

๒๗. โภชนะมัตตัตถุญตาแห่งอาหาร

Nutriments with the Moderation in Eating

By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network, 2015

ความสำคัญของบทความ

ในคำกล่าวที่ว่า “**ธรรมชาติทั้งหลายเป็นครู**” นั้น เป็นวาทะที่ถูกต้องไม่ผิดในการปฏิบัติธรรม เพราะการเห็นแจ้งในธรรมชาติได้ ย่อมเกิดจาก “**ปัญญาเห็นธรรม-ดวงตาเห็นธรรม**” ตามหลักปฏิจักษุสัมปทา คือ “**กฏธรรมชาติ**” นอกจากนั้น ย่อมเกิดปัญญาคมชัดในการเข้าใจถึง “**ธรรมชาตินามรูปโดยไตรลักษณ์**” แล้วหวนกลับมาพิจารณาถึงสภาพแวดล้อม “**ธรรม-สภาวะธรรม-ปรากฏการณ์**” โดยนัยหมายถึง “**ปรมัตถสังขละ**” ด้วยสำคัญใน “**ธรรมตามสภาพสูงสุด-ปัญญาวิมุตติ**” ที่น้อมนำไปเกิด “**จิตตามสภาพสูงสุด-เจโตวิมุตติ**” อันเกิดจากการเป็น “**ผู้มีสมาธิ-ผู้ไม่หวั่นไหว-ผู้ไม่ฟุ้งซ่าน**” ซึ่งมีรากฐานสำคัญจาก “**อธิจิตต์**” ที่ประกอบด้วยองค์มรรค ๓ ได้แก่ “**สัมมาวายามะ**” ด้วยการเจริญสัมมัปปธาน ๔ (๒) “**สัมมาสติ**” ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (๓) “**สัมมาสมาธิ**” ด้วยการเจริญฌาน ๔ ในขั้นนี้ เรียกว่า “**จิตปราศจากนิวรณ์**” คือ ไม่มี กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉณา อวิชชา อรติ และ อกุศลธรรมทั้งปวง ฉะนั้น ในการพิจารณาสภาวะธรรมในกรรมฐาน จึงเป็นความถูกต้อง ไม่เกิดวิปัสสนา ไม่ว่าจะ เป็น สัตถุวิปัสสนา จิตวิปัสสนา หรือ ทิฏฐิวิปัสสนาก็ตาม กล่าวคือ ได้กลายเป็นบุคคลที่เข้าใจธรรมชาติแห่งสรรพสิ่งได้ง่าย รู้เร็ว รู้วิธีกำจัดสิ่งที่ไม่ดี ไม่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ที่จะกลายเป็นอุปสรรคในกายภาคน้ำในการปฏิบัติธรรม คือ “**รู้จักประมาณตน**” โดยดำเนินชีวิตตามคลองธรรม “**มัชฌันตธรรมปฏิบัติ**” นั่นคือ เกิดความเข้าใจเรื่องการบริโภคอาหารอันเป็น “**คำข้าว**” ว่ามีความหมายที่สำคัญลึกซึ้งต่อชีวิตและร่างกายอย่างไร คือ รู้จักประมาณในการกินอันเป็นสารประโยชน์ต่อตนเอง คือ “**โภชนะมัตตัตถุญตา**” จนพิจารณาเห็น “**คำข้าวทำให้เกิดราคะในกามคุณทั้ง ๕**” อันนำไปสู่ “**ความยึดมั่นแห่งอุปาทาน ๔**” อย่างเช่น “**ตัณหาปณิธิ-วิปัสสนนิमित-อัตตกนิเวส**” ซึ่งธรรมเหล่านี้ จะถูกกำจัดให้สิ้นไปได้ด้วยความเข้าใจใน “**ธรรมชาตินามรูปโดยไตรลักษณ์**” เมื่อกรรมฐานเจริญและก้าวหน้าขึ้นไปสู่ภูมิแห่งโลกุตตระ “**อริยมรรค ๔-มัคคญาณ**” พร้อมด้วย “**อริยมรรคมีองค์ ๘**” เมื่อนั้นย่อมเป็นผู้มีปริชาสามารถเข้าถึง “**ภูมิแห่งอริยสัจ ๔**” ได้เช่นกัน ไม่ได้เข้าใจในธรรมที่แยกออกเป็นอิสระจากธรรมอื่นๆ ทั้งหลาย มองเห็นธรรมทั้งหลายเป็นแบบองค์รวมด้วยทำ “**โยนิโสมนสิการ**” คือ การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออก พิเคราะห์หัดดูด้วยปัญญา ที่คิดเป็นระเบียบ และโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย อย่างเช่นเข้าใจ “**กวมพิงการอาหาร**” หมายถึง “**อาหารคือคำข้าว**” ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อกำหนดรู้กวมพิงการอาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ “**ราคะ**” ที่เกิดจากเบญจกามคุณได้ด้วย จึงน้อมนำข้อธรรม “**โภชนะมัตตัตถุญตา**” มาใช้ได้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อชีวิตร่างกายด้วยธรรม.



บทความที่ ๒๗ ประจำปี ๒๕๕๘ – โภชนมัตตัญญุตานแห่งอาหาร

ธรรมเครื่องแสดงสภาวะแห่งกองชีวิตนั้น คือ “เบญจขันธ์-ขันธ์ ๕” [Five Aggregates] และมักนิยมเรียกว่า “นามรูป” [นามกาย-รูปกาย] หรือ “สังขารทั้งหลาย” ในการอธิบายภาวะจิตหรือสภาวะธรรมทั้งหลายเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งหมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม ทั้ง ๕ หมวด ที่ประชุมกันเข้าเป็น “หน่วยรวม” [United Unit] ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นต้น หรือส่วนประกอบ ๕ อย่าง ที่รวมเข้าเป็นชีวิต ฉะนั้น ในการเจริญภาวนานั้น คือ การพิจารณาการเกิด การตั้งอยู่ การดับเสื่อมไปของ “นามรูปแห่งขันธ์ทั้ง ๕” นี้เอง แต่โดยนัยแล้ว ให้พิจารณาไตรตรองให้เห็น “สามัญลักษณะแห่งนามรูปโดยไตรลักษณ์” หรือเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความตั้งมั่นถูกต้องแห่งธรรม ที่หมายถึง “ธรรมจลิตี” หรือ “ธรรมนิยาม ๓” ด้วยกระบวนการคิดที่รู้แจ้งตามที่เป็นจริง ซึ่งเป็นความจริงที่ปรากฏในธรรมชาติตาม “กำหนดธรรมดา-กฎธรรมชาติ” นั่นคือ (๑) เมื่อนามรูปเกิดขึ้น ย่อมพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง คือ ไม่เที่ยงจริง “อนิจจตา” กล่าวคือ “สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง” (๒) เมื่อนามรูปดำรงตั้งอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นความทุกข์ คือ ความทุกข์จริง “ทุกขตา” และ (๓) เมื่อนามรูปดับเสื่อมไป ย่อมพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตน คือ ความไม่ใช่ตัวตนจริง “อนัตตตา” ฉะนั้น จึงพิจารณาถึงอริยสัจธรรมอันเป็นการลงความเห็นเป็นข้อสรุปแห่งทฤษฎีที่ว่า (๑) “เบญจขันธ์-ขันธ์ ๕” ย่อมเป็นนามรูปคือสภาวะธรรมที่ก่อตัวขึ้นด้วย “อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์” อันเป็นกองทุกข์แห่งชีวิต ที่เรียกว่า “สังสารทุกข์แห่งภวจักร” (๒) “เบญจขันธ์-ขันธ์ ๕” ย่อมเป็นนามรูปคือสภาวะธรรมที่ก่อตัวขึ้นด้วย “อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์” อันเป็นกองทุกข์แห่งชีวิต ที่เกิดจาก “อวิชชา” เป็นต้นเหตุของทุกข์ หรือมีรากเหง้ามาจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้แก่ “โลภะ-โทสะ-โมหะ” ประกอบด้วย “อวิชชา-ตัณหา-อุปาทาน” จนเกิด ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ แล้วตามพร้อมด้วย “โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โถมันส-อุปายาส” และ (๓) “เบญจขันธ์-ขันธ์ ๕” ย่อมเป็นนามรูปคือสภาวะธรรมที่ก่อตัวขึ้นด้วย “อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์” อันเป็นกองทุกข์แห่งชีวิต เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง “สังขตะ-สังขตธรรม” [สังขารทั้งปวง] ที่ประกอบด้วย “สังขธรรมแห่งชีวิต โดยไตรลักษณ์ ธรรมจลิตี ยถาภูตธรรม หรือธรรมนิยาม” [อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา] อย่างแท้จริง เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีปัญญาเห็นธรรมแห่งนามรูปโดยไตรลักษณ์ได้นั้น ย่อมเกิด “ปัญญาวิปัสสนา-วิปัสสนาญาณ-ญาณในวิปัสสนา” อันเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญยิ่งยวด ที่เรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ” ได้แก่ หมวดที่ ๑ คือ ขันธ์ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ [ความรู้แจ้งในขันธ์ ๕ คือ “อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”] ซึ่งกำหนดรู้ได้ด้วย “นามรูปปริจเฉทญาณ-ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ” หมวดที่ ๒ คือ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ ปฏิจสมุปบันนธรรม [ความรู้แจ้งในสาเหตุแห่งทุกข์ คือ “สังสารทุกข์-สังสารวัฏฏ์”] ซึ่งกำหนดรู้ได้ด้วย “ปัจจยปริคคญาณ-จุตูปาตญาณ-ทิพพจักขุญาณ” และ หมวดที่ ๓ คือ อริยสัจ ๔ [ความรู้แจ้งแห่งการดับทุกข์ คือ “อริยมรรค” = มรรค ๔ กับ มรรคมืองค์ ๘] ซึ่งกำหนดรู้ได้ด้วย “สัมมสนญาณ-วิปัสสนาญาณ ๘-มัคคญาณ-อาสวักขญาณ” ดังนั้น ให้พิจารณาในเนื้อหาสาระสำคัญของ “นามรูปแห่งขันธ์ ๕” ดังรายละเอียดต่อไปนี้



(๑) “รูปจันท์” [Corporeality] กอจรูป ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พุทธิกรรม และคุณสมบัติต่างๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ นั่นคือ “รูป ๒๘” ได้แก่ (๑) “มหาภูตรูป ๔-ธาตุ ๔” กับ (๒) “อุปาทายรูป ๒๔” ดังนี้

