

ศึกษารธรรม 9 ประการที่ควรให้เกิดขึ้นในทสุตตรสูตร Study the 9 Dhamma that Should in the Dasuttara Sutta

¹พระมหานรวิชญ์ ธฺานิสสรณ์, ²พระมหาจิริวัฒน์ กันจู

และ³เสนาะ ผดุงฉัตร

¹PhramahaNarawit Thanissorn, ²PhramahaChiravat Kanjoo
and ³Sanoh Phadungchat

^{1,2,3}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

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

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

Received: October 2, 2025; **Revised:** December 15, 2025; **Accepted:** February 19, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารธรรม 9 ประการที่ควรให้เกิดขึ้น ที่ปรากฏในทสุตตรสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่อยู่ในทีมนิกาย ปาฎิกวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 เป็นการศึกษาสัญญา 9 ประการ ที่ควรให้เกิดขึ้นในทสุตตรสูตร ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจในบทบาทและคุณค่าของการเจริญสัญญาในฐานะเป็นเครื่องมือการพัฒนาปัญญาและการดับกิเลส สัญญา 9 ประการ ได้แก่ อสุภสัญญา, มรณสัญญา, อาหาเรปฏิกูลสัญญา, สัพพโลเก อนภิรตสัญญา, อนิจจสัญญา, อนิจเทุกขสัญญา, ทุกเข อนัตตสัญญา, ปหานสัญญา และวิราคสัญญา ธรรมเหล่านี้มีลักษณะร่วมกันคือเป็นอุบายให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนมุมมองต่อสภาวะธรรมทั้งหลายจากความยึดมั่นถือมั่นไปสู่ความเห็นตามความเป็นจริง การพิจารณาความไม่งาม ความตาย และโทษของอาหาร เป็นการชำระกายคตาสัญญาที่เป็นพื้นฐาน ขณะที่การเจริญอนิจจสัญญา อนัตตสัญญา และการเห็นโลกโดยความเป็นวิราคะซึ่งเป็นการยกระดับจิตสู่การพิจารณาเชิงปัญญา มีสัมพันธ์โดยตรงกับวิปัสสนาภาวนา การศึกษาสัญญา 9 จึงไม่ใช่เป็นเพียงการท่องจำธรรม แต่เป็นการเข้าใจแนวทางปฏิบัติที่มีลำดับชัดเจน จากการปลุกฝังศรัทธาและหิริโอตตปปะ ไปสู่การสร้างปัญญาและความหลุดพ้น สัญญา 9 ทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างการศึกษาขั้นพื้นฐานกับการบรรลุธรรม เพราะช่วยให้ผู้ปฏิบัติคลายความกำหนัด ความยึดมั่นในขันธ ๕ และความหลงติดอยู่ในโลกียธรรม บทเรียนสำคัญจากสัญญา 9 คือการชี้ให้เห็นว่าความหลุดพ้นไม่ได้เกิดขึ้นจากความเพียรที่ไร้ทิศทาง แต่เกิดจากการอบรมสัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนวิธีรับรู้และตีความเข้าใจโลกได้อย่างลึกซึ้ง จึงมีความสำคัญต่อการศึกษาพระพุทธศาสนาในเชิงปฏิบัติ เพราะช่วยทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกจิต การเจริญปัญญา และจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

คำสำคัญ: ธรรม; ควรให้เกิดขึ้น; ทสุตตรสูตร

Abstract

The objective of this academic article is to study the nine dhammas that should be cultivated, as expounded in the Dasuttara Sutta, which belongs to the Dīgha Nikāya, Pāṭikavagga, Volume 11 of the Pali Canon. This study focuses on the nine perceptions (navasaññā) to be developed in accordance with the Dasuttara Sutta, with the aim of understanding their role and value as contemplative tools for the cultivation of wisdom and the eradication of defilements. The nine perceptions are: the perception of unattractiveness (asubhasaññā), perception of death (maraṇasaññā), perception of repulsiveness in food (āhāre paṭikūlasaññā), perception of non-delight in the whole world (sabbaloke anabhiratasaññā), perception of impermanence (aniccasaññā), perception of suffering in impermanence (anicce dukkhasaññā), perception of non-self in suffering (dukkhe anattasaññā), perception of abandonment (pahānasaññā), and perception of dispassion (virāgasaññā). These contemplations share a common function in serving as skillful means for transforming the practitioner's perspective on phenomena from clinging and attachment to insight into reality. The reflections on unattractiveness, death, and the repulsiveness of food purify bodily perception as a foundational training. In contrast, the cultivation of the perceptions of impermanence, non-self, and dispassion elevates the mind toward wisdom-oriented contemplation, directly related to the practice of insight meditation (vipassanā-bhāvanā). The study of the nine perceptions, therefore, is not merely a matter of memorizing doctrinal items but of comprehending a systematic path of practice. It progresses from the cultivation of faith (saddhā) and moral shame and fear (hiri-ottappa) toward the realization of wisdom and liberation. The nine perceptions function as a bridge between the development of the four foundations of mindfulness (satipaṭṭhāna) and the attainment of the noble path, as they enable practitioners to relinquish sensual desire, attachment to the five aggregates, and entanglement with worldly conditions. The central lesson derived from the nine perceptions is that liberation does not result from aimless exertion, but from the proper cultivation of perception, which profoundly reshapes the practitioner's mode of cognition and interpretation of reality. Thus, the nine perceptions hold significant value in the practical dimension of Buddhist studies, as they illuminate the interrelationship between mental training, the cultivation of wisdom, and the ultimate aim of Buddhism—Nibbāna.

