

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร

An Analytical Study of Implication in Vipassana Through Gaya Sutta

¹พระสุชาติ ศักดิ์ศรีนภากุล และ ²วิโรจน์ คุ่มครอง

¹Phra Suchat Saksrinapakul and ²Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.

E-mail: ¹jlertkovit@gmail.com, ²koom-krong9@hotmail.com

Received June 1, 2023; Revised September 4, 2023; Accepted 16 October, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในกายสูตร 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสสและคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียงบรรยาย และนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) กายสูตร เป็นพระสูตร ว่าด้วยกายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ มีหลักธรรมสำคัญกล่าวคือ นิเวศน์ 5 คือ กามฉันทะนิเวศน์ พยาบาทนิเวศน์ ถีนมิทธะนิเวศน์ อุทธัจจกุกกัจะนิเวศน์ วิจิกิฉานนิเวศน์ อันเป็นอกุศลที่เกิดขึ้นกับจิต 2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร พบว่า เป็นการอบรมสติเพื่อก่อให้เกิดปัญญา เพื่อเข้าไปรู้แจ้งความเป็นจริงของนิเวศน์ 5 อันเป็นสภาพธรรมไม่ให้บรรลุความดี เครื่องขวางกั้นในการบรรลุธรรม และการละนิเวศน์ 5 โดยการโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุก่อให้เกิดสติและพัฒนาปัญญาในโพชฌงค์ 7 ให้มีความสมดุล ในการปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาสติปัญญาญาณเห็นแจ้งประจักษ์จิตถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หรือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน เข้าไปรู้แจ้งของรูปนาม อันจะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม คือ พระอรหันต์ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; กายสูตร; โยนิโสมนสิการ

Abstract

This research paper contains two objectives: 1) study the content and Dhamma found in Gaya Sutta, 2) analysis of Vipassana meditation practice found in Gaya Sutta by studying data from Theravada Buddhist scriptures, namely Tipitaka, commentaries, Pakornvisesa and other related scriptures, compiled, descriptive and examined by experts. From study, it was found that;

Gaya Sutta was a discourse mentioned the nature of flesh body continued by food, by food it exists, without food one cannot survive. It also contains the teaching of Five Hindrances;

Sensual desire, ill-will, sloth and torpor, distraction and remorse and doubt, blocking the mind withing unwholesome, supported by rooted defilements, it was a barrier of good deeds, and the path to enlightenment, Nibbana attainment, this Nivarana was suppressed by clear comprehension or *Yonisomanasikara*, consideration and insight on the true nature of all which leads to 7 enlightenment factors, i.e., mindfulness, Dhamma analysis, effort, zest, tranquility, concentration and equanimity. This virtue leads to complete mental growth for final truth realization through continuously observing the true state of all phenomena as they really are.

An analysis of Vipassana meditation in Gaya Sutta showed that the practice focuses on contemplating the 5 mental hindrances or *Nivarana* and how to abandon it by following *Yonisomanasikara* which leads to the state of 7 enlightenment factors in which it causes the rise of *Mahasatipatthana* balance through the direct insight knowledge seeing all as arising, existing, passing away, or impermanence, suffering, and non-self. The insight knowledge penetrates the name and forms leading to enlightenment or Noble One; *Sotapanna*, *Sakadagami*, *Anagamī* and *Arahanta*.