(๑) “มหาภูตรูป ๔-ภูตรูป ๔” หมายถึง รูปใหญ่ รูปต้นเดิม คือ “ธาตุ ๔” ได้แก่ ปฐวี-อาโป-เตโช-และ-วาโย ที่เรียกสามัญว่า “ดิน-น้ำ-ไฟ-ลม” ซึ่งจะใช้ให้สำเร็จประโยชน์ ในการเจริญกรรมฐาน แต่ในความหมายที่แท้จริง [ปรหมัตตัจจะ] ธาตุเหล่านี้เป็น สภาวะพื้นฐานที่มีอยู่ในรูปธรรมทุกอย่าง เช่น ปฐวีธาตุ คือ “ดิน” นั้น มีอยู่ในรูปธรรมตามธรรมชาติ หรือแม้แต่ “อาโปธาตุ” คือ “น้ำ” ก็เป็นสภาวะที่สัมผัสด้วยกายไม่ได้ [เราไม่สามารถรับรู้เอาโปธาตุด้วยประสาททั้ง ๕ แต่ธาตุทั้ง ๔ เป็น “สุขุมรูป” ที่รู้ด้วย “มโน”] และ “อาโป” นั้นก็มีอยู่ในรูปธรรมทั่วไป แม้แต่ในก้อนหินแข็ง ในก้อนเหล็กก้อน และในแผ่นพลาสติก ดังนี้ เป็นต้น ดังนั้น จึงนิยมจำแนก “ธาตุ ๔” ตามความหมายที่ใช้ในระดับต่างๆ ดังนี้ (๑) เป็นธาตุในความหมายที่แท้ โดยลักษณะ [ลักษณะ] (๒) ธาตุในสภาพมีสิ่งประกอบปรุงแต่งที่มนุษย์เข้าถึงเกี่ยวข้องตลอดจนใช้งานใช้การซึ่งถือเป็นธาตุอย่างนั้นๆ ตามลักษณะเด่นที่ปรากฏ [สสัมภาร] (๓) ธาตุในความหมายที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน [นิमित-อารมณ์] และ (๔) ธาตุในความหมายตามที่สมมติเรียกกัน [สมมติ] ดังต่อไปนี้

(๑) ปฐวีธาตุ ๔ อย่าง คือ (๑) “ลักษณะปฐวี” ปฐวีโดยลักษณะ ได้แก่ ภาวะแข็งแรงแผ่ไป เป็นที่ตั้งอาศัยให้ปรากฏตัวของประจากรูปที่เกิดร่วม หรือเรียกว่า ปรหมัตตปฐวี-กักขพปฐวี (๒) “สสัมภารปฐวี” ปฐวีโดยพร้อมด้วยเครื่องประกอบภายในกาย เช่น ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง ภายนอกกาย เช่น ทอง-เงิน-เหล็ก-กรวด-หิน-ดิน-ทราย-ศิลา-ภูเขา (๓) “อารัมมณปฐวี” ปฐวีโดยเป็นอารมณ์ คือ “ดินเป็นอารมณ์ในกรรมฐาน” โดยเฉพาะมุ่งเอา “ปฐวีกสิณ” ที่เป็น “ปฏิภาคนิมิต” หรือเรียกว่า นิมิตตปฐวี-กสิณปฐวี (๔) “สมมติปฐวี” ปฐวีโดยสมมติเรียกกันไปตามที่ตกลงบัญญัติ [สมมติตัจจะ] เช่น ที่นับถือแผ่นดินเป็นเทวดา เรียกว่า แม่พระธรณี หรือเรียกว่า บัญญัติปฐวี

(๒) อาโปธาตุ ๔ อย่าง คือ (๑) “ลักษณะอาโป” อาโปโดยลักษณะ ได้แก่ ภาวะไหลซ่าน เือบอาบ ซาบซึม เกาะกุม หรือเรียกว่า ปรหมัตตอาโป (๒) “สสัมภารอาโป” อาโปโดยพร้อมด้วยเครื่องประกอบภายในกาย เช่น ดี-เสมหะ-หนอง-เลือด-เหงื่อ ภายนอกกาย เช่น น้ำดื่ม-น้ำชา-น้ำยา-น้ำผลไม้-น้ำฝน-น้ำผึ้ง-น้ำตาล-ห้วยละหาน-แม่น้ำ-คลอง-บึง (๓) “อารัมมณอาโป” อาโปโดยเป็นอารมณ์ คือ “น้ำที่เป็นนิमितในกรรมฐาน” หรือเรียกว่า นิมิตตอาโป-กสิณอาโป (๔) “สมมติอาโป” อาโปโดยสมมติเรียกกันไปตามที่ตกลงบัญญัติ เช่น ที่นับถือ น้ำเป็นเทวดา เรียกว่า แม่พระคงคา-พระพิรุณ เป็นต้น หรือเรียกว่า บัญญัติอาโป



(๓) **เตโชธาตุ ๔** อย่าง คือ (๑) **“ลักษณะเตโช”** เตโชโดยลักษณะ ได้แก่ สภาวะที่ร้อน ความร้อน ภาวะที่แผดเผา สภาวะที่ทำให้ย่อยสลาย หรือเรียกว่า **ปรมัตตเตโช** (๒) **“สัมภารเตโช”** เตโชโดยพร้อมด้วยเครื่องประกอบ ภายในกาย เช่น **ไอร้อนของร่างกาย-ไฟที่เผาผลาญย่อยอาหาร-ไฟที่ทำให้ทรุดโทรม** ภายนอกกาย เช่น **ไฟถ่าน-ไฟฟืน-ไฟน้ำมัน-ไฟป่า-ไฟหญ้า-ไฟฟ้า-ไอแดด** (๓) **“อารัมมณเตโช”** เตโชโดยเป็นอารมณ์ คือ **“ไฟที่เป็นนิमितในกรรมฐาน”** หรือเรียกว่า **นิमितเตโช-กสิณเตโช** (๔) **“สมมติเตโช”** เตโชโดยสมมติเรียกกันไปตามที่ตกลงบัญญัติ เช่น **ที่นับถือไฟเป็นเทวดา** เรียกว่า **แม่พระเพลิง-พระอัคนีเทพ** เป็นต้น หรือเรียกว่า **บัญญัติเตโช**

(๔) **วาโยธาตุ ๔** อย่าง คือ (๑) **“ลักษณะวาโย”** วาโยโดยลักษณะ ได้แก่ สภาวะที่สั้นไหว คำจูน เครื่องดึง หรือเรียกว่า **ปรมัตตวาโย** (๒) **“สัมภารวาโย”** วาโยโดยพร้อมด้วยเครื่องประกอบ ภายในกาย เช่น **ลมหายใจ-ลมในท้อง-ลมในไส้-ลมหนาว-ลมเรอ** ภายนอกกาย เช่น **ลมพัด-ลม-ลมสุบยางรถ-ลมเป่าไฟให้โชน-ลมร้อน-ลมหนาว-ลมพายุ-ลมฝน-ลมเหนือ-ลมใต้** (๓) **“อารัมมณวาโย”** วาโยโดยเป็นอารมณ์ คือ **“ลมที่เป็นนิमितในกรรมฐาน”** หรือเรียกว่า **นิमितวาโย-กสิณวาโย** (๔) **“สมมติวาโย”** วาโยโดยสมมติเรียกกันไปตามที่ตกลงบัญญัติ เช่น **ที่นับถือลมเป็นเทวดา** เรียกว่า **พระมารุต-พระพาย** เป็นต้น หรือเรียกว่า **บัญญัติวาโย**

(๒) **“อุปาทาหารูป ๒๔”** [อุปาทาหารูป ๒๔] หมายถึง **รูปอาศัย รูปที่เป็นไปโดยอาศัยมหาภูตทั้ง ๔ รูปที่** เกิดสืบเนื่องจากมหาภูต **อาการของภูตรูป หรือ คุณและอาการแห่งมหาภูต** ดังนี้

(๑) **“ประสาท ๕-ปสาทรูป ๕”** คือ รูปที่เป็นประสาทสำหรับรับอารมณ์ ได้แก่ **จักขุ-ตา โสต-หู ฆานะ-จมูก ชิวหา-ลิ้น กาย-กายสัมผัส มโน-ใจ**

(๒) **“โคจรรูป ๕-วิสัยรูป ๕”** [รูปที่เป็นอารมณ์] คือ รูปที่เป็นอารมณ์หรือแดนรับรู้ของอินทรีย์ ได้แก่ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** [โผฏฐัพพะไม่นับเข้าจำนวน เพราะตรงกับปฏิวัติเตโชวาโย ซึ่งเป็นมหาภูตรูป]

(๓) **“ถารูป ๒”** คือ รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ ได้แก่ **อิตถิภาวะ-ความเป็นหญิง และ ปุริสภาวะ-ความเป็นชาย**

(๔) **“หทัยรูป ๑”** คือ รูปคือหทัย ได้แก่ **หทัยวัตถุ-หัวใจ**

(๕) **“ชีวิตรูป ๑”** คือ รูปที่เป็นชีวิต ได้แก่ **ชีวิตินทรีย์-ภาวะที่รักษารูปให้เป็นอยู่**

(๖) **“อาหารรูป ๑”** คือ รูปคืออาหาร ได้แก่ **กวางพิการาหาร-อาหารที่กินเกิดเป็น โอลาหรือคำข้าว**

(๗) **“ปริจเฉทรูป ๑”** คือ รูปที่กำหนดเทศะ ได้แก่ **อากาศธาตุ-ช่องว่าง**

(๘) **“วิญญูติรูป ๒”** คือ รูปคือการเคลื่อนไหวให้รู้ความหมาย ได้แก่ **กายวิญญูติ-เคลื่อนไหว** กายให้รู้ความ **วจีวิญญูติ-เคลื่อนไหววาจา** ให้รู้ความ คือพูด

(๙) **“วิการรูป ๕”** คือ อาการดัดแปลงต่างๆ รูปคืออาการที่ดัดแปลงทำให้แปลกให้พิเศษได้



ได้แก่ สหุตา-ความเบา มหุตา-ความอ่อน กัมมัฏญตา-ความควรแก่งาน [อีก ๒ คือ วิญญูติ
รูป ๒ นั้นเอง ไม่นับอีก]

(๑๐) “ลักษณะรูป ๔” คือ รูปคือลักษณะหรืออาการเป็นเครื่องกำหนด ได้แก่ อุปยะ-ความเติบโต
ขึ้นได้ สันตติ-สืบต่อได้ ชรตา-ทรุดโทรมได้ อนิจจตา-ความสลายไม่ยั่งยืน [นับโคจรรูป
เพียง ๔ วิการรูปเพียง ๓ จึงได้ ๒๔]

(๒) “เวทนาขั้น” [Feeling] กองเวทนา ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ แต่
อย่างไรก็ตาม ให้พิจารณาถึง “เวทนา ๒-เวทนา ๓-เวทนา ๕-เวทนา ๖” ดังนี้

“เวทนา ๒” หมายถึง การเสวยอารมณ์ ได้แก่

- (๑) “กายิกเวทนา” (เวทนาทางกาย)
- (๒) “เจตสิกเวทนา” (เวทนาทางใจ)

“เวทนา ๓” หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึกของอารมณ์ ได้แก่

- (๑) “สุขเวทนา” ความรู้สึกสุข สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม
- (๒) “ทุกข์เวทนา” ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม
- (๓) “อทุกขมสุขเวทนา” ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า “อุเบกขา
เวทนา”