Keyword: Dharma; It should happen; Dasuttara Sutta

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ การดำเนินตามแนวทางแห่งพระพุทธองค์มิได้เพียงเน้นการสั่งสมศรัทธา หากแต่เน้นการอบรมจิตด้วยวิธีการอันเป็นระบบ มีเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงวิถีการรับรู้และทำความเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ในพระไตรปิฎก หมวดพระสูตรต่าง ๆ ได้แสดงหลักธรรมที่เป็นแนวทางการฝึกปฏิบัติไว้เป็นจำนวนมาก หนึ่งในนั้นคือ ทศตรสูตร ถือเป็นพระสูตรที่แสดงธรรมโดยการจัดหมวดหมู่ธรรมตามลำดับตัวเลขตั้งแต่ 1 ถึง 10 เป็นของจริง เป็นของแท้ แน่นอน ไม่ผิดพลาด ไม่เป็นอย่างอื่น ที่พระตถาคตตรัสรู้แล้วโดยชอบ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/360/438) ในหมวดธรรมที่ประกอบด้วย 9 ประการนั้น พระสารีบุตรได้กล่าวถึงสัญญา 9 หรือการอบรมสัญญา 9 ประการที่ควรให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นอุบายแห่งการเจริญปัญญาและการดับกิเลส สัญญาเหล่านี้ ได้แก่ ความกำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย, ความกำหนดหมายความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา, ความกำหนดหมายความปฏิกูลในอาหาร, ความกำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง, ความกำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร, ความกำหนดหมายความเป็นทุกข์ในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร, ความกำหนดหมายความเป็นอนัตตาตามความเป็นทุกข์, ความ

กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิถิกและบาปกรรมทั้งหลาย และความกำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียด ประณีต (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/359/424-425) ซึ่งธรรมเหล่านี้ไม่ใช่เพียงเป็นการที่ต้องจดจำ หากแต่เป็นแนวทางการปฏิบัติที่ค่อย ๆ เปลี่ยนมุมมองของผู้ปฏิบัติต่อโลกและชีวิต จากการยึดมั่นถือมั่นในความงาม ความเที่ยง และความเป็นตัวตน ไปสู่การเห็นตามความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ในร่างกายนี้ อันนำไปสู่ความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และการหลุดพ้น ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ พร้อมกับการสิ้นไปแห่งกามราคะพยาบาทได้สิ้นสุดลงเด็ดขาด ไม่เกิดขึ้นอีก (พระมหาบุญหนา อโศโก, 2542)

การเจริญสัญญา 9 จึงมีความสำคัญในแง่การปฏิบัติธรรมเพราะเชื่อมโยงโดยตรงกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา กล่าวคือ การพิจารณาความไม่งาม ความตาย และโทษในอาหาร เป็นต้น เป็นการขัดเกลากายคตาสัญญา เพื่อให้ละความกำหนัดในกาย ส่วนการพิจารณาอนิจจสัญญา อนัตตสัญญา และโลกวิราคสัญญา เป็นการยกระดับสู่การพิจารณาธรรมตามหลักปัญญา ซึ่งสัมพันธ์กับอริยสัจและกระบวนการเห็นความจริงตามแนวทางของวิปัสสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

ด้วยเหตุนี้ พบว่า การศึกษาสัญญา 9 ในทศสูตรจึงมีคุณค่าในเชิงพุทธปรัชญาและในเชิงปฏิบัติกรรมฐานกล่าวคือ เป็นทั้งหลักการเชิงทฤษฎีที่อธิบายกลไกของการดับกิเลส และเป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่ผู้ฝึกในการหลุดพ้นสามารถน้อมนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การทำความเข้าใจในสัญญา 9 ประการ อย่างเป็นระบบ จึงช่วยให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติ การพัฒนาปัญญา ซึ่งปัญญากว้างนอกจากทำลายกิเลสแล้ว ยังทำให้บุคคลผู้ทำลายกิเลสได้มีโอกาสได้เสวยรสแห่งอริยผล มีสตาปัตติผลเป็นต้น มีอรหัตตผลเป็นปรีโยสาน ซึ่งเป็นแนวทางของการปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุมรรคผล นิพพานต่อไป

ศึกษาระบบ 9 ประการที่ควรให้เกิดขึ้นในทศสูตร

1. อสุภสัญญา

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า อสุภสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ‘ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรตมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ’ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้้อย่างนี้ นี้เรียกว่า อสุภสัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อ.ทสก.(ไทย); 24/60/129) เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้ว ‘อสุภสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยอสุภสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหุดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับการร่วมเมถุนธรรม อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหุดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่คลี่ออก ฉนใด ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยอสุภสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหุดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับการร่วมเมถุนธรรม ฉนนั้นเหมือนกัน แล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยอสุภสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปตามการร่วมเมถุนธรรม ความเป็นของไม่ปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบชื่อนี้ว่า ‘อสุภสัญญา เรามิได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาพละ (กำลังคือภาวนา) ของเรายังไม่ถึงที่’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอสุภสัญญานั้น แต่ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยอสุภสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหุดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับการร่วมเมถุนธรรม อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบชื่อนี้ว่า ‘อสุภสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาพละของเราถึงที่แล้ว’ เพราะฉะนั้นภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอสุภสัญญานั้น เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า “อสุภสัญญาที่

ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.สตุตค.(ไทย); 23/49/76)

การพิจารณาอสุภสัญญา เป็นการกำหนดรู้สภาวะความไม่งามของกายและรูปขันธ์ เพื่อคลายความกำหนัดยินดีในกามคุณ โดยมีเป้าหมายหลักคือการตัดกระแส ราคะ ซึ่งเป็นเหตุสำคัญของความยึดมั่นถือมั่นในตนและผู้อื่น การเจริญอสุภสัญญามีใช้การสร้างความรู้เรื่องกายหรือกาย แต่เป็นการฝึกปัญญาให้เห็นกายตามความเป็นจริง ซึ่งอสุภสัญญาอาศัยการพิจารณากายทั้งในแง่ โครงสร้างภายใน (เช่น อวัยวะ สิ่งปฏิรูป) และกระบวนการเสื่อมสลาย (ความแก่ เจ็บ ตาย และความแตกดับของรูปขันธ์) ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยสติที่ตั้งมั่นไม่ปรุงแต่งด้วยอารมณ์ชอบหรือชัง ทำให้จิตค่อย ๆ ถอนออกจากความหลงในความงาม ความน่าพอใจ และความเป็นของน่าใคร่ ซึ่งอสุภสัญญาทำหน้าที่เป็นอุปายแก้กิเลสที่ตรงข้าม กล่าวคือ ใช้การเห็นความไม่งามเป็นเครื่องถ่วงดุลความกำหนัด จิตเห็นกายตามสภาวะที่ประกอบด้วยธาตุ ไม่ใช่ตัวตนหรือวัตถุแห่งความใคร่ ความพึงชานทางกายย่อมลดลง จิตจึงมีความสงบ หนักแน่น และพร้อมต่อการพัฒนาสติ สมาธิและปัญญาขั้นสูง

2. มรณสัญญา

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า ‘มรณสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุมิใช่ที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิรูปย่อมตั้งอยู่ ขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่คลี่ออก ฉนั้นใด ภิกษุมิใช่ที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปปรับความติดใจในชีวิต ฉนั้นนั่นเหมือนกันแล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิรูปย่อมตั้งอยู่ ถ้าภิกษุมิใช่ที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปตามความติดใจในชีวิต ความเป็นของไม่ปฏิรูปย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘มรณสัญญา เรามิได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาพละของเรายังไม่ถึงที่’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้น แต่ถ้าภิกษุมิใช่ที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิรูปย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘มรณสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาพละของเราถึงที่แล้ว’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้น เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า “มรณสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.สตุตค.(ไทย); 23/49/77)

การพิจารณามรณสัญญา เป็นการระลึกถึงและพิจารณาความตายเป็นอารมณ์ของจิต เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยงของชีวิตและสังขารทั้งปวงอย่างชัดเจน การเจริญมรณสัญญามีได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อก่อให้เกิดความหวาดกลัวหรือความหดหู่ แต่เป็นการปลุกสติและปัญญาให้ตื่นจากความประมาทในชีวิต ซึ่งผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณาว่า ความตายเป็นสภาวะที่แน่นอน แต่เวลาแห่งความตายนั่นไม่แน่นอน ชีวิตดำรงอยู่ได้เพียงชั่วขณะภายใต้เหตุปัจจัยอันประปราย การระลึกเช่นนี้ทำให้จิตตระหนักรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณล้วนไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของตน และอาจแตกดับได้ทุกเมื่อ

3. อาหาเร ปฏิรูปสัญญา

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า ‘อาหาเร ปฏิรูปสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุมิใช่ที่อบรมแล้วด้วยอาหาเร ปฏิรูปสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปปรับตนหาในรส อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิรูปย่อมตั้งอยู่ ขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่คลี่ออก ฉนั้นใด ภิกษุมิใช่ที่อบรมแล้วด้วยอาหาเร ปฏิรูปสัญญาอยู่

โดยมาก จิตย่อมหัดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับต้นหาในรส ฉะนั้นเหมือนกันแล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยอาหาเร ปฏิกลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปตามต้นหาในรส ความเป็นของไม่ปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘อาหาเร ปฏิกลสัญญา เรามิได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาผลของเรายังไม่ถึงที่’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอาหาเร ปฏิกลสัญญานั้น แต่ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยอาหาเร ปฏิกลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหัดกลับ งอกกลับ ฯลฯ ต้นหาในรส อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘อาหาเร ปฏิกลสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้น และเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาผลของเรได้ถึงที่แล้ว’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอาหาเร ปฏิกลสัญญานั้น เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘อาหาเร ปฏิกลสัญญา ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.สตตก.(ไทย); 23/49/77-78)

