

**การศึกษาวิเคราะห์สัญญา 10 ประการในคิริมานนทสูตร:
สัญญา 10 ประการ หลักธรรมโอสธเพื่อบำบัดจิตในแนวพุทธ**

**An Analytical Study of the Ten Perceptions (Saṅgī) in the Girimānanda
Sutta: The Ten Perceptions (Saṅgī) Buddhist Principles of
Medicine for Mental Healing**

¹พระพิชญา ทยาอุโก, ²อติเทพ ผาธา ³สุภาพรรณ เพิ่มพูน
และ ⁴จักรรินทร์ อุ่นอบ

¹Phra Pitchaya Thayalooko, ²Atithep Phattha

³Suphaphan Permpool and ⁴Jakkarin Aun-ob

^{1,2,3}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Faculty of Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

⁴กองกำกับการสืบสวนสอบสวน ตำรวจภูธรจังหวัดนครปฐม

⁴Crime Suppression Division, Investigation Division, Nakhon Pathom Provincial Police.

¹Corresponding Author's Email: niralphachrp@gmail.com

Received: June 11, 2025; **Revised:** August 6, 2025; **Accepted:** August 14, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาวิเคราะห์สัญญา 10 ประการในคิริมานนทสูตร โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของคิริมานนทสูตร 2) เพื่อศึกษาสัญญา 10 ประการในคิริมานนทสูตร 3) เพื่อวิเคราะห์สัญญา 10 ประการในคิริมานนทสูตร ผลการวิจัยพบว่า คิริมานนทสูตรเป็นพระสูตรที่เน้นการใช้ สัญญา 10 ประการ เป็นแนวทางในการบำบัดจิตใจและช่วยลดความทุกข์ของผู้ป่วย หลักธรรมในพระสูตรนี้สอดคล้องกับ หลักไตรลักษณ์ ที่อธิบายถึงความไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความเป็นทุกข์ (ทุกขตา) และความไร้ตัวตน (อนัตตา) ซึ่งเป็นแนวทางให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติของความเจ็บป่วยและสามารถลดความวิตกกังวลได้ การวิเคราะห์เชิงพุทธศาสตร์พบว่า สัญญา 10 ประการ มีบทบาทสำคัญในการปรับเปลี่ยนมุมมองของผู้ป่วยต่อโรคร้ายไข้เจ็บ โดยช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจผ่านการเจริญสติ (อานาปานสติ) และการพิจารณาสังขารตามความเป็นจริง นอกจากนี้ แนวคิดเรื่อง ธรรมโอสธ หรือการใช้ธรรมะเป็นยารักษาจิตใจยังแสดงให้เห็นว่าการฝึกสติและปัญญาสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเผชิญกับความเจ็บป่วยได้อย่างมีสติและเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า หลักสัญญา 10 ประการในคิริมานนทสูตร เป็นแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลจิตใจของผู้ป่วยในปัจจุบัน ทั้งในมิติของการเจริญสติภาวนาเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ และการปลูกฝังมุมมองเชิงบวกต่อ

ความเจ็บป่วย ข้อค้นพบนี้สามารถประยุกต์ใช้ในด้าน จิตบำบัดแนวพุทธ และการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม (Holistic Care) เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ

คำสำคัญ: ศิริมานันทสูตร; สัญญา 10 ประการ; การปฏิบัติกรรมฐาน; ธรรมโอสถ

Abstract

This research article was a part of the thesis titled “An Analytical Study of the Ten Perceptions (Saṅkhā) in the GIRIMĀNANDA Sutta.” Has three objectives: 1) to study the structure and essence of the Girimānanda Sutta; 2) to study the ten saṅkhās in the Girimānanda Sutta; 3) to analyze the ten saṅkhās in the Girimānanda Sutta. The research results found that the Girimānanda Sutta emphasizes the use of the ten perceptions as a method for mental healing and alleviating suffering among patients. The teachings in this sutta align with the Three Characteristics (Tilakkhaṇa)—impermanence (Aniccatā), suffering (Dukkha), and non-self (Anattatā), which provide patients with a framework to understand the nature of illness and reduce anxiety. A Buddhist analytical perspective indicates that the ten perceptions play a crucial role in transforming patients’ perspectives on illness by fostering mental tranquility through mindfulness of breathing (Ānāpānasati) and contemplation of conditioned phenomena (Saṅkhāra). Furthermore, the concept of Dhamma Medicine (Dhamma-osatha) – using Buddhist teachings as a remedy for the mind—demonstrates that cultivating mindfulness and wisdom can enable patients to face illness with awareness and a deeper understanding of life’s impermanent nature. This study concludes that the ten perceptions in the Girimānanda Sutta offer a practical approach to mental well-being in contemporary patient care, particularly in the dimensions of mindfulness meditation for emotional relief and developing a positive outlook on illness. These findings can be applied in Buddhist psychotherapy and holistic patient care, fostering both mental and physical well-being.

Keywords: Girimānanda Sutta; The Ten Perceptions; Meditation Practice; Dhamma Medicine

บทนำ

ความเจ็บป่วยเป็นธรรมชาติอันหลีกเลี่ยงมิได้ของมนุษย์ทุกคน เป็นประสบการณ์ร่วมที่เชื่อมโยงเราไว้ด้วยกัน ในฐานะสรรพสัตว์ที่มีชีวิต ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน มนุษย์ได้พึ่งพิงสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ และภาวะเจ็บป่วยทั้งในมิติร่างกายและจิตใจความคุ้นเคยกับความสะดวกสบายได้นำพาไปสู่พฤติกรรมแห่งการบริโภคอย่างฟุ่มเฟือย การเสพติดความสุขที่มาจากสิ่งภายนอก และความรู้สึกเหนือกว่าธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์หลงลืมความสมดุลอันละเอียดอ่อนระหว่างตนเองกับธรรมชาติ

นำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และโรคภัยใหม่ๆ ที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในยุคสมัยใหม่ มนุษย์เผชิญกับปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ภาวะเครียดเรื้อรัง โรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต (Beck, 2005) กลายเป็นประสบการณ์ร่วมของคนจำนวนมาก โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่มีการแข่งขันสูงและความเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ส่งผลให้ภาวะสมดุลของจิตใจถูกบั่นทอนอย่างต่อเนื่อง สาเหตุเหล่านี้จึงทำให้เกิดความคิดสับสน รู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า ความเครียดที่มากเกินไปนำไปสู่การมีปัญหาทางด้านจิตใจได้ (Kaplan, 1977) ความทุกข์ทางใจในลักษณะนี้ แม้ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพโดยรวมของบุคคลและสังคม แม้ระบบการแพทย์สมัยใหม่และจิตบำบัดแบบตะวันตกจะมีแนวทางในการรักษาและเยียวยาทางจิตใจอย่างหลากหลาย แต่แนวทางเหล่านี้มักเน้นเฉพาะมิติของจิตวิทยาและเภสัชกรรม โดยยังขาดมิติทาง “จิตวิญญาณ” ที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง (Puchalski et al., 2009) นี่จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่แนวทางการเยียวยาที่ผสมทั้ง “จิต กาย จิตวิญญาณ” ได้รับความสนใจมากขึ้นเรื่อย ๆ ในฐานะ “ระบบสุขภาพทางปัญญา” โดยตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้กำหนดไว้ว่าสุขภาพทางปัญญาหมายถึงความรู้ทั่วรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่วความมีประโยชน์และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม ในพระพุทธศาสนา แนวคิด “ธรรมโอสถ” คือการใช้หลักธรรมเป็นเครื่องมือบำบัดจิตใจ และ *คิริมานันทสูตร* (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อ.ทสก. (ไทย); 24/60/128-133) ถือเป็นพระสูตรสำคัญที่นำเสนอแนวทางนี้อย่างชัดเจนที่สุด พระพุทธองค์ทรงประทาน “สัญญา 10 ประการ” แก่พระคิริมานนเถระผู้เจ็บไข้ เพื่อให้พิจารณาและเจริญสติ จนนำไปสู่การสงบระงับทุกข์เวทนาอย่างฉับพลัน ซึ่งถือเป็นการรักษาได้ยากและยาใจในฐานะพลังของธรรมะ (ภัทรบถ ฤทธิ์เต็ม และพระนคร ปริงฤทธิ์, 2551)

