั้นหมดไป มนุษย์ผู้นั้นก็สั้นไป ระยะเวลาแห่งชีวิตจึงถูกจำกัดด้วยขณะจิตขณะหนึ่ง เพราะชีวิตจะดำรงอยู่ชั่วขณะแห่งการมีอยู่แห่งจิตเท่านั้น โดยมีขณะจิต ๓ ขณะ คือ อุปาทะ (ขณะเกิดขึ้น) ฐิติ (ขณะตั้งอยู่) และภังคะ (ขณะดับไป) มนุษย์และสัตว์จึงมีชีวิตและจะดำเนินอยู่เพียงชั่วขณะจิตหนึ่งๆ เท่านั้น ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า^{๕๓}

ในขณะจิตที่เป็นอดีต บุคคลไม่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน และจะไม่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นอนาคต ในขณะจิตที่เป็นอนาคต บุคคลย่อมไม่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นอดีต ไม่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน แต่จะมีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นอนาคต ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน บุคคลไม่ได้มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นอดีต จะไม่ได้มีชีวิตในขณะจิตที่เป็นอนาคต แต่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน

ชีวิตเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ช่วงเวลาอันสั้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ชีวิต อรรถาธิบายความสุขและความทุกข์ เหล่านี้มีอยู่เพียงชั่วขณะจิตหนึ่งเท่านั้น ล้วนประกอบกันเสมอด้วยจิตดวงเดียว แต่ละขณะย่อมล่วงเลยไปอย่างรวดเร็ว^{๕๔} และ “มนุษย์มีอายุน้อย บุคคลผู้ฉลาดพึงเร่งประพฤติธรรมเหมือนคนถูกไฟไหม้ศีรษะ เพราะความตายจะไม่มาถึงไม่มี”^{๕๕} วันคืนล่วงเลยไปชีวิตก็ใกล้หมดสิ้น อายุของสัตว์ทั้งหลายก็หมดสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยจะแห้งไป^{๕๖} ความตายนี้มีแน่นอนใน ๒ คราว คือ ในเวลาแก่หรือในเวลาหนุ่ม ที่จะไม่ตายเลยย่อมไม่มี เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายจงปฏิบัติชอบเถิด จงอย่าพินาสเลย ขณะอย่าได้ล่วงเลยท่านทั้งหลายไปเสีย... เพราะผู้มีขณะล่วงเลยไปแล้ว ต้องเบียดเสียดเสวรา โศกอยู่ในนรก^{๕๗} การมีชีวิตที่แท้จริง คือการอยู่ในปัจจุบันขณะ การมีจิตอยู่กับปัจจุบันขณะนั้นคือสาระที่แท้จริง

ดังจะเห็นได้ว่า ตรายใดที่มีความสืบทอดแห่งจิต ย่อมมีความสืบทอดแห่งชีวิต การมีอยู่ในปัจจุบันขณะด้วยการเห็นตามความเป็นจริง ย่อมระลึกรู้ว่าเวลาในปัจจุบันมีค่าต่อชีวิต ต่อการมีชีวิตอยู่เป็นการสืบทอดของสันตติที่เกิดดับตลอดเวลา จึงทำให้ร่างกายทำงาน เมื่อจิตดับชีวิตร่างกายก็

^{๕๓} บุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๐/๕๑-๕๔, บุ.ม. (ไทย) ๒๕/๓๔/๑๔๒-๑๔๕.

^{๕๔} บุ.ม. (ไทย) ๒๕/๓๕/๑๔๒-๑๔๓.

^{๕๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕/๑๘๕.

^{๕๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๖/๑๘๖.

^{๕๗} บุ.เถร.อ. (ไทย) ๔/๒๒๐.

แตกดับไป ในขณะที่มีชีวิตอยู่จึงควรที่จะอยู่ในปัจจุบันขณะเพื่อให้เกิดขึ้น เพื่อการเป็นอยู่ในปัจจุบันที่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต ด้วยการไม่นึกถึงอดีตที่ดับแล้วและไม่คิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทุกขณะของชีวิต คือ โอกาสที่ดีที่สุดที่เราสามารถกระทำได้ด้วยตนเอง แต่ละขณะจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับชีวิต

๒) ปัจจุบันขณะกับอารมณ์ปัจจุบัน

ในการฝึกจิตตามหลักการทางพระพุทธศาสนา อารมณ์ปัจจุบันมีความสำคัญมากที่สุด^{๕๔} อารมณ์เป็นสิ่งที่จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวหรือเกาะไว้ ดังกรรณฐานทั้ง ๔๐ อย่างเป็นอารมณ์ให้จิตยึดหน่วงทั้งสิ้น แม้มหาโยใจเข้าออกก็เป็นอารมณ์ปัจจุบันของจิต จิตไม่สามารถสงบเป็นสมาธิได้ ถ้าจิตไปหน่วงอยู่ในอารมณ์ที่เป็นอดีต และอนาคต ทำให้จิตไม่เข้มแข็ง อารมณ์ในปัจจุบันจึงมีความสำคัญต่อการฝึกจิต ดังในอรรถกถาสูตร^{๕๕} เมื่อเทพบุตรองค์หนึ่งทูลถามพระพุทธเจ้าว่า

ภิกษุทั้งหลายผู้อยู่ในป่า ผู้สงบประพฤติธรรมอันประเสริฐ ฉันทอาหารมือเดียว เพราะเหตุอะไร ผิวพรรณจึงผ่องใส

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

ภิกษุทั้งหลายไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดอยู่กับปัจจุบัน เพราะเหตุนี้ ผิวพรรณจึงผ่องใส เพราะคิดถึงอนาคต เศร้าโศกถึงอดีต ด้วยเหตุนี้ ภิกษุทั้งหลายผู้เขลาจึงชูปชิต เหมือนต้นอ้อสดที่ถูกถอนขึ้นแล้ว ฉะนั้น”

จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติหวังความสงบสุขในปัจจุบันจึงยึดหน่วงอยู่ในอารมณ์อันเป็นปัจจุบันขณะด้วยการหวังผลเพื่อการปฏิบัติที่ดียิ่งขึ้น โดยไม่ยึดในอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคต ดังคำกล่าวที่ว่า “ความไม่เชื่อใจถึงในขณะก่อน” หมายถึง รู้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ ไม่เชื่อใจถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต และอนาคต รวมทั้งเรื่องราวต่างๆ อยู่ด้วยวิหาคี คือ มีการรู้ตาม เห็นตามความจริง เป็นเครื่องอยู่ในัชชชณียสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงอารมณ์ปัจจุบัน โดยทรงให้พิจารณาอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ต่อรูปนามสิ่งที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ด้วยปัญญาในปัจจุบันขณะ ส่วนอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคต ทรงกล่าวว่า ไม่ควรมีอาลัย ติดข้องหรือเข้าไปตรึกนึกคิดด้วยอกุศลวิตก ไม่ตรึกด้วยคณหา มานะและทิฏฐิ การตรึกเพื่อเนกขัมมวิตก เป็น ไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญาแล้ว ย่อมเห็นตามความเป็นจริง ดังพระพุทธพจน์ดังนี้

^{๕๔} พระเทพวิสุทธิกวี, การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๗๓.

^{๕๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราถูกรูปเคี้ยวกินอยู่ แม้ในอดีตกาล เราก็ถูกรูปเคี้ยวกินแล้ว เหมือนกับที่ถูกรูปที่เป็นปัจจุบันเคี้ยวกินอยู่ในเวลานี้ ก็เราเองพึงชื่นชมรูปที่เป็นอนาคต แม้ในอนาคตกาล เราก็พึงถูกรูปเคี้ยวกิน เหมือนกับที่ถูกรูปที่เป็นปัจจุบันเคี้ยวกินอยู่ในเวลานี้ เธอพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว ไม่มีความอาลัยในรูปที่เป็นอดีต ไม่ชื่นชมรูปที่เป็นอนาคต ปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับรูปที่เป็นปัจจุบัน”^{๑๐๐}

การมีชีวิตอยู่ด้วยอารมณ์ปัจจุบัน จึงมีคุณค่าต่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงการบรรลุธรรม

๓) ปัจจุบันขณะกับจิตใจเกี่ยวกับกาลเวลา

ในการแสดงออกของจิตใจเกี่ยวกับกาลเวลา ในกรณีที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของคัมภีร เมื่อเทียบกับการปฏิบัติต่ออนาคตด้วยปัญญาที่ใฝ่บำเพ็ญกิจ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงคำสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม หรือการกระทำของตนเอง มนุษย์จะดีหรือชั่วอยู่ที่ตัวเอง การกระทำกรรมจึงเป็นไปตามความต้องการของตน คือการเป็นเจ้าของชีวิตตนเอง เป็นผู้ลิขิตรับผิดชอบอนาคตและเป็นที่พักของตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง อีกทั้งทรงแสดงอริยสัจ ๔ อันเป็นหนทางในการรู้เหตุแห่งทุกข์และหนทางดับทุกข์ ให้มีความมุ่งมั่นต่อการกระทำด้วยความตั้งใจจริง ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง หรือมีความลังเล มีความเชื่อถือต่อโชค ไม่รอคอยความหวังจากการอ้อนวอนปรารณา อันเป็นการเหนี่ยวรั้งความเจริญก้าวหน้า อีกทั้งยังทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ก่อให้เกิดความท้อแท้ มีความปรารณา ความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น แต่ไม่กล้าลงมือกระทำ ได้แต่คิด จิตใจซัดส่ายไม่ตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ คาดหวังต่อการดำเนินชีวิตที่จะต้องขึ้นกับฤกษ์ยาม อันเป็นความเชื่อที่มนุษย์ยึดถือมาโดยตลอด ไปจนถึงการบำเพ็ญกิจของพระภิกษุ เริ่มแต่ การบำเพ็ญกิจส่วนตัว ไปจนถึงความรับผิดชอบต่อกิจการของส่วนรวม ดังความว่า

ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดประพฤติกายสุจริต (ความประพฤติชอบด้วยกาย) วชิสุจริต (ความประพฤติชอบด้วยวาจา) และมโนสุจริต(ความประพฤติชอบด้วยใจ)ในเวลาเช้า เวลาเช้าก็เป็นเวลาที่ดีของสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่าใดประพฤติกายสุจริต วชิสุจริต และมโนสุจริต ในเวลาเที่ยง เวลาเที่ยงก็เป็นเวลาที่ดีของสัตว์เหล่านั้น ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดประพฤติกายสุจริต วชิสุจริต และมโนสุจริต ในเวลาเย็น เวลาเย็นก็เป็นเวลาที่ดีของสัตว์เหล่านั้น^{๑๐๑}

^{๑๐๐} ส. ข. (ไทย) ๑๓/๓๕/๑๒๐.

^{๑๐๑} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๕๖/๓๕๕-๔๐๐.

“พึงระวังสิ่งที่ควรระวัง พึงป้องกันภัยที่ยังไม่มาถึง, ธีรชนตรวจตราโลกทั้งสอง เพราะคำนึงภัยที่ยังไม่มาถึง”^{๑๐๒}

“เป็นคนควรหวังเรื่อยไป บัณฑิตไม่ควรท้อแท้ เราเห็นประจักษ์มากับตนเอง เราปรารถนาอย่างใด ก็ได้สมตามนั้น”^{๑๐๓}

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่หมั่นประกอบความเพียรในการฝึกรบมจิต ถึงจะมีความปรารถนาว่า ขอให้จิตของเราหลุดพ้นจากอาสวะเถิด ดังนี้ จิตของเธอจะหลุดพ้นไปจากอาสวะก็หาไม่... เหมือนไข้ไก่ ๘ ฟองก็ตาม ๑๐ ฟองก็ตาม ๑๒ ฟองก็ตาม ที่แม่ไก่ไม่นอนทับ ไม่กก ไม่ฟัก ถึงแม่ไก่จะมีความปรารถนาว่า ขอให้ลูกของเราใช้ปลายเล็บหรือจะงอยปาก ทำลายเปลือกไข้ออกมาโดยสวัสดิ์เถิด ดังนี้ ลูกไก่จะใช้ปลายเล็บ หรือจะงอยปาก ทำลายเปลือกไข้ออกมาได้ก็หาไม่^{๑๐๔}

จะเห็นได้ว่าในด้านกาลเวลานั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับกาลทั้ง ๓ ดังนี้คือ

๑) ส่วนที่เป็นอดีต ให้นำเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ที่ล่วงมาแล้ว นำมาพิจารณาเพื่อเป็นบทเรียน เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจเพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงในส่วนที่บกพร่อง ไม่ท้อถอย หดหู่ มีความเข้มแข็งทางจิต และมีความพากเพียรพยายามต่อไปในการกระทำให้ดียิ่งๆ ขึ้น

๒) ส่วนที่เป็นปัจจุบัน ให้ทำกิจของตนเองด้วยจิตในปัจจุบันขณะ ซึ่งก่อให้เกิดปัญญาอย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าย่อท้อ อย่าท้อแท้ ทำด้วยความมุ่งมั่น พากเพียร ใช้เวลาในปัจจุบันขณะให้เป็นดังปาฏิหาริย์ของชีวิต ด้วยความตื่นรู้ ถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ

๓) ส่วนที่เป็นอนาคต ให้พิจารณาถึงสิ่งทั้งปวงล้วนมีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะเรื่องดี หรือเรื่องร้าย ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไปตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น ในขณะเดียวกันก็เตรียมการเพื่อป้องกันอนาคตที่จะเกิดขึ้น ด้วยการกำหนดวิธีการ มาตรการ ตลอดจนวิธีปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริงอันเป็นการส่งเสริมให้เกิดความดีงาม ความมั่นคงยิ่งขึ้น

๒.๑.๒.๓ ปัจจุบันขณะด้านปัญญา

การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา หมายถึง การอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะและรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ การถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติได้เป็นอย่างดีเดียวกับการอยู่อย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ การอยู่ประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ เป็นการอยู่อย่างอิสระ การอยู่อย่างอิสระ ก็คือ

^{๑๐๒} พุ.ชา. (ไทย) ๒๓/๔๔/๑๖๕; ๑๒๓/๒๓๘.

^{๑๐๓} พุ.ชา. (ไทย) ๒๓/๕๑/๒๒.

^{๑๐๔} ตี.ข. (ไทย) ๑๓/๑๐๑/๑๔๓.

การไม่ต้องตกอยู่ในอำนาจของคัมภีร์ปาทาน หรือการอยู่อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น การอยู่อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็คือการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา หรือการรู้และเข้าใจเกี่ยวข้องจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามวิถีทางแห่งเหตุปัจจัย^{๑๐๕} ชีวิตแห่งปัญญา จึงมองลักษณะได้ ๒ ด้าน คือ ด้านภายใน มีลักษณะสงบเยือกเย็น ปลอดโปร่ง ผ่องใสด้วยความรู้เท่าทัน เป็นอิสระ เมื่อเสวยสุขก็ไม่สยบมัวเมาหลงละเลิงลึ้มตัว เมื่อขาด พลาด หรือพรากจากเหยื่อล่อสิ่งปรนเปรอต่างๆ ก็มั่นคง ปลอดโปร่งอยู่ได้ ไม่หวั่นไหว ไม่หดหู่ ซึมเศร้า สิ้นหวัง หมดอาลัย ไม่ปล่อยตัวฝากความสุขทุกข์ของตนไว้ในกำมือของอามิสภายนอกที่จะตัดสินให้ไป ด้านภายนอก มีลักษณะคล่องตัว ว่องไว พร้อมอยู่เสมอที่จะเข้าใจเกี่ยวข้องและจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามที่มันควรจะเป็น โดยเหตุผลบริสุทธิ์ ไม่มีเงื่อนปม หรือความยึดติดภายในที่จะมาเป็นนิर्वณเข้าขัดขวาง กั้นบัง ทำให้เขว ลำเอียง หรือทำให้พรั่มัว^{๑๐๖} บุคคลผู้มีปัญญาอันยิ่งเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันขณะ อันได้ชื่อว่า บุคคลผู้มีจิตเหมือนเพชร^{๑๐๗} การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์ในการกระทำการงานต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการงานที่กระทำอยู่ในปัจจุบันหรือการงานที่ต้องมีการวางแผนเพื่อจะกระทำในอนาคตก็ตาม ดังนี้คือ

๑) ปัจจุบันขณะในฐานะวิธีคิด^{๑๐๘}

วิธีคิดในพระพุทธศาสนาหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ การทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี คิดเป็น คิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายด้วยเหตุผล สืบค้น แยกแยะ มองให้เห็นตามสภาวะความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล เรียกว่า “วิธีการแห่งปัญญา”^{๑๐๙} หรือการฝึกฝนพัฒนาการคิดพิจารณาโดยแยบคายให้ถึงพร้อม ซึ่งการคิดพิจารณาโดยแยบคายนี้หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามแนวทางของเหตุปัจจัย^{๑๑๐} เพื่อเข้าถึงความเป็นจริง เป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณาอย่างถูกวิธี พิจารณาถึงเหตุผล ข้อดีข้อเสีย ให้คุณให้โทษอย่างไร ด้วยปัญญาจะเป็นตัววินิจฉัยแยกแยะสิ่งที่ผ่านมาจากตา หู จมูก

^{๑๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๕๓.

^{๑๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

^{๑๐๗} อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๐๓/๑๗๒.

^{๑๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗.

^{๑๐๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๖๒๑.

^{๑๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ถึงเวลา มารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่*, หน้า ๗๖.

ลิน ภาย และใจ จากสิ่งที่หยาบสู่สิ่งที่ละเอียดยิ่งขึ้น สุขหรือความทุกข์จึงอยู่ที่วิธีคิด วิธีคิดจึงสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตมนุษย์และสามารถออกแบบชีวิตของตนเองให้มีความสุขรุ่งเรืองหรือเสื่อมถอยลงได้ตามความต้องการ

โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในที่มีความสำคัญต่อการเกิดขึ้นของโลกุตตร-สัมมาทิฐิ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องของปัญญา เนื่องด้วยวิชาอันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหมด สามารถดับได้เมื่อมีปัญญา สามารถนำเข้าสู่ความหลุดพ้นอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า

ปัญญาเท่านั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยเรื่องที่ได้ฟัง . . . นรชนในโลกนี้ประกอบด้วยปัญญาแล้ว เมื่อเกิดทุกข์ก็ประสบสุขได้^{๑๑๑} บุคคลมนสิการ โดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปิติย่อมเกิด เมื่อใจเกิดปิติ ภายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น^{๑๑๒}

วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ด้วยปัญญา เป็นการใช้ความคิดที่มีสติระลึกรู้กำหนดอยู่ เป็นการอบรมจิตให้คิดอยู่กับสิ่งที่กระทำ คำที่พูด จิตที่นึกคิด ในขณะที่ปัจจุบัน

การอยู่กับปัจจุบันมีผู้เข้าใจไปว่า ไม่สามารถคิดเรื่องอดีต หรือวางแผนในอนาคตได้ ถ้าการคิดพิจารณานั้นนำเรื่องที่ผ่านมาแล้วมาพิจารณาหรือแม้เรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคตในกาลภายหน้าหรือคิดไปในอนาคตว่าจะป้องกันไม่ให้สิ่งนี้เกิดขึ้นในอนาคตก็ตาม ถ้าเป็นการคิดพิจารณาด้วยปัญญาก็ถือว่าเป็นการคิดอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดเชิงปัญญา เป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีความสำคัญตามหลักพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ระดับชีวิตประจำวัน เช่น การสั่งสอนเกี่ยวกับบทเรียนจากอดีต ความไม่ประมาทในอนาคต ในระดับการรู้แจ้งสังขารม ตลอดจนการบำเพ็ญพุทธกิจ เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (รู้อดีต) อตัตถสญาณ (รู้อดีต) อนาคตังสญาณ (รู้อนาคต)

ในความหมายของการฝึกอบรมจิต ปัจจุบันขณะ หมายถึง ขณะเดียวที่กำลังเกิดขึ้น เป็นอยู่ การเป็นอยู่ในปัจจุบัน จึงหมายถึง การมีสติตามทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง หรือต้องทำอยู่ในเวลานั้นๆ แต่ละขณะทุกๆ ขณะ ถ้าจิตชอบใจและไม่ชอบใจสิ่งที่นึกด้วยความติดข้องวนเวียนอยู่ก็เป็นอดีต หรือจิตหลุดจากขณะปัจจุบันนึกคิดสิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็พุ่งไปในอนาคต กล่าวได้ว่า ความเป็น

^{๑๑๑} บุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๓๓/๕๕๕.

^{๑๑๒} ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๔๑๘-๔๑๙.

ปัจจุบันกำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้องต้องรู้ต้องทำเป็นสำคัญ สิ่งที่เป็นปัจจุบันเชื่อมโยงไปถึง สิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังพิจารณา เกี่ยวข้องต้องกระทำ ดังในนักขัตตชาดก ว่าด้วยประโยชน์คือ ฤกษ์ “ประโยชน์ได้ล่วงเลยคนโง่เขลาผู้มีวอกอยฤกษ์อยู่ ประโยชน์เป็นฤกษ์ของประโยชน์ ดวงดาวจักทำอะไรได้”^{๑๑๓}

ในปุพพนิหสูตร ที่ว่าด้วยเวลาเข้าเป็นฤกษ์ดี (ผู้ใดปฏิบัติยอมได้รับประโยชน์และความสุข)

สัตว์ทั้งหลายประพฤตินอบในเวลาใด เวลานั้นชื่อว่าเป็นฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี ยามดี... ฤกษ์ทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดประพฤตีสุจริตด้วยกาย... ด้วยวาจา... ด้วยใจในเวลาเข้าเวลาเข้าก็เป็นเวลาเข้าที่ดีของสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่าใดประพฤตีสุจริตด้วยกาย... ด้วยวาจา... ด้วยใจในเวลาเที่ยง เวลาเที่ยงก็เป็นเวลาเที่ยงที่ดีของสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่าใดประพฤตีสุจริตด้วยกาย . . . ด้วยวาจา . . . ด้วยใจในเวลาเย็น เวลาเย็นเป็นเวลาเย็นที่ดีของสัตว์เหล่านั้น^{๑๑๔}

การคำนึงถึงอดีต “จิตที่คำนึงถึงอดีตย่อมตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน ฤกษ์ยอมหลีกเลี่ยงอดีต อารมณ์นั้นแล้วยอมตั้งจิตไว้ในปัจจุบันอารมณ์อย่างเดียว เมื่อตั้งจิตไว้อย่างนั้น จิตยอมไม่ถึงความซัดส่าย”^{๑๑๕}

การคาดหวังอนาคต “จิตที่คาดหวังอนาคตยอมซัดส่าย ฤกษ์ยอมหลีกเลี่ยงอนาคต อารมณ์นั้น แล้วยอมใส่ใจในปัจจุบันอารมณ์อย่างเดียว เมื่อใส่ใจอย่างนี้ จิตยอมไม่ถึงความซัดส่าย”^{๑๑๖}

พระพุทธองค์แสดงว่าทุกอย่างจะดีหรือไม่คืออยู่ที่กรรม คือ การกระทำ ในปัจจุบันขณะที่เป็นตัวกำหนดถึงผลที่จะปรากฏขึ้นในอนาคต ปัจจุบันขณะจึงมีความสำคัญต่อการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า

“วันไหนไหนไม่สำคัญเท่าวันนี้ เป็นวันที่สำคัญกว่าวันไหน
วันและคืนก่อนนี้คืออะไร ก็ยังไม่สำคัญเท่าวันนี้”

^{๑๑๓} พุ.เอก. (ไทย) ๒๗/๔๕/๒๐.

^{๑๑๔} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๕๖/๓๕๕-๔๐๐.

^{๑๑๕} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๑๗๘.

^{๑๑๖} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๑๗๕.

เวลาที่สำคัญที่สุดคือปัจจุบันขณะ... เราควรถือทุกวันเป็นวันสำคัญเท่ากัน... พบใครตอนไหน เขาก็สำคัญที่สุดสำหรับเราตอนนั้น คนที่อยู่ใกล้ชิด เช่นคนในบ้าน ควรได้รับการเอาใจใส่ให้มากที่สุด^{๑๑๗} ก่อให้เกิดความสุขในปัจจุบันขณะ

ความทุกข์ใจส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากความคิดของมนุษย์ คิดเรื่องในอดีตที่เกิดขึ้นหรือกังวลเรื่องอนาคต ซึ่งก่อให้เกิดเวทนา อันมีเจตนาซึ่งเป็นตัวกรรม แสดงให้เห็นว่า เวลาที่มีเจตนาดี อารมณ์เวทนาที่ดี มีความสุข แต่เมื่อใดที่ไม่อยู่ในปัจจุบันขณะ เผลอเลื่อนลอย ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น ถึงแม้ยังล้าพังผู้เดียว ตนนั้นก็กระทำให้ทุกข์ใจได้ โดยไม่มีใครทำให้ทุกข์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “คนพาลมีปัญญาทราวม ย่อมทำกับตนเองเหมือนเป็นศัตรู ย่อมทำกรรมชั่วอันให้ผลเผ็ดร้อน”^{๑๑๘} “บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น คนทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว”^{๑๑๙} ความคิดจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ที่จะต้องพึงระมัดระวังต่อความคิดที่จะเป็นไปในทางอกุศล เพราะเพียงความคิดที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งๆ ในปัจจุบันขณะก็มีผล อีกทั้งไม่ว่าจะคิดดีหรือไม่ดี ดังที่พระพุทธองค์ตรัสในสัลเลขสูตร^{๑๒๐} ว่า “แม้จิตอุปบาทก็มีอุปการะมากในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงการกระทำด้วยกายและพูดด้วยวาจา” พระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้ก็ด้วยการคิด แต่หมายถึงการรู้จักคิด คือ ต้องคิดเป็น^{๑๒๑}

เหตุที่ต้องอยู่กับปัจจุบันขณะไม่เป็นอดีตหรืออนาคตเพื่อประโยชน์ดังนี้คือ

๑. ด้านคุณภาพของจิต เพื่อป้องกันจิตไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ตกอยู่ในอำนาจของตัณหา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่าไม่นึกถึงอดีตที่ล่วงไปแล้วหรือหวังอนาคต ซึ่งจะบังงายทำให้จิตมีสมาธิผ่องใส เบิกบาน ควรแก่งานทางปัญญา

๒. ด้านคุณภาพของการรับรู้ เพื่อป้องกันไม่ให้ออดีต หรือสิ่งที่มุ่งหวังว่า จะเป็น จะมีในอนาคตปรากฏขึ้นในปัจจุบัน ประุ่งแต่งจิตไปตามความรู้ ความนึกคิดซึ่งจะทำให้การรับรู้ถูกบิดเบือนไปตามตัณหา ความทะยานอยาก

^{๑๑๗} พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ, **อนุทินธรรมะ : ธรรมะสำหรับ ๓๖๕ วัน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๔.

^{๑๑๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๓/๑๑๐.

^{๑๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๗๔.

^{๑๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๔/๓๕.

^{๑๒๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **จาริกบุญ จาริกธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม), หน้า ๒๐๗.

วิถีคิดของพระพุทธองค์ คือ แนวทางแห่งหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและกล่าวถึงในวิธีการคิดแบบอยู่กับปัจจุบันนี้แสดงให้เห็นถึงสัจธรรมตามความเป็นจริงตามแนวทางของไตรสิกขา เป็นแนวทางการปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ทั้งหลาย

ปัจจุบันขณะ คือ หลักธรรมที่ปฏิบัติให้อยู่กับความจริง ในการดำเนินชีวิต ดำเนินงาน ให้อยู่กับสถานะความเป็นจริงในปัจจุบันตลอดเวลา คือ อาศัยธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติดังคำกล่าวที่ว่า อดีตไม่สำคัญ อนาคตก็ยังไม่ถึง ทำปัจจุบันวันนี้ เดียวนี้ให้ดีที่สุดแล้วพรุ่งนี้ก็จะดีไปเอง นั่นคือ ให้คิดให้พูดให้ทำอยู่กับปัจจุบันขณะ เพราะความคิดที่ถูกต้องสามารถดับทุกข์ได้

พระพุทธศาสนาสอนให้มีโยนิโสมนสิการ หมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น ต้องคิดให้เป็น โดยใช้โยนิโสมนสิการ . . . สรุปได้ ๒ อย่างคือ ๑) มองให้เห็นความจริง ไม่ว่าจะอะไรจะกลีบซับซ้อนอย่างไร คนมีปัญหา รู้จักคิด รู้จักมอง ก็เห็นความจริงได้หมด และ ๒) มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะอะไรจะดีหรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีความรู้จะมองหาประโยชน์ได้หมด^{๑๒๒} ดังนั้นหลักการใหญ่อย่างหนึ่งก็คือ การมองให้ได้ประโยชน์ ไม่ว่าจะอะไรทั้งนั้น ถ้ามนุษย์มองเป็นแล้วก็หาประโยชน์ได้ทั้งนั้น คนที่พัฒนาแล้วจะสามารถหาประโยชน์ได้จากทุกสิ่งทุกอย่างแม้แต่สิ่งที่เลวที่สุด

๒) ปัจจุบันขณะกับการทำหน้าที่^{๑๒๓}

ปัจจุบันขณะเป็นการอยู่ด้วยปัญญา เป็นการอยู่ที่มีจุดหมายที่แน่ชัด ในการกระทำสิ่งใดๆ ก็ตาม ผู้กระทำย่อมรู้จุดหมายที่จะกระทำ เริ่มต้นด้วยการเข้าใจบทบาทหน้าที่ที่จะต้องกระทำ มีความเข้าใจในปัญหาและรู้จุดหมายปลายทางและวิธีการที่จะกระทำให้ถึงเป้าหมาย หนทางแห่งความรู้และความมีเหตุผลเป็นทางแห่งการรู้เข้าใจ ในการยอมรับและกล้าเผชิญหน้ากับความจริงของโลกและชีวิตแล้ว ทำให้มนุษย์สามารถจัดการกับชีวิตตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเองได้ หรือเรียกได้ว่าสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องดีงาม ทำให้เกิดความมั่นใจต่อการทำหน้าที่ของตนในแต่ละขณะได้อย่างถูกต้องแม่นยำ โดยไม่ปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสแห่งอารมณ์ที่เป็นเหยื่อล่อ ไม่เป็นอยู่ด้วยความหวังที่จะเสพสุขที่จะต้องขึ้นอยู่กับวัตถุเพียงอย่างเดียว แต่รู้เข้าใจสภาพที่เป็นอยู่ต่อการทำหน้าที่ในขณะนั้นๆ ตามที่เป็นอยู่จริง ทั้งด้านวัตถุและจิตใจ ด้วยการรู้เท่าทัน ตาม

^{๑๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), คติธรรมแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา), หน้า ๔๖-๔๗.

^{๑๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๐๔.

เหตุปัจจัยที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหน้าที่นั้นๆ เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องหรือปฏิบัติชอบต่อระบบ แบบแผนของหน้าที่ และกิจนั้นๆ ด้วยความดีงาม

ดังในเถรนามกสูตร^{๑๒๔} มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อเถระ ท่านจะไปบิณฑบาต ปฏิบัติกิจหน้าที่ต่างๆ ตามลำพังผู้เดียว ด้วยความตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการอยู่ผู้เดียวว่าเป็นหนทางอันประเสริฐ เป็นผู้มีปัญญา ปราศจากตัณหา และเครื่องร้อยรัดทั้งปวง ดังนี้ สิ่งใด ที่ล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็ละได้แล้ว สิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็สละเสีย และความกำหนดด้วยความพอใจในการได้อัตภาพในปัจจุบัน ก็ถูกกำจัดด้วยดีแล้ว

“ควรทำความเพียรเสียแต่วันนี้ ใครเล่ารู้ได้ว่าจะตายวันพรุ่ง, กับพญามัจจุราชแม่ทัพใหญ่ นั้นไม่มีการผิดเพี้ยนได้เลย

ผู้ที่เป็นอย่างนี้ มีความเพียร ไม่ซึมเซาทั้งคืนวัน พระสันตมุนีทรงเรียกขานว่า ผู้มีแต่ละวันเจริญดี”^{๑๒๕}

การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะด้วยการทำหน้าที่ของตนด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่คลอนแคลนด้วยความพากเพียร ย่อมยังประโยชน์ในปัจจุบัน การงานไม่ค้างค้ำ เห็นแจ้ง รู้ถึงหนทาง เข้าถึงเป้าหมายและก่อให้เกิดความสำเร็จในที่สุด ดังคำที่ว่า^{๑๒๖} “จงจำไว้ว่ามีเวลาที่สำคัญที่สุดเวลาเดียวคือ “ปัจจุบัน” ช่วงขณะปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นเวลาที่เราเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง บุคคลที่สำคัญที่สุดก็คือ คนที่กำลังคิดต่ออยู่ คนที่อยู่ต่อหน้าเรา เพราะเราไม่รู้ว่าในอนาคตเราจะมีโอกาสได้ติดต่อกับใครอีกหรือไม่ และภารกิจที่สำคัญที่สุดก็คือ การทำให้คนที่อยู่กับเราขณะนั้นๆ มีความสุข เพราะนั่นเป็นภารกิจอย่างเดียวของชีวิต” ฉะนั้น ขณะนี้เท่านั้นที่มีค่ามากที่สุด

๓) ปัจจุบันขณะกับการประพฤติปฏิบัติต่ออนาคต

การอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นการคิดตามแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจของปัญญา ถ้าคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจของปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องในกาลภาคหน้า ก็จัดว่าเป็นการอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น ดังจะเห็นได้ว่า ความรู้ การคิดพิจารณาด้วยปัญญาเกี่ยวกับเรื่องอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ตาม เป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีความสำคัญตามคำสอนของพระพุทธศาสนาในทุกระดับ ทั้งในระดับ

^{๑๒๔} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๔๔/๓๓๖-๓๓๗

^{๑๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๒๖-๕๓๔/๓๔๘-๓๕๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๓๕-๕๓๘/๓๕๒-๓๕๕.

^{๑๒๖} ดิช นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, แปลโดย พระประชา ปสนุนธมฺโม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๖.

ชีวิตประจำวัน เช่น การสั่งสอนจากบทเรียนในอดีต ความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต^{๑๒๗} ดังนี้

การปฏิบัติต่ออนาคตด้วยปัญญาที่ใช้ในการบำเพ็ญกิจของพระภิกษุตั้งในปฐมอนาคตภยสูตร^{๑๒๘} ได้ตรัสสอนภิกษุผู้อยู่ป่า ด้วยการพิจารณาเห็นภัยในอนาคต ๕ ประการ ไม่ควรเป็นผู้ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง ปฐมอนาคตภัย ๕ ประการ คือ

๑. เราอยู่ในป่าผู้เดียว วุ มงมปอง หรือตะขาบ อาจกัดเราให้ถึงตายได้
๒. เราอยู่ในป่าผู้เดียว อาจหกล้ม อาหารไม่ย่อย หรือโรคลมอาจกำเริบ เราอาจตายได้
๓. เราอยู่ในป่าผู้เดียว อาจถูกสัตว์ร้าย เช่น ราชสีห์ เสือ โคร่ง หมี ทำร้ายเราถึงตายได้
๔. เราอยู่ในป่าผู้เดียว พบคนร้าย โจร อาจทำร้ายเราถึงตายได้
๕. เราอยู่ในป่าผู้เดียว พวกอมนุษย์ คุร้าย อาจฆ่าเราถึงตายได้

นอกจากนั้นในทุติยอนาคตภยสูตร^{๑๒๙} ดังพระพุทธพจน์ความว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อพิจารณาเห็นภัยในอนาคต ๕ ประการนี้ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง ทุติยอนาคต ๕ ประการ คือ

๑. บัดนี้เรายังหนุ่ม แต่จะต้องแก่ การจะปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ทำได้ง่าย
๒. บัดนี้เราไม่มีโรค แต่ก็ต้องมีโรค การจะปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ทำได้ง่าย
๓. บัดนี้บิณฑบาตได้ง่ายแต่เวลาอาหารขาดแคลน หาได้ยาก ทำให้บิณฑบาตไม่ได้
๔. บัดนี้คนยังสามัคคีกัน แต่เมื่อมีภัยพิบัติเกิดขึ้น ทำให้เกิดการแตกแยกกัน ไม่มีใครจะอุปถัมภ์ปัจจัย ๔ ทำให้เกิดความลำบากในการทำคามเพียร
๕. บัดนี้สงฆ์พร้อมเพรียงกัน มีการสวดปาติโมกข์ร่วมกัน อยู่ผาสุกก็จริง แต่จะมีคราวที่สงฆ์แตกแยกกัน จึงควรรีบทำความเพียร

จะเห็นได้ว่าการคิดถึงอดีตและอนาคต ตามแนวทางของต้นหาที่เลื่อนลอย ย่อมเสียเวลา และทำให้คุณภาพของจิตใจสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่ความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของปัญญา ที่เป็นเรื่องของหน้าที่หรือกิจที่จะต้องทำในปัจจุบัน จะช่วยให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติ ให้ถูกต้องและได้ผลดียิ่งขึ้น เพราะเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักการก็จะเป็นการ

^{๑๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๐๓.

^{๑๒๘} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๗/๑๓๘-๑๔๐.

^{๑๒๙} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๘/๑๔๐-๑๔๓.

สนับสนุนให้มีการเตรียมและวางแผนกิจการล่วงหน้า ดังตัวอย่างกิจการสำคัญของสงฆ์ เช่น “การสังคายนาครั้งที่ ๑ ก็เกิดขึ้นเพราะความคำนึงถึงอนาคตของพระสารีบุตร ที่เกิดการเชื่อมโยงถึง กิจที่จะกระทำในปัจจุบัน”^{๓๐๐} ได้ อีกทั้งการวางแผนในชีวิตประจำวันหรือการบริหารงานต่างๆ ของ ชุรทกิจในยุคปัจจุบันก็ได้มีการนำวิธีการเตรียมการและวางแผนกิจการล่วงหน้ามาดำเนินการ เช่น การวางแผนงบประมาณการทางด้านการบริหารจัดการ ด้านการเงิน ด้านการตลาดล่วงหน้า ๓-๕ ปี เป็นต้น เข้ามาเป็นกลไกในการบริหารกิจการเพื่อให้เกิดความเติบโตทางเศรษฐกิจ และการพัฒนาองค์กรให้เจริญยิ่งขึ้น หรือการวางแผนในการบริหารประเทศ โดยได้มีการวางแผนพัฒนาสังคม และเศรษฐกิจแห่งชาติแต่ละฉบับออกมา เพื่อให้การดำเนินงานในด้านต่างๆ มีการพัฒนาไปใน กระบวนทัศน์เดียวกัน เพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์ของโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะใน ยุคโลกาภิวัตน์

๒.๑.๒.๘ ปัจจุบันขณะในด้านสังคม

๑) ในด้านปกป้องคุ้มครองกิจการและประโยชน์สุขของส่วนรวมในกาลภายหน้า ดังมี พุทธพจน์ตรัสไว้ในตติยอนาคตภยสูตร^{๓๐๑} ดังนี้คือ

ภิกษุทั้งหลาย อนาคตภย ๕ ประการนี้ ยังไม่เกิดขึ้นในปัจจุบันแต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป เธอทั้งหลายพึงตระหนักรู้ไว้ ครั้นรู้ตระหนักรู้แล้ว พึงพยายามเพื่อป้องกันภัยใน อนาคตเหล่านั้นเสีย ตติยอนาคตภย ๕ ประการ

๑. ในอนาคต ภิกษุจะไม่อบรมกาย สีล จิต ปัญญา เมื่อไม่อบรมฯ ก็ไม่สามารถสั่งสอนผู้ที่ จะอุปสมบท แม้ผู้อุปสมบทก็ไม่อบรมกาย สีล จิต ปัญญา พระธรรมวินัยจะเสื่อม

๒. ในอนาคต ภิกษุจะไม่อบรมศีล จิต ปัญญา เมื่อไม่อบรมฯ ให้นิสัยแก่เหล่าชนจึงไม่ สามารถสั่งสอนเหล่าชน พระธรรมวินัยจะเสื่อม

๓. ในอนาคต ภิกษุจะไม่อบรมศีล จิต ปัญญา เมื่อไม่อบรมฯ เมื่อแสดงอภิธรรมกถา วทล- ลกถาจะแสดงธรรมผิดโดยไม่รู้ตัว พระธรรมวินัยจะเสื่อม

๔. ในอนาคต ภิกษุจะไม่อบรมศีล จิต ปัญญา เมื่อมีผู้กล่าวธรรมที่พระพุทธรูปองค์ตรัสไว้ดี แล้ว มีเนื้อความลึกซึ้งเป็นโลกุตตรธรรม ภิกษุไม่ตั้งใจฟัง และไม่ให้ความสำคัญแก่ธรรมนั้นๆ แต่เมื่อมีผู้กล่าวสูตรที่วิได้แต่งเป็นบทกวี เป็นสาวกภายิต ภิกษุกลับตั้งใจฟังด้วยดี และให้ ความสำคัญแก่ธรรมนั้นมากกว่า พระธรรมวินัยจะเสื่อม

^{๓๐๐} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๐๑-๓๐๒/๒๔๕-๒๕๐.

^{๓๐๑} อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๕/๑๔๔-๑๔๖.

๕. ในอนาคต ภิกษุจะไม่อบรมศีล จิต ปัญญา เมื่อไม่อบรมฯ ภิกษุผู้เถระก็จะเป็นผู้ย่อหย่อน ประกอบไปด้วยนิรวณ จะไม่ปรารถนาความเพียรเพื่อพระนิพพาน แม้ภิกษุรุ่นหลังก็จะย่อหย่อนตาม พระธรรมวินัยจะเสื่อม

๒) พุทธพจน์ที่ตรัสถึงอนาคตภัยเกี่ยวกับส่วนรวมไว้ในจุดตอนอนาคตภยสูตร^{๑๓๒}

ดังนี้คือ

ภิกษุทั้งหลาย อนาคต ภัย ๕ ประการนี้ ยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยเหล่านั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยเหล่านั้นเสีย จุดตอนอนาคตภัย ๕ ประการ คือ

๑. ในอนาคต ภิกษุ จะชอบที่จิวรสวยงาม จะไม่ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ไปรวมกันอยู่ที่ หมู่บ้าน และเมืองหลวง จะประกอบการแสวงหาที่ไม่สมควร ไม่เหมาะสม เพราะเห็นแก่จิวร

๒. ในอนาคต ภิกษุจะเป็นผู้ชอบอาหารบิณฑบาตที่มีรสอร่อย จะไม่เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ไปรวมกันอยู่ที่ หมู่บ้าน และเมืองหลวง แสวงหาบิณฑบาตที่มีรสอร่อย จะประกอบการที่ไม่เหมาะสม เพราะเห็นแก่อาหารบิณฑบาต

๓. ในอนาคต ภิกษุจะเป็นผู้ชอบที่อยู่อาศัยที่สวยงาม ก็จะประกอบการแสวงหาที่ไม่เหมาะสม เพราะเห็นแก่ที่อยู่อาศัย

๔. ในอนาคต ภิกษุจะอยู่คลุกคลีกับภิกษุณี นางสิกขมานา และเหล่าสามเณร เมื่อคลุกคลีกัน ก็จะไม่มียินดีประพฤติพรหมจรรย์ จักต้องอาบัติเสร้างามอง หรือจักลาสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์

๕. ในอนาคต ภิกษุจะอยู่คลุกคลีกับพวกคนวัดและเหล่าสามเณร เมื่อคลุกคลีกันก็จะบริโภคน้ำของที่สะสมไว้ หรือด้วยการสั่งให้ขุดดิน ตัดต้นไม้ กิ่งไม้และใบหญ้า

๒.๒ ปัจจุบันขณะกับกระบวนการรับรู้

ชีวิตประกอบไปด้วยขั้น ๕ อันมีองค์ร่วมสองส่วนคือ กายกับจิต(รูปและนาม) “อุปมาเหมือน ชายตาบอดและชายเปลี้ยต่างต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกันในการทำกิจต่างๆ”^{๑๓๓} ต่างปรากฏขึ้นได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย ด้านกาย อาศัยปัจจัยสี่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้เจริญเติบโต ด้านจิตใจจะต้องทำให้จิตใจแต่ละขณะที่เกิดขึ้นหรือในขณะจิตหนึ่งๆ มีกุศลธรรมเกิดขึ้นเพื่อความเจริญออก

^{๑๓๒} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๐/๑๔๖-๑๔๘.

^{๑๓๓} พระเมธีกิตติโยคิน และธนิต อยู่โพธิ์ แปล, วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๑), หน้า ๒๕๑.

งามของจิตใจ โดยมีจิตเป็นผู้รับรู้ กระบวนการรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อปัจจุบันขณะในการสัมผัสสัมผัสต่ออารมณ์ที่มากกระทบ ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อความสุขหรือความทุกข์ ตลอดทั้งความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในสังคม แม้ในที่สุดการเห็นตามความเป็นจริงต่อชีวิตที่มุ่งสู่ความเป็นอิสระ

๒.๒.๑ อายตนะจุดเริ่มต้นกระบวนการรับรู้

อายตนะ^{๑๓๔} เป็นเครื่องมือสื่อสารที่เชื่อมต่อระหว่างมนุษย์กับโลกภายนอก มนุษย์สามารถติดต่อกับโลกภายนอก ๒ ทางคือ ๑) ภากรับรู้และเสพเสวยโลก อาศัยอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับรับรู้และเสพอารมณ์โดยมีลักษณะและอาการต่างๆ ที่เรียกว่า อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ๒) ภาคแสดงออกหรือการกระทำต่อโลก โดยอาศัย กาย วาจา ใจ กระทำต่อโลก โดยแสดงออกเป็นการกระทำ การพูด และการคิด อีกทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้น และเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางแยกระหว่าง กุศลกับอกุศล ทางสายหนึ่งนำไปสู่ความประมาทมัวเมา ความชั่วและการหมกตึดยอยู่ในโลก อีกสายหนึ่งนำไปสู่ความรู้เท่าทัน การประกอบกรรมดี และความหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นแหล่งที่มาของความสุขความทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายแห่งการดำเนินชีวิตทั่วไปและความเพียรพยายามเฉพาะกิจแทบทุกอย่างของปุถุชน ด้านสุขก็เป็นการแสวงหา ด้านทุกข์ก็เป็นการหลีกเลี่ยง ในแง่ที่เป็นเรื่องของกระบวนการรับรู้และการแสวงปัญญา ถ้าปฏิบัติในตอนเริ่มแรกไม่ถูกต้อง การรับรู้ก็จะไม่บริสุทธิ์ จะเป็นกระบวนการรับรู้ที่รับใช้กระบวนการเสพเสวยโลก หรือเป็นส่วนประกอบของกระบวนการแบบสังสารวัฏ ทำให้ได้ความรู้ที่บิดเบือน เอนเอียง เคลือบแฝง มีอคติ ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง วิธีระวังหรือป้องกัน

^{๑๓๔} อายตนะ หมายถึง เครื่องติดต่อ ที่ต่อ แคนต่อให้เกิดความรู้และสิ่งที่ถูกรู้ หรือทางรับรู้ มี ๒ ประเภทคือ ๑. อายตนะภายใน แคนต่อความรู้ภายใน มี ๖ อย่างคือ ๑) จักขายตนะ อายตนะคือ ตา ๒) โสตายตนะ อายตนะคือ หู ๓) ฉานายตนะ อายตนะ คือ จมูก ๔) ชิวหายตนะ อายตนะ คือ ลิ้น ๕) กายายตนะ อายตนะ คือ กาย ๖) มนายตนะ อายตนะคือ ใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๖ เพราะสภาพความเป็นใหญ่ในกิจการของตน ในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งๆ ๒. อายตนะภายนอก แคนต่อความรู้ภายนอก มี ๖ อย่างคือ ๑) รูปรายตนะ อายตนะคือ รูป ๒) สัททายตนะ อายตนะคือ เสียง ๓) คันธายตนะ อายตนะคือ กลิ่น ๔) รสอายตนะ อายตนะ คือ รส ๕) โผฏฐัพพายตนะ อายตนะคือ โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องทางกาย, สัมผัสทางกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง) ๖) ธรรมายตนะ อายตนะคือ ธรรมารมณ์ (อารมณ์ทางใจ, สิ่งที่ใจนึกคิด หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์ ๖ หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต, สิ่งที่ยึดยึดเหนี่ยว, สิ่งที่ถูกรู้ หรือถูกรับรู้ (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖ : ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๕/๔๘๘-๔๘๙: อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๕-๑๖๑/๑๑๓-๑๑๖), พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๓๘), หน้า ๔๑๑, ๔๑๕.

ตั้งแต่ช่วงแรกที่สุดคือ ตอนที่อายตนะรับอารมณ์ เพราะจะทำให้ปัญหาไม่เกิดขึ้นเลย^{๑๓๕} อายตนะจึงเป็นสิ่งที่ปวงที่ควรกำหนดรู้แล้วละเสีย^{๑๓๖}

๒.๒.๒ กระบวนการทำงานของการรับรู้

อายตนะภายใน กับอายตนะภายนอกต่างเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้^{๑๓๗} โดยการกระทบหรือสัมผัสก่อให้เกิดผัสสะ^{๑๓๘} มีผลให้เกิดความรู้^{๑๓๙} อารมณ์ต่างๆ^{๑๔๐}

^{๑๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๓-๖๔.

^{๑๓๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓-๒๕/๒๒-๒๔, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๘๕.

^{๑๓๗} วิญญาณ หมายถึง จิต, ความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน เช่น รู้อารมณ์เมื่อรูปมากระทบตา เป็นต้น เรียกว่า วิญญาณ ๖ คือ ๑) จักขุวิญญาณ ความรู้^{๑๓๘} อารมณ์ทางตา (เห็น) ๒) โสตวิญญาณ ความรู้^{๑๓๙} อารมณ์ทางหู (ได้ยิน) ๓) ฆานวิญญาณ ความรู้^{๑๔๐} อารมณ์ทางจมูก (ได้กลิ่น) ๔) ชิวหาวิญญาณ ความรู้^{๑๔๑} อารมณ์ทางลิ้น (รู้รส) ๕) กายวิญญาณ ความรู้^{๑๔๒} อารมณ์ทางกาย (รู้สิ่งที่ถูกต้องกาย ๖) มโนวิญญาณ ความรู้^{๑๔๓} อารมณ์ทางใจ (รู้เรื่องในใจ), พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๖๒, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๓๘/๑๓๘.

^{๑๓๘} สัมผัสหรือผัสสะ ๖ หมายถึง ความกระทบ, ความประจวบกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอกและวิญญาณ ได้แก่ ๑) จักขุสัมผัส (ความกระทบทางตา คือ ตา + รูป + จักขุวิญญาณ ๒) โสตสัมผัส ความกระทบทางหู คือ หู + เสียง + โสตวิญญาณ ๓) ฆานสัมผัส ความกระทบทางจมูก คือ จมูก + กลิ่น + ฆานวิญญาณ ๔) ชิวหาสัมผัส ความกระทบทางลิ้น คือ ลิ้น + รส + ชิวหาวิญญาณ ๕) กายสัมผัส ความกระทบทางกาย คือ กาย + โผฏฐัพพะ + กายวิญญาณ ๖) มโนสัมผัส ความกระทบทางใจ คือ ใจ + ธรรมารมณ์ + มโนวิญญาณ ชิวหา, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๗, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖.

^{๑๓๙} เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์, ความรู้สึกสุข (ความสุข ความสบายทางกาย), ทุกข์ (ความทุกข์ ความไม่สบายเจ็บปวดทางกาย), โสมนัส (ความสุข, ความชุ่มชื้นสบายใจ), โทมนัส (ทุกข์ใจ, ความเสียใจ), อุเบกขา (ความรู้สึกเฉยๆ) มีสาเหตุจาก ๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา ๒) โสตสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู ๓) ฆานสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก ๔) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น ๕) กายสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย ๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๘๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๗, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๐/๓๐๓.

ทั้งในการจำ^{๑๔๐} รวมตลอดทั้งการปรุงแต่งไปตามอำนาจของอารมณ์นั้นๆ^{๑๔๑} ด้วยความทะยานอยาก^{๑๔๒} โดยมีจิตเป็นผู้รับรู้โดยอาศัยอายตนะภายในเป็นทางผ่านเพื่อออกไปรับรู้โลกภายนอก, จิตที่เป็นไปในจักขุทวารซึ่งเกิดคล้อยตามรูปอันกระทบ ที่จักขุทวาร ย่อมจะยึดหน่วงอารมณ์อื่นไม่ได้ ที่จะยึดหน่วงรูปารมณ์ ซึ่งเป็นอดีตหรืออนาคตอันปราศจากการกระทบ (ระหว่างอารมณ์กับทวาร)ก็ไม่ได้ ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า รูปเท่านั้นเป็นอารมณ์ของจิตที่เป็นไปในจักขุทวารทั้งหมด และรูปนั้นเป็นปัจจุบัน แม้จิตที่เป็นไปในโสตทวารเป็นต้น ก็มีนัยเดียวกัน ปัจจุบัน คือ อารมณ์ที่เกิดอาศัยเหตุอื่นๆ หมายความว่า กำลังเป็นไปอยู่ อดีต คือ อารมณ์ที่ล่วงเลยไปแล้ว อนาคต คือ อารมณ์ที่ไม่ใช่มาปรากฏอยู่หรือมาปรากฏแล้ว^{๑๔๓} ดังเช่นเมื่อได้ยิน มิใช่หูเป็นผู้ได้ยิน แต่จิตเป็นผู้ได้ยิน การสำรวจอายตนะ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทริยสังวร^{๑๔๔} จึงมีความสำคัญ เพราะอายตนะภายในเหล่านี้ ต่างมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ไม่สามารถทำหน้าที่แทนกันได้ อีกทั้งผัสสะหรือการรับรู้ยังเป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการรับรู้ เพราะเมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้ว ย่อมนำมาซึ่งกระบวนการปรุงแต่ง น้อมนำอารมณ์นั้นมานึกคิด ก่อให้เกิดการเสวยอารมณ์ หรือที่เรียกว่า เวทนา

^{๑๔๐} สัญญา หมายถึง ความกำหนดได้หมายรู้, ความหมายรู้อารมณ์, ความจำได้หมายรู้ได้แก่ ๑) รูปสัญญา ความหมายรู้รูป เช่นว่า ดำ แดง ขาว เหลือง เป็นต้น ๒) สัททสัญญา ความหมายรู้เสียง เช่น ดัง เบา ทุ้ม แแหลม เป็นต้น ๓) คันธสัญญา ความหมายรู้กลิ่น เช่น หอมเหม็น เป็นต้น ๔) รสสัญญา ความหมายรู้รส เช่นเปรี้ยว หวาน เผ็ด เค็ม เป็นต้น ๕) โผฏฐัพพสัญญา ความหมายรู้สัมผัสทางกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หยาบ ละเอียด เป็นต้น ๖) ชัมมสัญญา ความหมายรู้อารมณ์ทางใจ เช่น สวย น่าเกลียด เทียง ไม่เทียง เป็นต้น, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๑๕-๓๒๐, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๓-๓๑๕ ; ส.บ. (ไทย) ๑๓/๕๖/๘๔ ; อง. จก.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๓๕).