การพิจารณาอาหาเรปฏิกลสัญญา เป็นการกำหนดรู้ความเป็นของไม่งามและไม่น่ายึดถือของอาหาร โดยพิจารณาอาหารตามสภาวะที่แท้จริง มิใช่ตามรูปลักษณะ รสชาติ หรือความพึงพอใจที่จัดปรุงแต่งขึ้น จุดมุ่งหมายสำคัญของการเจริญสัญญานี้คือการคลาย ต้นหาทางรส (รสต้นหา) และความหมกมุ่นในความสุขจากการบริโภค ซึ่งผู้ปฏิบัติพิจารณาอาหารตั้งแต่ก่อนบริโภค ระหว่างบริโภค และหลังบริโภค โดยเห็นว่าอาหารเป็นเพียงวัตถุที่ประกอบด้วยธาตุ เมื่อยังไม่บริโภคอาจถูกปรุงแต่งให้ดูน่ารับประทาน แต่เมื่อเข้าสู่กระบวนการเคี้ยว กลืน ย่อย และขับถ่ายแล้ว ย่อมกลายเป็นของปฏิกล ไม่มีสภาวะใดที่ควรยึดถือเป็นของงามหรือเป็นแหล่งความสุขที่แท้จริง

4. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า สัพพโลเก อนภิตตสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้จะอุปาทานในโลกที่เป็นเหตุตั้งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต จดเว้น ไม่ถือมั่น นี้เรียกว่า สัพพโลเก อนภิตตสัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.ทสก.(ไทย); 24/60/130) เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้วว่า ‘สัพพโลเก อนภิตตสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยสัพพโลเก อนภิตตสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหัดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความวิจิตรของโลก อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ขนไกหรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหัดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่เคลื่อนออก ฉนใด ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยสัพพโลเก อนภิตตสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหัดกลับ งอกกลับ หมุนกลับไม่ออกไปรับความวิจิตรของโลก ฉะนั้นเหมือนกันแล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยสัพพโลเก อนภิตตสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปตามความวิจิตรของโลก ความเป็นของไม่ปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘สัพพโลเก อนภิตตสัญญา เรามิได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลาย จึงไม่มีแก่เรา ภาวนาผลของเรายังไม่ถึงที่’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในสัพพโลเก อนภิตตสัญญานั้น แต่ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยสัพพโลเก อนภิตตสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหัดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความวิจิตรของโลก อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘สัพพโลเก อนภิตตสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาผลของเรได้ถึงที่แล้ว’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในสัพพโลเก อนภิตตสัญญานั้น เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘สัพพโลเก อนภิตตสัญญาที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.สตตก.(ไทย); 23/49/78-79)

การพิจารณาสัพพโลเก อนภิสัสสญาณ เป็นการกำหนดรู้ภาวะที่จิตไม่เพิดเพลิน ไม่ยินดี และไม่หลงติดในโลกทั้งปวง ซึ่งโลกทั้งภายในและภายนอกนั้น ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ รวมถึงชั้นทั้งห้า และความไม่เพิดเพลิน ความไม่ติดใจ การเจริญสัสสญาณนี้จึงมุ่งตัดความกำหนัดยินดีในโลกียสุขโดยตรง ซึ่งผู้ปฏิบัติพิจารณาว่า สรรพสิ่งในโลกไม่ว่าจะเป็นวัตถุ บุคคล สถานภาพ หรือประสบการณ์ ล้วนเป็นสังขารที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีสิ่งใดให้ความอึดพ้ออย่างแท้จริง การกำหนดรู้เช่นนี้มีใช้การปฏิเสธโลกหรือหลีกเลี่ยงหนีที่ แต่เป็นการเห็นโลกตามความเป็นจริงว่าไม่อาจเป็นที่พึ่งแห่งความสุขถาวรได้ ซึ่งสัพพโลเกอนภิสัสสญาณนั้นสามารถทำให้จิตใจถอนจากความยึดมั่นในความสำเร็จ ความล้มเหลว คำสรรเสริญ นินทา ลาม เสื่อมลามก ยศ เสื่อมยศ สุข และทุกข์ จิตจึงมีความเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม เมื่อความเพิดเพลินลดลง ความตื่นรณแสวงหาก็สงบลงตามลำดับ

5. อนิจจสัสสญาณ

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า อนิจจสัสสญาณ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาว่า ‘รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัสสญาณไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญูณไม่เที่ยง’ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น 5 นี้อย่างนี้ นี้เรียกว่า อนิจจสัสสญาณ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.ทสก.(ไทย); 24/60/128) เรากล่าวไว้เช่นนั้นแล้วว่า “อนิจจสัสสญาณที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอนิจจสัสสญาณอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับลาภสักการะและชื่อเสียง อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่เคลื่อนออก ฉนใด ภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอนิจจสัสสญาณอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับลาภสักการะและชื่อเสียง ฉนนั้นเหมือนกันแล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ถ้าภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอนิจจสัสสญาณอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปตามลาภสักการะและชื่อเสียง ความเป็นของไม่ปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘อนิจจสัสสญาณ เรามิได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เราภวานาผลของเรายังไม่ถึงที่’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอนิจจสัสสญาณนั้น แต่ถ้าภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอนิจจสัสสญาณอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับลาภสักการะและชื่อเสียง อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘อนิจจสัสสญาณ เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภวานาผลของเรามาถึงที่แล้ว’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอนิจจสัสสญาณนั้น เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘อนิจจสัสสญาณที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.สตตก.(ไทย); 23/49/79-80) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ได้อธิบายลักษณะของความเป็นอนิจจังไว้ว่ามีลักษณะสำคัญอยู่ 4 ประการ คือ 1) อุปาทาทวยบปวตติโต เพราะเป็นไปโดยการเกิดและการสลาย คือ เกิดดับ ๆ มีแล้วก็ไม่มี, 2) วิปริณามโต เพราะเป็นของแปรปรวน คือ เปลี่ยนแปลง แปรสภาพไปเรื่อย ๆ, 3) ตาวกาสิกโต เพราะเป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วขณะ ๆ, 4) นิจฺจปฏิกฺเขปโต เพราะแย้งต่อความเที่ยง คือ สภาวะของมัน เป็นสิ่งไม่เที่ยงขัดกันอยู่เองในตัวเองกับความเที่ยง หรือโดยสภาวะของมันเองก็ปฏิเสธความเที่ยงอยู่ในตัว เมื่อมองดูรู้เห็นตรงตามสภาวะของมันแล้ว ก็จะไม่พบความเที่ยงเลย ถึงคนจะพยายามมองเห็นเป็นเที่ยง มันก็ไม่ยอมเที่ยงตามที่คนอยากจึงเรียกว่ามันปฏิเสธความเที่ยง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549)