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ความเจ็บป่วยมิใช่เพียงแค่เรื่องราวของร่างกายเท่านั้น แต่เป็นสภาวะธรรมอันลึกลับที่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการพิจารณาและเข้าใจสังขารแห่งชีวิต โดยเฉพาะผ่านหลักธรรมที่ช่วยฝึกฝนจิตใจให้ยอมรับและอยู่กับความจริงของความไม่เที่ยงแท้ ในคิริมานันทสูตร ซึ่งปรากฏใน(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อ.ทสก. (ไทย); 24/60/128-133) ว่าด้วยการหายอาพาธของพระคิริมานนเถระ พระพุทธองค์ได้ทรงประทานหลักธรรมอันประเสริฐที่เรียกว่า “สัญญา 10 ประการ” ที่เป็นธรรมการกำหนดหมายแนวความคิดความเข้าใจ สำหรับใช้กำหนดพิจารณาในการเจริญกรรมฐาน เทียง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ให้พระอานนทนำไปแจ้งแก่พระคิริมานนเถระ เพื่อเป็นหลักธรรมสำคัญในการบรรเทาความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วย และเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจสู่ความสงบสุข รวมทั้งการปล่อยวางความยึดมั่นต่าง ๆ ที่เป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ สัญญา 10 ประการ ประกอบด้วย 1) อนิจจสัญญา (การรำลึกถึงความไม่เที่ยง) 2) อนัตตสัญญา (การรำลึกถึงความไม่มีตัวตน) 3) อสุภสัญญา (การรำลึกถึงความไม่งาม) 4) อาทีนวสัญญา (การรำลึกถึงโทษทุกข์ของกาย) 5) ปหานสัญญา (การรำลึกถึงการละอกุศลวิบากและบาปกรรมทั้งหลาย) 6) วิราคสัญญา (การรำลึกถึงความคลายกำหนัด) 7) นิโรธสัญญา (การรำลึกถึงความดับ) 8) สัพพโลเก อนภิสสสัญญา (การรำลึกว่าโลกทั้งหมดไม่น่าปรารถนา) 9) สัพพสังขารेषु อนิฏฐสัญญา (การรำลึกว่าสังขารทั้งปวงไม่น่าปรารถนา) 10) อานาปานสติ (การระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) เมื่อพระคิริมานนเถระได้ฟังสัญญา 10 ประการแล้ว ความเจ็บปวดจากโรคภัย

ได้บรรเทา และท่านได้บรรลุอรหัตผล กลายเป็นพระอริยบุคคลผู้ประเสริฐในพระพุทธศาสนา การศึกษาวิเคราะห์สัญญา 10 ประการ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะไม่เพียงแต่ช่วยคลายความทุกข์ในผู้เจ็บป่วย หากยังเป็นเครื่องมือฝึกจิตให้เข้าใจไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อีกทั้งสามารถประยุกต์ใช้ในยุคปัจจุบันที่มนุษย์ต้องเผชิญกับโรคภัยซับซ้อนและความไม่แน่นอนของชีวิต ดังที่พระพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าตรัสว่า “เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ในวัฏสงสาร เช่นเดียวกับความเกิด แก่ และตาย แม้ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่สามารถทำความเข้าใจและเยียวยาได้ โดยผ่านการภาวนาและปฏิบัติธรรม ซึ่งบางครั้งยังส่งผลถึงสุขภาพกายด้วย กรณีของพระคิริมานนท์ที่อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก และได้รับการโปรดจากพระพุทธองค์ให้ฟัง สัญญา 10 ประการ ผ่านพระอานนท์ เป็นตัวอย่างสำคัญที่ชี้ให้เห็นถึงพลังของธรรมะในการบรรเทาทุกข์ทั้งกายและใจ โดยสัญญาเหล่านี้เป็นบทพิจารณาที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับขั้น 5 ไตรลักษณ์ และอานาปานสติ ซึ่งช่วยให้จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่น และนำไปสู่การปล่อยวางอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม เรื่องราวในคิริมานนท์สูตรนี้ได้สร้างความสงสัยในหมู่ผู้ศึกษาสมัยใหม่ว่า การพิจารณาสัญญา 10 ประการนั้นสามารถรักษาโรคทางกายได้จริงหรือไม่ และหากเป็นเช่นนั้น กลไกทางจิตที่มีผลต่อร่างกายนั้นดำเนินไปอย่างไร การศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาของคิริมานนท์สูตรจึงไม่เพียงแต่เป็นการศึกษาพุทธธรรมในเชิงทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังเปิดประตูให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างธรรมะกับสุขภาพทางจิตและกายอีกด้วย ความเจ็บป่วยจึงไม่ใช่เพียงสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงหรือต่อต้าน แต่เป็นโอกาสสำคัญในการเรียนรู้และพัฒนาจิตใจ เป็นการเตือนใจให้เราตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต และความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีสติ สมดุล และเต็มไปด้วยการเมตตา กรุณาต่อตนเองและผู้อื่น การเข้าใจและนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับความเจ็บป่วยได้อย่างสงบและเข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บป่วยทางกายหรือทางใจ และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นในที่สุด

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิเคราะห์ สัญญา 10 ประการ ในคิริมานนท์สูตร เพราะตระหนักถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณของหลักธรรมในคิริมานนท์สูตร สัญญา 10 ประการ อย่างเป็นระบบ โดยเน้นการทำความเข้าใจโครงสร้างพระสูตร เนื้อหารายละเอียด หลักการภาวนา และแนวทางการประยุกต์ใช้ในชีวิตของผู้ที่เผชิญกับความเจ็บป่วยหรือความทุกข์ทางใจ เป้าหมายของการศึกษานี้คือการสร้างองค์ความรู้ที่สะท้อนพลังของธรรมะในฐานะเครื่องเยียวยาทางจิตวิญญาณ โดยเฉพาะในการนำไปใช้กับกลุ่มคนรุ่นใหม่ และในระบบการดูแลสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับทางเลือกด้านจิตใจและจิตวิญญาณ คุณค่าที่คาดหวังจากการศึกษานี้ คือ การนำเสนอ สัญญา 10 ประการ ในรูปแบบ “คู่มือภาวนา” ที่สามารถใช้ได้จริงทั้งในแนววิปัสสนา แนวจิตบำบัดพุทธ หรือการดูแลจิตใจในภาวะวิกฤต เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตอย่างยั่งยืนในยุคที่จิตวิญญาณกำลังหวั่นไหวจากความสงบและความหมายของชีวิตอย่างลึกซึ้ง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของคิริมานนท์สูตร
2. เพื่อศึกษาคำสอนเรื่องสัญญา 10 ประการในคิริมานนท์สูตร
3. เพื่อวิเคราะห์สัญญา 10 ประการในคิริมานนท์สูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวិเคราะห์สัญญา 10 ประการในคิริมานันทสูตร เป็นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา รวมทั้งหนังสือ เอกสารเชิงวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ รายงานและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคำสอนเรื่องสัญญา ๑๐ ประการในคิริมานันทสูตร โดยศึกษารวบรวมเอกสาร ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี และคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539

ขั้นตอนที่ 2 เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ อรรถกถา รวมทั้งหนังสือ เอกสารเชิงวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ เอกสารรายงานต่าง ๆ และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการศึกษาวิเคราะห์สัญญา 10 ประการในคิริมานันทสูตร เป็นต้น

ผลการวิจัย

จากการศึกษา การศึกษาวิเคราะห์สัญญา 10 ประการในคิริมานันทสูตร โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของคิริมานันทสูตร 2) เพื่อวิเคราะห์สัญญา 10 ประการในคิริมานันทสูตร. 3) เพื่อศึกษาคำสอนเรื่องสัญญา 10 ประการในคิริมานันทสูตร

