



ศึกษาอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
A STUDY OF THE FIVE THINGS CONDUCTIVE TO LONG LIFE
IN VIPASSANA MEDITATION PRACTICE

แม่ชีนันทน์ อัครศักดิ์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาอายุสัทธิธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

แม่ชีนันทน์ อัครศักดิ์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the Five Things Conducive to Long Life
in Vipassana Meditation Practice**

Maechee Nunthanat Atsadonsak

A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นบสารนิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

(พระราชาธน์มนูณี, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.มานพ นักการเรียน)

กรรมการ

(ดร.บุญชญา วิวิชจร)

กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

ดร.บุญชญา วิวิชจร

ชื่อผู้วิจัย

(แม่อิ่นนันทน์ อัครศักดิ์)

ชื่อสารนิพนธ์ : ศึกษาอายุสสุตรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้วิจัย : แม่ชีนันทนัช อัครศกดิ์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

: ดร.บุญชญา วิวิธขจร, บธ.บ. (การตลาด), ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา) พธ.ม.
(วิปัสสนาภาวนา), Ph.D. (Buddhist Studies)

วันเสร็จสมบูรณ์ : ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาอายุสสุตรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาอายุสสุตรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา และตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการวิจัยพบว่า ความหมายของอายุสสุตรม ๕ คือ หลักธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุยืน ซึ่งจากอนายุสสุตรตามพระไตรปิฎก แบ่งเป็น ๒ พระสูตร คือ ปฐมอนายุสสุตร ประกอบด้วยหลักธรรม ๑. สปัายการี คือ การทำความสบาย ๒. สปัายมัตตัญญู คือ การเป็นผู้รู้ประมาณ ๓. ปริณตโกซี คือ การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔. กาลจารี คือ การเที่ยวไปในเวลาอันควร ๕. พรหมจารี คือ การประพฤติพรหมจรรย์ และทุติยอนายุสสุตร ซึ่งปรากฏว่าสามข้อแรกเหมือนกับปฐมอนายุสสุตร และสองข้อสุดท้ายเป็น ๔. สีลวา คือ การมีศีล และ ๕. กัลยาณมิตร คือ การผู้มีมิตรดี ซึ่งทั้งสองข้อดังกล่าวตามทุติยอนายุสสุตรนั้น ยังมีความสอดคล้องกับข้อพรหมจารีในปฐมอนายุสสุตรด้วย นอกจากนี้ อายุสสุตรม ๕ มีความสัมพันธ์กับไตรสิกขา มีความสัมพันธ์กับอิทธิบาท ๔ เนื่องจากเป็นเหตุแห่งการมีอายุยืนตามหลักอนายุสสุตร และมีความสัมพันธ์กับปธานียังกรรม ๕ ในด้านการปฏิบัติธรรม

อายุสสุตรม ๕ กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีความสำคัญและสอดคล้องกันโดยตรง เนื่องจากองค์ประกอบของอายุสสุตรม ๕ เกื้อกูลต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม โดยอาศัยหลักสปัายการีเพื่อสร้างความสะดวกสบายเป็นพื้นฐาน แล้วรู้จักประมาณในสิ่งที่สะดวกสบายดังกล่าวนี้ เรียกว่ามีสปัายมัตตัญญู เพื่อให้เป็นผู้รู้ประมาณ และอาศัยการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายตามหลักปริณตโกซี เพื่อเหมาะแก่ธาตุของร่างกายและจิตใจที่ควรแก่การทำงาน การประพฤติพรหมจรรย์ในเวลาที่เหมาะสมตามหลักกาลจารี พร้อมทั้งปฏิบัติตามสิกขาบท อันเป็นบาทฐานของสีลวา และเมื่อได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติจากกัลยาณมิตร ย่อมนำไปสู่การพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น อันเป็นเหตุเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนา สามารถรู้ชัดในความเกิดดับแห่งขราและมรณะ ก้าวพ้นไปจากการเกิดและการตาย สามารถเลื่อนชั้นจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล มุ่งสู่ความเป็นอมตะ

Research Paper Title : A Study of the Five Things of Conductive to Long Life
in Vipassana Meditation Practice

Researcher : Maechee Nunthanat Atsadonsak

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Research Paper Supervisor

: Dr. Boonchaya Wiwithkhajorn, B.A. (Marketing), M.A.
(Buddhist Studies), M.A. (Vipassana Meditation) Ph.D.
(Buddhist Studies)

Date of Completion : February 24, 2018

Abstract

This thesis consists of two objectives: to study the Five Things of Conductive to Long Life in Theravāda Buddhist Scriptures and to analyze the Five Things of Conductive to Long Life in Vipassanā Meditation practice. By studying the information from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then, the researcher composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by specialists.

From the research, the meaning of the Five Things of Conductive to Long Live is the phenomenon that leads to long live and short live. According to Anāyussā Suttā in Tipitaka, it is divided into two suttas which are 1) Pathama-Anāyusā Sutta consists of the following principles: 1. Sappāyakārī: to act with suitable and favorable for one's health in accordance with beneficial or advantageous conditions (Sappāya), 2. Sappāya Mattaññū: to be moderate even as to things suitable and favorable, 3. Pariṇatabhojī: to eat food which is ripe or easy to digest and suits for meditation elements, 4. Kālacārī: to know the proper time which coordinate with Kālaññutā in the qualities of good man (Sappurisa-dhamma) principle and 5. Brahmacārī: to practice sexual abstinence, and 2) Duthiya-Anāyusā Sutta which appears that the first three topics are the same as Pathama-Anāyusā Sutta and the last two principles are 4. Sīlavā: to be morally upright and 5. Kalyāṇamitta: to have good friends. Sīlavā and Kalyāṇamitta in Duthiya-Anāyusā Sutta have the same meaning as Brahmacārī in Pathama-Anāyusā Sutta also. Moreover, the Five Things of Conduction to Long Live is related to the Threefold Learning (Sikkhā). For the basis of success (Iddhipāda), is

related to the Five Things of Conductive to Long Live by the harmonization of long live phenomenon of Anāyusasutta. Finally, the five phenomenon of Padhāniyaṅga is also linked with the Five Things of Conduction to Long Live because every component of the phenomenon is related to the practicing principle and direct driven to the enlightenment. For the one who practices along to the Five Things of Conduction to Long Live, he will be contentment in consuming requisites suitably and favorably which will support him for Vipassanā Meditation Practice and enlightenment.

For The Five Things of Conductive to Long Live in Vipassanā Meditation, it is important because there are components creating to the development in practice. Begins by founding the important basis of comfortable feeling with Sappāyakārī, then fulfills by moderate consuming the comfortable things by Sappāya Mattaññū to make the performer practices contentedly, suite for abandonment of evil. For the practicing, One must depend on eating alms-food with the phenomenon of Pariṇatabhojī to make food digest easily, the physical elements condition suites for working. Combine with sexual abstinence practicing according to Sikkhā which is the basic of Sīlavā. When you get appropriate advices from spiritual friendship leading to develop controlling faculties (Indriya) of Vipassanā Meditation performing until the clearly understanding in occurring and ending of the suffering to old age and death, then leading to à-má-dtà , raising for worldly person to be a noble one.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้า ๆ ขอกราบขอบพระคุณ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสม-มหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบانيศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม และเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม วรวิหาร เป็นอย่างสูงยิ่ง ที่ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น มอบโอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และขออนุโมทนาแก่คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย อาจารย์กานแก้ว ไชยะบุรินทร์ ที่มีส่วนในการสนับสนุนข้าพเจ้า ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ เป็นต้นมา อันเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้ามาเรียนศึกษาสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านสยาตอภัทธิตวาสะ และท่านภัทธิตัมมรักขิตตะ ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่เมตตาอบรมสั่งสอนวิปัสสนาภาวนา เมื่อครั้งปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่สำนักมหาสิริสาสนแยกต้า กรุงย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์

ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระเทพสิทธิมนี (บุญสิน อุดตมชาโต) พระเดช-พระคุณพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท) พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร) พระราชรัตนมนี ผศ. ดร. (บุญเทียม ถานินโท) พระภานาธรรมวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณณสีโล) พระภานาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) พระคันธสาราภิวังค์ (สมลักษณ์ คันธสาโร) พระครูศรีสุตาลังการ พระครูภานา-สิงหเขต วิ. หลวงพ่อจำเนียร สีลเสฏโฐ พระมหาภุมิชาย อคคปญโย พระสมุห์มานัส อคคปญโย พระครูวิศิษฐ์สรการ พระครูรัตนภิรักษ์ พระอานวยศิลป์ สีลส่วโร พระมหานิวัตร กลยาณวฑฒโน พระมหาอาทร มหามงคโล พระครินทร์ ผลลาโณ พระจักรพงค์ ปิยธมโม และคณะพระวิปัสสนาจารย์ทุกรูป รวมทั้งขอขอบพระคุณ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล รศ.ดร.มานพ นักการเรียน ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง ดร.บุญชญา วิวิธขจร ดร.ชัยชาญ ศรีหานู ดร.พิณัจทอง แมนสุมิตรชัย ซึ่งได้เมตตาให้คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำสารนิพนธ์นี้

ขอขอบพระคุณ คุณกฤษณ์รัฐ คุณอศิราพร และคุณอศิรา อัศดรศักดิ์ คุณพัชรียา และคุณสมปอง วิมูลชาติ คุณองเชียงปุ่น คุณอนุช ตั้งกิจวรชัย และคุณฐิณวัน ตระกูลฮุน ซึ่งได้อนุเคราะห์ทุนการศึกษาและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในงานสารนิพนธ์นี้

ขอขอบคุณคณะเจ้าหน้าที่ และเพื่อนนิสิตปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา พร้อมทั้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ ปัญญาอันสงส์ที่เกิดจากสารนิพนธ์นี้ ผู้ศึกษาขอน้อมถวายบูชาคุณพระรัตนตรัย และขอมอบถวายเป็นธรรมบรรณาการแต่บิดามารดา คุณครู อุปัชฌาย์ คณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทคุณงามความดีและความรู้ ตลอดถึงท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ขอผลานิสงส์แห่งคุณงามความดีในการศึกษาครั้งนี้และโอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งสารนิพนธ์เล่มนี้ จงเป็นผลสำเร็จ ต่อการบรรลุมรรคผล นิพพาน แก่ทุกคนๆ ด้วยเทอญ

แม่ชีนันทนซ์ อัศดรศักดิ์

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ซ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ อายุสสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๑
๒.๑ ความหมายของอายุสสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๑
๒.๑.๑ ความหมายของอายุสสธรรม ๕ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา	๑๑
๒.๑.๒ ความหมายของอายุสสธรรม ๕ ในคัมภีร์อื่นๆ	๑๓
๒.๑.๓ อายุสสธรรม ๕ ตามความหมายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)	๑๔
๒.๒ องค์ประกอบของอายุสสธรรม ๕	๑๕
๒.๒.๑ สัปปายการี	๑๕
๒.๒.๒ สัปปาเยมัตตัญญู	๑๗
๒.๒.๓ ปริณตโกซี	๒๑
๒.๒.๔ กาลจารี	๒๓
๒.๒.๕ พรหมจารี	๒๖

๒.๒.๖	ศีลวา	๒๘
๒.๒.๗	กัลยาณมิตตะ	๓๓
๒.๓	ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับหมวดธรรมอื่น	๓๖
๒.๓.๑	ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับไตรสิกขา	๓๖
๒.๓.๒	ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับอิทธิบาท ๔	๔๐
๒.๓.๓	ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับปธานียังคธรรม ๕	๔๒
๒.๔	สรุปท้ายบท	๔๕
บทที่ ๓	อายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๔๖
๓.๑	อายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๔๖
๓.๑.๑	สัปปายการี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๔๖
๓.๑.๒	สัปปายมัตตัญญู ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๒
๓.๑.๓	ปริณตโกซี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๔
๓.๑.๔	กาลจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๕
๓.๑.๕	พรหมจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๖
๓.๑.๖	ศีลวา ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๙
๓.๑.๗	กัลยาณมิตตะ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๗๕
๓.๒	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๗๗
๓.๓	สรุปท้ายบท	๗๙
บทที่ ๔	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๘๐
๔.๑	สรุปผลการวิจัย	๘๐
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๘๒
๔.๒.๑	ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้	๘๒
๔.๒.๒	ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อไป	๘๓
	บรรณานุกรม	๘๔
	ประวัติผู้วิจัย	๘๗

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

ตารางที่ ๑ ตารางเปรียบเทียบการสูญเสียปีสุขภาวะ (Disability-Adjusted Life Years-DALYs) ปี ๒๕๔๓ - ๒๕๕๘

๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ พระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ มีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อ คัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

-อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๒๕/๑๓๕ หมายถึง พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิ-
ปาตปาลี ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ เล่ม ๒๒ ข้อ ๑๒๕ หน้า ๑๓๕.

-อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕ หมายถึง พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจก-
นิบาต ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เล่ม ๒๒ ข้อ ๑๒๕ หน้า ๒๐๕

ซึ่งการอธิบายบอกอักษรย่อในสารนิพนธ์นี้ จัดทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในสารนิพนธ์นี้เท่านั้น

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑-๒	วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๕	วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๗	วิ.จ. (ไทย) = วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีสันชวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฐกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิบาต	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อปริปนิบาต	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ชันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)

เล่ม	คำย่อ			ชื่อคัมภีร์		ภาษา
๑๙	ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาลี (ภาษาบาลี)
	อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ฉกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตุตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย)
	ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
	ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
	ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)
๒๗	ขุ.ชา.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ทุกนิบาตชาดก (ภาษาไทย)
๒๘	ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส (ภาษาไทย)
๓๐	ขุ.จู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทส (ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิทามวรรค (ภาษาไทย)
๓๒	ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ			ชื่อคัมภีร์		ภาษา
๓๔	อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๗	อภิ.ก.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คำกริยาคำกริยาอรรณกถา ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๓ มีหลักการใช้คำย่อ โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคำกริยา ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วย ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

-อจ.ปญจก.อ. (ไทย) ๑๒๕-๑๒๖/๗๓ หมายถึง อังคุดตริกนิกาย มโนรณปุรณิ ปญจกนิบาต อรรณกถา ภาษาไทย ข้อ ๑๒๕-๑๒๖ หน้าที่ ๗๓ ซึ่งการอธิบายบอกอักษรย่อในสารนิพนธ์นี้ ทำเฉพาะ คำกริยาที่อ้างอิงในสารนิพนธ์นี้เท่านั้น ดังนี้

อรรณกถาพระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคำกริยา	ภาษา
ม.ม.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปัญจสุทนี	มูลปัญญาสร์อรรณกถา (ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปัญจสุทนี	อุปริปัญญาสร์อรรณกถา (ภาษาไทย)
ส.ส.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิคาย	สารัตถปกาสินี	สคาถวรรคอรรณกถา (ภาษาไทย)
ส.สพ.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิคาย	สารัตถปกาสินี	สพายนวรรคอรรณกถา (ภาษาไทย)
ส.นิ.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิคาย	สารัตถปกาสินี	นิทานวรรคอรรณกถา (ภาษาไทย)
ส.ม.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิคาย	สารัตถปกาสินี	มหาวรรคอรรณกถา (ภาษาไทย)
อจ.ทุก.อ.	(ไทย) = อังคุดตริกนิกาย	มโนรณปุรณิ	ทุกนิบาตอรรณกถา (ภาษาไทย)
อจ.ติก.อ.	(ไทย) = อังคุดตริกนิกาย	มโนรณปุรณิ	ติกนิบาตอรรณกถา (ภาษาไทย)
อจ.จตุกก.อ.	(ไทย) = อังคุดตริกนิกาย	มโนรณปุรณิ	จตุกกนิบาตอรรณกถา (ภาษาไทย)
อจ.ปญจก.อ.	(ไทย) = อังคุดตริกนิกาย	มโนรณปุรณิ	ปญจกนิบาตอรรณกถา (ภาษาไทย)
อจ.ฉกก.อ.	(ไทย) = อังคุดตริกนิกาย	มโนรณปุรณิ	ฉกกนิบาตอรรณกถา (ภาษาไทย)
อจ.อฏฐก.อ.	(ไทย) = อังคุดตริกนิกาย	มโนรณปุรณิ	อฏฐกนิบาตอรรณกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ธรรมบทอรรณกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	อุทานอรรณกถา (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	อิติวุตตกอรรณกถา (ภาษาไทย)

ค. คำย่อหนังสือที่ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์หรือสถานที่พิมพ์

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คำย่อเกี่ยวกับหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ ที่ได้จัดพิมพ์โดยไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ หรือสถานที่พิมพ์ ดังนี้

- ม.ป.ป. = ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
- ม.ป.ท. = ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศพระศาสนา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์สามารถทรงคุณค่าในการมีชีวิตที่ปราศจากกิเลส เพื่อให้ทุกคนพ้นจากทุกข์ พัฒนาจิตจากบุถุชนจนสู่ความเป็นอริยชน บรรลุตามอริยวิถีเป็นลำดับขั้น และพระพุทธองค์ยังทรงเป็นผู้ชี้แนวทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูลแก่มวลมนุษย ทั้งยังมีหลักปฏิบัติสำคัญในการส่งเสริมชีวิตให้เป็นปกติสุขทั้งในชีวิตปัจจุบัน จนถึงชีวิตบั้นปลายด้วยความสงบเรียบง่ายและสันโดษ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับอายุ ซึ่งมีหลักธรรมที่กล่าวถึงอายุว่า ชีวิตเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย และมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย^๑ ว่าย่อมเสื่อมลงไปเรื่อย กาลเวลา ย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลายพร้อมกันไปกับตัวมันเอง ซึ่งอายุ คือ การเป็นอยู่ได้ในโลกของสัตว์ มนุษย์สามารถมีอายุให้ยืนยาวได้ ถ้าหากว่ารู้จักข้อปฏิบัติพึงมีแก่อายุ ย่อมมีการชะลอการเสื่อมสิ้นไปของช่วงอายุ ดังปรากฏที่ว่า ผู้ที่มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะ เวทนาย่อมเบาบาง^๒ อาหารที่บริโภคแล้ว ย่อมหล่อเลี้ยงอายุให้สิ้นไปอย่างช้าๆ จากหลักธรรมดังกล่าวข้างต้นนี้ เป็นเครื่องยืนยันว่า เมื่อมนุษย์ปฏิบัติอย่างถูกต้องอายุย่อมทำให้อายุยืนได้

ปัจจุบันการมีอายุยืนเพราะอาศัยเทคโนโลยีทางการแพทย์ เช่น สเต็มเซลล์ (Stem Cell) แอนติออกซิแดนท์ (Anti-oxidant) ฮอร์โมนโกรทแฟกเตอร์ (Hormone Growth Factor) ฮอร์โมนออกซิโตซิน (Hormone Oxytocin) เป็นต้น การมีชีวิตที่อายุยืน แม้จะเป็นสิ่งสำคัญ แต่เมื่อมนุษย์ขาดความเอาใจใส่ในการดำเนินชีวิต ย่อมทำให้เกิดการสูญเสียประโยชน์ และคุณค่าต่อระบบสุขภาพทางกายและใจ แม้เทคโนโลยีจะเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้มนุษย์อายุยืนได้ แต่กลับพบว่าแท้จริงแล้วทำให้มีอายุสั้น รวมทั้งมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มีภาวะที่ไม่เหมาะสมกับช่วงวัยของตน จากการที่องค์การอนามัยโลกร่วมกับทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาวเวิร์ดได้สร้างเครื่องมือชี้วัดภาวะโรคขึ้น เพื่อสำรวจและวิเคราะห์การสูญเสียปีสุขภาวะ ด้วยโรคและการบาดเจ็บของประชากร (Disability-

^๑ ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๑.

^๒ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

Adjusted Life Years-DALYs) ซึ่งได้ทำการสำรวจในแต่ละภูมิภาค ทำให้ทราบถึงสถานะสุขภาพของประชากรแบบองค์รวม หรือช่องว่างทางสุขภาพ (Health gap) โดยผลสำรวจแสดงผลรวมของจำนวนปีที่สูญเสียไปจากการตายก่อนวัยอันควร (Years of Life Lost, YLLs) กับแสดงจำนวนปีที่มีชีวิตอยู่กับความบกพร่องทางสุขภาพ (Years of Life Lost due to Disability, YLDs) ต่อจำนวนการตายของประชากรแสนคน และผลสำรวจระหว่างปี ๒๕๔๓ – ๒๕๕๘ มีผลสำรวจ^๓ ดังนี้

(Δ : อัตราการเปลี่ยนแปลงของ DALYs)

ภูมิภาค	ปี	YLLs	YLDs	DALYs	%Δ
ภูมิภาคแอฟริกา	๒๕๔๓	๙๗,๐๑๑	๑๐,๐๕๔	๑๐๗,๐๖๕	- ๔๐.๕๕
	๒๕๕๘	๕๔,๓๘๔	๙,๒๖๕	๖๓,๖๔๙	
ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้	๒๕๔๓	๔๐,๘๐๖	๑๐,๔๖๓	๕๑,๒๖๙	- ๒๗.๓๒
	๒๕๕๘	๒๖,๙๐๐	๑๐,๓๖๐	๓๗,๒๖๐	
ภูมิภาคเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก	๒๕๔๓	๓๘,๘๖๗	๙,๕๒๙	๔๘,๓๙๖	- ๒๑.๐๐
	๒๕๕๘	๒๘,๓๙๖	๙,๘๑๕	๓๘,๒๑๑	
ภูมิภาคยุโรป	๒๕๔๓	๒๗,๑๔๙	๑๐,๓๑๙	๓๗,๔๖๘	- ๑๒.๗๔
	๒๕๕๘	๒๒,๐๒๔	๑๐,๖๖๙	๓๒,๖๙๓	
ภูมิภาคอเมริกา	๒๕๔๓	๒๐,๗๙๐	๙,๓๔๓	๓๐,๑๓๓	- ๗.๕๖
	๒๕๕๘	๑๗,๙๒๑	๙,๙๓๔	๒๗,๘๕๕	
ภูมิภาคแปซิฟิก แลแปนึ่งตะวันตก	๒๕๔๓	๑๙,๙๒๐	๘,๓๙๐	๒๘,๓๑๐	- ๕.๙๖
	๒๕๕๘	๑๗,๖๓๒	๘,๙๘๙	๒๖,๖๒๒	

ตารางที่ ๑ ตารางเปรียบเทียบการสูญเสียปีสุขภาวะ (Disability-Adjusted Life Years-DALYs) ปี ๒๕๔๓ – ๒๕๕๘

จากตารางอัตราการเปลี่ยนแปลงของ DALYs พบว่าอัตราการสูญเสียปีสุขภาวะก่อนวัยอันควรนั้นมีค่าต่ำลงทุกภูมิภาคทั่วโลก ตั้งแต่ภูมิภาคแอฟริกา, ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้, ..., ภูมิภาคอเมริกา และภูมิภาคแปซิฟิกแลแปนึ่งตะวันตก ตามลำดับ ซึ่งนับเป็นความสำเร็จใน

^๓ Global Health Observatory (GHO). (๒๕๔๓ – ๒๕๕๘). “Disability-adjusted life year (DALYs) rates by WHO region.” Disability-adjusted life years (DALYs). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.who.int/gho/mortality_burden_disease/daly_rates/en/ สืบค้นเมื่อ [๒๒/๐๒/๒๕๖๑].

การทำให้คนอายุยืนขึ้นได้ อันสืบเนื่องมาจากการสร้างยุทธวิธีและแผนปฏิบัติการเข้าไปบรรเทา ปัญหาด้วยวิทยาการที่มีความก้าวหน้าในแต่ช่วงเวลาก่อนประสบวิกฤตในการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ทำให้ ช่วงปีของการดำรงชีวิตอยู่ของประชากรยาวนานยิ่งขึ้น แต่ยังพบปัญหาเชิงลึกที่ว่า แท้จริงแล้วการ เยียวยาปัญหาในปัจจุบันนั้น ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการทำให้ประชากรมีความยั่งยืน และมี สมดุลในช่วงวัยที่เหมาะสม ดังข้อมูลของจำนวนปีที่มีชีวิตอยู่กับความบกพร่องทางสุขภาพ (YLDs) ที่ ปรากฏชัดว่ามีการเปลี่ยนแปลงค่าลดลงไม่มากนัก อีกทั้งในบางภูมิภาคพบค่าเพิ่มสูงขึ้น เช่น ภูมิภาค แอฟริกาฝั่งตะวันตก จากปี ๒๕๔๓ ปรับฐานที่ ๘,๓๙๐ ต่อแสนคน ปรับฐานสูงขึ้นที่ ๘,๙๘๙ ต่อแสนคน เป็นต้น จากค่าดังกล่าวสามารถบ่งชี้ให้เห็นว่าการมีอายุที่ยืนยาวของประชากรยังแทรกซ้อนไปด้วย โรคต่างๆ มากมาย ไม่ได้เกื้อกูลต่อการมีอายุยืนที่มีสุขภาพจะได้อย่างแท้จริง

แม้คำสอนในพระพุทธศาสนากล่าวว่าจะไม่มีสิ่งใดชะลอความชราได้ แต่ในทัศนะของ พระพุทธศาสนานั้น การมีชีวิตที่ยืนยาวนั้นย่อมสืบเนื่องด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ เช่น การรักษาศีล การ ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามหลักอิทธิบาท ๔ และอายุสธรรม ๕ โดยเฉพาะอายุสธรรม ๕ นี้เป็น หลักธรรมที่ทำให้อายุยืน ประกอบด้วยองค์ธรรมที่มีแนวทางให้ประพัตติตนด้วยความสบายที่เอื้อต่อ ชีวิต เพราะอายุสธรรม ๕ หมายถึง ธรรม ๕ ประการ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ ๑. สัปายการี คือ การ ทำความสบาย ๒. สัปายมัตตัญญู คือ การเป็นผู้รู้ประมาณ ๓. ปริณตโภจี คือ การบริโภคสิ่งที่ย่อย ง่าย ๔. กาลจารี คือ การเที่ยวไปในเวลาอันควร ๕. พรหมจารี คือ การประพัตติพรหมจรรย์^๔

อายุสธรรม ๕ นอกจากเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอายุยืนแล้ว ยังมีความสอดคล้องกับ หลักธรรมในอริยสัจ ๔ เพราะเป็นการกำจัดเหตุแห่งความทุกข์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพะพถุฒิพลัง (active aging) หรือภาวะที่เป็นสุขให้เกิดกับชีวิต เป็นธรรมที่ส่งเสริมในอริยมรรค ๘ ซึ่งเป็นปฏิปทา เพื่อนำชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด และยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ แนวปฏิบัติที่เหมาะสม ไม่ปฏิบัติ แบบสุดโต่งหรือย่อหย่อนเกินไป ครอบคลุมข้อปฏิบัติในด้านศีล ด้านสมาธิ ด้านปัญญา อย่างครบถ้วน โดยหลักอายุสธรรมข้อที่ ๑ เป็นการพิจารณาเลือกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตอย่างแท้จริงซึ่ง สอดคล้องกับด้านศีล อายุสธรรมข้อที่ ๒, ๓, ๔ เป็นการพิจารณาปัจจัยมีรายละเอียดสอดคล้องกับ ด้านสมาธิ เป็นการสร้างภาวะแห่งจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยนั้นๆ อย่างมีสติ สมาธิ และวิริยะ อยู่ในกรอบของคุณค่าแท้ หลักอายุสธรรมข้อที่ ๒ คำนึงในเชิงปริมาณที่ พอดีกับความต้องการของชีวิต หลักอายุสธรรมข้อที่ ๓ คำนึงในเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อน ไม่จำเป็นต้องประดับคุณค่าเทียม เพื่อลดขั้นตอนและภาระของร่างกาย หลักอายุสธรรมข้อที่ ๔ คำนึงในเชิงคุณภาพ คือ การปฏิบัติด้วยความตั้งใจมั่นเป็นกิจวัตรที่ดำเนินอยู่อย่างสม่ำเสมอและ ต่อเนื่อง สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตน และหลักอายุสธรรมข้อที่ ๕ สอดคล้องกับด้านปัญญา เป็น

^๔ อ.ง.นกก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕-๑๒๖/๒๐๕-๒๐๖.

หลักสำคัญที่มุ่งการขัดเกลาจิตใจ ด้วยการสร้างคุณธรรม ศรัทธาและปัญญาในระดับโลกุตระธรรม

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการใช้ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา พิจารณากำหนดรู้รูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งสภาวะธรรมว่า มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ อันจะสามารถตัดละกิเลสทั้งหลายได้ ตามลำดับขั้นจนบรรลุธรรม หากพิจารณาให้ถ่องแท้ ผู้ปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม ๕ ย่อมเป็นผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อายุสธรรมจึงมีความสอดคล้องต่อแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นเหตุเกื้อกูลสนับสนุนในการพัฒนาปัญญาได้ ดังนั้น แนวทางในการปฏิบัติตนตามหลักอายุสธรรม ๕ นอกจากจะเป็นองค์ธรรมที่สอดคล้องและเกื้อกูลต่อวิสัยในระดับโลกียธรรมแล้ว ยังเป็นแนวทางปฏิบัติอันนำตนเพื่อก้าวเข้าสู่ญาณปัญญา โดยอาศัยหลักปฏิบัติในอายุสธรรม ๕ เป็นบาทฐานเอื้อต่อการสร้างกุศลธรรมขั้นสูงให้ถึงพร้อม และพัฒนาอินทรีย์จนมีความสมบูรณ์เพียงพอต่อการเข้าถึงความสุขในระดับโลกุตระธรรม ตามแนวทางปฏิบัติแห่งอริยวิถี อันสามารถก้าวพ้นไปจากการเกิดและการตายอย่างปุถุชน สู่หนทางแห่งพระนิพพาน

จากความเป็นมาและความสำคัญของอายุสธรรม ๕ ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอายุสธรรม ๕ กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันจะเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาสุขภาพกายและใจให้มีคุณภาพที่เหมาะสมกับช่วงวัยได้ยืนยาว รวมทั้งส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้มีประสิทธิผลยิ่งขึ้นด้วย ผู้วิจัยจึงเห็นสภาพปัญหาและต้องการแสวงหาคำตอบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งอาจมีความแตกต่างหรือมีประเด็นที่มีความสัมพันธ์กับหลักอายุสธรรม ๕ อย่างไรก็ตามบ้าง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เพื่อการสนับสนุนองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ และเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติธรรมสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาอายุสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ อายุสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท อย่างไร
- ๑.๓.๒ อายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาอายุสัทธิธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการวิจัยภาคเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเนื้อหา เพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาในประเด็นหัวข้อต่างๆ ที่จะศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยเรื่อง ศึกษาอายุสัทธิธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยแบ่งขอบเขตด้านเนื้อหาในแง่มุมประเด็น เรื่องอายุสัทธิธรรม ๕ หลักธรรมที่เกี่ยวกับการมีอายุยืนและอายุสั้นในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาเอกสารสำหรับการวิจัยออกเป็น ๒ ส่วน คือ

เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค โดยผู้วิจัยเลือกใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยใช้พระอรรถกถา ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๓ วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถร) เอกสารทางวิชาการ หนังสือ บทความ และของพระเถระจารย์ นักปราชญ์ ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการในส่วนที่เกี่ยวข้องกับหลักอายุสัทธิธรรม ๕ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และหลักธรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในที่นี้คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาในหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับบอณายุสสาสูตร และพระสูตรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับอายุสัทธิธรรม ๕

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ อายุสัทธิธรรม ๕ หมายถึง หลักธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือหลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน มาจากบอณายุสสาสูตร ประกอบด้วย ๑. สัปปายการี ๒. สัปปายมัตตัญญู ๓. ปริณตโมซี ๔. กาลจารี ๕. พรหมจารี ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายอายุสัทธิธรรม ๕ เพิ่มเติมจากบอณายุสสาสูตร โดยมี ๓ ข้อแรก เหมือนกัน ต่างกันตรงที่ ข้อ ๔ กับข้อ ๕ คือ ๔. สีลวา และ ๕. กัลยาณมิตตะ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ๔. สีลวา และ ๕. กัลยาณมิตตะ มีความสอดคล้องกับพรหมจารี

๑.๕.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิก

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา และปกรณ์เสวิสุมิธรรมคัมภีร์ หนังสือเอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นต้นมา มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

ก. **คัมภีร์พระไตรปิฎก** ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ในหมวดว่าด้วยคิลานวรรค มีเนื้อความกล่าวถึงอายุสธรรม ๕ ในปฐมอนายกสูตรและในทุติยอนายกสูตรว่า ธรรม ๕ ประการเป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน^๔

ข. **คัมภีร์ปกรณ์เสวิสุมิธรรมคัมภีร์** มีเนื้อความกล่าวถึงความมีอายุยืนตอนหนึ่งว่า อโหมเหตุย่อมเป็นปัจจัยแก่ความมีอายุยืน จริงอยู่ คนที่ไม่หลง รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์แล้ว ละเว้นเสียซึ่งสิ่งที่ไม่เป็น ประโยชน์สองเสพแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน^๕

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

ก. **สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฒนมหาเถระ)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง **ชีวิตนี้น้อยนัก** มีใจความกล่าวถึงอายุว่า ผู้ที่มีใจผูกพันอยู่กับการช่วยประคับประคอง รักษาชีวิตผู้อื่น สัตว์อื่นมามาก ในอดีตชาติไม่เบียดเบียน ตัดรอนทำลายชีวิตอื่น ก็จะได้จากปัจจุบันชาติ คือ ปัจจุบันชาติจะเป็นผู้มีอายุยืน ไม่ถูกตัดรอน เบียดเบียนทำลายด้วยเหตุใดทั้งสิ้น ไม่ต้องเป็นผู้มีชีวิตน้อย เป็นผู้มีชีวิตสั้น^๖

ข. **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง **สร้างวาสนาเพิ่มคุณค่าให้อายุ** มีใจความกล่าวถึง ข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ เรียกว่า อายุสส หรืออายุวัฒนธรรม คือ หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืนมี ๕ ประการ คือ สร้างสัปปายะ คือ ทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่

^๔ ๑.๖.๑.๒ (ไทย) ๒๒/๑๒๕-๑๒๖/๒๐๕-๒๐๖.

^๕ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิธรรมคัมภีร์**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙๘.

^๖ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฒโน), **ชีวิตนี้น้อยนัก**, (กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘.

สุขภาพ เป็นต้น^๘

ค. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐานว่า ความสัปปายะอันเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ ว่า การกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบายและไม่สบายก่อน แต่ถ้ามีหญิงชายแต่งตัวกันอย่างสวยงามและไปกันมากๆ เพื่อพากันบูชาพระเจดีย์นั้น ถ้าประสบอิฏฐารมณ์ก็อาจจะทำให้เกิดโลภะได้ ถ้าประสบอนิฏฐารมณ์ก็จะทำให้เกิดโทสะได้ ถ้าประสบัมมชฌัตตารมณ์ ก็อาจจะทำให้เกิดโมหะได้ และอาจจะเป็นอันตรายแก่พรหมจรรย์ได้ ในกรณีเช่นนี้ย่อมเป็นที่ไม่สัปปายะ^๙

ง. พระภาวนธชเถร (แลตีสยาตอ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี ว่าอายุของสัตว์ผู้เกิดในครรภ์ชนิดใดชนิดหนึ่งมีอายุน้อยเป็นปกติ สัตว์เหล่านั้นย่อมอยู่ในครรภ์เร็วกว่า คลอดออกเร็วกว่า ทั้งอวัยวะน้อยใหญ่ก็มีกำลังเร็วกว่า อินทรีย์ทั้งหลาย ก็ถึงความแก่กล้าเร็วกว่า ย่อมลุกขึ้นเดินไปได้ในวันนั้นให้ยึดเอาที่หากินเข้าถึงความรู้เรื่องเร็วกว่าในวิสัยของตนๆ แก่เร็วกว่า และตายเร็วกว่า แต่สภาพทั้งหมดมีการเกิดในครรภ์ของสัตว์ผู้มีอายุยืนเป็นปกติ ย่อมสำเร็จ^{๑๐}

จ. พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ เรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน ว่าสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม แม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ นักปฏิบัติก็ควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ ในการแสดงธรรม ซึ่งเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ แต่หากแสดงธรรมในสถานที่ประชุมกันด้วยฐานะทางโลก หรือในเวลาที่มีธุระวุ่นวาย ย่อมไม่เหมาะสม^{๑๑}

ฉ. พ.ต.อ.นายแพทย์ภรณ์กจิ มุฑิรางกูร ได้กล่าวไว้ในหนังสือ เรื่องวิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน ว่า เหตุที่ทำให้อายุสั้น สตรีบางคนที่มีหมู่เลือดต่างกับสามี การมีครรภ์ก็อาจทำให้อายุของเธอสั้น เพราะมีปฏิกริยาระหว่างเลือดของมารดาและทารก ครรภ์แรกอาจมีชีวิตอยู่ได้ แต่ครรภ์หลังๆ ทารกจะเสียชีวิต และอาจเป็นสาเหตุให้มารดาถึงแก่กรรมได้ การแต่งงานทำให้สตรีบางคนถึงแก่กรรมก่อนที่จะถึงวัยอันสมควร เช่น สตรีที่มีหมู่เลือดต่างกับสามี เป็นโรคหัวใจ โรคไตพิการ โรคความดัน

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **สร้างวาสนาเพิ่มค่าให้อายุ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕.

^๙ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๕๐.

^{๑๐} พระภาวนธชเถร (แลตีสยาตอ), **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟพิค, ๒๕๕๒), หน้า ๔๐๘.

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๓.