การพิจารณาอนิจสัญญา เป็นการกำหนดรู้ความไม่เที่ยงเป็นอารมณ์ของจิต โดยพิจารณาสภาวะธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริงว่า ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ถาวร ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรม นามธรรม หรือประสบการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต การเจริญอนิจสัญญามุ่งให้ปัญญาเห็นความแปรเปลี่ยนเป็นธรรมดาของสังขาร เพื่อลดความหลงการยึดมั่นในความเที่ยงและความยั่งยืน ซึ่งผู้ปฏิบัติพิจารณาความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายของขั้นทั้งห้า เห็นว่ารูปกายย่อมเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย เวทนาเปลี่ยนไปตามอารมณ์ สัญญาและสังขารไม่คงที่ ส่วนวิญญาณก็อาศัยอายตนะและอารมณ์เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ การกำหนดรู้เช่นนี้กระทำด้วยสติที่ต่อเนื่อง มิใช่เพียงการคิดนึกเชิงเหตุผล แต่เป็นการเห็นซ้ำ ๆ จนจิตยอมรับความจริง ซึ่งอนิจสัญญาทำหน้าที่ตัดความสำคัญผิดว่าสิ่งนี้จะอยู่กับเราเสมอ เมื่อจิตเห็นความไม่เที่ยงอย่างชัดเจน ความยึดถือในตัวตน ทรัพย์สมบัติ ความสัมพันธ์ และสถานภาพย่อมคลายลง ความเศร้าโศกและความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลงจึงลดกำลังลงได้

6. อนิจเจ ทุกขสัญญา

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า ‘อนิจเจ ทุกขสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอนิจเจ ทุกขสัญญาอยู่โดยมาก สัญญาในความเฉื่อยชา ในความเกียจคร้าน ในความท้อถอย ในความประมาท ในการไม่ประกอบความเพียร และในการไม่พิจารณาปรากฏว่าเป็นภัยอันร้ายแรงเหมือนเพชรฆาตผู้เงื้อดาบขึ้น ถ้าภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอนิจเจ ทุกขสัญญาอยู่โดยมาก สัญญาในความเฉื่อยชา ในความเกียจคร้าน ในความท้อถอย ในความประมาท ในการไม่ประกอบความเพียร และในการไม่พิจารณาไม่ปรากฏว่าเป็นภัยอันร้ายแรงเหมือนเพชรฆาตผู้เงื้อดาบขึ้น ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘อนิจเจ ทุกขสัญญา เราได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาพละของเรายังไม่ถึงที่’ เพราะฉะนั้นภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอนิจเจ ทุกขสัญญานั้น แต่ถ้าภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอนิจเจ ทุกขสัญญาอยู่โดยมาก สัญญาในความเฉื่อยชา ในความเกียจคร้าน ในความท้อถอย ในความประมาท ในการไม่ประกอบความเพียร และในการไม่พิจารณาปรากฏว่าเป็นภัยอันร้ายแรง เหมือนเพชรฆาตผู้เงื้อดาบขึ้น ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า อนิจเจ ทุกขสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาพละของเราถึงที่แล้ว’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอนิจเจ ทุกขสัญญานั้น เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘อนิจเจ ทุกขสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อัง.สตุตถ.(ไทย); 23/49/80-81)

การพิจารณาอนิจเจ ทุกขสัญญา เป็นการกำหนดรู้ว่าสังขารทั้งปวงย่อมเป็นทุกข์เพราะความไม่เที่ยง กล่าวคือ เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นแล้วแปรเปลี่ยนและแตกดับ สิ่งนั้นย่อมไม่อาจให้ความสุขที่มั่นคงได้ การเจริญสัญญานี้เป็นการพัฒนาปัญญาให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่าง อนิจจตา และ ทุกขตา ตามความเป็นจริง มิใช่การมองโลกในแง่ลบ แต่เป็นการเห็นสภาวะของสังขารอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งผู้ปฏิบัติพิจารณาขั้นทั้งห้าโดยอาศัยประสบการณ์ตรง เห็นว่ารูปกายย่อมเสื่อมไป เวทนาทั้งสุขและทุกข์ไม่อาจคงอยู่ สัญญา สังขาร และวิญญาณ ล้วนเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย ความสุขที่เกิดจากสิ่งไม่เที่ยงจึงแฝงด้วยความคับข้อง ความกดดัน และความไม่อาจรักษาไว้ได้ ซึ่งอนิจเจ ทุกขสัญญาทำหน้าที่ถอนความสำคัญผิดที่เห็นว่าสังขารเป็นแหล่งความสุข เมื่อจิตเห็นว่าสิ่งไม่เที่ยงย่อมนำมาซึ่งความไม่สมหวัง ความดิ้นรนเพื่อรักษาหรือแสวงหาสิ่งเหล่านั้นย่อมคลายลง ความหลงยึดในสุขทางโลกจึงอ่อนกำลัง