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า คิริมานันทสูตรเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญในทางพระพุทธศาสนา โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การแสดงธรรมเพื่อบำบัดอาพาธ (ความเจ็บป่วย) ของพระคิริมานันทเถระ โดยพระพุทธองค์ทรงมอบหมายให้พระอานนท์ไปแสดงธรรม 10 ประการแก่คิริมานันทภิกษุ จนอาการอาพาธของท่านพระคิริมานันทสงบระงับลงโดยฉับพลัน ซึ่งคิริมานันทสูตรเป็นสูตรที่มีความสำคัญในการศึกษาพระพุทธธรรม โดยสูตรนี้ปรากฏพระไตรปิฎกเล่มที่ 24 คือ พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุติยปัณณาสก์ สจจิตตวรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์เล่มที่ 5 ของพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย โดยคำว่า “อังคุตตรนิกาย” แปลว่า หมวดที่ยิ่งด้วยองค์ หรือหมู่ที่ยิ่งด้วยองค์ เพราะในนิกายนี้พระสังคีติกาจารย์ ได้รวบรวมและจัดลำดับพระสูตรเข้าไว้เป็นหมวดหมู่ตามจำนวนหัวข้อธรรมเป็นสำคัญซึ่งอังคุตตรนิกาย ได้รวมพระสูตรไว้ทั้งหมด 9,557 สูตร แบ่งเป็น 5 เล่ม กล่าวเฉพาะพระไตรปิฎกเล่มที่ 24 คือ อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต จัดเป็นคัมภีร์เล่มที่ 5 และเป็นเล่มสุดท้ายของอังคุตตรนิกาย มีพระสูตรทั้งหมด 1,417 สูตร แบ่งเป็น 2 นิบาต คือ ทสกนิบาต และเอกาทสกนิบาต เฉพาะทสกนิบาตนั้นมีอยู่ 5 ปัณณาสก์ และกล่าวเฉพาะคิริมานันทสูตรนั้นจะอยู่ใน ทุติยปัณณาสก์ ซึ่งในทุติยปัณณาสก์นั้นจะมีอยู่ 5 วรรค ได้แก่ 1) สจจิตตวรรค 2) ยมกวรรค 3) อากังขวรรค 4) เถรวรรค 5) อุปาสกวรรค และคิริมานันทสูตรจะมีอยู่ในวรรคแรก คือ 1. สจจิตตวรรค โดยคิริมานันทสูตรจะอยู่ในพระสูตรลำดับที่ 10 โครงสร้างของคิริมานันทสูตรประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วนหลัก คือ 1) ส่วนนำเข้าสู่เรื่องที่บรรยายเหตุการณ์และบริบทที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม 2) ส่วนเนื้อหาหลักที่ทรงแสดงคำสอนเรื่องสัญญา 10 ประการ และ 3) ส่วนสรุป ที่แสดงผลของการปฏิบัติตามคำสอนดังกล่าว

สาระสำคัญของสูตรนี้เน้นการพัฒนาสติและปัญญาผ่านการเจริญสัญญา 10 ประการ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกจิตเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต ความทุกข์ และการพ้นทุกข์ ซึ่งพระสูตรนี้เกิดขึ้นเมื่อพระศรีมานันทเถระ ซึ่งเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ได้ป่วยเป็นไข้หนักจนมีอาการทุกข์ทรมานมาก พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความเมตตาโดยการส่งพระอาณนทีไปเยี่ยมไข้ และทรงสั่งให้พระอาณนทีนำเอาสัญญา 10 ประการไปแสดงแก่พระศรีมานันท เพื่อให้ท่านใช้เป็นเครื่องมือในการบำบัดทุกข์ทั้งกายและใจ การศึกษาพบว่าสูตรนี้ได้รับการยกย่องจากนักวิชาการพระพุทธศาสนาหลายท่าน เช่น พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544) ที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของสัญญาในการพัฒนาจิตใจสัญญา 10 ประการนี้ เป็นบทพิจารณาอันล้าลึกที่เกี่ยวพันกับหัวใจสำคัญของพุทธธรรม ครอบคลุมตั้งแต่การพิจารณาขั้น 5 ที่แสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้ของร่างกายและจิตใจ ไปจนถึงไตรลักษณ์ที่เผยให้เห็นสัจธรรมของความทุกข์ ความไม่เที่ยง และความไม่ใช่ตัวตน รวมถึงอานาปานสติที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาสมาธิและปัญญา ศรีมานันทสูตรจึงเป็นพระสูตรที่มีคุณค่าในการศึกษาพระพุทธศาสนา ทั้งในด้านหลักธรรมและการปฏิบัติตามสัญญา 10 ประการ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาสติปัญญา การรักษาทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ และการมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม ความสำคัญของสูตรนี้สามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในยุคที่ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียดและความท้าทายทางจิตใจมากมาย หากตั้งใจศึกษาและนำหลักธรรมจากศรีมานันทสูตรไปปฏิบัติจริงจึงจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการแสวงหาความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นความสุขสบายมีภาวะเยือกเย็น มีจิตใจผ่องใส (ศิริลักษณ์ วรไวย, 2557) โดยลักษณะเฉพาะของศรีมานันทสูตรคือการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่เป็นระบบและสามารถปฏิบัติได้จริง โดยเริ่มจากการสร้างความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน จนนำไปสู่การพัฒนาปัญญาที่สูงขึ้น การศึกษาโครงสร้างของสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงวิธีการสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นระบบ เริ่มจากหลักการพื้นฐาน ขยายความเป็นรายละเอียด และสรุปด้วยการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม หลักธรรมที่ปรากฏในศรีมานันทสูตร มี 1) สัญญา 10 ประการ, (2) ขั้น 5, 3) หลักปฏิบัติอานาปานสติ 16 เป็นการดำรงสติไว้เฉพาะหน้าอันหมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน ซึ่งถือว่าเป็นพระสูตรที่แสดงสัญญา 10 ประการ เมื่อภิกษุใดเกิดเจ็บป่วยพึงสวดศรีมานันทสูตรเป็นการสร้างสมาธิเพียงเพื่อให้จิตสงบไม่ซัดส่ายออกไปเกิดฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่งเมื่อจิตสงบดีแล้ว สามารถยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ดำเนินการตามการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การใช้ความคิดพิจารณาสัญญาให้เกิดปัญญา เห็นความเกิดและดับของรูปนาม จึงเกิดการปล่อยวาง ละความยึดมั่นถือมั่นได้

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าสัญญา 10 ประการ ที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระอาณนทีให้กล่าวสัญญา 10 ประการแก่ศรีมานันทภิกษุ เป็นไปได้ที่การอาพาธของศรีมานันทภิกษุจะสงบระงับโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ สัญญา 10 ประการ โดยคำว่า สัญญา หมายถึง การหมายรู้ หรือกำหนดรู้อาการของอารมณ์ เช่น ลักษณะ ทรวดทรง สี สันฐาน ฯลฯ ตลอดจนชื่อเรียก และสมมติบัญญัติต่าง ๆ ว่า เขียว ขาว ดำ แดง ดังเบา ทุ้ม แหลม อ้วน ผอม โต๊ะ ปากกา หมู หมา ปลา แมว คน เขา เรา ท่าน เป็นต้น การหมายรู้หรือกำหนดรู้นี้ อาศัยการจับเผชิญ หรือ การเทียบเคียงระหว่างประสบการณ์หรือความรู้เก่ากับประสบการณ์หรือความรู้ใหม่ ถ้าประสบการณ์ใหม่ตรงกับประสบการณ์เก่า เช่น พบเห็นคนหรือสิ่งของที่เคยรู้จักแล้ว ได้ยินเสียงที่เคยได้ยินแล้ว ดังตัวอย่าง นาย ก.รู้จักนายเขียว ต่อมาอีกเดือนหนึ่ง นาย ก.เห็นนายเขียวอีก และรู้ว่าคนที่เขาเห็นนั้นคือนายเขียว

อย่างนี้เรียกว่า จำได้ (พึงสังเกตว่า ในที่นี้ “จำได้” ต่างจาก “จำ”) สัญญา มีบทบาทหน้าที่ในการถือกุศลการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะมนุษย์ และในเวลาเดียวกัน ก็มีโทษไม่ใช่น้อย เนื่องจากการยึดติดตามสัญญาของมนุษย์ ทำให้กลายเป็นเครื่องกีดขวาง กีดกันกำบังตนเอง ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความจริงแท้ได้เช่นกัน เพราะ สัญญานี้ คือลำดับที่ 3 ของ สัพพจิตตสาธารณเจตสิกซึ่งมีลำดับดังนี้คือ ผัสสะ เวทนา “สัญญา” เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ (กล่าวโดยสรุปว่า อารมณ์หนึ่งๆที่เกิดกับจิตจะต้องมีเจตสิกครบทั้ง 7 ประการนี้ เกิดร่วมด้วยเสมอ)ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้เขียนไว้ในพุทธธรรมฉบับปรับขยาย ตอน 1.ชีวิตคืออะไร? และแยกสัญญาออกอย่างคร่าว ๆ เป็น 2 ระดับคือ