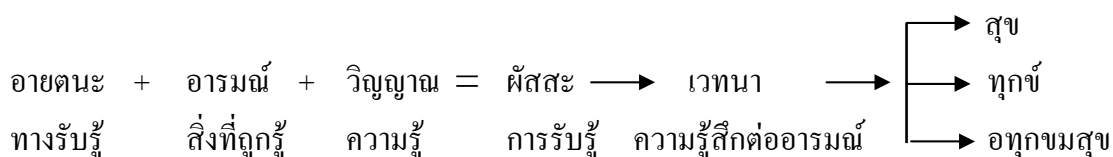
^{๑๔๑} เจตนา หรือสังขาร หมายถึง ความจงใจ, ความตั้งใจ, ความจำนง, ความแสวงหาอารมณ์ เรียกว่า สัญเจตนา ๖ ได้แก่ ๑) รูปสัญญาเจตนา ความจำนงรูป ๒) สัททสัญญาเจตนา ความจำนงเสียง ๓) คันธสัญญาเจตนา ความจำนงกลิ่น ๔) รสสัญญาเจตนา ความจำนงรส ๕) โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ความจำนงโผฏฐัพพะ ๖) ชัมมสัญญาเจตนา ความจำนงธรรมารมณ์, พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓ หน้า ๔๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕ ; ส.บ. (ไทย) ๑๓/๕๖/๘๔.

^{๑๔๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕ ; ส. น. (ไทย) ๑๖/๒/๕

^{๑๔๓} พระคันธสารากวีวงศ์ แปล, **อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพรส, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒๖-๓๒๗.

^{๑๔๔} อง.ต.ก. (ไทย) ๑๒/๑๖/๑๕ ; อง.จก.ก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๓ ; ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๐/๑๖๖.

กระบวนการรับรู้ เขียนให้เห็นได้ง่ายๆ ได้ดังนี้^{๑๔๕}



การรับรู้ต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบด้วยปัจจุบันขณะจึงมีความสำคัญต่อกระบวนการรับรู้ เพราะนอกจากจะช่วยส่งเสริมความรู้ความเข้าใจให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วยังทำให้มนุษย์มีความสามารถมากขึ้นในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม อันเป็นผลตอบแทนแก่มนุษย์ในการที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลก อันได้แก่ความชื่นชอใจที่เกิดจากอารมณ์ที่เรียกว่าสุขเวทนาและเมื่อใดที่กระบวนการรับรู้ถูกบิดเบือนเอนเอียงไปจากความเป็นจริง ด้วยการรับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเมื่อเกิดความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ก็อยากได้ (ตัณหา) เมื่ออยากได้ ก็คิดใจเข้าไปยึดถือ (อุปาทาน) ก่อให้เกิดความปรุงแต่งเพื่อให้ได้สิ่งถูกใจ พร้อมทั้งจะกระทำการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้ได้มาในสิ่งนั้นๆ อันเป็นสังสารวัฏ ไม่สามารถก้าวข้ามกระบวนการสังสารวัฏไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าได้ อันเป็นกระบวนการรับรู้ที่บริสุทธิ์ ที่เรียกว่ากระบวนการญาณทัสนะหรือกระบวนการแบบวิวิญญู

ดังในวัมมิกสูตร^{๑๔๖} พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่พระกุมารกัสสปะว่า ร่างกายที่มีอวัยวะครบทั้งหกอย่าง เหมือนกับจอมปลวก สำหรับพญาเหี้ยเข้าออก ผู้ปฏิบัติต้องปิดรูทั้ง ๕ ที่พญาเหี้ยเข้าออกแล้วเปิดรูไว้เพียงรูเดียวเพื่อคอยจับเหี้ย โดยมีสติอยู่ในปัจจุบันขณะ เพื่อกำหนดรู้ต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบไม่ก่อให้เกิดความยินดี ยินร้าย สักแต่ที่กำหนดรู้อารมณ์เท่านั้น และทรงแสดงถึงวิธีกำหนดรู้อารมณ์ที่เข้ามากระทบทางอายตนะแก่พาหิยะ ทารุจีริยะ ดังในพาหิยสูตร^{๑๔๗}

พาหิยะ เพราะเหตุนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะ เธอพึงรักษาอย่างนี้แล เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้นเธอก็จะไม่ยึด เมื่อใด เธอไม่ยึด เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์

^{๑๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๗.

^{๑๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.

^{๑๔๗} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

ปัจจุบันขณะที่เห็นกับสิ่งที่ถูกเห็น เช่น ตาสัมผัสรูป จักษุวิญญาณจิตเกิดขึ้น จิตรับรู้รูปที่เห็น เป็นปัจจุบันขณะที่ตาเห็นรูป แต่ถ้าในขณะที่ตาเห็นรูป จิตที่ไปคิดสิ่งอื่น จากสิ่งที่เห็นอยู่ ก็เรียกว่าปัจจุบันขณะของจิตที่กำลังคิดสิ่งนั้นอยู่ในกระบวนการรับรู้ ในขณะที่หนึ่งๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จิตสามารถรับรู้อารมณ์ได้เพียงอารมณ์เดียวอันเป็นจิตปัจจุบัน จิตเมื่อรับอารมณ์หนึ่งและเมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้ว จึงจะไปรับอารมณ์อื่นๆ ต่อไป จิตดวงเดียวไม่สามารถรับอารมณ์ ๒ อารมณ์ในขณะเดียวกันได้ ดังนั้นการที่เราคิดว่าเราเห็นวัตถุสิ่งหนึ่ง ได้ยินเสียงชนิดหนึ่ง ได้รับสัมผัสอย่างหนึ่งไปพร้อมๆ กันนั้น ความจริงแล้วเป็นความสืบต่อเนื่องที่เร็วมากชั่วขณะจิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปอย่างไม่ขาดสาย เมื่อจิตรับสัมผัสทางอายตนะเกิดขึ้นแล้ว จึงควรอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจตามความเป็นจริงของสภาวะที่เกิดขึ้นด้วยการมีสติอยู่ในปัจจุบันขณะ กำหนดรู้ว่า ต้นเหตุให้จิตเกิดการปรุงแต่งขึ้น โดยมีเจตนาเป็นตัวชี้นำ แต่ในทางรู้สึกที่มีรูปนามอยู่ตามความเป็นจริงได้เมื่อใด อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ก็จะคลายลง ดังพุทธทาสภิกขุ^{๑๔๔} สรุปว่า ความทุกข์เกิดที่จิต เพราะเห็นผิดเมื่อผัสสะ ความทุกข์จะไม่โผล่ ถ้าไม่โง่เมื่อผัสสะ ความทุกข์เกิดไม่ได้ ถ้าเข้าใจเรื่องผัสสะ

จะเห็นได้ว่า เมื่อจิตรับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้นๆ ก่อให้เกิดความคิดปรุงแต่ง ถ้าจิตรับรู้อารมณ์ที่ดีงาม เป็นกุศล สุขใจ สุขเวทนาก็เกิด จิตโล่งโปร่งเบา พฤติกรรมต่างๆ หรืออากัปกริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นแสดงออกทางกายก็ปรากฏออกมาในลักษณะที่ถูกต้อง ดีงาม แต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อรับอารมณ์เกิดความรู้สึที่เป็นอกุศล ปรุงแต่งไปในทางที่ชั่ว ทุกขเวทนาเกิด จิตก็มีสภาพที่ขุ่นมัว การแสดงออกทางพฤติกรรมหรืออากัปกริยาต่างๆ ที่แสดงออกทางกายก็หยาบคาย ก้าวร้าว เป็นไปตามความอยากในกามคุณ ดังนั้นการรับรู้ในปัจจุบันขณะจึงมีความสัมพันธ์ต่อมนุษย์ต่างเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังเป็นทางแยกที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ด้านหนึ่ง เป็นความทุกข์ ความคับแค้นใจที่ต้องประสบเมื่อไม่รู้เท่าทัน กิเลสก็จะเกิดขึ้น หรือแม้ความสุขที่ได้รับจากวัตถุ เมื่อแสวงหามาได้แต่ก็ยังเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืนสุขนั้นก็ยังเจือทุกข์ ไม่สามารถวางใจยังต้องวกกลับไปหากามอีก ยังต้องตกเป็นทาสของอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นทางอายตนะที่ไม่สามารถรับรู้ได้ทันในปัจจุบันขณะ ส่วนผู้ปฏิบัติตามความจริงเมื่อรับรู้ทางอายตนะด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ความรู้ที่เกิดจากอายตนะนั้นย่อมยังผลให้เกิดขึ้นน้อยกว่า จนถึงไม่สามารถมีผลต่อการดำเนินชีวิตได้อีกต่อไป ด้วยการฝึกฝนอบรมต่อการรับรู้ของอายตนะในปัจจุบันขณะ ก่อให้เกิดความเป็นอิสระ มีความรู้ความเห็นที่เป็นปัจจุบันขณะ มีความสามารถเหนือ

^{๑๔๔} พุทธทาสภิกขุ, ผัสสะ : สิ่งที่ต้องรู้จักและควบคุม, ชุดลอยปทุมอันดับ ๕๖, (กรุงเทพมหานคร: กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๒๖), สรุปปกหลัง.

มนุษย์ปุถุชนทั่วไป เป็นผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา มีปัจจุบันขณะในการรับรู้ต่ออารมณ์ทั้งปวง ปัจจุบันขณะจึงมีผลต่อการตัดสินใจและการเผชิญต่อสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ดังพระพุทธเจ้าตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ ทรงประจักษ์แจ้งด้วยพระองค์เองว่าเป็น “อกาลิโก”^{๔๘} วิชา^{๔๙} จรณะ^{๕๐}

๒.๓ แนวคิดปัจจุบันขณะตามทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงแนวความคิดของปัจจุบันขณะตามทัศนะของแต่ละท่าน ซึ่งในที่นี้ขอแสดงถึงความหลายหลายแนวคิดของนักวิชาการต่างๆ ดังนี้คือ

^{๔๘} อกาลิโก พระธรรมไม่ประกอบด้วยกาล, ให้ผลไม่จำกัดกาล คือไม่ขึ้นกับกาลเวลา ไม่จำกัดด้วยกาล ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติทุกเวลา ทุกโอกาส บรรลุเมื่อใดก็ได้รับผลเมื่อนั้น ไม่เหมือนผลไม้ที่ให้ผลตามฤดู, อีกอย่างหนึ่งว่าเป็นจริงอยู่อย่างไร ก็เป็นจริงอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๓๕๗.

^{๔๙} วิชา หมายถึง ความรู้แจ้ง, ความรู้วิเศษ มี ๘ ประการ คือ ๑) วิปัสสนาญาณ ญาณในวิปัสสนา, ญาณที่เป็นวิปัสสนา คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นสังขาร คือ นามรูปโดยไตรลักษณ์ มีต่างกันออกไปเป็นขั้นๆ ต่อเนื่องกัน ๒) มโนมยิทธิ ฤทธิ์สำเร็จด้วยใจ, ฤทธิ์ทางใจ คือ นิรมิตกายอื่นออกจากกายนี้ ดูซั๊กใส่จากหญ้าปล้อง ซักดาบออกจากฝัก หรือชักงูออกจากคราบ ๓) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ๔) ทิพโสต หูทิพย์ ๕) เจโตปริยญาณ ความรู้ที่กำหนดใจผู้อื่นได้ ๖) ปุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้ ๗) ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ๘) อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ, ที.เส.(ไทย) ๕/๒๓๔-๒๔๕/๗๗-๘๔, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๑๗-๒๑๘.

^{๕๐} จรณะ หมายถึง ความประพฤติ, ปฏิปทา, ข้อปฏิบัติอันเป็นทางบรรลุวิชา หรือนิพพาน ได้แก่ ๑) สีสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล คือ ประพฤติถูกต้องดั่งงาม ดำรวมในพระปาติโมกข์ มีมารยาทเรียบร้อย ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย ๒) อปัณณกปฏิปทา ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด, ปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกข์ อย่างแน่นอนไม่คิดพลาด ได้แก่ ๑) อินทริยสังวร การสำรวมอินทริย์ คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย์ทั้งหก ๒) โภชนะมัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณา รับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายในการทำกิจให้เกิดความผาสุกในชีวิต มิใช่เพื่อความมัวเมา ๓) ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่นอน คือขยันหมั่นเพียร ดิ้นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์ พร้อมทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ลุล่วงก้าวหน้าต่อไป ๓) สัทธรรม ๗ ได้แก่ ศรัทธา, หิริ, โอตตปัสยะ, เป็นพหูสูต, มีความเพียรอันปรารถแล้ว, มีสติมั่นคง, มีปัญญา ๔) ฌาน ๔ ได้แก่ ๑) ปฐมฌาน มืองค์ ๕ คือ วิคก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ๒) ทุตติฌาน มืองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา ๓) ตติยฌาน มืองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา ๔) จตุตถฌาน มืองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา (ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕/๓๒).

๒.๓.๑ พระวัลโปละ ราหุล^{๑๕๒} ได้กล่าวถึงแนวคิดของปัจจุบันขณะว่า...การมีสติต่อสิ่งที่กำลังทำทางกาย และวาจาในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นงานส่วนตัวหรือการประกอบอาชีพต่างๆ การยืน เดิน นั่ง นอน มองดู สวมเสื้อผ้า...จะต้องมีสติในทุกขณะที่กระทำ คือให้อยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่กับอริยาบทปัจจุบัน...ด้วยการคิดถึงอดีตและอนาคตได้ในแง่ที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับปัจจุบันขณะ...คนเรามากจะไม่อยู่กับการงานในปัจจุบันขณะปล่อยความคิดไปในอดีตและอนาคต บางทีดูเหมือนว่ากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนี้ แต่ความนึกคิดไปอยู่ที่อื่น การไม่อยู่ในปัจจุบันขณะ จึงไม่มีความสุข ไม่พอใจกับปัจจุบันขณะ กับการงานที่กระทำอยู่...หนีจากชีวิตปัจจุบันอย่างขาดสติ... ท่านไม่สามารถหนีชีวิตตนเองได้ ครอบงำที่มีชีวิตอยู่ ไม่ว่าจะอยู่ในเมืองหรือในถ้ำ ก็จะต้องเผชิญและอยู่กับชีวิต ชีวิตที่แท้จริงคือ ปัจจุบันขณะ ผู้ที่อยู่กับชีวิตที่แท้จริงจะเป็นผู้ที่มีความสุขมากที่สุด

๒.๓.๒ พุทธทาสภิกขุ^{๑๕๓} ได้กล่าวถึงแนวคิดของปัจจุบันขณะ ในหนังสือ การอยู่ด้วยปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ว่า อยู่กับปัจจุบันขณะด้วยสติปัญญา จิตก็เข้มแข็ง มีกำลัง มีอำนาจ ทำสิ่งที่ปัจจุบันได้ดี มีความสุขอย่างยิ่ง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็มีค่า ไม่ถูกเวลากัดกิน เวลาในปัจจุบันจึงมีประโยชน์มิใช่ความหวัง เพราะมีแต่จะก่อให้เกิดทุกข์ คนเป็นโรคประสาทก็เพราะความหวัง ตัวเวลาจึงเป็นจุดกึ่งกลางระหว่างความอยากกับความได้สมใจอยาก จะไม่มีเวลาถ้าเราไม่มีความอยาก การอยู่เหนือเวลาคือ มีชีวิตอยู่เหนืออดีตและอนาคต การอยู่เหนืออำนาจเวลา คือ อยู่อย่างพระอรหันต์ ด้วยการไม่มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เพราะไม่มีตัวเราที่เป็นอยู่ แต่ถ้ายังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังมีปัจจุบันเป็นเครื่องกำหนดอยู่ เพราะยังมีตัวเราเหลืออยู่ ก็ให้มีแต่ปัจจุบัน กำหนดแต่ส่วนที่เป็นปัจจุบันด้วยการกำหนดอยู่แต่สิ่งที่ต้องเห็น ต้องดู ต้องทำอยู่เฉพาะหน้า ด้วยไม่มีความรู้สึกลอยได้ ต้องการทำความรู้สึกที่ไม่มีตัวตน ไม่มีอดีตและอนาคตมารบกวน มีแต่จิตใจอย่างเดียว กระทำในสิ่งที่ต้องทำ ต้องรู้ต้องเห็น อยู่อย่างไม่มีมีความทุกข์ อยู่กับปัจจุบันที่ดีที่สุดคือ สมานจิ ติตอยู่กับอุเบกขา เอกัคตา เป็นอารมณ์

๒.๓.๓ พระพรหมคุณาภรณ์^{๑๕๔} ได้กล่าวถึงแนวคิดปัจจุบันขณะว่า อากาโรกำหนดเพ่งพิจารณาให้รู้เห็นตามที่เป็นขณะนั้น คือ ดู เห็น เข้าใจ ว่าอะไร กำลังเป็นอย่างไร ปราบกฤษผล

^{๑๕๒} Venerable Dr. W. Rahula, **What the Buddha taught**, Fifth published, (Bangkok : Haw Trai Foundation Bangkok, 2549), pp. 71-72.

^{๑๕๓} พุทธทาสภิกขุ, **การอยู่ด้วยปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต**, (กรุงเทพมหานคร : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๘-๓๗.

^{๑๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๑๖-๘๑๗.

อย่างไร เข้าเผชิญหน้า รับรู้ ตามคู่ให้ทันทุกขณะเท่านั้น ไม่สร้างปฏิกิริยาใดๆ ขึ้นในใจ ไม่คิด วิचारณ์ ไม่วินิจฉัยว่า ดีชั่ว ถูกผิด ไม่ใส่ความรู้สึก ความโน้มเอียง ความยึดมั่นต่างๆ ว่าถูกใจ ไม่ถูกใจ ชอบ ไม่ชอบ อาการที่เป็นอยู่โดยมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาเช่นนี้ มีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่าเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน กล่าวคือสติกำหนดตามทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่หรือกระทำอยู่ในขณะนั้นๆ แต่ละขณะๆ ไม่ปล่อยให้คลาดกันไป ไม่ติดข้องค้างคาหรืออ้อยอิ่งอยู่กับอารมณ์ที่ผ่านล่วงไปแล้ว ไม่ลอยคว้างไปข้างหน้าเลยไปหาสิ่งที่ยังไม่มาและยังไม่มี ไม่เลื่อนไหลถอยลงไปสู่อดีต ไม่เลื่อนลอยไปในอนาคต หากจะพิจารณาเรื่องราวในอดีต หรือสิ่งที่พึงจัดทำในอนาคต ก็เอาสติกำหนดจับสิ่งนั้นมา ให้ปัญญาพิจารณาอย่างมีความมุ่งหมาย ทำให้เรื่องนั้นๆ กลายเป็นอารมณ์ปัจจุบันของจิต ไม่มีอาการคว้างลอยละลือเพื่อของความเป็นอดีตหรืออนาคต การเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันเช่นนี้ก็คือ การไม่ตกเป็นทาสของตัณหา ไม่ถูกตัณหา ล่อไว้หรือชักจูงไปนั่นเอง แต่เป็นการอยู่ด้วยปัญญา ทำให้เกิดความรู้ พร้อมทั้งความปลอดภัยโปร่ง ผ่องใสเบาสบายของจิต

๒.๓.๔ พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึง แนวคิดปัจจุบันขณะ ในหนังสือจรรยาบรรณของข้าราชการ^{๑๕๕} ดังนี้

ในทางปฏิบัติ เราใช้คำว่าสติในความหมายว่า รู้ทันปัจจุบัน (Awareness, mindfulness) ใจอยู่กับปัจจุบัน ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม คุมใจตัวเองให้อยู่กับปัจจุบัน นั่นคือสติ เช่น นั่งฟังการบรรยายอยู่ ถ้าฟังอย่างไม่มีสติ ใจจะลอยกลับไปหาอดีตบ้าง ไปเรื่องอื่นบ้าง ถ้ามีสติใจจะจดจ่ออยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าในปัจจุบัน คือ มองก็เห็น ฟังก็ได้ยิน ใจอยู่กับปัจจุบัน

ปัจจุบัน หมายถึง ขณะปัจจุบัน นาที่ปัจจุบัน ถ้าจิตอยู่กับปัจจุบันขณะเฉพาะหน้ารับรู้ อะไรที่เข้ามากระทบ คือตากำลังมอง หูกำลังฟัง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ให้รับรู้ทันที่เรียกว่าสติ และบางครั้งคิดเรื่องอะไรก็ตาม ก็ให้ใจอยู่กับเรื่องนั้น เรียกว่าสติ ดังนั้น สติจึงควรได้รับการฝึก ถ้าเราไม่ฝึกสติ สติจะซัดสาย สติที่ถูกต้องจะมีการกำหนดขอบเขตของปัจจุบันเช่น เมื่อกำลังอ่านหนังสือ สิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า คือการอ่านหนังสือ สติจึงอยู่กับการอ่านหนังสือ แม้จะมีเสียงดังมารบกวน ก็ไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้สนใจสิ่งอื่นๆ รอบข้าง ยังคงมีสติอยู่กับการอ่าน อยู่กับงานที่ทำเฉพาะหน้า การที่จะทำได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการฝึกเจริญสติ

^{๑๕๕} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), จรรยาบรรณของข้าราชการ, (กรุงเทพมหานคร : มุณินิพุทธธรรม, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐.

๒.๓.๕ พระญาณโพนิกเถระ^{๑๕๖} ได้กล่าวถึงแนวคิดของปัจจุบันขณะว่า เป็นการกำหนดเป็นการตระหนักรู้ที่ชัดเจนและแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ กับตัวเรา หรือ ในตัวเรา ตามที่ปรากฏขึ้นเป็นขณะๆ ตามลำดับในความรับรู้ของเรา ที่เรียกว่ารู้เฉยๆ หรือเพียงแต่รู้เพราะกำหนดอยู่แต่ที่ความจริงแท้ๆ ที่ปรากฏขึ้น ไม่ว่าจะทางทวารทั้งห้า (หู ตา จมูก ลิ้น กาย) หรือในใจ เมื่อใส่ใจอยู่กับสิ่งที่มากระทบทวารทั้งหกดังกล่าว ความใส่ใจหรือสติจะบันทึกเฉพาะความจริงที่สังเกตได้เท่านั้น โดยไม่มีการตอบสนองต่อความจริง ด้วยการกระทำ การพูด หรือการคิด เพราะการตอบสนองนั้นอาจกลายเป็นการเอาตัวตนเข้าไปพัวพัน เช่นชอบ หรือไม่ชอบ (Self-reference) และจะต้องไม่มีการลงความเห็นหรือคิดใคร่ครวญใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าระหว่างที่เรากำลังกำหนดไม่ว่าจะในช่วงเวลาสั้นๆ หรือในเวลานาน หากมีความคิดเห็นอย่างที่เราได้กล่าวแล้วเข้ามาสอดแทรกในใจ เราก็ต้องหันมากำหนดความคิดเห็นที่สอดแทรกเข้ามานั้นอย่าปิดออกไปหรืออย่าตามไป เมื่อกำหนดสิ่งนั้นแล้วก็ปล่อยไปเสียอย่าคิดถึงอีก

๒.๓.๖ ดิษ นัท ฮันท์ ได้กล่าวถึงแนวคิดของปัจจุบันขณะ ในหนังสือ ผู้ชีวิตอันอุดม ดังนี้ ปัจจุบันขณะประกอบไปด้วย อดีตและอนาคต รวมทั้งกาลและเทศะเมื่ออยู่กับปัจจุบันจึงเป็นการอยู่กับเวลาทั้งหมดซึ่งรวมถึงอดีตและอนาคต รวมทั้งที่นี้และที่อื่นๆ ด้วย ทำให้สามารถสัมผัสสโลกและจักรวาลได้ในปัจจุบันขณะ วิธีอยู่กับปัจจุบันขณะคือ ทุ่มใจไปสู่การแปรเปลี่ยนความทุกข์ การเจริญสติเป็นการทำให้รู้เท่าทันความทุกข์ในทันทีที่เกิดขึ้น รากเหง้าของความทุกข์และอวิชชา จึงสามารถค้นพบได้ในปัจจุบันขณะ สิ่งทีพึงกระทำคือ ทำให้ปัจจุบันขณะงดงามและสดชื่นเพื่อแปรเปลี่ยนสภาพความทุกข์และอวิชชา เราควรดูแลอนาคต อนาคตย่อมเกิดขึ้นจากปัจจุบันขณะ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดที่จะดูแลอนาคตคือ ทำให้ดีที่สุดเพื่อดูแลปัจจุบันขณะ ไม่มีประโยชน์ที่จะหลงอยู่กับอดีตและอนาคต ความลับของการแปรเปลี่ยนพื้นฐานอยู่ที่การจับต้อง ดำรงอยู่และรู้วิธีที่จะสัมผัสกับปัจจุบันขณะด้วยสติ ถ้าเรารู้วิธีจับต้องปัจจุบันขณะ ไม่แต่จะมีชีวิตอย่างลึกซึ้งในแต่ละขณะของชีวิตเท่านั้น ยังสามารถเปลี่ยนอดีตและอนาคตได้ด้วย คำสอนในเรื่องดำรงอยู่ในปัจจุบันอย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะ ช่วยให้ผู้คนได้รับสันติสุขและปิติสุขในปัจจุบันขณะ ถ้าปัจจุบัน

^{๑๕๖} พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภักซ์ : แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕-๓๐.

ขณะเกิดปิติสุข อนาคตก็จะมีปิตินี้คือ ทิฏฐธรรมสุขวิหาร อันหมายถึง อยู่กับความสุข^{๕๗} การดำรงอยู่ในชั่วขณะปัจจุบันคือ ปาฏิหาริย์^{๕๘}

๒.๓.๓ พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึงปัจจุบันขณะ ในหนังสือรุ่งอรุณที่สุคะโตว่า ปัจจุบันขณะ หมายถึง ที่นี้ ตรงนี้ รวมถึงสิ่งที่กำลังทำในขณะนี้ การทำให้จิตกลับมาสู่ปัจจุบันขณะที่นี้ เดี่ยวนี้ และสิ่งที่กำลังทำขณะนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นหัวใจของการมีชีวิตที่ผาสุก และมีกำลังในการทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุผลด้วยดี สิ่งที่เป็นปัจจุบันขณะจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ แล้วแต่เหตุการณ์ ไม่ว่าจะการเคลื่อนไหวหรือการใช้ความคิด ก็ให้เอาสิ่งนั้นๆ เป็นปัจจุบัน ให้มีสติอยู่กับสิ่งนั้นๆ ในหลักการปฏิบัติทำอะไรอยู่ไม่ว่าจะเป็นการใช้อิริยาบถทางกายหรือการใช้ความคิด ให้เอาสิ่งนั้นๆ เป็นปัจจุบันขณะ ให้มีสติอยู่กับสิ่งนั้นๆ แม้ว่าจะเป็นการทบทวนงานที่เคยทำในอดีตหรือวางแผนสำหรับอนาคต ก็ถือว่าเป็นปัจจุบัน คือเป็นงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันเป็นกิจในปัจจุบันขณะ ถ้าใจอยู่กับปัจจุบันจะมีความสุข สงบ และเพลินกับกิจนั้นๆ ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันขณะเป็น คือสามารถชื่นชมและสัมผัสกับความสุข ซึ่งรอเราอยู่แล้วขณะนี้ ตรงนี้ และจากงานที่กำลังทำอยู่ตอนนี้ คนเราชอบคิดถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดังนั้นสุขในปัจจุบันก็ไม่ได้ สุขในอนาคตก็ยังไม่ถึงจึงพลาดทั้งสุขในปัจจุบันและอนาคต เปรียบเหมือนหมาคาบเนื้อ เห็นเงาตนเองในน้ำ แล้วอ้าปากงับเนื้อในเงาน้ำ เนื้อที่คาบอยู่ที่ปากหลุดตกน้ำ ดังนั้นคนในปัจจุบันจึงทุกข์และละเลยความสุขในปัจจุบันขณะ การมีสติในปัจจุบันขณะจะช่วยให้เห็นความแตกต่างระหว่างผู้เห็นกับผู้เป็น^{๕๙}

๒.๓.๔ พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัทมทิศาภิวงค์^{๖๐} ได้กล่าวถึงปัจจุบันขณะว่า ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์จึงจะสามารถเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของอารมณ์นั้นได้ ไม่มีหลักความจริงข้อใดจะเชื่อตรงและเรียบง่ายไปกว่านี้ ปัญญา แปลว่า ความรู้จากประสบการณ์โดยตรง เป็นความรู้แจ้งแทงตลอดที่แยกแยะประโยชน์มิใช่ประโยชน์ คุณและโทษบุคคลจะเห็น “ธรรมะ” อันหมายถึง สภาวะที่เป็นไปตามความเป็นจริงได้ในขณะนี้เท่านั้น ขณะที่กำลังระลึกถึงการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือนึกคิดอย่างตรงๆ การกำหนดรู้ปัจจุบัน

^{๕๗} พระนัท ฮันท์ รัตนและอริบาย, *สู่วิถีอันอุดม*, ส. ศิวรักษ์ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สายส่งศึกษิต บริษัท เกล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕๕-๓๐๔.

^{๕๘} ดิษ นัท ฮันท์ รัตน, *ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด*, ส. ศิวรักษ์ แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๑.

^{๕๙} พระไพศาล วิสาโล, *รุ่งอรุณที่สุคะโต*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท กรีน พรีนซ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๕-๑๒๗.

^{๖๐} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัทมทิศาภิวงค์, *ความงามแห่งจิต*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๔-๑๘๕.

อารมณ์ด้วยสติที่เปี่ยมด้วยพลัง รวดเร็วและจับไว ใช้ได้กับทุกกิจกรรมของชีวิต สติจึงควรเดินทางไปหาอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น อารมณ์ในอดีตผ่านไปแล้ว อารมณ์ในอนาคตยังมาไม่ถึง อารมณ์เหล่านี้ไม่เป็นปัจจุบัน พระพุทธองค์ไม่ทรงสั่งสอนให้กำหนดรู้สิ่งที่ไม่มี ไม่ปรากฏ

๒.๓.๘ วติน อินทสระ ได้ให้คำจำกัดความของปัจจุบันขณะว่า หัวใจของวิปัสสนา คือการอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน พิจารณาอารมณ์ปัจจุบัน ที่ปรากฏแก่ตนในขณะนั้นๆ เห็นความเกิดดับของอารมณ์ปัจจุบัน เห็นความสิ้น ความเสื่อมของสังขารทั้งหลายที่เกิดดับให้เห็นอยู่ตรงหน้านั้นเอง ถ้ามีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตจะดีเอง เพราะอนาคตเป็นผลของปัจจุบัน ผู้ที่ปลงใจได้อย่างนี้ย่อมอยู่ด้วยวิปัสสนาจิตและวิปัสสนาปัญญา กิเลสเบาบาง ความสุขก็มาก ความสำเร็จก็ตามมา แม้ไม่หวังก็ได้ เพราะสิ่งทั้งหลายมีเหตุเป็นแดนเกิด เหตุดีย่อมก่อให้เกิดผลดีอย่างแน่นอน^{๖๖}

จากข้อมูลที่นักวิชาการทางพระพุทธศาสนากล่าวนั้น แสดงให้เห็นถึงแนวคิดของปัจจุบันขณะได้ว่าเป็นการคิดด้วยปัญญา มาจากแนวคิดของภทเทภัตตสูตร ไม่อยู่ในอดีตที่ผ่านไป แล้ว ไม่คำนึงถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง อยู่กับปัจจุบันขณะโดยมีสติสัมปชัญญะ เมื่ออายตนะรับรู้ต่อผัสสะที่เข้ามากระทบอันก่อให้เกิดความสุข ความทุกข์ หรือเฉยๆ ต่อสิ่งทั้งหลายรอบข้างไม่ว่ามนุษย์หรือสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริง โดยไม่เป็นไปตามอำนาจของตัณหา ต่อความรู้สึกที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ด้วยการเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง โดยมีวิธีการในการอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการกระทำตามหน้าที่ ในอิริยาบถต่างๆ อยู่ในชีวิตประจำวัน เป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ทางกายและจิตให้มีความสอดคล้องประสานกันเป็นหนึ่งเดียว ก่อให้เกิดประสบการณ์ตรง ตามกระบวนการของมหาสติปัฏฐานสูตร และไตรสิกขา ซึ่งเป็นแนวทางที่สำคัญต่อการบริหารจิต เมื่อทำปัจจุบันขณะให้ดีแล้ว ก็เป็นอันหวังได้ว่าอนาคตย่อมดีไปด้วย ปัจจุบันขณะจึงเสมือนคั้งปาฏิหาริย์ของชีวิต ในการดำเนินชีวิตของคลุหัตถ์ ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบสุข เกิดสันติภาพ ส่วนในบริบทของบรรพชิต การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะก่อให้เกิดความเป็นอิสระอันยังประโยชน์ต่อเป้าหมายสูงสุด

๒.๔ คุณค่าของปัจจุบันขณะ

การอยู่กับปัจจุบันขณะหรืออิริยาบถต่างๆ แต่ละอย่างก้าวของชีวิตต่างมีจุดมุ่งหมายในการดำรงชีวิต การดำรงอยู่ด้วยสติในปัจจุบันขณะจะจ่อต่อการกระทำ คำที่พูด ในการก้าวเดินแต่ละ

^{๖๖} วติน อินทสระ, เพื่อเสรีภาพทางจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า๑๑๕-๑๒๑.

ก้าวข้ามถึงทุกก้าว เป็นการดำรงอยู่ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้เห็นถึงคุณค่าของแต่ละขณะ ต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์ในด้านต่างๆ ดังนี้คือ

๒.๔.๑ การดำเนินชีวิต

การมีชีวิตอยู่ได้ด้วยอารมณ์ปัจจุบัน เป็นการป้องกันโรคจิต โรคประสาทได้ดีประการหนึ่ง นำมาซึ่งความสุขและความสำเร็จในชีวิต เพราะความทุกข์ใจส่วนมากเกิดขึ้นเพราะบุคคลไปกังวล หวังถึงอนาคตโดยไม่จำเป็น และนึกถึงอดีตที่ผ่านไปแล้ว หรือปรารถนาถึงอารมณ์ในอดีต จนชีวิตมีแต่ความหม่นหมองอยู่ตลอดเวลา บางคนเพื่อถึงอนาคตอย่างฟุ้งซ่าน พอถึงเวลานั้นเข้าจริงสิ่งที่หวังไว้มิได้เป็นไปอย่างหวัง เพราะเหตุปัจจัยไม่พอที่จะบันดาลผลให้เป็นไปได้ ก็เสียใจ คลุ้มคลั่งผิดหวัง แต่ถ้าเรามีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบัน คือทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตก็จะดีเอง เพราะอนาคตเป็นผลของปัจจุบัน^{๑๖๒} เป็นผู้มีความสุขในปัจจุบัน หรือในทิวทัศน์ธรรม ทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ไม่เครียดกับการงาน และสิ่งแวดล้อม กระทำการสิ่งใดก็ทำได้ดี มีประสิทธิภาพ มีความสงบเยือกเย็น และอายุยืน การอยู่กับปัจจุบันขณะจึงทำให้มีความสุขในปัจจุบัน

ระดับของความสุขในพุทธศาสนาแบ่งออกได้ตามความประณีตของความสุข ๔ ระดับ ดังนี้คือ

๑. กามสุข หรือความสุขเนื่องด้วยกามหรือสุขเกิดจากกามคุณ ได้แก่ มนุษย์สุข(สุขมนุษย์) และทิพย์สุข (สุขของเทวดา)

๒. ฌานสุข คือ ความสุขจากสมาธิถึงระดับฌาน เป็นความสุขจากรูปฌาน และอรุปรุฌาน

๓. วิปัสสนาสุข เป็นความสุข ที่เกิดจากการเจริญสติตามหลักสติปัญญาฐานสี่ ด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ เห็นตามความเป็นจริงอันเป็นการพัฒนามนุษย์จากปุถุชนสู่ความเป็นอริยบุคคล

๔. โลกุตตรสุข คือความสุขของอริยบุคคล ได้แก่ มรรคสุข ผลสุข และนิพพานสุข^{๑๖๓}

๒.๔.๒ การปฏิบัติธรรม

พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักความจริง ที่มีทุกข์อยู่ตามสภาวะ แต่เมื่อปฏิบัติให้ปฏิบัติด้วยความสุข อันเป็นหลักการของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติด้วยความสุข คือ การที่ทำให้กุศล

^{๑๖๒} พระเทพวิสุทธิทักขิ, การพัฒนาจิต, หน้า ๑๔.

^{๑๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๕๖.

ธรรมเกิดขึ้นในใจตลอดเวลา หรือกล่าวได้ว่าการเกิดของกุศลธรรม เป็นการเกิดในจิตใจของเรา ในแต่ละขณะ อันเป็นการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง

การปฏิบัติธรรม จึงหมายถึง การนำเอาธรรมมาใช้ปฏิบัติ ใช้ในการเดินทางของชีวิต หรือช่วยในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เป็นไปด้วยดี ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง^{๑๖๔} การศึกษาให้ รู้จักตนเอง^{๑๖๕} ด้วยข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา^{๑๖๖} อันเป็นหลักในการ ครอบงำชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต ไม่หลงมกมาย ดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ตามสมควร แก่สภาพและระดับการดำเนินชีวิตด้วยการประพฤติปฏิบัติด้วยความดี เกิดความสงบ ความสุข และ อิศระ โดยมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิต หรือคฤหัสถ์ เป็นต้น^{๑๖๗} ถือเอาตัวการงานนั้นแหละเป็นตัวการปฏิบัติธรรม^{๑๖๘} เพื่อการพัฒนาจิตใจให้เกิดความ ละเอียดอ่อนรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ ด้วยการฝึกให้รับรู้ตามความเป็นจริงอย่างรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ในใจทั้งที่เป็นกุศลธรรม อกุศลธรรมและเป็นกลางๆ (อัพยากตธรรม) ตามหลักมหาสติปัฏฐาน

ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จะต้องระลึกไว้ในรูปนาม อันได้แก่ ชั้น ๕ เป็นต้น ดังนี้คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปชั้น ๕ เป็นรูปธรรม
 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ เวทนาชั้น ๕ เป็นนามธรรม
 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณชั้น ๕ เป็นนามธรรม
 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สัญญาชั้น ๕ และสังขารชั้น ๕ เป็นนามธรรม
 ด้วยการปฏิบัติให้ถูกกับจริตเพื่อให้เหมาะสมกับอธยาศัยของผู้ปฏิบัติดังนี้คือ
 การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีต้นหาจริตหยาบที่มีปัญญาน้อย

^{๑๖๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, หน้า ๓-๕.

^{๑๖๕} พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, **คิดถูก ดับทุกข์ได้**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี), หน้า ๑๓.

^{๑๖๖} มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง ทางสายกลาง, ข้อปฏิบัติที่ไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด ๒ อย่าง คือ กามสุขกิลานุโยค และอัตถิกลมถานุโยค ก่อให้เกิดปัญญาญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน ด้วยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ จนถึงสัมมาสมาธิ. **ดูรายละเอียดใน วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๓/๒๐, ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๘/๑๐-๑๓.**

^{๑๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๖.

^{๑๖๘} พุทธทาสภิกขุ, **การงาน คือ การปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๑.

การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตละเอียดที่มีปัญญากล้า
 การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิวฏฐิจริตอ่อนที่มีปัญญาน้อย
 การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิวฏฐิจริตกล้าที่มีปัญญากล้า

ในการเจริญสติ ด้วยการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น สามารถแยกได้เป็น ๒ ระดับ
 ดังนี้คือ

๑. ระดับบุคคลทั่วไป ได้แก่ ผู้ที่ต้องมีวิถีชีวิตเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันด้วยการทำ
 หน้าที่การงาน การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานด้วยการรู้เท่าทันสติในปัจจุบันขณะในการทำการงาน
 ต่างๆ จึงมีความจำเป็นในระดับหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด กู้ การก้าวไป การ
 ถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การตื่นอยู่ การพูดหรือการเคลื่อนไหวอริยาบถใดๆ ก็ตาม ล้วนมี
 ความสำคัญอันก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติเอง เพราะในการดำเนิน
 ชีวิตประจำวันนั้นต้องประสบสิ่งเร้ารบกวนตลอดเวลา การที่จะให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวใน
 ปัจจุบันขณะนั้นเป็นสิ่งที่ต้องอิงอาศัยปัจจัยอันเป็นองค์คุณที่สำคัญคือ ความเพียร สติและ
 สัมปชัญญะ ทำให้สติตั้งมั่น ทำงานได้ว่องไว และทรงอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันขณะได้คล่องแคล่ว อัน
 นำมาซึ่งสัมปชัญญะหรือปัญญาเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงในที่สุด

๒. ระดับผู้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ คือ ผู้ที่มุ่งปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน ระดับนี้ต้อง
 อาศัยการปลีกวิเวกเพื่อฝึกจิตให้แข็งแกร่งควรแก่การพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งต้องเป็นจิตที่เป็น
 เอกัคคตา มีสมาธิตั้งมั่น เป็นจิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ๑) ตั้งมั่น
 ๒) บริสุทธิ์ ๓) ผ่องใส ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเบา ๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๖) นุ่มนวล ๗) ครอบงำงาน
 ๘) อยู่ตัวไม่ออกแวกหวั่นไหว ในการที่จะให้จิตเกิดองค์คุณดังกล่าวข้างต้นนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่
 จะต้องทำความสงบด้วยการปลีกวิเวก

อานิสงส์ของการเจริญสติ

นอกจากนี้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ยังได้กล่าวถึงผลของการปฏิบัติตามสติปัฏฐานการมี
 สติในปัจจุบันขณะสามารถบรรลुพระอรหันต์ หรือพระอนาคามี ไว้ดังนี้^{๖๕}

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใด
 อย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี ๗ ปี จง
 ยกไว้... ครึ่งเดือนจงยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ ตลอด ๗ วัน พึงหวังผล ๒

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐, Venerable Dr. Rahula, **What the Buddha Taught**, pp.

ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อร์หัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

สติปัญญา ๔ เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^{๑๑๐} บุคคลผู้เจริญสติปัญญาจะมีสติในปัจจุบันขณะ ไม่หลงลืม เมื่อสติตั้งมั่นในปัจจุบันขณะแล้ว ก็ใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวน สืบค้น เลือกรับธรรม ตามหลักของธรรมวินัย เพื่อเข้าสู่กระบวนการของโพชฌงค์ตามลำดับ อันนำไปสู่ วิชาและวิมุตติในที่สุด

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าคุณค่าของปัจจุบันขณะต่อการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของมหาสติปัญญา เป็นการพัฒนาชีวิตที่ถือว่าเป็นการพัฒนาจิตใจโดยตรง เป็นประสบการณ์ตรงของมนุษย์ทุกๆ คนที่สามารถกระทำได้ด้วยตนเองด้วยการมีปัจจุบันขณะต่อบริบทรอบข้างแต่ละขณะ ด้วยการมีความเพียรในการกำหนดรู้ มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ไม่ปล่อยให้จิตเลื่อนลอยไปในอดีต หรือแสวงหาอนาคตที่ยังมาไม่ถึงการกำหนดในฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ด้วยปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏอยู่ รู้เท่าทันปราศจากการปรุงแต่ง ด้วยความรู้ชัด แจ่มแจ้ง ในปุณฺณคนธรรมคาที่ยังต้องมีชีวิตอยู่กับหน้าที่การงานในปัจจุบัน ก็สามารถกระทำได้ด้วย การรับรู้และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันในทุกอิริยาบถ ไม่ปรุงแต่งต่อความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏ โกรธก็สามารถที่จะรู้ว่ากำลังโกรธ ให้อภัยต่อผู้อื่นได้ เพราะการที่รับความรู้สึกที่ไว และทันต่อกระแสต่างๆ ที่เข้ามากระทบตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ สามารถยุติความรู้สึกไม่ดีที่เศร้าหมอง เป็นอกุศลอันก่อให้เกิดทุกข์ได้เร็ว ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นการอยู่ร่วมกันในสังคมก่อให้เกิดความสุข ในส่วนของผู้ปฏิบัติเพื่อความอิสระหลุดพ้น การกำหนดอยู่ในปัจจุบันขณะจะเห็นได้ถึงสภาวะของการกำหนดรู้ในสิ่งเฉพาะหน้า ด้วยเอกัคคตาจิต รู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตลอดเวลา อันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ที่สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

๒.๔.๓ การบรรลุธรรม

การอยู่กับปัจจุบัน เป็นเหตุแห่งการบรรลุธรรม^{๑๑๑} ในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผลแห่งการปฏิบัตินั้นๆ ตามวาสนาที่ได้ตั้งสมมา ด้วยความแตกต่างกันในด้านอักษยาศัยของแต่ละ

^{๑๑๐} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๓๘/๑๕๓; ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๓๘๑/๑๔๗; ๑๔๐๐/๔๒๓.

^{๑๑๑} พระมหาพิรพล วิโรจโน, อยู่กับปัจจุบัน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร ; กองทุนเพื่อนสติ, ๒๕๕๑), หน้า ๕.

ละบุคคลที่เรียกว่า “จริต”^{๑๗๒} ด้วยการเว้นทางสุดโต่ง ๒ อย่าง อันเป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์จากกิเลส ดังเช่น อริยบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ประเสริฐ บุคคลที่ไกลจากกิเลสมีโลภะ เป็นต้น อริยบุคคลตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูงสุดคือ การบรรลอรหัตผล ระดับของการบรรลอรหัตผลนั้นมี ๔ ระดับคือ^{๑๗๓}

๑. ระดับโสดาบัน ผู้เข้าถึงกระแส, ท่านผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว
๒. ระดับสกทาคามี ผู้กลับมาอีกครั้งเดียว ท่านผู้บรรลุสกทาคามีผลแล้ว
๓. ระดับอนาคามี ผู้ไม่เวียนกลับมาอีก ท่านผู้บรรลุอนาคามีผลแล้ว
๔. ระดับอรหันต์ ผู้ควร ผู้หักกรรมแห่งสงสารแล้ว ผู้บรรลอรหัตผลแล้ว

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงลักษณะภาวะผู้บรรลุนิพพานไว้ ๓ ภาวะ^{๑๗๔}
ดังนี้

๑) ภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นหรือเห็นตามความเป็นจริง เริ่มตั้งแต่การรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ด้วยจิตที่มีทำที่เป็นกลางและมีสติไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักจูงไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจสามารถตามดูรู้เห็นอารมณ์นั้นๆ ไปตามสภาวะของมัน ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมไม่กล่าวเข้าข้างกับใคร ไม่กล่าวทุ่มเถียงกับใคร อันใด

^{๑๗๒} จริต หมายถึง ความประพฤติปกติ, ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน มี ๖ ประเภทคือ ๑) รากจริต ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม ธรรมเนียมคู่ปรับสำหรับแก่ คือ อสุภะและกายคตาสติ ๒) โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด ธรรมเนียมที่เหมาะสม คือ พรหมวิหารและกสิณ ๓) โมหจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางเขลา เหางซึม เงื่องง งมงาย ธรรมเนียมที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ ๔) สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทาง มีจิตซาบซึ้ง ชื่นบานน้อมใจเสมอไมโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ ๖ ข้อต้น ๕) พุทธิจริต หรือญาณจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา แนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบ เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ ธรรมเนียมที่เหมาะสม คือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตวัญฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๖) วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยการเจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

^{๑๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

^{๑๗๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *ประโยชน์สูงสุดชีวิตนี้*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๔๒.

เขาพูดกันในโลกก็กล่าวไปตามนั้นไม่ยั้งคิด”^{๑๗๕} “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ขัดแย้งกับโลกดอก โลกต่างหากยอมขัดแย้งกับเรา; ธรรมวาที (ผู้กล่าวธรรม, ผู้พูดตามธรรม) ย่อมไม่ขัดแย้งกับใครในโลก, สิ่งใดบังเกิดขึ้นในโลกสมมติกันว่าไม่มี เราก็กล่าวสิ่งนั้นว่าไม่มี, สิ่งใดบังเกิดขึ้นในโลกสมมติกันว่าไม่มี, เราก็กล่าวสิ่งนั้นว่ามี”^{๑๗๖}

๒) ภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ความหลุดพ้นหรือความที่จิตเป็นอิสระซึ่งภาวะนี้สืบเนื่องมาจากปัญญา กล่าวคือ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้วจิตจึงหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ดังพระพุทธพจน์ว่า “จิตที่ปัญญาย่อมสงบสุขงอมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย”^{๑๗๗} “เมื่อเธอรู้รู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้น แม้จากกามาสวะ จิตย่อมหลุดพ้น แม้จากภวาสวะ จิตย่อมหลุดพ้น แม้จากอวิชชาสวะ”^{๑๗๘} สามารถเป็นนายของอารมณ์ถึงขั้นที่ท่านเรียกว่า เป็นผู้บรมอินทรีย์แล้ว คือ เมื่อรับรู้อารมณ์ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า น่าชอบใจ ไม่น่าชอบใจ หรือเป็นกลางๆ ก็ตาม ก็สามารถบังคับสัญญาของตนได้ ให้เห็นของปฏิกูล เป็นไม่ปฏิกูล เห็นของไม่ปฏิกูล เป็นปฏิกูล เป็นต้น ตลอดจนจะสลัดทั้งปฏิกูลและไม่ปฏิกูล วางใจเฉยเป็นกลาง อยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ก็ทำได้ตามต้องการ^{๑๗๙} เป็นผู้ที่มีสติควบคุมตนได้ เรียกว่า เป็นคนที่ฝึกแล้ว^{๑๘๐} ไม่คิดในกาม ไม่คิดในบุญบาป ไม่คิดในอารมณ์ต่างๆ อันจะเป็นเหตุให้ต้องรำพึงหลัง หวังอนาคต ดังพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยัง ไม่มาถึง ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่ เป็นปัจจุบัน ฉะนั้น ผิวพรรณของท่านจึงผ่องใส; ส่วนชนผู้อ่อนปัญญาทั้งหลายฝ้าแต่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยัง ไม่มาถึง และหวนละห้อยถึงความหลังอันล่วงแล้ว จึงซุบซิดหม่นหมอง เหมือนต้นอ้อสด ที่เขาถอนทิ้งขึ้นทิ้งไว้ ที่ในกลางแดด”^{๑๘๑}

จะเห็นว่า^{๑๘๒} การไม่รำพึงหลัง ไม่หวังอนาคตนี้ ได้จัดไว้เป็นลักษณะของภาวะทางจิต ไม่ใช่ลักษณะของภาวะทางปัญญา ถ้าเทียบกับคำฝ่ายตะวันตก ก็ตรงกับด้าน emotion จึงมิได้หมายความว่า พระอรหันต์ไม่ใช้ปัญญาพิจารณากิจการงานภายนอก และไม่ใช้ประโยชน์จากความรู้

^{๑๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓๓/๒๖๘.

^{๑๗๖} ส.จ. (ไทย) ๑๓๑/๒๓๕/๑๖๕.

^{๑๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖/๕๖; ๘๘/๑๐๘; ๑๑๑/๑๔๓.

^{๑๗๘} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๕๔/๔๓.

^{๑๗๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๖๓/๕๔๖.

^{๑๘๐} พ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๓๑/๓๕๘; ๓๖๖/๔๒๕; พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๕๗.

^{๑๘๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๒/๗.

^{๑๘๒} พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตฺโต), ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๖), หน้า ๔๓.