7. ทุกเข อนัตตสัญญา

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า ‘ทุกเข อนัตตสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยทุกเข อนัตตสัญญาอยู่โดยมาก มีใจปราศจากอหังการ มมังการ และมานะในร่างกายที่มีวิญญานนี้และในนิมิตภายนอกทั้งปวง ก้าวล่วงมานะ สงบแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว ถ้าภิกษุ มีใจที่อบรมแล้วด้วยทุกเข อนัตตสัญญาอยู่โดยมาก มีใจไม่ปราศจากอหังการ มมังการ และมานะในร่างกายที่มี วิญญานนี้ และในนิมิตภายนอกทั้งปวง ไม่ก้าวล่วงมานะ ไม่สงบ ไม่หลุดพ้นแล้ว ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘ทุกเข อนัตตสัญญาเรามีได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาพละของเรายังไม่ถึงที่’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในทุกเข อนัตตสัญญานั้น แต่ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยทุกเข อนัตตสัญญา อยู่โดยมาก มีใจปราศจากอหังการ มมังการ และมานะ ในร่างกายที่มีวิญญานนี้ และในนิมิตภายนอกทั้งปวง ก้าวล่วงมานะ สงบแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘ทุกเข อนัตตสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้ง เบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาพละของเราถึงที่แล้ว’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในทุกเข อนัตตสัญญานั้น เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘ทุกเข อนัตตสัญญาที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อัง.สตุตท.(ไทย); 23/49/81-82)

การพิจารณาทุกเข อนัตตสัญญา เป็นการกำหนดรู้ว่าสังขารทั้งปวงเป็นอนัตตาเพราะมีสภาพเป็นทุกข์ กล่าวคือ สิ่งใดถูกครอบงำด้วยความคับข้อง ความบีบคั้น และไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามความปรารถนา สิ่งนั้น ย่อมไม่ใช่ตัวตนหรือของที่ควรยึดถือว่าเป็น “เรา” หรือ “ของเรา” การเจริญสัญญานี้เป็นการพัฒนาปัญญาใน ระดับลึก ที่ทำลายความเห็นผิดเรื่องอัตตาอย่างเป็นระบบ ซึ่งผู้ปฏิบัติพิจารณาขั้นนี้ทั้งทำโดยอาศัย ประสบการณ์ตรง เห็นว่ารูปรูปกายอยู่ภายใต้ความเจ็บป่วย ความเสื่อม และความแตกดับ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญานล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่อาจสั่งให้เป็นสุข ไม่แก่ ไม่ตาย หรือคงอยู่ตามใจปรารถนาได้ ความไม่อยู่ ในอำนาจบังคับบัญชาตัวเองคือเครื่องแสดงความเป็นอนัตตา ซึ่งทุกเข อนัตตสัญญาทำหน้าที่ถอนรากของ ความสำคัญผิดที่เห็นว่าสิ่งที่เป็นทุกข์ยังอาจเป็นที่พึ่งได้ เมื่อจิตเห็นชัดว่าสังขารทั้งหลายไม่อาจควบคุมได้ ความ ยึดมั่นในตัวตน ความหวงแหน และความกลัวต่อการสูญเสียย่อมอ่อนกำลังลง ความวางเฉยอย่างมีปัญญาจึง ค่อย ๆ เกิดขึ้น

8. ปหานสัญญา

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ ภิกษุยังเจริญปหานสัญญา (กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรมทั้งหลาย) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อัง.สตุตท.(ไทย); 23/27/42) ปหานสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรม วินัยนี้ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาทวิตก ที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป นี้เรียกว่า ปหานสัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อัง.ทสก.(ไทย); 24/60/130) ในอรรถกถาอธิบายคำว่า “การละ” นั้นว่ามีอยู่ 5 อย่าง คือ (1) ตทังคปหานะ (ละกิเลสด้วยองค์นั้น ๆ) (2) วิกขัมภนปหานะ (ละกิเลสด้วยการข่มไว้) (3) สมุจเฉทปหานะ (ละกิเลสด้วยตัดขาด) (4) ปฏิปัสสทธิปหานะ (ละกิเลสด้วยสงบระงับ) (5) นิสสรณปหานะ (ละกิเลสด้วยสลัด ออกได้) (พระไตรปิฎกภาษาไทย อรรถกถา: (พ.อิตฺติ.อ.(ไทย); -/35/126; อัง.จตุกก.ฎีกา(ไทย); 2/25/324-325)