1. สัญญาอย่างสามัญ ซึ่งกำหนดหมายอาการของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและเป็นไปอย่างปกติธรรมดาของมันและ

2. สัญญาสืบทอดหรือสัญญาซับซ้อน (ปปัญจสัญญา) อันเป็นอารมณ์ที่คิดปรุงแต่งขึ้นให้ซับซ้อนพิสดารด้วย ตัณหา มานะและทิฏฐิ ซึ่งเป็นฝ่ายร้าย การแยกอย่างนี้ช่วยให้มองเห็นสัญญาที่แสดงบทบาทอยู่ พร้อมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างสัญญากับขั้นอื่น ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ทรงบอกสัญญา 10 ประการ แก่พระอานนท์เพื่อให้นำเอาหลักธรรมไปสอนแก่พระศิริมานันท์ที่กำลังอาพาธอย่างหนัก และมีความทรมานมากและได้รับความเจ็บป่วยมานาน เมื่อพระศิริมานันท์เถระได้ฟังคำสอนนี้แล้วนำไปปฏิบัติในที่สุดก็สามารถระงับอาพาธของท่านได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยหลักคำสอนเรื่องสัญญา 10 นั้นก็มีอยู่ดังต่อไปนี้

1. อนิจจสัญญา (Anicca-sakkā) สัญญาเกี่ยวกับความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นว่าสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดที่คงอยู่ตลอดไป ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงและเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา การพัฒนาสัญญานี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่หลงยึดติดในสิ่งที่ไม่แน่นอน ซึ่งในศิริมานันท์สูตรได้อธิบายคำว่า อนิจจสัญญาเอาไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่า กัฏฐิ ไปสู่โคนไม้ กัฐิ ไปสู่เรือนว่าง กัฐิ พิจารณาว่า ‘รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง’ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น 5 นี้อย่างนี้นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/60/128) เที่ยง ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสถามปัญจวัคคีย์ถึงความไม่เที่ยงของขั้นทั้ง 5 (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิ.ม. (ไทย); 4/20-24/27-30) โดยสภาวะของความไม่เที่ยงก็คือมันมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป หรือความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม และสลายไป ซึ่งในพุทธธรรมพระธรรมปิฎกได้อธิบายลักษณะของความเป็นอนิจจังไว้ว่ามีลักษณะสำคัญอยู่ 4 ประการ คือ 1) อุปปาทวยูปวัตติโต เพราะเป็นไปโดยการเกิดและการสลาย คือเกิดดับๆ มีแล้วก็ไม่มี, 2) วิปริณามโต เพราะเป็นของแปรปรวน คือ เปลี่ยนแปลง แปรสภาพไปเรื่อยๆ, 3) ตวากาสิกโต เพราะเป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วขณะๆ, 4) นิจจปฏิกเขปโต เพราะแย้งต่อความเที่ยง คือ สภาวะของมันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ขัดกันอยู่เองในตัวกับความเที่ยง หรือโดยสภาวะของมันเองก็ปฏิเสธความเที่ยงอยู่ในตัว เมื่อมองดูรู้เห็นตรงตามสภาวะของมันแล้ว ก็จะหาไม่พบความเที่ยงเลย ถึงคนจะพยายามมองให้เห็นเป็นเที่ยง มันก็ไม่ยอมเที่ยงตามที่คนอยาก จึงเรียกว่ามันปฏิเสธความเที่ยง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2549) ซึ่งจากการอธิบายนั้นคำว่าอนิจจสัญญาถือว่าเป็นความจำได้หมายถึงหรือการพิจารณาว่าร่างกายขั้น 5 เรานั้นเป็นของไม่เที่ยงนั่นเอง

2. อนัตตสัญญา (Anattā-saṅkā) สัญญาเกี่ยวกับความไม่มีตัวตน การพิจารณาเห็นว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่เป็น "ตัวตน" หรือ "ตัวฉัน" ที่แท้จริง แม้แต่ร่างกายและจิตใจของเราเองก็เป็นเพียงกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ศิริมานันทสูตรนั้นทรงตรัสเอาไว้ชัดว่าการจำได้หมายรู้ในสัญญาหรือการกำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/60/129) คือการกำหนดตั้งสติพิจารณาว่าการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะภายนอกและภายในอย่างละ 6 เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนเป็นอนัตตา อันได้แก่ ตาเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โภกฐัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ในสัญญาข้อนี้ก็เช่นเดียวกันทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมไม่คงทนอยู่ได้เพราะเป็นสังขมุติ มิใช่ตัวตนเราเขา ไม่สามารถที่จะเหนี่ยวรั้งให้ยืนยงคงอยู่ได้เพราะเป็นกฎธรรมชาติ

3. อสุกสัญญา (Asubha-saṅkā) สัญญาเกี่ยวกับความไม่สวยงาม การพิจารณาเห็นความจริงของร่างกายที่ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่ไม่น่าดึงดูด เพื่อลดความหลงใหลและความยึดติดในรูปธรรม ในศิริมานันทสูตรนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงอสุกสัญญาเอาไว้ว่า “อสุกสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่าในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต 1- หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม 2- ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรตมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้้อย่างนี้ นี้เรียกว่า อสุกสัญญา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/60/129) พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าภิกษุควรเจริญธรรม 4 ประการ ซึ่งมีการเจริญสุกจะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญสุกจะสามารถกำจัดระคายความกำหนดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรม ทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม 4 ประการนั้น คือ 1. พึงเจริญสุกเพื่อละระคาย 2. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท 3. พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก 4. พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ คือ ความถือตัว (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ข.อุ. (ไทย); 25/31/235-236) การตั้งสติพิจารณาว่าทั้งหมดทั้งมวลที่กล่าวมาในอสุกสัญญานี้ เป็นของไม่สะอาด เต็มไปด้วยเชื้อโรคที่มองเห็นได้เช่นพยาธิหรือที่มองไม่เห็นเช่นเชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่เกาะกินเลือด เนื้อ น้ำเหลือง น้ำหนองอยู่ภายในกายนั้น เมื่อพิจารณาเห็นความไม่งามแล้วก็จะสามารถพิจารณาเห็นความเป็นจริง เมื่อพิจารณาเห็นความเป็นจริงก็จะสามารถละจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน แล้วบรรลุคุณวิเศษในพระพุทธศาสนา ได้อันนี้คือเป้าประสงค์ของการให้มีการพิจารณาอสุกสัญญา

4. อาทีนวสัญญา (Ādīnava-saṅkā) สัญญาเกี่ยวกับโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บไข้ต่าง ๆ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา. (ไทย); 11/331/335; อง.ทสก. (ไทย); 24/60/128) สภาวะที่ทุกข์กายและทุกข์ใจซึ่งมีธรรมเป็นเหตุ โดยการพิจารณาสัญญาข้อนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า “อาทีนวสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ‘กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาหารต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟันโรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื้อมซึม โรคท้อง โรคลมสลบโรคลงแดง 1- โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด โรคหูด

โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเรื้อรัง โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลดเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่าเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรมความ หนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ’เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้อยู่ อย่างนี้ นี้เรียกว่า อาทินวสัญญา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/60/129-130.)

5. ปหานสัญญา (Pahāna-saṅgā) สัญญาเกี่ยวกับการละ บรรเทา,ทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีก ในอรรถกถาอธิบายคำว่าภรรณนั้นว่ามีอยู่ 5 อย่าง คือ (1) ตัทธคปหานะ (ละกิเลสด้วยองค์นั้นๆ) (2) วิกขัมภนปหานะ (ละกิเลสด้วยการข่มไว้) (3) สมุจเฉทปหานะ (ละกิเลสด้วยตัดขาด) (4) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (ละกิเลสด้วยสงบระงับ) (5) นิสสรณปหานะ (ละกิเลสด้วยสลัดออกได้) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: (จุ.อิต.อ. (ไทย);35/126; อง.จตุกก.ฎีกา (ไทย); 2/25/324-325) แต่ในพระไตรปิฎกโดยเฉพาะในคิริมานันทสูตรนี้คำว่าปหานะมุ่ง ถึงการการละ,บรรเทา,ทำให้สิ้นสุดให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีก 4 ประการได้แก่ 1. กามวิตก (ความตรึกในทางกาม) 2. พยาบาทวิตก (ความตรึกในทางพยาบาท) 3. วิหิงสาวิตก (ความตรึกในทางเบียดเบียน) 4.บาปอกุศลธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา. (ไทย); 11/304/260; อง.ทสก. (ไทย); 24/60/130) โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายเอาไว้ดังนี้ “ปหานสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุดทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป นี้เรียกว่า ปหานสัญญา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/60/130)

6. วิราคสัญญา (Virāga-saṅgā) สัญญาเกี่ยวกับความคลายกำหนด การพัฒนาความเป็นกลางและความไม่ หลงใหลในกามคุณทั้งห้า ทำให้จิตใจเย็นและสงบ พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงเรื่องวิราคสัญญานี้ว่า “วิราคสัญญา เป็น อย่างไม่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ‘ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด นิพพาน’ นี้เรียกว่า วิราคสัญญา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: (อง.ทสก. (ไทย); 24/60/130.)