เกี่ยวกับอดีต แต่ตรงข้าม เพราะพระอรหันต์มีภาวะทางจิต ที่ปลอดโปร่งจากอดีตและอนาคต จึงนำเอาความรู้เกี่ยวกับอดีตและอนาคต มาใช้ประโยชน์ทางปัญญาได้เต็มที่ ดังนั้นคำแสดงพฤติกรรมของผู้ตรัสรู้แล้ว ที่เกี่ยวกับเรื่องอดีตและอนาคต จึงยังมีอยู่ แต่เป็นเรื่องทางด้านปัญญา เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุติปปาตญาณ อติตังสญาณ อนาคตังสญาณ^{๑๘๓} และการที่พระอรหันต์จะทำการใด มักคำนึงเพื่ออนุเคราะห์ชุมชนผู้จะเกิดในภายหลัง

๓) ภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ได้แก่ การไม่ทำด้วยความยึดมั่นถือมั่น ในความดี ความชั่วที่เกี่ยวข้องกับตัวเองของตน ผลประโยชน์ของตน การกระทำไม่เป็นกรรมอีกต่อไป ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เรียกการกระทำนี้ว่า เป็นกิริยา^{๑๘๔} หรือสิ้นกรรม^{๑๘๕} เป็นความประพฤติที่มุ่งเพื่อประโยชน์ของหมู่มชนส่วนใหญ่ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “. . . พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ . . .”^{๑๘๖}

นิพพานจึงมีสภาวะที่อยู่ไม่ไกล หากอยู่ในทุกขณะของชีวิต เพียงใจที่สงบเย็น ลดละความเห็นแก่ตัว นิพพานอยู่ใกล้ เพียงมีสติในปัจจุบันขณะ รู้ตัวทั่วพร้อมทุกลมหายใจเข้า ออก ทุกอิริยาบถของร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอน ล้วนเป็นอุปกรณ์บริหารใจให้เป็นสุข สงบเย็น นิพพานเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เมื่อใดจิตว่างจากกิเลส เมื่อนั้นเป็นนิพพานน้อยๆ เรียกว่า นิพพานชั่วขณะ เป็นภาวะที่จิตสงบชั่วขณะ เห็นนิพพานน้อยๆ เพราะเป็นการเห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีสิ่งใดที่ยึดไว้เป็นของเราได้สักอย่างเดียวในเบื้องต้น แม้เบื้องปลายคือ ความเบื่อหน่าย คลายจางปราศจากการปรุงแต่งทั้งปวง

ความต้องการที่สำคัญที่สุดของมนุษย์คือ “ความสุข” ความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องเกิดขึ้นจากความสงบแห่งจิตใจ เพื่อมุ่งสู่นิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุด ดังที่พุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ว่า^{๑๘๗} “. . . ในอรรถกถาที่เชื่อถือได้ เขาจำกัดความไว้ว่า สมภาณี คือ เอกัคคตาจิต ที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ เอกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ หมายความว่า จะขึ้นไหน ขึ้นไหน ตอนไหน พวกไหน ก็ตาม มันพุ่งจุดหมายปลายทางคือ นิพพาน เอกัคคตาจิต คือ จิตที่รวมเป็นอารมณ์เดียวเป็นจุดเดียว

^{๑๘๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖, ๓๕๘/๒๕๒.

^{๑๘๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๖๕/๒๖๐.

^{๑๘๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๖/๒๔๒; อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๓๓/๓๑๔.

^{๑๘๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

^{๑๘๗} พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิ และวิปัสสนาที่แท้จริง, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๖),

มียอดแห่งจิตเดียว เอกัคคตมียอดเดียว นี้เรียกว่า เอกัคคตา แล้วก็จิตมีเอกัคคตา ความเป็นเอกัคคตา นั้น มีนิพพานเป็นที่หมาย

ฉะนั้น แปลว่า ผู้ปฏิบัติขั้นไหนก็ตาม ขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นปลาย ก็ล้วนแต่มุ่งจะได้ นิพพาน มุ่งจะรู้จักพระนิพพาน มุ่งจะพบภาวะของความจริงที่ไม่มีกิเลสแล้วก็เห็น หมคกิเลสแล้วก็เห็น มุ่งกันอยู่ที่นั่นทั้งนั้น จะแรกทำ หรือว่าทำไปแล้ว . . . ผลสุดท้ายปลายทาง คือ นิพพานด้วยกัน ทั้งนั้น . . .”

จะเห็นได้ว่า นิพพานชั่วขณะอันเกิดจากภาวะที่จิตสงบชั่วขณะ จิตเป็นเอกัคคตา ก่อให้เกิดความสุขในระดับหนึ่งของปุถุชน อีกทั้งภาวะของผู้บรรลุนิพพาน ๓ ประการที่กล่าวมา คือ ปัญญา ความรู้เท่าทันสภาวะ ซึ่งทำให้อัตตาไม่มีที่ตั้งอาศัย มีคำเรียกจำเพาะว่า วิชชา ความหลุดพ้น เป็นอิสระ เรียกว่า วิมุตติ และความรู้สึกแผ่ออกจากจิตใจ ที่ไวต่อและไหวตามความทุกข์ของสัตว์ ต้องการช่วยปลดปล่อยให้ผู้อื่นหลุดพ้นเป็นอิสระ เรียกว่า กรุณา อันเป็นการรวมลงสู่หลักของ ไตรสิกขา

๒.๕ ผลของการขาดปัจจุบันขณะ

เมื่อมนุษย์ไร้ซึ่งสติ ขาดซึ่งปัญญา อยู่ด้วยความประมาท เมื่อเกิดวิกฤตการณ์ต่างๆ ขึ้น ในชีวิต ไม่สามารถยอมรับความจริง จะกลายเป็นคนที่อยู่กับความทุกข์อย่างยึดถือ กลับพยายาม หลอกตัวเอง ตั้งสติไม่ได้ ไม่สามารถมีสติอยู่ในปัจจุบันขณะ ไม่สามารถเผชิญหน้ากับความจริง ทำให้เกิดโรคร่างกายและโรคทางจิต ดังที่พระพุทธศาสนากล่าวไว้ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนในกรณี ของนางกิสสาโคตมี เมื่อลูกเสียชีวิตมีความเศร้าโศก พยายามหาวิธีทุกวิถีทางที่จะทำให้ลูกน้อยฟื้นคืนชีพ การขาดจากปัจจุบันขณะมีผลต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ดังนี้

๑. ความเครียด ความคับข้องใจอันเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่เกิดขึ้น เป็นดังโรคระบาดที่เกิดขึ้นอยู่ในสังคมบริโภคนิยมในปัจจุบัน อันเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าครองชีพที่สูงขึ้น การลดเงินเดือนพนักงาน หรือการถูกเลิกจ้าง ภาวะที่ธุรกิจอยู่ในสภาพที่ชะงัก ต้องปิดตัวลง จึงขาดสภาพคล่องทางการเงิน ก่อให้เกิดความเครียดที่เรื้อรังสะสมเป็นอันตรายต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำงาน เพราะเมื่อบุคคลมีความเครียด สภาวะร่างกายและจิตใจจะขาดความสมดุล มีผลกระทบต่อความสามารถในการปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิต มีร่างกายที่อ่อนเพลีย อารมณ์อ่อนไหว ขวัญและกำลังใจลดลง เกิดความวิตกกังวล ดังพระพุทธพจน์ในมรณนิทกสูตร^{๑๘๘} ว่า

^{๑๘๘} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓.

จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุและรูปารมณ์ ความประจวบกันแห่งธรรมทั้ง ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์โดยอ้อมหมายรู้อารมณ์นั้น บุคคลหมายรู้อารมณ์โดยอ้อมตริกอารมณ์นั้น บุคคลตริกอารมณ์โดยอ้อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด เพราะความคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุ แง่ต่างๆ แห่งปัญจสัญญา^{๘๘} ย่อมครอบงำบุรุษ ในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งทางตาทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน

๒. ความเครียดในระดับที่สูงขึ้นก่อให้เกิด โรคจิต โรคประสาท นอกจากนี้ ความเครียดยังเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงทางกายสาเหตุจากจิตใจ (Psychosomatic disorders) ได้ เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ท้อง ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด ภูมิแพ้ เป็นต้น^{๘๙} และที่ร้ายแรงที่สุดคือ โรคมะเร็ง อีกทั้งเป็นสาเหตุของการทำลายชีวิตตนเองและบุคคลรอบข้าง ดังข่าวหนังสือพิมพ์^{๙๐} “แม่ฆ่าตัวตายเพราะชดถุกคลังเกม โดด ๑๒ ชั้นดับสยอง” จะเห็นได้ว่า การฆ่าตัวตายของแม่นั้น เราจะมองข้ามเกมคอมพิวเตอร์ ฆาตกรตัวใหม่ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างปัญหาให้แก่ครอบครัวที่มีส่วนทำให้เยาวชนหลงยึดติดไม่ตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ จนก่อให้เกิดปัญหาสังคมในปัจจุบัน

๓. บุคคลผู้ไม่ตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ มักจะเกิดภาวะรีๆ รอ ครึ่งๆ กลางๆ จะทำอะไรก็ไม่ทำ จะแสวงหาสิ่งที่เลื่อนลอย มีความเชื่อถือและปฏิบัติต่อเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์และไสยศาสตร์ ด้วยการอยู่ด้วยความหวังที่จะพึ่งอำนาจลบลับคนตาของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการหวังพึ่งคนมีอำนาจ หรือหวังพึ่งอำนาจที่ลึกลับ ก็ตาม หรือหวังพึ่งปัจจัยภายนอก ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตด้วยการทำให้อ่อนแอลงและเป็นการบ่มเพาะนิสัยประมาท เมื่อใดก็ตามที่สังคมมีบุคคลเหล่านี้อยู่ ย่อมยังผลต่อการถูกรอบงำทางปัญญา อยู่ในภาวะที่คลุมเครือ ความหวังลางลอยจากสิ่งที่เลื่อนลอย ไม่มีที่หาที่ความชัดเจนต่อสังคมที่เป็นอยู่

^{๘๘} ปัญจสัญญา หมายถึง การปรุงแต่ง, การทำให้สับสน, การถ่ายทอดออกมาเป็นภาพ.

^{๘๙} จำลอง ดิษยวิช, *วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์), หน้า ๕๔.

^{๙๐} อรอนงค์ อินทรวิจิตร และนรินทร์ กรินชัย, ดร., *ทำไมต้องฆ่าตัวตาย*, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๒.

๔. ก่อให้เกิดความทุกข์^{๘๒} ด้วยไม่สามารถสนองความต้องการหรือไม่ทันต่อการกำหนดรู้ถึงการกระทบต่อบริบทรอบข้าง ก่อให้เกิดค้นหา อุปาทานเข้าไปยึดติด ซึ่งไม่ช่วยให้เกิดผลดีด้วยประการทั้งปวง ดังในคัมภีร์^{๘๓} ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ซึ่งเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของปุถุชนทุกคน นับตั้งแต่ความอยากขั้นพื้นฐานที่สุดจนครอบคลุมไปถึงความอยากอื่นๆ ขึ้นไป

ในทุกๆ ขณะของชีวิตมนุษย์นั้น เมื่อกำหนดลงไปในขณะที่ใดๆ ก็ตาม จะพบว่าต้องการภาวะที่เป็นสุขกว่าขณะที่กำหนดรู้นั้นเสมอ จึงมักผลหรือละทิ้งจากปัจจุบันขณะ ด้วยแต่ละขณะเป็นภาวะที่ทนอยู่ได้ยาก อยากให้ตนพ้นไป อยากให้ดับสูญ เพื่อแสวงหาภาวะที่สามารถสนองความอยากได้ อยากไม่ได้ อยากอยู่ อยากไม่อยู่ เพื่อสนองความอยากให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จึงเป็นสภาวะที่หมุนเวียนอยู่ตลอดเวลาในทุกขณะจิตของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน โดยที่ไม่รู้เลยว่าชีวิตที่เป็นอยู่แต่ละขณะนั้น เป็นการดิ้นรนให้หลุดพ้นจากขณะเก่าเพื่อหาสิ่งที่สามารถสนองความต้องการในขณะใหม่ให้แก่ชีวิตอยู่ทุกขณะจิตนั่นเอง

จะเห็นได้ว่า การที่มนุษย์มีความทุกข์เกิดขึ้นเพราะละทิ้งจากปัจจุบันขณะ เข้าไปอยู่ในอดีต คิดถึงอนาคตแล้วย่ำคิดย่ำทำ ทำให้หม่นหมองเป็นทุกข์ แต่ถ้าอยู่กับปัจจุบันขณะ หน้าตาจะแจ่มชื่นแจ่มใสจิตใจเบิกบาน เพราะความทุกข์ในอดีตและความกังวลในอนาคตไม่สามารถเข้ามารบกวนจิตใจได้ เมื่ออยู่กับปัจจุบันเป็น ชีวิตก็มีความสุข ตื่นรู้อยู่ทุกขณะ

สรุป

คำว่า ปัจจุบันขณะ ปรากฏอยู่ในพระอภิธรรมปิฎกเท่านั้น บุคคลผู้ที่มีความสามารถในการพิจารณารูปนามโดยวิธีแห่งขณะปัจจุบัน อดีต และอนาคต ซึ่งได้แก่ อุปาทาทกขณะ จีติขณะ และภังคกขณะได้นั้น ในโลกนี้มีเพียงพระสัมพันธูปุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ปัจจุบันขณะที่กล่าวในปัจจุบันนั้น หมายถึง อัทธาปัจจุบันที่ปรากฏในพระสูตรคัมภีร์ดังใน ภัทเทกรัตตสูตร

ปัจจุบันขณะ หมายถึง ขณะแห่งกาลเวลาที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ ขณะนี้ เดียวนี้ ขณะที่กำลังคิดอยู่ พุดอยู่ กระทำอยู่ การทำงานด้วยใจที่จดจ่อ ตั้งมั่นใส่ใจต่อสิ่งที่กระทำอยู่ โดยอาศัยเหตุปัจจัยนั้นๆ

^{๘๒} ทุกข์ : ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง, ได้แก่ ซาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๕.

^{๘๓} ส.ม. (ไทย) ๒๕/๕๘/๔๑๒.

อันหมายถึง การอยู่ในรูปแบบแห่งอิริยาบถสี่นั่นเอง โดยมีสติสัมปชัญญะในทุกๆ ขณะของอิริยาบถ ที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้า ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาด้วยการอยู่กับความจริงที่เป็นจริง มิใช่อุคคคติหรือสภาพที่อยากจะเป็น รู้้อยู่จริงๆ ในแต่ละขณะ เป็นอยู่จริงที่พร้อมที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์เฉพาะหน้าด้วยปัญญาดังคมมีด ไม่นึกถึงอดีต และอนาคต ตื่นรู้ เบิกบาน

ปัจจุบันขณะเป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต การอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการสำรวมอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะต่อตนและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ รู้รับและเสวยอารมณ์แต่ละขณะด้วยความตื่นรู้เบิกบานอย่างเต็มบริบูรณ์ เห็นความงดงามของปัจจุบันขณะ ยอมรับและเผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะด้วยความเป็นสุข ในทุกซ์ที่เห็น อันเป็นย่างก้าวแห่งการดำรงอยู่ที่มั่นคงและจะนำไปสู่การพ้นทุกข์ ชีวิตมีความสุขได้ด้วยอย่างก้าวในปัจจุบันขณะ

แนวคิดของปัจจุบันขณะเป็นการคิดด้วยปัญญา ไม่อยู่ในอดีตและอนาคต อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยมีสติสัมปชัญญะ เมื่ออายตนะรับรู้ต่อผัสสะที่เข้ามากระทบตามความเป็นจริง โดยไม่เข้าไปตามความต้องการของตัณหา การอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการกระทำตามหน้าที่ ในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ทางกายและจิตให้มีความสอดคล้องประสานกันเป็นหนึ่งเดียว อันก่อให้เกิดประสบการณ์ตรงของปัจเจกบุคคล ตามกระบวนการของมหาสติปัฏฐานสูตร และไตรสิกขา เมื่อทำปัจจุบันขณะให้ดีแล้ว ก็เป็นอันหวังได้ว่าอนาคตย่อมดีไปด้วย ปัจจุบันขณะจึงเสมือนดังปาฏิหาริย์ของชีวิต ในการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบสุข เกิดสันติภาพ ส่วนบรรพชิต การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ ก่อให้เกิดความเป็นอิสระอันยังประโยชน์ต่อเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน

บทที่ ๓

หลักธรรมที่สัมพันธ์และเป็นปฏิปักษ์กับปัจจุบันขณะ

ความสัมพันธ์ของหลักธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นในการที่จะทำให้ปัจจุบันขณะทำงานได้เต็มกำลังนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจในกระบวนการ การทำงานร่วมกันของหลักธรรมที่จะส่งผลให้ปัจจุบันขณะดำเนินไป จึงต้องเรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับปัจจุบันขณะเพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติต่อไป ในบทที่ ๓ นี้จะได้กล่าวถึงองค์ธรรมที่มีอุปการะต่อปัจจุบันขณะ อันเป็นกุญแจสำคัญต่อการดำรงอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ อาตาปี สติมา สัมปชัญญะ และไตรลักษณ์ อีกทั้งองค์ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อปัจจุบันขณะ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และนิรวณฺ์ ดังนี้คือ

๓.๑ หลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ต่อปัจจุบันขณะ

๓.๑.๑ อาตาปี

ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต^๑ ให้คำจำกัดความคำว่า อาตาปี หมายถึง มีความเพียร มาจากคำว่า อา+ตาป+อินฺ

อาตาปี หมายถึง มีความเพียร (ได้แก่ องค์มรรคข้อ ๖ คือ สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่วกับเพียรสร้างและรักษาความดี)^๒ หรือปีศาหะ^๓, ความเพียรเครื่องเผากิเลส^๔ อาตาปี สัมมัปปธาน หรือสัมมาวายามะ ในพระสูตรนั้นได้แสดงความหมายเดียวกัน

^๑ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๑๔.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด), หน้า ๘๘๒-๘๘๓.

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๗.

^๔ หมายถึง ความเพียรที่กำจัดความเกียจคร้านที่เป็นสังกิเลส, ที.ปา.อ. (บาลี) ๑๔๕/๗๕, ที.ปา.ฎีกา (บาลี) ๑๔๕/๘๖.

ความเพียรที่ตั้งมั่น^๕ ความหมั่นประกอบ^๖ ความไม่ประมาท^๗ และอาศัยการใช้ความคิดที่ถูกต้อง^๘ คำว่า วิริยะ หมายถึง ความเพียร ความบากบั่น ความกล้า วิริยะภาพ เดช อำนาจ กำลัง อาจหาญ พยายาม ปราศจากความครั่นคร้าม ไม่ถอยหลัง พันทุกข์ บ่อแห่งไตรสิกขา^๙ บ่อนุญ^{๑๐} อุตสาหะ^{๑๑} การออกแรงอย่างเร่งรีบ^{๑๒}

วิริยนิทรี^{๑๓} คือ การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวน ความพยายาม ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความมุ่งมั่นอย่างไม่ถอย ความไม่ทอดทิ้ง ฉันทะ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยนิทรี วิริยผละ สัมมาวายามะ นี้ชื่อว่า วิริยนิทรี^{๑๔} การปรารถนาความเพียร หมายถึง มีความเพียรที่บริบูรณ์ มีความเพียรที่ประคับประคองไว้สม่ำเสมอไม่หย่อน ไม่ตั้ง ไม่ให้จิตปรุงแต่งภายใน ไม่ให้ฟุ้งซ่านภายนอก แบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ

๑. ความเพียรทางกาย คือ การทำหน้าที่ด้วยความพยายามทางกาย ด้วยเรี่ยวแรงของกาย เช่น เพียรพยายามทางกายตลอดคืนและวัน ด้วยการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี “ด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิตลอดปฐมยาม นอนคุจราชสีห์ด้วยการตะแคง

^๕ หมายถึง ความพยายามที่มุ่งตรงต่อภavana, ที.ปา.อ.(บาลี) ๑๔๕/๗๕.

^๖ หมายถึง การประกอบความเพียรสม่ำเสมอ, ที.ปา.อ.(บาลี) ๑๔๕/๗๕.

^๗ หมายถึง ความไม่หลงลืมสติขณะปฏิบัติธรรม คือมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา, ที.ปา.อ. (บาลี) ๑๔๕/๗๕.

^๘ หมายถึง การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่เป็นทุกข์, ที.ปา.อ. (บาลี) ๑๔๕/๗๕.

^๙ หมายถึง เป็นบ่อเกิดแห่งศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าบุคคลมีความขยันหมั่นเพียรแล้ว จะรักษาศีล บำเพ็ญสมาธิ และแสวงหาปัญญาดำเนินต่ำ ขึ้นกลางและขึ้นสูง คือการเจริญวิปัสสนา ก็ทำได้ง่าย, พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงษ์พรีนซ์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๕๔.

^{๑๐} บ่อนุญมี ๔ อย่าง คือ ๑) กามาวจร เช่น ให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม ๒) รูปาวจร คือ เจริญสมถกรรมฐาน เพื่อให้ได้บรรลุรูปมรรคานาน ทุติชฌาน ตติชฌาน จตุตถฌาน ๓) อรูปาวจร คือ เจริญอรูปกรรมฐาน ๔) เพื่อให้ได้บรรลุอรุณมรรค ๔) โลกุตตระ คือ ความเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

^{๑๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๗๕, พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิริ) คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๑๒} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิศาภิวัตน์, ความงามแห่งจิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๓.

^{๑๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓/๒๕. , อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๔๗.

ด้านขวา ซ่อนเท้าเหลื่อมเท้า ด้วยสติสัมปชัญญะในช่วงมัชฌิมยาม และลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากกรรมเครื่องกั้นด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดปัจฉิมยาม”^{๑๔}

๒. ความเพียรทางจิต คือ ความตั้งไว้ในใจอย่างแน่วแน่ไม่เปลี่ยนแปลง กำหนดมั่นไว้ในใจในความเพียรในการที่จะลงมือกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ถ้ายังไม่สำเร็จก็จะไม่ละทิ้งความตั้งใจนั้นๆ เช่น ความเพียรพยายามผูกจิตไว้ด้วยการกำหนดสถานที่เป็นต้น ด้วยการตั้งจิตว่า “เราจะไม่ออกจากสถานที่นี้จนกว่าจะหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ถ่อมมั่นด้วยอุปาทาน”^{๑๕}

อาตมาปี แปลว่า ธรรมที่ยังบุคคลให้รู้เรื่องโดยรอบ อันหมายถึงความเพียร ถ้ามีอยู่ในบุคคลใดทำให้บุคคลนั้นเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม, ธรรมที่ยังกายและจิตให้ห่างจากล้าหาญ อันหมายความว่า ถ้าบุคคลใดมีความเพียรแล้วย่อมยังผลให้สำเร็จได้, ผู้มีความเพียรเผากิเลสที่เราร้อน โดยไม่ยอมให้กิเลสเกิดขึ้นในใจ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร”^{๑๖} ความเพียรที่เผากิเลสมีอยู่ ๓ ชั้นคือ

๑. ความเพียรชั้นต่ำ ได้แก่ ความเพียรชอบตามปกติธรรมดาของสามัญชนในโลก เช่น เพียรทำงานต่างๆ ตามอาชีพของตนๆ เพื่อได้มาซึ่งอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยาแก้ไข้ เป็นต้น เพียรเจริญรักษาศีล ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมเพื่อปราบกิเลสหายๆ อันจะล่วงออกมาทางกาย วาจา คือ โลภะ โทสะ โมหะ สำหรับจะได้บำบัดทุกข์ บำรุงสุขของตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติและพระศาสนา ยังไม่จัดเป็นความเพียรชอบในมรรค ๘ เพราะมีบัญญัติเป็นอาภรณ์

๒. ความเพียรชั้นกลาง ได้แก่ เพียรไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม ถวายทาน เพียรเจริญสมถกรรมฐาน จนได้บรรลुरुูปฌานและอรูปปฌาน เพื่อปราบกิเลสอย่างกลางคือ นิวรณ์ทั้ง ๕ ยังไม่จัดเป็นความเพียรชอบในมรรค ๘ เพราะมีบัญญัติเป็นอาภรณ์

๓. ความเพียรชั้นสูง ได้แก่ เพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อปราบอนุสัยกิเลส ให้เป็นสมุจเฉทประหານคือ ละโดยเด็ดขาด ไม่มีวันจะกลับเกิดขึ้นมาได้อีก^{๑๗} ดังที่พระพุทธองค์เมื่อทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ทรงอธิษฐานจิตตั้งความเพียรว่า ถึงแม้พระองค์จะเหลืออยู่แต่หนึ่ง เอ็นและกระดูก เนื้อและเลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไป เมื่อยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยริ้วแรงของบุรุษ

^{๑๔} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๕/๓๕๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๘.

^{๑๕} อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑๘/๔๓.

^{๑๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๓.

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๓๓๘-๓๔๓., และ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), โภชปฏิบัติธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒๘-๑๒๙.

ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร^{๑๘} ความเพียรในที่นี้ หมายถึง สัมมัปปธาน

สัมมัปปธาน^{๑๙} หรือปธาน ๔ ความเพียรโดยชอบ ความเพียรที่ถูกต้อง หมายถึง ความเพียรในการละความชั่วและทำความดี ซึ่งสนับสนุนให้เกิดการบรรลุธรรมในที่สุดมี ๔ ประการคือ สังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนापธาน และอนุรักษนาปธาน^{๒๐}

๑. สังวรปธาน หมายถึง ความเพียรป้องกันหรือเพียรระงับยับยั้งบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (ไม่ทำอกุศลใหม่) ด้วยการอยู่กับปัจจุบันขณะ ตั้งใจสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความหลงปรองดองใจให้เป็นไปในทางอกุศล คิดใจ ฟังพอใจ ยินดียินร้ายต่อสิ่งที่มากระทบ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น ด้วยความระลึกว่าตัวอยู่ในปัจจุบันขณะว่า การรับรู้ต่ออารมณ์ในขณะนี้ เป็นกุศลหรืออกุศล เมื่อทราบแน่ชัดว่าเป็นอกุศลก็ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ดังในสังวรสูตร^{๒๑} กล่าวว่า “ภิกษุเห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ถือนิมิตเคลิ้มหลงคิดในรูปลักษณะทั่วไป ไม่เคลิ้มหลงในลักษณะปลีกย่อย ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ มิให้บาปอกุศล คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ ย่อมรักษาจักขุนทรีย์ เป็นต้น ตลอดถึงมโนอินทรีย์ ถึงความสำรวมในอินทรีย์ นี้เรียกว่า สังวรปธาน”

๒. ปหานปธาน หมายถึง ความเพียรกำจัดหรือเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป (ละอกุศลเก่า) ด้วยการตั้งใจละบาปอกุศลอันนำมาซึ่งความเศร้าหมองแห่งจิตที่เกิดขึ้นแล้วในสันดานให้หมดสิ้นไป เพราะการกระทำของมนุษย์นั้นมีทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม ในส่วนของอกุศลกรรมนั้นบางอย่างกระทำด้วยความเคยชิน ความคุ้นเคยที่ติดตัวมาช้านาน การที่จะละการกระทำที่เป็นอกุศลกรรมได้นั้นจำเป็นต้องมีความเพียรในการฝึกฝน กระทำเรื่อยๆ ทำซ้ำๆ เพื่อไม่ให้เกิดอกุศลกรรมขึ้นมาได้อีก ดังเช่น ความโลภ ความเกียจคร้าน ความเป็นผู้มักโกรธ ความเป็นผู้หลง เป็นต้น อีกทั้งไม่ยินดีในกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตกและบาปอกุศลที่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นอีก ละและบรรเทาให้สิ้นไป เรียกว่า ปหานปธาน^{๒๒}

๓. ภาวนापธาน หมายถึง ความเพียรเจริญ หรือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น (ทำกุศลใหม่) การที่มนุษย์ต้องการพัฒนาตนให้ถึงพร้อมแห่งความเป็นอริยบุคคล ผู้ความเป็น

^{๑๘} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

^{๑๙} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/ ๓๐๖/๒๗๗.

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๓., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔, ๖๕/๑๑๓.

^{๒๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๕.

^{๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๔., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๕.

พระอรหันต์ได้นั้น ต้องมีความเพียรชอบด้วยการตั้งใจกระทำแต่ความดี มีความพยายามในการสร้างกุศล ด้วยการรักษาศีล เจริญสมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ อันเป็นตั้งเครื่องมือที่จะช่วยให้มนุษย์ปรารถนาความเพียรไปสู่จุดหมายที่ต้องการ เมื่อกุศลเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นการเพิ่มพูนความดีที่มีอยู่ อกุศลกรรมทั้งหลายก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญสติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นเครื่องแห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้) ที่อัสยวิเวก อัสยวิราคะ อัสยนิโรธ น้อมไปในโสตสัคคะ เจริญสัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร) . . . เจริญวิริยะสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร) . . . เจริญปิติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิ่มใจ) . . . เจริญปีสัททิสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความสงบกายสงบใจ) . . . เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งจิตมั่น) . . . เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความวางใจเป็นกลาง) ที่อัสยวิเวก อัสยวิราคะ อัสยนิโรธ น้อมไปในโสตสัคคะ นี้เรียกว่า ภาวนาปธาน^{๒๓}

๔. อนุรักษนาปธาน หมายถึง ความเพียรอนุรักษ์ หรือเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นมิให้เสื่อมและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ (เพิ่มพูนกุศลเก่า) ด้วยการไม่ทอดทิ้งในการทำ ความดีและไม่ปล่อยให้ความชั่วเข้าครอบงำ กุศลกรรมใดที่เกิดขึ้นแล้ว นอกจากจะรักษา กุศลธรรมนั้นไว้แล้ว ยังควรที่จะต้องเพียรพัฒนากุศลธรรมนั้นๆ ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ตามรักษาสมาธินิมิต ที่ซัดดีที่เกิดขึ้นแล้ว คือ อัญญิกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือท่อน) ปุพุกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีหนอนคลาคลำเต็มไปหมด) วินิลกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ) วิปพุกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ที่แตกปรือออก) วิฉลิททกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน) อุทฐมาตกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก) นี้เรียกว่า อนุรักษนาปธาน^{๒๔}

สามารถสรุปความเพียรทั้ง ๔ ได้ดังนี้คือ

(๑) ทำความเพียรเพื่อไม่ให้บาปอกุศลที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้

(๒) ทำความเพียรเพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้ และตั้งมั่น มิให้เสื่อมคลายจากกุศลธรรมทั้งปวง

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๔-๒๘๕., อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๕-๒๖.

^{๒๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๑๐/๒๘๕.

เหตุเกิดวิริยะมี ๓ ประการคือ

๑. อารัมภธาตุ คือ ความเพียรที่บุคคลเริ่มปรารถนารั้งแรก เป็นการเริ่มต้นของความเพียร
๒. นิกมมธาตุ คือ ความเพียรที่ออกไปจากความเกียจคร้าน เมื่ออารัมภธาตุเริ่มต้นแล้ว จิตก็ออกจากความเกียจคร้าน ไม่หยุดนิ่ง เป็นธาตุเพียรที่ต่อจากอารัมภธาตุ
๓. ปรักกมธาตุ คือ ความเพียรที่แรงกล้า ก้าวไปข้างหน้า มีความบากบั่น ถ้าไม่มีธาตุนี้แล้ว บุคคลก็จะหยุดนิ่งที่ถอย เมื่อเกิดความเกียจคร้าน

องค์ธรรมของผู้ประกอบความเพียร

ในการทำความเพียรอันเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก^{๒๕} พระพุทธองค์ทรงแสดงองค์ธรรมของผู้กระทำความเพียรเพื่อให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายดังในปธานียังคสูตร^{๒๖} ดังนี้คือ

๑. มีศรัทธา เชื่อมั่นในพระปัญญาญาณของพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ ผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง เรียกว่า ตถาคตโพธิสัทธา^{๒๗} เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ รู้แจ้งโลก เป็นสารถิผู้ ที่ควรฝึก ได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

๒. มีโรคน้อย เมื่อร่างกายไม่มีโรคนัก ไม่ถูกเบียดเบียน จิตใจย่อมได้รับความสบาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสถึงการมีโรคน้อยว่า เป็นผู้มีความสุขภาพ มีโรคาพาธน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุ สำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลางพอเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร^{๒๘}

๓. ไม่โอ้อวด เป็นคนมักน้อยสันโดษ ไม่ถือตน ตีตนเสมอท่าน ไม่มีมายา เมื่อเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยานี้ ย่อมเป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย^{๒๙}

๔. ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศล มีความบากบั่นเพื่อให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น ตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงประโยชน์แล้ว ก็จะไม่ละทำความเพียร ไม่ทอดทิ้งธุระในการปฏิบัติธรรม เร่งทำความเพียรต่อไป

๕. มีปัญญา รู้เหตุรู้ผล มีความรอบรู้ในสังขารมองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง เห็นความเกิดขึ้นและดับไปอันเป็นอริยะ ละกิเลสให้ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์

^{๒๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๕-๓๘๐.

^{๒๖} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๕๒.

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๕.

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๒/๑๕๐.

องค์ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เป็นสิ่งที่ผู้ประกอบความเพียรพึงมี เพราะในการปฏิบัติธรรมด้วยการมีสติในปัจจุบันขณะนั้น จำเป็นต้องมีองค์ธรรมทั้ง ๕ ประการ ประกอบกันจึงจะสามารถบรรลุถึงประโยชน์ที่ตนได้ตั้งไว้ได้

ในสังคีตสูตร^{๓๐} ได้แสดงเหตุแห่งการปรารภความเพียร (อาร์มภวัตถุ) เพื่อธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง ๘ ประการดังนี้คือ

- ๑) เมื่อจะต้องทำงาน ได้ทำงานแล้ว การปฏิบัติตามคำสอนทำได้ยาก จึงรีบทำความเพียร เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน
- ๒) เมื่อได้ทำงานแล้ว เวลาที่ทำงาน ไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติตามคำสอนได้ จึงต้องรีบทำความเพียร เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน
- ๓) เมื่อต้องเดินทาง การเดินทางไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติตามคำสอนได้ จึงต้องรีบทำความเพียร เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน
- ๔) เมื่อเดินทางถึงแล้ว คิดว่าเมื่อเดินทางมาลำบาก ไม่มีโอกาสปฏิบัติตามคำสอน จึงต้องรีบทำความเพียร เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน
- ๕) เมื่อบิณฑบาต ไม่ได้อาหารเพียงพอ ร่างกายเบาสบาย ควรแก่การปรารภความเพียร จึงรีบทำความเพียร เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน
- ๖) เมื่อบิณฑบาต ได้อาหารเพียงพอ ร่างกายมีกำลัง ควรแก่การงาน จึงรีบทำความเพียร เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน
- ๗) เมื่อเกิดอาพาธเล็กน้อย และอาพาธอาจจะรุนแรงมากขึ้น จึงรีบทำความเพียร เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน
- ๘) เมื่อหายอาพาธใหม่ๆ และอาพาธอาจกำเริบขึ้นอีก จึงรีบทำความเพียร เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน

การประพฤติปฏิบัติดังในอาร์มภวัตถุอันเนื่องด้วยการทำงาน การเดินทาง สุขภาพ และอาหาร ย่อมแสดงให้เห็นถึงบุคคลผู้ปรารภความเพียรเผาบาป (อาตาลี) เป็นผู้มีสติ (สติมา) สัมผัสัญญะ เป็นผู้มึปัญญา สามารถละทุกข์และถึงสุขได้ แต่ถ้าเมื่อใดบุคคลมิได้ตั้งอยู่ในอาร์มภวัตถุ ๘ แล้ว เหตุทั้ง ๘ ประการ ย่อมเป็นเหตุเกิดแห่งความเกียจคร้านดังในกุสิดวัตถุ^{๓๑}

^{๓๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๕/๓๔๓-๓๔๔., อ.อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๒-๔๐๔.

^{๓๑} อ.อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๔/๓๔๑-๓๔๒.

ธรรมที่ช่วยให้เกิดวิริยะ ท่านแสดงไว้ ๑๑ อย่าง คือ การพิจารณาเห็นภัยต่างๆ เช่น ภัยอบาย เป็นต้น (คอยปลุกใจว่าถ้าไม่พยายาม จะประสบอันตรายอย่างนั้นอย่างนี้) การมองเห็น อานิสงส์ว่าเพียรพยายามไปแล้วจะได้ประสบผลพิเศษที่เป็นโลกียะและโลกุตระอย่างนั้นๆ การพิจารณาวิถีแห่งการปฏิบัติว่าเป็นทางดำเนินของบุคคลยิ่งใหญ่อย่างพระพุทธเจ้าและ มหาสาวก เป็นต้น เมื่อเราจะดำเนินทางนั้นแล้วเกี่ยวข้องกับกิจที่อยู่นั้นๆ ไม่สำเร็จแน่ ความเคารพใน อาหารบิณฑบาตว่าเราจะทำให้เกิดผลมากแก่ทายกทั้งหลาย การพิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระ ศาสดาว่าพระองค์สรรเสริญความเพียร เราควรบูชาอุปการะของพระองค์ด้วยปฏิบัติบูชา การ พิจารณาภาวะที่ตนควรทำตัวให้สมกับการที่จะได้รับมรดกคือสัทธรรมอันยิ่งใหญ่ การบรรเทา ถีนมิทธะด้วยวิธีต่างๆ เช่น เปลี่ยนอิริยาบถ และทำอาโลกสัญญา เป็นต้น หลีกเว้นคนเกียจคร้าน คบหาคนขยัน พิจารณาสัมมัตถ์ปธาน และทำใจให้นุ่มไปในวิริยะ^{๓๒}

ในปธานสูตร^{๓๓} พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงความเพียรที่เกิดขึ้นได้ยาก ๒ ประการ ดังนี้คือ

๑. ความเพียรของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนเพื่อทำให้เกิดปัจจัย ๔ อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค

๒. ความเพียรของผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเพื่อสละอุปธิ^{๓๔} ทั้งปวง

ซึ่งความเพียรทั้งสองประการนี้ กล่าวได้ว่า ได้แก่ความเพียรในระดับโลกียะ และความ เพียรในระดับโลกุตระ

ความเพียรเป็นคุณธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะช่วยส่งเสริมอุดหนุนในห้วงกั มรรคต่างๆ ข้อปฏิบัติได้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน ว่าธรรมะนี้เป็นของผู้ปรารถนาความเพียร มิใช่ สำหรับคนเกียจคร้าน และความเพียรท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตเป็นแต่ผู้บอกทางให้ อาตมาปี ความเพียรเพ่งเผากิเลสจึงเป็นองค์มรรค ๑ ใน ๗ ข้อ ที่ช่วยส่งเสริมจิตให้ตั้งมั่นในปัจจุบันขณะให้ ทำงานเป็นผลสำเร็จ

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๘๘๒-๘๘๓.

^{๓๓} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒/๕๕.

^{๓๔} อุปธิ หมายถึง เบญจขันธ์ กิเลส และอกิสังขาร, อัง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๒/๕.

๓.๑.๒ สติ

สติ ธรรมชาติที่มีความระลึกในอารมณ์ที่เกี่ยวข้องด้วยกุศลธรรม มีคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น^{๓๕} เป็นพลังแห่งการเฝ้าดู^{๓๖} การใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน^{๓๗} พลังงานแห่ง การเอาใจใส่^{๓๘} เป็นเครื่องกั้นกระแส^{๓๙}

สติ หมายถึง ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่ เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ เชื่อว่าสตินทรีย์^{๔๐} ความระลึกได้ (Recollection) และความรู้ทันปัจจุบัน^{๔๑} ความรู้สึกตัว หรือสำนึกได้ว่า กำลังนึกถึงอะไรอยู่ สติจึง หมายถึง ความรู้สึกตัวว่า กำลังมีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นอย่างไร ดังนั้น ผู้ที่ฝึกสมาธิได้เป็นผลสำเร็จ คือทำจิตให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียวได้ ปัจจัยสำคัญอยู่ที่การมีสติ ถ้ามีสติอยู่เสมอ สมาธิต้องเกิด แน่นอน^{๔๒}

ลักษณะเฉพาะ (ลกฺขณ) ของสติ คือ การเฝ้าดูอย่างจริงจัง สติจึงมีลักษณะที่คมชัดและ หยิ่งลึก

หน้าที่ (รส) ของสติ คือ การระลึกอยู่ตลอดเวลา โดยไม่หลงลืมหรือปล่อยให้อารมณ์ อันเป็นที่ตั้งของสติหายไป การมีสติทำให้การกำหนดอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะเป็นไป ด้วยดี

^{๓๕} พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ธรรมสาร, ๒๕๕๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ การพิมพ์), หน้า ๓๓.

^{๓๖} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัญญาพิศาลเถร, ธรรมสาร, ๒๕๕๖, (กรุงเทพมหานคร : โรง พิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๒.

^{๓๗} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ศ., ธรรมะในชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันฑิตธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘.

^{๓๘} ดิษ นัท ฮันท์, ศิลปะแห่งอำนาจ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ฟรีมายด์, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕.

^{๓๙} บุ.จ. (ไทย) ๓๐/๖๐/๑๒.

^{๔๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๕.

^{๔๑} พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), จรรยาบรรณของข้าราชการ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐.

^{๔๒} พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๒๕), หน้า ๔๕.

ลักษณะอาการปรากฏ (ปรากฏฐาน) ลักษณะสำคัญของอาการปรากฏแห่งสติ คือ ความ เป็นเฉพาะหน้า สติทำให้จิตรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้า

คำว่า “สติ” แปลว่า ความระลึกได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท อันเป็นยอด ของธรรมทั้งหลาย สติจึงเป็นที่พึงประสงค์ในที่ทุกสถาน เหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงกับข้าว ทุกชนิด และเหมือนอำมาตย์ผู้รอบรู้การงานทั้งปวง เป็นผู้ที่ต้องประสงค์ในราชกิจทุกอย่าง ดังนั้น สติ จึงเป็นที่ปรารถนามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เพราะเมื่อจิตมีสติเป็นที่พึง สติจึงเป็นดั่งพี่เลี้ยงทำ หน้าทีระมัดระวังรักษา ประคองและข่มจิตให้ตั้งมั่น พร้อมทั้งเป็นเครื่องระลึกได้ในสิ่งที่ล่วงมาแล้ว และสิ่งที่ยัง ไม่มาถึง รวมทั้งระลึกถึงสิ่งที่ เป็นปัจจุบันด้วย ถ้ากล่าวถึงสติอย่างเดียว ไม่กล่าวถึง สัมปชัญญะ ความหมายของสัมปชัญญะก็อยู่ในสติด้วย แต่ถ้ามีสัมปชัญญะเข้ามารวมกับสติด้วย สติ ก็หมายถึง ความระลึกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วและสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สำหรับการทำหน้าที่ปัจจุบันเป็น หน้าทีของสัมปชัญญะ แต่ สติ เป็นความระลึกได้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต คือสามารถรู้ในสิ่ง นั้นๆ ทั้งที่ล่วงไปแล้ว สิ่งที่ยังมาไม่ถึงและสิ่งที่ เป็นอยู่ในปัจจุบัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๓} ได้อธิบายขยายความเกี่ยวกับสติ สรุปได้ว่า สติเป็นตัว ควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ที่จะไม่ให้หลงเพลิดเพลिनไปตาม ความชั่วและจะไม่ให้ความชั่วเข้ามาในจิตได้ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่ เสมอ เรียกว่า อัปมาทะ หรือความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบตามแนวพุทธ ศาสนา หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ คือ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย หรือนึกคิดฟุ้งซ่านไปตาม อารมณ์ต่างๆ แต่สติจะยึดหรือจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า ด้วยปัญญา ไม่ เป็นไปด้วยตัณหา อุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็น ไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์

การมีสติ คือ การระลึกถึงความจริงแห่งกายใจในปัจจุบัน หรือรู้จักการทำงานของตนชั้น ๕ และอายตนะ ซึ่งต้องกระทบตอบรับกับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันขณะตลอดเวลา ไม่มีใครที่กระทบ แล้วจะห้ามการรับรู้ บังคับความรู้สึก ลบเลือนความจำออก หรือห้ามคิดได้^{๓๔}

สติมี ๒ อย่าง คือ สัมมาสติ และมิชฌาสติ ในที่นี้ จะกล่าวถึงสัมมาสติอันเป็นกุศลกรรม ที่จะเกิดขึ้นได้จากการที่มีสติอยู่ในปัจจุบันเพราะการมีสติอยู่ในปัจจุบันขณะ ย่อมก่อให้เกิดปัญญา

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๐๕-๘๑๐.

^{๓๔} พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส, ความจริงไม่มีใครทุกข์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์-พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๓), หน้า ๑๔.

สติย่อมรักษาจิตจากอกุศลธรรมทั้งหมดได้ และยังจิตให้ประกอบกับกุศลธรรม จึงเหมือนมหาอำมาตย์ผู้ทำกิจทั้งปวงของพระราชาราชให้สำเร็จ^{๔๕} ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกถว่าสติว่ามีอุปการะในที่ทั้งปวง”^{๔๖} ให้อยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ^{๔๗}

การมีสติในปัจจุบันขณะ คือ การกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะด้วยความระลึกรู้ เปรียบเหมือนการที่เรา (ความรู้ตัว) ดูเขา (เหตุการณ์ต่าง ๆ) แสดงบนเวที แต่มีข้อสังเกตดังนี้คือ ให้เป็นแต่เพียงผู้ดูเท่านั้น ไม่ว่าจะดีใจ เสียใจ หรือเฉยๆ ไม่ต้องไปเข้าร่วมแสดงบนเวที ถ้าเราเป็นผู้รู้ เราจะเป็นผู้มีสติในปัจจุบันขณะ ทำให้จิตมีคุณภาพ ตระหนักรู้ไม่ยึดติดกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น ในขณะที่กำลังอ่านหนังสือ จิตรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับกายและจิตในปัจจุบันขณะ ด้วยการรับสัมผัสอย่างมีสติ

คุณลักษณะของจิตในสภาวะที่มีสติคือ^{๔๘}

๑. สติ เป็นการใส่ใจอย่างปราดเปรียว จิตจะตื่นรู้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ และการรับรู้โลก ณ ขณะปัจจุบัน

๒. สติ เป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะ จิตจะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้เดี๋ยวนี้โดยตรง อดีตและอนาคตไม่ได้มีอยู่จริง เป็นเพียงวิธีทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง ความเป็นจริงจะอยู่ในปัจจุบันขณะเสมอ ยิ่งตระหนักรู้ขณะปัจจุบันมากขึ้นเท่าไร จะยิ่งทำให้อยู่กับความเป็นจริงมากขึ้นเท่านั้น ไม่ยึดติด ไม่ต่อต้านผลักไส ดังพระพุทธองค์ทรงตรัสสอนพระราหูลด้วยการตั้งจิตให้เสมือนดั่งดิน น้ำ ลม ไฟ ดังนี้^{๔๙}

ราหูล เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วจักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาด คุบบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉันใด เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดิน. . . ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

^{๔๕} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑๓๐.

^{๔๖} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๔/ ๑๓๔.

^{๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๘/๒๑๑-๒๑๒.

^{๔๘} จอห์น แมคคอนแนล, สุรภี ชูตระกูล แปล, คลายเครียดด้วยลมหายใจ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคสส์ไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖-๖๒.

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๕/๑๒๕.

๓. สติ เป็นความเปิดกว้างและชัดเจน จิตจะเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการปล่อยวางจากการหลอกลวงตัวเอง และารู้ตัวว่าเป็นอย่างไรในขณะนี้

๔. สติ เป็นการเปิดใจรับความทุกข์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ จิตจะยอมรับและใช้ความทุกข์ เป็นโอกาสที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง มีโอกาสรู้จักความทุกข์

๕. สติ เป็นกลาง จิตจะแจ่มชัดรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้น ไม่ขยายความ ไม่ยินดี ไม่ตัดสิน รู้เท่าทัน ตามความเป็นจริงเท่านั้นๆ เป็นความตระหนักรู้ล้วนๆ

๖. สติ เป็นการเปิดใจรับประสบการณ์ในทุกๆ มิติของขณะปัจจุบัน การมีสติจะทำให้ ความใส่ใจของจิตครอบคลุมไปถึงกระบวนการภายในจิตใจซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกรู้สึก ความคิด สัมผัสรับรู้และทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบัน

๗. สติ เป็นการไม่ยึดเอาตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่ปกป้องตนเอง เช่น เมื่อรู้สึกวิตกกังวล ถ้าไม่มีสติ จะคิดปฏิเสธและปิดกั้นความรู้สึกละลานี้ แต่ถ้ามีสติจะเป็นการเพียงเฝ้าดู รับรู้ความรู้สึกและปฏิกิริยาที่มีต่อความรู้สึก ไม่ปกป้องตัวเองจากความรู้สึก ปล่อยวางจากการยึดถือตัวตน

๘. สติ ไม่ใช่สภาวะจิตที่คงที่ถาวรตายตัว แต่เป็นคุณภาพของจิตในแต่ละขณะ เปรียบเหมือนการสร้างและรักษาสมดุลให้ตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ว่าจิตติดข้องอยู่กับสิ่งใด เช่น ความฟุ้งซ่าน ก็กลับมีสติ ในทันทีที่ตระหนักรู้ว่าจิตถูกรบกวนในปัจจุบันขณะนั้นยอมแสดง ให้เห็นว่ามิสติ

๙. การตระหนักรู้ว่ามีสติเป็นเรื่องของธรรมชาติ การมีสติเป็นธรรมชาติของจิต เป็นการ พัฒนาจิตให้ไปสู่เป้าหมายสำคัญในการเจริญสติ ในความเป็นจริงของสติหมายถึงการนิ่งสงบ ในท่ามกลางความวุ่นวายและเฝ้าดูความเป็นไปที่เกิดขึ้น

กุญแจที่จะไขไปสู่ความเข้าใจเรื่องทุกข์ คือ สติ สติจะช่วยให้เห็นความทุกข์ตามความเป็นจริง โดยไม่ปฏิเสธหรือรังเกียจหรือผลักไสความทุกข์นั้น การเห็นทุกข์ด้วยจิตที่มีสติเป็นฐาน ทำให้ตระหนักว่า ทุกข์นั้นทำอะไรเราไม่ได้ หากเราไม่ปล่อยสติหรือหลงเข้าไปยึดมั่นไว้ จนทุกข์ กลายเป็นเรา ดังนั้นการมีสติรู้เท่าทันทุกข์ด้วยใจที่เป็นสุข จึงเกิดขึ้นได้ อีกทั้งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติในปัจจุบันขณะไว้ดังนี้

ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ คือ ธรรมที่เป็นอารมณ์ของสติ อรรถกถาแห่งหนึ่งว่า ได้แก่ โพธิ- ปกขัยธรรม ๓๗ ประการและโลกุตระธรรม ๕ แต่ถ้ามองอย่างกว้างๆ ก็คือ การปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง คัมภีร์วิสุทธิมัคค์และสัมโมหวิโนทนี แสดงธรรมที่ช่วยให้เกิดสติอีก ๔

อย่างคือ สติสัมปชัญญะ การหลีกเลี่ยงคนสติเลอะเลือน คบหาคนที่มึสติกำกับตัวดี และทำใจให้
นุ่มไปในสติสัมโพชฌงค์^{๕๐}

เหตุปัจจัยที่จะช่วยให้สติเจริญขึ้น ได้แก่ การมีความจำที่มั่นคง จดจำและระลึกรู้อารมณ์
ต่างๆ “โดยกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องทำให้จิตมีสมาธิที่มั่นคง
อาการฟุ้งซ่านรำคาญใจจะหายไป จิตมีความมั่นคง สงบ ไม่ซัดส่ายและวุ่นวาย สติเจริญและเข้มแข็ง
มากเท่าใด จิตจะประกอบด้วยความแน่วแน่และมั่นคงมากขึ้นเท่านั้น”^{๕๑} สติจึงมีความจำเป็นใน
อินทรีย์ทุกประการ เพราะจิตมีสติเตือนให้ระลึกลับ และสติมีการอารักขาเป็นอาการปรากฏ ถ้าขาดสติ
แล้วไม่สามารถยถกจิตและข่มจิตได้

ฐานะของสติในพุทธธรรม^{๕๒}

ฐานะของสติในพุทธธรรม คือการที่สติมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธรศาสนา มีความ
ความหมายปรากฏหลายแห่ง อันเป็นองค์ประกอบของธรรมหมวดต่างๆ หลายหมวด ดังเช่น

๑. สัมมาสติเป็นองค์ที่เจ็ดของมรรคมีองค์แปด ซึ่งนำไปสู่ความดับทุกข์ โดยมีมรรคมี
องค์แปดนี้เป็นข้อที่สี่ของอริยสัจสี่ มรรคแปดแบ่งออกได้เป็น ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สัมมาสติ
อยู่ในกลุ่มที่ ๒ คือ สมาธิ โดยอยู่ร่วมกับสัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) และสัมมาสมาธิ (สมาธิ
ชอบ)

๒. สติเป็นข้อแรกในโพชฌงค์ ๗ประการ อันเป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้ เพราะ
เป็นพื้นฐานของการเจริญก้าวหน้าที่สุดของโพชฌงค์อื่นๆ โดยเฉพาะ การสืบสวนวิจัย
ปรากฏการณ์ (ของกายและจิต) (ขัมมวิจัยสัมโพชฌงค์) อันมีผลทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาเห็นแจ้ง
ตามความเป็นจริงและสำเร็จผลได้

๓. สติเป็นข้อหนึ่งในอินทรีย์ห้าและผลห้า อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ
ปัญญา สตินอกจากจะเป็นอินทรีย์และผลแล้ว ยังมีความสำคัญในการควบคุมอินทรีย์และผลที่
เหลือ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอและสมดุลกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งศรัทธากับปัญญา
และความเพียรกับสมาธิ (ความสงบภายใน)

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) , พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๘๒.

^{๕๑} พระกัมมัญฐานาจารย์ พระบัณฑิตาภิวงศ์, ความงามแห่งจิต, หน้า ๑๖๕-๑๗๐.

^{๕๒} พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิทย์, พิมพ์ครั้งที่
๖, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๕), หน้า ๒๗-๒๘.