การพิจารณาปหานสัญญา เป็นการกำหนดรู้และตั้งสติในความหมายแห่งการละ การสละ และการปล่อยวางกิเลสทั้งปวง โดยเฉพาะอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นการกำจัด การละออก หรือการสละทิ้ง ไม่ใช่เพียงการกดขี่หรือหลีกหนี แต่เป็นการละด้วยปัญญาที่เห็นโทษและความไม่ควรยึดถือของกิเลสตามความเป็นจริง ซึ่งผู้ปฏิบัติใช้สติพิจารณากิเลสที่เกิดขึ้น เช่น ราคะ โทสะ โมหะ เห็นการเกิด ตั้งอยู่ และความดับได้ของกิเลสนั้น พร้อมทั้งพิจารณาโทษ ผลเสีย และความไม่เป็นประโยชน์ของการยึดถือ เมื่อจิตเห็นชัดว่า กิเลสเป็นเหตุแห่งความคับข้องและทุกข์ การละย่อมเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่การบังคับฝืนใจ ซึ่งปหานสัญญาทำหน้าที่เปลี่ยนท่าทีของจิตจากการถือไว้ และเป็นการวางลงจากการปรุงแต่งต่อยอดเป็นการหยุด กระแสอกุศล เมื่อการละเกิดขึ้นซ้ำ ๆ จิตย่อมเรียนรู้ว่าความสงบเกิดจากการไม่ยึด ไม่ใช่จากการแสวงหาเพิ่มเติม

9. วิราคสัญญา

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ ภิกษุยังเจริญวิราคสัญญา (กำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อัง.สตตก.(ไทย); 23/27/42) วิราคสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ‘ภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด นิพพาน’ นี้เรียกว่า วิราคสัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อัง.ทสก.(ไทย); 24/60/130)

การพิจารณาวิราคสัญญา เป็นการกำหนดรู้และระลึกถึงภาวะแห่งความคลายกำหนด ความจางคลาย จากความติดข้องในกามคุณและสังขารทั้งปวง ความหมดจดจากราคะ ความเย็น ความคลายจากแรงดึงดูดของ อารมณ์ มิใช่การกดขี่ความต้องการ แต่เป็นผลของปัญญาที่เห็นโทษและความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลายอย่าง ชัดเจน ซึ่งผู้ปฏิบัติพิจารณาตามความเป็นจริง เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์ เมื่อเห็นว่า สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ความกำหนดยึดมั่นในสิ่งนั้นย่อมค่อย ๆ จางคลาย การ กำหนดรู้ความคลายนี้เองเป็นอารมณ์ของสัญญา ทำให้จิตคุ้นเคยกับความไม่ติดข้อง ซึ่งวิราคสัญญาทำหน้าที่ เปลี่ยนฐานความสุขของจิต จากความเพลิดเพลินในอารมณ์ภายนอก ไปสู่ความสงบ เย็น และเบาภายใน เมื่อ ความร้อนของราคะลดลง จิตย่อมมีความตั้งมั่น เป็นกลาง และพร้อมต่อการพิจารณาธรรมในระดับลึกยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

1. สัญญา 9 ในฐานะเป็นกระบวนการเปลี่ยนโลกทัศน์โดยทั่วไป คือ สัญญา 9 มักจะถูกมองว่าเป็น ธรรมฐานเฉพาะด้าน แต่หากพิจารณาเชิงพุทธจิตวิทยา จะเห็นได้ว่าสัญญา 9 คือกระบวนการเปลี่ยน โครงสร้างการรับรู้ จากมิถิยาทัญญูไปสู่สัมมาทัญญู เป็นการจัดการความหมายของโลกและชีวิตใหม่ทั้งหมด
2. สัญญา 9 เป็นสะพานเชื่อมระหว่างกายคตาสติกรรมฐานและวิปัสสนาภาวนา อสุภสัญญา มรณสัญญา และอาหาเร ฎีกุลสัญญา ทำหน้าที่เป็นเสมือนขั้นต้นของการเจริญกายคตาสติ ส่วนอนิจจสัญญา ทุกขะ อนัตตสัญญา และวิราคสัญญา เป็นขั้นสูงที่เชื่อมเข้าไปสู่วิปัสสนาภาวนาโดยตรง การจัดลำดับนี้ทำให้ เห็นว่าสัญญา 9 เป็นทางสายกลางระหว่างสมถะกับวิปัสสนา
3. การตีความสัญญา 9 ในเชิงพัฒนาการจิตวิญญาณ สัญญา 9 ไม่เป็นเพียงแต่หัวข้อธรรมอย่างเดียว แต่สามารถทำความเข้าใจเป็นรูปแบบในการพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ที่เริ่มจากการปลุกฝังสัญญา ระดับพื้นฐาน (ความไม่งาม ความตาย) ไปจนถึงการบรรลุสัญญาระดับสูงสุดคือวิราคสัญญา สิ่งนี้ทำให้สัญญา 9 ถูกตีความเป็นลำดับขั้นแห่งการขัดเกลาจิตใจ

4. การอธิบายสัญญา 9 ในเชิงจิตวิทยาเชิงพุทธ สัญญา 9 ทำหน้าที่ในการรับรู้ ซึ่งคล้ายกับการปรับสติทางปัญญาในจิตวิทยาสมัยใหม่ แต่ต่างกันตรงที่มุ่งสู่การดับวิชชาและตัณหา ไม่ใช่เพียงลดความทุกข์ ฉะนั้นงานวิชาการเชิงพุทธจึงสามารถนำสัญญา 9 ไปเป็นฐานในการพัฒนาพุทธจิตบำบัดที่ปรับวิถีคิดและการตีความแห่งโลก

5. สัญญา 9 เป็นกลไกของการปลดปล่อยแบบค่อยเป็นค่อยไป การเจริญสัญญา 9 แสดงให้เห็นว่ากลไกของการปล่อยวางที่ไม่ได้เกิดขึ้นแบบฉับพลัน แต่เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเป็นขั้นตอนและทำให้ผู้ที่สนใจศึกษาพระไตรปิฎกเข้าใจว่า พระนิพพาน ไม่ใช่จุดหมายที่กระโดดถึง แต่เป็นผลของการเปลี่ยนแปลงทางสัญญาที่ต่อเนื่อง

สรุป

การศึกษาธรรม 9 ประการที่ควรให้เกิดขึ้นในสูตรสูตร แสดงให้เห็นว่าเป็นหลักการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาสมาธิหรือปัญญาในระดับเฉพาะกิจเท่านั้น แต่ทรงจัดวางเป็นกระบวนการพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนมุมมองขึ้นพื้นฐานที่สัมพันธ์กับกายและความไม่งามของสังขาร เช่น อสุภสัญญา อาหาระ ปฏิกูลสัญญา และมรณสัญญา ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดอยู่กับความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและชีวิตที่ไม่จีรังยั่งยืน และขั้นต่อมาคือการพัฒนาสัญญาที่สัมพันธ์กับลักษณะสากลของสรรพสิ่งทั้งปวง ได้แก่ อนิจจสัญญา ทุกขะ อนัตตสัญญา และวิราคะสัญญา อันเป็นการเปลี่ยนกรอบความคิดจากโลกทัศน์ที่ตั้งอยู่บนอวิชชาคือความไม่รู้ ไปสู่โลกทัศน์ที่ตั้งอยู่บนปัญญา เมื่อพิจารณาถ่องแท้แล้วสัญญา 9 ไม่ได้เป็นเพียงรายชื่อของกรรมฐาน หากแต่เป็นแบบจำลองของกระบวนการ การเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ที่เป็นระบบ ผู้ปฏิบัติค่อย ๆ ผูกสัญญาเหล่านี้เพื่อปลูกฝังการรับรู้ใหม่ จนความคิด ความรู้สึก และการดำเนินชีวิตทั้งหลายถูกจัดระเบียบใหม่ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา การเปลี่ยนแปลงนี้มีไช้สิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยฉับพลัน หากแต่เป็นการปลดปล่อยอย่างค่อยเป็นค่อยไปที่สะสมพลังของการละวางทีละขั้น

อีกประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจคือ สัญญา 9 สามารถมองได้ว่าเป็นสะพานเชื่อมระหว่างสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา กรรมฐานในกลุ่มอสุภกรรมฐานและมรณานุสสติ ที่ช่วยสร้างให้เกิดสมาธิที่มั่นคง ส่วนกรรมฐานที่เกี่ยวกับอนิจจัง อนัตตา และวิราคะ เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยตรง จึงเป็นหลักฐานในพระสูตรที่ต่อกันว่า พระพุทธศาสนานั้นความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างสมถะกับวิปัสสนา ไม่ใช่การปฏิบัติแยกขาดจากกัน แต่เป็นการเอื้อเพื่อต่อกันระหว่างสมาธิกับปัญญา ซึ่งในเชิงการประยุกต์ ใช้สัญญา 9 ประการนั้นสามารถนำมาอธิบายด้วยกรอบของจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยเฉพาะจิตวิทยาการรับรู้ เพราะเป็นการฝึกเพื่อปรับตัวสติ หรือโครงสร้างการรับรู้ แตกต่างจากแนวจิตวิทยาตะวันตกตรงที่ไม่มุ่งเพียงการปรับตัวให้เข้ากับโลก หากแต่เป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อก้าวพ้นจากโลกและความยึดมั่นในตัวตน องค์ความรู้นี้สามารถต่อยอดไปสู่การพัฒนาในรูปแบบพุทธจิตบำบัด ที่ใช้หลักการของสัญญา 9 ประการ ในการสร้างความตระหนักรู้และการเยียวยาจิตใจร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำความเข้าใจสัญญา 9 ในสูตรสูตร ไม่เพียงทำให้เราเห็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้เพื่อความพ้นทุกข์ แต่ยังเผยให้เห็นโครงสร้างการพัฒนาจิตวิญญาณอย่างเป็นขั้นตอน ฉะนั้นสัญญา 9 ประการนี้ จึงควรได้รับการตีความใหม่ว่าเป็นทั้งเครื่องมือการฝึกจิตแบบจำลองพัฒนาการทางจิตวิญญาณ และกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางโลกทัศน์ที่สามารถเชื่อมโยงกับศาสตร์สมัยใหม่ได้อย่างลึกซึ้งและสามารถสร้างสรรค์ได้ต่อไป

บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*. กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระมหาบุญหนา อโสโก. (2542). *พระไตรปิฎก ฉบับทางพื้นทุกซ์*. กรุงเทพฯ: ศิลป์สยามบรรจภัณฑ์และการพิมพ์จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารฎีกา*. กรุงเทพฯ: วิญญาน.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.