โลहितสูง การมีครรรย์ยอมทำให้อายุสั้นได้^{๑๒}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ก. พระครูปริยัติสิทธิวงศ์ (สิทธิพงศ์ กิตติวณโณ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมัชฌิมาปฏิปทา กับหลักวิปัสสนาภาวนา” จากการศึกษาพบว่า มัชฌิมาปฏิปทาสามารถสละห้วงห่อธรรมเข้าในหลักวิปัสสนาภาวนา คือ สติปัฏฐานได้ด้วยหลักธรรม ๕ ประการ ได้แก่ ปัญญา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, และศีล มีความสัมพันธ์ในด้านที่สนับสนุนส่งเสริมกัน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ด้วยอาตปปี สัมปชาโน สติมา ก็ได้ชื่อว่าเจริญมัชฌิมาปฏิปทาไปในคราวเดียวกัน และเมื่อเจริญสติ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมได้รับการพัฒนาไปโดยลำดับ^{๑๓}

ข. พระครูสังฆรักษ์ชีพ ธมมเตโช (คู่กระโทก) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ศิลปะเพื่อการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า บุคคลควรตั้งมั่นในศีลเพื่อที่จะทำให้อุปนิสัยนั้นมีความสมบูรณ์ สามารถเข้าถึงธรรมทั้งในระดับโลกียะ คือ สุขของปุถุชนและโลกุตตระ คือ สุขของอริยชน อริยบุคคล หรือ ผู้ที่ได้บรรลุธรรม คือ ผู้ทำลายสังโยชน์ตามระดับของบุคคลผู้บรรลุธรรม การปฏิบัติตามศีลที่เกี่ยวข้องกับ การบรรลุธรรม เพราะสามารถละสังโยชน์ทั้งที่เป็นสังโยชน์เบื้องสูง และสังโยชน์ที่เป็นกิเลสอย่างละเอียดละได้หมดทุกประการ^{๑๔}

ค. พระมหาทวี มหาปณฺโณ (ละลง), ผศ.ดร. ได้ทำการศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์อายุสธรรม ๕: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ ชีวิตที่ไม่ประมาทสร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาส เน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา ส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับ

^{๑๒} พ.ต.อ.นายแพทย์กรณกิจ มุทิตางกูร, *วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, ม.ป.ท., ๒๕๕๖, หน้า ๑๖-๑๗.

^{๑๓} พระครูปริยัติสิทธิวงศ์ (สิทธิพงศ์ กิตติวณโณ), “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมัชฌิมาปฏิปทา กับหลักวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๔} พระครูสังฆรักษ์ชีพ ธมมเตโช (คู่กระโทก), “การศึกษาศิลปะเพื่อการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ.

ธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคัมคือ หลักราชธรรม”^{๑๕}

ง. พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗: กรณีศึกษา วัดธารน้ำไหล จังหวัดสุราษฎร์ธานี” จากการศึกษาพบว่า แนวคิดและทฤษฎีการจัดการวัดด้วยหลักสัปปายะนั้น หมายถึง การสร้างสภาพเอื้อที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการศึกษาปฏิบัติ ปัจจัยที่เอื้อต่อการเป็นอยู่ดีและการที่จะพัฒนาตน ช่วยให้ความเจริญตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย เกื้อหนุนสิ่งสถานที่หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบายเหมาะสมกันเกื้อกูลโดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสติปัญญา^{๑๖}

จ. พระสมควร สมจิตโต (รุ่งศรีนาค) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า การมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาถือว่าต้องมีองค์ประกอบด้วยเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ การอายุยืนหรือมีอายุสั้นมาจากการกระทำที่มนุษย์สร้างขึ้นเองที่จัดเป็นกุศลกรรม (ฝ่ายดี) และอกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) สุขภาพร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ และการดำรงชีวิตอยู่ด้วยธรรม คือ อายุสธรรม และสัปปายะ พรหมวิหาร อธิปไตย โภชนงค์ และความไม่ประมาท^{๑๗}

ฉ. นางสาวจารวี มั่นสินธร ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาโภชนมัตตัญญูตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติโภชนมัตตัญญูตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การมีสติสัมปชัญญะในการตามรู้อริยาบถขณะบริโภคอย่างต่อเนื่อง จนเห็นสภาวะของรูปนามขณะบริโภคตามความเป็นจริงว่า การบริโภคนั้นเกิดจากสภาวะของรูปและนามเท่านั้น^{๑๘}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า เอกสารงานวิจัยมีการศึกษาอายุสธรรม ๕ ไว้หลายข้อธรรม แต่มีการศึกษาวิจัยเฉพาะประเด็นที่สอดคล้องกัน ทั้งนี้ยังไม่มี

^{๑๕} พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), ผศ.ดร., “วิเคราะห์อายุสธรรม ๕: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *รายงานการวิจัย*, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕, หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๖} พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์), “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗: กรณีศึกษา วัดธารน้ำไหล จังหวัดสุราษฎร์ธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๗} พระสมควร สมจิตโต (รุ่งศรีนาค), “การศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๘} นางสาวจารวี มั่นสินธร, “ศึกษาโภชนมัตตัญญูตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้าบทคัดย่อ.

ปรากฏงานการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารที่ศึกษาอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมด และยังไม่เคยปรากฏงานวิจัยที่กล่าวถึงอายุสธรรม ๕ อย่างชัดเจน เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องศึกษาอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อเพิ่มเติมในรายละเอียดเกี่ยวกับอายุสธรรม ๕ อันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลในการศึกษา เป็นพื้นฐานในสำคัญการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้มีความก้าวหน้า เพื่อดำเนินสู่ทางมรรค ผล นิพพาน สืบต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ นำมาเรียบเรียงข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือ ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญ จากแหล่งที่มาที่สัมพันธ์กับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๓ ขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพื่อกำหนดประเด็นเพิ่มเติมหรือรายละเอียดอื่นๆ ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๔ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลที่ได้ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านและสรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๗.๕ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นระยะๆ แก้ไข ปรับปรุง ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบสวนนิพนธ์

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบองค์ประกอบของหลักธรรมอายุสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบผลการศึกษาหลักธรรมอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๘.๓ ทำให้ส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยในชีวิตประจำวัน เพื่อการมีอายุยืนอย่างแท้จริง

๑.๘.๔ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพุทธศาสนิกชน มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น ตามหลักปฏิบัติแห่งอายุสธรรม ๕

บทที่ ๒

อายุสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

เมื่อครั้งสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสถึงเหตุแห่งการมีอายุยืน อายุสั้น หรือ แม้แต่การมีช่วงอายุขัยของมนุษย์นั้น ล้วนเป็นไปด้วยเหตุปัจจัยทั้งสิ้น สืบเนื่องจากการรักษาศีล เจริญ ภาวนา เพราะเมื่อได้บำเพ็ญสมณธรรม จนกระทั่งสามารถรองรับคุณธรรมเบื้องสูงได้ ย่อมนำไปสู่การ มีอายุยืนได้อย่างแท้จริง พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเหตุที่ทำให้อายุยืนไว้หลายประการ ซึ่งปรากฏ หลักธรรมอันเป็นเหตุแห่งการมีอายุยืนและอายุสั้น คือ อายุสธรรม ๕ ดังปรากฏในอนายุสสาสูตร ดังนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นที่จะศึกษาอายุสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของอายุสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ องค์ประกอบของอายุสธรรม ๕

๒.๓ ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับหมวดธรรมอื่น

๒.๔ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของอายุสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑.๑ ความหมายของอายุสธรรม ๕ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา คำว่า อายุสธรรม ๕ ไม่ได้ปรากฏในพระไตรปิฎกโดยตรง แต่พอจะสามารถศึกษาค้นคว้าจากข้อมูลใน พระไตรปิฎก และพบว่าสอดคล้องกับหลักธรรมในอนายุสสาสูตร ดังนี้

ก. ปฐมอนายุสสาสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน กล่าวถึงธรรม ๕ ประการที่เป็นเหตุให้อายุสั้น มีใจความว่า

“ปญจเม ภิกขเว ฐมมา อนายุสสา. กตเม ปญจ ? อสปปายการี โหติ, สปปายเย มตตํ น ชานาติ, อปริณตโภซี จ โหติ อกาลจารี จ อพรหมจารี จ อิเม โข ภิกขเว ปญจ ฐมมา อนายุสสา.”

ซึ่งมีความหมายว่า ๑. ไม่ทำสิ่งที่เป็นสปปายะ หรือบุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสปปายะ หรือไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๔. เทียวในเวลาไม่สมควร หรือเป็นผู้เที่ยวในเวลาไม่สมควร ๕. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ หรือความไม่ ประพฤติอันประเสริฐ

ส่วนธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืน ๕ ประการ ดังปรากฏเป็นใจความว่า

“ปณจเม ภิกขเว ฌมา อายุสสา. กตเม ปณจ ? สปปายการี โหติ, สปปายเม มตตํ ชานาติ, ปริณตโกซี จ โหติ กาลจารี จ พุรัมจารี จ. อิเม โข ภิกขเว ปณจ ฌมา อายุสสาติ. ปณจมี”^๑

ซึ่งมีความหมายว่า ๑. ทำสิ่งที่เป็นสปปายะ หรือบุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสปปายะ หรือรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔. เทียวในเวลาที่เหมาะสม หรือเป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร ๕. ประพฤติพรหมจรรย์ หรือความเป็นผู้ประพฤติอันประเสริฐ^๒

ข. ทุติยอนายุสสาสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน อีกประการหนึ่งที่กล่าวถึงธรรม ๕ ประการที่เป็นเหตุให้อายุสั้น มีใจความว่า

“ปณจเม ภิกขเว ฌมา อนายุสสา. กตเม ปณจ ? อสปปายการี โหติ, สปปายเม มตตํ น ชานาติ, อปริณตโกซี จ โหติ ทุสสีโล จ ปาปมิตโต จ. อิเม โข ภิกขเว ปณจ ฌมา อนายุสสา.”

ซึ่งมีความหมายว่า ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น คือ ๑. ไม่ทำสิ่งที่เป็นสปปายะ หรือไม่กระทำความสบายแก่ตนเอง ๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๔. ทุศีล หรือเป็นคนทุศีล ๕. มีมิตรชั่ว

ส่วนธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืน ๕ ประการ ดังปรากฏเป็นใจความว่า

“ปณจเม ภิกขเว ฌมา อายุสสา. กตเม ปณจ ? สปปายการี โหติ, สปปายเม มตตํ ชานาติ, ปริณตโกซี จ โหติ สีลวา จ กลยามมิตโต จ. อิเม โข ภิกขเว ปณจ ฌมา อายุสสาติ.”^๓

ส่วนธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน ๕ ประการ คือ ๑. ทำสิ่งที่เป็นสปปายะ หรือทำความสบายแก่ตนเอง ๒. การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔. มีศีล ๕. มีกัลยาณมิตร^๔

ดังนั้น ถ้าวรรณเอาทั้งสองพระสูตร เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืน คือ ๑. ทำสิ่งที่เป็นสปปายะ หรือทำความสบายแก่ตนเอง ๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสปปายะ หรือรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๓. การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔. เทียวไปในเวลาที่เหมาะสม ๕. ประพฤติพรหมจรรย์ หรือความเป็นผู้ประพฤติอันประเสริฐ หรือ ๔. มีศีล หรือเป็นผู้มีศีล ๕. มีกัลยาณมิตร หรือ มีมิตรดี

^๑ อัง.ปณจก. (บาลี) ๒๒/๑๒๕/๑๓๕.

^๒ อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^๓ อัง.ปณจก. (บาลี) ๒๒/๑๒๖/๑๓๖.

^๔ อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

ส่วนธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น คือ ๑. ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ หรือไม่กระทำความสบายแก่ตนเอง ๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๔. เที่ยวไปในเวลาไม่เหมาะสม ๕. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ หรือความไม่ประพฤติอันประเสริฐ หรือ ๔. ทุศีล หรือเป็นคนทุศีล ๕. มีมิตรเลวทราม ในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวถึง เหตุที่ทำให้อายุสั้น หรือ อนาคตุสสา คือ เหตุเข้าไปตัดรอนอายุ คือ ไม่ทำให้อายุยืน^๕

สรุปความว่า อายุสสธรรม ๕ มีความหมายที่มาจากพระสูตรในคัมภีร์ คือ อายุสสธรรม คือ ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ และช่วยให้อายุยืน ดังนั้น อายุสสธรรมจึงเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การมีอายุยืนและอายุสั้นได้ ด้วย ๑. การทำความสบาย ๒. การรู้จักประมาณ ๓. การบริโภคสิ่งที่ประณีต ๔. การเที่ยวไปในเวลาที่เหมาะสม และ ๕. ประพฤติอันประเสริฐ หรือ ๑. การทำความสบาย ๒. การรู้จักประมาณ ๓. การบริโภคสิ่งที่ประณีต ๔. การมีศีล และ ๕. การมีมิตรที่ดี

๒.๑.๒ ความหมายของอายุสสธรรม ๕ ในคัมภีร์อื่นๆ คำว่า อายุสสธรรม ๕ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น คือ ธรรมที่นำไปสู่การมีอายุยืนและอายุสั้น และมีใจความสอดคล้องกับคัมภีร์อื่นๆ ดังนี้

ก. คัมภีร์วิสุทธีมรรค ในคัมภีร์วิสุทธีมรรค ปริเฉทที่ ๓ กัมมัฏฐานคณนนิเทศนั้น กล่าวถึงอายุยืนว่า “อโสกเหตุย่อมเป็นปัจจัยแก่ความไม่มีโรค... อโทสเหตุย่อมเป็นปัจจัยแก่ความเป็นหนุ่ม อโมหเหตุย่อมเป็นปัจจัยแก่ความมีอายุยืน รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์แล้ว ละเว้นเสีย ซึ่งสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ส้องเสพแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน”^๖ แปลความว่า การปราศจากโลกเป็นเหตุให้มีอายุยืนได้

ข. คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนี ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ พบว่า การประมวลวิถิจิต กล่าวถึงการที่สัตว์ทั้งหลายจะมีอายุยืนได้ว่า “สัตว์ผู้เกิดในครรภ์ชนิดใดคลอดออกเร็วย่อมทำให้มีอายุน้อยเป็นปกติ ทั้งอวัยวะน้อยใหญ่มีกำลังเร็วกว่าอินทรีย์ทั้งหลาย รวมถึงความแก่กล้าเร็วกว่า ย่อมลุกขึ้นเดินได้ ยึดเอาที่หากิน และมีการรับรู้เร็วกว่าในวิสัยของตนๆ ทำให้แก่เร็วกว่า และตายเร็วกว่า สำหรับสัตว์ที่อยู่ในครรภ์นานกว่า คลอดออกช้ากว่า ย่อมทำให้ผู้นั้นมีอายุยืนกว่า”^๗

^๕ อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๑๒๕-๑๒๖/๗๓.

^๖ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธีมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙๘.

^๗ พระญาณชัชเธร (แลตีสยาตอ), **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันกราฟฟิค จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๗๙.

ค. คัมภีร์อภิธานวรรณนา ในคัมภีร์อภิธานวรรณนา ไม่ได้กล่าวถึงอายุสสธรรมไว้โดยตรง แต่ปรากฏข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอายุและอายุยืนว่า อายุ หมายความว่าถึง ชีวิต ชีวิตินทรีย์^๘ คือ ชีวิตเป็นเครื่องช่วยให้สัตว์ไปสู่กาลเวลาอันยืนยาว เพราะอายุอาศัยไออุ่นจึงตั้งอยู่ได้^๙ นอกจากนี้ ยังมีใจความที่กล่าวถึง การมีอายุยืนไว้ว่า ผู้บริโภคข้าวที่สุกเสมอกันย่อมมีอายุยืนยาวได้^{๑๐}

สรุปความได้ว่า อายุสสธรรม ๕ ไม่ได้ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์ปรมัตถทีปนี และคัมภีร์อภิธานวรรณนาโดยตรง แต่เนื่องจาก อายุสสธรรม ๕ มีความหมายรวมถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ และช่วยให้อายุยืน เพราะอายุ คือ ชีวิตที่นำไปสู่กาลเวลาอันยืนยาวโดยอาศัยไออุ่น การบริโภคข้าวที่สุกเสมอกัน และเป็นผู้อยู่ในครรรค์ยาวนานกว่า ปราศจากกิเลส รู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ย่อมเป็นผู้ที่มีอายุยืนได้ตามหลักอายุสสธรรม ๕

๒.๑.๓ อายุสสธรรม ๕ ตามความหมายของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวความหมาย อายุสสธรรม ๕ หรืออายุวัฒนธรรม ๕ หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ และช่วยให้อายุยืนด้วยเหตุ ๕ ประการ ซึ่งองค์ประกอบของอายุสสธรรม ๕ มีสองกลุ่ม ดังนี้ กลุ่มแรก คือ สัปายการี สัปายมัตตัญญู ปริณตโกสี กาลจारी และพรหมจारी และยังปรากฏหลักอายุสสธรรม ๕ กลุ่มที่สอง คือ สัปายการี สัปายมัตตัญญู ปริณตโกสี สีลวา และกัลยาณมิตตะ^{๑๑}

เนื่องจากหลักธรรมในอายุสสธรรม ๕ ในข้อ ๑ ถึง ๓ ของทั้งสองกลุ่มมีความเหมือนกัน ดังนั้น จึงนับรวมข้อสีลวา และกัลยาณมิตตะ ทำให้ผู้วิจัยได้ศึกษาอายุสสธรรมรวม ๗ ประการ คือ ๑. สัปายการี ๒. สัปายมัตตัญญู ๓. ปริณตโกสี ๔. กาลจारी ๕. พรหมจारी ๖. สีลวา และ ๗. กัลยาณมิตตะ

สรุปความว่า อายุสสธรรม ๕ มีความหมายที่สอดคล้องกับหลักธรรมในอนายุสสาสูตร ซึ่งอายุสสธรรม คือ ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ และช่วยให้อายุยืน ดังนั้น อายุสสธรรม

^๘ พระมหาสมปอง มุทีโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์พันธ์ตั้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๓.

^๙ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๔๖/๔๙๔.

^{๑๐} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๗๐/๑๑๕.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘๓.

จึงเป็นหลักฐานที่นำไปสู่การมีอายุยืนและอายุสั้นได้^{๑๒} ด้วยการทำความสบาย การรู้จักประมาณ บริโภคสิ่งที่ประณีต เทียบไปในเวลาที่เหมาะสม ประพฤติอันประเสริฐ มีศีล และมีมิตรที่ดี

ต่อไปนี้จะได้อธิบายองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ เป็นลำดับ ดังต่อไปนี้

๒.๒ องค์ประกอบของอายุสธรรม ๕

ตามความหมายของอายุสธรรม ๕ มีความสอดคล้องกับแนวทางของอนายุสสาสูตร ใน พระไตรปิฎก ซึ่งมีการขยายความที่ครอบคลุมองค์ประกอบ ๗ ประการในอายุสธรรม เป็นลำดับ ดังนี้

๒.๒.๑ สัปายการี มาจาก สัปายะ ร่วมกับ การี ซึ่งคำว่า “สัปายะ” ที่แสดงไว้ใน พระไตรปิฎกมีหลายนัย โดยส่วนใหญ่มุ่งถึงปัจจัยภายนอก เช่น ความสัปายะในการเจริญกรรมฐาน เพื่อความเกื้อกูลในการทำสมาธิเพียร อาหารเป็นที่สบายร่างกาย สถานที่เหมาะแก่การปฏิบัติ วิปัสสนา เป็นต้น นอกจากนี้ ความสัปายะ ยังหมายถึง การทำสิ่งที่สบาย ส่วนคำว่า การี หมายถึง ผู้มีประพฤติกติ หรือแปลว่า ผู้มักเที่ยวไป รวมความว่า สัปายการี หมายถึง การทำความสบาย

ก. สัปายการีในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑. พระสูตรในกลุ่มมุลกสัปายการีสูตร ความสัปายะมีผลต่อการปฏิบัติสมาธิ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค เป็นพระสูตรในกลุ่ม มุลกสัปายการีสูตร สมาธิมุลกสัปายการีสูตร เป็นต้น เป็นพระสูตรเกี่ยวกับผู้ที่ได้ฌานประเภทต่างๆ และวิธีปฏิบัติในฌาน แสดงไว้จำนวน ๑๑ วิธี คือ มีการตั้งจิตมั่นในฌาน การเข้าฌาน การตั้งอยู่ของฌาน... และการทำสัปายะ ซึ่งในข้อนี้ เกี่ยวข้องกับความสัปายะ และเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิ ดังนั้น พระสูตรในกลุ่ม มุลกสัปายการีสูตร จึงยกความสัปายะไว้เป็นเหตุหนึ่งที่สำคัญยิ่ง

ส่วนผู้ได้ฌานประเภทต่างๆ มีแสดงไว้ในพระสูตร ๔ ประเภท ตามที่ปรากฏในสมาธิ มุลกสัปายการีสูตร สาทัจจมุลกสัปายการีสูตร และสมาบัติมุลกสัปายการีสูตร อันเป็นพระสูตร ที่เกี่ยวกับสัปายะในสมาธิว่า “ผู้ที่ได้ฌานโดยเฉพาะโลกียฌาน บางคนทำความเพียรในสมาธิ แต่ไม่ ทำสัปายะในสมาธิ บางคนทำสัปายะในสมาธิ แต่ไม่ทำความเพียรในสมาธิ บางคนไม่ทำความเพียรในสมาธิ และไม่ทำสัปายะในสมาธิ บางคนทั้งทำความเพียรในสมาธิและยังทำสัปายะในสมาธิด้วย ดังนั้น ผู้ได้ฌานที่ทำสมาธิเพียรในสมาธิ และทำสัปายะในสมาธิ ย่อมเป็นผู้เลิศ และยิ่งใหญ่ที่สุด ดังคำเปรียบเทียบกับว่า เหยชขึ้นจากนมสัสม เหยชใสจากนมช้น ยอดนมใสจากนมใส ยอดนมใสถือว่าเป็น

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, ถ้าสูงอายุเป็นกัณหาเป็นผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๖๐), หน้า ๒๐๙.

เลิศในบรรดานมสวด”^{๑๓} จากใจความที่ปรากฏนี้แสดงว่า ผู้ได้ฉานมาแล้ว และยังคงทำความในฉานนั้นสืบต่อไป และทำสัปปายะในฉานนั้นด้วย ย่อมเป็นผู้ที่เลิศที่สุด

๒. พระสูตรในกลุ่มปฏิสัมภิทาสูต ความรู้ชัดในธรรมที่เป็นสัปปายะ ย่อมเป็นอุปการะที่จะทำให้แจ้งปฏิสัมภิทา ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ปฐมปฏิสัมภิทาสูตว่า ด้วยเหตุให้บรรลุปฏิสัมภิทา ผู้มีธรรม ๗ ประการนี้ทำให้แจ้งปฏิสัมภิทา ๔ ด้วยปัญญา เพราะรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า มีจิตหุดหู่ มีจิตที่ตกอยู่ในถิ่นมิตระ มีจิตฟุ้งซ่านไปภายนอก... มีปัญญาในธรรมที่เป็นสัปปายะ และในพุทธิปฏิสัมภิทาสูต คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้บรรลุปฏิสัมภิทา ดังมีตัวอย่าง คือ พระสารีบุตรเพราะมีปัญญาในธรรมที่เป็นสัปปายะ จึงทำให้แจ้งปฏิสัมภิทา ๔ ด้วยปัญญา^{๑๔}

๓. คิลานวัตถุกถา การทำความสบายที่เอื้อต่อการรักษาความเจ็บป่วย ดังปรากฏในพระวินยปิฎก มหาวรรค คิลานวัตถุกถา ว่าด้วยภิกษุไข้อาพาธเป็นโรคท้องร่วง ปรากฏเรื่องสัปปายะว่า คนไข้ที่พยาบาลได้ง่าย คือ การทำความสบาย การรู้ประมาณในความสบาย การฉันทยา การบอกอาการไข้ตามเป็นจริง การอดทนต่อความรู้สึกทางกาย^{๑๕} จากใจความข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การที่พยาบาลความป่วยไข้จนหายจากโรค หรือความเจ็บป่วยได้ คือ การทำความสบายที่เอื้อต่อการรักษา และการรู้ประมาณในความสบาย เพราะถ้าไม่รู้ประมาณจะเกิดโรค หรือความเจ็บป่วยได้

ต่อไปนี้จะได้อธิบายหลักธรรมต่างๆ ที่สอดคล้องกับหลักธรรมสัปปายการี ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ข. หลักธรรมที่สอดคล้องกับสัปปายการี

๑. สัมปชัญญะ ๔ สัปปายการี คือ การทำสิ่งสบาย เป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับสัปปายะสัมปชัญญะ โดยเป็นหนึ่งในสัมปชัญญะ ๔ ประการ ซึ่งไม่ได้ปรากฏในพระไตรปิฎกโดยตรง แต่พอจะทราบความหมายจากใจความในพระปิฎกได้ว่า “สัปปายะสัมปชัญญะ” เป็นความรู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ^{๑๖} หรือตระหนักในความเหมาะสม คือ การรู้ชัดว่าการกระทำนั้น สถานที่นั้นเหมาะสม เช่น การแสดงธรรมในสถานที่ประชุมกันด้วยฐานะทางโลก ย่อมไม่เหมาะสม สัปปายะสัมปชัญญะเป็นการกำหนดรู้อารมณ์ที่สบาย และไม่สบาย ถ้าเลือกไปสู่อันใดแล้วกรรมฐานเจริญ ย่อมเป็นที่สบาย^{๑๗} เช่น เมื่อพระภิกษุหนุ่มไปกับสามเณรน้อยเพื่อตัดไม้ชำระฟัน เห็นซากศพระหว่างทาง เจริญกรรมฐาน

^{๑๓} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๖๗๑/๓๙๓. ส.ข. (ไทย) ๑๗/๖๘๐/๓๙๙. ส.ข. (ไทย) ๑๗/๗๑๖/๔๐๖.

^{๑๔} อ.จ.ส.ต.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๓๘-๓๙/๕๘-๖๐.

^{๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๑-๒๔๒.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๕๐.

ไปจนได้ฉาน เหาฉานเป็นบาทฐานเจริญวิปัสสนาต่อไป จนจิตหลุดพ้นเป็นพระอนาคามี อย่างนี้การไปตัดไม้ชำระฟันนั้นก็ควรไป เพราะเป็นการส่งเสริมกรรมฐาน โดยสาระสำคัญคือ ความรู้ชัดที่จะเลือกทำที่เหมาะสมแก่ตน^{๑๘} เพราะเป็นผู้มีความเพียรอย่างยิ่งยวด มีสติอย่างต่อเนื่องในอารมณ์กรรมฐานเท่านั้น จึงจะได้สัมปชัญญะ อนุปัสสนาญาณ หรือวิปัสสนาญาณ^{๑๙}

๒. สัปปายะ ๗ สัปปายการีมีความสอดคล้องกับสัปปายะ ๗ โดยความสัปปายะได้ปรากฏในพระสูตรต่างๆ อันเป็นความสัปปายะของจิตในการฝึกสมาธิ ดังที่แสดงในพระสูตรต่างๆ ข้างต้น ทั้งนี้ สัปปายะ ๗ ปรากฏโดยตรง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ปรากฏว่า ความสัปปายะในการเจริญกรรมฐาน ถือเป็นอิริยาบถที่น่าเลื่อมใส ทั้งยังเกี่ยวเนื่องในการทำสมาธิ และการเพิ่มพูนการปฏิบัติกรรมฐานให้เจริญยิ่งขึ้น^{๒๐}

ความสัปปายะนี้ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง สัปปายะ ๗ ประการไว้ว่า คือ สิ่งที่สบาย สิ่งที่เอื้อต่อการเจริญภาวนา คือ ๑. อาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่เหมาะสม บางครั้งเรียก เสนาสนสัปปายะ ๒. โจรสัปปายะ คือ การบิณฑบาตที่เหมาะสม ๓. ภัสสสัปปายะ คือ การพูดที่เหมาะสม หรือธัมมัสสวนสัปปายะ เช่น พูดแต่พอประมาณ ๔. บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่เหมาะสม ๕. โภชนสัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะสม เช่น อาหารที่ย่อยง่าย ๖. อุตุสัปปายะ คือ อากาศที่เหมาะสม ๗. อิริยาบถสัปปายะ คือ อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น การเคลื่อนไหวอย่างพอเหมาะ การนั่งและการเดินที่ไม่นานเกินไป^{๒๑}

สรุปความว่า สัปปายการีในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ หมายถึง ความเป็นปกติในการทำสมาธิ เป็นองค์ธรรมที่สอดคล้องกับความสัปปายะ ๗ ซึ่งมีความมุ่งหมาย ที่เอื้อต่อการมีชีวิตที่ปกติสุขทั้งในการดำเนินชีวิต รวมทั้งทำให้เกิดความสัปปายะต่อกายและใจ ซึ่งเหมาะแก่การทำสมาธิเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

ต่อไปนี้จะได้อธิบายสัปปายมัตตัญญู ในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ เป็นลำดับไป ดังนี้

๒.๒.๒ สัปปายมัตตัญญู มาจาก สัปปายะ ร่วมกับ คำว่า มัตตัญญู คำว่า สัปปายะ นั้น ได้อธิบายไปแล้วในเรื่องสัปปายการี ส่วน มัตตัญญู แปลว่า ผู้รู้ประมาณ ดังนั้น คำว่า สัปปาย

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๔๕.

^{๑๙} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, *พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

^{๒๐} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๒๐๙.

มัตตัญญ คือ การรู้ประมาณในสิ่งที่สบาย ดังปรากฏในขุททกนิกาย สาริปุตตสูตรตนิทเทส ว่าด้วยความรู้จักประมาณว่า ผู้รู้จักประมาณ ได้แก่ รู้จักประมาณโดยเหตุ ๒ อย่าง คือ ๑. การรู้จักประมาณโดยการรับ เช่น แม้เมื่อผู้ถวายจีวรน้อย ก็รับเพื่ออนุเคราะห์ตระกูล แม้มีผู้ถวายจีวรมาก ก็รับจีวรพอคุ้มครองกาย ๒. การรู้จักประมาณโดยการบริโภค เช่น การใช้สอยจีวร เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย โดยเฉพาะการรู้จักประมาณในการบิณฑบาต พระพุทธองค์ได้วางแนวทางในการบริโภคอย่างรู้จักประมาณ เรียกว่า โภชนมัตตัญญตา^{๒๒}

เมื่อเป็นผู้รู้จักประมาณ ย่อมพอเพียงเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์^{๒๓} ดังปรากฏในมหาวิภังค์ เรื่องพระฉัพพัคคีย์ มีใจความว่า สมัยนั้น พระภิกษุฉัพพัคคีย์รับบิณฑบาต รับเอาแต่แกงเท่านั้น พระพุทธองค์จึงบัญญัติ ให้พระภิกษุรับบิณฑบาตพอเหมาะกับแกง หากเลือกรับเฉพาะแกงมาก ต้องปรับอาบัติด้วย^{๒๔} นอกจากนี้กรณีของพระอานนท์ ก็ถือได้ว่า เป็นผู้รู้จักประมาณในการรับ และการรู้ประมาณในการบริโภค ดังกรณีการรับถวายผ้าห่ม ๕๐๐ ผืน ของพระนางสามาวดี พระมเหสีของพระเจ้าอุเทน เมื่อพระอานนท์ได้อธิบายการใช้สอยผ้าห่ม ๕๐๐ ผืนนั้นแล้ว พระเจ้าอุเทนก็ได้มีศรัทธาถวายผ้าห่มเพิ่มอีก ๕๐๐ ผืน ดังนั้นพระอานนท์จึงได้รับถวายผ้าห่มรวม ๑,๐๐๐ ผืน^{๒๕} และในคัมภีร์อรธกาได้อธิบายการเสพที่ไม่รู้จักอิม ตามที่ปรากฏในอิตติสูตรว่าด้วยสิ่งที่เสพไม่รู้จักอิม^{๒๖} ไม่รู้ประมาณ ไม่เป็นสัปายมัตตัญญ หากน้ำในมหาสมุทรจะกลายเป็นสุราไป นักเลงสุราจะเกิดเป็นปลาที่เสพอยู่อย่างไม่รู้จักอิม^{๒๗}

ในเรื่อง สัปายมัตตัญญ มีหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ก. สัปายมัตตัญญในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑. วปกาสสูตร การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย มีความสำคัญเกี่ยวกับการปลีควิเวก ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต วปกาสสูตร ว่าด้วยการหลีกออกจากหมู่ไปอยู่ผู้เดียวได้ ซึ่งได้อธิบายด้วยเหตุ คือ การสันโดษด้วยจีวร ด้วยบิณฑบาต ด้วยเสนาสนะ ด้วยคิลานปัจฉัยเภสัช

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร: เจริญดี มั่นคงการพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๒.

^{๒๓} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๐-๖๐๑.

^{๒๔} วิ.ม. (ไทย) ๒/๖๐๔/๖๗๘.

^{๒๕} สุริย์ มีผลกิจ, *พระสัมมาสัมพุทธเจ้า*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๓๐๗.

^{๒๖} อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๙/๓๕๑.

^{๒๗} อ.จ.ต.ก.อ. (ไทย) ๑๐๙/๓๕๐.

บริหาร^{๒๘} และปรารถนาความดำริในการออกจากกาม^{๒๙} ซึ่งผู้ที่ไม่สามารถจะหลีกออกจากหมู่ ไปอยู่ผู้เดียวได้นั้น ย่อมมาจากเหตุที่ไม่สันโดษใน ๕ ประการดังกล่าวข้างต้น และก็ไม่สมควรจะอยู่ในท่ามกลางหมู่คณะด้วย เพราะไม่ทำให้หมู่คณะงตงาม^{๓๐}

๒. สมณสุขสูตร การรู้จักเป็นผู้รู้ประมาณในความสันโดษในการบริโภคปัจจัยสี่ ยังปรากฏเป็นทุกข์เป็นสุขของสมณะได้ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต สมณสุขสูตร ว่าด้วยสุขของสมณะ สันโดษด้วยปัจจัยสี่ ยินดีประพาศพรหมจรรย์^{๓๑} ซึ่งผู้ที่ไม่สามารถประมาณในความสันโดษ ดังกล่าวข้างต้น ย่อมนำไปสู่ความทุกข์ของสมณะได้เช่นกัน

๓. โทณปากสูตร ผู้รู้ประมาณในการบริโภคทำให้มีอายุยืนได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค โทณปากสูตร ว่าด้วยการหุงข้าวสาร สมัยที่พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารเท่านั้น ทรงอืดอืด พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า เพราะไม่ทรงรู้จักประมาณในโภชนะ เพราะผู้มีสติ ย่อมรู้จักประมาณในโภชนะ ย่อมมีเวทนาเบาบาง ย่อมแก่ช้า อายุยืน^{๓๒} มีความสอดคล้องกับหลักโภชนมัตตัตถุญตา เพราะผู้บริโภคแต่พอประมาณ ย่อมมีความสุข^{๓๓} รู้ประมาณในโภชนะย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันทะได้^{๓๔} ในเรื่องสัปปายมัตตัตถุญตา ปรากฏความสอดคล้องกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ข. หลักธรรมที่สอดคล้องกับสัปปายมัตตัตถุญตา

๑. สันโดษ ๓ การรู้จักประมาณสามารถเทียบเคียงได้กับความสันโดษ โดยมีความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ สันโดษ ๓ ประกอบด้วย ๑. ยถาลาภสันโดษ เป็นความยินดีตามที่ได้ ๒. ยถาพลสันโดษ เป็นความยินดีตามกำลัง ๓. ยถาสารูปสันโดษ เป็นความยินดีตามสมควร สันโดษ ๓ นี้ มีลักษณะเป็นไปในการบริโภคปัจจัยสี่ จึงรวมเรียกว่า สันโดษ ๑๒ ประการ^{๓๕} ดังมีกรณีของท่านพระมหากัสสปะเป็นตัวอย่างในเรื่องนี้ และรู้จักประมาณนี้ถือเป็นการปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสด้วย^{๓๖}

^{๒๘} อจ.อฎฐก.อ. (ไทย) ๓๐/๓๕๑.

^{๒๙} อจ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๒๗/๒๐๗.

^{๓๐} อจ.ปญจก.อ. (ไทย) ๑๒๗/๗๓.

^{๓๑} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๘/๒๐๘.

^{๓๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๓๓} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๓๒๕/๔๖๓.

^{๓๔} ชุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑๑๑/๕๒๓.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๖.

^{๓๖} ส.นิ.อ. (ไทย) ๑๔๔/๒๔๖.

๒. อปถกปฏิบัติ ๓ การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย เป็นปฏิบัติที่ทำให้ถึงความเจริญในธรรม ดังปรากฏในอปถกปฏิบัติ กล่าวถึง ปฏิบัติที่ทำให้ถึงความเจริญในธรรม เป็นทางแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต อปถกสูตร ว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิด ชื่อว่าเป็นเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ คือ การรู้จักประมาณในการบริโภค เพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกาย เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วย^{๓๗}

๓. ประมาณ ๔ หรือปมาณิก ๔ การรู้จักประมาณถือเป็นความเลื่อมใสของคนทั่วไป ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต รูปสูตร ว่าด้วยบุคคลผู้ถือรูปเป็นประมาณ หรือปมาณิก ๔ ประกอบด้วยรูปปมาณิกา คือ เลื่อมใสในรูป โขสัปมาณิกา คือ เลื่อมใสในเสียง ลูขัปปมาณิกา คือ เลื่อมใสในความเศร้าหมองแห่งจีวร หรือความเศร้าหมองแห่งบาตร ัมมัตถปมาณิกา คือ เลื่อมใสในธรรม^{๓๘} การเป็นบุคคลที่ถือประมาณต่างกัน ทำให้เกิดความเลื่อมใสในคุณสมบัติแตกต่างกัน^{๓๙}

๔. สปัจริสธรรม ๗ การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบายเป็นธรรมของสัตบุรุษ ดังปรากฏในหลักสปัจริสธรรม เป็นธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ ซึ่งสอดคล้องกับสัปปายมัตตัญญู คือ มัตตัญญูตา หมายถึง การรู้จักประมาณในการรับและบริโภค ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ัมมัญญสูตร ว่าด้วยบุคคลผู้รู้ธรรม มีใจความว่า มัตตัญญู คือ ผู้รู้ประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริวาร^{๔๐} ในเรื่องสปัจริสธรรมนี้สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง หลักสปัจริสธรรม ในการเป็นผู้รู้ประมาณไว้ว่า การรู้จักประมาณ ย่อมเป็นคนสมบูรณ์แบบหรือมนุษย์โดยสมบูรณ์ ผู้ที่สามารถนำชุมชนและสังคมไปสู่สันติสุขและความสวัสดิ มีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ มัตตัญญูตา หรือรู้ประมาณ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภค การใช้จ่ายทรัพย์ในการปฏิบัติงาน ตลอดจนการพักผ่อนและการสนุกสนานรื่นเริง ผู้รู้ประมาณ ย่อมเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลที่ดี มิใช่เพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจ หรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยที่จะเกิดผลที่ดี^{๔๑}

๕. เถรธรรม ๑๐ การรู้จักประมาณเป็นคุณธรรมของพระเถระ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต เถรสูตร ว่าด้วยคุณธรรมของพระเถระ จะอยู่ในทิศใดๆ ย่อมอยู่สำราญ ในเถรธรรมนี้ มีองค์ประกอบรวม ๑๐ ประการ และ ๑ ใน ๑๐ ประการนั้น มีความเป็นผู้ประมาณ หรือเป็นสัปปาย-

^{๓๗} อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๗/๑๖๐.