สติในฐานะอัปมาทธรรม^{๕๓}

อัปมาทธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความไม่ประมาท มีความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติในปัจจุบันขณะ หรือมีความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติในปัจจุบันขณะเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ไม่ถลำไปในทางเสื่อม ด้วยการตระหนักในสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ควรเว้น ใส่ใจในหน้าที่รับผิดชอบ กระทำด้วยความจริงจัง ความสำคัญของอัปมาทธรรมเป็นองค์ประกอบภายใน ฝ่ายสมาธิ ซึ่งเป็นตัวควบคุมและเร่งเร้าในการใช้ปัญญา ในการปฏิบัติจริยธรรมขั้นต่างๆ สติที่เป็นฝ่ายกุศลจึงรวมลงในความไม่ประมาท พุทธธรรมจึงได้เน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกขั้น การทำหน้าที่ของสติมักถูกเปรียบเทียบเหมือนกับนายประตูที่คอยระวังเฝ้าดูคนที่เข้าออก และคอยดูแลกำกับคนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้ คอยห้ามคนที่ไม่ควรเข้าไม่ให้เข้า คนที่ไม่ควรออกให้ออกไป สติจึงสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเองด้วยการเตือนให้ทำความดี ไม่ให้โอกาสความชั่ว

ความไม่ประมาทนี้เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่มีความสำคัญมาก ถึงขนาดที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงความสำคัญของความไม่ประมาทว่าเป็นธรรมที่ครอบคลุมการปฏิบัติทั้งหมด^{๕๔} พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญของความไม่ประมาทดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เทียวไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง . . . แม้ฉันใด กุศลธรรมทั้งหลายก็ฉันนั้น มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น”^{๕๕} การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันที่มีเครื่องล่อมากมาย การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดด้วยการทำให้ชีวิตมีความสุข มนุษย์ทุกคนรักสุข เกลียดทุกข์ พยายามที่จะแสวงหาความสุขในปัจจุบัน จิตสำนึกที่มีต่อกาลเวลาที่ตระหนักถึงความไม่ยั่งยืน ความไม่เที่ยง หรือความเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏเกิดขึ้นตามกาลเวลา

เมื่อเรามีจิตสำนึกในการเปลี่ยนแปลง เวลาที่มีความสำคัญจะเห็นได้ว่า ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืนไม่คงอยู่ตลอดเวลา และไม่อาจรู้ได้ จะแตกดับไปเมื่อไรก็ได้ เราไม่อาจกำหนดได้ “เพราะฉะนั้น เราจะนั่งนอนใจอยู่ไม่ได้ เวลาที่มีอยู่นี้ทุกขณะจะต้องใช้ให้

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๘๐๔-๘๐๕.

^{๕๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ถึงเวลามารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๗๕

^{๕๕} ต.ม. (ไทย) ๑๕/๑๔๐/๒๕, ข.ม. (ไทย) ๒๕/๑๓๒/๔๕๐, ข.ช. (ไทย) ๒๗/๑๑๔/๑๕๐.

เป็นประโยชน์ นี่คือหลักที่เรียกว่า ความไม่ประมาท^{๕๖} การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการมีสติรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะต่อการกระทำที่เกิดขึ้น ย่อมทำให้ไม่หลงมัวเมาไปตามสิ่งน่าใคร่น่าปรารถนา ด้วยความรู้เท่าทันตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะย่อมไม่มีความเศร้าโศก ด้วยการปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้องคือ^{๕๗}

๑) รู้ทันความจริง ว่าความจริงของโลกและชีวิตเป็นอย่างไร และมันก็ได้เกิดขึ้นแล้วเราได้เจอความจริงนั้นแล้วเมื่อเจอแล้วก็ต้องวางใจให้ถูกต้อง คือ ยอมรับความจริงนั้น ด้วยความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทัน ใจก็สบาย

๒) ใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้

อีกทั้ง การตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะด้วยความไม่ประมาททำให้รู้เท่าทัน ไม่ลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในกิเลส ตัณหา ป้องกันการทำความชั่ว เร่งให้ชวนชวายประกอบแต่กรรมดี เกิดความผ่องใส ผู้ประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข คนเราจักเศร้าหมองด้วยจิตที่เศร้าหมอง เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วจึงบริสุทธิ์และมีสุขภาพจิตดี ย่อมได้รับประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ทั้งทางโลกและทางธรรม หรือ “ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์เบื้องหน้า”^{๕๘} และคริสต์ปัจฉิมวาจาก่อนปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายมีอันเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ขอให้ท่านทั้งหลาย จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๕๙} “เธอทั้งหลาย จงยังกิจ (ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น) ให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาท”^{๖๐} บุคคลที่ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาทเนื่องจากมองเห็นว่าสังขารนั้นจะต้องมีความเปลี่ยนแปลงไป ย่อมเป็นคนที่มีความใส่ใจในเรื่องของกาลเวลา^{๖๑}

กาลเวลาเปลี่ยนแปลงผ่านเลยไปตลอดเวลา การพิจารณาความเสื่อมสลายไปของสังขารทั้งหลาย ย่อมยังผู้ปฏิบัติให้เห็นถึงความจริงต่อปัจจุบันขณะนั้นๆ ว่า ในขณะนั้นกำลังพิจารณาสิ่งที่เป็นกุศลธรรม หรืออกุศลธรรม ถ้าเห็นตามความเป็นจริงในขณะนั้นแล้ว กิเลสหรืออกุศลธรรมทั้งหลายจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ไม่สามารถสร้างบาปกรรม วนเวียนหรือเสพคุ้นต่อความเคยชินที่

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๔.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), คติธรรมแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๔๖.

^{๕๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๓/๑๘๐.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๘๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๙.

สะสมมา เพราะการพัฒนาขึ้นของสติในปัจจุบันขณะต่อการรับรู้ ที่มีความระมัดระวังและตื่นตัวอยู่ตลอด ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านเลยไปจะก่อให้เกิดปัญหา แสดงออกถึงการกระทำด้วยกาย วาจา ใจ สุจริต ดังภาษิตของพระสิริมัทธเถระที่ว่า^{๖๒} “บุคคลควรทำวันคืนไม่ให้ไร้ประโยชน์ ด้วยการใส่ใจถึงวิปัสสนาไม่ว่าไม่น้อยหรือมาก ชีวิต ของผู้ที่ผ่านวันคืนไปเท่าใด ก็เป็นอันพร่องไปเท่านั้น วันคืนสุดท้าย ย่อมก็บกลานเข้าไปใกล้บุคคลทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง หรือนอน เพราะฉะนั้น ท่านไม่พึงประมาทกาลเวลา”

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ไม่ประมาท เพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เราจึงควรมีจิตสำนึกในกาลเวลาและจิตสำนึกในความเปลี่ยนแปลง และให้จิตสำนึกในความเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นตัวกระตุ้นเร้าให้มีความไม่ประมาท^{๖๓} พลังแห่งกรรมในปัจจุบัน จึงเป็นตัวกำหนดชีวิตในปัจจุบันและอนาคต การอยู่กับปัจจุบันขณะจึงเป็นการอยู่อย่างไม่ประมาท การมีสติในปัจจุบันขณะจึงเป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต การดูแลปัจจุบันขณะให้เป็นที่ทำเหตุด้วยความไม่ประมาท ด้วยความมีความมีสติสัมปชัญญะต่อตนและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ อันเป็นบริบทรอบด้าน คืออย่างก้าวแห่งการดำรงอยู่ที่มั่นคง และจะนำไปสู่การพ้นทุกข์ ชีวิตมีความสุขได้ด้วยการอย่างก้าวในปัจจุบันขณะ

สติโดยคุณค่าทางสังคม

คุณค่าของสติช่วยเชื่อมโยงให้เห็นถึงท่าทีของพุทธธรรมต่อชีวิตในทางสังคมด้วยการมองเห็นชีวิตด้านในของบุคคล มีความสัมพันธ์กับคุณค่าด้านนอกคือทางสังคม ดังข้อความที่ว่า^{๖๔} “สติจะต้องผูกพัน (กับสังคม) เมื่อมีการเห็นจะต้องลงมือกระทำ . . . เราจะต้องมีสติระลึกปัญหาที่แท้จริงของโลก” โดยต่างก็มีความสอดคล้อง ไม่แยกจากกัน ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสในเสถกสูตร^{๖๕} ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว นักไต่ราว ยกไม้ไผ่ขึ้นตั้งไว้แล้วบอกเรียกศิษย์ว่า “เธอจงขึ้นราวไม้ไผ่แล้วขึ้นบนคอกของเราเถิด” เมื่อได้ขึ้นราวไม้ไผ่ ขึ้นอยู่บนคอกของอาจารย์แล้ว นักไต่ราวได้กล่าวกับศิษย์ว่า “เธอจงรักษาเรา เราก็จักรักษาเธอ เราทั้งสองต่างคุ้มครองรักษากัน และกันอย่างนี้ จักแสดงศิลปะ จักได้ลาภ และจักลงจากราวไม้ไผ่โดยความสวัสดิ์” เมื่ออาจารย์กล่าวอย่างนี้แล้วผู้เป็นศิษย์ได้กล่าวว่า “ท่านอาจารย์ ก็เรื่องนี้ จักเป็นอย่างนั้นหามิได้

^{๖๒} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๕๑-๔๕๒/๔๖๖.

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*, หน้า ๖๐.

^{๖๔} Thich Nhat Hanh, *Peace is Every Step*, (New York : Bantam, 1991), p.91.

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๗๕๘-๗๖๒/๒๒๔-๒๒๕.

ท่านจงรักษาดน ผมก็จักรักษาดน เราทั้งสองต่างคุ้มครองรักษาดนอย่างนี้ จักแสดงศิลปะ จักได้ลาภ และจักลงจากราวไม้ไฟโดยความสวัสดิ์”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสนับสนุนว่า “เป็นการกระทำที่ถูกต้อง” เหมือนศิษย์ได้พูดกับอาจารย์ พระองค์ได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า ‘จักรักษาดน’ พึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า ‘จักรักษาผู้อื่น’ บุคคลเมื่อรักษาดนชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดน

บุคคลเมื่อรักษาดน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเจริญ ด้วยการทำให้มากชื่อว่ารักษาผู้อื่น

บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาดน ด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดู

ภิกษุทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า “จักรักษาดน” พึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า “จักรักษาผู้อื่น” บุคคลเมื่อรักษาดน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่า รักษาตน”

๓.๑.๓ สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนักรู้ รู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งทีนี้ก็ได้ มักมากอยู่กับสติ^{๖๖} ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้งความรู้ดี ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา, ประทีป ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ^{๖๗}

สัมปชัญญะหมายถึง ความรู้ตัว เป็นอาการที่จิตรู้สึกตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำ กำลังพูดอะไรอยู่ เป็นอาการที่จิตรู้จักแยกแยะสิ่งที่ตนเองทำและพูด^{๖๘} รู้ตัวอยู่ตลอดเวลากาลในปัจจุบัน^{๖๙}

^{๖๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓), หน้า ๓๒๗.

^{๖๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๕/๓๕๓

^{๖๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), หลักการพัฒนาดน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เถียงเชียง, ๒๕๔๒), หน้า ๑๗.

^{๖๙} พระธรรมสิงหบุราจารย์, ชีวิตที่ดีงาม ทำความดีนี้แสนยาก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประการ, ๒๕๔๗), หน้า ๒๖.

คำว่า สมปชฌญ หรือสมปชาน แยกรากศัพท์เป็น ส+ป+ชฌญ หรือชาน คัมภีร์ฎีกา กล่าวว่า ส อุปสรรค มีความหมายว่า ๑) โดยชอบ ๒) อย่างบริบูรณ์ ๓) ด้วยตนเอง ส่วน ป อุปสรรค มีความหมายว่า ๑) โดยประการต่างๆ ๒) โดยพิเศษ ดังนั้น คำว่า สมปชฌญ มีความหมาย ๕ ประการคือ^{๑๐}

๑) ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือ ความรู้ถูกต้องโดยสภาวลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของรูปนาม เช่น ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็ง/อ่อน อาโปธาตุมีลักษณะไหล/เกาะกุม เป็นต้น, สังขตลักษณะ คือ ลักษณะของสังขตธรรม หมายถึง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปของสังขตธรรม และสามัญญลักษณะ หมายถึง ไตรลักษณ์ อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช้ตัวตน

๒) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือ ความรู้ถูกต้องโดยลักษณะทั้งสาม ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติ

๓) ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วในลักษณะทั้งสาม

๔) ความรู้เองโดยประการต่างๆ คือ ความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง

๕) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติ

ในคัมภีร์ฎีกากล่าวว่า

สมมา, สมนุตโต, สามญจ ปชานนุโต สมปชานโน, อสมมิสฺสโต ววตถาเน อญฺจรมฺมานุสฺสิตาภาเวน สมมา อวิปริตฺ, สพฺพาการปชานเนน สมนุตโต, อุปฺปฺริ วิเสสวาทภาเวน ปวตฺติยาสามํ ปชานนุโตติ อตุโถ^{๑๑}

“บุคคลผู้รู้โดยประการต่างๆ โดยชอบ อย่างบริบูรณ์ และด้วยตนเอง ชื่อว่า สัมปชานะ หมายความว่า ผู้รู้โดยประการต่างๆ โดยชอบ คือ ไม่ผิด โดยไม่มีการเห็นสภาวธรรมอื่นในการกำหนดรู้ไม่ระคน (กับบัญญัติ) และรู้โดยประการต่างๆ อย่างบริบูรณ์โดยการรู้ชัดอาการทั้งหมด และรู้โดยประการต่างๆ ด้วยตนเอง ด้วยการดำเนินไปโดยนำมาซึ่งคุณวิเศษยิ่งๆ ขึ้นไป”

สมนุตโต, ปกาเรหิ ปกฺกฺฐํ วา สวิเสสํ ชานาตีติ สมปชานโน, สมปชานสฺส ภาโว สมปชฌญ, ตถापवत्तु ญฺาณํ^{๑๒} แปลว่า “บุคคลผู้รู้ชอบโดยประการต่างๆ หรือโดยพิเศษ

^{๑๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ), พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, มหาสติปฏฺฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๑๐.

^{๑๑} ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๒/๓๖๓/๖๘.

^{๑๒} ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๒/๓๘๓.

อย่างยิ่ง เชื่อว่า สัมปะชานะ ความเป็นผู้รู้อย่างบริบูรณ์ โดยประการต่างๆ หรือโดยพิเศษอย่างยิ่ง เชื่อว่า สัมปะชัญญะ คือ ปัญญาที่ดำเนินไปอย่างนั้น”

จากข้อความในคัมภีร์ฎีกานี้^{๓๓} ได้สอดคล้องกับคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาดังนี้

สมมา ปกาเรหิ อนิจฺจาทีนึ ชานาตีติ สมฺปะชญญุ^{๓๓} แปลว่า ปัญญาที่รู้ไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยง เป็นต้น โดยประการต่างๆ โดยชอบ เชื่อว่า สัมปะชัญญะ

ในอัญญาสาธินี อรรถกถา^{๓๔} ได้แสดงลักษณะพิเศษของสัมปะชัญญะดังนี้

มีการแทงตลอดสภาวะแห่งธรรม หรือมีการแทงตลอดไม่ผิดพลาด เป็นลักษณะ

มีการส่องให้เห็นสภาวะของอารมณ์ ตามความเป็นจริง เป็นรศ

มีการไม่ลุ่มหลง เป็นปัจจุปัญฐาน

มีสมาธิอันมั่นคง เป็นปทัฏฐาน

สัมปะชัญญะหรือลักษณะของปัญญาในที่นี้ หมายถึง เข้าใจชัดตามความเป็นจริง หรือแทงตลอดสภาวะ เป็นต้นว่า นีทุกข์ นีสมุทัย เป็นต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงวิธีทำให้เกิดปัญญา ๓ วิธี ดังนี้ คือ

๑. จินตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดการพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง

๒. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียนหรือถ่ายทอดต่อกันมา

๓. ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการลงมือปฏิบัติฝึกหัดอบรม^{๓๕}

สัมปะชัญญะ คือ ปัญญาที่ระลึการู้สึกตัวในการกระทำทุกสิ่ง และรู้อาการความเคลื่อนไหว เช่น การก้าวเดิน การนุ่งห่ม การกินดื่ม เคี้ยวอาหาร ขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า^{๓๖}

ภิกขุทั้งหลาย..... ภิกขุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ในการแลดู การเหลียวดู การก้าวเข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนั่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกขุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน กายในกายภายนอกเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ เป็นเหตุดับในกายอยู่ เห็นทั้งธรรมเป็น

^{๓๓} เนตติ.อ. (บาลี) ๑๔๔.

^{๓๔} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๓๓.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๒.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

เหตุเกิดทั้งกรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘การมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย
เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก”

ในคัมภีร์อรรถกถา^{๑๖} จำแนกสัมปชัญญะไว้ ๔ ประเภทคือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย
๒. ตัปปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นตัปปายะ หรือตระหนักในความเหมาะสมแก่กู่
๓. โจรสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นโจร หรือตระหนักในขอบเขตงานของตน
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะไม่หลงไหล

พันเพื่อน

สัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่จะเข้ามาทำงานร่วมกับขั้น ๕ ดังนี้

๑) สาทถกสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย คือ
ความรู้ตัวชัดเจน ด้วยการประจักษ์ถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ตระหนักชัดด้วย
ปัญญาว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่ สัมปชัญญะจะเข้าไปทำ
หน้าที่ตระหนักถึงสภาวะนั้นว่า มีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและส่วนรวมหรือมีประโยชน์ต่อ
ปัจจุบัน อนาคต และประโยชน์สูงสุดหรือไม่ โดยก่อนที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ว่าจะเป็นการยื่น
การเดิน เป็นต้น ควรพิจารณาว่ามีประโยชน์หรือไม่ ถ้ามีประโยชน์ก็ควรทำ ถ้าไม่มีประโยชน์เป็น
ความหลงผิดที่จะเกิดโทษต่อตนเอง ผู้อื่น ส่วนรวม หรือโทษต่อปัจจุบัน อนาคต ทำลายคุณงาม
ความดีและประโยชน์อันสูงสุดก็ไม่ควรทำ สติและสัมปชัญญะจะร่วมกันทำหน้าที่อย่างสอดคล้อง
เป็นปัญญาอันรู้ยิ่ง ความหลงผิดก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ผู้เจริญกรรมฐาน เมื่อจะไป ณ ที่หนึ่งที่ใด มิใช่
สักว่ารู้สึกหรือนึกขึ้นมาว่าจะไป ก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้วจะได้ปีติสุขหรือความสงบใจ ช่วย
ให้เกิดความเจริญโดยธรรม จึงไป หรือเมื่อจิตคิดในการก้าวไปข้างหน้าเกิดขึ้นแล้ว กำหนดสิ่งที่
เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ใคร่ครวญว่าอะไรเป็นประโยชน์ในการไปหรือการไม่ไปในที่นั้น

คำว่า “ประโยชน์” ได้แก่ ความเจริญโดยธรรม อันได้แก่ การเห็นเจตีย์ ต้นโพธิ์
พระสงฆ์ เห็นอสุภะ เป็นต้น แล้วตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ ยังปีติให้เกิดขึ้นมีพระพุทธรูปหรือ
พระสงฆ์ เป็นอารมณ์ พิจารณาอยู่ในปัจจุบันขณะ ด้วยความเสื่อมสิ้นไป ย่อมบรรลुพระอรหันต์ได้

สาทถกสัมปชัญญะ โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักด้วยปัญญาถึงสภาวะธรรมที่กำลัง
ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ที่จะเลือกทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรืออำนวยการที่มุ่งหมายทั้ง

^{๑๖} ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๑๖๖., พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล
ธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๘), หน้า ๑๗๐-๑๗๒.

ต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม เป็นการตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของการกระทำและคำที่พูดของตน โดยเป็นการตรวจสอบพฤติกรรมต่างๆ มีความยั้งคิด ก่อนที่จะกระทำการต่างๆ ลงไปว่าควรหรือไม่ ควรอย่างไร ก่อให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน อนาคตและประโยชน์สูงสุดหรือไม่ อีกทั้งพิจารณาเห็นถึงความเสื่อมสิ้น ไปเป็นธรรมดา ย่อมไม่ก่อให้เกิดอกุศล ความผิดพลาด ความเดือดร้อน ความทุกข์ กาย ทุกข์ใจ

๒) สัปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม หรือตระหนักในความเหมาะสม ต่อพัฒนาการแห่งการเกิดคือ รู้ตัว ตระหนักชัดถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของสิ่งต่างๆ ที่เข้าไป เกี่ยวข้องว่าเกิดไปสู่อะไรหรือไม่ ตั้งแต่บุคคล องค์ความรู้ สถานที่ อิริยาบถและเวลา ของ สิ่งนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตน เกิดอกุศลแก่สุขภาพ แก่กิจ เอื้อต่อการสละ ละ ลด แห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญของงามแห่งกุศลธรรม จึงกระทำ หรือเลือกให้เหมาะสม เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศและเหมาะสมกับภาวะของตนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกรรมฐานจะไป ฟังธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามัวอารมณ์ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกรรมฐาน ก็ไม่ไป หรือการเที่ยวไปในสถานที่ใดในยามวิกาล การกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะด้วยการตระหนักรู้ถึง ประโยชน์ของสถานที่และเวลา ว่าปลอดภัยมีประโยชน์ต่อการเกิดกุศลกรรม หรือไม่ปลอดภัย ไม่ เหมาะสม ไม่ยังประโยชน์ก่อให้เกิดอกุศลกรรม ไม่เกิดอกุศลต่อการกระทำนั้นๆ เมื่อเดินทางไปแล้ว ก่อให้เกิดความโลภ เกิดอารมณ์อันชอบใจ ปฏิฆะ (ความไม่ชอบใจ) ย่อมเกิดอารมณ์อันไม่ชอบใจ โมหะย่อมเกิดขึ้นด้วยการไม่ตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ต่อความเหมาะสม ความเกื้อกูลนั้นๆ หรือ แม้กระทั่งอสุภะของสตรี ถึงแม้จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ตน แต่ก็ยังเป็นอัสปายะแก่บุรุษ และอสุภะ ของบุรุษก็เป็นอัสปายะแก่สตรี เพราะ โอกาสที่ราคะจะเกิดขึ้น ย่อมไปเพื่อความหลง ก่อให้เกิด อกุศลกรรม

สัปายสัมปชัญญะ จึงเป็นการเลือกกระทำสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสมต่อการพัฒนาสภาวะ แห่งการเกิดของตนเองในปัจจุบันขณะ เป็นการพัฒนาตนและพฤติกรรมของสิ่งแวดล้อมใน บริบทต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดกุศลธรรม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ถึงแม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ ก็ ควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำโดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสม พัฒนาและเกื้อกูลต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พันธุกรรม และ ภาวะของตน

ในทางโลกและทางธรรมสัมปชัญญะทั้งสองมีประโยชน์ เพราะการใคร่ครวญในสิ่งที่ เหมาะสมและเป็นประโยชน์ ย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จในหน้าที่การงาน ผู้เจริญสมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนาสามารถยังสมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้นได้ง่าย เพราะมีสัมปชัญญะเหล่านี้เป็นดัง

เครื่องช่วยอุปถัมภ์ให้สมถะและวิปัสสนาก้าวหน้าเร็วขึ้น ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๗๘} “กล่าววว่า ปัญญาในสัมปชัญญะทั้งสอง ชื่อว่า ปาหาริกปัญญา อันหมายถึงปัญญาเกื้อกูล” เป็นผู้รักษาตนจาก ปฏิปักษ์ธรรมนั้น มีสัมปชัญญะปัญญาที่ประกอบในการรักษากรรมฐาน ชื่อว่า ปาหาริกา

๓) โจรสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโจร หรือตระหนักในแดนงานของตน ความรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาของกายและใจ คือ มีปัญญารู้ตัว ตระหนักชัดถึงต้นเหตุ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในสิ่งที่เป็ กิจ หน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่อง ที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น มีเจตจำนงและสภาวะที่เกิดจากเจตจำนงนั้นๆ ตลอดจนรู้ชัดถึง กระบวนการแห่งเหตุปัจจัยในกายและใจ ไม่ปล่อยให้เลื่อนหายไป มิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็หลงไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้น โดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์กรรมฐาน ความรู้ชัดใน อารมณ์กรรมฐาน อันได้แก่อุปทานขันธ ๕ ของผู้ปฏิบัติด้วยการเจริญสติในปัจจุบันขณะระลึกรู้ อย่างต่อเนื่องในการเคลื่อนไหวของกายทุกๆ อาการ เช่น ความเคลื่อนไหวของมือ แขน เท้า ขา การ หลับตา การลืมตา ก้าวย่าง การถอย การเหยียบในขณะเดิน เป็นต้น ด้วยการมีสติในปัจจุบันขณะที่ กำหนดรู้ตามความเป็นจริง^{๗๙} ในปัจจุบันขณะของกาย เวทนา จิต ธรรม ได้ชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวัน

ดังจะเห็นได้ว่า โจรสัมปชัญญะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางการปฏิบัติที่สอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตร ดังพุทธพจน์ที่ในสติปัฏฐานสังยุตต์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็น โจรเถิด เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์”^{๘๐}

โจรสัมปชัญญะ เป็นการรู้ชัดถึงความเคลื่อนไหวของกายและใจในปัจจุบันขณะต่อสิ่งที่ตนกระทำ ด้วยเจตจำนงและสภาวะที่เกิดจากเจตจำนงนั้นๆ และยังผลให้เข้าใจในเหตุปัจจัย เป็น ความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจ หรืองานการกระทำของตนไม่ให้เขว เลื่อนลอย ติดอยู่ในอดีตหรือใฝ่หาอนาคต หลงลืมในปัจจุบันขณะ

๔) อสัสมโหฬสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด หรือตระหนักในตัวเนื้อหา สภาวะ ไม่หลงพันเพื่อน เห็นถึงสามัญญลักษณะของรูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ เช่น ก้าวไป ถอยกลับ ก้ม เงย คู้เหยียด เหลียวซ้าย แลขวา ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ นุ่งห่ม เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น ดื่ม เคี้ยว รับประทาน เป็นต้น คือ เมื่อไปไหน ทำอะไร ก็รู้ตัว ตระหนักชัดในการเคลื่อนไหว

^{๗๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔.

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๓๐๕.

^{๘๐} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๓๒/๒๑๘.

หรือในการกระทำนั้น และในสิ่งที่กระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนเงอะงะฟั่นเฟือน เข้าใจลวง
ตลอดไปถึงตัวสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้นว่า เป็นเพียงการประจักษ์กันขององค์ประกอบกาย
และใจพร้อมทั้งปัจจัยต่างๆ ประสานหนุนเนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏเป็นอย่างนั้น หรือสำเร็จกิจนั้นๆ
รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะเช่นยึดเห็นเป็นตัวตน

อสัมโมหสัมปชัญญะ เป็นการรู้ชัด เพื่อป้องกันความหลงลืมตน ไม่กระทำการงานด้วย
ความมกมาย หลงผิด เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เฉพาะหน้าที่ก่อให้เกิดปัญหา ก็สามารถแก้ไขปัญหา
ต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี รู้จักปฏิบัติต่อชีวิตด้วยการดำเนินที่ชีวิตที่ชาญฉลาด เพราะเมื่อใดที่
ดำเนินชีวิตด้วยความหลงผิด ก็จะทำให้เสียหายถึงแก่ชีวิตได้ ดังปรากฏในจัมมสาฎกชาดก ว่า

ในอดีตกาล มีปริพาชกชื่อจัมมสาฎก เทียวภิกขาจารถึงสถานที่ชนแพะ แพะตัวหนึ่งเห็น
จัมมสาฎกปริพาชกแล้วตั้งท่าจะขวิด มันจึงย่อตัวลง จัมมสาฎกปริพาชกไม่ถอยหนี เพราะ
เข้าใจผิดคิดว่า แพะตัวนี้ตัวเดียวเท่านั้นที่เห็นคุณค่าของตน จึงย่อตัวทำความเคารพ ดังนั้นจึงขึ้น
ประณมมือรับความเคารพของแพะ แต่แพะตัวนั้นได้ขวิดเขาล้มลงสิ้นใจตาย^{๘๑}

อสัมโมหสัมปชัญญะ จึงเป็นการรู้แจ้งชัด ไม่หลงผิด ฟั่นเฟือน มีปัญญาพิจารณาเห็น
ตามความจริงในปัจจุบันขณะ เป็นการป้องกันความหลงลืมตน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักใน
เรื่องราว เนื้อหา สาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องกับหรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริงโดยสมมติ
สังจะ หรือตลอดถึงโดยปรมัตถสังจะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างมกมายไม่รู้
เรื่องและไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลงหรือเข้าใจผิด หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุ หรือเขี้ยววน
เป็นต้น

อนึ่ง โจรสัมปชัญญะเป็นเหตุ เพราะมีสติเป็นประธาน ปัญญาคล้อยตามสติ ส่วนอสัมโมห
สัมปชัญญะเป็นผล เพราะมีปัญญาเป็นประธาน สติคล้อยตามปัญญา นักปฏิบัติจึงควรเจริญ
โจรสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เมื่อโจรสัมปชัญญะแก่กล้ามีกำลังแล้ว อสัมโมห
สัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นแล้วพัฒนาเรื่อยไปตามลำดับ^{๘๒}

ข้อน่าสังเกตคือ สัมปชาโน ซึ่งแปลว่ามีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้ จะเห็นได้ว่าเป็น
ธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งใน

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๕๓-๕๖/๑๗๕-๑๗๖.

^{๘๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม)
ตรวจชำระ, พระคันธสารากิจก์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์),
หน้า ๑๑๗.

กระบวนการพัฒนาปัญญา สัมปชัญญะ หรือ ปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดต่อสิ่งที่สติกำหนดไว้ นั่น หรือต่อการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใดๆ ขึ้นมาในกรณีนั้นๆ

ดังจะเห็นได้ว่า สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวหรือความรู้ชัดในปัจจุบันขณะด้วยปัญญาว่า สิ่งที่ทำ คำที่พูด ความรู้คิดต่างๆ เป็นไปตามเจตจำนงและสภาวะที่เกิดจากเจตจำนงนั้นด้วยความเกื้อกูล เพื่อประโยชน์ตน ผู้อื่น และเพื่อประโยชน์สูงสุด หรือเป็นโทษต่อปัจจุบัน อนาคต และทำลายซึ่งประโยชน์สูงสุด มีความหลง ความเพลอหรือไม่ เพื่อเป็นการปิดช่องทางอันนำไปสู่ความคิดวิปลาส ความคิดที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนต่อความเป็นจริง ปัญญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะรู้จักแยกแยะความถูกผิด ความดี ความชั่ว คุณและโทษ การใดเป็นการเจริญกุศลธรรม หรือละเว้นซึ่งอกุศลธรรม อีกด้วยการคิดว่าเป็นชีวิต ร่างกาย จิตใจเป็นอัตตา ตัวตน ของเรา ของเขา ปัญญาในปัจจุบันขณะจึงเป็นดังเครื่องคุ้มครองและรักษาตน เพื่อนำไปสู่จุดหมายสูงสุด คือความหลุดพ้น

๓.๑.๔ ไตรลักษณ์

ความหมายของไตรลักษณ์

คำว่า “ไตรลักษณ์” ประกอบขึ้นด้วยคำ ๒ คำ คือ ไตร และลักษณะ คำว่า ไตร แปลว่า สาม คำว่า ลักษณะ แปลว่า เครื่องหมาย ลักษณะ รวมกันเข้าเป็น “ไตรลักษณ์”^{๘๓} ลักษณะ ๓, อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย ๓ อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมัน^{๘๔} หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญญลักษณะ แปลว่า ลักษณะที่เหมือนกันหรือที่เสมอกันของสิ่งทั้งปวง

ลักษณะของไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ คือ กฏธรรมชาติ เป็นธรรมชาติ คือภาวะที่มีการทรงตัวอยู่เป็นธรรมดา เป็นธรรมฐิติ คือ ภาวะที่ตั้งอยู่ หรือเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมนิยาม คือกฏธรรมชาติ หรือความเป็นธรรมดา ไม่มีผู้สร้าง ผู้บันดาล ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง เป็นของที่ตั้งอยู่เองตามธรรมชาติ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสในอุปปาทาสูตร มีใจความว่า “ตถาคตจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดก็ตาม

^{๘๓} จิตตวนุ โฉน ภิกขุ (พิจิตร), วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา - มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

^{๘๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๘๕.

สังขารทั้งปวง เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ตถาคตตรัสรู้ บรรลุแล้ว จึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้เห็นว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” ^{๘๕} ไตรลักษณ์ เป็น กฎแห่งธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ ที่แสดงถึงพระปรีชาญาณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรง เปิดเผยธรรมชาติที่ลึกลับ อันเปรียบเสมือนหางของทีเกว้า ทรงแสดงให้เห็นถึงสภาวะแห่งธรรมชาติ ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันมีสังขาร (Compounded things) เป็นตัวปัจจัยปรุงแต่งสิ่งทั้งหลาย อัน เป็นสภาวะธรรมที่เกิดแต่เหตุปัจจัย อันเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน โดยพิจารณาด้วยปัญญาแล้วจะเห็นว่า เป็นความจริงที่ไม่มีใครปฏิเสธได้ อันเป็นหลักการของพระพุทธศาสนาว่าสรรพสิ่งล้วนตกอยู่ใน สภาวะเดียวกันมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่โดยธรรมชาติของรูปและนาม

ไตรลักษณ์ ๓ ลักษณะ

ไตรลักษณ์ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ๓ ประการ ดังนี้คือ

๑. อนิจจตา (อนิจจลักษณะ) คือ อาการไม่เที่ยง อาการไม่คงที่ อาการไม่ยั่งยืน อาการที่ เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป อาการที่แสดงถึงไม่เที่ยงของขั้น ๕ การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ตามหลักอนิจจัง เราสามารถพิจารณาได้ว่า สิ่งทั้งหลาย มนุษย์ชาย หญิง ย่อมอยู่ภายใต้และเป็นไป ตามหลักอนิจจังนี้ โดยการพิจารณากำหนดด้วยคือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย คือ ตั้งแต่ทารก เติบโตเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และเป็นคนชรา และตายในที่สุด เป็นการเปลี่ยนแปลงทาง รูปธรรมที่เห็นได้ชัดเจน ส่วนในทางนามธรรมนั้นถึงแม้จะไม่ชัดเจนเท่าแต่ก็ปรากฏให้เห็น และ เข้าใจได้ว่า จิตมนุษย์ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ปรุงแต่งตามเหตุปัจจัยที่มากระทบ ทางอายตนะ ทำให้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

๒. ทุกขตา (ทุกข์ลักษณะ) คือ อาการเป็นทุกข์ ทุกข์ในไตรลักษณ์นั้นมีความกว้างกว่า ทุกข์กาย ทุกข์ใจ หรือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความไม่สมปรารถนา ซึ่งเป็นความหมาย ของทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ในที่นี้หมายถึงภาวะที่ทนอยู่ได้ยากหรือคงสภาวะเดิมตลอดไปไม่ได้ อาการที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว อาการกดดัน อาการฝืนและมีความขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งทำให้มีสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ มีความ บกพร่องอยู่เป็นนิจ อาการที่แสดงถึงความเป็นทุกข์ของขั้น ๕ เช่น ไม่สบายเพราะร่างกายเจ็บป่วย

๓. อนัตตตา (อนัตตลักษณะ) คือ อาการของอนัตตา อาการของสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ไม่ใช่ ตัวตน อาการที่แสดงถึงความไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของเรา อาการที่แสดง

^{๘๕} อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๓/๓๘๕.

ถึงไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นอาการที่แสดงถึงความไม่มีอำนาจแท้จริงในตัวเลย มีความด้อยสมรรถภาพโดยสิ้นเชิง ไม่มีอำนาจกำลังอะไรต้องอาศัยพึ่งพิงสิ่งอื่นๆ

สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตในโลกนี้ล้วนแต่ต้องเป็นไปตามกฎของธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์โดยเสมอกัน ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ มนุษย์ทุกคนต้องตกอยู่ภายใต้กฎของสามัญญลักษณ์นี้ด้วย โดยประสบกับความไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย จากปฐมวัยที่สดสวยเปล่งปลั่ง คล่องแคล่วว่องไว ก็ทรุดโทรมไปตามปัจฉิมวัย เพราะสภาพต่างเหล่านี้ไม่อาจดำรงอยู่ในภาวะเดิมได้ตลอดไป

ไตรลักษณ์ ๒ ลักษณะ^{๘๖}

๑. ไตรลักษณ์ที่ปรากฏในรูปนาม คือการเห็นความไม่เที่ยงความคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความสลายไปในความคิดอย่างชัดเจน เห็นความจริงของสังขารว่าคิดมาเท่าไรก็ต้องดับไปเท่านั้น ขาดสติเมื่อใดก็หลงเข้าไปในความคิดเมื่อนั้น การหลงเข้าไปปรุงแต่งจิตจะมีน้อย ความคิดจะสั้น รู้สึกตัวได้เร็ว จิตจะมีพลังในการสกัดความคิดปรุงแต่ง จิตอยู่กับปัจจุบันได้ง่ายๆ ปัจจุบันธรรมของจิตจะยึดอยู่กับฐานทั้งสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่รู้สึกได้ด้วยตนเอง และขณะเดียวกันก็ได้อาวุธในการโจมตีความคิดคือ ปัญญาญาณเห็นการเกิดดับในนามรูป สามารถดูความคิดที่ผุดขึ้นมาแล้วดับได้ เข้าใจนามรูปและสรรพสิ่งตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ โดยเฉพาะจิตซึ่งเป็นต้นกำเนิดของธรรมทั้งหลาย

๒. ไตรลักษณ์ในรูปนาม คือ การเกิดปัญญาปล่อยวางความสำคัญมั่นหมายในรูปนามในเวทนาที่เกิดรูปนาม ผัสสะตั้งจะในไตรลักษณ์ว่า ร่างกายสังขารไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเราเป็นธรรมดาของมัน เป็นธรรมดาของรูปวัตถุที่เสมอเหมือนกันหมด ไม่เที่ยงแปรเปลี่ยน ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ได้เป็นอย่างที่ใจใครต้องการ ไหลไปสู่ความเสื่อมอยู่เนื่องนิรันดร์ ยึดเมื่อใดก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น

เมื่อมีการปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์อย่างรู้แจ้งตามความเป็นจริงแล้ว ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นอย่างหนึ่ง คือ การมองเห็นสิ่งต่างๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างถูกต้อง คือ มองเห็นความมีอยู่เป็นอยู่ เป็นสิ่งมายาทั้งสิ้น การมองเห็นในที่นี้ไม่ใช่เป็นการเห็นด้วยการคำนวณตามหลักเหตุผล แต่ต้องเห็นแจ้งด้วยความรู้สึกภายในใจอย่างแท้จริง จนเกิดความสลดสังเวชเบื่อหน่าย จึงจะเรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรม ส่วนผู้ที่ท่องบ่นว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง, ทุกขัง เป็นทุกข์, อนัตตา ไม่มีตัวตน, อยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน แต่ถ้าจิตยังไม่เบื่อหน่ายคลายกำหนดต่อสิ่งทั้ง

^{๘๖} ส.มหาปัญญาภิกขุ, การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไผ่หอม, ๒๕๕๐), หน้า

ปวง ที่เป็นมายาหลอกลวง เรียกว่า ยังไม่เห็นแจ้ง ฉะนั้น การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่แท้จริง ก็ต้องเห็นด้วยใจจนเกิดความรู้สึกว่า สิ่งทั้งปวงน่าเบื่อหน่าย น่าสังเวช เป็นมายา ไม่มีอะไรน่ายึดมั่นถือมั่น โดยประการทั้งปวง^{๘๗} ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักขุ (ตา) ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา) สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ อัตตาของเรา”^{๘๘}

เมื่อรู้ตามความจริงด้วยปัญญาอันชอบว่า สรรพสิ่งมีความไม่แน่นอน ย่อมมีความเบื่อหน่าย คลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น จบสิ้นภพชาติ ด้วยการทำกิจแห่งการปฏิบัติเพื่อทำลายอภิวาทกิเลสให้หมดสิ้นไป อยู่จบพรหมจรรย์ มีหน้าที่ทำเพื่อผู้อื่น ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำ สำเร็จผลสู่เป้าหมายอันสูงสุด

ธรรมที่ปิดบังพระไตรลักษณ์

๑. สันตติ (การติดต่อกับสิ่ง) ปิดบังอนิจจัง เป็นธรรมที่บังรูปนามให้เห็นว่าเป็นนิจจัง ดังจะเห็นได้จาก ความติดต่อกันของจิตดวงเดียวเกิด คับๆ ติดต่อกันจนทำให้เข้าใจว่าเป็นจิตดวงเดียวที่ติดต่อกันอยู่ เรียกว่า สันตติปกปิดบังไว้ แต่แท้ที่จริงแล้วเมื่อจิตดวงเก่าดับไปแล้ว จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมา ติดต่อกันเป็นปัจจัยช่วยอุปการะซึ่งกันและกันดังใน อนนุตตรปจฺจโย^{๘๙} และสมนฺนุตตรปจฺจโย^{๙๐}

๒. อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ ทุกอิริยาบถไม่ว่า นั่ง นอน ยืน เดิน ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังไว้ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์ จึงเรียกว่า อิริยาบถปิดบังทุกข์

๓. มนสสัญญา (ความเป็นกลุ่มเป็นก้อน) ปิดบัง อนัตตา ทำให้เห็นเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาทำให้เกิดอารมณ์นารักใคร่ น่าปรารถนา เมื่อแยกออกจากกันแล้วก็เป็นสิ่งปฏิกูล เปื่อยเน่า ผุพัง จึงเรียกว่า มนสสัญญา ปิดบังอนัตตา

^{๘๗} พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษย์ : ฉบับสมบูรณ์*, หน้า ๒๘-๓๐.

^{๘๘} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๑/๑.

^{๘๙} อนนุตตรปจฺจโย หมายถึง ว่าจิตดวงเก่านี้จะดับไป แต่ก่อนดับต้องช่วยหนุนให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นก่อน มิใช่จิตดวงเก่าดับไปเฉยๆ, อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๔/๕.

^{๙๐} สมนฺนุตตรปจฺจโย หมายถึง จิตดวงเก่าดับไปจิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นแล้วจะช่วยเหลือหนุนให้ดีขึ้นอีก, อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๕/๖.

ดังนั้น จะเห็น ความปรากฏเกิดขึ้นของรูปนามที่มีจิตเข้าไปปรุงแต่ง หรือแม้จิตที่อยู่กับปัจจุบันกับกาย เวทนา จิต ธรรมนั้นย่อมเกิด ดับอยู่ตลอดเวลาอันแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ทนอยู่ได้ยาก มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่เป็นไปตามความต้องการของใคร ในความเป็นปัจจุบันขณะจึงเป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์

๓.๒ หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อปัจจุบันขณะ

ในชีวิตมนุษย์นั้น ความคิดของมนุษย์มีความซัดส่ายไม่ว่าจะเป็นไปในเชิงบวกหรือเชิงลบต่อการดำเนินชีวิตเกิดขึ้นตลอดเวลา จำเป็นอยู่เองที่มนุษย์นั้นจะต้องหาหลักเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวต่อการประพฤติปฏิบัติเพื่อความถูกต้อง ติงามของชีวิตในขณะเดียวกันก็มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจถึงสภาวะที่มีผลกระทบต่อชีวิตในทางลบหรือการประพฤติที่มีผลก่อให้เกิดอกุศลต่อจิตใจนำมาซึ่งความเศร้าหมอง ต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง เพราะเมื่อใดก็ตามการรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการพิจารณาคิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง ไม่เข้าใจเหตุผลที่เชื่อมโยง อีกทั้งไม่เข้าใจว่าสภาพที่เกิดขึ้นนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถวน ความเข้าใจดังกล่าวย่อมก่อให้เกิดความปรารถนาพอใจต่ออารมณ์ที่มากกระทบ ในบริบทนี้จะขอนำเสนอหลักธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ หรือเป็นศัตรูของปัจจุบันขณะ เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องละหรือกำจัดเสียจึงจะทำให้องค์คุณของการประพฤติปฏิบัติเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง โดยธรรมชาติของจิตนั้นประภัสสร คือ มีความผุดผ่อง แต่ที่ขุ่นมัวเพราะกิเลสที่จรมา ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่ายๆ จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง จิตนี้ผุดผ่องและจิตนั้นแลหลุดพ้นแล้วจากอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^{๕๑}

จิตประภัสสรหรือจิตที่ผุดผ่องในที่นี้จึงหมายถึงจิตที่ปราศจากนิวรณ์

ฉะนั้น คำว่า “จิตประภัสสร” จึงหมายถึง จิตที่ปราศจากอาคันตุกกิเลส (กิเลสที่จรมา) ประเภทนิวรณ์อันเป็นกิเลสอย่างกลางเท่านั้น ไม่ได้หมายถึงปราศจากอนุสัยกิเลส อันเป็นกิเลสชั้นละเอียด และกิเลสอย่างละเอียดนั้นจะทำลายด้วยพลังของสมาธิไม่ได้ แต่จะต้องทำลายด้วยอำนาจของปัญญาเท่านั้น^{๕๒}

^{๕๑} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘-๕๐/๕.

^{๕๒} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณ โณ), การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖) หน้า ๑๒๒.

ในทางพระพุทธศาสนา เรียกกิเลสที่จรเข้ามาทำให้จิตเศร้าหมองว่า “อาคันตุกกิเลส” อาคันตุกะ^{๕๓} แปลว่า ผู้มาหา, ผู้มาจากที่อื่น, ผู้จรมา, แยก กิเลสที่จรมานั้นมีผลทำให้จิตเศร้าหมอง และกัณจิตไม่ให้บรรลุความดีอันได้แก่นิรวรณ^{๕๔} ดังจะได้กล่าวต่อไป

๓.๒.๑ นิรวรณ^{๕๕}

นิรวรณ^{๕๔} หมายถึง สิ่งห้ามกัณจิตไว้มิให้บรรลุความดีมี ๕ ประการ คือ ความพอใจรักใคร่ ความพยายาม ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลใจ

นิรวรณ^{๕๕} แปลว่า เครื่องปิดกั้นไม่ให้บรรลุความดีหรือสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม^{๕๖} หรือความดีต่อการบรรลุจุดหมายที่ดีของชีวิต ในขณะที่อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตในขณะนั้น, เป็นความไม่แจ่มใสของจิต ความเศร้าหมองแห่งจิต^{๕๗} ครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลังปัญญา^{๕๘} เป็นอกุศล^{๕๙} เป็นอันตรายที่ไม่ปรากฏ เป็นไปเพื่อความเสื่อมแห่งกุศลธรรม^{๖๐} เครื่องหน่วงเหนี่ยวกัณจิตรั้ง ตรารั้ง^{๖๑} ตลอดทั้งปิดกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูงอันได้แก่ ฌาน วิปัสสนา มรรค ผล อีกทั้งทำให้ปัญญาไม่รู้ตามความเป็นจริงว่าอะไรคือประโยชน์และไม่ใช่ประโยชน์ เปรียบเหมือนเมฆหนาที่ปิดบังไว้ ไม่สามารถมองเห็นได้ มองไม่เห็นสิ่งที่อยู่ข้างหลัง นิรวรณ^{๕๕} จึงเป็นหลักธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อการมีสติตั้งมั่นต่อปัจจุบันขณะ เพราะไม่ทำให้เกิดความเจริญ มีแต่ความคิดร้าย หมกมุ่นไม่ยินดี ไม่สงบใจ ปัญญาอ่อนกำลังลง เป็นธรรมฝ่ายชั่วที่กัณจิต

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๓๓.

^{๕๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๕๕๒.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒๘, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๑๑/๒๑๖.

^{๕๗} อจ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๓/๒๓.

^{๕๘} อจ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๕.

^{๕๙} อจ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๒/๔๑.

^{๖๐} ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๕/๑๓-๑๘. ความเสื่อมไปแห่งกุศลธรรม คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อน การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้สมบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวจอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีใจผิ้วเครื่องตั้งอยู่ สติสัมปชัญญะ ความหมั่นเจริญสติปัฏฐาน ๔ ความหมั่นเจริญสัมมัปธาน ๔ ความหมั่นเจริญอิทธิบาท ๔ ความหมั่นเจริญอินทรีย์ ๕ ความหมั่นเจริญพละ ๕ ความหมั่นเจริญโพชฌงค์ ๗ ความหมั่นเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๕๔-๕๕.

^{๖๑} ที.ส. (ไทย) ๕/๕๔๘/๒๔๐.

ไม่ให้บรรลुकุศลความดี อันเป็นอกุศลธรรมก่อให้เกิดแต่ความทุกข์ บุคคลถูกนิรณัมแม้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือนิรณัมทั้ง ๕ ครอบงำแล้ว ย่อมไม่เห็นตามความเป็นจริง^{๑๒} เมื่อผู้ใดมีจิตที่สงบระงับลง ด้วยสมาธิ สามารถข่มระงับนิรณัมในจิตของตนชั่วขณะหนึ่งๆ ได้ จะทำให้สามารถบำเพ็ญภาวนา ทำสมาธิได้โดยไม่มีอกุศลทั้งหลายมารบกวนอันเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติอันเป็นเหตุให้ไม่สามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้ เป็นธรรมที่ควรละ^{๑๓} จิตของผู้ปราศจากนิรณัมจึงเป็นที่เจริญใจ^{๑๔} พึงเจริญสติปัญญา ๔ เพื่อละนิรณัม^{๑๕} ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า นิรณัม ๕^{๑๖} คือ เครื่องกั้น เครื่องห้าม หรือหมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลुकุศลความดี เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิรณัมธรรมหรือ อวารณิยธรรม มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ ความพอใจในกามหรือความเพ่งเล็งอยากได้ในกามคุณ
๒. พยาบาท ความเกลียด ความโกรธ ความผูกใจเจ็บ อาฆาต
๓. ถีนมิตฺตะ ความง่วง ความหดหู่ ความซึมเศร้า ความเกียจคร้าน
๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ความวุ่นวายใจ
๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่อาจตัดสินใจได้

ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่ละนิรณัมเครื่องกั้น ๕ ประการนี้คือ ๑. กามฉันทะ ๒. พยาบาท ๓. ถีนมิตฺตะ ๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ๕. วิจิกิจฉา เข้าครอบงำจิตทำให้ปัญญาอ่อนกำลังแล้ว การที่จะรู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น อีกทั้งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ตลอดทั้งการทำให้แจ้งซึ่งญาณพิเศษอันวิเศษ ที่สามารถทำให้เป็นอริยะ ซึ่งยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์สามัญทำให้ประเสริฐยิ่งกว่า ธรรมของมนุษย์ด้วยปัญญาที่ไม่มีกำลัง ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้”^{๑๗}

สาเหตุแห่งการเกิดนิรณัม

นิรณัมเป็นกิเลส เป็นอกุศลที่ทลายความก้าวหน้าของจิต ไม่สามารถทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยมีสาเหตุแห่งการเกิดของนิรณัมทั้ง ๕ ดังนี้คือ^{๑๘}

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๓/๑๘๓.

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๘๐.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๕/๓๕

^{๑๕} อญ.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๕.

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑, อญ.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๔๑/๕๕๕.

^{๑๗} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๕-๘๑.

^{๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๓/๑๑๐-๑๑๑.

๑. กามฉันทะ ย่อมเกิดขึ้นเพราะมนสิการไม่แยบคายในสิ่งที่งามก็ดี อารมณ์ที่งามก็ดี ชื่อว่าสุกนิมิต^{๑๑๕} การใส่ใจนอกทางโดยไม่มีอุบายอันแยบคาย การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข ในสิ่งที่มีตัวตนว่าตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ(การใส่ใจโดยไม่แยบคาย) เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นที่ไปมากๆ ในสุกนิมิตนั้นๆ กามฉันทะย่อมเกิดขึ้น

๒. พยาบาท ย่อมเกิดขึ้นเพราะอโยนิโสมนสิการในปฏิฆนิมิต ปฏิฆะ^{๑๑๖}(ความกระทบกระทั่งในใจ ความขุ่นใจ) ก็ดี อารมณ์อันช่วยให้เกิดปฏิฆะก็ดี ชื่อว่า ปฏิฆนิมิต เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นที่ไปมาก พยาบาทย่อมเกิดขึ้น

๓. ถีนมิทระ ย่อมเกิดขึ้นเพราะอโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมี อรติ เป็นต้น ความไม่ยินดีด้วยกับเขา (ริษยา) ชื่อว่า อรติ ความคร้านกายชื่อว่า ตันที ความบิดกาย (บิดจีเกียจ) ชื่อว่า วิขัมภิตา ความมีนเพราะอาหาร ความกระวนกระวายเพราะอาหารชื่อว่า ภัตตสัมมทะ อาการคือความย่อหย่อนแห่งจิต ชื่อว่าความย่อหย่อนแห่งจิต เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้เป็นที่ไปมากๆ ในอรติ ตันที เป็นต้น ถีนมิทระย่อมเกิด

๔. อุทธัจจกุกกัจจะ ย่อมเกิดขึ้นเพราะอโยนิโสมนสิการ ในความไม่สงบแห่งใจ เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้เป็นที่ไปมากๆ ในความไม่สงบใจนั้น อุทธัจจกุกกัจจะย่อมเกิดขึ้น

๕. วิจิกิจฉา ย่อมเกิดขึ้นเพราะอโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลาย อันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลง เพราะเป็นเหตุแห่งความสงสัยบ่อยๆ ชื่อว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉา เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้เป็นที่ไปมากๆ วิจิกิจฉาย่อมเกิดขึ้น

จึงกล่าวได้ว่า อาหาร^{๑๑๗}ของนิรวณได้แก่ โยนิโสมนสิการ อนาหาร^{๑๑๘}ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ดังสรุปอาหารและอนาหารของนิรวณ ๕ ได้ดังนี้คือ^{๑๑๙}

๑. กามฉันท มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในสุกนิมิต

^{๑๑๕} สุกนิมิต = สิ่งที่เกิดหมายเอาว่าสวยงาม คือ พบเห็นสิ่งได้ยินดีสิ่งใดแล้ว ใจจับเค้ารูปลักษณะที่ชอบกำหนดหมายหรือคิดวาดเป็นภาพที่สวยงามเอาไว้ในใจ.

^{๑๑๖} ที.สี. (ไทย) ๕/๖๓/๒๕.

^{๑๑๗} อาหาร คือ เครื่องหล่อเลี้ยงกระตุ้นเสริมซึ่งทำให้นิรวณที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น.