Keywords: Vipassana Meditation; Gaya Sutta; Yonisomanasikara

บทนำ

พระพุทธศาสนาได้อุบัติเกิดขึ้นในโลกนี้โดยมีพระพุทธเจ้าทรงเป็นพระมหาศาสดาเอกบุรุษตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระผู้มีพระภาคทรงมีญาณทัสสนะตามเป็นจริงในอริยสัจ 4 ครบรอบ 3 มีอาการ 12 (ติปิฎกภูมิ ทวาทสการ ยถาภูต ฌานทสสน) อย่างนี้แล้ว จึงปฏิญาณพระองค์ได้ว่าทรงบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ได้ประกาศศาสนาพุทธขึ้นมาได้มีหลักธรรมคำสั่งสอนมากมายเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่าทำอะไรเราจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้เพราะมนุษย์ไม่รู้จักความจริงว่าร่างกายจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขได้ เพราะหาความสุขหรือหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยังมีภาระและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม หรือมีฉันทะก็จืดจางอย่างรวดเร็วเสมอ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขชนิดที่เป็นภาพลวงตาเหล่านั้น แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พระพุทธศาสนาเท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์ได้โดยตรง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2560) รวมทั้งบอกสาเหตุของความทุกข์ และบอกวิธีเจริญภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง (พระโสภณมหาเถระ มหาสิยาตอ, 2562)

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ดับภพชาติหยุดการเวียนว่ายตายเกิด วิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์ทรมานเหล่านี้ได้ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้นนั่นก็คือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไปการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อันเป็นทางสายเอกสายเดียวเท่านั้นเป็นการปฏิบัติเดียวที่สามารถบรรลุเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน ตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้อย่างเด็ดขาดสามารถกำจัดกิเลสต้นเหตุ อันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดภพใหม่ได้เพราะกิเลสต้นเหตุนี้แหละเป็นเชื้อเหตุให้ไปถือกำเนิดในภพใหม่ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง (พระอัมพัน นิลโน และ ธาณี สุวรรณประทีป, 2565) มีความรู้ ควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการ

ปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม (Damnoen et al., 2021) เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ การฝึกฝนจิตใจให้สงบเพื่อจะได้เห็นโลกและชีวิตตรงไปตามความเป็นจริง มนุษย์จึงควรฝึกฝนจิตใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์ (ปรียพร วิชาลบูรณ์ และคณะ, 2566; พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

พระสูตรที่เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าท่าน สำหรับในกายสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยอุปมาด้วยกาย มีเรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถีพระพุทธองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้” แม้ฉันใด นิวรรณ์ 5 ประการก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด โพชนงค์ 7 ประการนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกันอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงตรัสอย่างนั้น

ด้วยเหตุดังกล่าวมาขึ้นต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร อันมีหลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติธรรม เพื่อออกจากทุกข์ได้ หากมีการศึกษาความเป็นมาความสำคัญเนื้อหา และแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร ที่สามารถจะนำหลักธรรมไปประยุกต์และปฏิบัติได้ และเสริมสร้างองค์ความรู้ที่สามารถนำมาเป็นบาทฐานแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาจะเป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ให้แก่พุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในกายสูตร
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของกายสูตร พระสูตรที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 19 พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค 2 กายสูตรว่าด้วยอุปมาด้วยกาย กายสูตรเป็นพระสูตรในปัพพวรรค หมวดว่าด้วยขุนเขา ซึ่งวรรคนี้ตั้งตามชื่อพระสูตรที่ 1 ในวรรคนี้ ซึ่งมีพระสูตรทั้งหมด 10 สูตร กายสูตรเป็น 1 ใน 10 พระสูตรปัพพวรรค โดยกายสูตร เป็นพระสูตรที่ 3 ของวรรคนี้ ชื่อว่า กายสูตร (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด นิวรรณ์ 5 ประการก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้” และตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย “กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้” แม้ฉันใด โพชนงค์ 7 ประการนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน อยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้”

กายสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายว่าด้วยธรรมที่พึงละทางกายให้กิเลสจากหายาไปหาละเอียดยตามลำดับ อบรมจิตและพัฒนาปัญญาโดยมีสติมีความเพียร กำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาและทำให้แจ้งพระนิพพานในที่สุด อันเป็นที่ตั้งแห่งสติปัฏฐาน ด้วยการพิจารณาเห็นอารมณ์ภายใน ภายนอก หรือทั้งภายในและภายนอก เห็นเหตุเกิด เหตุดับ หรือทั้งเหตุเกิดและเหตุดับ มีสติเพื่อไว้เจริญ สติและญาณ ไม่ยึดมั่นตัณหา และทิฏฐิเข้ามาอิงอาศัย เนื้อความในกายสูตรว่า สติปัฏฐาน 4 ประการที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำ

โพชฌงค์ 7 ประการให้บริบูรณ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

อานิสงส์ในกายสูตรมี 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นผลานิสงส์ ได้แก่ จะเห็นได้ว่า นิรอรณ 5 เป็นอนุสสที่ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ จะสามารถละได้ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาใส่ใจ โดยหลักการหรือแนวทางที่ถูกต้องที่สอดคล้องกับการตรัสรู้หรืออริยสัจ 4 หมายถึง การพิจารณาใส่ใจตั้งแต่เมื่อตากระทบกับรูป หูกระทบกับเสียง โดยใส่ใจ หรือกำหนดรู้ว่าเป็นทุกขสมุทัย นิโรธ มรรค เป็นต้น

ส่วนที่ 2 โพชฌงค์ 7 ประการนี้ ไม่เป็นนิรอรณเครื่องกั้นไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ โพชฌงค์เป็นธรรมแห่งการสิ้นอาสวะ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรืออริยสัจ 4 เมื่อภาวนาอยู่เจริญให้มาก และได้เจริญสติปัฏฐาน ความเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างลึกซึ้ง ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะ กล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัติเจริญโพชฌงค์แล้ว บุคคลเช่นนี้กล่าวได้ว่าเป็นอริยบุคคล ดังนั้น โพชฌงค์ องค์แห่งการบรรลุมรรคนี้จัดเป็นคุณสมบัติของพระอริยบุคคล

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตรในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาความเป็นมาหลักธรรมใน กายสูตร และแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตรมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อันได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาฉบับภาษาไทย ฎีกาปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวข้อง

2. ค้นคว้าและเรียบเรียงตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3. กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่นๆที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

4. วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบของปัญหาการวิเคราะห์

5. ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา และสรุปผลการวิจัยในลักษณะพรรณนา

ผลการวิจัย

เนื้อหาและหลักธรรมในกายสูตร

หลักธรรมสำคัญในกายสูตรพบว่า หลักธรรมที่ปรากฏในกายสูตรนั้นคือ นิรอรณ 5 และ โพชฌงค์ 7

นิรอรณ 5 ประกอบด้วย

1. กามฉันทะบังเกิดขึ้น ก็ทำให้รุ่มร้อนวุ่นวาย ด้วยอำนาจของกาม
2. พยาบาทบังเกิดขึ้นก็ทำให้จิตรุ่มร้อนวุ่นวายด้วยอำนาจของโทสะ
3. ถีนมิทธะบังเกิดขึ้นก็ทำให้จิตให้ตกต่ำ ง่วง เคลิบเคลิ้ม ไม่มีกำลังที่จะประกอบการทำงาน
4. อุทธัจจะกุกกุกจะบังเกิดขึ้นก็ทำให้ใจให้ฟุ้งซ่าน เตือนรื้อนรำคาญ
5. วิจิกิจฉาบังเกิดขึ้นก็ทำให้สงสัยเคลือบแคลง ขาดความแน่นอนใจ ทั้งทางศรัทธา ทั้งทางปัญญา

เป็นอาการที่ปรากฏอยู่แก่จิตใจ

โพชฌงค์ 7 ประกอบด้วย

1. สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อม คือ สติ
2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อม คือ ธรรมวิจยความเลือกเฟ้นธรรม
3. วิริยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อม คือ ความเพียร
4. ปิติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อม คือ ปิติ
5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อม คือ ปัสสัทธิความสงบกายสงบใจ
6. สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อม คือ สมาธิ
7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อม คือ อุเบกขา ความเข้าไปเพ่งสงบอยู่ในภายใน