“เวทนา ๕” หมายถึง การเสวยอารมณ์ เรียกเต็มมี “อินทรีย์” ต่อท้ายทุกคำ จัดอยู่ใน “อินทรีย์
๒๒” ได้แก่

- (๑) “สุข” ความสุข ความสบายทางกาย
- (๒) “ทุกข์” ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย
- (๓) “โสมนัส” ความแหม่นซึ้งสบายใจ สุขใจ
- (๔) “โทมนัส” ความเสียใจ ทุกข์ใจ
- (๕) “อุเบกขา” ความรู้สึกเฉยๆ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อทุกขมสุขเวทนา”

“เวทนา ๖” หมายถึง การเสวยอารมณ์ โดยให้พิจารณารวมถึง “สัมผัส ๖-ผัสสะ ๖” ได้แก่

- (๑) “จักขุสัมผัสสชาเวทนา” เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา
- (๒) “โสตสัมผัสสชาเวทนา” เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู
- (๓) “ฆานสัมผัสสชาเวทนา” เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก
- (๔) “ชีวหสัมผัสสชาเวทนา” เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น
- (๕) “กายสัมผัสสชาเวทนา” เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย
- (๖) “มนโณสัมผัสสชาเวทนา” เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ



“สัมผัส ๖-ผัสสะ ๖” [Contact] หมายถึง ความกระทบ ความประจวบกันแห่ง (๑) อายตนะภายใน ๖-อินทรีย์ ๖ (๒) อายตนะภายนอก ๖-อารมณ์ ๖ [ซึ่งเรียกรวมว่า “อายตนะ ๑๒”] และ (๓) วิญญาณ ๖ ได้แก่

- (๑) “จักขุสัมผัส” ความกระทบทางตา คือ “ตา + รูป + จักขุวิญญาณ”
- (๒) “โสตสัมผัส” ความกระทบทางหู คือ “หู + เสียง + โสตวิญญาณ”
- (๓) “ฆานสัมผัส” ความกระทบทางจมูก คือ “จมูก + กลิ่น + ฆานวิญญาณ”
- (๔) “ชีวหาสัมผัส” ความกระทบทางลิ้น คือ “ลิ้น + รส + ชิวหาวิญญาณ”
- (๕) “กายสัมผัส” ความกระทบทางกาย คือ “กาย + โผฏฐัพพะ + กายวิญญาณ”
- (๖) “มโนสัมผัส” ความกระทบทางใจ คือ “ใจ + ธรรมารมณ์ + มโนวิญญาณ”

(๓) “สัญญาขันธ์” [Perception] กองสัญญา ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้ ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ ๖ เช่นว่า ชาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น นั่นคือ “สัญญา ๖” ดังนี้

“สัญญา ๖” หมายถึง ความกำหนดได้หมายรู้ ความหมายรู้อารมณ์ ความจำได้หมายรู้ ได้แก่

- (๑) “รูปสัญญา” ความหมายรู้อารมณ์รูป เช่นว่า ดำ แดง เขียว ชาว เป็นต้น
- (๒) “สีททสัญญา” ความหมายรู้เสียง เช่นว่า ดัง เบา ทุ่ม แหลม เป็นต้น
- (๓) “กลิ่นสัญญา” ความหมายรู้กลิ่น เช่นว่า หอมเหม็น เป็นต้น
- (๔) “รสสัญญา” ความหมายรู้รส เช่นว่า หวาน เปรี้ยว ขม เค็ม เป็นต้น
- (๕) “โผฏฐัพพสัญญา” ความหมายรู้สัมผัสทางกาย เช่นว่า อ่อน แข็ง หยิบ ละเอียด ร้อน เย็น เป็นต้น
- (๖) “ธัมมสัญญา” ความหมายรู้อารมณ์ทางใจ เช่นว่า งาม น่าเกลียด เทียง ไม่เทียง เป็นต้น

(๔) “สังขารขันธ์” [Mental Formations] กองสังขาร ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ คุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล อัปยากฤต ที่เรียกว่า “สังขาร ๓” กับ “อภิสังขาร ๓” ดังนี้

“สังขาร ๓” [Formation] หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่ง สังขารในหมวดนี้ มักมาในเรื่องที่เกี่ยวกับ “สัญญาเวทิตนโรธ” ว่าผู้เข้านิโรธสมาบัตินี้ วิจิสังขาร กายสังขาร และจิตตสังขาร ดับไปตามลำดับ ได้แก่

- (๑) “กายสังขาร” สภาพที่ปรุงแต่งกาย ได้แก่ อัสสาสะ ปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้าออก
- (๒) “วจีสังขาร” สภาพที่ปรุงแต่งวาจา ได้แก่ วิตกและวิจารณ์
- (๓) “จิตตสังขาร” สภาพที่ปรุงแต่งใจ ได้แก่ สัญญาและเวทนา



“สังขาร ๓” [Volition] หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่ง ธรรมมีเจตนาเป็นประธานอันปรุงแต่งการกระทำ สัตถเจตนาหรือเจตนาที่แต่งกรรมสังขารในหมวดนี้ ได้ในความหมายของคำว่า “สังขาร” ในปัจจุสมุปบาท ได้แก่

- (๑) “กายสังขาร” สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย ได้แก่ กายสัตถเจตนา คือ ความจงใจทางกาย
- (๒) “วจีสังขาร” สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา ได้แก่ วจีสัตถเจตนา คือ ความจงใจทางวาจา
- (๓) “จิตตสังขาร-มโนสังขาร” สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ ได้แก่ มโนสัตถเจตนา คือ ความจงใจทางใจ

“อภิสังขาร ๓” [Volitional Formation] หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่ง ธรรมมีเจตนาเป็นประธานอันปรุงแต่งผลแห่งการกระทำ เจตนาที่เป็นตัวการในการทำกรรม อภิสังขารนี้ เป็นความหมายของสังขารในหลักปัจจุสมุปบาท ได้แก่

- (๑) “ปุญญาภิสังขาร” อภิสังขารที่เป็นบุญ สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายดี ได้แก่ กุศลเจตนาที่เป็นกามาวจรและรูปาวจร
- (๒) “อปุญญาภิสังขาร” อภิสังขารที่เป็นปฏิบัติต่อบุญคือเป็นบาป สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายชั่ว ได้แก่ อกุศลเจตนาทั้งหลาย
- (๓) “อานัญญาภิสังขาร” อภิสังขารที่เป็นอานัญญา สภาพที่ปรุงแต่งภพอันมั่นคงไม่หวั่นไหว ได้แก่ กุศลเจตนาที่เป็นอรุปาวจร 4 หมายเอาภาวะจิตที่มั่นคงแน่วแน่ด้วยสมาธิแห่งจตุตถฌาน

“เจตนา ๖-สัตถเจตนา ๖ หมวด” [Volition] หมายถึง ความจงใจ ความตั้งใจ ความจำนง ความแสวงหาอารมณ์ เรียกเต็มตามศัพท์ว่า “เจตนากาย-สัตถเจตนา ๖” ได้แก่

- (๑) “รูปสัตถเจตนา” ความจำนงรูป
- (๒) “สัททสัตถเจตนา” ความจำนงเสียง
- (๓) “คันธสัตถเจตนา” ความจำนงกลิ่น
- (๔) “รสสัตถเจตนา” ความจำนงรส
- (๕) “โผฏฐัพพสัตถเจตนา” ความจำนงโผฏฐัพพะ
- (๖) “ธัมมสัตถเจตนา” ความจำนงธรรมารมณ์



(๕) “**วิญญูณขั้น**” [Consciousness] กองวิญญูณ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ มีการเห็น การ ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สีกกายสัมผัส และ รู้ความนึกคิด ที่เรียกว่า “**วิญญูณ ๖**” ดังนี้

“**วิญญูณ ๖**” หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ได้แก่

- (๑) “**จักขุวิญญูณ**” ความรู้อารมณ์ทางตา คือ รู้รูปด้วยตา-เห็น
- (๒) “**โสตวิญญูณ**” ความรู้อารมณ์ทางหู คือ รู้เสียงด้วยหู-ได้ยิน
- (๓) “**ฆานวิญญูณ**” ความรู้อารมณ์ทางจมูก คือ รู้กลิ่นด้วยจมูก-ได้กลิ่น
- (๔) “**ชีวาวิญญูณ**” ความรู้อารมณ์ทางลิ้น คือ รู้รสด้วยลิ้น-รู้รส
- (๕) “**กายวิญญูณ**” ความรู้อารมณ์ทางกาย คือ รู้โผฏฐัพพะด้วยกาย-รู้สีกกายสัมผัส
- (๖) “**มโนวิญญูณ**” ความรู้อารมณ์ทางใจ คือ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ-รู้ความนึกคิด

นอกจากนี้ “**วิญญูณขั้น**” ยังรวมถึง “**จิต ๘๘**” [เวทนาขั้น-สัญญาขั้น-สังขารขั้น = กองเจตสิก-เจตสิก ๕๒ คือ ลักษณะอาการของจิต] โดยจำแนกจิตออกตามภูมิประเภทเป็น ๔ ภูมิ ดังนี้

- (๑) กามาวจรจิต ๕๔ [ศีล-อริสัจตสิกขา]
- (๒) รูปาวจรจิต ๑๕ [สมาธิ-อริจิตตสิกขา]
- (๓) อรูปาวจรจิต ๑๒ [สมาธิ-อริจิตตสิกขา]
- (๔) โลกุตตรจิต ๘ [ปัญญา-อริปัญญาสิกขา]

เพราะฉะนั้น เพื่อให้เกิดความรู้ชัดแจ้งในส่วนที่เป็น “**นามธรรม-นามขั้น**” เกี่ยวกับ “**เบญจขั้น-ขั้น ๕**” อย่างละเอียดลึกซึ้ง จึงควรทำความเข้าใจและจดจำรายละเอียดเนื้อหาส่วนที่เป็น “**จิต ๘๘**” กับ “**เจตสิก ๕๒**” ทั้งหมดด้วย ซึ่งหมายถึง “**วิญญูณขั้น**” คุราละเอียดในพจนานุกรมพุทธศาสตร์