7. นิโรธสัญญา (Nirodha-saṅgā) สัญญาเกี่ยวกับการดับต้นหอันเป็นอริยผลว่า เป็นธรรมละเอียด ประณีต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) การพิจารณาเห็นความสงบและความสิ้นสุดของทุกข์ ซึ่งเป็น เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม สำหรับผู้ที่ปฏิบัติธรรมในกรอบสัญญา 10 นี้ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดตั้งสติที่จะเข้า ให้ถึงสภาพดับกิเลส ให้ทุกข์ดับสนิทที่จิต ใช้ปัญญาพิจารณากำหนดเห็นว่า ภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับสังขาร ทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวงความสิ้นไปแห่งตัณหาความดับ นิพพานเป็นสัญญาที่ต่อเนื่องกับวิราคสัญญา แตกต่างกันว่า วิราคสัญญาคือการคลายความกำหนดแต่นิโรธสัญญาคือ ความดับสนิทของกิเลสในจิต

8. สัพพโลเกอนภิตสัญญา (Sabbaloke-anabhirata-saṅgā) สัญญาเกี่ยวกับความไม่น่าเพลิดเพลินใน โลกทั้งปวง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา. (ไทย); 11/359/425.) ความไม่พอใจใน

โลกทั้งปวง การพิจารณาเห็นว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงและถาวรได้ โดยคำว่า อนภริติ นี้มุ่งหมายถึงความไม่ยินดีหรือการไม่ยึดมั่นหรือการไม่มีอุปาทานในโลก โดยคำว่าอุปาทานหรือความยึดมั่นนั้นก็มี 4 ประเภทได้แก่ (1) กามุปาทาน (ความยึดมั่นในกาม) (2) ทิฏฐุปาทาน(ความยึดมั่นในทิฏฐิ) (3) สิล্পพทุปาทาน(ความยึดมั่นในศิลปพรต) หรือ(4) อัตตวาทุปาทาน(ความยึดมั่นในวาทะว่ามีอัตตา) โดยในที่นี้มุ่งเอาเฉพาะเรื่องของการกำหนดหมายด้วยการไม่ยึดมั่นในสรรพสิ่งในโลกคือ (1) ไม่ยึดมั่นในกาม (1)ไม่ยึดมั่นในทิฏฐิ (3) ไม่ยึดมั่นในศิลปพรต และ (4) ไม่ยึดมั่นในอัตตาตัวตน ซึ่งก็คือการไม่ยึดมั่นในขั้น 5 โดยพระพุทธรองค์ทรงตรัสว่า อุปาทานขั้น 5 นั้น เป็นทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิ.ม. (ไทย); 14/4/21.) ดังนั้น การละการยึดมั่นในโลกนี้ยหนึ่งก็คือการยึดมั่นในขั้น 5 นั้นเอง หรือหากพิจารณาคำว่า โลก ในมุมของพระพุทธศาสนาโลกนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทได้แก่ (1) สังขารโลก (2) สัตว์โลก (3) โอกาสโลก (พระไตรปิฎกภาษาไทยและอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิ.ม.อ. (ไทย); 1/1/103-118.) แต่ในที่นี้คำว่าโลกได้แก่ สังขารโลก โลกคือสังขาร หรือสภาวะธรรมที่มีการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัย (พระไตรปิฎกภาษาไทยและอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.สหา.อ. (ไทย); 3/228/58.) เมื่อบำเพ็ญสมาธิคือการพิจารณาสัญญาในข้อสัพพะโลเก อนภริตสัญญาก็คือการตั้งสติกำหนดพิจารณากำหนดละ อุปาทานในโลกที่เป็นเหตุตั้งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต งดเว้น ไม่ถือมั่น อันเป็นบันไดก้าวไปสู่ สัพพะสังขารเสฏฐ อนิจจสัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/56/130.)

9. สัพพะสังขารเสฏฐอนิจจสัญญา (Sabba-saṅkhāresu-anicca-saṅgāḥi) สัญญาเกี่ยวกับความไม่น่าเพลิดเพลินในสังขารทั้งปวง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/56/131.) ความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวง การพิจารณาเห็นว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งล้วนไม่คงที่และเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง อนภริตนั้นแปลว่า ความไม่ยินดีคือไม่ติดหรือไม่ยึดมั่นถือมั่นที่เราเรียกว่า “อุปาทาน” ซึ่งคำว่าอุปาทานนั้นก็มียู่ 4 ประการ คือ (1) กามุปาทาน (ความยึดมั่นในกาม) (2) ทิฏฐุปาทาน(ความยึดมั่นในทิฏฐิ) (3) สิล্পพทุปาทาน (ความยึดมั่นในศิลปพรต) หรือ (4) อัตตวาทุปาทาน(ความยึดมั่นในวาทะว่ามีอัตตา) ในการพิจารณาในเรื่องของสัพพะสังขารเสฏฐ อนิจจสัญญานั้นพระพุทธรองค์ทรงตรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมอดอด ระอา รังเกียจในสังขารทั้งปวง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/56/131.) ก็คือการกำหนดพิจารณาทำให้เกิดความอดอด ระอา รังเกียจในสังขารทั้งปวง อันนำไปสู่การปฏิบัติอานาปานสติอันเป็นลำดับสุดท้ายต่อไป

10. อานาปานัสสติ (Ānāpānassati) สติเกี่ยวกับลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นวิธีการฝึกสมาธิพื้นฐานที่สำคัญ การสังเกตลมหายใจช่วยให้จิตสงบและเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาวิปัสสนาสัญญา 10 ประการนี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาปัญญา ช่วยให้ปฏิบัติเห็นความจริงของธรรมชาติ และก้าวไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ตามหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ สำหรับอานาปานสติภาวนาหรืออานาปานสติกรรมฐานนั้นถือว่าเป็นกรรมที่พระพุทธองค์ทรงนำมาปฏิบัติมากที่สุดจนถือว่าเป็น “วิหารธรรม” ของพระองค์เลยทีเดียวดังปรากฏในพระพุทธรพจน์ที่ทรงตรัสรับรองในเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย หากว่า อัญญเดียรธีย์ปริพาชกทั้งหลายจะพึงถามพวกเธออย่างนี้ว่า พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมไหนโดยมาก เธอทั้งหลายถูกถาม อย่างนี้แล้ว พึงชี้แจงแก่อัญญเดียรธีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคประทับจำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิโดยมาก”

พระพุทธองค์ทรงตรัสอธิบายถึงวิธีการเข้าอานาปานสติเพื่อให้พระอานนทนำไปสอนหรือไปแสดงแก่พระศิรมานันทเถระว่า ในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ซึ่งพระพุทธองค์ทรงกำหนดรูปแบบของการกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยมีสติกำกับเอาไว้ 16 ขั้น ดังนี้ 1) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว, 2) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น, 3) สำเนียงว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก, 4) สำเนียงว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.อ. (ไทย); 14/352/407.), 5) สำเนียงว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจเข้า สำเนียงว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจออก, 6) สำเนียงว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า สำเนียงว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก, 7) สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก, 8) สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก, 9) สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก, 10) สำเนียงว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า สำเนียงว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก, 11) สำเนียงว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก, 12) สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก, 13) สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก, 14) สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก, 15) สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก, 16) สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.อ. (ไทย); 14/352/407-409.) อานาปานสติทั้ง 16 ขั้นนั้นสามารถที่จะแบ่งเป็นหมวดได้ 4 หมวดๆ ละ 4 ขั้น โดยทั้ง 4 หมวดนั้นก็สอดคล้องกับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ 1) กายานุปัสสนา 2) เวทนานุปัสสนา 3) จิตตานุปัสสนา 4) ธรรมานุปัสสนา