^{๑๑๘} อนาหาร ได้แก่สิ่งที่ไม่หล่อเลี้ยง ไม่กระตุ้นเสริม.

^{๑๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๘๑-๘๘๒, ต.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๒/๑๖๒.

อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในอสุกนิमित^{๑๑๔}

๒. พยาบาท มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการในปฏิกนิमित^{๑๑๕}

อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในเจโตวิมุตติ

๓. ถีนมิทระ มีอาหาร คือ อโยนิโสมนสิการในความเบื้อ ชัมเชา เมอาอาหาร ใจหดหู่

อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในความริเริ่ม ก้าวหน้า บากบั่น

๔. อุทัจจกุกุจะ มีอาหาร คือ อโยนิโสมนสิการในภาวะหรือเรื่องที่ใจไม่สงบ

อนาหาร คือ โยนิโสมนสิการในภาวะเรื่องราวที่ใจสงบ

๕. วิจิจจนา มีอาหาร คือ อโยนิโสมนสิการในธรรมคือเรื่องราวที่เป็นที่ตั้งแห่งวิจิจจนา

อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษไม่มีโทษ เป็นต้น

ในสังการวสูตร^{๑๑๖} พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงอุปมาจิตที่ถูกนิวรรณ์ ๕ ครอบงำเหมือน
น้ำที่มีลักษณะต่างๆ ดังนี้คือ

กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ ๕ ประการ เหมือนน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ

พยาบาท จิตที่มุ่งปองร้ายผู้อื่น เหมือนน้ำตมที่กำลังเดือด

ถีนมิทระ ความที่จิตหดหู่เคลิบเคลิ้ม เหมือนน้ำที่ถูกปกคลุมด้วยสาหร่ายและจอกแหน

อุทัจจกุกุจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดระลอกคลื่น

วิจิจจนา ความลังเลสงสัย เหมือนน้ำที่ขุ่นด้วยโคลนตมและตั้งอยู่ในที่มืด

จะเห็นได้ว่า เมื่อใดก็ตามที่จิตของมนุษย์ถูกครอบงำด้วยนิวรรณ์แล้ว จิตย่อมขุ่นมัวย่อม
ไม่สามารถยังประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และไม่เกิดปัญญาเห็นถึง
ความเป็นจริงของชีวิตได้เลย

^{๑๑๔} อสุกนิमित หมายถึง สภาพอันไม่งามซึ่งเป็นอารมณ์สมถกัมมัญฐานในขั้นปฐมฌาน คือ (๑) อุท-
ธุมตตะ ชากศพที่เนาพองขึ้นอืด (๒) วินิลตะ ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ (๓) วิปพพะ ชากศพที่มี
น้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่แตกปรือออก (๔) วิจิจทตะ ชากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน (๕) วิกขยิตตะ ชากศพที่
ถูกตัดวักทั้งกัณฐิณ (๖) วิกขิตตะ ชากศพที่กระจุยกระจาย (๗) หตวิกขิตตะ ชากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ
(๘) โลหิตตะ ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียวดอกอยู่ (๙) ปุพพะ ชากศพที่มีหนอนคลาคล้ำเต็มไปหมด (๑๐)
อฏฐิจะ ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก หรือท่อนกระดูก.

^{๑๑๕} ปฏิกนิमित หมายถึง นิमितที่ไม่น่าปรารถนา.

^{๑๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๖/๑๘๐-๑๘๓.

กรรมอันเป็นเหตุแห่งการละนิวรณ์

ในนิวรรณปหานวรรค^{๑๑๑} ได้กล่าวถึง กรรมอันเป็นเหตุแห่งการละนิวรณ์ดังนี้

๑. กามฉันทะ ละได้ด้วย อสุกนิมิต
๒. พยาบาท ละได้ด้วย เมตตาเจโตวิมุตติ
๓. ถีนมิททะ ละได้ด้วย การปรารภความเพียร^{๑๑๒}
๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ละได้ด้วย ความสงบแห่งจิต
๕. วิจิกิจฉา ละได้ด้วย โยนิโสมนสิการ

บุคคลผู้สามารถละนิวรณ์ มีจิตอยู่ในกุศลธรรม อุปมานิวรณ์ ๕ ดังนี้^{๑๑๓}

๑) เปรียบเหมือนคนไม่มีหนี่สิน ๒) เปรียบเหมือนคนไข้หายจากโรค ๓) เปรียบเหมือนคนพ้นจากเรือน ๔) เปรียบเหมือนคนพ้นจากความเป็นทาส ๕) เปรียบเหมือนการพบสถานที่อันร่มเย็น จึงได้รับความเบิกบานและความสุขใจ

กรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อนิวรณ์

นิวรณ์ ๕ เป็นปฏิปักษ์กับองค์ฌาน ๕ ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ได้อัปนาสมาธิและบรรลุดุจณาทิแรก โดยเป็นศัตรูกันเป็นคู่ๆ คือ

- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| ๑. กามฉันทะ | เป็นปฏิปักษ์กับ สมาธิหรือเอกัคตา |
| ๒. พยาบาท | เป็นปฏิปักษ์กับ ปีติ |
| ๓. ถีนมิททะ | เป็นปฏิปักษ์กับ วิตก |
| ๔. อุทธัจจกุกกุจจะ | เป็นปฏิปักษ์กับ สุข |
| ๕. วิจิกิจฉา | เป็นปฏิปักษ์กับ วิจาร |

^{๑๑๑} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๑/๒.

^{๑๑๒} ปรารภความเพียร ในที่นี้หมายถึง มีความเพียรที่สมบูรณ์และมีความเพียรที่ประทับระครองไว้สม่ำเสมอ ไม่หย่อนนัย ไม่ตึงนัย ไม่ให้จิตปรุงแต่งภายใน ไม่ให้ฟุ้งซ่านภายนอก คำว่าความเพียร ในที่นี้หมายถึง ทั้ง ความเพียรทางกาย เช่น เพียรพยายามทางกายตลอดคืนและวัน ดูจในประโยคที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน”, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๕/๓๐๐. และความเพียรทางจิต เช่น เพียรพยายามผูกจิตไว้ด้วยการกำหนดสถานที่ เป็นต้น ดูจในประโยคที่ว่า “เราจะไม่ออกจากถ้ำนี้จนกว่าจิตของเราจะหลุดพ้นจากอาสวะไม่ถึงม่นด้วยอุปาทาน” (อญ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๘/๔๓).

^{๑๑๓} ที. สี. (ไทย) ๕//๒๑๘-๒๒๒/๓๔-๓๕, ที. สี. (ไทย) ๕/๔๕๕-๔๖๓/๒๐๑-๒๐๒, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๒๕-๔๒๖/๔๕๘-๔๕๙.

ถ้านิวรณ์ ๕ ครอบงำใจผู้ใดก็ตาม ทำให้จิตซัดส่ายไม่สามารถตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ ได้ องค์กรมานจึงไม่สามารถเกิดได้

จิตที่สงบระงับจากนิวรณ์ เป็นจิตที่ผ่อนคลาย สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยทั่วๆ ไปแล้ว จิตจะสงบระงับนิวรณ์ได้สองช่วงด้วยกัน คือ จิตที่อยู่ในภาวะใกล้ฉานหรือเฉียดฉาน (อุปจารสมาธิ) และในช่วงที่จิตถอนออกจากฉานใหม่ๆ การสงบระงับนิวรณ์ในภาวะที่จิตใกล้ฉานเกิดจากสติที่สมบูรณ์มากขึ้น อันเนื่องมาจากการเจริญสติปัญญาอัน^{๑๒๐}

๓.๒.๑.๑ กามฉันทะ

กามฉันทะ หรือกามฉันท์ หมายถึง ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชบะใจมีรูป เป็นต้น ความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ^{๑๒๑} เป็นความพอใจในกาม ความอยากได้ออยากเอาหรืออภิขมา ความเพ่งเล็งอยากได้ในกามคุณ ที่น่าใคร่ น่าพอใจ มีความน่าปรารถนาทางกามที่เป็นรูปธรรม (วัตถุกาม)^{๑๒๒} และนามธรรม (กิเลสกาม)^{๑๒๓} กามฉันทะเป็นโลกเจตสิกที่ประกอบร่วมกับจิต ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น ไม่สงบไม่อยู่ในปัจจุบันขณะ จิตจะคิดปรุงแต่งนึกถึงสิ่งเหล่านั้นด้วยความรักใคร่ยินดี กามฉันทะนี้ไม่ได้หมายความว่าความอยากได้หรือพอใจในกามคุณอารมณ์เท่านั้น แม้ความอยากได้ฉานในขณะที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานหรืออยากได้ญาณในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็ถือว่าเป็นกามฉันทนิวรณ์ จิตที่ถูกนิวรณ์เข้าครอบงำจะมีสภาพปรุงแต่งไปตามอารมณ์นั้นๆ จิตคอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ไม่ตั้งมั่น ไม่อาจเป็นสมาธิได้ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใด จิตใจก็ร่าร้อน ประจุคั้งไฟเผาจิตใจของบุคคลผู้นั้น จิตที่ถูกกามฉันทะครอบงำเหมือนน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ไม่สามารถเห็นได้ชัดเจนตามความเป็นจริง

กามฉันทะที่เกิดขึ้นนั้น จะไม่เกิดขึ้นอีก ดับได้ด้วยอำนาจสมณะ (วิกขัมภนปหาน) และวิปัสสนา (ตทังคปหาน) ถูกละโดยเด็ดขาดด้วยอริยมรรค (สมุจเฉทปหาน) พระอริยบุคคลผู้สำเร็จพระอรหันต์จึงจะสามารถละกามฉันทะได้อย่างเด็ดขาด

^{๑๒๐} พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภัง, หน้า ๒๓.

^{๑๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒.

^{๑๒๒} วัตถุกาม พัสคอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าชบะใจ, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๖๘.

^{๑๒๓} กิเลสกาม กิเลสเป็นเหตุใคร่, กิเลสที่ทำให้อยาก, เจตสิกอันเศร้าหมอง ชักให้ใคร่ ให้รัก ให้อยาก ได้ ได้แก่ ราคะ โลกะ อิจฉา (อยากได้) เป็นต้น, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘.

การที่จะละกามฉันทะได้นั้นจำเป็นอย่างยั้งที่จะต้องมียุติโสมนสิการ (การใส่ใจโดยแบบกาย) มีการเจริญสติระลึกขันธ์อยู่ในปัจจุบันขณะ เมื่อกุศลจิตเกิดในปัจจุบันขณะแล้ว กามฉันทะย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นได้

ในคัมภีร์อรรถกถา^{๑๒๔} ของมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวถึงวิธีทำให้กามฉันทะเบาบางลง ๖ ประการคือ

๑) รู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดอสุภะ เห็นถึงความไม่สวยงาม ไม่น่ายินดีในสังขารร่างกายว่าเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ ๒) เจริญอสุภภาวนาด้วยการกำหนดรู้อาการ ๓๒ นำมาซึ่งสมาธิระดับฌาน ๓) สำรวมอินทรีย์ ๖ ด้วยการไม่เสพสิ่งที่ชอบใจทางอายตนะทั้ง ๖ ๔) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ๕) คบกัลยาณมิตรที่ละกามฉันทะได้ สามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างที่ดี ๖) กล่าวถ้อยคำที่เกื้อกูลต่อการเจริญอสุภกรรมฐาน

๓.๒.๑.๒ พยาบาท

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต ได้ให้คำจำกัดความของพยาบาทว่า การผูกใจเจ็บ คิดจะแก้แค้น, การคิดปองร้าย, ในคำว่า ผูกพยาบาท ก. ผูกใจเจ็บและอยากแก้แค้น, ปองร้าย^{๑๒๕}

ในพจนานุกรม ประมวลศัพท์ ได้ให้คำจำกัดความของ พยาบาท ว่า ความขัดเคืองแค้นใจ ความเจ็บใจ ความคิดร้าย ตรงกันข้ามกับเมตตา ในภาษาไทยหมายถึง ผูกใจเจ็บและคิดแก้แค้น^{๑๒๖} ความพยาบาทจึงเป็นความคิดที่ต้องการปองร้าย (พยาบาท) คิดประทุษร้าย (โทสะ) ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด (ปฏิกะ) ความผูกใจเจ็บ อาฆาต ความขุ่นเคือง (โกธะ) แค้นใจต้องการที่จะโต้ตอบ ทำลายล้างผู้อื่นด้วยความโกรธ มองเห็นผู้อื่นเป็นศัตรู ความรู้สึกขัดใจ “จิตที่ถูกความอาฆาตพยาบาทเข้าครอบงำ จะมีสภาพเหมือนน้ำดื่มที่กำลังเดือดพล่าน ไม่สามารถมองเห็นหน้าได้”^{๑๒๗} ผู้มีจิตพยาบาทเหมือนอยู่ในนรก ถูกนำไปฝังไว้^{๑๒๘} ประสบอันตราย^{๑๒๙} สาเหตุแห่งการผูกความอาฆาตพยาบาทได้กล่าวไว้ในอาฆาตวัตตสูตร คือ วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งอาฆาตพยาบาท มี ๑๐ ประการคือ^{๑๓๐}

^{๑๒๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๕๓.

^{๑๒๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๓๕๘.

^{๑๒๖} พระพรหมญาณิพนธ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๑.

^{๑๒๗} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/ ๑๕๓/๓๒๕.

^{๑๒๘} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๓๒/๓๘๘.

^{๑๒๙} ที.สี. (ไทย) ๕/๕/๒.

^{๑๓๐} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๕/๑๗๗-๑๗๘.

๑) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ๒) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
๓) ผู้นี้จักทำสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ๔) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เป็นที่รักที่ชอบ
พอของเรา ๕) ผู้นี้กำลังทำสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา ๖) ผู้นี้จักได้ทำ
สิ่งอันไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา ๗) ผู้นี้ได้ทำสิ่งอันเป็นประโยชน์แก่ผู้ไม่
เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเราแล้ว ๘) ผู้นี้กำลังทำสิ่งอันเป็นประโยชน์แก่ผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่
ชอบพอของเรา ๙) ผู้นี้จักได้ทำสิ่งอันเป็นประโยชน์แก่ผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา
๑๐) โกรธในเหตุอันไม่ควร

ความอาฆาตพยาบาทสามารถระงับได้ด้วยอาฆาตปฏิวินัย อันเป็นธรรมที่ระงับความ
อาฆาต ๑๐ ประการ คือ^{๑๑๑} ด้วยการคิดว่า

๑) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรานั้น จะหา
ได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน ๒) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แก่เรา
นั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน ๓) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา การทำสิ่งที่ไม่เป็น
ประโยชน์แก่เรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน ๔) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่
ชอบพอของเรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรานั้น จะหาได้ในผู้
นี้แต่ที่ไหน ๕) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา การทำสิ่งที่ไม่
เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรานั้นจะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน ๖) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่
เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา การทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่
ชอบพอของเรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน ๗) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่
เป็นที่ชอบพอของเรา การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรานั้น
จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน ๘) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอ
ของเรา การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรานั้นจะหาได้ในผู้
นี้แต่ที่ไหน ๙) ผู้นี้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา การทำสิ่งที่เป็น
ประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรานั้น จะหาได้ในผู้นี้แต่ที่ไหน ๑๐) ไม่โกรธ
ในเหตุอันไม่ควร

ความพยาบาทหรือสิ่งที่ตรงกันข้ามกับเมตตา เปรียบเหมือนของที่อยู่บนไม้ท่อนเดียวกัน
แต่อยู่คนละปลาย และสามารถเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาถึงกันได้ จนบางครั้งไม่รู้เท่าทันสภาวะจิต
ตนเอง เช่น ขณะมีความเมตตาเกิดขึ้นหรือมีต่อบุคคลคนใดคนหนึ่ง แล้วคนนั้นๆ ทำให้

^{๑๑๑} อง.ทสท. (ไทย) ๒๔/๘๐/๑๓๘-๑๓๙.

ผิดหวัง ไม่เป็นไปตามความมุ่งหวัง เกิดความไม่พอใจ เป็นสาเหตุให้ความพยายามโทษแค้น
เกิดขึ้นมาแทนที่ความเมตตาได้^{๑๓๒}

ความอาฆาตพยาบาทพัฒนามาจากความโกรธ องค์ธรรมของพยาบาท คือ โทสเจตสิก
อันเป็นอกุศลเจตสิกที่เข้าประกอบกับจิตที่เป็นอกุศล ก่อให้เกิดความคิด การกระทำ พฤติกรรม
ต่างๆ ไปในทางลบ เช่น เมื่อหวนนึกคิดไปถึงบุคคลที่ไม่ชอบใจ บุคคลที่มีความขัดแย้ง บาดหมาง
ใจกัน หรือประสบกับอารมณ์ที่ไม่ปรารถนา ไม่พอใจ ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นจะเห็นผู้อื่นเป็นศัตรู
เพราะความคิดไม่เหมือนกัน, ความโกรธเป็นอารมณ์ของคนโง่ เมื่อเกิดขึ้นย่อมไม่รู้ประโยชน์
ตนเอง ย่อมละทิ้งกุศลธรรม^{๑๓๓} ปรารถนาให้ศัตรูมีวิพพกรรม นอนเป็นทุกข์ อย่าได้มีความ
เจริญ ไม่มีโภคทรัพย์ ไม่มียศ ไม่มีมิตรไปเกิดในอบาย^{๑๓๔} เป็นผู้มึนเหมือนแพลงเก่า^{๑๓๕} ในโทษ-
สูตร กล่าวว่า บุคคลผู้มักโกรธนั้นย่อมประสบความเสียหาย ก่อภัย ไม่รู้orroด ไม่เห็นธรรม ก่อกรรม
ที่ทำให้ยากเหมือนทำได้ง่าย เตือคร้อนเหมือนถูกไฟเผา แสดงความเกือยาก^{๑๓๖} ไม่มีหิริโอตตปะ
ไม่มีคำพูดที่น่าเคารพ ฆ่าบิดา มารดา พระอรหันต์ ปุณฺชน แม้กระทั่งชีวิตของตนเอง^{๑๓๗} ดังจะเห็น
ได้จาก กกฺกุปมสูตร^{๑๓๘} ไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ความหลงเข้าครอบงำ^{๑๓๙} ต่อเมื่อบุคคลนั้นๆ มีสติระลึก
รู้อยู่ในปัจจุบันขณะต่อสิ่งที่กระทบ มีความขมใจ อาศัยปัญญา^{๑๔๐} ความเพียร^{๑๔๑} และทักฺขิ^{๑๔๒} รู้

^{๑๓๒} พระมหาบุญเรือน ปภกฺกโร (พิลาพันท์), “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาใน
พุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย), ๒๕๔๒, หน้า ๑๑.

^{๑๓๓} บ.ช. (ไทย) ๒๓/๕๔-๕๕/๓๓๑.

^{๑๓๔} อ.จ.ศตฺตก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๕-๑๒๗.

^{๑๓๕} อ.ก. ป. (ไทย) ๓๖/๑๐๑/๑๗๑.

^{๑๓๖} ความเกือยาก ในที่นี้หมายถึง ความทุศีล อากาที่ล่งละเมิดสิกขาบท โดยไม่รู้สึกละอาย ไม่
ยอมรับ ทั้งยังรุกรานสงฆ์ว่า “ท่านเห็น ท่านได้ยินหรือว่าข้าพเจ้าทำผิดอะไร พวกท่านยกอาบัติอะไรขึ้นปรับ
ข้าพเจ้า” (เทียบ อ.จ.ทศก.อ. ๓/๓๑/๓๔๒)

^{๑๓๗} อ.จ.ศตฺตก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๘-๑๒๙.

^{๑๓๘} ม.น. (ไทย) ๑๒/๒๒๖/๒๓๘.

^{๑๓๙} บ.ม. (ไทย) ๒๙/ ๕/๒๐.

^{๑๔๐} ปัญญา ในที่นี้หมายถึง วิปัสสนาปัญญา (อ.จ.ศตฺตก.อ. (ไทย) ๓/๖๔/๑๕๗).

^{๑๔๑} ความเพียรในที่นี้หมายถึง ความเพียรทางกายและจิตอันประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญา (อ.จ.ศต
ต.อ. (ไทย) ๓/๖๔/๑๕๗)

^{๑๔๒} ทักฺขิ ในที่นี้หมายถึง สัมมาทักฺขิที่เป็นองค์แห่งอริยมรรค (อ.จ.ศตฺตก.อ. (ไทย) ๓/๖๔/๑๕๗)

เห็นตามความเป็นจริง จึงสามารถละความโกรธพยายามทำให้เบาบางลงได้ ก่อให้เกิดความเบาใจ^{๑๔๓}
พระอนาคามีสามารถละพยายามได้โดยเด็ดขาด^{๑๔๔}

พระพุทธองค์ตรัสเรื่องของความโกรธไว้ว่า บุคคลฆ่าความโกรธได้จึงอยู่เป็นสุข ฆ่า
ความโกรธได้จึงไม่เศร้าโศก พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอด
หวาน เพราะบุคคลฆ่าความโกรธได้แล้วจึงไม่เศร้าโศก^{๑๔๕} ผู้ใคร่จับความโกรธได้เหมือนไฟที่
ปราศจากเชื้อ ย่อมมบริบูรณ์เหมือนดวงจันทร์ข้างขึ้น^{๑๔๖} ผู้ใดโกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธ ผู้นั้น
ย่อมเลวกว่าผู้โกรธเพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลผู้ไม่โกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธ ชื่อว่าชนะ
สงครามที่ชนะได้ยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธ เป็นผู้ที่มีสติ สงบใจไว้ได้ ผู้นั้นชื่อว่าประพฤติประโยชน์
ของคนทั้ง ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์ของคนทั้ง ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายตน
และฝ่ายผู้อื่น จนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมเข้าใจว่าเป็นคนโง่^{๑๔๗}

จะเห็นได้ว่า เมื่อพยายามพัฒนามาจากความโกรธ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจและ
หาอุบายเพื่อละ หรือบรรเทาความโกรธดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวในหนังสือ ทำอย่างไรจึงจะ
หายโกรธดังนี้คือ^{๑๔๘}

๑. นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่โกรธก่อนก็
เลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มิตีรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ หลงโกรธตอบ ยิ่งสร้างความเลวให้เพิ่มมากขึ้น อีก
ทั้งไม่ควรโกรธตอบ อันเรียกได้ว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้ง
สองฝ่าย คือ ฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น^{๑๔๙}

๒. พิจารณาโทษของความโกรธ ดังพุทธพจน์ที่ว่า คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม, คน
ขี้โกรธมักนอนเป็นทุกข์, เป็นที่รังเกียจของบุคคลทั่วไป เปรียบเหมือนถ่านไม้มะพลับถูกไฟไหม้หรือ
กระเบื้องกระทบย่อมปะทุกินประมาณ^{๑๕๐}

^{๑๔๓} อัง.ทุก.(ไทย) ๒๐//๖๖/๒๖๒.

^{๑๔๔} อภิ.ก.(ไทย) ๓๓/๕/๘๔๘.

^{๑๔๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔/๘๕.

^{๑๔๖} พุ.ชา.ทศก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๓๓๑.

^{๑๔๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๘/๒๖๓.

^{๑๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕) หน้า ๔-๒๑.

^{๑๔๙} ส.บ. (ไทย) ๑๕/๑๒๕-๑๒๖/๑๔๕-๑๔๖. ๑๕/๑๘๘/๒๖๓.

^{๑๕๐} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๓/๑๗๖.

๓. นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ ธรรมดาคนเราจะหาคนดีครบถ้วนโดยไม่มีข้อบกพร่องนั้นน้อยมาก ให้พึงระลึกถึงความดีที่เด่นชัดของผู้ที่เราโกรธ

๔. พิจารณาว่าความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู จึงจำเป็นที่จะต้องมีความดีรู้เท่าทัน

๕. พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เมื่อเราโกรธก็เหมือนเราทำร้ายตนเอง เหมือนเอามือกอบถ่านไฟจะขว้างใส่ผู้อื่น ไฟย่อมไหม้มือตนเองก่อน

๖. พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า กว่าจะตรัสรู้ได้ทรงบำเพ็ญบารมีบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น ทรงมีขันติ เสียสละ ละความโกรธ มีเมตตา

๗. พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ พิจารณาว่าการเวียนว่ายตายเกิดกำหนดจุดเริ่มต้นไม่ได้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา บิดา บุตร ธิดากันมิใช่หาได้ง่าย เมื่อมีเหตุโกรธเคืองก็ควรพิจารณาว่า ท่านผู้นั้นอาจเคยเป็นบิดา มารดาของเรา

๘. พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ^{๕๑} คือ ๑) หลับเป็นสุข ๒) ตื่นเป็นสุข ๓) ไม่ฝันร้าย ๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย ๖) เทวดาทรงหลายรักษา ๗) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้ำกรายไม่ได้ ๘) จิตตั้งมั่น ได้เร็ว ๙) ผิวหน้าสดใส ๑๐) ไม่หลงลืมสติตาย ๑๑) เมื่อยังไม่บรรลุดังคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำย่อมเข้าถึงพรหมโลก

๙. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ มองดูชีวิต สัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริง เป็นเพียงการรวมกันของธาตุ

๑๐. ปฏิปทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ การเอาของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของปรปักษ์มาเพื่อตน การให้หรือการแบ่งปันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลและสามารถระงับเวรที่ผูกกันมาให้สงบระงับ ทำศัตรูให้กลายเป็นมิตร

อีกทั้งคัมภีร์อรรถกถา^{๕๒} ได้กล่าวถึงวิธีทำให้พยายบาทเบาบางลง ๖ ประการคือ

๑) เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดเมตตา คือ เริ่มเจริญเมตตาภาวนา ๒) เจริญเมตตาภาวนา ทำเมตตาให้เกิดขึ้นในใจให้มากขึ้น ๓) พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทุกคนมีกรรมเป็นของตน ๔) พิจารณาเห็นโทษของโทสะและอานิสงส์ของเมตตา โทสะเปรียบเหมือนไฟที่แผดเผา ทำให้เราร้อน เมตตาเป็นความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขเหมือนตน ๕) คบหากัลยาณมิตร ๖. กล่าวถ้อยคำที่เป็นการเหมาะสม เกื้อกูลต่อการเจริญเมตตา

^{๕๑} อัง.เอกาทศก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๑.

^{๕๒} ที.อ. (ไทย) ๒/๓๕๔.

อย่างไรก็ตาม ความพยายามที่อาจมีพื้นฐานมาจากความโกรธนั้น เราสามารถที่จะทำให้บรรเทาเบาบางลงได้ ด้วยกระบวนการดังนี้คือ

๑. รู้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ด้วยความมีสติสัมปชัญญะระลึกอย่าง ต่อเนื่องที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

๒. พิจารณาเห็นโทษที่จะเกิดขึ้น ซึ่งมีแต่ความเบียดเบียน เดือดร้อนดังไฟที่แผดเผาให้เราร้อน ไม่ก่อให้เกิดปัญญา ไม่ก่อให้เกิดความสุข ความสันติในใจแก่ตนเองและสังคมรอบข้าง

๓. การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้มีความตื่นรู้ ด้วยการเจริญเมตตาธรรมเป็นนิจ

๓.๒.๑.๓ ถีนมิทระ

พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจริยะ ได้ให้ความหมายของ ถีนมิทระ ดังนี้

ถีนะ ธรรมชาติที่ทำให้จิตเซื่องซึม ท้อถอยจากอารมณ์

มิทระ ธรรมชาติที่ทำให้เจตสิกเซื่องซึม ท้อถอยจากอารมณ์^{๑๕๓}

ถีนมิทระ คือ ความที่จิตหดหู่และเซื่องซึม หรือเซื่องและซึม เคลิบเคลิ้ม ท้อแท้ เกิดความเกียจคร้านง่วงเหงาหาวนอน แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ ความซบเซา เหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับมิทระ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน อืดอาด มัวเมา ตื้อตัน อาการซึมๆ ที่เป็นอาการทางใจ ทำให้จิตไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งานองค์ธรรมของถีนมิทระ ได้แก่ ถีนะ, มิทระเจตสิก ดังในกายสูตร^{๑๕๔} ได้กล่าวถึงความง่วงซึมเซาว่าเป็นความเมื่อยหน่าย (อรติ) ความเกียจคร้าน (ตนฺที) การบิดขี้เกียจ (วิขมฺภิตา) ความเบ้าอาหาร(ภตฺตสมฺมุโท) และความหดหู่แห่งจิต (เจตโส ลินฺตฺตํ) เป็นจิตที่ไม่ควรแก่การทำงานที่เป็นกุศลทำให้เกิดการขาดสติในปัจจุบันขณะอันเป็นข้าศึกของความเพียร จิตที่ถูกนิรโทษเข้าครอบงำจะมีสภาพไม่แจ่มใสเหมือนน้ำมีจอกแทนปกคลุม ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลผู้ไม่รักษาจิตแล้ว มีความเห็นผิด และถูกถีนมิทระครอบงำ ย่อมไปสู่อำนาจแห่งมาร”^{๑๕๕}

^{๑๕๓} พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธฺ์ การพิมพ์), หน้า ๓๓.

^{๑๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๓/๑๑๐.

^{๑๕๕} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๒/๑๔๔.

เหตุเกิดของถินมิทระ

การที่จะละความง่วงซึมเขาได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมิโยนิโสมนสิการที่ประกอบด้วยความเพียร ๓ ประเภท คือ^{๑๕๖} อารัมภธาตุ, นิกมมธาตุ, ปรักกมมธาตุ (ดูรายละเอียดใน ๓.๑ อาตาศิป หรือความเพียร หน้า ๗๕)

โทษแห่งความเกียจคร้านมี ๖ อย่าง ดังนี้คือ

๑) มักอ้างว่า หนาวเกินไป ๒) มักอ้างว่า ร้อนเกินไป ๓) มักอ้างว่า เวลาเย็นเกินไป ๔) มักอ้างว่า เวลาเช้าเกินไป ๕) มักอ้างว่า หิวเกินไป ๖) มักอ้างว่า กระจายเกินไป แล้วไม่ทำงาน เป็นผู้หมกมุ่นในความเกียจคร้าน ผัดวันประกันพรุ่งต่อการทำงานหรือต่อโอกาสที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วย่อมถึงความเสื่อม ย่อมได้รับโทษ^{๑๕๗} เป็นกรรมในฝ่ายเสื่อม^{๑๕๘} ผู้ไม่เกียจคร้านย่อมประพฤติไม่ขาดตอน^{๑๕๙}

ดังในกุสดีตารัมภวัตตสูตร^{๑๖๐} ทรงแสดงเหตุแห่งความเกียจคร้าน ๘ ประการ สรุปได้ดังนี้ คือ

เมื่อทำงานอยู่หรือทำงานแล้ว กำลังเดินทางอยู่ หรือเดินทางถึงแล้ว กำลังเที่ยวบิณฑบาต เมื่อเที่ยวบิณฑบาตไม่ได้หรือบิณฑบาตได้บริบูรณ์ เมื่อได้อาหารเล็กน้อย หรือหาใช่ได้ไม่นาน จะนำข้อต่างๆ เหล่านี้มาอ้างเพื่อจะได้นอน แล้วก็นอน ซึ่งเป็นการกล่าวอ้างที่ก่อให้เกิดโทษ ยังผลให้ขาดปัจจุบันขณะ นำมาซึ่งความเสื่อม ความเศร้าหมอง

พระมหาโมคคัลลานเถระเป็นตัวอย่างของพระอรหันต์ผู้ถูกถินมิทระเข้าครอบงำ ยังผลให้ขาดสติในปัจจุบันขณะ ในขณะที่ท่านได้บำเพ็ญสมณธรรม อยู่ที่หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ ท่านได้นั่งโรงง่วง จนไม่สามารถบำเพ็ญเพียรได้ พระพุทธองค์ได้เสด็จมาประทานอุบายแก้ง่วงให้ ทรงตรัสไว้ในจบปลายมานสูตรว่า^{๑๖๑}

๑. ไม่ควรคิดพิจารณา กำหนดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความง่วง

^{๑๕๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสขาคอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๐๑.

^{๑๕๗} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๓/๒๐๕.

^{๑๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๓๕๕.

^{๑๕๙} หมายถึง ประพฤติต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย (ที.ปา.อ.(บาลี) ๒๓๗/๑๕๐), ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๒/๒๑๗.

^{๑๖๐} ดูรายละเอียดใน อง.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐-๔๐๒.

^{๑๖๑} ดูรายละเอียดใน อง.สตุตฺก. (บาลี) ๒๓/๖๑/๗๐-๗๒, อง.สตุตฺก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖-๑๑๗.

๒. หากยังไม่หายง่วงอีก ให้พิจารณาตริกตรองธรรมที่ได้เล่าเรียน ได้สดับมา
๓. หากยังไม่หายง่วงอีก ให้สาธยายธรรมที่ได้เล่าเรียนมา ได้สดับมา โดยพิสดาร
๔. หากยังไม่หายง่วงอีก ให้ไขหูทั้งสองข้าง ใช้มือบีบนวดตัว
๕. หากยังไม่หายง่วงอีก ให้ลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศ แหงนดูดาว
๖. หากยังไม่หายง่วงอีก ให้กำหนดถึงแสงสว่าง โดยตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือ กลางวันเป็นอย่างไร ก็ให้กลางคืนเป็นอย่างนั้น กลางคืนเป็นอย่างไร กลางวันก็เป็นอย่างนั้น มีใจที่ เปิดเผย ไม่มีอะไรห่อหุ้ม ทำจิตให้โปร่งใส
 ๑. หากยังไม่หายง่วงอีก ให้อธิษฐานเดินจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา ส้ารวมอินทรีย์ภายใน อย่าส่งใจออกไปภายนอก
 ๒. หากยังไม่หายง่วงอีก ก็ควรนอนแบบสี่เหลี่ยม (การนอนคุดราชสีห์) โดยตะแคง ข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุฏฐานสัญญา (กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจ พอตื่น ก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า “เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบความสุขในการ เอกเขนกไม่ประกอบความสุขในการหลับ”

วิธีทำให้ความง่วงซึมเซาบรรเทา ๖ ประการ ดังนี้คือ

- ๑) เรียนรู้โทษของการบริโภคมาก รู้จักประมาณในการบริโภค ๒) เปลี่ยนอิริยาบถ ถ้า ง่วงในขณะที่นั่งก็ให้ลุกขึ้นเดิน ๓) ระลึกลถึงแสงสว่าง เช่น นึกถึงแสงของดวงจันทร์ ดวงไฟ หรือแสง สว่างของดวงอาทิตย์ ๔) อยู่ที่โล่งแจ้ง ๕) คบกัลยาณมิตรที่ละถินมิทระ สามารถแนะนำและเป็น ตัวอย่างในการปฏิบัติ ๖) สนทนาธรรมที่เป็นสัพปายะ เช่น ธุดงค์ ๑๑ เป็นต้น

๓.๒.๑.๔ อุทธัจจกุกกุจจะ

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ได้ให้ความหมายของอุทธัจจกุกกุจจะ ดังนี้
 อุทธัจจะ ธรรมชาติที่ฟุ้งซ่าน คือ รับอารมณ์ไม่มั่น
 กุกกุจจะ ธรรมชาติที่มีความรำคาญใจในทุจริตที่ได้ทำไปแล้ว และในสุจริต ที่ยังไม่
 ทำ^{๑๖๒}

อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ความวุ่นวายใจ ความเดือนร้อนใจ แยก เป็นอุทธัจจะ จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่าย พล่านไป กับกุกกุจจะ ความรำคาญใจ ความวุ่นวายใจ ระแวง เดือนร้อนใจ ยุ่งใจ กังวลใจ องค์กรธรรม ได้แก่ อุทธัจจะ, กุกกุจจะเจตสิก ทำให้จิตขาดจากปัจจุบันขณะ

^{๑๖๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖*, หน้า ๓๒.

อันเป็นข้าศึกต่อความสงบ จิตที่ถูกนิรวณห์เข้าครอบงำจะมีสภาพไม่สงบนิ่ง กระจัดกระจาย เหมือน น้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น ต่อเมื่อจิตมีกำลังตั้งมั่นกำหนดรู้อารมณ์ได้อย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ขณะเหมือนการขวางดินเหนียวไปที่ผนัง ดินเหนียวจะติดผนังแน่น จิตก็ฉนั้นนั้นจิตจะไม่ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน ไม่หวนคิดไปในอดีตหรืออนาคต ทำให้จิตรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน สมาริยอมเกิดขึ้นได้

คัมภีร์อรรถกถา^{๑๖๓} ได้แสดงถึงธรรมที่เป็นเหตุละอุทธัจจกุกุจะไว้ ๖ ประการ คือ

๑) ความเป็นผู้คงแก่เรียน เข้าใจในหลักธรรมและข้อประพฤติ ๒) ความเป็นผู้ใฝ่รู้ สอบถามข้อสงสัย ๓) ศึกษาพระวินัยอย่างแม่นยำ ๔) เข้าหาบัณฑิตเพื่อขอคำแนะนำ ๕) คบ กัลยาณมิตรที่สามารถแนะนำสั่งสอน และเป็นตัวอย่างที่ดี ๖) กล่าวถ้อยคำที่เกื้อกูลต่อการละ อุทธัจจกุกุจะ

๓.๒.๑.๕ วิจิจจนา

วิจิจจนา ความเคลือบแคลง ความตัดสินใจไม่ได้ ความคิดส่ายไป ความกระด้าง แห่งจิต ความลังเลใจ^{๑๖๔} ธรรมชาติที่มีความสงสัย ไม่ตกลงใจ คือ วิพากษ์วิจารณ์ ในคุณของพระ พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น^{๑๖๕} เกี่ยวกับศีล สมาริ ปัญญา เป็นการกลางแคลงใจในกุศลธรรม ทั้งหลาย ธรรมดาของมนุษย์โดยทั่วไปยังมีวิชา ความลังเลสงสัยจึงเกิดขึ้นได้ เช่นสงสัยใน พระพุทธเจ้าว่า เป็นบุคคลที่ตรัสรู้ได้จริง หรือปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น, สงสัยว่าพระธรรมไม่ สามารถดับทุกข์ได้, พระอริยสงฆ์ผู้บรรลุธรรม ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ตามความเป็นจริง ไม่ สามารถทำได้จริง เห็นเป็นสิ่งที่พ้นวิสัยที่จะทำได้ ตลอดจน มรรค ผล นิพพาน ตัดสินใจไม่ได้ว่า ถูก หรือไม่ถูก จริงหรือไม่จริง ดีหรือไม่ดี ก่อให้เกิดความคิดสับสนแตกแยก ดังในวัมมิกสูตร^{๑๖๖} ที่ กล่าวถึง “วิจิจจนา เปรียบเสมือนทางสองแพร่ง” มูลเหตุที่ทำให้เกิดวิจิจจนา คือ ความไม่รู้ (อวิชา) นำมาซึ่งคณหา อันเป็นอกุศลจิตย่อมไม่อาจละอกุศลที่เกิดขึ้นและเจริญกุศลได้ องค์ธรรม ได้แก่ วิจิจจนาเจตสิก ย่อมเป็นไปเพื่อให้จิตสับสนขาดจากปัจจุบันขณะ จิตที่ถูกวิจิจจนานิรวณห์เข้า ครอบงำจะมีสภาพตัดสินใจไม่ได้ เหมือนน้ำที่วางไว้ในที่มีผสมด้วยโคลนตม ขุ่นมัว พระพุทธ

^{๑๖๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๕๕.

^{๑๖๔} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๑๐๐๘/๒๖๑.

^{๑๖๕} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖*, หน้า ๓๓.

^{๑๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๑.

องค์จึงทรงตรัสสอนดังในมรณุปินทิกสูตร^{๑๖๗} เพื่อให้เกิดความเป็นอิสระจากความวิตกกังวล และความสงสัยว่า

ผู้มีอายุ บุคคลมีปกติก้าวอย่างใดจึงจะไม่ได้เที่ยงกับใครๆในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์แล้วดำรงอยู่ในโลกหนึ่ง สัตถุทั้งหลายย่อมไม่ครอบงำ พราหมณ์ผู้อยู่ปราศจากกามทั้งหลาย ผู้ไม่มีความสงสัย ผู้ตัดความคะนองได้ ผู้ปราศจากความทะยานอยากในภพน้อยภพใหญ่ได้โดยประการใด เรามีปกติก้าวอย่างนั้น บอกอย่างนั้น โดยประการนั้น

ความสงสัยที่เป็นเครื่องกั้นทางหลุดพ้นมี ๘ ประการ^{๑๖๘} คือ ๑) สงสัยในพระพุทธเจ้า ๒) สงสัยในพระธรรม ๓) สงสัยในพระสงฆ์ ๔) สงสัยในไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา ๕) สงสัยในขันธอดีต ๖) สงสัยในขันธอนาคต ๗) สงสัยในขันธปัจจุบัน ๘) สงสัยในปฏิจาสมุปบาท

ความสงสัย ๑๖ ประการ^{๑๖๙} มีดังนี้ คือ ความสงสัยในอดีตกาล ๕ ความสงสัยในอนาคตกาล ๕ และความสงสัยในปัจจุบัน ๖

ความสงสัยในอดีตกาล ๕ อย่างคือ ๑) ในอดีตกาล ได้เป็นแล้วหรือ ๒) ในอดีตกาล ไม่ได้เป็นมาแล้วหรือ ๓) ในอดีตกาล ได้เป็นอะไรมาแล้วหรือ ๔) ในอดีตกาล ได้เป็นอย่างไรมานี้แล้ว ๕) ในอดีตกาล เป็นอะไรแล้วจึงได้เป็นอะไรมาแล้ว

ความสงสัยในอนาคตกาล ๕ อย่างคือ ๑) ในอนาคตกาล จักเป็นหรือ ๒) ในอนาคตกาล จักไม่เป็นหรือ ๓) ในอนาคตกาล จักเป็นอะไรหนอ ๔) ในอนาคตกาล จักเป็นอย่างไรมานี้หนอ ๕) ในอนาคตกาล เป็นอะไรแล้วจึงได้เป็นอะไรมาแล้ว

ความสงสัยในปัจจุบันกาล ๖ อย่าง คือ ๑) ข้าพเจ้าเป็นอยู่หรือ ๒) ข้าพเจ้าจักมิได้เป็นอยู่หรือ ๓) ข้าพเจ้าเป็นอะไรอยู่ ๔) ข้าพเจ้าเป็นอย่างไรมานี้ ๕) สัตว์นี้มาจากไหน ๖) สัตว์นั้นจักไปไหน

^{๑๖๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๕/๒๐๕.

^{๑๖๘} อภิ.สจ. (ไทย) ๓๔/๑๐๐๘/๒๖๑.

^{๑๖๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘/๑๕.

ธรรมที่เป็นเหตุละวิกิจฉา ๖ ประการคือ^{๑๖๐}

๑) ความเป็นพหูสูต ๒) หมั่นสอบถาม ปราบภพระรัตนตรัยบ่อยๆ ๓) ความเป็นผู้ฉลาด ในพระวินัย ๔) มากด้วยศรัทธาในพระรัตนตรัย ๕) คบหาสมาคมกับมิตรที่ดี ผู้เป็นศรัทธาธิมุตต์ ๖) สนทนากันแต่ธรรมที่เป็นสัปปายะ เช่น เกี่ยวกับคุณพระรัตนตรัย

จะเห็นได้ว่า นิ वर्ณธรรมอันได้แก่ กามฉันทะ ความพยาบาท ความง่วง ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน และความลึกลับสงสัย เป็นสิ่งที่ขัดขวาง ปิดกั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี ย่อมทำให้จิต ของผู้นั้นให้เกิดอกุศลจิต ไม่สามารถยังกุศลกรรมให้เกิดขึ้นได้ เป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่สามารถ ตั้งอยู่ในปัจจุบันขณะ

๓.๒.๒ อวิชชา

อวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้ง^{๑๖๑} ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่ง ทุกข์) ความไม่รู้ทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติที่ ให้ถึงความดับแห่งทุกข์) นี้เรียกว่า อวิชชา^{๑๖๒} ในอภิธรรมสังคณี กล่าวว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ใน ส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ในส่วนอดีตและอนาคต ความไม่รู้ในปฏิจสุมุขบาท ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง โอฆะคือ อวิชชา โยคะคือ อวิชชา อนุสัยคือ อวิชชา ปริยฎ ฐานคือ อวิชชา ลิมคือ อวิชชา อกุศลมูลคือ โมหะ^{๑๖๓} ความไม่รู้ตามความเป็นจริง ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้ เกิดกรรม^{๑๖๔} เป็นตัวการพิเศษ ที่จะให้สัตว์ไปเกิดในทุคติ เพราะผู้ถูกอวิชชาครอบงำไม่รู้ว่า อะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นประโยชน์ ไม่เป็นประโยชน์ อะไรเป็นเหตุให้เกิด ความเสื่อมพินาศ ย่อมทำการต่างๆ ด้วยความหลงมัวเมา ไม่มีหลัก จึงมีโอกาสทำกรรมที่ผิดพลาดได้ มาก^{๑๖๕} อวิชชาจึงเป็นเครื่องห่อหุ้มโลกไม่ให้เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้เท่าทันสภาวะในปัจจุบัน ขณะ ที่หลงไปตามสมมุติบัญญัติ ไม่เข้าใจเหตุผล เป็นภาวะที่ขาดปัญญา ไม่ใช่ปัญญาหรืออาจกล่าว ได้ว่า ปัญญาไม่ทำงานในขณะนั้นๆ

^{๑๖๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริทิเถร), *อุดมวิชา*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑.

^{๑๖๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๒.

^{๑๖๒} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒/๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๑/๓๔๑.

^{๑๖๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๐๖/๒๘๒.

^{๑๖๔} Narada, *The Buddha and His Teachings*, Fourth Edition, (Malaysia: Syarikat Chip Seng Trading Sdn. Bhd., 1988), p. 356.

^{๑๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๑๐๕.

อวิชาแบ่งได้ ๔ ประการ^{๑๖๖} คือ

๑. มีความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ หรือเป็นปฏิปักษ์ต่อปัญญา เป็นลักษณะ
๒. มีหลงหรือมีมถมน เป็นกิจ (หน้าที่)
๓. มีการปิดบังปัญญาจักขุ เป็นปัจจุปัญฐาน
๔. มีอวิชา เป็นปทัฏฐาน

อวิชาแบ่งออกได้ ๓ ระดับ^{๑๖๗} คือ

- ๑) ระดับอนุสัยกิเลส หมายถึง อวิชาที่เกิดขึ้นเนื่องอยู่ในจิตใจ มีมาแต่กำเนิดพร้อมปฏิสนธิวิญญาณ
- ๒) ระดับปริยฎฐานกิเลส หมายถึง อวิชาที่เกิดขึ้นรบกวนจิต คือ อนุสัยกิเลสที่ฟุ้งขึ้นมา
- ๓) ระดับวิตีกกมกิเลส หมายถึง อวิชาขึ้นหยาบที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล คือ ทำผิดทั้งกายและวาจา ซึ่งก็คือ ปริยฎฐานกิเลสที่ไม่สามารถควบคุมได้

เหตุเกิดอวิชา

พระพุทธศาสนาได้กล่าวว่า อวิชาเป็นรากเหง้าของอกุศลธรรม คือความชั่วทุกชนิด อันได้แก่ ความไม่ละอายบาป ความไม่กลัวบาป ผู้มีอวิชา มีความเห็นผิด มีความดำริผิด ไม่เห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชีวิตซึ่งมีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เหตุเกิดของอวิชา คือ “อสาвање คือ กิเลสที่หมักหมมอยู่ในจิต กิเลสที่ไหลออกอยู่ตลอดต่อเนื่อง กิเลสที่ทำให้สัตว์ไหลไปตาม”^{๑๖๘} ได้แก่ ความใคร่ในกาม (กามาвање) ความยินดีในภพ ความอยากเป็น อยากใหญ่ (ภวาвање) ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม (ทิฎฐาвање) และอวิชา (อวิชาاصة) ดังในอวิชาสูตรกล่าวว่า

สิ่งที่ทำให้อวิชาเกิดหรือบริบูรณ์ คือ นิวรณ์ ๕ เมื่อนิวรณ์เกิดขึ้นแล้วทำให้กิเลสอื่นๆ เกิดตามมา ได้แก่ ทุจริต ๓ ความไม่สำรวมอินทรีย์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะ การมนสิการโดยไม่แยบคาย ความไม่มีศรัทธา การไม่ฟังสัทธรรม การไม่คบสัตบุรุษ เปรียบเหมือนเมื่อฝนเม็ด

^{๑๖๖} สัทธัมมโชติกะ ธรรมาจารย์, พระอาจารย์, ปรมัตถโชติกะ ปฏิจจฉสมุปปาททีปนี, หลักสูตรมัชฌิมอภิธรรมิกะโท, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : วิ. อินเตอร์พรีนซ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕.

^{๑๖๗} บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิต ปฏิจจฉสมุปปาท เกิด-ดำรงอยู่-ตาย และสืบต่ออย่างไร, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๐.

^{๑๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

ใหญ่ตกลงบนยอดเขา เมื่อฝนตกลงหนักๆ น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่มทำให้ซอกเขา ลำธาร และ ห้วยเต็มเปี่ยม ซอกเขา ลำธารและห้วยเต็มเปี่ยมแล้วทำให้หนองเต็ม หนองเต็มแล้วทำให้บึงเต็ม บึงเต็มแล้วทำให้แม่น้ำน้อยเต็ม แม่น้ำน้อยเต็มแล้วทำให้แม่น้ำใหญ่เต็ม แม่น้ำใหญ่เต็มแล้วทำให้มหาสมุทรสาครเต็ม^{๑๖๕}

๓.๒.๓ ตัณหา

ตัณหา หมายถึง ความทะยานอยาก ได้แก่ ๑) รูปตัณหา ความทะยานอยากได้รูป ๒) สัทตตัณหา ความทะยานอยากได้เสียง ๓) คันธตัณหา ความทะยานอยากได้กลิ่น ๔) รสตัณหา ความทะยานอยากได้รส ๕) โภกัณฑตัณหา ความทะยานอยากได้โภกัณฑ ๖) ชัมมตัณหา ความทะยานอยากได้ธรรมารมณ์^{๑๖๖} ซึ่งว่าเป็นขางเหนียว เป็นเครื่องผูกใจ^{๑๖๗} เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์^{๑๖๘} โยคะคือตัณหา^{๑๖๙}

ในพระสูตร จำแนกตัณหา ๓ อย่าง^{๑๗๐} คือ

๑. กามตัณหา คือ ตัณหาในกาม ได้แก่ ราคะที่เนื่องด้วยกามคุณ ๕ ความอยากได้สิ่งที่สามารถสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕

๒. ภวตัณหา คือ ตัณหาในภพ ได้แก่ ราคะ(ความติดใจปรารถนา) ในรูปภพและอรุภพ ความติดใจในฉนและราคะที่เป็นไปพร้อมด้วยสัตสสตทิฎฐิ ซึ่งแสดงตัวออกมาในรูปของความปรารถนาภพ^{๑๗๑} ความอยากได้สิ่งต่างๆ โดยสัมพันธ์กับภาวะชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือความอยากในภาวะชีวิตที่จะอำนวยสิ่งที่ปรารถนานั้นได้ เป็นความอยากในความมีอยู่ ความเป็นตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งที่ยั่งยืน

๓. วิภวตัณหา คือ ตัณหาในวิภพ ได้แก่ ราคะที่เป็นไปพร้อมด้วยอุจเฉททิฎฐิ ซึ่งแสดงตัวในรูปของความปรารถนา ความปราศจากภพ หรือความขาดสูญ ความอยากให้ตัวตนพ้นไป ขาดหาย สูญสิ้นหรือพราวไปจากสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือภาวะชีวิตอย่างหนึ่งอย่างใดที่ไม่ปรารถนา เป็น

^{๑๖๕} คุรายละเอียดยใน อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔-๑๓๕.

^{๑๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๘ ; ส. น. (ไทย) ๑๖/๒/๕

^{๑๖๗} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๓/๓๐๑.

^{๑๖๘} อจ.ทุก (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๓๘.

^{๑๖๙} พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๕๘/๔๑๒.

^{๑๗๐} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๘๑/๕๕๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๓, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๓/๓๔๒.

^{๑๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๕๐/๔.

ค้นหาที่แสดงออกมาในรูปที่หายาบ เช่น ความเบื่อหน่าย ความสมเพชตนเอง ความขัง ความเหงา ว่าเหว่ ความอยากทำลาย ดังในโลกสูตร^{๑๘๖} ที่ว่า “เมื่อบุคคลรู้ในขั้นนี้ห้ำตามความเป็นจริง ด้วย ปัญญาอันชอบ ขอมละภวตัณหาและ วิภวตัณหา เพราะตัณหาทั้งหลายสิ้นไป ความดับกิเลสไม่ เหลือด้วยวิราคะ คือนิพพานจึงมี”

ตัณหาแบ่งได้ ๔ ประการ^{๑๘๗} คือ

๑. มีการเป็นเหตุของทุกข์ เป็นลักษณะ
๒. มีความยินดีพอใจในอารมณ์ ภพและภูมิ เป็นกิจ
๓. มีความไม่อึดในอารมณ์ของจิตหรือบุคคล เป็นปัจจุภูฏฐาน
๔. มีเวทนา เป็นปทัฏฐาน

เหตุเกิดและเหตุดับแห่งตัณหา

การเกิดขึ้นของตัณหา มีกระบวนการ ๓ อย่างคือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ และวิญญาณ ๖ ประจวบกัน เรียกว่า ผัสสะ จากนั้นผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัย ให้เกิดตัณหา ตามเหตุปัจจัย ดังใน ทุกขสมุทยสูตร^{๑๘๘} ว่าด้วยความเกิดแห่งทุกข์ ดังนี้

ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างไร

เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด. .

เพราะอาศัยชีวหาและรส ชิวหาวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็น ผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด. . .

เพราะอาศัยมโนและธรรมารมณั มโนวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด. . .