ให้ทบทวนเนื้อหาสาระสำคัญของ “**เบญจขั้น-ขั้น ๕**” โดยแยกพิจารณาให้เห็น “**ธรรม ๒**” คือ (๑) “**รูปธรรม**” ซึ่งหมายถึง ธรรมที่เกี่ยวข้องกับ “**ร่างกาย-รูปร่าง-หน้าตา-ทรวดทรง-สีระทางกายภาค**” นั่นคือ “**รูป ๒๔**” ได้แก่ “**มหาภูต ๔**” กับ “**อุปาทายรูป ๒๐**” และ (๒) “**นามธรรม**” ซึ่งหมายถึง ธรรมที่เกี่ยวข้องกับ “**จิตใจ-นิสัยใจคอ-อุปนิสัย-พื้นจิต-จิตตสันดาน-จิตวิญญูณ**” ได้แก่ “**จิต ๘๘**” กับ “**เจตสิก ๕๒**” ให้หวนนึกคิดถึงการปรากฏจริงของหน่วยรวมแห่งชีวิต คือ “**ตัวตนของตนเอง**” ซึ่งหมายถึง “**นามรูปแห่งขั้น ๕**” นี้ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับคำว่า “**เกิด-ตั้งอยู่-เสื่อม-ดับไป**” ไม่ว่าจะความจริงทั้งทางฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม เพื่อให้เข้าใจการรู้แจ้งแทงตลอดใน “**สังขาร-สังขารธรรม**” หรือเรียกอีกอย่างว่า “**สังขตะ-สังขตธรรม**” คือ ความเข้าใจถูกต้องถึงสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่เป็นจริงตามสภาพแห่งธรรมชาติ แต่กระบวนกรคิดดังกล่าวนี้ เป็น “**ความนึกคิดในใจ-ธรรมารมณ์-จิตภาพ**” คือ ลักษณะทั่วไปของจิตที่แสดง



ให้เห็นเด่นชัด หรือวิสัยสามารถของจิตที่เกิดตามสภาพจริง นั่นคือ “การเห็นแจ้งในนามรูปโดยไตรลักษณ์” ซึ่งเป็น “การเห็นสามัญลักษณ์ะ-ธรรมฐิติ-ธรรมนิยาม” ด้วยข้อสรุปทั่วไปที่ว่า:-

- (๑) “สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง” ด้วยการพิจารณาสภาวธรรมด้วย “อนิจจานุปัสสนา” เพื่อถอน “วิปลาสนิमित” ความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายที่เป็นมารยาในโลกธรรม ความนึกคิดที่ผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง คือ “ทิฏฐิ ๒” หมายถึง ความเห็นผิด ได้แก่ “สัสสตทิฏฐิ” ความเห็นว่าเที่ยง ความเห็นว่ามิอึดตาและโลกซึ่งเที่ยงแท้ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป กับ “อุจเฉททิฏฐิ” ความเห็นว่าขาดสูญ ความเห็นว่ามิอึดตาและโลกซึ่งจักพินาศขาดสูญหมดสิ้นไป กล่าวโดยย่อ คือ “อวิชชา ๔-อวิชชา ๘” ความไม่รู้จริง ได้แก่ (๑) ไม่รู้ในทุกข์ (๒) ไม่รู้ในทุกข์สมุทัย (๓) ไม่รู้ในทุกข์นิโรธ (๔) ไม่รู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (๕) ไม่รู้ในส่วนอดีต (๖) ไม่รู้ในส่วนอนาคต (๗) ไม่รู้ทั้งส่วนอดีตทั้งส่วนอนาคต (๘) ไม่รู้ในธรรมทั้งหลายที่อาศัยกันจึงเกิดมีขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา
- (๒) “สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข์” ด้วยการพิจารณาสภาวธรรมด้วย “ทุกขานุปัสสนา” เพื่อถอน “ตัณหาปณิธิ” ความยึดมั่นในการตั้งความปรารถนาในความทะยานอยากที่ประกอบด้วย “ตัณหา ๓” ได้แก่ (๑) “กามตัณหา” ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ (๒) “ภวตัณหา” ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทิฏฐิหรือสัสสตทิฏฐิ (๓) “วิภวตัณหา” ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อันไม่ปรารถนาอยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฏฐิหรืออุจเฉททิฏฐิ
- (๓) “ธรรมทั้งปวงล้วน ไม่ใช่ตัวตน” ด้วยการพิจารณาสภาวธรรมด้วย “อนัตตานุปัสสนา” เพื่อถอน “อัตตานิเวส” ความยึดมั่นในความว่ามีตัวตน ความเห็นว่าอึดตาและโลกจักมีอยู่คงอยู่เที่ยงแท้ตลอดไป นั่นคือ “อุปาทาน ๔” หมายถึง ความยึดมั่น ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหา ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ได้แก่ (๑) “กามอุปาทาน” ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ที่น่าใคร่ น่าพอใจ (๒) “ทิฏฐอุปาทาน” ความยึดมั่นในทิฏฐิหรือทฤษฎี คือความเห็น ลัทธิ หรือหลักคำสอนต่างๆ (๓) “สีลัพพตอุปาทาน” ความยึดมั่นในศีลและพรต คือ ถือว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิ พิธีต่างๆ ถือว่า จะต้องเป็นอย่างนั้นๆ โดยสักว่าทำสืบๆ กันมา หรือ ปฏิบัติตามๆ กันไปอย่างงมงาย หรือโดยนิยมว่าขลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล (๔) “อัตตวาอุปาทาน” ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน คือ ความถือหรือสำคัญหมายอยู่



ในภายในว่า มีตัวตน ที่จะได้ จะเป็น จะมี จะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลาย หรือเป็นเจ้าของ เป็น นายบังคับบัญชาสิ่งต่างๆ ได้ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวง อันรวมทั้งตัวตนว่าเป็นแต่เพียงสิ่งที่ประชุมประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วนๆ

ฉะนั้น ความไม่เข้าใจอย่างถูกต้องใน “**การเห็นสามัญลักษณ์-ธรรมฐิติ-ธรรมนิยาม**” นั้น ย่อมทำให้เกิดความยึดมั่นใน “**ที่สุด ๒ อย่าง-อันตา ๒**” หมายถึง ข้อปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิตที่เอียงสุด ผิดพลาดไปจากทางอันถูกต้อง คือ “**มัชฌิมาปฏิปทา**” ได้แก่ (๑) “**กามสุขัลลิกานุโยค**” การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข (๒) “**อัตตกิลมณานุโยค**” การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง การบีบคั้นทรมานตนให้เดือดร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความไม่เข้าใจใน “**ลักษณะรูป ๔**” หมายถึง รูปคือลักษณะหรืออาการเป็นเครื่องกำหนด “**รูปัสสะ**” คือการสัมผัสในรูปธรรมทั้งหลาย ได้แก่

- (๑) “**อุปจยะ**” ความก่อตัวหรือเติบโตขึ้น
- (๒) “**สันตติ**” ความสืบต่อ
- (๓) “**ขรตา**” ความทรุดโทรม
- (๔) “**อนิจจตา**” ความปรวนแปรแตกสลาย

ในข้อนี้รวมทั้งฝ่ายนามธรรมด้วย [ให้พิจารณาใน “**วิญญานกถ ๑๔**” หรือ “**ภวังคจิต**” หมายถึง จิตที่เป็นองค์แห่งภพ ตามหลักอภิธรรมว่า จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่าง “**ปฏิสนธิ**” กับ “**จุติ**” คือ ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย คือ รักษาจิตตามสภาพดั้งเดิมในเวลาที่มีได้เสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ด้วยวิญญานที่รู้แจ้งอารมณ์นั้นๆ [ทวาร ๖-อินทรีย์ ๖-วิญญาน ๖] ได้แก่ จักขุทวาร ๑ โสตทวาร ๑ ฆานทวาร ๑ ชิวหาทวาร ๑ กายทวาร ๑ มโนทวาร ๑ แต่เมื่อใดมีการรับรู้อารมณ์ คือ “**เวทนา ๖-ผัสสะ ๖**” ได้แก่ เกิดการเห็นด้วยตา ๑ เกิดการได้ยินด้วยหู ๑ เกิดการได้กลิ่นด้วยจมูก ๑ เกิดการรู้รสด้วยลิ้น ๑ เกิดการรู้สึกร่างสัมผัสด้วยกาย ๑ เกิดการรู้ความนึกคิดด้วยใจ ๑ ก็เกิดเป็น “**วิถิจิต**” ขึ้นแทน “**ภวังคจิต**” เมื่อ “**วิถิจิต**” ดับไป คือ “**ตกภวังค์**” ก็เกิดเป็น “**ภวังคจิต**” ขึ้นอย่างเดิม [ซึ่งมีภาวะความแปรปรวนในลักษณะ ๔ ประการ เช่นกัน] ได้แก่ (๑) “**อุปจยะ**” ความก่อตัวหรือเติบโตขึ้น (๒) “**สันตติ**” ความสืบต่อ (๓) “**ขรตา**” ความทรุดโทรม (๔) “**อนิจจตา**” ความปรวนแปรแตกสลาย นั่นคือ “**ภวังคจิต-วิถิจิต-ตกภวังค์**” เกิดสืบเนื่องกันไปเรื่อยๆ ฉะนั้น “**ภวังคจิต**” นี้ คือ “**มโน-มโนธาตุ**” ที่เป็นอายตนะที่ ๖ แห่งวิญญาน [ในอินทรีย์ ๖] หรือ “**มโนทวาร**” อันเป็นวิปากจิต เป็นอภยากฤตจิต ซึ่งเป็นจิตตามสภาพ [จิตดั้งเดิม-จิตประภัสสร] หรือ ตามปกติของมัน ยังไม่ขึ้นสู่วิถีรับรู้อารมณ์ [เป็นเพียงมโนธาตุ ยังไม่เป็นมโนวิญญานธาตุ] ฉะนั้น กล่าวโดยสรุป “**เบญจขันธ์-ขันธ์ ๕**” มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นของไม่เที่ยง เป็นของประกอบด้วยทุกข์ และเป็นของไม่ใช่ตัวตน จะยึดมั่นเป็นสรณะที่พึ่งทางจิตใจหรือชีวิตไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่คงที่แน่นอน



ในอีกนัยหนึ่งที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเพื่อปรารถนาหลีกเลี่ยงจากสังขารทั้งหลายดังกล่าวนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาหรือมนสิการ “กรรมฐาน ๔๐” อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง “สัมมาทิฐิ” เกี่ยวกับชีวิต “จิตใจ-จิตวิญญาณ” [นามขันธ์ ๔] ที่ต้องเสวย จำได้หมายรู้ รับรู้นึกคิด ในอารมณ์ทั้ง ๖ ที่ผ่านการสัมผัสทางอินทรีย์ทั้ง ๖ ด้วย “เวทนา ๖-สัญญา ๖-สังขาร ๓” [เจตสิก ๕๒] และรู้แจ้งในการเสวยอารมณ์ด้วย “วิญญาณ ๖” [จิต ๘๕] เพราะฉะนั้น เพื่อให้เกิดความสำเร็จบรรลุถึงธรรมวิเศษได้ จึงต้องอาศัยบรรดาข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด หรือปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกข้ออย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด [ขันธ์ ๕ คือ กองทุกข์ทั้งปวง] ที่เรียกว่า “อปัลลภกปฏิบัติ ๓” ที่ประกอบด้วย (๑) “อินทริยสังวร” การสำรวมอินทรีย์ คือระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ (๒) “โภชนเนมัตตัญญูตา” ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา (๓) “ชาคริยานุโยค” การหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่นอน คือขยันหมั่นเพียร ดิ้นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป ซึ่งปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้ ก็อยู่ในหลักธรรม ที่เรียกว่า “จรณะ ๑๕” หมายถึง เครื่องดำเนิน ปฏิบัติทางข้อปฏิบัติอันเป็นทางบรรลุ “วิชชา” [หมายถึง ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ คือ วิชชา ๓-วิชชา ๘-อภิญา ๖-วิปัสสนาญาณ ๕-มโนมยทิ ๑] ได้แก่ สีสัมปทา ๑-อปัลลภกปฏิบัติ ๓-ศีลธรรม ๗-และ-ฉาน ๔ แต่อย่างไรก็ตาม ให้พิจารณาถึงการบริโภคอาหารในข้อ ๒ ของ “อปัลลภกปฏิบัติ ๓” นั่นคือ “โภชนเนมัตตัญญูตา” ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ที่มีส่วนสัมพันธ์กับเรื่องการเกิดดับแห่ง “เบญจขันธ์-ขันธ์ ๕” โดยตรง เพื่อให้เกิด “ปัญญาวิปัสสนา” ด้วยการพิจารณาถึงองค์ประกอบในคำว่า “อาหาร” [Nutriment] ดังนี้