การศึกษาเชิงลึกพบว่าสัญญาแต่ละประการมีความเชื่อมโยงกันอย่างแน่นแฟ้น โดยเริ่มจากการพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความไม่งาม ความตาย และความไม่น่าพอใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐานสำคัญสำหรับการเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างถูกต้อง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายว่าสัญญาเหล่านี้เป็น กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อการให้เกิดความรู้แจ้งเจริญปัญญาเพราะช่วยให้เห็นความจริงของสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) ซึ่งช่วยลดความยึดมั่นถือมั่นในรูปร่าง หน้าตา และความงามทางกาย ให้ตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต และการฝึกตามเห็นกายในการปฏิบัติในขั้นนี้เราเรียกว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (พุทธทาสภิกขุ, 2535) ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐานสำหรับการปล่อยวาง เป็นการพัฒนาความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับไตรลักษณ์ และนำไปสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมในการละ การคลายกำหนด และการดับทุกข์ ดังที่ จำลอง ดิษยวณิช, พริ้มเพรา ดิษยวณิช ได้กล่าวไว้ในวารสารเรื่อง “จิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นพื้นฐาน” ว่า วิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติเป็นระเบียบวิธีที่มีประสิทธิผลเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาสติปัฏฐาน 4 ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าสิ่งทั้งหลายหรือตัวตนมีแต่เพียงรูปกับนามเท่านั้นที่หมุนเปลี่ยนแปลงไปตามสามัญลักษณะ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และ

ความไม่ใช่ตัวตน ความรู้เช่นนี้จะนำไปสู่การปล่อยวางที่มีต่อตัวตน หรืออุปาทานขั้นต้นและสามารถจัดความทุกข์ให้หมดไปได้ (จำลอง ดิษยวณิช และคณะ, 2557)

วัตถุประสงค์ที่ 3 จากการได้ศึกษาคำสอนเรื่องสัญญา 10 ประการในคิริมานนทสูตร พบว่า อาพาธของคิริมานนทภิกษุ นั้นจะสงบระงับลงโดยฉับพลันและได้หายขาดจากอาพาธนั้นไปเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/60/130.) พระพุทธองค์ทรงสอนให้พระคิริมานนทเถระได้เข้าสมาธิเพื่อพิจารณา โทษของกายหรือสังขารที่เป็นเสมือนรังแห่งโรค เนื่องจากว่าร่างกายของมนุษย์เรานั้นเมื่อเกิดมาก็จะมีแก่ มีเจ็บ และมีตายเป็นธรรมดา ซึ่งร่างกายนั้นจะเริ่มการนำไปสู่ความทุกข์คือจะต้องแก่เป็นธรรมดา โดยพระพุทธองค์ทรงบรรยายลักษณะของคนไข้ที่เข้าหาความเป็นคนชราเอาไว้ว่า “ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่านั้น ๆ นี้เรียกว่า “ชรา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.นิ. (ไทย); 16/91/39.) ส่วนท่านสารีบุตรก็ได้ตอบถึงลักษณะของความชราเช่นเดียวกันว่า “ได้แก่ ความแก่ ความคร่ำคร่า ฟันหลุด ผมหงอก หนังย่น ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่า “ชรา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/117/66.) ส่วนในทุกข์สังขาท่านกล่าวความชราว่ามีลักษณะ 7 ประการ คือ “ความแก่ ความชำรุด ความเป็นผู้พ้นหัก ความเป็นผู้มีผมหงอก ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ความชราที่ปรากฏในคัมภีร์นั้น มีลักษณะสำคัญสองประการ คือ (1) เป็นทุกข์หรือเป็นภัยในวัฏฏะสงสาร และ (2) เป็นความจริงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะความชราคือภาวะของความเสื่อม ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญของทุกข์รูปแบบอื่น ๆ ที่ตามมา เมื่อมีการเกิด (ชาติ) ก็ย่อมมีความแก่ และเมื่อมีความแก่ ก็ย่อมมีความเจ็บป่วยและความตายตามมาเป็นลำดับ วัฏจักรของ “เกิด แก่ เจ็บ ตาย” นี้ จึงเป็นทุกข์พื้นฐานที่สัตว์โลกทั้งหลายไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ยกเว้นแต่พระอรหันต์หรือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงบรรลุธรรมเท่านั้น จึงจะสามารถพ้นจากทุกข์ประเภทนี้ได้ นอกจากนี้ ร่างกายของมนุษย์ย่อมต้องประสบกับความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา พระพุทธองค์ตรัสว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” หมายถึง ร่างกายของเรานั้นเปรียบเสมือนเป็นที่ตั้งของโรคภัยโดยธรรมชาติ ดังนั้น การมีโรคจึงเป็นเรื่องปกติ ไม่มากก็น้อย และเหตุนี้เองที่ทำให้การไม่มีโรคจึงถือเป็นลาภอันประเสริฐ

ในคิริมานนทสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า “กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก” โรคภัยทั้งหลายจึงเกิดขึ้นในกายนี้เป็นธรรมดา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/60/129) การที่ร่างกายมีโรคภัยถือเป็นโทษของกาย ซึ่งพึงพิจารณาด้วยสติปัญญาให้เห็นตามจริงว่า ร่างกายนี้เป็นแหล่งแห่งทุกข์ และด้วยการพิจารณาเช่นนี้ ย่อมช่วยให้จิตไม่ทุกข์ไปตามเวทนา และทำให้เข้าใจความจริงว่า มนุษย์เกิดมามีโรคเป็นของธรรมดา

การพิจารณาสัญญา 10 กับ การบรรเทาโรค การพิจารณา “สัญญา 10” ประการนั้นจะสามารถรักษาโรคได้อย่างไร จากการศึกษาคำสอนพบว่า สัญญา 10 ประการ นั้นเป็นกรรมฐานประเภทหนึ่ง ซึ่งจัดอยู่ในสมถกรรมฐานที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบแล้วจึงจะเกิดสมาธิ และเมื่อจิตมีสมาธิก็จะสามารถไขปัญหาในการพิจารณา หรือนำประเด็นทั้ง 10 ประการมาพิจารณาเพื่อให้เกิดผลดังนี้ 1. การพัฒนาสมาธิ 2. การเข้าถึงการพิจารณาธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 2.1 การพิจารณาขั้นต้น 5 หรือรูปกาย ส่วนการพิจารณาขั้นนี้ประกอบด้วย 4 ประการ คือ