ในทำนองเดียวกันการที่จะดับทุกข์ทั้งหมดได้นั้น จึงต้องอิงอาศัยกระบวนการแห่งธรรม ทั้ง ๓ ประการดังกล่าว เป็นเครื่องกำหนดในการกระทำเพื่อให้เกิดกระบวนการดับทุกข์ โดยเมื่ออยู่กับปัจจุบันขณะในขณะที่เกิดผัสสะแล้ว ผัสสะนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา เมื่อตัณหาดับ กระบวนการต่างๆก็ดับตามเป็นลำดับๆ ไป ดังที่ทรงกล่าวว่า

^{๑๘๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๒๓๐.

^{๑๘๗} ศัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, พระอาจารย์, ปรมัตถโชติกะ ปฏิกิจสมุปาททีปนี, หลักสูตรมัชฌิม อากิธรรมิกะโท, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : วิ. อินเตอร์ พรินท์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๐.

^{๑๘๘} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๑๕-๑๒๐.

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้น แลดับไม่เหลือด้วยวิราคะ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติ (ความเกิด)จึงดับ เพราะชาติดับ ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้มีได้ด้วยประการฉะนี้^{๑๘๘} อีกทั้งทรงกล่าวว่า

กามสุขในโลกและทิพยสุข ยังไม่ถึงเสียที่ ๑๖

แห่งความสุขคือความสิ้นตัณหา^{๑๘๙}

ฐานที่เกิดตัณหา ๔ ประการ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงฐานที่เกิดแห่งตัณหาไว้อีกนัยหนึ่งมี ๔ ประการ คือ ด้วยจิรวเป็นเหตุ บิณฑบาตเป็นเหตุ เสนาสนะเป็นเหตุ สมบัติและวิบัติเป็นเหตุ ดังในคัมภีร์อุปาตสุตต^{๑๙๐} ว่าด้วยที่เกิดตัณหา ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ตัณหาเมื่อเกิดขึ้นแก่ภิกษุ ย่อมเกิดขึ้นในที่เกิดตัณหา ๔ อย่างนี้ ที่เกิดตัณหา ๔ อย่าง อะไรบ้าง คือ

๑. ตัณหาเมื่อเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิรวเป็นเหตุ
๒. ตัณหาเมื่อเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นเพราะบิณฑบาตเป็นเหตุ
๓. ตัณหาเมื่อเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นเพราะเสนาสนะเป็นเหตุ
๔. ตัณหาเมื่อเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นเพราะสมบัติและวิบัติเป็นเหตุ

ภิกษุทั้งหลาย ตัณหาเมื่อเกิดขึ้นแก่ภิกษุ ย่อมเกิดขึ้นในที่เกิดตัณหา ๔ อย่าง

บุคคลผู้มีตัณหาเป็นเพื่อน ท่องเที่ยวไปตลอดกาลยาวนาน

ย่อมไม่ล่วงพ้นสังสารวัฏที่มีสภาวะอย่างนี้และสภาวะอย่างอื่น

ภิกษุรู้โทษนี้ รู้ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

พึงเป็นผู้ไม่มีตัณหา ไม่มีความถือมั่น มีสติสัมปชัญญะอยู่

ประโยชน์แห่งตัณหา

เมื่อมีการให้การศึกษาอบรม ให้คำแนะนำสั่งสอน มีความเชื่อที่ถูกต้อง การยึดถือในอุดมคติที่ดีงามต่างๆ ตัณหาย่อมถูกชักนำมาใช้ในทางที่ดีที่ถูกต้อง จึงมีการทำดีเพื่อจะเป็นคนดี ด้วย

^{๑๘๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๒๐.

^{๑๘๙} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๕๒

^{๑๙๐} พ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๕/๔๘๔.

การขยันหมั่นเพียร เพื่อผลหรือเป้าหมายในระยะยาว ด้วยการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อีกทั้งเพื่อการไปเกิดในสวรรค์

จึงเห็นได้ว่าตัณหาเมื่อนำมาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์สามารถเป็นแรงชักจูงให้กระทำแต่ความดี ก่อให้เกิดปัญญาได้ นำมาซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส ดังในภิกขุณีสูตร^{๑๕๒} กล่าวว่า “น้องหญิง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ฟังข่าวว่า ภิกษุชื่อนี้ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน... แม้เราก็จักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ... เธออาศัยตัณหาแล้วภายหลังจึงละตัณหาเสียได้”

๓.๒.๔ อุปาทาน

พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมาจริยะ ได้ให้ความหมาย อุปาทาน ดังนี้

อุปาทาน หมายถึง การยึดมั่นในสิ่งที่ผิดโดยโลภะ และทิฏฐิ ยึดถืออย่างแรงกล้า เข้าไปยึดมั่นไว้^{๑๕๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมาย อุปาทาน ดังนี้

อุปาทาน หมายถึง ความถือมั่น ความยึดติดถือค้ำถือคาไว้ (ปัจจุบัน มักแปลกันว่า ความยึดมั่น) ไม่ปล่อยไม่วางตามควรแก่เหตุผลเนื่องจากติดใจหรือใฝ่ปรารถนาอย่างแรง ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลสมี ๔^{๑๕๔} อย่างคือ

๑. กามอุปาทาน (ความยึดมั่นในกาม) ความยึดติดสิ่งที่อยากได้ ต้องการ ว่าจะต้องเอา ต้องครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งนั้นๆ ให้ได้ เมื่อได้แล้วก็ยึดมั่น เพราะอยากสนองความต้องการให้ยิ่งๆ ขึ้น กลัวความพราด แม้ผิดหวังหรือพราดไป ก็ยังมีความอาลัย ความยึดมั่นแน่นแฟ้นขึ้นเพราะสิ่งสนองความต้องการต่างๆ ยังไม่สามารถสนองได้ตามความต้องการ จึงพยายามที่จะสนองความต้องการที่อยากนั้นด้วยการกระทำอีก เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของตนแท้จริง จึงพยายามยึดมั่นด้วยความรู้สึกว่าเป็นของๆ ตนในแง่หนึ่งแง่ใดให้ได้ ความคิดจิตใจจึงไปติดข้องอยู่กับสิ่งสนองความอยากอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ปลอดภัย โปร่ง เป็นอิสระ และเป็นกลางได้ยาก

๒. ทิฏฐูปาทาน (ความยึดมั่นในทิฏฐิ) ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องอย่างนี้ถึงจะดี ได้อย่างนี้แล้ว จะมีความสุข ต้องได้ครอบครองสิ่งนี้หรือประเภทนี้เท่านั้น ชีวิตจึงจะมีความหมาย คำสอนหรือ

^{๑๕๒} อภ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๕/๒๒๑.

^{๑๕๓} สัทธัมมโชติกะ ธรรมาจริยะ, พระอาจารย์, ปรมัตถโชติกะ ปฏิจocesุมุปาบทิปินี, หลักสูตรมัชฌิม อภิธรรมมิกะโท, หน้า ๘๐.

^{๑๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖๒, ต.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๕/๓๔๓.

หลักการใดๆ ที่เป็นไปเพื่อการส่งเสริมการแสวงหาและได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้จึงจะถูกต้อง ด้วยความยึดมั่นในทฤษฎี ทฤษฎีหรือปรัชญาอย่างใดอย่างหนึ่งที่สามารถเข้ากับตนได้ เมื่อมีทฤษฎีหรือความเห็นอื่นๆ ที่ขัดแย้งกับความเห็นที่ยึดไว้ ก็รู้สึกว่าเป็นการคุกคามต่อตัวตนของตน เป็นการบีบบังคับตัวตนหรือทำลายตัวตนให้เสื่อมลง หรือสลายตัวไป อย่างใดอย่างหนึ่ง จึงจำเป็นต้องต่อสู้เพื่อรักษาศักดิ์ศรีของตน จึงเกิดการขัดแย้งที่แสดงออกมาภายนอก สร้างอุปสรรค ไม่สามารถรับความรู้ต่างๆ ได้เท่าที่ควรจะเป็น

๓. สิ้นพหุปาทาน (ความยึดมั่นในศีลพหุ) เมื่อจะปฏิบัติศีล พหุ ระเบียบ ขนบธรรมเนียม ประเพณี แบบแผนใดๆ ก็ตาม จะมองในแง่เป็นวิธีการที่จะได้มาเพื่อการครอบครองสิ่งที่ยากได้ หรือจะเป็นเครื่องมือให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ยากได้นั้น จึงจะยอมประพฤติปฏิบัติ มีความอยากได้ ความกลัวต่อความสูญสลายของตัวตน โดยไม่เข้าใจกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยในธรรมชาติ ร่วมกับความยึดมั่นในทฤษฎีอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ประพฤติตามๆ กันไปอย่างงมงาย ในสิ่งที่นิยมว่าศักดิ์สิทธิ์ ว่าขลัง เพื่อสนองความอยากของตน โดยไม่มีเหตุผล ความอยากให้ตัวตนคงอยู่ มีอยู่ และความยึดมั่นในตัวตน แสดงออกมาภายนอก หรือทางสังคมด้วยความยึดมั่นในแบบแผนความประพฤติต่างๆ ที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา ลัทธิพิธี ตลอดจนสถาบันต่างๆ ที่แน่นอนว่า จะต้องเป็นอย่างนั้นๆ โดยไม่ตระหนักไว้ในคุณค่า ความหมาย วัตถุประสงค์และความสัมพันธ์โดยเหตุผล ด้วยการสร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาเพื่อปิดล้อม กีดกันตนเอง ทำให้ยากแก่การปรับปรุงตัวและการจะได้รับประโยชน์จากสิ่งทั้งหลายที่ตนเองเกี่ยวข้อง

ในเรื่องสิ้นพหุปาทาน มีคำอธิบายของท่านพุทธทาสภิกขุ ตอนที่ เห็นว่าจะช่วยให้ ความหมายชัดเจนขึ้น ดังนี้

เมื่อมาประพฤติศีล หรือธรรมะข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ไม่ทราบความมุ่งหมาย ไม่คำนึงถึงเหตุผล ได้แต่ลงสันนิษฐานเอาเสียว่าเป็นของศักดิ์สิทธิ์ เมื่อลงได้ปฏิบัติของศักดิ์สิทธิ์แล้ว ย่อมต้องได้รับผลดีเอง ฉะนั้น คนเหล่านี้จึงสมาทานศีล หรือประพฤติธรรมะ แต่เพียงตามแบบฉบับตามตัวอักษร ตามประเพณี ตามตัวอย่าง ที่สืบปรัมปรากันมาเท่านั้น ไม่เข้าถึงเหตุผลของสิ่งนั้นๆ แต่เพราะอาศัยการประพฤติกระทำมาจนชิน การยึดถือจึงเหนียวแน่น เป็นอุปาทานชนิดแก้ไขยาก... ต่างจากอุปาทานข้อที่สองข้างต้น ซึ่งหมายถึงการถือในตัวทฤษฎี หรือความคิดเห็นที่ผิด ส่วนข้อนี้ เป็นการยึดถือในตัวการปฏิบัติ หรือการกระทำทางภายนอก^{๑๕๕}

๔. อัดตวาทุปาทาน (ความยึดมั่นในวาทะว่ามีอัตตา) มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนที่จะได้เสพ ได้ครอบครองสิ่งที่ยากได้ ความรู้สึกนี้เป็นความยึดมั่นเพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย กล่าวคือ

^{๑๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๒๗.

เมื่ออยากได้ก็มีความเชื่อมั่นว่ามีตัวตนเป็นผู้ได้รับและเสวยสิ่งอยากนั้น มีตัวตนที่เป็นเจ้าของสิ่งที่ได้นั้นเมื่อไม่อยากได้ ก็อยากให้สิ่งนั้นสูญไป ที่สำคัญคือความอยากนั้นสัมพันธ์กับความรู้สึกว่ามีเจ้าของผู้มีอำนาจควบคุม คือ มีตัวตนที่สามารถบังคับบัญชาสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความต้องการ เมื่อสมควรปรารถนาจึงหลงคิดว่าตัวตนของฉันทัวเองเป็นเจ้าของ ซึ่งก็เป็นไปเพียงชั่วคราวเท่านั้น เพราะสิ่งที่ยึดมั่นไว้ ก็เป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ไม่สามารถควบคุมได้ตามต้องการอย่างถาวร กลับเป็นการย้ำความมั่นหมาย ยึดมั่นตัวตนด้วยอุปาทาน หลงผิดไม่สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ตามเหตุปัจจัยที่ควรจะเป็น โดยเมื่อไม่ทำตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ก็ถูกบีบคั้นด้วยความพร่องและความสูญสลาย ความยึดมั่นในตัวตนมีความสำคัญ เป็นพื้นฐานของความยึดมั่นข้ออื่นๆ ทั้งหมด

อุปาทานแบ่งได้ ๔ ประการ^{๑๕๖} คือ

๑. มีการยึดไว้ เป็นลักษณะ
๒. มีการไม่ปล่อย เป็นกิจ
๓. มีตัณหาที่มีกำลังอย่างมั่นคง และมีความเห็นผิดเป็นอาการปรากฏ เป็นปัจจุปัญฐาน
๔. มีตัณหา เป็นปทัฏฐาน

ความสัมพันธ์ระหว่างอวิชชา ตัณหา อุปาทาน

อวิชชา เป็นความไม่รู้ ที่ทำให้หลงมกมาย มีความปกปิดมิให้รู้ตามความจริงเป็นผลปรากฏ อันเกิดจากอสาვე

ตัณหา เป็นความหิวกระหาย ความอยาก ที่ปลุกเร้าจิตให้มีความยินดีอยากได้ในสิ่งเร้าต่างๆ เรื่อยไป ด้วยความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เป็นผลปรากฏ อันเกิดจากเวทนา

อุปาทาน เป็นความยึดมั่น ที่ปลุกเร้าจิตให้ยินดีในอารมณ์ต่างๆ ต่อสิ่งเร้าที่ปรารถนาแล้วได้มาอย่างเหนียวแน่น ไม่ปล่อยวาง เป็นผลปรากฏ อันเกิดจากตัณหา^{๑๕๗}

ตัณหากับอุปาทานต่างเป็นเงาของกันและกัน ตัณหา คือ ความเพติดเพลิน ยินดีอยากได้อารมณ์คือสิ่งเร้าจัดอยู่ในขั้นแสวงหา ส่วนอุปาทานคือ ความยินดีอารมณ์คือสิ่งเร้าที่อยากได้ซึ่งได้มาแล้วนั้นอย่างเหนียวแน่น จัดอยู่ในขั้นครอบครอง เมื่อตัณหาเกิดอุปาทานมักจะเกิดตามอยู่เสมอ แต่แน่นอนว่าเมื่ออุปาทานเกิดตัณหาย่อมเกิดอยู่เสมอ เพราะอุปาทานเป็นความเพติดเพลินยินดีขึ้นยึดมั่นในอารมณ์คือสิ่งเร้าที่ได้มาแล้วนั่นเอง เปรียบเทียบตัณหาเหมือนมือที่

^{๑๕๖} สัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, พระอาจารย์, ปรมัตถโชติกะ ปฏิกิจสมุปาทที่ปณี, หลักสูตรมัชฌิม อภิธรรมิกะโท, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : วิ. อินเตอร์ พรีนทร์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๐.

^{๑๕๗} ต.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓/๔๒.

กำลังความหาสิ่งของที่ต้องการในที่มืด และเปรียบอุปาทานเหมือนมือที่จับสิ่งของที่ความหาพบแล้วกำไว้อย่างเหนียวแน่น^{๑๕๘}

จะเห็นได้ว่า อุปาทาน ทำให้มนุษย์ มีความคิดที่ยึดติด ไม่คล่องแคล่วตามไป กระบวนการเพราะจิตใจไม่ปลอดโปร่ง ผ่องใส ไม่สามารถตัดสินใจ หรือแปลความหมายในการกระทำต่างๆ ตามแนวทางที่ควรจะเป็น มีแต่ความคับแคบ ความขัดแย้ง ความเอนเอียง ดิดจริตและความรู้สึกที่ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จึงไม่สามารถอยู่ในปัจจุบันขณะได้ ความบีบคั้นที่เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นว่าตัวเรา ของเรา จึงเป็นเหตุที่ต้องการอย่างที่เราอยากให้เป็น ไม่ได้เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ควรจะเป็น การที่ไม่สามารถให้เป็นไปตามความอยาก ย่อมเกิดความขัดแย้งกระทบกระเทือน บีบคั้นต่อสิ่งที่ยึดไว้ ซึ่งมีผลกระทบมาสู่ตัวเรา สิ่งที่ยึดไว้มากแค่ไหน ยึดด้วยความแรงมากเท่าใด ขอบเขตที่ยึดไว้มากแค่ไหน ตัวเราก็จะถูกกระทบด้วยความแรงและขอบเขตที่กระทบมากเท่านั้น ยังผลให้เกิดความทุกข์ และการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ การกระทำต่างๆ ตามอำนาจที่ยึดถือไว้ ไม่สามารถเข้าถึงความเป็นปัจจุบันขณะได้

สรุป

อาตาศี (ความเพียร) สติและสัมปชัญญะ ทั้งสามประการนี้ เป็นองค์ธรรมที่เป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตหรือเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นการทำงานร่วมกันประสานเป็นหนึ่งเดียว โดยมีอาตาศีหรือสัมมาวาเย เป็นตัวนำหน้า มีสติและสัมปชัญญะในการระแวดระวังและป้องกัน ทำให้ปัจจุบันขณะตั้งอยู่ได้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ก่อให้เกิดคุณูปภาพในการทำงานอันเป็นกุศล เป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ มีสมรรถภาพและสุขภาพ เมื่อจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ สติหรือพฤติกรรมก็เกิดขึ้น สมาธิก็พัฒนา ปัญญาความรู้ก็แก่กล้า สมควรแก่การงาน เข้าเผชิญต่อความจริงที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างมีเหตุผล บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ ให้เห็นถึงความเป็นอนิจจัง ปัจจุบันก็คืออดีต แต่ในความเป็นอดีตก็จะเป็นอนาคต เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามกฎของไตรลักษณ์ เป็นปัจจุบันขณะแห่งไตรลักษณ์

อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และนิรวณทั้ง ๕ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้จิตของผู้นั้นหลง ชุ่นมัว เป็นอกุศลจิต ไม่สามารถยังกุศลกรรมให้เกิดขึ้นได้ เป็นอุปสรรคส่งผลให้จิตไม่สามารถตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ ครอบงำจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี หรือเป้าหมายที่ต้องการ ไม่สามารถบรรลุผลได้ ส่วนจิตของผู้ที่ละอกุศล และรู้หนทางแก้ไขอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความ

^{๑๕๘} บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิต ปฏิจสงมุขปาถ เกิดดำรงอยู่-ตาย และสืบต่ออย่างไร, หน้า ๗๑-๗๒.

เป็นจริง ทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่นและประโยชน์ทั้งสองฝ่าย เกิดปัญญาญาณหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การที่จะดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะได้จึงจำเป็นต้องมีอาตภาพี สติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องเร่ง ประคองและป้องกัน เพื่อละอกุศลธรรมที่จะเข้ามากระทบจิตให้เกิดความหวั่นไหวไม่สามารถดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะได้อย่างมั่นคง

เห็นได้ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทุกขณะ เป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันตามธรรมชาติ ความหลงผิดเกิดขึ้นโดยยึดถือความเป็นตัวตน ความปรารถนาของตนที่มีอยู่ ให้เป็นไปตามกระแสนั้น บีบคั้นให้เกิดความยึดถืออย่างรุนแรง ด้วยความดิ้นรนให้คงสภาพที่เที่ยงแท้ เมื่อไม่ได้ความทุกข์ความคับแค้นก็ปรากฏ ไม่สามารถตระหนักรู้ มีความกลัว ความหวาดหวั่น เข้าครอบงำ อันเป็นภาวะทางจิต กิเลสเหล่านี้จะแฝงอยู่ในจิตใจ ทำให้มีพฤติกรรมเป็นไปตามอำนาจของกิเลส ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ตลอดทั้งเป็นตัวที่กำหนดบุคลิกภาพและบทบาทสำคัญในการชี้ชะตากรรมของมนุษย์

บทที่ ๔

ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากบทที่ ๒ ได้ศึกษาเกี่ยวกับแนวความคิด ความหมาย และคำสอน โดยแสดงคำสอน ออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิต ด้านปัญญา และด้านสังคัม เป็นการรวมคำสอนลงใน ไตรสิกขา ตลอดถึงหลักธรรมที่สัมพันธ์และเป็นปฏิปักษ์กับปัจจุบันขณะในบทที่ ๓ มาแล้วนั้น ใน บทที่ ๔ นี้จะได้กล่าวถึงแนวทางปฏิบัติและผลจากการปฏิบัติในการพัฒนามนุษย์ตามหลักการของ ภาวนา ๔ โดยแบ่งการพัฒนาออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้คือ ด้านกายภาวนา สติภาวนา จิตตภาวนา และ ปัญญาภาวนา โดยจะแสดงถึงวิธีการปฏิบัติ ผลของการปฏิบัติและกรณีศึกษาในแต่ละด้านๆ ไป เพื่อการวัดผลในด้านต่างๆ ของการพัฒนามนุษย์ให้ได้รับการพัฒนาที่ถูกต้องต่อไป

พระพุทธศาสนา เห็นว่า มนุษย์ถูกรอบงำด้วยสัญชาตญาณ (instinct) เป็นสัตว์โลกที่สามารถฝึกหัด และพัฒนาได้โดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า “ฝึก” “ศึกษา” “ศึกษา” หรือ “ภาวนา” ซึ่งในสมัยใหม่ใช้คำว่า “เรียนรู้และฝึกหัดพัฒนา” อันเป็นกระบวนการพัฒนาสัญชาตญาณไปในทางที่สร้างสรรค์ ให้มีความรู้และประสบการณ์ สามารถทำเป็น คิดเป็น และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก ดังพระพุทธพจน์ว่า “ในกองขยะที่เขาทิ้งไว้ข้างทางใหญ่ ยังมีดอกบัวมีกลิ่นหอมรื่นรมย์ใจเกิดขึ้นมาได้ ฉันทใด ในหมู่ปุถุชนผู้มีคณซึ่งเปรียบได้กับกองขยะ ก็ยังมีสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเจริญรุ่งเรืองอยู่ด้วยปัญญา ฉันทนั้น”^๑ และ “ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้ ด้วยการฝึกไว้ดีแล้ว บุคคลได้ที่พึ่งที่หายาก”^๒ โดยกล่าวถึงปัจจุบันขณะกับการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ อันเป็นการพัฒนามนุษย์ ๔ ด้านดังนี้คือ

๔.๑ ปัจจุบันขณะกับกายภาวนา

กายภาวนา (Physical Development)^๓ หมายถึง การเจริญ การพัฒนาทางด้านร่างกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอก ทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี ปฏิบัติต่ออินทรีย์ทั้งห้าในทางที่เป็นคุณ ให้มีความเจริญงอกงามในกุศลธรรมและให้อกุศลธรรมเสื่อมสิ้นไป

^๑ จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๘-๕๙/๔๕.

^๒ จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๕.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๐.

รวมทั้งพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติและบุคคลให้เป็นไปด้วยดี “โดยไม่จำเป็นต้องจำกัด้ว่าจะต้องปลีกตัวหลบไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป”^๔ ด้วยมีผู้เข้าใจผิดคิดว่าการปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องหลีกเลี่ยงออกจากชีวิตประจำวัน ด้วยการปฏิบัติในวัดในที่เปลี่ยวเงียบสงบที่ต้องหลีกเลี่ยงออกจากสังคม จากความสนุกเพลิดเพลินแต่ “กรรมฐานที่แท้จริง ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหรือปลีกตัวออกจากสังคมแต่อย่างไร หากแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตและกิจวัตรในชีวิตประจำวันของเรา ตลอดจนการประกอบภาระงานที่เป็นไปด้วยสติปัญญา”^๕

๔.๑.๑ วิธีการปฏิบัติกายภาวนา

วิธีการปฏิบัติกายภาวนา ด้วยอาศัยกายเป็นที่ตั้งเพื่อให้เกิดสติในปัจจุบันขณะด้วยความเพียรตามหลักการของมหาสติปัฏฐาน โดยมีกายและใจหรือรูปนามขันธ ๕ เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ มีสติในปัจจุบันขณะกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย และสภาวะของจิตระลึกรู้เท่าทันความนึกคิด การกระทำต่างๆ จากอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เช่น รู้เท่าทันในปัจจุบันขณะเมื่อตาเห็นรูป ในขณะที่ฟังเสียง ในขณะที่ได้กลิ่น ในขณะที่ลิ้มรส ในขณะที่สัมผัส และในขณะที่นึกคิด เพื่อให้มีสติในปัจจุบันขณะต่อการรับรู้ ก่อให้เกิดความสงบและมีสติในปัจจุบันต่อการเคลื่อนไหวอริยาบถและการนึกคิด

นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ในสภาวะธรรมปัจจุบันซึ่งจำแนกเป็นขณะปัจจุบัน คือปัจจุบันในขณะที่กำลังเกิดขึ้น สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่ดับไป และอัทธาปัจจุบัน คือ ปัจจุบันโดยระยะเวลาตลอดชีวิต เมื่อการกำหนดรู้ปัจจุบันมีกำลังแก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติจะรู้ธรรมที่เป็นอดีตและอนาคตได้ด้วย^๖

สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งที่กำลังเกิดภายในร่างกาย และปรากฏทางทวารทั้ง ๖ การกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะจึงสามารถเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของรูปนามได้ชัดเจน การ

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๑๒.

^๕ Venerable Dr., Rahula, **What the Buddha Taught**, (Bangkok : Haw Trai Foundation Bangkok, 2542), p. 67.

^๖ พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), **วิปัสสนาญาณ เล่ม ๑**, พระคันธสารากิจส์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๕.

เจริญวิปัสสนาในสภาวะธรรมปัจจุบัน จึงเป็นการละกิเลสโดยดั่งคพหวน คือ ละได้ชั่วคราวในเวลาที่กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ

ในที่นี้จะได้กล่าวถึงวิธีการมีสติในปัจจุบันขณะต่อการยืน เดิน นั่ง นอน ดังนี้คือ

๔.๑.๑.๑ การเดินจงกรม^๗

ก่อนที่จะเริ่มการเดินจงกรมควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดในอิริยาบถยืน ดังนี้

สภาวะการยืน คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ด้วยการยืนให้ตรง ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายไว้หลัง หรือวางมือขวาลงบนมือซ้ายตรงบริเวณสะดือเพื่อเก็บมือ ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก หน้าตรง ลิมดา สติจับอยู่ที่อาการยืน แล้วกำหนด ยืนหนอ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะดูอาการยืน คืออาการที่ตั้งตรงของกายทุกส่วนที่เป็นวาโยธาตุ มีลักษณะตั้ง ถ้ามีความฟุ้งซ่าน ความเจ็บปวด เมื่อยควรกำหนดรู้อาการนั้นๆ กำหนดรู้อาการยืนด้วยจิตที่เป็นปัจจุบันขณะ ปัญญาจะประจักษ์ว่าอาการยืนและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน จากนั้น จะเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการยืน และจิตที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ปัญญาที่เกิดได้รู้แจ้งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตา ของสภาวะธรรมเหล่านั้น ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก มีสติในปัจจุบันขณะจับอยู่ที่เท้าเตรียมพร้อมที่จะเดิน

การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมา อย่างมีสติสัมปชัญญะ^๘ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันซึ่งปรากฏอาการเคลื่อนไหวในขณะยกเท้า ย่างเท้า และเหยียบเท้า^๙ เป็นการกำหนดในอิริยาบถบรรพ ในคำว่า “ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน หรือ เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน”^{๑๐} พร้อมกับกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ เป็นการปฏิบัติตามสัมปชัญญูปพะพะ ที่ว่า “เป็นผู้ทำความรู้ตัวในการก้าวไปการถอยกลับ”^{๑๑} มีข้อปฏิบัติดังนี้

^๗ พระสมภาร สมภาโร, **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด) หน้า ๑๒๕.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑

^๙ พระคันธสารากวีวงศ์, **ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาต่างๆ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๕-๑๐.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

การเดินทางเริ่มจากการเดินระยะที่ ๑ ก่อน แล้วเพิ่มขึ้นตามลำดับ เพื่อเป็นการปรับอินทรีย์ให้เท่ากัน จึงควรที่จะต้องเริ่มเดินจากระยะที่กำหนดอย่างหยาบๆ ไปจนถึงการกำหนดระยะที่ละเอียด เพื่อให้จิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะได้แนบแน่น มีสมาธิยิ่งขึ้น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องเดินทั้ง ๖ ระยะทุกครั้งที่เกิดจกรรม การเดินจกรรมมี ๖ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ระยะที่ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ ระยะที่ ๓ กำหนดว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ ระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ ระยะที่ ๕ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ระยะที่ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

จุดประสงค์ของการเติม “หนอ” ลงตอนท้าย^{๑๒} ในการกำหนดทุกครั้งเพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มมากขึ้น การก้าวอย่างเดินมิให้ยาวหรือสั้นจนเกินไป ควรประมาณสั้นเท่าขวาละปลายเท้า ซ้ายสัก ๒ นิ้ว มีความเพียรตั้งสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ไม่ต้องก้มดูที่เท้า ให้ก้าวเท้าซ้ำๆ พอประมาณโดยให้ก้าวเท้าขวก่อน แล้วตามด้วยเท้าซ้าย หลักสำคัญคือ ต้องอยู่ในปัจจุบันขณะ ในทุกๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนไหว ด้วยการกำหนดด้วยใจกับเท้าที่ก้าวไป ต้องพร้อมกันมิให้ก่อนหรือหลังกัน เช่น จกรรมระยะ ๑ ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ในขณะที่ยกเท้า ขวาก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นให้มีสติในปัจจุบันขณะ เริ่มตั้งแต่ยกเท้าซ้ำๆ ว่า ขว้างหนอ เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้น ลงคำว่า “หนอ” เท้าซ้ายกำหนดเหมือนเท้าขวา กำหนดว่า “ซ้ายอย่างหนอ” เมื่อเดินสุดทางแล้ว กำหนด “ยื่นหนอ” ๓ ครั้ง จากนั้นกำหนดกลับ โดยกำหนดว่า “กลับหนอ” ๓ คู่ ยกปลายเท้าขวาก้าวขึ้น สั้นเท่าติดพื้น หมุนปลายเท้าไปทางขวา ๖๐ องศา พร้อมกำหนดว่า “กลับ” วางปลายเท้าลงกับพื้น พร้อมกำหนดว่า “หนอ”

สามารถสรุปเป็นหลักการเดินจกรรม ได้ดังนี้คือ

๑. กำหนด ด้วยการมีสติในปัจจุบันขณะที่กำลังอยู่ในอิริยาบถยืน หรือเดิน เช่นยืนก็กำหนดรู้ว่ายืน

๒. จดจ่อ ด้วยการจับจ้องอาการนั้นๆ อย่างแนบแน่น เช่น เมื่อเท้าขวาก้าวไปก็จดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวานั้น

๓. ต่อเนื่อง ด้วยการมีสติในปัจจุบันขณะไม่ขาดช่วงในขณะที่เท้าขวานั้นเคลื่อนไหว เพราะการมีสติอย่างต่อเนื่องทำให้การตามรู้อาการที่เคลื่อนไหวปรากฏได้ชัดเจน

^{๑๒} กัททันตะ อาสภเถระ, วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘), หน้า ๑๒๓-๑๒๖.

๔. เท่าทัน ด้วยการกำหนดอาการทุกอย่างได้ทันทั่วทั้งในปัจจุบันขณะ ไม่ปล่อยให้ผลอสติ กำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไหวอย่างเท่าทัน เช่นเมื่อเท้าขวาเหยียบพื้นก็รู้เท่าทันอาการที่เท้าเหยียบพร้อมกับการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะการที่เท้าเหยียบพื้น

๔.๑.๑.๒ การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เป็นวิธีการปฏิบัติในกายนุสสนา หมวดอิริยาบถบรรพ ที่จะต้องมีความเพียร พร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะเกิดขึ้นร่วมกันในปัจจุบันขณะ ด้วยการ “นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๑๓} หลักการในการนั่งสมาธิ ให้นั่งขัดสมาธิ ศีรษะและลำคอตั้งตรง เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง จะนั่งเก้าอี้หรือพับเพียบก็ได้ เมื่อนั่งก็กำหนดรู้ที่นั่ง ดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า เรานั่ง”^{๑๔} เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา มีสติในปัจจุบันขณะ อยู่ที่ท้อง เมื่อหายใจเข้า ท้องพองให้กำหนดว่า “พองหนอ” ใจที่รู้กับท้องที่พองต้องทันกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลัง เวลาหายใจออก ท้องยุบให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้กับอาการที่ยุบให้ทันกัน ข้อสำคัญคือ จะต้อง มีสติในปัจจุบันขณะจับที่อาการพอง ยุบ อีกทั้งพิจารณาเวทนา ความปวดเมื่อย ความคัน ความเจ็บ และสิ่งที่จิตนึกคิดต่างๆ ด้วยการเห็นสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นต้น

การที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ เป็นสิ่งที่ปรากฏได้ชัดเจน จับได้ง่าย เป็นอาการที่หายาบ จะเห็นได้ว่า ในขณะที่หายใจเข้าออกนั้น เป็นผลทำให้ลมเคลื่อนเข้า เคลื่อนออก ทำให้ท้องพอง ท้องยุบ ลมที่อยู่ในท้องเป็นวาโยธาตุ ซึ่งเป็น ๑ ในธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ จัดเป็นธาตุมนสิการ^{๑๕}

๔.๑.๑.๓ อิริยาบถย่อย

สัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว^{๑๖} หมายถึง อิริยาบถย่อย อาการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ที่นอกเหนือไปจากการยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเรียกว่า อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ การทำความรู้สึกตัว เวลาลุกขึ้นจากที่นอน พับผ้า ล้างหน้า แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ รับประทานอาหาร เป็นต้น ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า^{๑๗}

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๕.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ภิกษุทั้งหลาย . . . ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการก้าวเข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง เพื่อเห็นกายในตนเองและผู้อื่น เพื่อการดับทุกข์ เพียงเพื่ออาศัยการเจริญญาณเจริญสติ เท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

วิธีปฏิบัติในการกำหนดอิริยาบถย่อย จะต้องกำหนดให้มีสติในปัจจุบันขณะทันต่ออิริยาบถที่เคลื่อนไหวหรือกระทำการใดๆ ก็ตาม เช่น เมื่อดื่มน้ำ ล้างแก้ว เอี้ยวตัว กู้ก้ม เหยียด ย่อตัว ลุกขึ้น ด้วยอิริยาบถที่ต้องเนื่องต่อการกำหนดรู้ เคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยซ้ำๆ เหมือนคนป่วยหนัก และกำหนดรู้อาการไปด้วยทุกๆ ระยะเวลาที่เคลื่อนไหวจะทำให้รู้สภาวะเบา หนัก ได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา ดังมีภายิตที่พระกัจจายนเถระ^{๑๘} กล่าวไว้ว่า “ผู้เป็นปราชญ์นั้นถึงมีตาดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนตาบอด ถึงมีหูดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนหูหนวก ถึงมีปัญญา ก็พึงทำเป็นเหมือนคนใบ้ ถึงมีกำลัง ก็พึงทำเป็นเหมือนคนอ่อนแอ”

ในทุกๆ ขณะของการปฏิบัติ จึงควรกำหนดรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ ในการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส เดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด กู้ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนก็จะปรากฏให้เห็นโดยนักปฏิบัติจะต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ ด้วยการใส่ใจกายภาวนาเป็นหลัก จะทำให้หลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้กระทำกุศลกรรมเกิดขึ้น การดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีสติ รู้ตัวทั่วพร้อมสามารถปฏิบัติได้ในทุกขณะของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นขณะที่หายใจ ขณะรับประทานอาหาร ขณะกำลังดื่มน้ำ ขณะกำลังล้างจาน ขณะกำลังทำสวน หรือกระทั่งขณะขับรถ เมื่อมีสติอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดสันติภาพและความสุขอยู่ภายใน พร้อมทั้งจะแบ่งปันการดำเนินชีวิตเยี่ยงนี้แก่ผู้อื่นได้ด้วย ช่วงขณะปัจจุบันก็จะเป็นช่วงเวลาอันน่านำมาห้ศรัทธา

เหตุที่ต้องฝึกเจริญสติ เพราะในชีวิตประจำวัน จะไม่สามารถเจริญสมาธิได้ตลอดเวลา จึงจำเป็นต้องเจริญสติในขณะทำกิจต่างๆ ไปด้วย เพื่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งการมีความปลอดภัยของชีวิต ทรัพย์สิน และการไม่มีความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจที่รุนแรง อีกทั้งการปฏิบัติธรรมเพื่อคืนสภาพจิตกลับสู่สภาพเดิม ต้องรู้ทุกอย่างที่จิตรู้ แต่อย่าไปคิด จิตจะเป็นปัจจุบันตลอด ถ้าไปคิดเป็นอดีตทันที รู้ปัจจุบันนี้ รู้ไม่เกาะเกี่ยว ไม่ใช่รู้แบบ

^{๑๘} พ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

ที่อื่นๆ แต่รู้ดีไม่มีบัญญัติ ไม่มีชื่อเรียก ท่านจึงเรียกว่า ตถตา มันเป็นเช่นนั้นเอง ความลึกลับสงสัย อยู่ในจิตเป็นนิรันดร์ ถ้าอยู่ในใจใครก็ไม่ปลอดภัย^{๑๕}

๔.๑.๒ ผลของการปฏิบัติกายภาวนา

๑. การเดินจงกรมส่งผลให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านและเกิดปัญญาเข้าใจสภาวะของธาตุสมพร้อมทั้งกำจัดความเห็นผิดในตัวตน เป็นการปรารภความเพียรที่ความง่วง ความเกียจคร้านไม่สามารถเข้าครอบงำได้ มีอานิสงส์ ๕ ประการ^{๑๖} คือ ๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓. เป็นผู้มีอาพาธน้อย ๔. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย ๕. สมานิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

๒. สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการทำกิจวัตรต่างๆ เช่น การบิณฑบาต กวาดลานวัด ในอิริยาบถเดิน ต้องใช้สติในปัจจุบันขณะเข้าไปกำหนดให้ทันต่อสภาวะในการเคลื่อนไหวในแต่ละย่างก้าว มีจิตที่มั่นคงในปัจจุบันขณะ ด้วยเดินก็รู้ว่าเดิน เหยียด กู้ เดินหน้า ถอยหลัง ก็รู้ มีสติตั้งมั่น กำหนดรู้ทันทุกอกกับปฏิกิริยา ทำให้เกิดสมานิ

ในชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ที่ยังต้องประกอบอาชีพ การจะปลีกตัวออกไปเพื่อปฏิบัติธรรมตามที่ต่างๆ นั้น เป็นไปได้ยาก ถ้าตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่กับปัจจุบันทุกขณะแล้วสามารถที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะได้ในที่ทุกสถาน ทุกอิริยาบถด้วยการยืน เดิน นั่ง นอน หรือแม้กระทั่งการอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของตนเอง ด้วยความมีสติอยู่ในปัจจุบัน หรือแม้กระทั่งการเข้าครัวเพื่อประกอบอาหาร การซักผ้า ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน อาบน้ำ หิวผม ทำสวน ขุดดิน การดื่มน้ำ หรือแม้กระทั่งรดรดรด การมีจิตอยู่ในปัจจุบัน มีสติระลึกรู้ทุกขณะของการกระทำด้วยจิตที่ตื่นรู้ ก็สามารถที่จะเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก แม้จะคิดก็สามารถที่จะใช้วิกฤติให้เป็นโอกาสด้วยการรู้ตามความเป็นจริง ณ ที่นี้ ถ้านิรันดร์เข้าครอบงำทำให้หงุดหงิด ก็รู้ว่าหงุดหงิด ถ้าโกรธ ก็รับรู้ถึงความโกรธ ด้วยความตื่นรู้ ไม่ปรุงแต่งไปตามความชอบใจไม่ชอบใจ ความหงุดหงิด ความโกรธก็จะหายไป เมื่อรู้เท่าทันถึงสภาวะที่เกิดขึ้น ทำให้จิตเข้มแข็ง มั่นคง สงบ เยือกเย็น ผ่องใส จิตใจเบิกบาน เข้าใจตนเองและผู้อื่นด้วยความเป็นจริง ทำให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตและก่อให้เกิดการพัฒนาจิตที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป

^{๑๕} พระมนตรีย์ อากัสสโร, รายงานพิเศษ มนสิกุล โอวาทเภสัชช์, เนชั่นสุดสัปดาห์, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๕๕๗ (ตุลาคม ๒๕๕๗).

^{๑๖} อ.จ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

๓. ขณะที่เจริญสติในปัจจุบัน นิเวศน์หรืออกุศลจิตต่างๆ ได้แก่ ความง่วงนอน ความลึกลับสลับ ความโกรธ ความเบียดเบียน ด้วยอำนาจของตัณหา ทิฏฐิ ไม่สามารถเกิดขึ้น ในขณะที่นั้น เกิดปัญญา ทำให้รู้ว่าอาการทางกายเป็นคนละส่วนกับจิตที่ตามรู้ อาการที่เกิดทางกายและจิตที่ตามรู้ นั้น ได้เกิดดับอย่างรวดเร็ว เกิดปัญญารู้แจ้ง ไตรลักษณ์ว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวคน แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ละคลายความผูกพันเห็นตามความจริงสามารถกำจัดอกุศลและโทมนัส รู้แจ้งตามความเป็นจริง

๔. พบว่าผู้ปฏิบัติได้รับผลดี มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ ดังผลจากงานวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพสูงกว่า ก่อนการทดลอง และพบว่าชีพจร การหายใจ ความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการทดลอง^{๒๑} ช่วยบำบัดรักษาโรคทางกายที่ร้ายแรงบางชนิดได้ เช่น โรคมะเร็ง และโรคเครียด ซึ่งมีสมุฏฐานมาจากจิตที่คิดวิตกกังวลเรื่องต่างๆ เป็นปัญหาสุขภาพความสังคมในปัจจุบัน อันเป็นสาเหตุของโรคทางกายหลายชนิด เช่น โรคนอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคปอด เบาหวานกำเริบ เป็นต้น^{๒๒}

๔.๑.๓ กรณีศึกษาผู้ถึงพร้อมด้วยกายภาวนา

กรณีศึกษาผู้ถึงพร้อมด้วยกายภาวนา หมายถึง ตัวอย่างของบุคคลที่เป็นพระอริยบุคคล โดยพระอริยบุคคลที่นำมาเป็นกรณีศึกษานั้นแต่ละองค์ถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติและเป็นที่รู้จักและยกย่องว่าเป็นเลิศปรากฏผลเป็นที่ยอมรับ อีกทั้งพระพุทธเจ้าตรัสยกย่องว่าเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ในกรณีนี้จะได้นำเสนอประวัติของพระอานนท์ผู้มีความเป็นอยู่ด้วยกายภาวนาจนสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล

พระอานนท์ เกิดในวรรณะ刹ตริย์ ตระกูลศากยะ เป็นโอรสของพระเจ้าอมิตทนะ พระอนุชาอีกพระองค์หนึ่งของพระเจ้าสุทโธทนะกับพระนางกิสสาโคตรมี^{๒๓} เกิดมาเป็นสหชาติกับ

^{๒๑} เสาวนีย์ พงษ์ผึ่ง, “ผลการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ จังหวัดระนอง”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒), บทคัดย่อ.

^{๒๒} ประเวศ วะสี และพระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ, วิธีแก้เชิงสร้างสุขกับการเจริญสติ, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๓-๑๕

^{๒๓} บรรจบ บรรณรุจิ, อัสติมหาสาวก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๒.

พระพุทธเจ้า^{๒๔} ออกบวชพร้อมกับเจ้าชายสาकยวงศ์ ๕ องค์ คือ เจ้าชายภัททิยะ เจ้าชายอนุรุทธะ เจ้าชายภคิ เจ้าชายกิมพิละ เจ้าชายเทวทัตและ อุบาลีซึ่งเป็นช่างกัลบก ในคราวเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดพระบิดาและพระประยูรญาติที่กรุงกบิลพัสดุ์ เมื่อบวชได้ไม่นานเจ้าชายทั้งหลาย ยกเว้นพระอานนท์และพระเทวทัต ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนพระอานนท์ได้ฟังธรรมจากพระปณณมัตตานีบุตรเถระ ทำให้บรรลุธรรมเบื้องต้นเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน^{๒๕} ทำหน้าที่เป็นพุทธอุปัฏฐากของพระพุทธเจ้าเป็นเวลา ๒๕ ปี^{๒๖} พระพุทธเจ้าทรงตั้งท่านว่าเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในตำแหน่งเอตทัคคะ^{๒๗} ด้านพุทธอุปัฏฐาก พหูสูต มีสติ มีกตติ และมริตติ (อดทน)^{๒๘}

หลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ ๓ เดือน ได้มีการทำการสังคายนาพระธรรมวินัย พระอานนท์เป็นผู้หนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้ร่วมทำหน้าที่นี้ แต่เนื่องจากท่านองค์เดียวยังไม่ได้บรรลุดุรหัตผล ท่านมีความมุ่งมั่นพากเพียรปฏิบัติวิปัสสนาอย่างเต็มกำลังเพื่อให้บรรลุดุรหัตผลเป็นพระอรหันต์ก่อนวันที่จะทำการสังคายนา คืบวันนั้นท่านได้ทำความเพียรอย่างหนักจนร่างกายอ่อนเพลียแต่ก็ไม่สามารถบรรลุดุรหัตผลได้ จนในที่สุดจนใจจะพริกพ่นในขณะที่กำลังเอนตัวลงนอน เพื่อจะพริกพ่นอริยาบถนั้นศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน เท้าพอนจากพื้นเท่านั้น ท่านก็บรรลุดุรหัตผลในระหว่างเอนกายลงนั่นเอง^{๒๙}

ดังจะเห็นได้ว่า การบรรลุดุรหัตผลของพระอานนท์ มีลักษณะที่แปลกกว่าสาวกรูปอื่นๆ คือ ท่านบรรลุดุรหัตผลในระหว่างอริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน, เดิน, นั่ง, นอน และการเอนกายลงนอนพริกพ่นของท่านนั้น ด้วยเห็นว่าเมื่อได้ปฏิบัติความเพียรพิจารณากายคตาสติมาจนถึงที่สุดแล้ว ยังไม่สามารถบรรลุดุรหัตผลได้ จึงควรที่จะพริกเพื่อให้เกิดความสมดุล จิตคลายจากความฟุ้งซ่านและพริกคลายของร่างกาย เมื่อคิดได้ดังนี้จิตคลายความยึดมั่น เกิดความปล่อยวาง จิตหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง บรรลุดุรหัตผลในที่สุด

^{๒๔} สหชาติกับพระพุทธเจ้า หมายถึง บุคคลและสิ่งที่เกิดร่วมกับพระพุทธเจ้า ๗ อย่าง ได้แก่ พระนางพิมพา, พระอานนท์, พระฉันทะ, ม้ากัณฐกะ, ขุมทรัพย์ ๔ ขุม, ต้นมหาโพธิ์ และพระกาฬุทายี คูใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๕๒, พุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๕๐, พุ.อป.อ. (ไทย) ๘/๒/๑๔๐.

^{๒๕} ส.ข. (ไทย) ๑๓/๘๓/๑๔๒.

^{๒๖} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๔๔/๕๑๐.

^{๒๗} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๓๕/๓๓๑, อ.ง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑๕-๒๒๓/๒๕.

^{๒๘} อ.ง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑๕-๒๒๓/๒๕

^{๒๙} พุ.อป.อ. (ไทย) ๘/๑/๖๕๘-๖๕๙.

๔.๒ ปัจจุบันขณะกับศีลภาวนา

การพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคุณสมบัติที่อยู่ในตัวบุคคล เช่น ศีลธรรม^{๑๐} ศีล ในทางกว้าง หมายถึง ระบบการอยู่ร่วมกันด้วยดี ซึ่งหมายถึง สังคมทั้งหมด ซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ต้องรู้เท่าทันและปรับปรุงให้มีการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ^{๑๑} ศีลภาวนา (Moral Development) หมายถึง การพัฒนาศีล ความประพฤติ ฝึกรวมสติให้ตั้งมั่นอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่สังคมอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข เกื้อกูลแก่กัน^{๑๒} ในกฎระเบียบของสังคม มีสติในปัจจุบันขณะ โดยมีศีลเป็นหลักยึดเหนี่ยวเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับปัจจัยสี่ เพื่อเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิต ศีลจึงเป็นรากฐานในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม ให้มนุษย์มีความสุขโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ด้วยการฝึกให้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ศีลจึงเป็นระเบียบความเป็นอยู่ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกาย วาจา ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อทำให้ความเป็นอยู่เข้าถึงจุดหมายอันดีงาม ปิดกั้นโอกาสที่จะทำความชั่ว ส่งเสริมโอกาสการทำดี เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม เป็นการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์ด้วยกัน เกื้อกูลกัน ศีลหรือพฤติกรรม จึงเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ศีลจึงเป็นเหตุให้ความประพฤติบริสุทธิ์ เบื้องต้นควรรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำความเห็นให้ตรงด้วยการปฏิบัติศีลภาวนาดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ วิธีการปฏิบัติศีลภาวนา

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ มีสติ มีจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ กำหนดในการสำรวมระวังในสัมมาอาชีวะหรือความประพฤติที่ดีงาม ๔ ด้านคือ ๑. ด้านอินทริยสังวร ๒. ปาฏิโมกข์สังวร ๓. อาชีวะปาริสุทธิ ๔. ปัจจัยสันนิสิตศีล

๔.๒.๑.๑ ด้านอินทริยสังวร

ด้านอินทริยสังวร หรือการคุ้มครองอินทริย์ ด้วยการรู้จักใช้อินทริย์ให้มีความสำรวมในอายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีความรู้เท่าทันต่อการรับสัมผัสในขณะที่รับต่อการ

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๔), หน้า ๕.

^{๑๑} ประเวศ วะสี, ธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริงทั้งหมด, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสำนักกรักบ้านเกิด, ๒๕๔๗), หน้า ๖๐.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

กระทบนั้นต้องไม่ยินดียินดีร้าย เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส ภายถูกต้อง โภกฐัพพะ และใจรู้ธรรมารมณ์หรือรู้อารมณ์ทางใจ ดังพระมหากัจจายนเถระ กล่าวสอนว่า “ผู้เป็นปราชญ์นั้น ถึงมีตาดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนตาบอด ถึงมีหูดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนหูหนวก ถึงมีปัญญา ก็พึงทำเป็นเหมือนคนใบ้ ถึงมีกำลังก็พึงทำเป็นเหมือนคนอ่อนแอ ครั้นเมื่อประโยชน์เกิดขึ้นแล้ว ถึงจะนอนในเวลาใกล้จะตาย ก็ยังทำประโยชน์ให้สำเร็จได้”^{๓๓} ด้วยวิธีปฏิบัติดังนี้คือ

๑) เมื่อรู้แจ้งทางอายตนะแล้ว “ไม่รวบถือ”^{๓๔} หมายถึง การมองภาพด้านเดียว มองภาพรวมทั้งหมด เช่น เมื่อเห็นหญิงหรือชาย ก็เห็นว่าเป็นคนสวย เป็นคนหล่อ ทั้งสัดส่วนร่างกายทั้งหมด เสียงไพเราะ กลิ่นหอม สัมผัสที่อ่อนนุ่ม ด้วยอำนาจฉันทราคะ”

๒) เมื่อรู้แจ้งทางอายตนะแล้ว “ไม่แยกถือ”^{๓๕} หมายถึง มองภาพ ๒ ด้าน มองแยกแยะเป็นส่วนๆ ไป ด้วยอำนาจกิลเลส เช่น เห็นมือ เท้า ปาก จมูก ว่าสวยหรือไม่สวย เห็นอาการยิ้มแย้ม หัวเราะ การพูด การเหยี้ยวซ้ายแลขวา ว่าน่ารักหรือไม่น่ารัก ถ้าเห็นว่าสวยงามน่ารัก ก็เกิดอิฏฐารมณ์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยไม่น่ารัก ก็เกิดอนิฏฐารมณ์”

ดังจะเห็นได้ว่า การใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความมีสติในปัจจุบันขณะ ในการรับรู้ต่อสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงนั้น เช่น เมื่อเห็นผู้หญิงเดินผ่านมา ก็สักแต่ว่าเห็น ด้วยการเห็นที่ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา ต้องไม่เข้าไปตัดสิน ไม่ปรุงแต่ง ว่าน่ากระโปรงสวย ทาปากสีที่เราชอบ แต่ใส่รองเท้าสีไม่เข้ากับเสื้อผ้ากับกระเป๋ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ควรที่จะต้องมีใจวางเฉย ไม่ยินดียินดีร้าย รู้เท่าทันต่อผัสสะที่มากระทบในปัจจุบันขณะ ให้สักแต่กำหนดรู้อารมณ์เท่านั้น มิเช่นนั้นจะก่อให้เกิดเวทนา ชอบใจ ไม่ชอบใจ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เพราะเมื่อใดที่ไม่สำรวจระวังอินทรีย์เข้าไปตัดสิน ปรุงแต่งต่อสิ่งที่รับสัมผัสทางกายและใจแล้วย่อมจะตกเป็นทาสของอารมณ์ อันเป็นอันตรายต่อพรหมจรรย์ เหมือนพายุที่พัดต้นไม้ที่ไม่มีรากยึด ต้องโค่นลงในที่สุด

เมื่อจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะด้วยการสำรวจอินทรีย์มีกำลังแก่กล้า ไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย ไม่เกิดโทษ ทำให้รู้เท่าทันต่อการรับสัมผัสทางอายตนะอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น การพัฒนามนุษย์ จึงต้องพัฒนารูปกับนามไปพร้อมกัน ส่วนที่เป็นรูป หมายถึง อารมณ์ สุข ทุกข์หรือวางเฉย การจำได้หมายรู้ กำหนดได้ว่าสิ่งนี้สิ่งนั้นคืออะไร คุณภาพของจิตที่คิดปรุงแต่งไปในทางที่ดี ชั่วหรือเป็นกลางๆ สภาวะที่รับรู้ทางสัมผัส คือตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส ภายได้สัมผัส และการรับรู้ทางใจ จึงเป็นการพัฒนาคนให้พ้นจากการมีชีวิตอยู่

^{๓๓} บุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

^{๓๔} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑๓๕๒/๔๕๖-๔๕๗.