“อาหาร” หมายถึง (๑) สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยจำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย (๒) เครื่องจำจุนชีวิต (๓) สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโตและวิวัฒนาการได้ ได้แก่

- (๑) “กวจิณหาร” อาหารคือคำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อกำหนดรู้กวจิณหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ “ราคะ” ที่เกิดจากเบญจกามคุณได้ด้วย
- (๒) “ผัสสาหาร” อาหารคือผัสสะ ได้แก่ การบรรจบแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิด “เวทนา” พร้อมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่จะเกิดตามมา เมื่อกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ “เวทนา ๓” ได้ด้วย
- (๓) “มโนสัญเจตนาหาร” อาหารคือมโนสัญเจตนา ได้แก่ ความจงใจ เป็นปัจจัยแห่งการทำ พุค คิด ซึ่งเรียกว่า “กรรม” เป็นตัวชักนำมาซึ่ง “ภพ” คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลาย เมื่อกำหนดรู้มโนสัญเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ “ตัณหา ๓” ได้ด้วย
- (๔) “วิญญาณาหาร” อาหารคือวิญญาณ ได้แก่ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิด “นามรูป” เมื่อกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ “นามรูป” ได้ด้วย



ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ถ้าปราศจาก “อาหาร ๔” ร่างกายและจิตใจที่ประกอบกันเป็น “ขันธ ๕” นั้น ย่อมดับสลายไป เป็นการพังทลายทั้งฝ่ายรูปธรรมและฝ่ายนามธรรม แต่คงเหลือเพียง “จิตวิญญาน” ที่แท้จริงที่ปราศจากร่างกาย ที่ต้องเป็นไปตาม “ยถากรรม” ของตน การเอาใจใส่ในเรื่อง “อาหาร ๔” นั้น จึงหมายถึง การปฏิบัติธรรม ที่เรียกว่า “การเจริญภาวนา ๔” [Cultivation or Development] ดังนี้

“ภาวนา ๔” หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้ดีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ได้แก่

- (๑) “กายภาวนา” การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ หรือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือหมายถึง “อินทรีย์สังวร” (ข้อ ๑ ในอภินนทปฏิบัติปา ๑, ข้อ ๒ ในปาริสุทธิศีล ๔, ข้อ ๒ ในองค์แห่งภิกษุใหม่ ๕ หมายเหตุ: ที่เป็นข้อ ๒ ในปาริสุทธิศีล ๔ นั้น เรียกเต็มว่า “อินทรีย์สังวรศีล” แปลว่า “ศีลคือความสำรวมอินทรีย์”) หมายถึง ความรู้จักปฏิบัติให้ได้ผลดีในการใช้ตา หู จมูก ลิ้น และ กาย ใจ นั่นคือ ไม่ให้ยินดีในร้ายในเวลาเห็น รูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโศกฐัมพะ ฐรรณมรรณด้วยใจ เจริญด้วยอุเบกขาจิต หรืออุเบกขาเวทนา ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖
- (๒) “ศีลภาวนา” การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน อีกนัยหนึ่ง หมายถึง “ศีลสัมปทา” (ข้อ ๒ ในสัมปรายกัตถสังวัตตนิทธรรม ๔ และ ข้อ ๑ ในจรรยา ๑๕) ถึงพร้อมด้วยศีล คือ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ก็รักษากายวาจาให้เรียบร้อย ประพฤติอยู่ในคลองธรรม ถ้าเป็นภิกษุก็สำรวมในพระปาฏิโมกข์ มีมารยาทดีงาม เป็นต้น นั่นคือ จิตสหระคตด้วย “อธิศีล” ประกอบด้วยองค์มรรค ๓ ได้แก่ (๑) สัมมาวาจา-วจีสัจจิต ๔ (๒) สัมมากรรม-มัตตะ-กายสุจจิต ๓ และ (๓) สัมมาอาชีวะ-เวณมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ
- (๓) “จิตตภาวนา” การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น หรือเรียกอีกอย่างว่า “สมถภาวนา” คือ ฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความดีงามเกิดความสงบ ที่จิตสหระคตด้วย “อธิจิตต์” ที่ประกอบด้วยองค์มรรค ๓ ได้แก่ (๑) สัมมาวายามะ-สัมมัปปธาน ๔ (๒) สัมมาสติ-สติปัญญาน ๔ และ (๓) สัมมาสมาธิ-ฌาน ๔
- (๔) “ปัญญาภาวนา” การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้ง โลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา เรียกอีกอย่างว่า “วิปัสสนาภาวนา” ฝึกอบรม เจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง ที่จิตสหระคตด้วย “อธิปัญญา” ที่ประกอบด้วยองค์มรรค ๒ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฐิ-ความรู้



อริยสังข์ ๔ เห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ รู้กุศลและอกุศลมูล กับกุศลและอกุศลมูล หรือเห็นนามรูปโดยปฏิบัติสมุปบาท (๒) สัมมาสังกัปปะ-กุศลวิตก ๓ ได้แก่ (๑) “เนกขัมมสังกัปปะ-เนกขัมมวิตก” คือ ความตริกลอดจากกาม ความนึกคิดในทางเสียสละ [จาคะ] ไม่คิดในการปรนเปรอสนองความอยากของตน (๒) “อพยบาทสังกัปปะ-อพยบาทวิตก” คือ ความตริกลอดจากพยาบาท ความนึกคิดที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่ขัดเคืองหรือเพ่งมองในแง่ร้าย [อรติ] และ (๓) “อวิหิงสาสังกัปปะ-อวิหิงสาวิตก” คือ ความตริกลอดจากการเบียดเบียน ความนึกคิดที่ประกอบด้วยกรุณาไม่คิดร้ายหรือมุ่งทำลาย

ด้วยเหตุนี้ ในการปฏิบัติธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมองเห็นประโยชน์ในธรรม ที่เรียกว่า “อตัลละ ๓-อรรธ ๓” หมายถึง ประโยชน์ ผลที่มุ่งหมาย จุดหมาย ความหมาย ได้แก่

- (๑) “**ทิฏฐธัมมิกัตถะ**” ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ขั้นต้น ประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้ ที่คนทั่วไปปรารถนา มีทรัพย์ ยศ เกียรติ ไฉน เป็นต้น อันจะสำเร็จด้วยธรรม ๔ ประการ คือ (๑) “**อุฏฐานสัมปทา**” ถึงพร้อมด้วยความหมั่น (๒) “**อารักขสัมปทา**” ถึงพร้อมด้วยการรักษา (๓) “**กัลยาณมิตรตตา**” ความมีเพื่อนเป็นคนดี (๔) “**สมชีวิตา**” การเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้ มักเรียกว่า “**ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์**”
- (๒) “**สัมปรายิกัตถะ**” ประโยชน์เบื้องหน้า ประโยชน์ในภพหน้า ประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไป อันได้แก่ ความมีจิตใจเจริญองงามด้วยคุณธรรมความดี ทำให้ชีวิตนี้มีค่าและเป็นหลักประกันชีวิตในภพหน้า ซึ่งจะสำเร็จได้ด้วยธรรม ๔ ประการ คือ (๑) “**สัทธาสัมปทา**” ถึงพร้อมด้วยศรัทธา (๒) “**ศีลสัมปทา**” ถึงพร้อมด้วยศีล (๓) “**จาคสัมปทา**” ถึงพร้อมด้วยการบริจาค (๔) “**ปัญญาสัมปทา**” ถึงพร้อมด้วยปัญญา ธรรม ๔ อย่างนี้เรียกเต็มว่า “**สัมปรายิกัตถสังวัตตนิทรรธ**”
- (๓) “**ปรมัตถะ**” ประโยชน์สูงสุด จุดหมายสูงสุด หรือ “**ปรมัตถประโยชน์**” ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน ซึ่งจะสำเร็จได้ด้วยธรรม ๒ ประการ คือ (๑) “**เจโตวิมุตติ**” ความหลุดพ้นแห่งจิต การหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจการฝึกจิตหรือด้วยกำลังสมาธิ เช่น **สมาบัติ ๘** เป็น “**เจโตวิมุตติ**” อันละเอียดประณีต [สันตเจโตวิมุตติ] และ (๒) “**ปัญญาวิมุตติ**” ความหลุดพ้นด้วยกำลังปัญญา ความหลุดพ้นที่บรรลุด้วยการกำจัด “**อวิชชา**” ได้ ทำให้สำเร็จ “**อรหัตตผล**” และทำให้ “**เจโตวิมุตติ**” เป็น “**เจโตวิมุตติ**” ที่ไม่กำเริบ คือ ไม่กลับกลายได้อีกต่อไป

ฉะนั้น เมื่อพิจารณาธรรมทั้ง ๔ ใน “**อาหาร ๔**” นั้น ย่อมเห็น “**ธรรมอรรธ**” ด้วย “**โยนิโสมนสิการ**” อันทำให้เห็นเหล่าบรรดาประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น คือ รู้จักคิดพิจารณาให้เห็นเหตุผลคุณโทษในสิ่งที่ได้เล่าเรียนสดับฟังนั้น จับสาระที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ นั่นคือ การเห็นด้วยปัญญาที่พิจารณาเห็นเหตุและผลอันก่อนให้เกิด “**อวิชชา**” เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ อันประกอบด้วยสภาวะธรรมต่อไปนี้