^{๓๘} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๕/๑๐๘-๑๐๙.

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๒๒.

^{๔๐} อภ.สตุตท. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๔๔. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๑/๓๓๓.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมบุญชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕.

มัตตัญญู ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ทำให้พระเถระอยู่สำราญ หลักสำคัญ คือ ความสันโดษ หมายถึง เป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยสี่ตามแต่จะได้^{๔๒} และหมายความว่า ความเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้^{๔๓}

๖. นาถกรณธรรม ๑๐ การรู้จักประมาณจัดเป็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลพึ่งตนเองได้ มิ่งค้ประกอบ คือ ความสันโดษ ความพอใจด้วยปัจจัยสี่ที่หามาได้ ความเป็นผู้ประมาณ มีความเป็นสัปปายมัตตัญญูด้วย ดังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค^{๔๔} และมีปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ในปฐมนาถสูตร และทุติยานาถสูตร กล่าวถึงความสันโดษหรือการเป็นผู้รู้ประมาณ โดยนาถกรณธรรม คือ การมีที่พึ่งยอมอยู่เป็นสุข การไม่มีที่พึ่งยอมอยู่เป็นทุกข์^{๔๕}

สรุปความว่า สัปปายมัตตัญญูในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ คือ การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย รู้จักประมาณในการรับและการบริโภค มีความสันโดษในการพิจารณาปัจจัยสี่เป็นเหตุให้อายุยืน สอดคล้องกับกายวิเวก จิตวิเวก และอุปธิวิเวก โดยลักษณะที่สามารถเทียบเคียงได้กับความสันโดษ เป็นธรรมของสัตว์มนุษย์ จัดเป็นคุณธรรมของพระเถระ และคุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนได้

ต่อไปนี้จะได้อธิบายปริณตโกซี ในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ ดังนี้

๒.๒.๓ ปริณตโกซี ปริณต แปลว่า เปลี่ยนไปแล้ว แปรไปแล้ว คำว่า ปริณตโกซี ตามความหมายในอายุสธรรม ๕ คือ การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ย่อมทำให้สามารถเคี้ยวได้ละเอียด และหมายถึง การรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับธาตุ หรือสภาพร่างกายของบุคคล^{๔๖}

ในเรื่องปริณตโกซี มีข้อความที่สามารถเทียบเคียงได้ ดังปรากฏในพระสุตตร ดังจะกล่าวต่อไปนั้

ก. ปริณตโกซีที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑. มหาปรินิพพานสูตร เพ็ญฐักัจจานวัตถุ และกิสภารทวาชสูตร พระพุทธองค์ไม่ให้พระสาวกทั้งหลายได้บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ดังปรากฏในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร เรื่องนายจุนทกัมมารบุตร พระพุทธองค์ได้ตรัสกับนายจุนทกัมมารบุตรว่า “เมื่อประเคนสุกรมัททวะที่เตรียมไว้แก่เราแล้ว สุกรมัททวะที่เหลือจึงฝังลงในหลุม เพราะยังไม่มีใครในโลกที่บริโภคสุกรมัททวะ

^{๔๒} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๒๓๒.

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๓๖.

^{๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๕/๓๕๙.

^{๔๕} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๓.

^{๔๖} ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข, สาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวิตมีสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๗.

นั้นแล้วจะย่อยได้ดี”^{๔๗} พระวินัยปิฎก มหาวรรค เพลักรฐกิจจานวัตถุ ว่าด้วยพราหมณ์เพลักรฐกิจจานะ ถวายน้ำอ้อยงบ เมื่อพราหมณ์เพลักรฐกิจจานะเดินทางพร้อมด้วยเกวียนบรรทุกน้ำอ้อยงบเป็นจำนวนมาก ซึ่งพระพุทธรองค์ทรงตรัสให้ทราบว่ามีน้ำอ้อยงบนั้นเป็นของที่ย่อยยาก พราหมณ์เพลักรฐกิจจานะจึง ควรทิ้งลงในที่ปราศจากของเขียว หรือในที่ไม่มีสัตว์เสีย^{๔๘} และในขุททกนิกาย กสิการทวาชสูตร เมื่อ กสิการทวาชพราหมณ์เท้าวปายาสใส่ถาดสำริดใบใหญ่แล้วน้อมถวายพระพุทธรองค์ ซึ่งพระพุทธรองค์ ทรงตรัสให้ทราบว่ามีน้ำอ้อยงบนั้นเป็นของที่ย่อยยาก กสิการทวาชพราหมณ์จึงควรทิ้งลงในที่ ปราศจากของเขียว หรือในที่ไม่มีสัตว์เสีย^{๔๙}

๒. ยาคุมรุโคพกานุขานนา และยาคูสูตร การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายนี้ พระพุทธรองค์ได้ กล่าวอานิสงส์ไว้ ดังปรากฏในมหาวรรค ยาคุมรุโคพกานุขานนา ว่าด้วยทรงอนุญาตข้าวต้ม กล่าวถึง ผู้ถวายข้าวต้มชื่อว่า มีอานิสงส์ให้อายุ ทำให้ลมเดินคล่อง อาหารย่อยง่าย เป็นต้น พระพุทธรองค์ทรง เปรียบข้าวต้มเหมือนยารักษาโรค^{๕๐} และมียาคูเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ยาคูสูตร ว่าด้วยอานิสงส์ของยาคู คือการบรรเทาความหิว ทำให้ลมเดินคล่อง ชำระ ลำไส้ และช่วยเผาผลาญอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อยง่ายขึ้น^{๕๑}

๓. ทุติยมรณัสสตีสูตร การบริโภคอาหารที่ย่อยยาก นำไปสู่การเสียชีวิตได้ ดังปรากฏ ในอังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต ทุติยมรณัสสตีสูตร กล่าวถึงมรณานุสสติที่ทำให้มากแล้ว ย่อมมีอานิสงส์ มาก เพราะปัจจัยแห่งความตายมีมาก เช่น งูกัด แมงป่องต่อย ภัยพิบัติที่ฉฉฉแล้วย่อยได้ยาก เป็นต้น จึงถือเป็นอันตรายอย่างยิ่ง ในการเลือกบริโภคอาหารที่ย่อยยาก และอาจทำให้อายุสั้นได้^{๕๒}

๔. ลักษณะสูตร การได้มาซึ่งธาตุไฟสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ดังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ลักษณะสูตร ข้อที่ ๒๐ ได้กล่าวถึงลักษณะการมีเส้นประสาทรับรสพระกระยาหารได้ดีของ พระพุทธรองค์ เนื่องจากสร้างเหตุปัจจัยด้วยการไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายไว้ในชาติก่อน ทำให้เป็น พระมหาบุรุษที่สมบูรณ์ มีธาตุไฟสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร^{๕๓}

๕. อธัมมิกสูตร การบริโภคข้าวกล้าสุกพร้อมกันย่อมมีอายุยืน การบริโภคข้าวกล้าที่ สุกไม่พร้อมกันย่อมมีอายุน้อย ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต อธัมมิกสูตร ว่าด้วยพระราชา

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๘/๑๓๘.

^{๔๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๔/๙๕.

^{๔๙} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๘๒/๕๒๐.

^{๕๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

^{๕๑} อ.ง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐.

^{๕๒} อ.ง.ฉกก. (ไทย) ๒๒/๒๐/๔๔๘.

^{๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๗/๑๘๕.

ผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมและผู้ตั้งอยู่ในธรรม มีใจความว่า เมื่อฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าทั้งหลายก็ออกรวงสุกไม่พร้อมกัน มนุษย์ทั้งหลายบริโภคข้าวกล้าที่สุกไม่พร้อมกัน ย่อมมีอายุน้อย มีผิวพรรณไม่ดี มีกำลังไม่ดี มีความเจ็บป่วยมาก ครั้นเมื่อฝนตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าทั้งหลายก็ออกรวงสุกพร้อมกัน มนุษย์ทั้งหลายบริโภคข้าวกล้าสุกพร้อมกัน ย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณผ่องใส มีกำลัง มีความเจ็บป่วยน้อย^{๕๔}

ต่อไปนี้จะได้อธิบายหลักธรรมสำคัญที่สอดคล้องกับปริณตโกซี ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ข. หลักธรรมที่สอดคล้องกับปริณตโกซี การบริโภคมีความสัมพันธ์กับธาตุไฟ หรือ เตโชธาตุ เพื่อให้ย่อยอาหารได้ ดังปรากฏในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา หมวดมนสิการธาตุ พิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นธาตุสี่^{๕๕} และในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก มหาหัตถิปโทปมสูตร ได้กล่าวถึง สิ่งที่ทำร่างกายให้อบอุ่น และทำให้ย่อยอาหารได้ เรียกว่า เตโชธาตุ ภายใน^{๕๖} เมื่อเตโชธาตุกำเริบแล้ว ทำให้กายเร่าร้อนเกิดไออุ่นขึ้น^{๕๗} แม้ในมัชฌิมนิกาย ธาตุวิภังคสูตร ก็มีนัยเดียวกัน^{๕๘} และตามที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายว่า ธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ ซึ่งธาตุกรรมฐานที่สอดคล้องกับปริณตโกซีนี คือ เตโชธาตุ ซึ่งเป็นธาตุที่มีลักษณะร้อน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ทำให้อาหารย่อยได้^{๕๙}

สรุปความว่า ปริณตโกซี ในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสสธรรม ๕ คือ การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย มีความสอดคล้องกับธาตุกัมมัญฐาน นำไปสู่การรักษาข้อวัตรในการปฏิบัติ เพื่อเป็นเหตุเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม

ต่อไปนี้จะได้อธิบาย กาลจारी ในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสสธรรม ๕ ดังนี้

๒.๒.๔ กาลจारी กาล แปลว่า เวลา สมัย และส่วน จารี แปลว่า ผู้ประพฤติเป็นปกติ ดังนั้น กาลจारी คือ การรู้จักกาลเวลาที่สมควร และระยะเวลาในการทำงานอย่างเหมาะสม ที่สำคัญกาลจारीมีความสอดคล้องกับหลักสัปปุริสธรรม ในข้อกาลัญญุตตา หมายถึง การรู้จักกาลเวลาอันเหมาะสม และในข้อมัตตัญญุตตา คือ การรู้จักประมาณในความพอดี เช่น รู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่ รู้จักประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์ เป็นต้น กาลจारी นี้ถือเป็นหนึ่งในคุณธรรมสำหรับ

^{๕๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๗๐/๑๑๕.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๕๖} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๐๔/๓๓๔

^{๕๗} ม.มู.อ. (ไทย) ๓๐๔/๑๘๑.

^{๕๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕๑/๔๐๖.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๗.

สัปบุรุษชน คุณสมบัติสำคัญของกาลัญญุตาคือ การรู้จักเวลา เช่น การรู้หน้าที่การงานให้เหมาะสมแก่เวลา^{๖๐} ดังปรากฏในมหาวิงค์ เรื่องพระฉัพพัคคีย์ หรือกลุ่มภิกษุ ๖ รูปที่เดินทางไปพบผู้ป่วยใช้ในเส้นทาง แล้วไม่แสดงความเอื้อเฟื้อ ด้วยการพึงแสดงธรรมแก่ผู้ป่วยนั้น พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบทปรับอาบัติ^{๖๑} การกระทำที่ไม่เหมาะสมแก่เวลา ย่อมเกิดโทษได้ ดังในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อุตฺตฺรสุตฺตํ ว่าด้วยภัตตซึ่งหุงต้มในเวลาสาย ซึ่งทำให้ในการจัดเตรียมอาหารไม่ทันเวลากับการต้อนรับแขก อันเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมแก่เวลา ย่อมเกิดโทษคือ ไม่สามารถนำมาเลี้ยงต้อนรับแขกได้ทันเวลา ภัตตอาหารที่เตรียมไว้ไม่ทันเวลาถวายแต่สมณพราหมณ์ผู้ฉันมือเดียว เป็นต้น^{๖๒}

ต่อไปจะได้อธิบายกาลจารี ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ก. กาลจารีที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑. ทศตตรสูตร สัปบุรุษสูตร และธัมมัญญสูตร กาลจารี เป็นความประพฤติที่เหมาะสม ดังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ทศตตรสูตร อันเป็นธรรมเครื่องปลดเปลื้องกิเลสเพื่อบรรลุถึงพระนิพพาน มี ๗ ประการ คือ สัปบุรุษธรรม ได้แก่ ธัมมัญญ คือ ผู้รู้จักเหตุ... มัตตัญญ คือ ผู้รู้จักประมาณ และกาลัญญ คือ ผู้รู้จักเวลา^{๖๓} ถ้ามีคุณธรรมดังกล่าวนี้ ย่อมเป็นสัตบุรุษ ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ สัปบุรุษสูตร มีใจความกล่าวถึง ธรรมของสัตบุรุษ เรียกว่า สัปบุรุษธรรม ในที่นี้ คือ กาลัญญุตาค^{๖๔} และยังปรากฏในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ธัมมัญญสูตร ว่าด้วยบุคคลผู้รู้ธรรม เป็นเนื่ออายุของโลกว่า... กาลัญญ คือ การรู้จักกาลว่า นี้เป็นกาลแห่งการเรียนพระพุทธพจน์ นี้เป็นกาลแห่งการสอบถามเหตุผล นี้เป็นกาลบำเพ็ญเพียร นี้เป็นกาลหลีกเร้น^{๖๕}

๒. อักขณสูตร ความเป็นผู้รู้กาล มีความสัมพันธ์กับการประพฤติพรหมจรรย์ด้วย ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย อักขณสูตร ว่าด้วยขณะที่ไม่สมควรอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ กาล ๘ ประการ โดยขณะและสมัยที่ควรอยู่ประพฤติพรหมจรรย์มีประการเดียวเท่านั้น คือ การมีพระพุทธองค์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ แสดงธรรมที่จะนำความสงบมาให้^{๖๖} เป็นไปเพื่อ

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมนุญชีวิต*, หน้า ๑๕.

^{๖๑} วิมหา. (ไทย) ๒/๖๕๐/๗๓๐.

^{๖๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๒๘/๓๖๘.

^{๖๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๔๐๐. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๖๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๑/๒๖๔.

^{๖๕} อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๔.

^{๖๖} อง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๓๐/๒๗๔-๒๗๗.

ปรีนิพพาน เป็นการทำให้เลสในสันเขิง^{๖๗} และบุคคลกลับมาเกิดในมัชฌิมชนบทและเป็นผู้มีปัญญา ไม่โง่เขลา สามารถรู้เนื้อความแห่งสุภาสิตและทุภาสิตได้

๓. ปฐมจักกานวัตตนสูตร ความเป็นผู้รู้กาล เช่นนี้ การเป็นผู้รู้กาลย่อมเป็นประโยชน์ในโลก ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ปฐมจักกานวัตตนสูตร ว่าด้วยการให้จักรหมุนไป ในอาณาจักรที่พระราชapakครองด้วยกุศลธรรม^{๖๘} การรู้ประมาณของพระราชาก็ การรู้จักประมาณในการลงอาชญาตามสมควร และการรู้กาลเป็นที่วินิจฉัย และกาลที่เสด็จไปยังชนบท^{๖๙} เช่นเดียวกันเมื่อพระพุทธรองค์ประกอบด้วยธรรม จึงทรงให้ธรรมจักรหมุนไปโดยธรรมนั้น และประกอบด้วยความเป็นผู้รู้กาล คือ ทรงทราบว่ “เป็นเวลาหลีกเร้น เป็นเวลาเข้าสมบัติ เป็นเวลาแสดงธรรม และเป็นเวลาที่ยะจาริกในชนบท”

๔. โกสิยชาดก ความเป็นผู้รู้กาล ย่อมรู้กาลอันสมควร และไม่สมควร ดังปรากฏในขุททกนิกาย ชาดก โกสิยชาดก ว่าด้วย ผู้รู้กาลเหมือนนกเค้า เมื่อพระโพธิสัตว์กราบทูลแก่พระราชาว่ การออกไปจากที่อยู่อาศัยในกาลอันสมควรเป็นการดี เพราะการออกจากที่อยู่อาศัยโดยกาลอันไม่สมควร ย่อมเกิดความเสียหาย เหมือนหม่นกกาทำลายนกเค้าตัวเดียวให้พินาศ นักปราชญ์ย่อมรู้ถึงวิธีการต่างๆ เข้าใจถึงช่องทางของคนเหล่านี้ ทำพวกศัตรูทั้งหมดให้อยู่ในอำนาจแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุขเหมือนนกเค้าผู้ฉลาด^{๗๐}

ข. หลักธรรมที่สอดคล้องกับกาลจاری

๑. สัปปุริสธรรม ๗ ความประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา คือ หลักสัปปุริสธรรม มีองค์ธรรมที่สอดคล้องกับกาลจاری คือ กาลัญญตา ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ัมมัญญสูตร ว่าด้วยบุคคลผู้รู้ธรรม ผู้เป็นกาลัญญ คือ ผู้รู้จักกาลว่า เวลาในการเรียนพระพุทธรพจน์ เวลาในการสอบถาม เวลาบำเพ็ญเพียร หากไม่รู้จักกาลนี้ ไม่เรียกว่าเป็นกาลัญญ^{๗๑} ในเรื่องกาลจารีนี สมเด็จพระพุทธิโชษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง หลักสัปปุริสธรรม ในการเป็นผู้รู้กาลไว้ว่า เป็นคนสมบูรณ์แบบ มีคุณสมบัติ คือ กาลัญญตา ความรู้กาล คือ รู้เวลาอันเหมาะสม และรู้เวลาในการทำงานต่างๆ^{๗๒}

^{๖๗} อัง.อฏฐก.อ. (ไทย) ๓๐/๓๔๖.

^{๖๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๑/๒๑๑.

^{๖๙} อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๑๓๑/๗๔.

^{๗๐} ขุ.ชา.ทุก. (ไทย) ๒๗/๑๕๑/๑๐๕.

^{๗๑} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๔. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๑/๓๓๓.

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมบุญชีวิต, หน้า ๑๕.

๒. อับปมาทสัมปทา เรื่องกาลจารี จะเห็นว่าสอดคล้องความไม่ประมาทในกาลเวลา หรืออับปมาทสัมปทา ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย สีลสัมปทาทีสุตตปัญจกะ กล่าวถึง อับปมาทสัมปทา ว่าเป็นเหตุให้บรรลุธรรมได้^{๗๓} และสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นหลักประกันของชีวิตเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ อับปมาทสัมปทา เป็นการตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท และมองเห็นความสำคัญของกาลเวลา แล้วชวนชวนใช้เวลาทั้งคืนวันที่ผ่านไปให้เป็นประโยชน์มากที่สุด^{๗๔}

สรุปความว่า กาลจารี ในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ คือ ความประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา การรู้จักกาลอันเหมาะสม และระยะเวลาในการทำหน้าที่การทำงาน หรือปฏิบัติการต่างๆ กาลจารีนี้มีความสอดคล้องกับหลักสัปปุริสธรรม ๗ ประการ ในข้อกาลัญญุตตา เป็นความรู้จักกาล คือ การรู้เวลาอันเหมาะสม ความเป็นผู้รู้จักกาล ย่อมรู้การออกไปจากที่อยู่อาศัยในกาลอันสมควรเป็นการดี ส่วนการออกไปในกาลอันไม่สมควรไม่เป็นการดี

ต่อไปนี้จะได้อธิบายพรหมจารี ในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ ดังนี้

๒.๒.๕ พรหมจารี แปลว่า ผู้ศึกษาปรมาตม์ ผู้ถือพรต เป็นการเว้นจากเมถุน เป็นต้น พรหมจารี หมายถึง ถือพรหมจรรย์ ผู้เป็นคฤหัสถ์เว้นเมถุนตามความเหมาะสม ดังปรากฏใน พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ คือ ผู้เว้นขาดจากเมถุนธรรม และถือว่ามีเป็นหลักธรรมของกัลยาณธรรมด้วย คือ ผู้ซึ่งว่ามีธรรมงามเพราะศีล^{๗๕} พรหมจรรย์มีความหมายหลายนัย ในที่นี้หมายถึงเมถุนวิริติ หรือการงดเว้นจากเมถุนธรรม หมายถึง การเว้นจากการร่วมประเวณี เป็นความประพฤติอันประเสริฐ มีการให้ การรักษาศีลห้า การประพฤติพรหมวิหาร เมถุนวิริติ หรือการงดเว้นจากการเสพเมถุน ความยินดีเฉพาะคู่ครองของตน^{๗๖}

ในเรื่อง พรหมจารี ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีรายละเอียด ดังนี้

ก. พรหมจารีที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑. ฉวิโสธนสูตร พรหมจารี เป็นการตรวจสอบการถอนอนุสัย ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ฉวิโสธนสูตร มีหลักการตรวจสอบเรื่องการถอนอนุสัย กล่าวถึงพรหมจรรย์ หรือพรหมจารีว่า การอยู่ครองเรือนเป็นเรื่องอึดอัด แม้เรือนจะมีเนื้อที่กว้าง อยู่อาศัยเพียงสามภรรยา ก็ยังถือว่าอึดอัด เพราะห่วงกังวลกันและกัน การครองเรือนเป็นทางแห่งธุลี การบวชเป็นทางปลอดโปร่ง

^{๗๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๐-๕๔/๔๔.

^{๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมนุญชีวิต**, หน้า ๑๓.

^{๗๕} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๙๓/๓๓๑.

^{๗๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๐/๖๔. อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖/๑๑.

แม้จะอยู่ในปราสาทที่มีดงชิต ก็ยังถือว่าปลอดภัย เพราะการบวชไม่มีความยึดติดในสิ่งใดๆ เลย^{๗๗} แม้ในทีฆนิกาย สीलขันธวรรค สุกสูตรก็กล่าวไว้เช่นเดียวกัน^{๗๘} แต่ใจความส่วนใหญ่ เน้นไปในเรื่องศีล ซึ่งจึงจะได้กล่าวต่อไป ในเรื่องสีลา อันว่าด้วยศีลโดยตรงต่อไป

๒. มหาสารโปมสูตร พรหมจรรย์ มีข้อเปรียบเทียบในแก่นแท้ของการประพฤติพรหมจรรย์ ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มหาสารโปมสูตร แสดงเปรียบเทียบการประพฤติพรหมจรรย์ด้วยแก่นไม้ มีใจความว่า เมื่อออกบวชแล้วหวังเพียงลาภสักการะชื่อเสียง เปรียบเหมือนกิ่งและใบไม้ หรือกิ่งและใบแห่งพรหมจรรย์ ความสมบูรณ์ด้วยศีล เปรียบเหมือนสะเก็ดไม้ หรือสะเก็ดแห่งพรหมจรรย์ ความสมบูรณ์ด้วยสมาธิเปรียบเหมือนเปลือกไม้ หรือเปลือกแห่งพรหมจรรย์ และญาณทัสสนะ เปรียบเหมือนกะพี้ไม้ หรือกะพี้แห่งพรหมจรรย์^{๗๙} เจโตวิมุตติ เปรียบเหมือนแก่นไม้ หรือแก่นแห่งพรหมจรรย์ เพราะอรหัตตมรรคและอรหัตตผลเป็นแก่นแห่งพรหมจรรย์^{๘๐} และในพระสูตรนี้ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อบวชแล้ว บวชได้กิ่งใบของพรหมจรรย์ คือ บวชแล้วก็มุ่งแต่จะได้ลาภสักการะ บวชได้เปลือกของพรหมจรรย์ คือ ปฏิบัติในศีลให้บริสุทธิ์ด้วย แล้วพอใจเพียงศีลให้บริสุทธิ์เท่านั้น บวชได้เปลือกของพรหมจรรย์ คือ เมื่อปฏิบัติในสมาธิแล้วก็พอใจเพียงสมาธิเท่านั้น บวชได้กะพี้ของพรหมจรรย์ คือ เมื่อปฏิบัติในศีล ในสมาธิ แล้วปฏิบัติจนเกิดญาณทัสสนะ ก็พอใจเท่านั้น บวชได้แก่นของพรหมจรรย์ คือ ปฏิบัติจนได้วิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลส จึงชื่อว่าบวชได้แก่นของพรหมจรรย์^{๘๑}

๓. อิกฺกุฐธัมมสูตร พรหมจรรย์ เป็นธรรมที่น่าปรารถนา ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต อิกฺกุฐธัมมสูตร ว่าด้วยธรรมที่น่าปรารถนา ธรรมที่น่าปรารถนา น่าพอใจ หาได้ยากในโลก คือ พรหมจรรย์ ความไม่สํารวมอินทริยเป็นอันตรายต่อพรหมจรรย์ ความสํารวมอินทริยเป็นอาหารของพรหมจรรย์^{๘๒}

ต่อไปจะได้อธิบายหลักธรรมที่สอดคล้องกับพรหมจรรย์ ดังจะกล่าวต่อไปนี้

^{๗๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๒/๑๒๑.

^{๗๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๔๔-๔๘๐/๑๙๗-๒๑๓.

^{๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๗/๓๔๐-๓๔๘.

^{๘๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๓๐๗/๑๘๗.

^{๘๑} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), **๔๕ พรรษาของพระพุทธเจ้า**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔.

^{๘๒} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๖๑.

ข. หลักธรรมที่สอดคล้องกับพรหมจรรย์

๑. **ศีล ๘** พรหมจรรย์มีความเกี่ยวข้องกับศีล ๘ โดยตรง ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต สังฆิตตูปสถสูตร ว่าด้วยอุโบสถ ซึ่งมีการประพฤติพรหมจรรย์ คือ เว้นห่างไกลจากเมถุน ธรรม ประพฤติพรหมจรรย์ ตลอดวันหนึ่งและคืนหนึ่งในวัน อุโบสถ^{๘๓} ศีล ๘ หรือ อัฐศีล คือ การรักษาระเบียบทางกาย วาจาให้ยิ่งขึ้นไป โดยเฉพาะการประพฤติพรหมจรรย์ คือ เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์ ซึ่งสมทานรักษาพิเศษในวันอุโบสถ เรียกว่า อุโบสถ หรืออุโบสถศีล^{๘๔}

๒. **มงคล ๓๘** พรหมจรรย์ คือ การประพฤติพรหมจรรย์นี้เป็นมงคลอย่างยิ่ง ดังปรากฏในขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ มงคลสูตร ว่าด้วยมงคล การประพฤติพรหมจรรย์นี้เป็นมงคลอันสูงสุด^{๘๕} การประพฤติพรหมจรรย์เป็นการมุ่งเน้นตามอริยมรรคเป็นหลัก และความหมายอย่างย่อสำหรับคฤหัสถ์ด้วยการถือเมถุนวิริติตามควร คือ พรหมจรรย์ในบุคคลที่มีใช้คู่ครอง เป็นต้น^{๘๖}

สรุปความว่า พรหมจรรย์ ในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสสธรรม ๕ คือ เมถุนวิริติ หรือการงดเว้นจากเมถุนธรรม ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ถือว่ามีกัลยาณธรรม มีธรรมงามเพราะศีล เป็น การตรวจสอบเรื่องการถอนอนุสัย มีความเกี่ยวข้องกับศีล ๘ โดยตรง เป็นมงคลอย่างยิ่งในพระศาสนา มีเป้าหมายที่จะทำให้อัฐสังคิมรรค หรือมรรคมืองค์ ๘ เจริญขึ้น เป็นลำดับไปจนบริบูรณ์ได้

ต่อไปนี้จะได้อธิบายสืบว่า ในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสสธรรม ๕ ดังนี้

๒.๒.๖ **ศีลวา** หมายถึง มีศีล ประพฤติดีงาม ไม่ทำความผิด เป็นผู้ที่มีศีลสัมปทา^{๘๗} เป็นผู้ สมบูรณ์ด้วยศีล สมบูรณ์มี ๓ ประการ คือ ๑. เต็มบริบูรณ์ ๒. เพียบพร้อม^{๘๘} คำว่า ศีล ในที่นี้ หมายถึงปารีสุทธิศีล ๔ มีศีลสำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ด้วยอาจารย์และโคจร^{๘๙} ความสำรวม ชื่อว่า ศีล ดังปรากฏในขุททกนิกาย ปฎิสัมภิตามรรค เจตนาชื่อว่าศีล ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ ล่วงละเมิด ชื่อว่าศีล ศีลมีกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน ศีลเป็นที่รวมแห่งความสำรวม ศีลเป็นที่รวมแห่งความ ไม่ล่วงละเมิด^{๙๐}

^{๘๓} อ.อ.อุจก. (ไทย) ๒๓/๔๑/๓๐๔.

^{๘๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๗๗-๑๗๘.

^{๘๕} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๑/๖.

^{๘๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๗๖.

^{๘๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๖๔/๓๐๔.

^{๘๘} ชุ.อิตฺติ.อ. (ไทย) ๑๑๑/๕๑๘.

^{๘๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๖.

^{๙๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐.

สำหรับเรื่องสีลวา หรือความเป็นผู้มีศีลนี้ มีหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นจำนวนมาก ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ซึ่งเป็นพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงกองศีลโดยตรง มีพรหมชาลสูตรเป็นพระสูตรแรกที่ว่าด้วย เรื่องศีลและทิวฏฐิในเรื่องศีลจำแนกเรื่องศีล จากชั้นต่ำไปหาชั้นสูง เรียกว่า จุฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล รวม ๔๓ ข้อ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงศีลว่า ศีล คือ มีความปกติ ความเรียบร้อยของกิริยาทางกาย เป็นต้น และเป็นฐานรองรับกุศลธรรมเป็นลักษณะ เป็นการขจัดเสียซึ่งความเป็นผู้ทุศีล เป็นรสของศีล ศีลมีความสะอาดเป็นอาการปรากฏ คือ “ความสะอาดของกาย วาจา ใจ” หิริและโอตตปปะ เป็นปทัฏฐฐานของศีล หิริและโอตตปปะเป็นเหตุใกล้ของศีล เมื่อหิริและโอตตปปะมีอยู่ ศีลจึงเกิดขึ้นและดำรงอยู่ เมื่อหิริและโอตตปปะไม่มี ศีลย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ตั้งอยู่ไม่ได้เลย^{๙๑}

ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงพระสูตรในเรื่องของศีลที่น่าสนใจมาแสดงพอสังเขป ดังนี้

ก. สีลวาในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑. สามัญญผลสูตร และมหาสีหนาทสูตร ความมีศีล คือ ผลแห่งความเป็นสมณะที่ประณีต ดังปรากฏในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค สามัญญผลสูตร ผลแห่งความเป็นสมณะที่ประณีต ศีลมี ๓ ระดับ คือ จุฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล โดยจุฬศีล คือ สมบูรณ์ด้วยศีล^{๙๒} คือ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นขาดจากการปล้น และการชู้กรรโชก^{๙๓} เว้นขาดจากการรับทาส เว้นขาดจากการรับสวณไร่นาและที่ดิน เว้นขาดจากการซื้อขาย^{๙๔} มัชฌิมศีล คือ ศีลของภิกษุ คือ เว้นขาดจากการพรากพิชคามและภุตคาม^{๙๕} เว้นขาดจากการดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล เว้นขาดจากการเล่นการพนัน เว้นขาดจากการทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสาร เว้นขาดจากการพูดหลอกลวง^{๙๖} มหาศีล คือ เว้นขาดจากการเลียงชีพผิดทางด้วยเครื่องนาวิชา^{๙๗} มีอาจารย์ เป็น

^{๙๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๒.

^{๙๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๔/๖๕-๖๗.

^{๙๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๐/๔-๕.

^{๙๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๔/๖๖.

^{๙๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๐๔/๖๙.

^{๙๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๑-๒๐/๕-๘.

^{๙๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑-๒๗/๘-๑๐.

มารยาท ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจาและทางใจ^{๙๘} ความสำรวมระวังในศีลทั้งปวง และการที่ไม่เลี้ยงชีวิตด้วยมิฉฉาอาชีวะ มีโคจาระ เป็นการไม่ไปยังสถานที่ไม่ควรไป^{๙๙}

ดังนั้น จูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล เป็นศีลของบรรพชิตในพระพุทธศาสนา นี้เรียกว่า เป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีล^{๑๐๐} ย่อมไม่ประสพภัยอันตรายจากการสำรวมในศีล เปรียบเหมือน กษัตริย์ผู้ได้รับมูรธาภิเษกเป็นพระราชชาติ กำจัดข้าศึกได้แล้ว ย่อมไม่ประสพภัยอันตรายจากข้าศึก ผู้สมบูรณ์ด้วยอริยสีลชั้น ๓ ย่อมเสวยสุขอันไม่มีโทษในภายใน^{๑๐๑} ย่อมได้ชื่อว่าสมบูรณ์ด้วยศีล^{๑๐๒} ดังปรากฏในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค มหาสีหนาทสูตร ความสมบูรณ์ด้วยศีล คือ ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ มีความละอาย เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์ เป็นสีลสัมปทา หรือความถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมเสวยสุขอันไม่มีโทษในภายใน^{๑๐๓}

๒. สุกสูต ศีลมีความสัมพันธ์กับหลักไตรสิกขา ดังปรากฏในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค สุกสูต ว่าด้วยสุกमानพ พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญและทรงให้สมาทานตั้งมั่นอยู่ในอริยสีลชั้น ๓ เมื่อมีศรัทธาย่อมตระหนักรู้ การอยู่ครองเรือนเป็นเรื่องอดีต การบวชเป็นทางปลดปล่อย... เมื่อบวชแล้วอย่างนี้ สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบท มีอาชีวะบริสุทธิ์ สมบูรณ์ด้วยศีล ละเว้นขาดการฆ่าสัตว์ มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ข้อนี้จัดเป็นศีลอย่างหนึ่ง^{๑๐๔}

๓. จักกวัตติสูตร ความเป็นผู้มีศีล ย่อมเป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยวรรณะ ดังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค จักกวัตติสูตร ว่าด้วยพระเจ้าจักรพรรดิ เรื่องความเจริญด้วยวรรณะ การประพฤติธรรมอันเป็นโคจร เป็นวิสัยอันสืบเนื่องมาจากบิดาของตน ซึ่งแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจร คือ สติปัญญา^{๑๐๕} เมื่อประพฤติธรรม ย่อมเจริญด้วยวรรณะ ซึ่งความเจริญด้วยวรรณะ คือ ผู้มีศีล^{๑๐๖}

^{๙๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๒๖.

^{๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

^{๑๐๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีหยาดอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๖-๓๐.

^{๑๐๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๔.

^{๑๐๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๐๕/๗๒.

^{๑๐๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๐๐/๑๗๐.

^{๑๐๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๕๐-๔๕๑/๑๙๘-๑๙๙.

^{๑๐๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๒/๒๑๘.

^{๑๐๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๐/๘๑.

๔. สีสวันตสูตร ความเป็นผู้มีศีล ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต สีสวันตสูตร ว่าด้วยผู้มีศีล เมื่อภิกษุผู้เถระประกอบด้วยความเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เช่นนี้ ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย^{๑๐๗} นอกจากนี้ ในสีสวันตสูตร ยังปรากฏอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต สีสวันตสูตร ว่าด้วยบรรพชิตผู้มีศีล ผู้มีศีล เข้าไปอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใด มนุษย์ทั้งหลายในหมู่บ้านหรือตำบลนั้นย่อมประสพบุญมาก^{๑๐๘} ความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมเป็นที่รักของประชาชน^{๑๐๙} กลิ่นของผู้มีศีลย่อมเป็นกลิ่นอันหาร ผุ้ง่านไปเหลือเกิน^{๑๑๐}

ต่อไปนี้จะได้อธิบายหลักธรรมที่สอดคล้องกับสีลวา ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ข. หลักธรรมที่สอดคล้องกับสีลวา

๑. บุญกิริยาวัตถุ ๓ สีลเป็นบุญกิริยาวัตถุ โดยบุญกิริยาวัตถุ หมายถึง การตั้งใจบำเพ็ญบุญ วัตถุ หมายถึง ที่ตั้งหรือเหตุให้เกิดอานิสงส์ต่างๆ ดังนั้น บุญกิริยาวัตถุ หมายถึง การบำเพ็ญบุญอันเป็นเหตุให้เกิดอานิสงส์ที่สำเร็จด้วยศีล ดังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค สังคิติสูตร กล่าวถึงบุญกิริยาวัตถุ มีสีลมัย คือ บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีล เป็นต้น^{๑๑๑} และในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ก็มีใจความเดียวกัน^{๑๑๒} บุญกิริยาวัตถุ เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ มีสีลมัยบุญกิริยาวัตถุ เป็นการทำบุญด้วยการรักษาศีล^{๑๑๓}

๒. สัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม ๔ สีลเป็นธรรมที่ประโยชน์สุขชั้นสูงขึ้นไป เป็นสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลในภพหน้า ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เบื้องต้น เป็นประโยชน์สุขชั้นสูงขึ้นไป คือ สีลสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยศีล^{๑๑๔}

๓. อนุปปพพิกธา ๕ สีลเป็นองค์ประกอบในอนุปปพพิกธา ๕ ดังปรากฏในมหาวรรค ปัพพชชาภา เป็นธรรมเทศนาที่แสดงเนื้อความลุ่มลึกลงไปโดยลำดับ^{๑๑๕} เพื่อขัดเกลาอหยาศัยของ

^{๑๐๗} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๗/๑๕๕.