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร

ในการที่ศึกษาและวิจัยในการเจริญวิปัสสนาในกายสูตรทำให้พบว่านิรณ 5

1. กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกาม การละกามฉันทะได้ดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละได้สิ้นเชิง เช่น เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สวยงาม ไม่น่ายินดี อันได้แก่ซากศพ เจริญสุภาวนาด้วยการดูซากศพ สำนวนอินทรีย์ด้วยการไม่เสพสิ่งที่ชอบใจทางตา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ ส่งผลให้กามฉันทะเกิดขึ้นไม่ได้ ประมาณรู้ในบริโภคาหาร คบหากัลยาณมิตร

2. พยาบาท คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขุ่นเคือง คิดประทุษร้าย ละพยาบาทด้วยเมตตา หมายความว่า การปรารถนาดีรักต่อสัตว์ทั้งหลาย แบ่งปันให้ประโยชน์ ให้ทานแก่คนที่ตนโกรธเกลียด. คิดถึงความดีของเขา มีความปรารถนาดีต่อเขา พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน พิจารณาว่าเป็นการใช้หนี้กรรม พิจารณาโดยความเป็นญาติ พิจารณาตนเอง พิจารณาว่าความโกรธเป็นกิเลส พิจารณาโดยความเป็นธรรมชาติ

3. ถีนมิทธะ คือ ความง่วงซึมเซา จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำจะมีสภาพไม่แจ่มใส การละหรือวิธีห้ามถีนมิทธะ คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยกตายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความง่วงซึมเซาย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่นักปฏิบัติเกิดความง่วงซึมเซา

4. อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำจะมีสภาพไม่สงบนิ่ง การละอุทธัจจจะกุกกุกจะ ด้วยมรณานุสติ เป็นการน้อมจิตใจให้ระลึกถึงเอาความตายที่เกิดขึ้นตามกาลเวลาของสังขาร เป็นการน้อมจิตใจให้ระลึกถึงเอาความตายที่เกิดขึ้นนอกกาลเวลาที่ไม่สมควรตายก็ตายด้วยเหตุปัจจัยต่าง ๆ

5. วิจิกิฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธานุสสติ ผู้ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรม คือมรรคผลนิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุนิพพาน การละหรือวิธีหยุดวิจิกิฉา คือ ด้วยอนุสสติ หมายความว่า การระลึกถึง พุทธานุสสติ คือ ระลึกถึงคุณพระพุทธานุสสติ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการใส่ใจโดยแยกตายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความสงสัยลังเลใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

โพชฌงค์ 7

1. สติสัมโพชฌงค์ สติที่ประกอบไปด้วยปัญญาอันยอดเยี่ยม มีความรู้ มีปัญญารักษาตัวเองให้รอดได้ รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร รู้เป้าหมายของชีวิต และรู้ทางในการเดินไปสู่เป้าหมายนั้น ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ

2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันนี้คือปัญญา ความรู้ รู้อันไหนเป็นกุศลอันไหนเป็นอกุศล อันไหนเป็นธรรมดำ อันไหนเป็นธรรมขาว อันไหนน่าทุกข์มาให้อันไหนน่าสุขมาให้ อันไหนเป็นเหตุปัจจัยของอันไหน แล้วก็ทุกอย่างล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน นี่คือปัญญา

3. วิริยสัมโพชฌงค์ คือความเพียร ความกล้าหาญ บากบั่นไปข้างหน้าไม่หยุด ไม่ท้อถอย เอาภาระงาน ทำอย่างต่อเนื่อง คือความเพียร วิริยะ ความกล้าหาญ กล้าที่จะลุกขึ้น ต้องกล้าลุกขึ้น ลุกขึ้นแล้วก็ต้องเดินไปข้างหน้า ต้องอาศัยความกล้าหาญ