^{๓๕} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑๓๕๒/๔๕๖-๔๕๗.

ภายใต้การบงการของตัณหาที่ดิ้นรนแสวงหาสุขเวทนาและหลีกเลี่ยงทุกข์เวทนาบนพื้นฐานของ ความไม่รู้ คือ อวิชชา ที่ทำให้เวียนอยู่ในตาข่ายของการก่อปัญหาเพิ่มทุกข์ไปสู่การมีชีวิตอยู่ด้วย ปัญหา ซึ่งทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความเป็นอิสระ ไร้ทุกข์ ปราศจาก ปัญหา

๔.๒.๑.๒ ปาฏิโมกข์สังวร

ปาฏิโมกข์ หมายถึง ศีลสิกขาบทที่เป็นเหตุให้ผู้รักษาหลุดพ้นจากทุกข์ สังวร หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา^{๓๖} ปาฏิโมกข์ หมายถึง การระมัดระวังมิให้ล่วงละเมิดพระ บัญญัติที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเป็นข้อห้าม ตำรวมในศีลอันเป็นสิกขาบท สำหรับป้องกันความ เสียหาย ซึ่งมีผลกระทบกับหมู่คณะโดยทรงวางโทษแก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิดและให้ทำตามข้อที่ พระองค์ทรงอนุญาต เพื่อความไม่เดือดร้อนแก่ตนเองและคณะ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “ความ ตำรวมในปาฏิโมกข์ นี้คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”^{๓๗} รักษาสำเร็จด้วยศรัทธา^{๓๘} เพื่อ เป็นไปแก่การเกื้อกูลแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย ดังในเสขปฏิบัติปาฐกถา พระพุทธเจ้าตรัสสั่งให้ พระอานนท์แสดงแก่พวกเจ้าศกยะว่า พระอรชยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ มีศีล ตำรวมด้วยการสังวร ในปาฏิโมกข์เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ ในสิกขาบททั้งหลาย^{๓๙}

การตำรวมในพระปาฏิโมกข์ต้องถึงพร้อมด้วยความประพฤติที่เรียกว่า อาจารย์ หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดทางกาย การไม่ล่วงละเมิดทางวาจา การไม่ล่วงละเมิดทางกายและทาง วาจา หรือการตำรวมศีลทั้งหมด คือ การไม่เลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่ผิด ไม่เลี้ยงชีพด้วยการทำตนต่ำกว่า กฎหัตถ์ เป็นผู้ไม่คลุกคลีกับพระราชา มหาอำมาตย์ เป็นผู้ไม่มีหญิงสาว ภิกษุณี และร้านสุราเป็นที่ โคจร หรือการเข้าหาตระกูล ด้วยการเว้นข้อห้าม ทำตามข้อที่พระพุทธองค์ทรงกำหนด รักษา สิกขาบทไม่ให้ล่วงละเมิด เพื่อเป็นเครื่องขัดเกลา ปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรม เพื่อเป็นที่พึงของ ตนเองและผู้อื่น

^{๓๖} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๑.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๕๑.

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๕๓.

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๖.

๔.๒.๑.๓ อาชีพปริสุทธิ

อาชีพปริสุทธิคือ^{๑๐} คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีพะ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ไม่ประกอบ อเนสนา มีการหลอกลวงเขาเลี้ยงชีพเป็นต้น เลี้ยงชีพด้วยความบริสุทธิ์ หรือการเลี้ยงชีพด้วยความ ถูกต้อง (สัมมาอาชีพะ) อาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น อันจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น ไม่ ทำอาชีพของตนให้เศร้าหมอง เป็นการประกอบอาชีพด้วยความสุจริตหาทรัพย์ด้วยหลักการของ สัมมาอาชีพะ ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์มรรค การทำองค์มรรคแห่งสัมมาอาชีพะให้เจริญ จึงเป็นเหตุปัจจัย ให้องค์มรรคแห่งสัมมาสัมมันตะและสัมมาวาจา ทำงานไปพร้อมๆ กันอย่างสมบูรณ์ ก่อให้เกิดวิ สุจริต ๔ และกายสุจริต ไม่ประกอบมิจฉาอาชีพะ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติอาชีพการงานที่ไม่พึง ประารถนาไว้ในวนนิชชาสูตร^{๑๑} ด้วยการเว้นจากการค้าขายไม่ชอบธรรม ๕ ประการ ได้แก่

๑. การค้าขายอาวุธ เพราะเป็นเหตุให้ทำความผิดก่อโทษแก่ผู้อื่น
๒. ค้ามนุษย์ เพราะการค้าขายมนุษย์ทำให้มนุษย์หมดอิสรภาพ
๓. ค้าสัตว์ให้เขาฆ่า เพราะการค้าขายเนื้อสัตว์เป็นเหตุให้ต้องฆ่าสัตว์
๔. ค้าน้ำเมาค้ายาเสพติด เพราะเป็นเหตุให้มีการดื่มของมึนเมาทำให้ขาดสติเกิดความ ประมาท
๕. ค้าขายยาพิษ เพราะเป็นการทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับความเดือนร้อน

อีกทั้งพระพุทธองค์ตรัสในมหาจัตตาริสกสูตร^{๑๒} แสดงถึงความสำคัญของสัมมาอาชีพะ โดยย่อดังนี้ “สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า คือ ภิกษุรู้ชัดมิจฉาอาชีพะว่า เป็นมิจฉาอาชีพะ รู้ชัด สัมมาอาชีพะว่า เป็นสัมมาอาชีพะ ความรู้ของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ... ภิกษุนั้นย่อมพยายามเพื่อ ละมิจฉาอาชีพะ ยังสัมมาอาชีพะให้ถึงพร้อม ความพยายามของภิกษุนั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมี สติละมิจฉาอาชีพะ มีสติเข้าถึงสัมมาอาชีพะอยู่ สติของภิกษุนั้นเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติย่อมห้อมล้อมคล้อยตามสัมมาอาชีพะของภิกษุนั้นไป

จะเห็นได้ว่าการประกอบสัมมาอาชีพะนั้น จึงมีองค์ประกอบที่สำคัญคือการมีสติระลึกรู้ ในปัจจุบันขณะ ด้วยการมีปัญญา มีความเห็นที่ถูกต้องและมีความเพียรให้ถึงพร้อมในการทำงาน ร่วมกัน มีสัมมาทิฏฐิ(ปัญญา) เป็นตัวนำเปรียบเหมือนไฟส่องทาง ให้เห็นทางและมั่นใจในทางอัน ถูกต้องนำไปสู่เป้าหมาย สัมมาวายามะ เหมือนการออกแรงก้าวไป หรือการใช้แรงผลักดันให้

^{๑๐} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๖/๓๔๕.

^{๑๑} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๗/๒๘๕.

^{๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๐/๑๓๕.

เคลื่อนไป และสัมมาสติเป็นแรงสนับสนุน เป็นเหมือนเครื่องบังคับ ควบคุม ระวังให้เดินอยู่ในเส้นทาง ถูกจังหวะและคอยหลบหลีกให้พ้นภัย ซึ่งองค์มรรคทั้ง ๓ ข้อนี้จะต้องปฏิบัติงานร่วมกันในทุกขั้นตอนของศีล สมาธิและปัญญา

ดังนั้น อาชีวปาริสุทธศีล หรือสัมมาอาชีวะคือศีล จึงเป็นการทำมาหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน เป็นจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติด้วยความมีสติตั้งมั่นในปัจจุบันขณะก่อให้เกิดปัญญา ด้วยการฝึกหัด อบรม ฝึกฝนให้มีความชำนาญในอาชีพที่จะต้องปฏิบัติให้เป็นผลที่น่าพอใจและ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนและเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ไม่ก่อผลเสียให้แก่สังคม นอกจากนี้ การอยู่กับปัจจุบันขณะต่ออาชีวปาริสุทธศีลยังเป็นเครื่องแก้ปัญหาวชิวัตและสังคม เพื่อให้เป็นไปเพื่อความสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจอันเป็นหนทางสู่ความเจริญตามระบบของไตรสิกขา สัมมาอาชีวะจึงเป็นการประกอบอาชีพที่ถูกต้องเป็นหลักในวิถีชีวิตมนุษย์ ก่อให้เกิดปัญญานำไปสู่ความสุขที่แท้จริง ด้วยการแสวงหาความสุขในการบริโภควัตถุ สร้างความเจริญ ความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจจากการประกอบอาชีพที่สุจริต การทำงานที่มีจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ ทำให้ผู้ทำมีคุณค่า และคุณประโยชน์ มีความเข้าใจผู้อื่นก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี โดยไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางการทำงาน นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงวิถีแห่งบรมสุขได้ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาชีวิตไม่ให้ตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ให้เสื่อมจากความดี

๔.๒.๑.๔ ปัจจัยสันนิสิตศีล

ปัจจัยสันนิสิตศีล การพิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภคปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและเภสัช ด้วยการพิจารณาว่า ข้าน้ำที่บริโภค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เพื่อเป็นไปตามอรรถาพค่างดองตนอยู่ได้ ไม่บริโภคด้วยความทะยานอยาก ไม่มั่งมาก และสะสม ไม่เป็นไปเพื่อกิเลสตัณหา หรือเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินยินดี แต่ให้ระลึกว่า ให้บริโภคใช้สอยวัตถุและปัจจัยด้วยปัญญา ไม่ใช่เพื่อตัณหา เสพรสความอร่อย มุ่งสนองตัณหาความอยาก แต่ให้บริโภค เพื่อลดความหิวกระหาย ความหนาว ร้อน และป้องกันอันตรายจากธรรมชาติ และสัตว์น้อยใหญ่ บรรเทาจากโรคทั้งหลาย ด้วยความยินดีในสิ่งที่ตนหาได้ รู้จักประมาณได้ชื่อว่า มัตตัญญูตา ซึ่งเป็นหลักการดำเนินชีวิตในแนวทางแห่งทางสายกลาง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนในโอวาทปาติโมกข์ที่ว่า “ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”^{๔๗} อีกทั้งในสาริปุตตสูตรตนิทเทศได้กล่าวไว้ว่า

ภิกษุรู้จักประมาณโดยการบริโภค เป็นอย่างไร

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๕๑.

คือภิกษุพิจารณาโดยแยกกายแล้ว จึงใช้สอยจีวร เพียงเพื่อป้องกันความหนาวป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย

ภิกษุพิจารณาโดยแยกกายแล้ว จึงฉันทบิณฑบาต มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันทบิณฑบาตเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยมนสิการว่า เราจักบำบัตเวทนาเก่าไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตของเราความไม่มีโทษ และอยู่สบาย...

ภิกษุพิจารณาโดยแยกกายแล้ว จึงใช้สอยเสนาสนะ เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานเพียงเพื่อบรรเทาอันตรายจากฤดู และความยินดีในการหลีกเร้น

ภิกษุพิจารณาโดยแยกกายแล้ว จึงใช้สอยคิลาณปัจจัยเภสัชบริขาร เพียงเพื่อบำบัตเวทนาอันเนื่องมาจากอาหารที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความไม่ลำบากเป็นอย่างยิ่งภิกษุชื่อว่ารู้จักประมาณ โดยการบริโภค เป็นอย่างนี้^{๔๔}

การรู้จักใช้สอยบริโภค เครื่องนุ่งห่มด้วยปัญญา เพื่อยังประโยชน์ตามสมควรแก่ชีวิต ไม่ใช่มุ่งความสวยงาม โก้หรูหรา แข่งขันกันเพื่อแสดงฐานะของตนเองในการบริโภค การแสวงหาเครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัย นั้นจึงควรมีการศึกษาวิธีการในทางปัญญามีสติในปัจจุบันขณะรู้เท่าทันกิเลสตัณหา ความอยากต่างๆ ด้วยการบริโภคเป็น คือ บริโภคพอดีแบบพอประมาณด้วยการปฏิบัติดังนี้คือ

๑. รู้จักประเภทของอาหารที่จะรับประทานว่ามีคุณภาพ มีประโยชน์คุณค่าต่อร่างกาย โดยต้องพิจารณาไม่หลงเชื่อคำโฆษณา

๒. รู้ปริมาณอาหารที่จะรับประทานให้เหมาะสมพอดีกับความต้องการของร่างกาย

ในส่วนเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม หรือที่อยู่อาศัยก็เช่นกัน ก็ควรพิจารณาใช้สอยด้วยความรู้จักประมาณ ไม่ใช่เพื่อความฟุ่มเฟือย หรูหรา หรือความสำราญ เพื่อการแสดงอวดถึงฐานะกัน ซึ่งเป็นการบริโภคแบบกามสุขัลลิกานุโยค อันเป็นวิถีชีวิตที่มนุษย์จะต้องมีสติในปัจจุบันขณะหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตในลักษณะนี้ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้คือ

๑. ต้องเห็นคุณค่าที่แท้จริงและประโยชน์ของปัจจัยสี่ที่จะใช้สอย

๒. ส่วนประกอบที่ไม่ใช่คุณค่าแท้ที่เกินความต้องการ (คุณค่าเทียม) แต่ต้องการบริโภค นั้นต้องได้มาด้วยความไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ต้องได้มาด้วยความสุจริต

^{๔๔} บ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๐๖/๖๐๑.

ความรู้จักพอดีในการบริโภคปัจจัย จะทำให้รู้จักพอเพียง ความรู้จักใช้สอยวัตถุสิ่งของ ตามความเหมาะสมไม่ฟุ้งเฟ้อเป็นไปในทางสายกลาง ด้วยการรู้จักมัธยัสถ์ ใช้สอยสิ่งที่จำเป็นในชีวิต รู้จักประมาณแต่พอดี บุคคลนั้นจะต้องมีสติในปัจจุบันขณะพิจารณาถึงความเหมาะสมตามฐานะของตน เหตุผล ประโยชน์และโทษ รู้จักควบคุมความอยากได้ ความปรารถนาให้อยู่ในขอบเขตความรู้ ความสามารถที่ตนสามารถสนองต่อความต้องการนั้นได้โดยไม่ให้โทษต่อตนเองและสังคม ทำให้สังคมมีความสุข อยู่ในด้วยเหตุผล ด้วยความพอเพียง เพราะการทะยานอยาก มุ่งหวังสิ่งที่เกินตัว เกินความจำเป็น นำมาซึ่งการแสวงหาในทางทุจริต เกิดความร่ำร้อน รุนววย ทำให้ขาดสติในปัจจุบันขณะทำตามความต้องการของกิเลส ตัณหา ก่อให้เกิดความเดือดร้อนนำมาซึ่งปัญหา

ในการเสพการบริโภคปัจจัย ๔ และใช้ประโยชน์จากวัตถุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี จึงต้องมีปัญญาที่มุ่งเข้าใจคุณค่าแท้ เห็นถึงคุณและโทษของจิตในปัจจุบันที่เข้าไปรับรู้ต่อการบริโภคปัจจัยด้วยความเป็นจริง จิตในปัจจุบันขณะที่ประกอบด้วยปัญญาจะพิจารณาว่าสิ่งใดมีประโยชน์ควรเสพ สิ่งใดมีโทษควรพึงเว้น เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่หลงไปตามค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อ ที่ทำให้บริโภคเกินความจำเป็น เป็นการขาดดุลยภาพ แต่มีสติในปัจจุบันในการรู้จักเสพ บริโภค ก่อให้เกิด “ความสันโดษ”^{๔๕} ที่เรียกว่า บริโภคเป็น ใช้เป็นด้วยการบริโภคพอดี รู้จักบริโภคสิ่งที่และเท่าที่ร่างกายต้องการ ไม่ใช่กินสิ่งที่และเท่าที่ตัวเราต้องการ รู้จักประมาณในการบริโภค ตามหลักโภชนาการมัตตัญญูตา ทำให้ชีวิตมีความสุข รู้เท่าทันตามความเป็นจริง

๔.๒.๒ ผลของการปฏิบัติศีลภาวนา

จากการปฏิบัติตามศีลภาวนาให้ผลสรุปได้ดังนี้คือ

๑) มีความสำรวมระมัดระวังทางด้านกาย วาจา ด้วยการมีสติที่บริบูรณ์ เป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส โดยการนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้เช่น ไม่เบียดเบียนร่างกายผู้อื่นทั้งคนและสัตว์, ไม่ถือเอาสิ่งของของผู้อื่นด้วยเจตนาลักขโมย, ไม่ทำลายของอันเป็นที่รักของผู้อื่น, ไม่พูดเท็จ พูดเพื่อจ้อ ส่อเสียด ยุยง, ไม่พูดหยาบคาย, ไม่เสพของมีนเมาทุกชนิด เป็นเหตุไม่ให้อุกบาป อุกุศลหรืออภิชฌา (พ่วงเล็งอยากได้ของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) เข้าครอบงำได้

^{๔๕} สันโดษ ๓ ประการ ๑) ขาดลาภสันโดษ หรือยินดีตามที่ได้ ๒) ขาดพลสันโดษ หรือยินดีตามกำลัง ๓) ขาดสารูปสันโดษ หรือยินดีตามสมควร, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๐๖, ที.สี. (ไทย) ๘/๒๑๕/๗๓.

การฝึกให้สำรวจอินทรีย์มีสติในปัจจุบันขณะในการนี้เป็นการมุ่งเน้นให้เห็นถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการรู้เท่าทันต่อพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง ด้วยการประพฤติปฏิบัติด้วยความถูกต้อง ทั้งยังไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งได้ว่าเป็นผู้รักษาตนเองและผู้อื่น เป็นผลจากการฝึกรับรู้ของอายตนะที่รับสัมผัส ที่คล่องแคล่ว ไม่ปล่อยใจไปตามกิเลส ตัณหา ทั้งยังเป็น การป้องกันการความเสื่อมเสีย ความบิดเบือนเสียหายจากความชั่ว อุกุศลที่จะเกิดขึ้น และเป็นการรักษาสิ่งแวดล้อม แต่เมื่อใดมนุษย์ใช้ตัณหาเป็นตัวนำ จะทำอะไรตามความปรารถนาที่จะได้รับ สุขเวทนา หรือหลีกเลี่ยงทุกขเวทนาทำให้เกิดปัญหาหลายขั้นตอนคือ

๑. เป็นปัญหาอันตรายต่อชีวิตของตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
๒. เป็นปัญหาอันตรายต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์หรือสังคม
๓. เป็นปัญหาอันตรายต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม^{๔๖}

ดังจะเห็นได้ว่า เมื่อมีการสำรวจอินทรีย์มีสติในปัจจุบันขณะแล้ว จะไม่เบียดเบียนกัน เพียงแต่จะหยุดเอารัดเอาเปรียบ หยุดฆ่ากัน ไม่จำเป็นที่จะต้องสร้างสันติภาพในการที่จะอยู่ร่วมกัน เพียงแต่หยุดทำในสิ่งที่ข่มขู่ ใช้อำนาจบังคับผู้อื่น หยุดการคอร์ปชั่นความไม่ยุติธรรม การทุจริตต่างๆ อีกทั้งไม่จำเป็นที่จะต้องอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพียงแต่หยุดการทำร้ายธรรมชาติ เพียงแต่หยุดเท่านั้น ความสับสนวุ่นวาย ความหวาดระแวงระวังอันตรายที่เกิดจากการละเมิดต่อกันก็จะไม่เกิดขึ้น สามารถที่จะพัฒนาชีวิตและพัฒนาสังคมให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ความจริงก็จะปรากฏที่นี้และเดี๋ยวนี้

๒) การสำรวจอินทรีย์รับรู้ในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริงสามารถนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวัน โดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทั้ง ๖ ประการ^{๔๗} คือ

๑. หมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย
๒. หมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอย ในเวลากลางคืน
๓. เที่ยวคูดมหรสพ มีการแสดงดนตรี ละครที่โหด ต้องเข้าไปมีส่วนร่วมที่นั่น
๔. หมกมุ่นในการเล่นการพนัน อันเป็นเหตุแห่งความประมาท
๕. หมกมุ่นในการคบเพื่อนชั่วเป็นมิตร
๖. หมกมุ่นในการเกียจคร้านในการทำงาน

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๔๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

การไม่ยุ่งเกี่ยวในอบายมุขทั้ง ๖ ประการ เป็นการสำรวมอินทรีย์ ได้ชื่อว่าเป็นการประพฤติตนเพื่อความเป็นบัณฑิต ซึ่งมีลักษณะ ๓ ประการคือ บัณฑิตมักคิดแต่เรื่องดี พุดแต่สิ่งที่ดี ทำแต่กรรมดี อันเป็นผลการสำรวมอินทรีย์ในปัจจุบันขณะจึงก่อให้เกิดการดูเป็น ฟังเป็น ในปัจจุบันเยาวชนมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางมั่วสุมในร้านเกม ห้างสรรพสินค้า หรือร้านคาราโอเกะ ตลอดจนแหล่งมั่วสุมอื่นๆ จนก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และปัญหายาเสพติด จนมีการควบคุมเด็กที่อายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ในการออกนอกบ้านหลังเวลา ๒๒.๐๐ น. นั้น ถ้าพัฒนาเยาวชนเหล่านี้ให้เห็นตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะด้วยการใช้อินทรีย์อย่างถูกต้องตามหน้าที่ และความรับผิดชอบแล้ว ก็จะทำให้ประโยชน์ทำให้คุณภาพชีวิตดียิ่งๆ ขึ้น ให้เป็นไปในลักษณะดังนี้

๑. ดูและกระทำแล้วได้ความรู้ คือเกิดปัญญา เห็นและเข้าถึงความจริง แล้วจะต้องมีความรู้ เพื่อเป็นพื้นฐานในการที่จะสามารถดำเนินชีวิตและกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จและสามารถที่จะเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ได้

๒. ดูและกระทำแล้วได้ประโยชน์ คือสามารถเอามาพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่และคตินิยมต่าง ๆ มาเป็นข้อมูลสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์

ดังจะเห็นได้ว่า การมีสติสัมปชัญญะในปัจจุบันขณะต่อการสำรวมระวางนั้นทำให้มนุษย์มีปัญหาในการจำแนกได้ว่า สิ่งใดเป็นไปเพื่อประโยชน์ และมีโทษประโยชน์ เกิดคุณหรือโทษ ด้วยการเห็นเป็น พุดเป็น ฟังเป็น คิดเป็น สามารถหาประโยชน์สูงสุดจากสิ่งแวดล้อมที่เลวที่สุดได้ ทำให้รู้จักจัดระเบียบตนเองต่อสาธารณให้เกิดความสงบเรียบร้อย เป็นการจัดระเบียบสังคม ใ้บุคคลประพฤติเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของคนและกิจการของชุมชน เป็นการพัฒนาที่สัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม อันเป็นการเกื้อกูลประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเกิดคุณภาพทางเศรษฐกิจ

๓) การมีจิตมั่นในปัจจุบันขณะต่อศีลภาวนาทำให้ง่ายต่อการรักษากติกาสังคม รักษากฎเกณฑ์หรือระเบียบแบบแผน ที่อยู่ร่วมกันในสังคม โดยไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อน มีเวรภัยต่อกัน แต่จะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เกื้อกูลกันด้วยการต่างดำรงตนอยู่ในศีลด้วยการรักษากฎมีวินัยแม่บทแห่งชุมชนที่อยู่ร่วมกัน พร้อมทั้งจรรยาบรรณในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ มีเมตตา รู้จักให้อันเป็นทานของผู้มีสติระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ มีจิตที่คิดจะเผื่อแผ่ เป็นการช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้เกิดความเป็นสุข อีกทั้งการเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ต่างๆ หรือมีจิตที่คิดสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยการร่วมสร้างสาธารณประโยชน์ ทำให้ทั้งชีวิตของตนเองก็ดีขึ้น และสามารถเกื้อกูลแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคมได้มากขึ้น พร้อมไปในคราวเดียวกัน

๔) เป็นผู้สันโดษมีสติในปัจจุบันขณะด้วยการรู้จักบริโภคในปัจจุบัน การใช้ที่พอเพียง ต่อความจำเป็นของร่างกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติ ตามความเหมาะสม ตามเหตุผล ศีลภาวนาจึงเป็นตั้งระบบควบคุมชีวิตด้านนอกเกี่ยวกับการ แสดงออกทางกาย วาจา เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และเป็นความสัมพันธ์ระหว่าง มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ในด้านการปฏิบัติธรรม ศีลภาวนามีความสำคัญเป็นอันดับแรกของผู้ปฏิบัติ ธรรมที่จะก้าวหน้าต่อไปในการปฏิบัติ สามารถสรุปได้ ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ระดับพื้นฐาน การมีสติในปัจจุบันขณะต่อการบริโภคปัจจัย ๔ ด้วยความพอเพียง เพื่อยังประโยชน์แก่ชีวิตตนนั้น ทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้และประคองชีวิตได้ตามความเป็นจริง และเหมาะสมกับความเป็นอยู่ทางสังคม และเศรษฐกิจ ทำให้เกิดความสมดุล ความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้เสพบริโภคกับสังคมที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมด้วยความเป็นมิตร ต่างพึ่งพากันด้วยความเป็น อิศระ ปฏิบัติต่อกันด้วยความถูกต้องตามความมุ่งหมายในการแสวงหาและการใช้สอย ตาม ทิฏฐธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ในปัจจุบัน)^{๔๘}

๒. ระดับกลาง การมีสติในปัจจุบันขณะด้วยการมีศีลเป็นพื้นฐาน ทำให้มีจิตใจที่สงบ มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเชื่อมั่นในความดีที่ได้กระทำ พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง มี พฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนกันในสังคม รู้จักให้อภัยแก่ผู้ที่คิดพยายบาทและสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ตามอัธยาศัย ทำให้เกิดความสุข และสันติในสัมปราชัยกัตถะ (ประโยชน์ในภายหน้า)

๓. ระดับสูงสุด การมีสติในปัจจุบันขณะด้วยศีลภาวนาในขั้นสูงนั้น ผู้ปฏิบัตินำมาการ อยู่ร่วมกันและก่อให้เกิดคุณูปภาพในสังคม ตามฝีกหัด ปฏิบัติไปตามกำลังความสามารถ ในการ ดำรงอยู่ของบุุคคลที่ยังต้องดำเนินชีวิตเพื่อการครองเรือนยอมส่งผลให้ใช้ชีวิตด้วยการมีปัญญา พิจารณาตามความเป็นจริง เห็นความเป็นไปของโลกด้วยความเป็นธรรมดา ส่วนผู้ที่ต้องการเพื่อมุ่ง สู่เป้าหมายสูงสุดแล้วยอมจะทำให้เข้าถึงการบรรลุธรรมในพุทธศาสนาในที่สุด ตามปรมัตถะ (ประโยชน์สูงสุด)

๔.๒.๓ กรณีศึกษา

พระองค์ลูมิต เกิดในวรรณะพราหมณ์ บิดาชื่อ ภัคคะ เป็นปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิ- โภกสลด มารดาชื่อ มันทานี มีชื่อเดิมว่า อหิงสกะ^{๔๙} เมื่อเจริญวัยบิดาได้ส่งไปศึกษาในสำนักของ อาจารย์ทิสปาโมกข์ ณ เมืองตักกสิลา ท่านเป็นคนแข็งแรงและมีกำลังเท่าช้าง ๗ เชือก

^{๔๘} อจ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๓๘๕-๓๕๐.

^{๔๙} บรรจบ บรรณรุจิ, อสตีมหาสาวก, หน้า ๑๑๐.

เมื่อมาศึกษาที่สำนักทิสปาโมกข์ ท่านได้ตั้งใจศึกษาอย่างเต็มที่และเป็นทีโปรดปรานของอาจารย์และภริยา จนศิษย์คนอื่นๆพากันริษยาและหาเรื่องใส่ร้าย จนอาจารย์หลงเชื่อและให้อหิงสกะ ออกถ่านิ้วมือคน ๑,๐๐๐ นิ้ว แล้วจะสอนวิชาให้ ด้วยหวังว่าจะเป็นการฆ่าศิษย์ การกระทำของอหิงสกะ ด้วยการนำนิ้วที่ล่าได้นามาร้อยเป็นพวงมาลัยคล้องคอ “ทำให้ได้ชื่อว่า องคุลิมาล (ผู้มีนิ้วมือเป็นพวงมาลัย)”^{๕๐}

พระเจ้าปเสนทิโกศลได้สั่งให้ทหารออกล่าโจรองคุลิมาล นางพราหมณ์ผู้เป็นมารดาต้องการที่จะให้ลูกชายมอบตัว จึงมาหาแต่ด้วยความที่อยากจะได้นิ้วมืออีก ๑ นิ้วสุดท้าย องคุลิมาลจึงคิดจะฆ่ามารดา พระพุทธองค์ทรงเห็นอุปนิสัยของโจรองคุลิมาลแล้วว่าสามารถบรรลุธรรมได้ และจะบรรลุมรรคผลไม่ได้เลยถ้าทำอนันตริยกรรมฆ่ามารดาตนเอง จึงเสด็จไปขวางหน้าก่อนที่โจรองคุลิมาลจะวิ่งถึงมารดา องคุลิมาลจึงวิ่งไล่ตามพระพุทธเจ้า แต่ด้วย พุทธานุภาพจึงไม่สามารถวิ่งตามทัน จึงกล่าวกับพระพุทธเจ้าว่า “หยุดก่อน สมณะ หยุดก่อนสมณะ” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราหยุดแล้ว องคุลิมาล ท่านต่างหากจงหยุด”^{๕๑} “องคุลิมาลจึงถามว่าหมายความว่าอย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “เราหยุดฆ่าสัตว์แล้ว แต่เขายังไม่หยุด” เมื่อฟังดังนั้นจึงเกิดความระลึกได้และรู้สึกตัว เกิดปีติโสมนัส เลื่อมใสในพระพุทธเจ้า สำเร็จ โสคาปัตติผลอันเป็นพระอริยบุคคลชั้นต้นในพระพุทธศาสนา”^{๕๒}

พระองคุลิมาล บรรลุโศคาปัตติผลก่อนบวช หลังจากฟังพระพุทธเจ้าแสดงธรรมเรื่องการไม่ฆ่าสัตว์^{๕๓} เมื่อบวชแล้ว พระเจ้าปเสนทิโกศลจะทรงอุปการะในปัจจัย ๔ แต่ท่านไม่รับ โดยถือธุดงค์วัตร ๔ ข้อ คือ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ถือการบิณฑบาตเป็นวัตร ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถือไตรจีวรเป็นวัตร จนทำให้พระเจ้าปเสนทิโกศลกล่าวว่า “พระพุทธเจ้าฝึกบุคคลที่ใครๆ ฝึกไม่ได้ ทรงทำบุคคลที่ใครๆ ทำให้สงบไม่ได้ให้สงบได้ ทรงทำบุคคลที่ใครๆ ดับไม่ได้ให้ดับได้”^{๕๔}

เช้าวันหนึ่ง ขณะออกบิณฑบาตเห็นหญิงท้องแก่ใกล้คลอด เกิดความสังเวช จึงกราบทูลให้พระพุทธเจ้าทรงทราบ ตรัสให้เข้าไปหาหญิงนั้นแล้วกล่าวว่า “น้องหญิง ตั้งแต่อาตมภาพเกิดมาไม่เคยรู้ว่าจิตใจปลงชีวิตสัตว์เลย ด้วยคำสัจย์นี้ ขอความสวัสดิ์จึงมีแก่เธอ ขอความสวัสดิ์จึงมีแก่

^{๕๐} Narada, **The Buddha and His Teachings**, Fourth Edition, (Malaysia : Syarikat Chip Seng Trading Sdn. Bhd., 1988), p. 222.

^{๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๘/๔๒๓.

^{๕๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๘/๔๒๓-๔๒๔.

^{๕๓} บรรจบ บรรณรุจิ, **อติมหาสาวก**, หน้า ๑๒๑.

^{๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๑/๔๒๓.

ลูกของเธอเกิด” แต่ท่านกราบทูลว่าการพูดเช่นนั้น จักเป็นการกล่าวเท็จทั้งที่รู้ เพราะเคยตั้งใจฆ่าสัตว์ พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้กล่าวใหม่ว่า “น้องหญิง ตั้งแต่อาตมภาพเกิดมาโดยอริยชาติไม่เคยรู้ว่าจางใจปลงชีวิตสัตว์เลย ด้วยสัจจวาจาฉัน ขอความสวัสดิ์จึงมีแก่เธอ ขอความสวัสดิ์ จึงมีแก่ลูกของเธอเกิด” ผลปรากฏว่าหญิงและลูกปลอดภัย^{๕๕} มนต์บทนี้มีชื่อว่ามหาปริตต์หรือ องคุลิมาลปริตต์

พระองคุลิมาลเป็นผู้ไม่ประมาท ตั้งใจเจริญสติอยู่ในปัจจุบันขณะ แต่จิตฟุ้งซ่านไม่เป็นสมาธิ เพราะคนที่ท่านฆ่าประจวบคั่งว่ามาปรากฏอยู่ตรงหน้า พระพุทธเจ้าทรงทราบจึงเสด็จมาแนะนำสั่งสอนไม่ให้ระลึกถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้วและสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ให้พิจารณาธรรมที่บังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า มีจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ

หลังจากท่านบรรลุอรหัตผลแล้ว ขณะที่ออกบิณฑบาตก่อนคืน ท่อนไม้ ก้อนกรวด ที่บุคคลขว้างไปทางอื่น แต่มาตกลงที่กายของท่าน ทำให้ได้รับบาดเจ็บ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อดทนจากผลกรรมที่ทำให้ โดยทรงตรัสว่า “เธอจงอดกลั้นไว้เถิดพราหมณ์ เธอได้เสวยวิบากกรรม ซึ่งเป็นเหตุให้เธอหมกไหม้อยู่ในนรกหลายปี หลายร้อยปี หลายพันปี ในปัจจุบันนี้แล้ว”^{๕๖} ตลอดทั้งท่านได้แผ่เมตตาจิตไปในสรรพสัตว์ ท่านได้กล่าวสรรเสริญพระคุณของพระพุทธเจ้าและวิธีปฏิบัติธรรมของท่านความว่า “คนบางพวกยอมฝึกสัตว์ ด้วยอาชญา ขอบ และเส้ แต่พระพุทธเจ้า ฝึกเราโดยไม่มีศัสตรา เมื่อก่อนชื่ออหิงสกะ หมายถึง ไม่เบียดเบียนใคร เมื่อเป็นโจรใครๆ เรียกองคุลิมาล การถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึงมีผลมาก ทำให้ถอนตัณหาที่จะทำให้เกิดได้จบสิ้นแล้ว ได้ทำกรรมที่นำไปเกิดในทุคติไว้มาก ได้รับวิบากกรรมนั้นแล้ว จึงบริโศกอย่างผู้ไม่มีหนี้” ท่านได้กล่าวถึงความไม่ประมาทและการบรรลุธรรมของท่านว่า “คนโง่มีวแต่ประมาท คนฉลาดรักษาความไม่ประมาท เหมือนรักษาทรัพย์ที่มีค่า พวกท่านจงอย่าประมาท อย่าคลุกคลีในกาม เพราะว่าผู้ไม่ประมาทเพ่งอยู่เป็นนิจ ย่อมถึงบรมสุข มาถูกทางแล้วที่พบพระพุทธศาสนา ไม่รู้ประโยชน์ คิดไม่ผิด ทำให้ได้บรรลุวิชา ๓ ได้ถึงธรรมอันประเสริฐสุด ได้ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็ทำตามแล้ว”

จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของพระองคุลิมาลทำให้เห็นว่า ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีที่ดำเนินชีวิตด้วยศิลภาวนา ที่พัฒนาจากปุถุชน (โจร) ด้วยความคาดหวังว่า เมื่อได้นี้ว่ามีครบ ๑๐๐๐ นี้แล้วอาจารย์จะสอนวิชาให้ ความคาดหวังนั้นเป็นไปเพราะตัณหาที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา ทำ

^{๕๕} ุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๑/๔๒๘-๔๒๙.

^{๕๖} ุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๒/๔๒๙-๔๓๐.

ให้หลงผิด น่าผู้คนมากมาย แต่ด้วยกุศลกรรมในอดีตชาติได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า มีสติตั้งมั่น บริสุทธิ์บรรลุนิพพานได้ผล ภายหลังจากบวชถือธุดงค์ตัวอย่างเคร่งครัด มีความเพียรตั้งใจประพฤติปฏิบัติมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ มีความสำรวมระวังอินทรีย์มิได้ยั้งดี ยินร้ายในการรับสัมผัส ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทางกาย และไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ แต่กลับสงบนิ่งสำรวมกิริยาอาการ ดังจะเห็นได้จาก การที่ท่านออกบิณฑบาตแล้วอุกขว้างด้วยก้อนหิน ไม้ ท่านก็ไม่ได้โต้ตอบการกระทำนั้น ยังคงสำรวมรักษามโนธรรมเมื่ออุกขว้าง และถูกตำหนิด้วย ผรุสวาจา ไม่มีทีท่าที่จะโกรธบุคคลที่กระทำต่อท่าน ถึงแม้ท่านมีพลังเท่ากับช้าง ๗ เชือก ท่านยอมกระทำการตอบโต้ต่างๆ ได้ตามตมที่ที่เกิดขึ้นได้ แต่ท่านก็ยังให้อภัยแผ่เมตตาให้และยอมรับในวิบากกรรมที่ท่านได้กระทำไว้ และความเมตตาของท่านที่มีต่อหญิงมีครรภ์ เป็นสิ่งที่ยืนยันได้ว่าท่านมีความซื่อสัตย์ตั้งมั่นในศีลที่ท่านดำรงอยู่ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสให้ท่านพูดกับหญิงมีครรภ์ว่าเรื่องไม่เคยรู้ว่าตั้งใจปลงชีวิตสัตว์เลย แต่ท่านกราบทูลว่าการพูดเช่นนั้นจักเป็นการกล่าวเท็จทั้งที่รู้ เพราะเคยจงใจฆ่าสัตว์มาก่อน อีกทั้งยังเป็นผู้รู้จักการบริโภคแต่พอเพียงด้วยการเลี้ยงชีพด้วยการบิณฑบาตอันเป็นสัมมาอาชีวะ และรักษาปาติโมกข์สังวรตลอดมา อันเป็นการแสดงให้เห็นว่าการตั้งมั่นในปัจจุบันขณะต่อศีลภาวนานั้น ทำให้ท่านเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากผู้ดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดในอดีต พัฒนาตนด้วยการอยู่กับปัจจุบันขณะมีศีลสังวรขัดเกลาพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนและแก้ไขการแสดงออกของพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ก่อให้เกิดปัญญา สามารถพัฒนาจากเป็นโจรองคฺลีมาลในอดีต เป็นพระองคฺลีมาลผู้บรรลุมฤตธรรมเป็นอรหันต์หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในปัจจุบัน และเข้าถึงนิพพานในอนาคต

๔.๓ ปัจจุบันขณะกับจิตตภาวนา

จิตตภาวนา (Emotional Development) หมายถึง พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญด้วยคุณธรรมทั้งหลาย^{๕๗} มีสมาธิเป็นหลักยึดเหนี่ยว สมาธิเป็นภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งกำหนด จิตเป็นเอกัคคตา เป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน ในการพัฒนาจิตหรือสมาธิ ให้อยู่ในปัจจุบันขณะได้นั้นจะต้องมีองค์ธรรมเป็นส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่ อาตปปี (ความเพียร) สติและสัมปชัญญะ อันเป็นองค์มรรค ที่ทำงานประสานรวมกันลงเป็นหนึ่งเดียวในปัจจุบันขณะเพื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่น มี “พละ”^{๕๘} กำลัง มี

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๕๘} อ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๑๓.

อินทรีย์อันแก่กล้าเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ ไม่ย้อนไปหาอดีต ใฝ่หาอนาคต จิตปัจจุบัน^{๕๕} ”จึงมีความสำคัญเป็นดวงหัวใจที่นำไปสู่ปัญญา”

ระดับของสมาธิ^{๖๐}

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้ “หมายความว่า มีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ”^{๖๐}

วิปัสสนาขณิกสมาธิ นั้นมีอารมณ์เป็นปรมาณูรูป, นาม ตั้งสติกำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง อากาโรต่างๆ เช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น อารมณ์ใดปรากฏชัดเจน ก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นจนได้สมาธิชั่วขณะหนึ่ง สมาธิชั่วขณะนี้แหละเรียกว่า ขณิกสมาธิ

หมายความว่า ขณิกสมาธินี้ใจสงบชั่วครั้งชั่วคราว แต่สมาธิกำลังแก่กล้าเข้าก็สามารถบรรลุโลกุตตรอัปปนาสมาธิได้ คือถึงมรรค ผล นิพพานได้ อุปมาเหมือนเมื่อดงชากรรมดา เมื่อดงนี้มีขนาดเล็กมาก มีน้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่ว่าหลายเม็ดรวมกันแล้วก็ได้ น้ำมันมากฉันใด วิปัสสนาขณิกสมาธิก็ฉันนั้น เมื่อตั้งสติกำหนดที่นั่น ได้ขณิกสมาธิเกิดขึ้นมาทันที ไม่เรียกว่าใจฟุ้งซ่าน บางคนเข้าใจว่าวิปัสสนานี้ต้องตั้งสติกำหนดเพ่งอารมณ์อยู่อย่างเดียว ใจก็จะสงบ มีสมาธิดี เมื่อมีอารมณ์อื่นเช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น แทรกเข้ามาก็ไม่ยอมกำหนดเพราะเกรงว่า ถ้ากำหนดจะเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็นการเข้าใจผิดเพราะสมาธินี้เป็นสมถสมาธิ ขณิกสมาธิมีกำลังมากเท่ากับอุปจารสมาธิ เมื่อกำหนดติดต่อกันไปใจสงบตั้งอยู่นานๆ สมาธิมีกำลังแก่กล้าคล้ายๆ อัปปนาสมาธิเพราะปราศจากปฏิบัติภัยคือกิเลสนิวรณ์ ฉะนั้น ขณิกสมาธิ คือ การที่ใจสงบตั้งอยู่นานๆ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ^{๖๒}

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในนุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

111.

^{๕๕} Eckhart Tolle, **The Power of now**, 2005 edition, (London : Hodder and Stoughton Ltd.), p.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๒๖.

^{๖๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลชาติ) พระคันธสาราภิวงส์ แปลและเรียบเรียง, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์. ๒๕๔๕), หน้า ๑๔๑.

^{๖๒} กัททันตะ อาสภเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

๓. อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

๔.๓.๑ วิธีการปฏิบัติจิตตภาวนา

การฝึกจิตด้วยจิตตภาวนา ได้แก่การมีสติในปัจจุบันขณะ รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า มีเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวคนเราเขา คือมีสติในปัจจุบันรู้ชัดว่าจิตมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ จิตเศร้าหมองหรือผ่องใส ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ด้วยจิตที่จดจ่อต่อเนื่อง และรู้เท่าทันตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ ด้วยวิธีการดังนี้คือ

พิจารณาเห็นจิตในจิตของตนในขณะนั้นๆ ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| ๑) จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ |
| ๒) จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’ |
| ๓) จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’ |
| ๔) จิตปราศจากโทสะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’ |
| ๕) จิตมีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’ |
| ๖) จิตปราศจากโมหะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’ |
| ๗) จิตหุดหู่ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหุดหู่’ |
| ๘) จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’ |
| ๙) จิตเป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’ |
| ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’ |
| ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’ |
| ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’ |
| ๑๓) จิตเป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’ |
| ๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’ |
| ๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’ |
| ๑๖) จิตไม่หลุดพ้น | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’ |

ด้วยวิธีนี้ เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิต หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิต หรือว่ามีสติ

ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๖๓}

โดยธรรมชาตินั้นจิตรับรู้อารมณ์จากทวารทั้ง ๖ คือ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายรับโผฏฐัพพะ และใจรับธรรมารมณ์นั้น เมื่อจิตเกิดความพอใจ ในขณะนั้นราคะเกิดขึ้นแล้ว ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ควรกำหนด คือ รู้ด้วยจิตที่อยู่กับปัจจุบันขณะด้วยความเพียร (ไม่คิดถึงอดีตหรือ ใฝ่หาอนาคต)

๒. จดจ่อ คือ มีการจับจ้องอารมณ์นั้นอย่างแนบแน่น (รู้ว่าราคะเกิดขึ้นแล้ว เป็นอกุศลจิต)

๓. ต่อเนื่อง คือ ความเพียรมีสติไม่ขาดช่วงในปัจจุบันขณะต่อสภาวะที่เกิดขึ้น (รู้ว่าราคะยังเกิดขึ้นอยู่ เป็นอกุศลจิต) ซึ่งปัจจุบันอารมณ์ที่ต่อเนื่อง เรียกว่า สันตติปัจจุบัน (ปัจจุบันที่ต่อเนื่อง)

๔. รู้เท่าทัน คือ กำหนดอารมณ์ทุกอย่างได้ทันทั่วทั้งในปัจจุบันขณะนั้น ให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ ไม่ปล่อยให้พลอสติ เปรียบอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวสะอาดที่ปรากฏแก่จิต จิตเหมือนมือที่ยื่นไปจับผ้า ถ้าจิตรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะจิตก็จะรับอารมณ์นั้นไว้ได้ด้วยปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริง (ที่เป็นราคะก็จะหายไป และจะไม่เกิดขึ้นอีก ให้รู้ในปัจจุบันขณะนั้นๆ ว่า จิตไม่มีราคะ ด้วยอาการรู้อย่างเดียว ไม่เข้าไปตัดสิน ปรุงแต่ง เป็นกุศลจิต)

ในทำนองเดียวกันถ้าจิตมีโทสะ จิตเกียจคร้านหรือจิตฟุ้งซ่าน จิตมีโมหะหลงความคิด ผิดๆ เกิดขึ้น อารมณ์ใดๆ ก็ตามเกิดขึ้นกับจิต (ให้พิจารณาอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนในขณะนั้นๆ) จึงควรกำหนดรู้ตามวิธีเดียวกันนี้ จะเห็นได้ว่าจิตที่ฟุ้งซ่านและจิตที่มีสติในปัจจุบันจะเกิดร่วมกันไม่ได้ เพราะจิตที่ฟุ้งซ่านเป็นอกุศล ส่วนจิตที่มีสติกำหนดรู้ที่อยู่กับปัจจุบันเป็นกุศล จิตในขณะนั้นก็จะปรากฏอาการให้เห็นตามความเป็นจริง มีสมาธิแก่กล้า ตั้งมั่นเห็นความเกิดดับของจิตที่เกิดขึ้นสลับกันไปมา ไม่สามารถตั้งอยู่ได้แม้ในขณะเดียว มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะการที่มนุษย์มีอยู่กับความคิด คิดไปในอดีตหรือคิดไปในอนาคต ไม่อยู่ในปัจจุบันขณะ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้เจริญสติรู้ที่อยู่กับปัจจุบัน ขณะนั้นความคิดจะถูกแทนที่ด้วยการระลึกรู้ จิตในปัจจุบันจะก่อให้เกิดความสงบสุข ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ที่จะเข้าไปปรับรู้ต่อสัมผัสที่กระทบ ทำให้นิเวศต่างๆ ไม่สามารถเข้ามาแทรกแซง สามารถบรรลุนิเวศได้ในที่สุด

^{๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

จากหลักการของจิตตภาวนาที่กล่าวข้างต้นนั้นแสดงให้เห็นว่า ในขณะที่นึกคิดถึงอดีต อารมณ์ อนาคตอารมณ์ก็ดี จะต้องมีสติในปัจจุบันขณะ เพื่อจะได้ปัจจุบันอารมณ์ จิตเป็นสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ไม่ฟุ้งซ่าน การจดจ่ออย่างต่อเนื่องในขณะที่ปัจจุบันในขณะที่จิตนั้นๆ จะทำให้ทันในปัจจุบันขณะ เพราะโดยปรกติจิตนี้รับรู้อารมณ์ได้ แต่การรับรู้ของคนทั่วไปที่ไม่ได้มีสติในปัจจุบันนั้น เป็นการรู้ด้วยโมหะ ไม่รู้สภาวะตามความเป็นจริง เมื่อจิตรับอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ดังเช่น อารมณ์โกรธ ในขณะที่รับอารมณ์โกรธนั้น ถ้ามีสติในปัจจุบันขณะกำหนดจดจ่อและรู้เท่าทันต่อความโกรธที่เกิดขึ้น เห็นตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง ไม่ตัดสินโดยปราศจากความพอใจ ไม่พอใจต่อความโกรธที่เกิดขึ้นแล้ว อดีตอารมณ์และอนาคตอารมณ์ก็จะไม่ปรากฏ จิตจะรับรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น จิตกำหนดอยู่กับที่สิ่งเดียว ไม่มีอดีตหรืออนาคต จิตที่หยุดอยู่ในสมาธิ เรียกว่า อยู่กับปัจจุบัน ทำให้กิเลสไม่สามารถเข้าครอบงำได้

๔.๓.๒ ผลของการปฏิบัติ

๑. เป็นผู้มึนจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจ ปัญหา เผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ปรากฏเฉพาะหน้าด้วยความมึนสติในปัจจุบันขณะ เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา อันเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เป็นเพียงกระแสของรูปธรรมนามธรรมส่วนย่อยจำนวนมากมายที่สัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกัน กำลังเกิดขึ้นและเสื่อมสลายเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่รู้ จึงยึดถือเอาความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา ความเคยชิน ทักษณคติ ความเชื่อถือ การรับรู้ เป็นต้น ในขณะที่นั้นๆ ว่าเป็นตัวตนของตน แล้วตัวตนนั้นก็เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป การเห็นอย่างลึกซึ้งแจ่มแจ้งเต็มที่ เกิดภาวะที่เรียกว่าความหลุดพ้น ทำให้จิตตั้งต้นดำเนินในรูปใหม่ เป็นกระแสที่บริสุทธิ์โปร่งเบา เป็นอิสระไม่มีความเอนเอียงยึดติด เกิดเป็นบุคลิกภาพใหม่ เป็นสภาพของจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ งดงามกายที่เรียกว่า มีสุขภาพสมบูรณ์ เพราะอวัยวะทุกส่วนปฏิบัติหน้าที่ได้คล่อง ไม่มีโรค จึงเป็นวิธีการชำระล้างอาการเป็นโรคต่างๆ ที่มีในจิต กำจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการทำงานของจิตให้หมดไป ทำให้ปลอดโปร่งพร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ เผชิญและจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกด้วยความเข้มแข็งและสดชื่นต่อไป

๒. มีความสันโดษด้วยการบริหารจิตให้เป็นกุศล ละอกุศล มีศักยภาพในการมีความสุขภายใน และความเป็นอิสระของชีวิต มีสติสัมปชัญญะในปัจจุบันขณะไม่ปล่อยชีวิตและความสุขของตนเองต้องขึ้นอยู่กับวัตถุมากเกินไป จิตใจมีความเข้มแข็งมั่นคงด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ความเพียร ความอดทน มีสมาธิ เป็นต้น และทำจิตให้่องแผ้ว บริสุทธิ์ สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้

๓. ในการพัฒนาจิตนั้น ทำให้สุขภาพจิตและสภาวะทางจิตดีขึ้น การควบคุมตนเอง ความมีชีวิตชีวา และสุขภาพทั่วไปดีขึ้น, ช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิต, มีผลทำให้เกิดการลดละกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ, ถ้าทรงอารมณ์สมาธิได้ จะรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงและจะทำให้เกิดปัญญา, “ช่วยลดความเจ็บปวด ความวิตกกังวล ความทุกข์ทรมาน, เป็นการทำให้จิตใจสงบ เป็นการกระทำความดี ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง”^{๖๔} ทำให้คลื่นสมองมีระเบียบดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ฝึกกรรมฐานจนได้สมาธิขั้นสูงคลื่นสมองจะมีระเบียบดีมาก^{๖๕} ก่อให้เกิดผลดีในด้านต่างๆ สามารถแยกออกได้ดังนี้คือ^{๖๖}

ก. คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมความดีงามต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา การระหิโรตตปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม

ข. สมรรถภาพจิต ได้แก่ ความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ความใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึก นึกทัน ตื่นตัว ควบคุมตนได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ไส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

ค. สุขภาพจิต ได้แก่ สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เปร้อร้อน เป็นต้น สดชื่น เอิบอิม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน “สามารถควบคุมอารมณ์และเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีขึ้น”^{๖๗} ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ภายในตน (Intrapersonal Emotional Management) และการบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น (Interpersonal Relationship) EQ เป็นเรื่องความฉลาดรู้จักใช้อารมณ์ของตนสนองเป้าหมายของการทำงานและชีวิตประจำวัน^{๖๘} วิธีจัดการกับอารมณ์ที่มี

^{๖๔} มุกตา คงปิ่น, “ผลของการปฏิบัติธรรมต่อสภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วม หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ยุวพุทธสิกขามคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์”, วารสารพุทธศาสนศึกษา, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน, ๒๕๕๓): ๔๓-๔๗.

^{๖๕} คูรายละเอียดใน พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตฺ โณ), ปาฐกถาธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๗๘.

^{๖๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

^{๖๗} พระมหาไสว คายสูงเนิน, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗), บทคัดย่อ.

^{๖๘} วีระวัฒน์ ปิ่นนิดาบย์, เขาวนอารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. พรินท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕.