^{๑๐๘} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๖/๒๐๘.

^{๑๐๙} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๑๗/๒๗๕.

^{๑๑๐} ชุ.อุ.อ. (ไทย) ๕๖/๔๐๑.

^{๑๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

^{๑๑๒} อจ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๒๙๔.

^{๑๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๓-๙๔.

^{๑๑๔} อจ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๕๓.

^{๑๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖/๓๒.

ผู้ฟังให้ประณิตขึ้นไป^{๑๑๖} จนพร้อมที่จะทำความเข้าใจในธรรมส่วนปรมาตม์ มืองค์ประกอบ คือ สีสลภา เป็นการกล่าวถึงความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม^{๑๑๗}

๔. สารณียธรรม ๖ ศิลเป็นองค์ประกอบในสารณียธรรม เพราะเป็นธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึกถึง ธรรมที่ทำให้เกิดความสามัคคี มืองค์ประกอบ คือ สีสลสามัญญตา หมายถึง ความมีศิลปะวิสุทธิเสมอกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีศิลปะไม่ขาด เป็นไปเพื่อสมาธิ เสมอกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย เป็นสารณียธรรม เพื่อความสงเคราะห์ เพื่อความสามัคคีกัน คือ มีศิลปะ^{๑๑๘}

๕. อริยทรัพย์ ๗ ศิลเป็นอริยทรัพย์ คือเป็นทรัพย์อันประเสริฐ สีสลณะ คือ ทรัพย์^{๑๑๙} สีสลณะ หมายถึง เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์... เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพสุราและเมรัย เรียกว่า สีสลณะ การหมั่นประกอบศิลปะ การเห็นธรรม คือ อริยสัง ^{๑๒๐} เป็นทรัพย์อันประเสริฐ คือ มีศิลปะ เป็นพหุการธรรม หรือธรรมมีอุปการะมาก เพราะเป็นกำลังหนุนในการบำเพ็ญคุณธรรมต่างๆ เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก ทำให้ได้ใช้จ่ายทรัพย์ ให้มีความสุขเป็นอันมาก และผู้มีอริยทรัพย์ย่อมไม่เป็นผู้เซ่งใจ

๖. เภรธรรม ๑๐ ศิลเป็นคุณธรรมที่ทำให้พระเถระอยู่สำราญมืองค์ประกอบสำคัญ คือ สีสลวา เป็นความมีศิลปะ ความเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย ดังปรากฏในอังคตตรนิกาย ทสกนิบาต เภรสุตตร ว่าด้วยคุณธรรมของพระเถระ ประกอบด้วยเป็นผู้มีศิลปะ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ธรรม จะอยู่ในทิศใดๆ ย่อมอยู่สำราญโดยแท้^{๑๒๑}

๗. นาถกรณธรรม ๑๐ ศิลเป็นธรรมที่พึงแห่งการกระทำ เป็นคุณธรรมที่พึงแห่งตนได้ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อการหนุนนำการทำดีทั้งหลาย มืองค์ประกอบคือ ศิล หรือความประพฤติดีงาม สุจริต การรักษาระเบียบวินัย ดังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค^{๑๒๒} ในอังคตตรนิกาย ทสกนิบาต นาถกรณวรรค ในปฐมนาถสูตร และทุติยนาถสูตร โดยในปฐมนาถสูตร ว่าด้วยนาถกรณธรรม มีใจความกล่าวถึง ธรรมเครื่องกระทำที่พึง ประการสำคัญ คือ ความเป็นผู้มีศิลปะ สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ย่อมสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย นี้ก็เป็นนาถกรณธรรม^{๑๒๓} และทุติยนาถสูตร

^{๑๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๗๙.

^{๑๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๕/๔๒.

^{๑๑๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๕/๓๒๒.

^{๑๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๑.

^{๑๒๐} อจ.อภฺจก. (ไทย) ๒๓/๖/๙-๑๐.

^{๑๒๑} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๘/๒๓๑.

^{๑๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๕/๓๕๙.

^{๑๒๓} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๑.

ว่าด้วยนาถกรรม คือ ผู้มีศีล ผู้เป็นเถระ อันหมายถึงพระผู้มีระดับอายุ คุณธรรม ความรู้ที่นับว่าเป็นพระผู้ใหญ่ คือ มีพรรษาตั้งแต่ ๑๐ ขึ้นไป และทรงจำพระปาติโมกข์ได้ ผู้เป็นมัชฌิมะ อันหมายถึงพระระดับกลางมีพรรษาตั้งแต่ครบ ๕ แต่ยังไม่ถึง ๑๐ ผู้เป็นนวกะก็ตี อันหมายถึงพระใหม่มีระดับอายุ คุณธรรม ความรู้ที่นับว่ายังใหม่ มีพรรษาน้อยกว่า ๕ ที่ยังต้องถือนิสัย ย่อมสำคัญภิกษุเหล่านั้นว่า เป็นผู้ควรว่ากล่าวสั่งสอนได้ว่า ผู้มีศีลสำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ นี้ก็เป็นนาถกรรม^{๑๒๔}

สรุปความว่า สีลา คือ การมีศีล เป็นผู้มีศีลสัมปทา ผู้สมบูรณ์ด้วยศีล เพราะศีลเป็นที่รวมแห่งความสำรวม ความเรียบร้อยของกิริยาทางกาย และด้วยความเป็นฐานรองรับกุศลธรรมทั้งหลายนั้นเป็นลักษณะ เพราะถึงแม้ศีลจะต่างกันโดยประเภทแห่งเจตนา ย่อมไม่อาจพ้นไปจากความสะอาดได้ เมื่อหิริและโอตตปะนั้นมียู่ ศีลจึงเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยของพระพุทธศาสนา มโนปณิธานของท่านผู้มีศีล ย่อมสำเร็จได้ เพราะเป็นผู้ปราศจากกิเลสโดยการถอนขึ้นได้ด้วยมรรค

ต่อไปนี้จะได้อธิบายกัลยาณมิตตะ ในฐานะเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ ดังนี้

๒.๒.๗ กัลยาณมิตตะ คือ การมีกัลยาณมิตร^{๑๒๕} หมายถึง เพื่อนที่ดี โดยคำว่า มิตร หมายถึง เพื่อนผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ^{๑๒๖} ผู้ยินดีในกุศลธรรม ชื่อว่า กัลยาณมิตร และการวางตนอย่างเหมาะสม การได้สนทนากับผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะ และถึงพร้อมด้วยปัญญา นี้เรียกว่า กัลยาณมิตตตา^{๑๒๗} กัลยาณมิตตตา ยังหมายถึงความถึง การมีผู้แนะนำ การมีที่ปรึกษา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี การรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมกับท่านผู้ทรงคุณ ทรงปัญญา มีความสามารถเป็นแบบอย่าง ตลอดจนสนับสนุนในทางที่ดี^{๑๒๘}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายลักษณะของผู้เป็นกัลยาณมิตรไว้ว่า เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ศีล วิริยะ สติ และด้วยปัญญา คือ เชื่อมั่นต่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นต่อกรรมและผลแห่งกรรมด้วยศรัทธาสมบัติ เป็นที่เคารพด้วยศีลสมบัติ เป็นผู้ที่สามารถชี้แจงธรรมด้วยสุตสมบัติ

^{๑๒๔} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๘/๓๔.

^{๑๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๓.

^{๑๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๕, ๓๒๐.

^{๑๒๗} อัง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๕๕/๓๔๔.

^{๑๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๗.

เป็นผู้มีก้น้อย สันโดษ ด้วยจาคะสมบัติ เป็นผู้เพียรพยายามในการปฏิบัติ ด้วยวิริยสมบัติ เป็นผู้มั่งคั่ง มีสติ ตั้งมั่น ด้วยสติสมบัติ เป็นผู้มั่งคั่งมั่นคงด้วยสมาธิสมบัติ และรู้แจ้งชัดด้วยปัญญาสมบัติ^{๑๒๔}

ต่อไปนี้จะได้อธิบายกัลยาณมิตตะ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ก. กัลยาณมิตตะในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑. กัลยาณมิตตาทิวรรค กัลยาณมิตรเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้เกิดขึ้นได้ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต กัลยาณมิตตาทิวรรค หมวดว่าด้วยกัลยาณมิตร กล่าวว่ กัลยาณมิตรเป็นธรรมที่นำไปสู่คุณธรรมทั้งหลาย ไม่มีธรรมใดที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป^{๑๓๐} ความมีกัลยาณมิตร เป็นทั้งหมดของการประพฤติ พรหมจรรย์^{๑๓๑}

๒. ปฐมมิตตสูตร และทุติยมิตตสูตร ได้กล่าวถึงองค์แห่งมิตร หรือกัลยาณมิตร ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ปฐมมิตตสูตร ว่าด้วย มิตรผู้ประกอบด้วยลักษณะ ๗ ประการ คือ ให้สิ่งที่ให้ไดยาก ทำกิจที่ทำได้ยาก อดทนถ้อยคำที่อดใจได้ยาก เป็นต้น^{๑๓๒} และในทุติยมิตตสูตร ว่าด้วยองค์แห่งมิตร ประกอบด้วยลักษณะเป็นผู้ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้ มีลักษณะแห่งกัลยาณมิตร มีศรัทธา มีศีล มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เป็นที่เคารพ ยกย่อง ฉลาดในการใช้คำพูด อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ หมายถึง เรื่องเกี่ยวกับฌาน วิปัสสนา มรรค ผล นิพพาน และป้องกันไม่ให้น่าในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ชักชวนให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์^{๑๓๓}

๓. ทิฆฆาณสูตร กัลยาณมิตรเป็นธรรมเพื่อสุขในภพนี้ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ทิฆฆาณสูตร ว่าด้วยโกฬิยบุตรชื่อว่าทิฆฆาณ กล่าวถึงธรรมที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลในภพนี้ เพื่อสุขในภพนี้ คือ กัลยาณมิตตตะ หมายถึง ผู้วางตัวเหมาะสม เจริญ สันทนากับคนในหมู่บ้าน หรือในนิคมที่ตนอาศัยอยู่ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะ และถึงพร้อมด้วยปัญญา คอยศึกษาสัทธาสัมปทาของท่าน ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธาตามสมควร คอยศึกษาศีลสัมปทา

^{๑๒๔} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๖๑.

^{๑๓๐} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๓.

^{๑๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๕๗.

^{๑๓๒} อจ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๖.

^{๑๓๓} อจ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๗.

ของท่าน ผู้ถึงพร้อมด้วยศีลตามสมควร คอยศึกษาจากสัมปทาของท่าน ผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะตามสมควร และคอยศึกษาปัญญาสัมปทาของท่าน ผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาตามสมควร^{๑๓๔}

๔. อุชชยสูตร กัลยาณมิตรเป็นธรรมที่จะอำนวยผลเพื่อเกื้อกูลในภพนี้ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต อุชชยสูตร ว่าด้วยอุชชยพราหมณ์ กล่าวถึงธรรมที่จะอำนวยผลเพื่อเกื้อกูลในภพนี้ เพื่อสุขในภพนี้ นี้เรียกว่า กัลยาณมิตตตา^{๑๓๕}

๕. อิกฺขุธัมมสูตร กัลยาณมิตรเป็นอาหารของศีล ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต อิกฺขุธัมมสูตร ว่าด้วยธรรมที่น่าปรารถนา กล่าวถึงธรรมที่น่าปรารถนา ซึ่งหาได้ยากในโลก คือมีกัลยาณมิตร เพราะความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร หรือการมีมิตรที่ดี เป็นอาหารของศีล ความเป็นผู้มีบาปมิตร หรือมิตรชั่ว เป็นอันตรายต่อศีล การไม่กล่าวคลาดเคลื่อนจากความจริง เป็นอาหารของมิตร^{๑๓๖}

ต่อไปจะได้อธิบายหลักธรรมต่างๆ ที่สอดคล้องกับหลักธรรมกัลยาณมิตตตะ ดังนี้

ข. หลักธรรมที่สอดคล้องกับกัลยาณมิตตตะ

๑. ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตินิกธรรม ๔ กัลยาณมิตรเป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน ดังปรากฏในทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตินิกธรรม เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน เป็นหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น มีองค์ประกอบสำคัญ คือ กัลยาณมิตตตา หรือคบคนดีเป็นมิตร^{๑๓๗}

๒. นาถกรณธรรม ๑๐ กัลยาณมิตตตา เป็นหลักธรรมที่เป็นที่พึงได้ เป็นลักษณะแห่งการกระทำเพื่อเป็นที่พึงของตนได้ มีองค์ประกอบสำคัญ คือ กัลยาณมิตตตา หมายถึง ความมีกัลยาณมิตร ดังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค^{๑๓๘} และในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ปฐมนาสสูตร ว่าด้วยนาถกรณธรรม กล่าวถึงหลักธรรมที่เป็นอยู่อย่างมีที่พึง เพราะผู้ไม่มีที่พึง ย่อมอยู่อย่างเป็นทุกข์ ในหลักธรรมนาถกรณธรรม มีองค์ประกอบสำคัญ คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมิตรที่มีคุณธรรม คือ ศีล^{๑๓๙} และในทุติยนาสสูตร ว่าด้วยนาถกรณธรรม การเป็นอยู่อย่างผู้ที่มีที่พึง โดย

^{๑๓๔} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๑.

^{๑๓๕} อัง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๕๕/๓๔๕-๓๔๖.

^{๑๓๖} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๖๑.

^{๑๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๖.

^{๑๓๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๕/๓๕๙.

^{๑๓๙} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๒.

หลักธรรมนาถกรรมธรรมนี้ คือ... เป็นผู้ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี ผู้เป็นเถระ ซึ่งหวังได้แต่ความเจริญ
อย่างเดียวในกุศลธรรมทั้งหลายนี้ ก็เป็นนาถกรรมธรรม^{๑๔๐}

สรุปใจความว่า กัลยาณมิตรตะ หมายถึง การมีมิตรที่ดีงาม เพื่อนที่ดี ผู้ยินดีในกุศลธรรม
มีกายสุจริต และการวางตัวเหมาะสม เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา การได้คบหาเจรจา
นั้น ย่อมเป็นเหตุแห่งศึกษาและปฏิบัติตามศรัทธาของท่านเหล่านั้น นำไปสู่ความเชื่อมั่นต่อการตรัสรู้
ของพระพุทธเจ้า กรรมและผลแห่งกรรมด้วยศรัทธาสมบัติ ทำให้เกิดบุญนิมิตแห่งกุศลธรรม สามารถ
เป็นสุขในภพนี้ เกื้อกูลต่อพรหมจรรย์ และศีลด้วย

ต่อไปนี้จะได้อธิบายความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับหมวดธรรมอื่น ดังนี้

๒.๓ ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับหมวดธรรมอื่น

การศึกษาความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับหมวดธรรมอื่นนี้ ได้นำหลักธรรมสำคัญ ๓
ประการที่มีกับความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ คือ ไตรสิกขา อิทธิบาท ๔ และปธานียังกรรม ๕

๒.๓.๑ อายุสธรรม ๕ กับหลักไตรสิกขา

ก. ไตรสิกขา ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค คำว่า ไตรสิกขา มีรากศัพท์
มาจากคำว่า ไตร หรือ ตรี แปลว่า สาม และคำว่า สิกขา เป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า
ศึกษา หมายถึง การศึกษา การปฏิบัติ และการอบรมความประพฤติกให้บริสุทธิ์^{๑๔๑} มีศีลบริสุทธิ์^{๑๔๒}

เนื่องจากหลักไตรสิกขา ๓ ประการ ปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ต่อไปนี้จะได้นำมา
ส่วนมาอธิบายประกอบ พอสังเขป ดังต่อไปนี้

ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ซึ่งกล่าวถึง สิกขาวา อธิศีลสิกขา คือ ศีลอันยิ่ง อธิจิตตสิกขา
คือ จิตอันยิ่ง อธิปัญญาสิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง^{๑๔๓} โดยโลกียจิตทั้งหมด ชื่อว่า โลกุตตรจิต ชื่อว่า
อธิจิต^{๑๔๔} อธิศีลสิกขา คือ ศีลเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมความประพฤติ ดังปรากฏในขุททกนิกาย
มหานิทเทส ว่าด้วยสิกขา ๓ กล่าวถึง อธิศีลสิกขา คือ ผู้มีศีลสำรวมด้วยพระปาติโมกข์ อธิจิตตสิกขา
คือ จิตอันยิ่ง หมายถึง ข้อปฏิบัติฝึกอบรมจิต ดังปรากฏในขุททกนิกาย มหานิทเทสว่า อธิจิตตสิกขา คือ
ความสงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติและสุข บรรลุทุติยฌาน ไม่มีวิตก ไม่มี

^{๑๔๐} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๘/๓๕.

^{๑๔๑} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๒๐.

^{๑๔๒} อง.ติก.อ. (ไทย) ๙๑/๓๓๐.

^{๑๔๓} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๒/๓๐๙.

^{๑๔๔} อง.ติก.อ. (ไทย) ๘๒/๓๒๑.

วิจารณ์ มีแต่ปิติและสุข มีอุเบกขา บรรลุดุติยฉาน มีอุเบกขา บรรลุดุตถฉานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะอุเบกขา อธิปัญญาสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา จนรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ ทำให้แจ้งทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ดังปรากฏในขุททกนิกาย มหานิทเทสว่า อธิปัญญาสิกขา คือ ผู้มีปัญญา เห็นความเกิดและความดับ ถึงความสิ้นทุกข์ รู้ตามความเป็นจริงในอริยสัจ ^{๑๔๕}

การฝึกอบรมศีล เน้นที่การสำรวมเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ ดังปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรคว่า เนกขัมมะ ชื่อว่า สีลวิสุทธิ เพราะกั้นกามฉันทะ ความสำรวม ชื่อว่า อธิศีลสิกขา การไม่พยาบาท ชื่อว่า สีลวิสุทธิ เพราะกั้นพยาบาท อรหัตตมรรค ชื่อว่า สีลวิสุทธิ เพราะสามารถกั้นกิเลสทั้งปวง การฝึกอบรมจิตนั้น เน้นที่ความตั้งมั่นแห่งจิต ดังปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรคว่า จิตตวิสุทธิ คือ ความไม่ฟุ้งซ่าน การฝึกอบรมปัญญานั้น เน้นที่การรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายเพื่อให้เกิดความเห็นที่บริสุทธิ์ ดังปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรคว่า ทิฏฐิวิสุทธิ คือ ความไม่ฟุ้งซ่านและความเห็นนั้น ความสำรวมนั้นชื่อว่า อธิศีลสิกขา ความไม่ฟุ้งซ่านนั้นชื่อว่า อธิจิตตสิกขา ความเห็นที่ถูกต้องนั้นชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา^{๑๔๖} การฝึกอบรมไตรสิกขา มีจุดประสงค์เพื่อการทำลายกิเลส ดังปรากฏในขุททกนิกาย ธรรมบท เรื่องนางปุลณทาสี เพราะเป็นผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลา หมั่นอบรมไตรสิกขา อาสวะทั้งหลายย่อมสิ้นไป^{๑๔๗} และในขุททกนิกาย มหานิทเทสว่า การอบรมไตรสิกขา ย่อมเป็นไปเพื่อการไม่ประพฤติผิดเพราะรู้ในเหตุที่ทำให้ประพฤติผิดนั้น เพื่อละเมถุนธรรม เพื่อทางแห่งญาณ และเพื่อกำจัดมลทิน^{๑๔๘}

ไตรสิกขาเป็นหน้าที่ของผู้ประพฤติพรหมจรรย์ เมื่อไม่มีการอบรมไตรสิกขา ก็เปรียบได้กับลาในฝูงโค ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต คัทรภสูตร ว่าด้วยภิกษุที่ไม่มีไตรสิกขาเปรียบเหมือนลาในฝูงโค เมื่อลาติดตามฝูงโค เข้าใจว่าเป็นโค แต่ไม่มีสีเหมือนโค ไม่มีเสียงเหมือนโค ไม่มีรอยเท้าเหมือนโค เพียงแต่ติดตามไปข้างหลังเท่านั้น แม้ฉันทิ ฉันทินั้น เสมือนการติดตามไปข้างหลังหมู่ภิกษุ แม้เข้าใจว่าเป็นภิกษุ แต่ไม่มีความพอใจในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา^{๑๔๙} ก็ไม่ทำให้เป็นภิกษุที่สมบูรณ์ได้^{๑๕๐} และการอบรมไตรสิกขา เปรียบเป็นกิจที่ควรทำเบื้องต้น ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต เขตตสูตร ว่าด้วยกิจเบื้องต้นที่ควรทำในนา ชาวนามีกิจที่ต้องทำในเบื้องต้น

^{๑๔๕} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘-๔๙.

^{๑๔๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๐-๔๑/๖๐๖-๖๐๗.

^{๑๔๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๖/๑๐๓.

^{๑๔๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๐. ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๒/๑๘๒.

^{๑๔๙} อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๓๐๙.

^{๑๕๐} อจ.ติก.อ. (ไทย) ๘๓/๓๒๒.

คือ จำเป็นต้องไถ่คราดนาให้เรียบร้อย แล้วจึงเพาะพืชลงไปตามกาลที่ควร ไข่น้ำเข้าบ้าง และระบาย น้ำออกบ้างตามกาลที่เหมาะสม กิจที่ควรทำเบื้องต้น คือ การอบรมไตรสิกขา^{๑๕๑}

ไตรสิกขา เป็นไปเพื่อความสิ้นแห่งสังโยชน์ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ปฐม- สิกขาสูตร ว่าด้วยไตรสิกขา มีวาระที่จะยกขึ้นแสดงเป็นข้อ ๆ ตามลำดับทุกกิ่งเดือน เพราะไตรสิกขานี้ เป็นที่รวมของสิกขาบททั้งหมด^{๑๕๒} เมื่อทำศีลให้บริบูรณ์ ทำสมาธิและปัญญาย่อมมีกำลัง การปฏิบัติ ควรแก่ศีล ย่อมเป็นไปเพื่อการสิ้นสังโยชน์ เมื่อสังโยชน์ ๓ ประการ คือ สกกายทิฐิ วิจิกิจฉา และ สิลัพพตปรามาสสิ้นไป จึงเป็นโสดาบัน เพราะคำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรค ๘ มีสัมมาทิฐิ ไม่มี ทางตกต่ำไปในอบาย มีสกทาคามีมรรคในเบื้องหน้า เมื่อทำศีลให้บริบูรณ์ เจริญสมาธิและปัญญา พอประมาณ พึงกระทำสังโยชน์ ข้อกามราคะและภริชชะ ได้เบาบางลง จึงเป็นสกทาคามี เมื่อทำศีลให้ บริบูรณ์ ทำสมาธิให้บริบูรณ์ ทำปัญญาพอประมาณ เมื่อสังโยชน์เบื้องต้นสิ้นไป จึงเป็นพระอนาคามีที่ เกิดในสุทธาวาส ย่อมสิ้นกิเลสในชั้นสุทธาวาสนั้น เมื่อทำศีลให้บริบูรณ์ ทำสมาธิให้บริบูรณ์ ทำปัญญา บริบูรณ์ ย่อมทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ^{๑๕๓} หลักไตรสิกขานำไปสู่ทิฐิที่เป็นโลกุตตระ ได้ ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก โกสัมพียสูตร ว่าด้วยภิกษุชาวเมืองโกสัมพี กล่าวถึง ผู้มีทิฐิ เป็นผู้มีใจขวนขวายในกิจที่น้อยใหญ่ที่ควรทำในอริสัสสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญา สิกขา^{๑๕๔} เหมือนโคแม่ลูกอ่อน ซึ่งเล็มหญ้าไปพลงช้างเลื่องตุลุกไปพลง แม่นั้นใด ผู้มีทิฐิก็ฉนั้นนั้น เหมือนกันพระโสดาบันก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน ย่อมเป็นผู้ขวนขวายในกิจที่ควรทำ มีความปรารถนาใน ไตรสิกขานี้ คือ ญาณที่เป็นเป็นโลกุตตรญาณ^{๑๕๕}

ต่อไปนี้จะได้อธิบาย ไตรสิกขา ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึง หลักไตรสิกขาไว้อย่างละเอียด เพราะคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายความโดยอาศัยหลักไตรสิกขาเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้น คือ ผู้มีปัญญา มีความเพียร ตั้งตนไว้ในศีล แล้วทำสมาธิ และปัญญาให้เจริญอยู่ จะพึงถางรกชัฏเสียได้ ผู้มีปัญญาย่อมสำเร็จด้วย อานุภาพแห่งกรรมเก่ามาแล้ว บุคคลนั้นตั้งตนไว้ในศีลแล้วพึงเจริญสมณะและวิปัสสนา โดยกระทำ ติดต่อกันไปด้วยสามารถแห่งความเพียร มีปัญญาและกระทำความแจ้งชัดด้วยสามารถแห่งปัญญา ซึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงทางแห่งวิสุทธินี้ มีศีล สมาธิและปัญญา ในสิกขา ๓ นั้น อริสัสสิกขาทรง ประกาศด้วยศีล อธิจิตตสิกขาทรงประกาศด้วยสมาธิ อธิปัญญาสิกขาทรงประกาศด้วยปัญญา เพราะ

^{๑๕๑} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๔/๓๑๐.

^{๑๕๒} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๘.

^{๑๕๓} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒.

^{๑๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๗/๕๓๕.

^{๑๕๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๔๙๗/๔๑๒.

ความงามในเบื้องต้นทรงประกาศด้วยศีล เพราะเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย ศีลอันบริสุทธิ์ด้วยดีเป็นเบื้องต้น ศีลนั้นชื่อว่าเป็นความงาม เพราะนำมาซึ่งคุณมีความไม่เดือดร้อน ความงามในท่ามกลางพระศาสนาทรงประกาศด้วยสมาธิ เพราะการยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อมด้วยสมาธินั้น ชื่อว่าเป็นความงามเพราะนำมา ซึ่งคุณมีการแสดงฤทธิ์ได้ เป็นต้น ความงามในที่สุดทรงประกาศด้วยปัญญา ปัญญาชื่อว่าเป็นความงามในที่สุด เพราะการชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว เพราะมีปัญหาเป็นยอดปัญญานั้นชื่อว่าเป็นความงาม เพราะนำมาซึ่งความเป็นผู้คงที่ในอารมณ์ทั้งหลาย^{๑๕๖} และในอธิปัญญาสิกขานี้ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ ทรงสั่งสอนประชาชนให้ดำรงอยู่ และไม่มีกรรมกิจอื่นใดที่จะต้องทำไปยิ่งไปกว่านี้อีก เพราะเป็นปัญญาแห่งคุณธรรมอันสูงสุดเพื่ออิมุตติ^{๑๕๗}

ข. ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับหลักไตรสิกขา จากใจความดังกล่าวข้างต้นตามหลักไตรสิกขา ๓ ย่อมมีความสัมพันธ์กับหลักธรรมของอายุสธรรม ๕ เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ โดยมุ่งกำจัดเหตุแห่งความทุกข์ เพื่อสร้างภาวะที่เป็นสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต ซึ่งเป็นปฏิบัติเพื่อนำชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมาย และยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา ครอบคลุมข้อปฏิบัติด้านศีลสมาธิ ปัญญา กล่าวคือ สปัปายการี เป็นการพิจารณาเลือกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตอย่างแท้จริง มีสอดคล้องกับด้านศีล สปัปายมัตตัญญู ปริณตโกซี และกาลจารีมีสอดคล้องกับด้านสมาธิ เป็นการสร้างจิตใจที่บริสุทธิ์ในการเกี่ยวข้องกับปัจจัยนั้นๆ อย่างมีสติ และวิริยะ อยู่ในกรอบของคุณค่าแท้ กล่าวคือ สปัปายมัตตัญญูเป็นการคำนึงในเชิงปริมาณที่พอเหมาะพอดีกับความต้องการของชีวิต เป็นเหตุเกื้อกูลแห่งความวิเวกในการเข้าองค์ฌาน ในเรื่องปริณตโกซี เป็นการคำนึงในเชิงคุณภาพ โดยพิจารณาการฉันด้วยการมีสติกำหนดรู้ก่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่น เป็นการฉันอาหารอย่างพอเหมาะควรแก่ภาวะธาตุของร่างกาย โดยเน้นอาหารที่ย่อยง่ายเหมาะแก่การเผาผลาญได้ดี เพื่อมุ่งเน้นประโยชน์ที่จะยังอรรถภาพของชีวิตให้เหมาะแก่การเจริญสมณธรรม และอายุสธรรมข้อที่ ๔ ในเรื่องกาลจารี เป็นการคำนึงในเชิงคุณภาพ คือ การใช้เวลาที่เหมาะสมในการทำสมาธิเพียร ในการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ และองค์ธรรมสุดท้าย คือ พรหมจารีมีความสอดคล้องด้านปัญญา มุ่งเน้นการขัดเกลาจิตใจด้วยการสร้างคุณธรรม ศรัทธา และสติปัญญา ให้เกิดขึ้น โดยมีสัมมาทิฐิ หรือปัญญา เป็นจุดเริ่มต้นของความประพฤติที่ขอบธรรม ส่วนสีลวามีความสอดคล้องในเรื่องศีล เช่นเดียวกับสปัปายการี และกัลยาณมิตตะหรือกัลยาณมิตร จัดเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์หรือพรหมจารี ดังนั้นจึงความสอดคล้องด้านปัญญาเช่นเดียวกัน

^{๑๕๖} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖-๗.

^{๑๕๗} วคิน อินทสระ, **พระไตรปิฎก ฉบับที่ทำได้ง่ายแล้ว (ที่มณีกายทั้งหมด มัชฌิมนิกายบางส่วน)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๔.

๒.๓.๒. อายุสัทธิธรรม ๕ กับอิทธิบาท ๔

ก. อิทธิบาท ๔ ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค หลักธรรมที่ทำให้อายุยืน ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไป คือ อิทธิบาท ๔ จึงจะได้อธิบาย อิทธิบาท ๔ พอสังเขปเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาความสัมพันธ์ของอายุสัทธิธรรม ๕ กับอิทธิบาท ๔ ต่อไปนี้จะได้อธิบายอิทธิบาท ๔ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

อิทธิบาท ๔ ประการนี้ คือ ฉันทสมาธิปธานสังขาร หมายถึง ความเพียรที่มุ่งมั่นทำให้เกิดสมาธิจากฉันทะ วิริยสมาธิปธานสังขาร หมายถึง ความเพียรที่มุ่งมั่นทำให้เกิดสมาธิจากวิริยะ จิตตสมาธิปธานสังขาร หมายถึง ความเพียรที่มุ่งมั่นทำให้เกิดสมาธิจากจิต วิมังสาสมาธิปธานสังขาร หมายถึง ความเพียรที่มุ่งมั่นทำให้เกิดสมาธิจากวิมังสา อิทธิบาท ๔ นี้เป็นองค์คุณสำคัญให้บรรลุถึงความสำเร็จ^{๑๕๘} อิทธิบาท ๔ ประการนี้ เป็นเพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จ ดังปรากฏในทีฆนิกาย มหาวรรค ขนวงสกสูตร ว่าด้วยขนวงสภยักรั การเจริญอิทธิบาท ๔ ประการ เพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จ^{๑๕๙} เมื่อเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นเหตุแห่งความเจริญอายุ ดังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค จักกวัตติสูตร ว่าด้วยพระเจ้าจักรพรรดิ เรื่องความเจริญด้วยอายุ การประพடுத்தธรรมอันเป็นวิสัยสืบเนื่องมาจากบิดาของตน ซึ่งแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจร คือ สติปฏิฐาน ๔^{๑๖๐} ย่อมเจริญด้วยอายุบ้าง โดยมีคำอธิบายว่า เมื่อทำอิทธิบาท ๔ ประการนี้ให้มาก จะดำรงชีวิตอยู่ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัปก็ได้^{๑๖๑}

การเจริญอิทธิบาท ๔ เป็นไปเพื่อรู้อย่างระคะ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ในอิทธิบาทสูตร ว่าด้วยการเจริญอิทธิบาทเพื่อรู้อย่างระคะ^{๑๖๒} การเจริญอิทธิบาท ๔ ย่อมเป็นผู้ควรแก่ความเบื่อหน่ายยิ่ง ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ เจโตศีลสูตร ว่าด้วยกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู กล่าวถึง การเจริญอิทธิบาท ๔ มีความเพียรยิ่ง ย่อมเป็นผู้ควรแก่ความเบื่อหน่ายยิ่ง และควรแก่การบรรลุดุธรรม ซึ่งอุปมาด้วยแม่ไก่ฟักไข่ แม้ว่าแม่ไก่นั้นจะไม่เกิดความปรารถนาว่า ลูกไก่เหล่านั้นจะใช้ปลายเล็บหรือจะงอยปาก เจาะทำลายเปลือกไข่ออกมา หรือไม่ก็ตาม ถึงอย่างนั้นลูกไก่เหล่านั้น ก็ต้องเจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาด้วยปลายเล็บหรือจะงอยปากออกมาได้ แม้นั้นใด ก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน จึงเป็นผู้ควรแก่ความเบื่อหน่าย เพราะเป็นการทำลายกิเลสด้วยญาณ และควรแก่การบรรลุดุธรรม^{๑๖๓}

^{๑๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๑๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘.

^{๑๖๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๓๒/๒๑๘.

^{๑๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๐/๘๐-๘๑.

^{๑๖๒} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๖/๓๙๑.

^{๑๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๙/๒๐๓.

การเจริญอิทธิบาท ๔ เป็นทางแห่งการหลุดพ้นจากชั้น ๕ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อสังขตสูตร ว่าด้วยอสังขตธรรม เป็นทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม ด้วยอิทธิบาท ๔^{๑๖๔} ย่อมมุ่งไปสู่อริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์ ดังปรากฏในวิริยสูตร ว่าด้วยธรรมที่บุคคลพลาด อิทธิบาท ๔ นี้ บุคคลใดพลาดแล้ว ย่อมพลาดจากอริยมรรคโดยอิทธิบาท ๔ นำไปสู่ความเป็นอริยะ ดังปรากฏในอริยสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นอริยะ อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่ตัดมูลรากแห่งวัฏฏะ อิทธิบาท ๔ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด ดังปรากฏในนิพพิทาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายเพื่อนิพพาน^{๑๖๕} ทำให้ได้วิมุตติ ดังปรากฏในภิกขุสูตร ว่าด้วยเหตุที่ทำให้ได้วิมุตติ เป็นผลอันเกิดจากสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน ส่วนปัญญาวิมุตติ เป็นผลอันเกิดจากปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๖๖} และทำให้เกิดญาณได้ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ญาณสูตร ว่าด้วยญาณเกิดขึ้นเพราะเจริญอิทธิบาท ญาณจึงเกิดขึ้น^{๑๖๗}

จากพระสูตรทั้งหลายที่กล่าวถึงนั้น ทำให้ทราบว่า อิทธิบาท ๔ หมายถึง ทางแห่งความสำเร็จ ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุความสำเร็จ อันได้แก่ ฉันทะ คือ ความพอใจ วิริยะ คือ ความเพียร จิตตะ คือ ความมีจิตตั้งมั่น และวิมังสา คือ ความไตร่ตรองเป็นคุณธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้กิจการงานที่ทำนั้นสำเร็จตามประสงค์ เป็นคุณธรรมที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จได้ เพราะมุ่งไปสู่อริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์ นำไปสู่ความเป็นอริยะ ทำให้ได้วิมุตติ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด ย่อมคลายกำหนด ย่อมรู้ยิ่ง ย่อมตรัสรู้ และบรรลุถึงนิพพาน

ต่อไปนี้จะได้อธิบาย อิทธิบาท ๔ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คำว่า อิทธิบาท ๔ ประกอบด้วยฉันทสมาธิ และปธานสังขาร ด้วย วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งสมาธิและปธานสังขาร เหล่านี้เป็นบาทของฤทธิ์ เป็นไปเพื่อได้ฤทธิ์ โดยสมาธิมีความพอใจเป็นเหตุ ชื่อว่า ฉันทสมาธิ คำนี้เป็นชื่อของสมาธิ สังขารอันเป็นประธาน ชื่อว่า ปธานสังขาร เป็นเหตุตั้งไว้ชอบที่ทำให้กิจให้สำเร็จ ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร อธิบายว่าเป็นความสำเร็จ เจริญงอกงาม อิทธิบาทอีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า บาท เพราะเป็นเหตุให้สัตว์ถึงความว่าเป็นเหตุให้สัตว์บรรลุ บาทแห่งฤทธิ์ ชื่อว่า อิทธิบาท คำว่า อิทธิบาทนี้ เป็นชื่อแห่งธรรมมีฉันทะ เป็นต้น หากอาศัยฉันทะจึงได้สมาธิและได้จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเรียกว่า ฉันทสมาธิ พยายามเพื่อให้ธรรมที่เป็นกุศล

^{๑๖๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๗/๔๕๖-๔๕๗.

^{๑๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๔-๘๑๖/๓๗๘-๓๗๙.

^{๑๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๙/๓๘๒-๓๘๓.

^{๑๖๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๑/๓๘๔-๓๘๕.

ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ทำให้องค์ฌานหรือสมาธิสัปายะ เกื้อกูลต่อการมีอายุยืน ภายสงบ จิตวิเวก อยู่ในอิริยาบถสัปายะ เรียกว่า ปธานสังขาร ฉันทสมาธิและปธานสังขารเรียกว่า อธิธิบาท^{๑๖๘}

ข. ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับอธิธิบาท ๔ จากใจความดังกล่าวข้างต้น ตามหลักอธิธิบาท ๔ ย่อมมีความสัมพันธ์กับหลักธรรมของอายุสธรรม ๕ ด้วยธรรมที่เป็นเหตุแห่งอายุยืน และอายุสั้นโดยตรง เช่นเดียวกับหลักอธิธิบาท ๔ ที่เป็นเหตุแห่งการมีอายุยืน ด้วยการสร้างเหตุแห่งการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม มีความเพียรในการขวนขวายในงานเพื่อเกื้อกูลต่อการพัฒนาสติปัญญา ด้วยความตั้งมั่นแห่งจิต ส่งผลให้เกิดความสัปายะต่อการมีอายุด้วยคุณภาพกายและใจที่สมบูรณ์ เป็นเหตุปัจจัยถึงพร้อมแห่งการบรรลุธรรมได้^{๑๖๙} เช่นเดียวกับหลักปฏิบัติแห่งอายุสธรรม ๕ ซึ่งอธิธิบาท ๔ มุ่งหมายในเชิงสภาวะแห่งจิตเป็นสำคัญ แต่หลักอายุสธรรม ๕ นอกจากเกื้อกูลต่อร่างกายและจิตใจแล้ว ยังเพิ่มข้อกำหนดในการจัดสรรองค์ประกอบต่างๆ ให้สัปายะแก่กายและใจด้วย เช่น สถานที่ เวลา บุคคล เป็นต้น ดังนั้น หลักธรรมในอายุสธรรม ๕ จึงมีความสัมพันธ์กับอธิธิบาท ๔ ทั้งในเชิงของความหมายที่เป็นธรรมที่ทำให้อายุยืน เช่นเดียวกัน และความสัมพันธ์ในเชิงองค์ประกอบที่สำคัญอันนำไปสู่การปฏิบัติธรรมจนบรรลุธรรมได้ในที่สุด

ต่อไปนี้จะได้อธิบายความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับปธานียังคธรรม ๕ ดังจะกล่าวต่อไป

๒.๓.๓ อายุสธรรม ๕ กับปธานียังคธรรม ๕ ในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีองค์แห่งความเพียร คือ ปธานียังคธรรม ๕ ประการ ดังจะกล่าวอธิบายปธานียังคธรรม ๕ พอสังเขป เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับปธานียังคธรรม ๕ ดังนี้

ก. ปธานียังคธรรม ๕ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค การปฏิบัติธรรมจะได้ผลดีหรือมีความก้าวหน้าหรือไม่ ขึ้นกับอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติโดยตรง ปธานียังคธรรม คือ องค์แห่งความเพียรของผู้ปฏิบัติ คือ ๑. มีศรัทธา ๒. มีอาพาธน้อย มีการย่อยอาหารสม่ำเสมอ ๓. ไม่ไออวด ไม่มีมาลา ๔. ปราศจากความเพียร ๕. มีปัญญา เห็นความเกิดและดับ การที่กุลบุตรผู้ออกจากเรือน บวชเป็นบรรพชิต ด้วยปัญญา ใช้เวลาเพียงหกปี... หนึ่งปี... เจ็ดเดือน... หนึ่งเดือน... ครึ่งเดือน... หกคืนหกวัน... หนึ่งคืนหนึ่งวัน เมื่อประกอบด้วยองค์แห่งผู้มีความเพียร ๕ ประการนี้ ได้รับการแนะนำสั่งสอนในเวลาเย็น บรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเช้า สั่งสอนในเวลาเช้า ก็บรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเย็น^{๑๗๐}

^{๑๖๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๖๖.

^{๑๖๙} อจ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๙๔/๗๒.

^{๑๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๑๘/๓๕๔-๓๕๖.

ประธานยังกรรม ๕ กล่าวถึงบุคคลที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมไว้ว่า มีอาพาธน้อย ย่อมเหมาะสมแก่การประพฤติปฏิบัติธรรม แม้อยู่ในสถานที่สัปปายะ ถ้ามีโรคภัยเบียดเบียน ก็ย่อมทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปด้วยความยากลำบาก เมื่อบางคนปฏิบัติธรรมจะมีโรคภัยรบกวน เพราะมีอาพาธมาก แต่สำหรับบุคคลผู้ไม่มีโรค มีอาพาธน้อย และอาหารย่อยส่ำเสมอ ย่อมเหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติธรรม ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต เสนาสนสูตร ว่าด้วยองค์ประกอบของเสนาสนะ กล่าวถึง ผู้ประกอบด้วยองค์ ๕ มีเสนาสนะอันประกอบด้วยองค์ ๕ ไม่นานนัก ย่อมแจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปแล้ว^{๑๗๑} และยังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ซึ่งมีใจความเดียว^{๑๗๒} เสนาสนะอันประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนี้ คือ ๑. เสนาสนะอยู่ไม่ไกลเกินไป ๒. ปัจจัยสี่เกิดขึ้นโดยไม่ฝืดเคืองแก่ผู้อยู่ในเสนาสนะนั้น ๓. ผู้เป็นพระเถระ เป็นพหูสูต อยู่ในเสนาสนะนั้น ๔. ผู้เป็นพระเถระเหล่านั้นย่อมสอบถามได้ ๕. พระเถระเหล่านั้นย่อมบรรเทาความสงสัย ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้^{๑๗๓}

ประธานยังกรรมนี้ ยังสอดคล้องกับโศดาปัตติยงค์ หรือคุณสมบัติของพระโศดาบัน ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ทัฏฐัพพสูตร ว่าด้วยธรรมที่พึงเห็น กล่าวคือ พละ คือ สัทธา พละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ย่อมจะเห็นสัทธาพละได้ในโศดาปัตติยงค์ อันเป็นองค์เครื่องบรรลุโศดา ย่อมจะเห็นวิริยพละได้ในสัมมปธาน คือ สังวรปธาน คือ ระวังบาปอกุศลธรรมมิให้เกิดขึ้น ปหานปธาน คือ กำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภาวนาปธาน คือ ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น อนุรักษนาปธาน คือ รักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป ย่อมจะเห็นสติพละได้ในสติปฏิฐาน ๔ มีสมาธิพละได้ในฌาน ๔ และเห็นปัญญาพละได้ในอริยสัจ ๔^{๑๗๔}

ความเป็นโศดาปัตติยงค์ ปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นใจความเดียวกันหลายพระสูตร ดังปรากฏในโศดาปัตติสังยุต เป็นต้น และในสังยุตตนิกาเย มหาวารวรรค ปฐมและทุติยमितตามัจจุสูตร ว่าด้วยการชักชวนมิตรอำมาตย์ กล่าวถึง การอนุเคราะห์ให้ผู้จะเป็นมิตร ชักชวนคนเหล่านั้นให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในองค์เครื่องบรรลุโศดา และในทุติยमितตามัจจุสูตร ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และศีล จะไม่ไปเกิดในนรก สัตว์ดิรัจฉาน หรือเปรต^{๑๗๕} และยังทำให้สามารถบรรลุธรรมถึงพระอนาคามีได้ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาเย มหาวารวรรค ทีฆาวุอุปาสกสูตร ว่าด้วยทีฆาวุอุปาสก เมื่อทีฆาวุอุปาสก ได้รับทุกขเวทนา มาก พระพุทธองค์แสดงธรรมให้ทีฆาวุอุปาสก

^{๑๗๑} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๙.

^{๑๗๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖.

^{๑๗๓} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗-๑๙.

^{๑๗๔} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๑๙.

^{๑๗๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๑๒-๑๐๑๓/๕๑๕-๕๑๗.

ตั้งความปรารถนาด้วยคุณสมบัติของพระโศดาบัน จนเห็นว่าสังขารทั้งปวงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่ฆาวูอุบาสกจึงเป็นพระอนาคามี แล้วที่ฆาวูอุบาสกก็ได้ถึงแก่กรรม^{๑๗๖}

ต่อไปนี้จะได้อธิบายปธานียังกรรม ๕ ที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งปธานียังกรรมนี้ ในปริจเฉทที่ ๒๑ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ มีใจความกล่าวถึงเรื่องภูฐานคามินิวิปัสสนา ซึ่งในชื่ออื่นว่า ปาริสุทธิปธานียังคะ คือ ปฏิปทาญาณวิสุทธิ ซึ่งหมายถึง องค์อันเป็นที่ตั้งแห่งความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์^{๑๗๗}

ข. ความสัมพันธ์ของอายุสสธรรม ๕ กับปธานียังกรรม ๕ ปธานียังกรรม ๕ มีความสัมพันธ์กับหลักธรรมของอายุสสธรรม ๕ เพราะแต่ละองค์ประกอบของอายุสสธรรมมีความเกี่ยวข้องการปฏิบัติธรรมและการบรรลุธรรมโดยตรง เช่น อายุสสธรรม ๕ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความส่ำปายะในการปฏิบัติธรรม การบริโภคลึ่งที่่ยอย่ง่ายตามหลักปริณตโภซี ทำให้มีการย่อยอาหารส่ำมาเสมอ เป็นต้น ปธานียังกรรม ๕ นี้เป็นองค์ประกอบเพื่อการบรรลุธรรมโดยตรง ซึ่งหลักปธานียังกรรม ๕ มีความเกี่ยวถูตต่อผู้ปฏิบัติธรรมในเรื่องของการสร้างศรัทธา การบริโภคอาหารที่่ยอย่ง่าย มีความเพียรอย่างซื่อตรง ก่อให้เกิดปัญญา ซึ่งพบว่าหลักการปฏิบัติของปธานียังกรรม ๕ มีความสอดคล้องกับอายุสสธรรม ๕ โดยข้อปฏิบัติในปธานียังกรรม ๕ เป็นเหตุเกี่ยวถูตทั้งกายและใจเพื่อการปฏิบัติธรรมโดยตรง แต่อายุสสธรรม ๕ ยังหมายรวมถึงการสร้างบุคคลและสิ่งแวดล้อมด้วย จึงสามารถกล่าวได้ว่า อายุสสธรรม ๕ และปธานียังกรรม ๕ เป็นปัจจัยแก่การปฏิบัติธรรม และการบรรลุธรรมได้

สรุปความว่า จากที่ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ของอายุสสธรรม ๕ กับหมวดธรรมต่างๆ คือ หลักอายุสสธรรม ๕ มีความสัมพันธ์กับไตรสิกขา ๓ โดยมีข้อปฏิบัติสอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ ครอบคลุมด้านศีล สมาธิ และปัญญา หลักของอายุสสธรรม ๕ มีความสัมพันธ์กับอิทธิบาท ๔ ในเชิงของความหมายขององค์ธรรมที่ทำให้อายุยืน ซึ่งอิทธิบาท ๔ มุ่งหมายในการพัฒนาจิตเป็นหลัก แต่อายุสสธรรม ๕ ครอบคลุมถึงการอนุเคราะห์กายและจิตให้สมบูรณ์ รวมทั้งจัดสรรสิ่งแวดล้อมให้มีความส่ำปายะด้วย ดังนั้น อายุสสธรรม ๕ จึงมีความสัมพันธ์กับอิทธิบาท ๔ ด้วยเป็นหลักธรรมที่ทำให้อายุยืน และหลักปธานียังกรรม ๕ ยังมีความสัมพันธ์กับอายุสสธรรม ในการสร้างเหตุเกี่ยวถูตทั้งกายและใจ เพื่อการปฏิบัติธรรมโดยตรง และมีความสัมพันธ์ที่นำไปสู่การปฏิบัติธรรม จนสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด

^{๑๗๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๙/๔๙๑-๔๙๓.

^{๑๗๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๑๒๙.

๒.๔ สรุปท้ายบท

บทสรุปจากการศึกษา ความหมายของอายุสธรรม ๕ หมายถึง ธรรมที่นำไปสู่การมีอายุยืนและอายุสั้น คือ ๑. สัปายการี หมายถึง การทำความสบาย ๒. สัปายมัตตัญญู หมายถึง การเป็นผู้รู้ประมาณ ๓. ปริณตโภซี หมายถึง การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔. กาลจารี หมายถึง ความรู้จักกาล ๕. พรหมจารี หมายถึง การประพฤติพรหมจรรย์ หรือ ๔. สีลวา หมายถึง การเป็นผู้มีศีล และ ๕. กัลยาณมิตตะ หมายถึง การเป็นผู้มีมิตรดี ซึ่งกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของศีลและพรหมจรรย์ด้วย หลักอายุสธรรม ๕ มีความสัมพันธ์กับหลักไตรสิกขา ๓ เพราะเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับอริยสัจ ๔ ครอบคลุมข้อปฏิบัติทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา สำหรับหลักอิทธิบาท ๔ มีความสัมพันธ์กับหลักธรรมของอายุสธรรม ๕ เพราะเป็นหลักธรรมสร้างเหตุแห่งอายุยืน และปธานียังคธรรม ๕ มีความสัมพันธ์กับอายุสธรรม ๕ เพราะแต่ละองค์ประกอบมีความเกี่ยวข้องในเรื่องการปฏิบัติธรรม และการบรรลุธรรมโดยตรง หากผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติตามแนวทางในหลักอายุสธรรม ๕ แล้ว ย่อมเป็นไปได้เพื่อความสัปายะทั้งกายและใจ เอื้อต่อความสันโดษ เป็นเหตุเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม และการบรรลุธรรมได้

บทที่ ๓

อายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการมีอายุยืน ด้วยความเป็นของประเสริฐ ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ และพละ ซึ่งแม้ว่าเราจะเป็นผู้เลิศด้วยอายุแล้วก็ตาม แต่ยังไม่อาจเป็นผู้มีอายุยืนได้อย่างแท้จริง หากไม่นำช่วงเวลาการมีอายุขัยนั้นมาเป็นเครื่องมือในการรองรับกุศลธรรมเบื้องสูง จนแจ้งประจักษ์ชัดในสภาพธรรมด้วยรูปนาม สังขาร และธรรมทั้งปวง ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเหตุนี้ได้นำไปสู่การพ้นไปจากความเกิดและความตาย จบสิ้นความชรา มรณะ มุ่งสู่ความเป็นอมตะ โดยอาศัยความสำคัญแห่งความสัปปายะทางกายและใจ เพื่อเกื้อกูลต่อการสร้างเหตุดังกล่าว คือ หลักอายุสธรรม ๕ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดประเด็นการศึกษาอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ ดังต่อไปนี้

๓.๑ องค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๒ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๓ สรุปท้ายบท

๓.๑ องค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๑.๑ สัปปายะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อการปฏิบัติธรรม มีองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่ง คือ ความสะดวกสบายในการปฏิบัติธรรม ซึ่งหลักธรรมที่สอดคล้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในที่นี้ หมายถึง ความสัปปายะ ซึ่งมีความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม เพื่อความสะดวกสบายต่อการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ สัปปายะ อันเป็นองค์ประกอบในอายุสธรรม ๕ สำหรับการปฏิบัติธรรม คือ ความเป็นปกติ หรือความสม่ำเสมอของผู้ปฏิบัติธรรมในการทำ ความสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความก้าวหน้า และอำนวยความสะดวกเกื้อกูลต่อการปฏิบัติสมถะ รวมทั้งวิปัสสนาภาวนา ได้เกิดความต่อเนื่องในการสร้างความเพียรให้การปฏิบัติธรรมเป็นไป ด้วยความเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังมีอินทรีย์ไม่แก่กล้าจำเป็นต้องอาศัย องค์ประกอบสัปปายะ ๗ เพื่อจะตามรักษาสมถะ และวิปัสสนานั้นให้เจริญยิ่งขึ้นได้^๑

^๑ ม.อ.อ. (ไทย) ๑๘๙/๑๖๐.

ความสัปปายะทั้งทางกายและใจย่อมเป็นปัจจัยสำคัญต่อการบรรลุวิชาและวิมุตติ ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มหาสุญญตสูตร ว่าด้วยสุญญตา กล่าวถึงลักษณะของผู้ใส่ใจ ในการปฏิบัติธรรมว่า “ความมักน้อย สันโดษ ความไม่คลุกคลีกัน การปรารภความเพียร ย่อมเป็นการ ชัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง^๒ ย่อมเป็นสัปปายะแห่งจิต เพื่อความเปื้อนหาย เพื่อคลายกำหนด เพื่อรู้อย่าง และ เพื่อนิพพาน”^๓ และความสัปปายะแห่งจิต นำไปสู่ความก้าวหน้าในการเจริญกรรมฐานได้ เพราะความ เป็นสัปปายะแห่งจิต ว่าหมายถึง เป็นที่สบาย เป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมณะและวิปัสสนา และการประกอบซึ่งอารมณ์เป็นที่สบายของใจ มีจิตไม่ถูกราคะเข้าครอบงำ ไม่พึงเข้าถึงความตาย หรือความทุกข์ ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ สุนักขัตตสูตร ว่าด้วยเจ้าสุนักขัตตะ กล่าวถึง ลิจฉวีบุตร แม้มีใจน้อมไปในนิพพานแล้วแต่การประกอบซึ่งอารมณ์อันไม่เป็นที่สบายของใจ^๔ คือ การ ประกอบ ซึ่งรูปอันไม่เป็นที่สบายด้วยจักขุ เสียงอันไม่เป็นที่สบายด้วยโสตะ กลิ่นอันไม่เป็นที่สบาย ด้วยฆานะ รสอันไม่เป็นที่สบายด้วยชีวหา โผฏฐัพพะอันไม่เป็นที่สบายด้วยกาย ธรรมารมณ์อันไม่เป็นที่ สบายด้วยมโน เช่นนี้ ทำให้อารมณ์ไม่เป็นที่สบายแห่งจิต^๕

คำว่า สัปปายะ และสัปปายการี จึงเป็นองค์ธรรมเดียวกัน และในที่นี้ หมายถึง สิ่งที่สบาย หรือสิ่งที่เหมาะสมในการเจริญภาวนา ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ดังปรากฏในหลักธรรมสัปปายะ ๗ ประการ คือ ๑. อवासสัปปายะ ๒. โคจรสัปปายะ ๓. ภัตตสัปปายะ ๔. ปุคคลสัปปายะ ๕. โภชนสัปปายะ ๖. อุตุสัปปายะ ๗. อิริยาปถสัปปายะ

ต่อไปนี้จะได้อธิบายหลักธรรมเกี่ยวกับสัปปายะ ๗ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งมี ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมสัปปายการี อันเป็นองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ ดังนี้

ก. สัปปายะ ๗ ประการ

๑. อवासสัปปายะ อवास คือ ที่พักอาศัย และสถานที่ปฏิบัติธรรม จึงควรเลือกอยู่ ในสถานที่สัปปายะต่อการปฏิบัติธรรม เว้นจากอवासสัปปายะ ที่ไม่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม ซึ่ง ในปัจจุบันมักจะปรากฏเป็นสำนักปฏิบัติธรรม บางแห่งเป็นที่พักอาศัย สถานที่เฉพาะตัวที่ถูกดัดแปลง เป็นสำนักปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นด้วยการเจริญกรรมฐาน^๖ และด้วยเหตุนี้ บุญยอมเจริญได้ด้วยการ สร้างความสัปปายะในอवास ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย สคาววรรค วนโรปสูตร ว่าด้วยการปลูกป่า ผู้ใดปลูกสวนอันนารีนรมย์ด้วยไม้ดอก ไม้ผล ปลูกป่า ขุดสระน้ำ และให้ที่พักอาศัย บุญยอมเจริญแก่

^๒ อง.ปญจก.อ. (ไทย) ๙๖/๖๕.

^๓ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๘๙/๒๒๗.

^๔ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๔/๖๘.

^๕ ม.อ.อ. (ไทย) ๖๔/๔๙.

^๖ อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๕๒๑.

ผู้นั้น ทั้งกลางวันและกลางคืน เมื่อดำรงอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีลแล้ว ย่อมไปสู่สวรรค์อย่างแน่นอน^๗ และพระพุทธองค์ยังตรัสถึงความสัปปายะในอवासของพระอนุรุทธด้วย ที่เป็นความสันโดษด้วย^๘

พระพุทธองค์ยังทรงตรัสบอกการใช้สอยเสนาสนะอันสงัด ได้แก่ ป่า ภูเขา เป็นต้น โดยมีเสียงอีกที่ก็น้อยและมีความสงัด เหมาะแก่การเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ดังปรากฏในพุทธทานุญาติให้สร้างเสนาสนะถวายได้ เมื่อครั้งที่เศรษฐีกรุงราชคฤห์เลื่อมใสศรัทธา จึงได้ทูลขออนุญาตสร้างเสนาสนะถวาย ในพรรษาที่ ๓ พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตเสนาสนะ ๕ ชนิด มีวิหาร เป็นต้น เพราะวิหารย่อมป้องกันสัตว์ร้าย^๙ ป้องกันลมและแดดที่เกิดขึ้น^{๑๐} การมีเสนาสนะอันสงัด และเสนาสนะ ๕ ที่มีผู้สร้างถวาย จึงนับได้ว่า เป็นสถานที่หลักเรือนเพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และการทำความเพียรเพ่งเพิกเลศอย่างยิ่ง ดังนั้น การปฏิบัติธรรมที่จะมีความเจริญก้าวหน้าย่อมต้องอาศัยความสงัดในเสนาสนะ ดังมีหลักฐานปรากฏว่า “เมื่อได้รับความสัปปายะ หรือความเหมาะสมแห่งจิตที่ตั้งมั่น มีความสงบนิ่งอยู่ในสมาธินั้นย่อมเป็นธรรมที่ประณีต และสงบสุข ย่อมโน้มจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง ซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติย่อมมีความประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ จนกระทั่งบรรลุถึงซึ่งมรรคผลนิพพาน”^{๑๑} โดยเหตุแห่งสตินี้ หมายถึงบุรพเหตุ และประเภทแห่งฌาน เป็นต้น^{๑๒}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า เมื่ออยู่ในอवासใด นิमितที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น นิमितที่เกิดแล้วก็เสื่อมหายไป สติที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่น และจิตยังไม่เป็นสมาธิก็ไม่เป็นสมาธิ อวาสนั้นนับได้ว่าเป็นอवासสัปปายะ ส่วนอवासใดอาศัยอยู่แล้ว นิमितเกิดและต่อเนื่องด้วยสติที่ตั้งมั่น จิตที่เป็นสมาธิ อวาสนี้จึงนับเป็นสัปปายะ ในวิหารใด อवास ที่อยู่ มีหลายแห่ง ควรลองอยู่ในอवासเหล่านั้น แห่งละ ๓ วัน เป็นต้น จนจิตมีความเป็นเอกัคคตะ ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ในอวาสแห่งใด ก็อยู่ในอวาสแห่งนั้นเพราะอวาสเป็นสัปปายะ เช่น ภิกษุ ๕ รูป ได้อยู่ในถ้ำจุฬานาคะ พร้อมทั้งบรรลุพระอรหัตต์ทั้งหมด และยังปรากฏว่า พระโสดาบัน และท่านผู้ได้อริยมุณีในที่อื่น แล้วมาบรรลุพระอรหัตต์ในถ้ำจุฬานาคะนั้นมีมากมาย แม้ในอवासสัปปายะแห่งอื่นๆ ก็เช่นกัน

^๗ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๗-๔๘/๖๑.

^๘ อ.อ.จก.อ. (ไทย) ๓๐/๓๕๑.

^๙ วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๔/๘๙-๙๒.

^{๑๐} สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ, **พระพุทธกิจ ๔๕ พรรษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๔๑-๔๒.

^{๑๑} อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๓.

^{๑๒} อ.จ.ต.ก.อ. (ไทย) ๑๐๒/๓๔๔.

ในกรณีฐานคหณินเทศ ตอนแก้สมาธิภาวนา แสดงไว้ว่า “ผู้ละวิหารอันไม่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมาธิเสียแล้ว ฟานักอยู่ในวิหารที่เหมาะสม” เป็นการหลีกเลี่ยงอวาสาสัปปายะ และวางแนวทางการปฏิบัติไว้ว่า “เมื่ออยู่ในวิหารเดียวกันกับพระอาจารย์ที่มีความผาสุก ก็พึงอยู่ในวิหารนั้น ถ้าเมื่ออยู่ในวิหารนั้นไม่มีความผาสุก วิหารอื่นใดเป็นสัปปายะ ก็ควรไปอยู่ในวิหารนั้น ส่วน ผู้ใดไม่ได้ที่ผาสุกในที่แม่ไกล เพื่อทำกรรมฐานให้หมดจดดี ก็สามารถไปให้ไกลกว่านั้น ก็ได้ละวิหารอันไม่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมาธิเสีย แล้วฟานักอยู่ในวิหารที่เหมาะสม” และยังได้กล่าวถึงวิหารที่เป็นสัปปายะไว้ มีทั้งหมด ๑๘ ประการ ด้วยกัน เช่น วิหารใหญ่ วิหารไม่เป็นสัปปายะ และวิหารที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ เป็นต้น ส่วนวิหารที่เหมาะสม ที่ควรในการเข้าปฏิบัติธรรม ประกอบด้วยคุณสมบัติคือ เสนาสนะเป็นที่ไม่ไกลนักไม่ไกลนัก ไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่มีเสียงอึกทึกปราศจากสัมผัสแห่งยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน การฟานักอยู่ในเสนาสนะนั้น จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารทั้งหลาย ไม่มีผิดเคืองเลย มีผู้เป็นเถระ เป็นพหูสูต ทรงธรรม ทรงวินัย ย่อมอยู่ในเสนาสนะนั้น เมื่อเข้าไปหาพระเถระเหล่านั้น ตามกาลอันควร ได้สอบถามข้อธรรมในเรื่องต่างๆ ท่านเหล่านั้นย่อมจะเปิดข้อที่ยังไม่ได้เปิด ทำให้บรรเทาความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันน่าจะสงสัยได้หลายประการ^{๑๓}

๒. โจรคามสัปปายะ โจรคาม คือ หมู่บ้านที่เข้าไปบิณฑบาต โจรอัสสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสม และโจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสม เพราะสถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโจจร หรือทางเดิน ถนนหนทางไปมาได้สะดวก อีกทั้งภายในสถานที่ก็ควรมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับไปบิณฑบาตแห่งใด อยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนัก เป็นเสนาสนะ หมู่บ้านนั้นนับเป็นสัปปายะ ถ้ามีลักษณะตรงกันข้ามนับเป็นอัสสัปปายะ ที่ว่าอัสสัปปายะนั้น น่าจะถือเอาด้วยสาเหตุ คือไกล และการคมนาคมไปมาไม่สะดวก หรือบิณฑบาตโดนแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า และบิณฑบาตไม่พอแก่การฉัน^{๑๔}

๓. ภัตตสัปปายะ ภัตตสั คือ การพูดคุย หรือถ้อยคำในระหว่างการปฏิบัติ การพูดสนทนากันควรเป็นสารธรรมที่เอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ประกอบไปด้วยธรรม^{๑๕} แม้แต่การฟังธรรม หรือเหตุที่จะทำให้เกิดจิตเกิดศรัทธา วิริยะ ในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้พหูสูต สมดังที่อาจารย์ได้อบรมสั่งสอนกรรมฐาน ย่อมเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า เป็นภัตตสัปปายะ

^{๑๓} อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑๐๒/๓๔๔.

^{๑๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๐๔.

^{๑๕} พระธัมมปาละมหาเถระ, ปรมัตถมัญชุสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา ภาค ๑, แปลโดย อาจารย์สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ. ๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๑.

ส่วนการสนทนาที่ไม่เกิดประโยชน์จัดเป็นภัสสะอัสปายะ การปฏิบัติธรรมควรสำรวมอินทรีย์ ดัง คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์ เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะที่รับรู้อารมณ์ ดังนั้น การสำรวมวาจา ไม่กล่าวถ้อยคำในเรื่องชดมรรคผล เป็นไปเพื่ออันตรายเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ หรือถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความตั้งงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะด้วย จัดเป็นคนพาล หรือพาลนิมิต^{๑๖} การกล่าวถ้อยคำอันเป็นเรื่องชดมรรคผลในทุกประการ หรือแม้ว่าถ้อยคำนั้นจะไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ก็ควรกล่าวแต่พอประมาณ เพื่อสำรวมสมาธิ^{๑๗} และในปีสสนานัย แสดงอธิบายการสำรวมสติไว้ว่า ในระหว่างการปฏิบัติธรรมศีลต้องบริสุทธิ์ บุคคลพึงยังกุศลจิตให้เกิดทางทวาร ๖ แล้วรักษาอินทรีย์สังวรศีล ด้วยการปิดกั้นมิให้เกิดอกุศล มีสติก่อให้เกิดกุศลจิตอยู่เสมอ^{๑๘} และการมีถ้อยคำที่สัปปายะย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันทะได้^{๑๙}

๔. บุคคลสัปปายะ บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ควรแก่การคบหาสนทนาด้วย ควรเป็นผู้ถือพรหมจารี^{๒๐} มีความตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มีกนน้อยและแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์มาก ให้เว้นการคบหากับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกียะ จัดเป็นบุคคลอัสปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาในขณะที่กำลังปฏิบัติ ส่วนบุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรม และการหลีกเลี่ยงไปอยู่แต่ผู้เดียวเพื่อทำความเพียรโดยเฉพาะ มีตัวอย่าง การที่คลุกคลีกันย่อมห่างจากโลกียคุณและโลกุตตรคุณ แต่ถ้าเว้นจากการอยู่เป็นคณะแล้วย่อมทำให้โลกียคุณและโลกุตตรคุณเกิดได้ เช่น พระวิปัสสิโพธิสัตว์ เมื่อแหวดล้อมไปด้วยบรรพชิต ๘๔,๐๐๐ รูป เทียวไป ๗ ปีก็ไม่อาจจะยังสัพพัญญุตญาณให้เกิดได้ เมื่อได้หลีกเลี่ยงไปแล้ว ก็ยังคุณแห่งสัพพัญญูให้เกิดได้ แม้เจ้าชายสิทธัตถะราชกุมารออกบวชแล้วได้เทียวไปตลอด ๖ ปีกับปัญจวัคคีย์ ก็ไม่สามารถจะยังคุณแห่งพระสัพพัญญูให้เกิดขึ้นได้ เมื่อปัญจวัคคีย์หลีกเลี่ยงไปแล้วย่อมเป็นสัปปายะ อันเป็นเหตุเอื้อต่อการตรัสรู้ และเมื่อสุภัททปริพาชกได้บวชต่อหน้าพระพุทธองค์เป็นรูปสุดท้าย จึงหลีกเลี่ยงออกไปเพื่อเพียรปฏิบัติธรรมจนกระทั่งบรรลุธรรม ในสมัยที่ พระพุทธองค์ยังทรง

^{๑๖} อจ.ติก.อ. (ไทย) ๓/๑๐๑.

^{๑๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๐๒.

^{๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๑๖.

^{๑๙} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑๑๑/๕๒๓.

^{๒๐} อจ.ปญจก.อ. (ไทย) ๖๕/๔๘.

พระชนม์ชีพอยู่ด้วย^{๒๑} ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การหลีกเลี่ยงไปอยู่ผู้เดียว ย่อมเป็นที่เกื้อกูลต่อพระกรรมฐานเป็นอย่างยิ่ง

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า บุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนา ในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรม ได้แก่ บุคคลผู้ไม่ทำความตั้งมั่นทางจิต กลับไปสนใจทำความมั่นคงทางกาย ดังกรณีว่า เมื่อบริโภคจนเต็มท้องตามที่ต้องการแล้ว มีความสุขในการนอนอยู่เป็นประจำ จึงเป็นอสัปปายะ เพราะว่ามีแต่จะทำให้เศร้าหมอง ดุจน้ำโคลนทำน้ำให้ขุ่นไป ด้วยเพราะอาศัยบุคคลที่ไม่สัปปายะเช่นนั้น สมาบัติย่อมเสื่อม ดุจสมบัติของภิกษุหนุ่มผู้อยู่ ณ โภจวิภวตวิหาร เสื่อมเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น^{๒๒} ส่วนบุคคลสัปปายะ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรม ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้ไม่พูดติร้ายนรก ซึ่งเมื่อได้อาศัยแล้ว เป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิย่อมจะเป็นสมาธิหรือจิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เกิดความสงบเยือกเย็นผ่องใสได้โดยแท้

๕. โภชนะสัปปายะ อาหารที่บริโภค เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา ย่อมเป็นอาหารที่สบาย เป็นอาหารที่เป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกาย โภชนอสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่ไม่ถูกใจ ไม่เป็นที่พึงพอใจ ไม่ถูกกับร่างกายไม่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่สมควรแก่การบริโภค และโภชนอสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ สมควรแก่การบริโภค เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนสภาพจิตใจเป็นปกติ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในปริเฉทที่ ๑ สีสณิเทศ นั้น ได้กล่าวถึงโภชนอสัปปายะ ที่เกี่ยวกับการกำจัดเวทนา ไว้ว่า “การกำจัดเวทนาเก่าและไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น” อธิบายว่า การกำจัดเวทนา คือ ความหิวเก่าและจะไม่ให้เวทนาใหม่ ซึ่งเมื่อการฉนกินประมาณเป็นปัจจัยเกิดขึ้น แม้อย่างนี้ว่า เวทนาใดที่เรียกว่า เวทนาเก่า เพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจปัจจัยที่ฉนกินประมาณในปัจจุบัน โดยอาศัยการฉนบิณฑบาตที่ไม่เป็นสัปปายะ และการทำปัจจัยแห่งเวทนาเก่านั้นให้หายไป ด้วยการฉนบิณฑบาตอันเป็นสัปปายะ และฉนแต่พอประมาณ ชื่อว่า กำจัดเวทนาเก่านั้นได้^{๒๓}

อาหารที่สมควรแก่การบริโภคในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม ดังมีกรณีของนางมาติกมาตา เรื่องความสัปปายะแห่งการปฏิบัติธรรมเกิดขึ้น ณ แคว้นโกศล หมู่บ้านมาตีกคาม โดยมีหัวหน้าหมู่บ้านที่มีคุณธรรม ชื่อว่า นางมาติกมาตา ได้มีโอกาสต้อนรับพระภิกษุ ได้อุปฐากสถานที่และภัตตาหารตลอดพรรษา ซึ่งนางมาติกมาตามีความเลื่อมใสศรัทธาต่อรูปแบบการปฏิบัติสมณธรรม หมายถึง การบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนา จึงได้จึงได้กราบนิมนต์พระ อาจารย์ช่วยสอนพระกรรมฐาน

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๕/๑๖๔.

^{๒๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๒๒๒.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

จนกระทั่งน้อมนำมาปฏิบัติด้วยตนเองและจนได้สำเร็จบรรลุอนุภาคนามิ พร้อมทั้งอภิญญา เมื่อได้ทำการเข้าฌานสมาธิ ทำให้ทราบว่าพระภิกษุที่ตนอุปัฏฐากอยู่นั้นยังเป็นปุถุชนอยู่มิได้มีคุณธรรมแม้สักว่าฌานและวิปัสสนาเลย และอุปนิสัยแห่งอหัตตผลก็มีอยู่ จึงได้ตรวจสอบสาเหตุที่ทำให้ไม่บรรลุอหัตตผล จนทราบว่า เพราะยังขาดอาหารที่สัปปายะ อาหารเป็นที่สบายยังไม่มี เมื่อได้จัดการถวายตามสมควรแล้ว ได้อาหารอันเป็นที่สบาย จิตก็มีอารมณ์เดียว ทำให้บรรลุพระอรหัตต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหมด ๖๐ รูป^{๒๔} เพราะการได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานแล้วก็ไม่ถูกปาก แต่เมื่อได้รับอาหารรสเปรี้ยวแล้ว ทำให้จิตใจตั้งมั่นยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอัสปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็นสัปปายะแก่บุคคลนั้น และเมื่อบางบุคคลได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสหวานแล้ว ทำให้จิตใจตั้งมั่นยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวนั้นจึงเป็นอาหารที่อัสปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะ นอกจากนี้ ยังมีกรณีของโภชนะที่เป็นเหตุแห่งความป่วยไข้ ซึ่งเกิดแต่การบริโภคโภชนะไม่เป็นสัปปายะ^{๒๕}

การถวายโภชนสัปปายะ จัดเป็นการถวายคิลานเภสัชด้วยเช่นกัน ดังปรากฏใจความว่า นางวิสาขาได้ขอพรแก่พระพุทธองค์ ๘ ประการ และมีข้อที่เกี่ยวกับการถวายคิลานเภสัช ได้กล่าวเหตุผลว่า เมื่อภิกษุป่วยไข้ไม่ได้เภสัชที่เป็นสัปปายะ อาพาธจะกำเริบ หรือถึงมรณภาพได้ ภิกษุป่วยไ้ นั้นฉันคิลานเภสัชแล้ว อาพาธจะทุเลาหรือไม่ถึงมรณภาพ เมื่อเห็นอำนาจของประโยชน์นี้ จึงปรารถนาถวายคิลานเภสัชแก่พระภิกษุสงฆ์จนตลอดชีวิต ซึ่งในที่สุดแล้วพระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาต^{๒๖}

๖. อุตสัปปายะ อุตฺ หรือ ฤดู หมายถึง ฤดูอันเป็นที่สบาย หมายถึงอากาศตามฤดูกาล ความร้อน ความเย็น ของอากาศ ซึ่งบางสถานบางฤดูอาจจะร้อนจัดเกินไป บางฤดูก็หนาวจัดเกินไป หรือกลางวันร้อนจัดกลางคืนหนาวจัด ซึ่งสภาพอากาศเช่นนี้มักทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยได้ จึงจำเป็นต้องเลือกสภาพดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมแก่การปรับตัวของร่างกาย โดย อุตสัปปายะ คือ สภาพะดินฟ้าอากาศที่ไม่เหมาะสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้น และอุตสัปปายะ คือ สภาพะดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น จึงควรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศที่เอื้อต่อสภาพจิตใจที่แจ่มใสมั่นคงเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า อากาศที่ไม่สบายและสบายในขณะปฏิบัติธรรมอยู่นั้น บางครั้งเมื่อได้รับอากาศร้อนแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับ

^{๒๔} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๓๕/๒๗๖.