4. ปิติสัมโพชนงค์ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ มีธรรมวิจย และมีความเพียรก้าวเดินไปอย่างนั้น ปิตีที่ปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้น นั่นคือปิติสัมโพชนงค์ ไม่ใช่ปิติธรรมดา แต่เป็นปิตีที่ปราศจากอามิส หมายถึงปิตีที่ไม่ต้องอาศัยแรงกระตุ้นจากอารมณ์ภายนอก ปิตินี้ปราศจากอามิส ไม่ต้องอาศัยกามคุณ เกิดขึ้นมาเนื่องจากมีสติสัมปชัญญะมีความรู้ และได้ทำความเพียร ทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม แค่นี้ก็ทำถูกเท่านั้น มีสติสัมปชัญญะเข้มแข็งและ ทำความเพียรอย่างนี้สม่ำเสมอ

5. ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ คือ ปิติสัมโพชนงค์ ใจมีความเอิบอิ่ม ไม่หิวกระหาย ไม่เอนเอียงไปหากามคุณ มาให้ตัวตนเสพ ไม่มุ่งแสวงหาความสุขเพื่อตัวตน มุ่งมาทางด้านการขัดเกลากิเลสเพิ่มยิ่งขึ้น ก็มีความสงบระงับทั้งด้านกายและด้านจิต ใช้ชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น ธรรมะดี ๆ ก็เกิดขึ้นมาก เรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชนงค์

6. สมานิสัมโพชนงค์ หมายถึง จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว การเจริญสมาธิเพื่อบรรลุญาณ

7. อุเปกขาสัมโพชนงค์ คือ ใจที่ว่างเป็นกลางได้ วางลงได้ ปรับปรุงพัฒนามาเรื่อย ๆ เห็นว่าทำได้ ทำอย่างเหมาะสมและถูกต้องแล้ว จนกระทั่งเกิดเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นดี พร้อมสำหรับการใช้งาน ใจก็ว่างอุเบกขาได้ เป็นอุเปกขาสัมโพชนงค์

สติปัฏฐาน 4 กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น จะเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สติมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติ สติเป็นที่จำปรารภในสิ่งที่ทั้งปวง ดังนั้นสติจึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติเป็นอย่างมาก หากไม่มีสติครองใจแล้ว ก็ไม่สามารถดำเนินการปฏิบัติให้ถึงแนวทางแห่งมรรคผลได้ อารมณ์ของสติปัฏฐานแบ่งออกได้ 4 ประการ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการรู้ทางกาย มี 14 บรรพ ได้นำมาแสดงเกี่ยวกับอิริยาบถการเดิน และ อิริยาบถย่อย ด้วยการกำหนดการก้าวย่าง การเดิน หรืออิริยาบถต่างๆ มีอาการตึมน้ำ ทานอาหาร เป็นต้น ด้วยการกำหนดสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแบบไม่ขาดตอนทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เวทนาทั้ง 9 อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น กำหนดได้ทันความรู้สึกที่จิตไปสัมผัสกับปัจจุบันขณะที่สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดจิต 16 อย่าง เมื่ออาการของจิตปรากฏขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้ปฏิบัติเห็นการเกิดดับภายในจิตหรือภายนอกหรือทั้งภายในและภายนอกได้อย่างชัดเจน จิตตั้งมั่นในการกำหนดการเกิดดับอย่างละเอียดถี่ถ้วน ด้วยการจดจ่อต่อเนื่องไม่ปล่อยวางและกำหนดทั้งจิตและอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันปัจจุบันขณะ

4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดธรรม 5 หมวดมีนิรวณ เป็นต้น รู้ความเกิด ความเสื่อม หรือทั้งความเกิดและความเสื่อม รู้เหตุเกิด เหตุดับ หรือรู้ทั้งเหตุเกิดและเหตุดับของนิรวณที่เกิดขึ้น กิเลสไม่สามารถเกิดได้ เพราะการกำหนดจิตที่รู้ทันสภาวธรรมที่ปรากฏแบบจดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสายการพิจารณาอย่างนี้ ก็เรียกว่าโยนิโสมนสิการ