- (๑) “**ราคะ**” [กามคุณ ๕] อันเกิดจาก “**กวมพิงการอาหาร**” อาหารคือคำข้าว ย่อมทำให้กำหนดรู้ถึง “**กายานุปัสสนาสติปัญญา**” ได้ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับความรู้สึกเท่าทันกายและเรื่องทางกาย เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ว่า “**กายนี้ก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” คือ เห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ จึงเกิด “**อุเบกขา**” ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง และ “**เอกัคคตาแห่งสมาธิ**” ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์นี้ ด้วยภาวะจิตที่ “**หมดจด-สะอาด-บริสุทธิ์-ผ่องใส-เบิกบาน-ไม่มีมลทิน-ปราศจากอุปกิเลส-อ่อน-ควรแก่งาน-มั่นคง-ไม่หวั่นไหว**” ซึ่งเป็นจิตตามสภาพแห่งจตุตถฌาน คือ “**จิตดั้งเดิม-ภวังคจิต-จิตประภัสสร**” ซึ่งจะเป็น “**ฌานจิตตสมาธิ-จิตตัววิปัสสนา**” ต่อไป
- (๒) “**เวทนา ๓**” อันเกิดจาก “**ผัสสาหาร**” อาหารคือผัสสะ ย่อมทำให้กำหนดรู้ถึง “**เวทนานุปัสสนาสติปัญญา**” ได้ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับความรู้สึกเท่าทันเวทนา เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ว่า “**เวทนานี้ก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” คือ เห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ จึงเกิด “**อุเบกขา**” ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง และ “**เอกัคคตาแห่งสมาธิ**” ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์นี้ ด้วยภาวะจิตที่ “**หมดจด-สะอาด-บริสุทธิ์-ผ่องใส-เบิกบาน-ไม่มีมลทิน-ปราศจากอุปกิเลส-อ่อน-ควรแก่งาน-มั่นคง-ไม่หวั่นไหว**” ซึ่งเป็นจิตตามสภาพแห่งจตุตถฌาน คือ “**จิตดั้งเดิม-ภวังคจิต-จิตประภัสสร**” ซึ่งจะเป็น “**ฌานจิตตสมาธิ-จิตตัววิปัสสนา**” ต่อไป
- (๓) “**ตัณหา ๓**” อันเกิดจาก “**มโนสญฺเจตนาหาร**” อาหารคือมโนสญฺเจตนา ย่อมทำให้กำหนดรู้ถึง “**จิตตานุปัสสนาสติปัญญา**” ได้ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับความรู้สึกเท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ว่า “**จิตนี้ก็สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” คือ เห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ จึงเกิด “**อุเบกขา**” ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง และ “**เอกัคคตาแห่งสมาธิ**” ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์นี้ ด้วยภาวะจิตที่ “**หมดจด-สะอาด-บริสุทธิ์-ผ่องใส-เบิกบาน-ไม่มีมลทิน-ปราศจากอุปกิเลส-อ่อน-ควรแก่งาน-มั่นคง-ไม่หวั่นไหว**” ซึ่งเป็นจิตตามสภาพแห่งจตุตถฌาน คือ “**จิตดั้งเดิม-ภวังคจิต-จิตประภัสสร**” ซึ่งจะเป็น “**ฌานจิตตสมาธิ-จิตตัววิปัสสนา**” ต่อไป
- (๔) “**นามรูปแห่งขันธ ๕**” อันเกิดจาก “**วิญญาณาหาร**” อาหารคือวิญญาณ ย่อมทำให้กำหนดรู้ถึง “**ขัมมานุปัสสนาสติปัญญา**” ได้ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ว่า “**ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” คือ เห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ จึงเกิด “**อุเบกขา**” ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง และ “**เอกัคคตาแห่งสมาธิ**” ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์นี้ ด้วยภาวะจิตที่ “**หมดจด-สะอาด-บริสุทธิ์-ผ่องใส-เบิกบาน-ไม่มีมลทิน-ปราศจากอุปกิเลส-อ่อน-ควรแก่งาน-มั่นคง-ไม่หวั่นไหว**” ซึ่งเป็นจิตตามสภาพแห่งจตุตถฌาน คือ “**จิตดั้งเดิม-ภวังคจิต-จิตประภัสสร**” ซึ่งจะเป็น “**ฌานจิตตสมาธิ-จิตตัววิปัสสนา**” ต่อไป



แต่อย่างไรก็ตาม ให้หวนกลับมาพิจารณาถึง “กวจิณการอาหาร” (ข้อ ๑ ในอาหาร ๔) หมายถึง “อาหารคือคำข้าว” ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อกำหนดรู้กวจิณการอาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ “ราคะ” ที่เกิดจาก “เบญจกามคุณ” [สิ่งที่น่าปรารถนาน่าใคร่ ๕ อย่าง คือ รูป-เสียง-กลิ่น-รส-โผฏฐัพพะหรือสัมผัสทางกาย] ได้ด้วย เพื่อให้เกิดการสำรวมระวังในการประมาณในการบริโภคอาหาร ที่เรียกว่า “โภชนมัตตัญญุตาน” (ข้อ ๒ ในอภินนคกปฏิบัติ ๓) หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา ซึ่งเกี่ยวข้องกับ “รูปจันท์” โดยตรง อันทำให้เกิดปัญญาที่สามารถหลุดพ้นจาก (๑) “โลภะ” หมายถึง ความโลภ โลภอยากได้ของเขา ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับความไม่โลภ คือ ความคิดเพื่อแผ่เสียดสละเสียดสละ ความเพื่อแผ่เสียดสละ มีน้ำใจและใจกว้าง นั่นคือ “จาคะ” (ข้อ ๑ ในกุศลมูล ๓) หรือ (๒) “ราคะ” หมายถึง ความกำหนัด ความติดใจหรือความข้อมใจติดอยู่ ความติดใจติดใคร่ในอารมณ์ด้วยอำนาจแห่ง “กิเลสสาม” คือ กิเลสเป็นเหตุใคร่ กิเลสที่ทำให้อยาก เจตสิกอันเศร้าหมอง ชักให้ใคร่ ให้รัก ให้อยากได้ ได้แก่ ราคะ โลภะ อิจฉา [อยากได้] เป็นต้น ความหลงใหลในอาหารนั้น ทำให้เกิดกิเลสทั้ง ๕ ประการ คือ “กามตัณหา-กามฉันทะ-กามราคะ-ตัณหาฉันทะ-ฉันทราคะ” ที่สืบเนื่องจากความหลงใหลมัวเมาในการบริโภคอาหารหรือการกินการดื่ม ดังนี้

- (๑) “กามตัณหา” คือ ความทะยานอยากในกาม อยากได้อารมณ์อันน่าใคร่
- (๒) “กามฉันทะ” คือ ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
- (๓) “กามราคะ” คือ ความกำหนัดด้วยอำนาจกิเลสสาม ความใคร่กาม
- (๔) “ตัณหาฉันทะ” คือ ความพอใจในความทะยานอยาก ซึ่งในขั้นต้นเมื่อเป็น “ราคะอย่างอ่อน” [ทุพพลราคะ]
- (๕) “ฉันทราคะ” คือ ความพอใจติดใคร่ ความชอบใจจนติด ความอยากที่แรงขึ้นเป็นความติด คือ “ราคะอย่างแรง” [พลวราคะ-สินะ]

ข้อพึงสังเกต คือ “อกุศลมูล ๓” หมายถึง รากเหง้าแห่งความชั่ว ได้แก่ “โลภะ-โทสะ-โมหะ” อันเป็นความชั่วที่สหจรต่อกับอกุศลธรรมทั้งหลาย ที่หมายถึง “กิเลส-อุปกิเลส” คือ ธรรมเครื่องเศร้าหมองที่ทำให้จิตขุ่นมัว ไม่สามารถเข้าถึงกุศลความดีหรือคุณธรรมได้ ทำให้เกิด “ทรมปัญญา” [อกุศลวิตก] คือ ความนึกคิดที่ชั่วๆ อุบาทว์ที่หลุดโลก ฉะนั้น คนที่มีนิสัย “ตะกละ-ละโมภ-อยากได้-ขี้เหนียว-ตระหนี่-ใจแคบ” ข้อมมี “กิเลสโลภะ” [ราคะ] เข้าครอบงำจิตใจ กลุ่มรุมจิตใจ หรือ ย่ำยียึดครอบงำจิตใจ ซึ่งหมายถึง “ปริยภูฐานกิเลส” คือ กิเลสอย่างกลางที่ชำระให้บริสุทธิ์หมดจดได้ด้วยการเจริญสมถภาวนา ที่ประกอบด้วยของคัมภีร์ ๓ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นั่นคือ “อริจิตต์-อริจิตตสิกขา” คือ จิตอันยิ่งยวด จิตที่งดงาม จิตที่ปราศจากนิเวศน์ หรือ “จิตประภัสสร” ที่เกิดขึ้นใน “ภูมิแห่งรูปาวจรกุศลจตุตถกถานจิต” ด้วยประการฉะนี้



นอกจากนี้ ยังควรเข้าใจถึงความหมายแห่งกิเลสมูล คือ “โลภะ” เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดสติพิจารณาธรรมในฝ่ายอกุศลที่เกิดขึ้นในภูมิแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้พิจารณารายละเอียดอย่างลึกซึ้งในคำแต่ละคำที่จะสื่อความหมายถึง “โลภะ-ราคะ” ตามนัยสำคัญทางวิชาอรรถศาสตร์ [Semantics] นั้น ขอบเขตพรหมแดนแห่งความรู้หรือปัญญานั้น สามารถขยายออกไปด้วย “คำ” [Words or Lexicon] ซึ่งหมายถึง “คลังศัพท์” ผู้มีความจำในคำจำนวนน้อย ย่อมแสดงความคิด ปัญญา ไหวพริบ ได้อย่างจำกัด ถึงขั้นเป็นไปได้ แต่ไม่ใช่ “อุเบกขาแห่งภาวณา” ที่วางเฉยเพราะได้รู้ความจริงตามสภาพแห่งปรมาตม์แล้ว เพราะเกิดปัญญาทั้งใน “ฉานสมาธิ” และ “ญาณในวิปัสสนา” อย่างเช่น นิยามของคำว่า “โลภะ” มีขอบเขตความหมายกว้างลึก ดังนี้

