

ปรมัตถธรรมประยุกต์  
(Applied Paramattha-Dhamma)

พระมหาสุวัฒน์ จานวฑฺฒโน, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๗

# ปรมัตถธรรมประยุกต์

(Applied Paramattha-Dhamma)

จัดทำโดย

พระมหาสุภาวัฒน์ จานวฑฺฒโน, ดร.

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

๑. รองศาสตราจารย์ ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน
๒. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์
๓. รองศาสตราจารย์ ดร.มานพ นักการเรียน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๘

จำนวน ๒๒๒ หน้า

จำนวนพิมพ์ ๓๐๐ เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระมหาสุภาวัฒน์ จานวฑฺฒโน, ดร.

ปรมัตถธรรมประยุกต์ = Applied Paramattha-Dhamma,-- กรุงเทพฯ : ร้านเจพรีนธ์,  
2568.

222 หน้า.

1. พระอภิธรรม. 2. พุทธศาสนา. I. ชื่อเรื่อง.

294.3183

ISBN 978-616-626-314-5

พิมพ์ที่ : ร้านเจพรีนธ์ ๒๐ ตรอกมหาธาตุ ถนนมหาราช

แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๙-๘๘๕๕๑๓๓๙

## คำนิยม

ตามที่ พระมหาศุภวัฒน์ จานวุฒโฒ, ดร. ได้มีวิธีะอุตสาหะรวบรวมนื้อหาหนังสือเรื่อง “ปรมัตถธรรมประยุกต์ (Applied Paramattha-Dhamma)” เล่มนี้ นับเป็นการสนองนโยบาย การพัฒนาผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ รวมถึงการเสริมสร้างและสนับสนุน การพัฒนาหนังสือหรือตำราให้มีเอกลักษณ์ที่น่าสนใจ ต่อการศึกษาค้นคว้าที่ก่อรูปด้วยสาระัตถะใน ศาสตร์ของตนให้แพร่หลาย ซึ่งเป็นการยกระดับการผลิตงานวิชาการของคณาจารย์และ มหาวิทยาลัย ให้เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

ขอแสดงความชื่นชมผู้จัดทำที่ได้ใช้เวลาสั่งสมประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถ และเพียรพยายาม จนรวบรวมพัฒนาเนื้อหาหนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จเป็นผลงาน เผยแพร่ต่อ สาธารณชนและผู้สนใจศึกษา ให้สามารถนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้ จักอำนวยประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าทั้งแก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษาและ ผู้สนใจทั่วไปได้เป็นอย่างดี จึงเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมและอนุโมทนาในดี



(พระครูปลัดประวิทย์ วรธมโม, ผศ.ดร.)

ผู้รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

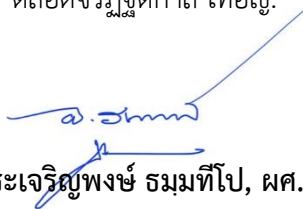
## คำนิยาม

หนังสือเรื่อง “ปรมัตถธรรมประยุกต์ (Applied Paramattha-Dhamma)” ของ พระมหาศุภวณฺ์ ฐานวุฑฺโฒ, ดร. อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ได้ รวบรวมเรียบเรียงขึ้นจากแหล่งข้อมูลอ้างอิงที่หลากหลาย จนสำเร็จเป็นผลงานทางด้านวิชาการ อีกชิ้นหนึ่ง

ด้วยพุทธธรรมเป็นหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นแก่นแท้ให้เห็นถึงความจริง ที่ทรงตรัสสอนพระสาวกในอดีตจนปัจจุบัน ทำให้พุทธศาสนิกชนได้ ศึกษา นำไปประพฤติปฏิบัติในการดำรงตนบนฐานชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ขอแสดงความชื่นชมที่ผู้จัดทำใช้เวลาสั่งสมประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถและ เพียรพยายาม จนรวบรวมพัฒนาหนังสือเล่มนี้ จนสำเร็จเป็นผลงานเผยแพร่ต่อสาธารณชนที่ สามารถนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้ จักอำนวยประโยชน์ ต่อการศึกษาค้นคว้าทั้งแก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษาและผู้สนใจทั่วไปได้อย่างดี จึงเป็นสิ่งที่ น่าชื่นชมและอนุโมทนาในดียิ่ง

ขอความเจริญงอกงามในพระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงบังเกิดมี แก่ท่านผู้เรียบเรียง ท่านผู้มีคุณูปการและท่านผู้สนใจใฝ่ศึกษาทุกท่าน ขอให้ทุกท่านจงพบแต่ ความสุข ความสำเร็จแห่งประโยชน์ที่พึงประสงค์ พร้อมทั้งเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธรรมสารสมบัติ ธรรมสารสมบัติ ตลอดจิรัฏฐิติกาล เทอญ.



(พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นโดยมีเจตนารมณ์เพื่ออธิบายหลักธรรมชั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ “ปรมัตถธรรม” ให้เข้าถึงได้ง่าย เข้าใจได้จริง และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยอิงจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้เสนอคำอธิบายเชิงอภิปรัชญาในระดับทฤษฎี และได้ออกแบบโครงสร้างเนื้อหาให้เชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตจริง โดยเริ่มจากการอธิบาย “รูปปรมัตถ์” ซึ่งเป็นรากฐานทางกายภาพของชีวิต ไปสู่ “จิตปรมัตถ์” ซึ่งเป็นฐานแห่งความรู้ ตลอดจน “เจตสิก” ซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิต และนำผู้อ่านไปสู่ “นิพพานปรมัตถ์” อันเป็นจุดหมายสูงสุดแห่งการฝึกฝนและเข้าใจธรรมอย่างลึกซึ้ง

เพื่อความเข้าใจที่ครอบคลุม หนังสือเล่มนี้ยังได้นำเสนอแนวคิดเรื่อง “อายตนะ” ซึ่งเป็นทางผ่านของการรับรู้โลก พร้อมทั้งแทรกการเปรียบเทียบ ความสัมพันธ์เชิงลึก และตัวอย่างการประยุกต์ใช้ปรมัตถธรรมในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นในมิติของการเจริญสติ การฝึกจิต การแก้ทุกข์ หรือการดำรงอยู่ท่ามกลางโลกอย่างมีปัญญา

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ ปรมัตถธรรมประยุกต์ เล่มนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งของการต่อยอดความเข้าใจในพระอภิปรัชญาอย่างมีชีวิต และเป็นสะพานที่เชื่อมต่อระหว่างคำสอนทางธรรมะที่ลึกซึ้ง กับโลกแห่งความเป็นจริงที่เราทุกคนต้องเผชิญอยู่ทุกวัน

ขออุทิศแรงปัญญาในงานนี้ แต่การสืบทอดพระธรรมวินัย และการเผยแผ่พระอภิปรัชญาให้สว่างไสวในหมู่ชนต่อไป ส่วนการจะนำข้อมูลนี้ไปตีความต่างออกไปหรือไม่เห็นด้วยกับผู้เขียน ถือว่าเป็นความเห็นต่างและอิสระทางความคิดเชิงวิชาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ หากมีข้อบกพร่องประการใด ต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้

**พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ, ดร.**

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

พ.ศ. ๒๕๖๗

สารบัญ

| เรื่อง                                             | หน้า |
|----------------------------------------------------|------|
| คำนิยาม                                            | ก    |
| คำนิยาม                                            | ข    |
| คำนำ                                               | ค    |
| สารบัญ                                             | ง    |
| สารบัญตาราง                                        | ช    |
| สารบัญแผนภาพ                                       | ซ    |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ                          | ญ    |
| บทที่ ๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับปรมัตถธรรม        | ๑    |
| ๑.๑ บทนำ                                           | ๑    |
| ๑.๒ ความหมายของปรมัตถธรรม                          | ๒    |
| ๑.๓ ลักษณะปรมัตถธรรม                               | ๔    |
| ๑.๔ วิวัฒนาการ “ปรมัตถ์” (Paramattha)              | ๖    |
| ๑.๕ หลักการพื้นฐานของปรมัตถธรรม                    | ๘    |
| ๑.๖ ความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติตามปรมัตถธรรม | ๑๐   |
| ๑.๗ บทสรุป                                         | ๑๑   |
| บทที่ ๒ รูปปรมัตถ์ : องค์ประกอบของชีวิต            | ๑๘   |
| ๒.๑ บทนำ                                           | ๑๘   |
| ๒.๒ ความหมายและความสำคัญของรูปปรมัตถ์              | ๒๑   |
| ๒.๓ ประเภทของรูปปรมัตถ์                            | ๔๑   |
| ๒.๔ ความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิต                   | ๔๗   |
| ๒.๕ การประยุกต์รูปปรมัตถ์ในชีวิตประจำวัน           | ๕๓   |
| ๒.๖ บทสรุป                                         | ๖๑   |

|                |                                                  |            |
|----------------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>บทที่ ๓</b> | <b>อายตนะ : ทางแห่งการรับรู้</b>                 | <b>๖๕</b>  |
| ๓.๑            | บทนำ                                             | ๖๕         |
| ๓.๒            | ความหมายและบทบาทของอายตนะ                        | ๖๗         |
| ๓.๓            | การจำแนกอายตนะ                                   | ๗๑         |
| ๓.๔            | กระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะ                        | ๗๖         |
| ๓.๕            | อายตนะกับการพัฒนาจิตใจ                           | ๘๑         |
| ๓.๖            | การปล่อยวางอายตนะเพื่อความหลุดพ้น                | ๘๕         |
| ๓.๗            | บทสรุป                                           | ๘๙         |
| <b>บทที่ ๔</b> | <b>จิตปรমัตถ์ : เครื่องรับรู้แห่งชีวิต</b>       | <b>๙๓</b>  |
| ๔.๑            | บทนำ                                             | ๙๓         |
| ๔.๒            | ความหมายและลักษณะของจิตปรมัตถ์                   | ๙๕         |
| ๔.๓            | ลักษณะของจิต                                     | ๙๗         |
| ๔.๔            | ประเภทของจิตและการทำงาน                          | ๑๐๑        |
| ๔.๕            | จิตปรมัตถ์กับการรับรู้อารมณ์และความรู้สึก        | ๑๐๔        |
| ๔.๖            | การพัฒนาจิตเพื่อการรับรู้ที่ถูกต้อง              | ๑๐๙        |
| ๔.๗            | จิตปรมัตถ์กับการหลุดพ้น                          | ๑๑๔        |
| ๔.๘            | เทคนิคการประยุกต์ใช้จิตปรมัตถ์ในชีวิตประจำวัน    | ๑๑๙        |
| ๔.๙            | บทสรุป                                           | ๑๒๔        |
| <b>บทที่ ๕</b> | <b>เจตสิกปรมัตถ์ : เครื่องแสดงแห่งจิต</b>        | <b>๑๒๘</b> |
| ๕.๑            | บทนำ                                             | ๑๒๘        |
| ๕.๒            | ความหมายและความสำคัญของเจตสิกปรมัตถ์             | ๑๒๙        |
| ๕.๓            | การจำแนกประเภทของเจตสิก                          | ๑๓๓        |
| ๕.๔            | เจตสิกกับการแสดงออกของจิต                        | ๑๓๖        |
| ๕.๕            | การพัฒนาคุณภาพของเจตสิก                          | ๑๓๙        |
| ๕.๖            | เทคนิคการประยุกต์ใช้เจตสิกปรมัตถ์ในชีวิตประจำวัน | ๑๔๒        |
| ๕.๗            | บทสรุป                                           | ๑๔๓        |

|                        |                                                   |             |
|------------------------|---------------------------------------------------|-------------|
| <b>บทที่ ๖</b>         | <b>ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิก</b>            | <b>๑๔๖</b>  |
| ๖.๑                    | บทนำ                                              | ๑๔๖         |
| ๖.๒                    | ความสัมพันธ์พื้นฐานระหว่างจิตและเจตสิก            | ๑๔๗         |
| ๖.๓                    | การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้   | ๑๕๓         |
| ๖.๔                    | ความสัมพันธ์ของจิตและเจตสิกในกระบวนการหลุดพ้น     | ๑๕๘         |
| ๖.๕                    | กระบวนการหลุดพ้นและการทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิก | ๑๖๑         |
| ๖.๖                    | นิพพานและความสัมพันธ์สุดท้ายของจิตและเจตสิก       | ๑๖๓         |
| ๖.๗                    | บทสรุป                                            | ๑๖๔         |
| <b>บทที่ ๗</b>         | <b>นิพพานปรมาตม: จุดหมายสูงสุดของการหลุดพ้น</b>   | <b>๑๖๗</b>  |
| ๗.๑                    | บทนำ                                              | ๑๖๗         |
| ๗.๒                    | ความหมายของนิพพานปรมาตม                           | ๑๖๘         |
| ๗.๓                    | ไวยากรณ์ของนิพพาน                                 | ๑๗๑         |
| ๗.๔                    | คุณลักษณะของนิพพาน                                | ๑๗๓         |
| ๗.๕                    | ประเภทของนิพพาน                                   | ๑๗๕         |
| ๗.๖                    | นิพพานในชีวิตประจำวัน                             | ๑๗๘         |
| ๗.๗                    | บทสรุป                                            | ๑๘๔         |
| <b>บทที่ ๘</b>         | <b>การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม</b>            | <b>๑๘๗</b>  |
| ๘.๑                    | บทนำ                                              | ๑๘๗         |
| ๘.๒                    | ความหมายของการฝึกจิตในบริบทของปรมัตถธรรม          | ๑๘๘         |
| ๘.๓                    | หลักการพื้นฐานในการฝึกจิต                         | ๑๘๙         |
| ๘.๔                    | วิธีการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม               | ๑๙๒         |
| ๘.๕                    | อุปสรรคในการฝึกจิตและวิธีการแก้ไข                 | ๑๙๖         |
| ๘.๖                    | ผลของการฝึกจิตในการเข้าถึงปรมัตถธรรม              | ๒๐๒         |
| ๘.๗                    | บทสรุป                                            | ๒๐๘         |
| <b>บรรณานุกรม</b>      |                                                   | <b>๒๑๓</b>  |
| <b>ประวัติผู้เขียน</b> |                                                   | <b>๒๑๙๐</b> |



สารบัญแผนภาพ

| แผนภาพที่                         | หน้า |
|-----------------------------------|------|
| ๑.๑ ปรมัตถธรรม                    | ๑๔   |
| ๒.๑ รูป ๒๘                        | ๔๕   |
| ๒.๒ การก่อตัวของรูปปรมัตถ์        | ๔๖   |
| ๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิต  | ๕๒   |
| ๒.๔ การประยุกต์ใช้รูปปรมัตถ์      | ๖๐   |
| ๒.๕ สรุปสาระสำคัญของรูปปรมัตถ์    | ๖๓   |
| ๓.๑ อายตนะภายในและอายตนะภายนอก    | ๗๒   |
| ๓.๒ การสำรวจขอบเขตของอายตนะ       | ๗๓   |
| ๓.๓ การจำแนกอายตนะในพระพุทธศาสนา  | ๗๕   |
| ๓.๔ กระบวนการรับรู้ในพระพุทธศาสนา | ๗๖   |
| ๓.๕ กระบวนการรับรู้ทางจิต         | ๗๗   |
| ๓.๖ ลำดับจิต                      | ๗๘   |
| ๓.๗ อายตนะกับการพัฒนาจิตใจ        | ๘๕   |
| ๓.๘ กระบวนการปล่อยวางอายตนะ       | ๘๙   |

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๔๙ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทยใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๖

การอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะระบุชื่อและหน้า เช่น ขุ.สุ. (บาลี) ๖๖๐/๓๐๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนตปาลิ ข้อ ๖๖๐ หน้า ๓๐๑

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๑๖ หน้า ๑๖๔

คัมภีร์อรรถกถา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม/หน้า เช่น อง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๖๗-๗๐. หมายถึง อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย มโนรธ ปุณณิ จตุกกนิบาตอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๒ หน้า ๖๗-๗๐

### ๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

#### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

##### พระวินยปิฎก

| คำย่อ          |            | ชื่อคัมภีร์ | ภาษา       |
|----------------|------------|-------------|------------|
| วิ.มหา. (บาลี) | = วินยปิฎก | มหาวิงคปาลิ | (ภาษาบาลี) |
| วิ.มหา. (ไทย)  | = วินยปิฎก | มหาวิงค์    | (ภาษาไทย)  |
| วิ.ม. (ไทย)    | = วินยปิฎก | มหาวรรค     | (ภาษาไทย)  |

##### พระสุตตันตปิฎก

| คำย่อ        |               | ชื่อคัมภีร์ | ภาษา                  |
|--------------|---------------|-------------|-----------------------|
| ที.สี. (ไทย) | = สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย    | สีลขันธวรรค (ภาษาไทย) |

|                |   |             |               |               |            |
|----------------|---|-------------|---------------|---------------|------------|
| ที.ม. (บาลี)   | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย      | มหาวคคปาלי    | (ภาษาบาลี) |
| ที.ม. (ไทย)    | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย      | มหาวรรค       | (ภาษาไทย)  |
| ที.ปา. (ไทย)   | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย      | ปาฏิกวรรค     | (ภาษาไทย)  |
| ม.มู. (บาลี)   | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย   | มูลปณณาสกปาלי | (ภาษาบาลี) |
| ม.มู. (ไทย)    | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย   | มูลปณณาสก     | (ภาษาไทย)  |
| ม.ม. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย   | มัชฌิมปณณาสก  | (ภาษาไทย)  |
| ม.อุ. (ไทย)    | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย   | อุปริปณณาสก   | (ภาษาไทย)  |
| ส.ส. (บาลี)    | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย  | สคาถวคคปาלי   | (ภาษาบาลี) |
| ส.ส. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย  | สคาถวรรค      | (ภาษาไทย)  |
| ส.นิ. (ไทย)    | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย  | นิทานวรรค     | (ภาษาไทย)  |
| ส.ข. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย  | ขันธวารวรรค   | (ภาษาไทย)  |
| ส.สพ. (ไทย)    | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย  | สพายนวรรค     | (ภาษาไทย)  |
| ส.ม. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย  | มหาวารวรรค    | (ภาษาไทย)  |
| อง.เอกก.(ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | เอกกนิบาต     | (ภาษาไทย)  |
| อง.ทุก. (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | ทุกนิบาต      | (ภาษาไทย)  |
| อง.ติก. (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | ติกนิบาต      | (ภาษาไทย)  |
| อง.จตุกก.(ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | จตุกกนิบาต    | (ภาษาไทย)  |
| อง.ปญจก.(ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | ปญจกนิบาต     | (ภาษาไทย)  |
| อง.ฉกก. (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | ฉกนิบาต       | (ภาษาไทย)  |
| อง.สตตก.(ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | สตตกนิบาต     | (ภาษาไทย)  |
| อง.ทสก. (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | ทสกนิบาต      | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.ขุ. (ไทย)   | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย    | ขุททกปาฐะ     | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.ธ. (บาลี)   | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย    | ธมมปทปาלי     | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ธ. (ไทย)    | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย    | ธรรมบท        | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.อุ. (ไทย)   | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย    | อุทาน         | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.อิติ. (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย    | อิติวุตตะกะ   | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.สุ. (บาลี)  | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย    | สุตตนิบาตปาלי | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.สุ. (ไทย)   | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย    | สุตตนิบาต     | (ภาษาไทย)  |

|              |   |             |            |                  |            |
|--------------|---|-------------|------------|------------------|------------|
| ขุ.ป. (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | ปฐมสัทธัมมคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ป. (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | ปฐมสัทธัมมรรค    | (ภาษาไทย)  |

### พระอภิธรรมปิฎก

| คำย่อ         |   | ชื่อคัมภีร์            | ภาษา      |
|---------------|---|------------------------|-----------|
| อภิ.สง. (ไทย) | = | อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี | (ภาษาไทย) |
| อภิ.วิ. (ไทย) | = | อภิธรรมปิฎก วิภังค์    | (ภาษาไทย) |
| อภิ.ธ. (ไทย)  | = | อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา    | (ภาษาไทย) |
| อภิ.ก. (ไทย)  | = | อภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ   | (ภาษาไทย) |
| อภิ.ป. (ไทย)  | = | อภิธรรมปิฎก ปิฎฐาน     | (ภาษาไทย) |

### ปกรณ์วิเสส

| คำย่อ           |   | ชื่อคัมภีร์       | ภาษา      |
|-----------------|---|-------------------|-----------|
| วิสุทฺธิ. (ไทย) | = | วิสุทฺธิมรรคปกรณ์ | (ภาษาไทย) |

### ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

#### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

| คำย่อ          |   | ชื่อคัมภีร์                  | ภาษา       |
|----------------|---|------------------------------|------------|
| ขุ.ธ.อ. (บาลี) | = | ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถาปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ธ.อ. (ไทย)  | = | ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา     | (ภาษาไทย)  |

#### อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

| คำย่อ            |   | ชื่อคัมภีร์                                  | ภาษา       |
|------------------|---|----------------------------------------------|------------|
| อภิ.สง.อ. (บาลี) | = | อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อรรถสาลินีอรรถกถาปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.สง.อ. (ไทย)  | = | อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อรรถสาลินีอรรถกถา     | (ภาษาไทย)  |

#### อรรถกถาปกรณ์วิเสส

| คำย่อ |  | ชื่อคัมภีร์ | ภาษา |
|-------|--|-------------|------|
|-------|--|-------------|------|

|                  |                      |            |
|------------------|----------------------|------------|
| สงคห. (บาลี)     | = อภิธมฺมตฺตสงคหปาติ | (ภาษาบาลี) |
| สงคห. (ไทย)      | = อภิธัมมัตถสังคหะ   | (ภาษาไทย)  |
| อภิ.วตาร. (บาลี) | = อภิธมฺมวตารปาติ    | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.วตาร. (ไทย)  | = อภิธัมมวาทาร       | (ภาษาไทย)  |

## ๒. คำอธิบายคำย่อในภาษาอังกฤษ

### บัญชีคำย่อที่สำคัญเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ

| คำย่อ | คำเต็ม    | ความหมาย    | หมายเหตุ       |
|-------|-----------|-------------|----------------|
| ed.   | edited by | จัดพิมพ์โดย |                |
| p.    | page      | หน้า        | พหูพจน์ใช้ pp. |

## บทที่ ๑

# ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับปรมัตถธรรม

### ๑.๑ บทนำ

มนุษย์ทุกคนล้วนมีความใฝ่รู้ต่อธรรมชาติของชีวิต ความจริงของตนเอง และคำตอบของคำถามที่ว่า “ชีวิตคืออะไร” “เหตุใดเราจึงทุกข์” หรือ “จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างไร” คำถามเหล่านี้หาใช่คำถามทางวิทยาศาสตร์หรือปรัชญาทั่วไปที่สามารถตอบได้ด้วยเหตุผลภายนอกเท่านั้น หากแต่ต้องอาศัยการหวนกลับมาทบทวนภายในจิตใจ เพื่อค้นหาความจริงอันลึกซึ้งซึ่งมิได้ปรากฏอยู่บนผิวของปรากฏการณ์ชีวิต

ในพระพุทธศาสนา ความพยายามในการค้นหาความจริงดังกล่าวถูกถ่ายทอดผ่านกระบวนการเรียนรู้ “ธรรม” ซึ่งเป็นคำเรียกแทนความจริงของสรรพสิ่ง ทั้งที่อยู่ภายในตนเองและภายนอกตนเอง โดยมีการจัดหมวดหมู่เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างเป็นระบบ หนึ่งในหมวดหมู่ที่ถือว่าเป็น “หัวใจ” แห่งการเรียนรู้ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า คือ ปรมัตถธรรม (ปรมัตถะ + ธรรม) ซึ่งหมายถึง “ธรรมอันเป็นความจริงสูงสุด” หรือ “ความจริงแท้ที่พ้นไปจากความสมมุติ”

ปรมัตถธรรมมิใช่สิ่งลึกลับ หากแต่เป็นธรรมชาติพื้นฐานที่มีอยู่จริงในทุกขณะของการดำรงอยู่ เพียงแต่ต้องอาศัยการเรียนรู้ การพิจารณา และการฝึกจิตเพื่อให้เกิดความเข้าใจในระดับที่ลึกซึ้ง ไม่ใช่เพียงในระดับของความจำหรือทฤษฎี แต่เป็นการรู้แจ้งด้วยจิตที่หยั่งถึงธรรม

หนังสือเล่มนี้จึงมีจุดมุ่งหมายในการนำเสนอปรมัตถธรรมในลักษณะที่เป็นทั้ง “องค์ความรู้” และ “แนวทางปฏิบัติ” เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายของปรมัตถธรรมในเชิงทฤษฎี และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง และสามารถคลี่คลายปัญหาทางใจได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

## ๑.๒ ความหมายของปรมัตถธรรม

คำว่า “ปรมัตถธรรม” (Paramattha-dhamma) มีความหมายตามศัพท์ว่า “ธรรมอันเป็นที่สุดอย่างยิ่ง” หรือ “ความจริงขั้นปรมัตถ์” ซึ่งหมายถึง สภาวะธรรมที่มีอยู่จริงโดยอรรถะไม่ขึ้นต่อการสมมุติของสังคมหรือภาษา ปรมัตถธรรมจึงเป็นสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพแท้ ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามความเห็นหรือความยึดถือของบุคคล แยกเป็น ๒ ศัพท์ คือ

### ๑. “ปรมัตถ”

เขียนแบบบาลีเป็น “ปรมตถ” อ่านว่า ปะ-ระ-มัต-ถะ ประกอบด้วยคำว่า ปรม + อตถ

ก. “ปรม” (ปะ-ระ-มะ) รากศัพท์มาจาก ๑) ปร (เข้าศึก) + มร (ธาตุ = ตาย) + กวิ ปัจจัย, ลบที่สุดธาตุ (มร > ม) และลบปัจจัย ปร + มร + กวิ = ปรมรกวิ > ปรมร > ปรม แปลตามศัพท์ว่า “ผู้ยังธรรมอันเป็นเข้าศึกให้ตาย” ๒) ป (คำอุปสรรค = ทัวไป, ยิ่ง) + รม (ธาตุ = ยินดี) + ณ ปัจจัย, ลบ ณ เป็น ป + รม = ปรม + ณ = ปรมณ > ปรม แปลตามศัพท์ว่า “สิ่งที่ยินดีในความยิ่งใหญ่มาก” ๓) ปร (ธาตุ = รักษา) + ม ปัจจัย เป็น ปร + ม = ปรม แปลตามศัพท์ว่า “สิ่งที่รักษาความสูงสุดของตนไว้ได้”

หมายเหตุ: “ปรม” ยังมีรากศัพท์และแปลอย่างอื่นอีกหลายความหมาย เช่น “ปรม” หมายถึง สูงสุด, พิเศษสุด, เป็นเลิศ, ดีที่สุด (highest, most excellent, superior, best)

ข. “อตถ” (อัต-ถะ) รากศัพท์มาจาก ๑) อร (ธาตุ = ไป, ถึง เป็นไป; พินาศ) + ถ ปัจจัย, แปลง ร ที่สุดธาตุเป็น ต (อร > อต) เป็น อร + ถ = อรถ > อตถ (ปungling) แปลตามศัพท์ว่า “สิ่งเป็นเครื่องให้ดำเนินไปได้” “สิ่งที่ให้ดำเนินไปตามการณ” “สิ่งอันบุคคลถึง คือได้รับตามครรลองแห่งเหตุ” “ภาวะที่พินาศ”

๒) อส (ธาตุ = มี, เป็น) + ถ ปัจจัย, แปลง ส ที่สุดธาตุเป็น ต (อส > อต) เป็น อส + ถ = อสถ > อตถ (ปungling) แปลตามศัพท์ว่า (๑) “สิ่งเป็นเหตุให้มีให้เป็น” (๒) “เหตุให้มีศัพท์”

๓) อตถ (ธาตุ = ขอ, प्रारธना) + อ (อะ) ปัจจัย อตถ + อ = อตถ (ปungling) แปลตามศัพท์ว่า “ภาวะที่ต้องการ”

“อตถ” ในบาลีใช้ในความหมายดังนี้

๑) กำไร, ผลประโยชน์, การได้เปรียบ; ความดี, พร, สวัสดิภาพ; ผลที่ได้มา, ความรุ่งเรือง, สวัสดิการ (interest, advantage, gain; good, blessing, welfare; profit, prosperity, well-being)

๒) ความประสงค์, ความต้องการ, ความปรารถนา, ประโยชน์ (need, want, use)

๓) เนื้อความ, ความหมาย, ความสำคัญ (ของคำพูด), การหมายถึง (sense, meaning, import [of a word], denotation, signification)

๔) ข้อความ, สิ่งของ (matter, thing)

๕) เรื่องราว, ความเห็น, คดี (affair, cause, case)

ปรหม + อตถ = ปรหมตถ > ปรหมัตถ หมายถึง ประโยชน์อันสูงสุด, ปรหมัตถ์; ความจริงอย่างยิ่ง, ความจริงเชิงปรัชญา (the highest good, ideal; truth in the ultimate sense, philosophical truth)

ในภาษาไทย พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ บอกไว้ว่า “ปรหมัตถ์ : (คำนาม) ประโยชน์อย่างยิ่ง, เนื้อความอย่างยิ่ง, ความจริงอันเป็นที่สุด; ชื่อพระอภิธรรมปิฎก. (คำวิเศษณ์) ลึกซึ้งยากที่ปุถุชนจะเข้าใจได้ เช่น นี่เป็นเรื่องปรหมัตถ์. (ป.).”<sup>๑</sup>

ปรหมัตถธรรม หรือ ปรหมัตถสัจจะ คือ ธรรมชาติอันประเสริฐ ที่เป็นความจริง ซึ่งปฏิเสธสัตว์และชีวิต ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นความจริง ที่ไม่มีการแปรปรวนหรือไม่มีความวิปริตด้วยประการใดๆ มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ จิต, เจตสิก, รูป, นิพพาน, รู้ปรหมัตถธรรม มีประโยชน์อย่างยิ่ง คือทำให้พ้นทุกข์ได้แน่นอน

---

<sup>๑</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖).

### ๑.๓ ลักษณะปรมัตถธรรม

ปรมัตถธรรม มีลักษณะปฏิเสธสัตว์ และ ชีวิต (นิสสत्ต นิชชีวณม) เป็นสภาวะธรรมที่มีจริงเป็นจริง มีลักษณะประจำอยู่ ๒ ลักษณะ คือ

#### ๑. สามัญลักษณ์

เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะสามัญทั่วไป หรือมีลักษณะปกติธรรมดา ที่เหมือนกันของรูปธรรม และนามธรรม ในสามัญลักษณ์ ที่ว่าเป็นตามธรรมดา หรือเป็นไปตามธรรมชาติ นั้นเป็นไป ใน ๓ ลักษณะเหล่านี้ คือ

๑) อนิจจลักษณ์ เป็นลักษณะที่มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีความไม่มั่นคงต้องเปลี่ยนแปลงไปมาอยู่เสมอ

๒) ทุกขลักษณ์ เป็นลักษณะที่ทนไม่ได้ หรืออยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเสื่อมสลาย

๓) อนัตตลักษณ์ เป็นลักษณะที่ว่างเปล่าจากตัวตน คือไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่สิ่งของ ทั้งไม่อยู่ในอำนาจการบังคับบัญชาของใคร

ปรมัตถธรรมโดยย่อนั้น มีอยู่ ๔ ประการ คือ จิต, เจตสิก, รูป, และนิพพาน จิต, เจตสิก, รูป ทั้ง ๓ นี้ มีสามัญลักษณ์ เพราะประกอบไปด้วย อนิจจลักษณ์, ทุกขลักษณ์, อนัตตลักษณ์ ที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ พระนิพพานนั้น ไม่ได้อยู่ในลักษณะครบทั้ง ๓ ประการ มีสามัญลักษณ์ เพียงประการเดียว คือ อนัตตลักษณ์ เท่านั้น สำหรับบัญญัติธรรม ไม่ประกอบด้วยไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ทั้ง ๓ เลย เพราะเป็นเพียงบัญญัติหรือสมมุติขึ้นเพื่อให้เข้าใจกันเท่านั้น พาได้มีจริงๆ ไม่

#### ๒. วิเสสลักษณ์

เป็นธรรมชาติพิเศษที่มีประจำตัว ปรมัตถธรรมแต่ละอย่างก็มีลักษณะพิเศษเฉพาะๆ ของตน ที่ไม่เหมือนกันเลย วิเสสลักษณ์มี ๔ ประการ คือ ลักษณะ, รส, ปัจจุปปุฐาน และ ปทัฏฐาน

๑) ลักษณะ ได้แก่ เครื่องแสดงออก หรือคุณสมบัติที่มีประจำตัวโดยเฉพาะ

๒) รส - ได้แก่ หน้าที่การงานที่กระทำ หรือความสำเร็จที่มีอยู่ในตัวของ  
ปรมัตถธรรมทั้งหลาย รสนี้ จึงแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ -

(๑) กิจรส ได้แก่ หน้าที่การงานของปรมัตถธรรมทั้งหลาย เช่น จิต มีหน้าที่  
การงานที่เป็นกิจรส ก็คือ เป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งปวง หรือกิจรสของเตโชธาตุ คือ  
ธาตุไฟ ย่อมมีหน้าที่การงานในการเผาไหม้ และกระทำสิ่งต่างๆ ให้สุกได้ เป็นหน้าที่ของไฟ

๒) สัมปัตติรส ได้แก่คุณสมบัติที่มีอยู่ประจำของปรมัตถธรรมทั้งหลาย เช่น  
จิต มีคุณสมบัติอยู่ประจำที่เป็นสัมปัตติรส ก็คือ มี เจตสิก ประกอบ เป็นสัมปยุตธรรมด้วย  
สัมปัตติรสของพระนิพพาน คือ มีสภาพไม่เปลี่ยนแปลงเป็นนิจจัง หรือสัมปัตติรสของเตโชธาตุ  
คือ ความร้อน ย่อมยังแสงสว่างให้สำเร็จเป็นคุณสมบัติ เป็นต้น

๓) ปัจจุปฏฐาน ได้แก่ ผลที่เกิดขึ้นจากรสนั้นเอง หรือเป็นความปรากฏขึ้นจาก  
กิจการนั้น ๆ

๔) ปทัฏฐาน - ได้แก่ เหตุไฉไลที่เป็นเหตุให้ธรรมนั้นๆ ปรากฏขึ้นวิเสสลักษณะ  
๔ ประการดังกล่าวนี้ ชื่อว่า ลักษณะที่จตุกะ ซึ่งมีความหมายว่า ธรรมที่มีองค์ ๔ ประการ มี  
ลักษณะ เป็นต้น

จิต เจตสิก รูป                      มีวิเสสลักษณะ ๔ ประการ ครบบริบูรณ์

นิพพาน                                  มีวิเสสลักษณะ ๓ ประการเท่านั้น คือ มีลักษณะ รสปัจจุปฏ  
ฐาน แต่ไม่มีปทัฏฐาน คือ เหตุไฉไลให้เกิดด้วยเหตุว่า

พระนิพพานนั้น                      เป็นธรรมที่พ้นไปจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งสำหรับบัญญัติธรรม  
นั้น ไม่มีวิเสสลักษณะ

## ๑.๔ วิวัฒนาการ “ปรมัตถ์” (Paramattha)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ท่านได้ อธิบาย ปรมัตถ์ ไว้ว่า

คำว่า “ปรมัตถ์” มีความหมายโดยนัยศัพท์ว่า “ความจริงขั้นสูงสุด” หรือ “ความหมายอันเป็นที่สุด” ซึ่งในยุคพุทธกาล คำนี้ปรากฏในพระไตรปิฎกค่อนข้างน้อย และมักใช้เพื่อหมายถึงพระนิพพาน ซึ่งถือเป็นประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถะ) แห่งชีวิต โดยมีความหมายเชิงพุทธปรัชญาว่า เป็นภาวะที่จิตเป็นอิสระ หลุดพ้นจากอาสวะและกิเลสทั้งหลาย และดำรงอยู่ด้วยอุเบกขา อันเป็นลักษณะของพระอรหันต์ผู้บรรลุมุตติ

ต่อมาในยุคหลัง โดยเฉพาะในคัมภีร์พระอภิธรรม คำว่า “ปรมัตถะ” ได้ถูกขยายความหมายออกไปอย่างมีนัยสำคัญ กลายเป็นศัพท์หลักในการอธิบาย “สภาวะธรรม” หรือสิ่งที่มีอยู่จริงโดยปรมัตถ์ ไม่ใช่เพียงโดยสมมุติ คำว่า “ปรมัตถธรรม” จึงหมายถึงสภาวะธรรมที่แท้จริงอันประกอบด้วย ๔ ประการ ได้แก่: จิต เจตสิก รูป และนิพพาน.

แนวคิดนี้พัฒนาขึ้นจากการจำแนกธรรมะในคัมภีร์ธัมมสังคณี ซึ่งเป็นเล่มแรกของอภิธรรมปิฎก โดยเริ่มจาก “มาติกา” หรือแม่บทแห่งธรรมะ ซึ่งจัดจำแนกสภาวะธรรมออกเป็น กุศลธรรม อกุศลธรรม และอัปายกตธรรม อันเป็นรากฐานสำคัญในการศึกษาธรรมะเชิงลึกในพระอภิธรรม และยังเป็นที่มาของการบัญญัติศัพท์ “จิต เจตสิก รูป นิพพาน” ในเวลาต่อมา

การบรรลุปรมัตถธรรมตามนัยดั้งเดิม หมายถึงการบรรลุนิพพาน หรือสัมปรายิกัตถะสูงสุด ซึ่งเป็นภาวะที่จิตเป็นอิสระ ดำรงอยู่โดยอุเบกขาที่เกิดจากปัญญา ไม่ใช่ความเฉยเมยแบบไม่รู้ (อุเบกขาเทียม) ดังที่พระอรหันต์ทรงดำรงอยู่ในภาวะรู้เข้าใจสรรพสังขารและไม่ถูกรบกวนจากอารมณ์ทั้งปวง

นอกจากนี้ ในแนวคิดของพระสาโรบุตร ยังมีการจัดหมวดหมู่ “อัตถะ” หรือประโยชน์ของชีวิตออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ๑) ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ในปัจจุบัน ๒) สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์ในภายภาคหน้า ๓) ปรมัตถะ ประโยชน์สูงสุด คือนิพพาน และยังจำแนกตาม

มิติของความสัมพันธ์เป็น ๑) อัตตัตถะ ประโยชน์ตน ๒) ปัตถะประโยชน์ผู้อื่น และ ๓) อุภยัตถะ ประโยชน์ทั้งตนและผู้อื่น<sup>๒</sup>

โดยทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่า คำว่า “ปรมัตถ์” มีหลายความหมายเดียว และมีวิวัฒนาการทั้งด้านนัยยะ ความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้ในบริบทของพระพุทธศาสนา ซึ่งปรากฏชัดในคัมภีร์อภิธรรมและการตีความของพระอรรถกถาจารย์ในยุคต่อมา

ปรมัตถธรรมมิใช่แนวคิดที่เกิดจากการสร้างทฤษฎีโดยปุณฺณ แต่มีรากฐานมาจากคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงตรัสรู้ความจริงแห่งธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยทรงเห็นด้วยปัญญาญาณอันบริสุทธิ์ ไม่ใช่เพียงด้วยการวิเคราะห์ตามตรรกะหรือความเชื่อทั่วไป การรู้แจ้งธรรมในระดับสูงสุดนี้ เป็นการเห็น “ตามทีลิ่งนั้นเป็นอยู่จริง” (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ซึ่งเป็นหัวใจของพุทธจริยธรรมและปฏิบัติธรรม

แม้ในช่วงพุทธกาลจะไม่มีการใช้คำว่า “ปรมัตถธรรม” อย่างเป็นทางการ แต่สาระของปรมัตถธรรมได้ปรากฏอยู่ในพระธรรมเทศนาอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในหมวดคำสอนว่าด้วย “ขันธ”, “ธาตุ”, “อายตนะ”, และ “ปฏิจสุมุปาบท” ซึ่งแสดงถึงความเป็นจริงของจิต รูป และสภาวะธรรมทั้งหลายโดยไม่อิงกับสมมุติ เช่น พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “จิตย่อมเปลี่ยนไปตามอารมณ์” และ “ทุกสิ่งที่มีความเกิดขึ้น ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา” ซึ่งล้วนเป็นการอธิบายความจริงของปรากฏการณ์ในระดับปรมัตถธรรม

ต่อมาในสมัยหลังพุทธปรินิพพาน โดยเฉพาะในยุคที่เริ่มมีการจัดระบบพระธรรมคำสอนเป็นหมวดหมู่เพื่อการสืบทอดอย่างมั่นคง คัมภีร์อภิธรรมปิฎก จึงถือเป็นแหล่งหลักในการรวบรวม วิเคราะห์ และอธิบายปรมัตถธรรมอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในคัมภีร์ อัมมสังคณี ซึ่งเป็นเล่มแรกในอภิธรรมปิฎก ได้แจกแจง “ธรรม” ออกเป็นหน่วยย่อยที่สุด เพื่อแสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบที่แท้จริงของชีวิตและโลก

---

<sup>๒</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, **ปรมัตถ์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=bald0Xaxlsw> [๒๑ มีนาคม ๒๕๖๗].

นอกจากพระไตรปิฎกแล้ว อรรถกถาและคัมภีร์อภิธรรมที่แต่งโดยพระอรรถกถาจารย์ เช่น พระพุทธโฆษาจารย์ ผู้แต่ง คัมภีร์วิสุทธิมรรค และ คัมภีร์อตถสาลินี ก็ได้อธิบายขยายความคำว่า “ปรมัตถธรรม” อย่างลึกซึ้ง เช่น การแบ่งธรรมออกเป็น “ปรมัตถธรรม” และ “ปัญญัตถธรรม” (สมมุติ) เพื่อแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งที่มีอยู่จริงโดยสภาวะ กับ สิ่งที่เป็นเพียงชื่อเรียกหรือบัญญัติของสังคม

ในยุคปัจจุบัน นักวิชาการและพระเถระในสายเถรวาท เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ก็ได้อธิบายแนวคิดปรมัตถธรรมอย่างเป็นระบบและร่วมสมัย โดยใช้ให้เห็นว่าการเข้าใจปรมัตถธรรมคือการเข้าถึง “เนื้อแท้ของความเป็นจริง” และเป็นก้าวสำคัญสู่การดับทุกข์ ทั้งทางปัญญาและจิตใจ

สรุปได้ว่าที่มาของปรมัตถธรรมมิใช่การบัญญัติขึ้นในยุคใดยุคหนึ่ง แต่มีรากฐานจากพุทธญาณที่ตรัสรู้โดยตรงของพระพุทธเจ้า และได้รับการรวบรวม วิเคราะห์ และจัดระบบในพระอภิธรรมและอรรถกถาในภายหลัง ซึ่งทำให้แนวคิดนี้ไม่เพียงแต่มีความลึกเชิงปรัชญาเท่านั้น หากยังเป็น “เครื่องมือทางวิญญาน” สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตโดยตรง

การเข้าใจที่มาของปรมัตถธรรมจึงเป็นการเข้าใจโครงสร้างความรู้ในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในสายอภิธรรมเถรวาท ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาระบบคิดทางธรรมที่ประณีต เป็นเหตุเป็นผล และสามารถตรวจสอบได้ผ่านการภาวนาอย่างเป็นระบบ

## ๑.๕ หลักการพื้นฐานของปรมัตถธรรม

ปรมัตถธรรมเป็นแนวคิดสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ว่าด้วยความจริงอันสูงสุดของสรรพสิ่งในระดับสภาวะธรรม ซึ่งไม่แปรผันไปตามสมมุติหรือนิยามทางสังคม หลักการพื้นฐานของปรมัตถธรรมมีความเกี่ยวข้องกับการจำแนกธรรมะที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติออกเป็นองค์ประกอบย่อยที่สุด เพื่อให้สามารถเข้าถึงความจริงโดยไม่ต้องอาศัยการบัญญัติหรือตีความเชิงสมมุติ

พระอภิธรรมได้วางหลักการจำแนกปรมัตถธรรมไว้ ๔ ประการ ซึ่งถือเป็นโครงสร้างหลักในการทำความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งหมดในระดับสภาวะธรรม ได้แก่

๑) จิต ภาวะรู้หรือภาวะรู้แจ้งอารมณ์ จิตคือธรรมชาติที่มีลักษณะรู้สิ่งที่มากระทบผ่านอายตนะทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตไม่ได้เป็นสิ่งคงที่หรือมีอัตรา แต่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นและดับลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของการรับรู้ คิด นึก ตัดสินใจ และรับผลของกรรมที่กระทำไว้

๒) เจตสิก ภาวะประกอบหรือแปรเปลี่ยนจิต

เจตสิกคือธรรมชาติที่เกิดร่วมกับจิต มีหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน หรือแปรเปลี่ยนจิต เช่น เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์) สัญญา (การจำได้หมายรู้) สติ (การระลึก) วิริยะ (ความเพียร) เป็นต้น เจตสิกไม่สามารถเกิดขึ้นโดยลำพัง แต่ต้องประกอบกับจิตทุกครั้ง และเป็นตัวกำหนดคุณภาพของจิตนั้นว่าจะเป็นกุศล อกุศล หรืออัปายกตา

๓) รูป ภาวะที่ไม่รู้ ไม่คิด แต่ถูกรู้ได้

รูปในที่นี้หมายถึงสิ่งที่ไม่มีความรู้ ไม่สามารถคิดหรือรู้ได้ด้วยตนเอง แต่เป็นสิ่งที่จิตสามารถรับรู้ได้ เช่น ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อายตนะทางกาย ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น พระอภิธรรมจำแนกรูปปรมัตถ์ไว้ทั้งหมด ๒๘ ประการ โดยเริ่มจากมหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วายู

๔) นิพพาน ภาวะดับแห่งขันธทั้งปวง

นิพพานคือสภาวะธรรมที่เป็นปรมัตถธรรมประเภทเดียวที่ไม่เกิดขึ้นและไม่ดับลง นิพพานไม่ใช่สถานที่ หากแต่เป็นภาวะที่ดับกิเลสโดยสิ้นเชิง ไม่มีความยึดมั่น ไม่มีการเกิดขึ้นของทุกข์ และไม่ต้องพึ่งพาสิ่งใด เป็นภาวะอันสงบเย็นที่ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งได้ในขณะมีชีวิตอยู่

หลักการจำแนกปรมัตถธรรมดังกล่าวมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตในระดับที่ลึกซึ้ง ไม่ตกอยู่ในความหลงผิดว่าสรรพสิ่งมีความยั่งยืน หรือมีตัวตนถาวร ด้วยการฝึกฝนให้รู้เท่าทันจิต เจตสิก รูป และนิพพาน ผู้ปฏิบัติจึงสามารถพิจารณาสภาวะธรรมอย่างตรงไปตรงมาและนำไปสู่การละวางอุปาทาน

ฉะนั้น หลักการพื้นฐานของปรมัตถธรรมมีลักษณะเป็น กรอบโครงสร้างแห่งสภาวะธรรม ที่ช่วยให้มนุษย์เข้าถึงความจริงในระดับปรากฏการณ์ (phenomenological truth) โดยตัดความรู้สึกยึดมั่นใน “ตัวตน” ออกไปทั้งหมด ความเป็นจริงของชีวิตจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับ “เรา” หรือ “ของเรา” หากแต่คือกระแสแห่งธรรมชาติที่ประกอบด้วยจิต เจตสิก รูป และนิพพาน ซึ่งต่างดำเนินไปตามเหตุและปัจจัย

## ๑.๖ ความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติตามปรมัตถธรรม

การศึกษาปรมัตถธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในฐานะ “องค์ความรู้เชิงพุทธปรัชญา” และ “แนวทางในการพัฒนาจิตใจ” เพราะปรมัตถธรรมมิได้เป็นเพียงคำอธิบายเชิงอภิธรรมที่ซับซ้อน หากแต่เป็นเครื่องมือในการคลี่คลายความทุกข์ทางจิตอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการรู้เท่าทันธรรมชาติของจิต เจตสิก รูป และนิพพาน อันเป็นองค์ประกอบแท้จริงของชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต” ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการเข้าถึงปรมัตถธรรม เป็นกระบวนการแห่งการรู้แจ้งในธรรมชาติของชีวิต และเป็นการเข้าใจพระพุทธเจ้าผ่านประสบการณ์ภายใน มิใช่ผ่านพิธีกรรมหรือความเชื่อเท่านั้น การศึกษาเชิงทฤษฎีจึงต้องเชื่อมโยงกับการปฏิบัติเพื่อให้เกิด “ปัญญาเห็นจริง” (วิปัสสนาญาณ) ซึ่งเป็นปัญญาที่สามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้อย่างแท้จริง

ในด้านการดำเนินชีวิต การเข้าใจปรมัตถธรรมช่วยให้สามารถแยกแยะสิ่งที่เป็น “ความจริงแท้” ออกจาก “สิ่งที่ปรุงแต่งด้วยอวิชชา” ได้ เช่น เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ผู้ที่ฝึกตามปรมัตถธรรมจะไม่ยึดว่า “เรากำลังโกรธ” แต่จะเห็นเป็นเพียง “จิตหนึ่งที่เกิดขึ้นพร้อมเจตสิกที่ชื่อว่าโทสะ” ซึ่งเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วดับ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ความสามารถเช่นนี้ช่วยให้บุคคลดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัว ไม่จมอยู่ในอารมณ์ และสามารถรับมือกับความทุกข์ได้อย่างมั่นคง

ปรมัตถธรรมยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการภาวนาในแนวสติปัฏฐานสี่ โดยเฉพาะในข้อ “ธรรมานุปัสสนา” ที่ผู้ปฏิบัติต้องรู้เห็นธรรมตามความเป็นจริง เช่น การพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร หรือวิถีของจิต หากขาดความเข้าใจในปรมัตถธรรม ก็จะไม่สามารถจำแนกสภาวะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้การปฏิบัติธรรมกลายเป็นเพียงการฝึกจิตอย่างเลื่อนลอย ไม่เกิดปัญญาเห็นจริง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า “ปรมัตถธรรมเป็นรากฐานของพุทธปรัชญาและการปฏิบัติธรรม ถ้าผู้ศึกษาไม่เห็นโครงสร้างของธรรมก็จะไม่เห็นทางแห่งการดับทุกข์” ข้อความนี้ชี้ให้เห็นว่าการเข้าใจปรมัตถธรรมคือหัวใจของการเดินทางภายในตามแนวทางของพระพุทธเจ้า และเป็นเงื่อนไขเบื้องต้นของการเจริญปัญญาอันนำไปสู่การหลุดพ้นอย่างยั่งยืน

ฉะนั้น การศึกษาและการปฏิบัติตามปรมัตถธรรมคือการฝึกจิตให้ “เห็นตามความเป็นจริง” โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของอัตตา อารมณ์ หรือภาพลวงของสังคม เป็นการเปลี่ยนกรอบคิดจาก “ความยึดมั่น” ไปสู่ “การวางเฉยด้วยปัญญา” ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาทางจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง ในระดับจิตวิทยา การเข้าใจปรมัตถธรรมยังเป็นการสร้าง “ความตระหนักรู้ในตนเองอย่างปราศจากอัตตา” (non-attached self-awareness) ซึ่งช่วยเพิ่มสมรรถนะในการจัดการอารมณ์และการดำรงอยู่ในโลกอย่างมีสติ ความเข้าใจเช่นนี้จึงมิใช่ประโยชน์เฉพาะทางธรรม แต่ยังมีคุณค่าสำคัญต่อสุขภาวะทางใจในโลกปัจจุบัน

## ๑.๗ บทสรุป

การเรียนรู้และเข้าใจ “ปรมัตถธรรม” มิได้เป็นเพียงกระบวนการศึกษาเชิงทฤษฎี หากแต่เป็นการเดินทางภายในเพื่อกลับไปสู่ “ความจริงแท้” ที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความเคยชินทางความคิดของปวงชนผู้ยึดติดในโลกสมมุติ หนังสือเล่มนี้จึงเริ่มต้นจากการวางพื้นฐานด้วยการสำรวจความหมาย แนวคิด และรากฐานเชิงอภิธรรมของปรมัตถธรรม เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าถึงแก่นของคำสอนพระพุทธศาสนาได้อย่างเป็นระบบ

จากบทนำ ได้ชี้ให้เห็นว่า ปรมัตถธรรมเป็นศาสตร์แห่งการรู้จักตนเองในระดับลึก ที่มิใช่การตอบคำถามว่า “เราคือใคร” ด้วยคำตอบเชิงภาษา แต่คือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ภายในที่เกิดจากสติและปัญญา ส่วนในหัวข้อความหมายของปรมัตถธรรม ได้ชี้ให้เห็นว่าธรรมทั้งหลายในโลกอาจแบ่งออกเป็น “สมมุติธรรม” กับ “ปรมัตถธรรม” โดยปรมัตถธรรมหมายถึงธรรมที่มีอยู่จริงโดยไม่ต้องพึ่งพาการบัญญัติ เช่น จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ซึ่งเป็นแก่นแท้ของความเป็นอยู่ที่ดำรงอยู่ในแต่ละขณะของชีวิต

เมื่อพิจารณาถึงที่มาของปรมัตถธรรม จะพบว่าแนวคิดนี้แม้จะปรากฏในรูปศัพท์อย่างชัดเจนในพระอภิธรรม แต่ก็มีรากฐานมาจากพระสัทธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในคัมภีร์พระสูตร โดยเฉพาะคำสอนว่าด้วยขันธ อายตนะ ธาตุ และปฏิจจสมุปบาท ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสรรพสิ่งล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย และไม่ใช่ว่าสิ่งที่มีตัวตนถาวร

ต่อมาในหัวข้อหลักการพื้นฐานของปรมัตถธรรม ได้จำแนกองค์ประกอบของความจริงแท้ไว้ ๔ ประการ ได้แก่ จิต (ภาวะรู้), เจตสิก (เครื่องประกอบจิต), รูป (สิ่งที่ถูกรู้), และนิพพาน (ความดับทุกข์) โดยทั้งสามประการแรกเป็นสภาวะธรรมที่เกิด-ดับตามเหตุปัจจัย ส่วน

นิพพานเป็นธรรมอันไม่ปรุงแต่งที่พ้นจากวิญญู การเข้าใจองค์ประกอบเหล่านี้จึงเป็นการเปิดประตูสู่การพิจารณาชีวิตในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

สุดท้าย ในหัวข้อว่าด้วยความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติตามปรมัตถธรรม ได้เน้นย้ำว่าความเข้าใจในปรมัตถธรรมไม่เพียงช่วยให้ผู้ศึกษาเข้าใจธรรมชาติของตนเองอย่างตรงไปตรงมา หากยังเป็นพื้นฐานแห่งการเจริญวิปัสสนาญาณที่สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นได้จริง การรู้เห็นจิต เจตสิก และรูปตามความเป็นจริง พร้อมทั้งการตั้งจิตไว้ในนิพพาน เป็นเครื่องชี้ว่าผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงหัวใจของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

เมื่อรวมภาพทั้งหมดเข้าด้วยกัน จะเห็นได้ว่าปรมัตถธรรมคือ “ระบบแห่งความจริง” ที่มีทั้งโครงสร้าง องค์ประกอบ และเป้าหมายที่ชัดเจน มิได้เป็นเพียงแนวคิดปรัชญาอันสูงส่ง หากแต่เป็นแนวทางที่เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมทุกระดับสามารถรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง และนำไปสู่ความเป็นอิสระภายในที่ยั่งยืน ซึ่งคือจุดหมายของชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

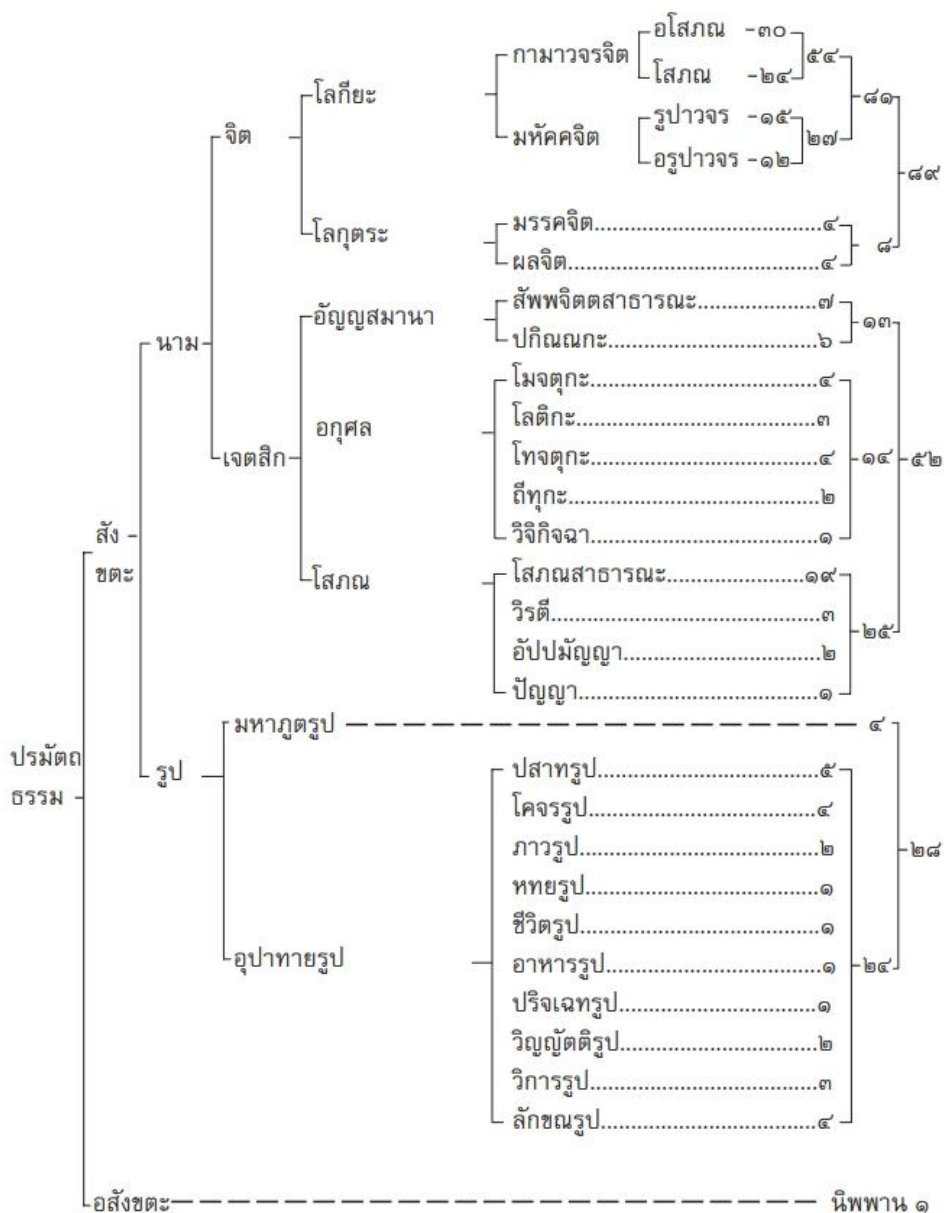
พระอภิธรรมกล่าวถึงธรรม ๒ ประการ คือ ปรมัตถธรรม และบัญญัติธรรม ปรมัตถธรรมเป็นธรรมที่มีเนื้อความอันไม่วิปริตผันแปรเปลี่ยนแปลงเลย มี ๔ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ส่วนบัญญัติธรรมนั้น ไม่ใช่สิ่งที่มีเอง เป็นเอง แต่เป็นสิ่งที่บัญญัติขึ้น สมมติขึ้น เพื่อเรียกขานกันตามโวหารของประชาชนคนทั่วไป ตามความนิยมเฉพาะหมู่เฉพาะเหล่า ปรมัตถธรรมนี้มีลักษณะ ๒ ประการ คือ สามัญญลักษณะและวิเสสลักษณะ สามัญญลักษณะ เป็นลักษณะสามัญทั่ว ๆ ไป เป็นลักษณะตามธรรมชาติที่ปรมัตถธรรม จะต้องเหมือนกัน อยู่ ๓ อย่าง คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ อนิจจจลักษณะเป็นลักษณะที่ไม่เที่ยง ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืนอยู่ได้ตลอดกาล ทุกขลักษณะเป็นลักษณะที่ทนอยู่ไม่ได้ จำต้องเสื่อมสลายหายสูญไป อนัตตลักษณะเป็นลักษณะที่ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาที่จะให้เป็นไปตามใจชอบไม่ได้ เพราะเหตุว่าสามัญญลักษณะมี ๓ ประการดังกล่าวมานี้จึงได้ชื่อว่า ไตรลักษณ์ จิต เจตสิก และรูป มีไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณะครบบริบูรณ์ทั้ง ๓ ประการ แต่ นิพพาน มีสามัญญลักษณะเพียง ๑ คือ อนัตตลักษณะเท่านั้น ส่วนบัญญัติธรรมไม่มีสามัญญลักษณะ ๓ ประการ คือ ไตรลักษณ์นี้ เพราะบัญญัติธรรมไม่ใช่ปรมัตถธรรม แต่เป็นบัญญัติธรรมคือสมมติสัจจะที่สมมติขึ้นหรือบัญญัติขึ้นตามโวหารประชาชนคนทั่วไปเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่เป็นเองแต่อย่างใด

วิเสสลักษณะ เป็นลักษณะพิเศษจำเพาะตัวของปรมัตถธรรมแต่ละอย่าง ซึ่งไม่เหมือนกันเลย แต่ผิดแผกแตกต่างกันทั้งนั้น วิเสสลักษณะนี้มี ๔ ประการ คือ ลักษณะ รสะ ปัจจุ

ปัญฐาน และปทัชฐาน ลักษณะคือคุณภาพหรือสภาพโดยเฉพาะที่มีประจำตัวของธรรมนั้น ๆ รัสสะคือกิจการงานหรือหน้าที่ที่ธรรมนั้น ๆ พึงกระทำตามลักษณะของตน แบ่งเป็น ๒ คือ กิจจรัส เช่นความร้อนของไฟ มีหน้าที่ทำให้สิ่งของต่าง ๆ สุก และสัมปตติรัส เช่นแสงของไฟ มีหน้าที่การงานทำให้สว่าง ปัจจุบันฐาน คือ ผลของรัสสะ หรืออาการปรากฏที่เกิดจากธรรมนั้น ๆ ได้ทำกิจการงานแล้ว ปทัชฐาน คือเหตุใกล้ที่ทำให้ธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น เพราะเหตุว่า วิเสสลักษณะนี้มี ๔ ประการดังกล่าวมาแล้วนี้ จึงได้ชื่อว่า ลักษณะกิจตุกะ แปลว่าธรรมที่มีองค์ ๔ อันมีลักษณะเป็นต้น จิต เจตสิก และรูป มีวิเสสลักษณะหรือลักษณะกิจตุกะครบบริบูรณ์ทั้ง ๔ ประการ แต่ นิพพานมีวิเสสลักษณะหรือลักษณะกิจตุกะเพียง ๓ ประการเท่านั้น ขาดเพียงปทัชฐาน เหตุใกล้ให้เกิด เพราะนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากเหตุปัจจัยทั้งปวง ส่วนบัญญัติธรรมนั้นไม่มีวิเสสลักษณะเลย เพราะเป็นการบัญญัติขึ้นตามความนิยมของประชาชนคนทั่วไปเฉพาะหมู่เฉพาะเหล่า ดังจะเห็นได้ว่าของเหมือนกันก็เรียกต่างกัน และบางอย่างออกเสียงเหมือนกัน แต่ความหมายต่างกัน

อภิธัมมัตถสังคหะที่พระอนุรุธาจารย์ได้รจนาขึ้นนั้นพอจะเปรียบได้ว่าเป็น "แบบเรียนเร็วพระอภิธรรม" แบ่งเป็น ๙ ปริจเฉท เฉพาะเนื้อหาในปริจเฉทที่ ๑ กล่าวถึงเรื่องของจิต ๘๙ ดวง เพื่อสะดวกแก่การศึกษา ขอแสดงจำนวนจิตและประเภทของจิตทั้งหมดให้ทราบก่อน ดังต่อไปนี้

## แผนผังปรมัตถธรรม ๔ ประการ



แผนภาพที่ ๑.๑ ปรมัตถธรรม

ในหนังสือปรมัตถธรรมสังเขปของอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์<sup>๓</sup> อธิบายว่า จิต เจตสิก รูป นิพพาน เป็นปรมัตถธรรม เป็นสภาพธรรมที่มีจริง ที่รู้ว่าจิต เจตสิก รูป เป็นสภาพธรรมที่มีจริงเพราะ จิต เจตสิก รูป เกิดดับสืบต่อกัน จึงปรากฏให้ได้ เช่น ขณะที่เห็น รูป ได้ยินเสียง และคิดนึก เป็นต้น จิตเกิดดับสืบต่อกันทำ กิจการงานต่าง ๆ เช่น จิตบางดวงเห็นสี บางดวงได้ยินเสียง บางดวงคิดนึก เป็นต้น ทั้งนี้ตามประเภทของจิตและเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตนั้นๆ การเกิดดับสืบต่อกันของจิต เจตสิก รูปนั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วมากจนทำให้ไม่เห็นการเกิดดับ ทำให้เข้าใจว่ารูปค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป และทำให้เข้าใจว่าจิตนั้นเกิดเมื่อคนหรือสัตว์เกิด จิตนั้นดับเมื่อคนหรือสัตว์ตาย ถ้าไม่ศึกษาไม่พิจารณา และไม่อบรมเจริญสติและปัญญาให้รู้ลักษณะของจิต เจตสิก รูป ที่กำลังปรากฏ ก็จะไม่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม คือ จิต เจตสิก รูป ซึ่งเกิดดับสืบต่อกันอยู่ตลอดเวลา

สภาพธรรมใดเกิดขึ้น สภาพธรรมนั้นต้องมีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เมื่อไม่มีปัจจัยก็ไม่เกิด ท่านพระสารีบุตรเกิดความเลื่อมใสในคำสอนของพระผู้มีพระภาค ก็เพราะได้เห็นท่านพระอัสสชิ ซึ่งเป็นภิกษุรูปหนึ่งในภิกษุปัญจวัคคีย์ ท่านพระสารีบุตรเห็นท่านพระอัสสชิมีความนำเลื่อมใสเป็นอันมาก จึงได้ตามท่านพระอัสสชิไป และถามท่านพระอัสสชิว่า ใครเป็นศาสดาและศาสดาของท่านสอนว่าอย่างไร ท่านพระอัสสชิตอบว่า “เย ธมมา เหตุปภวา เตสํ เหตุํ ตถาคโต (อาห) เตสญจ โย นิโรธो เอวํวาทิ มหาสมโณติฯ”<sup>๔</sup> ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตทรงแสดงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติตรัสอย่างนี้<sup>๕</sup>

ถ้าพระผู้มีพระภาคไม่ทรงแสดงธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้พร้อมทั้งเหตุปัจจัยของธรรมนั้น ๆ ก็จะไม่รู้ได้ว่าธรรมใดเกิดจากเหตุปัจจัยใด ไม่มีผู้ใดรู้ว่าจิตปรมัตถ์ เจตสิกปรมัตถ์ รูปปรมัตถ์ แต่ละประเภทนั้นเกิดขึ้นเพราะมีธรรมใดเป็นปัจจัย พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้ธรรมทั้งปวง พระองค์จึงได้ทรงแสดงว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดจึง

<sup>๓</sup> สุจินต์ บริหารวนเขตต์, ปรมัตถธรรมสังเขป, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๕๓).

<sup>๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๔/๖๕, ๖๘/๗๒-๗๘.

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๔/๖๐/๗๒-๗๓.