(1) อนิจจสัญญา – การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอุปาทานชั้น 5 (2) อนัตตสัญญา – การพิจารณาเห็นความเป็นอนัตตาของอายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 (3) อสุภสัญญา – การพิจารณาเห็นความไม่งามในกาย เพราะกายนี้ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปจนถึงปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ และเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ (4) อาทิวาสสัญญา – การพิจารณาเห็นว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก จึงมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นในกาย การพิจารณาหรือสัญญา 4 ประการนี้ถือเป็นการพิจารณาชั้น 5 หรือรูปกายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เนื่องจากเป็นรังของโรค การพิจารณาเช่นนี้ย่อมทำให้คลายจากการยึดมั่นในร่างกายได้ ประกอบกับการที่จิตเป็นสมาธิก็ย่อมสามารถรักษาโรคภายในกายได้ 2.2 การพิจารณาจิตหรือกระบวนการทำงานของจิตในสภาวะต่าง ๆ ส่วนการพิจารณาในกรอบ 5 ประการดังนี้ (5) ปหานสัญญา – การไม่รับ การละ การบรรเทา และการทำให้สิ้นสุดซึ่งกามวิตก พยาบาท วิตก วิหิงสาวิตก และบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น ทำให้ถึงความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป (6) วิราคสัญญา – การพิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิ ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนดนิพพาน (7) นิโรธสัญญา – การพิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความดับ นิพพาน (8) สัพพโลเก อนภริตสัญญา – การละอุปาทานในโลกที่เป็นเหตุแห่งการตั้งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต การงดเว้นและไม่ถือมั่น (9) สัพพสังขารสูอนิจจสัญญา – การรู้สึกอิทัตตธะรา รังเกียจในสังขารทั้งปวงข้อ (6-9) นี้เป็นส่วนของการปฏิบัติในการพิจารณาจิตเพื่อการละและการเห็นสภาวะของจิตในสภาวะต่างๆ จนสามารถเข้าถึงความจริงของจิตได้ การพิจารณาเช่นนี้ย่อมบรรเทาความร้อนของจิตได้ 2.3 การพิจารณาจิตเพื่อเข้าถึงความรู้เรื่องกาย เวทนา จิต และธรรม การพิจารณานี้ตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นการรวบรวมการพิจารณาหรือการทำสมาธิเพื่อให้เข้าถึงความจริงของ "กาย" กับ "จิต" เพื่อให้เข้าถึงธรรม คือ ความจริงของชีวิตผ่านลมหายใจที่ถูกกำหนดให้พิจารณาในทั้ง 16 ขั้นตอน ในที่สุดก็จะสามารถบรรเทาความเจ็บป่วยหรือรักษาอาการที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ด้วยอำนาจของ (1) สมาธิจิต (2) กำลังแห่งฌาน ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน เรื่อยไปจนถึงอรุพฌานอีก 4 ขั้นตอน อันเป็นการเข้าถึงสภาวะของสมาบัติ เมื่อเข้าสมาบัติได้แล้ว ก็จะสามารถรักษาโรคทั้งภายนอกกายและภายในกายได้ ซึ่งเป็นเหตุทำให้อาพาธที่มีอยู่หายไป

การพิจารณาสัญญา 10 ประการ ในฐานะที่เป็นธรรมโอสธ จากการศึกษาพบว่า สัญญา 10 ประการนั้นก็ถือว่าเป็นธรรมโอสธอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาเป็นกรอบในการรักษาโรคที่เกิดขึ้นในกายและจิตของมนุษย์เราได้ เหตุเพราะหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ใช้รักษาโรคทางใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) หรือโรคทางกายได้ เนื่องจากพระพุทธองค์ทรงจำแนกโรคออกเป็น 2 ประเภทก็คือโรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรค) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อ.จตุกก. (ไทย); 21/157/217.) และสัญญา 10 ประการ ซึ่งถือว่าเป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อการรักษาโรคได้ ดังปรากฏในกรณีของพระคิริมานนทเถระเป็นตัวอย่าง โดยสัญญา 10 ประการ นั้นเป็นธรรมโอสธที่มุ่งรักษาโรคทั้งทางกายและทางจิตผ่านกระบวนการพิจารณาทั้งส่วนที่เป็นกาย-จิต และกาย เวทนา จิตและธรรมนั่นเอง

สำหรับพุทธวิธีในการรักษาอาการป่วยของพระคิริมานนทนั้นจะพบว่าพระพุทธองค์ทรงมีแนวทางในการดำเนินการในการรักษาอาการของพระคิริมานนทตามลำดับ ทรงพิจารณาในการให้การรักษาเท่าที่ปรากฏในพระสูตร โดยเริ่มจากการตรวจอดีตกรรมของพระคิริมานนทเพื่อประเมินว่าส่งผลต่อการเกิดโรคและโอกาสในการรักษาหรือไม่

และพบว่าโรคของพระคิริमानันท์สามารถรักษาได้ เพราะมีอานิสงส์จากการถวายไปไม่ในอดีต ทั้งนี้แสดงถึงหลักการแบบ “แพทย์” ที่ต้องพิจารณาต้นเหตุของโรคก่อนรักษา จากนั้นทรงรับฟังรายงานอาการจากพระอานนท์ พร้อมทั้งพิจารณาจริตของพระคิริमानันท์ ก่อนจะกำหนดวิธีการรักษาโดยใช้ “สัญญา 10 ประการ” ซึ่งเหมาะกับผู้ที่เคยฝึกเจริญสติผ่านอานาปานสติหรืออสุภกรรมฐานมาก่อน ทั้งยังสะท้อนหลักการสอนในพุทธกาล ที่เน้นการสอนกรรมฐานให้เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ

อย่างไรก็ตาม ผลของการฟังพระธรรมเทศนาแตกต่างกันตามกรรมของแต่ละบุคคล หากจะนำ “สัญญา 10 ประการ” มาใช้รักษาอาการป่วยในปัจจุบันควรดำเนินการเป็นลำดับดังนี้ 1) อธิบายเนื้อหาของสัญญา 10 ประการให้ชัดเจน 2) ให้ผู้ป่วยนำมานำไปปฏิบัติ เช่น นั่งสมาธิหรือเจริญสติ 3) ประเมินผลเป็นระยะ ๆ โดยสอบถามอารมณ์หรือความรู้สึกหลังการปฏิบัติ และการประเมินอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้รักษาเข้าใจอาการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วย และผู้ป่วยเองก็สามารถเข้าถึงธรรมได้ง่ายขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

1. พบว่า คิริमानันท์สูตร พระสูตรว่าด้วยการหายอาพาธของพระคิริमानันท์ พบข้อสรุปและข้อสังเกตที่น่าสนใจเกี่ยวกับแนวทางการรักษาอาการอาพาธผ่านพระธรรมคำสอน ดังนี้ 1) อานุภาพแห่งธรรมโอสถ และบทบาทของสัญญา 10 ประการ จากการฟังธรรมโดยเฉพาะ “สัญญา 10 ประการ” จากพระอานนท์ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า มีผลโดยตรงต่อการบรรเทาและระงับอาการอาพาธของพระคิริमानันท์ได้อย่างฉับพลัน สะท้อนให้เห็นว่า ธรรมะในพระพุทธศาสนา มิใช่เพียงคำสอนเชิงปรัชญาเท่านั้น แต่ยังสามารถทำหน้าที่เป็น “ธรรมโอสถ” หรือยารักษาโรคทางใจได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะเมื่อผสมผสานกับการเจริญสติ สมาธิ และวิปัสสนา โดยผ่านการพิจารณาในสัญญา 10 ประการ อันได้แก่ การระลึกถึงความไม่เที่ยง (อนิจจสัญญา), ความไม่มีตัวตน (อนัตตสัญญา), ความไม่งามของร่างกาย (อสุภสัญญา), ความเป็นโทษของกาย (อาทีนวสัญญา), การละอกุศลธรรม (ปหานสัญญา), การคลายกำหนด (วิราคะสัญญา), การดับตัณหา (นิโรธสัญญา), การไม่ยึดมั่นในโลก (สัพพโลเกอนภิตสัญญา), การระลึกถึงความไม่เที่ยงในสังขาร (สัพพสังขารสูนิจจสัญญา), และสุดท้ายคือ อานาปานสติซึ่งเป็นกรรมฐานขั้นสูงในการฝึกสมาธิ

2. งานวิจัยนี้มุ่งวิเคราะห์คิริमानันท์สูตรในพระไตรปิฎก โดยเน้นบทบาทของศรัทธาและปัญญาในการนำไปสู่การปฏิบัติสัญญา 10 ประการ โดยเฉพาะ “อานาปานสติ” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนให้ภิกษุตั้งกายตรง มีสติหายใจเข้าออก เป็นการเจริญสติขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่สมาธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิ.อ. (ไทย); 1/165/445) แม้การฟังธรรมจะช่วยเยียวยาใจ แต่พระคิริमानันท์หายจากอาพาธเพราะองค์ประกอบ 3 ประการคือ 1) ศรัทธาในพระพุทธเจ้า 2) ปัญญาเข้าใจธรรมโดยเร็ว และ 3) การลงมือปฏิบัติตามสัญญา 10 อย่างจริงจัง จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งในอริยสัจ และเข้าถึงการดับทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิ.ม. (ไทย); 4/14/22) ทั้งหมดนี้สะท้อนความสัมพันธ์ของสมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะการฝึกอานาปานสติซึ่งแสดงถึงกระบวนการบำบัดจิตที่ลึกซึ้งในพุทธศาสนา ผ่านการเปลี่ยนแปลงมุมมองภายใน ตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