สรุป

จากการศึกษาในบทความนี้พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาในกายสูตร สิ่งที่กล่าวต่อไปนี้ ไม่ใช่สมาธิแต่เป็นศัตรู เป็นปฏิปักษ์ของสมาธิเป็นสิ่งที่ป้องกันและกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิ หรือจะพูดว่า เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิ ด้วยกำลังของสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า “นิรวณ” นิรวณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิตสิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งที่ยกมาล้างปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่ยกมาขัดไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่ยกมาขัดไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ธรรมที่จะช่วยให้

เกิดปัญหา จึงมีความสำคัญมากสำหรับวิปัสสนา ส่วนในฝ่ายสมถะ โยนิโสมนสิการแม้จะช่วยแก้ทุกข์ได้ในหลายกรณี แต่มีความจำเป็นน้อยลง บางครั้งอาจไม่ต้องใช้เลย หรือเพียงมนสิการเฉย ๆ ก็เพียงพอ ส่วนโพชฌงค์ 7 ไม่เป็นนิเวรณ ไม่เป็นเครื่องกางกั้น ทำให้จิตสะอาดปลอดโปร่งไม่เศร้าหมอง เจริญและทำให้มาก เป็นไปเพื่อกระทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ ถ้าเจริญธรรมนี้ให้มากแล้ว จะได้วิชา หลุดพ้น หมดกิเลส คือโพชฌงค์ 7 ว่าเป็นสภาวะธรรมที่ ผู้ปฏิบัติธรรมที่กำหนดรู้สภาวะธรรมภายใน ภายนอก และทั้งภายในภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปติดต่อกันอย่างรวดเร็ว ย่อมรู้ชัดว่าสภาวะธรรมเป็นความจริงของชีวิตที่เชื่อมโยงรูปนามอย่างเป็นระบบ และไม่มีอะไรควรให้ยึดติดผูกพัน เขาย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นในโลกแห่งสภาวะธรรมได้

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาโดยการพิจารณานิเวรณ 5 ในกายสูตร นิเวรณ 5 คือ กามฉันทนิเวรณ พยาบาทนิเวรณ ถีนมิทธนิเวรณ อุทธัจจกุกกุกจนิเวรณ วิกิจจนนิเวรณ กระทำให้มีด กระทำให้ไม่มีจักขุ กระทำให้มีมญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน นิเวรณ 5 เหล่านี้จะกระทำให้มีดกระทำให้ไม่มีจักขุ กระทำให้มีมญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญาเป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน การละนิเวรณ 5 ด้วยการมนสิการโดยแยบคายย่อมเกิดโพชฌงค์ 7 ด้วย โพชฌงค์เป็นไปเพื่อความเจริญ การอบรมจิตและพัฒนาปัญญาโดยมีสติมีความเพียรรู้เท่าทันในโพชฌงค์ 7 ให้มีความสมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ให้เจริญแก่กล้าสมบูรณ์แล้วเป็นผลให้เกิดปัญญารู้แจ้งธรรมได้ถูกต้องตามความเป็นจริงทำให้แจ้ง มรรค ผล นิพพานในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยการกำหนดรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามแนวกายสูตรซึ่งมีหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนากาวนาในกายสูตร หากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้ศึกษาควรที่ศึกษาในเชิงความสัมพันธ์หรือความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเปรียบเทียบหลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในกายสูตร
2. ศึกษาโยนิโสมนสิการในละนิเวรณ 5
3. ศึกษาโยนิโสมนสิการในเจริญโพชฌงค์ 7

เอกสารอ้างอิง

- ปรียพร วิศาลบุรณ์, สุรัสมิ รอดมณี, เนาวนิจ พิงจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ). (2562). *วิปัสสนาธุระ*. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพฯ: อินเตอร์ ดีไซน์ แอนด์ พรินติ้ง.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.

- พระอัมพณ นิลโน และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2565). การปฏิบัติวิปัสสนาในวิตถตถนสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2), 538-545.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2560). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 49). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.