“โลภะ” หมายถึง ภาวะจิตที่ประกอบด้วยอาการลักษณะ “โลภมูลจิต” ต่อไปนี้

ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความเพลิดเพลิน ความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน ความกำหนัดนักแห่งจิต ความอยาก ความสยบ ความหมกมุ่น ความใคร่ ความรักใคร่ ความข้องอยู่ ความจมอยู่ ธรรมชาติผู้คร่ำไป ธรรมชาติผู้หลอกลวง ธรรมชาติผู้ยั้งสัตว์ให้เกิด ธรรมชาติผู้ยั้งสัตว์ให้เกิดพร้อม ธรรมชาติอันรื้อยรัดธรรมชาติอันมีข่าย ธรรมชาติอันกำซาบใจ ธรรมชาติอันชานไป ธรรมชาติ เหมือนเส้นด้าย ธรรมชาติอันแผ่ไป ธรรมชาติผู้ประมวลมา ธรรมชาติเป็นเพื่อนสอง ปณิธิ [การตั้งความปรารถนา] ธรรมชาตินำไปสู่ภพ ค้นหาเหมือนป่า ค้นหาเหมือนดง ความเกี่ยวข้อง ความเชื่อใจ ความหวังใจ ความผูกพัน การหวังกิริยาที่หวัง สภาพที่หวัง ความหวังรูป ความหวังเสียง ความหวังกลิ่น ความหวังรส ความหวังโภจวิญญูพะ ความหวังลาก ความหวังทรัพย์ ความหวังบุตร ความหวังชีวิต ธรรมชาติผู้กระชับ ธรรมชาติผู้กระชับทั่ว ธรรมชาติผู้กระชับยิ่ง การกระชับ กิริยาที่กระชับ สภาพที่กระชับ การละโมภ กิริยาที่ละโมภ สภาพที่ละโมภ ธรรมชาติที่เป็นเหตุชมชานไป ความใคร่ในอารมณ์ดี ๆ ความกำหนัดในฐานะอันไม่ควร ความโลภเกินขนาด ความติดใจ กิริยาที่ติดใจ ความปรารถนา ความกระหึ่มใจ ความปรารถนานัก กามค้นหา ภาวค้นหา วิภวค้นหา ค้นหาในรูปภพ ค้นหาในอรูภพ ค้นหาในนิโรธ [คือ ราคะ ที่สทรคด้วย อูจเจททิฏฐิ] รูปค้นหา สัททค้นหา คันธค้นหา รสค้นหา โภจวิญญูพค้นหา ฆัมมค้นหา โอชะ โยคะ คันถะ อุปาทาน อวารณ นีวรณ เครื่องปิดบัง เครื่องผูก อุปกิเลส อนุสัย ปริยภูฐาน ค้นหาเหมือน เถาวัลย์ ความปรารถนาวัตถุมีอย่างต่างๆ รากแห่งแห่งทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ แคนเกิดแห่งทุกข์ บ่วงแห่งมาร เบ็ดแห่งมาร แคนแห่งมาร ค้นหาเหมือนแม่น้ำ ค้นหาเหมือนข่าย ค้นหาเหมือนเชือกผูก ค้นหาเหมือนสมุทร อภิขณา อกุศลมูลคือโลภะ อันใด นี้เรียกว่า “โลภะ”

เพราะฉะนั้น เวลาจะบริโภคอาหารอันเป็นคำข้าว “กวมิงการาหาร” ให้พิจารณาทบทวนสาระสำคัญแห่งธรรมนี้ นั่นคือ “อินทริยสังวร-สติสังวร” สำหรับสมณะ ที่เรียกว่า “ธาตุปฏิภูมิจึงเวกขณปาฐะ” ดังเช่น ในขณะที่รับบิณฑบาต [ระหว่างฉันภัตราหาร] หรือรับคิลานเภสัช [ระหว่างฉันยารักษาโรค] หรืออาราวาสกีสรรวมระวังไม่มัวเมาในการกินอาหาร ก็กำหนดเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรงเพื่อเจริญในอริธรรม มิใช่เพื่อการ



อันใด อนึ่ง คำว่า “ธาตุปฏิภนปัจเจกขณปาฐะ” หมายถึง (๑) “ปฏิภนมนสิการ” คือ พิจารณาส่วนประกอบ อันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประสมเข้าเป็นร่างกายนี้ อันเกิดจากการกินอาหารเข้าไปในร่างกาย และ (๒) “ธาตุมนสิการ” คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ นั่นคือ “ธาตุกัมมัฏฐาน” ด้วยการพิจารณาธาตุเป็น ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ “ปฐวีธาตุ-อาโปธาตุ-เตโชธาตุ-วาโยธาตุ” ที่เรียกว่า “จตุธาตวัญฐาน” คือ การกำหนด “ธาตุ ๔” ว่าเป็นเพียง “ธาตุธรรมชาติ” เราไม่สามารถเป็นนายบังคับบัญชาได้ตั้งใจปรารถนา เมื่อพิจารณากำหนด “ธาตุ ๔” ด้วย “สติสัมปชัญญะ” มองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปในกาย ตระหนักว่า “กายนี้ก็สักว่ากาย มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา” นั่นเอง เพื่อให้เกิด “การปล่อยวาง” [อุเบกขา-อิตตานุปัสสนา] ไม่มั่นคงใน “การยึดมั่นแห่งอุปาทาน” เพื่อถอน “อัตตภินิเวส” นั่นเอง ฉะนั้น “อาหารอันเป็นคำข้าว” คือ “ธาตุ ๔” อันเป็นธาตุแห่งธรรมชาติ ที่เกิดจากธาตุทั้ง ๔ มารวมกันในกิจกรรมงหมายหนึ่งๆ หลังจากใช้แล้วย่อมสลายเสื่อมไปตามวาระ ไม่มั่นคง ยั่งยืน ถาวร ประการใด “คำข้าวแห่งกวมพิงการาหาร” จึงไม่ใช่สภาวะที่พึ่งอันอมตะแห่งชีวิต อย่าไปหลงไหลขาดสติ อย่ามัวเมาด้วยตัณหาปณิธิ และวิปลาสนิมิต ที่สร้างขึ้นเองในจินตนาการที่ผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง “อาหารจึงเป็นสิ่งที่ถูกละทิ้งกิเลสทั้งปวง” ซึ่งหมายความว่า “ยิ่งกินมากเท่าไร ยิ่งเป็นอันตราย เป็นภัย เป็นโทษ” ไม่ควรเพลิดเพลินหลงไหลในรสชาติแห่งกิเลสตัณหาให้มากนัก ก็เอามาใช้เพื่อกิจประโยชน์หล่อเลี้ยงร่างกายในการเจริญภาวนาดีกว่า ดังเช่น คนที่กินบริโภคน้ำอาหารหมวด “น้ำตาล-แป้ง-ไขมัน-เค็มเกลือ-เผ็ดร้อนพริก-กรดน้ำส้มสายชู” มากเกินจำนวนหรืออัตราปริมาณรสจัดที่ตับและไตจะรับได้ ย่อมนำมาสู่ความเป็นโรครพยาธิจนถึงความทุกข์ทรมาน ความเจ็บป่วย และความตายในที่สุด ตายเร็วเกินควรแห่งเวลา เพราะ “ปากเป็นพิษเพราะกินมาก” กินไม่เลือกอย่างขาดสติหรือเสียสติ ส่วนคนที่ขาดแคลนไม่มีจะกิน ก็มี “ปากเป็นพิษเพราะไม่มีจะกิน” เพราะไม่รู้จักหาอาหารมากินบรรเทาความหิว ก็เป็นโรครขาดอาหารเหมือนกัน ป่วยไม่มีสาเหตุ ทุกข์ทรมานตายเร็วเกินกำหนดที่ควรเช่นกัน นั่นคือ “ความไม่พอดีเพียงพอต่อชีวิต-มากเกินไปกับน้อยเกินไป” ย่อมสร้างความดีกุศลเตรียมไว้ประโยชน์ข้างหน้าไม่ทันการ ฉะนั้น “ผู้มีปัญญา” ย่อมเป็นผู้เลือกบริโภคอาหารที่เห็นทั้งประโยชน์และโทษได้ในเวลาเดียวกัน คือ “กินอย่างมีสติสัมปชัญญะ” อันไม่ประกอบด้วยราคะกับโลภะ พร้อมด้วยโทสะกับโมหะ เรื่องนี้เป็นธรรมดาที่ง่าย ๆ ในการสร้างชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบันและอนาคต

ด้วยเหตุนี้ ตามนัยสำคัญของคำว่า “โภชนมัตตัญญุตตา” (ข้อ ๒ ในอภินนคปฏิปทา ๓) หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภค นั่นคือ “กวมพิงการาหาร-อาหารสามัญ-คำข้าว” โดยรู้จักพิจารณารับประทานอาหารอย่างเหมาะสม เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา เพราะฉะนั้น “กวมพิงการาหาร” จึงเป็นเรื่อง “ปัญญาวิปัสสนา” ที่เกี่ยวกับ “กายานุปัสสนาสติปัญญา” ในข้อ “ปฏิภนมนสิการ” คือ กำหนดสติตามพิจารณาอาหารเป็นสิ่งปฏิภนที่เข้าไปเลี้ยงร่างกายให้แข็งแรงก็ได้ เป็นพิษก็ได้ กับ “ธาตุมนสิการ” คือ กำหนดสติตามพิจารณาอาหารว่าเป็นหน่วยรวมของธาตุธรรมชาติทั้ง ๔ เช่นเดียวกับร่างกายก็



เป็นชาตธรรมชาติทั้ง ๔ เช่นเดียวกัน ที่เรียกว่า “มหาภูต ๔” พร้อมด้วยลักษณะอาการ ที่เรียกว่า “อุปาทายรูป ๒๔” เมื่อรับประทานอาหารชนิดต่างๆ เข้าไปตามเจตนาที่พึงปรารถนา [กิเลสตัณหา] ร่างกายย่อมแสดงผลตามสารอาหารที่ถูกกินเข้าไป ก็จัดเป็นเรื่อง “กฎแห่งกรรม” ที่ประกอบด้วย “วิญญู ๓” คือ องค์ประกอบที่หมุนเวียนต่อเนื่องกันของ “ภวจักร-สังสารจักร” นั่นคือ “ปัจจุสมุปปັນนธรรม” [สภาวะธรรมหรือจิตอันเกิดขึ้นด้วยสาเหตุเช่นเดียวกับหลักปัจจุสมุปบาท] ได้แก่ (๑) วงจรกิเลส-กิเลสวิญญู ซึ่งประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน (๒) วงจรกรรม-กรรมวิญญู ซึ่งประกอบด้วย “สังขาร-และ-กรรมภพ” (๓) วงจรวิบาก-วิปากวิญญู ซึ่งประกอบด้วย “วิญญูตาม-นามรูป-สภาพตนะ-ผัสสะ-เวทนา” ซึ่งแสดงออกในรูปปรากฏ ที่เรียกว่า “อุปบัติติภพ-ชาติ-ชรา-มรณะ” อันแสดงอกุศลผลวิบากตามมา ได้แก่ “โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข-โทมนัส-อุปายาส” ประการสำคัญนั้น เป็นการปิดกั้นไม่ให้นึกคิดจนผิดเพี้ยนจากความจริงจนเกิดเป็นความยึดมั่นใน “อุปาทานชั้น ๕” ว่า “สิ่งที่ไม่สวยเป็นปฏิภูล ว่าสวยงาม” หรือ “วิปลาสในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม” คือ เกิดจากความรู้เห็นคลาดเคลื่อน หรือความรู้เข้าใจผิดเพี้ยนจากความเป็นจริงใน ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) “สัญญาวิปลาส” สัญญาจดจำคลาดเคลื่อนด้วยข้อสรุปความจำผิดๆ หมายถึงผิดพลาดจากความเป็นจริง เช่น คนตกใจเห็นเชือกเป็นงู นั่นคือ ตั้งสมมติฐานผิด เห็นอะไรยาวคล้ายเชือกเป็นงู (๒) “จิตตวิปลาส” จิตคลาดเคลื่อน ความนึกคิดผิดพลาดจากความเป็นจริง เช่น คนบ้าคิดเอาหญ้าเป็นอาหาร (๓) “ทิฏฐิวิปลาส” ทิฏฐิคลาดเคลื่อน ความเห็นความเชื่อที่ส่นคิดผิดพลาดจากความเป็นจริง [การคาดคะเนเหตุการณ์ผิดพลาดไม่จริงด้วยเหตุผล นำความเห็นของมาสำคัญผิดหรือเป็นใหญ่ไม่รับฟังความเห็นผู้อื่นที่มีเหตุผล] โดยเฉพาะเชื่อถือไปตาม “สัญญาวิปลาส” หรือ “จิตตวิปลาส” นั้น เช่น มี “สัญญาวิปลาส” เห็นเชือกเป็นงู แล้วเกิด “ทิฏฐิวิปลาส” เชื่อหรือลงความเห็นว่ที่บริเวณนั้นมีงูชุม หรือมี “จิตตวิปลาส” ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นต้องมีผู้สร้าง จึงเกิด “ทิฏฐิวิปลาส” ว่า แผ่นดินไหวเพราะเทพเจ้าบันดาล

เพราะฉะนั้น “ความวิปลาส” นี้ ประกอบด้วย (๑) จำผิดๆ (๒) คิดผิดๆ (๓) เชื่อผิดๆ จึงกลายเป็นผู้มีจิตไม่สมประกอบด้วย “สติสัมปชัญญะ” นั่นคือ (๑) มีสติ เรียกว่า “อุปปฏิตติบุคคล” กับ (๒) มีสัมปชัญญะ เรียกว่า “สัมปชานบุคคล” ดั่งนิยามต่อไปนี้

(๑) “มีสติ” [สติ-สติมา] มีนัยตรงกับไวยากรณ์ ต่อไปนี้ [สมาธิทำให้มีสติ-อุเบกขาทำให้สติบริสุทธิ์]

สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่ลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ

“อุปปฏิตติบุคคล” —บุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้ว หมายถึง ความระลึกได้ ความตามระลึกได้ ความหวนระลึกได้ ความนึกได้คือสติ ความทรงจำ ความไม่พินเพื่อน ความไม่หลงลืม นี้เรียกว่า “สติ” คือ บุคคลผู้ประกอบแล้วด้วยสตินี้



(๒) “มีสัมปชัญญะ” [ปัญญา-สัมปชาน] มีนัยตรงกับไวพจน์ ต่อไปนี้ [อุเบกขาทำให้มีสัมปชัญญะ]

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไป
กำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้น
คิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง
ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนประทัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือน
ศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป
ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาทิฏฐิ

“สัมปชานบุคคล” —บุคคลผู้มีสัมปชัญญะ หมายถึง ความรอบรู้ ความรู้ชัด ความเลือกเฟ้น ความ
เลือกสรร ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดรู้เฉพาะ ความเป็นผู้รู้ ความ
ฉลาด ความรู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคิดนึก ความใคร่ครวญ ความรู้กว้างขวาง ความรู้เฉียบ
ขาด ความรู้้นำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ทั่วพร้อม ปัญญาเพียงดังประกฎัก ปัญญินทรีย์ กำลังคือปัญญา
ประทีปคือปัญญา รัตนะคือปัญญา ความสอดส่องธรรมคืออโมหะ สัมมาทิฏฐิ หรือใช้นิยามตาม
“สัมปชัญญะ-มีสัมปชัญญะ”

ดังนั้น การปฏิบัติในจุดเริ่มแรกนั้น คือ การพัฒนาสติสัมปชัญญะ ที่เรียกว่า “สติปัฏฐาน ๔” โดยเฉพาะฐาน
ที่ตั้งสติอันแรก คือ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็น
แต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดยนำร่างกายตนเองมาเป็นครูในการศึกษาธรรมทั้งหลายใน ๖
แนวทาง ได้แก่

- (๑) “อานาปานสติ” กำหนดลักษณะลมหายใจเข้าออก “อัสสาสะ-ปัสสาสะ”
- (๒) “อิริยาบถ” กำหนดรู้ทันอิริยาบถ
- (๓) “สัมปชัญญะ” สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง
- (๔) “ปฏิกุศลมนสิการ” พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้
- (๕) “ชาตุมนสิการ” พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ
- (๖) “นวสิวถิกา” พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดา
ของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่า “ผู้มีสติสัมปชัญญะ” หมายถึง (๑) “อุปัฏฐิตสติบุคคล” กับ (๒) “สัมปชานบุคคล”
ย่อมเป็นผู้ที่ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่
ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท ดังเช่น ในเรื่อง “โภชนมัตตัญญุตาน” (ข้อ ๒ ในอปนิสกปฏิบัติทา ๓)
หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภค นั่นคือ “กวจิงการาหาร-อาหารสามัญ-คำข้าว” โดยรู้จักพิจารณา
รับประทานอาหาร นั่นคือ กิเลสตัณหาไม่สามารถเข้าครอบงำกลุ่มมรุมจิตได้ เป็นผู้มีจิตที่เกษมจากอกุศล



ธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะ การละปิดกั้นระงับ “กามคุณ ๕” อันเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ให้กินเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ ไม่มัวเมาขาดสติสัมปชัญญะ ที่ละทิ้งกิจการเจริญภาวนา แค่อิ่มเห็นแก่กิน จนไม่เป็นอันหลับอันนอนและเจริญกรรมฐานได้ คือ กลัวอดข้าว และกินไม่คิดพิจารณาถึงประโยชน์อันแท้จริงของการกินสิ่งเหล่านั้น จนนอนก็คิดแต่กลัวไม่มีข้าวกิน กลายเป็นทุกข์กลุ่มมัจฉิตจนเศร้าหมองขุ่นมัว เพราะคำข้าวเป็นพิษ เข้ามาปิดกั้นปัญญาจนสิ้นคิด ทำอะไรอย่างหลงไหลขาดสติสัมปชัญญะได้ ภาวะจิตดังกล่าวนี้ “**เป็นทุกข์ด้วยยึดมั่นในตัณหาปณิธิ**” [ความหิวไม่รู้จบ-ความอยากไม่รู้หาย] ฉะนั้น การพิจารณาธรรมอันเกี่ยวกับ “อาหาร ๔” นั้น เป็นเรื่องใหญ่ที่ผู้ปฏิบัติธรรมมักมองข้ามไป เป็นเรื่องสามัญธรรมดาที่เกิดขึ้นในชีวิตทุกวัน หลายเวลา มากสถาน ที่ ย่อมมองข้ามความสำคัญในประเด็นนี้ไป ให้พิจารณาเรื่องอาหารตอนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาต่อนอดอาหารและน้ำ ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม แล้วก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ที่จะทำให้เกิด “**ปัญญาเห็นธรรม**” ถึงจะประกอบความเพียร ความอดทนอดกลั้น มากแค่ไหนก็ตาม แต่พระทรงหยุดในข้อคิดและวัตรนั้น กลับมาพิจารณาหนทางแห่งปัญญาเส้นทางใหม่ ที่เรียกว่า “**ทางสายกลางแห่งปัญญา**” คือ “**มัชฌิมาปฏิปทา**” โดยต้องดำเนินปฏิบัติด้วยองค์มรรคทั้ง ๘ ประการ ที่เรียกว่า “**มรรคมืองค์ ๘-อริยมรรคมืองค์ ๘-อริยอัฏฐังคิกมรรค**” [เริ่มด้วยปัญญา-ดำเนินด้วยปัญญา-นำไปสู่ปัญญาอันยิ่ง] และศึกษาพัฒนาอบรมจิตใจด้วย “**ไตรสิกขา**” คือ “**ศีล-สมาธิ-ปัญญา**” จนบรรลุถึงอริยมรรค [มรรค ๔ กับมรรคมืองค์ ๘] และอริยสัจธรรม [อริยสัจ ๔] หรือหมายถึง “**อริยธรรม**” ที่ประกอบด้วย “**อริยศีล-อริยสมาธิ-อริยปัญญา-อริยวิมุตติ**”

ในอันดับสุดท้ายนี้ ให้พิจารณาธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต เพื่อนำมาใช้เป็นบทเรียนจริง ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ที่เรียกว่า “**ธรรมชาติเป็นครู**” แม้แต่เรื่องกินอาหารเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต ก็ให้ถือปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์การครองชีวิตอย่างมีสติและมีสัมปชัญญะ ด้วยความเพียรในการระงับสงบอำนาจกิเลสทั้งหลายที่จะมาครองงำจิตใจในทางอกุศล ให้หมั่นพิจารณาวิถีชีวิตตามสังสารวัฏฏ์ มองให้เห็นด้วยปัญญา คือ พิจารณานามรูปโดยไตรลักษณ์ ให้เห็นสามัญลักษณะแห่งสังขารทั้งหลาย ด้วยการเจริญภาวนา นุปัสสนาสติปัญญาในข้อที่เกี่ยวกับ “**ร่างกาย**” [รูปจันทร์] กับ “**อาหาร**” [กวฬิงการาหาร-อาหารสามัญ-คำข้าว] แล้วน้อมนำข้อธรรม “**โภชนมัตตัญญูตา**” มาใช้ให้เป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต คือ ให้เห็นพร้อมทั้ง “**ธรรมอรรถ**” แห่งการปฏิบัติธรรมที่จะเป็น “**ปรมัตถประโยชน์**” คือ “**พระนิพพาน**” เมื่อเกิดความเข้าใจถูกต้องดีแล้วเกี่ยวกับตน ย่อมพิจารณาเห็น “**นามรูปเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่ใช่ตัวตน**” ย่อมไม่สำคัญผิดใน “**ตัณหาปณิธิ-วิปัสสนา-อรรถนิเวศ**” คือ “**ความยึดมั่นด้วยอุปาทานจันทร์**” ซึ่งหมายถึง “**จันทร์ ๕ นำมาซึ่งความทุกข์ในชีวิต**” ที่ตนต้องปล่อยวางด้วย “**อุเบกขา**” วางเฉยเป็นกลางเพราะเข้าใจและรู้ตามความจริง กับ “**เอกัคคตาแห่งสมาธิ**” ตั้งมั่นจิตถูกต้องด้วยระงับ “**วิตก-วิจารณ์-ปีติ-สุข**” สิ้นไป ซึ่งกลายเป็น “**สัมมาสมาธิ**” ที่บริสุทธิ์ปราศจากนิวรณ์ ที่ส่งผลทำให้ “**สติสัมปชัญญะ**” บริสุทธิ์เป็น “**สัมมาสติ**” และมีความเพียรชอบที่เป็น “**สัมมาวายามะ**” ในที่สุด ที่จะกำจัดกิเลสอันกลุ่มมัจฉิตให้สิ้นไป.