เกิดขึ้น และทรงแสดงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดธรรมนั้น ๆ ธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นโดยไม่มีปัจจัยไม่ได้

การเกิดของบุคคล สัตว์ เทวดา หรือชีวิตในภพภูมิต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่หมายถึงการเกิดขึ้นของ จิต เจตสิก และรูป ที่ประชุมกันในลักษณะเฉพาะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการบัญญัติเรียกชื่อแตกต่างกันไป เช่น เมื่อจิตและเจตสิกประเภทหนึ่งเกิดขึ้นร่วมกับรูปที่เหมาะสม จึงเรียกว่า “คนเกิด” หรือ “สัตว์เกิด” ส่วนเมื่อจิตและเจตสิกเกิดขึ้นร่วมกับรูปของภพภูมิเทวดา ก็เรียกว่า “เทวดาเกิด” เป็นต้น

แม้ลักษณะการเกิดจะดูเหมือนเป็นกระบวนการทั่วไป แต่โดยแท้จริงแล้ว การเกิดขึ้นของแต่ละภวะนั้นมี เหตุและปัจจัยที่แตกต่างกันอย่างละเอียดและซับซ้อน ซึ่งไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย ด้วยเหตุนี้เอง พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงบรรลุ พระสัพพัญญุตญาณ อันรอบรู้ในธรรมทั้งปวง และเหตุปัจจัยของธรรมทั้งหลาย จึงได้ทรงแสดงหลักธรรมอันลึกซึ้งว่า “ธรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัย ธรรมจึงเกิดขึ้น และธรรมที่เกิดขึ้นนั้นจัดเป็นสังขารธรรม คือสิ่งที่ประกอบด้วยการปรุงแต่ง” แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักปฏิจจสมุปบาท (อิทัปปัจจยตา) ซึ่งเป็นการอธิบายการเกิดขึ้นแห่งธรรมทั้งหลายบนพื้นฐานของความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยตามความเป็นจริง ที่รู้ได้ว่ามีจิต เจตสิก รูป ก็เพราะจิต เจตสิก รูปเกิดขึ้น และที่จิต เจตสิก รูปเกิดขึ้นนั้นก็เพราะมีปัจจัย จิต เจตสิก และรูปเป็นสังขารธรรม

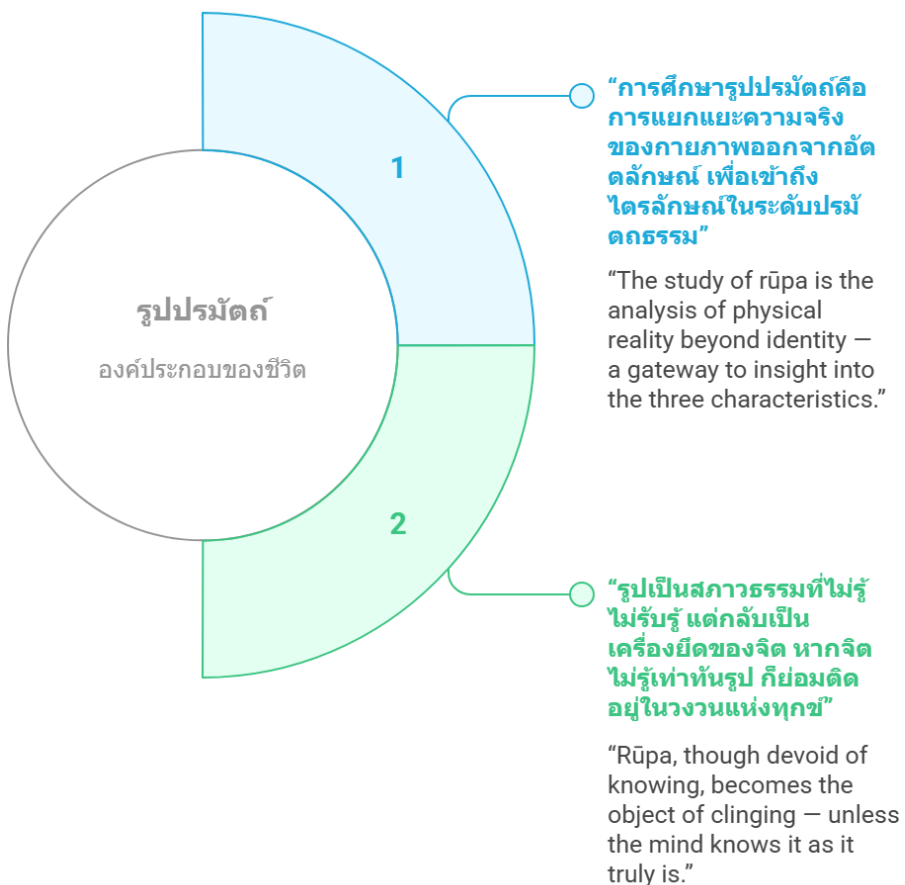
พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น สมบูรณ์พร้อมด้วยทั้ง อรรถ (เนื้อหา) และ พยานุชนะ (ถ้อยคำ) โดยมีลักษณะชัดเจน ลึกซึ้ง และรัดกุม เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดในหลักธรรม พระองค์จึงทรงบัญญัติศัพท์และนิยามเพิ่มเติมเพื่อขยายความหมายของธรรมแต่ละประเภทให้ชัดเจนยิ่งขึ้น หนึ่งในหลักธรรมสำคัญที่อาจทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ คือ ธรรมที่ “เกิดขึ้น” ตามเหตุปัจจัย หากมิได้อธิบายอย่างละเอียด อาจทำให้บางคนเข้าใจว่า เมื่อธรรมเกิดขึ้นแล้ว ย่อมตั้งอยู่ถาวรไม่ดับสูญ ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลายย่อมมีเหตุเป็นแดนเกิด มีเหตุเป็นสมุทัย” เพื่อแสดงให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมอิงอาศัยเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยดับ ธรรมที่เกิดขึ้นนั้นก็ดับไปด้วยเช่นกัน

พระองค์จึงทรงบัญญัติคำว่า “สังขารธรรม” สำหรับธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการปรุงแต่ง และทรงแสดงไว้ชัดเจนว่า สังขารธรรมย่อมเป็น “สังขตธรรม” กล่าวคือ เป็นธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป อันเป็นผลแห่งปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อปัจจัยสิ้น ธรรมย่อมสิ้นตาม ในพระอภิธรรม ธรรมชาติที่

เป็น ปรมาตถธรรม ได้แก่ จิต เจตสิก และรูป แม้จะมีสถานะเป็นสิ่งที่มียู่จริงในระดับสูงสุด แต่ก็ล้วนเป็น สังขารธรรม และ สังขตธรรม เนื่องจากยังอยู่ในข่ายของเหตุปัจจัยและการปรุงแต่ง ไม่อาจดำรงอยู่อย่างเที่ยงแท้ได้ เว้นแต่ พระนิพพาน เท่านั้นที่เป็น อสังขตธรรม อันพ้นจากเหตุปัจจัยทั้งปวง

## บทที่ ๒

### รูปปรมาัตถ์ : องค์ประกอบของชีวิต



## ๒.๑ บทนำ

เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบของชีวิตตามแนวปรมัตถธรรม ซึ่งได้กล่าวไว้ในบทที่ ๑ ว่าประกอบด้วยจิต เจตสิก รูป และนิพพาน ในบทนี้จะกล่าวถึงรูปปรมัตถ์อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตโดยละเอียด “รูป” ในพระพุทธศาสนาเป็นสภาวะที่มีได้หมายถึงเพียงรูปร่างหรือลักษณะภายนอกที่ปรากฏแก่สายตาเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงวัตถุธรรมที่ประกอบสร้างเป็นรูปกายทั้งหมด รวมทั้งคุณสมบัติต่างๆ ทั้งที่มองเห็นและไม่เห็นด้วยตาเปล่า<sup>๑</sup> พระพุทธศาสนา กล่าวถึงรูปปรมัตถ์ว่าเป็นสภาวะธรรมที่แปรปรวนเพราะความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าเรียกว่ารูป เพราะอรรถว่าแตกสลาย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป”<sup>๒</sup> พุทธพจน์นี้ แสดงถึงลักษณะสำคัญของรูปธรรมที่มีภุกุยิถัมน์ว่าเป็นตัวตน แต่แท้จริงแล้วมีความแปรปรวน และแตกสลายเป็นธรรมดา

การศึกษารูปปรมัตถ์มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเน้นการพิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง การเข้าใจลักษณะและ ธรรมชาติที่แท้จริงของรูปธรรมจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถละความยึดมั่นในกายได้ เพราะเห็น ตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนหรือของตนอย่างที่เคยเข้าใจผิด<sup>๓</sup> คัมภีร์อภิธรรมได้วิเคราะห์รูปปรมัตถ์ไว้อย่างละเอียดโดยจำแนกออกเป็น ๒๘ ประการ โดยมีมหาภูตรูป ๔ เป็นรากฐาน ซึ่งประกอบด้วย ฐาตุธาตฺ (ธาตุดิน) อาโปธาตฺ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตฺ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตฺ (ธาตุลม) อันเป็นสภาวะธรรมพื้นฐานที่ประกอบกันเป็นรูปธรรม ทั้งปวง<sup>๔</sup> การจำแนกรูปธรรมเช่นนี้มีไว้ใช้เพียงเพื่อความรู้ทางทฤษฎีเท่านั้น แต่เพื่อให้ผู้ศึกษาได้ เห็นองค์ประกอบและลักษณะที่แท้จริงของรูปธรรม อันจะนำไปสู่การเห็นแจ้งในไตรลักษณ์

<sup>๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๓๑๕.

<sup>๒</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๔/๑๔๐.

<sup>๓</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาปายาสภมหาราชา, (กรุงเทพมหานคร: วัดมหาธาตุ, ๒๕๖๒), หน้า ๕๗๕-๕๘๐.

<sup>๔</sup> อภิ.ธ. (ไทย) ๓๕/๒๖/๕๐-๕๑.

การศึกษารูปปรมาัตต์ตามแนวพระอภิธรรมนั้น ท่านพระอรธกถาจารย์ได้อธิบายว่า “สภาวะธรรมที่ถูกเรียกว่ารูปเพราะแปรปรวนไปเพราะปัจจัยที่ขัดแย้ง เช่น ความหนาว ความร้อน”<sup>๕</sup> ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุอะไร เธอทั้งหลายจึงเรียกว่ารูป เพราะย่อมแตกสลาย ฉะนั้นจึงเรียกว่ารูป แตกสลายเพราะอะไร แตกสลายเพราะความหนาว แตกสลายเพราะความร้อน แตกสลายเพราะความหิว แตกสลายเพราะความกระหาย แตกสลายเพราะสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน”<sup>๖</sup>

ในชีวิตประจำวัน การเข้าใจรูปปรมาัตต์อย่างถูกต้องจะช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่หลงติดในความสวยงามหรือความน่าเกลียดของรูปราย เห็นร่างกายตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงกองแห่งรูปธรรมที่รวมกันอยู่ชั่วคราว ไม่มีแก่นสารที่ควรยึดมั่นถือมั่น”<sup>๗</sup> ซึ่งเป็นหนทางสำคัญในการลดความทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นในรูปราย การศึกษารูปปรมาัตต์จึงมีความสำคัญทั้งในแง่ของการเรียนรู้เชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ นำไปสู่การพัฒนาปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวะทางกายตามความเป็นจริง อันเป็นก้าวแรกของการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ และเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตและปัญญาต่อไป ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวถึงความสำคัญของการรู้เท่าทันรูปไว้ในสังยุตตนิกายว่า “ภิกษุรู้ชัดซึ่งรูป เหตุเกิดแห่งรูป ความดับแห่งรูป และปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งรูป จึงควรเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ”<sup>๘</sup> แสดงให้เห็นว่าการเข้าใจรูปอย่างถ่องแท้เป็นส่วนหนึ่งของการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

เมื่อได้ทราบความเบื้องต้นเกี่ยวกับรูปปรมาัตต์แล้ว ต่อไปจะได้ศึกษาความหมายและความสำคัญของรูปปรมาัตต์อย่างละเอียด เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นต่อไป เมื่อพิจารณาในเชิงปฏิบัติ การศึกษารูปปรมาัตต์มิได้เป็นเพียงการสร้างความรู้ความเข้าใจในแง่ทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังเอื้อต่อการพัฒนาวิธีการมองโลกและชีวิต

<sup>๕</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, อัญญสาลินี อรรถกถาธัมมสังคณี, แปลโดย คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕๓.

<sup>๖</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๕/๑๔๒.

<sup>๗</sup> พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), วิปัสสนาทีปนี, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๘๒-๘๕.

<sup>๘</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓/๕๑.

ในแนวทางที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของความสุขที่ยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา<sup>๙</sup>

## ๒.๒ ความหมายและความสำคัญของรูปปรมาตถ์

คำว่า “รูปปรมาตถ์” (Rūpa Paramattha) เป็นศัพท์เฉพาะในพระอภิธรรมที่ประกอบด้วยคำสองคำ คือ “รูป” และ “ปรมาตถ์” เมื่อพิจารณาตามรากศัพท์ในภาษาบาลี “รูป” มาจากธาตุ “รูป” ที่แปลว่า “แตกสลาย” หรือ “แปรปรวน” ส่วน “ปรมาตถ์” หมายถึง “ความจริงอันสูงสุด” หรือ “สภาวะที่มีอยู่จริงโดยไม่ต้องอาศัยสมมติบัญญัติ” ดังนั้น รูปปรมาตถ์ จึงหมายถึง สภาวะธรรมที่มีลักษณะแตกสลายหรือแปรปรวนไปตามปัจจัยที่มากระทบ และเป็นความจริงในระดับปรมาตถ์ที่มีอยู่โดยไม่ต้องอาศัยการบัญญัติ<sup>๑๐</sup>

พระพุทธโฆษาจารย์ได้อธิบายความหมายของรูปไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “ธรรมชาติที่ย่อมสลายไปเพราะปัจจัยที่เป็นปฏิปักษ์มีความเย็นเป็นต้น เรียกว่ารูป”<sup>๑๑</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นลักษณะสำคัญของรูปธรรมที่ต้องแปรผันไปตามสภาวะแวดล้อมและไม่อาจคงอยู่ได้อย่างถาวร สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ลักษณะแห่งสังขารทั้งหลายย่อมปรากฏว่า มีความเกิดขึ้นปรากฏ มีความเสื่อมปรากฏ และเมื่อตั้งอยู่ก็มีความแปรปรวนปรากฏ”<sup>๑๒</sup>

ในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี ได้ให้ความหมายของรูปว่า “สภาวะธรรมที่ไม่รู้ อารมณ์ ไม่มีเจตนา ไม่สามารถรับรู้หรือคิดนึกได้”<sup>๑๓</sup> แสดงถึงลักษณะสำคัญที่แตกต่างจากนามธรรม (จิตและเจตสิก) อย่างชัดเจน กล่าวคือ รูปธรรมเป็นสภาวะที่ถูกรู้ แต่ไม่สามารถรู้ อารมณ์ได้ด้วยตัวเอง ต้องอาศัยนามธรรมเป็นผู้รู้

<sup>๙</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๓๗-๓๘.

<sup>๑๐</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑-๕.

<sup>๑๑</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๕๘๒.

<sup>๑๒</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๐/๔๕.

<sup>๑๓</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๐/๒๕.

คัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินี ให้คำอธิบายเพิ่มเติมว่า “รูปเป็นสภาวะที่ไม่อาจรับรู้ อารมณ์เหมือนจิตและเจตสิก แต่มีลักษณะที่แปรปรวนไปได้ด้วยความร้อน ความเย็น ความหิว ความกระหาย และการเสียดสีต่าง ๆ”<sup>๑๔</sup> ซึ่งสอดคล้องกับหลักไตรลักษณ์ที่ว่า รูปธรรมทั้งหลาย ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของรูปปรมัตถ์ไว้ว่า “รูปปรมัตถ์ หมายถึง สภาวะทางวัตถุที่มีลักษณะแปรปรวนเสื่อมสลาย เป็นส่วนหนึ่งในบรรดา ปรมัตถธรรม ๔ อันได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่จริงโดยไม่ต้องอาศัยการตั้งชื่อหรือบัญญัติ”<sup>๑๕</sup> คำอธิบายนี้แสดงให้เห็นว่า รูปปรมัตถ์เป็นความจริงที่มีอยู่โดยธรรมชาติ แม้มนุษย์จะไม่รับรู้หรือไม่เรียกชื่อก็ตาม

รูป หมายถึง สี (สิ่งที่ตาเห็น)<sup>๑๖</sup> มีวิเคราะห์ว่า รูปเปติ ปกาเสติ อตตโน สภาวนติ รูปสิ่งที่ประกาศสภาพของตน (รูป ธาตุในความหมายว่าประกาศ อ ปัจจัยอีกประการหนึ่ง รูป แปลว่า เสื่อม ทรุตโทรม มีวิเคราะห์ว่า รูปเปติ วิการมาปชชิตติ รูป สิ่งที่ต้องเสื่อมไป (รูป ธาตุในความหมายว่า เสื่อม ทรุตโทรม อ ปัจจัย ที่มะ อุ เป็นอุ)<sup>๑๗</sup> รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี่เรียกว่า รูปชั้นธ<sup>๑๘</sup>

อนึ่ง รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ (อุปาหารรูป ๒๔) นี้เรียกว่า รูป<sup>๑๙</sup> รูป แปลว่า สิ่งที่ชำรุด ทรุตโทรม สิ่งแตกสลาย สิ่งที่แปรผันได้ หมายถึง รูปร่างที่มองเห็นได้ด้วยตา คือ ร่างกาย

<sup>๑๔</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ อภิธัมมัตถสังคหะและวิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๖๒.

<sup>๑๕</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๔-๕๕.

<sup>๑๖</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี), พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๕๖๒.

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖๒.

<sup>๑๘</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒/๑ - ๑๓.

<sup>๑๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๐/๙๕.

หรือตัวตนของคน สัตว์ สิ่งของ อันเกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของธาตุ ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม<sup>๒๐</sup>

คำว่า “รูป” จึงมีความหมายกว้างกว่าคำว่า “สสาร” หรือ “ร่างกาย” ในปรัชญาตะวันตก เพราะคำเหล่านี้ไม่รวมถึงคุณลักษณะของสสารหรือร่างกายด้วย สิ่งที่ไม่มียุณญาณหรือสิ่งที่มีแต่รูป อย่างภูเขา ต้นไม้ ก็จะมีเพียงรูปขันธ์เท่านั้น ส่วนสิ่งที่มีวิญญานก็จะมีทั้งรูปขันธ์นี้และนามขันธ์อีก ๔ อย่างด้วย รูปหรือสสารมีสภาวะหรือลักษณะพื้นฐาน ๔ อย่าง ที่พระพุทธศาสนา เรียกว่า ธาตุ ๔ จึงนิยมเรียกรูปพื้นฐานหรือมหาภูตรูปว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) และธาตุลม (วาโยธาตุ) หรือส่วนที่เป็นรูปธรรมทั้งหมด ได้แก่ ร่างกายและสิ่งที่เกิดจากร่างกาย เช่น พฤติกรรมและคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เป็นสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ เช่น สี เสียง กลิ่น รส เพศ เป็นต้น

รูปในความหมายของพระสูตรโดยทั่วไป ได้แก่ ธรรมชาติที่ตั้งอยู่ไม่ได้ มันเป็นสิ่งผันแปรแตกดับไปเนื่องจากความเย็นและความร้อน รูปทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลงจากสภาวะเดิมไปเป็นภาวะใหม่อยู่เสมอ ไม่มีที่สิ้นสุด รูปสลายตัวไปได้ เนื่องจากการกระทบกับเหตุอันเป็นปฏิปักษ์หรือเหตุที่ไม่ถูกกัน (วิโรธิปัจจัย) เช่น ร้อน เย็น หิว กระจาย แดด ยุงกัด เหล่านี้เป็นต้น<sup>๒๑</sup> นอกจากนี้ รูปยังเป็นอภัยกตธรรม คือ เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่บุญและไม่ใช่บาป และรู้สึกคิดอะไรไม่ได้ แต่รูปกับนามเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันได้ จึงเห็นได้ว่ารูปในพระพุทธศาสนามีใช้คนมิใช่สัตว์ และมีใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ รูปมีอยู่ แต่ตัวตนในรูปมิเป็นรูปขันธ์ ซึ่งเป็นส่วนที่เป็นร่างกายรวมทั้งลักษณะและพฤติกรรมร่างกาย กล่าวอีกอย่างก็คือส่วนที่เป็นวัตถุหรือสสารรวมทั้งคุณลักษณะและอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏนั้น ในฝ่ายอภิธรรมจำแนกเป็นมหาภูตรูปและอุปาทายรูป มีรายละเอียดที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### ๒.๒.๑ รูปในความหมายของธาตุ ๖

ความหมายของธาตุ ๔ เป็นเรื่องของรูปทั้งหมด มีนามธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องกับธาตุ ๔ ต่างก็มีสภาวะของรูปที่ทรงไว้ตามธรรมชาติของมันเอง ส่วนธาตุทั้ง ๖ เป็นเรื่องของรูปธรรม

<sup>๒๐</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี), พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, หน้า ๘๒๖.

<sup>๒๑</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๔/๑๒๐ - ๑๒๔.

กับนามธรรม ที่มีความเกี่ยวข้องอาศัยกันภายใต้กฎแห่งปฏิจจสมุปบาท ซึ่งพระพุทธร่องค์ทรงแสดงสภาวะธรรมตามนัยต่าง ๆ เช่น รูป ธาตุ ชันธ์ อายตนะ เป็นต้น เพื่อให้ถูกกับอุปนิสัยของแต่ละบุคคลที่ได้สร้างบารมีมาไม่เท่ากันในแต่ละชาติ บางคนรับฟังเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็สามารถเห็นสภาวะธรรมที่พระองค์แสดงในขณะนั้นได้ทันที เรียกว่า ได้ธรรมจักขุคือดวงตาเห็นธรรม คือ เหตุแจ้งแทงตลอดในสภาวะธรรมทั้งภายในและภายนอก ทั้งรูปและนาม เห็นความไม่เที่ยงของธาตุทั้ง ๖ นี้ เห็นการอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างนามโดยตรง รูปธรรมที่เป็นวัตถุทั้งโลกสามารถบดเป็นผงอนุไม่มีอะไรเหลืออยู่ การที่รูปทั้งหลายปรากฏเป็นรูปร่างหรือเป็นแห่งนั้น เกิดจากรูปกระทบกันความจริงเราเห็นแต่สีของรูปเท่านั้น รูปถ้ามีอากาศธาตุ คือ ช่องว่างสำหรับให้รูปทั้ง ๔ จะต่อกันเป็นวัตถุขึ้น ๆ ไม่ได้

อนึ่งภาวะที่ปรากฏขึ้นแห่งธาตุทั้ง ๖ นี้ เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ดังความในพระสูตรว่า “ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาศธาตุ วิญญานธาตุ เป็นความปรากฏแห่งขราและมรณะ การปรากฏแห่งชันธ์เกิดจากการรวมตัวของธาตุทั้ง ๖ และทำให้คนเราเกิดการยึดมั่นว่าเป็นเราขึ้นมา เพราะความไม่รู้จักธาตุ และเพราะมีอาสวะหุ้มห่อใจจนมืดบอดปิดบังความจริง จึงทำให้เกิดความรักใคร่ในวัตถุคามโดยมีอวิชชาเป็นมูลเหตุทำให้เกิดภพ (ความยึดมั่น) เห็นว่าเป็นเพียงธาตุเท่านั้น และการครองรูปนามก็เป็นการครองธาตุโดยความเป็นอนัตตา ไม่มีเราอยู่ในธาตุด้วย”<sup>๒๒</sup>

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเกิดจากการประชุมขึ้นจากธาตุ มีธาตุเป็นที่สุด โดยที่มนุษย์และสัตว์มีธาตุเป็นองค์ประกอบ ๖ ธาตุ ส่วนสิ่งอื่น ๆ มีธาตุเป็นองค์ประกอบ ๕ ธาตุ หรือที่เรียกว่ามหาภูตรูป สิ่งทั้งหลายจึงไม่มีความมั่นคงถาวร มีวันเสื่อมสภาพไปตามเวลาที่ผ่านไป และเมื่อถึงเวลาอันควร ธาตุนี้ก็จะแยกสลายกันไปด้วยอำนาจของธาตุแต่ละชนิด การมองเห็นนั้นจะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นการเดินบนเส้นทางสู่มรรคผลนิพพานหลุดจากวัฏฏะในที่สุด

<sup>๒๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๘/๑๑๕.

## ๒.๒.๒ รูปในความหมายของธาตุ ๑๘

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎกได้แยกธาตุไว้ ๑๘ ประการ เพื่อให้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ของแต่ละธาตุก็เป็นปัจจัยซึ่งกันและกันได้ มีประจำอยู่ที่ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิต แต่ละทวารมีธาตุประจำอยู่ ๓ อย่าง ดังนี้

### ๑. จักขุทวาร มี ๓ อย่าง คือ

- ๑.๑ จักขุธาตุ ธาตุ คือ จักขุปสาท (ประสาทตา)
- ๑.๒ รูปธาตุ ธาตุ คือ รูปอารมณ์ (สิ่งที่เป็นรูปธรรม)
- ๑.๓ จักขุวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ จักขุวิญญาณ (ธรรมชาติที่รู้โดยอาศัยตา)

### ๒. โสตทวารมี ๓ อย่าง คือ

- ๒.๑ โสตธาตุ ธาตุ คือ โสตปสาท (ประสาทหู)
- ๒.๒ สัทธาธาตุ ธาตุ คือ สัทธารมณ์ (เสียง)
- ๒.๓ โสตวิญญาณธาตุ คือ โสตวิญญาณ (ธรรมชาติที่รู้โดยอาศัยหู)

### ๓. ฆานทวารมี ๓ อย่าง คือ

- ๓.๑ ฆานธาตุ ธาตุ คือ ฆานปสาท
- ๓.๒ คันธธาตุ ธาตุ คือ คันธารมณ์ (กลิ่น)
- ๓.๓ ฆานวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ ฆานวิญญาณ (ธรรมชาติที่รู้โดยอาศัยจมูก)

### ๔. ชิวหาทวารมี ๓ อย่าง คือ

- ๔.๑ ชิวหาธาตุ ธาตุ คือ ชิวหาปสาท (ประสาทลิ้น)
- ๔.๒ รส ธาตุ ธาตุ คือ รสอารมณ์
- ๔.๓ ชิวหาวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ ชิวหาวิญญาณ

### ๕. กายทวารมี ๓ อย่าง คือ

- ๕.๑ กายธาตุ ธาตุ คือ กายปสาท
- ๕.๒ โผฏฐัพพธาตุ ธาตุ คือ โผฏฐัพพารมณ์ ( สิ่งที่มากระทบ)
- ๕.๓ กายวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ กายวิญญาณ

### ๖. มโนทวารมี ๓ อย่าง

- ๖.๑ มโนธาตุ ธาตุ คือ มโน

๖.๒ ธรรมชาติ ธาตุ คือ อัมมารมณ (ความคิดคำนึง)

๖.๓ มโนวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ มโนวิญญาณ

ธาตุ ๑๘ เกิดขึ้นเพราะอาศัยความต่างแห่งธาตุ ซึ่งทำหน้าที่ต่างกัน<sup>๒๓</sup>

ความต่างแห่งธาตุดังกล่าว ทำให้เห็นหน้าที่ของธาตุอย่างชัดเจนว่ามีความเป็นเหตุ และปัจจัยซึ่งกันระหว่างรูปธรรมกับนามธรรม ดังนั้น พระพุทธองค์จึงได้ตรัสถึงเหตุและปัจจัย ระหว่างรูปธรรมกับนามธรรมตามหลักปฏิจาสมุปาทในธาตุสูตรว่า

จักขุวิญญาณ การรับรู้รูปทางตาต้องอาศัยแสงไฟ แสงอาทิตย์ แสงจันทร์ และสีจาก ภายนอกมากระทบจึงจะเห็นได้

โสตวิญญาณ การรับรู้เสียงทางหูต้องอาศัยเสียงจากภายนอกมากระทบ ถ้าไม่มีเสียง ก็ไม่สามารถรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้

ฆานวิญญาณ การรับรู้กลิ่นทางจมูกต้องอาศัยกลิ่นภายนอกมากระทบจึงจะรู้กลิ่นได้

ชีวหาวิญญาณ การรับรู้รสทางลิ้น ต้องอาศัยรสภายนอกมากระทบจึงจะรู้รสได้

กายวิญญาณ การรับรู้โผฏฐัพพะ หรือการกระทบทางกาย ถ้าไม่มีสิ่งใดภายนอกมา กระทบก็จะไม่รู้สัมผัสเป็น อ่อน แข็ง เย็นทางกาย

มโนวิญญาณ การรับรู้อัมมารมณ หรือความคิดคำนึงต้องอาศัยเรื่องราวจากข้างนอก ที่เคยเห็น เคยได้ยิน เคยได้กลิ่น เคยลิ้มรส และเคยสัมผัสทางกายวิญญาณ จึงจะรับรู้ได้<sup>๒๔</sup>

สิ่งที่เป็นรูปธรรม คือ ปสาทรูปสำหรับทำให้จิตรับรู้ได้ ได้แก่

๑. ปสาทตา
๒. ปสาทหู
๓. ปสาทจมูก
๔. ปสาทลิ้น
๕. ปสาทกาย

<sup>๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๔๔/๓๗๒.

<sup>๒๔</sup> พ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๒.

จัดเป็นรูปภายในทั้งหมด ซึ่งอยู่ในรูปทั้งปวง (มหาภูตรูป ๔) เพราะเกิดจากการสัมผัสได้ด้วยจิต มองไม่เห็นด้วยตา ชิมไม่ได้ จับต้องไม่ได้ มีซ้อนเร้นอยู่ข้างในของตา นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมทั้ง ๕ ให้วิญญานทั้ง ๕ ทวารรับรู้ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือ สิ่งที่ถูกจัดเป็นรูปธรรมภายนอกทั้งหมด

### ๒.๒.๓ รูปในความหมายของอายตนะ

คำว่า “อายตนะ” หมายถึง เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ เช่น ตาเป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า อายตนะภายใน เป็นเครื่องติดต่อกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

ริสต์ เดวิดส์ กล่าวว่า เป็นการยากที่จะหาคำแปลในภาษาอังกฤษให้ตรงกับ ความหมายในภาษาบาลีได้อย่างชัดเจน แต่ก็ยังให้ความหมายคำว่า “อายตนะ” เป็นคำอังกฤษอยู่หลายคำว่า ได้แก่

๑. relations
๒. functions
๓. reciprocities เป็นต้น<sup>๒๕</sup>

พระญาณติโลก แปลศัพท์ว่า “อายตนะ เป็นภาษาอังกฤษอยู่ ๒ ศัพท์ คือ

๑. Bases
๒. Sources

ในบางครั้ง หากคำว่า อายตนะ + จักขุ ท่านแปลว่า **visual organ** ในกรณีอื่นก็เช่นเดียวกัน<sup>๒๖</sup> อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปนั้น คำว่า “อายตนะ” ในที่นี้ หมายถึง สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแดนต่อความรู้และรูปที่ตาเห็นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นต้น<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๕</sup>T.W. Rhys Davids and William Stede, **The Pali Text Society's pali English Dictionary**, (Dipavagga, London, 1879), p. 105.

<sup>๒๖</sup>Nyānatiloka, **Buddhist Dictionary**, (Buddhist Publication: Sri Lanka, 1980), p. 24-25.

<sup>๒๗</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๒๓๖.

อายตนะภายใน ได้แก่

๑. อายตนะ คือ ตา
๒. อายตนะ คือ หู
๓. อายตนะ คือ จมูก
๔. อายตนะ คือ ลิ้น

อายตนะภายในยกเว้นข้อ ๖ มีสภาพเป็นรูป (มหาภูต) อยู่ในตัวเองทั้งหมด อายตนะภายในเป็นเครื่องต่อภายในสำหรับให้วิญญาณรับรู้ เรียกว่า ปสาทรูป เป็นรูปภายในอยู่ในรูปทั้งปวง เป็นน้ำใสซึมซาบ กรรมเป็นผู้กระทำให้น้ำใสเหมือนน้ำมัน เป็นสื่อกลางให้วิญญาณผ่านไปมา น้ำใสนั้นไม่สลายตัว มีธาตุทรงไว้ เพราะใส จึงจับรูป สี กลิ่น รสได้ สิ่งนี้ข้อมเร้นอยู่ข้างในรูปทั้งปวง มีเนื้อ (เป็นโณภูฏัพพะ) ไปหุ้มห่อไว้มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ แต่เอาใจไปรับรู้ได้ ปสาทรูปมีเส้นเอ็น ไม่รู้เรื่อง ไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น เป็นน้ำหล่อเลี้ยงซึมอยู่ภายนอก อยู่ได้ เพราะกรรมวิญญาน อตุ อาหาร ไม่เช่นนั้น ปสาทจะเสียวิญญานเป็นผู้รักษาดูแลและมีกรรมปรุงแต่งปสาทรูปเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเรียกว่า อายตนะภายใน

อายตนะภายนอก ได้แก่

๑. อายตนะ คือ รูป
๒. อายตนะ คือ เสียง
๓. อายตนะ คือ กลิ่น
๔. อายตนะ คือ รส
๕. อายตนะ คือ โณภูฏัพพะ
๖. อายตนะ คือ ัมมารมณ

อายตนะภายนอก เป็นเครื่องต่อภายนอกเป็นสิ่งที่ถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมดนี้ เรียกว่า เป็นอารมณ์ของวิญญานทั้ง ๖ ทวาร ได้แก่

๑. รูป เป็นอารมณ์ของตาที่ได้เห็น
๒. เสียง เป็นอารมณ์ของหูที่ได้ยิน
๓. กลิ่น เป็นอารมณ์ของจมูกที่ได้ดมกลิ่น
๔. รส เป็นอารมณ์ของลิ้นที่ได้ลิ้มรส
๕. โณภูฏัพพะเป็นอารมณ์ของกาย
- ๖ ัมมารมณ เป็นอารมณ์ของใจที่รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ

อารมณ์ หรือ สิ่งที่ถูกรับรู้เป็นเครื่องยึดหยุ่นของใจ ได้แก่ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และัมมารมณ ทำหน้าที่ยึดหยุ่นจิตใจให้เกิดความชอบใจความไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อายตนะ คือ เครื่องเกาะติดของจิต<sup>๒๘</sup> มีรายละเอียดดังนี้

| อายตนะภายใน |   | อายตนะภายนอก | ผลกระทบที่เกิดขึ้น |
|-------------|---|--------------|--------------------|
| ตา          | + | รูป          | จักขุวิญญาณ        |
| หู          | + | เสียง        | โสตวิญญาณ          |
| จมูก        | + | กลิ่น        | ฆานวิญญาณ          |
| ลิ้น        | + | รส           | ชีวาหวิญญาน        |
| กาย         | + | โผฏฐัพพะ     | กายวิญญาณ          |
| ใจ          | + | ัมมารมณ      | มโนวิญญาณ          |

อธิบายได้อีกรูปแบบหนึ่งดังต่อไปนี้

|                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| ๑. ตา + รูป       | การรับรู้ทางตา = จักขุวิญญาณ   |
| ๒. หู + เสียง     | การรับรู้ทางหู = โสตวิญญาณ     |
| ๓. จมูก + กลิ่น   | การรับรู้ทางจมูก = ฆานวิญญาณ   |
| ๔. ลิ้น + รส      | การรับรู้ทางลิ้น = ชีวาหวิญญาน |
| ๕. กาย + โผฏฐัพพะ | การรับรู้ทางกาย = กายวิญญาณ    |
| ๖. มโน + ัมมารมณ  | การรับรู้ทางใจ = มโนวิญญาณ     |

คัมภีร์พระสูตรได้บอกให้ทราบว่า อายตนะเป็นประตูเข้า-ออก ทั้งเหตุร้ายและเหตุดี ตาย่อมเดือดร้อนเพราะรูปเป็นที่พอใจ และไม่พอใจ หูย่อมเดือดร้อนเพราะเสียงเป็นที่พอใจและไม่พอใจ จมูกย่อมเดือดร้อนเพราะกลิ่นเป็นที่พอใจและไม่พอใจ ลิ้นย่อมเดือดร้อนเพราะรสเป็นที่พอใจและไม่พอใจ กายย่อมเดือดร้อนเพราะโผฏฐัพพะเป็นที่พอใจและไม่พอใจ ใจย่อมเดือดร้อนเพราะรับรู้เรื่องเป็นที่พอใจและไม่พอใจ<sup>๒๙</sup> ความพอใจรักใคร่ ทำให้เกิดความเพลิดเพลินในอารมณ์ดังกล่าว เพราะค้นหาเป็นผู้ไปรักไปชอบ ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์เป็นโทษ เห็นว่าเป็นสิ่งมี

<sup>๒๘</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๔/๓๖๘., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๐/๔๗๕.

<sup>๒๙</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๘/๒๓๘/๒๓๖.

ความสุข ตัณหาเป็นตัวสร้างภพสร้างชาติให้เกิดอายตนะต่อ ๆ ไป และอารมณ์ที่ทำให้ตัณหาเพริศเพลนยิ่งนัก ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ทั้ง ๓ นี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์<sup>๓๐</sup>

ความชอบหรือยินดีในสิ่งที่ตาเห็นเป็นอย่างอื่นไป เรียกว่าวิภวตัณหา เมื่อไม่มีสิ่งใดตอบสนองความอยาก จึงก่อให้เกิดทุกข์อยู่ในจิต เป็นเช่นนั้น พระสูตรได้บอกให้ทราบว่ สิ่งที่เกิดจากอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มโนนั้นเป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ดังนั้น พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เป็นของเรา และไม่ใช่ตัวตนของเรา<sup>๓๑</sup> ถ้าพิจารณาแบบให้ครบองค์ประกอบแห่งอาการ ๓๒ ประการ จำแนกอาการ ๓๒ เป็น ๗ กลุ่ม ดังในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๑ อาการ ๓๒

| อาการ ๓๒      |         |         |           |         |         |         |
|---------------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|
| กลุ่ม ๑       | กลุ่ม ๒ | กลุ่ม ๓ | กลุ่ม ๔   | กลุ่ม ๕ | กลุ่ม ๖ | กลุ่ม ๗ |
| ผม            | หนัง    | ม้าม    | ลำไส้ใหญ่ | ดี      | น้ำตา   | มันชั้น |
| ขน            | เนื้อ   | หัวใจ   | ลำไส้เล็ก | เสลด    | น้ำลาย  | มันเหลว |
| เล็บ          | เอ็น    | ตับ     | อาหารใหม่ | หนอง    | น้ำมูก  | ไขข้อ   |
| ฟัน           | พังผืด  | ไต      | อาหารเก่า | เลือด   | มูตร    | มันสมอง |
| กระดูก        |         | ปอด     |           | เหงื่อ  |         |         |
| เยื่อในกระดูก |         |         |           |         |         |         |

สิ่งเหล่านี้สักปรก เป็นสามัญลักษณ์ ตามแนวคิดแบบกฎไตรลักษณ์ รูปมีตั้งแต่รูปหยาบไปจนถึงรูปละเอียดอีกทั้งรูปใกล้รูปไกล คือ เริ่มตั้งแต่รูปที่ใหญ่โตจนถึงเล็กที่สุด ทั้งที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็นขนาดเท่าปรมาณู โลกประกอบด้วยอารมณ์ทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ล้วนแต่เป็นสมบัติหรือบัญญัติขึ้นมาทั้งสิ้น โดยไม่มีสภาวะรับรองแต่อย่างใด หากสมมติภาวะมีสังขารหรือปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ คือ กรรม จิต อกุศล อาหาร เรียกว่า “สังขตธรรม” ได้แก่ สิ่งที่มีชีวิต เช่น มนุษย์ และสัตว์ทั้งปวงที่อาศัยอยู่ในโลกนี้ หากมีสภาวะใดไม่มีสังขารปรุงแต่งที่เรียกว่า อสังขตธรรม ได้แก่ นิพพาน รูปเป็นธรรมชาติมีจริง เรียกว่า ปรมัตถธรรม ๔ คือ

<sup>๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๘/๑/๑.

<sup>๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๐/๔๗๕.

รูป จิต เจตสิก และนิพพาน คัมภีร์พระอภิธรรมได้แสดงเรื่องรูปที่มีสภาวะต่าง ๆ กัน ตามความหมายและเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน

### ๒.๒.๔ รูปในความหมายของชั้นตามนัยพระสูตรตันตปิฎก

ชั้น หมายถึง กอง รูปชั้น คือ ส่วนที่เป็นรูปซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ และอุपाทายรูปที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน ซึ่งประมวลชื่อเข้าเป็นกองเดียวกัน และมีสภาวะรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ รูปอดีต รูปอนาคต รูปปัจจุบัน รูปภายใน รูปภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปทรม รูปประณีต รูปไกล รูปใกล้ ดังตารางการจำแนกรูปชั้นตามนัยสูตรตันตะ<sup>๓๒</sup> ต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๒ ความหมายทั่วไปของรูป

| ชื่อรูป                  | ความหมายทั่วไปของรูป                 |                                    |                                        |                                                    |                             |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|
| ๑. รูปอดีต               | ล่วงไปแล้ว                           | ดับแล้ว                            | ปราศจากแล้ว                            | แปรไปแล้ว                                          | ความดับแล้ว                 |
| ๒. รูปอนาคต              | ยังไม่เกิด                           | ยังไม่เป็น                         | ยังไม่บังเกิด<br>ยิ่ง                  | ยังไม่ปรากฏ                                        | ยังไม่ตั้งขึ้น              |
| ๓. รูปปัจจุบัน           | เกิดแล้ว                             | เป็นแล้ว                           | บังเกิดแล้ว                            | ปรากฏแล้ว                                          | ตั้งขึ้นแล้ว                |
| ๔. รูปภายใน<br>รูปภายนอก | ตนเอง<br>ผู้อื่น                     | มีในตน<br>มีในตน                   | เฉพาะตน<br>เฉพาะตน                     | เกิดในตน<br>เกิดในตน                               | เฉพาะบุคคล<br>เฉพาะบุคคล    |
| ๕. รูปหยาบ               | จักขายตนะ<br>รูปายตนะ                | โสตายตนะ<br>สัททายตนะ              | ฆานายตนะ<br>คันธายตนะ                  | ชีวนายตนะ<br>รสายตนะ                               | โผฏฐัพพายตนะ<br>วจีวัญญูตติ |
| ๖. รูป<br>ละเอียด        | อตฺถินทรีย<br>อากาศธาตุ<br>รูปสันตติ | ปฺริสินทรีย<br>รูปลหุตา<br>รูปขรตา | ชีวิตินทรีย<br>รูปมฺหุตา<br>รูปอนิจจตา | กายวิญญูตติ<br>รูปกัมมัญญ<br>ตา<br>กพฬีการา<br>หาร | วจีวัญญูตติ<br>รูปอุปายะ    |

<sup>๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑ - ๑๓/๑ - ๖.

| ชื่อรูป          | ความหมายทั่วไปของรูป      |                                |                                 |                        |                             |
|------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| ๗. รูปหยาบ       | จักขายตนะ<br>รูปายตนะ     | โสตตยตนะ<br>สัททายตนะ          | ฆานายตนะ<br>คันธายตนะ           | ชีวนายตนะ<br>รสายตนะ   | โผฏฐัพพายตนะ<br>วจีวิญญูตติ |
| ๘. รูป<br>ประณีต | ของสัตว์นั้น<br>น่ายกย่อง | ที่ไม่น่าดู<br>หมิ่น<br>ประณีต | น่าเหยียด<br>หยาม<br>น่าปรารถนา | ไม่น่าเกลียด<br>น่ารัก | ไม่น่าตำหนิ<br>น่าชอบใจ     |
| ๙. รูปไกล        | ในที่ไมใกล้               | ในที่ไม<br>ใกล้ชิด             | ในที่ไกล                        |                        |                             |
| ๑๐. รูปใกล้      | ในที่ใกล้เคียง            | ในที่ใกล้ชิด                   | ในที่ไมไกล                      | ในที่ใกล้              |                             |

#### ๒.๒.๕ รูปในความหมายธาตุตามนัยคัมภีร์วิภังค์

ธาตุ ๖ นั้น ได้แก่

๑. ปฐวีธาตุ
๒. อาโปธาตุ
๓. เตโชธาตุ
๔. วาโยธาตุ
๕. อากาสธาตุ
๖. วิญญานธาตุ

ในการจำแนกธาตุทั้ง ๖ นี้ แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ

๑. ธาตุที่เป็นอุปาทินรูปข้างใน (รูปที่มีวิญญานครอง)
๒. ธาตุที่เป็นอนุปาทินรูปข้างนอก (รูปที่มีวิญญานครอง)

ในที่นี้กล่าวแต่ในส่วนของธาตุ ๔ ที่มีลักษณะเป็นรูปตามนัยแห่งพระอภิธรรม ดังตารางจำแนกรูปชั้นเป็นปฐวีธาตุกับอาโปธาตุตามนัยคัมภีร์วิภังค์ ต่อไปนี้<sup>๓๓</sup>

<sup>๓๓</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๓/๑๗.

## ตารางที่ ๒.๓ ลักษณะทั่วไปของธาตุ

| ชื่อธาตุ                                                      | ลักษณะทั่วไป                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ปฐวีธาตุภายใน<br>เป็นอุปาตินนรูปข้างใน<br>(มีวิญญูณครอง)      | - ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก<br>ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่<br>อาหารเก่า                                                                                   |
| ปฐวีธาตุภายนอก<br>เป็นอุปาตินนรูปข้างนอก<br>(ไม่มีวิญญูณครอง) | - เหล็ก โลหะ ดิบุกขาว ดิบุกดา เงิน แก้วมุกดา แก้วมณี<br>แก้วไพฑูรย์ สังข์ ศิลา แก้วประพาฬ เงินตรา ทอง แก้วมณี<br>แดง แก้วมณีลาย หย้า ท่อนไม้ กรวด กระเบื้อง แผ่นดิน<br>แผ่นหิน ภูเขา                           |
| อาโปธาตุภายใน<br>เป็นอุปาตินนรูป<br>(มีวิญญูณครอง)            | - ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น เปลวมัน น้ำลาย<br>น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือความเอิบอาบ                                                                                                                         |
| อาโปธาตุภายนอก<br>เป็นอุปาตินนรูปข้างนอก<br>(มีวิญญูณครอง)    | รส รากไม้ รสลาตัน รสเปลือกไม้ รสใบไม้ รสดอกไม้ รส<br>ผลไม้ นมสด นมส้ม เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย<br>น้ำที่อยู่ในพื้นดิน หรือน้ำที่อยู่ในอากาศหรือความเอิบอาบ                                          |
| เตโชธาตุภายใน<br>เป็นอุปาตินนรูป<br>(มีวิญญูณครอง)            | - ธาตุที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม<br>- ธาตุที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน<br>- ธาตุที่ทำให้ของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส ให้ถึง<br>ความย่อยไปด้วยดี หรือความร้อน ธรรมชาติที่ร้อน อบอวน<br>ธรรมชาติที่อุ่น ความอบอุ่น |
| เตโชธาตุภายนอก<br>เป็นอุปาตินนรูป<br>(ไม่มีวิญญูณครอง)        | - ไฟฟืน ไฟสะเก็ดไม้ ไฟหญ้า ไฟกลบ ไฟหยากเยื่อไฟ<br>อสณิบาต ความร้อน แห้งไฟ ไฟดวงอาทิตย์ ไฟกองฟืน ไฟ<br>กองหญ้า ไฟกองข้าวเปลือก ไฟกอง ชี้เถ้า                                                                    |
| วาโยธาตุภายใน<br>เป็นอุปาตินนรูป<br>(มีวิญญูณครอง)            | - ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้<br>ลมพัดไปตามตัว ลมคัสตรา ลมมีตโกน ลมเพิกหัวใจ ลม<br>หายใจเข้า ลมหายใจออก                                                                               |

| ชื่อธาตุ                                                   | ลักษณะทั่วไป                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วาโยธาตุภายนอก<br>เป็นอนุภาทินรูป<br>(ไม่มีวิญญาณครอง)     | - ลมตะวันออก ลมตะวันตก ลมเหนือ ลมใต้ ลมฝุ่นละออง<br>ลมไม่มีฝุ่นละออง ลมหนาว ลมร้อน ลมอ่อน ลมแรง ลมตา<br>ลมบน ลมกระพือปีก ลมครุฑ ลมใบตาล ลมเป่าปาก                  |
| อากาศธาตุภายใน<br>อนุภาทินรูป<br>(มีวิญญาณครอง)            | - ช่อง ช่องในจมูก ช่องปาก ช่องสำหรับกลืนของกิน ของ<br>ดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้ม ช่องที่พักอยู่แห่งของกิน ของดื่ม ของ<br>เคี้ยว ของลิ้ม ไหลออก เบื้องล่าง              |
| อากาศธาตุภายนอก<br>อนุภาทินรูปข้างนอก<br>(ไม่มีวิญญาณครอง) | - อากาศ ธรรมชาติอันนับว่าเป็นอากาศ ความว่างเปล่า<br>ธรรมชาติอันนับว่า ความว่างเปล่า<br>- ช่องว่าง ธรรมชาติอันนับว่าที่อันมหาภูตรูป ๔ ไม่ถูกต้อง<br>และเป็นไปภายนอก |
| วิญญาณธาตุ                                                 | - จักขุวิญญาณธาตุ โสตวิญญานธาตุ ฆานวิญญานธาตุ<br>ชีวหาวิญญานธาตุ กายวิญญานธาตุ มโนวิญญานธาตุ                                                                       |

การจำแนกธาตุทั้ง ๖ ออกไปตามความหมายและมีลักษณะที่แตกต่างกันดังกล่าว ทำให้เห็นการกำหนดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีสิ่งใดที่บ่งถึงความเป็นสัตว์ บุคคล บุรุษ สตรี อตตะ ตัวกู ของกู อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งที่เหมาะสมว่าสัตว์และคนนั้นตามความเป็นจริงแล้วก็คือ ธาตุทั้งสิ้น และแต่ละธาตุก็มีหน้าที่หรืองานแตกต่างกันไป

### ๒.๒.๖ รูปในความหมายของธาตุ ๑๘ ตามนัยคัมภีร์วิภังค์

คัมภีร์วิภังค์กล่าวถึงธาตุ ๑๘ ซึ่งมีทั้งรูปนํ้า เช่นเดียวกับธาตุ ๖ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทรงสภาวะของตนด้วยเหตุและปัจจัยปรุงแต่งที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีผู้สร้างหรือผู้บันดาล และมีรูปลักษณะที่เป็นแบบจำเพาะตัว ได้แก่ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ โสตธาตุ สัทธาธาตุ โสตวิญญานธาตุ ฆานธาตุ คันธธาตุ รูปธาตุ ชิวหาธาตุ รสชาติ ชิวหาวิญญานธาตุ กายธาตุ โสณัฐพธาตุ กายวิญญานธาตุ มโนธาตุ ธรรมธาตุ มโนวิญญานธาตุ<sup>๓๔</sup>

<sup>๓๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓ - ๑๘๘/๑๔๒ - ๑๖๓.

ในการจำแนกธาตุ ๑๘ ดังกล่าวนี้นี้ ชี้ให้เห็นแนวคิดเกี่ยวกับสภาวะรูป ๒ กลุ่ม และนามธรรมอีกต่างหาก คือ

๑. สิ่งที่พ้นจากผัสสะหรืออยู่เหนือการสัมผัส
๒. สิ่งที่สามารถสัมผัส หรือกระทบได้

ทั้ง ๒ กลุ่มนี้เกิดจากธาตุ ๔ หรือมหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ซึ่งเป็นเรื่องของรูปทั้งหมด การจำแนกธาตุ ๑๘ เป็นเรื่องของรูปกับนามที่เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน เช่น ตา หากมีแต่รูปและสี ถ้าไม่มีแสงก็มองไม่เห็นคือเห็นไม่ได้ ต้องอาศัยสิ่งภายนอกทั้งหมด เป็นการชี้ให้เห็นว่าตาไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องอาศัยสิ่งภายนอกทั้งหมด รูปในธาตุ ๑๘ นี้ ดังนี้

๑. สิ่งที่พ้นจากผัสสะ หรืออยู่เหนือการสัมผัสมี ๕ อย่าง ได้แก่ สิ่งที่เป็นปสาทรูปทั้งหมด รูปชนิดนี้เป็นทางเดินของจิต สำหรับเป็นฐานรองรับในการรับรู้ของจิตได้ทั้ง ๕ ทวาร ได้แก่

- ๑) จักขุธาตุ
- ๒) โสตรธาตุ
- ๓) ฆานธาตุ
- ๔) ชิวหาธาตุ
- ๕) กายธาตุ

ทั้งหมดนี้เป็นรูปธรรม ไม่มีการรับรู้อะไรทั้งสิ้น เปรียบเสมือนบ้านคือเป็นฐานให้จิตมารับรู้เท่านั้น ปสาทเป็นรูปละเอียดที่เกิดจากกรรมเป็นผู้สร้างขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ มีลักษณะเป็นน้ำใส ปสาทรูปเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่ข้างในของรูปทั้งปวง

๒. สิ่งที่สามารถสัมผัสหรือกระทบได้มี ๖ อย่าง ได้แก่

- รูปธาตุ อาศัยมหาภูตรูป ๔ ได้แก่ สี มองเห็นได้ด้วยตา กระทบได้ทางตา
- สัทธาตุ อาศัยมหาภูตรูป ๔ ได้แก่ เสียง เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ทางหู
- คันธธาตุ อาศัยมหาภูตรูป ๔ ได้แก่ กลิ่น เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ทางจมูก
- รสธาตุ อาศัยมหาภูตรูป ๔ ได้แก่ รส เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ทางลิ้น
- โภญฐัพพธาตุ อาศัยมหาภูตรูป ๔ ได้แก่ อ่อน แข็ง ร้อน เย็น เป็นต้น เห็นไม่ได้

แต่กระทบได้ทางกายวิญญาณ

- ธรรมชาติ ได้แก่ อัมมารมณฺของจิต ได้แก่ เรื่องราวต่าง ๆ รับรู้ได้ แต่ทางใจเท่านั้น

๓. สิ่งที่ได้รับรู้เป็นนามธรรม มีความรู้ แต่ไม่มีรูปร่างให้เห็นหรือสัมผัสได้ ทำหน้าที่รับรู้มี ๖ อย่าง คือ

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ๑) จักขุวิญญาณธาตุ | ๒) โสตวิญญานธาตุ   |
| ๓) ชานวิญญานธาตุ   | ๔) ชิวหาวิญญานธาตุ |
| ๕) กายวิญญานธาตุ   | ๖) มโนวิญญานธาตุ   |

วิญญาณเหล่านี้เป็นผู้รับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ประเภท เช่น การเห็นดอกไม้ที่ปรากฏเป็นสีต่าง ๆ ผู้เห็นหรือผู้รับเป็นนามธรรม และดอกไม้เป็นรูปธรรมหรือสี คือ สิ่งที่ถูกเห็น สิ่งที่ทำหน้าที่รับรู้สีของดอกไม้ ได้แก่ จักขุวิญญาณธาตุและดอกไม้เป็นรูปธาตุ เป็นต้น

อายตนะภายในและภายนอก เป็นการจำแนกเรื่องรูปธรรมและนามธรรม เพื่อให้เห็นหน้าที่เป็นสื่อกลางให้วิญญาณผ่านเป็นประตูเข้าออก ๖ ทวาร จนเกิดผลกระทบหรือการรับรู้ตามมา จึงได้จำแนกอายตนะภายในและภายนอกตามหน้าที่ต่อไปนี้ ดังตารางการจำแนกอายตนะภายในและภายนอกตามหน้าที่<sup>๓๕</sup> ต่อไปนี้

**ตารางที่ ๒.๔** การจำแนกอายตนะภายในและภายนอกตามหน้าที่

| ที่ | ชื่อ      | การจำแนกอายตนะภายในและภายนอกตามหน้าที่                                                  |
|-----|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑   | จักขายตนะ | ปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔                                                                |
| ๒   | โสตายตนะ  |                                                                                         |
| ๓   | ชานายตนะ  |                                                                                         |
| ๔   | ชิวหายตนะ |                                                                                         |
| ๕   | กายายตนะ  |                                                                                         |
| ๖   | มนายตนะ   | หมวดละ ๑ คือ มนายตนะ เป็นผัสสสัมผัสปยุต<br>หมวดละ ๒ คือ มนายตนะ เป็นสเหตุกะ เป็นอเหตุกะ |

<sup>๓๕</sup>ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๕ – ๑๖๗.

| ที่  | ชื่อ            | การจำแนกอายตนะภายในและภายนอกตามหน้าที่                                                           |
|------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                 | หมวดละ ๓ คือ มนายตนะ เป็นกุศล เป็นอกุศล เป็นอัปยาคฤต ฯลฯ                                         |
| ๗    | รูปายตนะ        | เป็นสี อาคัยมหาภูตรูป ๔ ฯลฯ                                                                      |
| ๘    | สัททายตนะ       | เป็นเสียง เสียงสูง เสียงต่ำ                                                                      |
| ๙    | คันธายตนะ       | เป็นกลิ่น กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น                                                                    |
| ๑๐   | รสายตนะ         | เป็นรส รสหวาน รสเค็ม รสเผ็ด                                                                      |
| ๑๑   | โณภูมัพพายตนะ   | เป็นอ่อน แข็ง ร้อน เย็น เอิบอาบ ชุ่มซาบ                                                          |
| ๑๒   | อัมมายตนะ       | เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ รูปที่เห็นไม่ได้ กระทบไม่ได้ นับเนื่องในอัมมายตนะและอสังขตธาตุ |
| ๑๒.๑ | เวทนาขันธ์      | เวทนาขันธ์หมวดละ ๑ คือ เวทนาขันธ์เป็นผัสสสัมปยุต ฯลฯ                                             |
| ๑๒.๒ | สัญญาขันธ์      | สัญญาขันธ์หมวดละ ๑ คือ สัญญาขันธ์เป็นผัสสสัมปยุต ฯลฯ                                             |
| ๑๒.๓ | สังขารขันธ์     | สังขารขันธ์หมวดละ ๑ คือ สังขารขันธ์เป็นจิตตสัมปยุต ฯลฯ                                           |
| ๑๒.๔ | อิตถินทริย์ ฯลฯ | กวมิงการาหารนี้ เรียกว่า รูปที่เห็นไม่ได้ กระทบไม่ได้ นับเนื่องในอัมมายตนะ                       |
| ๑๒.๕ | อสังขตธาตุ      | ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะนี้ เรียกว่า อสังขตธาตุ<br>สภาวะธรรมนี้ เรียกว่า อัมมายตนะ |

อายตนะ ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ทั้งสองฝ่าย ต่างก็มีหน้าที่เฉพาะของตน ไม่ก้าวร่ายกัน จัดเป็นคู่ ๆ มีอยู่ด้วยกัน ๖ คู่ คือ

๑. ตากับรูป
๒. หูกับเสียง
๓. จมูกกับกลิ่น
๔. ลิ้นกับรส
๕. กายกับโณภูมัพพะ
๖. จิตกับอัมมารมณ

อายตนะมีคุณสมบัติสำคัญ แบ่งออกเป็น ๕ อย่าง คือ

อายตนะภายใน เป็นที่เกิดแห่งวิจิตรอยู่เสมอ จะเกิดในชาติใดภพใดก็ตาม วิจิตร ไม่เกิดที่อื่น ต้องเกิดตามอายตนะเหล่านี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อายตนะภายในเหล่านี้ มีลักษณะเหมือนเป็นที่อยู่ของวิจิตร เหมือนพิน เมื่อมีผู้ติดกั จะมีเสียงดังขึ้น คล้ายกับว่าเสียงอยู่ในสายพิน วิจิตรก็เช่นเดียวกันเมื่ออายตนะกระทบกันขึ้น วิจิตรจึงเกิด

อายตนะภายในเหล่านี้ เกิดขึ้นอยู่ในสัตว์ทั่วไป ไม่เลือกชั้นสูง ต่ำ สัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่ คือ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เทวดา สัตว์เดรัจฉาน ก็ต้องมีตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยกันทั้งสิ้น

อายตนะภายนอก เป็นที่ประชุมของวิจิตรทั้งหลาย คือ วิจิตรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ต้องมีการรับอารมณ์เสมอ การรับอารมณ์คล้ายกับว่าเข้าไปประชุมอยู่ในอายตนะภายนอกเหล่านั้น อายตนะทั้งภายในและภายนอกจำนวนอย่างละ ๖ นี้ เป็นเหตุให้วิจิตรเกิด ถ้าไม่มีอายตนะเหล่านี้เสียแล้ว วิจิตรย่อมเกิดไม่ได้

การพิจารณาชั้น ๕ จึงต้องมีความรู้พื้นฐานแห่งอายตนะทั้ง ๑๒ อย่าง เพื่อให้สามารถใช้ปัญญาพิจารณารูปที่เป็นเหตุจนก่อเกิดเป็นเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ให้รู้ อย่างแจ่มแจ้ง และท่องแท้ อันเป็นสัจจะธรรมที่ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ดังตารางแสดงหน้าที่และปรากฏการณ์ทางอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ต่อไปนี้

**ตารางที่ ๒.๕** หน้าที่และปรากฏการณ์ทางอายตนะภายในและอายตนะภายนอก

| ที่ | อายตนะภายใน  | หน้าที่                 | ปรากฏการณ์             |
|-----|--------------|-------------------------|------------------------|
| ๑   | จักขายตนะ    | การเห็น                 | การเห็น รูป สี         |
| ๒   | โสตตนะ       | การได้ยิน               | การได้ยินเสียง         |
| ๓   | ฆานายตนะ     | การได้กลิ่น             | การรู้กลิ่น            |
| ๔   | ชีวนายตนะ    | การรู้รส                | การรู้รส               |
| ๕   | กายายตนะ     | การสัมผัส               | การรู้ร้อนเย็น เป็นต้น |
| ๖   | มนายตนะ      | การรับรู้เรื่องราวต่างๆ | การรับรู้ธรรมารมณ์     |
| ที่ | อายตนะภายนอก | หน้าที่                 | ปรากฏการณ์             |
| ๑   | รูปายตนะ     | สิ่งที่ถูกเห็น          | การเห็นด้วยตา          |
| ๒   | สัททนายตนะ   | สิ่งที่มีเสียง          | การได้ยินด้วยหู        |
| ๓   | คันธอายตนะ   | สิ่งที่มิกลิ่น          | การรับรู้กลิ่นด้วยจมูก |
| ๔   | รสายตนะ      | สิ่งที่มีรส             | การรับรู้รสด้วยลิ้น    |

|   |              |                    |                    |
|---|--------------|--------------------|--------------------|
| ๕ | โผฏฐัพพายตนะ | สิ่งที่มีการสัมผัส | การสัมผัสด้วยกาย   |
| ๖ | ธัมมายตนะ    | สิ่งที่ป็นธัมมารมณ | การรู้แจ้งในอารมณ์ |

อายตนะทั้ง ๒ ประเภทเหล่านี้ต่างก็มีความสัมพันธ์เฉพาะอย่างโดยตรง เพื่อทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ในแต่ละเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นประตูเข้า-ออก ทั้งเหตุร้ายและเหตุดีซึ่งเป็นที่ตั้งหรือที่ต่อบาปเกิดบุญ และเป็นที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แตนต่อความรู้ภายนอก

รวมความว่า รูปชั้นธัมมคือกองรูปหรือส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติ ต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย รวมทั้งส่วนประกอบด้วยรูปธรรมทั้งหมด หรือสิ่งที่ป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวถึงความสำคัญของรูปปรมัตถ์ไว้ว่า “การเข้าใจรูปปรมัตถ์อย่างถูกต้องเป็นรากฐานสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะในส่วนของกายานุปัสสนา เนื่องจากผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจองค์ประกอบและธรรมชาติของรูปธรรมอย่างถ่องแท้ จึงจะสามารถเห็นไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน”<sup>๓๖</sup> ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของรูปปรมัตถ์ในแง่ของการปฏิบัติธรรม

ความสำคัญของรูปปรมัตถ์ยังปรากฏในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีการพิจารณากายให้เห็นเป็นเพียงธาตุ ๔ ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ว่า มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ประชุมกันอยู่”<sup>๓๗</sup> ซึ่งเป็นการพิจารณารูปปรมัตถ์ตามความเป็นจริง เพื่อละความยึดมั่นในกายว่าเป็นตัวตน

ในแง่ของการศึกษาตามหลักอภิธรรม รูปปรมัตถ์มีความสำคัญในฐานะเป็นสภาวะธรรมที่ต้องรู้เท่าทันเพื่อการหลุดพ้น ดังปรากฏในคัมภีร์ธาตุกถาว่า “การรู้ชัดซึ่งรูปชั้นนี้ เหตุเกิดแห่งรูปชั้น ความดับแห่งรูปชั้น และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งรูปชั้น เป็นสัมมาทิฐิ”<sup>๓๘</sup> แสดงให้เห็นว่าการเข้าใจรูปปรมัตถ์อย่างถูกต้องเป็นส่วนหนึ่งของสัมมาทิฐิที่จะ

<sup>๓๖</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), ญาณสังวรเทศนา, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๗๘-๘๐.

<sup>๓๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๒๕.

<sup>๓๘</sup> อภิ.ธ. (ไทย) ๓๕/๒๕/๔๙.

นำไปสู่ความพ้นทุกข์ การรู้เท่าทันรูปธรรมช่วยให้เราไม่หลงยึดติดในความสวยงามภายนอก ไม่เกิดความทะยานอยากในกามคุณ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดทุกข์ การพิจารณาเห็นรูปตามความเป็นจริงจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ซึ่งสะท้อนให้เห็นมิติของการนำความรู้เรื่องรูปปรมาณูมาใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้ปฏิบัติธรรมในระดับสูงจำเป็นต้องพิจารณารูปปรมาณูเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ดังที่พระอุปัชฌาย์เถระได้กล่าวไว้ในคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า “ก่อนที่จะบรรลุวิปัสสนาญาณ ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ตามรูปตามความเป็นจริง จำแนกนามรูปโดยลักษณะ กิจ และผล จากนั้นจึงจะเห็นนามรูปว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา”<sup>๓๙</sup> แสดงให้เห็นว่า การรู้แจ้งในรูปปรมาณูเป็นขั้นตอนสำคัญในการบรรลุธรรม

ในมิติของสังคมร่วมสมัย การเข้าใจรูปปรมาณูอย่างถูกต้องยังช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากวัตถุนิยมและบริโภคนิยม ซึ่งมักยึดติดในคุณค่าภายนอกของวัตถุและร่างกาย ทำให้เกิดความทุกข์จากการไม่ยอมรับความจริงของชีวิต ดังที่พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า “สังคมปัจจุบันที่มุ่งเน้นความสวยงามและความสมบูรณ์ของร่างกายมากเกินไป ทำให้ผู้คนหลงทุ่มเกี่ยวกับการดูแลกายภายนอกจนลืมนึกพัฒนาจิตใจ การเข้าใจรูปปรมาณูตามหลักพระพุทธศาสนาจะช่วยปรับสมดุลของการพัฒนากายและจิตให้เหมาะสม”<sup>๔๐</sup>

โดยสรุป รูปปรมาณูมีความหมายถึงสภาวะธรรมที่เป็นส่วนประกอบทางกายภาพของชีวิต มีลักษณะแปรปรวนและแตกสลายไปตามปัจจัย ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้ด้วยตนเอง และเป็นสภาวะที่มีอยู่จริงโดยไม่ต้องอาศัยการบัญญัติ ความสำคัญของรูปปรมาณูปรากฏทั้งในแง่ของการศึกษาตามหลักอภิปรัชญา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันสภาวะแห่งร่างกายตามความเป็นจริง อันจะนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นและการบรรลุธรรมในที่สุด

<sup>๓๙</sup> พระอุปัชฌาย์เถระ, **วิมุตติมรรค** แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๕๒.

<sup>๔๐</sup> พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธศาสนากับสังคมไทยร่วมสมัย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

## ๒.๓ ประเภทของรูปปรมัตถ์

การศึกษาประเภทของรูปปรมัตถ์เป็นการทำความเข้าใจองค์ประกอบทางกายภาพของชีวิตอย่างเป็นระบบตามหลักพระอภิธรรม ซึ่งได้จำแนกรูปธรรมออกเป็นประเภทต่างๆ อย่างละเอียด เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถวิเคราะห์และเข้าใจธรรมชาติของกายได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญาและการปฏิบัติธรรม

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี ได้แสดงการจำแนกรูปปรมัตถ์ไว้หลายแนวทางหนึ่งในการจำแนกที่สำคัญคือการแบ่งรูปออกเป็น ๒๘ ประการ ซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ และอุปาทายรูป ๒๔<sup>๔๑</sup> การจำแนกเช่นนี้แสดงให้เห็นว่ารูปกายที่เราเข้าใจว่าเป็น “ตัวเรา” แท้จริงแล้วประกอบขึ้นจากสภาวะธรรมย่อยๆ ที่ทำหน้าที่ต่างกันและอาศัยกันเกิดขึ้น

๑. มหาภูตรูป ๔ คือรูปใหญ่หรือรูปหลักที่เป็นเสมือนรากฐานของรูปธรรมทั้งปวง พระพุทธโฆษาจารย์ได้อธิบายความหมายของมหาภูตรูปไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “เรียกว่ามหาภูตเพราะปรากฏโดยความเป็นของใหญ่ เพราะเปรียบด้วยภูตผี เพราะเจริญขึ้นมาก และเพราะบำรุงรักษาไว้ซึ่งลักษณะอันใหญ่”<sup>๔๒</sup> มหาภูตรูป ๔ ประกอบด้วย

๑) ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) คือ สภาวะที่แข็งหรืออ่อน มีลักษณะแข็งกระด้างสัมผัสได้ ทำหน้าที่เป็นที่ตั้งหรือค้ำจุนรูปอื่นๆ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมหาตถกถาปิณฑสูตรว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าเป็นปฐวีธาตุภายใน ได้แก่ สิ่งที่แข็ง สิ่งที่กระด้าง สิ่งที่ยาบภายในตน อันเป็นของเฉพาะตน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไข้อยู่ใหญ่ ไข้อยู่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งอื่นใดที่แข็ง ที่กระด้างที่ยาบ ภายในตน อันเป็นของเฉพาะตน”<sup>๔๓</sup>

๒) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) คือ สภาวะที่เอิบอาบ เกาะกุม หรือไหลไปมา มีลักษณะเหลว เอิบอาบ ดูดซึม ทำหน้าที่ประสานรูปอื่นๆ ให้เกาะกันเป็นก้อน เป็นชิ้น คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “อาโปธาตุย่อมทำให้รูปธรรมทั้งหลายเอิบอาบ ชุ่มชื้น ไม่กระจัด

<sup>๔๑</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕/๓๐-๓๕.

<sup>๔๒</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๘๕.

<sup>๔๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๑/๓๕๐.

กระจาย”<sup>๔๔</sup> ดังที่พระพุทธองค์ตรัสถึงอาโปธาตุว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าเป็นอาโปธาตุ ภายใน ได้แก่ สิ่งที่เอิบอาบ ที่ซึมซาบไป ภายในตน อันเป็นของเฉพาะตน เช่น น้ำดี เสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด เหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำเหลืองใส มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร หรือสิ่งอื่นใดที่เอิบอาบ ที่ซึมซาบไป ภายในตน อันเป็นของเฉพาะตน”<sup>๔๕</sup>

๓) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) คือ สภาวะที่ร้อนหรือเย็น มีลักษณะอบอุ่น ทำหน้าที่ทำให้รูปนั้นสุก งอม หรือทุดโทรม พระสารีบุตรได้อธิบายไว้ในปฏิสัมภิทามรรคว่า “เตโชธาตุมีลักษณะร้อน มีความร้อนเป็นรส มีการทำให้สุกงอมเป็นปัจจุปัญฐาน มีอาโปธาตุเป็นปทัฏฐาน” และพระพุทธองค์ทรงแสดงในมหาหัตถิปโตปมสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าเป็นเตโชธาตุ ภายใน ได้แก่ สิ่งที่ร้อน ที่อบอุ่น ภายในตน อันเป็นของเฉพาะตน เช่น ความร้อนที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ความร้อนที่ทำให้ร่างกายทุดโทรม ความร้อนที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน และความร้อนที่ทำให้ของกินของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้ม ย่อยไปด้วยดี หรือสิ่งอื่นใดที่ร้อน ที่อบอุ่น ภายในตน อันเป็นของเฉพาะตน”<sup>๔๖</sup>

๔) วาโยธาตุ (ธาตุลม) คือ สภาวะที่พัดไปมา มีลักษณะเคลื่อนไหว สั่นไหว ทำหน้าที่ค้ำจุนและทำให้รูปเคลื่อนไหวไปมา คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะอธิบายว่า “วาโยธาตุมีการค้ำจุนเป็นลักษณะ มีการเคลื่อนไหวเป็นรส มีการนำไปเป็นปัจจุปัญฐาน มีมหาภูตรูปที่เหลือเป็นปทัฏฐาน”<sup>๔๗</sup> พระพุทธองค์ทรงแสดงวาโยธาตุไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าเป็นวาโยธาตุ ภายใน ได้แก่ สิ่งที่พัดไปมา ที่เคลื่อนที่ ภายในตน อันเป็นของเฉพาะตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมชานไปตามตัว ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือสิ่งอื่นใดที่พัดไปมา ที่เคลื่อนที่ ภายในตน อันเป็นของเฉพาะตน”<sup>๔๘</sup>

<sup>๔๔</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๕๘๗.

<sup>๔๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๒/๓๕๒.

<sup>๔๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๓/๓๕๔.

<sup>๔๗</sup> พระอนุรุทธาจารย์, **อภิธัมมัตถสังคหะ**, แปลและอธิบายโดย พระคันธสาราภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๕๑.

<sup>๔๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๔/๓๕๖.

มหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ดังที่พระพุทธโฆษาจารย์ อธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “ธาตุทั้ง ๔ แม้มีลักษณะและหน้าที่ต่างกัน แต่ไม่แยกจากกัน เปรียบเหมือนน้ำในมหาสมุทรที่มีรสเค็ม ซึ่งไม่อาจแยกรสเค็มออกจากน้ำได้”<sup>๔๙</sup> การเข้าใจ มหาภูตรูปอย่างถูกต้องจึงต้องพิจารณาความสัมพันธ์และการอิงอาศัยกันของธาตุทั้ง ๔ ด้วยเสมอ

๒. อุปาทายรูป ๒๔ คือรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิดขึ้น หรือรูปที่สืบเนื่องมาจากมหาภูตรูป คัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะให้ความหมายว่า “รูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิดขึ้น และไม่ใช่มหาภูตรูป เรียกว่าอุปาทายรูป”<sup>๕๐</sup> อุปาทายรูป ๒๔ แบ่งออกเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้

๑) ปสาทรูป ๕ คือรูปที่เป็นประสาทรับรู้สีก ได้แก่ จักขุปสาท (ประสาทตา) โสตปสาท (ประสาทหู) ฆานปสาท (ประสาทจมูก) ชิวหาปสาท (ประสาทลิ้น) และ กายปสาท (ประสาทกาย) ปสาทรูปเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นสื่อในการรับอารมณ์ภายนอกเข้าสู่จิต จักขุปสาทเป็นเครื่องเห็นรูป โสตปสาทเป็นเครื่องได้ยินเสียง ฆานปสาทเป็นเครื่องรับกลิ่น ชิวหาปสาทเป็นเครื่องรับรส และกายปสาทเป็นเครื่องรับสัมผัส

๒) โคจรรูป ๔ คือรูปที่เป็นอารมณ์ของปสาทรูป ได้แก่ รูปารมณ์ (สี รูปร่าง) สัทธารมณ์ (เสียง) คันธารมณ์ (กลิ่น) และรสารมณ์ (รส) ส่วนโณภูมิจักขารมณ์ (การสัมผัสทางกาย) ไม่จัดเป็นอุปาทายรูปเพราะประกอบด้วยปฐวี เตโช และวาโย ซึ่งเป็นมหาภูตรูป ที่มีโคจรรูปทั้งหลายเป็นอารมณ์แก่อจิตที่เกิดทางทวารทั้ง ๕ มีจักขุทวารเป็นต้น

๓) ภาวรูป ๒ คือรูปที่แสดงเพศ ได้แก่ อิตถิภาวรูป (ความเป็นหญิง) และบุริสภาวรูป (ความเป็นชาย) ภาวรูปนี้เป็นลักษณะที่แสดงออกถึงเพศของบุคคล ทั้งในด้านรูปร่าง กิริยา และเสียง เป็นต้น กล่าวได้ว่า ภาวรูปเป็นเหตุให้ปรากฏความเป็นหญิงหรือความเป็นชาย ไม่ว่าจะเป็นด้านรูปร่าง ลักษณะ อิริยาบถ หรือกิริยาอาการต่างๆ

<sup>๔๙</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๙๐.

<sup>๕๐</sup> พระอนุสรณ์อาจารย์, อภิธรรมัตถสังคหะ, แปลและอธิบายโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๕๓.

๔) หทัยรูป คือรูปที่เป็นที่อาศัยของจิต คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะกล่าวว่า หทัยรูปเป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ หทัยรูปนี้มีลักษณะเป็นที่อาศัยของจิตและเจตสิกทั้งปวงที่ไม่ได้อาศัยปสาทรูปทั้ง ๕ เป็นที่เกิด

๕) ชีวิตรูป คือรูปที่รักษาสภาพของรูปอื่นๆ ให้ดำรงอยู่ได้ตลอดอายุของรูป มีการสืบทอดรูปที่เกิดร่วมกันเป็นลักษณะ มีการทำให้รูปเหล่านั้นเป็นไปเป็นรส มีการรักษารูปเหล่านั้นไว้เป็นปัจจุภูมิตาม มีรูปที่พึงรักษาเป็นปทัฏฐาน

๖) อาหารรูป คือรูปที่เกิดจากโอชาหรือสารอาหาร ทำหน้าที่บำรุงเลี้ยงร่างกาย อธิบายว่า อาหารรูปมีการนำรูปมาเป็นลักษณะ มีการทำให้รูปเกิดสืบทอดเป็นรส มีการค้ำจุนร่างกายเป็นปัจจุภูมิตาม มีเบญจโครสเป็นปทัฏฐาน

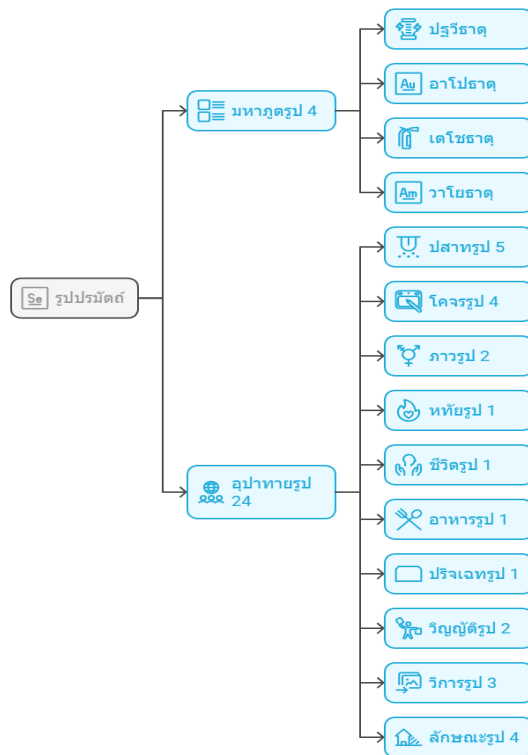
๗) ปริจเฉทรูป คือรูปที่ทำหน้าที่กำหนดขอบเขตของรูปอื่นๆ ไม่ให้ปะปนกัน ซึ่งก็คืออากาศธาตุหรือช่องว่างนั่นเอง อธิบายว่า ปริจเฉทรูปเป็นช่องว่างที่กำหนดขอบเขตของรูปธรรมทั้งหลาย ทำให้รู้ว่าอันนี้เป็นอย่างนี้ อันนั้นเป็นอย่างนั้น

๘) วิญญูติรูป ๒ คือรูปที่แสดงความเคลื่อนไหวให้ผู้อื่นรู้ความประสงค์ ได้แก่ กายวิญญูติ (การเคลื่อนไหวทางกาย) และวจีวิญญูติ (การเปล่งวาจา) อธิบายว่า วิญญูติรูปเป็นเครื่องให้รู้ความประสงค์ของตนแก่ผู้อื่น โดยการเคลื่อนไหวกายหรือวาจา

๙) วิการรูป ๓ คือรูปที่แสดงอาการเปลี่ยนแปลงของรูป ได้แก่ ลหุตา (ความเบา) มุทุตา (ความอ่อน) และกัมมัณญุตตา (ความควรแก่การงาน) อธิบายว่า ลหุตาเป็นความเบาของรูป มุทุตาเป็นความอ่อนของรูป กัมมัณญุตตาเป็นความเหมาะสมแก่การงานของรูป

๑๐) ลักษณะรูป ๔ คือรูปที่แสดงลักษณะของรูปธรรมทั้งหลาย ได้แก่ อุปจยะ (ความเกิดขึ้น) สันตติ (ความสืบทอด) ชรตา (ความเสื่อม) และอนิจจตา (ความแตกดับ) อธิบายว่า ลักษณะรูปทั้ง ๔ แสดงให้เห็นไตรลักษณ์ของรูปธรรมทั้งปวง คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

## รูปปรมาณู: องค์ประกอบของชีวิต



แผนภาพที่ ๒.๑ รูป ๒๘

การจำแนกรูปปรมาณูอีกแบบหนึ่งที่สำคัญคือการแบ่งตามปัจจัยที่ทำให้เกิด ซึ่งมี ๔ ประเภท ได้แก่

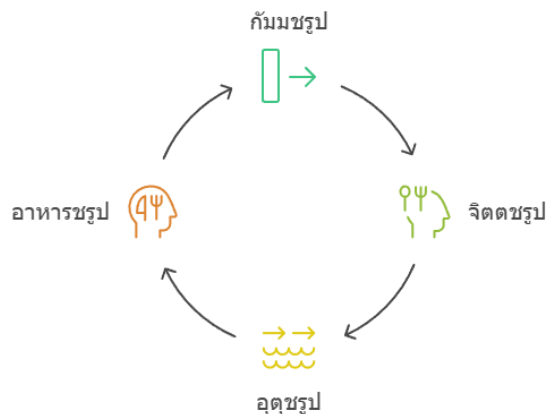
๑. กัมมชรูป คือรูปที่เกิดจากกรรม หรือการกระทำในอดีต ซึ่งมีผลให้เกิดรูปธรรมในปัจจุบัน เช่น จักขุปสาท โสตปสาท เป็นต้น ฉะนั้น รูปที่เกิดจากกรรมที่ทำไว้ในอดีต เรียกว่ากัมมชรูป เช่น ประสาทตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นต้น

๒. จิตตชรูป คือรูปที่เกิดจากจิต หรือการคิดนึก เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การพูด เป็นต้น ดังนั้น รูปใดเป็นไปในอำนาจของจิต อาศัยจิตเกิดขึ้น รูปนั้นชื่อว่าจิตตชรูป เช่น การยืม การหัวเราะ การร้องไห้ เป็นต้น

๓. อุตุชรูป คือรูปที่เกิดจากอุตุ หรือสภาพอากาศภายนอก เช่น ความเย็น ความร้อน เป็นต้น อธิบายได้ว่า รูปที่เกิดจากเตโชธาตุภายนอก เช่น อุณหภูมิ อากาศ ดิน น้ำ เป็นต้น เรียกว่าอุตุชรูป

๔. อาหารรูป คือรูปที่เกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ซึ่งเป็นไปเพื่อการบำรุงเลี้ยงร่างกาย ดังนั้น รูปที่เกิดจากโอชาหรือสารอาหารที่บุคคลบริโภคเข้าไป ชื่อว่าอาหารรูป มีหน้าที่บำรุงรักษาร่างกายให้ดำรงอยู่ได้<sup>๕๑</sup>

#### วงจรการก่อตัวของรูปปรมาณ



#### แผนภาพที่ ๒.๒ การก่อตัวของรูปปรมาณ

การเข้าใจประเภทของรูปปรมาณตามที่ได้กล่าวมานี้ จะช่วยให้ผู้ศึกษาเข้าใจองค์ประกอบของชีวิตได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง เห็นว่าร่างกายที่เราเรียกว่า “ตัวเรา” นั้น แท้จริงแล้วประกอบขึ้นจากสภาวะธรรมย่อยๆ หลากหลาย ซึ่งทำงานสัมพันธ์กันตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็จะสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในรูปกาย และเห็นไตรลักษณ์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อันเป็นทางสู่วิปัสสนาญาณและความพ้นทุกข์ในที่สุด

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสำคัญของการเข้าใจประเภทของรูปอย่างถูกต้องไว้ในสังยุตตนิกายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ฉลาดในธาตุ ฉลาดในอายตนะ ฉลาดในปัจจุสมุปบาท

<sup>๕๑</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจาสภมาเถร), หน้า ๖๑๒-๖๑๓.

ฉลาดในฐานะและอฐานะ เราเรียกว่าเป็นผู้ฉลาดปราชาญ<sup>๕๒</sup> แสดงให้เห็นว่า การเข้าใจธาตุหรือองค์ประกอบของรูปธรรมเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้ที่เข้าถึงธรรมได้

## ๒.๔ ความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิต

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตเป็นประเด็นสำคัญในการทำความเข้าใจปรมัตถธรรม เพราะชีวิตของสัตว์ทั้งหลายประกอบด้วยรูปและนาม (จิตและเจตสิก) ที่ทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด พระพุทธศาสนามีได้แยกกายและจิตออกจากกันอย่างสิ้นเชิงเหมือนแนวคิดทวินิยม (Dualism) ของตะวันตก แต่มองว่าทั้งรูปและจิตต่างมีความสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งการเข้าใจความสัมพันธ์นี้จะช่วยให้เข้าถึงธรรมชาติของชีวิตได้อย่างถูกต้องและเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ในพระสูตรตันตปิฎก มหาปทานสูตร พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตไว้ว่า “เปรียบเทียบแก้วมณีอันงามบริสุทธิ์ มีด้ายร้อยไว้ บุรุษผู้มีจักขูวางไว้ในมือของตน เขาพึงพิจารณาแก้วมณีนั้นและด้ายที่ร้อยไว้ว่า นี่แก้วมณี นี่ด้ายที่ร้อย ฉันทใด...”<sup>๕๓</sup> อุปมานี้แสดงให้เห็นว่า รูปและจิตแม้จะแตกต่างกันในลักษณะและหน้าที่ แต่ก็เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “รูปเปรียบเสมือนคนตาบอดแต่แข็งแรง จิตเปรียบเสมือนคนพิการแต่ตาดี ทั้งสองต่างต้องพึ่งพาอาศัยกัน คนตาบอดอุ้มคนพิการไว้ คนพิการบอกทางให้คนตาบอด ทั้งสองจึงเดินทางไปถึงที่หมายได้”<sup>๕๔</sup> อุปมานี้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกัน (ปฏิจกสมุปบาท) ระหว่างรูปและจิต โดยรูปเป็นที่อาศัยของจิต ส่วนจิตเป็นผู้รู้และสั่งการให้รูปเคลื่อนไหว

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ปฏฐาน ได้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตไว้หลายแง่มุม โดยแสดงให้เห็นถึงปัจจัยหรือเหตุที่ทำให้รูปและจิตมีความสัมพันธ์กัน เช่น นิสสยปัจจัย

<sup>๕๒</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒๓/๓๑๒.

<sup>๕๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๖/๔๘.

<sup>๕๔</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๑๕.

(ปัจจัยโดยความเป็นที่อาศัย) อัญญมัญญปัจจัย (ปัจจัยโดยความอุปการะซึ่งกันและกัน) และวิปากปัจจัย (ปัจจัยโดยความเป็นวิปาก)<sup>๕๕</sup> ซึ่งปัจจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า รูปและจิตต่างอาศัยกันเกิดขึ้นและทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ คือจิตทำให้เกิดรูป รูปเป็นที่อาศัยของจิต ทั้งรูปและจิตต่างก็ดับไปพร้อมๆ กัน เกิดความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตซึ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ด้วย คือต่างก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตสามารถพิจารณาได้หลายมิติดังต่อไปนี้

### ๑. ความสัมพันธ์ในแง่ของการรับรู้อารมณ์ (Sensory Process)

รูปและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดในกระบวนการรับรู้อารมณ์ผ่านอายตนะทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โดยประสาทรูป ๕ (จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท) ซึ่งเป็นรูปที่มีความละเอียดประณีต ทำหน้าที่เป็นสื่อในการรับรู้อารมณ์ภายนอกให้แก่จิต ในธาตุกถาอธิบายไว้ว่า “จักขุประสาทเป็นที่อาศัยของจักขุวิญญาณ โสตประสาทเป็นที่อาศัยของโสตวิญญาณ ฆานประสาทเป็นที่อาศัยของฆานวิญญาณ ชิวหาประสาทเป็นที่อาศัยของชิวหาวิญญาณ กายประสาทเป็นที่อาศัยของกายวิญญาณ”<sup>๕๖</sup>

คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะได้แสดงกระบวนการรับรู้อารมณ์ไว้อย่างเป็นระบบ เรียกว่า “วิถิจิต” ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อรูปภายนอกมากระทบกับประสาทรูป จิตจะเกิดรับรู้ตามลำดับขั้น เริ่มจากปัญจทวารารวชนจิต (จิตที่ตัดสินอารมณ์ทั้ง ๕) ตามด้วยปัญจวิญญาณ (จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ เป็นต้น) สัมปฏิจฉนจิต (จิตที่รับรู้อารมณ์ต่อ) สันตிரณจิต (จิตที่พิจารณาอารมณ์) โวฏฐัพพนจิต (จิตที่ตัดสินอารมณ์) และชวนจิต (จิตที่แล่นไปในอารมณ์)<sup>๕๗</sup> กระบวนการนี้แสดงให้เห็นถึงการทำงานร่วมกันระหว่างรูปและจิตในการรับรู้โลกภายนอก

### ๒. ความสัมพันธ์ในแง่ของการเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน (Mutually Conditioning)

<sup>๕๕</sup> อภิ.ป. (ไทย) ๔๓/๑-๒๐/๑-๓๕.

<sup>๕๖</sup> อภิ.ธ. (ไทย) ๓๕/๓๐/๕๕.

<sup>๕๗</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธรรมมัตถสังคหะ, แปลและอธิบายโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๕๓.

รูปและจิตมีความสัมพันธ์กันในลักษณะเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ จิตสามารถเป็นเหตุให้เกิดรูป (จิตตชรูป) เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การพูด การแสดงอาการต่างๆ เกิดจากจิตเป็นผู้สั่งการ ในขณะเดียวกัน รูปก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อจิต เช่น สภาพร่างกายที่เจ็บป่วยหรือแข็งแรงย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตเป็นไปในลักษณะที่มีผลกระทบต่อกันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ ความเป็นไปของกายย่อมมีผลต่อความเป็นไปของจิต และความเป็นไปของจิตก็มีผลต่อความเป็นไปของกาย<sup>๕๘</sup> ซึ่งสอดคล้องกับหลักปฏิจจสมุปบาทที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี

คัมภีร์ปฏิจจสมุปปาทได้แสดงปัจจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตไว้หลายประการ เช่น อินทริยปัจจัย (ปัจจัยโดยความเป็นใหญ่) ที่แสดงว่ารูปชีวิตินทรีย์เป็นปัจจัยแก่กัมมชรูปโดยความเป็นอินทริย และจิตตินทรีย์เป็นปัจจัยแก่จิตตสัมปยุตตธรรมโดยความเป็นอินทริย[๕๕] ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ทั้งรูปและจิตต่างก็มีบทบาทเป็นผู้นำในการกำกับการทำงานของสภาวธรรมที่เกี่ยวข้อง

### ๓. ความสัมพันธ์ในแง่ของการเป็นวัตถุที่อาศัย (Physical Basis)

รูปเป็นที่อาศัยของจิต โดยเฉพาะหทัยวัตถุรูป ซึ่งเป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ รวมทั้งปสาทรูปทั้ง ๕ ที่เป็นที่อาศัยของปัญจวิญญาณ ดังที่พระอนุรุธาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า “จิตทั้งหลายเกิดขึ้นโดยอาศัยวัตถุรูป เปรียบเสมือนไฟที่ต้องอาศัยฟืนเป็นเชื้อจึงลุกโพลงได้”[๕๖] ความสัมพันธ์ในแง่นี้แสดงให้เห็นว่า จิตไม่สามารถเกิดขึ้นลอยๆ โดยไม่มีรูปเป็นที่อาศัยได้ (ยกเว้นในพรหมโลก)

พระพุทธโฆษาจารย์ได้อธิบายเพิ่มเติมในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “จิตทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปัญจโวการภูมิ (ภูมิที่มีชั้น ๕) ย่อมอาศัยรูปเกิดขึ้นทั้งสิ้น จะเกิดลอยๆ โดยไม่มีรูปเป็นที่อาศัยไม่ได้”[๕๗] ซึ่งแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตในแง่ของการพึ่งพาอาศัยกันอย่างแยกไม่ออก

---

<sup>๕๘</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๕๕-๖๐.

#### ๔. ความสัมพันธ์ในแง่ของการเกิดดับพร้อมกัน (Co-arising and Co-ceasing)

รูปและจิตมีความสัมพันธ์กันในแง่ของการเกิดดับ โดยเฉพาะรูปประเภทจิตตขรูรูป ซึ่งเกิดพร้อมกับจิต และดับไปพร้อมกับจิต คัมภีร์อภิธัมมถัสสะกะได้กล่าวไว้ว่า “จิตตขรูรูปที่เกิดภายหลังปฏิสนธิจิต จนถึงจิตตขรูรูปสุดท้ายของพระอรหันต์ เกิดขึ้นในขณะอุปาทะของจิต”<sup>๕๙</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นว่า รูปและจิตต่างก็มีความสัมพันธ์กันในระดับการเกิดขึ้นและการดับไปตามกฎของไตรลักษณ์

ในมิติของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การรู้เท่าทันความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในสังยุตตนิกายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายด้วยปัญญาว่า ‘รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้, เวทนาเป็นอย่างนี้... สัญญาเป็นอย่างนี้... สังขารเป็นอย่างนี้... วิญญาณเป็นอย่างนี้, ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้, ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้’ เราเรียกว่า เป็นผู้มียปัญญา<sup>๖๐</sup>

ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างรูปและนาม (จิตและเจตสิก) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเจริญปัญญา

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้อธิบายถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการพิจารณารูปและนามไว้ว่า “ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องกำหนดรู้รูปและนามอย่างชัดเจน โดยเห็นการเกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริง เมื่อกายเคลื่อนไหว จิตเป็นผู้สั่งการ เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ ย่อมอาศัยรูปเป็นที่เกิด ทั้งรูปและนามต่างก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่แท้จริง”<sup>๖๑</sup> ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตเป็นแนวทางสำคัญในการเข้าถึงไตรลักษณ์

<sup>๕๙</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธัมมถัสสะกะ, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๗๕.

<sup>๖๐</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๖๐.

<sup>๖๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕-๗๐.

ในสังคมปัจจุบัน ความเข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า “การดูแลสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนาต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต การพัฒนากายโดยไม่พัฒนาจิต หรือการพัฒนาจิตโดยละเลยกาย ล้วนไม่เป็นไปเพื่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ การพัฒนาที่สมดุลต้องดำเนินไปพร้อมกันทั้งทางกายและทางจิต”<sup>๖๒</sup> ซึ่งสะท้อนให้เห็นการนำความเข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

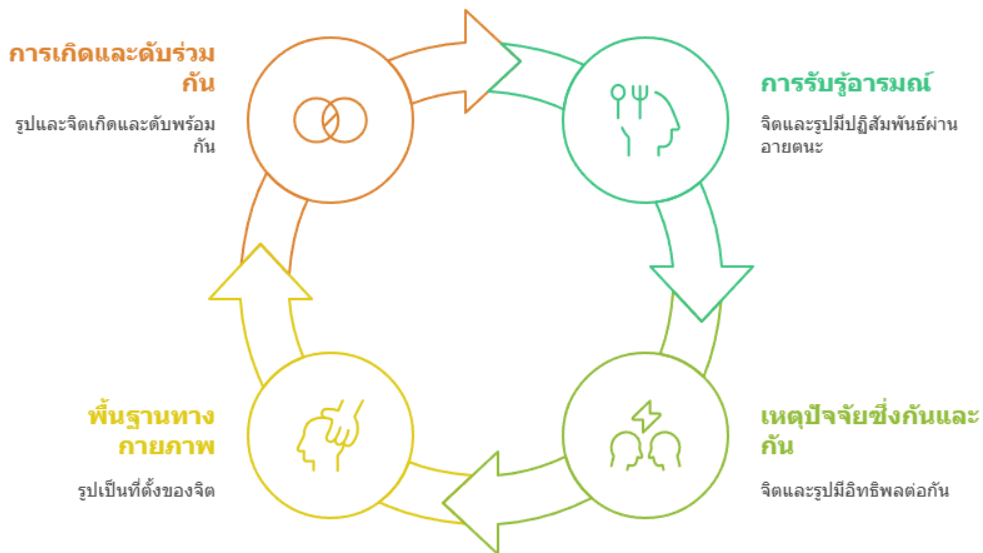
พระครูปลัดจกักรพล สิริธโร ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตในมิติของการปฏิบัติสมถวิปัสสนาไว้ว่า “การเจริญสติปัฏฐานเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตอย่างสมดุล กล่าวคือ เมื่อกายานุปัสสนาได้รับการพัฒนา จิตย่อมมีความสงบและตั้งมั่น เมื่อจิตตานุปัสสนาได้รับการพัฒนา ย่อมรู้เท่าทันอาการของกาย ทั้งกายและจิตจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออกในการปฏิบัติสติปัฏฐาน”<sup>๖๓</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตในมิติของการปฏิบัติธรรม

---

<sup>๖๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๔๕-๕๐.

<sup>๖๓</sup> พระครูปลัดจกักรพล สิริธโร, “พุทธศาสนากับการพัฒนาจิต”, วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๐ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๗): ๙๓-๑๐๒.

### ความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิต



แผนภาพที่ ๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิต

โดยสรุป ความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตในพระพุทธศาสนาเป็นความสัมพันธ์แบบอิงอาศัยกัน (Interdependent Relationship) กล่าวคือ ทั้งรูปและจิตต่างก็เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตนและสนับสนุนการทำงานของอีกฝ่าย รูปเป็นที่อาศัยและเครื่องมือของจิต ในขณะที่จิตเป็นผู้รู้และควบคุมการทำงานของรูป ความเข้าใจความสัมพันธ์นี้จะช่วยให้เห็นความจริงของชีวิตว่า ตัวตนที่เราเข้าใจว่าเป็น “เรา” นั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงกระแสแห่งรูปและนามที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีแก่นสารที่เที่ยงแท้ การเข้าใจเช่นนี้จะนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นและการดับทุกข์ในที่สุด

## ๒.๕ การประยุกต์รูปปรมาัตถ์ในชีวิตประจำวัน

การศึกษาเรื่องรูปปรมาัตถ์ไม่ควรจำกัดอยู่เพียงในระดับทฤษฎีหรือเป็นเพียงความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่ควรนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในจูฬเวทัลลสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้อย่าง มีใช้เพื่อความยึดมั่น” [๖๓] ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการศึกษาศีลธรรมะมีจุดมุ่งหมายเพื่อการนำไปปฏิบัติและเข้าถึงความจริง ไม่ใช่เพียงเพื่อการจดจำหรือยึดมั่นในทฤษฎี

การประยุกต์ความรู้เรื่องรูปปรมาัตถ์ในชีวิตประจำวันสามารถทำได้หลายแนวทาง ที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

### ๑. การพิจารณากายตามความเป็นจริง

การพิจารณากายตามความเป็นจริงด้วยการใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาัตถ์เป็นเครื่องมือ จะช่วยให้เราเห็นร่างกายตามสภาพที่แท้จริง ไม่หลงยึดติดว่าเป็นตัวตน “เรา” หรือ “ของเรา” ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา ถ้ารูปนี้จักเป็นอัตตาแล้ว รูปนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลก็พึงได้ในรูปว่า ขอรูปรของเราจงเป็นอย่างนี้ ขอรูปรของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”<sup>๖๔</sup> พุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า ร่างกายของเรานั้นไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเราอย่างแท้จริง มีความเจ็บป่วย ความแก่ และความตายเป็นไปตามธรรมชาติ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึงการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาัตถ์ในการพิจารณากายไว้ว่า “การพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ๔ ตามหลักธาตุกรรมฐาน จะช่วยให้เห็นว่ากายนี้เป็นเพียงการประชุมรวมกันของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ยืมมาจากโลกและจะต้องคืนให้แก่โลกในที่สุด ไม่มีส่วนใดที่เป็นตัวตนที่แท้จริง การพิจารณาเช่นนี้จะช่วยให้คลายความยึดมั่นในร่างกาย และเกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต”<sup>๖๕</sup>

การพิจารณากายตามความเป็นจริงนี้ มิได้หมายความว่าเราจะละเลยการดูแลร่างกาย แต่เป็นการดูแลด้วยความรู้เท่าทัน ไม่ยึดติด ไม่หลงไหลในความสวยงามหรือความ

<sup>๖๔</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๕.

<sup>๖๕</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๖๓๘-๖๔๐.

สมบูรณ์ของร่างกาย ดังที่พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) กล่าวไว้ว่า “การพิจารณากายมิใช่การไม่รักษาร่างกาย แต่เป็นการรักษาด้วยปัญญา รู้ว่ากายนี้ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จึงดูแลอย่างเหมาะสม ไม่หลงติดในความงามของร่างกาย”<sup>๖๖</sup>

## ๒. การรับมือกับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทางกาย

ความรู้เรื่องรูปปรมาัตถ์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการรับมือกับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเข้าใจว่าร่างกายเป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ ๔ ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จะช่วยให้เรามีท่าทีที่ถูกต้องต่อความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ไม่หวั่นไหวหรือทุกข์ใจมากเกินไป

พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีการรับมือกับความเจ็บป่วยทางกายไว้ในคิลานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้อาพาธพึงตั้งสติไว้ว่า แม้ร่างกายของเราจะเจ็บป่วย แต่จิตของเราจะไม่เจ็บป่วยไปด้วย”<sup>๖๗</sup> พุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นถึงการแยกแยะกายและนามออกจากกัน รู้เท่าทันว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องของรูปธรรม ไม่ต้องให้จิตทุกข์ไปด้วย

พุทธชาด ทองเอน ได้อธิบายการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาัตถ์ในการรับมือกับความเจ็บป่วยไว้ว่า “เมื่อเกิดความเจ็บป่วย ให้พิจารณาว่าความเจ็บปวดเป็นเพียงรูปธรรมที่แสดงอาการแปรปรวน ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา จิตเป็นเพียงผู้รู้ความเจ็บปวดนั้น หากแยกกายและจิตออกจากกันได้ ก็จะไม่ทุกข์ทรมานจากความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บป่วยได้”<sup>๖๘</sup>

ในทางการแพทย์สมัยใหม่ การประยุกต์ใช้หลักการพิจารณารูปปรมาัตถ์ได้ถูกนำมาใช้ในรูปแบบของการบำบัดด้วยการเจริญสติ (Mindfulness-Based Therapy) ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยรับมือกับความเจ็บปวดเรื้อรังได้ดีขึ้น ดังที่ศาสตราจารย์ จอน คาบัต-ซินน์ (Jon Kabat-Zinn)

<sup>๖๖</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), นอกเหตุเหนือผล, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (อุบลราชธานี: วัดหนองป่าพง, ๒๕๕๓), หน้า ๘๕-๘๗.

<sup>๖๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕/๑๐๕.

<sup>๖๘</sup> พุทธชาด ทองเอน, "การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง", วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๑๕๐-๑๕๕.

ได้พัฒนาโปรแกรม Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ที่ประยุกต์จากการเจริญสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการพิจารณากายเป็นส่วนๆ ตามหลักกายคตาสติ<sup>๖๙</sup>

### ๓. การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม

ความรู้เรื่องรูปปรมัตถ์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) กล่าวคือ การดูแลสุขภาพที่คำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิต ไม่แยกส่วนการรักษา เพราะเข้าใจว่ารูปและจิตมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อกันและกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธไว้ว่า “การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธศาสนาเป็นการดูแลแบบองค์รวม โดยพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต และสิ่งแวดล้อม เมื่อร่างกายแข็งแรง จิตใจก็เป็นสุข เมื่อจิตใจผ่องใส ก็ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง การดูแลสุขภาพจึงต้องดูแลทั้งกายและจิตควบคู่กันไป”<sup>๗๐</sup>

การประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมัตถ์ในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม สามารถทำได้โดยการให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของรูปกาย เช่น อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการดูแลสิ่งแวดล้อม ควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตใจด้วยการเจริญสมณะและวิปัสสนา ซึ่งจะช่วยให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ

พระภิกษุญาณวชิรญาณ (เผด็จ ทตฺตชีโว) ได้กล่าวถึงการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมัตถ์ในการพัฒนาสุขภาพไว้ว่า “การดูแลสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนาต้องพิจารณาปัจจัยที่ส่งผลต่อรูปกาย ได้แก่ อาหาร อุตุ (อุณหภูมิและสิ่งแวดล้อม) จิต และกรรม หากดูแลปัจจัยเหล่านี้อย่างสมดุล ก็จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเป็นสุข”<sup>๗๑</sup>

---

<sup>๖๙</sup> Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, (New York: Bantam Books, 2013), p. 125-130.

<sup>๗๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๕๕-๖๐.

<sup>๗๑</sup> พระภิกษุญาณวชิรญาณ (เผด็จ ทตฺตชีโว), *ทำจิตให้สุขภาพดี*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ตีเอ็มคิวพรินติ้ง, ๒๕๕๖), หน้า ๗๕-๘๐.

#### ๔. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน

ความรู้เรื่องรูปปรมาตมเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยการฝึก มีสติรู้เท่าทันอิริยาบถและการเคลื่อนไหวของร่างกาย การรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ และการพิจารณากายเป็นส่วนๆ หรือเป็นธาตุ ๔

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการปฏิบัติสติปัฏฐานในชีวิตประจำวันไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับไปข้างหลัง ย่อมทำความรู้สึกตัว เมื่อแลดู เหลียวดู ย่อมทำความรู้สึกตัว เมื่อคู้เข้าเหยียดออก ย่อมทำความรู้สึกตัว เมื่อทรงสังขาริ บาตร จีวร ย่อมทำความรู้สึกตัว เมื่อฉัน ต้ม เคี้ยว ลืม ย่อมทำความรู้สึกตัว เมื่อถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัว เมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง ย่อมทำความรู้สึกตัว”<sup>๗๒</sup> พุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ และทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้อธิบายการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาตมในการเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันไว้ว่า “การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ทำได้โดยการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย เช่น เมื่อเดิน ก็กำหนดว่า 'เดินหนอ' เมื่อยืน ก็กำหนดว่า 'ยืนหนอ' เมื่อนั่ง ก็กำหนดว่า 'นั่งหนอ' เมื่อนอน ก็กำหนดว่า 'นอนหนอ' การกำหนดเช่นนี้ทำให้เห็นว่า มีเพียงรูปธรรมที่เคลื่อนไหว ไม่มีตัวตนที่เดิน ยืน นั่ง นอน”<sup>๗๓</sup>

การประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาตมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน ไม่จำเป็นต้องแสดงออกอย่างเป็นทางการหรือมีรูปแบบตายตัว แต่สามารถทำได้ด้วยการมีสติรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกอิริยาบถ และการรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ เช่น เมื่อเห็นรูป ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกาย หรือคิดนึก ก็มีสติรู้เท่าทันว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงรูปและนามที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตน

<sup>๗๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๑๐-๓๑๑.

<sup>๗๓</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๙๕-๑๐๐.

## ๕. การลดความยึดมั่นในความสวยงามและการดูแลร่างกายอย่างสมดุล

ในสังคมปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกมากเกินไป ความรู้เรื่องรูปปรมาณสามารถช่วยให้เกิดความสมดุลในการดูแลร่างกาย โดยไม่หลงติดในความสวยงามหรือเกลียดชังความไม่สวยงาม พระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณาภายในแง่ของอสุภะ คือความไม่งาม เพื่อลดความยึดมั่นในรูปร่าง แต่มีได้สอนให้รังเกียจหรือทอดทิ้งร่างกาย

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการพิจารณาภายในเพื่อลดความยึดมั่นในความสวยงามไว้ในเมตตาสสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ นับตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน นับตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ มีช่องทั้งหลายเป็นที่ไหลออก”<sup>๗๔</sup> พุทธพจน์นี้มีได้มีจุดมุ่งหมายให้รังเกียจร่างกาย แต่เพื่อให้เห็นความจริงว่า ร่างกายที่เราหลงยึดติดว่าสวยงามนั้น แท้จริงแล้วประกอบด้วยส่วนประกอบต่างๆ ที่ไม่น่าพึงพอใจ

พระราชาวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต) ได้อธิบายถึงการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาณในการดูแลร่างกายอย่างสมดุลไว้ว่า “พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักคุณค่าที่แท้จริงของร่างกาย ไม่ให้หลงติดในความสวยงามภายนอกจนเกินไป ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ให้ทอดทิ้งร่างกาย เพราะร่างกายเป็นเครื่องมือสำคัญในการบำเพ็ญธรรม การดูแลร่างกายจึงควรทำอย่างสมดุล คือดูแลเพียงเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค สามารถใช้ประโยชน์ได้ แต่ไม่หลงติดหรือทุ่มเทเวลาและทรัพยากรมากเกินไปเพื่อความสวยงามภายนอก”<sup>๗๕</sup>

## ๖. การรับมือกับความแก่ ความเจ็บ และความตาย

ความรู้เรื่องรูปปรมาณสามารถช่วยให้เรารับมือกับความแก่ ความเจ็บ และความตายได้อย่างมีสติและปัญญา เมื่อเข้าใจว่ารูปธรรมมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด จะช่วยให้เรายอมรับความจริงของชีวิตได้อย่างสงบ

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความจริงของชีวิตไว้ในอภินิหารปัจเจกเวกขณสูตรว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของ

<sup>๗๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕/๕๐.

<sup>๗๕</sup> พระราชาวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต), พุทธศาสนากับสังคมไทยร่วมสมัย, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๐-๑๕๕.

ชอบใจทั้งสิ้น เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”<sup>๗๖</sup> พุทธพจน์นี้สอนให้เราพิจารณาความจริงของชีวิตอยู่เสมอ เพื่อไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

พระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ ได้อธิบายถึงการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาัตถ์ในการรับมือกับความแก่ ความเจ็บ และความตายไว้ว่า “การมองความแก่ ความเจ็บ และความตายในแง่ของรูปปรมาัตถ์ จะช่วยให้เราเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงของธาตุ ๔ ตามธรรมชาติ ไม่ใช่ความโชคร้ายหรือความผิดปกติ แต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกชีวิต การเข้าใจเช่นนี้จะช่วยให้เรายอมรับความจริงได้อย่างสงบ และเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างมีสติ”<sup>๗๗</sup>

การเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับความตายโดยใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาัตถ์ สามารถทำได้โดยการพิจารณาร่างกายว่าเป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ ๔ ที่ยืมมาจากโลกและจะต้องคืนให้แก่โลกในที่สุด การตายจึงเป็นเพียงกระบวนการคืนธาตุ ไม่ใช่การสูญเสียหรือจุดจบของชีวิต การมองความตายในลักษณะนี้จะช่วยลดความกลัวและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายได้

โดยสรุป การประยุกต์รูปปรมาัตถ์ในชีวิตประจำวันเป็นการนำความรู้เชิงทฤษฎีมาใช้ในทางปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา รู้เท่าทันสภาวะของร่างกายตามความเป็นจริง ไม่หลงยึดติดว่าเป็นตัวตน “เรา” หรือ “ของเรา” ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปกาย และนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เป็นไปเพื่อความสงบสุขและการพัฒนาทางจิตวิญญาณอย่างยั่งยืน

#### ๗. การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์อย่างมีคุณภาพ

ความรู้เรื่องรูปปรมาัตถ์ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ให้มีคุณภาพมากขึ้น เมื่อเข้าใจว่าร่างกายของทุกคนเป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ

<sup>๗๖</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๕.

<sup>๗๗</sup> พระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ, **พอใจกับสิ่งที่มี**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญาประทีป, ๒๕๕๕), หน้า ๖๕-๗๐.

๔ เหมือนกัน ไม่มีความแตกต่างในแง่ของสภาวะธรรม จะช่วยลดความรู้สึกแบ่งแยก “เรา” และ “เขา” และเกิดความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นมากขึ้น

พระพุทธองค์ทรงแสดงการพิจารณาธาตุ ๔ เพื่อให้เกิดความเสมอภาคไว้ในธาตุวิภังคสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลไม่ว่าจะเป็นพราหมณ์ กษัตริย์ แพศย์ หรือศูทร ล้วนประกอบด้วยธาตุเดียวกัน คือ ฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ”<sup>๗๘</sup> พุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า การพิจารณาร่างกายในแง่ของธาตุ ๔ จะช่วยให้เห็นความเท่าเทียมกันในฐานะมนุษย์ ลดอคติทางชนชั้นและวรรณะ

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้อธิบายการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาณูในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ไว้ว่า “เมื่อเข้าใจว่าทุกคนประกอบด้วยชั้น ๕ เหมือนกัน มีความทุกข์ ความสุข ความรัก ความโกรธ ความยินดี ความยินร้ายไม่ต่างกัน จะช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่รังเกียจเดียดฉันท์ ไม่แบ่งแยกเขา-เรา แต่เห็นว่าทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ในวัฏสงสาร”<sup>๗๙</sup>

## ๘. การเข้าใจและรับมือกับปัญหาในสังคมสมัยใหม่

ในสังคมสมัยใหม่ที่มีปัญหาเกิดจากการยึดติดในรูปลักษณ์ภายนอกมากมาย เช่น การทำศัลยกรรมเพื่อความสวยงาม การทุ่มเทเงินทองเพื่อซื้อเครื่องสำอางและเสื้อผ้าราคาแพง หรือการล้อเลียนคนที่มีรูปร่างหน้าตาไม่สวยงาม ความรู้เรื่องรูปปรมาณูสามารถช่วยให้เรามีท่าทีที่เหมาะสมต่อปัญหาเหล่านี้ได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องรูปปรมาณูในการรับมือกับกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมในสังคมสมัยใหม่ไว้ว่า “การเข้าใจรูปตามความเป็นจริงจะช่วยให้เราไม่หลงไปกับค่านิยมทางวัตถุที่เน้นความสวยงามภายนอก แต่ให้

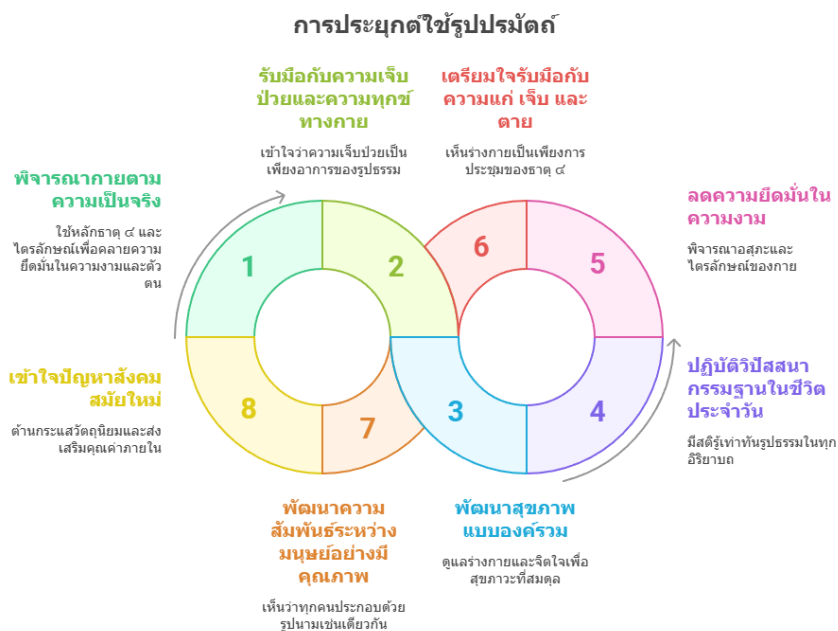
<sup>๗๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๖๙/๔๓๒.

<sup>๗๙</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ความสุขที่แท้*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๕-๕๐.

ความสำคัญกับคุณค่าภายใน เช่น ความดี ความเมตตา และปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าแท้จริง และยั่งยืนกว่า”<sup>๘๐</sup>

การเข้าใจรูปปรมาัตว์อย่างถูกต้องยังช่วยให้เรารับมือกับสื่อโฆษณาที่กระตุ้นความอยากได้ อยากมี อยากเป็น โดยเฉพาะในเรื่องของรูปลักษณ์ภายนอก เมื่อเรามีปัญญาพิจารณาเห็นว่า ร่างกายเป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ ๔ ที่ไม่มีความงามในตัวเอง จะช่วยให้เราไม่หลงไปกับกระแสโฆษณาเหล่านั้น

การนำความรู้เรื่องรูปปรมาัตว์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทั้ง ๘ ประการดังกล่าว จะช่วยให้เรามีชีวิตที่สมดุลทั้งทางกายและทางใจ มีสติปัญญารู้เท่าทันสภาวะของร่างกายตามความเป็นจริง ไม่หลงยึดติดในความสวยงามหรือเกลียดชังความไม่สวยงาม สามารถรับมือกับความเจ็บป่วย ความแก่ และความตายได้อย่างสงบ และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นบนพื้นฐานของความเมตตากรุณา อันเป็นรากฐานของสังคมที่มีความสุขและสันติภาพอย่างยั่งยืน



แผนภาพที่ ๒.๔ การประยุกต์ใช้รูปปรมาัตว์

<sup>๘๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๕-๑๘๐.

## ๒.๖ บทสรุป

จากการวิเคราะห์รูปปรหมัตถ์ดังกล่าว ได้ชี้ให้เห็นถึงสภาวะธรรมทางกายภาพของชีวิตตามทัศนะพระพุทธศาสนา อันเป็นการเข้าถึงสัจธรรมในระดับปรหมัตถ์ ซึ่งลึกซึ้งกว่าการรับรู้ในระดับสมมติสัจจะ ทั้งนี้ก็เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจอันถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตตามหลักยถาภูตญาณทัสสนะ อันจะเป็นหนทางสู่การพัฒนาปัญญาและการวิวัฒนาการจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในขั้น ๕

จากการศึกษาเชิงอภิปรายเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของรูปปรหมัตถ์ ได้ประจักษ์ชัดว่า รูปในทัศนะพระพุทธศาสนามีได้จำกัดความเพียงรูปลักษณะภายนอกที่ปรากฏแก่จักขุประสาทเท่านั้น หากแต่หมายถึงสภาวะธรรมที่มีลักษณะแปรปรวนและแตกสลายไปตามเหตุปัจจัย (ปฏิจazzสมุปบาท) อีกทั้งเป็นธรรมชาติที่ไม่มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ด้วยตนเอง ซึ่งการเข้าถึงสภาวะลักษณะที่แท้จริงของรูปปรหมัตถ์นี้ จึงเปิดมิติสู่ญาณทัสสนะอันลึกซึ้งเกี่ยวกับสภาวะทางกายภาพตามความเป็นจริง

การวิเคราะห์เกี่ยวกับประเภทของรูปปรหมัตถ์ได้แสดงให้เห็นถึงการจำแนกรูปธรรมอย่างเป็นระบบเป็น ๒๘ ประการ โดยมีมหาภูตรูป ๔ เป็นแกนหลัก ได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) รวมทั้งอุปาทายรูป ๒๔ ที่อาศัยมหาภูตรูปเป็นที่เกิด ไม่ว่าจะเป็นปสาทรูป โคจรรูป ภาวรูป เป็นอาทิ นอกจากนี้ ยังมีการจำแนกรูปตามสมุฏฐานที่ทำให้เกิด อันได้แก่ กัมมขรูป จิตตขรูป อุตขรูป และอาหารขรูป ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกระบวนการแห่งการเกิดขึ้นของรูปธรรมที่อิงอาศัยปัจจัยต่างๆ มิใช่เกิดขึ้นลอยๆ โดยปราศจากเหตุปัจจัย การเข้าใจการจำแนกรูปปรหมัตถ์เช่นนี้ย่อมทำให้ผู้ศึกษาเห็นประจักษ์ว่า กายที่ยึดถือว่าเป็น “อัตตา” นั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงการประชุมกันของสภาวะธรรมย่อยๆ ที่เป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย

ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิต การวิเคราะห์ตามหลักปรหมัตถ์ธรรมแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงกันอย่างแยกคายในลักษณะของอัญญมัญญูปัจจย (การเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน) โดยรูปเป็นวัตถุธาฐานของจิต ขณะที่จิตเป็นเนตติกะในการหยั่งรู้และกำหนดการเคลื่อนไหวของรูป ความสัมพันธ์นี้สะท้อนให้เห็นถึงสัจธรรมอันลึกซึ้งว่า องค์รวมของชีวิตมิได้แยกส่วนเป็นทวินิยมระหว่างกายกับจิตที่ดำรงอยู่โดยเอกเทศ หากแต่เป็นกระแสแห่งนามรูปที่

ดำเนินไปอย่างเป็นพลวัตตามหลักปฏิจจนูปบาท การตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปและจิตเช่นนี้จะเอื้อให้สามารถพัฒนาภาวนาในมิติของกายภาวนาและจิตตภาวนาได้อย่างสมดุล

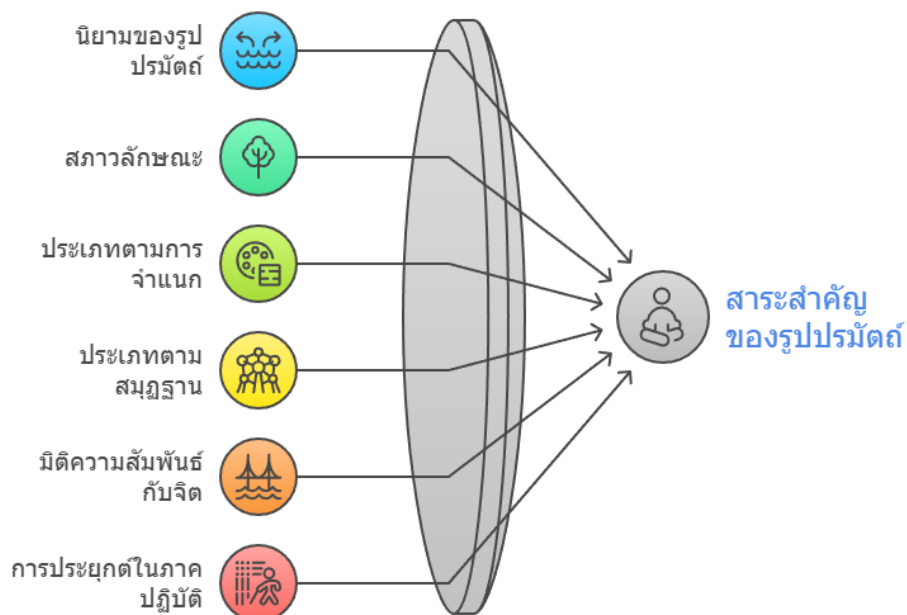
ในแง่การประยุกต์รูปปรมัตต์เพื่อดำรงชีวิตในปัจจุบัน บทนี้ได้ประมวลให้เห็นถึงภาคปฏิบัติของการนำความรู้เรื่องรูปปรมัตต์ไปบูรณาการกับการดำเนินชีวิต โดยมีใช้เพียงการศึกษาในเชิงพุทธปรัชญาอย่างเลื่อนลอย การประยุกต์ในมิติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการพิจารณากายตามหลักกายานุปัสสนา การเผชิญความทุกข์เวทนาทางกายด้วยสติสัมปชัญญะ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมสมัยใหม่ การละวางอุปาทานในความงามทางกายภาพ การยอมรับสัจธรรมแห่งขรา พยาธิ และมรณะ การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์บนพื้นฐานของเมตตาธรรม รวมถึงการแก้ไขปัญหาในสังคมร่วมสมัยด้วยองค์ความรู้เรื่องรูปปรมัตต์ การบูรณาการความรู้เหล่านี้ย่อมส่งผลให้เกิดการดำรงชีวิตอย่างมีดุลยภาพระหว่างกายและจิต อีกทั้งยังเอื้อให้สามารถเผชิญประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ และปัญญาญาณ

#### ตารางที่ ๒.๖ สรุปสาระสำคัญของรูปปรมัตต์

| ประเด็น            | รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| นิยามของรูปปรมัตต์ | สภาวะธรรมที่มีลักษณะแปรปรวนตามปัจจัยที่ขัดแย้ง เป็นสภาวะธรรมที่ไม่รับรู้อารมณ์ และเป็นปรมัตถธรรมประเภทหนึ่งใน ๔ ประเภท                                                                                                           |
| สภาวะลักษณะ        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- นามรูปวิเวก (แยกจากนามธรรม)</li> <li>- อนิริยปกติลักษณะ (ไม่มีเจตนาในตัวเอง)</li> <li>- ปริณามลักษณะ (แปรปรวนตามเหตุปัจจัย)</li> <li>- นิสสยลักษณะ (เป็นที่อาศัยของจิต)</li> </ul>      |
| ประเภทตามการจำแนก  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มหาภูตรูป ๔ (ปฐวี อาโป เตโช วาโย)</li> <li>- อุปาทายรูป ๒๔ (ปสาทรูป ๕, โคจรรูป ๔, ภาวรูป ๒, หทัยรูป, ชีวิตรูป, อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, วิญญัตติรูป ๒, วิการรูป ๓, ลักษณะรูป ๔)</li> </ul> |
| ประเภทตามสมุฏฐาน   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กัมมชรูป (เกิดจากกรรม)</li> <li>- จิตตชรูป (เกิดจากจิต)</li> </ul>                                                                                                                      |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- อุดุขรูป (เกิดจากอุนหภูมิ)</li> <li>- อาหารรูป (เกิดจากอาหาร)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| มิติความสัมพันธ์กับจิต      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- นิสสยปัจจัย (รูปเป็นที่อาศัยของจิต)</li> <li>- อัญญมัญญปัจจัย (ต่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน)</li> <li>- ทิลักขณสังยุตต์ (ต่างอยู่ภายใต้ไตรลักษณ์)</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| การประยุกต์ใน<br>ภาคปฏิบัติ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>- ทุกขเวทนาปวิรรต (การเปลี่ยนผ่านความเจ็บปวด)</li> <li>- สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ</li> <li>- วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน</li> <li>- อสุภสังขยา (การลดความยึดมั่นในความงาม)</li> <li>- ชรา พยาธิ มรณานุสติ</li> <li>- สัมมาทิฐิในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์</li> <li>- วิกฤตการณ์ร่วมสมัยกับปัญญาญาณ</li> </ul> |

### สรุปสาระสำคัญของรูปปรมาณู



แผนภาพที่ ๒.๕ สรุปสาระสำคัญของรูปปรมาณู

การพิจารณาอุปมัตต์ดังที่ได้วิเคราะห์มาโดยละเอียดนี้ มิได้เป็นเพียงการศึกษาเพื่อญาณทัศนะในเชิงปรัชญาเท่านั้น หากแต่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาปัญญาในภาคปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การหยั่งเห็นอริยสัจจะ เมื่อเข้าใจอุปมัตต์อย่างถ่องแท้แล้ว ลำดับต่อไปในการศึกษาปรมัตถธรรม คือการวิเคราะห์เรื่องอายตนะ ซึ่งเป็นมัชฌันติกะระหว่างโลกภายนอกกับจิตภายใน โดยอายตนะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเชื่อมประสานระหว่างรูปธรรมและนามธรรมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกระบวนการรับรู้อารมณ์ทั้งปวง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในสฬายตนวิภังคสูตรว่า “เพราะอาศัยตากับรูป จึงเกิดจักขุวิญญาณ การประชุมแห่งธรรม ๓ ประการ คือ ตา รูป และจักขุวิญญาณ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา...”[๘๑] แสดงให้เห็นว่าอายตนะเป็นเงื่อนไขสำคัญในการศึกษาปัจจุสมุปบาทและอริยสัจจ ๔

ในบทที่ ๓ จะได้ศึกษาวิเคราะห์โครงสร้างและกระบวนการทำงานของอายตนะทั้ง ๑๒ ประการ อันประกอบด้วยอายตนะภายใน ๖ (อัมมัตติกายตนะ) และอายตนะภายนอก ๖ (พาหิรายตนะ) โดยจะวิเคราะห์ทั้งในแง่สภาวะลักษณะและกิจของอายตนะแต่ละประเภท การทำงานร่วมกันในกระบวนการรับรู้ ความสัมพันธ์กับขั้นที่ ๕ และแนวทางการพัฒนาอายตนะ สักรเพื่อนำไปสู่วิภูฏานธรรม ในแง่ของการปฏิบัติธรรม การศึกษาอายตนะเป็นพื้นฐานสำคัญของสติปัฏฐานในหมวดธรรมานุปัสสนา โดยเฉพาะในส่วนของการอายตนะบรรพและนิรณบรรพ ซึ่งมุ่งเน้นการกำหนดรู้อายตนะและสังโยชน์ที่เกิดจากอายตนะอย่างมีสติสัมปชัญญะ อันจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้จิตไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่มากระทบผ่านอายตนะทั้ง ๖ การศึกษาเรื่องอายตนะจึงมีความสำคัญทั้งในเชิงปรมัตถธรรมและในแง่ของการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาในชีวิตประจำวัน

## บทที่ ๓

### อายตนะ : ทางแห่งการรับรู้

#### ๓.๑ บทนำ

ความเข้าใจในองค์ประกอบพื้นฐานของชีวิต โดยเฉพาะในแง่ของปรมัตถธรรม ไม่อาจสมบูรณ์ได้หากปราศจากการพิจารณากระบวนการรับรู้อันเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างจิตกับโลกภายนอก ในพระพุทธศาสนา กระบวนการดังกล่าวได้รับการอธิบายอย่างเป็นระบบผ่านหลักการสำคัญที่เรียกว่า “อายตนะ” (āyatana) ซึ่งเป็นธรรมชาติแห่งการเชื่อมต่อกันระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายใน อันเป็นต้นเหตุของการรับรู้ ความรู้สึก ความคิด และการปรุงแต่งทั้งปวง<sup>๑</sup> อายตนะเป็นทั้งหลักการทางอภิปรัชญาและหลักการทางจิตวิทยาเชิงพุทธ ที่อธิบายถึงกระบวนการรับรู้อย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่การกระทบกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก จนก่อให้เกิดวิญญาณ เวทนา สัญญา และขั้นอื่น ๆ อันเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เพราะอาศัยตากับรูปทั้งหลาย จึงเกิดจักขุวิญญาณ การประชุมแห่งธรรม ๓ ประการ คือตา รูป จักขุวิญญาณ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา...”<sup>๒</sup>

ในการศึกษาปรมัตถธรรมเพื่อการรู้จักตนเอง การทำความเข้าใจเรื่องอายตนะจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการสืบค้นกระบวนการทำงานของจิตที่มีต่อโลกภายนอก ซึ่งเป็นเงื่อนไขโดยตรงของการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในแง่ของการพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา อายตนะคือฐานสำคัญของการฝึกอินทริยสังวร (การ

---

<sup>๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๕๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๒๗-๒๘.

<sup>๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๐/๔๗๖.

สำรวมในอินทรีย์) อันเป็นจุดเริ่มต้นของศีล สมาธิ และปัญญา<sup>๓</sup> อีกนัยหนึ่ง आयตนะเป็นกุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจปฏิจจสมุปบาทหรือกระบวนการเกิดทุกข์ เนื่องจากในวงจรแห่งปฏิจจสมุปบาท ผัสสะที่เกิดจากการประจวบกันของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่เวทนา ตัณหา อุปาทาน และภพชาติ อันเป็นกระบวนการก่อเกิดทุกข์ในวงจรชีวิต ดังนั้น การเข้าใจอายตนะจึงเป็นการเข้าใจรากเหง้าของปัญหาชีวิตตามนัยแห่งอริยสัจ และเป็นประตูสู่การพัฒนาปัญญาเพื่อความหลุดพ้น<sup>๔</sup>

ในบทที่ ๒ ได้กล่าวถึงรูปปรมาณูในฐานะองค์ประกอบพื้นฐานของชีวิตในแง่ของวัฏธรรม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสิ่งที่เราเรียกว่า “กาย” นั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงการประจวบกันของรูปธรรมนานาประการตามเหตุปัจจัย บทที่ ๓ นี้ จะก้าวไปสู่การพิจารณากระบวนการรับรู้ที่เกิดขึ้นผ่านอายตนะ ซึ่งเชื่อมโยงระหว่างรูปธรรมกับนามธรรมหรือระหว่างโลกภายนอกกับจิต เพื่อให้เห็นกระบวนการทำงานของชีวิตในลักษณะของการอิงอาศัยกัน (ปฏิจจสมุปบันนธรรม) ตามหลักปรมาณูธรรม<sup>๕</sup> การศึกษาเรื่องอายตนะยังมีนัยสำคัญในเชิงปฏิบัติ กล่าวคือ การรู้เท่าทันกระบวนการทำงานของอายตนะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเน้นการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งหมดล้วนเกี่ยวเนื่องกับกระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะทั้งสิ้น ดังนั้น ความเข้าใจเรื่องอายตนะจึงไม่เพียงแต่เป็นความรู้เชิงทฤษฎี หากแต่เป็นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาอย่างแท้จริง<sup>๖</sup>

ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงอายตนะในแง่มุมต่าง ๆ อย่างครอบคลุม เริ่มจากความหมายและบทบาทของอายตนะตามนัยแห่งพระไตรปิฎกและอรรถกถา การจำแนกประเภทของอายตนะทั้งภายในและภายนอก กระบวนการรับรู้ที่เกิดขึ้นผ่านอายตนะ ความสัมพันธ์ระหว่างอายตนะกับการพัฒนาจิตใจ ตลอดจนแนวทางการปล่อยวางอายตนะเพื่อความหลุดพ้น อันจะ

<sup>๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

<sup>๔</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๒/๒๐.

<sup>๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๑), หน้า ๑๕๖-๑๕๗.

<sup>๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๓๒๕.

ช่วยให้ผู้ศึกษาสามารถนำความเข้าใจเรื่องอายตนะไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐานในการเข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ดังนั้น การทำความเข้าใจเรื่องอายตนะจึงมิใช่เพียงเพื่อความรู้ทางวิชาการ หากแต่เป็นการเปิดมิติใหม่แห่งการมองชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามหลักปรมัตถธรรม อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตด้วยปัญญา และการพัฒนาตนอย่างมีทิศทางตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดคือการพ้นทุกข์ทั้งปวง

### ๓.๒ ความหมายและบทบาทของอายตนะ

คำว่า “อายตนะ” (āyatana) เป็นศัพท์สำคัญในพระพุทธศาสนาที่มีความหมายลึกซึ้งและมีนัยสำคัญทั้งในเชิงอภิปรัชญาและจิตวิทยา โดยรากศัพท์มาจาก “อาย” (ā-) ซึ่งมีความหมายว่า “ตั้งแต่, จาก” และ “ตน” (tana) ซึ่งหมายถึง “ขยาย, แผ่ขยาย” เมื่อรวมกันแล้ว จึงมีความหมายโดยพยัญชนะว่า “แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้” หรือ “เครื่องเชื่อมต่อให้จิตรับรู้อารมณ์” ซึ่งเป็นที่มาของคำแปลในภาษาอังกฤษว่า “sense-base” หรือ “sense-sphere”<sup>๗</sup>

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและวิสุทธิมรรค อธิบายว่า อายตนะคือ “อายตนะนติ วิถถารณญฐาน” แปลว่า “ชื่อว่าอายตนะ เพราะอรรถว่าเป็นที่แผ่ขยาย” ซึ่งหมายถึงเป็นที่แผ่ขยายแห่งจิตและเจตสิกธรรมทั้งหลาย หรืออีกนัยหนึ่ง อายตนะคือธรรมที่เป็นบ่อเกิด เป็นแดนเกิด เป็นแดนติดต่อ และเป็นที่พักแห่งธรรมทั้งหลาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “นิทานสยชาติมุขญฐานเวอายตนะ” แปลว่า “ชื่อว่าอายตนะ โดยความหมายว่าเป็นแหล่งที่มา เป็นแดนเกิด และเป็นประตู (แห่งการรับรู้)”<sup>๘</sup> ในพระสูตรตันตปิฎก พระพุทธเจ้าทรงจำแนกอายตนะไว้ ๑๒ ประการ โดยแบ่งเป็นอายตนะภายใน (อวัชตติกายตนะ) ๖ ประการ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก (พาหิรายตนะ) ๖ ประการ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, ๒๕๕๙), หน้า ๕๖๐.

<sup>๘</sup> พระอนุรุธธำรง, *อภิธัมมัตถสังคหะ*, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗.

ธรรมารมณ โดยอายตนะภายใน ๖ ทำหน้าที่เป็นทวารหรือประตูรับรู้อารมณ์ภายนอก ส่วนอายตนะภายนอก ๖ ทำหน้าที่เป็นอารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรับรู้ผ่านทวารนั้น ๆ<sup>๙</sup>

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อบ้าง แปลว่า บ่อเกิดบ้าง แบ่งเป็นภายใน ๖ คือ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มนะ ภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสกาย ธรรมารมณ ถ้าวัตถุภายในคือตากับวัตถุภายนอกคือรูปต่อกันเข้าเมื่อใด ก็เรียกว่าอายตนะเมื่อนั้น เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งผัสสะวิญญาณ เกิดเวทนาตัณหาอุปาทาน เกิดรัก เกิดชัง เกิดดี เกิดชั่ว ลามปามไปเต็มโลก ท่านจึงให้ชื่อว่าอายตนะ จักขุกับรูป โสตะกับเสียง ฆานะกับกลิ่น ชิวหากับรส กายกับวัตถุสัมผัส มนะกับธรรมารมณ ต่อกันเข้าก็เป็นอายตนะแต่ละอย่าง ๆ ให้เกิดอารมณ์ขึ้น ได้ตามหน้าที่ของตน ๆ ถ้าไม่ต่อกันเข้า ก็เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ เฉยๆ ไม่เรียกว่าอายตนะ

อายตนะทั้ง ๖ ที่มีอยู่ในตนของเรานี้ ในคัมภีร์อภิธรรมท่านให้ชื่อว่าวัตถุ ๖ ก็ได้ ความดี คำที่ว่าวัตถุก็เป็นของสำหรับใช้นั่นเอง คือตาสำหรับ ใช้ให้ดูรูป หูสำหรับใช้ให้ฟังเสียง จมูกสำหรับใช้ให้รู้กลิ่น ลิ้นสำหรับใช้ให้รู้รส กายสำหรับใช้ให้รู้โผฏฐัพพะ คือวัตถุที่มาถูกต้องกับ กาย ใจสำหรับใช้ให้รู้ธรรมารมณ คืออารมณ์ที่เป็นอดีตและปัจจุบัน อายตนะภายในเป็นวัตถุ สำหรับบริหารสกลกาย ถ้าวิการแต่อย่างเดียวก็น่าความสุขไม่ได้ คือถ้าต้ามืดมัว หูตึงหนวก จมูกไม่รู้จักกลิ่น ลิ้นไม่รู้รส กายไม่รู้สัมผัส ใจคลุ้มคลั่ง เสียแต่อย่างเดียว ก็ขาดความสุขในโลก

ส่วนอายตนะภายนอกนั้นไม่สู้เป็นปัญหา เขามีอยู่อย่างนั้นเต็มโลก ไม่มีที่สิ้นสุด ทางวิปัสสนาท่านให้รักษาแต่ภายใน เรียกว่าอินทริยสังวร คือให้ดู ให้รู้ปกติของใจ ถ้าใจอย่างเดียวไม่มีเครื่องคู่ จะเป็นอย่างไรก็เฉย ๆ อยู่เท่านั้น ส่วนตาถ้าไม่มีรูปมากระทบก็เฉย ส่วนหู ถ้าไม่มีเสียงมากระทบก็เฉย ส่วนจมูกถ้าไม่มีกลิ่นมากระทบก็เฉย ส่วนลิ้นถ้าไม่มีรสมากระทบก็เฉย ส่วนกาย ถ้าไม่มีวัตถุมาถูกต้องก็เฉย อาการที่เฉยอยู่ตามธรรมดาของเขานั้นแลชื่อว่าปกติ ถึงอายตนะภายนอก ธรรมดาของเขาก็เป็นปกติอยู่อย่างนั้นเอง ที่จะเสียปกติก็เพราะการผสมคือใจละปกติของตนเสีย สายออกไปทางตาจากรูป สายออกไปทางหูฟังเสียง สายออกไปทางจมูกดมกลิ่น สายออกไปทางลิ้นลิ้มรส สายออกไปทางกายเพ่งสัมผัส ที่นี้ต่างสิ่งก็ต่างเสียปกติไปหมด ใจเสียปกติ

<sup>๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๕.

อันเดียว ก็พากันเสียไปตามกันหมด ขึ้นแต่อายตนะภายนอกก็พลอยเสียไปตามกันด้วย ทางวิปัสสนาให้ดูปกติของใจและปกติของวัตถุภายในภายนอกเท่านั้น ให้มีทั้งรู้ให้มีทั้งเห็น จึงเป็นตัณญาณทัสสนะ เมื่อรู้เมื่อเห็นแล้ว ให้รู้ทุกข์ ที่วัตถุเป็นปกตินั้น ให้รู้สมุทัย ที่ไม่รู้วัตถุทั้งหลายเป็นปกตินั้นให้รู้โรธ ที่ความไม่รู้ปกติของวัตถุนั้น ๆ ดับไปนั้น ให้รู้มรรค ที่รู้ทุกข์ รู้สมุทัย รู้โรธนั้น ให้ตรงกับนิเทศแห่งสัมมาทิฐิที่ว่า ทุกเข ญาณํ ทุกขสมุทये ญาณํ ทุกขนิโรธเ ญาณํ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาย ญาณํ อโย วุจจติ สมมาทิฐิ

บทบาทสำคัญประการแรกของอายตนะคือ การเป็นปัจจัยให้เกิดการรับรู้อารมณ์ หรือที่เรียกว่าวิญญาณ เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก ย่อมเกิดวิญญาณแต่ละประเภทขึ้น เช่น เมื่อตา (จักขุ) กระทบกับรูป ย่อมเกิดจักขุวิญญาณ หรือการเห็น เมื่อหู (โสตะ) กระทบกับเสียง ย่อมเกิดโสตวิญญาณ หรือการได้ยิน เป็นต้น การกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอกนี้เรียกว่า “ผัสสะ” (phassa) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการรับรู้ตามหลักปฏิจกสมุปบาท<sup>๑๐</sup>

บทบาทประการที่สองของอายตนะคือ การเป็นฐานให้เกิดเวทนา หรือความรู้สึกสุขทุกข์ หรือเฉย ๆ อันเป็นผลมาจากผัสสะ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ผลสพฺพจฺยา เวทนา” แปลว่า “เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเวทนาไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ หากแต่มีเหตุปัจจัยมาจากการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอก การเข้าใจจุดนี้เป็นกุญแจสำคัญในการเข้าใจความทุกข์และการดับทุกข์ในพระพุทธศาสนา<sup>๑๑</sup>

ในแง่ภริกรรม อายตนะยังมีบทบาทเป็นเครื่องจำแนก “ธาตุ” (dhātu) ซึ่งเป็นปรมาณธรรมอีกหมวดหนึ่ง โดยอายตนะ ๑๒ สามารถแยกย่อยเป็นธาตุ ๑๘ เมื่อรวมวิญญาณ ๖ เข้าไปด้วย ทำให้เกิดการพิจารณาภริกรรมอย่างละเอียดยิ่งขึ้น การพิจารณาอายตนะร่วมกับธาตุ จึงเป็นวิธีการสำคัญในการวิเคราะห์ชีวิตและจิตใจมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา อันนำไปสู่การเห็นแจ้งในลักษณะของอนัตตา หรือความไม่มีตัวตนที่แท้จริง<sup>๑๒</sup>

<sup>๑๐</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๖/๑๒๙.

<sup>๑๑</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๑/๖๗.

<sup>๑๒</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๑/๑๒๘.

นอกจากนี้ อายตนะยังมีบทบาทสำคัญในการเชื่อมโยงกับชั้น ๕ อันเป็นองค์ประกอบของชีวิตตามหลักปรมัตถธรรม กล่าวคือ อายตนะภายในมีลักษณะเป็นรูปชั้น (ยกเว้นมนายตนะซึ่งเป็นนามชั้น) ส่วนวิญญานที่เกิดจากการกระทบกันของอายตนะคือ วิญญานชั้น เวทนาที่เกิดจากผัสสะคือเวทนาชั้น การจำได้หมายรู้ในอารมณ์คือสัญญาชั้น และการปรุงแต่งต่าง ๆ คือสังขารชั้น การพิจารณาอายตนะจึงเป็นอีกมุมมองหนึ่งในการเข้าใจชั้น ๕ อย่างลึกซึ้ง<sup>๑๓</sup> อายตนะยังมีบทบาทในการจำแนกบุคคลออกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามระดับความสามารถในการรับรู้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคล ๔ จำพวก ผู้มีอินทรีย์แตกต่างกัน ได้แก่ อุคฆฏิคคณฺณ (ผู้อาจรู้ได้ฉับพลัน), วิปจิตคณฺณ (ผู้อาจรู้ได้เมื่ออธิบายความ), เนยยะ (ผู้พออนุญาต) และ ปทปรมะ (ผู้มีบทเป็นอย่างยิ่ง) แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างในการรับรู้ผ่านอายตนะ มีผลต่อการเข้าถึงธรรมที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล<sup>๑๔</sup> ในแง่ของการปฏิบัติธรรม อายตนะมีบทบาทเป็นฐานของการพัฒนาสติและปัญญา โดยเฉพาะในการเจริญสติปัฏฐาน อันเป็นวิธีการสำคัญในการบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ภิกษุทั้งหลายพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า “จักขุไม่เที่ยง รูปไม่เที่ยง จักขุวิญญานไม่เที่ยง จักขุสัมผัสไม่เที่ยง เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัสก็ไม่เที่ยง” ซึ่งเป็นการพิจารณาอายตนะด้วยไตรลักษณ์ เพื่อนำไปสู่วิปัสสนาญาณและวิมุตติญาณในที่สุด<sup>๑๕</sup>

กล่าวโดยสรุป อายตนะในพระพุทธศาสนามีความหมายเป็นแดนเชื่อมต่อให้เกิดการรับรู้ระหว่างจิตกับโลกภายนอก และมีบทบาทสำคัญทั้งในแง่การเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกระบวนการรับรู้ การเป็นฐานของการเกิดเวทนาและความทุกข์ การเป็นเครื่องจำแนกสภาวะธรรมให้เข้าใจอย่างละเอียด และการเป็นฐานของการเจริญสติปัฏฐานเพื่อความหลุดพ้น การศึกษาและเข้าใจอายตนะจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าถึงความจริงของชีวิตตามหลักปรมัตถธรรม และนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

<sup>๑๓</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), ภูมิธรรม พระอภิธรรมัตถสังคหะ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗-๑๘.

<sup>๑๔</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒.

<sup>๑๕</sup> ส.สหา. (ไทย) ๑๘/๒๕/๒๓.

### ๓.๓ การจำแนกอายตนะ

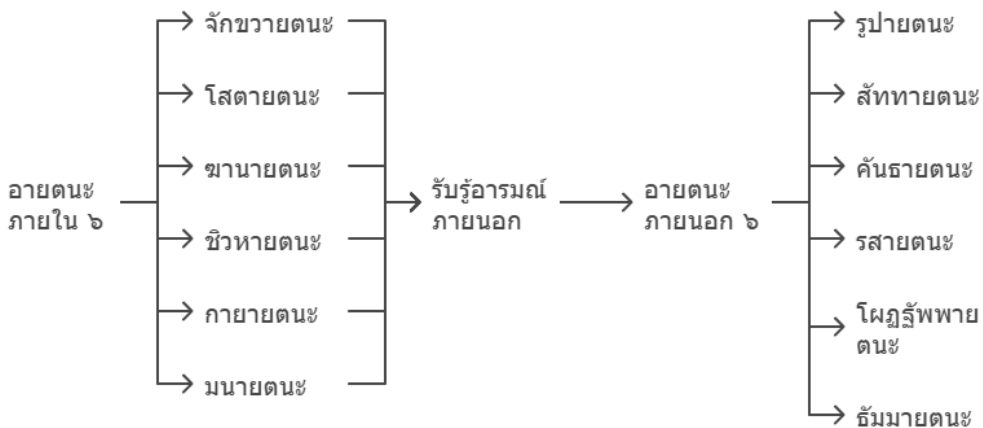
ในพระพุทธศาสนา อายตนะได้รับการจำแนกอย่างเป็นระบบเพื่อให้เข้าใจกระบวนการรับรู้อย่างลึกซึ้ง โดยนัยทั่วไป อายตนะแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ อายตนะภายใน (อชฺฉัตติกายตนะ) และอายตนะภายนอก (พาหิรายตนะ) ซึ่งทั้งสองประเภทนี้ทำงานสัมพันธ์กันเป็นคู่ ๆ ก่อให้เกิดกระบวนการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ตามที่ปรากฏในสฬายตนวิภังคสูตร และคัมภีร์อภิธรรมปิฎก<sup>๑๖</sup> อายตนะภายใน (อชฺฉัตติกายตนะ) ๖ ประกอบด้วย ๑) จักขวยตนะ (อายตนะคือตา) ๒) โสตายตนะ (อายตนะคือหู) ๓) ฆานายตนะ (อายตนะคือจมูก) ๔) ชิวหายตนะ (อายตนะคือลิ้น) ๕) กายายตนะ (อายตนะคือกาย) และ ๖) มนายตนะ (อายตนะคือใจ) อายตนะภายในทั้ง ๖ นี้ทำหน้าที่เป็นประตูหรือทวารในการรับรู้อารมณ์ภายนอก โดย ๕ อย่างแรกเป็นปสาทรูป (รูปที่เป็นประสาทรับรู้) ส่วนมนายตนะเป็นนามธรรมคืออวัจจิตหรือจิตที่ทำหน้าที่รับรู้ธรรมารมณ์<sup>๑๗</sup> อายตนะภายนอก (พาหิรายตนะ) ๖ ประกอบด้วย ๑) รูปายตนะ (อายตนะคือรูป) ๒) สัททายตนะ (อายตนะคือเสียง) ๓) คันธายตนะ (อายตนะคือกลิ่น) ๔) รสายตนะ (อายตนะคือรส) ๕) โผฏฐัพพายตนะ (อายตนะคือสิ่งสัมผัสสทกกาย) และ ๖) ธัมมายตนะ (อายตนะคือธรรมารมณ์) อายตนะภายนอกทั้ง ๖ นี้เป็นอารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรับรู้ โดย ๕ อย่างแรกเป็นรูปธรรม ส่วนธัมมายตนะเป็นได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรมที่เป็นอารมณ์ของใจ<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๒/๔๙๐.

<sup>๑๗</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๙๖/๑๘๖.

<sup>๑๘</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๙๗/๑๘๗.

### อายตนะภายในและภายนอก



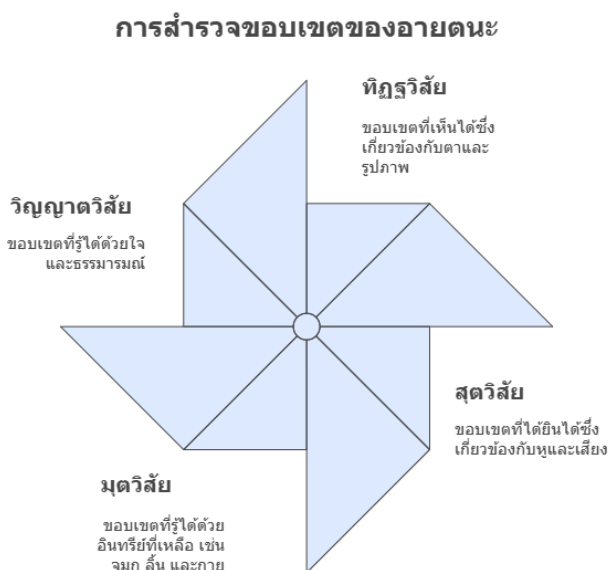
แผนภาพที่ ๓.๑ อายตนะภายในและอายตนะภายนอก

เมื่อวิเคราะห์ในแง่ของปรมัตถธรรม อายตนะภายในทั้ง ๕ คือ จักขวยตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ และกายายตนะ จัดเป็นรูปปรมาณูประเภทปสาทรูป ซึ่งเป็นรูปที่มีความใสเป็นพิเศษ สามารถรับกระทบจากอารมณ์ภายนอกได้ ส่วนมนายตนะนั้น จัดเป็นจิตปรมาณูหรือวิญญาณธาตุที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ การเข้าใจจุดนี้ช่วยให้เห็นความแตกต่างระหว่างประสาทรับรู้ทางกายและจิตใจอย่างชัดเจน<sup>๑๙</sup> ในส่วนของอายตนะภายนอก เมื่อวิเคราะห์ตามหลักปรมัตถธรรม รูปายตนะ (รูป) สัททหายตนะ (เสียง) คันธายตนะ (กลิ่น) และรสอายตนะ (รส) จัดเป็นรูปปรมาณูประเภทโคจรรูป คือรูปที่เป็นอารมณ์ของปสาทรูป ส่วนโผฏฐัพพายตนะนั้น ไม่ได้เป็นรูปอีกประเภทหนึ่งแยกต่างหาก แต่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๓ คือ ปฐวีธาตุ (ความแข็ง-อ่อน) เตโชธาตุ (ความร้อน-เย็น) และวาโยธาตุ (ความตึง-ไหว) ที่มากระทบกับกายปสาท

<sup>๑๙</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎฐิกา ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๕๔-๕๕.

ส่วนธัมมายตนะมีความซับซ้อนมากที่สุด เพราะเป็นได้ทั้งรูปปรมาณู (เช่น สุขุมรูป) และนามปรมาณูที่เป็นเจตสิก (เช่น เวทนา สัญญา) ตลอดจนนิพพานปรมาณูและบัญญัติธรรมต่าง ๆ<sup>๒๐</sup>

นอกจากการแบ่งเป็นอายตนะภายในและภายนอกแล้ว ในคัมภีร์วิภังค์แห่งอภิธรรมปิฎกยังมีการจำแนกอายตนะออกเป็นหมวดหมู่อื่น ๆ เพื่อให้เข้าใจลักษณะและการทำงานของอายตนะอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น การแบ่งตามวิสัย (ขอบเขต) เป็น ๑) ทิฏฐวิสัย (ขอบเขตที่เห็นได้) ได้แก่ จักขวยตนะและรูปายตนะ ๒) สุตวิสัย (ขอบเขตที่ได้ยินได้) ได้แก่ โสตายตนะและสัททายตนะ ๓) มุตวิสัย (ขอบเขตที่รู้ได้ด้วยอินทรีย์ที่เหลือ) ได้แก่ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กายายตนะ กับ คันธายตนะ รสายตนะ และโณภูมิจักขวยตนะ และ ๔) วิญญูตวิสัย (ขอบเขตที่รู้ได้ด้วยใจ) ได้แก่ มนายตนะและธัมมายตนะ<sup>๒๑</sup>



แผนภาพที่ ๓.๑ การสำรวจขอบเขตของอายตนะ

<sup>๒๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์จำกัด (มหาชน), ๒๕๓๒), หน้า ๓๐.

<sup>๒๑</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๘/๑๐๕-๑๐๖.

อีกนัยหนึ่ง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคจำแนกอายตนะตามลักษณะการเกิดขึ้นเป็น ๔ ประเภท คือ ๑) สภาวะอายตนะ คืออายตนะที่เป็นสภาวะธรรม มีลักษณะเฉพาะตัว ๒) สันตติอายตนะ คืออายตนะที่เป็นสันตติหรือกระแสต่อเนื่อง ๓) วิสัยอายตนะ คืออายตนะที่เป็นวิสัยหรือขอบเขตของการรับรู้ และ ๔) นิमितตอายตนะ คืออายตนะที่เป็นนิमितหรือเครื่องหมายที่ใจยึดถือ<sup>๒๒</sup> การจำแนกเช่นนี้ช่วยให้เข้าใจว่าอายตนะที่เป็นอวัยวะทางกายภาพ รวมถึงกระบวนการทำงานและการปรากฏของอารมณ์ในระดับต่าง ๆ

ในทางปฏิบัติ พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสจำแนกอายตนะตามระดับของการละกิเลสและการพัฒนาจิต โดยแบ่งเป็นอายตนะระดับโลกียะ (สวาสวายตนะ) และอายตนะระดับโลกุตตระ (อนาสวาสวายตนะ) ซึ่งอายตนะระดับโลกียะเป็นอายตนะที่ยังประกอบด้วยอาสวะหรือกิเลสที่หมักหมมในจิตสันดาน ส่วนอายตนะระดับโลกุตตระเป็นอายตนะที่บริสุทธิ์จากอาสวะ เป็นโคจรของจิตที่หลุดพ้น<sup>๒๓</sup> การจำแนกเช่นนี้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาจิตตามพุทธวิธี ที่มุ่งเน้นการชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

ในพระอภิธรรมปิฎกยังมีการจำแนกอายตนะอีกหลายนัยตามวิสัยแห่งอภิธรรม เช่น การแบ่งเป็นอายตนะที่เป็นสังขตธรรม (สภาวะที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง) และอสังขตธรรม (สภาวะที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง) โดยอายตนะ ๑๑ อย่างแรก (ยกเว้นบางส่วนของธัมมายตนะ) เป็นสังขตธรรมที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ส่วนนิพพานซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธัมมายตนะเป็นอสังขตธรรม<sup>๒๔</sup> การจำแนกเช่นนี้ช่วยให้เข้าใจความต่างระหว่างสภาวะที่เป็นทุกข์กับสภาวะที่พ้นทุกข์ได้อย่างชัดเจน

อีกหนึ่งการจำแนกที่น่าสนใจคือการแบ่งอายตนะตามเกณฑ์ทางวิปัสสนา เป็นอายตนะที่เป็นรูปธรรม (รูปายตนะ) และอายตนะที่เป็นนามธรรม (นามายตนะ) ซึ่งเป็นการจำแนกที่สอดคล้องกับการพิจารณานามรูปตามหลักสติปัฏฐาน การเข้าใจความแตกต่างระหว่าง

<sup>๒๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖๗-๔๖๘.

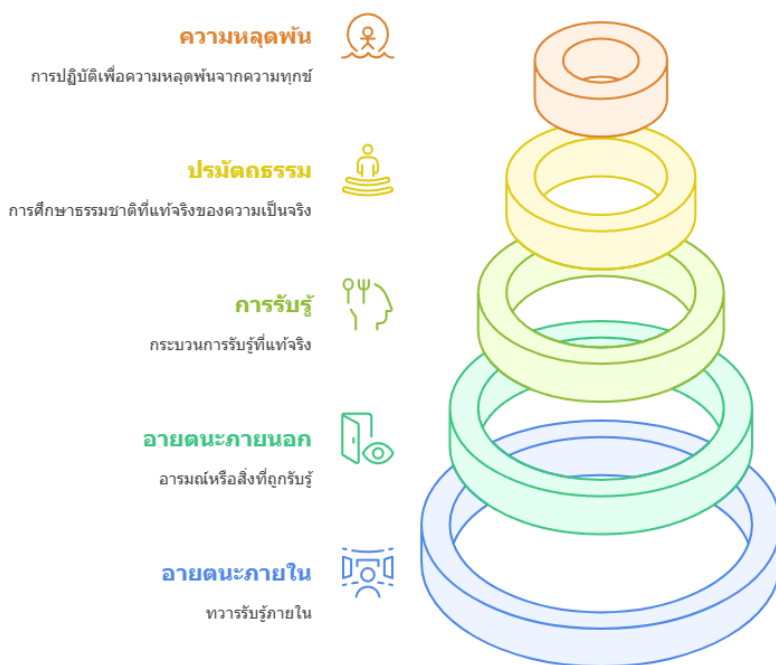
<sup>๒๓</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๗/๑๑๙.

<sup>๒๔</sup> อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๓๕๙/๓๔๖.

รูปธรรมและนามธรรมในอายตนะ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏในปัจจุบัน ณะได้อย่างถูกต้อง และไม่หลงยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนหรือของตน<sup>๒๕</sup>

โดยสรุป การจำแนกอายตนะในพระพุทธศาสนามีหลายนัยตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาและปฏิบัติ แต่ทั้งหมดล้วนมุ่งให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของกระบวนการรับรู้ อันประกอบด้วยอายตนะภายในที่ทำหน้าที่เป็นทวารหรือประตูรับรู้ และอายตนะภายนอกที่เป็นอารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรับรู้ การเข้าใจการจำแนกอายตนะอย่างถูกต้องจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาปรมัตถธรรมและการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

### การจำแนกอายตนะในพระพุทธศาสนา



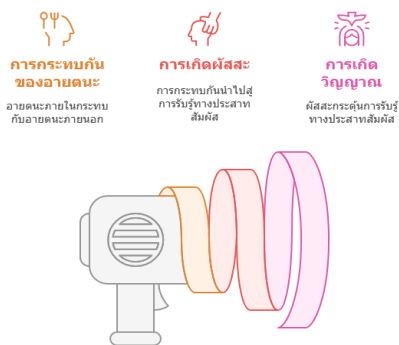
แผนภาพที่ ๓.๒ การจำแนกอายตนะในพระพุทธศาสนา

<sup>๒๕</sup> พระโสณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖.

### ๓.๔ กระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะ

กระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะในพระพุทธศาสนาถูกอธิบายไว้อย่างเป็นระบบ โดยแสดงให้เห็นความสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาณ ผัสสะ เวทนา และกระบวนการทางจิตอื่น ๆ ในทางอภิธรรม กระบวนการนี้เรียกว่า “วิถิจิต” (citta vīthi) ซึ่งเป็นลำดับการทำงานของจิตในขณะรับรู้อารมณ์ผ่านทวารทั้งหก การเข้าใจกระบวนการนี้เป็นกุญแจสำคัญในการเข้าถึงปรมัตถธรรมและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๒๖</sup> เมื่อพิจารณาตามหลักพระสูตร กระบวนการรับรู้เริ่มต้นจากการที่อายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก เช่น ตา (จักขุ) กระทบกับรูป หรือหู (โสต) กระทบกับเสียง การกระทบกันนี้เรียกว่า “ผัสสะ” (phassa) ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดวิญญาณแต่ละประเภท เช่น จักขุวิญญาณ (การเห็น) หรือโสตวิญญาณ (การได้ยิน) ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อาศัยจักขุและรูปทั้งหลาย จักขุวิญญาณ จึงเกิดขึ้น การประชุมแห่งธรรม ๓ ประการ (จักขุ + รูป + จักขุวิญญาณ) เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิดขึ้น บุคคลย่อมรู้สึกรอารมณ์ใด ย่อมหมายรู้อารมณ์นั้น บุคคลย่อมหมายรู้อารมณ์ใด ย่อมตรึกถึงอารมณ์นั้น บุคคลย่อมตรึกถึงอารมณ์ใด ย่อมเน้นซ้ำด้วยอารมณ์นั้น...”<sup>๒๗</sup>

#### กระบวนการรับรู้ในพระพุทธศาสนา



แผนภาพที่ ๓.๓ กระบวนการรับรู้ในพระพุทธศาสนา

<sup>๒๖</sup> พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนโท), วิปัสสนาภูมิ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๔๒.

<sup>๒๗</sup> ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๒.

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดตามหลักอภิธรรม กระบวนการรับรู้หรือวิธีจิตมีขั้นตอนที่ละเอียดและซับซ้อนมากขึ้น โดยเริ่มจากภวังคจิต (จิตที่เป็นองค์แห่งภพ) ซึ่งเป็นจิตที่ทำหน้าที่รักษาความเป็นบุคคลในยามที่ไม่มีการรับรู้อารมณ์ใหม่ เมื่อมีอารมณ์มากระทบทวารใดทวารหนึ่ง ภวังคจิตจะถูกกระเพื่อม (ภวังคจลนะ) และตัดกระแส (ภวังคุปัจเฉทะ) จากนั้นจึงเกิดกระบวนการรับรู้เป็นลำดับ เริ่มจากปัญจทวารวิธี (กระบวนการรับรู้ทางทวาร ๕) หรือมนทวารวิธี (กระบวนการรับรู้ทางใจ) ขึ้นอยู่กับว่าอารมณ์นั้นมากระทบทวารใด<sup>๒๘</sup>



### แผนภาพที่ ๓.๔ กระบวนการรับรู้ทางจิต

ในกรณีของปัญจทวารวิธี เช่น จักขุทวารวิธี (กระบวนการรับรู้ทางตา) เมื่อรูปารมณ์มากระทบจักขุปสาท (ประสาทตา) จะเกิดลำดับจิตดังนี้ ๑) อดีตภวังค์ (ภวังค์ที่ผ่านไป) ๒) ภวังคจลนะ (ภวังค์ไหว) ๓) ภวังคุปัจเฉทะ (ภวังค์ขาด) ๔) ปัญจทวาราวชชนะ (จิตที่ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ที่มากระทบทวาร ๕) ๕) จักขุวิญญาณ (จิตที่ทำหน้าที่เห็น) ๖) สัมปฏิจฉนะ (จิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์) ๗) สันติริณะ (จิตที่ทำหน้าที่ได้ส่วนอารมณ์) ๘) โวฏฐัพพะ (จิตที่ทำ

<sup>๒๘</sup> พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ประมวลหลักพระอภิธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๓.

หน้าที่ตัดสินอารมณ์) ๙) ขวนะ (จิตที่ทำหน้าที่แล่นไปในอารมณ์) ๗) ฌณะ ๑๐) ตทารัมมณะ (จิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากขวนะ) ๒) ฌณะ แล้วจึงกลับเข้าสู่ภวังค์ตามเดิม<sup>๒๙</sup>



### แผนภาพที่ ๓.๕ ลำดับจิต

กระบวนการรับรู้ดังกล่าวนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก เปรียบได้กับการกระพริบตาหรือฟ้าแลบ แต่สามารถแยกแยะเป็นขั้นตอนได้ด้วยปัญญาอันละเอียด ในทางปฏิบัติ การเห็นกระบวนการรับรู้ตามความเป็นจริงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะทำให้เกิดความเข้าใจว่า “การรับรู้” ไม่ใช่ “เรา” หรือ “ของเรา” แต่เป็นเพียงกระบวนการทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย<sup>๓๐</sup>

ในการรับรู้แต่ละครั้ง ขวนจิตซึ่งเป็นจิตที่ทำหน้าที่ “เสพ” อารมณ์ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นช่วงที่กรรมถูกสร้างขึ้น โดยขวนจิตจะเป็นกุศลหรืออกุศลขึ้นอยู่กับ การปรุง

<sup>๒๙</sup> พระอนุรุทธาจารย์, **อภิธัมมัตถสังคหะ**, แปลโดย พระคันทสราภวังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๖-๕๗.

<sup>๓๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **พระพุทธศาสนาปริทรรศน์**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๙๖.

แต่งของจิตในขณะนั้น หากบุคคลขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อมีอารมณ์มากระทบอายตนะ เช่น เห็น ปรากฏน่าพอใจ ขวนจิตมักจะเป็นอกุศลประเภทโลภมูลจิต (จิตที่มีโลภเป็นมูล) หรือหากเห็นรูปไม่น่าพอใจ ขวนจิตมักจะเป็นอกุศลประเภทโทสมูลจิต (จิตที่มีโทสะเป็นมูล) แต่หากบุคคลมีสติสัมปชัญญะและได้อบรมจิตไว้ดีแล้ว แม้มีอารมณ์มากระทบ ขวนจิตก็สามารถเป็นกุศลได้ นอกจากนี้ กระบวนการรับรู้ยังแบ่งได้ตามลักษณะของอารมณ์ที่มากระทบ เป็น อติมหันตารมณ์ (อารมณ์ที่ชัดเจนมาก) มหันตารมณ์ (อารมณ์ที่ชัดเจน) ปรีตารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่ชัดเจน) และ อติปรีตารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่ชัดเจนมาก) ซึ่งแต่ละประเภทจะมีวิถีจิตที่สั้นยาวต่างกันไปในกรณีของอติมหันตารมณ์ จะเกิดวิถีจิตครบทั้ง ๑๗ ขณะ แต่ในกรณีของอติปรีตารมณ์ วิถีจิตอาจตกภวังก์ก่อนที่จะถึงขั้นขวนะ ทำให้ไม่เกิดการรับรู้อย่างสมบูรณ์<sup>๓๑</sup>

ในส่วนของมโนทวารวิถี (กระบวนการรับรู้ทางใจ) มีลักษณะคล้ายกับปัญจทวารวิถี แต่มีความแตกต่างในรายละเอียด เช่น ไม่มีปัญจทวารารวิชชนะ แต่มีมโนทวารารวิชชนะแทน และไม่มีจิตทำหน้าที่เฉพาะอย่างจักขุวิญญาณหรือโสตวิญญาณ เนื่องจากการรับรู้อารมณ์ผ่านใจโดยตรง นอกจากนี้ มโนทวารวิถียังสามารถรับรู้อารมณ์ได้ทุกประเภท ทั้งรูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธรรมารมณ์ ในขณะที่ปัญจทวารวิถีแต่ละประเภทรับรู้อารมณ์ได้เพียงอย่างเดียว<sup>๓๒</sup>

การเข้าใจกระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะยังช่วยให้เห็นว่า ทุกข์ไม่ได้เกิดจากการรับรู้เอง แต่เกิดจากการปรุงแต่งภายหลังการรับรู้ ซึ่งเป็นไปตามคำสอนในสหายตนวิภังคสูตรที่ว่า “เพราะอาศัยตาและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิดขึ้น การประจวบแห่งธรรม ๓ ประการนี้เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ บุคคลเมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมเพติดเพลิน ย่อมพริ้งพ้อ ย่อมติดใจ อนุสัยคือราคะย่อมตามนอน บุคคลเมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมเศร้าโศก ย่อมลำบาก ย่อมคร่ำครวญ ย่อมตืออกพริ้งพ้อ ย่อมถึง

<sup>๓๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ปฏิจจสมุปบาท**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๘๗.

<sup>๓๒</sup> พระธัมมานันทมหาเถระ, **อภิธัมมวาท**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๖๕.

ความหลงใหล อนุสัยคือปฏิกษะย่อมตามนอน บุคคลเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ย่อมไม่รู้ชัด เวทนานั้นตามความเป็นจริง อนุสัยคืออวิชชาย่อมตามนอน”<sup>๓๓</sup>

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม การทำความเข้าใจกระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะในหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ว่า “เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน รู้กลิ่นก็สักแต่ว่ารู้กลิ่น ลิ้มรสก็สักแต่ว่าลิ้มรส สัมผัสทางกายก็สักแต่ว่าสัมผัส รู้ด้วยใจก็สักแต่ว่ารู้” ซึ่งเป็นการหยุดกระบวนการปรุงแต่งที่จะนำไปสู่ความเพิลิตเพลินหรือขัดเคืองในอารมณ์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการปฏิบัติต่อกระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะไว้ในสฬายตนวิภังคสูตรว่า เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้น พึงพิจารณาว่า “นี่คือทุกข์” “นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์” “นี่คือความดับทุกข์” และ “นี่คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์” ซึ่งเป็นการพิจารณาตามแนวทางของอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งว่ากระบวนการรับรู้และการปรุงแต่งทั้งหมดเป็นเพียงกระแสธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนหรือของตน<sup>๓๔</sup>

กระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะยังมีความเชื่อมโยงกับหลักปฏิจาสมุปบาทในแง่ที่เป็นส่วนหนึ่งของวงจรการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ โดยอายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน และอุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพและชาติต่อไป<sup>๓๕</sup> การตัดวงจรนี้สามารถทำได้โดยการพัฒนาสติและปัญญาให้เห็นแจ้งในกระบวนการรับรู้ตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ที่มากระทบอายตนะ

โดยสรุป กระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่ละเอียดซับซ้อน เริ่มจากการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก จนเกิดเป็นวิถิจิตหรือกระบวนการรับรู้ที่มีลำดับชัดเจน การเข้าใจกระบวนการนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งใน

<sup>๓๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๒/๔๙๒-๔๙๓.

<sup>๓๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๘๙.

<sup>๓๕</sup> พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔-๗.

การเข้าถึงปรมัตถธรรมและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะช่วยให้เห็นว่าชีวิตทั้งหมดไม่มีอะไรนอกจากกระบวนการรับรู้และการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนหรือสาระแก่นสารที่ถาวร<sup>๓๖</sup> การพัฒนาสติและปัญญาให้เห็นแจ้งในกระบวนการนี้จึงเป็นหนทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง

### ๓.๕ อายตนะกับการพัฒนาจิตใจ

อายตนะในฐานะเป็นแดนเชื่อมต่อระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอก มีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับกระบวนการพัฒนาจิตใจในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจไว้หลายประการที่เกี่ยวข้องกับอายตนะโดยตรง เช่น อินทริยสังวร (การสำรวมในอินทริย์) สติปัฏฐาน (การตั้งสติ) และวิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) ซึ่งล้วนมีอายตนะเป็นฐานสำคัญของการฝึกฝน การเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอายตนะกับการพัฒนาจิตใจจึงเป็นกุญแจสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์<sup>๓๗</sup>

ประการแรก อินทริยสังวร หรือการสำรวมในอินทริย์ทั้ง ๖ เป็นหลักการเบื้องต้นในการพัฒนาจิตใจที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับอายตนะ อินทริยสังวรหมายถึงการมีสติควบคุมรักษาการรับรู้ทางอายตนะ ไม่ให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบ ดังพุทธพจน์ว่า “บุคคลเห็นรูปทางตาแล้ว ไม่ยึดถือในนิमित ไม่ยึดถือในอนุพยัญชนะ เมื่อไม่สำรวมจักขุนทริยอยู่ บาปอกุศลธรรมคือ อภิชฌาและโทมนัสพึงครอบงำได้ จึงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทริยนั้น รักษาจักขุนทริยถึงความสำรวมในจักขุนทริย”<sup>๓๘</sup> ซึ่งมีนัยเดียวกันสำหรับอินทริย์ที่เหลือด้วย

อินทริยสังวรมิได้หมายถึงการปิดกั้นการรับรู้ แต่เป็นการฝึกให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ ไม่หลงไปตามความพอใจหรือไม่พอใจที่เกิดขึ้น หลักการนี้มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาจิตใจในระดับศีล เนื่องจากเป็นการระมัดระวังไม่ให้อายตนะเป็นช่องทางของการเกิดกิเลส

<sup>๓๖</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), *วิมุตติรัตนมาลี*, (กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๖), หน้า ๘๙.

<sup>๓๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, หน้า ๘๒๓-๘๒๖.

<sup>๓๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๙/๒๖๗.

และการกระทำกุศลต่าง ๆ การฝึกอินทรีย์สังวรจึงเป็นการวางรากฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาจิตในระดับสูงขึ้นต่อไป<sup>๓๙</sup>

ประการที่สอง อายตนะเป็นฐานสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน โดยเฉพาะในหมวดธรรมานุปัสสนา ซึ่งมีการพิจารณาอายตนะเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติ ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อยู่อย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้ชัดตาและรู้ชัดรูป และรู้ชัดสังโยชนอันเกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูป ทั้งสองนั้น รู้ชัดสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีความเกิดขึ้นได้อย่างไร รู้ชัดสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีความละได้อย่างไร และรู้ชัดสังโยชนที่จะได้แล้วมีความไม่เกิดขึ้นต่อไปอย่างไร”<sup>๔๐</sup>

การเจริญสติปัฏฐานโดยการพิจารณาอายตนะเป็นการพัฒนาจิตในระดับที่สูงขึ้น โดยมุ่งเน้นการเห็นความจริงของกระบวนการรับรู้ว่าเป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนหรือของตน การเจริญสติในอายตนะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นกระบวนการเกิดขึ้นของกิเลสหรือสังโยชนในขณะที่มีการรับรู้ผ่านอายตนะ และรู้วิธีที่จะละสังโยชนเหล่านั้น ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตในระดับสมาธิและปัญญา

ประการที่สาม อายตนะยังเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตในรูปแบบของวิปัสสนาภาวนา โดยการพิจารณาความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ของอายตนะและกระบวนการรับรู้ทั้งหมด ดังพุทธพจน์ว่า “จักขุไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน สิ่งใดไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา พึงเห็นสิ่งนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้”<sup>๔๑</sup> การพิจารณาอายตนะด้วยไตรลักษณ์เป็นวิธีการสำคัญในการพัฒนาปัญญา เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นแจ้งในความจริงสูงสุด คือความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของกระบวนการรับรู้ทั้งหมด เมื่อเห็นว่าทั้งอายตนะภายใน (เช่น ตา หู) อายตนะภายนอก (เช่น รูป เสียง) และวิญญาณที่เกิดขึ้น (เช่น จักขุวิญญาณ

<sup>๓๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๐๕.

<sup>๔๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

<sup>๔๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑.

โสทวิญญาน) ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน จิตย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นและบรรลุมุตติในที่สุด<sup>๔๒</sup>

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการพัฒนาจิตที่เกี่ยวข้องกับอายตนะไว้ในอินทริยภาวนาสูตร โดยแบ่งระดับการพัฒนาเป็น ๔ ขั้น ได้แก่ ๑) อินทริยภาวนาอย่างเลว คือการที่บุคคลเห็นรูปแล้วเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ๒) อินทริยภาวนาอย่างประเสริฐ คือการที่บุคคลเห็นรูปแล้วเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ แต่มีสติรู้เท่าทันและสามารถระงับความรู้สึกนั้นได้ ๓) อินทริยภาวนาอย่างประเสริฐยิ่ง คือการที่บุคคลเห็นรูปแล้วไม่เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ แต่วางเฉยมีสติสัมปชัญญะ และ ๔) อินทริยภาวนาที่เป็นอริยะ คือการเห็นรูปแล้วรู้ชัดว่า “ความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยมนี้อยู่เหนือความรู้สึกทั้งปวง”<sup>๔๓</sup> ซึ่งเป็นระดับของพระอริยบุคคล

อีกแง่มุมหนึ่งในการพัฒนาจิตที่เกี่ยวข้องกับอายตนะคือ การพัฒนาสมาธิหรือฌาน โดยวิธีการเพิกถอนการรับรู้ทางอายตนะบางส่วน เช่น ในกรณีของรูปฌาน ผู้ปฏิบัติจะละนิรวณ ๕ และรวมจิตเป็นหนึ่งโดยไม่สนใจการรับรู้ทางกามคุณ ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส) แม้อายตนะจะยังทำงานอยู่ แต่จิตไม่ไขว่คว้าหรือติดข้องในอารมณ์เหล่านั้น ส่วนในกรณีของอรุณ ฌาน ผู้ปฏิบัติจะละการรับรู้ทางอายตนะมากยิ่งขึ้น เช่น ในอากาสนัญญายตนะจะละการรับรู้รูปทั้งหมด ในวิญญานัญญายตนะจะละแม้กระทั่งอากาศที่ไร้ขอบเขต เป็นต้น แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาสมาธิในระดับสูงเกี่ยวข้องกับการควบคุมและเพิกถอนการรับรู้ทางอายตนะอย่างเป็นขั้นตอน<sup>๔๔</sup> นอกจากนี้ ในแง่ของการพัฒนาปัญญา พระพุทธเจ้ายังทรงสอนให้พิจารณาความเป็นของว่างหรือสุญญตาในอายตนะทั้งหมด ดังที่ตรัสไว้ในสุญญตาสูตราว่า “อายตนะทั้งในและนอกเป็นของว่างจากตัวตนและสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน” การเจริญวิปัสสนาในแนวทางนี้ทำให้เกิดสุญญตาวิโมกข์ คือการหลุดพ้นด้วยการเห็นความว่างจากตัวตน ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตในระดับสูงสุดที่นำไปสู่วิมุตติญาณทัสสนะ คือญาณเห็นแจ้งในความหลุดพ้น<sup>๔๕</sup>

<sup>๔๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕๔-๑๕๖.

<sup>๔๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๙/๕๐๖-๕๐๘.

<sup>๔๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๓๑-๒๔๓/๒๗๒-๒๘๗.

<sup>๔๕</sup> พ.บ. (ไทย) ๓๑/๗๐/๑๑๙.

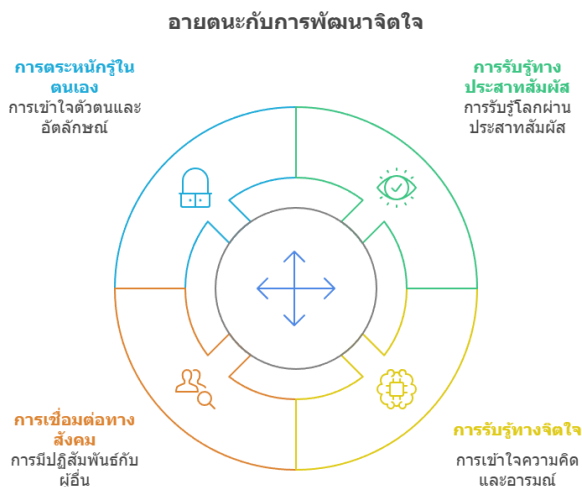
ในการพัฒนาจิตตามแนวทางมรรคมีองค์ ๘ อายตนะยังเป็นฐานสำคัญของการปฏิบัติในหลายองค์มรรค เช่น สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ที่เห็นอายตนะตามความเป็นจริง, สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ที่ไม่ดำริในทางตัณหาและทิฐิเมื่อมีอารมณ์มากระทบอายตนะ, สัมมาสติ (สติชอบ) ที่ระลึกรู้อายตนะตามความเป็นจริง และสัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) ที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเมื่อมีอารมณ์มากระทบอายตนะ การพัฒนาองค์มรรคเหล่านี้จึงสัมพันธ์กับการฝึกฝนอายตนะอย่างแยกไม่ออก<sup>๔๖</sup>

ท้ายที่สุด การพัฒนาจิตที่เกี่ยวข้องกับอายตนะมีเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุอรหัตตผล ซึ่งเป็นความหลุดพ้นสิ้นเชิงจากอาสวะทั้งปวง เมื่อพระอรหันต์เห็นรูปด้วยตา ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ท่านรู้ชัดตามความเป็นจริงและไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในอายตนะและอารมณ์ทั้งปวง ดังพุทธพจน์ว่า “ผู้ใดแลเห็นรูปแล้ว มีสติหลงลืม ใส่ใจนิมิตว่าน่ารัก จิตของผู้นั้นย่อมกำหนด เขาย่อมเสวยรสอารมณ์นั้น และติดใจในอารมณ์นั้น เวทนาหลายอย่างย่อมเจริญขึ้นแก่เขา คือ อภิชฌา (ความเพ่งเล็ง) และวิหิงสา (ความเบียดเบียน) ย่อมเบียดเบียนจิตของเขา ผู้สั่งสมทุกข์อย่างนี้ เรากล่าวว่าอยู่ไกลจากนิพพาน ส่วนผู้ใดเห็นรูปแล้ว มีสติไม่หลงลืม ไม่มีจิตกำหนด ย่อมเสวยเวทนาที่ไม่มีความกำหนัดนั้น ความกำหนัดในรูปนั้นไม่เบียดเบียนเขา ผู้คลายราคะ ไม่สั่งสมทุกข์อย่างนี้ เรากล่าวว่าอยู่ใกล้นิพพาน”<sup>๔๗</sup>

โดยสรุป อายตนะมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาในทุกระดับ ตั้งแต่การสำรวมอินทรีย์อันเป็นพื้นฐานของศีล การเจริญสติปัฏฐานและสมาธิภาวนา จนถึงการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ การเข้าใจความสัมพันธ์นี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตได้อย่างถูกต้องและเป็นระบบ โดยใช้อายตนะเป็นฐานในการฝึกฝนเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

<sup>๔๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

<sup>๔๗</sup> พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๕๐/๒๙๑-๒๙๒.



**แผนภาพที่ ๓.๖** อายตนะกับการพัฒนาจิตใจ

### ๓.๖ การปล่อยวางอายตนะเพื่อความหลุดพ้น

การปล่อยวางอายตนะเป็นหลักการสำคัญในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นในพระพุทธศาสนา เนื่องจากอายตนะเป็นแดนเกิดของความทุกข์เมื่อเกิดความยึดมั่นถือมั่น พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปล่อยวางอายตนะไว้หลายประการ ทั้งในระดับสามัญและในระดับที่ลึกซึ้ง เพื่อนำไปสู่วิมุตติหรือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การเข้าใจและปฏิบัติตามหลักการเหล่านี้จึงเป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา<sup>๔๘</sup>

ประการแรก การปล่อยวางอายตนะในระดับพื้นฐานเริ่มจากการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากกระทบอายตนะ ไม่หลงไปตามความชอบหรือความชัง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนในอินทริยสังวรว่า “เมื่อเธอเห็นรูปทางตาแล้ว อย่ายึดถือโดยนิमित อย่ายึดถือโดยอนุพยัญชนะ เธอพึงปฏิบัติเพื่อสำรวจจักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวจแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันเป็นบาป คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำ” ซึ่งมีความหมายว่า เมื่อเห็นรูปแล้ว ไม่ควรยึดติดในภาพรวม (นิमित) หรือรายละเอียดย่อย (อนุพยัญชนะ) ของรูปนั้น แต่ให้มีสติรู้เท่าทันว่ากำลังเห็นเท่านั้น<sup>๔๙</sup>

<sup>๔๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๙๓๗-๙๓๙.

<sup>๔๙</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

การมีสติเท่าทันอารมณ์ที่มากระทบอายตนะนี้ เป็นจุดเริ่มต้นของการปล่อยวางอายตนะ เพราะเป็นการตัดกระบวนการเกิดกิเลสตั้งแต่ต้นทาง เปรียบเสมือนการปิดประตูไม่ให้โจรเข้าบ้าน การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้จิตไม่ถูกปรุงแต่งด้วยตัณหาและทิฏฐิ แต่สามารถรักษาความเป็นกลางและความบริสุทธิ์ไว้ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ในการเห็น จะมีแค่การเห็น ในการได้ยิน จะมีแค่การได้ยิน ในการรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส จะมีแค่การรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ในการรู้ธรรมารมณ์ จะมีแค่การรู้ธรรมารมณ์”

ประการที่สอง การปล่อยวางอายตนะในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น คือการเห็นอายตนะตามความเป็นจริงด้วยไตรลักษณ์ กล่าวคือ การเห็นว่าอายตนะทั้งหมดเป็นสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักขุไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เธอทั้งหลายพึงเห็นข้อนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ โสตะไม่เที่ยง... ฆานะไม่เที่ยง... ชิวหาไม่เที่ยง... กายไม่เที่ยง... มโนไม่เที่ยง...”<sup>๕๐</sup>

การเห็นอายตนะด้วยไตรลักษณ์เป็นการเจริญวิปัสสนาที่นำไปสู่ญาณทัสสนะ คือการเห็นแจ้งในสภาวะธรรม ทำให้จิตคลายความยึดมั่นในอายตนะทั้งหลาย และเกิดนิพพิทา (ความเบื่อหน่าย) และวิราคะ (ความคลายกำหนัด) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการบรรลุวิมุตติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ ภิกษุผู้ได้สดับ เป็นอริยสาวก ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุวิญญาณ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุสัมผัส ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย เป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ก็ตาม เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น”<sup>๕๑</sup>

ประการที่สาม การปล่อยวางอายตนะยังสามารถทำได้ด้วยการพิจารณาสุญญตา หรือความว่างในอายตนะทั้งหลาย กล่าวคือ การเห็นว่าอายตนะทั้งภายในและภายนอกเป็นของว่างจากตัวตนและสิ่งที่เกิดด้วยตัวตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสุญญตาสูตรว่า “โลกนี้เป็นของ

<sup>๕๐</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑-๒.

<sup>๕๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๒.

ว่าง ว่างจากตัวตนและสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน” และตรัสอธิบายความว่าง (สุญญตา) ในอายตนะว่า “จักขุเป็นของว่างจากตัวตนหรือสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน รูปเป็นของว่างจากตัวตนหรือสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน จักขุวิญญาณเป็นของว่างจากตัวตนหรือสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน จักขุสัมผัสเป็นของว่างจากตัวตนหรือสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน...โสตะเป็นของว่าง...ฆานะเป็นของว่าง...ชีวหาเป็นของว่าง...กายเป็นของว่าง...มโนเป็นของว่าง...”<sup>๕๒</sup>

การพิจารณาสุญญตาในอายตนะเป็นการเจริญวิปัสสนาในอีกแง่มุมหนึ่ง ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นแจ้งในความไม่มีแก่นสารของกระบวนการรับรู้ทั้งหมด และสามารถบรรลุสุญญตาวิโมกข์ คือการหลุดพ้นด้วยการเห็นความว่าง ซึ่งเป็นหนึ่งในวิโมกข์ ๓ อันได้แก่ อนิมิตตวิโมกข์ (การหลุดพ้นด้วยการเห็นความไม่เที่ยง) อปภินิหิตวิโมกข์ (การหลุดพ้นด้วยการเห็นความเป็นทุกข์) และสุญญตาวิโมกข์ (การหลุดพ้นด้วยการเห็นความไม่มีตัวตน) การบรรลุวิโมกข์เหล่านี้เป็นการยืนยันถึงการหลุดพ้นสมบูรณ์จากอาสวะกิเลสทั้งปวง<sup>๕๓</sup>

ประการที่สี่ การปล่อยวางอายตนะสามารถทำได้ด้วยการละสังโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับอายตนะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกามราคะ (ความกำหนัดในกามคุณ) และรูปราคะ (ความกำหนัดในรูปฉาน) ซึ่งเป็นสังโยชน์เบื้องต่ำและเบื้องสูงที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับวัฏสงสาร การละสังโยชน์เหล่านี้ต้องอาศัยการเจริญสติปัฏฐานในอายตนะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออายตนะภายในและภายนอก ๖ ย่อมรู้ชัดสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นว่ามีความเกิดขึ้นได้อย่างไร ย่อมรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วว่ามีความละได้อย่างไร และย่อมรู้ชัดสังโยชน์ที่ละได้แล้วว่ามีความไม่เกิดขึ้นต่อไปอย่างไร”<sup>๕๔</sup>

การละสังโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับอายตนะเป็นกระบวนการเจริญมรรคมืองค์ ๘ ที่ทำให้เกิดการบรรลุมรรคผลตามลำดับ จากพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี จนถึงพระอรหันต์ โดยพระโสดาบันละสักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่ามีตัวตนในอายตนะ) วิจิกิจฉา (ความสงสัยในพระรัตนตรัย) และสีลัพพตปรามาส (ความยึดมั่นในศีลและวัตร) พระสกทาคามีทำราคะ

<sup>๕๒</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๕/๑๒๙.

<sup>๕๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

<sup>๕๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

โทสะ โมหะให้เบาบาง พระอนาคามีละกามราคะและปฏิฆะได้อย่างสิ้นเชิง และพระอรหันต์ละสังโยชน์เบื้องสูงทั้งหมด ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชา<sup>๕๕</sup>

ประการที่ห้า การปล่อยวางอายตนะในระดับสูงสุดคือการบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่พ้นไปจากการปรุงแต่งทั้งปวง รวมทั้งการรับรู้ผ่านอายตนะ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายนิพพานในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับอายตนะไว้ว่า “มีอายตนะอันหนึ่ง ซึ่งในอายตนะนั้นไม่มีปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม) อากาสาณัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัณญานาสัณญายตนะ โลกนี้ โลกหน้า พระจันทร์และพระอาทิตย์ทั้งสอง เราไม่กล่าวอายตนะนั้นว่าเป็นการมา การไป การตั้งอยู่ การจุติ การอุบัติ อายตนะนั้นไม่มีที่ตั้ง ไม่มีความเป็นไป ไม่มีอารมณ์ยึดหน่วง นี่คือที่สุดแห่งทุกข์”<sup>๕๖</sup>

นิพพานจึงเป็นภาวะที่พ้นไปจากอายตนะทั้งปวง เป็นการหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิงจากการรับรู้ที่ถูกปรุงแต่งด้วยอวิชชาและตัณหา อย่างไรก็ตาม พระอรหันต์ยังคงรับรู้ผ่านอายตนะตราบไต่ที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่การรับรู้นั้นไม่ก่อให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์อีกต่อไป ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ใดเห็นรูปแล้ว มีสติหลงลืม ใส่ใจนิमितโดยความน่านรัก ผู้นั้นมีจิตกำหนด ย่อมเสวยอารมณ์นั้น และความติดใจในอารมณ์นั้น เวทนาเป็นอันมากอันเกิดจากรูป ย่อมเจริญขึ้นแก่ผู้นั้น อภิขมาและวิหิงสาย่อมรบกวนจิตของผู้นั้น ผู้สั่งสมทุกข์อย่างนี้ ยังห่างไกลจากนิพพาน ส่วนผู้ใดเห็นรูปแล้ว มีสติตั้งมั่น ไม่ใส่ใจนิमितโดยความน่านรัก ผู้นั้นมีจิตไม่กำหนด ย่อมเสวยอารมณ์นั้น และไม่ติดใจในอารมณ์นั้น เมื่อผู้นั้นเห็นรูป และเสวยเวทนา เวทนาย่อมสิ้นไป ไม่สั่งสมขึ้น ผู้มีสติอยู่อย่างนี้ ทำทุกข์ให้น้อย ผู้นี้ใกล้นิพพาน”<sup>๕๗</sup>

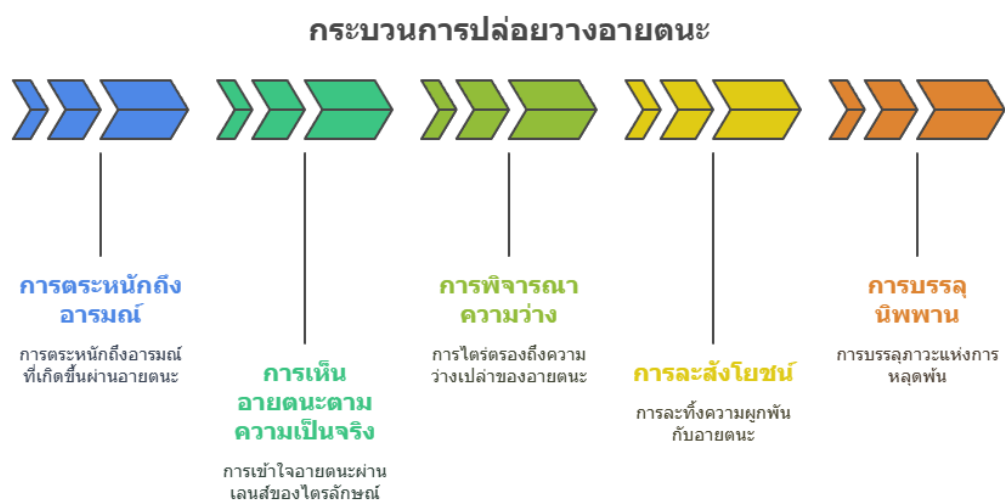
ในทางปฏิบัติ การปล่อยวางอายตนะเพื่อความหลุดพ้นต้องอาศัยการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยศีลเป็นพื้นฐานของการสำรวมอินทรีย์ สมาธิเป็นเครื่องมือในการฝึกจิตให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเมื่อมีอารมณ์มากระทบอายตนะ และปัญญาเป็นเครื่องมือในการเห็นแจ้งอายตนะตามความเป็นจริง การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงเป็นวิธีการที่ครอบคลุมในการปล่อยวางอายตนะเพื่อความหลุดพ้น

<sup>๕๕</sup> อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๒.

<sup>๕๖</sup> ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๗๑/๓๑๐.

<sup>๕๗</sup> ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๕๐/๒๙๑-๒๙๒.

โดยสรุป การปล่อยวางอายตนะเพื่อความหลุดพ้นเป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มีหลายระดับ ตั้งแต่การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบอายตนะ การเห็นอายตนะด้วยไตรลักษณ์ การพิจารณาสุญญตาในอายตนะ การละสังโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับอายตนะ จนถึงการบรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะที่พ้นไปจากการปรุงแต่งทั้งปวง การเข้าใจและปฏิบัติตามหลักการเหล่านี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้อย่างมีประสิทธิภาพ



แผนภาพที่ ๓.๗ กระบวนการปล่อยวางอายตนะ

### ๓.๗ บทสรุป

อายตนะเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่อธิบายกระบวนการรับรู้อันเป็นช่องทางเชื่อมต่อระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอก จากการศึกษาในบทนี้ ได้แสดงให้เห็นว่าอายตนะเป็นทั้งหลักการทางอภิปรัชญาเชิงพุทธและเครื่องมือในทางปฏิบัติที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การเข้าใจอายตนะอย่างถูกต้องและลึกซึ้งจึงเป็นกุญแจสำคัญในการเข้าถึงปรมัตถธรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีประจำวัน

จากการวิเคราะห์ความหมายและบทบาทของอายตนะ ทำให้เห็นว่าอายตนะในพระพุทธศาสนาหมายถึงแดนเชื่อมต่อให้เกิดการรับรู้ มีทั้งอายตนะภายใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น

กาย ใจ) และอายตนะภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) ซึ่งทำงานร่วมกันเป็นคู่ ๆ เพื่อให้เกิดวิญญาณแต่ละประเภท บทบาทสำคัญของอายตนะคือการเป็นแดนเกิดของกระบวนการรับรู้และประสบการณ์ทั้งปวงของมนุษย์ ทั้งในแง่ของการเกิดวิญญาณ เวทนา ตัณหา และความทุกข์ต่าง ๆ ตามหลักปฏิจจสมุปบาท

การจำแนกอายตนะตามหลักพระพุทธศาสนามีหลายนัย ทั้งการแบ่งเป็นอายตนะภายในและภายนอก การแบ่งตามวิสัยเป็นทิณวิสัย สุตวิสัย มุตวิสัย และวิญญาณวิสัย การแบ่งตามลักษณะการเกิดเป็นสภาวะอายตนะ สันตติอายตนะ วิสยอายตนะ และนิमितตอายตนะ ตลอดจนการแบ่งตามระดับการละกิเลสเป็นอายตนะระดับโลกียะและโลกุตตระ การเข้าใจการจำแนกอายตนะเหล่านี้ช่วยให้มองเห็นมิติต่าง ๆ ของกระบวนการรับรู้ได้อย่างลึกซึ้งและครอบคลุม

กระบวนการรับรู้ผ่านอายตนะเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและมีลำดับขั้นตอนชัดเจน เริ่มจากการที่อายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก ทำให้เกิดวิญญาณ ผัสสะ เวทนา และการปรุงแต่งต่าง ๆ ในทางอภิธรรม กระบวนการนี้ได้รับการอธิบายในรูปของวิถีจิต ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ เช่น ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ อาวัชชนะ วิญญาณ สัมปฏิจฉนะ สันตริณะ โภฏฐัพพะ ชวนะ และตทาทรมณะ การเข้าใจกระบวนการรับรู้นี้ช่วยให้เห็นว่าการรับรู้ไม่ใช่ “เรา” หรือ “ของเรา” แต่เป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

ในแง่ของการพัฒนาจิตใจ อายตนะมีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมหลายประการ ทั้งอินทริยสังวร การเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสมณะและวิปัสสนา การพัฒนาตามหลักไตรสิกขา และการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ การพัฒนาจิตโดยอาศัยอายตนะเป็นฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และสามารถพัฒนาปัญญาเพื่อความหลุดพ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การปล่อยวางอายตนะเพื่อความหลุดพ้นเป็นเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีหลายระดับ ตั้งแต่การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบอายตนะ การเห็นอายตนะด้วยไตรลักษณ์ การพิจารณาสุญญตาในอายตนะ การละสังโยชนที่เกี่ยวข้องกับอายตนะ จนถึงการบรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะที่พ้นไปจากการปรุงแต่งทั้งปวง การปล่อยวางอายตนะจึงเป็นเส้นทางสู่ความสงบและความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

จากการศึกษาอายตนะในบทนี้ ทำให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างอายตนะกับปรมัตถธรรมอื่น ๆ ในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ อายตนะภายในที่เป็นรูปธรรม (จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย) จัดเป็นรูปปรมัตถ์ประเภทสฬารูป ซึ่งได้กล่าวถึงแล้วในบทที่ ๒ ส่วนอายตนะจัดเป็นจิตปรมัตถ์ และกระบวนการทำงานของอายตนะเกี่ยวข้องกับเจตสิกปรมัตถ์ต่าง ๆ เช่น ผัสสะ เวทนา สัญญา ซึ่งจะได้กล่าวถึงในบทต่อไป การเข้าใจความเชื่อมโยงนี้ช่วยให้มองเห็นภาพรวมของปรมัตถธรรมได้อย่างชัดเจนและเป็นระบบ

หากพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างอายตนะกับองค์ประกอบอื่น ๆ ของชีวิตในแง่ปรมัตถธรรม จะเห็นได้ว่าอายตนะเป็นส่วนสำคัญที่เชื่อมโยงระหว่างรูปธรรมกับนามธรรมระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายใน และระหว่างกระบวนการรับรู้กับกระบวนการปรุงแต่ง การเข้าใจอายตนะจึงเป็นกุญแจสำคัญในการเข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาปัญญาและการหลุดพ้นจากความทุกข์ในที่สุด

ในทางปฏิบัติ การนำความเข้าใจเรื่องอายตนะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญา ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ไม่หลงไปตามกระแสโลก และสามารถพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบอายตนะ การไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่รับรู้ และการเห็นอายตนะตามความเป็นจริงด้วยไตรลักษณ์ เป็นวิธีการสำคัญในการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา

**ตารางที่ ๓.๒** แสดงการสรุปความสัมพันธ์ระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาณ ผัสสะ และเวทนา

| อายตนะภายใน     | อายตนะภายนอก      | วิญญาณ          | ผัสสะ           | เวทนา                   |
|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| ๑. จักขุ (ตา)   | รูป (รูป)         | จักขุวิญญาณ     | จักขุสัมผัส     | จักขุสัมผัสสชาเวทนา     |
| ๒. โสตะ (หู)    | สัททะ (เสียง)     | โสทวิญาณ        | โสทสัมผัส       | โสทสัมผัสสชาเวทนา       |
| ๓. ฆานะ (จมูก)  | คันธะ (กลิ่น)     | ฆานวิญาณ        | ฆานสัมผัส       | ฆานสัมผัสสชาเวทนา       |
| ๔. ชิวหา (ลิ้น) | รสชะ (รส)         | ชิวหา<br>วิญญาณ | ชิวหา<br>สัมผัส | ชิวหาสัมผัสสชา<br>เวทนา |
| ๕. กาย (กาย)    | โผฏฐัพพะ (สัมผัส) | กายวิญาณ        | กายสัมผัส       | กายสัมผัสสชาเวทนา       |

|             |                     |           |           |                   |
|-------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|
| ๖. มโน (ใจ) | ธัมมะ<br>(ธรรมารมณ) | มโนวิญญูณ | มโนสัมผัส | มโนสัมผัสสชาเวทนา |
|-------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|

ในบทถัดไป ผู้เขียนจะเข้าสู่การศึกษาจิตปรมัตถ์ ซึ่งเป็นเครื่องรับรู้แห่งชีวิต โดยจะวิเคราะห์ธรรมชาติและลักษณะของจิต ประเภทของจิตและการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการรับรู้อารมณ์ และการพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้น ซึ่งมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับอายตนะที่ได้กล่าวถึงในบทนี้ การเข้าใจเรื่องอายตนะจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการทำความเข้าใจจิตปรมัตถ์ต่อไป ในขณะที่อายตนะเป็นช่องทางหรือประตูในการรับรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรับรู้หรือรู้แจ้งอารมณ์โดยตรง โดยเฉพาะมโนายตนะซึ่งเป็นอายตนะภายในประเภทสุดท้ายนั้น แท้จริงแล้วคือจิตหรือมโนวิญญูณธาตุนั่นเอง ดังนั้น การศึกษาจิตปรมัตถ์ในบทต่อไปจึงเป็นการขยายความและต่อยอดจากความเข้าใจเรื่องอายตนะ โดยเฉพาะมโนายตนะ เพื่อให้เห็นกระบวนการทำงานของจิตในการรับรู้อารมณ์และการปรุงแต่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

## บทที่ ๔

### จิตปรমัตถ์ : เครื่องรับรู้แห่งชีวิต

#### ๔.๑ บทนำ

ในบทที่ผ่านมา เราได้ศึกษาถึงรูปปรมัตถ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบฝ่ายวัตถุธรรม และได้เรียนรู้เกี่ยวกับอายตนะซึ่งเป็นทางแห่งการรับรู้ ในบทนี้เราจะมุ่งเน้นศึกษาถึง "จิตปรมัตถ์" ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่มีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ และเป็นแกนกลางของการรับรู้ ตลอดจนกระบวนการทางจิตทั้งหมดของมนุษย์

มนุษย์ทุกคนล้วนดำรงชีวิตอยู่ภายใต้การขับเคลื่อนของจิต หากเปรียบร่างกายเสมือนพาหนะ จิตก็เปรียบได้กับผู้ขับที่นำพาชีวิตให้เคลื่อนไปในทิศทางต่าง ๆ จิตรับรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัส คิด ประมวลผล ตัดสินใจ และมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรม การกระทำ และเจตนาทั้งหลาย ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ด้วยเหตุนี้ การเข้าใจ “จิต” อย่างลึกซึ้ง จึงเป็นความรู้ทางจิตวิทยา และเป็นหัวใจของการเข้าใจตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพระอภิธรรม จิตถูกจัดเป็นหนึ่งในปรมัตถธรรม ๔ ประการ อันประกอบด้วย จิต เจตสิก รูป และนิพพาน โดย “จิต” เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะรู้แจ้งอารมณ์ ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของการรับรู้ ทั้งจากภายนอก (เช่น รูป เสียง กลิ่น) และภายใน (ความคิด ความรู้สึก ความจำ) อย่างต่อเนื่อง แม้จะไม่สามารถมองเห็นหรือจับต้องได้ แต่จิตก็แสดงออกผ่านกระบวนการคิดและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

จุดเด่นของพระอภิธรรมคือการแจกแจงจิตออกเป็น “จิตดวงต่าง ๆ” อย่างมีระบบ โดยจำแนกตามคุณภาพ เจตนา และผลของจิตในแต่ละขณะ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อภาวะทางจิตใจของปัจเจกบุคคล การศึกษาจิตในเชิงอภิธรรมจึงมิได้มุ่งหมายเพียงเพื่อการท่องจำหรือจำแนก แต่เพื่อการเห็นธรรมชาติของจิตตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) และใช้ความรู้นั้นในการเจริญสติ รู้เท่าทันตนเอง และพัฒนา “ภาวะจิต” ให้สูงขึ้นเป็นลำดับ ความเข้าใจเกี่ยวกับจิต

ตามแนวอภิธรรม ยังทำให้เห็นว่า จิตมิใช่สิ่งคงที่ถาวร แต่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัยในลักษณะของ “อนิจจัง” (ไม่เที่ยง) “ทุกขัง” (เป็นทุกข์) และ “อนัตตา” (ไม่ใช่ตัวตน) ซึ่งเป็นหัวใจของโลกทัศน์ในพระพุทธศาสนา การรู้เท่าทันการเกิดดับของจิต จึงถือเป็นรากฐานของการฝึกจิตและพัฒนาปัญญา เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในสังขารธรรมทั้งหลาย และเข้าถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด

ดังนั้น ในบทนี้ จะได้ศึกษาความหมายและลักษณะของจิตปรมัตถ์ ประเภทต่าง ๆ ของจิต การทำงานของจิต ความสัมพันธ์ของจิตกับการรับรู้อารมณ์และความรู้สึก การพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ถูกต้อง ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการหลุดพ้น ตลอดจนเทคนิคในการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องจิตปรมัตถ์ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดสติและปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

## ๔.๒ ความหมายและลักษณะของจิตปรมัตถ์

จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ารตรู สิ่งใด สิ่งนั้นคืออารมณ์ จิตคือธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ รับ จำ คิด รู้ ซึ่งอารมณ์ จิตต้องมีอารมณ์ และต้องรับอารมณ์จึงจะรู้ และจำ แล้วก็คิดต่อไปสมตามนัยขยายความตามบาลีว่า จินตเตตติ จิตตํ อารมมณํ วิชาณาตติ อตโธ ๑<sup>๑</sup> แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อมนคิด ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต มีอธิบายความว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์คือ จิต ในปฏิสัมภิทามรรคแสดงว่าจิตนี้มีชื่อใช้เรียกขานกันถึง ๑๐ ชื่อ แต่ละชื่อได้แสดงให้เห็น ความหมายว่าจิตคืออะไร ดังต่อไปนี้

ยํ จิตตํ มโน ททยํ มานสํ ปณฺหฺรํ มนายตฺนํ มนินฺทริยํ วิญญานํ วิญญานกฺขนโร ตชฺชา มโนวิญญานธาตุ ๆ เป ๆ อิหํ จิตตํ ๑<sup>๒</sup>

อรรถกถาอัฐสาลินี อธิบายว่า อารมมณํ จินตเตตติ จิตตํ; วิชาณาตติ อตโธ. ธรรมชาติที่ชื่อว่าจิต เพราะวิเคราะห์ว่า ย่อมคิด อธิบายว่า ย่อมรู้อารมณ์<sup>๓</sup>

<sup>๑</sup> วิกิวิณี, ๖๖.

<sup>๒</sup> ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๗๖/๒๐๔.

<sup>๓</sup> อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๑๐.

๒. มนต์ดี มีโน; วิชานาตติ อตฺโถ. อภฺฐกถาจริยา ปนาหุ นาฬิยา มินมาโน วีย มหาตุ  
ลาย ธารยมาโน วีย จ อารมณฺ มินติ ปชานาตติ มีนติ. สภาวธรรมที่ชื่อว่ามนะ เพราะ วิเคราะห์  
ว่า ย่อมรู้ คือย่อมรู้แจ้ง แต่ว่า พระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายกล่าวว่า สภาวธรรมที่ชื่อว่า มนะ  
เพราะวิเคราะห์ว่า ย่อมรู้อารมณ์ เหมือนบุคคลนั่งอยู่ด้วยทะนาน และเหมือนขังน้ำหนักที่ตรงขัง  
ขนาดใหญ่ฉะนั้น<sup>๔</sup>

๓. หทยนติ จิตต์. “จิตต์ วา เต ขิปิสฺสามิ หทยํ วา เต ผาเลสฺสามิตี” เอตถ อุโร หทยนติ วุตตํ. บทว่า หทยํ ได้แก่ จิต อธิบายว่า หน้าอก พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกว่า หทัย ในพระคัมภีร์นี้ว่า เราจักทำจิตของท่านให้พลุ่งพล่าน จักฉีกหัวใจของท่าน ดังนี้<sup>๕</sup>

หทยา หทยํ มณฺเญ อณฺญาเย ตจฺจนตฺติ เอเตถ จิตฺตํ. จิตฺตํ พฺรหฺมผู้มีพระภาคเจ้าตรัส  
เรียกว่า หทัย ในปาฐะว่า หทยา หทยํ มณฺเญ อณฺญาเย คจฺจนตฺติ ดังนี้

วกกั หทยนติ เอตถ หทยวตถุ. หทัยัตถุ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกว่า หทัย ใน  
ปาฐะว่า วกกั หทยั ดังนี้<sup>๗</sup> อธิ ปน จิตตเมว อพณตฺรฏฺฐณฺ หทยนติ วุตตํ. แต่ว่าในนิทเทศนี้ จิต  
เท่านั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเรียกว่า หทัย เพราะความว่า อยู่ภายใน ฯ

๔. อารมณฺ์ มินมานํ ชานาตีติ มโน. มานสนติ มโน เอว. สภาวธรรมชื่อว่า มโน เพราะวิเคราะห์ว่า ย่อมกำหนดรู้อารมณ์ มโนนั้นแหละชื่อว่ามีานัส<sup>๙</sup>

๕. ตเมว ปริสุทฺถญฺฐาน ปณฺทรํ จิตฺตํนํหฺลละ ชื่อว่าปณฺทระ เพราะความว่าบริสุทธิ์<sup>๑๐</sup>

๖. มโน มนายตนนติ อธิ ปน มโนคฺคหณฺ มนสฺสเว อายตฺนภาวทีปนตฺถํ. เตเนตฺถํ ทีเปติ นยิทํ เทวายตณํ วีย มนสฺส อายตฺนตฺตา มนายตณํ อถ โข มโน เอว อายตณํ มนายตฺนนติ. ส่วนว่า

๔ อภ.สง.อ. (ปาฐี) ๑/๑๗๒.

<sup>៥</sup> ឆ.ស. (ហាតី) ១៥/២៣៧/២៤៨, ឡ.ស. (ហាតី) ២៥/១៨២/៣៦៨.

៦ ឆ.ប្ប. (ហាតី) ១២/៦៣/៤១.

<sup>៧</sup> វិ.ម. (ហត្ថ) ១០/៣៧៧/២៥១, ឈ.ប្ប. (ហត្ថ) ១២/១១០/៧៨.

<sup>๘</sup> อภ.สง.อ. (ปาฐี) ๕/๑๙๑.

๔ อภิ.สง.อ. (ปาฬี)

๑๐ อภิ.สง.อ. (ปาฐี) ๕/๑๙๑.

มโน-ศัพท์ ในปาฐะว่า มโน มนายตนํ ดังนี้ เพื่อแสดงว่า มโนนั่นเองว่าเป็นอายตนะด้วย ปาฐะว่า มโน มนายตนํ นั้น จึงแสดงบทว่า มโน นั้น มโนนี้ชื่อว่า มนายตนะ เพราะเป็นอายตนะแห่งใจนั้นแหละ<sup>๑๑</sup>

๗. ตเทว มนนลกฺขณ อินฺทภูตฺติ กาเรตฺติ อินฺทริยํ. มโนว อินฺทริยํ มนินฺทริยํ. ชื่อว่า อินฺทริย เพราะครองความเป็นใหญ่กว่าธรรมอื่น ในลักษณะแห่งความรู้ มนะนั้นแหละเป็นอินฺทริย จึงชื่อว่า มนินฺทริย<sup>๑๒</sup>

วิชานาตฺติ วิญญานํ. ธรรมชาตฺติที่ชื่อว่า วิญญาน เพราะวิเคราะห์ว่า ย่อมรู้แจ้ง<sup>๑๓</sup>

วิญญานเมว ชนโร วิญญานกฺชนโร. ชนฺธคือวิญญานนั้นแหละ เรียกว่า วิญญาน ชนฺธ<sup>๑๔</sup>

เตสํ ผสฺสาทึนํ ฐมมานํ อญฺจวิกา มโนวิญญานธาตุ. มโนวิญญานอันธาตุอันสมควร แก่ธรรม มีผัสสะ เป็นต้นเหล่านั้น<sup>๑๕</sup>

อธิบายว่า

๑. ธรรมชาตฺติโดยย่อเมคฺค ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต
๒. ธรรมชาตฺติโดยย่อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า มโน
๓. จิตนั้นแหละได้รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน ดังนั้นจึงชื่อว่า หทัย
๔. ธรรมชาตฺติคือ ฉันทะที่มีในใจนั่นเอง ชื่อว่า มานัส
๕. จิตเป็นธรรมชาตฺติที่ผ่องใส จึงชื่อว่า ปณฺทระ
๖. มนะนั้นเองเป็นอายตนะ คือเป็นเครื่องต่อ จึงชื่อว่า มนายตนะ
๗. มนะอีกนั้นแหละที่เป็นอินฺทริย คือครองความเป็นใหญ่ จึงชื่อว่า มนินฺทริย
๘. ธรรมชาตฺติใดที่รู้แจ้งอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิญญาน
๙. วิญญานนั้นแหละเป็นชนฺธ จึงชื่อว่า วิญญานชนฺธ

<sup>๑๑</sup> อภ.สง.อ. (บาลี) ๕/๑๙๑.

<sup>๑๒</sup> อภ.สง.อ. (บาลี) ๕/๑๗๒.

<sup>๑๓</sup> อภ.สง.อ. (บาลี) ๕/๑๙๓.

<sup>๑๔</sup> อภ.สง.อ. (บาลี) ๕/๑๙๓.

<sup>๑๕</sup> อภ.สง.อ. (บาลี) ๕/๑๙๒.

๑๐. มนะนั้นเองเป็นธาตุชนิดหนึ่ง ที่รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ จึงชื่อว่า มโนวิญญาณธาตุ

สรุปได้ว่า "จิต" เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งและแตกต่างจากความเข้าใจทั่วไปในบริบทของจิตวิทยาสมัยใหม่ จิตในพระพุทธศาสนาเป็นสภาวะธรรมระดับปรมัตถ์ที่มีลักษณะเฉพาะ และสามารถพิจารณาได้ทั้งในแง่ปริกคศาสตร์ ลักษณะทางอภิธรรม และบทบาทหน้าที่ในกระบวนการรับรู้ คำว่า "จิต" มีรากศัพท์มาจากธาตุ "จิตต" ซึ่งมีความหมายว่า "คิด" หรือ "รู้" ในภาษาบาลี คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า จิตมีความหมายในหลายนัย เช่น สภาพที่คิด (จินตเต) สภาพที่รู้แจ้งอารมณ์ (วิชานาติ) หรือสภาพที่สะสมผลกรรม (จินตฺเต) โดยนัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนสะท้อนคุณสมบัติของจิตที่เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์และสะสมผลแห่งกรรม

พระอนุรุธาจารย์ ผู้รจนาคัมภีร์อริยมรรคสมุทสาสนะ ได้ให้คำจำกัดความของจิตว่าเป็นสภาวะธรรมที่มีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ (วิชานนลกขณฺ์ จิตฺต) หมายความว่า จิตมีหน้าที่หลักในการรับรู้หรือรู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งจิตไม่ได้ทำหน้าที่อื่นใดนอกจากการรู้อารมณ์จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่ง รู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้สิ่งใด สิ่งนั้นแหละคืออารมณ์ อีกนัยหนึ่งแสดงว่า จิตคือธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ รับ จำ คิด รู้ ซึ่งอารมณ์ จิตต้องมีอารมณ์ และต้องรับ อารมณ์จึงจะรู้ และจำ

#### ๔.๓ ลักษณะของจิต

จิตเป็นปรมัตถุธรรม ดังนั้น จึงมีลักษณะทั้ง ๒ อย่าง มีสามัญญลักษณะและวิเสสลักษณะ สามัญญลักษณะหรือไตรลักษณ์ของจิต มีครบบริบูรณ์ทั้ง ๓ ประการ คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ จิตที่เป็นอนิจจลักษณะ คือ ไม่เที่ยง ไม่มั่นคง หมายถึงว่า ไม่ยั่งยืน ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอดเวลา จิตที่เป็นทุกขลักษณะ คือ ทนอยู่ไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน ไม่สามารถทนอยู่ได้ตลอดเวลา จึงมีอาการเกิดดับ เกิดดับ อยู่รู้ไป จิตที่เป็นอนัตตลักษณะ คือ เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่บังคับบัญชาให้ยั่งยืน ให้ทนอยู่ไม่ให้เกิดดับก็ไม่ได้เลย และเพราะเหตุว่าจิตนี้ เกิดดับๆ สืบต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วเหลือประมาณ จนปุณฺณชนคนธรรมดาเข้าใจไปว่า จิตนี้ไม่มีการเกิดดับ แต่ว่ายั่งยืนอยู่จนตลอดชีวิตจึงดับไป ก็เหมือนกับเข้าใจว่ากระแสไฟฟ้าชนิดกระแสสลับซึ่งกลับไปกลับมาอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งมองเห็นหลอดไฟสว่างอยู่ตลอดเวลา ก็เข้าใจว่ากระแสไฟฟ้าไม่ได้ไหลไปแล้วกลับ ฉะนั้น

ดังนั้น “จิต” ในทางพระพุทธศาสนา ไม่ได้ถูกมองว่าเป็นวิญญาณนรินทร์หรืออัตตาที่เที่ยงแท้ แต่เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัย มีหน้าที่สำคัญในการรับรู้อารมณ์ (อารมณ์ณวิชานนลักษณะ) และดับไปในเวลาอันสั้น ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของจิตในเชิงอภิธรรมจึงมีความละเอียดอ่อนและจำแนกได้หลายมิติ ที่เรียกว่า วิเสสลักษณะหรือขนาทิจตุกะของจิต ซึ่งพอสรุปได้เป็น ๔ ลักษณะสำคัญ ดังนี้

๑. วิชานนลกขณฺ์ มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ
๒. ปุพฺพกมรสํ เป็นประธานในธรรมทั้งปวงเป็นกิจ
๓. สนธานปจฺจิปฺภูฐานํ มีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏ
๔. นามรูปปทฺฏฐานํ มีนามรูปเป็นเหตุใกล้เคียงให้เกิด<sup>๑๖</sup>

มีคาถากล่าวถึงเรื่องการระว้างสังวรจิตและมีความกล่าวถึงลักษณะหรือสภาพของจิตไว้ว่า ทูรณคฺมิ เอกจรี อสรีริ คฺุหาสยํ เย จิตฺตํ สญฺญเมสสนติ โมกฺขนติ มารพนธนา<sup>๑๗</sup> แปลว่า คนเหล่าใดสำรวมจิตที่เที่ยงไปไกล เที่ยงไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ คนเหล่านั้น จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร<sup>๑๘</sup>

จิตเป็นสภาวะธรรมที่ทำให้เกิดขึ้น ทำให้เป็นไปได้ คือทำให้วิจิตรได้ถึง ๖ ประการประกอบด้วย

๑. วิจิตรในการกระทำ คือทำให้ดังงาม แปรก นํ้าพิศวง พิลึกกึกกือ เช่น สิ่งของต่างๆ ที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น ย่อมมีทั้งที่ดังงาม แปรกตานํ้าพิศวง ตลอดจนน่าเกรียต นาสยดสยง สพรังกลัว

๒. วิจิตรด้วยตนเอง คือตัวจิตก็แปรก นํ้าพิศวง มีประการต่างๆ นานา เช่น จิตดีก็มีชั่วก็มี จิตที่ฟุ้งซ่าน จิตที่สงบ จิตเบาปัญญา จิตที่มีความจำละเอื้อลื่น จิตที่มีความจำเป็นเลิศ สุดที่จะพรรณนา

<sup>๑๖</sup> อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๖๑.

<sup>๑๗</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๗/๒๒.

<sup>๑๘</sup> พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๓๗/๒๒๘-๒๒๙.

๓. วิจิตรในการสั่งสมกรรมและกิเลส ได้แก่อัจฉินนั้นแหละเป็นตัวที่ก่อกรรมทำชั่ว และก็จิตนั้นแหละเป็นตัวสะสมกรรมและกิเลสที่ตัวนั้นทำไว้เอง นำแปลก นำพิศวงยิ่งขึ้น ก็ตรงที่ว่ากรรมอะไรที่ไม่ดีที่ตัวทำเอง ก็ไม่น่าจะเก็บสิ่งที่ไม่ดีนั้นไว้ แต่ก็จำต้องเก็บต้องสั่งสมไว้

๔. วิจิตรในการรักษาไว้ ซึ่งวิบากที่กรรมและกิเลสได้สั่งสมไว้ หมายความว่า กรรมทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมที่จิตเป็นตัวการก่อให้เกิดขึ้นนั้น จะไม่สูญหายไปไหนเลย แม้จะช้านานปานใด ก็ไม่มีการเสื่อมสลายไป เมื่อได้ช่องสบโอกาสเหมาะเมื่อใด เป็นต้องได้รับผลของกรรมเมื่อนั้นจนได้

๕. วิจิตรในการสั่งสมสันดานของตนเอง หมายถึงว่า การกระทำความกรรมอย่างใด ๆ ก็ตาม ถ้ากระทำอยู่บ่อย ๆ ทำอยู่เสมอ ๆ เป็นเนื่องนิจ ก็ติดฝังในนิสัยสันดานให้ชอบกระทำ ชอบพฤติกรรมอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ

๖. วิจิตรด้วยอารมณ์ต่าง ๆ หมายถึงว่า จิตนี้รับอารมณ์ได้ต่าง ๆ นานา ไม่มีที่จำกัด ตำนานำแปลก นำพิศวงที่มักจรับอารมณ์ไม่ดี ที่ชั่วได้ง่ายดาย

นอกจากนี้จิตยังมีลักษณะอีกหลายๆ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ลักษณะเฉพาะ จิตมีลักษณะเฉพาะคือการรู้อารมณ์ หมายถึงจิตเป็นสภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์หรือสิ่งที่ปรากฏทางอายตนะหรือทวารทั้ง ๖ นี่คือลักษณะพื้นฐานที่สุดของจิต และเป็นธรรมชาติที่แยกจิตออกจากสภาวะธรรมอื่น ๆ เช่น รูป ซึ่งไม่มีการรู้

๒. หน้าที่หรือกิจ จิตมีหน้าที่เป็นประธานในการรับรู้และดำเนินกิจกรรมทางจิตทั้งปวง เป็นผู้นำในกระบวนการรับรู้ และนำหน้าเจตสิกทั้งหลาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ" นอกจากนี้ จิตยังทำหน้าที่สะสมผลแห่งกรรม สร้างวิบากและปฏิสนธิที่ต่อเนื่องในสังสารวัฏด้วย

๓. ผลปรากฏ จิตมีผลปรากฏคือความต่อเนื่องหรือการสืบทอด จิตเกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีความต่อเนื่องในการรับรู้และประสบการณ์ แม้ว่าในความเป็นจริง จิตจะเกิดดับในทุกขณะก็ตาม ความรวดเร็วในการเกิดดับนี้ทำให้ปุถุชนเข้าใจผิดว่าจิตเป็นสิ่งถาวร

๔. เหตุใกล้ให้เกิด จิตมีนามและรูปเป็นเหตุใกล้ให้เกิดหมายความว่า การเกิดขึ้นของจิตต้องอาศัยองค์ประกอบทางนามธรรม (เช่น เจตสิก) และรูปธรรม (เช่น หทัยวัตถุ) เป็นปัจจัย

สนับสนุน จิตไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยลำพัง แต่ต้องอาศัยปัจจัยเหล่านี้ในการเกิดขึ้นและทำหน้าที่

นอกจากลักษณะสำคัญข้างต้นแล้ว จิตยังมีคุณสมบัติพิเศษอีกหลายประการ ดังนี้:

๑. ความรวดเร็ว จิตมีความรวดเร็วมาก ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้" ในหนึ่งวินาที จิตสามารถเกิดดับได้นับแสนขณะ ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีความต่อเนื่องในการรับรู้

๒. ความเป็นอนัตตา จิตเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนถาวร เป็นเพียงกระแสการเกิดดับที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า "จิตนี้ผุดผ่อง แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา"

๓. ความหลากหลาย จิตมีความหลากหลายตามสภาวะและหน้าที่ โดยในอภิธรรมได้จำแนกจิตออกเป็น ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง ตามคุณสมบัติและหน้าที่ต่าง ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนและความแตกต่างของสภาวะจิตในแต่ละขณะ

๔. การไม่มีรูปร่างหรือสัณฐาน จิตเป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง สี สัณฐาน หรือที่ตั้ง ไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ด้วยอายตนะภายนอก แต่รู้ได้ด้วยการพิจารณาภายใน (อัมมัตตารัมมณะ) จิตจึงเป็นสภาวะธรรมที่รู้ได้ยากยิ่ง

การเข้าใจความหมายและลักษณะของจิตปรมัตถ์ตามที่กล่าวมานี้ จะช่วยให้ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาเริ่มต้นการสำรวจโลกภายในได้อย่างถูกต้อง เป็นการวางพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาจิตตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน อันจะนำไปสู่การเห็นแจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง และการหลุดพ้นจากความทุกข์ในที่สุด

ในแง่ของการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การทำความเข้าใจลักษณะของจิตปรมัตถ์ช่วยให้เราเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตาของจิต และความไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิต ลดความยึดติดในตัวตน และเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์และสุขที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

## ๔.๔ ประเภทของจิตและการทำงาน

ในพระอภิธรรม จิตถูกจำแนกออกเป็นประเภทต่าง ๆ อย่างละเอียด เพื่อแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของสภาวะจิตที่ทำหน้าที่ต่างกันไปตามเหตุปัจจัย การเข้าใจการจำแนกประเภทของจิตนี้ไม่เพียงแต่เป็นความรู้ในเชิงทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันสภาวะจิตของตนเองในแต่ละขณะได้อย่างถูกต้อง

คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะได้จำแนกจิตออกเป็น ๘๙ ดวงโดยพื้นฐาน หรือโดยพิสดารเป็น ๑๒๑ ดวง (โดยการขยายมหัคคตจิตให้ละเอียดขึ้น) ซึ่งสามารถจัดกลุ่มตามภูมิหรือระดับของจิตได้เป็น ๔ ประเภทใหญ่ ดังนี้<sup>๑๙</sup>

**๑. กามาวจรจิต** คือ จิตที่ท่องเที่ยวหรือเกี่ยวข้องกับกามภูมิ เป็นจิตระดับปกติที่สัมพันธ์กับกามารมณ์หรือโลกียวิสัยทั่วไป มีทั้งหมด ๕๔ ดวง แบ่งออกเป็น

๑) อกุศลจิต คือ จิตที่เป็นอกุศล ไม่ดีงาม ประกอบด้วยอกุศลมูล (โลภะ โทสะ โมหะ) มี ๑๒ ดวง ได้แก่ โลภมูลจิต (จิตที่มีโลภะเป็นมูล) ๘ ดวง โทสมูลจิต (จิตที่มีโทสะเป็นมูล) ๒ ดวง และโมหมูลจิต (จิตที่มีโมหะเป็นมูล) ๒ ดวง

๒) อเหตุกจิต คือ จิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ (ทั้งกุศลเหตุและอกุศลเหตุ) มี ๑๘ ดวง ได้แก่ อกุศลวิบากจิต (ผลของอกุศล) ๗ ดวง กุศลวิบากอเหตุกจิต (ผลของกุศลที่ไม่มีเหตุ) ๘ ดวง และอเหตุกิริยาจิต (จิตที่เป็นเพียงกิริยา ไม่สร้างกรรม) ๓ ดวง

๓) กามาวจรโสภณจิต คือ จิตดีงามในกามภูมิ มี ๒๔ ดวง ได้แก่ มหากุศลจิต (จิตที่เป็นกุศลระดับกามาวจร) ๘ ดวง มหาวิบากจิต (ผลของมหากุศล) ๘ ดวง และมหากิริยาจิต (จิตที่เป็นเพียงกิริยาของพระอรหันต์) ๘ ดวง

**๒. รูปาวจรจิต** คือ จิตที่ท่องเที่ยวหรือเกี่ยวข้องกับรูปภูมิ เป็นจิตที่เกิดจากการเจริญรูปฌาน มีทั้งหมด ๑๕ ดวง (โดยโสภณตักขณ) แบ่งออกเป็น รูปาวจรกุศลจิต (จิตที่เป็นกุศล

<sup>๑๙</sup> พระอนุรุธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะ, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๓๕-๓๙.

ในระดับรูปฌาน) ๕ ดวง รูปาวจรวิปากจิต (ผลของรูปาวจรกุศล) ๕ ดวง และรูปาวจรกิริยาจิต (จิตที่เป็นเพียงกิริยาของพระอรหันต์) ๕ ดวง

**๓. อรูปาวจรจิต** คือ จิตที่ท่องเที่ยวหรือเกี่ยวข้องกับอรูปภูมิ เป็นจิตที่เกิดจากการเจริญรูปฌาน มีทั้งหมด ๑๒ ดวง แบ่งออกเป็น อรูปาวจรกุศลจิต (จิตที่เป็นกุศลในระดับอรูปฌาน) ๔ ดวง อรูปาวจรวิปากจิต (ผลของอรูปาวจรกุศล) ๔ ดวง และ อรูปาวจรกิริยาจิต (จิตที่เป็นเพียงกิริยาของพระอรหันต์) ๔ ดวง

**๔. โลกุตตรจิต** คือ จิตที่อยู่เหนือโลก เป็นจิตที่เกิดจากการบรรลุมรรคผลนิพพาน มี ๘ ดวง (โดยสังเขป) หรือ ๔๐ ดวง (โดยพิสดาร) แบ่งออกเป็น มัคคจิต (จิตที่เกิดขึ้นในขณะบรรลุมรรค) ๔ ดวง (โดยสังเขป) หรือ ๒๐ ดวง (โดยพิสดาร) ผลจิต (จิตที่เกิดขึ้นในขณะเสวยผลของมรรค) ๔ ดวง (โดยสังเขป) หรือ ๒๐ ดวง (โดยพิสดาร)

นอกจากการจำแนกตามภูมิแล้ว จิตยังสามารถจำแนกได้ตามสภาวะหรือคุณสมบัติอื่น ๆ เช่น

**๑. จำแนกตามชาติ** คือ ตามสภาพของจิตว่าเป็นกุศล อกุศล หรือ อัพยาทุกต (ไม่ใช่ทั้งกุศลและอกุศล) ได้แก่ กุศลจิต ๒๑ ดวง อกุศลจิต ๑๒ ดวง และ อัพยาทุกตจิต ๕๖ ดวง (แบ่งเป็นวิปากจิต ๓๖ ดวง และกิริยาจิต ๒๐ ดวง)

**๒. จำแนกตามสัมปยุตต์** คือ ตามธรรมที่ประกอบร่วมกับจิต ได้แก่ ญาณสัมปยุตตจิต (จิตที่ประกอบด้วยปัญญา) ญาณวิปยุตตจิต (จิตที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา) สสังขาริกจิต (จิตที่เกิดขึ้นโดยต้องมีการชักนำหรือมีความพยายาม) อสังขาริกจิต (จิตที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องมีการชักนำ)<sup>๒๐</sup>

### การทำงานของจิต

จิตทำงานโดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า "วิถีจิต" ซึ่งเป็นลำดับการเกิดขึ้นของจิตที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ วิถีจิตมีทั้งหมด ๖ ประเภท ตามทวารหรือช่องทางในการรับรู้ ได้แก่

<sup>๒๐</sup> พระอนุรุทธาจารย์, **อภิธัมมัตถสังคหะ**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๔๒-๔๕.

- ๑) จักขุทวารวิถี (วิถีสัจจทางตา)
- ๒) โสททวารวิถี (วิถีสัจจทางหู)
- ๓) ฆานทวารวิถี (วิถีสัจจทางจมูก)
- ๔) ชิวหาทวารวิถี (วิถีสัจจทางลิ้น)
- ๕) กายทวารวิถี (วิถีสัจจทางกาย)
- ๖) มโนทวารวิถี (วิถีสัจจทางใจ)

วิถีสัจจในแต่ละทวารมีขั้นตอนการทำงานที่เป็นระบบ เช่น ในจักขุทวารวิถี (การเห็น) มีลำดับการทำงานดังนี้

- ๑) ภาวคจิต จิตที่เป็นพื้นฐานของภพ ทำหน้าที่รักษาความต่อเนื่องของชีวิต
- ๒) ภาวคจลนะ ภาวคจิตไหว เมื่อมีอารมณ์มากระทบ
- ๓) ภาวคุปัจเฉทะ ภาวคจิตขาด หยุดทำหน้าที่ชั่วคราวเพื่อให้วิถีสัจจเกิดขึ้น
- ๔) ปัญจทวารารวชชนะ จิตที่ทำหน้าที่รับรู้ว่ามีอารมณ์มากระทบทวารใด
- ๕) จักขุวิญญาณ จิตที่ทำหน้าที่เห็นรูปที่มากระทบตา
- ๖) สัมปฏิจฉันนะ จิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากปัญจวิญญาณ
- ๗) สันตึระณะ จิตที่ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์
- ๘) โวภูตัพพะนะ จิตที่ทำหน้าที่ตัดสินใจอารมณ์
- ๙) ขวณะ จิตที่แล่นไปในอารมณ์ เป็นช่วงที่เกิดกุศลหรืออกุศล ๗ ขณะ
- ๑๐) ตทาลัมพะนะ จิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากขวณะ ๒ ขณะ
- ๑๑) กลัပ္สุ ภาวคจิต<sup>๒๑</sup>

ในชีวิตประจำวัน วิถีสัจจเหล่านี้เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วมาก ทำให้เราไม่สามารถรับรู้กระบวนการทั้งหมดได้อย่างชัดเจน เราจึงเพียงผลลัพธ์สุดท้าย เช่น "เห็นแล้ว" "ได้ยินแล้ว" แต่ไม่รู้ถึงกระบวนการทำงานของจิตที่ซับซ้อนภายใน การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้เห็นกระบวนการทำงานของจิตได้ชัดเจนขึ้น

---

<sup>๒๑</sup> พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎฐิกา ปริจเฉทที่ ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๕-๑๒๐.

นอกจากวิถีจิตแล้ว ยังมีจิตพิเศษที่ทำหน้าที่เฉพาะในวงจรชีวิต ได้แก่

๑) ปฏิสนธิจิต จิตที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อภพชาติ เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิสนธิหรือเริ่มต้นชีวิตใหม่

๒) ภวังคจิต จิตที่ทำหน้าที่รักษาความต่อเนื่องของภพชาติ เกิดขึ้นเมื่อไม่มีวิถีจิตเกิดขึ้น ในขณะหลับลึก

๓) จุตติจิต จิตที่ทำหน้าที่จุติหรือเคลื่อนออกจากภพชาติ เกิดขึ้นในขณะตาย<sup>๒๒</sup>

การเข้าใจประเภทของจิตและการทำงานของจิตตามที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันสภาวะจิตของตนเองได้อย่างถูกต้อง และนำไปสู่การเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อันเป็นเป้าหมายสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

ในชีวิตประจำวัน ความเข้าใจเรื่องประเภทของจิตและการทำงานของจิตทำให้เราตระหนักถึงกระบวนการเกิดขึ้นของกุศลจิตและอกุศลจิต ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตและความสุขความทุกข์ของเรา การฝึกสังเกตและรู้เท่าทันจิตจึงเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถบริหารจัดการจิตใจของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การมีชีวิตที่มีความสุขและเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

## ๔.๕ จิตปรมาัตถ์กับการรับรู้อารมณ์และความรู้สึก

ในพระพุทธศาสนา กระบวนการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกมีความสัมพันธ์โดยตรงกับจิตปรมาัตถ์ ซึ่งทำหน้าที่เป็นแกนกลางของการรับรู้ทั้งหมด การเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการรับรู้จะช่วยให้เราเห็นกระบวนการเกิดขึ้นของความรู้สึกและอารมณ์ตามความเป็นจริง นำไปสู่การรู้เท่าทันและการปล่อยวางในที่สุด

### ๑. ความหมายของอารมณ์ในบริบทของจิตปรมาัตถ์

<sup>๒๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๗๕-๗๘.

คำว่า "อารมณ์" ในพระพุทธศาสนามีความหมายแตกต่างจากความเข้าใจทั่วไปในภาษาไทยปัจจุบัน ในทางพระอภิธรรม อารมณ์หมายถึงสิ่งที่จิตรับรู้หรือสิ่งที่ถูกรู้โดยจิต ครอบคลุมทั้งสิ่งที่ปรากฏทางอายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส) และอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ (ความคิด ความทรงจำ จินตนาการ)<sup>๒๓</sup>

อารมณ์ในความหมายนี้จึงเป็นวัตถุแห่งการรับรู้ ที่จิตรับรู้ในแต่ละขณะ และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้จิตทำงานตามหน้าที่ของมัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า "จิตเต อสติ อารมมณํ น โหติ" แปลว่า "เมื่อไม่มีจิต อารมณ์ก็ไม่มี"<sup>๒๔</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่แยกกันไม่ได้ระหว่างจิตกับอารมณ์

อารมณ์ที่จิตรับรู้สามารถจำแนกได้เป็น ๖ ประเภท ตามทวารหรือช่องทางการรับรู้ คือ

- ๑) รูปารมณ์ อารมณ์ทางตา ได้แก่ รูป สี สันฐาน
- ๒) สัททารมณ์ อารมณ์ทางหู ได้แก่ เสียงต่าง ๆ
- ๓) คันธารมณ์ อารมณ์ทางจมูก ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ
- ๔) รสารมณ์ อารมณ์ทางลิ้น ได้แก่ รสต่าง ๆ
- ๕) โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ทางกาย ได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ
- ๖) ธรรมารมณ์ อารมณ์ทางใจ ได้แก่ ความคิด ความทรงจำ จินตนาการ<sup>๒๕</sup>

## ๒. กระบวนการรับรู้อารมณ์โดยจิตปรมัตถ์

กระบวนการรับรู้อารมณ์ในทางพระอภิธรรมเรียกว่า "วิถิจิต" (Citta-vīthi) ซึ่งเป็นลำดับการเกิดขึ้นของจิตดวงต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ร่วมกันในการรับรู้อารมณ์ที่มากระทบ โดยวิถิจิต

<sup>๒๓</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะ, แปลและอธิบายโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๔๘-๕๐.

<sup>๒๔</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๒๖/๙๐.

<sup>๒๕</sup> พระธัมมานันทมหาเถระ, อภิธรรมมัตถวิภาวินี, แปลโดย คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๖-๕๘.

แต่ละวิถีประกอบด้วยจิตหลายขณะเรียงต่อกัน ทำหน้าที่แตกต่างกันไป แต่มีความต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วจนทำให้ผู้คนรู้สึกเหมือนเป็นกระบวนการเดียวกัน

เมื่อพิจารณากระบวนการเห็น (จักขุวิถี) เป็นตัวอย่าง จะเห็นลำดับการทำงานของจิตดังนี้

- ๑) เมื่อรูปารมณ์ (ภาพ) มากระทบจักขุปสาท (ประสาทตา) ภาวจิต ซึ่งเป็นจิตพื้นฐานที่รักษาความต่อเนื่องของชีวิตจะสั่นไหว (ภวังคจิต) แล้วขาดลง (ภวังคปัจเฉตะ)
- ๒) ปัญจทวารารมณ์จิต (จิตที่ทำหน้าที่รับรู้ว่ามีอารมณ์มากระทบทวารใด) เกิดขึ้น
- ๓) จักขุวิญญาณ (จิตที่ทำหน้าที่เห็น) เกิดขึ้นรับอารมณ์ที่เป็นรูป
- ๔) สัมปฏิจฉันนจิต (จิตที่ทำหน้าที่รับต่อจากปัญจวิญญาณ) เกิดขึ้น
- ๕) สันตริณจิต (จิตที่ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์) เกิดขึ้น
- ๖) โวฏฐัพพนจิต (จิตที่ทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์) เกิดขึ้น
- ๗) ขวนจิต (จิตที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์) เกิดขึ้น ๗ ขณะติดต่อกัน ในช่วงนี้เป็นช่วงที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นช่วงที่จิตเสพอารมณ์อย่างเต็มที่ และเป็นช่วงที่กุศลหรืออกุศลจะเกิดขึ้น
- ๘) ตทาลัมพนจิต (จิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากขวนจิต) เกิดขึ้น ๒ ขณะ
- ๙) จากนั้นจิตจะกลับเข้าสู่ภวังค์ตามเดิม<sup>๒๖</sup>

กระบวนการนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ในหนึ่งกระพริบตาสามารถเกิดวิถีจิตได้นับร้อยนับพันวิถี ทำให้ผู้คนทั่วไปไม่สามารถรับรู้ได้ว่าการเห็นหนึ่งครั้งประกอบด้วยจิตหลายดวงทำงานร่วมกัน มองเห็นเพียงภาพรวมว่า "เห็นแล้ว" เท่านั้น

### ๓. ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเวทนา

เวทนา หรือความรู้สึก เป็นเจตสิกประเภทหนึ่งที่เกิดร่วมกับจิตเสมอ ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ว่าเป็นสุข (สุขเวทนา) ทุกข์ (ทุกข์เวทนา) หรือเฉย ๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเกิดขึ้นใน

---

<sup>๒๖</sup> พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, *วิถีมุตตสังคหะ*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๕๒), หน้า ๖๘-๗๕.

ทุกขณะจิตและมีอิทธิพลต่อการปรุงแต่งจิตให้เกิดเป็นความยินดี ยินร้าย หรือเป็นกลาง ดังนั้น จิตกับเวทนาจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด<sup>๒๗</sup>

ในกระบวนการรับรู้อารมณ์ เวทนาเริ่มปรากฏชัดในช่วงของสันติธรรมจิต ซึ่งทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ และยิ่งปรากฏชัดเจนในช่วงชวนจิต ซึ่งเป็นช่วงที่จิตเสพอารมณ์อย่างเต็มที่ ในช่วงนี้ หากเวทนาเป็นสุขและจิตขาดสติ ก็มักจะเกิดความยินดีหรือราคะ หากเวทนาเป็นทุกข์ ก็มักจะเกิดความยินร้ายหรือโทสะ ซึ่งเป็นสาเหตุของการสร้างกรรมและวัฏฏะทุกข์ต่อไป<sup>๒๘</sup> พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสติรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น ดังปรากฏในสติปัฏฐานสูตร หมวดเวทนานุปัสสนา ที่ทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาเวทนาว่า "เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนา' เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยทุกขเวทนา' เมื่อเสวยยถาทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยยถาทุกขเวทนา'"<sup>๒๙</sup> การมีสติรู้เท่าทันเวทนาเช่นนี้จะช่วยให้ไม่หลงปรุงแต่งตามเวทนา และเห็นเวทนาตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย

#### ๔. ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในอริยสัจ ๔

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในแง่ของอริยสัจ ๔ จะเห็นได้ว่า

**ทุกข์** ความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อจิตเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจและเกิดความยึดมั่นถือมั่น เช่น ความเศร้าโศก ความคับแค้นใจ ความผิดหวัง ล้วนเป็นสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ

**สมุทัย** สาเหตุของความทุกข์คือตัณหา ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อจิตรับรู้อารมณ์แล้วเกิดความยินดียินร้าย โดยเฉพาะในช่วงชวนจิต ซึ่งเป็นช่วงที่จิตเสพอารมณ์และเกิดกุศลหรืออกุศล

**นิโรธ** ความดับทุกข์เกิดขึ้นเมื่อจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ และไม่มีตัณหาหรือความทะยานอยากเหลืออยู่

<sup>๒๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๒๔๘-๒๕๒.

<sup>๒๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๘/๒๐๖-๒๐๘.

<sup>๒๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

**มรรค** หนทางสู่ความดับทุกข์คือการฝึกจิตให้รู้เท่าทันกระบวนการรับรู้อารมณ์ และไม่หลงปรุงแต่งตามอารมณ์นั้น ๆ โดยการเจริญมรรคมืองค์ ๘ โดยเฉพาะสัมมาสติและสัมมาสมาธิ<sup>๓๐</sup>

#### ๕. ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในกระบวนการปฏิจจนูปบาท

ในกระบวนการปฏิจจนูปบาท ซึ่งอธิบายถึงความเป็นเหตุเป็นผลของการเกิดทุกข์ และการดับทุกข์ จิตและการรับรู้อารมณ์มีบทบาทสำคัญในหลายช่วง โดยเฉพาะในช่วงของ **ผัสสะ** การกระทบกันระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ เช่น ตา + รูป + จักขุวิญญาณ **เวทนา** ความรู้สึกที่เกิดจากผัสสะ **ตัณหา** ความทะยานอยากที่เกิดจากเวทนา **อุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดจากตัณหา

เมื่อเกิดผัสสะ (การกระทบอารมณ์) แล้วเกิดเวทนา (ความรู้สึก) ถ้าจิตขาดสติปัญญา ก็เกิดตัณหา (ความทะยานอยาก) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ตามมา นำไปสู่การสร้างกรรมและวิภวทุกข์ แต่ถ้าจิตมีสติปัญญา ก็จะสามารถตัดดวงจรนี้ได้ที่เวทนา โดยรู้เท่าทันเวทนา และไม่ปรุงแต่งให้เกิดตัณหา

#### ๖. การประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องจิตปรมัตถ์กับการรับรู้ในชีวิตประจำวัน

ความเข้าใจเรื่องจิตปรมัตถ์กับการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หลายประการ เช่น

๑) การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึก รู้ว่าเมื่อรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ แล้ว จิตมีความรู้สึกอย่างไร เกิดการปรุงแต่งอย่างไร และไม่หลงไปตามการปรุงแต่งนั้น ๆ

๒) การพิจารณาอารมณ์และความรู้สึกตามความเป็นจริง - เห็นว่าอารมณ์และความรู้สึกล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

---

<sup>๓๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๕-๘๖๐.

๓) การควบคุมการตอบสนองต่ออารมณ์ รู้ว่าช่วงที่สำคัญที่สุดในกระบวนการรับรู้คือช่วงขวนจิต ซึ่งเป็นช่วงที่เกิดกุศลหรืออกุศล จึงควรมีสติในช่วงนี้เป็นพิเศษ เพื่อให้เกิดการตอบสนองต่ออารมณ์อย่างฉลาดและเป็นกุศล

๔) การฝึกจิตให้มีคุณภาพ - รู้ว่าจิตเป็นปรমัตถธรรมที่สามารถฝึกได้ พัฒนาได้ จึงควรฝึกจิตให้มีคุณภาพ มีสติ มีสมาธิ และมีปัญญา เพื่อให้สามารถรับรู้อารมณ์อย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์<sup>๓๑</sup>

การเข้าใจเรื่องจิตปรมาตถ์กับการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกเช่นนี้ จะช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่หลงไปตามความปรุงแต่งของจิต ลดความยึดมั่นถือมั่น และนำไปสู่ความสงบสุขและปัญญาในที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้ใดสำรวมจิต ย่อมพ้นจากบ่วงแห่งมาร"<sup>๓๒</sup>

## ๔.๖ การพัฒนาจิตเพื่อการรับรู้ที่ถูกต้อง

ในพระพุทธศาสนา การพัฒนาจิตมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรับรู้ที่ถูกต้อง เพราะจิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมจะสามารถรับรู้อารมณ์ได้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนไปตามอคติ กิเลส หรือความเคยชินที่ไม่เหมาะสม การพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาไม่ได้มุ่งเน้นเพียงความสงบเท่านั้น แต่มุ่งเน้นการทำให้จิตเหมาะแก่การงาน คือ การรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งปวง

### ๑. ลักษณะของจิตที่บกพร่องในการรับรู้

ก่อนที่จะเข้าใจวิธีการพัฒนาจิต จำเป็นต้องเข้าใจถึงลักษณะของจิตที่บกพร่องในการรับรู้ หรือจิตที่ยังไม่ได้รับการพัฒนา ซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑) จิตที่ถูกนิรณครอบงำ จิตที่มีกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความปองร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่ซึมเซา) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) และ

<sup>๓๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗๕-๑๘๐.

<sup>๓๒</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) จะไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้ตามความเป็นจริง เหมือนดั่งน้ำที่ถูกย้อมด้วยสี เดือดพล่าน ถูกสาหร่ายปกคลุม ถูกกระแสน้ำพัดไปมา หรือถูกวางไว้ในที่มีด<sup>๓๓</sup>

๒) จิตที่แปรปรวนเพราะอคติ จิตที่มีอคติ ๔ ประการ คือ ฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะรัก) โทสาคติ (ลำเอียงเพราะชัง) โมหาคติ (ลำเอียงเพราะหลง) และภยาคติ (ลำเอียงเพราะกลัว) จะรับรู้อารมณ์บิดเบือนไปตามอคติเหล่านั้น<sup>๓๔</sup>

๓) จิตที่ฟุ้งซ่านไม่มีสมาธิ จิตที่ไม่มีสมาธิเปรียบเหมือนผิวน้ำที่กระเพื่อม ไม่สามารถสะท้อนภาพได้ชัดเจน การรับรู้จึงไม่ชัดเจนและบิดเบือน ผู้มีจิตไม่ตั้งมั่น ย่อมไม่รู้ตามความเป็นจริง

๔) จิตที่ถูกอาสวะและอนุสัยครอบงำ จิตที่มีกามาสวะ (อาสวะคือกาม) ภวาสวะ (อาสวะคือภพ) อวิชชาสวะ (อาสวะคือความไม่รู้) และทิฏฐาสวะ (อาสวะคือทิฐิ) รวมถึงอนุสัย ๗ ประการ จะรับรู้อารมณ์ผิดพลาดและนำไปสู่การสร้างทุกข์<sup>๓๕</sup>

## ๒. หลักการพัฒนาจิตเพื่อการรับรู้ที่ถูกต้อง

การพัฒนาจิตเพื่อการรับรู้ที่ถูกต้องในพระพุทธศาสนา อาศัยหลักการสำคัญ ๓ ประการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเรียกว่า "ไตรสิกขา" โดยแต่ละองค์ประกอบมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาจิต ดังนี้

๑) ศีล การสำรวมกาย วาจา ให้เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้จิตสงบ ปราศจากความเดือดร้อนใจและความรู้สึกผิด เป็นการเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการพัฒนาในขั้นต่อไป

๒) สมาธิ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น มีสติ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งทำให้จิตมีพลัง มีความพร้อม และมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ได้อย่างชัดเจน เหมือนผิวน้ำที่นิ่งสงบสามารถสะท้อนภาพได้อย่างชัดเจน

<sup>๓๓</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๔๓๓/๑๙๐-๑๙๓.

<sup>๓๔</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๙/๓๑-๓๒.

<sup>๓๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๘๐-

๓) ปัญญา การรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยเฉพาะการเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาจิต ทำให้จิตปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นและหลุดพ้นจากความทุกข์

ในการพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขานี้ มีวิธีการปฏิบัติที่หลากหลาย แต่สามารถสรุปได้เป็น ๒ แนวทางหลัก คือ การเจริญสมถกรรมฐานและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๑) การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อพัฒนาจิต สมถกรรมฐาน คือ การฝึกจิตให้สงบ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีความตั้งมั่น มีสมาธิ โดยมีกรรมฐาน ๔๐ ประการเป็นอารมณ์ในการฝึก การเจริญสมถกรรมฐานช่วยพัฒนาจิตในด้านสมาธิ ทำให้จิตมีคุณภาพและสมรรถภาพดังต่อไปนี้

(๑) มีกำลัง จิตที่มีสมาธิจะมีกำลัง สามารถต้านทานกิเลสและอารมณ์ที่มากระทบได้ดี ไม่หวั่นไหวง่าย

(๒) มีความผ่องใส จิตที่มีสมาธิจะมีความผ่องใส ไม่ขุ่นมัว สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน ดังพุทธพจน์ที่ว่า "จิตนี้ผ่องใส แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมาร"

(๓) มีความนิ่ง จิตที่มีสมาธิจะมีความนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว สามารถอยู่กับอารมณ์เดียวได้นาน

(๔) มีความอ่อนโยน จิตที่มีสมาธิจะมีความอ่อนโยน ไม่กระด้าง ไม่มีความรุนแรง สามารถปรับตัวและรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดี

(๕) มีความควรแก่การงาน จิตที่มีสมาธิจะมีความพร้อมสำหรับการใช้งาน โดยเฉพาะการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญวิปัสนากรรมฐาน

การเจริญสมถกรรมฐานมีหลายวิธี แต่ที่นิยมและเหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้น คือ การเจริญอานาปานสติ (การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นวิธีที่สงบประณีตและเป็นเครื่องอยู่อย่างสบาย

๒) การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิต วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญปัญญาเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยเฉพาะการเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานช่วยพัฒนาจิตในด้านปัญญา ทำให้สามารถรับรู้อารมณ์ได้ตามความเป็นจริง และนำไปสู่การปล่อยวางและการหลุดพ้นจากความทุกข์

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่สำคัญและครอบคลุมทุกสภาวะธรรม คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการมีสติกำหนดรู้

(๑) กาย การพิจารณาภายในกาย เช่น ลมหายใจ อิริยาบถ อาการ ๓๒ ธาตุ ๔ หรือซากศพในสภาพต่าง ๆ

(๒) เวทนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ

(๓) จิต การพิจารณาจิตในจิต คือ สภาวะของจิตในขณะต่าง ๆ เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ

(๔) ธรรม การพิจารณาธรรมในธรรม เช่น นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ หรืออริยสัจ ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้เกิดการพัฒนาจิตในด้านต่าง ๆ ดังนี้

(๑) เกิดสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่หลงไปในอดีตหรืออนาคต

(๒) เกิดสติ ความระลึกได้ ไม่เผลอ ไม่หลงลืม สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏในปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่อง

(๓) เกิดวิปัสสนาญาณ ปัญญาที่เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

(๔) เกิดอริยมรรค ญาณที่ทำให้ละกิเลสได้โดยเด็ดขาด นำไปสู่การบรรลุอริยผลและนิพพานในที่สุด

การพัฒนาจิตด้วยหลักโพชฌงค์ ๗ โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ประกอบด้วย

(๑) สติ ความระลึกได้ ไม่เผลอ

(๒) ธัมมวิจยะ การเลือกเฟ้น พิจารณา ไตรตรองธรรม

(๓) วิริยะ ความเพียร ความพยายามที่เหมาะสม

(๔) ปีติ ความอิ่มใจ ความปลื้มใจ

(๕) ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ

(๖) สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต

(๗) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง

การพัฒนาจิตด้วยโพชฌงค์ ๗ นี้ ช่วยให้จิตมีความสมดุล ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป และมีคุณสมบัติที่เหมาะสมสำหรับการรับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง โดยเฉพาะการเห็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นเป้าหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

### ๓. ผลของการพัฒนาจิตต่อการรับรู้ที่ถูกต้อง

การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อการรับรู้ที่ถูกต้องในหลายด้าน ดังนี้

๑) การรับรู้ธรรมชาติของจิตและเจตสิก สามารถเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของจิตและเจตสิก ซึ่งเป็นการเข้าใจธรรมชาติของนามธรรมตามความเป็นจริง นำไปสู่การลดความยึดมั่นในตัวตนและความรู้สึกเป็นเจ้าของ

๒) การรับรู้ความเป็นจริงของโลก สามารถเห็นความเป็นจริงของโลกว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ซึ่งนำไปสู่การลดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ

๓) การรับรู้อารมณ์อย่างมีสติและปัญญา สามารถรับรู้อารมณ์ที่มากกระทบโดยไม่หลงปรุงแต่ง ไม่ยินดียินร้าย เห็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา

๔) การรับรู้สภาวะธรรมระดับปรมัตถ์ สามารถรับรู้สภาวะธรรมระดับปรมัตถ์ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ซึ่งเป็นความจริงสูงสุดในพระพุทธศาสนา นำไปสู่การละสัkkายทิฏฐิ (ความเห็นว่ามีตัวตน) และสัmmาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง)

๕) การรับรู้อริยสัจ ๔ สามารถรับรู้อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ นำไปสู่การแก้ปัญหาชีวิตอย่างถูกต้อง และการหลุดพ้นจากความทุกข์ในที่สุด

การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการรับรู้ความจริงอันสูงสุด และการหลุดพ้นจากความ

ทุกข์ทั้งปวง ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นเห็นธรรม"<sup>๓๖</sup> [^๖๙] ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ธรรมตามความเป็นจริงคือเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา

ในชีวิตประจำวัน การพัฒนาจิตเพื่อการรับรู้ที่ถูกต้องสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง โดยการมีสติรู้ตัวในทุกอิริยาบถ เช่น การเดิน การยืน การนั่ง การนอน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ การฝึกเช่นนี้จะช่วยให้จิตตื่นรู้ และสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงมากขึ้น นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ฉลาด มีสติ มีความสุขและความสงบภายใน

#### ๔.๗ จิตปรমัตถ์กับการหลุดพ้น

ในพระพุทธศาสนา การหลุดพ้น หรือวิมุตติ เป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม หมายถึงการหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง อันนำไปสู่ นิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะแห่งความสงบสุขอย่างยิ่ง กระบวนการหลุดพ้นนี้มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการทำงานและการพัฒนาของจิตปรมัตถ์ การเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างจิตปรมัตถ์กับการหลุดพ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่มีมุ่งปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นตามแนวทางพระพุทธศาสนา

##### ๑. ลักษณะของจิตที่เป็นเหตุให้เกิดการหลุดพ้น

ในพระอภิธรรม ได้อธิบายลักษณะของจิตที่เป็นเหตุให้เกิดการหลุดพ้น หรือที่เรียกว่า "โลกุตตรจิต" ซึ่งเป็นจิตที่อยู่เหนือโลก ไม่ยึดติดในโลก มุ่งสู่การดับทุกข์และการบรรลุนิพพาน โลกุตตรจิตนี้จำแนกได้เป็น ๘ ดวงโดยย่อ หรือ ๔๐ ดวงโดยพิสดาร ได้แก่ ๑) มัคคจิต จิตที่เกิดขึ้นในขณะบรรลุมรรค มี ๔ ดวง ได้แก่ โสตาปัตติมัคคจิต สกทาคามีมัคคจิต อนาคามีมัคคจิต และอรหัตตมัคคจิต ๒) ผลจิต จิตที่เกิดขึ้นในขณะเสวยผลของมรรค มี ๔ ดวง ได้แก่ โสตาปัตติผลจิต สกทาคามีผลจิต อนาคามีผลจิต และอรหัตตผลจิต โลกุตตรจิตทั้ง ๘ ดวงนี้เป็นจิตที่ประกอบด้วยมัคคสมังคี คือความพร้อมแห่งองค์มรรค และมีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นจิตที่ทำลายกิเลสได้โดยเด็ดขาด และเป็นจิตที่นำไปสู่ความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

ลักษณะเฉพาะของโลกุตตรจิตที่ทำให้สามารถนำไปสู่การหลุดพ้นได้ มีดังต่อไปนี้:

<sup>๓๖</sup> ดูรายละเอียดใน พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๒/๔๖๕.

๑) มินิพพานเป็นอารมณ์ โลกุตตรจิตเป็นจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์โดยตรง ต่างจากโลกียจิตทั่วไปที่มีสังขตธรรม (สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง) เป็นอารมณ์ การที่จิตมีนิพพานเป็นอารมณ์ทำให้จิตสามารถหลุดพ้นจากการยึดติดในสังขตธรรมได้

๒) ประกอบด้วยองค์มรรค โลกุตตรจิตประกอบด้วยองค์มรรคครบทั้ง ๘ ประการ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ องค์มรรคเหล่านี้ทำงานประสานกันอย่างสมบูรณ์ในขณะที่เกิดโลกุตตรจิต ทำให้สามารถทำลายกิเลสได้อย่างเด็ดขาด

๓) เป็นจิตสัมปยุตด้วยปัญญา โลกุตตรจิตเป็นจิตที่ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุตต์) อย่างแน่นแฟ้น ทำให้สามารถเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ และเห็นไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน นำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕

๔) เป็นอสังขาริกจิต โลกุตตรจิตเป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องมีการชักนำ (อสังขาริก) คือเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติเมื่อเหตุปัจจัยพร้อม แสดงถึงความเป็นธรรมชาติของการหลุดพ้นที่เกิดขึ้นเมื่อจิตพร้อม ไม่ใช่เกิดจากความอยากหรือความพยายามที่จะบรรลุ

๕) มีกำลังแห่งสมาธิและปัญญา โลกุตตรจิตเป็นจิตที่มีกำลังแห่งสมาธิและปัญญาสูงมาก ทำให้สามารถเจาะทะลุความหลงผิด (อวิชชา) และทำลายกิเลสที่ฝังรากลึกในจิตสันดานได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "สมาธิภาวิตา ปญญา มหปผลา โหติ มหานิสัสสา" แปลว่า "ปัญญาที่อบรมด้วยสมาธิย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก"<sup>๓๗</sup>

## ๒. กระบวนการหลุดพ้นของจิต

กระบวนการหลุดพ้นของจิตในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับ โดยอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง สามารถอธิบายได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้:

๑) การชำระจิตให้บริสุทธิ์ ขั้นแรกของการหลุดพ้นคือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการรักษาศีล เจริญสมาธิ และเจริญปัญญา เพื่อให้จิตปราศจากนิวรณ์และกิเลสอย่างหยาบ มีความพร้อมสำหรับการเจริญวิปัสสนา

<sup>๓๗</sup> อจ.พูก. (ไทย) ๒๐/๓๑/๗๙.

๒) การรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ เมื่อจิตสงบ บริสุทธิ์ และมีพลังพอเพียงแล้ว จะสามารถเจริญวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่นำไปสู่การหลุดพ้น

๓) การเกิดวิปัสสนาญาณ ในการเจริญวิปัสสนา จิตจะพัฒนาญาณหรือความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามลำดับ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงอนุโลมญาณ ซึ่งเป็นญาณที่พร้อมสำหรับการเกิดมรรคญาณ

๔) การเกิดมรรคจิตและผลจิต เมื่อวิปัสสนาญาณพัฒนาถึงที่สุด จะเกิดการเปลี่ยนโคตร คือการเปลี่ยนจากโลกียะสู่โลกุตตระ และเกิดมรรคจิตขึ้น ซึ่งจะทำลายกิเลสตามลำดับของมรรคนั้น ๆ ต่อจากนั้นจะเกิดผลจิต ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากมรรคจิต และเป็นช่วงที่จิตเสวยผลแห่งการบรรลุมรรค

๕) การเกิดปัจจเวกขณญาณ หลังจากเกิดมรรคจิตและผลจิตแล้ว จะเกิดปัจจเวกขณญาณ คือการพิจารณาทบทวนมรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ได้ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่ (ถ้ามี) เป็นการยืนยันการบรรลุมรรคและทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติ

ในกระบวนการหลุดพ้นนี้ จิตปรมาตม์มีบทบาทสำคัญในทุกขั้นตอน โดยเฉพาะในขณะที่เกิดมรรคจิตและผลจิต ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในจิตสันดาน นำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง

### ๓. ระดับของการหลุดพ้น

ในพระพุทธศาสนา การหลุดพ้นมีหลายระดับ ตามระดับของการละกิเลสและการบรรลุมรรคผล ดังนี้

๑) โสตาปัตติมรรค-ผล ระดับแรกของการหลุดพ้น เป็นการละสังโยชน์ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่ามิตัวตน) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย) และสีลัพพตปรามาส (ความยึดมั่นในศีลและวัตรโดยงมงาย) ผู้บรรลุโสตาปัตติมรรคจะไม่ตกต่ำไปเกิดในอบายภูมิอีก และจะเกิดในสุคติภูมิอีกไม่เกิน ๗ชาติ<sup>๓๘</sup>

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๒๗-๔๒๘.

๒) สกทาคามีมรรค-ผล ระดับที่สองของการหลุดพ้น เป็นการทำความราคะ (ความกำหนัดในกาม) และปฏิฆะ (ความขัดเคือง) ให้เบาบางลง ผู้บรรลुสกทาคามีจะไม่กลับมาเกิดในโลกมนุษย์อีกเพียงครั้งเดียวก่อนที่จะบรรลุนิพพาน

๓) อนาคามีมรรค-ผล ระดับที่สามของการหลุดพ้น เป็นการละสังโยชน์เบื้องต่ำอีก ๒ อย่าง คือ กามราคะและปฏิฆะได้อย่างสิ้นเชิง ผู้บรรลุนาคามีจะไม่กลับมาเกิดในกามภูมิอีก แต่จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส และบรรลอรหัตตผลในที่นั้น

๔) อรหัตตมรรค-ผล ระดับสูงสุดของการหลุดพ้น เป็นการละสังโยชน์เบื้องสูงทั้ง ๕ อย่าง คือ รูปราคะ (ความติดใจในรูปธรรม) อรูปราคะ (ความติดใจในอรูปธรรม) มานะ (ความถือตัว) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) และอวิชชา (ความไม่รู้ร้อยยัส) ผู้บรรลอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป และเข้าสู่นิพพานเมื่อสิ้นชีวิต<sup>[๘๖]</sup>

ในแต่ละระดับของการหลุดพ้นนี้ จิตมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนและถาวร โดยเฉพาะในด้านของการละกิเลสและการมีปัญญาเห็นความจริง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาของจิตในระดับปรมัตถ์ที่ลึกซึ้งและแท้จริง

#### ๔. ลักษณะของจิตที่หลุดพ้นแล้ว

จิตที่หลุดพ้นแล้ว หรือจิตของพระอรหันต์ มีลักษณะพิเศษหลายประการที่แตกต่างจากจิตของปุถุชนทั่วไป ดังนี้

๑) จิตบริสุทธิ์จากกิเลส จิตของพระอรหันต์เป็นจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวง ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ หรืออาสวะใด ๆ หลงเหลืออยู่ ดังพุทธพจน์ที่ว่า "จิตต์ วิมุตตํ สพฺพโส" แปลว่า "จิตหลุดพ้นแล้วโดยประการทั้งปวง"<sup>๓๙</sup>

๒) จิตเป็นอิสระจากการปรุงแต่ง จิตของพระอรหันต์เป็นจิตที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยอวิชชาและตัณหา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ เปรียบเสมือนท้องฟ้าที่ปราศจากเมฆหมอก สว่างใส และกว้างขวาง

<sup>๓๙</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๐/๖๓.

๓) จิตตั้งมั่นในปัจจุบัน จิตของพระอรหันต์เป็นจิตที่ตั้งมั่นในปัจจุบัน ไม่คร่ำครวญถึงอดีตและไม่ฝันเพื่อถึงอนาคต มีแต่ความรู้เท่าทันสภาวะที่กำลังปรากฏในปัจจุบันขณะ ดังพุทธพจน์ที่ว่า "อดีต นานวาคเมยฺย นปปฏิกฺโข อนาคต" แปลว่า "ไม่ควรคร่ำครวญถึงอดีต ไม่ควรฝันเพื่อถึงอนาคต"<sup>๔๐</sup>

๔) จิตมีอุเบกขา จิตของพระอรหันต์เป็นจิตที่มีอุเบกขา คือความวางเฉยอย่างมีปัญญา ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มากระทบ ไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม ๘ คือ ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์

๕) จิตมีปัญหาเห็นแจ้ง จิตของพระอรหันต์เป็นจิตที่มีปัญหาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้งปวง เห็นอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์ และเห็นปฏิจจนุปบาทอย่างแจ่มแจ้ง ไม่มีความลังเลสงสัยในธรรมใด ๆ

๖) จิตมีเมตตากรุณา จิตของพระอรหันต์เป็นจิตที่มีเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ มีความปรารถนาดีและความสงสารที่บริสุทธิ์ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นปะปนอยู่ เปรียบเสมือนแสงของพระจันทร์ที่แผ่ไปทั่วทั้งโลกอย่างเสมอภาค

๗) จิตมีความสุขภายใน จิตของพระอรหันต์เป็นจิตที่มีความสุขภายในอย่างแท้จริง ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบและการหลุดพ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า "นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ" แปลว่า "ไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ"<sup>๔๑</sup>

ลักษณะของจิตที่หลุดพ้นแล้วเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงสภาวะที่เป็นอุดมคติของจิตในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม การทำความเข้าใจลักษณะเหล่านี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการพัฒนาจิตของตนเองให้เข้าใกล้ความหลุดพ้นมากขึ้น

## ๕. การดำรงอยู่ของจิตที่หลุดพ้นแล้วกับนิพพาน

ประเด็นที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งเกี่ยวกับจิตปรมาตม์กับการหลุดพ้น คือความสัมพันธ์ระหว่างจิตที่หลุดพ้นแล้วกับนิพพาน ในพระอภิธรรม นิพพานถือเป็นปรมาตมธรรมประเภทหนึ่ง ที่ไม่ใช่ทั้งจิต เจตสิก และรูป แต่เป็นสภาวะที่พ้นไปจากการปรุงแต่งทั้งปวง จิตที่

<sup>๔๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๒๒.

<sup>๔๑</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

หลุดพ้นแล้วยังคงเป็นสังขตธรรม คือสิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง แต่เป็นสังขตธรรมที่บริสุทธิ์และไม่ก่อให้เกิดการสร้างกรรมใหม่ ส่วนนิพพานเป็นอสังขตธรรม คือสิ่งที่ไม่มีความปรุงแต่ง ดังนั้น จิตที่หลุดพ้นแล้วกับนิพพานจึงเป็นคนละสิ่งกัน

ในขณะที่พระอรหันต์ยังมีชีวิตอยู่ จิตของท่านยังคงทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ผ่านทางอายตนะ แต่เป็นการรับรู้ที่ไม่มีการปรุงแต่งด้วยกิเลส ไม่มีการสร้างกรรมใหม่ เปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนภาพได้อย่างชัดเจนโดยไม่มียอเยื้อน เมื่อพระอรหันต์ดับขันธปรินิพพาน (สิ้นชีวิต) ขันธ์ ๕ รวมทั้งจิตก็ดับไปหมด เหลือแต่นิพพานธาตุที่เป็นอมตะ ซึ่งอยู่เหนือการเกิดและการดับ พระพุทธเจ้าทรงอุปมาสภาวะของพระอรหันต์ที่ดับขันธปรินิพพานแล้วว่าเหมือนกับไฟที่ดับแล้ว ไม่สามารถบอกได้ว่าไฟไปไหน ดังพุทธพจน์ในอัคริควัจจโคตตสูตรที่ว่า "เปรียบเทียบเหมือนไฟที่ดับแล้ว ย่อมถึงการนับว่า 'ดับแล้ว' ฉะนั้นใด ตถาคตซึ่งละการนับโดยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณแล้ว ก็ฉะนั้น นั่นเป็นผู้ลึกซึ้ง หยั่งไม่ถึง หยั่งลงได้ยาก เหมือนมหาสมุทร"<sup>๔๒</sup>

ดังนั้น จิตปรมาตมกับการหลุดพ้นจึงมีความสัมพันธ์กันในลักษณะที่จิตเป็นเครื่องมือสำคัญในการบรรลุถึงความหลุดพ้น แต่ความหลุดพ้นที่แท้จริง คือนิพพาน อยู่เหนือจิตและเหนือการรับรู้ใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นสภาวะที่ไม่อาจอธิบายได้ด้วยภาษาหรือความคิด ดังพุทธพจน์ที่ว่า "นิพพานที่พระอริยะเสพแล้ว อันบุคคลไม่พึงเห็น ไม่มีแดนที่ช้อนรก ไม่มีเครื่องกั้นกีดขวาง ไม่เปียกเปื้อน ไม่มีตัณหา เป็นบพอันเกษม เป็นที่สุดแห่งทุกข์"<sup>๔๓</sup>

## ๔.๘ เทคนิคการประยุกต์ใช้จิตปรมาตมในชีวิตประจำวัน

แม้ว่าการหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์จะเป็นเป้าหมายสูงสุดที่อาจต้องใช้เวลาและความพยายามมาก แต่ความเข้าใจเรื่องจิตปรมาตมกับการหลุดพ้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หลายประการ เพื่อให้การดำเนินชีวิตมีความสุข สงบ และเป็นไปในทิศทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด ต่อไปนี้เป็นเทคนิคการประยุกต์ใช้จิตปรมาตมในชีวิตประจำวัน

### ๑. การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

<sup>๔๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๙/๒๓๖-๒๓๙.

<sup>๔๓</sup> ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๐๔๕/๒๓๙.

การเจริญสติเป็นเทคนิคพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการนำความรู้เรื่องจิตปรมัตถ์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การมีสติรู้เท่าทันจิตและอารมณ์ในทุกขณะช่วยให้เห็นความเป็นจริงของจิตตามที่เป็น และนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น สามารถทำได้ดังนี้<sup>๔๔</sup>

๑) การมีสติรู้กาย รู้เท่าทันอิริยาบถของกาย เช่น การเดิน การยืน การนั่ง การนอน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การกิน การดื่ม การอาบน้ำ การแต่งตัว โดยให้จิตจดจ่ออยู่กับการกระทำในปัจจุบันขณะ ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านไปที่อื่น

๒) การมีสติรู้เวทนา รู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ โดยเห็นเพียงเป็นเวทนาที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่หลงยินดียินร้ายไปกับเวทนานั้น ๆ

๓) การมีสติรู้จิต รู้เท่าทันสภาวะของจิตในแต่ละขณะ เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ โดยเห็นเพียงเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ตัวตน

๔) การมีสติรู้ธรรม รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิต เช่น นิเวรณ ชันธ อายตนะ โพชฌงค์ หรืออริยสัจ โดยเห็นตามความเป็นจริงและนำไปสู่การปล่อยวาง

## ๒. การประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องวิถิจิต

ความเข้าใจเรื่องวิถิจิตหรือกระบวนการทำงานของจิตในการรับรู้อารมณ์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อควบคุมการตอบสนองต่ออารมณ์อย่างมีสติและปัญญา ดังนี้

๑) การรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ เมื่อมีอารมณ์มากระทบ เช่น เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสกาย หรือคิดนึก ให้มีสติรู้ที่กำลังเกิดกระบวนการรับรู้ และไม่ด่วนปรุงแต่งหรือตัดสินอารมณ์นั้น

---

<sup>๔๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาจิตในชีวิตประจำวัน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๒๘-๓๒.

๒) การแทรกสติในช่วงชวณะ ช่วงชวณะเป็นช่วงสำคัญในการก่อให้เกิดกุศลหรืออกุศล การมีสติในช่วงนี้จะช่วยป้องกันการเกิดอกุศลและส่งเสริมการเกิดกุศล เช่น เมื่อเห็นสิ่งที่น่าพอใจ ให้มีสติรู้ทันความรู้สึกพอใจที่เกิดขึ้น และไม่ปล่อยให้เกิดความยินดีหรือความอยากได้

๓) การใช้โยนิโสมนสิการ การใช้ความคิดอย่างแยบคาย พิจารณาอารมณ์ที่มากระทบอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เช่น พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของอารมณ์นั้น ๆ เพื่อป้องกันการเกิดกิเลส

### ๓. การปฏิบัติต่อจิตในอารมณ์ต่าง ๆ

จิตมีความหลากหลายและเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ที่มากระทบ การเข้าใจธรรมชาติของจิตในอารมณ์ต่าง ๆ จะช่วยให้สามารถปฏิบัติต่อจิตได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

๑) เมื่อจิตมีราคะ ให้พิจารณาความไม่สวยงาม (อสุภะ) ความไม่เที่ยง และโทษของการยึดติดในกามารมณ์ เพื่อคลายความกำหนัดยินดี

๒) เมื่อจิตมีโทสะ ให้เจริญเมตตา พิจารณาโทษของความโกรธ และใช้ขันติ (ความอดทน) เพื่อระงับความโกรธ

๓) เมื่อจิตมีโมหะ ให้พิจารณาปฏิจจสมุปบาท (หลักเหตุปัจจัย) อริยสัจ ๔ และเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

๔) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เจริญสมถกรรมฐาน เช่น อานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจ) เพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ

๕) เมื่อจิตหดหู่ ให้พิจารณาธรรมที่ยกจิต เช่น พุทธานุสสติ (การระลึกถึงพระพุทธเจ้า) ธัมมานุสสติ (การระลึกถึงพระธรรม) หรือสังฆานุสสติ (การระลึกถึงพระสงฆ์) เพื่อให้จิตมีกำลัง

### ๔. การเจริญภาวนาในชีวิตประจำวัน

การเจริญภาวนาไม่จำเป็นต้องทำเฉพาะในเวลานั่งสมาธิเท่านั้น แต่สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถและทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการนำความรู้เรื่องจิตปรมัตถ์มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้

๑) การภาวนาขณะทำงาน มีสติรู้ตัวขณะทำงาน ไม่ว่าจะเป็นงานบ้าน งานอาชีพ หรืองานอื่น ๆ โดยให้จิตจดจ่ออยู่กับการทำงานที่กำลังทำในปัจจุบันขณะ ไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น

๒) การภาวนาขณะรับประทานอาหาร มีสติรู้รสชาติอาหาร การเคี้ยว การกลืน และความรู้สึกอิ่มหรือหิว โดยไม่หลงติดในรสชาติอาหาร และพิจารณาประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกาย

๓) การภาวนาขณะเดินทาง มีสติรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายขณะเดิน นั่งรถ หรือโดยสารยานพาหนะต่าง ๆ รวมทั้งมีสติรู้สิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน หรือได้สัมผัสระหว่างการเดินทาง

๔) การภาวนาก่อนนอน มีสติกำหนดลมหายใจ หรือแผ่เมตตาาก่อนนอน เพื่อให้จิตสงบและเป็นกุศล อันจะส่งผลให้การนอนหลับเป็นไปอย่างมีคุณภาพ

### ๕. การพัฒนาจิตให้เข้าถึงความหลุดพ้นโดยลำดับ

การหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์อาจต้องใช้เวลาและความพยายามมาก แต่สามารถพัฒนาจิตให้เข้าใจความหลุดพ้นได้โดยลำดับ ดังนี้

๑) การละกิเลสอย่างหยาบ - เริ่มจากการละกิเลสอย่างหยาบด้วยการรักษาศีล เช่น ศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อควบคุมการแสดงออกทางกายและวาจาไม่ให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลส

๒) การละกิเลสอย่างกลาง ละกิเลสอย่างกลางด้วยการเจริญสมาธิ ทำให้จิตสงบและมีพลัง ปราศจากนิวรณ์ ถึงแม้จะเป็นการละชั่วคร่าว ก็ยังทำให้จิตมีความสุขและความสงบที่ไม่ต้องพึ่งพากามคุณ

๓) การละกิเลสอย่างละเอียด ละกิเลสอย่างละเอียดด้วยการเจริญปัญญา โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

### ๖. การประยุกต์ใช้คุณสมบัติของจิตที่หลุดพ้น

แม้จะยังไม่บรรลุความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ แต่สามารถเจริญคุณสมบัติของจิตที่หลุดพ้นได้บางส่วน เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

๑) การเจริญอุเบกขา ฝึกวางใจเป็นกลางต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ยินดียินร้าย ไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม เป็นการฝึกคุณสมบัติของจิตที่หลุดพ้น

๒) การทำจิตให้บริสุทธิ์ ฝึกชำระจิตให้ปราศจากกิเลสอย่างหยาบ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ด้วยการเจริญพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และการเจริญสติปัฏฐาน

๓) การตั้งจิตอยู่ในปัจจุบัน ฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่คร่ำครวญถึงอดีต และไม่ฝันเพื่อถึงอนาคต มีสติรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน

๔) การมีความสุขภายใน ฝึกให้จิตมีความสุขจากความสงบ ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก เช่น การเจริญฌาน การเจริญสมาธิ หรือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

### ๗. การนำธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตปรมัตถ์และการหลุดพ้นมาใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข สงบ และเป็นไปในทิศทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด ดังนี้

๑) อริยมรรคมีองค์ ๘ นำหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ มาใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น มีสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ มีสัมมาวาจา (การพูดชอบ) ในการสื่อสารกับผู้อื่น มีสัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) ในการประกอบอาชีพ

๒) ไตรสิกขา นำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาใช้ในการพัฒนาตนเอง โดยเริ่มจากการรักษาศีล เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญาอย่างเป็นลำดับ

๓) โพชฌงค์ ๗ นำหลักโพชฌงค์ ๗ มาใช้ในการพัฒนาจิต เช่น มีสติในการรู้เท่าทันอารมณ์ มีธัมมวิจยะในการพิจารณาธรรม มีวิริยะในการเพียรละชั่วทำดี มีปิติและปีติสัทธีในการทำความดี มีสมาธิในการตั้งมั่นของจิต และมีอุเบกขาในการวางใจเป็นกลาง

### ๘. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยจิตที่มีคุณภาพ

การนำความรู้เรื่องจิตปรมัตถ์มาประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อกัน ดังนี้

๑) การมีเมตตาต่อผู้อื่น มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่มีความอาฆาตพยาบาท แม้จะถูกกระทำไม่ดี ก็ไม่ตอบโต้ด้วยความโกรธ แต่ใช้ความเข้าใจและอภัย

๒) การมีกรุณาต่อผู้ที่ทุกข์ยาก มีความสงสารและช่วยเหลือผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ยาก โดยไม่หวังผลตอบแทน และไม่มีความยินดียินร้ายแอบแฝง

๓) การมีมุทิตาต่อผู้ที่มีความสุข มีความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ ไม่ริษยาหรืออิจฉา แต่แสดงความยินดีและส่งเสริมความสำเร็จของผู้อื่น

๔) การมีอุเบกขาในสถานการณ์ที่เหมาะสม วางใจเป็นกลางในสถานการณ์ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ หรือเป็นไปตามกรรมของแต่ละบุคคล ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอคติหรือความลำเอียง<sup>๔๕</sup>

การประยุกต์ใช้จิตปรมัตถ์ในชีวิตประจำวันดังที่กล่าวมา ช่วยให้ผู้นับถือสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สงบ และเป็นไปในทิศทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด แม้ว่าจะยังไม่บรรลุความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ แต่ก็สามารถมีชีวิตที่ดีงามและเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ความไม่ประมาทเป็นทางไม่ตาย ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย ผู้ประมาทเหมือนคนที่ตายแล้ว"<sup>๔๖</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมีสติและความไม่ประมาทในการพัฒนาจิตเป็นหนทางแห่งความสุขและความหลุดพ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

#### ๔.๙ บทสรุป

จิตปรมัตถ์เป็นหนึ่งในปรมัตถธรรมสี่ประการซึ่งเป็นความจริงแท้ในระดับสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา ในบทนี้ได้ศึกษาถึงความหมาย ลักษณะ ประเภท การทำงาน และความสัมพันธ์ของจิตปรมัตถ์กับการรับรู้และการหลุดพ้น ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา

จิตปรมัตถ์ หรือ จิต มีความหมายว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ มีลักษณะเฉพาะคือการรับรู้อารมณ์ มีหน้าที่เป็นประธานในการรับรู้และดำเนินกิจกรรมทางจิตทั้งปวง มีผลปรากฏคือความต่อเนื่องหรือการสืบต่อ และมีนามและรูปเป็นเหตุใกล้ให้เกิด จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว ไม่มีตัวตนถาวร และเป็นเพียงกระแสการเกิดดับที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย

ในพระอภิธรรม จิตถูกจำแนกออกเป็น ๘๙ ดวงโดยพื้นฐาน หรือ ๑๒๑ ดวงโดยพิสดาร ซึ่งสามารถจัดกลุ่มตามภูมิหรือระดับของจิตได้เป็น ๔ ประเภทใหญ่ คือ กามาวจรจิต (จิตที่ท่องเที่ยวในกามภูมิ) ๕๔ ดวง, รูปาวจรจิต (จิตที่ท่องเที่ยวในรูปภูมิ) ๑๕ ดวง, อรูปาวจร

<sup>๔๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมบุญชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๖๗-๗๑.

<sup>๔๖</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๔.

จิต (จิตที่ท่องเที่ยวในอรูปภูมิ) ๑๒ ดวง, และโลกุตตรจิต (จิตที่อยู่เหนือโลก) ๘ ดวง หรือ ๔๐ ดวง จิตแต่ละประเภทมีลักษณะ หน้าที่ และคุณสมบัติที่แตกต่างกันไป และสะท้อนให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนของการจำแนกสภาวธรรมในพระพุทธศาสนา

จิตทำงานโดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า "วิถิจิต" ซึ่งเป็นลำดับการเกิดขึ้นของจิตที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ วิถิจิตประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ เช่น ปัญจทวาราวชชนะ ปัญจวิญญาณ สัมปฏิจฉันนะ สันตிரณะ โภกฐัพพะ ชวนะ และตทาลัมพะ ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีจิตที่ทำหน้าที่แตกต่างกันไป กระบวนการนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ทำให้ปุถุชนทั่วไปไม่สามารถรับรู้ได้ว่าการรับรู้หนึ่งครั้งประกอบด้วยจิตหลายดวงทำงานร่วมกัน

ในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึก จิตปรমัตถ์มีบทบาทสำคัญในการเป็นแกนกลางของการรับรู้ทั้งหมด โดยทำงานร่วมกับเวทนาซึ่งเป็นเจตสิกประเภทหนึ่งที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ว่าเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ การมีสติรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้และเวทนาที่เกิดขึ้น จะช่วยป้องกันการเกิดกิเลสและความทุกข์ตามมา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในเวทนานุปัสสนาให้มีสติรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น และไม่หลงปรุงแต่งตามเวทนานั้น

การพัฒนาจิตเพื่อการรับรู้ที่ถูกต้องเป็นกระบวนการสำคัญในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยอาศัยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลช่วยให้จิตสงบจากความเดือดร้อนใจและความรู้สึกผิด สมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่น มีพลัง และพร้อมสำหรับการใช้ปัญญา และปัญญาช่วยให้จิตเห็นแจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริง นำไปสู่การปล่อยวางและการหลุดพ้น การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการสำคัญในการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสามารถรับรู้ความจริงได้อย่างถูกต้อง

จิตปรมัตถ์กับการหลุดพ้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยจิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องจะสามารถบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ในที่สุด โดยเฉพาะโลกุตตรจิต ซึ่งเป็นจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์และสามารถทำลายกิเลสได้อย่างเด็ดขาด กระบวนการหลุดพ้นของจิตเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับ ตั้งแต่การชำระจิตให้บริสุทธิ์ การรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ การเกิดวิปัสสนาญาณ การเกิดมรรคจิตและผลจิต ไปจนถึงการเกิดปัจจุเวกขณญาณ และนำไปสู่การดับทุกข์และการบรรลุนิพพานในที่สุด

จิตที่หลุดพ้นแล้ว หรือจิตของพระอรหันต์ มีลักษณะพิเศษหลายประการ เช่น บริสุทธิ์จากกิเลส เป็นอิสระจากการปรุงแต่ง ตั้งมั่นในปัจจุบัน มีอุเบกขา มีปัญญาเห็นแจ้ง มีเมตตากรุณา และมีความสุขภายใน ลักษณะเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงสภาวะที่เป็นอุดมคติของจิตในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม

แม้ว่าการหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์จะเป็นเป้าหมายที่อาจต้องใช้เวลาและความพยายามมาก แต่ความรู้เรื่องจิตปรมัตถ์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หลายประการ เช่น การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องวิถีจิต การปฏิบัติต่อจิตในอารมณ์ต่างๆ การเจริญภาวนาในชีวิตประจำวัน การพัฒนาจิตให้เข้าถึงความหลุดพ้นโดยลำดับ การประยุกต์ใช้คุณสมบัติของจิตที่หลุดพ้น การนำธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยจิตที่มีคุณภาพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สงบ และเป็นไปในทิศทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด

ความเข้าใจเรื่องจิตปรมัตถ์และการพัฒนาจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา ทั้งเพื่อการอยู่อย่างมีความสุขในชีวิตประจำวัน และเพื่อการบรรลุถึงความหลุดพ้นอันเป็นเป้าหมายสูงสุด ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้พิชิตอะไรได้ จึงจะหลับอย่างเป็นสุข ผู้ละอะไรได้ จึงจะไม่โศกเศร้า" พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า "ผู้พิชิตความโกรธได้ ย่อมหลับอย่างเป็นสุข ผู้ละความโกรธได้ ย่อมไม่โศกเศร้า"<sup>๔๗</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการรู้จักและพัฒนาจิตให้พ้นจากกิเลสเป็นหนทางแห่งความสุขและความหลุดพ้นที่แท้จริง

#### ตารางที่ ๔.๑ การรู้จักและพัฒนาจิตให้พ้นจากกิเลส

| ประเภทของจิต | จำนวน (ดวง) | ลักษณะสำคัญ           | การทำงาน                          |
|--------------|-------------|-----------------------|-----------------------------------|
| กามาวจรจิต   | ๕๔          | เกี่ยวข้องกับกามภูมิ  | รับรู้อารมณ์ทั่วไปในชีวิตประจำวัน |
| รูปาวจรจิต   | ๑๕          | เกี่ยวข้องกับรูปภูมิ  | เกิดจากการเจริญรูปฌาน             |
| อรุฬาวจรจิต  | ๑๒          | เกี่ยวข้องกับอรูปภูมิ | เกิดจากการเจริญอรุณฌาน            |
| โลกุตตรจิต   | ๘ (หรือ ๔๐) | อยู่นอกโลก            | เกิดจากการบรรลุธรรมผลนิพพาน       |

<sup>๔๗</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๐/๑๒๕.

ในบทต่อไป เราจะได้ศึกษาเกี่ยวกับเจตสิกปรมัตถ์ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เกิดร่วมกับจิต และเป็นเครื่องปรุงแต่งจิตให้มีคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น กุศล อกุศล หรือ อัปยากฤต เจตสิกมีความสัมพันธ์กับจิตอย่างใกล้ชิด โดยเจตสิกไม่สามารถเกิดขึ้นโดยลำพังได้ แต่ต้องอาศัยจิตเป็นที่อาศัย และจิตก็จะมีคุณสมบัติแตกต่างกันไปตามเจตสิกที่ประกอบไปด้วย

การศึกษาเรื่องเจตสิกปรมัตถ์จะช่วยให้เราเข้าใจกลไกการทำงานของจิตอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น และเห็นว่าคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือ ศรัทธา สติ ปัญญา ล้วนเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนหรือของตน การเข้าใจเช่นนี้จะนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพยิ่ง ๆ ขึ้นไป

## บทที่ ๕

### เจตสิกปรมัตถ์ : เครื่องแสดงแห่งจิต

#### ๕.๑ บทนำ

จากการศึกษาในบทที่ ๔ เกี่ยวกับจิตปรมัตถ์ ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ที่เป็นแกนหลักของกระบวนการรับรู้ เราได้เห็นถึงความละเอียดอ่อนของจิตที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ อย่างไรก็ตาม จิตไม่ได้ทำงานโดยลำพัง แต่ต้องอาศัยสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและดับพร้อมกับจิต คอยประกอบและปรุงแต่งให้จิตมีคุณภาพและลักษณะที่แตกต่างกันออกไป สภาวะธรรมที่ว่านี้คือ "เจตสิก" อันเป็นปรมัตถธรรมประเภทที่ ๒ ในจำนวนปรมัตถธรรม ๔ ประการ

เจตสิกปรมัตถ์เป็นสภาวะธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นตัวกำหนดคุณภาพของจิต ทำให้จิตที่มีลักษณะเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว แต่มีความแตกต่างกันด้วยอำนาจของเจตสิกที่เข้าประกอบ เช่น เป็นกุศลจิต อกุศลจิต หรือเป็นจิตที่มีกำลังมาก มีกำลังน้อย เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของเจตสิกว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะเหตุจิต ๓ อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น..."<sup>๑</sup>

ในชีวิตประจำวัน กระบวนการทำงานของเจตสิกมีบทบาทสำคัญในการกำหนดคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เพราะเจตสิกเป็นตัวกำหนดการกระทำทางกาย วาจา และใจ อันนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต่างกัน การเข้าใจเรื่องเจตสิกจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะเมื่อเข้าใจการทำงานของเจตสิก ก็สามารถควบคุมและพัฒนาจิตใจให้ประกอบด้วยเจตสิก

---

<sup>๑</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

ที่เป็นกุศล ลดละเจตสิกที่เป็นอกุศล อันจะนำไปสู่ความสุขและความเจริญในชีวิต บทนี้จะกล่าวถึงความหมาย ความสำคัญ ประเภท และลักษณะของเจตสิก ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างเจตสิกกับการแสดงออกของจิต การพัฒนาคุณภาพของเจตสิก และเทคนิคการประยุกต์ใช้เจตสิกปรมัตถ์ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

## ๕.๒ ความหมายและความสำคัญของเจตสิกปรมัตถ์

### ๕.๒.๑ ความหมายของเจตสิกปรมัตถ์

คำว่า "เจตสิก" ในภาษาบาลีมาจากคำว่า "เจตส" ซึ่งแปลว่า "จิต" และปัจจัย "อิก" ที่แสดงถึงความเกี่ยวข้องหรือเป็นของ รวมความแล้วหมายถึง "ธรรมที่ประกอบกับจิต" หรือ "ธรรมที่เกี่ยวข้องกับจิต"<sup>๒</sup> ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ พระอนุรุทธาจารย์ได้ให้ความหมายของเจตสิกไว้ว่า "เจตสิ ภว เจตสิก" แปลว่า "ธรรมที่เกิดในจิต ชื่อว่า เจตสิก"<sup>๓</sup> สอดคล้องกับคำอธิบายในอรรถกถาว่า "เจตสิ นิยุตฺต เจตสิก" แปลว่า "ธรรมที่ประกอบในจิต ชื่อว่า เจตสิก"<sup>๔</sup>

เจตสิกเป็นสภาวะธรรมที่ไม่สามารถเกิดขึ้นโดยลำพัง แต่ต้องอาศัยจิตเป็นที่เกิด เป็นที่อาศัย จึงเรียกว่าเป็น "นามธรรม" เช่นเดียวกับจิต โดยเจตสิกมีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ ๑) เกิดพร้อมกับจิต (เอกุปบาทตา) ๒) ดับพร้อมกับจิต (เอกนิโรธตา) ๓) มีอารมณ์เดียวกันกับจิต (เอกาลมพนตา) ๔) มีวัตถุที่อาศัยเดียวกันกับจิต (เอกวตถุกตา)<sup>๕</sup>

เจตสิกปรมัตถ์จึงหมายถึงสภาวะธรรมที่เป็นนามธรรม ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้มีคุณสมบัติและลักษณะที่แตกต่างกันออกไป โดยเกิดร่วมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์

<sup>๒</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, ๒๕๕๙), หน้า ๓๕๔.

<sup>๓</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔.

<sup>๔</sup> พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๑-๒-๖, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๓๙), หน้า ๘๗-๘๘.

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

เดียวกันกับจิต และอาศัยวัตถุที่เกิดขึ้นเดียวกันกับจิต เป็นเครื่องแสดงออกซึ่งคุณสมบัติและอาการของจิต ทำให้จิตมีความแตกต่างกันและแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ ตามประเภทของเจตสิกที่เข้าประกอบ<sup>๖</sup>

ในพระอภิธรรมกล่าวถึงเจตสิกไว้ ๕๒ ประการ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ คือ อัญญสมานาเจตสิก (เจตสิกที่เข้าได้ทั้งกับจิตที่เป็นกุศลและอกุศล) อกุศลเจตสิก (เจตสิกที่เข้าประกอบกับจิตที่เป็นอกุศลเท่านั้น) และโสภณเจตสิก (เจตสิกที่เข้าประกอบกับจิตที่งามหรือเป็นกุศลเท่านั้น)<sup>๗</sup> เจตสิกแต่ละประเภทมีบทบาทหน้าที่เฉพาะในการกำหนดคุณสมบัติและลักษณะของจิต รวมทั้งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกทางกาย วาจา และใจของมนุษย์

สรุปได้ว่า เจตสิก หมายถึง "ธรรมที่ประกอบกับจิต" หรือ "ธรรมที่เกิดร่วมกับจิต" โดยในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะกล่าวว่า เจตสิกคือธรรมที่เกิดในจิตและต้องอาศัยจิตในการเกิดขึ้น ไม่สามารถเกิดโดยลำพังได้ เจตสิกมีลักษณะเฉพาะ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) เกิดพร้อมกับจิต ๒) ดับพร้อมกับจิต ๓) มีอารมณ์เดียวกันกับจิต ๔) มีวัตถุอาศัยเดียวกันกับจิต

ดังนั้น เจตสิกปรมัตถ์ จึงเป็นนามธรรมที่ปรุงแต่งและกำหนดคุณสมบัติของจิตแต่ละดวง ให้มีลักษณะหลากหลายตามประเภทของเจตสิกที่เข้าร่วม ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา และใจ ในพระอภิธรรมจำแนกเจตสิกไว้ ๕๒ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มหลัก ได้แก่ ๑) อัญญสมานาเจตสิก เข้าประกอบได้ทั้งจิตกุศลและอกุศล ๒) อกุศลเจตสิก ประกอบเฉพาะจิตที่เป็นอกุศล ๓) โสภณเจตสิก ประกอบเฉพาะจิตที่เป็นกุศลหรือจิตที่งาม เจตสิกจึงมีบทบาทสำคัญในการชี้นำสภาพของจิต และเป็นพื้นฐานในการอธิบายความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ในเชิงจิตวิทยาเชิงพุทธ

### ๕.๒.๒ ความสำคัญของเจตสิกปรมัตถ์

เจตสิกปรมัตถ์มีความสำคัญในหลายแง่มุม ทั้งในแง่ของหลักพระพุทธศาสนาและในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนี้

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๔๖.

<sup>๗</sup> พระอนรุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า

๑) ความสำคัญในแง่หลักธรรม เจตสิกเป็นหนึ่งในปรมัตถธรรม ๔ ประการ อันเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่โดยปรมัตถ์ ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามสมมติบัญญัติ การเข้าใจเรื่องเจตสิกช่วยให้เข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง อันเป็นแนวทางสู่วิปัสสนาญาณและการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๒) ความสำคัญในการกำหนดคุณภาพของจิต เจตสิกเป็นตัวกำหนดว่าจิตจะเป็นกุศลหรืออกุศล มีคุณภาพเป็นอย่างไร เปรียบเสมือนสีที่ผสมในน้ำ ทำให้น้ำมีสีต่าง ๆ กัน แม้ว่าธรรมชาติของน้ำจะเป็นอย่างเดียวกัน<sup>๘</sup> ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไปเหมือนโยนิโสมนสิการเลย..."<sup>๙</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของเจตสิกประเภทโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเกิดขึ้นของกุศลธรรมและการเสื่อมไปของอกุศลธรรม

๓) ความสำคัญในการกำหนดกรรมและวิบาก การกระทำทางกาย วาจา และใจล้วนเกิดจากเจตนาเจตสิกเป็นตัวกำหนด ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลจงใจแล้วจึงกระทำกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ"<sup>๑๐</sup> เจตสิกจึงเป็นตัวกำหนดกรรมและวิบากที่บุคคลจะได้รับในปัจจุบันและอนาคต

๔) ความสำคัญในการพัฒนาจิต การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ สะอาด สว่าง สงบ ซึ่งต้องอาศัยการอบรมเจตสิกที่เป็นกุศลให้เจริญขึ้น และลดละเจตสิกที่เป็นอกุศลให้เบาบางลง ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง) แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรรมา"<sup>๑๑</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นว่าธรรมชาติของจิตนั้นบริสุทธิ์ แต่เศร้าหมองเพราะเจตสิกที่เป็นอุปกิเลสเข้าครอบงำ การพัฒนาจิตจึงต้องอาศัยการพัฒนาเจตสิกเป็นสำคัญ

<sup>๘</sup> พระภัททันตะ อาสภเถระ, *วิปัสสนาทีปนีฎีกา*, แปลโดย พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยुरวงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๘๒.

<sup>๙</sup> อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๗๘-๑๗๙/๒๔.

<sup>๑๐</sup> อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๘.

<sup>๑๑</sup> อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑-๕๒/๑๐-๑๑.

๕) ความสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน เจตสิกมีบทบาทสำคัญในการกำหนดคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นตัวกำหนดความสุข ทุกข์ ความสำเร็จ ความล้มเหลวในชีวิต เช่น คนที่มีเจตสิกประเภทวิริยะ (ความเพียร) และขันติ (ความอดทน) ย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จในการทำงานมากกว่าคนที่ขาดเจตสิกดังกล่าว หรือคนที่มีเจตสิกประเภทเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ย่อมสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขมากกว่าคนที่มีเจตสิกประเภทโทสะ (ความโกรธ) และอัสสา (ความริษยา)

๖) ความสำคัญในการวิเคราะห์และเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ การศึกษาเรื่องเจตสิกช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง เพราะพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางกาย วาจา และใจ ล้วนเกิดจากเจตสิกเป็นตัวกำหนด การทำความเข้าใจถึงสาเหตุและที่มาของพฤติกรรมจึงต้องอาศัยความเข้าใจเรื่องเจตสิก อันจะนำไปสู่การแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ<sup>๑๒</sup>

๗) ความสำคัญในการเข้าถึงกฎไตรลักษณ์ การพิจารณาเจตสิกช่วยให้เห็นถึงความ เป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) เพราะเจตสิกมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อย่างรวดเร็ว ไม่คงที่ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง การพิจารณาเจตสิกตามความเป็นจริงจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการเจริญวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงพระนิพพาน

จากความสำคัญของเจตสิกดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเจตสิกปรมัตถ์มีบทบาทสำคัญยิ่งทั้งในแง่ของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาและในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำความเข้าใจเรื่องเจตสิกให้่องแท้งเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาและปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประสบความสุขและความสำเร็จตามความปรารถนา

---

<sup>๑๒</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต), **พุทธวิธีการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๗๒-๗๓.

### ๕.๓ การจำแนกประเภทของเจตสิก

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ พระอนุรุทธาจารย์ได้จำแนกเจตสิกออกเป็น ๕๒ ประเภท โดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ ดังนี้

#### ๕.๓.๑ อัญญสมานาเจตสิก ๑๓

อัญญสมานาเจตสิก คือ เจตสิกที่เข้าได้ทั้งกับจิตที่เป็นกุศลและอกุศล เป็นเจตสิกกลางๆ ที่เข้าได้กับจิตทุกประเภทขึ้นอยู่กับเจตสิกอื่นที่เข้าประกอบด้วย แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มย่อย คือ

๑. สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ คือ เจตสิกที่เกิดกับจิตทุกดวงโดยไม่มีข้อยกเว้น ได้แก่

- ๑) ผัสสะ (การกระทบอารมณ์)
- ๒) เวทนา (การเสวยอารมณ์)
- ๓) สัญญา (การจำได้หมายรู้)
- ๔) เจตนา (ความตั้งใจ)
- ๕) เอกัคคตา (ความมีอารมณ์เดียว)
- ๖) ชีวิตินทรีย์ (อินทรีย์คือชีวิต)
- ๗) มนสิการ (การใส่ใจ)<sup>๑๓</sup>

๒. ปกิณณกเจตสิก ๖ คือ เจตสิกที่เกิดกับจิตได้บางประเภท ไม่ได้เกิดกับจิตทุกดวง ได้แก่

- ๑) วิตก (การตรึกอารมณ์)
- ๒) วิจาร (การตรองอารมณ์)
- ๓) อธิโมกข์ (ความปลงใจเชื่อ)
- ๔) วิริยะ (ความเพียร)
- ๕) ปีติ (ความอิ่มใจ)

<sup>๑๓</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, หน้า

## ๖) ฉันทะ (ความพอใจ)<sup>๑๔</sup>

สัพพจิตตสาธารณเจตสิกเป็นเจตสิกพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการรับรู้และการทำงานของจิต เช่น ผัสสะเป็นการกระทบอารมณ์ทำให้จิตรับรู้อารมณ์ได้ เวทนาเป็นการเสวยอารมณ์ว่าสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ สัญญาเป็นการจำได้หมายรู้ในอารมณ์นั้นๆ เจตนาเป็นการมุ่งหมายในอารมณ์ เป็นต้น ส่วนปกิณณกเจตสิกเป็นเจตสิกที่ทำให้จิตมีคุณสมบัติพิเศษเพิ่มเติม เช่น วิตกทำให้จิตยกขึ้นสู่อารมณ์ วิจารทำให้จิตพิจารณาอารมณ์ วิริยะทำให้จิตมีความเพียรในการรับอารมณ์ เป็นต้น

### ๕.๓.๒ อกุศลเจตสิก ๑๔

อกุศลเจตสิก คือ เจตสิกที่เป็นอกุศล (ไม่ฉลาด ไม่ดี) ประกอบได้เฉพาะกับอกุศลจิตเท่านั้น แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มย่อย คือ

๑. โมหตุกเจตสิก ๔ คือ เจตสิกที่ประกอบกับโมหมูลจิตทั้ง ๒ ประเภทเสมอ ได้แก่ ๑) โมหะ (ความหลง) ๒) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) ๓) อโนตตปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่อบาป) ๔) อุทัจจจะ (ความฟุ้งซ่าน)

๒. โลติกเจตสิก ๓ คือ เจตสิกที่ประกอบกับโลภมูลจิตทั้ง ๘ ประเภทเท่านั้น ได้แก่ ๑) โลภะ (ความโลภ อยากได้) ๒) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) ๓) มานะ (ความถือตัว)

๓. โทเจตสิก ๔ คือ เจตสิกที่ประกอบกับโทสมูลจิตทั้ง ๒ ประเภทเท่านั้น ได้แก่ ๑) โทสะ (ความโกรธ) ๒) อีสสา (ความริษยา) ๓) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) ๔) กุกกุจจะ (ความรำคาญใจ)

๔. ถิทุกเจตสิก ๒ คือ เจตสิกที่ประกอบกับอกุศลสังขาริกจิต (จิตที่เกิดขึ้นโดยต้องมีการชักจูง) ได้แก่ ๑) ถีนะ (ความหดหู่) ๒) มิตทธะ (ความเซื่องซึม)

---

<sup>๑๔</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๔๔-๔๕.

๕. วิจิกิจฉาเจตสิก ๑ คือ เจตสิกที่ประกอบกับโมหมูลจิตที่เกิดร่วมกับความสงสัย ได้แก่ วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) อกุศลเจตสิกเป็นเจตสิกที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ไม่สามารถประกอบกับกุศลจิตได้ มีลักษ

### ๕.๓.๓ โสภณเจตสิก ๒๕

โสภณเจตสิก คือ เจตสิกที่ดีงาม ประกอบกับจิตที่เป็นโสภณจิต (จิตที่ดีงาม) เท่านั้น ไม่สามารถประกอบกับอโสภณจิต (จิตที่ไม่ดีงาม) ได้ แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มย่อย คือ

๑. โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ คือ เจตสิกที่ประกอบกับโสภณจิตทุกดวง ได้แก่ ๑) สัทธา (ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล) ๒) สติ (ความระลึกได้) ๓) หิริ (ความละอายต่อบาป) ๔) โอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อบาป) ๕) อโลกะ (ความไม่โลภ) ๖) โอทสะ (ความไม่โกรธ) ๗) ตัตรมัชฌัตตตา (ความเป็นกลาง) ๘) กายปัสสัทธิ (ความสงบกายคือเจตสิก) ๙) จิตตปัสสัทธิ (ความสงบจิต) ๑๐) กายลหุตา (ความเบากายคือเจตสิก) ๑๑) จิตตลหุตา (ความเบาจิต) ๑๒) กายมุทุตา (ความอ่อนกายคือเจตสิก) ๑๓) จิตตมุทุตา (ความอ่อนจิต) ๑๔) กายกัมมัณฺญูตา (ความควรแก่การงานแห่งกายคือเจตสิก) ๑๕) จิตตกัมมัณฺญูตา (ความควรแก่การงานแห่งจิต) ๑๖) กายปาคุญญูตา (ความคล่องแคล่วแห่งกายคือเจตสิก) ๑๗) จิตตปาคุญญูตา (ความคล่องแคล่วแห่งจิต) ๑๘) กายชุกตา (ความซื่อตรงแห่งกายคือเจตสิก) ๑๙) จิตตชุกตา (ความซื่อตรงแห่งจิต)

๒. วีรติเจตสิก ๓ คือ เจตสิกที่เป็นเครื่องเว้นจากความชั่ว ได้แก่ ๑) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๒) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๓) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

๓. อัปมัญญาเจตสิก ๒ คือ เจตสิกที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ได้แก่ ๑) กรุณา (ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์) ๒) มุทิตา (ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี)

๔. ปัญญินทรียเจตสิก ๑ คือ เจตสิกที่เป็นใหญ่ในการรู้แจ้ง ได้แก่ ปัญญา (ความรู้ทั่วรู้ชัด)

โสภณเจตสิกเป็นเจตสิกที่ทำให้จิตงดงาม ผ่องใส บริสุทธิ์ และมีคุณภาพสูง เป็นเหตุให้ทำความดี ละเว้นความชั่ว เกิดความสุขและความสงบทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น สัทธาทำให้จิตเชื่อมั่นในสิ่งที่ควรเชื่อ สติทำให้จิตระลึกได้ในสิ่งที่ควรระลึก หิริโอตตัปปะทำให้จิตละอายและเกรงกลัวต่อบาป อโลกะและโอทสะทำให้จิตไม่ติดข้องและไม่ขัดเคืองในอารมณ์ เป็นต้น การจำแนกเจตสิกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่และมีกลุ่มย่อยต่าง ๆ ดังกล่าว ช่วยให้เข้าใจถึงประเภทและ

ลักษณะของเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิต อันจะนำไปสู่การเข้าใจการทำงานของจิตและการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิตให้ประกอบด้วยเจตสิกที่ดีงาม ลดละเจตสิกที่เป็นอกุศล อันจะนำไปสู่ความสุขและความเจริญในชีวิต

## ๕.๔ เจตสิกกับการแสดงออกของจิต

เจตสิกเป็นเครื่องแสดงออกของจิต กล่าวคือ จิตที่เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียวจะแสดงลักษณะและคุณสมบัติต่าง ๆ ออกมาไม่ได้ ต้องอาศัยเจตสิกเป็นเครื่องแสดงออก เปรียบเสมือนไฟฟ้าที่เป็นพลังงานล้วนๆ จะแสดงคุณสมบัติให้เห็นไม่ได้ ต้องอาศัยอุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ เช่น หลอดไฟ พัดลม ตู้เย็น เป็นเครื่องแสดงออก<sup>๑๕</sup> ในทำนองเดียวกัน จิตจะแสดงอาการหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ต้องอาศัยเจตสิกเป็นเครื่องแสดงออก

### ๕.๔.๑ บทบาทของเจตสิกในการกำหนดคุณภาพของจิต

เจตสิกมีบทบาทสำคัญในการกำหนดคุณภาพของจิต ดังนี้

๑) เจตสิกกำหนดว่าจิตจะเป็นกุศลหรืออกุศล โดยอาศัยเจตสิกที่เข้าประกอบ เช่น จิตที่ประกอบด้วยโสภณเจตสิกเป็นกุศลจิต จิตที่ประกอบด้วยอกุศลเจตสิกเป็นอกุศลจิต<sup>๑๖</sup> เปรียบเสมือนน้ำที่ผสมกับสีต่าง ๆ แม้น้ำจะเป็นธรรมชาติเดียวกัน แต่เมื่อผสมกับสีแดงก็เป็นน้ำสีแดง ผสมกับสีเขียวก็เป็นน้ำสีเขียว เป็นต้น

๒) เจตสิกกำหนดระดับความเข้มข้นของจิต จิตดวงเดียวกัน เช่น ความโกรธ จะมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับเจตสิกที่เข้าประกอบ เช่น ถ้าประกอบด้วยโทสะอย่าง

<sup>๑๕</sup> พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *จิตวิทยาในพระอภิธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๕๓.

<sup>๑๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๖๕-๑๖๖.

เดียวกันมีความรุนแรงน้อย แต่ถ้าประกอบด้วยโทสะ อีสา มัจฉริยะ และกุกกุจะด้วย ก็จะมี ความรุนแรงมากขึ้น<sup>๑๗</sup>

๓) เจตสิกกำหนดคุณภาพของจิตในแง่ความละเอียดประณีต เช่น จิตที่ประกอบด้วย เจตสิกประเภทปัญญา (ความรู้ทั่ว รู้ชัด) จะมีความละเอียดประณีตมากกว่าจิตที่ไม่ประกอบด้วย ปัญญา หรือจิตที่ประกอบด้วยฌานเจตสิก (วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา) จะมีความละเอียด ประณีตมากกว่าจิตที่ไม่ได้ประกอบด้วยฌานเจตสิก

#### ๕.๔.๒ บทบาทของเจตสิกในการแสดงออกทางพฤติกรรม

เจตสิกไม่เพียงแต่กำหนดคุณภาพของจิตเท่านั้น แต่ยังมียุทธศาสตร์สำคัญในการกำหนด พฤติกรรมและการแสดงออกของมนุษย์ด้วย<sup>๑๘</sup> ดังนี้

๑) เจตสิกกำหนดพฤติกรรมทางกาย การแสดงออกทางกายของมนุษย์ล้วนเกิดจาก เจตสิกเป็นตัวกำหนด เช่น คนที่มีโทสะเจตสิกครอบงำอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น หรือทำลายข้าวของ คนที่มีเมตตาเจตสิกอาจแสดงพฤติกรรมช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ หรือปฏิบัติต่อ ผู้อื่นด้วยความอ่อนโยน

๒) เจตสิกกำหนดพฤติกรรมทางวาจา การพูดจาของมนุษย์ก็เกิดจากเจตสิกเป็น ตัวกำหนด เช่น คนที่มีโทสะเจตสิกครอบงำอาจพูดจาหยาบคาย ด่าทอ หรือกล่าวร้ายผู้อื่น คนที่มี เมตตาเจตสิกอาจพูดจาไพเราะ อ่อนหวาน หรือกล่าวแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์

๓) เจตสิกกำหนดพฤติกรรมทางใจ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ต่างๆ ของ มนุษย์ล้วนเกิดจากเจตสิกเป็นตัวกำหนด เช่น คนที่มีโทสะเจตสิกอาจมีความคิดอาฆาต พยาบาท หรือมุ่งร้ายผู้อื่น คนที่มีเมตตาเจตสิกอาจมีความคิดปรารถนาดี มุ่งให้ผู้อื่นมีความสุข<sup>[๕๔]</sup>

---

<sup>๑๗</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๑-๒-๖, หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

<sup>๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๙-๙๔.

### ๕.๔.๓ เจตสิกกับกระบวนการทำงานของจิต

เจตสิกมีบทบาทสำคัญในกระบวนการทำงานของจิต ตามหลักวิธีจิตในพระอภิธรรม ดังนี้

๑) ขั้นตอนการรับอารมณ์ เมื่อมีอารมณ์มากระทบประสาทสัมผัส เจตสิกประเภทผัสสะจะทำหน้าที่กระทบอารมณ์นั้น ทำให้เกิดการรับรู้ขึ้น จากนั้นเจตสิกประเภทเวทนาจะทำหน้าที่เสวยอารมณ์ว่าสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ สัญญาเจตสิกจะทำหน้าที่จำได้หมายรู้ในอารมณ์นั้น และเจตนาเจตสิกจะทำหน้าที่มุ่งหมายในอารมณ์<sup>๑๙</sup> เป็นต้น

๒) ขั้นตอนการตัดสินใจ หลังจากรับรู้อารมณ์แล้ว จะมีกระบวนการตัดสินใจว่าจะตอบสนองต่ออารมณ์นั้นอย่างไร โดยเจตสิกประเภททวิทวารจะทำหน้าที่ตริและตรองในอารมณ์ เจตสิกประเภทปัญญาหรือโมหะจะทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ว่าควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี และเจตสิกประเภทอธิโมกข์จะทำหน้าที่ปลงใจเชื่อในการตัดสินใจนั้น<sup>๒๐</sup>

๓) ขั้นตอนการแสดงออก หลังจากตัดสินใจแล้ว จะมีการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ โดยเจตสิกประเภทวิริตี (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) จะทำหน้าที่ควบคุมการแสดงออกทางกายและวาจาให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง หรือเจตสิกประเภทโลภะ โทสะ โมหะ จะทำให้เกิดการแสดงออกที่ไม่ถูกต้อง<sup>๒๑</sup> เป็นต้น

### ๕.๔.๔ เจตสิกกับจริตหรืออุปนิสัยของบุคคล

เจตสิกที่เกิดขึ้นเป็นประจำและสม่ำเสมอจะหล่อหลอมเป็นจริตหรืออุปนิสัยของบุคคล ดังนี้

๑) รากจริต คือ อุปนิสัยที่หนักไปทางรากะ ความกำหนัด เกิดจากเจตสิกประเภทโลภะเกิดขึ้นเป็นประจำ บุคคลประเภทนี้มักชอบความสวยงาม หูหრა ฟุ่มเฟือย และลุ่มหลงในกามารมณ์

<sup>๑๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๘๓-๘๔.

<sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕-๘๖.

<sup>๒๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗-๘๘.

๒) โทสจริต คือ อุปนิสัยที่หนักไปทางโทสะ ความโกรธ เกิดจากเจตสิกประเภทโทสะเกิดขึ้นเป็นประจำ บุคคลประเภทนี้มักใจร้อน หงุดหงิด ฉุนเฉียว และชอบตำหนิติเตียนผู้อื่น

๓) โมหจริต คือ อุปนิสัยที่หนักไปทางโมหะ ความหลง เกิดจากเจตสิกประเภทโมหะเกิดขึ้นเป็นประจำ บุคคลประเภทนี้มักงมงาย เชื่อง่าย ลังเลสงสัย และไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

๔) สัทธาจริต คือ อุปนิสัยที่หนักไปทางศรัทธา ความเชื่อ เกิดจากเจตสิกประเภทสัทธาเกิดขึ้นเป็นประจำ บุคคลประเภทนี้มักเชื่อมั่น ศรัทธา และนับถือบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ได้ง่าย

๕) พุทธิจริต หรือ ญาณจริต คือ อุปนิสัยที่หนักไปทางปัญญา เกิดจากเจตสิกประเภทปัญญาเกิดขึ้นเป็นประจำ บุคคลประเภทนี้มักชอบคิด พิจารณา ไคร่ครวญ และแสวงหาความรู้

๖) วิตกจริต คือ อุปนิสัยที่หนักไปทางความคิดฟุ้งซ่าน เกิดจากเจตสิกประเภทวิตกวิจารณ์เกิดขึ้นเป็นประจำ บุคคลประเภทนี้มักคิดมาก กังวล และฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่างๆ<sup>๒๒</sup>

ความเข้าใจเรื่องเจตสิกกับการแสดงออกของจิตจะช่วยให้เราเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถควบคุมและพัฒนาการแสดงออกทางกาย วาจา และใจให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม อันจะนำมาซึ่งความสุขและความสงบในการดำเนินชีวิต

## ๕.๕ การพัฒนาคุณภาพของเจตสิก

การพัฒนาคุณภาพของเจตสิกเป็นแก่นสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเจตสิกเป็นตัวกำหนดคุณภาพของจิตและพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ การพัฒนาเจตสิกให้มีคุณภาพสูงจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยตรง

### ๕.๕.๑ หลักการพัฒนาเจตสิก

การพัฒนาเจตสิกมีหลักการสำคัญ ดังนี้

---

<sup>๒๒</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พุทธวิธีการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๙๒-๑๐๓.

๑) เสริมสร้างเจตสิกที่ดี (กุศลเจตสิก) ให้เกิดขึ้นบ่อยๆ และมีกำลังแรง เช่น อโลภะ (ความไม่โลภ) โทสะ (ความไม่โกรธ) โมหะ (ความไม่หลง) สัทธา (ความเชื่อ) สติ (ความระลึกได้) และปัญญา (ความรู้ทั่ว รู้ชัด)<sup>๒๓</sup> เป็นต้น

๒) ลดละเจตสิกที่ไม่ดี (อกุศลเจตสิก) ให้เกิดขึ้นน้อยลงและมีกำลังอ่อน เช่น โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง) มานะ (ความถือตัว) และอัสสา (ความริษยา) เป็นต้น<sup>[๕๒]</sup>

๓) ใช้เจตสิกที่ดีมาต่อต้านเจตสิกที่ไม่ดี โดยอาศัยหลักการที่ว่า เจตสิกที่มีลักษณะตรงข้ามกันไม่สามารถเกิดร่วมกันได้ในขณะเดียวกัน เช่น ใช้อโลภะต่อต้านโลภะ ใช้อโศกต่อต้านโทสะ ใช้อโมหะต่อต้านโมหะ<sup>๒๔</sup> เป็นต้น

#### ๕.๕.๒ วิธีการพัฒนาเจตสิก

การพัฒนาเจตสิกทำได้หลายวิธี ทั้งในระดับพื้นฐานและระดับสูง ดังนี้

##### ๑. การพัฒนาเจตสิกด้วยหลักไตรสิกขา ได้แก่

ศีล คือ การฝึกกายและวาจาให้เรียบร้อย ทำให้เจตสิกประเภทวิริตี (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) ได้รับการพัฒนา

สมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น ทำให้เจตสิกประเภทเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เดียว) และปีติ (ความอิ่มใจ) ได้รับการพัฒนา

ปัญญา คือ การฝึกให้เกิดความรู้แจ้ง ทำให้เจตสิกประเภทปัญญา (ความรู้ทั่ว รู้ชัด) ได้รับการพัฒนา<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ความสำเร็จที่แท้จริง*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒-๖๓.

<sup>๒๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *การศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตหรือการศึกษาเพื่อเพิ่มผลผลิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖-๗๗.

## ๒. การพัฒนาเจตสิกด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย ทำให้เจตสิกประเภทสติ (ความระลึกได้) และ ปัญญา (ความรู้ทั่ว รู้ชัด) ได้รับการพัฒนา

เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเวทนา ทำให้เจตสิกประเภทเวทนา (การเสวย อารมณ์) ได้รับการพัฒนา

จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาจิต ทำให้เจตสิกที่ประกอบกับจิตได้รับการพัฒนา

ธัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรม ทำให้เจตสิกที่เป็นธรรมฝ่ายกุศลได้รับการ พัฒนา<sup>๒๖</sup>

## ๓. การพัฒนาเจตสิกด้วยหลักโพชฌงค์ ๗ ได้แก่

สติ คือ ความระลึกได้

ธัมมวิจยะ คือ การเลือกเฟ้นธรรม

วิริยะ คือ ความเพียร

ปีติ คือ ความอิ่มใจ

ปัสสัทธิ คือ ความสงบกายสงบใจ

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต

อุเบกขา คือ ความวางเฉย<sup>๒๗</sup>

การเจริญโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ช่วยพัฒนาเจตสิกที่เป็นองค์ธรรมของโพชฌงค์แต่ละข้อ ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้น สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้

---

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), วิปัสสนาสติในพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒-๘๓.

<sup>๒๗</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๐-๒๔๑.

## ๕.๖ เทคนิคการประยุกต์ใช้เจตสิกปรมัตถ์ในชีวิตประจำวัน

การเข้าใจเรื่องเจตสิกปรมัตถ์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ดังนี้

๑. การควบคุมอารมณ์ด้วยการรู้เท่าทันเจตสิก การรู้เท่าทันเจตสิกที่เกิดขึ้นในจิตใจช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เช่น เมื่อรู้ว่ากำลังเกิดโทสเจตสิก (ความโกรธ) ขึ้นในใจ ก็พยายามนำเจตสิกประเภทสติ (ความระลึกได้) มาใช้ ด้วยการระลึกถึงโทษของความโกรธและประโยชน์ของความไม่โกรธ หรือนำเจตสิกประเภทปัญญา (ความรู้ทั่ว รู้ชัด) มาใช้ ด้วยการพิจารณาตามความเป็นจริงว่า ความโกรธเป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

๒. การพัฒนาความสัมพันธ์ด้วยเจตสิกที่สร้างสรรค์ การพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นให้ดีขึ้นสามารถทำได้ด้วยการพัฒนาเจตสิกที่สร้างสรรค์ เช่น เมตตา (ความรักปรารถนาดี) กรุณา (ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์) มุทิตา (ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) และอุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง) หรือที่เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ เจตสิกเหล่านี้ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการอยู่ร่วมกัน ลดความขัดแย้ง และเพิ่มความสามัคคี

๓. การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานด้วยเจตสิกที่เหมาะสม การทำงานให้มีประสิทธิภาพต้องอาศัยเจตสิกที่เหมาะสม เช่น วิริยะ (ความเพียร) ทำให้มีความพยายามไม่ท้อถอย สติ (ความระลึกได้) ทำให้ไม่เผลอไม่พลาด สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) ทำให้จดจ่อกับงานไม่วอกแวก และปัญญา (ความรู้ทั่ว รู้ชัด) ทำให้แก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง เจตสิกเหล่านี้เมื่อได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็ง จะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

๔. การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้วยเจตสิกที่เป็นกุศล สุขภาพจิตที่ดีเกิดจากการมีเจตสิกที่เป็นกุศลเกิดขึ้นเป็นประจำ เช่น อโลภะ (ความไม่โลภ) ทำให้จิตใจไม่ติดข้องในวัตถุภายนอก โสสะ (ความไม่โกรธ) ทำให้จิตใจไม่ขุ่นมัวเร่าร้อน โมหะ (ความไม่หลง) ทำให้จิตใจไม่มีมืดมัว แต่สว่างไสวด้วยปัญญา เจตสิกเหล่านี้ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่องใส และมีความสุข

๕. การเรียนรู้และพัฒนาตนเองด้วยเจตสิกที่เกื้อกูลการศึกษา การเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยเจตสิกที่เกื้อกูลการศึกษา เช่น ฉันทะ (ความพอใจ) ทำให้

มีความใฝ่รู้ วิจารณ์ (ความเพียร) ทำให้มีความพยายามในการเรียนรู้ จิตตะ (ความตั้งใจ) ทำให้มีใจจดจ่อในการเรียนรู้ และวิมังสา (ความไตร่ตรอง) ทำให้มีการพิจารณาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ เจตสิกเหล่านี้เมื่อได้รับการพัฒนาให้สมดุลและเข้มแข็ง จะช่วยให้การเรียนรู้และพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ

๖. การแก้ไขปัญหาวีชีวิตด้วยเจตสิกที่เหมาะสม ปัญหาต่างๆ ในชีวิตสามารถแก้ไขได้ด้วยการใช้เจตสิกที่เหมาะสม เช่น ปัญหาความขัดแย้งแก้ไขด้วยเจตสิกประเภทเมตตา (ความรักปรารถนาดี) และขันติ (ความอดทน) ปัญหาการเงินแก้ไขด้วยเจตสิกประเภทอโลภะ (ความไม่โลภ) และสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ตนมี) ปัญหาสุขภาพแก้ไขด้วยเจตสิกประเภทสติ (ความระลึกได้) และวิจารณ์ (ความเพียร)

๗. การดำเนินชีวิตที่มีความสุขด้วยเจตสิกที่เป็นมงคล การดำเนินชีวิตที่มีความสุขต้องอาศัยเจตสิกที่เป็นมงคล เช่น สัทธา (ความเชื่อ) ทำให้มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง สील (ความประพฤติดี) ทำให้มีความประพฤติเรียบร้อย จาคะ (ความเสียสละ) ทำให้มีการแบ่งปัน และช่วยเหลือผู้อื่น และปัญญา (ความรู้ทั่ว รู้ชัด) ทำให้มีการดำเนินชีวิตด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เจตสิกเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่มีความสุขและความเจริญ

การประยุกต์ใช้เจตสิกปรมัตถ์ในชีวิตประจำวันดังกล่าวนี้ จะช่วยให้เราสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านอารมณ์ ความสัมพันธ์ การงาน สุขภาพจิต การเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา และการดำเนินชีวิตโดยรวม จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องเจตสิกให้ถ่องแท้ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

## ๕.๗ บทสรุป

เจตสิกปรมัตถ์เป็นสภาวะธรรมที่เป็นนามธรรม ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้มีคุณสมบัติ และลักษณะที่แตกต่างกันออกไป มีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกันกับจิต และมีวัตถุที่อาศัยเดียวกันกับจิต เจตสิกแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ คือ อัญญสมานาเจตสิก (เจตสิกที่เข้าได้ทั้งกับจิตที่เป็นกุศลและอกุศล) อกุศลเจตสิก (เจตสิกที่เข้าประกอบกับจิตที่เป็นอกุศลเท่านั้น) และโสภณเจตสิก (เจตสิกที่เข้าประกอบกับจิตที่งามหรือเป็นกุศลเท่านั้น) รวมทั้งสิ้น ๕๒ ประเภท

เจตสิกมีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดคุณภาพของจิตและการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นเครื่องแสดงออกของจิต กำหนดว่าจิตจะเป็นกุศลหรืออกุศล มีคุณภาพเป็นอย่างไร และแสดงออกเป็นพฤติกรรมอย่างไร ตลอดจนหล่อหลอมเป็นจิตหรืออุปนิสัยของบุคคล

การพัฒนาคุณภาพของเจตสิกเป็นแก่นสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยมีหลักการสำคัญ คือ เสริมสร้างเจตสิกที่ดี ลดละเจตสิกที่ไม่ดี และใช้เจตสิกที่ดีมาต่อต้านเจตสิกที่ไม่ดี วิธีการพัฒนาเจตสิกทำได้หลายวิธี เช่น ใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) หลักสติปัฏฐาน ๔ (กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา) และหลักโพชฌงค์ ๗ (สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

นอกจากนี้ เจตสิกปรมัตถ์ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในหลายด้าน เช่น การควบคุมอารมณ์ การพัฒนาความสัมพันธ์ การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเสริมสร้างสุขภาพจิต การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง การแก้ไขปัญหาชีวิต และการดำเนินชีวิตที่มีความสุข การศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องเจตสิกปรมัตถ์ให้ถ่องแท้ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาและปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประสบความสำเร็จและความสุขตามความปรารถนา

ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกที่จะกล่าวในบทต่อไปมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจกระบวนการทำงานของจิตและเจตสิกอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมของนามธรรมในพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจนและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งในแง่ของทฤษฎีและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จิตและเจตสิกเป็นสภาวะธรรมที่แยกจากกันไม่ได้ ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จิตเป็นประธานในการรับอารมณ์ ส่วนเจตสิกเป็นผู้ปรุงแต่งจิตให้มีคุณสมบัติต่าง ๆ ดังจะได้กล่าวโดยละเอียดในบทที่ ๖ ต่อไป

ตารางที่ ๕.๑ สรุปประเภทของเจตสิก ๕๒

| ประเภทใหญ่      | ประเภทย่อย           | จำนวน | ตัวอย่าง                  |
|-----------------|----------------------|-------|---------------------------|
| อัญญสมานาเจตสิก | สัพพจิตตสาธารณเจตสิก | ๗     | ผัสสะ, เวทนา, สัญญา       |
|                 | ปกิณณกเจตสิก         | ๖     | วิตก, วิจารณ์, วิริยะ     |
| อกุศลเจตสิก     | โมหตูกเจตสิก         | ๔     | โมหะ, อหิริกะ, โอนัตตปปะ  |
|                 | โลตติกเจตสิก         | ๓     | โลภะ, ทิฏฐิ, มานะ         |
|                 | โทจตูกเจตสิก         | ๔     | โทสะ, อิสสา, มัจฉริยะ     |
|                 | ถิฏุกเจตสิก          | ๒     | ถีนะ, มิตตะ               |
|                 | วิจิกิจฉาเจตสิก      | ๑     | วิจิกิจฉา                 |
| โสภณเจตสิก      | โสภณสาธารณเจตสิก     | ๑๙    | สัทธา, สติ, หิริ, โอตตปปะ |
|                 | วิรตีเจตสิก          | ๓     | สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ  |
|                 | อัปมัณญญาเจตสิก      | ๒     | กรรณา, มูทิตา             |
|                 | ปัญญินทริยเจตสิก     | ๑     | ปัญญา                     |
| รวม             |                      | ๕๒    |                           |

## บทที่ ๖

### ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิก

#### ๖.๑ บทนำ

ในการศึกษาปรมัตถธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา การทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกถือเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นรากฐานของการเข้าใจกระบวนการทำงานของจิต อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทก่อนหน้านี้ว่า จิตและเจตสิกเป็นปรมัตถธรรมที่มีลักษณะเป็นนามธรรม โดยมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ผ่านทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ<sup>๑</sup> ในขณะที่จิตทำหน้าที่รับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เจตสิกจะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ ตามประเภทของเจตสิกที่เกิดขึ้นด้วย

ในคัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะ ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกไว้ว่า "เจตสิกได้ชื่อว่าสัมปยุตตธรรม เพราะประกอบกับจิต" นั้นแสดงให้เห็นว่า เจตสิกนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นโดยลำพัง แต่จะต้องเกิดร่วมกับจิตเสมอ ในขณะเดียวกัน จิตก็ไม่สามารถเกิดขึ้นโดยปราศจากเจตสิก แต่จะต้องมีเจตสิกอย่างน้อย ๗ ดวงที่เรียกว่า สัพพจิตตสาธารณเจตสิก เกิดร่วมด้วยทุกครั้ง<sup>๒</sup> ความสัมพันธ์อันแนบแน่นระหว่างจิตกับเจตสิกนี้ ถือเป็นหลักการพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจกระบวนการทำงานของจิต การฝึกฝนพัฒนาจิต ตลอดจนการบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

---

<sup>๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

<sup>๒</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๔๕), หน้า ๓๗-๓๘.

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกนี้ มิได้เป็นเพียงการศึกษาในเชิงทฤษฎีหรือปรัชญาล้วน ๆ แต่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในธรรมบทว่า "จิตเป็นผู้นำสรรพสิ่ง จิตประเสริฐกว่าสรรพสิ่ง สรรพสิ่งสำเร็จได้ด้วยจิต ถ้าบุคคลมีจิตอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะจิตที่เศร้าหมองนั้น เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น"<sup>๓</sup> พระดำรัสนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของจิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ และโดยนัยเดียวกัน ก็บ่งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของเจตสิกที่เป็นตัวปรุงแต่งจิตให้เศร้าหมองหรือผ่องใสนั่นเอง

ในบทนี้ จะได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกอย่างละเอียด โดยเริ่มจากความสัมพันธ์พื้นฐานระหว่างจิตและเจตสิก การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้ ตลอดจนความสัมพันธ์ของจิตและเจตสิกในกระบวนการหลุดพ้น ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป

## ๖.๒ ความสัมพันธ์พื้นฐานระหว่างจิตและเจตสิก

ความสัมพันธ์พื้นฐานระหว่างจิตและเจตสิกในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในอภิธรรมปิฎก ได้อธิบายไว้อย่างละเอียดถึงลักษณะความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน โดยอาศัยหลักการที่เรียกว่า "สัมปโยคนัย" หรือการประกอบกันระหว่างจิตกับเจตสิก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องกันอย่างแนบแน่นและไม่สามารถแยกจากกันได้ในการทำงานของนามธรรม

ในคัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะ พระอนุรุทธาจารย์ได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างจิตและเจตสิกว่า เป็นไปตามหลัก "เอกุปปาตะ เอกนิโรธะ เอกาลัมพะนะ เอกวัตถุกะ" ซึ่งหมายถึง การเกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน มีอารมณ์เดียวกัน และมีวัตถุที่อาศัยเดียวกัน<sup>๔</sup> หลักการนี้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างจิตและเจตสิกได้อย่างชัดเจน ดังนี้

<sup>๓</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

<sup>๔</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธรรมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๘๗-๘๘.

## ๑. เอกุปาทะ การเกิดขึ้นพร้อมกัน

เอกุปาทะ หมายถึง จิตและเจตสิกเกิดขึ้นพร้อมกัน ไม่มีกรณีที่เกิดก่อนแล้วเจตสิกตามมา หรือเจตสิกเกิดก่อนแล้วจิตตามมา แต่ต้องเกิดขึ้นในขณะเดียวกัน ในทุก ๆ ขณะที่จิตเกิดขึ้น ย่อมมีเจตสิกเกิดร่วมด้วยเสมอ โดยเฉพาะสัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ดวง ซึ่งได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ และมนสิการ ที่จะเกิดร่วมกับจิตทุกดวงโดยไม่มีข้อยกเว้นใด ๆ<sup>๕</sup>

พระพุทธพจน์ที่สนับสนุนหลักการนี้ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า "ภิกษุทั้งหลาย เวทนา สัญญา และวิญญาณ (จิต) ธรรมเหล่านี้ประกอบกัน ไม่แยกกัน และไม่สามารถแยกธรรมเหล่านี้ออกจากกันแล้วกำหนดความแตกต่างของธรรมเหล่านี้ได้ เพราะสิ่งที่บุคคลเสวยอารมณ์ สิ่งนั้นเอง เขาก็จำได้ และสิ่งที่เขารู้ได้ สิ่งนั้นเองเขาก็คิด"<sup>๖</sup> พระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า เวทนา และสัญญาซึ่งเป็นเจตสิกนั้น เกิดขึ้นพร้อมกับวิญญาณหรือจิต ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

การที่จิตและเจตสิกเกิดขึ้นพร้อมกันนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อจิตและเจตสิกเกิดขึ้นพร้อมกัน การเจริญสติกำหนดรู้ก็สามารถรู้ได้ทั้งจิตและเจตสิกในคราวเดียวกัน เช่น เมื่อมีสติกำหนดรู้ขณะเกิดความโกรธ ก็ารู้ทั้งจิตที่รับรู้อารมณ์ที่ไม่พอใจ และโทสเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตนั้น เป็นต้น

## ๒. เอกนิโรธะ การดับพร้อมกัน

เอกนิโรธะ หมายถึง จิตและเจตสิกดับพร้อมกัน เมื่อจิตดับ เจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตนั้นย่อมดับพร้อมกันไปด้วย ไม่มีกรณีที่จิตดับไปแล้วแต่เจตสิกยังคงอยู่ หรือเจตสิกดับไปแล้วแต่จิตยังคงอยู่ นี่คือธรรมชาติของจิตและเจตสิกที่เป็นนามธรรมที่เกิดดับอย่างรวดเร็วตลอดเวลา<sup>๗</sup> หลักการดับพร้อมกันนี้ สะท้อนให้เห็นถึงกฎไตรลักษณ์ โดยเฉพาะอนิจจตา หรือความไม่เที่ยง

<sup>๕</sup> สุนทร ฌ รัชชี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๙๒-๑๙๔.

<sup>๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๓/๔๓๗-๔๓๘.

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: พลิตัม, ๒๕๕๗), หน้า ๒๗-๒๘.

ของสังขารทั้งปวง จิตและเจตสิกเป็นสังขารธรรมที่มีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างต่อเนื่อง ไม่มีความคงทนถาวร การเข้าใจหลักเอกนิโรธะนี้ จึงช่วยให้เกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของนามขันธ์ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกว่า "รูปใดมีความแตกสลายเป็นธรรมดา รูปนั้นไม่เที่ยง เวทนาใดมีความแตกสลายเป็นธรรมดา เวทนานั้นไม่เที่ยง สัญญาใดมีความแตกสลายเป็นธรรมดา สัญญานั้นไม่เที่ยง สังขารใดมีความแตกสลายเป็นธรรมดา สังขารนั้นไม่เที่ยง วิญญาณใดมีความแตกสลายเป็นธรรมดา วิญญาณนั้นไม่เที่ยง"<sup>๘</sup>

### ๓. เอกาลัมพะนะ การมีอารมณ์เดียวกัน

เอกาลัมพะนะ หมายถึง จิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกันย่อมรับอารมณ์เดียวกันเสมอ เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ใด เจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตนั้นก็รับรู้อารมณ์นั้นเช่นเดียวกัน ไม่มีกรณีที่จิตรับรู้อารมณ์หนึ่ง แต่เจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตกลับรับรู้อีกอารมณ์หนึ่ง<sup>๙</sup> หลักการนี้มีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อจิตและเจตสิกมีอารมณ์เดียวกัน การกำหนดรู้ที่ชัดเจนจึงสามารถเกิดขึ้นได้ เช่น เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ทางตา (รูปารมณ์) เจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตนั้นก็รับรู้รูปารมณ์เดียวกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้การเกิดขึ้นของนามธรรมที่กำลังรับรู้รูปารมณ์นั้นได้โดยตรง

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงสอนการเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับหลักเอกาลัมพะนะ เพราะการกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันจะทำให้เห็นการทำงานของจิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกัน ดับพร้อมกัน และมีอารมณ์เดียวกัน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า "ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีราคะ' หรือเมื่อจิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากราคะ'"<sup>๑๐</sup> ซึ่งแสดงถึงการรู้จิตและเจตสิก (ราคะ) ที่เกิดขึ้นพร้อมกัน และมีอารมณ์เดียวกัน

<sup>๘</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๐/๓๓-๓๔.

<sup>๙</sup> พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, *วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา*, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

<sup>๑๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

#### ๔. เอกัตตฤกะ การมีที่อาศัยเดียวกัน

เอกัตตฤกะ หมายถึง จิตและเจตสิกที่เกิดร่วมกันย่อมอาศัยัตตฤกะเดียวกัน (ในภูมิที่มีัตตฤ) ัตตฤในที่นี้หมายถึงประสาทรูปที่เป็นที่อาศัยของจิตในการเกิดขึ้น เช่น จักขุวิญญาณอาศัยจักขุปสาทเป็นที่เกิด เจตสิกที่เกิดร่วมกับจักขุวิญญาณก็ต้องอาศัยจักขุปสาทเป็นที่เกิดเช่นเดียวกัน<sup>๑๑</sup> เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หลักเอกัตตฤกะนี้จะใช้ได้เฉพาะในภูมิที่มีรูปเท่านั้น สำหรับในอรูปภูมิซึ่งไม่มีรูป จิตและเจตสิกก็เกิดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยัตตฤรูป แต่ยังคงมีลักษณะสำคัญคือการเกิดขึ้นพร้อมกัน ดับพร้อมกัน และมีอารมณ์เดียวกันอยู่เช่นเดิม

ในพระอภิธรรมปิฎก ได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างจิตและัตตฤไว้ว่า "จิตและเจตสิกต้องอาศัยัตตฤรูปในการเกิดขึ้น ยกเว้นในอรูปภูมิ"<sup>๑๒</sup> ซึ่งสอดคล้องกับหลักเอกัตตฤกะที่กล่าวมา นอกจากหลักการพื้นฐานทั้ง ๔ ประการข้างต้นแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างจิตและเจตสิกยังมีลักษณะพิเศษที่เรียกว่า "สัมปโยคณัย" ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการอธิบายการประกอบกันระหว่างจิตกับเจตสิก ดังนี้

##### ๑) สัมปโยคณัย หลักการประกอบกันระหว่างจิตกับเจตสิก

สัมปโยคณัย หมายถึง หลักการที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างเจตสิกแต่ละประเภทกับจิตแต่ละประเภทว่า เจตสิกประเภทใดสามารถเกิดร่วมกับจิตประเภทใดได้บ้าง ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะได้อธิบายสัมปโยคณัยไว้โดยละเอียด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกฎเกณฑ์ธรรมชาติที่ควบคุมการทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิก<sup>๑๓</sup> ตามหลักสัมปโยคณัย จิตทั้ง ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวงแบ่งเป็นกลุ่มต่าง ๆ ได้แก่ กามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต และโลกุตตรจิต ขณะที่เจตสิกทั้ง ๕๒ ประเภท แบ่งเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ได้แก่ อัญญาสมานาเจตสิก ๑๓ อกุศลเจตสิก ๑๔ และ

<sup>๑๑</sup> สมภาร พรหมทา, พุทธปรัชญา: มนุษย์ สังคม และปัญหาจริยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๓-๑๑๗.

<sup>๑๒</sup> อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๕๒/๔๙.

<sup>๑๓</sup> สุเชาว์ พลอยชุม, พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๕-๑๘๗.

โสภณเจตสิก ๒๕ ซึ่งเจตสิกแต่ละประเภทจะเกิดร่วมกับจิตแต่ละประเภทตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติที่แน่นอน ตัวอย่างเช่น

(๑) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ดวง จะเกิดร่วมกับจิตทุกดวง

(๒) อุกุศลเจตสิก เช่น โลภะ โทสะ โมหะ จะเกิดร่วมกับอกุศลจิตเท่านั้น ไม่สามารถเกิดร่วมกับกุศลจิตหรือวิบากจิตได้

(๓) ปัญญาเจตสิก จะเกิดร่วมกับญาณสัมปยุตตจิตเท่านั้น ไม่สามารถเกิดร่วมกับญาณวิปยุตตจิตได้<sup>๑๔</sup>

ความสัมพันธ์เชิงสัมปโยคนัยนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำทำความเข้าใจกระบวนการทำงานของจิต เพราะชี้ให้เห็นว่าเจตสิกแต่ละประเภทจะเกิดร่วมกับจิตประเภทใดบ้าง ทำให้เราสามารถวิเคราะห์สภาวะของจิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะได้อย่างชัดเจนในทางปฏิบัติ ความเข้าใจเรื่องสัมปโยคนัยนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถแยกแยะสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตได้อย่างถูกต้อง เช่น เมื่อเกิดกุศลจิต จะรู้ได้ว่าเจตสิกที่เกิดร่วมด้วยต้องเป็นโสภณเจตสิก ไม่ใช่อกุศลเจตสิก เป็นต้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานและการพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

## ๒) ลักษณะความสัมพันธ์อื่น ๆ ระหว่างจิตและเจตสิก

นอกจากหลักการพื้นฐานที่กล่าวมาแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกยังมีลักษณะพิเศษอื่น ๆ อีก ดังนี้

(๑) ความสัมพันธ์แบบเหตุและผล - จิตและเจตสิกมีความสัมพันธ์กันในลักษณะของเหตุและผล โดยเฉพาะในกรณีของเหตุเจตสิก ๖ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ ซึ่งเป็นเจตสิกที่ทำหน้าที่เป็นเหตุให้เกิดผลคือจิตที่มีคุณสมบัติต่าง ๆ ตามลักษณะของเหตุเจตสิกนั้น ๆ<sup>๑๕</sup> ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “อกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ

<sup>๑๔</sup> พระอนุรุธธำมจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๑๐๘-๑๑๒.

<sup>๑๕</sup> สุมาลี มหณรงค์ชัย, พุทธศาสนamahayan, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๙๕-๙๗.

เป็นเหตุให้เกิดอกุศลกรรม ส่วนกุศลมูล ๓ คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ เป็นเหตุให้เกิดกุศลกรรม”<sup>๑๖</sup>

(๒) ความสัมพันธ์แบบอุปการะ เจตสิกบางประเภท เช่น สัทธาเจตสิก (ความเชื่อ) วิริยเจตสิก (ความเพียร) สติเจตสิก (ความระลึกได้) สมาธิเจตสิก (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และ ปัญญาเจตสิก (ความรู้แจ้ง) มีความสัมพันธ์กับจิตในลักษณะอุปการะ คือเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้จิตมีคุณภาพที่ดี สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น<sup>๑๗</sup> ในพระไตรปิฎกเรียกกรรมเหล่านี้ว่า "อินทรีย์ ๕" ซึ่งเป็นธรรมที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันในการพัฒนาจิตให้เจริญก้าวหน้าในทางธรรม

(๓) ความสัมพันธ์แบบปฏิปักษ์ เจตสิกบางประเภทมีลักษณะเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ไม่สามารถเกิดร่วมกันได้ เช่น โลภเจตสิกกับโทสเจตสิกไม่สามารถเกิดร่วมกันในจิตดวงเดียวกัน หรือกุศลเจตสิกกับอกุศลเจตสิกก็ไม่สามารถเกิดร่วมกันได้<sup>๑๘</sup> นี่คือกฎธรรมชาติที่ควบคุมการทำงานของจิตและเจตสิก ซึ่งมีความสำคัญในการปฏิบัติธรรม เพราะแสดงให้เห็นว่าการเจริญกุศลธรรมจะเป็นการกำจัดอกุศลธรรมไปโดยปริยาย เนื่องจากธรรมทั้งสองฝ่ายไม่สามารถเกิดร่วมกันได้

(๔) ความสัมพันธ์ในแง่ของการทำงานร่วมกัน จิตและเจตสิกมีความสัมพันธ์กันในแง่ของการทำงานร่วมกันเป็นกระบวนการเดียว กล่าวคือ จิตทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ขณะที่เจตสิกทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้มีคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น การที่จิตรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่ออารมณ์ใด ๆ ก็เป็นผลมาจากเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตนั้น ๆ<sup>๑๙</sup>

ดังนั้น กระบวนการทำงานของจิตจึงเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างจิตและเจตสิก ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ หลักการเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างจิต

<sup>๑๖</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๕๗.

<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๓๒-๘๓๗.

<sup>๑๘</sup> พระครูปลัดวชิระนนท์ วีรนนฺโท, หลักอภิธรรมเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๘-๑๒๐.

<sup>๑๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ), วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๕-๖๗.

และเจตสิก ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจกระบวนการทำงานของจิต การพัฒนาจิต และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนา อันจะนำไปสู่การดับทุกข์และการบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานต่อไป

### ๖.๓ การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้

การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้อารมณ์ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเข้าใจพุทธปรัชญาเรื่องจิต เพราะแสดงให้เห็นถึงกระบวนการที่นามธรรมทำงานร่วมกันในการรับรู้โลกภายนอกและตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา กระบวนการรับรู้นี้อธิบายไว้อย่างละเอียดในหลักการที่เรียกว่า "วิถิจิต" หรือ "จิตตวิถี" ซึ่งแสดงลำดับการทำงานของจิตในการรับรู้อารมณ์ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดกระบวนการ

#### ๑. วิถิจิต กระบวนการรับรู้อารมณ์

วิถิจิต หมายถึง ลำดับการเกิดขึ้นของจิตในการรับรู้อารมณ์ผ่านทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในแต่ละวิถิจิต จิตและเจตสิกจะทำงานร่วมกันตามหน้าที่ของตนในการรับรู้และประมวลผลอารมณ์ที่มากระทบ โดยมีลำดับการทำงาน ดังนี้

๑) ภวังคจิต เป็นจิตที่ทำหน้าที่เป็นองค์แห่งภพ หรือจิตที่เป็นพื้นฐานในการดำรงอยู่ของชีวิต เมื่อไม่มีการรับรู้อารมณ์ใด ๆ จิตจะตกภวังก์ ซึ่งมีเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยในขณะนั้น

๒) อาวชชนจิต เมื่อมีอารมณ์มากกระทบทวารใดทวารหนึ่ง ภวังคจิตจะถูกตัดขาด และเกิดอาวชชนจิตขึ้นทำหน้าที่นึกถึงหรือพิจารณาอารมณ์นั้น โดยมีมนสิการเจตสิกเป็นตัวนำในการทำงาน

๓) ปัญจวิญญานจิต หลังจากอาวชชนจิต จะเกิดปัญจวิญญานจิตทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางทวารนั้น ๆ เช่น หากเป็นรูปารมณ์ที่มากกระทบทางตาทวาร ก็เกิดจักขุวิญญานขึ้นทำหน้าที่เห็น โดยมีเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมด้วย ๗ ดวง (สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗)

๔) สัมปฏิจฉันนจิต ทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากปัญจวิญญานจิต โดยมีเจตสิกเกิดขึ้นพร้อมด้วย

๕) สันตริณจิต ทำหน้าที่ไต่สวนหรือพิจารณาอารมณ์ว่าดี ไม่ดี หรือเฉย ๆ โดยมีเจตสิกเกิดขึ้นพร้อมด้วย

๖) โวญฐัพพนจิต ทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์ว่าคืออะไร มีลักษณะอย่างไร โดยมีเจตสิกเกิดร่วมด้วย

๗) ขวนจิต ทำหน้าที่เสพอารมณ์ ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่สุดในวิถิจิต เพราะเป็นช่วงที่จิตจะเป็นกุศลหรืออกุศล โดยมีเจตสิกประเภทต่าง ๆ เกิดร่วมด้วยตามประเภทของจิต

๘) ตทาลัมพนจิต ทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากขวนจิต เป็นขั้นตอนสุดท้ายในวิถิจิต หลังจากนั้นจิตจะตกวงค์อีกครั้ง<sup>๒๐</sup>

ในแต่ละขั้นตอนของวิถิจิต จะมีเจตสิกเกิดร่วมด้วยตามหลักสัมปโยคนี้ ทำให้จิตในแต่ละขั้นตอนมีคุณสมบัติแตกต่างกันไปตามเจตสิกที่เกิดร่วมด้วยในขณะนั้น ยกตัวอย่างเช่น ในขั้นขวนจิต หากเป็นกุศลขวนะ จะมีโสภณเจตสิกเกิดร่วมด้วย ทำให้จิตในขณะนั้นมีคุณสมบัติที่ดีงาม แต่หากเป็นอกุศลขวนะ ก็จะมีอกุศลเจตสิกเกิดร่วมด้วย ทำให้จิตในขณะนั้นมีคุณสมบัติที่ไม่ดี<sup>๒๑</sup>

ในพระสูตรต้นตปิฎก พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงกระบวนการรับรู้นี้ไว้อย่างกระชับว่า "อาศัยตากับรูป จักขุวิญญาณจึงเกิดขึ้น การประชุมร่วมกันของธรรม ๓ ประการนี้เรียกว่า ผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิดขึ้น บุคคลเสวยอารมณ์ใด ย่อมกำหนดหมายอารมณ์นั้น บุคคลกำหนดหมายอารมณ์ใด ย่อมตรึกถึงอารมณ์นั้น บุคคลตรึกถึงอารมณ์ใด ย่อมเน้นชัดด้วยอารมณ์นั้น"<sup>๒๒</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกระบวนการทำงานของจิตและเจตสิกในการรับรู้อารมณ์และการตอบสนองต่ออารมณ์นั้น ๆ

## ๒. การทำงานของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้ตามทวารต่าง ๆ

กระบวนการรับรู้อารมณ์ของจิตและเจตสิกจะมีลักษณะแตกต่างกันไปตามทวารที่รับอารมณ์ ดังนี้

<sup>๒๐</sup> พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕-๕๗.

<sup>๒๑</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **ภูมิธรรมและวิถิแห่งการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗๓-๑๗๕.

<sup>๒๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓-๒๑๔.

๑) ทางปัญจทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) การรับรู้ทางทวารทั้ง ๕ นี้ จะมีลำดับการทำงานของจิตและเจตสิกตามวิถีจิตที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยเริ่มจากอวิชชาจิต ปัญจวิญญาณจิต สัมปฏิจฉันนจิต สันตริณจิต วัฏฐัพพนจิต ขวนจิต และตทาลัมพนจิต ซึ่งในแต่ละขั้นตอนจะมีเจตสิกเกิดร่วมด้วยตามหลักสัมปโยคนี้<sup>๒๓</sup>

พระพุทธรองค์ทรงอธิบายกระบวนการรับรู้ทางตาไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ย่อมกำหนดในรูปที่น่ารัก ย่อมขัดเคืองในรูปที่น่าชัง ย่อมไม่ตั้งมั่นในกายคตาสติ มีใจมีคุณสมบัติไม่ยิ่งใหญ่ และย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติ"<sup>๒๔</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการที่เจตสิกประเภทต่าง ๆ เช่น รากะ (ความกำหนด) โทสะ (ความขัดเคือง) เกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ทางตา และส่งผลต่อสถานะของจิตในขณะนั้น

๒) ทางมโนทวาร (ใจ) การรับรู้ทางใจทวารจะมีลำดับการทำงานที่แตกต่างไปจากปัญจทวาร โดยจะไม่มีปัญจวิญญาณจิต สัมปฏิจฉันนจิต และสันตริณจิต แต่จะเริ่มจากมโนทวาราวชชาจิต (อวิชชาจิตทางใจทวาร) ตามด้วยขวนจิต และตทาลัมพนจิต ซึ่งในแต่ละขั้นตอนก็จะมีเจตสิกเกิดร่วมด้วยตามหลักสัมปโยคนี้เช่นกัน<sup>๒๕</sup>

การรับรู้ทางมโนทวารนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะเป็นทวารที่รับอารมณ์ได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม รวมถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ตลอดจนอารมณ์ที่พ้นจากกาลทั้ง ๓ (กาลวิมุต) ด้วย ทำให้กระบวนการทำงานของจิตและเจตสิกในการรับรู้ทางมโนทวารมีความซับซ้อนและหลากหลายมากกว่าทวารอื่น ๆ

### ๓. ผลของการทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้

การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้ จะก่อให้เกิดผลต่าง ๆ ดังนี้

---

<sup>๒๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๓-๑๘๖.

<sup>๒๔</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๑๒/๑๒๙.

<sup>๒๕</sup> พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมโม), กระบวนการของจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปริมาตย์ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๘๘-๙๐.

๑) การรับรู้และการเข้าใจอารมณ์ จิตและเจตสิกทำงานร่วมกันในการรับรู้อารมณ์ และทำความเข้าใจสิ่งที่รับรู้ โดยจิตทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ขณะที่เจตสิกประเภทต่าง ๆ เช่น สัญญาเจตสิก ทำหน้าที่จำอารมณ์ และปัญญาเจตสิกทำหน้าที่เข้าใจอารมณ์อย่างถ่องแท้<sup>๒๖</sup> การทำงานร่วมกันอย่างสอดคล้องของจิตและเจตสิกในกระบวนการนี้ ทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจอารมณ์อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

๒) การเกิดอารมณ์และความรู้สึก เจตสิกบางประเภท เช่น เวทนาเจตสิก ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ว่าสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ตามลักษณะของอารมณ์ที่จิตรับรู้ นอกจากนี้ เจตสิกประเภทอื่น ๆ เช่น โลภเจตสิก โทสเจตสิก หรือโสมนัสเจตสิก ก็ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความอยากได้ ความโกรธ หรือความดีใจ<sup>๒๗</sup> เป็นต้น ความหลากหลายของเจตสิกที่เกิดขึ้นร่วมกับจิตในกระบวนการรับรู้ จึงเป็นที่มาของความหลากหลายของอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์

๓) การเกิดกรรมและวิบาก ในขั้นตอนชวนจิตของวิถีจิต หากเป็นกุศลชวนะหรืออกุศลชวนะ จะทำให้เกิดกรรมขึ้น ซึ่งกรรมนี้จะส่งผลเป็นวิบากในอนาคต โดยในขั้นตอนนี้เจตสิกประเภทเจตนาจะทำหน้าที่สำคัญในการก่อให้เกิดกรรม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลจงใจแล้วจึงกระทำความกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ"<sup>๒๘</sup> ดังนั้น การที่จิตและเจตสิก (โดยเฉพาะเจตนาเจตสิก) ทำงานร่วมกันในกระบวนการรับรู้ จึงเป็นที่มาของการสร้างกรรมและการรับผลของกรรมในวัฏสงสาร

๔) การตัดสินใจและการกระทำ จิตและเจตสิกทำงานร่วมกันในการตัดสินใจและการกระทำต่าง ๆ โดยเฉพาะเจตนาเจตสิกที่ทำหน้าที่เป็นตัวนำในการกระทำ และเจตสิกอื่น ๆ เช่น วิตกเจตสิก (การตรึก) วิจารเจตสิก (การตรอง) อธิโมกข์เจตสิก (การตัดสินใจ) ที่ทำหน้าที่ใน

<sup>๒๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๒๒-๒๒๕.

<sup>๒๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๔๘-๕๐.

<sup>๒๘</sup> อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๔๗๖.

กระบวนการคิดและตัดสินใจ<sup>๒๙</sup> การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการนี้ จึงเป็นที่มาของการตัดสินใจและการกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์

๕) การสร้างทิวทัศน์และความเห็น จิตและเจตสิก (โดยเฉพาะทิวทัศน์เจตสิกและปัญญาเจตสิก) ทำงานร่วมกันในการสร้างความเห็นและความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ หากเป็นทิวทัศน์เจตสิก จะทำให้เกิดความเห็นผิด แต่หากเป็นปัญญาเจตสิก จะทำให้เกิดความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง<sup>๓๐</sup> การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการนี้ จึงเป็นที่มาของการมีสัมมาทิวทัศน์หรือมิจฉาทิวทัศน์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การเข้าใจการทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้<sup>๓๑</sup> มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจลักษณะของนามธรรมและการเกิดดับของนามธรรม อันจะนำไปสู่การเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ของนามธรรมได้อย่างชัดเจน ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่า "ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา เพราะเหตุนี้แล ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในรูป ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่า 'หลุดพ้นแล้ว'"<sup>๓๑</sup>

<sup>๒๙</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), ภูมิธรรมและวิถีแห่งการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๗๗-๑๗๘.

<sup>๓๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), กรรมตามนัยแห่งพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวัย จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๘-๔๐.

<sup>๓๑</sup> วิม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

## ๖.๔ ความสัมพันธ์ของจิตและเจตสิกในกระบวนการหลุดพ้น

ความสัมพันธ์ของจิตและเจตสิกมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการหลุดพ้นตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพราะการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงนั้น เกิดจากการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงการทำงานของจิตและเจตสิกให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและเป็นกุศล อันนำไปสู่การละกิเลสและอาสวะทั้งปวง ในหัวข้อนี้ จะได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของจิตและเจตสิกในกระบวนการหลุดพ้น ตั้งแต่การพัฒนาจิตและเจตสิกในการปฏิบัติธรรม การเกิดขึ้นของโลกุตตรจิตและโลกุตตรเจตสิก จนถึงการบรรลุพระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

### ๖.๔.๑ การพัฒนาจิตและเจตสิกในการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายสำคัญคือการพัฒนาจิตและเจตสิกให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น ละเว้นจากอกุศลธรรม และเจริญกุศลธรรม ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้

**๑. การพัฒนาศีล** ศีลเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตและเจตสิก โดยการรักษาศีลจะช่วยควบคุมจิตและเจตสิกไม่ให้ถูกรอบงำด้วยอกุศลธรรม เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำที่เป็นอกุศลทางกายและวาจา การรักษาศีลจึงเป็นการพัฒนาจิตและเจตสิกในขั้นพื้นฐาน ด้วยการไม่ให้อกุศลเจตสิกเกิดขึ้นและครอบงำจิต<sup>๓๒</sup> ในทางปฏิบัติ การรักษาศีลจะช่วยให้เกิดการพัฒนาเจตสิกที่เป็นกุศล เช่น หิริเจตสิก (ความละอายต่อบาป) โอตตัปปเจตสิก (ความเกรงกลัวต่อบาป) อโลภเจตสิก (ความไม่โลภ) อโทสเจตสิก (ความไม่โกรธ) และอโมหเจตสิก (ความไม่หลง) ให้มีกำลังมากขึ้น และสามารถต้านทานอกุศลเจตสิกที่จะเกิดขึ้นมาครอบงำจิต

**๒. การพัฒนาสมาธิ** สมาธิเป็นการพัฒนาจิตและเจตสิกในขั้นที่สูงขึ้น โดยเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกซึ่งทำหน้าที่ทำให้จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน การเจริญสมาธิจะทำให้จิตสงบ ไม่ถูกรบกวนด้วยนิวรณ์ และมีกำลังในการทำงานมากขึ้น โดยเฉพาะในการเจริญปัญญาเพื่อการ

---

<sup>๓๒</sup> พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ปรัชญากรีกโบราณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๒-๑๐๔.

หลุดพ้น<sup>๓๓</sup> ในการเจริญสมาธิ จิตและเจตสิกจะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะในการเข้าฌาน ซึ่งจะมียोगคณาอันเป็นเจตสิกเกิดร่วมกับจิต ทำให้จิตมีคุณภาพและกำลังที่สูงขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในฌานสูตรว่า "ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สังเกตจากกายและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวก..."<sup>๓๔</sup> ซึ่งวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขล้วนเป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตในขณะเข้าปฐมฌาน

**๓. การพัฒนาปัญญา** ปัญญาเป็นการพัฒนาจิตและเจตสิกในขั้นสูงสุด โดยเฉพาะปัญญาเจตสิกซึ่งทำหน้าที่เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การเจริญปัญญาผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้เกิดความเข้าใจในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ และการหลุดพ้นจากกิเลสและอาสวะทั้งปวง<sup>๓๕</sup> ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จิตและเจตสิกจะทำงานร่วมกันในการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยเฉพาะสติเจตสิกที่ทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ปัจจุบัน และปัญญาเจตสิกที่ทำหน้าที่เข้าใจลักษณะของสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดญาณต่าง ๆ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ อันเป็นขั้นตอนของการพัฒนาปัญญาเพื่อการหลุดพ้น

การพัฒนาจิตและเจตสิกตามหลักไตรสิกขานี้ จะทำให้จิตและเจตสิกมีความสัมพันธ์กันในทางที่เป็นกุศลมากขึ้น เจตสิกฝ่ายอกุศลมีกำลังน้อยลง ขณะที่เจตสิกฝ่ายกุศลมีกำลังมากขึ้น จนในที่สุดสามารถละกิเลสและอาสวะได้โดยสิ้นเชิง อันนำไปสู่การบรรลุพระนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในธรรมบทว่า "จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้"<sup>๓๖</sup>

### ๖.๔.๒ โลกุตตรจิตและโลกุตตรเจตสิก

ในกระบวนการหลุดพ้น จิตและเจตสิกจะมีการพัฒนาจนถึงระดับโลกุตตระ ซึ่งเป็นระดับที่พ้นจากโลก หรือพ้นจากกิเลสและอาสวะทั้งปวง โดยจิตที่เกิดขึ้นในขณะบรรลุมรรคผล

<sup>๓๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒๕-๔๒๗.

<sup>๓๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๐/๒๕๔.

<sup>๓๕</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), มองสันติภาพโลกผ่านภูมิหลังอารยธรรมโลกาภิวัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๘๖-๘๘.

<sup>๓๖</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

นิพพาน เรียกว่า "โลกุตตรจิต" ซึ่งมีทั้งหมด ๘ ดวง (หรือ ๔๐ ดวงโดยพิสดาร) ได้แก่ มรรคจิต ๔ และผลจิต ๔ ซึ่งโลกุตตรจิตเหล่านี้จะมีโลกุตตรเจตสิกเกิดร่วมด้วย ทำให้จิตมีคุณสมบัติพิเศษที่สามารถละกิเลสและอาสวะได้<sup>๓๗</sup>

### ๖.๔.๓ มรรคจิตและมรรคเจตสิก

มรรคจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นในขณะที่บรรลุวิมรรค ซึ่งมี ๔ ประเภท ได้แก่ โสตาปัตติ มรรคจิต สกาคามีมรรคจิต อนาคามีมรรคจิต และอรหัตตมรรคจิต โดยในขณะที่มรรคจิตเกิดขึ้น จะมีมรรคเจตสิกเกิดร่วมด้วย ซึ่งมรรคเจตสิกนี้มีคุณสมบัติพิเศษที่สามารถทำลายกิเลสและอาสวะได้ตามระดับของมรรคนั้น ๆ<sup>๓๘</sup> มรรคเจตสิกที่สำคัญได้แก่ องค์มรรค ๘ ซึ่งเป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับมรรคจิต โดยในขณะที่เดียวกัน องค์มรรค ๘ นี้จะรวมตัวกันเป็นมรรคมืองค์ ๓ ได้แก่ ปัญญา (สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ) ศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ) และสมาธิ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ) ซึ่งเป็นไปตามหลักไตรสิกขา<sup>๓๙</sup>

**๑. ผลจิตและผลเจตสิก** ผลจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นในขณะที่บรรลุวิมผล ซึ่งมี ๔ ประเภท ได้แก่ โสตาปัตติผลจิต สกาคามีผลจิต อนาคามีผลจิต และอรหัตตผลจิต โดยในขณะที่ผลจิตเกิดขึ้น จะมีผลเจตสิกเกิดร่วมด้วย ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับมรรคเจตสิก แต่ทำหน้าที่เสวยผลของการละกิเลสและอาสวะที่มรรคจิตได้ทำลายไปแล้ว<sup>๔๐</sup> ผลจิตและผลเจตสิกนี้ มีความพิเศษตรงที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ และสามารถเข้าผลสมาบัติเพื่อเสวยความสุขอันเกิดจากการหลุดพ้นจากกิเลสและอาสวะได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสถึงความสุขของพระอริยบุคคลไว้ว่า "ไม่มีความสุขใดยิ่งกว่าความสงบ"<sup>๔๑</sup>

<sup>๓๗</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๑ จิตตสังคหฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๔๒-๑๔๕.

<sup>๓๘</sup> พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาธิปนิฎฎิกา, หน้า ๑๙๗-๑๙๙.

<sup>๓๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระอภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๒๕๓-๒๕๕.

<sup>๔๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), นิพพาน: นิรวาน, นฤพาน, นิรพาน, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕-๓๖.

<sup>๔๑</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

**๒. นิพพานเป็นอารมณ์ของโลกุตตรจิตและโลกุตตรเจตสิก** ในขณะที่โลกุตตรจิตและโลกุตตรเจตสิกเกิดขึ้น จะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นไปตามหลักเอกาลัมพะ (การมีอารมณ์เดียวกัน) ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น<sup>๔๒</sup> การที่โลกุตตรจิตและโลกุตตรเจตสิกมีพระนิพพานเป็นอารมณ์นี้ แสดงให้เห็นว่า จิตและเจตสิกสามารถพัฒนาจนถึงระดับที่รับรู้สภาวะที่พ้นจากสังขารและวิสังขารได้ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

## ๖.๕ กระบวนการหลุดพ้นและการทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิก

กระบวนการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนา อาศัยการทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถสรุปเป็นขั้นตอนสำคัญได้ดังนี้

**๑. การพิจารณาสภาวธรรมด้วยวิปัสสนาปัญญา** ในขั้นตอนนี้ จิตและเจตสิก (โดยเฉพาะสติเจตสิกและปัญญาเจตสิก) จะทำงานร่วมกันในการพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริง เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขั้นนี้ ๕ อันเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔<sup>๔๓</sup> การพิจารณาเช่นนี้จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณจนถึงอนุโลมญาณ

**๒. การเปลี่ยนโคตรจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล** เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าจนถึงขั้นอนุโลมญาณและโคตรภูญาณ จิตและเจตสิกจะเปลี่ยนจากโลกียะเป็นโลกุตระ โดยโคตรภูจิตจะทำหน้าที่ตัดกระแสจากความเป็นปุถุชนเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล<sup>๔๔</sup> ในขั้นตอนนี้ จิตและเจตสิกจะมีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าสู่โลกุตตรภูมิ

<sup>๔๒</sup> พระอนุรุธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๒๓๘-๒๔๐.

<sup>๔๓</sup> พระครูธรรมธรครชิต คุณวโร, ญาณวิทยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๗๓-๑๗๕.

<sup>๔๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๖๗-๖๘.

**๓. การเกิดมรรคจิตและมรรคเจตสิก** หลังจากโคตรภูจิต จะเกิดมรรคจิตพร้อมกับมรรคเจตสิก ซึ่งทำหน้าที่ในการทำลายกิเลสและอาสวะตามระดับของมรรคนั้น ๆ<sup>๔๕</sup> ในขั้นตอนนี้ จิตและเจตสิกจะทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะองค์มรรค ๘ ซึ่งเป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับมรรคจิต และทำหน้าที่ในการละกิเลสและอาสวะ พระพุทธองค์ทรงอธิบายการทำงานของมรรคไว้ในพระสูตรต้นตปิฎกว่า "ภิกษุทั้งหลาย อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ"<sup>๔๖</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นถึงเจตสิกที่ทำงานร่วมกับมรรคจิตในการละกิเลสและอาสวะ

**๔. การเกิดผลจิตและผลเจตสิก** หลังจากมรรคจิต จะเกิดผลจิตพร้อมกับผลเจตสิก ซึ่งทำหน้าที่สลายผลของการละกิเลสและอาสวะที่มรรคจิตได้ทำลายไปแล้ว<sup>๔๗</sup> ในขั้นตอนนี้ จิตและเจตสิกจะเข้าสู่สภาวะของการหลุดพ้นจากกิเลสและอาสวะตามระดับของผลนั้น ๆ โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

**๕. การบรรลุพระนิพพาน** เมื่อจิตและเจตสิกพัฒนาจนถึงขั้นอรหัตตมรรคและอรหัตตผล จะเกิดการบรรลุพระนิพพานอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นการดับกิเลสและอาสวะทั้งปวงโดยสิ้นเชิง<sup>๔๘</sup> ในขั้นตอนนี้ จิตและเจตสิกจะเข้าสู่สภาวะของความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ไม่มีทุกข์หรือความเศร้าโศกใด ๆ เหลืออยู่

พระพุทธองค์ทรงอธิบายสภาวะของพระนิพพานไว้ว่า "นิพพานเป็นบรมธรรม บรรดาธรรมทั้งหลาย"<sup>๔๙</sup> และ "นิพพานเป็นสภาวะที่สงบจากสังขาร เป็นสุขอย่างยิ่ง"<sup>๕๐</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นถึงจุดหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตและเจตสิกในพระพุทธศาสนา

<sup>๔๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

<sup>๔๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๑-๑๒.

<sup>๔๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๔๕๖-๔๕๘.

<sup>๔๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), นิพพาน: นิรวาน, นฤพาน, นิรพาน, หน้า ๔๒-๔๓.

<sup>๔๙</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๙๕-๙๖.

<sup>๕๐</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๘/๑๔๙.

## ๖.๖ นิพพานและความสัมพันธ์สุดท้ายของจิตและเจตสิก

นิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสภาวะที่พ้นจากการปรุงแต่งของจิตและเจตสิก หรือเรียกว่า "วิสังขาร" ในขณะที่บุคคลบรรลุพระนิพพาน จิตและเจตสิกจะมีความสัมพันธ์กันในลักษณะพิเศษ ดังนี้

๑. นิพพานเป็นอารมณ์ของจิตและเจตสิก ในขณะที่บุคคลบรรลุมรรคผลนิพพาน จิตและเจตสิกจะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่พ้นจากโลก หรือเรียกว่า โลกุตตรารมณ์<sup>๕๑</sup> การที่จิตและเจตสิกมีพระนิพพานเป็นอารมณ์นี้ แสดงให้เห็นว่า แม้พระนิพพานจะเป็นสภาวะที่พ้นจากการปรุงแต่ง แต่จิตและเจตสิกที่ถูกพัฒนาถึงที่สุดแล้วสามารถรับรู้และสัมผัสสภาวะนั้นได้

๒. การสิ้นสุดของวิญญูสงสาร เมื่อบุคคลบรรลุพระนิพพานโดยสมบูรณ์ (ปรินิพพาน) จิตและเจตสิกจะสิ้นสุดการทำงานในวิญญูสงสาร ไม่มีการเกิดขึ้นของจิตและเจตสิกอีกต่อไป อันเป็นการสิ้นสุดของทุกข์ทั้งปวง<sup>๕๒</sup> การสิ้นสุดของวิญญูสงสารนี้ แสดงให้เห็นถึงจุดหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตและเจตสิกในพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่ใช่การดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกที่ตีงาม แต่เป็นการพ้นไปจากจิตและเจตสิกทั้งปวง

๓. นิพพานเป็นสภาวะเหนือจิตและเจตสิก นิพพานเป็นสภาวะที่เหนือกว่าจิตและเจตสิก ไม่ใช่จิต ไม่ใช่เจตสิก แต่เป็นธรรมที่พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง<sup>๕๓</sup> ในพระอภิธรรมปิฎก นิพพานถูกจัดอยู่ในประเภทธรรมที่เรียกว่า "อสังขตธรรม" ซึ่งแตกต่างจากจิต เจตสิก และรูป ที่เป็น "สังขตธรรม" ทั้งนี้ เพราะนิพพานไม่มีการเกิดขึ้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลง และไม่มีการดับไป พระพุทธองค์ทรงอธิบายลักษณะของนิพพานไว้ในอสังขตสูตรว่า "ภิกษุทั้งหลาย อสังขตะ

<sup>๕๑</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๖ รูปสังคหวิภาคและนิพพานปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗๘-๑๘๐.

<sup>๕๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๔๘๙-๔๙๑.

<sup>๕๓</sup> พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), นิพพานของพระพุทธเจ้า, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๕๒-๕๔.

(นิพพาน) เป็นอย่างไร คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ นี้เรียกว่า อสังขตะ"<sup>๕๔</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นิพพานเป็นสภาวะที่พ้นจากกิเลสทั้งปวง อันเป็นจุดหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตและเจตสิกในพระพุทธศาสนา

การเข้าใจความสัมพันธ์ของจิตและเจตสิกในกระบวนการหลุดพ้นนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพราะจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเป้าหมายของการปฏิบัติ และแนวทางในการพัฒนาจิตและเจตสิกเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น อันจะนำไปสู่การสิ้นสุดแห่งทุกข์และการบรรลุพระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดต่อไป

## ๖.๗ บทสรุป

ในบทนี้ ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกในแง่มุมต่าง ๆ ตั้งแต่ความสัมพันธ์พื้นฐานระหว่างจิตและเจตสิก การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้ จนถึงความสัมพันธ์ของจิตและเจตสิกในกระบวนการหลุดพ้น สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

ความสัมพันธ์พื้นฐานระหว่างจิตและเจตสิก เป็นไปตามหลักการสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ เอกุปปาตะ (การเกิดขึ้นพร้อมกัน) เอกนิโรธะ (การดับพร้อมกัน) เอกาลัมพะนะ (การมีอารมณ์เดียวกัน) และเอกวัตถุกะ (การมีที่อาศัยเดียวกัน) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันแนบแน่นระหว่างจิตกับเจตสิกที่ไม่สามารถแยกจากกันได้ นอกจากนี้ ยังมีความสัมพันธ์ในลักษณะอื่น ๆ เช่น ความสัมพันธ์แบบเหตุและผล ความสัมพันธ์แบบอุปการะ และความสัมพันธ์แบบปฏิปักษ์ ซึ่งล้วนมีความสำคัญในการทำความเข้าใจกระบวนการทำงานของจิตในการรับรู้ อารมณ์และการตอบสนองต่ออารมณ์ต่าง ๆ

การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้ เป็นไปตามหลักวิถิจิต ซึ่งแสดงลำดับการทำงานของจิตในการรับรู้อารมณ์ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดกระบวนการ โดยในแต่ละขั้นตอนของวิถิจิต จะมีเจตสิกเกิดร่วมด้วยตามหลักสัมปโยคณัย ทำให้จิตในแต่ละขั้นตอนมี

<sup>๕๔</sup> พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๓๙๒.

คุณสมบัติแตกต่างกันไปตามเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยในขณะนั้น<sup>[๕๘]</sup> การทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกในกระบวนการรับรู้<sup>๕๙</sup> จะก่อให้เกิดผลต่าง ๆ เช่น การรับรู้และการเข้าใจอารมณ์ การเกิดอารมณ์และความรู้สึก การเกิดกรรมและวิบาก การตัดสินใจและการกระทำ และการสร้างทิวทัศน์และความเห็น ซึ่งล้วนมีผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งสิ้น

ความสัมพันธ์ของจิตและเจตสิกในกระบวนการหลุดพ้น เป็นไปตามหลักการพัฒนาจิตและเจตสิกในการปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดขึ้นของโลกุตตรจิตและโลกุตตรเจตสิกที่มีคุณสมบัติพิเศษในการละกิเลสและอาสวะ อันนำไปสู่การบรรลุพระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา กระบวนการหลุดพ้นนี้ อาศัยการทำงานร่วมกันของจิตและเจตสิกอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การพิจารณาสภาวธรรมด้วยวิปัสสนาปัญญา การเปลี่ยนโคตรจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล การเกิดมรรคจิตและมรรคเจตสิก การเกิดผลจิตและผลเจตสิก จนถึงการบรรลุพระนิพพานอันเป็นสภาวะที่พ้นจากการปรุงแต่งของจิตและเจตสิกทั้งปวง

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกในบทนี้ ทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าจิตและเจตสิกมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นและไม่สามารถแยกจากกันได้ในการทำงานของนามธรรม ความสัมพันธ์นี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเข้าใจกระบวนการทำงานของจิต การพัฒนาจิต และการปฏิบัติธรรมเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง การเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกอย่างถูกต้องและลึกซึ้ง จะช่วยให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการกำหนดรู้การทำงานของจิตและเจตสิกในขณะปัจจุบัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาปัญญาเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด

นอกจากนี้ ความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาเรื่องนิพพานปรมาตถ์ ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะได้ศึกษาต่อไปในบทที่ ๗ เพราะการบรรลุพระนิพพานนั้น เกิดจากการพัฒนาจิตและเจตสิกจนสามารถละกิเลสและอาสวะทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิง อันนำไปสู่การสิ้นสุดแห่งทุกข์และการบรรลุความสุขอันสูงสุดที่เรียกว่า "นิพพานสุข" นั่นเอง

ดังนั้น การศึกษาเรื่องนิพพานปรมาตถ์ในบทต่อไป จึงเป็นการต่อยอดจากความเข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิก โดยจะเน้นศึกษาลักษณะของพระนิพพาน ประเภทของ

พระนิพพาน และวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการศึกษา  
ปรมัตถธรรมในพระพุทธศาสนา

**ตารางที่ ๖.๑** สรุปความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิก

| ประเด็นความสัมพันธ์                | รายละเอียด                                               | ความสำคัญในการปฏิบัติ                                    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| เอกุปปาตะ (การเกิดขึ้นพร้อมกัน)    | จิตและเจตสิกเกิดขึ้นพร้อมกัน ไม่มีการเกิดก่อนหลัง        | ช่วยให้การกำหนดรู้สภาวะธรรมเป็นไปอย่างครบถ้วน ไม่แยกส่วน |
| เอกนิโรธะ (การดับพร้อมกัน)         | จิตและเจตสิกดับพร้อมกัน ไม่มีการดับก่อนหลัง              | ช่วยให้เห็นอนิจจลักษณะของนามธรรมได้ชัดเจน                |
| เอกาลัมพะนะ (การมีอารมณ์เดียวกัน)  | จิตและเจตสิกมีอารมณ์เดียวกัน ไม่แยกกันรับอารมณ์          | ช่วยให้การกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเป็นไปอย่างชัดเจน        |
| เอกวัตถุกะ (การมีที่อาศัยเดียวกัน) | จิตและเจตสิกมีที่อาศัยเดียวกัน (ในภุมิที่มีวัตถุ)        | ช่วยให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างนามธรรมกับรูปธรรม        |
| สัมปโยคนัย                         | หลักการที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเจตสิกกับจิตแต่ละประเภท | ช่วยให้เข้าใจการทำงานของจิตในแต่ละขณะได้อย่างชัดเจน      |
| วิถิจิต                            | ลำดับการเกิดขึ้นของจิตในการรับรู้อารมณ์                  | ช่วยให้เข้าใจกระบวนการรับรู้และการตอบสนองต่ออารมณ์       |
| โลกุตตรจิตและโลกุตตรเจตสิก         | จิตและเจตสิกในระดับโลกุตตระที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์      | ช่วยให้เข้าใจเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม             |

## บทที่ ๗

### นิพพานปรมาตม: จุดหมายสูงสุดของการหลุดพ้น

#### ๗.๑ บทนำ

ในบทที่ผ่านมาได้กล่าวถึงวิญญานปรมาตมและปัญญาปรมาตม ซึ่งเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และการทำงานของจิตในระดับละเอียด อันเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาไปสู่ความหลุดพ้น ในบทนี้จะกล่าวถึงนิพพานปรมาตม ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นสภาวะที่เป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติธรรมทั้งหมด และเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติทุกคนพึงมุ่งหวังให้บรรลุถึง นิพพานเป็นปรมาตมธรรมประเภทสุดท้ายในปรมาตมธรรม ๔ ประการ ได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ซึ่งนิพพานมีลักษณะพิเศษแตกต่างจากปรมาตมธรรมอื่นๆ ตรงที่เป็นธรรมที่พ้นจากสังขตธรรม (ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง) ไม่มีการเกิดดับ และเป็นเอกลักษณ์ในตัวเอง จึงได้ชื่อว่าเป็น "อสังขตธรรม" หรือธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง

การศึกษาเรื่องนิพพานมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการทำความเข้าใจถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ปฏิบัติเกิดฉันทะในการบำเพ็ญเพียร และเป็นการทำความเข้าใจอย่างถูกต้องว่านิพพานนั้นมิใช่เรื่องห่างไกลหรือเป็นไปไม่ได้ในชีวิตนี้ แต่เป็นสิ่งที่สามารถประจักษ์แจ้งได้ด้วยการปฏิบัติอย่างถูกวิธี ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพุทธพจน์ว่า "นิพพานธรรมเป็นธรรมที่บุคคลผู้ปฏิบัติชอบพึงเห็นได้เฉพาะตน"<sup>๑</sup>

อย่างไรก็ตาม แม้วานิพพานจะเป็นธรรมที่ละเอียดลึกซึ้ง ยากต่อการอธิบายด้วยภาษาสมมติ แต่พระพุทธองค์ก็ทรงใช้วิธีการอธิบายทั้งในเชิงปฏิเสธ คือการบอกว่านิพพานไม่ใช่อะไร และในเชิงเปรียบเทียบว่านิพพานเป็นเช่นใด เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจและสามารถน้อมนำไปปฏิบัติได้ ดังที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ เช่น นิพพานสูตร อุทานคาถา และอื่นๆ อีกมากมาย

---

<sup>๑</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๙/๑๔๙.

ในบทนี้จะได้อธิบายถึงความหมาย คุณลักษณะ ประเภทของนิพพาน ตลอดจนแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักการของนิพพานในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ศึกษาได้เข้าใจถึงแก่นแท้ของนิพพานและสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิตที่มุ่งสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้อย่างแท้จริง

## ๗.๒ ความหมายของนิพพานปรมัตถ์

นิพพานในฐานะปรมัตถธรรมนั้น เป็นสถานะที่มีความหมายเฉพาะและลึกซึ้ง การทำความเข้าใจความหมายของนิพพานอย่างถ่องแท้จึงต้องพิจารณาทั้งด้านศัพท์วิทยา ความหมายเชิงปรมัตถ์ และนัยในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

### ๗.๒.๑ ความหมายเชิงศัพท์วิทยา

คำว่า "นิพพาน" มาจากภาษาบาลีว่า "นิพพาน" (Nibbāna) หรือในภาษาสันสกฤตว่า "นิรวาณ" (Nirvāṇa) ซึ่งประกอบด้วยคำสองคำ คือ "นิ" อันเป็นอุปสรรค แปลว่า "ออกจาก" หรือ "ปราศจาก" และ "วาน" ซึ่งมีรากศัพท์มาจาก "วา" ธาตุ มีความหมายว่า "พัด" หรือ "ดับ" เมื่อรวมกันจึงมีความหมายโดยตรงว่า "การดับ" หรือ "การปราศจากการพัด"<sup>๒</sup>

ในแง่ของรูปศัพท์ นิพพานยังมีความหมายเชื่อมโยงกับการดับไฟ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงใช้อุปมาเปรียบเทียบในอาทิตตปริยายสูตร ความว่า "เมื่อภิกษุเห็นอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ... เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น ..." <sup>๓</sup> อันเป็นการเปรียบเทียบการดับกิเลสกับการดับไฟ

ในคัมภีร์อรรถกถา พระพุทธโฆสะจารย์ได้อธิบายความหมายของนิพพานไว้ในวิสุทธิมรรคว่า "ธรรมชาติใดที่สมควรเรียกว่า วาน เพราะเป็นเครื่องเย็บของต้นหา... ธรรมชาตินั้นชื่อว่า นิพพาน เพราะออกจากต้นหาที่เรียกว่าวานะนั้น หรือเพราะปราศจากต้นหาที่เรียกว่าวานะ

<sup>๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๗๐.

<sup>๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๒-๖๓.

นั้น"<sup>๔</sup> แสดงให้เห็นว่านิพพานหมายถึงสภาวะที่ปราศจากต้นหาอันเป็นเครื่องร้อยรัดสรรพสัตว์ไว้กับภพและชาติ

### ๗.๒.๒ ความหมายของนิพพานในเชิงปรมัตถ์

ในระดับปรมัตถ์ นิพพานคือธรรมชาติหรือสภาวะที่ดับสนิทแห่งกิเลสทั้งปวง เป็นจุดสุดท้ายแห่งความทุกข์ และเป็นสภาวะที่ปราศจากเงื่อนไขปัจจัยใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัย จึงเรียกว่า "อสังขตธรรม" อันหมายถึงธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง<sup>๕</sup>

ในพระอภิธรรมปิฎก นิพพานถูกจัดอยู่ในประเภทของปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่โดยสภาวะเป็นความจริงแท้ มิใช่สมมติบัญญัติ โดยนิพพานมีลักษณะเฉพาะคือ "สันติลักษณะ" หมายถึง มีความสงบเป็นลักษณะ<sup>๖</sup> เป็นธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง ไม่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เนื่องจากมีลักษณะเที่ยงแท้ เป็นสุขแท้ และเป็นอนัตตา<sup>๗</sup>

ในอภิธัมมัตถสังคหะ พระอนุรุทธาจารย์ได้จำแนกปรมัตถธรรมไว้ ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน โดยกล่าวว่านิพพานปรมัตถ์นั้นเป็นธรรมารมณ้อย่างเดียวเท่านั้น คือเป็นอารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจ ไม่สามารถรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า และเป็นอารมณ์ของโลกุตตรจิตและมรรคจิต<sup>๘</sup>

### ๗.๒.๓ ความหมายของนิพพานในพระสูตร

ในพระสูตร พระพุทธองค์ทรงอธิบายนิพพานไว้หลากหลายแง่มุม ทั้งในเชิงบวกและเชิงปฏิเสธ เพื่อให้เข้าใจถึงสภาวะอันลึกซึ้งนี้ได้อย่างรอบด้าน

<sup>๔</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๙๒.

<sup>๕</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๗/๒๑๐.

<sup>๖</sup> อภิ.ธ. (ไทย) ๓๖/๑๕๒/๓๒-๓๓.

<sup>๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๒/๑๑๓.

<sup>๘</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะ, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๓.

ในเชิงปฏิเสธ พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่านิพพานเป็นสถานะที่ไม่มีการเกิด ไม่มีการแก่ ไม่มีการเจ็บ ไม่มีการตาย ไม่มีการพลัดพราก ไม่มีความโศกเศร้า ไม่มีความคับแค้นใจ ไม่มีการแสวงหา และพ้นจากความยินดียินร้ายทั้งปวง ดังพระพุทธดำรัสในอุทานว่า "อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตฺถํ, ยตฺถ เณว ปฐฺวี น อาโป น เตโช น วาโย... ภิกฺขุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ ที่ซึ่งไม่มีดิน ไม่มีน้ำ ไม่มีไฟ ไม่มีลม..."<sup>๙</sup>

ในเชิงบวก พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่านิพพานเป็นสถานะที่ประณีต เป็นแดนเกษม เป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นธรรมที่ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะละเอียด รู้ได้เฉพาะบัณฑิต<sup>๑๐</sup> นอกจากนี้ ยังทรงเปรียบนิพพานว่าเป็นฝั่ง เป็นที่พึ่ง เป็นที่ปลอดภัย เป็นจุดหมายปลายทาง และเป็นผลสูงสุดของพรหมจรรย์<sup>๑๑</sup>

อาจกล่าวได้ว่า ความหมายของนิพพานในแง่ปรมัตถ์นั้น เป็นสถานะแห่งความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นธรรมที่พ้นจากการปรุงแต่ง พ้นจากอำนาจของกิเลสและตัณหาทั้งปวง เป็นสุขอันบริสุทธิ และเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธองค์เมื่อได้ค้นพบความเย็นสูงสุดจึงได้รับคำนี้มาใช้แต่ได้ปรับเปลี่ยนความหมายเสียใหม่ให้สอดคล้องกับบริบทของพระพุทธศาสนาในความหมายว่า “ความสิ้นตัณหา จัดเป็นนิพพาน”<sup>๑๒</sup> พระพุทธศาสนาเป็นผลผลิตของสังคมเกิดขึ้นมาในท่ามกลางความเชื่ออันหลากหลาย และเมื่อพระพุทธองค์จะสื่อสารถึงสถานะอันสูงสุดหรือบรมธรรมที่ได้ค้นพบ ก็ไม่มีความจำเป็นอะไรที่จะต้องประดิษฐ์คำขึ้นใช้ใหม่ให้แตกต่างไปจากคำที่สังคมรับรู้หรือใช้สื่อสารกันอยู่ หากทำอย่างนั้นการเผยแพร่หลักพุทธธรรมก็จะประสบกับความยุ่งยากมากขึ้นไปอีก เนื่องจากคำที่บัญญัติขึ้นใช้ใหม่ไม่อยู่ในการรับรู้ของคนทั่วไป หรืออาจจะเข้าใจตรงกันก็ต้องใช้เวลาสื่อสารกันไปอีกสักระยะหนึ่งซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ดีสำหรับศาสนาที่เพิ่งก่อขึ้นตัวใหม่อย่างพระพุทธศาสนา

<sup>๙</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๗๑/๓๑๑.

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖๑/๒๘๔.

<sup>๑๑</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๙/๑๔๙.

<sup>๑๒</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๖๑/๒๕๕.

### ๗.๓ ไวพจน์ของนิพพาน

ในพระไตรปิฎกได้แสดงคำไวพจน์หรือคำพ้องความหมายของ “นิพพาน” ไว้หลายประการ เพื่อแสดงคุณลักษณะของนิพพานในแง่มุมต่าง ๆ โดยมีจุดร่วมคือ “ความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ และโมหะ” ซึ่งเป็นหัวใจของนิพพานทุกนิยาม ไวพจน์เหล่านี้ทำหน้าที่อธิบายธรรมชาติ คุณลักษณะ สถานะ และ คุณประโยชน์ ของนิพพานในบริบทที่หลากหลาย ดังนี้

#### ตารางที่ ๗.๑ ไวพจน์ของนิพพาน

| ลำดับ | ไวพจน์ของนิพพาน | ความหมายโดยสังเขป                        |
|-------|-----------------|------------------------------------------|
| ๑     | อสังขตะ         | สิ่งที่ไม่ถูกปรุงแต่ง                    |
| ๒     | อนตะ            | สิ่งที่สิ่งใดโน้มไปหาไม่ได้              |
| ๓     | อนาสวะ          | ธรรมที่ไม่มีอาสวะ (เครื่องเศร้าหมอง)     |
| ๔     | สัจจะ           | ความจริงแท้                              |
| ๕     | ปาระ            | ฝั่งตรงข้ามหรือฝั่งพ้นจากทุกข์           |
| ๖     | นิปุณะ          | สิ่งที่ละเอียด ลึกซึ้ง                   |
| ๗     | สุทฺทสสะ        | สิ่งที่เห็นได้ยากยิ่ง                    |
| ๘     | อชฺชชระ         | สิ่งที่ไม่คร่ำคร่า ไม่เก่า               |
| ๙     | ธฺวะ            | สิ่งที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน                 |
| ๑๐    | อบโลกินะ        | เป้าหมายสูงสุดที่มุ่งหมาย                |
| ๑๑    | อนิทฺสสนะ       | สิ่งที่ไม่สามารถแสดงออกทางรูปได้         |
| ๑๒    | นิปปปัญจะ       | สิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับความยุ่งยากของโลก |
| ๑๓    | สันตะ           | สิ่งที่สงบเย็น ระวัง                     |
| ๑๔    | อมตะ            | สิ่งที่ไม่ตาย                            |
| ๑๕    | ปณฺีตะ          | สิ่งประณีตสูงสุด                         |
| ๑๖    | สิวะ            | สิ่งที่เย็น และบริสุทธิ์                 |
| ๑๗    | เขมะ            | ที่เกษม ปลอดภัย ไร้ภัย                   |
| ๑๘    | ตณฺหักขะ        | ที่สิ้นตณฺหาโดยเด็ดขาด                   |
| ๑๙    | อจฺฉริยะ        | สิ่งที่น่าอัศจรรย์ยิ่ง                   |
| ๒๐    | อภฺฤตะ          | สิ่งที่ไม่เคยมีมาก่อน                    |

| ลำดับ | ไวพจน์ของนิพพาน | ความหมายโดยสังเขป               |
|-------|-----------------|---------------------------------|
| ๒๑    | อนัตติกะ        | สิ่งที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น  |
| ๒๒    | อนัตติกัมมะ     | ธรรมะที่ไม่มีความยึดมั่น        |
| ๒๓    | อภัยปัณณะ       | สิ่งที่ไม่เป็นภัยอันตราย        |
| ๒๔    | วิราคะ          | ที่คลายกำหนด ตัดราคะ            |
| ๒๕    | สุทฺธิ          | ความบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์       |
| ๒๖    | มุตติ           | ความหลุดพ้น                     |
| ๒๗    | อนาลยะ          | สิ่งที่ไม่เป็นอาลัย             |
| ๒๘    | ทีปะ            | เกาะอันปลอดภัย พื้นน้ำ          |
| ๒๙    | เลณะ            | ที่ซ่อนหรือที่พำนักสงบ          |
| ๓๐    | ตาณะ            | ที่ป้องกันจากภัย                |
| ๓๑    | สรณะ            | ที่พึ่งอันสูงสุด                |
| ๓๒    | ปรายณะ          | ที่สุดปลายทางแห่งการดำเนินชีวิต |

สรุปไวพจน์ของนิพพาน โดยแยกเป็น ๔ ไวพจน์ประกอบด้วย ๑) ไวพจน์ที่เน้นลักษณะธรรมชาติ เช่น อสังขตะ, อนตะ, อมตะ, อนัตตสสนะ แสดงนิพพานในฐานะธรรมอันเป็นอสังขตภาพที่ไม่เกิด ไม่ดับ ๒) ไวพจน์ที่เน้นผลของการบรรลุ เช่น มุตติ, วิราคะ, สุทฺธิ, ตัณห์ขยยะ แสดงถึงผลลัพธ์ของการดับกิเลส ๓) ไวพจน์ที่เน้นคุณค่า เช่น ปณีตะ, สีวะ, อังกรียะ, สันตะ บ่งบอกความประณีต ลึกซึ้ง และเป็นสุข ๔) ไวพจน์ที่เน้นบทบาททางจริยธรรมและจิตวิญญาณ เช่น ตาณะ, สรณะ, ทีปะ, ปาระ, ปรายณะ แสดงว่านิพพานเป็นที่พึ่ง เป็นเป้าหมายอันสูงสุดของชีวิต

นิพพานเป็นภาวะหนึ่งเดียวที่เข้าใจได้จากความนิ่งหรือความว่าง และมีคุณลักษณะหลากหลายทั้งในเชิงอภิปรัชญา ปรัชญา และจิตวิญญาณ ไวพจน์ทั้ง ๓๒ คำที่ปรากฏในพระไตรปิฎก แสดงให้เห็นถึงความลึกซึ้งของแนวคิด “ความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ และโมหะ” อันเป็นแก่นแท้ของนิพพาน โดยไม่มีข้อขัดแย้งในแก่น แต่ต่างในมุมมองของการเข้าถึงหรืออธิบายความจริงสูงสุดนั้นในแง่มุมต่าง ๆ

## ๗.๔ คุณลักษณะของนิพพาน

นิพพานปรมาตม์มีคุณลักษณะพิเศษที่แตกต่างจากปรมาตมธรรมประเภทอื่นๆ ซึ่งสามารถอธิบายได้หลายแง่มุม ทั้งลักษณะทั่วไป ลักษณะพิเศษ และคุณสมบัติของนิพพาน อันจะช่วยให้เข้าใจถึงสภาวะของนิพพานได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

### ๗.๔.๑ ลักษณะทั่วไปของนิพพาน

นิพพานในฐานะอสังขตธรรม มีลักษณะที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในอสังขตลักขณสูตร ว่ามีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. น อุปปาโท ปญฺญายติ ความเกิดขึ้นไม่ปรากฏ
๒. น วโย ปญฺญายติ ความเสื่อมไปไม่ปรากฏ
๓. น จุตฺตสฺส อญฺญตตฺตํ ปญฺญายติ เมื่อตั้งอยู่ ความแปรปรวนไม่ปรากฏ<sup>๑๓</sup>

นิพพานจึงเป็นธรรมที่ไม่อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ในแง่ที่ว่านิพพานเป็นสภาวะที่เที่ยงแท้ (นิจจัง) เป็นสุขแท้ (สุขัง) แต่ยังคงเป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตน ไม่อาจบังคับบัญชาได้<sup>๑๔</sup>

ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงลักษณะของนิพพานว่า นิพพานมีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ไม่มีอาการเกิดดับ เป็นสภาวะที่พ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง ถือเป็น "ปรมาตมธรรม" จำพวกที่ไม่มีลักษณะของรูปและนาม<sup>๑๕</sup>

### ๗.๔.๒ คุณลักษณะพิเศษของนิพพาน

นอกจากลักษณะทั่วไปแล้ว นิพพานยังมีคุณลักษณะพิเศษที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในที่ต่างๆ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

๑. สันติลักษณะ มีความสงบเป็นลักษณะ เป็นธรรมที่สงบจากกิเลสและความเร่าร้อนทั้งปวง

<sup>๑๓</sup> อ.จ.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๗/๒๑๐.

<sup>๑๔</sup> ชู.ธ.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๒๕๔.

<sup>๑๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๙/๒๙๒.

๒. อจจุตฺ ไม่จุติ คือไม่เคลื่อนจากสภาพ ไม่มีการเกิดดับหรือเปลี่ยนแปลง
๓. อจจนตฺ ไม่มีที่สุด เป็นสภาวะที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีกาลเวลาคงรอบงำ
๔. อสงขตฺ ไม่ถูกปรุงแต่ง ไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ไม่เกิดจากเหตุปัจจัยใดๆ
๕. อนาลยฺ ไม่มีอาลัย ปราศจากตัณหาอันเป็นเครื่องนำไปสู่ภพใหม่<sup>๑๖</sup>

ในพระอภิธรรมปิฎก ยังได้แสดงคุณลักษณะพิเศษของนิพพานเพิ่มเติมอีกหลายประการ เช่น **อมตฺ** ไม่ตาย เป็นอมตธรรม **อจลฺ** ไม่หวั่นไหว ไม่เคลื่อนไหว มั่นคง **อสมพาริ** ไม่คับแคบ ไม่มีขอบเขตจำกัด **อนาสวํ** ปราศจากอาสวะ คือกิเลสที่หมักหมมในสันดาน

#### ๗.๔.๓ คุณสมบัติของนิพพาน

นิพพานมีคุณสมบัติพิเศษที่แสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์พร้อมและความประเสริฐสูงสุด ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในนิพพานสูตรและที่อื่นๆ ว่า<sup>๑๗</sup>

๑. ปรมสุข เป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นบรมสุขที่ปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิง
๒. ปรมสจฺ เป็นความจริงอันประเสริฐ เป็นสัจจะสูงสุดที่ไม่แปรผันตามกาลเวลา
๓. ปรมอริยมม เป็นธรรมอันประเสริฐสูงสุด เป็นธรรมที่พระอริยเจ้าทั้งหลายบรรลุถึง
๔. ปรมทุททส เป็นสิ่งที่เห็นได้ยากอย่างยิ่ง ไม่อาจเข้าถึงได้ด้วยความคิดปรุงแต่งธรรมดา
๕. อกุขริ ไม่เปลี่ยนแปลง เทียงแท้ไม่แปรผัน
๖. อมตฺ ปทํ เป็นบถอมตะ เป็นสภาวะที่ไม่มีความตาย
๗. วิเวก สจฺตํ วาํ ปราศจากกิเลสและความวุ่นวายทั้งปวง
๘. วิราคะ ปราศจากราคะ คือความกำหนดยินดี
๙. วิสุทฺธิ บริสุทฺธิ ปราศจากมลทินทั้งปวง

<sup>๑๖</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรควิสุทธิมรรค*, หน้า ๗๙๓.

<sup>๑๗</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓-๒๐๔/๙๕-๙๖.

พระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายเพิ่มเติมในวิสุทธิมรรคว่า นิพพานมีลักษณะพิเศษที่เรียกว่า "นิพพานัญฐะ" คือภาวะที่ปราศจากตัณหาซึ่งชื่อว่า "วานะ" อันเป็นเครื่องเย็บร้อยสัตว์ไว้กับทุกข์ เป็นความหลุดพ้นจากความเกี่ยวเนื่องกับภพทั้งปวง<sup>๑๘</sup>

โดยสรุป คุณลักษณะของนิพพานแสดงให้เห็นถึงสภาวะที่สมบูรณ์พร้อม สงบ บริสุทธิ์ เทียงแท้ ไม่มีความทุกข์ใดๆ ปะปน เป็นอิสระจากเงื่อนไขและความผูกพันทั้งปวง จึงเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

## ๗.๕ ประเภทของนิพพาน

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้จำแนกประเภทของนิพพานไว้หลายแง่มุม ทั้งที่เป็นการจำแนกตามลักษณะของนิพพาน การจำแนกตามกาลเวลา และการจำแนกตามสภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้บรรลุ ซึ่งการเข้าใจถึงประเภทของนิพพานจะช่วยให้เห็นมิติที่หลากหลายของสภาวะนิพพานได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

### ๗.๕.๑ สอุปาทิเสสนิพพานและอนุปาทิเสสนิพพาน

การจำแนกนิพพานที่สำคัญและปรากฏในพระสูตรคือการแบ่งเป็นสอุปาทิเสสนิพพานและอนุปาทิเสสนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอิตวุตตะกะว่า<sup>๑๙</sup>

๑. สอุปาทิเสสนิพพาน คือ นิพพานที่ยังมีอุปาทิเหลืออยู่ หมายถึง การบรรลุนิพพานของพระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็เลศดับสิ้นแล้ว แต่ยังมีชั้น ๕ เหลืออยู่ พระพุทธองค์ตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ก็สอุปาทิเสสนิพพานธาตุเป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นพระอรหันต์ชัณาสพ ... อายตนะทั้ง ๖ ของเธอซึ่งยังไม่ปราศจากความยินดีและความยินร้าย ย่อมกระทบอารมณ์ทั้งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ เธอย่อมเสวยสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เพราะความไม่ปราศจากความยินดีและความยินร้าย เรากล่าวความสิ้นราคะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะ ของเธอนั้นว่า เป็นสอุปาทิเสสนิพพานธาตุ"<sup>๒๐</sup>

<sup>๑๘</sup> พระพุทธโฆสาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๙๔.

<sup>๑๙</sup> ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๐.

<sup>๒๐</sup> ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๑.

๒. อนุปาติเสสนิพพาน คือ นิพพานที่ไม่มีอุปาทิเหลืออยู่ หมายถึง การบรรลุนิพพานของพระอรหันต์เมื่อปรินิพพาน คือเมื่อละทิ้งร่างกายและขันธ ๕ แล้ว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ก้อนอุปาทิเสสนิพพานธาตุเป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นพระอรหันต์ขีณาสพ ... เวทนาทั้งปวงในอัฐภาพนี้ของเธอซึ่งไม่มีความเพลิดเพลัน จักเย็น เธอย่อมปรินิพพานในธรรมวินัยนี้ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นราคะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะ ของเธอ นั่นว่า เป็นอนุปาติเสสนิพพานธาตุ"<sup>๒๑</sup>

พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายเมื่อยังทรงมีพระชนม์ชีพหรือมีชีวิตอยู่ ย่อมมีสอุปาทิเสสนิพพาน แต่เมื่อปรินิพพานแล้ว ย่อมเข้าสู่อนุปาติเสสนิพพาน ซึ่งเป็นนิพพานที่ไม่มีขันธ ๕ เหลืออยู่ ไม่มีรูปนาม ไม่มีการเกิดอีกต่อไป เป็นภาวะที่ดับสนิทโดยสมบูรณ์

#### ๗.๕.๒ กิเลสนิพพานและขันธนิพพาน

การจำแนกนิพพานอีกแบบหนึ่งคือ การจำแนกตามสิ่งที่ดับ โดยแบ่งเป็น<sup>[๗๒]</sup>

๑. กิเลสนิพพาน คือ การดับกิเลส ได้แก่ การที่พระอริยบุคคลละกิเลสได้ด้วยมรรคญาณ ซึ่งเป็นการดับกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นอีก

๒. ขันธนิพพาน คือ การดับขันธ ได้แก่ การที่พระอรหันต์ปรินิพพานแล้ว ไม่มีขันธ ๕ เหลืออยู่อีก<sup>๒๒</sup>

กิเลสนิพพานมีความหมายใกล้เคียงกับสอุปาทิเสสนิพพาน ส่วนขันธนิพพานมีความหมายใกล้เคียงกับอนุปาติเสสนิพพาน เป็นการจำแนกที่เน้นให้เห็นมิติของการดับที่แตกต่างกัน

<sup>๒๑</sup> พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๒.

<sup>๒๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ), *วิปัสสนากรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๕.

### ๗.๕.๓ ประเภทของนิพพานตามระดับการบรรลุธรรม

ในแง่ของระดับการบรรลุธรรม นิพพานยังอาจจำแนกได้ตามระดับของมรรคผลที่บรรลุ ดังนี้

๑. โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผลนิพพาน คือ นิพพานที่พระโสดาบันบรรลุ เป็นการดับกิเลสขั้นหยาบ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

๒. สกทาคามีมรรค-สกทาคามีผลนิพพาน คือ นิพพานที่พระสกทาคามีบรรลุ เป็นการทำความระคะและปฏิฆะให้เบาบางลง

๓. อนาคามีมรรค-อนาคามีผลนิพพาน คือ นิพพานที่พระอนาคามีบรรลุ เป็นการระคะและปฏิฆะได้อย่างสิ้นเชิง

๔. อรหัตตมรรค-อรหัตตผลนิพพาน คือ นิพพานที่พระอรหันต์บรรลุ เป็นการระคะทั้งปวงได้หมดสิ้น ไม่มีอาสวะเหลืออยู่เลย<sup>๒๓</sup>

การจำแนกนิพพานในลักษณะนี้ช่วยให้เห็นว่า การบรรลุนิพพานนั้นมีความก้าวหน้าเป็นลำดับขั้น มิใช่เกิดขึ้นทันทีในคราวเดียว แต่เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการพัฒนาจิตและปัญญาอย่างต่อเนื่อง

### ๗.๕.๔ สภาวนิพพานและอาร์มณนิพพาน

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกา ได้มีการจำแนกนิพพานอีกแบบหนึ่งเป็น

๑. สภาวนิพพาน คือ นิพพานในแง่ของสภาวะแท้ของนิพพานเอง ซึ่งเป็นอสังขตธรรม มีความสงบเป็นลักษณะ

๒. อาร์มณนิพพาน คือ นิพพานในแง่ของการเป็นอารมณ์ของมรรคจิตและผลจิต หมายถึง การที่จิตยึดเอานิพพานเป็นอารมณ์<sup>๒๔</sup>

<sup>๒๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, ๒๕๕๗), หน้า ๑๑๓-๑๑๖.

<sup>๒๔</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ: ปริเฉทที่ ๑-๒-๓ จิต เจตสิก รูป, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๔๑), หน้า ๒๘๒.

การจำแนกในลักษณะนี้แสดงให้เห็นว่านิพพานเป็นทั้งสภาวะที่มีอยู่จริงและเป็น  
อารมณ์ที่จิตสามารถรับรู้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนา  
จิตให้รับรู้และเข้าถึงนิพพานได้ การจำแนกประเภทของนิพพานในแง่มุมต่างๆ เหล่านี้ ล้วนมี  
จุดประสงค์เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจลักษณะและสภาวะของนิพพานในมิติที่หลากหลาย อันจะเป็น  
ประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงนิพพานต่อไป

## ๗.๖ นิพพานในชีวิตประจำวัน

แม้ว่านิพพานจะเป็นสภาวะที่ละเอียดลึกซึ้ง ยากที่จะเข้าถึงได้ในทันที แต่หลักการ  
และแนวคิดเกี่ยวกับนิพพานสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อเป็นแนวทางใน  
การดำเนินชีวิตที่มุ่งสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และสร้างความสงบสุขในปัจจุบัน

### ๗.๖.๑ นิพพานในชีวิตแบบฆราวาส

ในพระสูตรหลายแห่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า แม้ฆราวาสผู้ครองเรือนก็สามารถ  
บรรลุธรรมได้ถึงระดับพระอริยบุคคลขั้นต้น ตั้งแต่พระโสดาบันไปจนถึงพระอนาคามี<sup>๒๕</sup> ซึ่ง  
หมายความว่า ฆราวาสสามารถเข้าถึงนิพพานได้ในระดับหนึ่ง และสามารถนำหลักการของ  
นิพพานมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

สำหรับฆราวาส การประยุกต์ใช้หลักนิพพานในชีวิตประจำวันอาจทำได้โดย[๗๖]

๑. การมุ่งลด ละ ปลดปล่อย ฝึกการลดและละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ เริ่มจาก  
เรื่องเล็กน้อยไปจนถึงเรื่องใหญ่ ฝึกการปล่อยวางความยึดติดในวัตถุสิ่งของ ความคิด และ  
ความรู้สึกต่างๆ

๒. การดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากความวุ่นวาย  
ฆราวาสสามารถนำหลักการนี้มาใช้โดยการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ลดการ  
บริโภคที่เกินความจำเป็น และแสวงหาความสุขจากสิ่งที่ยั่งยืน

<sup>๒๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๑/๕๘๐.

๓. การพัฒนาจิตให้สงบและมีปัญญา ฝึกการทำสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน แม้จะเป็นการปฏิบัติในระยะสั้นๆ แต่สม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาจิตให้มีความสงบและเกิดปัญญาเห็นความจริงของชีวิต

๔. การมองโลกตามความเป็นจริง ฝึกการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่นและความทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นนั้น

๕. การรู้เท่าทันอารมณ์ ฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่หลงไปกับความยินดียินร้าย รู้จักมองอารมณ์ด้วยใจเป็นกลาง ไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติม<sup>๒๖</sup>

ดังตัวอย่างในคหปติสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่นาถปิณฑิกคหบดีว่า "คหบดี อากาโรจิจิตโมถุกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม นี่เป็นเหตุให้จิตนุ่มไปสู่ นิพพาน"<sup>๒๗</sup> แสดงให้เห็นว่า แม้ฆราวาสก็สามารถทำจิตให้นุ่มไปสู่ นิพพานได้ด้วยการฝึกให้จิตปราศจากการครอบงำของกิเลส

#### ๗.๖.๒ ทศนะนิพพานในพุทธศาสนานิกายต่างๆ

ในพระพุทธศาสนานิกายต่างๆ มีทศนะเกี่ยวกับนิพพานและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่มีทั้งความเหมือนและความต่าง ซึ่งสามารถนำมาพิจารณาเพื่อความเข้าใจที่รอบด้านยิ่งขึ้น<sup>๒๘</sup>

**พระพุทธศาสนาเถรวาท** เน้นนิพพานในแง่ของการดับทุกข์ การสิ้นกิเลส และการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร นิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดที่ต้องบรรลุด้วยตนเอง ผ่านการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ และการพัฒนาปัญญาให้เห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๔๖๘-๔๗๖.

<sup>๒๗</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓๕๗/๓๖๖.

<sup>๒๘</sup> พุทธทาสภิกขุ, **นิพพาน: สำหรับทุกคน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๕๓), หน้า ๘๗-๑๑๕.

**พระพุทธศาสนาหายน** มีแนวคิดว่านิพพานไม่ใช่สภาวะที่แยกออกจากสังสารวัฏ "นิพพานคือสังสารวัฏ สังสารวัฏคือนิพพาน" และเน้นอุดมคติโพธิสัตว์ที่ไม่เร่งรีบเข้าสู่นิพพาน แต่อยู่ช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นก่อน จึงมีแนวคิดในการนำนิพพานมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างกว้างขวาง ผ่านการช่วยเหลือผู้อื่นและการเห็นความว่างในทุกสิ่ง

**พระพุทธศาสนาวัชรยาน** มีแนวคิดเรื่อง "จิตประภัสสร" หรือจิตเดิมแท้ที่บริสุทธิ์ ซึ่งถูกปกคลุมด้วยกิเลสชั่วคราว การบรรลุนิพพานจึงเป็นการคืนกลับสู่สภาวะจิตเดิมแท้ และเชื่อว่าสามารถบรรลุได้ในชาตินี้ด้วยวิธีปฏิบัติพิเศษ จึงมุ่งเน้นการใช้ชีวิตประจำวันเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม โดยไม่แยกการปฏิบัติออกจากชีวิตปกติ

**พระพุทธศาสนาเซน** เน้นการเข้าถึงนิพพานหรือความรู้แจ้งในชีวิตประจำวัน ผ่านการเจริญสติและการมีสมาธิแนบแน่นในทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการกิน การนอน การทำงาน หรือกิจกรรมใดๆ ในชีวิตประจำวัน แนวคิดนี้สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า "ทีฆธัมมนิพพาน" หรือนิพพานในปัจจุบัน

### ๗.๖.๓ นิพพานกับการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่

ในสังคมสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย การแข่งขัน และความเร่งรีบ การนำหลักการของนิพพานมาประยุกต์ใช้ยิ่งทวีความสำคัญ เพราะสามารถเป็นทางออกจากความทุกข์ ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๒๙</sup>

๑. การใช้ชีวิตอย่างมีสติและรู้เท่าทัน ในยุคที่มีสิ่งเร้าและสิ่งยั่วยุมากมาย การฝึกสติให้รู้เท่าทันกระแสสังคม รู้เท่าทันการโฆษณาชวนเชื่อ และรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง จะช่วยให้ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุนิยมและบริโภคนิยม

๒. การกำหนดเป้าหมายชีวิตที่มีความหมาย แทนที่จะมุ่งแสวงหาความสำเร็จตามกระแสสังคม การกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เชื่อมโยงกับความดีงามและประโยชน์ต่อส่วนรวม จะช่วยให้ชีวิตมีความหมายและลดความทุกข์จากการเปรียบเทียบและการแข่งขัน

<sup>๒๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), นิพพาน: นิรวาน ปริตอม ลิเบอเรชั่น, หน้า ๔๑-๕๗.

๓. การพัฒนาความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุ ฝึกการหาความสุขจากสิ่งที่เรียบง่าย จาก การให้ การเสียสละ การช่วยเหลือผู้อื่น และการมีคุณธรรม ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่าความสุข จากการเสพวัตถุ

๔. การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ ในยุคดิจิทัล การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ รู้จักแบ่ง เวลา และไม่ตกเป็นทาสของเทคโนโลยี จะช่วยลดความวุ่นวายและความเครียดในชีวิต

๕. การรักษาความสมดุลในชีวิต การจัดสรรเวลาให้มีความสมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อน การดูแลสุขภาพกายใจ และการปฏิบัติธรรม จะช่วยให้ชีวิตมีความสงบและมีความสุขมากขึ้น

#### ๗.๖.๔ เทคนิคการประยุกต์ใช้นิพพานในชีวิตประจำวัน

การนำหลักการของนิพพานมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถทำได้ หลากหลายวิธี ซึ่งล้วนมุ่งไปสู่การลดละความยึดมั่นถือมั่น การปล่อยวาง และการดำเนินชีวิต อย่างมีสติและปัญญา<sup>๓๐</sup> ดังนี้

๑. การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ฝึกการมีสติรู้ตัวในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการ เดิน การนั่ง การยืน การนอน การกิน การดื่ม หรือการทำกิจกรรมใดๆ โดยให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ขณะ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอดีตหรืออนาคต

ตัวอย่างการปฏิบัติ ขณะรับประทานอาหาร ให้มีสติรู้ถึงรสชาติ กลิ่น สี และเนื้อ สัมผัสของอาหาร รับรู้การเคี้ยว การกลืน โดยไม่วกแวกไปกับเรื่องอื่น ซึ่งนอกจากจะช่วยให้อิ่ม สดแล้ว ยังช่วยให้ย่อยอาหารได้ดี และไม่รับประทานมากเกินไป

๒. การฝึกพิจารณาไตรลักษณ์ ฝึกการพิจารณาสิ่งต่างๆ รอบตัวและในตัวเองว่า ล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น

ตัวอย่างการปฏิบัติ เมื่อเกิดความพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งใด ให้พิจารณาว่าความรู้สึก นั้นไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น หรือเมื่อประสบความสำเร็จหรือความ ล้มเหลว ให้พิจารณาว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ทุกอย่างอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

---

<sup>๓๐</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๕๓-๗๕.

๓. การฝึกปล่อยวาง ฝึกการปล่อยวางความยึดมั่นในความคิด ความรู้สึก และสิ่งต่างๆ โดยเริ่มจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงเรื่องใหญ่

ตัวอย่างการปฏิบัติ เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น แทนที่จะยึดมั่นในความคิดของตนเอง และพยายามเอาชนะ ให้ฝึกการรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายด้วยใจเป็นกลาง และพิจารณาว่าสิ่งที่กำลังขัดแย้งนั้นมีความสำคัญแท้จริงเพียงใด คำนวณกับการเสียสัมพันธภาพหรือไม่ แล้วเลือกที่จะปล่อยวางในสิ่งที่ไม่สำคัญ

๔. การฝึกเจริญเมตตา การเจริญเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยลดความโกรธ ความเกลียด และความขัดแย้ง ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเข้าถึงความสงบสุขภายใน

ตัวอย่างการปฏิบัติ ก่อนนอนทุกคืน ให้แผ่เมตตาให้ตนเอง คนรอบข้าง และสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยกล่าวในใจว่า "ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นสุข มีความสุขกาย สุขใจ ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย ขอให้คนที่ข้าพเจ้ารัก คนที่ข้าพเจ้าเป็นกลาง และแม้แต่คนที่ข้าพเจ้าขัดใจ จงเป็นสุข มีความสุขกาย สุขใจ ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข มีความสุขกาย สุขใจ ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย"

๕. การบริโภควัตถุด้วยปัญญา ฝึกการบริโภควัตถุ ๔ และสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา พิจารณาถึงคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ไม่หลงใหลในวัตถุนิยม

ตัวอย่างการปฏิบัติ ก่อนซื้อสิ่งของใดๆ ให้พิจารณาว่าสิ่งนั้นมีความจำเป็นจริงๆ หรือไม่ เป็นเพียงความอยากที่เกิดจากการโฆษณาหรือกระแสสังคมหรือไม่ และเมื่อได้สิ่งนั้นมาแล้ว จะสร้างความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนหรือไม่

๖. การฝึกจิตให้เป็นอุเบกขา ฝึกการวางใจเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา เป็นการเตรียมจิตให้พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ

ตัวอย่างการปฏิบัติ เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง แทนที่จะโกรธ เสียใจ หรือท้อแท้ ให้ฝึกการมองว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครควบคุมได้ทั้งหมด และสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไปแล้ว ให้เรียนรู้จากมันและก้าวต่อไป

๗. การฝึกรู้เท่าทันกิเลส ฝึกการสังเกตและรู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉา ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล

ตัวอย่างการปฏิบัติ เมื่อรู้สึกว่กำลังอยากได้สิ่งของหรือตำแหน่งบางอย่างอย่างรุนแรง ให้หยุดและตั้งคำถามกับตนเองว่า "นี่เป็นความต้องการที่แท้จริงหรือเป็นเพียงกิเลสที่อยากได้อะไร ถ้าไม่ได้สิ่งนี้ จะทำให้ชีวิตแย่งจริงหรือ มีทางเลือกอื่นที่ดีกว่าหรือไม่"

๘. การฝึกมองเห็นความว่าง ฝึกการมองเห็นว่าทุกสิ่งล้วนว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริง ทุกสิ่งเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยและดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกัน ไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่โดยตัวของมันเอง

ตัวอย่างการปฏิบัติ พิจารณาส่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น โทรศัพท์มือถือ ว่ามันไม่ได้เป็น "โทรศัพท์" โดยตัวของมันเอง แต่ประกอบขึ้นจากชิ้นส่วนนับพันชิ้น แต่ละชิ้นก็มาจากวัสดุที่หลากหลาย ซึ่งต้องอาศัยแรงงาน เทคโนโลยี และทรัพยากรจากทั่วโลก จึงไม่มี "โทรศัพท์" ที่เป็นตัวตนถาวรอยู่จริง

๙. การพัฒนาสมาธิภาวนา ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และมีความสมดุลระหว่างการทำงานกับการใช้ชีวิต

ตัวอย่างการปฏิบัติ เลือกอาชีพที่ไม่ขัดกับศีลธรรม ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น และไม่ทุ่มเทกับการทำงานจนละเลยการดูแลสุขภาพกายใจ หรือความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

๑๐. การเจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอ แบ่งเวลาในแต่ละวันเพื่อเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา แม้เพียงช่วงสั้นๆ แต่ทำอย่างสม่ำเสมอ

ตัวอย่างการปฏิบัติ กำหนดเวลา ๑๕-๒๐ นาทีในตอนเช้าหรือก่อนนอน สำหรับการนั่งสมาธิ โดยเริ่มจากการกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือใช้คำบริกรรม เช่น "พุทโธ" เมื่อจิตสงบให้พิจารณากายและจิตตามความเป็นจริง ว่าล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

๑๑. การฝึกให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา การปฏิบัติตามหลักทาน ศีล ภาวนา เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตที่มุ่งสู่นิพพาน

ตัวอย่างการปฏิบัติ ฝึกการให้ทานตามกำลังและโอกาส ทั้งการให้วัตถุสิ่งของ การให้ความรู้ และการให้อภัย รักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด และเจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอ

๑๒. การพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง ฝึกการพัฒนาปัญญาให้เห็นแจ้งในสังขารทั้งผ่าน การฟังธรรม การคิดพิจารณาธรรม และการปฏิบัติภาวนา

ตัวอย่างการปฏิบัติ หมั่นศึกษาพระธรรมคำสอน ฟังธรรมเทศนา อ่านหนังสือธรรมะ และนำมาคิดพิจารณา ไตรตรองให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งจากประสบการณ์ตรง

การประยุกต์ใช้หลักการของนิพพานในชีวิตประจำวันเหล่านี้ แม้จะไม่ได้ทำให้บรรลุ นิพพานในทันที แต่จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ลดความทุกข์และความเครียด และเป็น พื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การบรรลุนิพพานในที่สุด ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "บุคคลผู้เจริญ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน"<sup>๓๑</sup>

## ๗.๗ บทสรุป

นิพพานปรมาตม์เป็นสภาวะอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นจุดหมายปลายทางของ การปฏิบัติธรรมทั้งปวง และเป็นสภาวะที่ปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในบทนี้ นิพพานมีความหมายเชิงศัพท์วิทยาว่าเป็นการดับ ปราศจากตัณหาอันเป็นเครื่องร้อยรัด และ เป็นการดับกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง

ในเชิงปรมาตม์ นิพพานเป็นอสังขตธรรม คือธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัย ไม่มี การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นสภาวะที่พ้นจากไตรลักษณ์ในแง่ที่เป็นสภาวะที่เที่ยงแท้และ เป็นสุขแท้ แม้จะยังคงเป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตน

นิพพานมีคุณลักษณะพิเศษหลายประการ ทั้งความสงบ ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น ความเที่ยงแท้ และความเป็นอมตะ เป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง และเป็น เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

นิพพานสามารถจำแนกได้เป็นประเภทต่าง ๆ เช่น สอูปาติเสสนิพพานและอนุปาติ เสสนิพพาน กิเลสนิพพานและชั้นนิพพาน หรือ การจำแนกตามระดับการบรรลุธรรม เป็นต้น ซึ่งการเข้าใจประเภทของนิพพานจะช่วยให้เห็นมิติที่หลากหลายของนิพพานได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

<sup>๓๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๓/๓๔.

แม้ว่านิพพานจะเป็นสภาวะที่ละเอียดลึกซึ้ง ยากที่จะเข้าถึงได้ในทันที แต่หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับนิพพานสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยผ่านการฝึกลด ละ ปล่อยวาง การดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย การพัฒนาจิตให้สงบและมีปัญญา การมองโลกตามความเป็นจริง การรู้เท่าทันอารมณ์ และอื่นๆ อีกมากมาย

ในสังคมสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย การแข่งขัน และความเร่งรีบ การนำหลักการของนิพพานมาประยุกต์ใช้ยิ่งทวีความสำคัญ เพราะสามารถเป็นทางออกจากความทุกข์ ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการใช้ชีวิตอย่างมีสติและรู้เท่าทัน การกำหนดเป้าหมายชีวิตที่มีความหมาย การพัฒนาความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุ การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ และการรักษาความสมดุลในชีวิต

การประยุกต์ใช้หลักการของนิพพานในชีวิตประจำวัน แม้จะไม่ได้ทำให้บรรลุนิพพานในทันที แต่จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ลดความทุกข์และความเครียด และเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การบรรลุนิพพานในที่สุด

ในการนี้ เราสามารถสรุปความเชื่อมโยงระหว่างนิพพานปรมัตถ์กับปรมัตถธรรมอื่นๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วในบทก่อนหน้านี้ ได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๗.๒ ความเชื่อมโยงระหว่างนิพพานปรมัตถ์กับปรมัตถธรรม

| ปรมัตถธรรม    | ความเชื่อมโยงกับนิพพาน                                                 | การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| จิตปรมัตถ์    | จิตที่บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส เป็นจิตที่นุ่มไปสู่นิพพาน                 | การพัฒนาจิตให้สงบ ไสยบริสุทธิ์ เป็นกุศล                      |
| เจตสิกปรมัตถ์ | เจตสิกฝ่ายกุศล โดยเฉพาะปัญญาเจตสิก เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่นิพพาน     | การเจริญกุศลเจตสิก ละอกุศลเจตสิก                             |
| รูปปรมัตถ์    | รูปเป็นที่ตั้งของการพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดปัญญาที่นำไปสู่นิพพาน | การพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา เป็นต้น                      |
| นิพพานปรมัตถ์ | เป็นอสังขตธรรม เป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม                      | การดำเนินชีวิตที่มุ่งลด ละ ปล่อยวาง และสละความยึดมั่นถือมั่น |

ในทางพระพุทธศาสนา นิพพานถือเป็นเป้าหมายสูงสุด แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นสิ่งที่ห่างไกลหรือเป็นไปไม่ได้ในชีวิตนี้ หากแต่เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติ อย่างถูกต้องและจริงจัง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า "นิพพานนั้นมีอยู่ ทางสู่นิพพานก็มีอยู่ และ เราตถาคตก็เป็นผู้บอกทางนั้น"<sup>๓๒</sup>

ในบทต่อไป เราจะได้ศึกษาเรื่องการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่จะนำไปสู่การเข้าถึงนิพพานปรมาตถในที่สุด บทที่ ๘ จะนำเสนอวิธีการฝึกจิตอย่างเป็นระบบ ทั้งการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการ พัฒนาจิตและปัญญาให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง และบรรลุถึงนิพพานอัน เป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมนั้นไม่ใช่เรื่องยากเกินไปสำหรับบุคคลทั่วไป หากมี ความเข้าใจที่ถูกต้องและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่มีองค์ความรู้ และวิธีการปฏิบัติที่เข้าถึงได้ง่ายมากขึ้น จึงเป็นโอกาสอันดีที่จะได้ศึกษาและปฏิบัติเพื่อเข้าถึง นิพพานปรมาตถอันเป็นบรมสุขที่แท้จริง

---

<sup>๓๒</sup> ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๘๓/๓๐๗.

## บทที่ ๘

### การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม

#### ๘.๑ บทนำ

ในบทที่ผ่านมาได้กล่าวถึงปรมัตถธรรมในแง่มุมต่างๆ ทั้งความหมาย ประเภท และความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ซึ่งเป็นการศึกษาในเชิงทฤษฎีและหลักคำสอน แต่อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนามีได้มุ่งหมายให้เกิดความเข้าใจในเชิงทฤษฎีเท่านั้น หากแต่มุ่งหมายให้เกิดการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความจริงสูงสุดหรือปรมัตถธรรมอันจะนำไปสู่การพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลายที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง มิใช่เพื่อความรู้ไม่ เพื่อความไม่ประมาท มิใช่เพื่อความประมาท”<sup>๑</sup> การเข้าถึงปรมัตถธรรมจึงต้องอาศัยการฝึกจิตอย่างถูกวิธีและเป็นระบบ การฝึกจิตในบริบทของพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อนและลึกซึ้ง เนื่องจากการเป็นกรปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงสูงสุดที่เป็นปรมัตถธรรม ซึ่งประกอบด้วย จิต เจตสิก รูป และนิพพาน อันเป็นสภาวะธรรมที่มีสภาวะตามความเป็นจริง<sup>๒</sup> การฝึกจิตจึงเป็นวิธีการที่จะทำให้บุคคลเข้าถึงความจริงในระดับปรมัตถ์ได้ด้วยตนเอง มิใช่เพียงการเชื่อหรือยอมรับในระดับทฤษฎีเท่านั้น

บทนี้จะนำเสนอแนวทางการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะเริ่มจากการทำความเข้าใจความหมายของการฝึกจิตในบริบทของปรมัตถธรรม หลักการพื้นฐานในการฝึกจิต วิธีการฝึกจิตที่ถูกต้อง ตลอดจนอุปสรรคในการฝึกจิตและวิธีการแก้ไข รวมถึงผลของการฝึกจิตที่จะนำไปสู่การเข้าถึงปรมัตถธรรมอย่างแท้จริง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความจริงระดับปรมัตถ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

---

<sup>๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒/๔๖.

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๒.

## ๘.๒ ความหมายของการฝึกจิตในบริบทของปรมัตถธรรม

การฝึกจิตในบริบทของปรมัตถธรรม มีความหมายที่ลึกซึ้งและเฉพาะเจาะจงมากกว่าความเข้าใจทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกจิต ในพระพุทธศาสนา การฝึกจิตหมายถึงกระบวนการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพที่เหมาะสมต่อการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อการรู้แจ้งความจริงในระดับปรมัตถ์ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมอันแท้จริงที่ไม่ขึ้นอยู่กับการสมมติบัญญัติใดๆ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า การฝึกจิตในความหมายของพระพุทธศาสนา ไม่ได้หมายถึงเพียงการทำจิตให้สงบหรือมีสมาธิเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการพัฒนาจิตให้มีคุณสมบัติที่เหมาะสมแก่การทำงาน เช่น ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความผ่องใส ความสงบ ความไม่ประมาท ความรู้เท่าทัน และความตั้งมั่นแน่วแน่<sup>๓</sup> ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะช่วยให้จิตพร้อมที่จะรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง อันเป็นลักษณะของการเข้าถึงปรมัตถธรรม

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ได้อธิบายว่า การฝึกจิตในบริบทของปรมัตถธรรม คือการอบรมจิตให้เกิดสมาธิ (จิตตสิกขา) และปัญญา (ปัญญาสิกขา) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา<sup>๔</sup> โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง อันเป็นลักษณะของปรมัตถธรรม

การฝึกจิตในบริบทของปรมัตถธรรมเป็นการทำให้จิตสงบหรือมีความสุขและเป็นกระบวนการพัฒนาจิตให้มีความพร้อมที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะของจิต เจตสิก รูป และนิพพาน อันเป็นองค์ประกอบของปรมัตถธรรมตามที่มีอยู่จริง โดยไม่ถูกปรุงแต่งด้วยอำนาจของตัณหา มานะ และทิฐิ<sup>๕</sup> ซึ่งเป็นกิเลสที่ทำให้บุคคลไม่สามารถเห็นความจริงระดับปรมัตถ์ได้

นอกจากนี้ การฝึกจิตในบริบทของปรมัตถธรรมยังหมายถึงกระบวนการที่ทำให้บุคคลสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างปรมัตถธรรมกับสมมติธรรมได้ กล่าวคือ สามารถ

<sup>๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๓๕-๘๓๖.

<sup>๔</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑-๒.

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๔๑.

เห็นว่าสิ่งที่เรียกว่า "คน" "สัตว์" "วัตถุ" ในความหมายทั่วไปนั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงการประชุมรวมกันของรูปและนามซึ่งเป็นปรมัตถธรรมที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ<sup>๖</sup>

โดยสรุป การฝึกจิตในบริบทของปรมัตถธรรม จึงหมายถึงกระบวนการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพที่เหมาะสมต่อการเข้าถึงความจริงระดับปรมัตถ์ อันเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่จริงโดยไม่ขึ้นกับการสมมติบัญญัติ ด้วยการอบรมจิตตามหลักไตรสิกขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของการสมาธิและปัญญา เพื่อให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในจิต เจตสิก รูป และนิพพาน อันเป็นองค์ประกอบของปรมัตถธรรมตามที่มีอยู่จริง

### ๘.๓ หลักการพื้นฐานในการฝึกจิต

การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมในพระพุทธศาสนามีหลักการพื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ก่อนเริ่มต้นการปฏิบัติ เพื่อให้การฝึกจิตดำเนินไปอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ หลักการพื้นฐานเหล่านี้ประกอบด้วย

ประการแรก การฝึกจิตต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักการเรียนรู้และฝึกฝนพัฒนาตนในพระพุทธศาสนา<sup>๗</sup> โดยศีลเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เดือดร้อนจากความผิดที่ได้กระทำ เมื่อมีศีลบริสุทธิ์แล้ว จิตย่อมพร้อมที่จะพัฒนาให้เกิดสมาธิและปัญญา อันจะนำไปสู่การเข้าถึงปรมัตถธรรมได้

ประการที่สอง การฝึกจิตต้องดำเนินไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา<sup>๘</sup> ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาสติให้ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ทั้งในส่วนของรูปธรรมและนามธรรม อันเป็นองค์ประกอบของปรมัตถธรรม การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเส้นทางตรงที่จะนำไปสู่การเข้าถึงปรมัตถธรรมได้

<sup>๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, แปลโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

<sup>๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๑๙๗.

<sup>๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๑.

ประการที่สาม การฝึกจิตต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางสายกลางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ<sup>๙</sup> องค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตและปัญญาให้เข้าถึงความจริงระดับปรมาตถ์ได้อย่างสมบูรณ์

ประการที่สี่ การฝึกจิตต้องมีจุดมุ่งหมายเพื่อความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค อันเป็นความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้<sup>๑๐</sup> การเข้าใจอริยสัจ ๔ อย่างถ่องแท้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงปรมัตถธรรมได้ในที่สุด เพราะอริยสัจ ๔ เป็นการแสดงความจริงในระดับปรมาตถ์เกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์

ประการที่ห้า การฝึกจิตต้องดำเนินไปตามหลักโยนิโสมนสิการ คือการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ คิดวิเคราะห์เหตุและผล คิดพิจารณาให้เห็นความจริงตามสภาวะของสิ่งทั้งหลาย<sup>๑๑</sup> โยนิโสมนสิการจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณาสภาวะธรรมได้อย่างถูกต้องไม่หลงติดในสมมติบัญญัติ อันจะนำไปสู่การเข้าใจปรมัตถธรรมได้

ประการที่หก การฝึกจิตต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นวิธีการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง<sup>๑๒</sup> วิปัสสนากัมมัฏฐานจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงของรูปและนามตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อันเป็นลักษณะของปรมัตถธรรม

ประการที่เจ็ด การฝึกจิตต้องอาศัยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ความเพียรเป็นเครื่องนำไปสู่ความสำเร็จ”<sup>๑๓</sup> การฝึกจิตเป็น

<sup>๙</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๒.

<sup>๑๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๕๑.

<sup>๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๗๖-๖๗๘.

<sup>๑๒</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

<sup>๑๓</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๙.

กระบวนการที่ต้องอาศัยความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จึงจะสามารถพัฒนาจิตให้บรรลุถึงความรู้แจ้งเห็นจริงในปรมัตถธรรมได้

ประการที่แปด การฝึกจิตต้องอาศัยกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม<sup>๑๔</sup> กัลยาณมิตรจะช่วยแนะนำ ชี้แนะ และตรวจสอบการปฏิบัติให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง ไม่หลงทาง อันจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงปรมัตถธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประการที่เก้า การฝึกจิตต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของปฏิจจสมุพบาท คือหลักการที่แสดงถึงความเป็นเหตุเป็นผลของสรรพสิ่ง<sup>๑๕</sup> การเข้าใจปฏิจจสมุพบาทจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความเชื่อมโยงของเหตุและผลในกระบวนการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ อันเป็นแก่นสำคัญของการเข้าถึงปรมัตถธรรม

ประการที่สิบ การฝึกจิตต้องมีเป้าหมายเพื่อการบรรลุนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา และเป็นปรมัตถธรรมประเภทหนึ่ง<sup>๑๖</sup> การมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้การฝึกจิตมีทิศทางที่ถูกต้องและมีพลังมุ่งมั่น อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการเข้าถึงปรมัตถธรรมได้ในที่สุด

ประการที่สิบเอ็ด การฝึกจิตต้องอาศัยการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้สมบูรณ์ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา<sup>๑๗</sup> อินทรีย์ ๕ นี้เป็นธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ซึ่งจะต้องพัฒนาให้มีความสมดุลกัน จึงจะนำไปสู่ความสำเร็จในการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมได้

<sup>๑๔</sup> อจ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๕๕.

<sup>๑๕</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑/๓๘.

<sup>๑๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๘๒-๓๘๓.

<sup>๑๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๘.

ประการสุดท้าย การฝึกจิตต้องอาศัยการบูรณาการหลักธรรมต่างๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการพัฒนาจิตอย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๑๘</sup> การเข้าใจความเชื่อมโยงของหลักธรรมต่างๆ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกจิตได้อย่างเหมาะสมกับสภาพจิตและสถานการณ์ อันจะนำไปสู่การเข้าถึงปรมัตถธรรมได้ในที่สุด

## ๘.๔ วิธีการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม

การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา มีวิธีการที่เป็นระบบและขั้นตอนที่ชัดเจน ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินการได้ตามลำดับ ดังนี้

### ๑. การเตรียมความพร้อมของจิต

ก่อนที่จะเริ่มต้นการฝึกจิตอย่างจริงจัง ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมของจิตให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสมต่อการฝึกฝนพัฒนา โดยเริ่มจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิต<sup>๑๙</sup> เมื่อมีศีลบริสุทธิ์แล้ว จิตจะปราศจากความวิตกกังวลและความเร่าร้อนอันเกิดจากความผิดที่ได้กระทำ ทำให้จิตพร้อมที่จะพัฒนาในขั้นสูงต่อไป

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติควรพัฒนาคุณธรรมเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในจิต เช่น ศรัทธา ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผลในคำสอนของพระพุทธเจ้า ความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติตามคำสอนนั้น ความตั้งมั่นที่จะดำเนินตามมรรคาแห่งการพัฒนาจิต และความอดทนต่อความยากลำบากในการปฏิบัติ<sup>๒๐</sup> คุณธรรมเหล่านี้จะช่วยสนับสนุนให้การฝึกจิตดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ การเตรียมความพร้อมของจิตยังรวมถึงการพัฒนาโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดอย่างแยบคาย คิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ และคิดพิจารณาให้เห็นความจริงตามสถานะของ

---

<sup>๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๘๔๘-๘๕๐.

<sup>๑๙</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๐/๖๔.

<sup>๒๐</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

สิ่งทั้งหลาย<sup>๒๑</sup> โยนิโสมนสิการจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณาสภาวะธรรมได้อย่างถูกต้อง ไม่หลงติดในสมมติบัญญัติ อันจะนำไปสู่การเข้าใจปรมัตถธรรมได้

## ๒. การฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิต

เมื่อเตรียมความพร้อมของจิตแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพที่เหมาะสมต่อการเจริญปัญญา การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนามีหลายวิธี แต่ที่นิยมใช้มากที่สุดคือ อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าออก<sup>๒๒</sup> ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำและปฏิบัติด้วยพระองค์เอง

การฝึกอานาปานสติมีขั้นตอนดังนี้ ผู้ปฏิบัตินั่งในท่าที่สบาย หลังตรง ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยรู้ชัดเมื่อหายใจเข้ายาว รู้ชัดเมื่อหายใจออกยาว รู้ชัดเมื่อหายใจเข้าสั้น รู้ชัดเมื่อหายใจออกสั้น<sup>๒๓</sup> เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ จิตจะเริ่มสงบและเป็นสมาธิ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมต่อไป

นอกจากอานาปานสติแล้ว ยังมีกรรมฐานอื่นๆ ที่เหมาะสมสำหรับการฝึกสมาธิ เช่น พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เมตตาภาวนา การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ และ กายคตาสติ การพิจารณาส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกาย<sup>๒๔</sup> ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนเพื่อฝึกสมาธิให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

การฝึกสมาธิจะช่วยพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพต่างๆ เช่น ความสงบนิ่ง ความหนักแน่นมั่นคง ความคล่องแคล่วว่องไว ความเข้มแข็งอดทน ความพร้อมในการทำงาน

---

<sup>๒๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๗๖-๖๗๘.

<sup>๒๒</sup> ดุรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๘.

<sup>๒๓</sup> ดุรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๘.

<sup>๒๔</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

และความตั้งมั่นแน่วแน่<sup>๒๕</sup> คุณสมบัติเหล่านี้จะช่วยให้จิตอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมต่อการเจริญปัญญาเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม

### ๓. การเจริญวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม

เมื่อจิตมีสมาธิที่มั่นคงแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการเจริญวิปัสสนา อันเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนามีวิธีการที่สำคัญคือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการพัฒนาสติให้ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ทั้งในส่วนของรูปธรรมและนามธรรม<sup>๒๖</sup> สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

- ๑) กายานุปัสสนา การพิจารณากายในกาย
- ๒) เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา
- ๓) จิตตานุปัสสนา การพิจารณาจิตในจิต
- ๔) อัมมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมในธรรม

ในการเจริญกายานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะพิจารณาส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น หรือพิจารณาอริยาบถต่างๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงรูปธรรมที่ประกอบขึ้นจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

ในการเจริญเวทนานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ที่เกิดขึ้น โดยรู้ชัดในขณะที่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เพื่อให้เห็นว่าเวทนาเป็นเพียงนามธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา

ในการเจริญจิตตานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะพิจารณาสภาวะของจิตในแต่ละขณะ เช่น จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ เป็นต้น เพื่อให้เห็นว่าจิตเป็นเพียงนามธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอย่างรวดเร็ว ไม่มีตัวตนที่แท้จริง

---

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๓๕-๘๓๖.

<sup>๒๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

ในการเจริญธัมมานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะพิจารณาสภาวะธรรมต่าง ๆ เช่น นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชนงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ เพื่อให้เห็นสภาวะที่แท้จริงของธรรมเหล่านั้นว่าเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่แท้จริง<sup>๒๗</sup>

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องและถูกต้องจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดวิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ในรูปและนามทั้งหลาย<sup>๒๘</sup> การรู้เห็นเช่นนี้จะนำไปสู่การเข้าถึงปรมัตถธรรมอย่างแท้จริง

#### ๔. การเข้าถึงปรมัตถธรรมด้วยปัญญา

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสามารถเข้าถึงปรมัตถธรรมด้วยปัญญาอย่างแท้จริง ซึ่งมีลักษณะดังนี้

ประการแรก การเข้าถึงจิตในฐานะปรมัตถธรรม ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าจิตเป็นเพียงธรรมชาติที่รู้อารมณ์ มีการเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็ว ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่มีผู้สั่งการหรือควบคุม แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัย<sup>๒๙</sup>

ประการที่สอง การเข้าถึงเจตสิกในฐานะปรมัตถธรรม ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าเจตสิกเป็นเพียงธรรมชาติที่ประกอบกับจิต ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้มีลักษณะต่าง ๆ เช่น ดี ชั่ว หรือเป็นกลาง ไม่มีตัวตนที่แท้จริง แต่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย<sup>๓๐</sup>

ประการที่สาม การเข้าถึงรูปในฐานะปรมัตถธรรม ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่ารูปเป็นเพียงธรรมชาติที่ไม่รู้อารมณ์ มีการเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็ว ประกอบขึ้นจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัย<sup>๓๑</sup>

<sup>๒๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๗/๓๐๑-๓๐๕.

<sup>๒๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาญาณโสภณ, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๑-๓๓.

<sup>๒๙</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๖๒/๑๐๓.

<sup>๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๓๓-๓๓๕/๑๐๕-๑๐๗.

<sup>๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๐๖-๕๑๐/๑๔๙-๑๕๐.

ประการที่สี่ การเข้าถึงนิพพานในฐานะปรมัตถธรรม ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่านิพพานเป็นสภาวะที่พ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง เป็นธรรมที่ไม่มีการเกิดดับ ไม่มีการปรุงแต่ง เป็นสภาวะที่สงบระงับและเป็นสุขอย่างยิ่ง<sup>๓๒</sup>

การเข้าถึงปรมัตถธรรมด้วยปัญญาเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติละความยึดมั่นถือมั่นในสมมติบัญญัติว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง และเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงปรมัตถธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนหรืออัตตาที่แท้จริง อันจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

## ๘.๕ อุปสรรคในการฝึกจิตและวิธีการแก้ไข

การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมเป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อน ในการปฏิบัติผู้ฝึกอาจประสบกับอุปสรรคที่ขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม อุปสรรคเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ดังนี้

### ๑. อุปสรรคจากนิรโทษ

นิรโทษ ๕ เป็นกิเลสที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)<sup>๓๓</sup> นิรโทษเหล่านี้เป็นอุปสรรคสำคัญในการฝึกจิต เพราะทำให้จิตไม่สงบและไม่สามารถเจริญปัญญาได้

วิธีการแก้ไข การแก้ไขนิรโทษแต่ละประเภทมีวิธีการเฉพาะ ดังนี้

๑) กามฉันทะ แก้ไขด้วยการพิจารณาความไม่สวยงาม (อสุภกรรมฐาน) ของร่างกาย หรือการสำรวมอินทรีย์

๒) พยาบาท แก้ไขด้วยการเจริญเมตตาภาวนา

๓) ถีนมิทธะ แก้ไขด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถ การพิจารณาธรรมที่น่าตื่นเต้น หรือการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

๔) อุทธัจจกุกกุกจะ แก้ไขด้วยการพิจารณาสิ่งที่ทำให้จิตสงบ เช่น อานาปานสติ

<sup>๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน ชุ.อ. (ไทย) ๒๕/๗๓/๓๑๓-๓๑๔.

<sup>๓๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๑-๓๑๓.

๕) วิจิกิจฉา แก้ไขด้วยการศึกษาธรรมะให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ และการปรึกษากัลยาณมิตร<sup>๓๔</sup>

## ๒. อุปสรรคจากความเข้าใจผิดในการปฏิบัติ

ความเข้าใจผิดในการปฏิบัติ เช่น การเข้าใจว่าการปฏิบัติคือการทำให้ว่างเปล่า ไม่คิดอะไร หรือการเข้าใจว่าการเห็นนิมิตหรือมีประสบการณ์แปลกๆ คือความก้าวหน้าในการปฏิบัติ รวมถึงการยึดติดกับรูปแบบการปฏิบัติมากเกินไปโดยไม่เข้าใจสาระสำคัญ สิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคที่ทำให้การปฏิบัติไม่ถูกต้องและไม่สามารถเข้าถึงปรมัตถธรรมได้

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรศึกษาและทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะหลักสติปัฏฐาน ๔ และวิปัสสนากรรมฐาน ควรปรึกษากัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และไม่ยึดติดกับนิมิตหรือประสบการณ์แปลกๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ<sup>๓๕</sup>

## ๓. อุปสรรคจากวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส คือกิเลสที่เกิดขึ้นระหว่างการเจริญวิปัสสนา เช่น โอภาส (แสงสว่าง) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) สุข (ความสุขใจ) อธิโมกข์ (ความเชื่อมั่น) ปคคาหะ (ความเพียร) อุပ္ปฏฐาน (สติที่กำหนดอารมณ์ชัดเจน) ญาณ (ความรู้) เป็นต้น<sup>๓๖</sup> แม้สิ่งเหล่านี้จะเป็นความก้าวหน้าในการปฏิบัติ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติยึดติดหรือสำคัญผิดว่าตนเองบรรลุธรรมแล้ว ก็จะเป็นอุปสรรคในการเข้าถึงปรมัตถธรรม

วิธีการแก้ไข เมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลส ผู้ปฏิบัติไม่ควรยึดติดหรือสำคัญมั่นหมาย แต่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ

<sup>๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๓๘-๘๔๐.

<sup>๓๕</sup> พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญา นันทภิกขุ), พุทธธรรมกับการปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒๐-๑๒๒.

<sup>๓๖</sup> พระพุทธโฆสาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๗๘-๖๘๔.

ไม่ใช่การบรรลุธรรมที่แท้จริง ควรยอมรับและปล่อยวางไม่ยึดติด แล้วดำเนินการปฏิบัติต่อไปด้วยความเพียรและสติที่บริสุทธิ์<sup>๓๓๗</sup>

#### ๔. อุปสรรคจากความไม่สมดุลของอินทรีย์

อินทรีย์ ๕ ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติธรรม อินทรีย์เหล่านี้ควรมีความสมดุลกัน หากขาดความสมดุล เช่น มีศรัทธามากเกินไปแต่ขาดปัญญา หรือมีความเพียรมากเกินไปแต่ขาดสมาธิ ก็จะเป็นอุปสรรคในการเข้าถึงปรมัตถธรรม<sup>๓๓๘</sup>

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรตรวจสอบความสมดุลของอินทรีย์ในการปฏิบัติของตนเอง และพยายามปรับให้สมดุล เช่น

๑) ถ้ามีศรัทธามากเกินไป ควรพัฒนาปัญญาให้มากขึ้นด้วยการพิจารณาธรรมอย่างลึกซึ้ง

๒) ถ้ามีความเพียรมากเกินไป ควรพัฒนาสมาธิให้มากขึ้นด้วยการฝึกความสงบนิ่งของจิต

๓) ถ้ามีสมาธิมากเกินไป ควรพัฒนาความเพียรให้มากขึ้นด้วยการเร่งความเพียรในการปฏิบัติ

๔) สติควรมีอยู่เสมอในทุกกรณีเพื่อกำกับและควบคุมอินทรีย์อื่นๆ ให้สมดุล

#### ๕. อุปสรรคจากการยึดติดในความรู้และประสบการณ์

การยึดติดในความรู้ทางทฤษฎีหรือประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรมในอดีต เป็นอุปสรรคสำคัญในการเข้าถึงปรมัตถธรรม เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เปิดใจรับความจริงใหม่ๆ ที่อาจแตกต่างไปจากความรู้หรือประสบการณ์เดิม ความยึดติดนี้จะกลายเป็นอุปาทานที่ขัดขวางการเข้าถึงความจริงอย่างแท้จริง<sup>๓๓๙</sup>

<sup>๓๓๗</sup> พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๘๔-๖๘๐.

<sup>๓๓๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๘.

<sup>๓๓๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๒๘๒-๒๘๕.

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรพัฒนาจิตใจให้มีความยืดหยุ่นและเปิดกว้าง พร้อมทั้งจะละทิ้งความรู้และประสบการณ์เดิมหากพบว่าไม่สอดคล้องกับความจริงที่ปรากฏในปัจจุบัน ควรมีทัศนคติแบบ "เอหิปปัสสิโก" คือ "มาดูเถิด" หรือทัศนคติแบบพร้อมที่จะเรียนรู้และค้นพบความจริงใหม่ๆ อยู่เสมอ<sup>๔๐</sup>

## ๖. อุปสรรคจากการนำเอาทฤษฎีหรือความคิดเห็นส่วนตัวเข้าไปปะปนในการปฏิบัติ

การนำเอาทฤษฎีหรือความคิดเห็นส่วนตัวเข้าไปปะปนในการปฏิบัติ ทำให้เกิดการปรุงแต่งและคาดหวังผลจากการปฏิบัติตามทฤษฎีของตน ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเข้าถึงความจริงตามที่เป็นจริง หรือปรมัตถธรรม

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรละทิ้งทฤษฎีหรือความคิดเห็นส่วนตัวในขณะที่ปฏิบัติ และมุ่งเน้นที่การกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ โดยไม่นำเอาความคิดเห็น ความคาดหวัง หรือการปรุงแต่งใดๆ เข้าไปปะปน ควรปฏิบัติด้วยจิตที่เปิดกว้าง เป็นกลาง และพร้อมที่จะรับรู้ความจริงตามที่เป็นจริง<sup>๔๑</sup>

## ๗. อุปสรรคจากการขาดกัลยาณมิตร

การขาดกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เป็นอุปสรรคสำคัญในการเข้าถึงปรมัตถธรรม เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติอาจหลงทางหรือเข้าใจผิดในการปฏิบัติ โดยไม่มีผู้แนะนำหรือชี้ทางที่ถูกต้อง

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรแสวงหากัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพื่อขอคำแนะนำและการชี้แนะในการปฏิบัติ ควรเลือกกัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ เป็นผู้น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ เป็นผู้รู้จักพูด รู้จักฟัง ทนต่อถ้อยคำ สามารถอธิบายเรื่องลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในทางที่ไม่ควร<sup>๔๒</sup>

<sup>๔๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๒/๑๗๓.

<sup>๔๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ปฏิปทาญาณโสภณ ภาคปฏิบัติแห่งวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓-๒๔.

<sup>๔๒</sup> อ.ส.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๕๕

## ๘. อุปสรรคจากการปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง

การปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง เป็นอุปสรรคในการเข้าถึงปรมัตถธรรม เพราะทำให้การพัฒนาจิตและปัญญาไม่ต่อเนื่อง เกิดการถดถอยและไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรตั้งใจมั่นที่จะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ทั้งในแง่ของการนั่งสมาธิเป็นทางการและการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ควรจัดตารางเวลาในการปฏิบัติที่ชัดเจนและพยายามปฏิบัติตามนั้นอย่างเคร่งครัด ควรระลึกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติและโทษของการไม่ปฏิบัติ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง<sup>๔๓</sup>

## ๙. อุปสรรคจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย

สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น สถานที่ที่มีเสียงดังรบกวน มีผู้คนพลุกพล่าน หรือมีสิ่งกระตุ้นความฟุ้งซ่านต่าง ๆ เป็นอุปสรรคในการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม เพราะทำให้จิตไม่สงบและยากต่อการเจริญสมาธิและปัญญา

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรแสวงหาสถานที่ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ ซึ่งมีลักษณะตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ เป็นสถานที่สงบ ไม่พลุกพล่าน ไม่มีเสียงรบกวน และปลอดภัย<sup>๔๔</sup> หากไม่สามารถหาสถานที่ที่เหมาะสมได้ ก็ควรปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีอยู่ โดยอาจใช้วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ เช่น การเจริญสติในอิริยาบถต่าง ๆ แทนการนั่งสมาธิ เป็นต้น

## ๑๐. อุปสรรคจากสุขภาพกายและจิตที่ไม่แข็งแรง

สุขภาพกายและจิตที่ไม่แข็งแรง เป็นอุปสรรคในการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม เพราะทำให้ขาดความพร้อมในการปฏิบัติ เกิดความท้อแท้หรือความไม่สบายกายไม่สบายใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสมาธิและปัญญา

<sup>๔๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๙-

๘๖๐.

<sup>๔๔</sup> ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๖๙/๑๖๙-๑๗๐

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรดูแลสุขภาพกายและจิตให้แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ นอกจากนี้ ยังควรพัฒนาสุขภาพจิตให้แข็งแรงด้วยการเจริญคุณธรรมต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งจะช่วยให้จิตใจมีความสุข สงบ และเป็นกุศลพร้อมสำหรับการพัฒนาจิตและปัญญาในระดับสูงต่อไป

### ๑๑. อุปสรรคจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

การเปรียบเทียบความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตนเองกับผู้อื่น เป็นอุปสรรคในการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม เพราะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจในการปฏิบัติของตนเอง เกิดความอิจฉาริษยาต่อความก้าวหน้าของผู้อื่น หรือเกิดความหลงตัวลืมนั่นเมื่อเห็นว่าตนเองปฏิบัติได้ดีกว่าผู้อื่น ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตและปัญญา

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรละเว้นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และมุ่งเน้นที่การพัฒนาจิตและปัญญาของตนเองตามความสามารถและความพร้อมของตน ควรระลึกว่าแต่ละคนมีอินทรีย์และปัจจัยแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติที่ต่างกัน การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การแข่งขันกับผู้อื่น แต่เป็นการพัฒนาจิตและปัญญาของตนเองเพื่อเข้าถึงความจริงสูงสุด<sup>๔๕</sup>

### ๑๒. อุปสรรคจากการยึดติดในวัตถุและความสุขทางโลก

การยึดติดในวัตถุและความสุขทางโลก เป็นอุปสรรคในการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม เพราะทำให้จิตหมกมุ่นอยู่กับการแสวงหาความสุขจากสิ่งภายนอก ไม่สามารถพัฒนาความสุขที่เกิดจากความสงบภายในได้ การยึดติดนี้ทำให้จิตไม่พร้อมที่จะละวางความยึดมั่นถือมั่นในสมมติบัญญัติและเข้าถึงความจริงระดับปรมัตถ์

วิธีการแก้ไข ผู้ปฏิบัติควรพัฒนาความพอใจในวัตถุและความสุขทางโลกให้น้อยลง ด้วยการพิจารณาโทษของการยึดติดในวัตถุและความสุขทางโลก และอานิสงส์ของความสันโดษ

<sup>๔๕</sup> ดูรายละเอียดใน อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๐/๒๒๑-๒๒๒

และความสุขที่เกิดจากความสงบภายใน ควรพัฒนานิสัยการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย และมุ่งเน้นที่การพัฒนาคุณภาพจิตใจมากกว่าการแสวงหาความสุขจากสิ่งภายนอก

โดยสรุป อุปสรรคในการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมมีหลายประการ แต่ละประการมีวิธีการแก้ไขที่เฉพาะเจาะจง การรู้เท่าทันอุปสรรคเหล่านี้และมีวิธีการแก้ไขที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตและปัญญาให้เข้าถึงปรมัตถธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## ๘.๖ ผลของการฝึกจิตในการเข้าถึงปรมัตถธรรม

การฝึกจิตอย่างถูกต้องและต่อเนื่องตามหลักการที่ได้กล่าวมาแล้ว จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่สำคัญหลายประการในการเข้าถึงปรมัตถธรรม ดังนี้

### ๑. การเห็นความจริงของรูปและนามตามความเป็นจริง

ผู้ที่ฝึกจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งจะสามารถเห็นความจริงของรูปและนามตามความเป็นจริง กล่าวคือ เห็นว่าสิ่งที่เรียกว่า "คน" "สัตว์" "วัตถุ" ในความหมายทั่วไปนั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงการประจุมรรวมกันของรูปและนามซึ่งเป็นปรมัตถธรรมที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ<sup>๔๖</sup> การเห็นเช่นนี้ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นในสมมติบัญญัติว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง และเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงกระแสการเกิดดับของรูปและนามที่ไม่มีตัวตนหรืออัตตาที่แท้จริง

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการเห็นความจริงของรูปและนามไว้ในสังยุตตนิกายว่า "ภิกษุทั้งหลาย เธอเห็นรูปว่าเป็นอนัตตา เวทนาว่าเป็นอนัตตา สัญญาว่าเป็นอนัตตา สังขารว่าเป็นอนัตตา วิญญาณว่าเป็นอนัตตา เมื่อเห็นอย่างนี้ เธอย่อมเบื่อหน่ายในรูป เบื่อหน่ายในเวทนา เบื่อหน่ายในสัญญา เบื่อหน่ายในสังขาร เบื่อหน่ายในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น"<sup>๔๗</sup>

<sup>๔๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, แปลโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยुरวงษ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

<sup>๔๗</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๑-๑๘๒.

## ๒. การเห็นไตรลักษณ์ในสรรพสิ่ง

ผู้ที่ฝึกจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งจะสามารถเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา ในสรรพสิ่ง กล่าวคือ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา (อนิจจัง) เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวนไปตามเหตุปัจจัย (ทุกขัง) และเห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร (อนัตตา)<sup>๔๘</sup>

การเห็นไตรลักษณ์ในสรรพสิ่งนี้ จะนำไปสู่การละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข และเป็นตัวตน อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้จะทำให้เกิดนิพพิทา (ความเบื่อหน่าย) และวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อันจะนำไปสู่วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ในที่สุด

## ๓. การเข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างลึกซึ้ง

ผู้ที่ฝึกจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งจะสามารถเข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างลึกซึ้ง กล่าวคือ เห็นความสัมพันธ์ระหว่างเจตนา การกระทำ และผลของการกระทำ เห็นว่ากรรมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้กระทำหรือผู้สวดยผลที่เป็นอัตตาที่แท้จริง แต่เป็นเพียงกระแสของรูปและนามที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย<sup>๔๙</sup>

การเข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างลึกซึ้งเช่นนี้ จะทำให้ละความเห็นผิดเกี่ยวกับกรรมและผลของกรรม เช่น ความเห็นว่ากรรมไม่มีผล (นัตถิกทิฏฐิ) หรือความเห็นว่ากรรมทั้งหมดล้วนถูกกำหนดไว้แล้วโดยผู้สร้างหรือพรหมลิขิต (อเหตุกทิฏฐิ) และทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่ากรรมเป็นไปตามเหตุปัจจัย สามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการกระทำในปัจจุบัน

## ๔. การเข้าใจปฏิจาสมุปาทายอย่างลึกซึ้ง

ผู้ที่ฝึกจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งจะสามารถเข้าใจปฏิจาสมุปาทายอย่างลึกซึ้ง กล่าวคือ เห็นความเชื่อมโยงของเหตุและผลในกระบวนการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ เห็นว่าทุก

<sup>๔๘</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๓.

<sup>๔๙</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๒/๑๐๘-๑๐๙.

สิ่งล้วนอาศัยเหตุปัจจัยในการเกิดขึ้น ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุ ไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่ได้โดยตัวของมันเอง และไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ถาวร

การเข้าใจปัจจุสมุปบาทอย่างลึกซึ้งเช่นนี้ จะทำให้ละความเห็นผิดเกี่ยวกับตัวตน และเข้าใจกระบวนการเกิดทุกข์และการดับทุกข์อย่างถูกต้อง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ๕. การเข้าถึงอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง

ผู้ที่ฝึกจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งจะสามารถเข้าถึงอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง กล่าวคือ รู้ทุกข์ตามความเป็นจริง รู้สมุทัยหรือเหตุแห่งทุกข์ตามความเป็นจริง รู้นิโรธหรือความดับทุกข์ตามความเป็นจริง และรู้มรรคหรือวิธีการดับทุกข์ตามความเป็นจริง

การเข้าถึงอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริงเช่นนี้ จะทำให้เกิดการปฏิบัติต่ออริยสัจแต่ละข้ออย่างถูกต้อง นั่นคือ กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง และเจริญมรรค อันจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

### ๖. การบรรลุโลกุตตรธรรม

ผู้ที่ฝึกจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งจะสามารถบรรลุโลกุตตรธรรม ซึ่งเป็นธรรมอันเหนือโลก หรือธรรมที่ทำให้ข้ามพ้นจากโลกียวิสัย ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน รวมเป็น ๘ ประการ<sup>๕๐</sup> การบรรลุโลกุตตรธรรมจะเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น เริ่มจากโสดาปัตติมรรคและโสดาปัตติผล ไปจนถึงอรหัตตมรรคและอรหัตตผล อันเป็นการบรรลุนิพพานหรือการสิ้นสุดแห่งความทุกข์ทั้งปวง

การบรรลุโลกุตตรธรรมเช่นนี้ จะทำให้ละสังโยชนหรือกิเลสที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกข์ได้ตามลำดับ โดยพระโสดาบันละสังโยชนได้ ๓ ประการ พระสกทาคามีทำราคะ โทสะ และโมหะ

---

<sup>๕๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

ให้เบาบางลง พระอนาคามีละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้ง ๕ ประการ และพระอรหันต์ละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการได้อย่างสิ้นเชิง<sup>๕๑</sup>

### ๗. การเข้าถึงนิพพานอันเป็นปรมัตถธรรมสูงสุด

ผู้ที่ฝึกจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งในระดับสูงสุดจะสามารถเข้าถึงนิพพาน อันเป็นปรมัตถธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนา นิพพานเป็นสภาวะที่พ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง เป็นธรรมที่ไม่มีการเกิดดับ ไม่มีการปรุงแต่ง เป็นสภาวะที่สงบระงับและเป็นสุขอย่างยิ่ง

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงลักษณะของนิพพานไว้ในอุทานว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ ซึ่งในอายตนะนั้นไม่มีดิน ไม่มีน้ำ ไม่มีไฟ ไม่มีลม ไม่มีอากาศ ญาณุจายตนะ ไม่มีวิญญาณุจายตนะ ไม่มีอาภิญญุจายตนะ ไม่มีเนวสัญญานาสัญญายตนะ ไม่มีโลกนี้ ไม่มีโลกหน้า ไม่มีดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ทั้งสอง ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวถึงอายตนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการอุบัติ อายตนะนั้นไม่มีที่ตั้ง ไม่มีความเป็นไป ไม่มีอารมณ์ นี่แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์<sup>๕๒</sup>

การเข้าถึงนิพพานเช่นนี้ จะทำให้หลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารและความทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง เป็นจุดหมายสูงสุดของการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา

### ๘. การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน

นอกจากผลลัพธ์ในระดับปรมาตม์แล้ว การฝึกจิตยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างเห็นได้ชัด ผู้ที่ฝึกจิตอย่างต่อเนื่องจะมีสติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต มีความสงบเยือกเย็น ไม่วุ่นวายหรือหุนหันพลันแล่น มีความอดทนต่อความยากลำบากและอุปสรรคต่าง ๆ มีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ มีความพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ละโมภโลภมาก และมีความสุขที่เกิดจากความสงบภายในมากกว่าความสุขที่เกิดจากสิ่งภายนอก

การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันเช่นนี้ จะทำให้ชีวิตมีคุณภาพมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น และมีความทุกข์น้อยลง แม้จะยังไม่บรรลุถึงนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุด

<sup>๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๒/๓๒๕-๓๒๖.

<sup>๕๒</sup> พุ.อ. (ไทย) ๒๕/๗๓/๓๑๓-๓๑๔.

### ๙. การพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้น

การฝึกจิตอย่างต่อเนื่องจะช่วยพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้นในหลายด้าน เช่น ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความผ่องใส ความสงบ ความไม่ประมาท ความรู้เท่าทัน และความตั้งมั่น แน่วแน่ คุณสมบัติเหล่านี้จะช่วยให้ออกกำลังกายในสภาวะที่เหมาะสมต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต ทำให้ชีวิตมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

การพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้นเช่นนี้ จะทำให้เกิดความสุขและความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น และเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมในระดับสูงต่อไป

### ๑๐. การมีปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมที่เป็นปรมาตถ์

ผลสูงสุดของการฝึกจิตคือการมีปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมที่เป็นปรมาตถ์ กล่าวคือ สามารถแยกแยะระหว่างสมมติธรรมกับปรมาตถธรรมได้อย่างชัดเจน เห็นว่าสิ่งที่เรียกว่า "คน" "สัตว์" "วัตถุ" ในความหมายทั่วไปนั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงการประชุมรวมกันของจิต เจตสิก รูป ซึ่งเป็นปรมาตถธรรมที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ<sup>๕๓</sup>

การมีปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมที่เป็นปรมาตถ์เช่นนี้ จะทำให้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ไม่หลงติดในสมมติบัญญัติ เห็นความจริงอันละเอียดลึกซึ้งที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ต่างๆ อันจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

### ๑๑. การบรรลุอภิญญาและญาณต่างๆ

การฝึกจิตในระดับสูงอาจนำไปสู่การบรรลุอภิญญาและญาณต่างๆ ซึ่งเป็นความรู้และความสามารถพิเศษที่เกิดจากการพัฒนาจิตและปัญญาในระดับสูง อภิญญา ๖ ประกอบด้วย อิทธิวิธี (การแสดงฤทธิ์ได้) ทิพพโสต (หูทิพย์) เจโตปริยญาณ (การหยั่งรู้ใจผู้อื่น) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้) ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) และอาสวักขยญาณ (ญาณหยั่งรู้ในการสิ้นไปแห่งอาสวะ)<sup>๕๔</sup>

<sup>๕๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๕๒.

<sup>๕๔</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๓-๒๘๙/๙๗-๑๐๓.

ส่วนญาณต่าง ๆ ได้แก่ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นความรู้ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ (ญาณกำหนดรู้นามและรูป) ไปจนถึงมัคคญาณ (ญาณในอริยมรรค) และผลญาณ (ญาณในอริยผล)<sup>๕๕</sup>

การบรรลุอภิญญาและญาณต่างๆ เช่นนี้ แม้จะไม่ใช่มุ่งหมายหลักของการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา แต่ก็เป็ผลพลอยได้ที่แสดงถึงความก้าวหน้าในการพัฒนาจิตและปัญญา อย่างไรก็ตาม พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำว่า อภิญญาที่สำคัญที่สุดคือ อาสวักขยญาณ ซึ่งเป็นความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา<sup>๕๖</sup>

## ๑๒. การเผยแผ่ธรรมและช่วยเหลือผู้อื่น

ผู้ที่ฝึกจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งในปรมัตถธรรมจะสามารถเผยแผ่ธรรมและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะมีความรู้ความเข้าใจในธรรมอย่างถ่องแท้ และสามารถอธิบายธรรมที่ลึกซึ้งให้ผู้อื่นเข้าใจได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ

การเผยแผ่ธรรมและช่วยเหลือผู้อื่นเช่นนี้ เป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนาและช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ อันเป็นการสร้างประโยชน์สุขแก่ชาวโลกอย่างกว้างขวาง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่พระสาวกกลุ่มแรกว่า "ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่อบำรุงจิตใจชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะอันบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง"<sup>๕๗</sup>

โดยสรุป ผลของการฝึกจิตในการเข้าถึงปรมัตถธรรมมีหลายประการ ตั้งแต่การเห็นความจริงของรูปและนามตามความเป็นจริง การเห็นไตรลักษณ์ในสรรพสิ่ง การเข้าใจกฎแห่งกรรมและปัจจุสมุปบาทอย่างลึกซึ้ง การเข้าถึงอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง การบรรลุโลกุตตรธรรม และการเข้าถึงนิพพาน ไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน การพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้น การมีปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมที่เป็นปรมัตถ์ การบรรลุอภิญญาและญาณต่างๆ และ

<sup>๕๕</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๕๙-๗๓๘.

<sup>๕๖</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๘๙/๑๐๓.

<sup>๕๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐-๔๑.

การเผยแผ่ธรรมและช่วยเหลือผู้อื่น ผลเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่เพียงแต่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ชีวิตมีคุณภาพมากขึ้นและสามารถสร้างประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นและสังคมได้อย่างกว้างขวาง

## ๘.๗ บทสรุป

การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นวิธีการที่จะทำให้บุคคลเข้าถึงความจริงสูงสุดที่เป็นปรมัตถธรรม ซึ่งประกอบด้วย จิต เจตสิก รูป และนิพพาน อันเป็นสภาวะธรรมที่มีสภาวะตามความเป็นจริง การเข้าถึงปรมัตถธรรมจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ได้อธิบายถึงความหมายของการฝึกจิตในบริบทของปรมัตถธรรม ซึ่งหมายถึงกระบวนการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพที่เหมาะสมต่อการเข้าถึงความจริงระดับปรมัตถ์ อันเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่จริงโดยไม่ขึ้นกับการสมมติบัญญัติ ด้วยการอบรมจิตตามหลักไตรสิกขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของสมาธิและปัญญา เพื่อให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในจิตเจตสิก รูป และนิพพาน อันเป็นองค์ประกอบของปรมัตถธรรมตามที่มีอยู่จริง

หลักการพื้นฐานในการฝึกจิตประกอบด้วยหลักการสำคัญหลายประการ ได้แก่ การตั้งอยู่บนพื้นฐานของไตรสิกขา การดำเนินไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การตั้งอยู่บนพื้นฐานของอริยมรรคมีองค์ ๘ การมีจุดมุ่งหมายเพื่อความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ การดำเนินไปตามหลักโยนิโสมนสิการ การอาศัยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การอาศัยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง การอาศัยกัลยาณมิตร การตั้งอยู่บนพื้นฐานของปฏิจจสมุปบาท การมีเป้าหมายเพื่อการบรรลุนิพพาน การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้สมบูรณ์ และการบูรณาการหลักธรรมต่างๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ

วิธีการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมมีขั้นตอนที่ชัดเจน เริ่มจากการเตรียมความพร้อมของจิต การฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิต การเจริญวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม และการเข้าถึงปรมัตถธรรมด้วยปัญญา แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดและวิธีการปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเข้าใจและปฏิบัติอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

อุปสรรคในการฝึกจิตมีหลายประการ ได้แก่ อุปสรรคจากนิวรณ์ ความเข้าใจผิดในการปฏิบัติ วิปัสสนูปกิเลส ความไม่สมดุลของอินทรีย์ การยึดติดในความรู้และประสบการณ์ การนำเอาทฤษฎีหรือความคิดเห็นส่วนตัวเข้าไปปะปนในการปฏิบัติ การขาดกัลยาณมิตร การปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย สุขภาพกายและจิตที่ไม่แข็งแรง การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และการยึดติดในวัตถุและความสุขทางโลก แต่ละอุปสรรคมีวิธีการแก้ไขที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติของตนได้

ผลของการฝึกจิตในการเข้าถึงปรมัตถธรรมมีหลายประการ ได้แก่ การเห็นความจริงของรูปและนามตามความเป็นจริง การเห็นไตรลักษณ์ในสรรพสิ่ง การเข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างลึกซึ้ง การเข้าใจปัจจุสมุปบาทอย่างลึกซึ้ง การเข้าถึงอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง การบรรลุโลกุตตรธรรม การเข้าถึงนิพพานอันเป็นปรมัตถธรรมสูงสุด การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน การพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้น การมีปัญญาเห็นแจ้งในสภาวธรรมที่เป็นปรมัตถ์ การบรรลุอุภยปัญญาและญาณต่างๆ และการเผยแผ่ธรรมและช่วยเหลือผู้อื่น ผลเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาในบทที่ ๑ ถึงบทที่ ๗ ที่ผ่านมา เราได้เรียนรู้ถึงความหมาย ประเภทและความสำคัญของปรมัตถธรรม รวมถึงการนำปรมัตถธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในบทที่ ๘ นี้ เราได้ศึกษาถึงการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นการนำความรู้ทั้งหมดมาสู่การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความจริงสูงสุด การฝึกจิตจึงเป็นบทสรุปที่สำคัญของการศึกษาปรมัตถธรรม เพราะทำให้เราไม่เพียงแต่เข้าใจปรมัตถธรรมในเชิงทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังสามารถเข้าถึงปรมัตถธรรมได้ด้วยตนเองผ่านการฝึกจิตที่ถูกต้องและต่อเนื่อง

การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมจึงเป็นการนำความรู้ทั้งหมดเกี่ยวกับปรมัตถธรรมมาสู่การปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเข้าถึงความจริงสูงสุดด้วยตนเอง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการศึกษาปรมัตถธรรมในพระพุทธศาสนา การฝึกจิตที่ถูกต้องและต่อเนื่องจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

## ตารางที่ ๘.๑ การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม

| ประเด็น              | รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ความหมายของการฝึกจิต | กระบวนการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพที่เหมาะสมต่อการเข้าถึงความจริงระดับปรมัตถ์                                                                                                                                                                                             |
| หลักการพื้นฐาน       | ๑. ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)<br>๒. สติปัฏฐาน ๔<br>๓. อริยมรรคมีองค์ ๘<br>๔. ความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔<br>๕. โยนิโสมนสิการ<br>๖. วิปัสสนากัมมัฏฐาน<br>๗. ความเพียรพยายาม<br>๘. กัลยาณมิตร<br>๙. ปฏิจสมุปปาท<br>๑๐. เป้าหมายคือนิพพาน<br>๑๑. อินทรีย์ ๕<br>๑๒. การบูรณาการหลักธรรม |
| วิธีการฝึกจิต        | ๑. การเตรียมความพร้อมของจิต<br>๒. การฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิต<br>๓. การเจริญวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม<br>๔. การเข้าถึงปรมัตถธรรมด้วยปัญญา                                                                                                                                    |
| อุปสรรคในการฝึกจิต   | ๑. นิเวรณ ๕<br>๒. ความเข้าใจผิดในการปฏิบัติ<br>๓. วิปัสสนูปกิเลส<br>๔. ความไม่สมดุลของอินทรีย์<br>๕. การยึดติดในความรู้และประสบการณ์<br>๖. ทิฏฐิหรือความคิดเห็นส่วนตัว<br>๗. การขาดกัลยาณมิตร<br>๘. การปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอ                                                   |

| ประเด็น                     | รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | ๙. สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย<br>๑๐. สุขภาพกายและจิตที่ไม่แข็งแรง<br>๑๑. การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น<br>๑๒. การยึดติดในวัตถุและความสุขทางโลก                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ผลของการฝึกจิต              | ๑. การเห็นความจริงของรูปและนามตามความเป็นจริง<br>๒. การเห็นไตรลักษณ์ในสรรพสิ่ง<br>๓. การเข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างลึกซึ้ง<br>๔. การเข้าใจปัจจุสมุพบาทอย่างลึกซึ้ง<br>๕. การเข้าถึงอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง<br>๖. การบรรลุโลกุตตรธรรม<br>๗. การเข้าถึงนิพพาน<br>๘. การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน<br>๙. การพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้น<br>๑๐. การมีปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมที่เป็นปรมาตถ์<br>๑๑. การบรรลุอภิญญาและญาณต่างๆ<br>๑๒. การเผยแผ่ธรรมและช่วยเหลือผู้อื่น |
| ความเชื่อมโยงกับ<br>บทอื่นๆ | - บทที่ ๑: ความเป็นมาและความสำคัญของปรมัตถธรรม<br>- บทที่ ๒: รูปปรมาตถ์ : องค์ประกอบของชีวิต<br>- บทที่ ๓: อายตนะ : ทางแห่งการรับรู้<br>- บทที่ ๔: จิตปรมาตถ์ : เครื่องรับรู้แห่งชีวิต<br>- บทที่ ๕: เจตสิกปรมาตถ์ : เครื่องแสดงแห่งจิต<br>- บทที่ ๖: ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิก<br>- บทที่ ๗: นิพพานปรมาตถ์: จุดหมายสูงสุดของการหลุดพ้น<br>- บทที่ ๘: การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม                                                            |

จากการศึกษาทั้งหมดเกี่ยวกับปรมัตถธรรมและการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม เราสามารถสรุปได้ว่า ปรมัตถธรรมเป็นความจริงสูงสุดที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ และการฝึกจิต

เป็นวิธีการที่จะทำให้บุคคลเข้าถึงความจริงนี้ได้ด้วยตนเอง การเข้าถึงปรมัตถธรรมจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

การฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมไม่ใช่เรื่องเฉพาะของนักบวชหรือนักปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ชาวพุทธทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน โดยการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพที่เหมาะสม ผ่านการฝึกศีล สมาธิ และปัญญา ตามหลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ การมีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ทั้งในส่วนของรูปธรรมและนามธรรม จะช่วยให้เราเห็นความจริงของชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง และสามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริง

การศึกษาปรมัตถธรรมและการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชาวพุทธทุกคน เพราะจะช่วยให้เราเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้องและลึกซึ้ง และสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ในที่สุด

ปรมัตถธรรมในชีวิตประจำวันจึงไม่ใช่เพียงทฤษฎีหรือหลักคำสอนที่เข้าใจยากและไกลตัว แต่เป็นความจริงที่เราสามารถสัมผัสและเข้าถึงได้ด้วยการฝึกจิตที่ถูกต้องและต่อเนื่อง การเข้าถึงปรมัตถธรรมจะช่วยให้เราเข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง ไม่หลงติดในสมมติบัญญัติ สามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริง และบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนได้ในที่สุด

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐเตปิฎก ๒๕๒๕.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

พระครูปลัดธีระนันท์ วีรนนโท. หลักกอธิธรรมเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระครูธรรมธรรณชิต คุณวโร. ญาณวิทยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พุทธทาสภิกขุ. นิพพาน: สำหรับทุกคน. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๓.

พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต). **มองสันติภาพโลกผ่านภูมิหลังอารยธรรมโลกาภิวัตน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ปรัชญากรีกโบราณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๘.

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). **นิพพานของพระพุทธเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรมกับการปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๒.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิภววิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี). **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเซียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

\_\_\_\_\_. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_. **การพัฒนาจิตในชีวิตประจำวัน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_. **นิพพาน: นิรวาน นฤพาน นิรพาน**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: มหาภูมิภววิทยาลัย, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๑.

\_\_\_\_\_. **หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์จำกัด (มหาชน) , ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. **พระพุทธศาสนาปริทรรศน์**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

\_\_\_\_\_. **ปฏิบัติภาวนาโสภณ ภาคปฏิบัติแห่งวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิภววิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ความสุขที่แท้**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

\_\_\_\_\_. **พุทธวิธีการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระธัมมานันทมหาเถระ. **อภิธัมมวาทาร**. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_. **อภิธรรมมัตถวิภาวินี**. แปลโดย คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรรย์ ฐิตธมฺโม). **กระบวนการของจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปริมาyard์ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๐.

พระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: วัดมหาธาตุ, ๒๕๖๒.

\_\_\_\_\_. **อัฐฐสาลินี อรรถกถาธัมมสังคณี**. แปลโดย คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

\_\_\_\_\_. **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลดคิมทอง, ๒๕๕๗.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๕๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๙.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๖. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, ๒๕๕๙.

\_\_\_\_\_. **ธรรมบุญชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. **ความสำเร็จที่แท้จริง**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_. **การศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตหรือการศึกษาเพื่อเพิ่มผลผลิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาสติในพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **กรรมตามนัยแห่งพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๔.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธศาสนากับสังคมไทยร่วมสมัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). **ภูมิธรรม พระอภิธัมมัตถสังคหะ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **วิมุตติรัตนมาลี**. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . **ภูมิธรรมและวิถีแห่งการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระภัททันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. แปลโดย พระเทพสิทธิมนี (โชคก ญาณสิทธิ). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๘.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธศาสนากับสังคมไทยร่วมสมัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

\_\_\_\_\_ . **จิตวิทยาในพระอภิธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระสัทธัมมโชติกะ ธมฺมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ อภิธัมมัตถสังคหะและวิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

\_\_\_\_\_ . **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_ . **ประมวลหลักพระอภิธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ . **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๕๑.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตฺตญาณโณ). **วิปัสสนาที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_. **ปฏิจจสมุปบาท**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระอุทิศสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระอนุรุธาจารย์. **อภิธัมมัตถสังคหะ**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ. **พอใจกับสิ่งที่มี**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญาประทีป, ๒๕๕๕.

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนฺโท). **วิปัสสนาภูมิ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๔๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖.

สุจินต์ บริหารวนเขตต์. **ปรมัตถธรรมสังเขป**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๕๓.

สุนทร ณ รั้งซี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ญาณสังวรเทศนา**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๔.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

สมภาร พรหมทา. พุทธปรัชญา: **มนุษย์ สังคม และปัญหาจริยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘.

สุเชาว์ พลอยชุม. **พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. **พุทธศาสนาหายาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓.

## (๒) บทความ:

พระครูปลัดจกพล สิริโร. “พุทธศาสนากับการพัฒนาจิต”. **วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ**.

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๐ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๗): ๙๓-๑๐๒.

## (๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **ปรมัตถ์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=bald0Xaxlsw> [๒๑ มีนาคม ๒๕๖๗].

## ๒. ภาษาอังกฤษ

T.W. Rhys Davids and William Stede. **The Pali Text Society's pali English Dictionary**. Dipavagga. London. 1879.

Nyānatiloka. **Buddhist Dictionary**. Buddhist Publication: Sri Lanka. 1980.

## ประวัติผู้เขียน

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ฉายา/สกุล | : พระมหาสุภาวัฒน์ ฐานวุฑโฒ (บุญทอง), ดร.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ที่อยู่        | : ๒ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ถนนสนามไชย แขวง<br>พระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร<br>รหัสไปรษณีย์ ๑๐๒๐๐ โทรศัพท์: ๐๖๑-๙๙๔-๕๕๕๑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ตำแหน่ง        | อาจารย์ประจำอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร<br>มหาบัณฑิต และอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพุทธ<br>ศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| สังกัด         | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัย<br>สงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี<br>จังหวัดนครปฐม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| การศึกษา       | พ.ศ. ๒๕๕๗ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขา<br>วิทยาการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนัน<br>ทา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร<br>พ.ศ. ๒๕๖๑ ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต<br>สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ถนน<br>อิสราภาพ แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร<br>พ.ศ. ๒๕๕๙ ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต<br>สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ<br>ราชวิทยาลัย ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา<br>พ.ศ. ๒๕๖๕ ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต<br>สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง<br>กรณราชวิทยาลัย ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.<br>พระนครศรีอยุธยา |

## ประสบการณ์การ ทำงาน

พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๔: อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

พ.ศ. ๒๕๖๕ - ปัจจุบัน: อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต และรับผิดชอบหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

## ผลงานวิจัย

**พ.ศ. ๒๕๖๔**

“การรู้เท่าทันสื่อด้วยพุทธิปัญญาสำหรับพระสงฆ์” วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. TCI กลุ่ม ๑ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๔): ๑๘๕ – ๒๐๒. (ผู้ร่วมวิจัย)

“พระพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาชาวปละมในสังคมไทย” วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. TCI กลุ่ม ๑ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๔): ๑๘๒-๑๙๕. (ผู้ร่วมวิจัย)

**พ.ศ. ๒๕๖๕**

“การรู้เท่าทันสื่อด้วยพุทธิปัญญาสำหรับพระสงฆ์” วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์ TCI กลุ่ม ๑ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (พฤษภาคม-กรกฎาคม ๒๕๖๖) ๑๘๕-๒๐๒.(ผู้ร่วมวิจัย)

“วิเคราะห์การบริหารจัดการองค์การสงฆ์ในสมัยพุทธกาล” วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๖๕) ๑๐๒-๑๑๙. (หัวหน้าโครงการ)

**พ.ศ. ๒๕๖๖**

“การพัฒนากิจกรรมวิธีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ  
องค์กรของผู้สูงอายุในชุมชนวัดบางหลวง จังหวัด  
นครปฐม”. วารสารมติเชษฐาราม วัดจอมมณี. ปีที่ ๖  
ฉบับที่ ๒ (มีนาคม – เมษายน ๒๕๖๖) : ๕๖-๗๗.(ผู้  
ร่วมวิจัย)

**พ.ศ. ๒๕๖๗**

“ธรรมวิถี: กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับ  
เยาวชน Gen Z โรงเรียนเจ็ญหัว อำเภอบางเลน  
จังหวัดนครปฐม” วารสารเสียงธรรมจากมหายาน TCI  
กลุ่ม ๒ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗)  
: ๒๗๕-๒๘๖. (ผู้ร่วมวิจัย)

**พ.ศ. ๒๕๖๘**

กฤติยา ถ้ำทอง และพระมหาศุภวัฒน์ บุญทอง. “การ  
ส่งเสริมวิถีชุมชนเชิงพุทธเพื่อการอนุรักษ์แม่น้ำท่าจีน  
ของชุมชน อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม”.  
วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑  
(มกราคม-เมษายน ๒๕๖๘): ๓๒๘-๓๔๑.

**ผลงานวิชาการ****พ.ศ. ๒๕๖๕**

“อัตลักษณ์ ชาตินิยม การก่อร่างสร้างสาธารณรัฐทูกี  
แบบโลกวิสัย : วิเคราะห์ กรณีศึกษาของมูสตาฟา เค  
มาล อตาเติร์ก” วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์.  
TCI กลุ่ม ๑ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม – เมษายน  
๒๕๖๕): ๒๕๕-๒๖๖.

“การปรับสมดุลอินทรีย์ ๕ ตามธาตุทั้ง ๔ ในทาง  
พระพุทธศาสนา” วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์  
และสังคมศาสตร์. TCI กลุ่ม ๑ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒  
(เมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๕): ๗๖๐-๗๗๕.

#### พ.ศ. ๒๕๖๖

“พญานาค: ความเป็นมา ความเชื่อ และคุณูปการต่อสังคมไทย” วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๖) ๙๓-๑๐๖.

“ไตรลักษณ์: หลักแห่งความเสมอภาคในพระพุทธศาสนา” วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๖)

“การจัดการท่องเที่ยวเชิงพุทธ: แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวเพื่อพัฒนาวัดและชุมชน” การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๕ “ศาสนาและปรัชญา : แนวคิด มุมมอง คุณค่าทางจริยธรรม” มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย: ๒๕๖๖, น. ๑๖๗.

#### พ.ศ. ๒๕๖๗

“หลักการและวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา” วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์ TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๗) : ๑๘๙-๒๐๖.

“การประยุกต์ใช้หลักโพชฌงค์ ๗ เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าสำหรับคนวัยทำงาน ร่วมกับปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในโลกแห่งอนาคต” วารสารเสียงธรรมจากมหายาน TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗) : ๓๘๔-๓๙๒.



"การศึกษา" มาจากคำว่า "สิกขา"

คือ กระบวนการเรียนรู้ ฝึกฝน ค้นคว้าให้เห็นจริงในสิ่งทั้งปวง  
เมื่อศึกษาตามพระพุทธศาสนาแล้ว คือ การฝึกตนให้สงบงาม  
ใน ศีล สมาธิ และปัญญา

พระมหาสุกวัฒน์ ฐานวุฑฺโฒ ดร.



วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ที่อยู่ ๕๑ หมู่ ๒ วัดไร่ขิง พระอารามหลวง ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐  
[www.rk.mcu.ac.th](http://www.rk.mcu.ac.th)