^{๒๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๑๖๙-๑๑๗๐.

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๐/๒๒๓.

กระสับกระส่ายยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วมีเสถียรภาพยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น อากาศร้อนจึงเป็นอสังขยาเย ส่วนอากาศเย็นเป็นสังขยาเยแก่บุคคลนั้น บางครั้งได้รับอากาศเย็นแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ก็กลับกระสับกระส่ายยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งๆ ขึ้นไป ฉะนั้น อากาศเย็นจึงเป็นอสังขยาเย ส่วนอากาศร้อนเป็นสังขยาเยแก่บุคคลนั้น^{๒๗}

๗. อิริยาปถสังขยาเย อิริยาปถอันเป็นที่สบาย ในการเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาปถใดที่ทำให้จิตไม่สงบระงับ ย่อมแสดงว่าอิริยาปถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาปถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้อิริยาปถนั้นแต่น้อย เคลื่อนไหวได้สะดวก วางตนได้เหมาะสมกับกาลเทศะ ในส่วนของอิริยาปถ หรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่ง อันได้แก่ อิริยาปถสังขยาเย คือ การเคลื่อนไหวในกิริยาที่ไม่พึงพอใจต่อการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสม และอิริยาปถสังขยาเย คือ การเคลื่อนไหวในกิริยาที่ปฏิบัติแล้วมีความพึงพอใจ จนมีการเคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสม จึงควรเลือกปฏิบัติอยู่ในอิริยาปถที่เหมาะสมต่อความสบายทางร่างกายและจิตใจ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ยังได้อธิบายไว้เพิ่มเติมว่า ในอิริยาปถ ๔ อย่างนั้น บางครั้งเมื่ออยู่ในอิริยาปถนอนแล้ว อาจทำให้รู้สึกง่วงนอน มีสภาพไม่เหมาะสมแก่การทำงานที่ดี แต่ถ้าอยู่ในอิริยาปถนั่ง ยืน หรือเดิน อาจทำให้ได้รับความสบายทั้งได้รับผลดี จึงควรเลือกอิริยาปถที่ทำให้เกิดความเหมาะสมแก่กิจการงาน และสามารถกระทำความสบายแห่งตนได้ ซึ่งอิริยาปถใดพึงปรากฏเหตุว่ามีความสังขยาเยแก่บุคคลได้นั้น จำเป็นต้องทดลองดูในอิริยาปถนั้นๆ อยู่อย่างละ ๓ วัน เช่นเดียวกันกับทำการทดลองในอาวาส

ดังนั้น เมื่อเว้นจากธรรมอันไม่เป็นสังขยาเยทั้ง ๗ ประการ แล้วปฏิบัติตนตามหลักธรรมสังขยาเย ๗ ประการ ก็จะเป็นเหตุปัจจัยที่จะเจริญในนิมิตมีปฏิภาคนิต และอัปปณณานได้ อย่างแน่นอน^{๒๘}

๘. สังขยาเย ๗ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการปฏิบัติตนขณะปฏิบัติธรรม ถึงลักษณะเรื่องที่อธิบายไว้เป็นตัวอย่าง เพราะการปฏิบัติจะเจริญก้าวหน้าควรต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เว้นสถานที่ที่เป็นโทษและอยู่ในสถานที่ที่สะดวกกว่า ผู้ประสงค์จะรักษานิมิตไว้ให้ดีขึ้น เว้นจากอสังขยาเย ๗ แล้วเสพแต่สังขยาเย ๗ อันควรแก่ภาวนาสมาธิ เช่นกัน

^{๒๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๐.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๑.

เมื่อได้ปฏิบัติดังกล่าวมานี้ ก็อาจสำเร็จอัปนาภานาแน่นอน และการรักษาปฏิภาคนิमितเพื่อสำเร็จอัปนาภานา การทำอินทรีย์ให้กล้าโดยนัยวิปัสสนา เว้นจากอสังขยอันไม่ควรแก่ภานาสมาธิ และเสพแต่สังขยอันควรแก่ภานาสมาธิ ดังนั้น สถานที่ปฏิบัติธรรมเพื่อรักษาปฏิภาคนิमितและทำอินทรีย์ให้กล้า จึงเว้นจากความไม่สังขย ๗ และประกอบด้วยสังขย ๗ เกื้อกูลในการเจริญภานาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย^{๒๙}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า ให้เสพสิ่งที่เป็นสังขย ละเว้นการเสพอสังขย หรือการเลือกความสบาย ละเว้นความไม่สบายในการปฏิบัติ เพราะเมื่อปฏิบัติได้แบบนี้ ย่อมสนับสนุนในการภานาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น คือ ปัจจัยสำคัญในการบรรลุธรรม^{๓๐} และกรณีการถืออชุตงค์ ดังปรากฏใจความว่า อานิสงส์ในการถือเนสัชชิกังคชุตงค์ หรือเนสัชชิก คือ การตัดความผูกพัน ขวนขวายหาความสุขในการนอน ความสุขในการเอนหลัง ความสุขในการหลับ เพราะถือเป็นกิเลสเครื่องผูกใจ^{๓๑} นอกจากนี้ ได้กล่าวอธิบาย โดยประเภท เหตุให้เกิด วิธีให้รู้ และธรรมเป็นที่สบายของจริยา หรือความประพฤติทั้งหลาย อันเหมาะสมแก่จริตจริยาของตน ซึ่งจริต หรือจริยา ๖ คือ ความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้นๆ^{๓๒} เรียกว่า จริต แบ่งได้เป็น ๖ ประการ ดังต่อไปนี้

๑. รากะจริต คือ ผู้มีรากะเป็นปกติในความประพฤติ มีอุปนิสัยรักสวยรักงาม ธรรมเนียมคู้ปรับสำหรับแก่ คือ อสุภะและกายคตาสติ

๒. โทสะจริต คือ ผู้มีโทสะเป็นปกติในความประพฤติ มีอุปนิสัยใจร้อนหงุดหงิด ธรรมเนียมที่เหมาะ คือ พรหมวิหารและกสิณ โดยเฉพาะวันณกสิณ

๓. โมหะจริต คือ ผู้มีโมหะเป็นปกติในความประพฤติ มีอุปนิสัยไปทางกลาง มงาย ธรรมเนียมที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยการเรียน การถาม การฟังธรรม การสนทนาธรรม ตามกาลหรืออยู่กับ ครูกรรมฐาน

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐๙.

^{๓๐} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๒๒๐.

^{๓๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๐๙. ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๘๖/๒๐๐.

^{๓๒} นิตย จารุศร, **สารธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจริญบุญการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๒๐๕.

๔. สัทธาจจริต คือ ผู้มีศรัทธาเป็นปกติในความประพฤติ มีอุปนิสัยหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง มีจิตชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น การพิจารณาอนุสติ ๖ ข้อต้น

๕. พุทธิจจริต หรือญาณจจริต คือ ผู้มีความรู้เป็นปกติในความประพฤติ มีอุปนิสัยที่ใช้ความคิดพิจารณา พึงส่งเสริมให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบ เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กรรณฐานที่เหมาะสม คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุมหาฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา

๖. วิตกจจริต คือ ผู้มีวิตกเป็นปกติในความประพฤติ มีอุปนิสัยไปทางนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกลิ่น เป็นต้น ธรรมชาติในบุคลิกภาพแต่ละคนที่จะมีจริตผสมอยู่ทุกแบบ แต่มักจะมีจริตเด่น ๆ อยู่หนึ่งหรือสามแบบ หรืออาจจะมากกว่านั้นในคน ๆ เดียวกัน^{๓๓}

เรื่องจจริตนี้ นับเป็นภูมิปัญญาของพระพุทธศาสนาในการวิเคราะห์บุคคล สำหรับการเลือกวิธีการปฏิบัติสมาธิให้เหมาะสม เอื้ออำนวยสนับสนุนให้การศึกษาไตรสิกขามีความบริบูรณ์ และเป็นเหตุปัจจัยให้เข้าถึงการบรรลุธรรมอย่างรวดเร็ว จุดประสงค์หลักของการจำแนกจริตบุคคล ก็เพื่อจะให้พระวิปัสสนาจารย์ได้สอนกรรณฐานให้เหมาะกับศิษย์ของตน เพื่อการปฏิบัติที่ได้ผลรวดเร็วไม่เสียเวลา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีปรากฏว่า “แม้ทำโดยนัยวิปัสสนาที่รู้ถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยการกำหนดรู้ หรือเรียกว่า “สัมมสนะ” นั้น แต่นัยวิปัสสนาก็ยังไม่ถึงพร้อม หากแต่ต้องทำอินทรีย์ให้กล้าด้วยอำนาจแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย มีสัทธินทรีย์ เป็นต้น อินทรีย์ย่อมแก่กล้าด้วยอาการ ๙ คือ การเข้าถึงความสิ้นไปแห่งสังขารทั้งหลาย การทำด้วยความมีสติ การสัปปายกิจริยา การทำอย่างสบาย คือ การเสพสัปปายะทั้ง ๗ การจับนิมิตของสมาธิในวิปัสสนาให้ได้ กิริยาที่ยังโพชนงค์ให้เป็นไปด้วยพุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพกายและใจ^{๓๔} ด้วยสติสัมโพชนงค์เป็นองค์ที่หนึ่ง^{๓๕} การไม่ห่วงอาลัยในร่างกายและชีวิต การข่มเอาความทุกข์ที่เกิดขึ้นออกไปเสีย จากความห่วงอาลัยในร่างกายและชีวิตให้จงได้ ไม่เลิกลำบากเสียในระหว่างการปฏิบัติ”^{๓๖} จะเห็นได้ว่า การทำอินทรีย์ให้แก่กล้า จน

^{๓๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๖๗.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๒๒.

^{๓๕} พระกัมมัญฐานาจารย์ พระบัณฑิตาภิวงศ์, รู้แจ้งในชาตินี้, แปลและตรวจปรับปรุงโดย พระครูปลัด ประจาก สิริวัฒนโณ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๓.

^{๓๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๐๒๔.

ปรากฏวิปัสสนาญาณที่มีความก้าวหน้าเป็นลำดับที่สูงขึ้นไปนั้น อาศัยการเว้นอสังขาร ๗ และ เสพสังขาร ๗ อันเป็นส่วนสำคัญต่อการทำอินทรีย์ให้มีความแก่กล้ายิ่งขึ้นได้

ค. หลักฐานในพระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับสปปายการีในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑. พระสูตร กลุ่มนิพพานสปปายปฏิบัติทาสูตร ความสปปายะนี้ยังมีความสำคัญที่เป็นปฏิปทาในการเจริญกรรมฐาน เพื่อให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่า รูปนามทั้งหลายมีความเป็นไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไป ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค มีใจความว่า นิพพานสปปายปฏิบัติทาสูตร ว่าด้วยปฏิบัติที่เป็นสปปายะแก่นิพพาน ปฏิปทาที่เป็นสปปายะแก่นิพพานนั้น คือ เห็นว่าจักขุไม่เที่ยง รูปไม่เที่ยง จักขุวิญญาณไม่เที่ยง จักขุสัมผัสไม่เที่ยง แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข หรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยไม่เที่ยง เห็นว่าชีวหาไม่เที่ยง รสไม่เที่ยง ชิวหาวิญญาณไม่เที่ยง ชิวหาสัมผัสไม่เที่ยง และเห็นว่าโนไม่เที่ยง ธรรมารมณ์ไม่เที่ยง มโนวิญญาณไม่เที่ยง มโนสัมผัสไม่เที่ยง เห็นว่า แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข หรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยไม่เที่ยง และในพระสูตรทั้งหมด นิพพานสปปายปฏิบัติทา ได้แก่ การเห็นว่าอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือหรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะสัมผัส ๖ เป็นปัจจัยก็ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรผันเป็นธรรมดา เมื่อได้เห็นอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ แม้ในรูป แม้ในจักขุวิญญาณ แม้ในความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข หรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เพราะผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ควรชัดในอารมณ์ของวิปัสสนา เรียกเป็นปริมัตถว่า ชันธ อายตนะและธาตุเป็นต้น^{๓๗} เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เพราะมรรค ๔ ประการที่เจริญแล้วด้วยวิปัสสนา^{๓๘}

๒. พระสูตร กลุ่มสมุคฆาตสปปายสูตร ความสปปายะในฐานะที่เป็นการก่อให้เกิดความเจริญในการพิจารณาสิ่งทั้งปวงได้ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค สมุคฆาตสปปายสูตร เป็นพระสูตรที่กล่าวถึงปฏิบัติที่เป็นไปในสปปายะแก่การเพิกถอนความกำหนัดหมาย แต่มีรายละเอียดต่างกันคือ ในส่วนของปฐมมุคฆาตสปปายสูตร คือ ไม่ให้กำหนดหมายในสิ่งทั้งปวงว่าเป็นของเรา ในทุติยมุคฆาตสปปายสูตร ทรงแสดงว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และให้พิจารณาด้วยปัญญา โดยพระสูตรในกลุ่มนี้ได้ให้ความหมายของความสปปายะว่า คือ การมีประโยชน์

^{๓๗} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐) หน้า ๑๗.

^{๓๘} ส.สหา.อ. (ไทย) ๑๔๗-๑๕๐/๗๖.

ที่ก่อให้เกิดความเจริญได้ด้วย ดังปรากฏในปฏิปทาที่เป็นสัปปายะแก่การเพิกถอนความกำหนัดหมาย ทั้งปวงว่า สิ่งใดไม่เที่ยง ย่อมเป็นทุกข์ และมีความแปรผันเป็นธรรมดา^{๓๙}

๓. อาเนชชสัปปายสูตร สัปปายะเป็นอุปการะ หรือเกื้อหนุน เกื้อหนุนแก่สมาบัติ ทั้งหมดรวม ๓ ประการ มีอาเนชชสมาบัติ เป็นต้น ในมัชฌิมนิกาย อุปปริตฺตนาสก์ อาเนชชสัปปายสูตร ว่าด้วยปฏิปทาอันเป็นที่สัปปายะแก่อาเนชชสมาบัติ คำว่า อาเนชชสมาบัติ แปลว่า สมาบัติที่ไม่หวั่นไหว ในที่นี้หมายถึง ฌานที่ ๔ ส่วนสมาบัติอีก ๒ ประการ ได้แก่ อากิญจัญญายตนสมาบัติ และเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ โดยในพระสูตรนี้ เป็นกรณีที่พระพุทธองค์แสดงธรรมเรื่องโทษของกามทั้งหลาย ซึ่งจะเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรมของบุคคลผู้เจริญกรรมฐานทั้งหลาย โดยกล่าวว่า กามเป็นของไม่เที่ยง เป็นของว่างเปล่า โดยความเป็นของว่างเปล่านี้ เพราะเว้นจากแก่นสาร นอกจากนี้ กามเป็นสิ่งที่เลือนหายไปเป็นธรรมดา กามนี้มีความล่องลอยเป็นลักษณะ เหมือนบุคคลทำน้ำแล้วแสดงความล่องลอยว่าเป็นแก้วมณี ทำใบพุทธาแล้วแสดงว่าเป็นกหาปณะ แม้กามทั้งหลายก็ฉฉนั้นเหมือนกัน^{๔๐} กามนี้เป็นที่บ่นถึงของคนพาล คนโง่ยอมมิดใจ กามและกามสัญญาทั้งที่มีในภพนี้ และภพหน้า เป็นบ่วงแห่งมาร กามเป็นอันตรายแก่อริยสาวก จึงทรงสอนเรื่องปฏิปทาอันเป็นที่สัปปายะแก่สมาบัติ มีอาเนชชสมาบัติ อากิญจัญญายตนสมาบัติ เมื่อมีสมาบัตินี้แล้ว จะไม่หวั่นไหวต่อกามารมณ์ทั้งหลาย ดังจะกล่าว ต่อไปนี้

ก. ปฏิปทามีอาเนชชสมาบัติเป็นที่สบาย การพิจารณาเห็นกามและกามสัญญาว่าเป็นบ่วงแห่งมาร เป็นอันตราย การพิจารณาเห็นกามและกามสัญญา อันเกิดเนื่องด้วยรูป คือ มหาภูต และรูปอาศัยมหาภูต ๓. พิจารณาเห็นกามและกามสัญญา รูปและรูปสัญญา ว่าเป็นของไม่เที่ยง เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ เป็นผู้มากด้วยปฏิปทานั้นๆ อยู่ จิตย่อมมีความผ่องใส เข้าถึงอาเนชชสมาบัติ หรือจะน้อมใจไปในปัญญาได้

ข. ปฏิปทามีอากิญจัญญายตนสมาบัติเป็นที่สบาย การพิจารณาเห็นกามและกามสัญญา รูปและรูปสัญญา อาเนชชสัญญา เป็นความดับไม่มีเหลือ คือ อากิญจัญญายตนะ การพิจารณาเห็นดังนี้ว่า สิ่งนี้ว่างเปล่าจากตน พิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราไม่มีในที่ไหนๆ สิ่งหนึ่งของเรา ไม่มีในเรา และสิ่งหนึ่งของเรา เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ เป็นผู้มากด้วยปฏิปทานั้นๆ อยู่เสมอ จิตย่อมมีความผ่องใส สามารถเข้าถึงอากิญจัญญายตนะ หรือจะน้อมใจไปในปัญญาได้ในปัจจุบัน

ค. ปฏิปทามีเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติเป็นที่สบาย พิจารณาเห็นกามและกามสัญญา รูปและรูปสัญญา อาเนชชสัญญาและอากิญจัญญายตนสัญญา ด้วยความดับไม่มีเหลือในที่ใด คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ เป็นผู้มากด้วยปฏิปทานี้อยู่ จิตย่อมมีความผ่องใส

^{๓๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๑/๓๒.

^{๔๐} ม.อ.อ. (ไทย) ๖๖/๕๑.

ยอมเข้าถึงอาภิญญาญาณตนะ หรือจะน้อมใจไปในปัญญาได้ในปัจจุบัน เมื่อตายไปวิญญานจะเข้าถึงภพเนวสัญญานาสัญญายตนะ เมื่อปฏิบัติแล้วอย่างนี้แล้วยอมได้อุเบกขา โดยอุเบกขาในที่นี้กล่าวถึงโดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และจะบรรลุนิพพานในชาตินี้ได้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย คือ ถ้าไม่มีอุปาทานก็จะบรรลุนิพพาน เป็นวิโมกข์ เป็นความหลุดพ้นของพระอรหันต์^{๔๑}

นับได้ว่า อานนชัลปายสูตร เป็นพระสูตรที่มีความสุขุมละเอียดลึกซึ้ง ในกลุ่มของพระสูตรในกลุ่มพระสูตรทั้งหมด ๘ พระสูตร โดยมีมหาสติปัฏฐานสูตร มหานิทานสูตร เป็นต้น ซึ่งเป็นพระสูตรสำคัญที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัทชาวกรุง ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น อานนชัลปายสูตรนี้จึงเป็นพระสูตรที่เป็นไปในทางกรรมฐาน เพราะการอนุโลมตามอุปนิสัยของผู้ฟังเป็นสำคัญ

๔. ทุติยเสขสูตร ผู้เป็นเสขะได้กถาเป็นเครื่องขัดเกลา เป็นสัลปายะแห่งความเป็นไปของจิต ตามความปรารถนา ประกอบความสงบใจภายใน นี้เป็นธรรมที่เป็นไป เพื่อความไม่เสื่อมแก่ผู้เป็นเสขะ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ทุติยเสขสูตร ว่าด้วยธรรมของพระเสขะ ธรรมนี้ยอมเป็นไปเพื่อความเสื่อมแก่ผู้เป็นเสขะ คือ ผู้เป็นเสขะไม่ได้กถาเป็นเครื่องขัดเกลา เป็นสัลปายะแห่งความเป็นไปของจิต อันหมายถึงเป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมถะ และวิปัสสนา คือความปลอดโปร่งแห่งจิต คือ เรื่องความมกน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงัด เรื่องความไม่คลุกคลี เรื่องการปรารถนาความเพียร เรื่องศีล สมภาติ ปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องความรู้ ความเห็นในวิมุตติ ตามความปรารถนา ได้โดยยาก ได้โดยลำบาก ละการหลีกเร้น ไม่ประกอบความสงบใจภายใน นี้เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความเสื่อมแก่ผู้เป็นเสขะ ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เสื่อมแก่ผู้เป็นเสขะ คือ ผู้เป็นเสขะได้กถาเป็นเครื่องขัดเกลาอย่างยิ่ง เป็นสัลปายะแห่ง ความเป็นไปของจิต ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ไม่ละการหลีกเร้น ประกอบความสงบใจภายใน นี้เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความไม่เสื่อมแก่ผู้เป็นเสขะ^{๔๒} นอกจากนี้ ในกถาสูตตรจาก พระไตรปิฎก เล่มเดียวกัน ก็ปรากฏใจความเช่นเดียวกับตุติยเสขสูตร^{๔๓}

๕. สักขิภัพพสูตร บุคคลที่จะเหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในสภาวะธรรม หรือในองค์ธรรมใดๆ ต้องอาศัยคุณสมบัติที่จะต้องรู้ชัดในสภาวะธรรมที่เกี่ยวข้องนั้นๆ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต สักขิภัพพสูตร ว่าด้วยความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัด การไม่อาจบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ ในเมื่อมีเหตุแห่งสติ หรืออุปนิสัยแห่งการบรรลุคุณวิเศษนั้นๆ เพราะเหตุ ๖ ประการ คือ ไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ธรรมฝ่ายเสื่อม หรือสมภาติที่ยังมีนิรันดร ๕ เกิดขึ้นในปฐมฌาน หรือยังมีสัญญาบนสิการที่ประกอบ ด้วยกามเกิดขึ้นอยู่ ธรรมฝ่ายคงที่ หรือสมภาติ

^{๔๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๖/๗๒.

^{๔๒} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๐/๑๖๐-๑๖๒.

^{๔๓} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๗/๑๖๗.

ของบุคคลผู้มีมีจิตศรัทธา คือความยินดี พอใจ ติดใจ หยุดอยู่เพียงแค่ปฐมฌานนั้น ไม่เสื่อม ไม่เจริญ เพราะเข้าใจว่าปฐมฌานละเอียดแล้ว ประณีตแล้ว ธรรมฝ่ายคุณวิเศษ หรือสมาธิที่คล่องแคล่วเกิดขึ้นในปฐมฌาน แต่มีมโนการถึงทุติยฌานว่าไม่มีวิตก มีสัญญา มโนการคอยตักเตือนเพื่อให้บรรลุในทุติยฌาน จึงออกจากปฐมฌาน ธรรมฝ่ายชำแรกกิเลส หรือสมาธิที่มีสัญญา มโนการประกอบด้วย วิปัสสนาญาณ ตักเตือนเพื่อให้ แจ่มนิพพาน เป็นผู้ไม่ทำความเคารพ ในที่นี้หมายถึงไม่ทำให้ดี กล่าวคือ ไม่เอื้อเพื่อเอาใจใส่ เป็นผู้ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ หมายถึงไม่ประพฤติธรรมที่เป็นอุปการะ เมื่อประกอบด้วยธรรมประการเหล่านี้ ย่อมไม่อาจบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรม นั้น ๆ คือ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า เหล่านี้คือธรรมฝ่ายเสื่อม เหล่านี้คือธรรมฝ่ายคงที่ เหล่านี้คือ ธรรมฝ่ายคุณวิเศษ คือธรรมฝ่ายชำแรกกิเลส เป็นผู้ทำความเคารพ เป็นผู้ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ^{๔๔}

๖. พลสูตร การทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะย่อมทำให้เกิดกำลังสมาธิ ดังปรากฏในอังคุตตร- นิกาย ฉักกนิบาต พลสูตร ว่าด้วยความมีกำลังในสมาธิ มีใจความกล่าวว่า ผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นผู้ไม่อาจบรรลุความมีกำลังในสมาธิได้ คือ ๑. ไม่ฉลาดในการเข้าสมาธิ ๒. ไม่ฉลาด ในการให้สมาธิตั้งอยู่ได้ ๓. ไม่ฉลาดในการออกจากสมาธิ ๔. ไม่ทำความเคารพ ๕. ไม่ทำให้ติดต่อกัน ๖. ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ และเมื่อประกอบด้วยธรรมต่อไปนี้ ย่อมบรรลุความมีกำลังในสมาธิได้ คือ ๑. การฉลาดในการเข้าสมาธิ ๒. การฉลาดในการให้สมาธิตั้งอยู่ได้ ๓. การฉลาดในการออกจากสมาธิ ๔. การทำความเคารพ ๕. การทำให้ติดต่อกัน ๖. การทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ดังนี้ ย่อมบรรลุความมีกำลัง ในสมาธิได้^{๔๕}

๗. สุนักขัตตสูตร ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้มีความก้าวหน้า จนระคะครอบงำ จิตไม่ได้ แล้วสามารถพยากรณ์รหัตตผลตามความเป็นจริงได้ พระพุทธองค์แสดงฐานะที่เป็นไปได้ ๗ ประการ และใน ๗ ประการนั้น มี ๒ ประการสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับความสัปปายะ คือ เมื่อน้อม ใจไปในนิพพานแล้ว ดुरुปอันไม่เป็นที่สบายตา เป็นต้น จนถูกราคะครอบงำจิต จนถึงความตายในพระ ศาสนา หรือต้องทุกข์ปางตาย และเมื่อน้อมใจไปในนิพพานแล้ว การไม่ดुरुปอันไม่เป็นที่สบายตา เป็น ต้น จึงไม่ถูกราคะครอบงำ จึงยังอยู่ในพระศาสนา หรือไม่ทุกข์ปางตาย ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ สุนักขัตตสูตร อันเป็นพระสูตรว่าด้วยเจ้าสุนักขัตตะ ลิจฉวีบุตร โดยกล่าวถึงการที่ภิกษุ พยากรณ์รหัตตผลถูกต้องตามความเป็นจริง หรือตามที่ตนเข้าใจเอาเองว่าได้บรรลุ ซึ่งพระพุทธองค์ ได้กล่าวถึงฐานะที่เป็นไปได้ ๒ ประการสำคัญ คือ... เมื่อน้อมไปในนิพพานแล้ว ประกอบเนื่องๆ ซึ่ง อารมณ์อันไม่เป็นสัปปายะ โดยประกอบการดुरुป การฟังเสียง การดมกลิ่น การลิ้มรส การถูกต้อง โผฏฐัพพะ การรับรู้ธรรมารมณ์แล้ว ราคะย่อมครอบงำจิตได้ เมื่อมีจิตถูกราคะครอบงำแล้ว ถึงความ

^{๔๔} อภ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๗๑/๕๙๓-๕๙๔.

^{๔๕} อภ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๗๒/๕๙๔-๕๙๕.

ตายของผู้บอกคืนสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ในอริยวินัย หรือความเป็นทุกข์ปางตายของภิกษุผู้ต้องอาบัติเคร่าหมองข้อใดข้อหนึ่ง แต่เมื่อเป็นผู้มีใจน้อมไปในนิพพาน การไม่ประกอบอย่างเนื่องๆ อารมณ์อันไม่เป็นสัปายะ ไม่ดุรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รั้บรัฐธรรมนูญ อันไม่เป็นสัปายะทางใจแล้ว ราคาก็ครอบงำจิตไม่ได้ มีจิตไม่ถูกราคะครอบงำแล้ว จึงไม่พึงถึงความตายหรือทุกข์ปางตาย^{๔๖}

๘. มหาสุญญตสูตร การคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ย่อมไม่เป็นเพื่อความสัปายะแก่จิต ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มหาสุญญตสูตร ว่าด้วยสุญญตา ซึ่งพระพุทธองค์กล่าวถึงโทษของการที่ภิกษุทั้งหลายพอใจในการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ หรือโทษแม้ยินดีประกอบการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ภิกษุควรหลีกเลี่ยงออกจากหมู่คณะไปอยู่ผู้เดียวเท่านั้น จึงจะได้รับความสุข ความสงบ การตรัสรู้ และบรรลุเจโตวิมุตติได้ พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และทรงอยู่ด้วยสุญญตาวิหการธรรม ตอนท้ายพระสูตร ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแนะนำภิกษุ อย่าได้ติดตามพระองค์เพื่อฟังธรรมทั้งหลายอันทรงจำคล่องปาก ฟังพินิจด้วยจิต รู้แจ้งแทงตลอดดีแล้ว แต่พระสาวกก็ควรใส่ใจติดตาม ในเรื่องความมักน้อย ความสันโดษ ความสงัด ความไม่คลุกคลีกัน การปรารภความเพียร ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งธรรมเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นไปเพื่อความเป็นสัปายะแก่จิต โดยสัปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิตนี้ หมายถึง เป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมณะและวิปัสสนา จนเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อบรรลุ และเพื่อนิพพาน^{๔๗}

๙. กถาสูต เครื่องขัดเกลากิเลสคือ ความสัปายะ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต กถาสูต ว่าด้วยเครื่องขัดเกลากิเลส เมื่อประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เจริญอาณาปานสติกรรมฐานอยู่ ไม่นานนัก ย่อมบรรลุพระอรหัตต คือ เป็นผู้มึ่ธุระน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย สันโดษในบริวารแห่งชีวิต เป็นผู้มึ่อาหารน้อย หมั่นประกอบความไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง เป็นผู้มีการหลับน้อย หมั่นประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ เป็นผู้ได้กถาเป็นเครื่องขัดเกลากอย่างย้ง เป็นสัปายะแห่งความเป็นไปของจิต คือ อับปัจฉกถา สันตุฎฐิกถา ปวีเวกถา อสังสัคคกถา วิริยารัมภกถา สีลกถา สมาธิกถา ปัญญาถา วิมุตติกถา วิมุตติญาณทัสสนกถา ตามความปรารถนา ได้โดยไมยาก ได้ไม่ลำบาก พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว^{๔๘}

๑๐. วนปัตถสูตร การเลือกอยู่ป่าที่สัปายะ ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ วนปัตถสูตร ว่าด้วยการอยู่ป่า หากการเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่บแห่งใดแห่งหนึ่ง เมื่อสติที่ยังไม่ปรากฏก็ไม่

^{๔๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๒-๖๓/๖๖.

^{๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๙๒/๒๓๐.

^{๔๘} อ.จ.ก. (ไทย) ๒๒/๙๗/๑๖๗.

ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่น กิเลสที่มีอยู่ ที่ยังไม่สิ้นไปก็ไม่สิ้นไป และไม่บรรลุนิพพาน และปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารอันเป็นสิ่งสัพปาเยสำหรับภิกษุผู้เจ็บไข้ ที่จำต้องนำมาใช้สอยย่อมเกิดขึ้นได้โดยยาก เมื่อเป็นเช่นนี้ควรพิจารณาหลีกเลี่ยงจากป่าที่บั้นนั้น ไม่ควรอยู่ในเวลากลางคืน หรือในเวลากลางวัน การเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่บั้นใดแห่งหนึ่ง เมื่อสติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไปก็สิ้นไป และบรรลุนิพพานอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ ปัจจัยสี่ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานปัจจัยเภสัชบริขารที่จำต้องนำมาใช้สอย ก็เกิดขึ้นได้โดยยาก ก็ควรอยู่ในป่าที่บั้นนั้น ไม่ควรหลีกเลี่ยง การเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่บั้นใดแห่งหนึ่ง เมื่อสติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่นอาสวะที่ยังไม่สิ้นไปก็สิ้นไป และบรรลุนิพพานอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ ส่วนปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต คือ จีวร บิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารที่บรรพชิตจำต้องนำมาใช้สอย ย่อมเกิดขึ้นได้โดยไม่ยาก ก็ควรอยู่ในป่าที่บั้นนั้นจนตลอดชีวิต ไม่ควรหลีกเลี่ยง^{๔๙}

เมื่อได้กล่าวถึงพระสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสัพปาเยการี อันเป็นองค์ธรรมในอายุสธรรม ๕ แล้ว ต่อไป จะได้กล่าวถึง หลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับ องค์ธรรมของสัพปาเยการี ในที่นี้ จะกล่าวถึง สัพปาเยสัมปชัญญะ คือ การกำหนดสิ่งที่สัพปาเยและเป็นสัพปาเยต่อการประพฤติปฏิบัตินั้น แล้วถือเอาแต่เอาแต่สิ่งที่เป็นสัพปาเย^{๕๐}

สัมปชัญญะมีประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม หรือใช้ประโยชน์ได้ทั้งในโลกียธรรมและในโลกุตระธรรม^{๕๑} กล่าวคือ ใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำวันและการเจริญภาวนา สัพปาเยสัมปชัญญะเป็นปัจจัยของสมณะและวิปัสสนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เรียกสัพปาเยสัมปชัญญะนี้ว่า ปาฐาหาริกปัญหา หรือเป็นปัญญาควคุม^{๕๒} บุคคลผู้พิจารณาใคร่ครวญในประโยชน์และความเหมาะสม ย่อมประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แม้บุคคลผู้เจริญสมณะให้เกิดขึ้นได้ง่ายโดยอาศัยสัมปชัญญะเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม สัมปชัญญะเหล่านี้ ไม่ใช่สมณะและไม่ใช่วิปัสสนาโดยตรง^{๕๓} เป็นเพียงเครื่องช่วย

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๐-๑๙๔/๒๐๔-๒๐๖.

^{๕๐} ส.สพ.อ. (ไทย) ๓๖๘/๓๓๔.

^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๓.

^{๕๒} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, **พระไตรปิฎกนิสสยะ**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔.

^{๕๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๖๓/๓๔๐.

อุปถัมภ์ให้สมถะและวิปัสสนาก้าวหน้าเร็ว เมื่อหลีกเลี่ยงจากสิ่งไร้ประโยชน์และไม่เหมาะสม ย่อมจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม^{๕๔}

สัปปายะสัมปชัญญะ สำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน มีตัวอย่างว่า พระภิกษุกับสามเณร ร่วมกันออกเดินทางไปด้วยกัน ขณะอยู่ในป่า สามเณรเห็นอสุภะ จึงเพ่งดูอสุภะ จนเข้าถึงปฐมฌาน เมื่อพระภิกษุเรียกสามเณร สามเณรจึงกล่าวขึ้นว่า ขอท่านอาจารย์เดินไปตามทางก่อน แล้วจะเดินตามไปที่หลัง ดังนั้น แล้ว สามเณรจึงเดินกลับไปเพ่งอสุภะนั้นอีกครั้ง เริ่มทำกรรมฐานใหม่ เมื่อทำปฐมฌานให้เกิดขึ้น แล้วใช้ปฐมฌานเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา จนบรรลุธรรมเบื้องบน สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วสามเณรยังได้บอกกรรมฐานอย่างเดียวกันนี้จนทำให้พระภิกษุสำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วย สำหรับเรื่องอสุภะนี้ อสุภะของบุรุษย่อมเป็น สัปปายะแก่บุรุษ อสุภะของมาตุคามย่อมเป็นสัปปายะแก่มาตุคาม หากบุรุษไปเพ่ง อสุภะของมาตุคาม หรือมาตุคามไปเพ่งอสุภะของบุรุษ ลักษณะแบบนี้ ท่านกล่าวว่าเป็น อสัปปายะ ดังนั้น บุรุษจึงควรเพ่งอสุภะของบุรุษ มาตุคามจึงควรเพ่งอสุภะของมาตุคาม เฉพาะอสุภะที่เป็นเพศเดียวกันเท่านั้นจึงเป็นสัปปายะ^{๕๕} และได้ชื่อว่า สัปปายะสัมปชัญญะ เพราะเป็นการพิจารณาเห็นอิริยาบถย่อยในกายของตนด้วยสัมปชัญญะ หรือการพิจารณาเห็นกายภายใน^{๕๖}

สรุปความว่า สัปปายะการีในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา หมายถึง การทำความสบาย เป็นองค์ธรรมที่สอดคล้องกับความสัปปายะ ๗ ประการ ซึ่งมุ่งหมายการทำสิ่งสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติธรรม เพื่ออำนวยความสะดวกและแก้กมลทั้งการปฏิบัติสมถะกาวนาและวิปัสสนากาวนา ทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปด้วยความเหมาะสม เป็นการเปิดโอกาสให้เกิดความต่อเนื่องในการทำสมาธิเพียรอย่างเต็มกำลัง อันเป็นเหตุปัจจัยสำคัญต่อการบรรลุวิชชาและวิมุตติ

ต่อไปนี้จะได้อธิบายสัปปายะมัตตัตถุญ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เป็นลำดับไป ดังนี้

๓.๑.๒ สัปปายะมัตตัตถุญ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา สัปปายะมัตตัตถุญ คือ ความเป็นผู้รู้ประมาณในสิ่งที่สบาย ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกที่สอดคล้องและเกี่ยวข้องกับสัปปายะมัตตัตถุญ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ดังนี้

^{๕๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลและเรียบเรียง โดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๑๑๓.

^{๕๕} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, จัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในเนื่องวันมรณภาพครบรอบ ๓ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), (กรุงเทพฯ: มุลนิธิ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๙๗.