ประสิทธิภาพที่ดีที่สุด คือ ความเข้าใจตนเอง (self-understanding) หรือความตระหนักในตนเอง (self-awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ รู้สึก ความคิดและจินตนาการ ด้วยการมนสิการหรือ โยนิโสมนสิการ หรือการกำหนดสติแต่ตัวรู้ (bare attention) ^{๖๕} อีกทั้งมีเขาว์อารมณ์สูงกว่าก่อน ทดลองในทุกด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข^{๖๖} ก่อให้เกิดความสามารถทางอารมณ์ในการ ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๔๓) ใช้คำว่า “อีคิว (EQ) ประกอบด้วยองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข ดังนี้^{๖๗}

๑) ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

๑.๑) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง คือ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง, ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้, แสดงออกอย่างเหมาะสม

๑.๒) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น คือ ใส่ใจผู้อื่น, เข้าใจและยอมรับผู้อื่น, แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม รู้จักให้ รู้จักรับ, รับผิดชอบ, เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

๒) เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

๒.๑) ความสามารถในการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง คือ รู้ศักยภาพของตนเอง, สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้, มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

๒.๒) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา คือ รับรู้และเข้าใจปัญหา, มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา, มีความยืดหยุ่น

๒.๓) มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น, กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม, แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

๓) สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

๓.๑) ภูมิใจในตนเอง คือ เห็นคุณค่าในตนเอง, เชื่อมั่นในตนเอง

^{๖๕} ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษขวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเขาว์อารมณ์ ฉบับปรับปรุง**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

^{๖๖} สุปราณี การพึ่งตน, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ต่อเขาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี), ๒๕๔๖, บทคัดย่อ.

^{๖๗} จำลอง ดิษขวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเขาว์อารมณ์**, หน้า ๕๒-๕๔.

๓.๒) ฟังพอใจในชีวิต คือ มองโลกในแง่ดี, มีอารมณ์ขัน, พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

๓.๓) มีความสงบทางใจคือ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข, รู้จักผ่อนคลาย, มีความสงบทางจิตใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ

การพัฒนาจิต ทำให้จิตไม่หลงยึดติดต่อสิ่งที่ไร้สาระ ไม่ถูกกิเลสตัณหา เข้าปรุงแต่ง ทำให้เห็นตามความเป็นจริงที่ว่า “มองสิ่งใด ไม่เห็นสิ่งนั้น เมื่อมองไม่เห็น จึงหลงยึดติด เมื่อหลงยึดติด จึงไม่หลุดพ้น”

๔. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แยกผลของการปฏิบัติออกเป็น ๔ ลักษณะ ดังนี้คือ “๑. ความบริสุทธิ์ ๒. ความเป็นอิสระ ๓. ด้านปัญญา ๔. ด้านความพ้นทุกข์”^{๑๒}

๑) ความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่ที่การกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้น ตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้นได้ และมองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแค่ตามที่มันเป็น ไม่ใช่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ตามความโน้มเอียงและความใส่ใจต่างๆ ที่เป็นสภวิสัย (subjective) ลงไป ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นต่างๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่นความโกรธจะเกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่าและป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) ความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ ๑) แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาแบบสภาวินัย (objective) ไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสภวิสัย (subjective) สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีอิทธิพลตามสภวิสัยแก่บุคคลนั้น และพฤติกรรมต่างๆ ของเขา จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจ ไร้สำนึกต่างๆ (unconscious drives หรือ unconscious motivations) เขาจะเป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่า ไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

๓) ด้านปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้รู้เห็นได้ตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

๔) ด้านความพ้นทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้นๆ ที่มีใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีความรู้สึกในด้านกระหายอยาก (อภิชฌา) และความขัด

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๓.

เครื่องกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย (anxiety) ต่างๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่าพันทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง

๔.๓.๓ กรณีศึกษา

พระพาหิยะ^{๓๓} เกิดในวรรณะไวศยะ ในตระกูลกฤมพิตระกูลหนึ่งในแคว้นพาหิยะตระกูลของท่านประกอบอาชีพค้าขายทางเรือ วันหนึ่งทะเลเกิดมรสุม เรือที่ท่านเดินทางได้อัปปางขณะเดินทางไปค้าขาย ใกล้ท่าเรือสุปปราระ ในอปรันตชนบท เหลือท่านรอดชีวิตแต่ผู้เดียว ท่านได้ใช้เปลือกไม้พันตัวแทนเครื่องนุ่งห่ม ทำให้ผู้คนสำคัญคิดว่าท่านเป็นพระอรหันต์ จึงได้ยกย่องนับถือ ต่อมาพาหิยะก็สำคัญคิดว่าพฤติกรรมของท่านที่เป็นอยู่คือพฤติกรรมของพระอรหันต์ ท่านจึงมีชื่อว่า “พาหิย ทารุจิริยะ”^{๓๔} แปลว่า พาหิยะผู้มีเปลือกไม้เป็นเครื่องนุ่งห่ม จนมหาพรหมองค์หนึ่งซึ่งเป็นเพื่อนเก่าสมัยพระพุทธเจ้ากัสสปะในอดีต มาปรากฏกายให้เห็นและบอกความจริงให้ท่านทราบว่าท่านไม่ใช่พระอรหันต์และไม่ได้ปฏิบัติตามทางที่จะทำให้เป็นพระอรหันต์ และบอกท่านว่าบัดนี้พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดเชตวัน กรุงสาวัตถี

ณ กรุงสาวัตถี พาหิยะ ทารุจิริยะ ได้เห็นพระผู้มีพระภาคผู้กำลังเสด็จเที่ยววิณฑชบาตในกรุงสาวัตถีมีความเลื่อมใส จึงเข้าไปกราบทูลขอให้แสดงธรรม พระผู้มีพระภาคจึงตรัสกับ พาหิยะ ทารุจิริยะ ดังนี้ว่า “พาหิยะ เวลานี้ยังไม่สมควร เพราะเรากำลังเที่ยววิณฑชบาตตามละแวกบ้านอยู่” แม้ครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ที่พาหิยะ ทารุจิริยะ ได้กราบทูลถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต เวลาใดก็ได้ ขอให้ พระพุทธเจ้าโปรดแสดงธรรม พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

พาหิยะ เพราะเหตุนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้นเธอก็จะไม่มี เมื่อใดเธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใดเธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้เป็นที่สุดแห่งทุกข์^{๓๕}

พระธรรมเทศนาย่อของพระพุทธเจ้าทำให้จิตของพาหิยะ ทารุจิริยะ จึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น บรรลุพระอรหันต์ทันที แล้วทูลขอบวช พระพุทธเจ้าให้ท่านไปหา

^{๓๓} บุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๓.

^{๓๔} บรรจบ บรรณรุจิ, อตีตมหาสาวก, หน้า ๒๘๔.

^{๓๕} บุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

บาตรและจีวรมาก่อน แต่ท่านถูกแม่วัวขวิด จึงนิพพาน โดยยังมีได้บวช พระพุทธเจ้าทรงตั้งพาหิยะ ทารุจีริยะเลิศกว่าภิกษุสาวกทั้งหลายว่า ผู้รู้แจ้งได้เร็ว ^{๓๖}

ดังจะเห็นได้ว่า พาหิยะทูลขอให้พระพุทธเจ้าแสดงธรรมให้ฟังถึง ๓ ครั้งนั้น เป็นเพราะพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าพาหิยะเดินทางมาไกล ร่างกาย และสภาพจิตยังไม่พร้อมที่จะฟังธรรม จึงต้องการให้พาหิยะได้มีเวลาในการปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ เหมาะแก่การฟังธรรม ซึ่งเมื่อพระพาหิยะ ได้ฟังธรรมแล้วก็บรรลุอรหัตผลในทันทีก่อนบวช ด้วยธรรมที่ว่า การรับรู้เท่าทันตามความเป็นจริงทางอายตนะ เมื่อเห็นรูป ได้ยินเสียง ดมกลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และความนึกคิด จะเห็นได้ว่า พลังของจิตในปัจจุบันขณะทำให้ท่านบรรลุอรหัตผลได้อย่างรวดเร็ว

๔.๔ ปัจจุบันขณะกับปัญญาภาวนา

ปัญญาภาวนา (Insight Development) หมายถึง พัฒนาปัญญา ฝึกอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีความเห็น ความคิดตามความเป็นจริงด้วยเหตุผล รู้เท่าทันและเห็นแจ้งในชีวิตตามสภาวะ เป็นตัวแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา อันนำไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นอิสระและสันติสุข เป็นตัวที่ปรับพฤติกรรมและจิตใจให้มีความสอดคล้องลงตัวกัน ช่วยขจัดความเชื่อและค่านิยม แนวคิดที่ผิดๆ ที่เป็นไปในทางที่ส่งเสริมให้เกิดกิเลสอันได้แก่ โภคะ โทสะ โมหะ

การพัฒนาปัญญา มีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ กล่าวคือ การที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจต่อการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งๆ ขึ้นย่อมมีความเชื่อ ทศนคติ ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ตามความคิด ความเข้าใจ แล้วดำเนินพฤติกรรมไปตามขอบเขตของความรู้ นั่น

๔.๔.๑ วิธีการปฏิบัติปัญญาภาวนา

การมีสติในปัจจุบันขณะในการพิจารณาด้วยปัญญาในธรรมทั้งหลายอันได้แก่ “ขันธ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ตามที่เป็นจริงนั้นๆ เช่น มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างไร” ^{๓๗} ในที่นี้จะแสดงวิธีการปฏิบัติปัญญาภาวนาด้วยอริยสัจ ๔ แสดงให้เห็นถึงการอยู่ในปัจจุบันขณะเกิดปัญญาตามความเป็นจริงด้วยการพิจารณา ดังนี้

^{๓๖} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑๖/๒๘.

^{๓๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๖-๑๑๘/๑๑๔-๑๑๘.

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ^{๗๘} ได้แก่ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความในพระสูตร^{๗๙} ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” ด้วยการกำหนดรู้อริยสัจ ๔ ดังนี้คือ

๑. ทุกขอริยสัจ^{๘๐} ขึ้นกำหนดรู้ปัญหาหรือกำหนดรู้ทุกข์ ด้วยการจำแนกทุกข์ ๑๒ ประการ คือ ๑) ชาติ (ความเกิด) ๒) ชรา (ความแก่) ๓) มรณะ (ความตาย) ๔) โสกะ (ความโศก) ๕) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ๖. ทุกข์ (ความทุกข์กาย) ๗) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) ๘) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) ๙) อปปียสัมปโยค การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ๑๐) ปิยวิปโยค ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็น ทุกข์ ๑๑) การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ๑๒) อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

เห็นได้ว่า ต้นเหตุของความทุกข์ คือ การเกิด (ชาติ) เมื่อเกิดแล้วประสบกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหิว ความหนาว ต้องรับประทานอาหาร ต้องปีสสาวะ ต้องอุจจาระ เป็นต้น ดังในปฐมสูตรความว่า

การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือความหนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปีสสาวะ สัมผัสไฟ ถูกตีด้วยไม้ ถูกทำร้ายด้วยศาสตรา ทั้งญาติมิตรต่างก็พากัน โกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิด ทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระจาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปีสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วยศาสตรา ทั้งญาติมิตร ก็ไม่พากัน โกรธเคืองเขา เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้^{๘๑}

^{๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๕.

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๙๕/๓๒๔-๓๒๘.

^{๘๑} อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๔.

๒. ทุกขสมุทฺทัยอริยสัจ^{๘๒} ขึ้นสาวหาสาเหตุหรือสืบสาวสมุทฺทัย^{๘๓} คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ คือ ๑. กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ ๒. ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ๓. วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ

ตัณหา เป็นต้นเหตุแห่งการเกิดขึ้นของขันธ ๕ ต้นเหตุของตัณหาเพราะความขาดสติในปัจจุบันขณะ ไม่สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เกิดการปรุงแต่ง ตัดสิน มือคติไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริง จึงทำให้ทุกข์เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่ถ้ามีความเพียร มีสติสัมปชัญญะในปัจจุบันขณะแล้วความหลงผิด อุกุศลต่างๆ ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เป็นการตัดต้นเหตุของตัณหา และทำให้ถึงที่สุดของทุกข์ได้

๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ^{๘๔} เป็นขั้นตอนคาดคะเนถึงผลที่จะตามมาหลังจากสามารถแก้ปัญหาหรือแก้สาเหตุของปัญหาได้ เป็นความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสารอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ติดข้อง ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความกระวนกระวาย หลุดพ้น สงบ เป็นอิสระ คือ นิพพาน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ^{๘๕} เป็นขั้นลงมือปฏิบัติหรือเจริญมรรคแสวงหาความจริงเพื่อให้บรรลุถึงผลที่คาดคะเนหรือสภาวะที่หมดปัญหา ด้วยข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทฺทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาม ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

๔. สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดิฉินกาม

^{๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๕-๓๓๑.

^{๘๓} วัชระ งามจิตรเจริญ, พุทธศาสนานิตยสาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๓๖๘.

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

^{๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

๕. สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ

๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบด้วยการสร้างฉันทะ ปราบกความเพียร ประคองจิตอย่างมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพื่อทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ดียิ่งๆ ขึ้น

๗. สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ มีความเพียร มีสัมปชัญญะในการพิจารณาเห็นภายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย กำจัดอกิฆมาและโทมนัสในโลกได้

๘. สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ทุติฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ สามารถละสุขและทุกข์ได้ มีสติในปัจจุบันขณะตั้งมั่นในอุเบกขา

ดังจะเห็นได้ว่า สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการสนับสนุนให้ปัจจุบันขณะเกิดขึ้น และตั้งอยู่ได้อย่างมั่นคงนั้น รวมเป็นองค์ธรรมที่ประกอบอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นการแสดงให้เห็นว่าการมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นเป็นการถึงพร้อมด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยเช่นกัน การมีปัจจุบันขณะในอริยมรรคมีองค์ ๘ ยังเป็นปัญญาที่รวมลงในไตรสิกขา ดังในจูฬเวทลสูตร^{๘๖}

พระผู้มีพระภาคไม่ทรงจัดชั้น ๓ ประการ เข้าในอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ทรงจัดอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าในชั้น ๓ ประการ คือ ๑. สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ทรงจัดเข้าในศีลชั้น ๒. สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทรงจัดเข้าในสมาธิชั้น ๓. สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ ทรงจัดเข้าในปัญญาชั้น

การมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบันขณะจึงเป็นการอยู่ด้วยปัญญาที่เป็นส่วนหนึ่งในทางสายกลาง เป็นที่รวมลงของศีล สมาธิ และปัญญาที่ใช้ประกอบในการดำเนินชีวิต อีกทั้งองค์ธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีส่วนอยู่ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นข้อปฏิบัติหรือองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้ ได้แก่ สติปัญญา ๔ สัมมัปธาน ๔^{๘๗} อิทธิบาท ๔^{๘๘} อินทรีย์ ๕^{๘๙} พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค

^{๘๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๒.

^{๘๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗

^{๘๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗, ม.ม (ไทย) ๑๒/๑๘๕/๒๐๓, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๕๐๘

^{๘๙} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๔๘๒/๒๕๓, ๕๑๘/๔๔๕, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับ

องค์ ๘ เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าการมีปัญหาที่เพียบพร้อมในปัจจุบันขณะจึงเป็นหนทางที่แสวงหาความจริง และสามารถแก้ปัญหาให้อยู่ในสถานะที่ดับทุกข์ได้ ตั้งแต่ระดับต้นเพื่อให้ได้ทิพสมบัติหรือมนุษย์สมบัติเท่านั้น ยังเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติจนถึงระดับสูงสุดเพื่อความสุขที่แท้จริงคือการบรรลุถึงนิพพานในที่สุด

๔.๔.๒ ผลของการปฏิบัติ^{๕๐}

๑. มีความรู้ ความเข้าใจ การรับรู้ เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีการคิด การวิจัย อันหมายถึง การคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาจะต้องเป็นไปอย่างบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส ตัณห์ เพราะตกงาน หางานทำไม่ได้ ทำให้ไม่สามารถดูแลครอบครัวได้ เมื่อนำหลักการของ อริยสัจ ๔ มาพิจารณาแล้ว หาสาเหตุตามกระบวนการดังนี้

(๑) ขั้นกำหนดรู้ปัญหาหรือกำหนดรู้ทุกข์ (ทุกข์) ในกรณีนี้ปัญหาคือการตกงาน ความทุกข์เกิดขึ้นจากการตกงาน ควรกำหนดรู้ว่าทุกข์ เพราะตกงาน

(๒) ขั้นหาสาเหตุหรือสืบสาวสมุทัย (สมุทัย) ในกรณีนี้ให้พิจารณาดูว่าที่ตกงาน เพราะสาเหตุอะไร เป็นเพราะมือคดไม่สามารถเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ หรือไม่มีศักยภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน ไม่ชอบงานที่ทำอยู่ ไม่มีความถนัดในงานที่ทำ หรือมาทำงานสายบ่อยๆ

(๓) เป็นขั้นลงมือปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุถึงผลที่คาดคะเนหรือสถานะที่หมดปัญหา (มรรค) ในกรณีนี้ เมื่อพิจารณาเห็นว่าที่ตกงานเพราะไม่สามารถทำงานเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ ทำให้ไม่มีศักยภาพในการทำงาน ก็จะต้องพิจารณาตนเองด้วยการปรับปรุงตนเอง เช่น ไปฝึกอบรมการเจริญสติ เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ลดความก้าวร้าว มีความสงบมากขึ้น หรือมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น เข้ารับการฝึกอบรมในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการสายงานเพื่อให้มีความรู้ ความสามารถที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีวิสัยทัศน์ในการมองปัญหาต่างๆ ด้วยความเป็นจริงไม่เข้าข้างตนเองอันประกอบไปด้วยความโลภ โกรธ หลง เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว และทำตามสติปัญญาด้วยการพิจารณาตามมรรคมืองค์ ๘ ก็จะรู้วิธีการแก้ปัญหาและประสบความสำเร็จ

(๔) เป็นขั้นตอนที่แก้สาเหตุของปัญหาได้ เป็นความดับทุกข์ (นิโรธ) ในขั้นตอนนี้เป็นผลจากการที่ได้ปฏิบัติตามการรู้เหตุที่เกิดขึ้น และเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ในกรณีนี้เมื่อรู้ว่าตกงาน แก้ปัญหาด้วยการไปฝึกอบรมให้มีศักยภาพในการทำงานที่ดีขึ้น ทำให้ได้งานทำใหม่สามารถเข้ากับผู้ร่วมงานใหม่ได้ สามารถกลับมาดูแลครอบครัวได้เหมือนเดิม ความทุกข์นั้นหมดไป เป็นต้น

^{๕๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

๒. ปัญญาที่รู้จักและเข้าใจโลกตามความเป็นจริง รู้ทางเสื่อม ทางเจริญ และเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีการแก้ปัญหาชีวิตและทำงานด้วยสติปัญญา ความรู้เท่าทัน ก่อให้เกิดความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาคน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญยิ่งขึ้นทำให้รู้จักถ่วงถ่วงสิ่งที่เป็นประโยชน์และรู้จักค่านิยมที่เป็นโทษ มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ พ้นจากการปรุงแต่งอันไร้แก่นสารที่แท้จริง ไม่ยึดติดอยู่กับคุณค่าเทียม ทำให้จิตเป็นอิสระ มีความสุขโดยไม่ต้องอิงอาศัยปัจจัยภายนอก ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์มุ่งสู่ความเป็นอิสรภาพ จึงใช้ชีวิตทั้งหมดที่เหลืออยู่เพื่อคุณประโยชน์แก่โลก อีกทั้งยังเป็นผู้ที่บรรลุเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ และเป็นผู้ที่มีชีวิตที่เอื้อต่อการที่โลกทั้งหมด คือสังคมมนุษย์ และธรรมชาติจะบรรลุถึงจุดหมายแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน สามารถทำจิตให้มีความสุขแบบคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน และทำจิตให้อิสระจากทุกข์และกิเลสทั้งปวง

๓. ปัญญาที่รู้จักเท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือ โลกและชีวิต ปัญญาจึงเป็นตัวแก้ปัญหาและปรับทุกอย่างทั้งพฤติกรรมและจิตใจ ทำให้จิตใจไม่ถูกความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายครอบงำ วางใจต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เข้าถึงความแท้จริง ทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ เป็นอิสระที่แท้จริง เป็นภาวะที่เรียกว่า วิมุตติ

เพราะฉะนั้น การทำลายกิเลสด้วยการรู้วิธีแก้ปัญหาด้วยอำนาจปัญญาในปัจจุบันขณะ จึงถือว่าเป็นการทำลายอย่างสมบูรณ์และโดยตรง

ผู้ที่ทำตนให้บริบูรณ์ในศีล เหมือนกับผู้สำเร็จปริยญาตรีทางพระพุทธศาสนา

ผู้ที่ทำตนให้บริบูรณ์ในสมาธิ เหมือนกับผู้สำเร็จปริยญาโททางพระพุทธศาสนา

ผู้ที่ทำตนให้บริบูรณ์ในปัญญา เหมือนกับผู้สำเร็จปริยญาเอกทางพระพุทธศาสนา^{๕๐}

๔. ผลการปฏิบัติปัญญาภาวนา จากการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพด้านความรับผิดชอบ^{๕๑} ผู้ปฏิบัติจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนไปในทางที่ดีขึ้น^{๕๒} และในรายงาน

^{๕๐} พระธรรมวิสุทธิกวี, การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๗.

^{๕๑} พิณพภา หมวกยอด, “ผลของการฝึกสติโดยวิธีผสวนแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของเยาวชน”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (จิตวิทยาการปริกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๔๘, หน้า ๖๕-๖๖.

^{๕๒} อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติตามฐานด้วยการเจริญสติปัญญาฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๕, บทคัดย่อ.

การวิจัยหลายชิ้นพบว่า ส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรม และส่งผลบวกต่อความรับผิดชอบด้วยเช่นกัน อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มศักยภาพในการหยั่งรู้ (insights) และมีความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) มากขึ้น

๔.๔.๓ กรณีศึกษา

พระสารีบุตรนามเดิมว่า “อุปติสสะ” เกิดที่หมู่บ้านอุปติสสะ เมืองนาลันทา บิดาเป็นนายบ้านมีนามว่า “วังคันตะ” ส่วนมารดา มีนามว่า “สารี”^{๕๔} มีพระโมคคัลลานะเป็นสหาย โดยทั้งสองตระกูลมีความเกี่ยวข้องกันมานานถึง ๗ ชั่วอายุคน เข้าศึกษาในสำนักอาจารย์เดียวกัน พระโมคคัลลานะได้บรรลุโศคาปัตติผล เพราะได้ฟังธรรมจากพระสารีบุตร

อุปติสสะได้พบพระอัสสชิแล้วมีความเลื่อมใส และได้บรรลุโศคาปัตติผลด้วยการฟังธรรมจากพระอัสสชิ^{๕๕} ที่ว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะ มีปรกติตรัสอย่างนี้”^{๕๖} พระสารีบุตรบวชในสำนักของพระพุทธเจ้า ๑๕ วัน ได้สำเร็จเป็นอรหันต์ จากพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าแสดงแก่ที่มนชะปริพาชกผู้เป็นหลานชายของท่าน ณ ถ้าสุกรขตา เชิงเขาคิชฌกูฏ ส่วนที่มนชะปริพาชกได้บรรลุโศคาปัตติผล ด้วยพระธรรมเทศนาในที่มนขสูตร^{๕๗} สรุปได้ว่า

สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงควรแก่เรา เราชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า บางสิ่งควรแก่เรา เราชอบใจ บางสิ่งไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจ ความเห็นของสมณพราหมณ์พวกแรกใกล้เคียงความกำหนดรักใคร่ยินดีในสิ่งต่างๆ ความเห็นของสมณพราหมณ์พวกหลังใกล้เคียงความเกลียดชังสิ่งต่างๆ ความเห็นของสมณพราหมณ์พวกสุดท้ายใกล้เคียงความกำหนดรักใคร่ในของบางสิ่ง ใกล้ความเกลียดชังของบางสิ่ง ผู้พิจารณาเห็นว่า ถ้าเราจักเชื่อมั่นความเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว กล่าวว่ สิ่งนี้เท่านั้นจริง สิ่งอื่นไม่จริง ก็ต้องพิจารณาจากคน ๒ พวกที่มีความเห็นไม่เหมือนตน ครั้นถือผิดกันก็ต้องวิวาทกัน จากนั้นก็จะกลายเป็นความพิฆาตเขม่น แล้วติดตามด้วยการเบียดเบียนกันต่างๆ นานา ผู้รู้เห็นอย่างนี้แล้วย่อมละความเห็นนั้นเสียด้วย และไม่ให้ความเห็นอย่างอื่นเกิดขึ้น

^{๕๔} บรรจบ บรรณรุจิ, อสัทธิมหาสาวก, หน้า ๕๖.

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๔.

^{๕๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๓, ธรรมที่เกิดแต่เหตุ คือ ขันธ์ ๕ ได้แก่ ตัวทุกข์ เหตุแห่งธรรม คือ สมุทัย ความดับแห่งธรรมเหล่านั้น คือ นิโรธและมรรคมืองค์ ๘ คูณ วิ.ม.อ. (ไทย) ๔/๑/๑๑๒-๑๑๓.

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๑/๒๔๐.

พระสารีบุตรกล่าวถึงการปฏิบัติธรรมของท่านว่า “ผู้ใดมีสติประพุดเหมือนผู้สำรวจมกาย เหมือนสัตว์บุรุษไม่ประมาท เหมือนผู้สำรวจความคิด ยินดีในการเจริญกรรมฐานไว้ภายในมีจิตตั้งมั่นคืออยู่ผู้เดียวสันโดษ นักปราชญ์ทั้งหลาย เรียกผู้นั้นว่าเป็นภิกษุ”^{๕๘} ซึ่งจากการกล่าวถึงการปฏิบัติธรรมของท่านนั้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะหรือกล่าวได้ว่าเป็นผู้อยู่กับปัจจุบัน

พระสารีบุตรมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า “สารีบุตรเปรียบเหมือนผู้ให้กำเนิด โมคคัลลานะเปรียบเหมือนผู้บำรุงเลี้ยงทารกที่เกิดแล้ว สารีบุตรย่อมแนะนำในโศคาปัตติผล โมคคัลลานะย่อมแนะนำในประโยชน์ที่สูงที่สุด สารีบุตรสามารถที่จะบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายซึ่งอริยสัจ ๔ ได้โดยพิสดาร”^{๕๙} ท่านเป็นผู้เสนอแนะให้พระพุทธเจ้าบัญญัติสิกขาบทเพื่อช่วยรักษาพระพุทธศาสนาให้มั่นคง^{๖๐} เสนอพระพุทธเจ้าให้ทำสังคายนา คือ รวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เป็นหมวดหมู่^{๖๑} เมื่อภายหลังพุทธปรินิพพานพระมหากัสสปะพร้อมทั้งคณะสงฆ์ได้ทำปฐมสังคายนาตามแนวทางที่พระสารีบุตรเสนอไว้ ภายหลังท่านได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอัครสาวกเบื้องขวาและได้รับการยกย่องในตำแหน่งเอตทัคคะด้านปัญญา^{๖๒}

พระสารีบุตร บรรลุธรรมช้ากว่าพระโมคคัลลานะทั้งที่พระสารีบุตรเป็นผู้แสดงธรรมให้พระโมคคัลลานะฟัง จนบรรลุโศคาปัตติผล เพราะโดยปรกติผู้มีปัญญามักจะไม่เชื่อใครง่ายๆ จะต้องใช้เวลาในการพิจารณาไตร่ตรองมากกว่าบุคคลโดยทั่วไป อีกทั้งการตั้งความปรารถนาเป็นอัครสาวกเบื้องขวาและเป็นเอตทัคคะด้านปัญญา ทำให้ท่านต้องสร้างสมบารมีให้แก่กล้าให้ถึงพร้อมด้วยปัญญาญาณให้มีความรู้ความสามารถสมควรแก่ตำแหน่ง และความมีปัญญาอันเป็นเลิศทำให้ท่านสามารถแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตรและอริยสัจ ๔ ได้เหมือนพระพุทธองค์ ตลอดจนอบรมสั่งสอนภิกษุจนได้บรรลุธรรม

ดังจะเห็นได้ว่า พระสารีบุตรเป็นผู้มีปัญญาที่มีวิสัยทัศน์อันกว้างไกลในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จากการที่พระพุทธองค์ทรงให้ภิกษุไปลาท่านก่อนเดินทางเพื่อให้ท่านได้แนะนำสั่งสอนเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายในระหว่างการเดินทาง และการที่ท่านได้เสนอต่อพระพุทธเจ้า ให้มี

^{๕๘} บุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๑/๕๐๐.

^{๕๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๓๑/๔๑๓.

^{๖๐} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๑๑/๑๓-๑๔.

^{๖๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๓-๓๐๖/๒๕๐-๒๗๘.

^{๖๒} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๘๕/๒๕.

การสังคายนารวบรวมคำสอนออกเป็นหมวดหมู่ขึ้น แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้นำในการจัดระบบความคิดในการบริหาร และการจัดการเชิงกลยุทธ์ จึงกล่าวได้ว่าท่านเป็นนักปกครอง เป็นกัลยาณมิตร นักวิชาการ นักวางแผนงานและนักการจัดการที่ประกอบไปด้วยปัญญาญาณอันเป็นเลิศ

สรุป

การนำแนวทางของปัจจุบันขณะ เพื่อการพัฒนามนุษย์มาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ในการดำเนินงาน เป็นผลจากการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาความประพฤติของมนุษย์ นำไปสู่ความดีงาม เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สร้างสรรค์ประโยชน์ต่างๆ ให้เกิดขึ้น ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาตนเองและสังคมควบคู่กันไป ส่งผล ๒ ด้าน คือ ร่างกาย ก่อให้เกิดความสงบ ระวัง มีความสำรวมและความปรกติทางกาย และทางจิตใจ ย่อมยังสมาธิให้เกิด สร้างสรรค์ความรู้ ความคิด มีจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะประกอบด้วยสติปัญญาในการเผชิญปัญหา รู้เห็นตามความเป็นจริง ดังจะเห็นได้ว่า หลักการปฏิบัติภาวนา ๔ เป็นการใช้วัดผลในด้านต่างๆ ของการพัฒนามนุษย์ ด้วยการมีสติสัมปชัญญะมีปัจจุบันขณะจดจ่อ อย่างต่อเนื่องต่อสิ่งที่กระทำในบริบทแวดล้อมทำให้ผู้ที่ได้รับการพัฒนามีคุณลักษณะจากการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ คือ เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ อยู่ คู่ ฟัง เป็น ซึ่งครอบคลุมและมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของปุถุชนสู่อรุณชน ผู้มีภาวนาทั้ง ๔ ครบถ้วน เป็น ผู้ที่มีภาวนิตโดยสมบูรณ์ เรียกว่า “ภาวัตตตะ” แปลว่า ผู้ได้พัฒนาตนแล้ว ได้แก่ พระอรหันต์

บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษา วิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำการศึกษาและวิเคราะห์ใน ๓ หัวข้อคือ ๑) ศึกษาแนวคิด ความหมายและคำสอน เรื่องปัจจุบันขณะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) ศึกษาหลักธรรมที่สัมพันธ์และเป็นปฏิปักษ์กับปัจจุบันขณะ ๓) ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะกับการปฏิบัติตามหลักภavana ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถสรุปผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้คือ

ปัจจุบันขณะ หมายถึง สภาวะหรือขณะแห่งกาลเวลาที่กำลังเป็น ไปอยู่โดยอาศัยเหตุปัจจัยนั้นๆ อยู่ในเฉพาะหน้า ที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ ขณะนี้ เดี่ยวนี้ กระทำอยู่ การทำงานด้วยใจที่จดจ่อ ตั้งมั่น เข้าใจ ใส่ใจต่อสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นต้น เป็นการอยู่ ในรูปแบบแห่งอิริยาบถสี่ โดยมีสติสัมปชัญญะในทุกๆ ขณะของอิริยาบถ เป็นสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นสภาพที่มีอยู่และเป็นอยู่จริง ไม่ยึดติดในอดีตและใฝ่หาอนาคต ด้วยความรู้ตื่น เบิกบาน ปัจจุบันขณะเป็นหลักการดำเนินชีวิต ด้วยหลักมัชฌิมาปฏิปทา ปัจจุบันขณะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยแยกออกเป็น ๔ ด้าน คือ

๑) ปัจจุบันขณะด้านศีลหรือพฤติกรรม เป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะกับอินทรีย์สังวรศีล ด้วยการสักแต่ว่ารู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีความสำรวมอินทรีย์ อภิขมาและโทมนัสไม่สามารถครอบงำได้

๒) ปัจจุบันขณะด้านจิต ในขณะที่มีชีวิตอยู่จึงควรที่จะอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันไม่มีเชื้อใยในขณะก่อน จิตในปัจจุบันขณะนำมาซึ่งปัญญา

๓) ปัจจุบันขณะด้านปัญญา ผู้มีปัญญาเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันขณะ ได้ชื่อว่า บุคคลผู้มีจิตเหมือนเพชร ที่รู้เท่าทันความเป็นจริงหรือด้วยการพิจารณาการงานที่ต้องมีการวางแผนเพื่อจะกระทำในอนาคต ก่อให้เกิดความสุขและเป็นการถึงซึ่งความเป็นอิสรภาพ มุ่งสู่ความหลุดพ้น

๔) ปัจจุบันขณะด้านสังคม เป็นการอยู่ร่วมกันในสังคมเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขสงบ และสันติภาพ ต่อส่วนรวมยิ่งๆ ขึ้นไป

ในการรับรู้ เมื่อผัสสะกระทบต่ออายตนะในปัจจุบันขณะ ทำให้มีความรู้ความเห็นที่เป็นความจริงในปัจจุบันขณะถึงความสุข ความทุกข์ กุศลหรืออกุศลที่เกิดขึ้น เป็นผู้ดำเนินชีวิตด้วย

ปัญญา มีปัจจุบันขณะในการรับรู้ต่ออารมณ์ทั้งปวง จึงมีผลต่อการตัดสินใจและการเผชิญต่อสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ก่อให้เกิดความเป็นอิสระ มีความสามารถเหนือมนุษย์ปุถุชน

แนวคิดของปัจจุบันขณะเป็นการคิดด้วยปัญญา อยู่กับปัจจุบันขณะโดยมีสติสัมปชัญญะรับรู้ต่อผัสสะตามความเป็นจริง โดยไม่เป็นไปตามอำนาจของตัณหา การอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการกระทำตามหน้าที่ ในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อันเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ทางกายและจิตให้มีความสอดคล้องประสานกันเป็นหนึ่งเดียว อันก่อให้เกิดประสบการณ์ ในการดำเนินชีวิตของกฤหัสถ์ ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบสุข เกิดสันติภาพ ส่วนในบริบทของบรรพชิต การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะก่อให้เกิดความเป็นอิสระอันยังประโยชน์ต่อเป้าหมายสูงสุด

ในด้านการดำเนินชีวิต เป็นผู้มีความสุขในปัจจุบัน หรือในทิวทัศน์ธรรม ทำให้สุขภาพกายสุขภาพจิตดี ไม่เครียดกับการงาน และสิ่งแวดล้อม กระทำการสิ่งใดก็ทำได้ดี มีประสิทธิภาพ มีความสงบเยือกเย็น ก่อให้เกิดความสุข อีกทั้งการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของมหาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาชีวิตที่ถือว่าการพัฒนาจิตใจโดยตรง เป็นประสบการณ์ตรงของมนุษย์ทุกๆ คนที่สามารถกระทำได้ ด้วยการกำหนดในฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ด้วยปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏอยู่ และการรู้เท่าทันปราศจากการปรุงแต่ง ฐัชต์ แจ่มแจ้ง ในปุถุชนคนธรรมดาที่ยังต้องมีชีวิตอยู่กับหน้าที่การงานในปัจจุบัน ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นการอยู่ร่วมกันในสังคมก่อให้เกิดความสุข ในส่วนของผู้ปฏิบัติเพื่อความอิสระหลุดพ้น การกำหนดอยู่ในปัจจุบันขณะจะเห็นได้ถึงสภาวะของการกำหนดรู้ในสิ่งเฉพาะหน้า รู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง นำมาซึ่งเป้าหมายอันสูงสุด คือ วิมุตติ จึงกล่าวได้ว่าการอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นการอยู่แบบ “สติภูโต” เอาตนเป็นพยานตนเอง

การไม่อยู่กับปัจจุบันขณะก่อให้เกิดความเครียด โรคจิต โรคประสาท เป็นสาเหตุของการทำลายชีวิตตนเองและบุคคลรอบข้าง เป็นการอยู่ด้วยความหวังที่จะพึ่งอำนาจลบลับดาลของผู้อื่น ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตด้วยการทำให้ประมาท และการถูกรอบงำทางปัญญา

อาตปปี (ความเพียร) สติและสัมปชัญญะ ทั้งสามประการนี้ เป็นองค์ธรรมที่เป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตหรือเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นองค์ประกอบที่ทำงานร่วมกันประสานเป็นหนึ่งเดียวที่จะต้องใช้ควบกันเสมอเพื่อการทำงานในปัจจุบันขณะได้อย่างคล่องแคล่ว โดยมีอาตปปีหรือสัมมาวาเย มีความเพียรเสกิเลสเป็นตัวนำหน้า คอยหนุนจันท์ไม่ให้ย่อท้อ เป็นแรงจูงใจให้เจริญรุดไปข้างหน้า ให้กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น มีสติเป็นตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันในทุกๆ ปัจจุบันขณะ และสัมปชัญญะ ตัวปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนดไม่ให้

หลงลืม เข้าใจถูกต้องตรงตามสภาวะ ในการประกอบและป้องกัน การที่จะทำให้ปัจจุบันขณะตั้งอยู่ทำงานได้ว่องไว และทรงอารมณ์หนึ่งเดียวได้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ก่อให้เกิดกุศล เป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ มีสมรรถภาพและมีประสิทธิภาพ เมื่อจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ ศีลหรือพฤติกรรมก็เกิดขึ้น สมาธิก็พัฒนา ปัญญาความรู้ก็แก่กล้า สมควรแก่การงาน เพราะปัญญาจะทำให้เรารู้ชัดเจนว่าในปัจจุบันขณะนั้นว่าอะไรควรทำและไม่ควรทำ สามารถเข้าเผชิญต่อความจริงที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างมีเหตุผล บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ การเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ก็จะทำให้รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความสงบ ปลอดภัย มีจิตใจที่หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นสุขอย่างแท้จริง การเป็นอยู่ ทำที่ต่อโลกและชีวิต และการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย จะเป็นไปได้ด้วยปัญญา ไม่อยู่ใต้อำนาจครอบงำของอวิชชาและตัณหาอุปาทานอีกต่อไป ในขณะที่เดียวกันความเปลี่ยนแปลงได้เปลี่ยนสถานการณ์ ให้เห็นถึงความเป็นอนิจจัง ปัจจุบันก็คืออดีต แต่ในความเป็นอดีตก็จะเป็นอนาคตในวันพรุ่งนี้ เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามกฎของ ไตรลักษณ์ ด้วยปัญญาที่เห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา

ส่วนผู้ใดก็ตามประสบกับนิรวณ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นอุปสรรคเข้าครอบงำจิต ย่อมทำให้จิตของผู้นั้นขุ่นมัวไม่กระจ่างใส เป็นอกุศลจิต ไม่สามารถยังกุศลกรรมให้เกิดขึ้นได้ เป็นอุปสรรคให้จิตไม่สามารถตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ ครอบงำจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี หรือเป้าหมายที่ต้องการ

การปฏิบัติตามหลักทวารนา ๔ เป็นการพัฒนามนุษย์ให้พ้นจากการมีชีวิตอยู่ภายใต้การบงการของตัณหาที่คืนรนแสวงหาสุขเวทนาและหลีกเลี่ยงทุกข์เวทนาบนพื้นฐานของความไม่รู้ คืออวิชชา ที่ทำให้เวียนวนอยู่ในตาข่ายของการก่อปัญหาเพิ่มทุกข์ไปสู่การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งทำให้เกิดฉันทะที่จะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความเป็นอิสระ ไร้ทุกข์ โดยแบ่งการพัฒนาออกเป็น ๔ ด้านคือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา

ด้านกายภาวนาส่งผลให้มนุษย์รู้จักตนเองด้วยการตระหนักถึงตนเองด้วยจิตใจที่มั่นคงสามารถนำผลที่ได้จากการปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ดีมากยิ่งขึ้นโดยไม่ต้องปลีกตัวออกไปปฏิบัติหากแต่อยู่กับปัจจุบันที่เป็นอยู่ด้วยความเป็นจริงในทุกๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหว ทั้งรู้เท่าทันต่ออารมณ์ต่างๆ

ด้านศีลภาวนา ทำให้มีความสำรวมระวัง มีพฤติกรรมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นผู้สังวรศีลด้วยการอยู่กับปัจจุบันขณะในการสำรวมอินทรีย์ทำให้คุณภาพของชีวิตดีขึ้น อีกทั้งรู้เท่าทันต่อพฤติกรรมของตนเอง สามารถปรับพฤติกรรมตนเองในการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการรักษากฎ กติการะเบียบสังคม จำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์สิ่งใดเป็นโทษเพื่อรู้จักบริโภคใช้ปัจจัยสี่ตามความเหมาะสม ทำให้เกิดความสมดุลในชีวิต ศีลภาวนาจึงเป็นการควบคุมชีวิตด้านนอก

เกี่ยวกับการแสดงออกทางกาย วาจา ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

ด้านจิตตภาวนา ทำให้เป็นผู้มีจิตตั้งมั่น ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ เผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ปรากฏด้วยความมีสติในปัจจุบันขณะ มีการตัดสินใจที่ถูกต้องแม่นยำ ทำให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพในการมีชีวิตที่มีความสุขภายใน และความเป็นอิสระของชีวิต ไม่ปล่อยให้ตนเองมีชีวิตที่ตกอยู่ภายใต้ความต้องการของวัตถุมากเกินไป สามารถที่จะพัฒนาจิตให้เกิดผลดีในด้านต่างๆ เช่น ด้านคุณภาพจิต ด้านสมรรถภาพจิต และด้านสุขภาพจิต รู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความรับผิดชอบและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ด้วยความเก่ง ดี มีสุข

ด้านปัญญาภาวนา ทำให้มีความเข้าใจ การรับรู้ และมีความรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ถูกกิเลสตัณหาเข้าครอบงำ ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่น ได้ดียิ่งๆ ขึ้น ด้วยการรู้วิธีแก้ปัญหาชีวิตและดำเนินชีวิตด้วยความมีสติปัญญารู้เท่าทัน สามารถพัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญยิ่งขึ้น และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ไม่ยึดติด มีจิตที่เป็นอิสระ มีความสุขโดยไม่ต้องอิงอาศัยปัจจัยภายนอก มุ่งสู่ความหลุดพ้นสู่ความเป็นอิสระภาพ ด้วยการมีชีวิตอยู่เพื่อคุณประโยชน์แก่ชาวโลก บรรลุถึงเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ เป็นอิสระอย่างแท้จริง เข้าถึงภาวะที่เรียกว่า วิมุตติ

จึงเห็นได้ว่าปัจจุบันขณะกับการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ดังที่กล่าวมานี้ สามารถพัฒนามนุษย์โดยมีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นบาทฐานที่พัฒนามนุษย์จากปุถุชนสู่ความเป็นอริยชนได้ในที่สุด

๕.๒ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ได้รับองค์ความรู้ ความเข้าใจในระดับหนึ่ง ซึ่งยังไม่สามารถครอบคลุมเนื้อหาของปัจจุบันขณะได้อย่างกว้างขวาง ยิ่งขึ้น ยังคงมีประเด็นที่น่าสนใจและนำศึกษาค้นคว้าดังต่อไปนี้

- ๑) ควรศึกษาปัจจุบันขณะต่อการพัฒนาองค์กรเพื่อการพัฒนาชาวอารมณ
- ๒) ควรศึกษาปัจจุบันขณะกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ๓) ควรศึกษาปัจจุบันขณะกับการจัดการองค์กรแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธ
- ๔) ควรศึกษาปัจจุบันขณะกับการพัฒนาชีวิตของวัยรุ่นในสังคม
- ๕) ควรศึกษาปัจจุบันขณะกับกรรม
- ๖) ควรศึกษาปัจจุบันขณะกับปัจเจกสมุปบาท

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย :

ก. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

โกเอ็นก้า, สารสำคัญของพระพุทธธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา โดยท่านอาจารย์ อุบาซัน
และ สัมปชัญญะ โดยท่านอาจารย์ โกเอ็นก้า. พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพฯ : มูลนิธิส่งเสริม
วิปัสสนากรรมฐาน โดยพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๕.

พระคันธสาราภิวังศ์. ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ห้าง
หุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗.

จำลอง ดิษขวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่ :
ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

จอห์น แมคคอนเนล เจียน. คลายเครียดด้วยลมหายใจ. สุรภี ชูตระกูล แปล. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๒.

ดิช นัท ฮันท์. ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีม
ทอง, ๒๕๕๒.

_____. ปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุด. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม,
๒๕๔๒.

_____. สุชีวิตอันอุดม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส่องสยาม จำกัด, ๒๕๕๒.

_____ . ศิลปแห่งอำนาจ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรีเมียมดีส์ จำกัด,
๒๕๕๒.

นวนงคูลี. วิปัสสนาญาณ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.

บรรจบ บรรณรุจิ. ปฏิจสงมุปบาท เกิด-ดำรงอยู่-ตาย และสืบต่ออย่างไร. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

_____ . อสัฒมหาสาวก. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ประเวศ วะสี และพระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ. วิธีแก้เชิงสร้างสุขกับการเจริญสติ.
กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗.

_____ . ธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริงทั้งหมด. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสำนัก
รักบ้านเกิด, ๒๕๔๗.

พร รัตนสุวรรณ. คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๒๕.

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิศาภิวงค์. ความงามแห่งจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท
สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . รู้แจ้งในชาตินี้. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด,
๒๕๔๘.

พระคันธสาราภิวงค์ ธรรมาจริยะ. อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี. กรุงเทพมหานคร : ห้าง
หุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส. ความจริงไม่มีใครทุกข์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง
แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๑.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระจันทบุรีนฤนาถ. ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระญาณชชะ (แลติสยาตอ). “ปรมัตถทีปนี”. ในอภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลและ
เรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงค์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน
จำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

พระญาณโพนิกเถระ. หัวใจกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม,
๒๕๔๘.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พุทธศาสนากับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง,
๒๕๓๒.

_____ . พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก, ๒๕๓๖.

- _____ . ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๖.
- พระเทพวิสุทธิทศกวี. การพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- _____ . การบริหารจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๖.
- _____ . ปาฐกถาธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). หลักการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เชียงใหม่, ๒๕๔๒.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). ธรรมในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๑.
- พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชคก ญาณสิทธิเถร). ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ . คำของคน. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ, ๒๕๓๖.
- _____ . โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- _____ . อุดมวิชา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๕.
- พระธรรมบาลเถระ. เนตติฎีกา. พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและอธิบาย. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑.
- _____ . เนตติอรรถกถา. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๔.
- _____ . จาริกบุญ จาริกธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____ . จะพัฒนาคนได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิกการพิมพ์, ๒๕๓๕.
- _____ . ถึงเวลา มารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.
- _____ . ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดีวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- _____ . ประโยชน์สูงสุดชีวิตนี้. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.
- _____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

- พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๓๖.
- พัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๔.
- รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๖.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์. ชีวิตที่งดงาม ทำความดีนี้แสนยาก. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประการ, ๒๕๔๗.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). คติธรรมแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕.
- ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕.
- ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ ๘๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด
- พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.
- พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.
- พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๕๓.
- พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๕.
- โลกขึ้นสหัสวรรษใหม่คนต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๘.
- วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐.
- พระพุทธทศเดระ รัตน. อภิธัมมวาท. พระคันธสาราภิงศ์ แปลและอธิบาย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.
- พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. Taiwan, R.O.C.: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
- พระพุทธโฆสจารย์ รัตน. อัฐสาลินี. พระคันธสาราภิงศ์ แปลและอธิบาย. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระพุทธปีย์เถระ ผู้รจนา. **คัมภีร์ปทฐปสัทธิ**. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพลส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๗.

พระไพศาล วิสาโล. **รุ่งอรุณที่สุคะโต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท กรีน พรินท์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระเมธีกิตติโยคม และชนิด อยู่โพธิ์ (แปล). **วิสุทธิมรรค เล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ วิทยุญาณ, ๒๕๔๑.

พระเมธีธรรมากรณี (ประยูร ชมมจิตโต). **จรรยาบรรณของข้าราชการ**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ พุทธธรรม, ๒๕๓๘.

พระมหาพิรพล วิโรจโน. **อยู่กับปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : เพื่อนสติ, ๒๕๕๑.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๗.

พระราชวรมุนี(ประยูร ชมมจิตโต. **อนุทินธรรมะ : ธรรมะสำหรับ ๓๖๕ วัน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๕.

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวน โณ). **หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต ภาคที่หนึ่ง**. กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๖

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). **ธรรมะภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗.

พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ รจนา. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**
หลักสูตรชั้นอนุพหุอาภิธรรมิกะตรี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ การพิมพ์, ม.ป.ป.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปฎิฐานสูตร**. พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง.
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

_____. **วิปัสสนาญ เล่ม ๑**. พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร : ห้าง
หุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระอาจารย์मितชูโอะ กเวสโก. **คิดถูก ดับทุกข์ได้**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๒.

พุทธทาสภิกขุ. **การงานคือการปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๕.

_____. **การทำสมาธิ และวิปัสสนาที่แท้จริง**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

_____. **การอยู่ด้วยปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต**. กรุงเทพมหานคร : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๕๐.

_____. **คู่มือมนุษย์ : ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๔.

_____ . ผัสสะ : สิ่งที่ต้องรู้จักและควบคุม. ชุดลอยปทุมอันดับ ๕๖: กรุงเทพมหานคร: กลุ่ม
ศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๒๖.

_____ . วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____ . สติและการฝึกสติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๑.

_____ . อานาปานสติสมบูรณ์แบบ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. พจนานุกรมมคธไทย. กรุงเทพมหานคร : อาหารการพิมพ์, ม.ป.ป.

ภัททันตะ อาสภเถระ. วิปัสสนาที่ปณีฎีกา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘

มหามงกุฎราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นาน-
มีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

วศิน อินทสระ. เพื่อเสรีภาพทางจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา,
๒๕๕๑.

วีรวัดน์ ปันนิตามัย. เขาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๑,
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

วัชระ งามจิตรเจริญ. พุทธศาสนาเถรวาท. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ และคณะ แปลและเรียบเรียง. วิสุทธิมรรคแปล เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๓.

สัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, พระอาจารย์. ปรมัตถโชติกะ ปฏิจสงมุปปาตที่ปณี. หลักสูตรมัชฌิม-
อภิธรรมิกะโท. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : วี. อินเตอร์ พรินท์, ๒๕๔๖.

ส.มหาปัญญาญิกิกุ. การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไยใหม่, ๒๕๕๐.

อรอนงค์ อินทรวิจิตร, นรินทร์ กรินชัย, ดร.. ทำไมต้องฆ่าตัวตาย. กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้า,
๒๕๔๘.

(๒) บทความ :

พระมนตรี อภัสสโร. “รายงานพิเศษ มนสิกุล โอวาทเกสัชช”. เนชั่นสุดสัปดาห์. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่
๕๕๗ (ตุลาคม ๒๕๕๓)

มูทิตา คงปิ่น. “ผลของการปฏิบัติธรรมต่อสภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วม หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์”. วารสารพุทธศาสนศึกษา. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๗)

(๓) วิทยานิพนธ์:

กัญญา สรคณากร. “ศึกษาการพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

โกนินธุ์ ศรีทอง และคณะ. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์: กรณีศึกษาวัดอัมพวัน จังหวัด”. งานวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๖.

นพรัตน์ พัฒนัญญา. “การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาบุคคลเพื่อความเป็นผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์). “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาบูรณะ ชาตเมธ. “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระมหาสมบูรณ์ พรรณา. “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความสำคัญของสัมมาทิฐิในการพัฒนาชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพระสูตรต้นตปิฎก”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.

พระมหาไสว คายสูงเนิน. “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗.

พระชัชวาล ศรีสุข. “ศาสนากับการพัฒนาบุคลิกภาพ: ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

พิณพภา หมวกยอด. “ผลของการฝึกสติโดยวิธีผสานแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของเยาวชน”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘.

สุปราณี การพึ่งตน. “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ต่อเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, ๒๕๔๖.

สุนทรภรณ์ เตชะพะโลกุล. “เศรษฐศาสตร์แนวพุทธกับวิถีทางพัฒนาของไทย”. **วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตร์มหาบัณฑิต**. คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔.

เสาวนีย์ พงษ์ผึ้ง. “ผลการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ จังหวัดระนอง”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒

อนุชา สมจิตร. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

๒. ภาษาอังกฤษ :

Narada. **The Buddha and His Teachings**. Fourth Edition. Malaysia: Syarikat Chip Seng Trading Sdn. Bhd., 1988.

Tolle, Eckhart. **The Power of now**. 2005 edition. London: Hodder and Stoughton Ltd.

Thich Nhat Hanh. **Peace is Every Step**. New York: Bantam, 1991.

Rahula. W. Venerable Dr. **What the Buddha taught**. Fifth published. Bangkok: Haw Trai Foundation Bangkok, 2549.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	แม่ชีสุดา โรจนอุทัย
เกิด	๔ สิงหาคม ๒๕๐๓
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๓ ถนนมหาราช ท่าพระจันทร์ พระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
การศึกษา	อภิศรรมบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย