

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปุณโณวาทสูตร
AN STUDY OF THE VIPASSANA BHAVANA PRACTICE
IN PUNNOVĀDASUTTA



¹พระมหาวีระชาติ อีรสุทโธ (เพ็งแจ่ม), ²ปรียาภรณ์ ฤทธาพรหม

³พระครูสมุห์เฉียน กตปุญโญ (ทิมวัน) และ ⁴พระมหาวิฑูส ประเสริฐ

¹Phramaha Weerachat Dhirasiddho (Pengjam), ²Preeyaporn Ritthaprom

³Phra Khusamu Chawean (Tipwan), and ⁴Pramaha Witthawat Prasert

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹weerachat.p@gmail.com

Received July 10, 2022; Revised November 2, 2022; Accepted December 1, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ ได้แก่ 1) ศึกษาความเป็นมาในปุณโณวาทสูตร 2) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปุณโณวาทสูตร พบว่า ปุณโณวาทสูตรเป็นพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่พระปุณณะที่วัดพระเชตวัน กรุงสาวัตถี โดยมีใจความว่า ผู้ผลิตเพลินอายตนะภายนอก 6 ที่พึงรู้แจ้งอายตนะภายใน 6 ย่อมเกิดทุกข์ ผู้ไม่ผลิตเพลินจึงไม่เกิดทุกข์ การสำรวมอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่เป็นนำปรารภน่าใคร่น่าพอใจ ชวนให้รักใคร่ทำใจให้เกิดกำหนด ถ้ายังมีผู้ใดยังผลิตเพลินยึดติดอยู่ในอายตนะทั้ง 6 แล้วใจย่อมเกิดทุกข์ ผู้ใดไม่ผลิตเพลินในอายตนะทั้ง 6 นั้น ย่อมไม่เกิดทุกข์

คำสำคัญ : วิปัสสนาภาวนา, ปุณโณวาทสูตร

¹ อาจารย์ ดร., คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

² อาจารย์ ดร., คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

³ อาจารย์ ดร., คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

⁴ อาจารย์, ดร. คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์มหาสารคาม

Abstract

This article is a presentation to study 1) to study the background and dhamma principles in the Punnovādasutta; 2) to study the Vipassana Bhavana practice in the sutta, This Sutta, The best one preached to Ven. Punna at Chetawan Temple, Sravasti city, said that the one who Entertained in the 6 external sense – field. Its should be know by the 6 internal sense – field the suffering will happen and suffering will not happen to one who is not enjoy. The compiling in the 6 external sense – field.i.e form (Rupa), Sound (Saddha), Smell (Gundha), Taste (Rasa), Touch (Photthabba) and mind object (Dhamma), Its should know clearly through the eyes ears nose tongue body and mind. Its inviting to love, seduce with desire to lust. If anyone still enjoys cling to the 6 external– field. The suffering will happen to that one. If anyone is not enjoys its. The suffering will not happen.

Keywords: Vipassana meditation, Punnovādasutta

บทนำ

หลักการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็เพื่อพุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตามเพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่า มนุษย์ทุกคนทุกสมัยย่อมกับประสบกับปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหานั้นทั้งด้านนอกด้านในไปพร้อมๆ กัน ทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคลกล่าวคือในด้านนอกก็ใช้ศีลแก้ปัญหาท่างกายและวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวจิตใจและปัญญาที่ใช้หลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติตาม เพื่อจะได้ละ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว เป็นต้นให้เบาบางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศลเป็นบาป ก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกัน คือ ความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น การปฏิบัติวิปัสสนานั้นมีประโยชน์ตนโดยตรงเพราะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้ดำเนินจิตของตนไปสู่หลักอริยสัจ 4 อย่างสมบูรณ์ไม่ว่าจะปฏิบัติควบคู่กันไปกับสมณะหรือไม่ก็ตาม หรือจะปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนายานิก คือ ผู้มีมี

วิปัสสนาล้วนๆ แต่อย่างน้อยจะต้องอาศัยกำลังทางสมาธิจิตในระดับฌณิกสมาธิขึ้นไป จึงสามารถพิจารณาสรรพสิ่งตามความเป็นจริงได้และถูกต้อง เพราะมีพื้นฐานทางจิตที่ดีฉะนั้น การวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมมีพรรณนาถึงสมาธิบ้างในบางส่วน เพื่อให้ความสำคัญของสมาธิ ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยเหตุผลที่ว่า การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ อย่างแรก ถ้าเจริญสมาธิภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยเจโตวิมุตติ หลุดพ้นด้วยใจ และ อย่างที่สอง ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยปัญญาที่เกิดจากการวิปัสสนากรรมฐาน

ปุณโณวาทสูตรเป็นพระสูตรหนึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ 14 เนื่องจาก พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ท่านพระปุลณะ ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ตามที่ทูลขอให้ทรงแสดงโดยย่อเพื่อหลีกเลี่ยงไปอยู่ผู้เดียว เป็นการรับฟังโอวาทโดยย่อจากพระพุทธเจ้า แล้วก็นำไปปฏิบัติ ใจความสำคัญของ พระสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ผู้เปลือยเปลือยอายตนะภายนอก 6 ที่พึงรู้แจ้งทางอายตนะ ภายใน 6 ย่อมเกิดทุกข์ ผู้ไม่เปลือยเปลือยจึงจะไม่เกิดทุกข์ กรรมฐานจากพระพุทธเจ้าแล้วเข้าไปอยู่กับชาวเมืองซึ่งมีความดุร้ายและทารุณ ท่านได้นำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติอบรมตนจนบรรลุธรรมวิเศษ และได้อบรมชาวเมือง สุนาปรันตะซึ่งมีความดุร้ายทารุณ ให้เกิดความศรัทธา เข้ามาถือตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา อย่างละ 500 คน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 14/395/447)

ดังนั้น พระสูตรนี้ที่มีประเด็นที่ควรนำมาศึกษาวิจัย การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในปุณโณวาทสูตรเป็นอย่างไร ท่านใช้หลักธรรมอะไร ปฏิบัติจนบรรลุมรรคผลด้วยวิธีการอย่างไร และมีกรณีการบรรลุด้วยวิธีดังกล่าวอย่างไร หากมีการศึกษาแล้วนำมาปฏิบัติเผยแพร่จะเกิดประโยชน์แก่พุทธบริษัท ที่ยังขาดความเข้าใจความเชื่อมโยงในการบรรลุมรรคผล ผู้วิจัยจึงพิจารณาเห็นว่าหากได้นำปุณโณวาทสูตรมาศึกษาให้เห็นลักษณะการบรรลุมรรคผลแล้วการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อการบรรลุมรรคผลในปุณโณวาทสูตร จะเป็นข้อมูลแก่การศึกษาในสัมมาปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนและเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่มีความสนใจในการปฏิบัติ ได้นำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติสืบไป

ความเป็นมาของปุณโณวาทสูตร

การนำเอาหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาโดยมีจุดมุ่งหมายคือพระนิพพาน มีความสำคัญที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชน ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม 3 ประการ ที่ ประกอบด้วย ปริยัติ(คัมภีร์) ปฏิบัติ(วิปัสสนา) และ ปฏิเวธ ซึ่งได้แก่ การได้บรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็น

แก่นแท้ของพุทธศาสนาในปุณโณวาทสูตร มีความเป็นมาและหลักธรรมในปุณโณวาทสูตร มีประเด็นประเด็นศึกษาไว้ ดังนี้

1. ความเป็นมาของปุณโณวาทสูตร

ปุณโณวาทสูตรจัดเป็นพระสูตร นวังกส์ตฤศาสน์ “เวทัลละ” ระเบียบคำแบบถาม-ตอบ อยู่ในประเภท ปรัชญาสยยะ เกิดขึ้นเพราะมีเรื่องราวหรือเหตุการณ์ให้พระองค์ตรัสพระสูตรดังปรากฏเนื้อหาในพระสูตรว่าในแคว้นสุนาปรินตะมีพี่น้อง 2 คนเป็นพ่อค้าใน 2 คนนั้นบางครั้งราวพี่ชายก็นาเกวียน 500 เล่มไปชนบท เทียวไปตามหัวเมือง เดินทางมาถึงกรุงสาวัตถี ได้พักอยู่ใกล้ๆ พระเชตวัน ในเช้าวันรุ่งขึ้นนายปุณณะเห็นคนเหล่านั้นไปสู่ พระเชตวัน จึงถามชายคนหนึ่งว่า คนเหล่านี้ไปไหนกัน คนที่ถูกถามตอบว่า แก้วคือพระรัตนตรัยเกิดขึ้นแล้วในโลก จึงพากันไปฟังธรรมกถาในสำนักของพระพุทธเจ้า คำว่าพระพุทธเจ้าได้แทรกผิวหนึ่งเข้าไปจรดจนถึงเยื่อกระดูก เมื่อพระพุทธเจ้าแสดงธรรมด้วยพระสุรเสียงอันไพเราะ นายปุณณะยืนอยู่ท้ายสุดของบริษัทผู้ฟังธรรมอยู่ เกิดความคิดอยากจะบวช นายปุณณะเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ถวายบังคมแล้ว ทูลอาราธนาเพื่อเสวยพระกระยาหารในวันรุ่งขึ้น หลังจากพระพุทธองค์ได้เสร็จภัตกิจ ทรงอนุโมทนาแล้วเสด็จกลับนายปุณณะทานอาหารเช้าแล้วอธิฐานองค์อุโบสถ แล้วได้มอบหมายทุกสิ่งให้กับเจ้าหน้าที่คุมของมา จงให้สมบัตินี้แก่น้องชายของฉัน แล้วนายปุณณะได้บวชในสำนักของพระพุทธเจ้า ตั้งหน้าตั้งตาเจริญกรรมฐาน ในเวลานั้นพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้นเวลาเย็น ท่านพระปุณณะออกจากที่หลีกเร้นเข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควรได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระวโรกาส ขอพระพุทธองค์โปรดโอวาทข้าพระองค์ด้วยพระโอวาทโดยย่อ ซึ่งข้าพระองค์ได้ฟังแล้ว จะพึงหลีกออกไปอยู่คนเดียวไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่เกิดพระพุทธเจ้าตรัสว่า พระปุณณะ ถ้าเช่นนั้น ท่านจงฟัง จงใส่ใจให้ดี ท่านพระปุณณะทูลรับสนองพระดำรัส(มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 14/395/447)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระปุณณะ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลยังเพลิดเพลिन เชนขมยึดติดรูปนั้นอยู่ เมื่อเพลิดเพลिन เชนขม ยึดติดรูปนั้น ความเพลิดเพลिनย่อมเกิดขึ้น ทุกข์จึงเกิดเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลยังเพลิดเพลिन เชนขมยึดติดเสียงนั้นอยู่ เมื่อเพลิดเพลिन เชนขมยึดติดเสียงนั้น ความเพลิดเพลिनย่อมเกิดขึ้น ทุกข์จึงเกิดกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลยังเพลิดเพลिन เชนขมยึดติดกลิ่นนั้นอยู่ เมื่อเพลิดเพลिन เชนขม ยึดติดกลิ่นนั้น ความเพลิดเพลिनย่อมเกิดขึ้น ทุกข์จึงเกิดรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก

ซักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลยังเปลิดเพลิน เขยชมยัตติตรสนั้นอยู่ เมื่อเปลิดเพลิน เขยชม ยัตติตรสนั้น ความเปลิดเพลินยอมเกิดขึ้น ทุกข์จึงเกิด โฝงฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ซักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลยังเปลิดเพลิน เขยชมยัตติตโฝงฐัพพะนั้นอยู่ เมื่อเปลิดเพลิน เขยชม ยัตติตโฝงฐัพพะนั้น ความเปลิดเพลินยอมเกิดขึ้น ทุกข์จึงเกิดธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ซักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลยังเปลิดเพลิน เขยชม ยัตติตธรรมารมณนั้นอยู่ เมื่อเปลิดเพลิน เขยชม ยัตติตธรรมารมณนั้น ความเปลิดเพลินยอมเกิดขึ้น ทุกข์จึงเกิด (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 14/395/447)

รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ซักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตรูปนั้นอยู่ เมื่อไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตรูปนั้น ความเปลิดเพลินยอมดับ ทุกข์จึงดับ

เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ซักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตเสียงนั้นอยู่ เมื่อไม่เปลิดเพลินไม่เขยชม ไม่ยัตติตเสียงนั้น ความเปลิดเพลินยอมดับ ทุกข์จึงดับ

กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ซักให้ใคร่พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตกลิ่นนั้นอยู่ เมื่อไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตกลิ่นนั้น ความเปลิดเพลินยอมดับ ทุกข์จึงดับ

รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ซักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตรสนั้นอยู่ เมื่อไม่เปลิดเพลินไม่เขยชม ไม่ยัตติตรสนั้น ความเปลิดเพลินยอมดับ ทุกข์จึงดับ

โฝงฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ซักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตโฝงฐัพพะนั้นอยู่ เมื่อไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตโฝงฐัพพะนั้น ความเปลิดเพลินยอมดับ ทุกข์จึงดับ

ธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ซักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตธรรมารมณนั้นอยู่เมื่อไม่เปลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยัตติตธรรมารมณนั้นความเปลิดเพลินยอมดับ ทุกข์จึงดับ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 14/395/447)

ปุลนโณวาทสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎกเล่มที่ 14 เนื่องจากพระสูตรนี้มีเนื้อหาไม่สั้นไม่ยาวเกินไป ท่านจึงจัดไว้ใน มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระพุทธองค์ตรัสพระสูตรนี้

ในพรรษาที่ 14 สมัยที่ประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ตามที่พระปุณณะท่านทูลขอให้แสดงโอวาทโดยย่อเพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว

2. หลักธรรมในปุณโณวาทสูตร

จากการศึกษาปุณโณวาทสูตร พบว่าหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ใน ปุณโณวาทสูตร ได้แก่หลักอายตนะ ดังนั้น ในประเด็นนี้จึงเป็นการศึกษาหลักอายตนะใน พระพุทธศาสนา โดยวางกรอบในการศึกษาไว้ 3 หัวข้อคือ ความหมาย ประเภทลักษณะ ความสำคัญ และกระบวนการทำงานของอายตนะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีรายละเอียด ดังนี้

พระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงสังคีติหมวด 6 หมายถึง ธรรมหมวดละ 6 ประการ ในธรรม หมวดนั้น มีการกล่าวถึงอายตนะภายในไว้ 6 ประการ ได้แก่ จักขวยตนะ อายตนะคือตา โสตายตนะ อายตนะคือหู ฆานายตนะ อายตนะคือจมูก ชิวหายตนะ อายตนะคือลิ้น กายายตนะ อายตนะคือกาย และมนายตนะ อายตนะคือใจ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 11/323/315-316) อายตนะภายในทั้ง 6 จะเห็นว่าอายตนะทางใจจัดว่าเป็นอายตนะสำคัญที่สุด เพราะหากใจเปิด ตา หู จมูก ลิ้นและกายก็พลอยเปิดได้รวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นไปพร้อมๆ กับตา หู จมูก ลิ้นและกายนั่นเอง หลักการทางพระพุทธศาสนาจึงให้ระมัดระวังใจให้มากกว่าทวารหรืออายตนะอื่นๆ เพราะใจเป็น นามธรรม ซึ่งมีธรรมชาติส่ายหาอารมณ์ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด และมีธรรมชาติที่เป็น ความคิด (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 34/21/10)

มุมมองทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับเรื่องอายตนะภายใน คือ จุดเริ่มต้นของกิเลสมนุษย์ ล้วนมาจากระบบประสาทสัมผัสทั้งลิ้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย นำไปสู่การเกิดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นำไปสู่การปรุงแต่งเป็นความสุข อร่อย หอม ไพเราะะ นุ่มนวล กระตุ้นให้เกิดความอยาก ความยินดี ความชอบใจ ความพอใจ และความปรารถนา ซึ่งใจความก็คือตณหานั่นเอง สิ่งที่ถูกรับรู้หรือ ลักษณะอาการต่างๆของโลก เหล่านี้ เรียกชื่อว่าอายตนะเหมือนกัน เพราะเป็นสิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิด ความรู้ หรือเป็นแหล่งความรู้ เช่นเดียวกัน แต่เป็นฝ่ายภายนอก เพื่อแยกประเภทจากกันไม่ให้ สับสน ท่านเรียกอายตนะพวกแรกว่า “อายตนะภายใน” (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน) และเรียก อายตนะพวกหลังนี้ว่า “อายตนะภายนอก” (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก) อายตนะภายนอก 6 อัน ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า “*อารมณ์*” แปลว่า สิ่ง อันเป็นที่สำหรับจิตมาทวนงอยู่ หรือ สิ่งสำหรับยึดทวนงของจิต แปลงๆ ว่าสิ่งที่ถูกรับรู้หรือสิ่งที่ ถูกรู้นั่นเอง เมื่ออายตนะ (ภายใน) ซึ่งเป็นแดนรับรู้ กระทบกับอารมณ์ (อายตนะภายนอก) ซึ่งเป็น สิ่งที่ถูกรู้ ก็จะเกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่างๆ ขึ้น เช่น ตากระทบรูป เกิดความรู้

เรียกว่า เห็น หูกระทบเสียงเกิดความรู้ เรียกว่าได้ยิน เป็นต้น ความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้เรียกว่า “วิญญาณ” แปลว่า ความรู้แจ้ง คือรู้อารมณ์ (พร รัตนสุวรรณ, 2545 : 30)

ดังนั้น จึงมีวิญญาณ 6 อย่าง เท่ากับอายตนะและอารมณ์ 6 คู่ คือ วิญญาณทางตา ได้แก่ เห็นวิญญาณทางหู ได้แก่ ได้ยิน วิญญาณทางจมูก ได้แก่ ได้กลิ่น วิญญาณทางลิ้น ได้แก่ รู้รส วิญญาณทางกาย ได้แก่ รู้สิ่งต้องกาย วิญญาณทางใจ ได้แก่ รู้อารมณ์ทางใจ หรือรู้เรื่องในใจ(มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 12/443-4/476) อย่างไรก็ตาม แม้ว่าวิญญาณจะต้องอาศัยอายตนะและอารมณ์กระทบกันจึงจะเกิดขึ้นได้ก็จริง แต่การที่อารมณ์เข้ามาปรากฏแก่อายตนะ ก็มิใช่จะทำให้วิญญาณเกิดขึ้นได้เสมอไป จำต้องมีความใส่ใจ ความกำหนดใจ หรือความใส่ใจประกอบอยู่ด้วย วิญญาณนั้นๆ จึงจะเกิดขึ้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 12/346/358) ดังตัวอย่างในบางคราว เช่น เวลาหลับสนิท เวลาฟุ้งซ่าน หรือใจลอยไปเสีย เวลาใจจดจ่อแน่วแน้อยู่กับกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง ตลอดจนขณะอยู่ในสมาธิ รูปและเสียงเป็นต้นหลายๆ อย่างที่ผ่านเข้ามาอยู่ในวิสัยที่จะเห็น จะได้ยิน แต่หาได้เห็น หาได้ยินไม่ หรือตัวอย่างง่ายๆ ขณะเขียนหนังสือใจจดจ่ออยู่ จะไม่รู้สีกส่วนของร่างกายที่แตะอยู่กับโต๊ะและเก้าอี้ ตลอดจนมือที่แตะกระดาษและนิ้วที่แตะปากกาหรือดินสอ ในเมื่อมีอายตนะและอารมณ์เข้ามาถึงกันแล้ว แต่วิญญาณไม่เกิดขึ้นเช่นนี้ ก็ยังไม่เรียกว่าการรับรู้ได้เกิดขึ้น

การรับรู้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้งสามอย่าง คือ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณภาวะนี้ในภาษาธรรมมีคำเรียกโดยเฉพาะว่า “ผัสสะ” หรือ “สัมผัส” แปลตามรูปศัพท์ว่า การกระทบ แต่มีความหมายทางธรรมว่า การประจวบหรือบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ พุดอย่างเข้าใจกันง่ายๆ ผัสสะ ก็คือ การรับรู้นั่นเอง ผัสสะ หรือ สัมผัส หรือการรับรู้นี้มีชื่อเรียกแยกเป็นต่างๆ ไปตามทางรับรู้คืออายตนะนั้นๆ ครบจำนวน 6 คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัสผัสสะ เป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการรับรู้ เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้ว กระบวนการก็ดำเนินต่อไป เริ่มแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น ปฏิบัติอย่างอื่นของจิตใจ การจำหมาย การนำอารมณ์นั้นไปคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555 : 31)

ในกระบวนการธรรมนี้ สิ่งที่ควรสนใจเป็นพิเศษในการศึกษาขั้นนี้ ก็คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามาซึ่งเกิดขึ้นในลำดับถัดจากผัสสะนั่นเอง ความรู้สึกนี้ในภาษาธรรมเรียกว่า “เวทนา” แปลว่า การเสวยอารมณ์หรือการเสพสอารมณ์ คือความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น โดยเป็นสุข สบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเวทนานี้ ถ้าแบ่งตามทางรับรู้ ก็มี 6 เท่าจำนวนอายตนะ คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางหู เป็นต้น ในกรณีที่กระบวนการรับรู้ดำเนินมาตามลำดับจนถึงเวทนา ถ้ามนุษย์หันเข้าจับเวทนาไว้ตามความหมายใน

แง่นี้ มนุษย์ก็จะหันเหออกไปจากกระบวนการรับรู้ ทำให้กระบวนการอื่นอีกอย่างหนึ่งได้โอกาสเข้ามา รับช่วงเล่นต่อไปแทนที่ โดยเวทนาจะกลายเป็นปัจจัยตัวเอกที่จะก่อให้เกิดผลสืบเนื่องต่อไป พร้อมกันนั้น กระบวนการรับรู้ซึ่งกลายเป็นส่วนประกอบและเดินควบไปด้วย ก็จะถูกกำลังจากกระบวนการใหม่นี้บีบคั้นให้บิดเบือนและเอนเอียงไปจากความเป็นจริง กระบวนการรับช่วงที่ว่านี้ มักดำเนินไปในแบบง่าย ๆ คือ เมื่อรับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเกิดความรู้สึกสุขสบายชื่นใจ (สุข-เวทนา) ก็อยากได้ (ตัณหา) เมื่ออยากได้ ก็ตั้งใจพัวพันจนถึงขั้นยึดติดถึมมั่น (อุปาทาน) ค้างใจอยู่ ไม่อาจวางลงได้ ทั้งที่ตามความเป็นจริงไม่อาจถือเอาไว้ได้ เพราะสิ่งนั้นๆ ล่วงเลยผ่านพ้นหมดไปแล้ว จากนั้น ก็เกิดความคิดสร้างสรรค์ภาพต่างๆ ที่จะให้ตนอยู่ในภาวะครอบครองอารมณ์อันให้เกิดสุข (พระโสภณมหาเถระ, 2552 : 3)

เวทนานั้น พร้อมทั้งคิดปรุงแต่งสร้างวิธีการที่จะให้ได้อารมณ์และสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์นั้น แล้วลงมือกระทำการต่างๆ ทางกายบ้าง วาจาบ้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ต้องการ เพื่อจะได้เวทนาที่ชอบใจนั้นยิ่งขึ้นไปอีกในทางตรงข้าม ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้ว เกิดความรู้สึกทุกข์เจ็บปวด ไม่สบาย (ทุกข์-เวทนา) ก็ไม่ชอบใจขัดเคือง อยากจะพ้นไป หรือให้มันสูญสิ้นไป อยากทำลาย (ตัณหา) ผูกใจ ปักใจ ค้างใจกับสิ่งนั้น (อุปาทาน) ในทางร้าย ที่จะชิงชัง เกลียดกลัว หลีกหนีอย่าให้พบเห็นอีก เป็นต้น พร้อมกับเกิดเป็นปฏิกิริยา ให้ยิ่งยึดมั่นค้นหาผูกใจมั่นหมาย ที่จะให้พบให้ได้สุขเวทนาและสิ่งที่หวังว่าจะให้สุขเวทนาแก่ตนยิ่งขึ้นไปอีกในกระบวนการนี้ ก็จึงบังเกิดเป็นสุขทุกข์แบบซับซ้อนรุนแรงเข้มข้น ที่เป็นผลเสกสรรค์ของมนุษย์เอง ซึ่งหมุนเวียนเข้าวงจรที่เริ่มจากเวทนาใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า กลายเป็นสังสารวัฏ วนอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถก้าวต่อไปสู่ผลเลิศอย่างอื่นที่ชีวิตนี้ยังสามารถเข้าถึงได้ยิ่งกว่านั้นขึ้นไป (พระโสภณมหาเถระ, 2552 : 4)

โดยนัยนี้ จะเห็นว่า ช่วงต่อที่กระบวนการจะสืบทอดจากการรับรู้ (ผัสสะ) ต่อไปนั้นเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่ง เรียกได้ว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทีเดียว และในภาวะเช่นนี้ เวทนาเป็นองค์ธรรมที่มีบทบาทสำคัญมากกระบวนการที่ดำเนินต่อไปจะเป็นอย่างไร ต้องขึ้นต่อบทบาทของเวทนาว่าจะมีลักษณะอย่างไร ทั้งนี้ พอจะตั้งเป็นข้อสังเกตได้ว่า

ก. กระบวนการที่สืบทอดจากผัสสะ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ระหว่างกระบวนการรับรู้ที่บริสุทธิ์ กับกระบวนการสังสารวัฏในกระบวนการรับรู้บริสุทธิ์ เวทนามีบทบาทเป็นเพียงองค์ประกอบย่อยๆ อย่างหนึ่งที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ถูกต้องสมบูรณ์ ส่วนในกระบวนการสังสารวัฏ เวทนาเป็นปัจจัยตัวเอกที่มีอิทธิพลครอบงำความเป็นไปของกระบวนการทั้งหมด กล่าวได้ว่ามนุษย์จะคิดปรุงแต่งอย่างไรและทำการอะไร ก็เพราะเวทนา และเพื่อเวทนา หรือชีวิตจะเป็นอย่างไร ก็เพราะเวทนา และเพื่อเวทนา นอกจากนั้น ในกระบวนการสังสารวัฏนี้ มนุษย์มิได้หยุดอยู่เพียงแต่เป็นผู้รับรู้อารมณ์เรียนรู้โลกเพื่อเกี่ยวข้องจัดการกับโลกอย่างได้ผลดีเท่านั้น แต่ได้ก้าวต่อไป

สู่ความเป็นผู้เสพสวยโลกด้วย สำหรับกระบวนการรับรู้บริบทนั้น ถ้าจะพูดให้ละเอียดชัดเจนตามหลัก ก็ต้องตัดตอนที่ช่วงต่อจากผัสสะนี้ด้วยเหมือนกัน โดยถือว่า การรับรู้เกิดขึ้นเสร็จสิ้นแล้วที่ผัสสะ ดังนั้น กระบวนการต่อจากนี้ไปจึงแยกได้เป็นอีกตอนหนึ่ง และขอเรียกชื่อว่า กระบวนการญาณทัศน์ หรือกระบวนการแบบวิวิธภูมิ เป็นคู่ปฏิบัติกับกระบวนการสังสารวัฏ แต่กระบวนการแบบวิวิธภูมิ เป็นเรื่องของการแก้ปัญหาชีวิต จึงจะยกไปพูดในตอนที่ว่าด้วย “ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร?” และ “ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างไร?” ไม่กล่าวไว้ในที่นี้

ข. กระบวนการที่สืบทอดจากผัสสะ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทางจริยธรรม ระหว่างความดีกับความชั่วระหว่างกุศลกับอกุศล ระหว่างความหลุดพ้นเป็นอิสระกับการหมกตมุ่นเวียนอยู่ในสังสารวัฏเมื่อก้าวถึงส่วนอื่นๆ ของกระบวนการแล้ว ก็ต้องย้อนกลับไปพูดถึงอายตนะอีก เพราะกระบวนการต่างๆ ที่กล่าวมานั้น ต้องอาศัยอายตนะ เริ่มต้นที่อายตนะ เมื่อว่าองค์ธรรมอื่นๆ สำคัญ ก็ต้องว่าอายตนะสำคัญเหมือนกัน เช่น เมื่อว่าเวทนาเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่งในกระบวนการแบบเสพสวยโลก อายตนะก็ย่อมมีความสำคัญมากด้วย เพราะอายตนะเป็นแหล่งหรือเป็นช่องทางที่อำนาจให้เวทนาเกิดขึ้น เวทนาเป็นสิ่งที่มนุษย์มุ่งประสงค์ อายตนะเป็นแหล่งอำนาจสิ่งที่มีประสงค์นั้น

สรุปได้ว่า อายตนะ 6 ทำหน้าที่รับใช้มนุษย์ 2 อย่าง คือ

1. เป็นทางรับรู้โลก หรือเป็นแหล่งนำโลกมาเสนอต่อมนุษย์ เป็นเครื่องมือสื่อสาร ทำให้มนุษย์ได้รับข้อมูลแห่งความรู้ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถเกี่ยวข้องกับโลกได้ถูกต้อง ทำให้ชีวิตอยู่รอด และดำเนินไปด้วยดี

2. เป็นช่องทางสวยโลก หรือเป็นประตูที่มนุษย์จะเปิดออกไปรับอารมณ์ที่เป็นรสอร่อยของโลก มาเสพสวย ด้วยการดู การฟัง การดม การลิ้มชิมรส การแตะต้องเสียดสี ความสนุกสนานบันเทิง ตลอดจนจินตนาการสิ่งทีหวานชื่นระรื่นใจ ความจริง หน้าที่ทั้งสองอย่างนี้ ก็ติดเนื่องอยู่ด้วยกัน หน้าที่อย่างแรกเรียกได้ว่าเป็นหน้าที่หลัก หรือหน้าที่พื้นฐานที่จำเป็น ส่วนหน้าที่ที่สองเป็นหน้าที่รอง จะว่าเป็นของแถมหรือส่วนเกินก็ได้

ในกรณีสองหน้าที่ทั้งสองนั้น การทำงานของอายตนะก็อย่างเดียวกัน ความแตกต่างอยู่ที่เจตจำนงของมนุษย์ ซึ่งมุ่งไปที่ความรู้หรือมุ่งไปที่เวทนาสำหรับมนุษย์ปุถุชน ความสำคัญของอายตนะมักจะก้าวข้ามมาอยู่ที่หน้าที่ที่สอง คือการเสพสวยโลก จนถึงขั้นที่กลายเป็นว่าหน้าที่อย่างหนึ่งมีไว้เพียงเพื่อเป็นส่วนประกอบสนองการทำหน้าที่อย่างที่สอง หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า กระบวนการรับรู้มีไว้เพื่อรับใช้กระบวนการเสพสวยโลก หรือรับใช้กระบวนการสังสารวัฏเท่านั้นเอง ทั้งนี้เพราะปุถุชนมักใช้อายตนะเพื่อมุ่งรับรู้เฉพาะความรู้ส่วนที่จะทำให้ตนได้เสพสวยอารมณ์อร่อยของโลกเท่านั้น หาสงใจสิ่งอันพึงรู้จากนั้นไม่

ยิ่งกว่านั้น สำหรับปุถุชน แม้กระทั่งความสัมพันธ์กับโลกในภาคแสดงออกด้วยการทำ การพูด การคิดก็จะกลายเป็นการกระทำเพื่อรับใช้กระบวนการสังสารวัฏเช่นเดียวกัน คือ มุ่งทำ พูด คิด เพื่อแสวงหาและให้ได้มาซึ่งอารมณ์สำหรับเสพเสวย ยิ่งเป็นปุถุชนที่หนามากเท่าใด ความติดข้องพันพัวอยู่กับหน้าที่อย่างที่สองของอายตนะก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น จนถึงขั้นที่ว่า ชีวิตและโลกของมนุษย์วนเวียนอยู่แค่อายตนะ 6 เท่านั้นเองเท่าที่กล่าวมานี้ จึงเห็นได้ว่า แม้อายตนะ (ภายใน) 6 จะเป็นเพียงส่วนหนึ่งของขันธ และไม่ครอบคลุมทุกส่วนแห่งชีวิตมนุษย์โดยสิ้นเชิง เหมือนอย่างขันธ 5 ก็จริง แต่มันก็มีบทบาทสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ มีอำนาจกำกับวิถีชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก จนกล่าวได้ว่า ชีวิตเท่าที่มนุษย์รู้จักและดำเนินอยู่ก็คือการติดต่อกับโลกทางอายตนะเหล่านี้ และชีวิตมีความหมายต่อมนุษย์ก็ด้วยอาศัยอายตนะเหล่านี้ถ้าอายตนะไม่ทำหน้าที่แล้ว โลกก็ดับ ชีวิตก็ไร้ความหมายสำหรับมนุษย์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปุถุชนโณวาทสูตร

ในปุถุชนโณวาทสูตร พระพุทธเจ้าได้ประทานหลักการปฏิบัติแก่ท่านพระปุลณณะเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สามารถวิเคราะห์ได้ ดังนี้

อายตนะ หรือบางคนเรียกว่า “สิ่งสัมผัสรับรู้” ในการสื่อสารในชีวิตประจำวันและในการทำงานต่างๆ เราศึกษาอายตนะและใช้ประโยชน์จากอายตนะค่อนข้างน้อย ในทางพุทธจะศึกษาอายตนะค่อนข้างมาก เพราะถือว่า เป็นประตูที่นำอะไรต่อมิอะไรทั้งด้านดีและด้านเลวเข้ามาหาตัวเอง และเป็นประตูที่ส่งอะไรต่อมิอะไรออกจากตัวเราไปสู่ภายนอกเช่นกัน อายตนะ จึงเป็นเครื่องรับรู้และสิ่งรู้ อันหมายถึง แดนต่อความรู้ แบ่งออกเป็น 2 อย่าง อายตนะภายใน หมายถึง แดนต่อความรู้ฝ่ายภายในภาษาบาลี เรียกว่า “อหิมัตติกายนะ” มี 6 อย่าง คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) มานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) บางทีเรียกอายตนะภายในทั้ง 6 นี้ว่า “อินทรีย์ 6” เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง อายตนะภายนอก หมายถึง แดนต่อความรู้ ฝ่ายภายนอก ภาษาบาลี เรียกว่า “พาหิรายตนะ” มี 6 อย่าง คือ รูปะ (รูปสิ่งที่เห็น) สัททะ (เสียง) คันธะ (กลิ่น) รสชะ (รส) โภภุญญัพพะ (สัมผัสทางกาย) และฉัมมารมณ (สิ่งที่ใจนึกคิด) อายตนะภายนอกทั้ง 6 นี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อารมณ์ 6” เพราะเป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง อายตนะภายใน คือ เครื่องรับรู้ อายตนะภายนอกคือ สิ่งที่อยู่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นของเรา เป็นอายตนะภายในเป็นเครื่องรับรู้ สิ่งภายนอกที่ส่งมากระทบเป็นอายตนะภายนอก เป็นสิ่งที่รู้ เช่น ตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้รับกลิ่น ลิ้นได้รู้รส กายได้ความรู้สัมผัสเมื่อมาถูกต้อง ใจได้รับความรู้สึกนึกคิด

สำหรับคนทั่วไป ความหมายของชีวิตอยู่ที่จะนำชีวิตในทางปฏิบัติหรือการใช้ชีวิตที่เนน อยู่เป็นประจำในแต่ละวัน ซึ่งได้แก่ การติดต่อเกี่ยวข้องกับโลก สิ่งที่ทำให้ความหมายแก่ชีวิต คือ การติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกหรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า ชีวิตตามความหมายของมนุษย์ คือ ชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลก ชีวิตในทางปฏิบัติหรือชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลกได้ ซึ่งเรียกว่า “ทวาร” (ประตู, ช่องทาง) หรืออายตนะ เมื่อเราศึกษาถึงอายตนะ 6 แล้ว เรามาลองดูว่าเราจะนำไปใช้ในการบริหารงานหรือบริหารชีวิตได้อย่างไร และอายตนะก็เหมือนเครื่องวัดที่ยาก ที่จะหาเครื่องวัดอะไรมาเทียบเท่า เป็นมหัศจรรย์แห่งชีวิต แต่ข้อเสียก็มี เช่น มีจิตใจ อารมณ์ สุขภาพ มีการปรับตัวที่มากกระทบผลการใช้งานอายตนะด้วย สัตว์ก็มีการใช้อายตนะในการล่าเหยื่อ เช่น ภูในทะเลทราย จับการสั่นสะเทือนของเหยื่อในขณะที่ย่างก้าว จับทิศทาง แล้วจู่โจม สัตว์ประเภทนก นิยมใช้เสียงร้องและสีสรรของขนนก เป็นสิ่งล่อให้ตัวเมียสนใจให้มาเลือกคู่ ตัวสกั้งสกีใช้กลิ่นเหม็นในการขับไล่ศัตรู

อย่างนี้ เป็นต้น อายตนะ ที่ต่อหรือแดนหมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ๆ ว่า ทางรับรู้ แบ่งออกเป็น อายตนะภายใน หมายถึง ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน ได้แก่ ตา (จักขุ) หู (โสตตะ) จมูก (ฆานะ) ลิ้น (ชีวาหา) กาย (กาย) ใจ (มโน) ทั้ง 6 นี้เรียกอีกอย่างว่า อินทรีย์ 6 เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น จักขุ เป็นเจ้าในการเห็น เป็นต้น และอายตนะภายนอก หมายถึง ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แดนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก ได้แก่ รูป (รูปตะ) คือสิ่งที่เห็น เสียง (สัทตะ) กลิ่น (คันตะ) รส (รสตะ) สัมผัสทางกาย (โผฏฐัพพะ) อารมณ์ที่เกิดกับใจ สิ่งที่น่าคิด (ธรรมารมณ์) ทั้ง 6 นี้ เรียกทั่วไปว่า อารมณ์ 6 คือ เป็นสิ่งสำหรับให้ใจยึดหน่วงเมื่ออายตนะภายใน ซึ่งเป็นแดนรับรู้ กระทับกับอารมณ์ (อายตนะภายนอก) ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ก็จะเกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่างๆ ขึ้น เช่น ตากระทบรูป เกิดความรู้เรียกว่า เห็น หูกระทบเสียง เกิดความรู้ เรียกว่า ได้ยิน เป็นต้น ความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้เรียกว่า “วิญญาน” แปลว่า ความรู้แจ้ง คือ รู้อารมณ์ มนุษย์เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ได้ด้วยส่วนของร่างกาย และจิตใจที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจที่เรียกว่า อินทรีย์ ฉะนั้น ในพระพุทธ ศาสนาจึงเน้นการพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายและจิต อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น พัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น ฯลฯ ดังนั้น อินทรีย์จึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ดังที่ได้ตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ภิกขุวรรคว่า “สพพตถ ส วุโต ภิกขุ สพพทุกขา ปมุจจติ แปลความว่า ภิกษุผู้สารวมระวังในอินทรีย์ทั้งหมด ย่อมพ้นทุกข์ได้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 25/361/80)

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปุณโณวาทสูตรเพื่อบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ไป ตามลำดับนั้น มีวิธีการปฏิบัติแบบเดียวกันคือ การฝึกฝนให้จิตมีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติ สติก็จะ รักษาจิต ทำให้จิตมีศีล มีความสำรวมระวัง ป้องกันอกุศลธรรมได้ จิตเป็นกุศล จิตที่มีศีลจะละกิเลส อย่างหยาบได้ เมื่อฝึกฝนสติ สัมปชัญญะมากขึ้น จิตมีศีลมีความสำรวมระวังเพิ่มมากขึ้น ก็จะสงบ เบา อ่อน ปราศจากนิวรณ์ที่กั๊กมุ่นจิต เป็นสัมมาสมาธิ สามารถละกิเลสอย่างกลางได้ จิตที่มี สัมมาสมาธินั้นเป็นจิตควรแก่การพิจารณาดูกายใจให้เห็นตามความเป็นจริง เกิดปัญญาไป ตามลำดับ กิเลสที่ละเอียดสามารถละได้ด้วยปัญญา อันเป็นกระบวนการของอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา ทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ได้สมาธิ เมื่อมี สมาธิดีแล้วจะเกิดปัญญามีความเข้าใจมองเห็นถึงโทษของอวิชชา ตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพาน จนประพาสปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมบูรณ์พร้อมใช้งาน เพื่อ บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

การสำรวมหรือไม่สำรวมนั้น ไม่ใช่อยู่ที่ลูกตาหรือหู เป็นต้น ตามธรรมดา แต่จะมีได้ ต่อเมื่อเกิดการคุมสติหรือเผลอสติในขณะที่รูปมากระทบตา เป็นต้น ต่างหาก. เรื่องเป็นลำดับดังนี้ คือ เมื่อรูปมาสู่คลองจักขุภวังคจิตเป็นไปสองขณะดับไปแล้ว จึงเกิดจิตอันทำหน้าที่ยึดเอาอารมณ์ นั้น ครั้นจิตนั้นดับไปแล้ว จึงเกิดจิตที่เรียกว่า จักขุวิญญาณ, แล้วจึงเกิดจิตที่รับรู้อารมณ์, จิตที่ พิจารณาอารมณ์, จิตที่เสวยอารมณ์จนรู้รส, ต่างทำหน้าที่ทยอยกันจนเสร็จและดับไปแล้ว ก็ยังไม่ใช่ออกาสแห่งการสำรวมหรือไม่สำรวม แต่ต่อไปนี้ไป ในขณะที่แห่งชวนจิตที่แล่นไปเพราะได้รู้รสอารมณ์ แล้วนั้นแหละ หากมีความคิดที่ล่วงศีล, การเผลอสติ, ความไม่รู้เท่า, ความไม่อดทน, หรือความเกียจคร้าน เกิดขึ้นแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง นั้นแหละคือ การไม่สำรวมอินทรีย์

จึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปุณโณวาทสูตร โดยอาศัยหลักอายตนะกับการพัฒนาอินทรีย์ หรือการสำรวมอินทรีย์ การสำเนียงให้ได้ว่า เราจักเป็นผู้คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปด้วยตา ฟังเสียงด้วยหู ดมกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น รับสัมผัสด้วยกาย รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ต้องปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์เหล่านั้นไว้ รักษาสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย การสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกอย่างไว้ ด้วยหวังว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้อีกคิด นี้ก็ขึ้นเองในใจ อย่างทำความรักใคร่พอใจยินดี หรือความโกรธเคืองหงุดหงิดยินร้าย ให้เกิดขึ้นในใจของตนได้

บทสรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในพระพุทธศาสนา คือ สติที่ตั้งมั่นใน สติที่เข้าไปตั้งมั่นโดยพิจารณาเห็นกาย สติที่เข้าไปตั้งมั่นโดย พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา จัดเป็นกาวนามยปัญญา เพื่อทำความเข้าใจไปแห่งทุกข์ทั้งหลาย การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

หลักธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในปุณโณวาทสูตร ได้แก่หลักอายตนะ เป็นอารมณ์วิปัสสนา อารมณ์ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วน อารมณ์ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เมื่ออารมณ์ทั้งสองเกิดผัสสะ จึงเกิดเวทนาขึ้น พร้อมกับการรับรู้ อารมณ์ ที่เกิดจากอายตนะภายในและภายนอก อายตนะในฐานะหลักการรับรู้ เกี่ยวข้องโดยตรงกับทุกๆ วิวัฒนาการของชีวิต ทั้งการดำเนินชีวิตและจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต ล้วนต้องอาศัย อายตนะในฐานะหลักการรับรู้โลก เป็นเครื่องติดต่อดสื่อสาร รวมถึงการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่เป็นไปในทางเกิดทุกข์และดับทุกข์ กระบวนการทำงานตามหน้าที่ของอายตนะในฐานะหลักการรับรู้โลก จึงถือเป็นกลไกหลักของชีวิต อันก่อให้เกิดพลังแห่งการขับเคลื่อนชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิต รวมถึงทิศทางในการนำชีวิตมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการอีกด้วย ดังนั้น หน้าที่สำคัญของมนุษย์ทุกคนก็คือ การพัฒนาศักยภาพของตน โดยอบรมฝึกฝนให้เป็นผู้มีสติปัญญา สามารถรู้เท่าทัน และควบคุมอายตนะในฐานะหลักการรับรู้โลก อันเป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้และเป็นทางแยก ระหว่างกุศลและอกุศลให้ได้ ดำเนินชีวิตสัมพันธ์กับโลกไปตามวิถีแห่งธรรมชาติ อย่างไม่ขัดแย้งและถูกต้องตามความเป็นจริง อันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์กับสรรพสิ่งทั้งปวงบนโลกนี้

การปฏิบัติวิปัสสนาในปุณโณวาทสูตร เป็นการดับทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา คือนิพพาน การที่จะถึงมรรคผลนิพพานได้ ก็ต้องเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดภูมิของวิปัสสนา โดยพิจารณาอายตนะภายในและภายนอกในความเป็นไตรลักษณ์ คือ ความเป็นอนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา เมื่อกำหนดความเป็นพระไตรลักษณ์แล้วยังต้องพิจารณาอายตนะในความเป็นกาล คืออดีต ปัจจุบัน อนาคตกาลที่เป็นอดีต กาลที่เป็นปัจจุบันและกาลที่เป็นอนาคต เมื่อเรากำหนดเห็นอายตนะเช่นนี้เราย่อมเห็นความเป็นคุณและความเป็นโทษของอายตนะภายในและภายนอกกว่ามีความเป็นคุณเป็นโทษ ในขณะที่เรากำหนดอายตนะในความเป็นคุณเป็นโทษอยู่ เราก็ย่อมพิจารณาเห็นสภาวะธรรมที่เกี่ยวกับอายตนะปรากฏเกิดขึ้นพร้อมด้วย

เอกสารอ้างอิง

- พร รัตนสุวรรณ. (2545). *คู่มือการฝึกอาานาปานัสสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ*
เข้า – ออก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2552). *ปฏิจสมุปปาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร. แปลเรียบเรียง*
โดย พระคันธสาราวินวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