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

ก. **รทวินิตสูตร** ความเป็นผู้รู้ประมาณในสิ่งที่สบาย คือ ความสันโดษ ย่อมเป็นธรรมเพื่อความสมบูรณ์ ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ รทวินิตสูตร ว่าด้วยราชา ๗ ผลัด ซึ่งเป็นภริณีของภิกษุ ยกย่องพระปุณณมันตานีบุตรผู้มั่งน่อย และกล่าวอับปิจฉกถา หรือเรื่องความมั่งน่อย แก่ภิกษุทั้งหลาย เป็นผู้สันโดษ และสันตฎฐิกถา หรือเรื่องความสันโดษ แก่ภิกษุทั้งหลาย เป็นผู้สัจด์และปิเวกกถา หรือเรื่องความสัจด์แก่ภิกษุทั้งหลาย เป็นผู้ไม่คลุกคลี และอสังสัคคกถา หรือเรื่องความไม่คลุกคลีแก่ภิกษุทั้งหลาย เป็นผู้ปรารภความเพียร และวิริยารัมภกถา หรือเรื่องการปรารภความเพียร แก่ภิกษุทั้งหลาย เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล และศีลสัมปทาภกถา หรือเรื่องความสมบูรณ์ด้วยศีลแก่ภิกษุทั้งหลาย เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสมาธิ และสมาธิสัมปทาภกถา หรือเรื่องความสมบูรณ์ด้วยสมาธิแก่ภิกษุทั้งหลาย^{๕๗}

ข. **วิเวก** ความเป็นผู้รู้ประมาณ ย่อมเป็นกายวิเวก และจิตวิเวก กายวิเวก คือ การใช้สอยเสนาสนะที่สัจด์ ดังปรากฏในขุททกนิกาย มหานิทเทส ว่าด้วยวิเวก มีกายวิเวก คือ การใช้สอยเสนาสนะที่สัจด์ คือ ป่า โคนต้นไม้ ภูเขา เป็นต้น และมีกายสัจด์ คือ อิริยาบถทั้งหลายรูปเดียว บิณฑบาตเพียงรูปเดียว นั่งในที่ลับ อธิษฐานจกรมรูปเดียว ยังชีวิตให้ดำเนินไปลำพังรูปเดียว นี้ชื่อว่า กายวิเวก ย่อมเป็นผู้หลักเร้น เป็นผู้สัดกาย กัมมัญฐานจึงถึงความเจริญ^{๕๘} ความวิเวกนี้ คือ ความเป็นผู้สัจด์อยู่^{๕๙}

จิตวิเวก คือ ผู้บรรลุปฐมฌานย่อมมีจิตสัจด์จากนิวรรณ์ ผู้บรรลุตติยฌานย่อมมีจิตสัจด์จากวิตกและวิจารณ์ ผู้บรรลุตติยฌานย่อมมีจิตสัจด์จากปีติ ผู้บรรลุตตตฌานย่อมมีจิตสัจด์จากสุขและทุกข์ และเมื่อผู้เป็นพระโสดาบันย่อมมีจิตสัจด์จากสักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉนา สีลัพพตปรามาส ทิฎฐานุสสัย วิจิกิจฉานุสสัย และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับสักกายทิฎฐิ เป็นต้น ผู้เป็นพระสกทาคามี ย่อมมีจิตสัจด์จากกามราคะ ปฏิฆะอย่างหยาบ กามราคานุสสัย ปฏิฆานุสสัยอย่างหยาบ และกิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับกามราคะ เป็นต้น ผู้เป็นพระอนาคามี ย่อมมีจิตสัจด์จากกามราคสังโยชน์ ปฏิฆะอย่างละเอียด กามราคะ ปฏิฆะอย่างละเอียด และกิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับกามราคะ เป็นต้น ผู้เป็นพระอรหันต์ ย่อมมีจิตสัจด์จากอุปปราคะ อรูปปราคะ มานะ อุทธัจจะอวิชชา มานะ ภวราคะ อวิชชา เหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับอุปปราคะ เป็นต้น และสังขารนิมิตทั้งปวงในภายนอก นี้ชื่อว่า จิตวิเวก

กายวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีกายหลีกออกแล้ว ยินดีในเนกขัมมะ จิตวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีจิตบริสุทธิ์ ถึงความเป็นผู้ผ่องแผ้วยิ่ง และอุปวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้ปราศจากอุปติ บรรลุนิพพาน

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๒/๒๗๓-๒๗๔.

^{๕๘} ส.สพ.อ. (ไทย) ๑๐๐/๕๐.

^{๕๙} อ.อ.อ. (ไทย) ๓๐/๓๕๑.

อันปราศจากปัจจัยปรุงแต่งแล้ว^{๖๐} ดังปรากฏในขุททกนิกาย มหานิทเทส กายวิเวก ย่อมมีแก่บุคคลผู้มี กายหลีกออกแล้ว ยินดีในเนกขัมมะ จิตตวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีจิตบริสุทธิ์ ถึงความเป็นผู้ผ่องแผ้วยิ่ง และอุปธิวิเวก ย่อมมีแก่บุคคลผู้ปราศจากอุปธิ บรรลุนิพพานอันปราศจากปัจจัยปรุงแต่งแล้ว อีก นัยหนึ่ง โดยความหมายต่างกัน ธรรมที่เป็นไปเพื่อบรรลุความสงบ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรค ๘ ธรรมเหล่านี้ตรัสเรียกว่า สันติบท หรือทาง สงบ หรือทางเป็นที่พึง หรือทางไม่มีภัย หรือทางไม่จืด หรือทางอมตธรรม หรือทางนิพพาน^{๖๑}

สรุปความว่า สัปายมัตตัตถุญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การรู้จักประมาณในสิ่งที่ สบาย เป็นผู้มีสันโดษยินดีตามมีตามได้ ซึ่งการเป็นผู้รู้ประมาณในสิ่งที่สบายเท่านั้นที่จะปลีกวิเวกได้ โดยไม่เกิดความเสียหายต่อการปฏิบัติธรรม อันเป็นธรรมก่อให้เกิดความสมบูรณ์แห่งศีล และสมาธิ โดยอาศัยกายวิเวก จิตตวิเวก และเป็นผู้ปราศจากอุปธิ หรือความทุกข์ ย่อมบรรลุนิพพานอัน ปราศจากปัจจัยปรุงแต่งได้

ต่อไปนี้จะได้อธิบาย ปริณตโกซี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นลำดับไป ดังนี้

๓.๑.๓ ปริณตโกซี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ปริณตโกซี คือ การบริโภคสิ่งที่ย่อย ง่าย สำหรับ ปริณตโกซีในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายเพื่อความ สัปายะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งมีหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก ดังต่อไปนี้

ก. จังกมสูตร การเดินจงกรมในการปฏิบัติกรรมฐาน ยังทำให้อาหารย่อยง่ายด้วย ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต จังกมสูตร ว่าด้วยการเดินจงกรมอันสงฆ์แห่งการเดิน จงกรม ๕ ประการ คือ ๑. มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒. มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓. มีอาหารน้อย ๔. อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อยได้ง่าย ๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรม ตั้งอยู่ได้นาน^{๖๒}

ข. ปฐมปัตถนาสูตร ทสุตตรสูตร และสมยสูตร แม้ความปรารถนาในการทำสมาธิเพียร การย่อยอาหารที่เหมาะสม ยังทำให้บำเพ็ญเพียรได้สะดวกด้วย ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ปฐมปัตถนาสูตร ว่าด้วยความปรารถนา กล่าวถึง ผู้ประกอบด้วยธรรมที่ปรารถนาความสิ้น อาสวะ คือ ๑. เป็นผู้มีศรัทธา ๒. เป็นผู้มีอาหารน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร ๓. เป็น ผู้ไม่อ้วน ไม่มียารยา ๔. เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศล ธรรม ๕. เป็นผู้มีปัญญา^{๖๓} การย่อยอาหารที่เหมาะสม ยังถือว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะด้วย ดังปรากฏ

^{๖๐} ชุ.ม. (ไทย) ๒๘/๗/๓๒-๓๔.

^{๖๑} ชุ.ม. (ไทย) ๒๘/๑๕๐/๔๑๐.

^{๖๒} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๘/๔๑.

^{๖๓} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๕/๒๑๘.

ในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ทสฺสตรสูตร กล่าวถึงธรรมที่มีอุปการะมากกว่า หมายถึง องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ได้แก่ เป็นผู้มัวอาหารน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร^{๖๔} การย่อยอาหารที่เหมาะสม ถือว่าเป็นสมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต สมยสูตร ว่าด้วยสมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร คือ เป็นผู้มัวอาหารน้อย มีไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ^{๖๕}

ค. พรหมายสูตร พระพุทธองค์ได้แสดงจริยวัตรตามลักษณะมหาบุรุษที่เกี่ยวข้องกับปริณตโกซี ดังปรากฏใจความในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ พรหมายสูตร กล่าวถึง พระพุทธองค์ทรงเคี้ยวข้าวข้างในพระโอษฐ์สองสามครั้งแล้วทรงกลืน เมื่อคำข้าวยังไม่ละเอียด ไม่ทรงกลืนลงไป ไม่มีข้าวเหลืออยู่ในพระโอษฐ์ จึงน้อมคำข้าวอีกคำหนึ่งเข้าไป ทรงมีปกติกำหนดรสอาหารแล้วเสวยอาหาร แต่ไม่ทรงติดในรส และเสวยพระกระยาหารประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ ๑. ไม่เสวยเพื่อเล่น ๒. ไม่เสวยเพื่อมัวเมา ๓. ไม่เสวยเพื่อประดับ ๔. ไม่เสวยเพื่อตกแต่ง ๕. เสวยเพื่อดำรงพระวรกายนี้ไว้ ๖. เสวยเพื่อยังพระชนม์ให้เป็นไปได้ ๗. เสวยเพื่อป้องกันความลำบาก ๘. เสวยเพื่อทรงอนุเคราะห์พรหมจรรย์^{๖๖}

สรุปความว่า ปริณตโกซีในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ซึ่งเป็นการย่อยอาหารอย่างเหมาะสมแก่ธาตุร่างกาย รวมทั้งเป็นการกำหนดพิจารณาอาหารเคี้ยวในแต่ละคำข้าวด้วยความสำรวม อันก่อให้เกิดกำลังสติและสมาธิที่สูงขึ้น เป็นเหตุปัจจัยทำให้การบำเพ็ญเพียรมีความสบายยิ่งขึ้น ส่งผลต่อการพัฒนาอินทรีย์ให้ก้าวหน้าจนกระทั่งนำไปสู่การบรรลุธรรมได้

ต่อไปนี้จะได้อธิบาย กาลจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นลำดับไป ดังนี้

๓.๑.๔ กาลจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กาลจารี คือ การรู้จักกาลเวลาอันเหมาะสม สำหรับกาลจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

หลักฐานปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกที่สอดคล้องและเกี่ยวข้องกับกาลจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ก. กาลจารีในกาลก่อน หากเจริญวิปัสสนาไว้แล้ว ย่อมเป็นเหตุแห่งการบรรลุธรรมได้ ดังกรณีของพระปาราปริยเถระ ในขุททกนิกาย เถรคาถา กล่าวถึง การระลึกถึงวิปัสสนาที่ปรารภในกาลก่อนแล้ว ระลึกถึงข้อสำหรับภาวนาวิธีเหล่านั้นอยู่ แม้จะถึงเวลาสุดท้ายแห่งชีวิตก็บรรลุธรรมได้^{๖๗}

^{๖๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

^{๖๕} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๔/๙๓.

^{๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๘๐.

^{๖๗} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๔๗/๔๙๕.

ข. กาลจารีในการปฏิสนธิของพระมหาบุรุษ พระพุทธองค์เป็นตัวอย่างของผู้มีกาลจารี เพราะพระพุทธองค์ ต้องอาศัยกาลอันเหมาะสมเพื่อตรัสรู้และประกาศพระศาสนา เพราะกาลหรือยุคที่คนมีอายุยืนเกินกว่า ๑๐๐,๐๐๐ ปีขึ้นไป ไม่เป็นกาลแห่งการตรัสรู้และประกาศพระศาสนา เพราะในกาลนั้น ขาดิราและมรณะ ย่อมไม่ปรากฏแก่สัตว์ทั้งหลาย กาลนั้นจึงไม่เป็นกาล เพราะหลักธรรมคำสอนไม่นำสัตว์ออกจากภพ แม้กาลที่มีคนอายุน้อยกว่า ๑๐๐ ปี ก็ไม่เป็นกาลแห่งการตรัสรู้และประกาศพระศาสนา เพราะสัตว์ทั้งหลายมีกิเลสหนา กาลนั้นก็ไม่ใช่กาลแห่งการตรัสรู้และประกาศพระศาสนา ส่วนกาลใดที่มีคนอายุสูงตั้งแต่ ๑๐๐,๐๐๐ ปีลงมา และตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป ชื่อว่าเป็นกาลแห่งการตรัสรู้และประกาศพระศาสนา คำว่ากาลนี้คือการที่พระโพธิสัตว์จะมาบังเกิด^{๖๘}

ค. กาลจารีที่เหมาะสมยอมทำให้ปราศจากกิเลสที่จะครอบงำได้ ความเป็นกาลจารีที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำยอมทำให้ปราศจากกิเลสได้ ดังปรากฏในขุททกนิกาย ธรรมบท อัมมิกสูตร กล่าวถึง ข้อปฏิบัติกำจัดกิเลส และจงประพฤตินั้น ผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นประโยชน์ ควรปฏิบัติตนอยู่ทุกอิริยาบถที่สมควรแก่บรรพชิต การไม่ควรออกเที่ยวไปในเวลาวิกาล ควรเที่ยวบิณฑบาตในหมู่บ้านตามเวลา เพราะผู้เที่ยวในเวลาวิกาล กิเลสเครื่องข้องอันมีกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ย่อมถูกครอบงำได้ เพราะฉะนั้น ผู้รู้ทั้งหลายจึงไม่ออกเที่ยวในเวลาวิกาล ควรกำจัดความพองใจในกามคุณ ๕ เหล่านี้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่ทำให้เหล่าสัตว์หลงมัวเมา เข้าไปยังโอกาสที่จะพึงบริโภคอาหารในเวลาเช้าตามกาล^{๖๙}

สรุปความว่า กาลจารีในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ความเป็นผู้กระทำการอันเหมาะสมในเรื่องเวลายอมพ้นไปจากความประมาท หากเจริญวิปัสสนาไว้แล้ว ย่อมเป็นเหตุแห่งการบรรลุธรรมได้ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเป็นตัวอย่างของผู้มีกาลจารี เพราะทรงอาศัยกาลอันเหมาะสมเพื่อตรัสรู้และประกาศพระศาสนา ทรงเป็นต้นแบบในการกระทำอันเหมาะสมในเรื่องเวลา เมื่อเพียรปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส แล้วปฏิบัติตนอยู่ทุกอิริยาบถที่สมควร กิเลสเครื่องขัดข้องก็ไม่อาจครอบงำยอมเป็นเหตุก่อกวนในการบรรลุธรรมได้

๓.๑.๕ พรหมจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พรหมจารี หรือพรหมจรรย์เป็นลักษณะสำคัญของเมถุนวิริติ เพราะเป็นการประพฤติดาจาระอันประเสริฐ^{๗๐} พรหมจารีเป็นลักษณะสำคัญของสมณธรรม พรหมจารีเป็นลักษณะสำคัญของศาสนา และลักษณะสำคัญของมรรค^{๗๑}

^{๖๘} ม.อุ.อ. (ไทย) ๒๐๐/๑๗๐.

^{๖๙} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘๘-๓๙๐/๕๙๐-๕๙๑.

^{๗๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๒๙๒/๑๕๓.

^{๗๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖/๙.

พรหมจารีหรือพรหมจรรย์เป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมในโลก^{๗๒} เพราะทำให้เหล่าชนทั้งหลายเป็นผู้ถึงฝั่งพระนิพพาน เป็นผู้ถึงความสิ้นอาสวะ^{๗๓}

หลักฐานในพระไตรปิฎกที่สอดคล้องและเกี่ยวข้องกับพรหมจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

ก. ติสสมเตตยมาณวปัญหานิทเทศ การเป็นผู้มีพรหมจรรย์ เพราะเห็นโทษในกามทั้งหลายดังปรากฏในขุททกนิกาย จุฬนิตเทศ มาณวปัญหานิทเทศว่า เพราะเห็นโทษในกามทั้งหลายชื่อว่าเป็นผู้สิ้นโทษ ผู้คลายตัณหาแล้ว มีสติทุกเมื่อ รู้ธรรมทั้งหลายแล้วดับกิเลส จึงได้ชื่อว่าไม่มีความหวั่นไหว การเป็นผู้มีพรหมจรรย์ เพราะเห็นโทษในกามทั้งหลาย อริยมรรค ๘ เรียกว่า พรหมจรรย์ เพราะคำว่า การเป็นผู้มีพรหมจรรย์ อธิบายว่า การงดเว้น เจตนาที่ไม่ทำ การไม่ก้าวล่วงแดนแห่งอสังขาร จึงเรียกว่า พรหมจรรย์ อีกนัยหนึ่ง การเป็นผู้เพียบพร้อมแล้วด้วยอริยมรรค ๘ นี้ เรียกว่า ผู้มีพรหมจรรย์ เมื่อใดบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยทรัพย์ โภคะ ความเพียร ปัญญา และวิชา เรียกว่า ผู้มีทรัพย์ โภคะ ความเพียร ปัญญา และวิชา ฉันทใด การเป็นผู้เพียบพร้อมแล้วด้วยอริยมรรค ๘ จึงเรียกว่าเป็นผู้มีพรหมจรรย์ ฉันทนั้นเหมือนกัน^{๗๔}

ข. สัมพหุลภิกขุสูตร และกิมัตถียสูตร การประพฤติพรหมจรรย์เพื่อการกำหนดรู้ทุกข์ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ในสัมพหุลภิกขุสูตร ว่าด้วยภิกษุหลายรูป ซึ่งพระพุทธรองค์ได้ทรงกล่าวอธิบาย เหตุของการประพฤติพรหมจรรย์ ที่พวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกถามพระภิกษุทั้งหลาย ว่าการประพฤติพรหมจรรย์เป็นไปเพื่อการกำหนดรู้ทุกข์ แม้ความเสวยอารมณ์ต่างๆ เพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยย่อมเป็นทุกข์ การประพฤติพรหมจรรย์ในพระศาสนาเป็นไปเพื่อการกำหนดรู้ความเสวยอารมณ์ต่างๆ ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัสย่อมเป็นปัจจัยแห่งทุกข์ และในกิมัตถียสูตร ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กิมัตถียสูตร ว่าด้วยคำถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการประพฤติพรหมจรรย์ การอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อกำหนดรู้ทุกข์ ย่อมมีมรรคและปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ทุกข์นั้น ดังนั้น อริยมรรค ๘ จึงจัดเป็นปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ทุกข์^{๗๕}

ค. อัญญตรภิกขุสูตร พรหมจารี หรือพรหมจรรย์เป็นอย่างไร ที่สุดแห่งพรหมจรรย์เป็นอย่างไร ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อัญญตรภิกขุสูตร พรหมจรรย์นี้ เป็นอริยมรรค ๘

^{๗๒} อจ.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๒๙/๒๗๘.

^{๗๓} อจ.อฎฐก.อ. (ไทย) ๒๙/๓๔๗.

^{๗๔} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๐/๗๖.

^{๗๕} ส.สหา. (ไทย) ๑๘/๓๑๗/๓๓๗.

เป็นธรรมที่สิ้นราคะ โทสะ และโมหะ เป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่า ธรรมแห่งการสิ้นอาสวะ^{๗๖}

ง. รถวินิตสูตร พรหมจรรย์มีอนุปาทาปรินิพพานเป็นเป้าหมาย ดังที่ปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั รถวินิตสูตร ว่าด้วยราชา ๗ ผลัด โดยกล่าวถึงลำดับวิสุทธิ ๗ ซึ่งมีศีลวิสุทธิมีจิตตวิสุทธิเป็นเป้าหมาย จิตตวิสุทธิมีทิวฐวิสุทธิเป็นเป้าหมาย ทิวฐวิสุทธิมีกัขาวิตรณวิสุทธิเป็นเป้าหมาย กัขาวิตรณวิสุทธิมีมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิมีปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิมีญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย ญาณทัสสนวิสุทธิมีอนุปาทาปรินิพพานเป็นเป้าหมาย^{๗๗} เพราะวิสุทธิ ๗ เป็นเหมือนรถ ๗ ผลัด เวลาที่ดำรงอยู่ในศีลวิสุทธิเป็นเหมือนเวลาที่ขึ้นรถผลัดแรก เวลาที่ดำรงอยู่ในจิตตวิสุทธิ เป็นเหมือนเวลาที่ขึ้นรถผลัดที่สอง และเวลาที่ทำกิเลสทั้งปวงให้สิ้นด้วยญาณทัสสนวิสุทธิแล้ว ย่อมเป็นดังการขึ้นสู่ปราสาท คือ ธรรมอันประเสริฐ^{๗๘}

จ. วิภังคสูตร พรหมจรรย์เป็นการออกจากกาม ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค วิภังคสูตร กล่าวถึงสัมมาสังกัปปะ ซึ่งเป็นหนึ่งในอริยมรรค ๘ หมายถึง ความดำริในเนกขัมมะ ในการออกจากกาม หรือการประพฤติพรหมจรรย์ ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริใน อวิหิงสาหรือการไม่เบียดเบียน นับเป็นการประพฤติแห่งพรหมจรรย์^{๗๙}

ฉ. เมถุนสูตร พรหมจรรย์ เป็นการประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต เมถุนสูตร ว่าด้วยเมถุนสังโยค การประพฤติพรหมจรรย์ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ่งที่ชื่อว่าเป็นความขาด ความทะลุความต่าง ความพร้อยแห่งพรหมจรรย์ เรียกว่าประพฤติพรหมจรรย์ไม่บริสุทธิ์ ประกอบด้วยเมถุนสังโยค ย่อมไม่หลุดพ้นจากชาติ คือ ความเกิด ขรา คือ ความแก่ของชั้น ๕ ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันภพ^{๘๐} มรณะ คือ ความตาย โสกะ คือ ความเศร้าโศก ปริเทวะ คือ ความคร่ำครวญ ทุกข์ คือ ความทุกข์กาย โทมนัส คือ ความทุกข์ใจ และอุปายาส คือ ความคับแค้นใจ เรียกว่า ไม่หลุดพ้นจากทุกข์^{๘๑}

^{๗๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖-๗/๙-๑๐.

^{๗๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

^{๗๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๒๕๙/๘๘.

^{๗๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๑.

^{๘๐} ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะกิจตักแห่งปรมัตถธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๔๔.

^{๘๑} อ.ส.ต.ต. (ไทย) ๒๓/๕๐/๘๒.

นอกจากนี้ ในรัชสมัยนิกาย อุปัฏฐณาสก ได้อธิบายขยายความเกี่ยวกับ การศึกษาธรรมของบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญนั้น ย่อมเกื้อกูลต่อการประพฤติพรหมจรรย์^{๘๒} และการปฏิบัติมรรคพรหมจรรย์เป็นเบื้องต้นในศาสนานี้ ซึ่งการเว้นจากอุปัทวะอันตรายของผู้ประพฤติพรหมจรรย์นั้น ย่อมไม่ยินดีในความหมกมุ่น ไม่ถึงความอยากได้ ไม่เวียนมาเพื่อความเป็นผู้มักมาก และเพิ่มพูนความสังัด^{๘๓} เพราะการบรรพชาในลัทธิภายนอกมีลภาน้อย ไม่มีคุณที่จะเกิดได้ มีเพียงปัญญาในสมาบัติ ๘ เท่านั้น เหมือนคนที่ตกจากหลังลามีทุกข์ไม่มาก มีเพียงเปื้อนฝุ่นเท่านั้น ฉนใด แต่การบวชในพระศาสนานี้มีผลมาก มีสมาบัติที่จะบรรลุได้อย่างยิ่งใหญ คือ มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน เพราะการตกจากคอช้างต้องประสบทุกข์มาก เมื่อเสื่อมจากศาสนา ย่อมเสื่อมจากโลกุตตรคุณ ๙ ประการ ฉนนนั้นเหมือนกัน อุปัทวะของผู้ประพฤติพรหมจรรย์เป็นเช่นนี้^{๘๔}

สรุปความว่า พรหมจารีในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา คือ การประพฤติพรหมจรรย์ หรือ ถือเมถุนวิริติ เนื่องด้วยการเห็นโทษในกามทั้งหลาย ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ทุกข์ เพื่อเจริญอริยมรรค ๘ ธรรมเป็นที่สิ้นราคะ โทสะ โมหะ เป็นที่สุด และเป็นเป้าหมายแห่งการประพฤติ และเป็นความสมบูรณ์แห่งกรรมฐานอย่างยิ่ง จนสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด

๓.๑.๖ สิวา ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา สิวา หมายถึง มีศีล ประพฤติดีงาม ไม่ทำความผิด เป็นผู้มีศีลสัมปทา^{๘๕} พระพุทธองค์ทรงแสดงความงามในเบื้องต้นคือ ศีล ความงามในท่ามกลาง หมายถึง อริยมรรค และความงามในที่สุด หมายถึง พระนิพพาน^{๘๖} สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมควรทราบเรื่องศีล เพื่อความเป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีล คือ ปาริสุทธศีล ๔ เป็นการสังวรในพระปาติโมกข์ การสำรวมอินทรีย์ การพิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่^{๘๗} ความสำรวมในที่นี้ กล่าวโดยเฉพาะถึงการเดิน การนั่ง การเคลื่อนไหว^{๘๘} และความเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ ยังทำให้มีปัญหา มีจิตตั้งมั่น^{๘๙} เป็นธรรมเครื่องตื่น เห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ รู้อยู่โดยพิเศษซึ่งอริยธรรมที่ประกอบด้วยองค์มรรคและโพชฌงค์^{๙๐}

^{๘๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๐/๓๓๒.

^{๘๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๙๒-๑๙๖/๒๓๐.

^{๘๔} ม.อ.อ. (ไทย) ๑๙๕/๑๖๕.

^{๘๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๖/๓๐๔.

^{๘๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๐/๖๔.

^{๘๗} พระคันธสาราภิวงค์, พระสูตรตันตปิฎกแปล-อธิบาย มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๓๓.

^{๘๘} อจ.จตุกก.อ. (ไทย) ๑๒/๓๙๕-๓๙๖.

^{๘๙} วคิน อินทสระ, พระไตรปิฎก ฉบับที่ให้ง่ายแล้ว (ที่ชฌนิกายทั้งหมด มัชฌิมนิกายบางส่วน), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๖), หน้า ๖๕.

^{๙๐} ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๑๓๒/๓๔.

เรื่องศีลมีประเด็นที่น่าสนใจว่า แม้ผู้มีศีลที่บริสุทธิ์หมดจดอยู่ตลอดเวลา ก็ควรที่จะสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรืออาชีววัฏฐมกศีลให้บริสุทธิ์ในเบื้องต้น เพื่อเป็นการน้อมจิตระลึกถึงศีล ให้ศีลนั้นเป็นปัจจัยแก่สมาธิและปัญญา^{๙๑} เป็นการดำรงอยู่ในธรรมที่เป็นสาระ คือ การตั้งมั่นอยู่ในสสารธรรม คือ ศีล สมาธิและปัญญา^{๙๒} นอกจากนี้ ยังมีใจความปรากฏเรื่อง มโนปณิธานของท่านผู้มีศีล ย่อมสำเร็จได้เพราะเป็นผู้ปราศจากราคะ^{๙๓} ซึ่งหมายความว่า การปราศจากราคะได้โดยการถอนขึ้นด้วยมรรค หรือปราศจากราคะโดยการข่มไว้ด้วยสมาบัติ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ปฐมสิกขาสูตร ว่าด้วยไตรสิกขา ผู้ที่มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอประมาณ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ เมื่อล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อย ก็ออกจากต้องอาบัติ และเมื่อออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยศีลแล้ว ย่อมเป็นผู้เหมาะสมแก่มรรคผล ถ้าภิกษุนั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น ศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เมื่อละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิ้นพทพรามาส จึงเป็นโสดาบัน เพราะการละกิเลสเป็นศีล^{๙๔} และคำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรค ๘ ไม่มีทางตกต่ำไปนอบาย ๔ คือ นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต และอสุรกาย ย่อมมีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิญาณ^{๙๕} คือ มรรค ๓ เบื้องสูง มี สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค ในวันข้างหน้า^{๙๖}

หลักฐานในพระไตรปิฎกที่สอดคล้องและเกี่ยวข้องกับศีลว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

ก. **ศีลสูตร** ในเรื่องศีลนี้ มีความสัมพันธ์กับโพชฌงค์ ๗ ประการ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ศีลสูตร ว่าด้วยศีล กล่าวถึงผู้มีศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมมีอุปการะมากแก่ผู้อื่น เป็นเหตุในการเข้าไปนั่งใกล้ การระลึกถึง การหลีกออก และกล่าวถึงโพชฌงค์ไว้ว่า เมื่อหลีกออกไปอย่างนั้น ย่อมระลึกในธรรมนั้น สติสัมโพชฌงค์อันปรารภแล้ว จึงชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ มีสติอยู่ย่อมพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์อันปรารภแล้ว จึงชื่อว่าเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เมื่อความเพียรไม่ย่อหย่อน วิริยสัมโพชฌงค์เป็นอันปรารภแล้ว จึงชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ปิติไม่มีอาภัสสรย่อมเกิดแก่ผู้ได้ปรารภความเพียร ปิติสัมโพชฌงค์อันปรารภแล้ว ชื่อว่าเจริญปิติสัมโพชฌงค์ กายและจิตของผู้มีใจมีปิตีย่อมสงบ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์อันปรารภแล้ว จึงชื่อว่าเจริญปัสสทธิสัมโพชฌงค์ จิตของผู้มีกายสงบ มีสุขย่อมตั้งมั่น สมาธิสัมโพชฌงค์อันปรารภแล้ว จึงชื่อว่าเจริญ

^{๙๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๗.

^{๙๒} อัง.ติก.อ. (ไทย) ๙๔/๓๓๕.

^{๙๓} อัง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔.

^{๙๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๔๕.

^{๙๕} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๓.

^{๙๖} อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๘๗/๓๒๕.

สมาธิสัมโพชฌงค์ เมื่อจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้นด้วยดี อุเบกขาสัมโพชฌงค์อันปรารถแล้ว จึงชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์^{๙๗}

ข. สิววันตสูตร ความเป็นผู้มีศีลย่อมเป็นที่รัก เป็นที่เคารพ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต สิววันตสูตร ว่าด้วยภิกษุผู้มีศีล ผู้เถระประกอบด้วยศีลย่อมเป็นที่รัก เป็นที่ยกย่องของหมู่คณะ เพราะสำรวมในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์ หรือมารยาท และโคจรหรือการเที่ยวไปเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย เป็นพหุสูต เป็นผู้รอบรู้ในธรรมทั้งหลาย เป็นผู้มิว่าจางาม เป็นผู้ได้มาน ๔ อันมีในจิตยิ่ง ซึ่งเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้ ทำให้แจ้งใจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ^{๙๘} และสิววันตสูตร มีปรากฏในสังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค สิววันตสูตร ว่าด้วยธรรมที่ภิกษุผู้มีศีลควรมนสิการ อุปาทานชั้น ๕ นี้ ผู้มีศีลควรมนสิการโดยแยบคาย โดยความเป็นของไม่เที่ยง^{๙๙} ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล แม้ผู้เป็นโสดาบันก็ควรมนสิการ... แม้ผู้เป็นอนาคามีมนสิการ ทำให้แจ้งอรหัตตผล แม้ผู้เป็นอรหัตต์ก็ควรมนสิการ เมื่อเป็นเช่นนี้ กิจที่จะพึงทำให้ยิ่งขึ้นไป หรือการสั่งสมกิจที่ทำแล้ว ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้เป็นอรหัตต์ อนึ่ง ธรรมเหล่านี้ที่ภิกษุผู้เป็นอรหัตต์เจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะเป็นบุญที่ได้ประสพด้วยกาย วาจา^{๑๐๐} และเพื่อสดีสัมปชัญญะ คือ ศีลเป็นเบื้องต้น นั่นเอง^{๑๐๑}

ค. พระสูตร ในกลุ่มหิตสูตร ศีลเป็นเหตุเกื้อกูลในการปฏิบัติ ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ปฐมหิตสูตร ว่าด้วยภิกษุผู้ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ชื่อว่าปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตน ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น คือ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล แต่ไม่ชักชวนผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยศีล^{๑๐๒} ในทุติยหิตสูตร ว่าด้วยภิกษุผู้ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูล ผู้ไม่ถึงพร้อมด้วยศีล ชื่อว่าปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตน คือ ไม่เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล แต่ชักชวนผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยศีล^{๑๐๓} นอกจากนี้ในตติยหิตสูตร ว่าด้วยภิกษุผู้ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูล ผู้ไม่ถึงพร้อมด้วยศีล ชื่อว่าไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตน ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น คือ ไม่เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล และไม่ชักชวนผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยศีล^{๑๐๔} ในจตุตถหิตสูตร ว่าด้วยภิกษุผู้ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ชื่อว่าปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตน และ

^{๙๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๔-๑๑๔/๑๑๕.

^{๙๘} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๒/๒๑๕.

^{๙๙} พระสิลานันทาภิกวศ์, **สิววันตสูตร**, แปลและเรียบเรียงโดย ยูพา ตรีทิพย์สถิต, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๖๘.

^{๑๐๐} ส.ช.อ. (ไทย) ๔๖/๒๐๓.

^{๑๐๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๓/๒๑๗-๒๑๘.

^{๑๐๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗/๒๑.

^{๑๐๓} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๘/๒๑-๒๒.

^{๑๐๔} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙/๒๒.

ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น คือ ตนเองเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล และชักชวนผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยศีล ด้วยสมาธิ และด้วยปัญญา และชักชวนผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยปัญญา เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิมุตติ และชักชวนผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยวิมุตติ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ และชักชวนผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ ชื่อว่าปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตน และปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น^{๑๐๕}

ง. ทุสสีลสูตร ศีลมีคุณแห่งความมีศีลและโทษแห่งความทุศีล ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ทุสสีลสูตร ว่าด้วยโทษแห่งความทุศีลและคุณแห่งความมีศีล เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบวิบัติ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม้แก่นของต้นไม้ นั้น ย่อมไม่ถึงความบริบูรณ์ สัมมาสมาธิของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อสัมมาสมาธิ มียถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะ หรือวิปัสสนาญาณอย่างอ่อนๆ^{๑๐๖} มีนิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อนิพพิทาและวิราคะ มีวิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม้แก่นของต้นไม้ นั้น ย่อมถึงความบริบูรณ์^{๑๐๗}

จ. อนุคคหิตสูตร และวิมุตตตายตสูตร ศีลเป็นไปธรรมสนับสนุนสัมมาทิฏฐิ เพื่อปัญญาวิมุตติ เป็นพื้นฐานแห่งการบรรลุอริยมรรค ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อนุคคหิตสูตร ว่าด้วยธรรมสนับสนุนสัมมาทิฏฐิ เป็นวิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ และอรหัตตมัคค คือสัมมาทิฏฐิที่มีเจโตวิมุตติเป็นผล มีเจโตวิมุตติ คือ มัคคสมาธิและผลสมาธิ เป็นผล และมีปัญญาวิมุตติ เป็นผลญาณ หรืออรหัตตผลปัญญา มีปัญญาวิมุตติเป็นผล โดยศีล^{๑๐๘} ในที่นี้หมายถึง ปาโรสุทธิศีล ๔ สุตตะ ในที่นี้หมายถึง การฟังธรรมที่เป็นสัปปายะสากัจฉา เป็นการสนทนาบอกความเป็นไปแห่งจิตของตน สมณะในที่นี้หมายถึง สมาบัติที่เป็นพื้นฐานแห่งวิปัสสนา และวิปัสสนา ในที่นี้หมายถึง อนุปัสสนา ซึ่งเปรียบเหมือนกระบวนการปลุกมะม่วงหวาน คือ ศีล เปรียบเหมือนการทำร่องน้ำรอบต้นไม้ เพราะเป็นมูลเหตุให้สัมมาทิฏฐิเจริญ สุตตะเปรียบเหมือนการรดน้ำให้เหมาะแก่เวลา เพราะเพิ่มพูนภาวนาสากัจฉา เปรียบเหมือนการตัดแต่งกิ่ง เพราะนำความยุ่งยากแห่งภาวนาออกไปได้ สมณะเปรียบเหมือนการกั้นน้ำให้แข็งแรง เพราะทำภาวนาให้มั่นคงยิ่งขึ้น มีจิตตั้งมั่น^{๑๐๙} วิปัสสนาเปรียบเหมือน

^{๑๐๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗/๒๓.

^{๑๐๖} อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๒๔/๑๐.

^{๑๐๗} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๔/๓๑.

^{๑๐๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๓๒.

^{๑๐๙} อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๒๖/๑๒.