3. หลักคำสอนเรื่องกรรม “กรรม” หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2565) อันเป็นต้นเหตุของการกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งแบ่งออกเป็น กุศลกรรม (กรรมดี) และอกุศลกรรม (กรรมชั่ว) โดยกรรมที่ทําไว้จะส่งผลแก่ผู้กระทำทั้งในชาตินี้และในชาติหน้า ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ใน ฐานสูตร และ จุฬกัมมวิภังคสูตร ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นเผ้าพันธุ์ และย่อมได้รับผลของกรรมนั้นไม่ว่าจะดีหรือชั่ว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.ปญจก. (ไทย); 22/57/101) ดังนั้น พุทธศาสนาสอนให้ระลึกถึงกรรมเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงกรรมชั่วและเร่งสร้างกรรมดี ตัวอย่างของพระคิริมานนท์แสดงชัดว่า กรรมดีในอดีต เช่น การถวายไปไม้ด้วยศรัทธาแด่พระพุทธเจ้าสุเมธ ส่งผลให้ได้รับบุญในภายหลัง แม้เมื่ออาพาธในปัจจุบัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรด ซึ่งช่วยบรรเทาทุกข์ได้จริง แสดงให้เห็นว่ากรรมดีแม้เล็กน้อย หากทำด้วยจิตศรัทธา ย่อมส่งผลยิ่งใหญ่ โดยมีพุทธานุภาพและกระบวนการทางจิตร่วมหนุน แม้ธรรมเทศนาจะมีผลทันที แต่ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของผู้ฟังในการน้อมใจและปฏิบัติอย่างจริงจัง กล่าวคือ พุทธานุภาพเป็นเงื่อนไขเสริม แต่การปฏิบัติคือหัวใจสำคัญ การเยียวยาจึงเกิดจาก “ธรรมโอสธ” ที่รวมศรัทธา ปัญญา และการปฏิบัติ โดยเฉพาะการระลึกตามสัญญา 10 ประการ ซึ่งช่วยแปรเปลี่ยนความทุกข์เป็นปัญญาและความสงบ นำจิตให้หลุดจากความยึดมั่นในกาย และเข้าถึงความสงบภายใน

องค์ความรู้

คิริมานนทสูตรเป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการรักษาอาพาธของพระคิริมานนท์ด้วยธรรมโอสธ โดยใช้หลักสัญญา 10 ประการที่พระพุทธองค์ทรงมอบหมายให้พระอานนท์นำไปแสดงแก่ท่าน ซึ่งเมื่อนำมาวิเคราะห์แล้วพบว่า เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ครอบคลุมทั้งด้าน สมถะ (การสงบใจ) และ วิปัสสนา (การเห็นแจ้งตามความเป็นจริง) อย่างลึกซึ้ง

1. สาระของสัญญา 10 ประการ ในพระสูตรนี้เป็นการฝึกจิตเพื่อพิจารณาธรรมชาติต่าง ๆ ได้แก่ 1) อนิจจสัญญา เห็นความไม่เที่ยงของขันธ 5, 2) อนัตตสัญญา เห็นว่าอายตนะทั้ง 6 เป็นอนัตตา, 3) อสุภสัญญา พิจารณาร่างกายว่าไม่งาม, 4) อาทีนวสัญญา เห็นโทษของกายซึ่งเป็นรังของโรค, 5) ปหานสัญญา พิจารณาเพื่อละอกุศลธรรม, 6) วิราคสัญญา เห็นคุณค่าของนิพพาน, 7) นิโรธสัญญา เข้าใจการดับทุกข์, 8) สัพพโลเก อนภริตสัญญา ไม่ยึดติดโลกธรรม, 9) สัพพสังขารสุ อนิจจสัญญา เห็นความแปรปรวนของสังขาร. 10) อานาปานสติ การเจริญสติด้วยลมหายใจเข้าออก

2. การประยุกต์สัญญา 10 เป็น “ธรรมโอสธ” จากการศึกษาพบว่า สัญญาเหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการบำบัดโรค โดยเฉพาะโรคที่มีสาเหตุจากภาวะจิต เช่น ความเครียด ความกังวล และความยึดมั่นในขันธ 5 การฟังธรรมจากผู้มีศรัทธาและการปฏิบัติตามอย่างจริงจังสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ ทั้งนี้มีปัจจัยสำคัญ 2 อย่างคือ 1) พุทธานุภาพ จากพระธรรม, 2) การปฏิบัติจริง ตามแนวสัญญา 10 เช่น การเจริญอานาปานสติในป่า โคนไม้ หรือที่สงบ

3. แนวทางการรักษาผู้ป่วยแบบพุทธวิธี การประยุกต์ใช้คิริมานนทสูตรในการรักษาผู้ป่วย ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) การรู้จักผู้ป่วย, 2) การเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง, 3) การแสดงธรรมที่เหมาะสมกับภาวะของผู้ป่วย, 4) การนำเข้าสู่การปฏิบัติจริง, 5) การประเมินผลของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง

4. คุณค่าจากการศึกษา การศึกษาสัญญา 10 ในคิริมานนทสูตรให้คุณค่าหลายด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ: ทำให้ไม่ประมาทในการดูแลร่างกายซึ่งเป็นรังของโรค, 2) ด้านธรรมปฏิบัติ: เป็นแนวทางฝึกจิตใจให้เข้มแข็งและปล่อยวาง, 3) ด้านการดำเนินชีวิต: ส่งเสริมวิถีคิดเชิงสติ ปล่อยวาง ยอมรับธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง คิริมานนทสูตรแสดงให้เห็นถึงพลังของการฟังธรรมควบคู่กับการปฏิบัติเพื่อรักษาอาพาธทั้งทางกายและจิต โดยใช้หลักสัญญา 10 ประการ เป็นแนวทางบำบัดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยในยุคปัจจุบัน

สรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์คิริมานนทสูตรในพระไตรปิฎก โดยมุ่งเน้นประเด็นเรื่อง สัญญา 10 ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระอานนท์ เพื่อนำไปแสดงธรรมโปรดพระคิริมานนท์ผู้เจ็บป่วยหนัก จากการศึกษาได้กล่าวถึงเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบธรรมเทศนาเรื่องสัญญา 10 ประการแก่พระอานนท์ เพื่อใช้เป็นธรรมบำบัดแก่พระคิริมานนท์ จนสามารถหายจากอาพาธได้ ซึ่งสัญญา 10 ประการ ได้แก่ อนิจจสัญญา, อนัตตสัญญา, อสุภสัญญา, อาทิวาสสัญญา, ปหานสัญญา, วิราคสัญญา, นิโรธสัญญา, สัพพโลเกอนภิตสัญญา, สัพพสังขารสูณิจสัญญา และอานาปานสติ ซึ่งล้วนเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดการพิจารณาเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง ลดความยึดมั่น และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนา และสัญญา 10 ประการเหล่านี้มีศักยภาพในการช่วยเยียวยาจิตใจของผู้เจ็บป่วย เสมือนเป็น "ธรรมโอสถ" ที่ช่วยสร้างพลังใจและนำพาสู่ความสงบเย็นทางใจ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป ส่งเสริมการนำสัญญา 10 สู่การปฏิบัติจริง โดยเฉพาะในสถานพยาบาลหรือศูนย์ปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพจิตของผู้ป่วยทั้งทางกายและใจ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ศึกษาประสิทธิผลเชิงประจักษ์ของสัญญา 10 ในการรักษาภาวะเจ็บป่วยหรือความเครียดของผู้ป่วยในกลุ่มเป้าหมาย เช่น ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หรือผู้มีภาวะซึมเศร้า

บรรณานุกรม

- จำลอง ดิษยวณิช. (2557). จิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นพื้นฐาน. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 59(3), 179-194.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

- พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*. กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2535). *อานาปานสติสมบูรณแบบ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2543). *ธรรมโอสธ*. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ และธรรมสภา.
- ภัชรบท ฤทธิ์เต็ม และพระนคร ประภัทธิ. (2551). *ศักยภาพและบทเรียนของวัดในการดูแลสุขภาพชุมชน จังหวัดเชียงใหม่*. รายงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2533). *อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิริลักษณ์ วรไวย. (2557). *การศึกษาธรรมโอสธในพระพุทธศาสนา*. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2565). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. Guilford Press.
- Kaplan, B., Cassel, J., & Gore, S. (1977). Social support and health. *Medical Care*, 15(5 Suppl), 47-58.
- Puchalski, C. M. et al. (2009). Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: Consensus conference report. *Journal of Palliative Medicine*. 12(10), 885-904. <https://doi.org/10.1089/jpm.2009.0142>