การใช้จอบขุดราก เพราะขุดรากตัดมหา มานะ และทิวณฺโฑได้ สัมมาทิฏฐิเช่นนี้ ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ และมีปัญญาวิมุตติเป็นผล^{๑๑๐} และในวิมุตตายนสูตร ศิลย่อมเป็นธรรม เพื่อความหลุดพ้น ดังปรากฏในอังคุตตนิคาย ปัญจกนิบาต วิมุตตายนสูตร ว่าด้วยเหตุแห่งวิมุตติ มี ๕ ประการ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ องค์ ๕ ประการนี้ เปรียบเหมือนกระบวนการปลูกมะม่วง คือ ศิล เปรียบเหมือนการทำร่องน้ำรอบต้นไม้ เพราะเป็น มูลเหตุให้สัมมาทิฏฐิเจริญ ธรรมที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้นอาสวะที่ยังไม่สิ้นไป บรรลุธรรมอันเป็น แดนเกษม^{๑๑๑}

ฉ. ศิลสัมปทาที่สุดตปัญจกะ ศิลเป็นบุพนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ดัง ปรากฏในสังยุตตนิคาย มหาวารวรรค ศิลสัมปทาที่สุดตปัญจกะ ว่าด้วยพระสูตร ๕ สูตร มีศิลปสัมปทา สูตร เป็นต้น เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิमित ฉะนั้น ศิลสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยศิล ในที่นี้ หมายถึงปารีสุทธิศิล ๔ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิमितเพื่อความเกิดขึ้น แห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น^{๑๑๒} ศิลสัมปทา คือ ผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย เป็นต้น นี้เรียกว่า ศิลสัมปทา^{๑๑๓}

ช. ปารีสุทธิศิล ๔ ศิลเป็นเครื่องให้บริสุทธิ์ คือ ปารีสุทธิศิล ๔ ศิลคือความบริสุทธิ์ ความ ประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศิล มีปาฏิโมกข์สังวรศิล ศิล คือ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อที่ ห้าม ทำตามข้อที่อนุญาต มีอินทริยสังวรศิล คือ ความสำรวมอินทริย ระวางไม่ให้บาปอกุศลธรรม ครอบงำ มีอาชีวปารีสุทธิศิล คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ ไม่ประกอบไปด้วยอนเสนา มีหลอกลวงเขา เลี้ยงชีพ เป็นต้น มีปัจจัยสันนิสิตศิล คือ ปัจจัยปัจจเวกขณฺ์ หรือพิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่ ให้เป็นไปตาม ความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น^{๑๑๔}

ซ. บุพนิमितแห่งมรรค ศิลเป็นบุพนิमितแห่งมรรค เป็นแสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดงาม หรือ รุ่งอรุณของการศึกษา ซึ่งเป็นหลักประกันของชีวิตที่จะพัฒนาสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ ศิล-สัมปทา หมายถึง การทำศิลให้ถึงพร้อม มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต และส่งเสริมคุณภาพ ชีวิต^{๑๑๕} บุพนิमितแห่งมรรค เป็นธรรมที่เป็นเครื่องหมายของมรรค ๘ ดุจแสงอรุณเป็นบุพนิमितของแสง

^{๑๑๐} อง.ปญจก.อ. (ไทย) ๒๕/๑๑.

^{๑๑๑} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๕.

^{๑๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๗-๖๑/๔๖.

^{๑๑๓} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๑/๑๐๑.

^{๑๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๒๓.

^{๑๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมบุญชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒.

เงินแสงทองของชีวิตที่ดี มีองค์ประกอบสำคัญ คือ สีสัมปทา หมายถึง การทำดีให้ถึงพร้อม อยู่ในวินัยและมีความประพฤติทั่วไปดีงาม^{๑๑๖}

ฉ. วิสุทธิ ๗ ศิลเป็นความหมัดจด คือ วิสุทธิ ๗ หมายถึง ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ ธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ยังไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุจุดหมายคือ นิพพาน มีองค์ประกอบคือ สีลวิสุทธิ เป็นความหมัดจดแห่งศีล คือ รักษาศีลตามภูมิขั้นของตนให้บริสุทธิ์ และให้เป็นที่สมมติ วิสุทธิมรรคว่า ได้แก่ ปาวิสุทธิศีล ๔ ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ รตวินิตสูตร ว่าด้วยราชรถ ๗ ผลัด โดยกล่าวถึง เป้าหมายแห่งพรหมจรรย์ตามลำดับวิสุทธิ ๗ โดยมี สีลวิสุทธิมีจิตตวิสุทธิเป็นเป้าหมาย^{๑๑๗} เป็นต้น ดังได้กล่าวแล้วในเรื่อง พรหมจรรย์ หรือการประพฤติพรหมจรรย์ โดยจิตตวิสุทธิของสมถยานิกบุคคล กับวิปัสสนายานิกบุคคลนั้นแตกต่างกัน^{๑๑๘} และในเรื่องวิสุทธิ ๗ ตามที่ปรากฏในทศสูตรสูตร เรียกว่าปาวิสุทธิปธานียังคธรรม และจำแนกเป็น ๙ ประการ ที่เป็นอรรถตผลปัญญา และอรรถตผลวิมุตติ ด้วยความหมัดจดแห่งศีล^{๑๑๙}

นอกจากนี้ ในเรื่องของสีลา ยังสอดคล้องกับการศึกษาและการปฏิบัติตามลำดับในพระศาสนา ดังปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ กล่าวถึงศีลเป็นเบื้องต้นว่า ความเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย การเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย การเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร การเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่น การเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ การพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด... เมื่อได้นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ละนิวรณ์ ๕ เข้าฌาน ๔ และสรุปว่าผู้เป็นของพระเสขะ แต่สำหรับภิกษุผู้เป็นพระอรหันต์ การปฏิบัติเพื่อทำลายกิเลสจบสิ้นบริบูรณ์แล้ว ไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อตนเอง แต่ยังมีหน้าที่เพื่อผู้อื่นอยู่ ผู้บรรลุถึงขั้นนี้ได้ ชื่อว่าอเสขบุคคล ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว คือ กิจในอริยสัจ ๔ เพราะเมื่อรู้อริยสัจแล้ว ทำให้สิ้นอาสวะได้^{๑๒๐} และการอบรมอริยมรรค ๘ ให้เจริญหลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบเหล่านั้น ธรรมเหล่านี้จึงจะเป็นไปเพื่อ

^{๑๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๒๐๑.

^{๑๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

^{๑๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), *วิปัสสนาขุณี*, แปลและเรียบเรียงโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๙.

^{๑๑๙} พระมหาพุทธโฆสเถระ, *วิสุทธิ ญาณ นิเทศ*, แปลและเรียบเรียงโดย ธนิต อยู่โพธิ์ (ม.ป.ท., ๒๕๒๕), หน้า ๕.

^{๑๒๐} สุภีร์ ทูมทอง, *อริยสัจ ๔*, (ม.ป.ท.: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๐๑.

ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ^{๑๒๑} เหมือนม้าอาชาไนยที่งามก็ยังเป็นสัตว์ที่ฝึกในเบื้องต้นแล้ว ผู้ปฏิบัติชอบแล้วในพระศาสนา ย่อมไม่ก้าวล่วงเขตแดนแห่งศีล^{๑๒๒}

สรุปความว่า สีลวา ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ศีล เป็นธรรมมีความงามในท่ามกลาง หมายถึง อริยมรรค และธรรมมีความงามในที่สุด หมายถึง พระนิพพาน ผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีลคือ ปาโรสุทธิศีล ๔ มีปัญญา มีจิตตั้งมั่น ประกอบธรรมเป็นเครื่องตื่น เห็นแจ้งไตรลักษณ์ จนถึงมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน และรู้โดยพิเศษซึ่งอริยธรรมที่ประกอบด้วยองค์มรรคและโพชฌงค์ เพราะศีลมีความสัมพันธ์กับโพชฌงค์อันเป็นองค์แห่งการบรรลุธรรม เพราะศีลยังเป็นเหตุแห่งความเกื้อกูลในการปฏิบัติ ศีลเป็นไปเพื่อปัญญาวิมุตติ เป็นพื้นฐานแห่งการบรรลุอริยมรรค เป็นธรรมเพื่อความหลุดพ้นเป็นบุญนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรค ๘

๓.๑.๗ กัลยาณมิตตะ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กัลยาณมิตร เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ด้วยศีล ด้วยสุตะ ด้วยจาคะ ด้วยวิริยะ ด้วยสติ และด้วยปัญญา ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กัลยาณมิตรมีความสำคัญ เพราะเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ในพระศาสนา^{๑๒๓} ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร หรือการมีมิตรดีเป็นอาหารของศีล ความสำรวมอินทรียเป็นอาหารของพรหมจรรย์^{๑๒๓} การมีกัลยาณมิตร ย่อมเป็นไป เพื่อละนิวรณ์ คือ ละอุทธัจจะกุกกุจจะ^{๑๒๔}

หลักฐานในพระไตรปิฎกที่สอดคล้องและเกี่ยวข้องกับกัลยาณมิตตะ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ก. บุญนิमितแห่งมรรค กัลยาณมิตรเป็นบุญนิमितแห่งมรรค เป็นธรรมที่เป็นเครื่องหมาย บ่งบอกล่วงหน้าว่า มรรค ๘ จะเกิดขึ้น ดุจแสงอรุณเป็นบุญนิमितของการที่ดวงอาทิตย์จะอุทัย แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดี รุ่งอรุณของการศึกษา มีองค์ประกอบสำคัญ คือ กัลยาณมิตตตา หมายถึง ความมีกัลยาณมิตร มีมิตรดี คบหาคนที่เป็นแหล่งแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดีงาม หรือรุ่งอรุณของการศึกษา ซึ่งเป็นหลักประกันของชีวิตที่จะพัฒนาสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ กัลยาณมิตตตา หรือความเป็นกัลยาณมิตร แสงแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี คือ อยู่ร่วมหรือใกล้ชิดกัลยาณชน เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิต แก้ปัญหาและทำการสร้างสรรค์^{๑๒๕}

ข. กัลยาณมิตตสูตร กัลยาณมิตรเป็นบุญนิमितแห่งมรรค ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรคกัลยาณมิตตสูตร ว่าด้วยกัลยาณมิตร เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณมาก่อน

^{๑๒๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๔-๗๖/๗๘ -๘๑.

^{๑๒๒} ม.อ.อ. (ไทย) ๗๕/๖๓.

^{๑๒๓} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๖๑.

^{๑๒๔} พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑๑๒/๕๒๘.

^{๑๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**, หน้า ๑๑.

เป็นบุญนิมิต ฉันท กัลยาณมิตตตา คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี ก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิตเพื่อความเกิดขึ้น แห่งอริยมรรค ๘ ฉะนั้น^{๑๒๖} กัลยาณมิตรเป็นธรรมอันเอก ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กัลยาณมิตตสูตร ว่าด้วยกัลยาณมิตร กล่าวถึงธรรมอันเป็นเอก มีอุปการะมาก เพื่อความเกิดขึ้นแห่ง อริยมรรค ๘ คือ กัลยาณมิตตตา^{๑๒๗} กัลยาณมิตรทำให้มรรค ๘ ได้เจริญขึ้น ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กัลยาณมิตตสูตร ว่าด้วยกัลยาณมิตร ธรรมที่เป็นเหตุให้อริยมรรค ๘ ที่ยังไม่เกิดก็ เกิดขึ้น เป็นเหตุให้อริยมรรค ๘ ถึงความเจริญเต็มที่ คือ กัลยาณมิตตตา^{๑๒๘}

ค. ทุติยอัปมาทสูตร และอุปัชฌสูตร กัลยาณมิตร หรือความเป็นผู้มีมิตรดี จัดเป็น พรหมจรรย์ด้วย ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ทุติยอัปมาทสูตร ว่าด้วยความไม่ประมาท และในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อุปัชฌสูตร ว่าด้วยความเป็นผู้มีมิตรดีเป็นพรหมจรรย์กึ่งหนึ่ง มี ใจความเดียวกันโดย กล่าวถึงความเป็นผู้มีมิตรดี หมายถึง มิตรที่มีคุณธรรม หมายถึง มีเพื่อนดี ความ มีกัลยาณมิตร เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ หรือการครองชีวิตประเสริฐ เพราะว่าผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังได้ คือ อารยอัชฎางคิกมรรค^{๑๒๙} เพราะพรหมจรรย์ ในที่นี้หมายถึง อริยมรรค หมายถึง มรรค ๔ ผล ๔ วิชชา ๓ และอภิญา ๖ ผู้มีมิตรดี มีเพื่อนดีพึงหวังได้ว่า จะเจริญอริยมรรค ๘ คือ เจริญสัมมาทิฐิฐิ เจริญสัมมาสังกัปปะ เจริญสัมมาวาจา เป็นต้น ด้วยว่าเพราะอาศัยพระพุทธรองค์ผู้เป็นมิตร ผู้มีชรา ย่อมพ้นจากชรา^{๑๓๐} เพราะความชราเป็นภัย และมีเหตุมาจาก การเข้าถึงความตายแห่งชีวิตที่มีอายุ เล็กน้อย และไม่มีเครื่องต้านทานความชรานี้ได้จึงต้องทำความเพียรเพื่อมุ่งสู่สันติหรือพระนิพพาน^{๑๓๑}

ง. ทุติยเสขสูตร ความเป็นผู้มีมิตรดีย่อมละออกสู่ได้ ดังปรากฏในขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ทุติยเสขสูตร ว่าด้วยพระเสขะ เมื่อภิกษุผู้เป็นพระเสขะยังไม่บรรลุนิพพานจะบรรลุนิพพานอันเป็น แดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม เหตุอื่นที่ทำให้เหตุซึ่งมีอยู่ภายนอกตนให้มีอุปการะมาก เหมือนความ เป็นผู้มีมิตรดีนี้ ผู้มีมิตรดี ย่อมละออกสู่ได้ และทำกุศลให้เจริญ และพระพุทธรองค์ยังได้สรุปความว่า ผู้มีมิตรดี มีความเคารพ ยำเกรง ปฏิบัติตามคำของมิตรทั้งหลาย มีสติสัมปชัญญะมั่นคง ก็พึงถึงความ สิ้นสังโยชน์ทั้งปวงได้โดยลำดับ^{๑๓๒}

สรุปความว่า กัลยาณมิตตะ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ความเป็นผู้มีมิตรดีจัดเป็น พรหมจรรย์ด้วย ทั้งยังเป็นบุญนิมิตแห่งมรรค ซึ่งเป็นเครื่องหมายบ่งบอกล่วงหน้าว่า มรรค ๘ ประการ

^{๑๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๖/๔๕.

^{๑๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๓/๔๘. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐/๕๐.

^{๑๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๗/๕๓. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๔/๕๕.

^{๑๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๗.

^{๑๓๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๓.

^{๑๓๑} ส.ส.อ. (ไทย) ๓/๓๖.

^{๑๓๒} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๗/๓๖๑.

อันประเสริฐจะเกิดขึ้นแก่ผู้มีมิตรดี ย่อมเป็นเหตุนำพาไปสู่การละอกุศลเพื่อความประเสริฐ เพื่อการหลุดพ้น มีสติสัมปะชัญญะอย่างมั่นคง สามารถปฏิบัติวิปัสสนาจนบรรลุถึงความสิ้นไปแห่งสังโยชน์ทั้งปวงได้

๓.๒ ศึกษาความสัมพันธ์ของอายุสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

อายุสธรรม ๕ เป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีความอุปการะอย่างยิ่งแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมณะและวิปัสสนา เมื่อสติปัฏฐาน ๔ เกิด มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงแห่งสภาพธรรมนั้น โดยมีสัญญาที่มั่นคงเป็นเหตุใกล้เกิดร่วมกับปัญญา ทำให้โลกียมรรคปรากฏชัดด้วยมรรค ๕ อันประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ^{๑๓๓} จากนั้นเข้าสู่ความบริบูรณ์ในการปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม ๕ ด้วยความเกื้อกูลต่อการพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์ถึงพร้อม อันเป็นเหตุใกล้ในการเข้าถึงอริยมรรค ๘ หรือโลกุตตรมรรค คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทำให้พ้นไปจากการเกิดและการตาย มุ่งสู่ความเป็นอมตะ^{๑๓๔} เป็นผู้รู้ชัดในความเกิดดับแห่งขราและมรณะ^{๑๓๕} สามารถประจักษ์ด้วยปัญญาเลื่อนชั้นจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลได้ โดยองค์ประกอบของอายุสธรรม ๕ มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

สัปปายการี เป็นความสบายในการปฏิบัติธรรม ซึ่งหลักธรรมที่สอดคล้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในที่นี้ หมายถึง ความสัปปายะ มีความมุ่งหมายเพื่อความสบายต่อการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะสัปปายการี อันเป็นองค์ประกอบในอายุสธรรม ๕ มีความเกื้อกูลต่อการกระทำความเพียรทั้งฝ่ายสมณะและวิปัสสนา ทำให้การปฏิบัติธรรมมีความจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดความสัปปายะของกายและจิต ในการเจริญสมณธรรม

สัปปายมัตตัญญูในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น คือ ความเป็นผู้รู้ประมาณในสิ่งที่สบาย คือ ความสันโดษ ย่อมเป็นธรรมเพื่อความสมบูรณ์แห่งศีล และสมาธิ โดยอาศัยกายวิเวก เพราะเป็นผู้นินทาในเนกขัมมะ อาศัยจิตตวิเวกเป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์ ถึงความเป็นผู้ผ่องแผ้วยิ่ง และอุปธิวิเวก เป็นผู้ปราศจากความทุกข์ บรรลุนิพพานอันปราศจากปัจจัยปรุงแต่งได้

ปริณตโภชี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย มีความเหมาะสมแก่ธาตุร่างกาย ด้วยการกำหนดบริโภคอาหารให้ละเอียดด้วยความสำรวม นอกจากทำให้สบายต่อการบำเพ็ญเพียรแล้ว ยังส่งผลให้เพิ่มกำลังสติและสมาธิระหว่างการพิจารณาอาหาร ทำให้อินทรีย์ถูก

^{๑๓๓} อภ.ก. (ไทย) ๓๗/๘๗๒/๙๐๒.

^{๑๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗/๑๐.

^{๑๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๗/๘๘.

พัฒนาให้แก่กล้า อันเป็นกำลังสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ส่งผลต่อการพัฒนาอินทรีย์ให้ก้าวหน้าจนกระทั่งนำไปสู่มรรคเบื้องสูงได้

กาลจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ความเป็นผู้กระทำการอันเหมาะสมในเรื่องเวลา ด้วยความไม่ประมาท การเที่ยวบิณฑบาตไปในหมู่บ้านตามเวลา และหากเจริญวิปัสสนาอย่างจดจ่อ ต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งปวง ย่อมเป็นเหตุแห่งการบรรลุอุริยมรรคได้

พรหมจารี ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ พรหมจารี หรือพรหมจรรย์เป็นชื่อของเมถุน วิริติ สมณธรรม ศาสนา และหมายถึงมรรค เป็นผู้มีพรหมจรรย์ เพราะเห็นโทษในกามทั้งหลาย แล้ว การประพฤติพรหมจรรย์ในพระศาสนานี้เพื่อกำหนดรู้ทุกข์ อริยมรรค ๘ นี้เป็นพรหมจรรย์ เป็นธรรมที่สิ้นราคะ โทสะ และโมหะ นี้เป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ พรหมจารี เป็นเป้าหมายแห่งพรหมจรรย์ และเป็นการประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

ศีลวา ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพราะอาศัยศีล เป็นธรรมมีความงามในเบื้องต้น หมายถึง อริยมรรค และธรรมมีความงามในที่สุด หมายถึง พระนิพพาน สำหรับบุคคลที่เริ่มปฏิบัติ สมถยานิก หรือวิปัสสนายานิกจึงควรมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องศีลอีกประเภทหนึ่ง จึงจะเป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีลคือ ปาริสุทธศีล ๔ เพราะพระอรียเจ้าทั้งหลาย มีศีลบริสุทธิตัวด้วยปาริสุทธศีล ๔ มีปัญญาหมดจดดี มีจิตตั้งมั่น มั่นประกอบธรรมเป็นเครื่องตื่น เห็นแจ้งไตรลักษณ์ เห็นธรรมวิเศษ คือ มีปกติเห็นกุศลธรรม ๑๐ หรือ โลกุตตรธรรม ๙ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน และรู้โดยพิเศษซึ่ง อริยธรรมที่ประกอบด้วยองค์มรรคและโพชฌงค์ เพราะศีลมีความสัมพันธ์กับโพชฌงค์อันเป็นองค์แห่งการบรรลุธรรม เพราะศีลยังเป็นเหตุแห่งความเกื้อกูลในการปฏิบัติ ศีลเป็นไปเพื่อปัญญาวิมุตติ เป็นพื้นฐานแห่งการบรรลุอุริยมรรค เป็นธรรมเพื่อความหลุดพ้น เป็นบุญนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรค ๘

กัลยาณมิตรตะ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ความเป็นผู้มีมิตรดีเป็นพรหมจรรย์ด้วย กัลยาณมิตรเป็นบุญนิमितแห่งมรรค เป็นธรรมที่เป็นเครื่องหมายบ่งบอกล่วงหน้าว่า มรรค ๘ ประการ อันประเสริฐจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น และความเป็นผู้มีมิตรดี ย่อมเป็นเหตุแห่งการละอกุศลได้

จากใจความดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นได้ว่าอายุสธรรม ๕ ก็กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ และอาศัยสืบเนื่องกัน เพื่อเกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แล้วพัฒนาปัญญาจนสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด

๓.๓ สรุปท้ายบท

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อายุสธรรม ๕ มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพราะมีองค์ประกอบสำคัญที่เกื้อกูลต่อการสร้างความก้าวหน้าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดย

อาศัยสัปปายการี สร้างความสะดวกสบายเป็นพื้นฐานสำคัญในขั้นเริ่มต้น แล้วรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ตามหลักสัปปายมัตตัญญู เพื่อให้เป็นผู้สันโดษในการปฏิบัติตน เหมาะแก่ความสงบจากอกุศล โดยการเจริญภาวนานั้นยังต้องอาศัยการบริโภคอาหารบิณฑบาต ตามหลักปริณตโกสี เพื่อให้อาหารย่อยได้ง่าย ร่างกายมีภาวะธาตุที่เหมาะสมแก่การทำงานที่ดี เป็นกาลจारीที่เป็นความเหมาะสมต่อเวลา ในการประพฤติพรหมจรรย์ด้วยความไม่ประมาท ปฏิบัติตามสิกขาบท เป็นบาทฐานของสีลา ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติจากกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อต่อการเจริญสมถและวิปัสสนา โดยมีสติปัญญา ๔ เป็นเหตุใกล้ ให้เกิดสัญญาที่มั่นคง โดยเกิดร่วมกับปัญญาที่เห็นถูกตามความเป็นจริงแห่งสภาพธรรมนั้น ทำให้โลกียมรรคปรากฏชัดด้วยมรรค ๕ คือ มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เมื่อเข้าถึงเหตุใกล้ของโลกุตตรมรรค ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม ๕ อย่างบริบูรณ์ เพื่อพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น จนเกิดอริยมรรค ๘ ทำกิจประหาณกิเลส มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ สามารถแจ้งชัดด้วยปัญญาเลื่อนชั้นจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลได้

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษา “อายุสสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาอายุสสธรรม ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาวิเคราะห์อายุสสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ปรากฏผลจากการศึกษา ดังนี้

๔.๑.๑ จากการศึกษา ความหมายของอายุสสธรรม ๕ มีความหมายที่สอดคล้องกับหลักธรรมในอนายุสสาสูตร ซึ่งหมายถึง ธรรมที่นำไปสู่การมีอายุยืนและอายุสั้น คือ ๑. สัปายการี หมายถึง การทำความสบาย ๒. สัปายมัตตัญญู หมายถึง การเป็นผู้รู้ประมาณ ๓. ปริณตโกซี หมายถึง การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔. กาลจารี หมายถึง ความรู้จักกาล ๕. พรหมจารี หมายถึง การถือพรหมจรรย์ และเป็นอาหารของศีล หรือเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดศีลด้วย ส่วนสีลา หมายถึง การเป็นผู้มีศีล มีประพฤติดีงาม และกัลยาณมิตตะ หมายถึง การเป็นผู้มีมิตรดี นอกจากนี้หลักอายุสสธรรม ๕ มีความสัมพันธ์กับหลักไตรสิกขา ๓ เพราะเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับอริยสัจ ๔ ครอบคลุมข้อปฏิบัติทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา สำหรับหลักอิทธิบาท ๔ มีความสัมพันธ์กับหลักธรรมของอายุสสธรรม ๕ เพราะสอดคล้องตามหลักธรรมตามอนายุสสาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุแห่งอายุยืนและอายุสั้น และปธานียังครธรรม ๕ มีความสัมพันธ์กับอายุสสธรรม ๕ เพราะแต่ละองค์ประกอบมีความเกี่ยวข้องในเรื่องการปฏิบัติธรรม และการบรรลุธรรมโดยตรง หากปฏิบัติตามแนวทางอายุสสธรรม ๕ แล้ว ย่อมเป็นไปได้เพื่อความสันโดษ ความสปปายะทั้งกายและใจ เป็นเหตุเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม และการบรรลุธรรมได้

๔.๑.๒ จากการศึกษาอายุสสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีองค์ประกอบสำคัญที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

มีสัปายการี มีสอดคล้องกับความสปปายะต่อการปฏิบัติธรรม ด้วยการทำความสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเกื้อกูลต่อการปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนาภาวนา ทำให้เกิดความต่อเนื่องในการสร้างความเพียรต่อการปฏิบัติธรรม

สัปปายมัตตัตถุญ เป็นความผู้รู้ประมาณในสิ่งที่สบายในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนานั้น คือ ความสันโดษ ย่อมเป็นธรรมเพื่อความสมบูรณ์แห่งศีล และสมาธิ โดยอาศัยกายวิเวก จิตตวิเวก และเป็นผู้ปราศจากอุปธิหรือความทุกข์ ย่อมบรรลุนิพพานอันปราศจากปัจจัยปรุงแต่งได้

ปริณตโกซี ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เป็นการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ทั้งสภาพอาหารที่เหมาะสมแก่การย่อยได้ง่าย รวมทั้งกำหนดพิจารณาอาหารด้วยความสำรวม อันเป็นเหตุก่อให้เกิดกำลังสติและสมาธิที่สูงขึ้น ย่อมทำให้การบำเพ็ญเพียรสะดวกสบายยิ่งด้วย ส่งผลต่อการพัฒนาอินทรีย์ให้ก้าวหน้าจนกระทั่งนำไปสู่การบรรลุธรรมได้

กาลจारी ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เป็นผู้กระทำการอันเหมาะสมในเรื่องเวลา ละเว้นความประมาท ทำความเพียรในการสร้างกุศลธรรมทั้งปวงในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง อันเป็นเหตุเกื้อกูลแห่งการบรรลุธรรมได้

พรหมจारी ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เป็นผู้มิพรหมจรรย์ เพราะเห็นโทษในกามทั้งหลาย เพื่อกำหนดรู้ทุกข์ เจริญอริยมรรค ๘ จัดเป็นธรรมที่สิ้นราคะ โทสะ และโมหะ นี้ คือที่สุดแห่งพรหมจรรย์เป็นเป้าหมาย และเพื่อความสมบูรณ์แห่งกรรมฐานยิ่งขึ้น จนสามารถสิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด

สีลวา ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา จำเป็นต้องอาศัยศีลเป็นธรรมควรรู้ เป็นเหตุแห่งความเกื้อกูลในการปฏิบัติ ผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีลคือ ปาวิสุทธิศีล ๔ มีปัญญาหมดจดดี มีจิตตั้งมั่น หมั่นประกอบธรรมเป็นเครื่องตื่น เห็นแจ้งไตรลักษณ์ เห็นธรรมวิเศษ คือมีปกติเห็นกุศลธรรม ๑๐ สัจธรรม ๔ หรือโลกุตตรธรรม ๙ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ โดยวิเศษ และรู้โดยพิเศษซึ่งอริยธรรมเป็นไปเพื่อปัญญาวิมุตติ

กัลยาณมิตตะ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี เป็นบุญนิमितแห่งมรรค ๘ ย่อมเป็นเหตุแห่งการละอกุศล และความเป็นผู้มีมิตรดี ย่อมเป็นเหตุแห่งการละอกุศล มีสติสัมปะชัญญะที่มั่นคง บรรลุถึงความสิ้นไปแห่งสังโยชนทั้งปวงได้

อายุสธรรม ๕ มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เพราะมีองค์ประกอบสำคัญที่เกื้อกูลต่อการสร้างความก้าวหน้าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา โดยอาศัยสัปปายการี สร้างความสะดวกสบายเป็นพื้นฐานสำคัญ แล้วรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ตามหลักสัปปายมัตตัตถุญ เพื่อให้เป็นผู้สันโดษเหมาะสมแก่ความสงบ เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา โดยอาศัยการบริโภคอาหารบิณฑบาตตามหลักปริณตโกซี เพื่อให้อาหารย่อยได้ง่าย เหมาะแก่ภาวะธาตุ ควรแก่การสร้างสมาธิเพียรอย่างต่อเนื่อง ด้วยความไม่ประมาทในกาลเวลาตามหลักกาลจारी มีความเหมาะสมต่อการประพฤติพรหมจรรย์ ปฏิบัติตามศีล เป็นบาทฐานของสีลวา ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติจากกัลยาณมิตตะ

เพื่อเอื้อต่อการเจริญสมณะและวิปัสสนา โดยมีสติปัญญา ๔ เป็นเหตุใกล้ ให้เกิดสัญญาที่มั่นคง โดยเกิดร่วมกับปัญญาที่เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์นั้น ทำให้โลกียมรรคปรากฏชัดด้วยมรรค ๕ เมื่อเข้าถึงเหตุใกล้ของโลกุตตรมรรค ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม ๕ อย่างบริบูรณ์ เพื่อพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น จนเกิดอริยมรรค ๘ ทำกิจประหารกิเลส มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ทำให้พ้นไปจากการเกิดและการตาย มุ่งสู่ความเป็นอมตะ เป็นผู้รู้ชัดในความเกิดดับแห่งชราและมรณะ สามารถแจ้งชัดด้วยปัญญาเลื่อนชั้นจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลได้ สามารถแจ้งชัดด้วยปัญญาเลื่อนชั้นจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลได้

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

ยุคปัจจุบันมีการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปทั่วโลก โดยปราศจากเงื่อนไขแห่งการนับถือลัทธิ หรือศาสนาใดๆ สืบเนื่องมาจากผลลัพธ์ของวิปัสสนาภาวนาได้ปรากฏแจ้งชัดและเป็นที่ยอมรับกันในวงกว้าง ด้วยการค้นพบจากงานวิจัยที่แสดงผลการพัฒนา พร้อมทั้งปรับสมดุลทั้งทางร่างกายและใจ ให้เกิดความปกติสุขขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ทำให้แผนพัฒนาสังคมและประเทศชาติในหลายประเทศ ได้เปิดรับนโยบายต่อการปรับตัวแก้ปัญหาทางสังคม ด้วยทฤษฎีหรือแนววิถีแห่งวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นการหยั่งรากฐานแห่งช่วงชีวิตของประชากรในประเทศนั้นได้อย่างยั่งยืน นอกจากนี้ ทั้งสถาบันทางรัฐ เอกชน และองค์กรอิสระต่างๆ ได้สร้างโรงเรียน หรือสถานปฏิบัติธรรมเต็มรูปแบบอย่างแพร่หลาย ซึ่งต้องอาศัยองค์ความรู้ในการออกแบบหลักสูตร สถานที่รูปแบบ และแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้มีความสอดคล้องต่ออารยธรรมนานาประเทศนั้น ประกอบด้วยระบบความคิด ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น แม้ว่าอายุสธรรม ๕ เป็นเหตุแห่งการมีอายุยืน แต่แท้จริงแล้ว ข้อปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม ๕ สามารถสนับสนุนการจัดสรรองค์ประกอบดังกล่าวได้ ด้วยการจัดสรรเหตุในการเกื้อกูลทั้งร่างกายและจิตใจของมนุษย์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมถูกจริตกับบุคคลแต่ละช่วงวัย ทำให้เห็นความประณีตของหลักอายุสธรรม ๕ ที่วางแนวทาง และสิ่งแวดล้อมได้อย่างสัปปายะต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสงบสุข รวมทั้งสามารถปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างแท้จริง

ดังนั้น ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้จริง จึงควรมีการออกแบบสำนักปฏิบัติธรรม หรือวางรูปแบบหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีความสอดคล้องสัปปายะต่อแนววิถีแห่งการดำรงชีวิตของประชากรในประเทศนั้นๆ อันจะเป็นเหตุเกื้อกูลต่อการเกิดประสิทธิผลสูงสุดในการสร้างความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างแท้จริง ทำให้ประชากรได้รับการวางรากฐานในการพึ่งพาตนเอง ด้วยรักษาร่างกายและจิตใจของตนให้มีความปกติสุขอย่างเหมาะสมต่อวัย อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาสติปัญญาของตนตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนาได้

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

จากการศึกษา อายุสสธรรม ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการวิจัย สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า มีประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็น ที่น่าจะนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม คือ

- ๑) ศึกษาการปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรม ๕ ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒) ศึกษาปริณตโมลีในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กรณีศึกษา วัดนาหลวง ตำบลคำด้วง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี
- ๓) การพัฒนารูปแบบสถานปฏิบัติธรรมด้วยหลักอายุสสธรรม ๕

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อจ. อาสภมหาเถระ).

พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

พระธัมมปาโลมหาเถระ. ปรมัตถมัญชุสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา ภาค ๑. อาจารย์สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ. ๙

แปล. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕.

(๒) หนังสือ:

ขุนสรรค์กิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะทิจตูกะแห่งปรมัตถธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๙.

ดร. นายแพทย์อุทัย สุดสุข. สาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

นนทบุรี: เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๔.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๐.

_____. สถิติพื้นฐานสำหรับทุกคน. จัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในเนื่องวันมรณภาพครบรอบ ๓ ปี

สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อ. อาสภมหาเถระ). มุลนิธิ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี, ๒๕๓๕.

ธรรมรักษา. พระไตรปิฎก ฉบับขยายทุกข (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์

จำกัด, ๒๕๕๖.

นิตย จารุศร. **สารธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจริญบุญการพิมพ์, ๒๕๔๗.

พ.ต.อ.นายแพทย์กรณ์กิจ มุทิตางกูร. **วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. ม.ป.ท., ๒๕๕๖.

พระกัมมัฏฐานนาจรรย์ะ พระปณติตาภิวงค์. **รู้แจ้งในชาตินี้**. แปลโดย พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโธ และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

พระคันธสาราภิวงค์. **พระสุตตันตปิฎกแปล-อธิบาย มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗.

พระธรรมธีรราชฆาหมุณี (โชดก ญาณสิทธิ). **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓.

พระมหาสมปอง มุทิตโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนาญ เล่ม ๑**. พระคันธสาราภิวงค์ แปลและเรียบเรียง. นนทบุรี: บริษัท ไทยร่วมเกล้า จำกัด, ๒๕๕๘.

พระญาณชเถระ (แลตีสยาตอ). **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**. พระคันธสาราภิวงค์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันกราฟฟิค จำกัด, ๒๕๕๒.

วศิน อินทสระ. **พระไตรปิฎก ฉบับที่เข้าใจง่ายแล้ว (ทีฆนิกายทั้งหมด มัชฌิมนิกายบางส่วน)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๖.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. **ถ้าสูงอายุเป็นกันำเป็นผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๖๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **ธรรมนุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๗. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๕๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฒโน). **๔๕ พรรษาของพระพุทธเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. **ชีวิตนี้น้อยนัก**. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๑

สุภีร์ ทุมทอง. **สติปัญญา ๔**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๘.

สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ. **พระพุททธิกิจ ๔๕ พรรษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๕.

สุรีย์ มีผลกิจ. **พระสัมมาสัมพุทธเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอมฟอร์ม จำกัด, ๒๕๕๗.

(๓) งานวิจัย/วิทยานิพนธ์:

พระครูปริยัติสิทธิวงค์ (สิทธิพงศ์ กิตติวณฺโณ/จงเพลิงนภาพร). “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง มัชฌิมาปฏิปทา กับหลักวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระครูสังฆรักษ์ชีพ ธรรมเตโช (คู่กระโทก). “การศึกษาศีลเพื่อการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์). “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ ๗: กรณีศึกษา วัดธารน้ำไหล จังหวัดสุราษฎร์ธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระสมควร สมจิตโต (รุ่งศรีนาค). “การศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

นางสาวจารวี มั่นสินธร. “ศึกษาโภชนมัตตัญญูตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

(๔) รายงานการวิจัย:

พระมหาทวี มหาปญฺโญ (ละลง). ผศ. ดร.. “วิเคราะห์อายุสธรรม ๕: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **รายงานวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, ๒๕๕๕.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : แม่ชีนันท์นัช อัครศัคดี
- ว/ด/ป เกิด : วันที่ ๙ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๒๗
- สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร
- การศึกษาทางโลก
- พ.ศ. ๒๕๕๒ : ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) เกียรตินิยมอันดับ ๒
สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- การศึกษาทางโลก
- พ.ศ. ๒๕๔๕ : นักออกแบบดอกไม้
- พ.ศ. ๒๕๕๓ : ประกอบธุรกิจส่วนตัว นำเข้าสินค้าจากต่างประเทศ
- พ.ศ. ๒๕๕๕ : บริษัท อาณารักษ์ จำกัด ตำแหน่งผู้จัดการฝ่ายการตลาด
- ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม
- พ.ศ. ๒๕๔๘ : วัดลาดปลาเค้า แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร
หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย
ระยะเวลา ๘ วัน
- พ.ศ. ๒๕๕๒ : วัดรมโพธิธรรม จังหวัดเลย ระยะเวลา ๑๔ วัน
- พ.ศ. ๒๕๕๓ : วัดพิชโสภาราม จังหวัดอุบลราชธานี ระยะเวลา ๑๐ วัน
- พ.ศ. ๒๕๕๗ : ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ระยะเวลา ๘ วัน
- พ.ศ. ๒๕๕๘ : วัดรำเปิง (ตโปทาราม) จังหวัดเชียงใหม่ ระยะเวลา ๙ วัน และศูนย์ปฏิบัติ
ธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระยะเวลา ๒๐ วัน
- พ.ศ. ๒๕๕๙ : ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ระยะเวลา ๕ เดือน
- พ.ศ. ๒๕๖๐ : ศูนย์ปฏิบัติธรรม Buddha Sasana Nuggaha Organisation , No. 16, Sasana
Yeiktha Road, Bahan , Yangon, (Rangoon) 11201 Myanmar (Burma)
ระยะเวลา ๒ เดือน
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๔๗๑ ถนนลาดปลาเค้า แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร
- ปีที่เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๘
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๖๑
- โทรศัพท์ : ๐๙๕-๖๕๑-๖๙๙๙
- E-mail : Vi11.5811405035@gmail.com