

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาปัจจัยจิตสังคัมที่มีผลต่อการใช้หลักพุทธธรรมในการจัดการความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมในศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการจัดการเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัด ฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยได้ศึกษาตามหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา แนวคิด ทฤษฎี เอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับจิตสังคัม

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

๒.๓. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔. มูลนิธิโพธิ์วันณา

๒.๕. กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับจิตสังคัม

ในการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับจิตสังคัม ผู้วิจัยได้เริ่มต้นจากการศึกษา “จิตวิทยา สังคัม” เรียนรู้เรื่อง “ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม” และความรู้จาก “ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม” เพื่อความ เข้าใจในเรื่อง “ปัจจัยทางจิตสังคัม” ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑.๑ ความรู้เรื่องจิตสังคัม

จิตสังคัม มาจากศัพท์ “จิต” กับ “สังคัม” มีความหมายคือ

จิต หมายถึง ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก

สังคัม หมายถึง คนจำนวนหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามระเบียบ กฎเกณฑ์

โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญร่วมกัน^๗

^๗ อรรถสิทธิ เวชชาชีวะ, ศ.นพ., พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (๒๕๔๒), หน้า ๓๑๒ และ

การศึกษาเกี่ยวกับจิตสังคม จึงเป็นการศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิด หรือใจของคนใน สังคม โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการแสดงออก หรือพฤติกรรมปฏิกริยาสัมพันธ์ (Interpersonal behavior) ซึ่งมีมิติ ๔ ด้านคือ ด้านแต่ละบุคคล (Individuals) ด้านสิ่งแวดล้อม ทางสังคม (Social environment) ด้านการปะทะสัมพันธ์ (Interaction) และผลของการปะทะ สัมพันธ์ ระหว่างแต่ละบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม^๘

“...การเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งได้รับอิทธิพลจาก การปรากฏตัว ภาพพจน์หรือการเสมือนปรากฏตัวของบุคคลอื่น...” การเสมือนปรากฏตัว คือ การที่พฤติกรรมของบุคคลมักจะสะท้อนให้เห็นถึงความตระหนักในการเป็นสมาชิกคนหนึ่งของ วัฒนธรรมใดวัฒนธรรมหนึ่งหรือ อาชีพใดอาชีพหนึ่ง หรือกลุ่มสังคมใดสังคมหนึ่ง แม้จะอยู่คนเดียว พฤติกรรมของเราจะแสดงให้เห็นอิทธิพลของความตระหนักในบทบาทสังคมของเราเอง และจะกระทำตามบทบาทที่สังคมกำหนด เสมือนว่ามีบุคคลอื่น ๆ อยู่ในที่นั้นด้วย^๙

ความแตกต่างของบุคคล มีสาเหตุหลายประการสรุปได้ ๒ ประการ คือ สาเหตุจากพันธุกรรม และ จากสิ่งแวดล้อม

พันธุกรรม ไม่สามารถเลือกหรือเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะเสริมสร้างลักษณะนิสัยให้เป็นไปตามประสงค์

กระบวนการที่เกิดจากการเรียนรู้และยึดถือปฏิบัติร่วมกันเป็นแนวทางให้บุคคลสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี เรียกว่า กระบวนการสังคมประกิต (Socialization Process) มีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. การปฏิสัมพันธ์หรือการปะทะสัมพันธ์ของมนุษย์ (human interaction)
๒. ความสามารถในการใช้ภาษา (mastery of language)
๓. การยอมรับด้วยความรักใคร่ (affectionate acceptance)^{๑๐}

สรุปได้ว่า จิตสังคมเป็นการศึกษาสาเหตุ ๒ ประการ คือ ลักษณะทางจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล และ ลักษณะทางสังคม หรือ สิ่งแวดล้อมในสังคมที่มีความสัมพันธ์กันหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน อันจะมีผลต่อพฤติกรรม

๒.๑.๒ ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม

^๘ สติวงศ์ วงศ์ วงศ์สวรรค์, รศ., *จิตวิทยาสังคม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: เจริญรัตน์ การพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๑.

^๙ สุวิไล เรียงวัฒนสุข, ผศ., *จิตวิทยาสังคม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๒๗), หน้า ๑-๒.

^{๑๐} ถวิล ธาราโกชน, *จิตวิทยาสังคม*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์, ๒๕๓๒), หน้า ๒๑-๒๒

แนวคิดพื้นฐานในการวิจัย ในสาขาจิตวิทยาและสาขาพฤติกรรมศาสตร์มีกรอบแนวคิดพื้นฐานในการศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมศาสตร์มนุษย์ คือ รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) ซึ่งได้เป็นกรอบแนวคิดที่สำคัญในการวิจัยต่างๆ

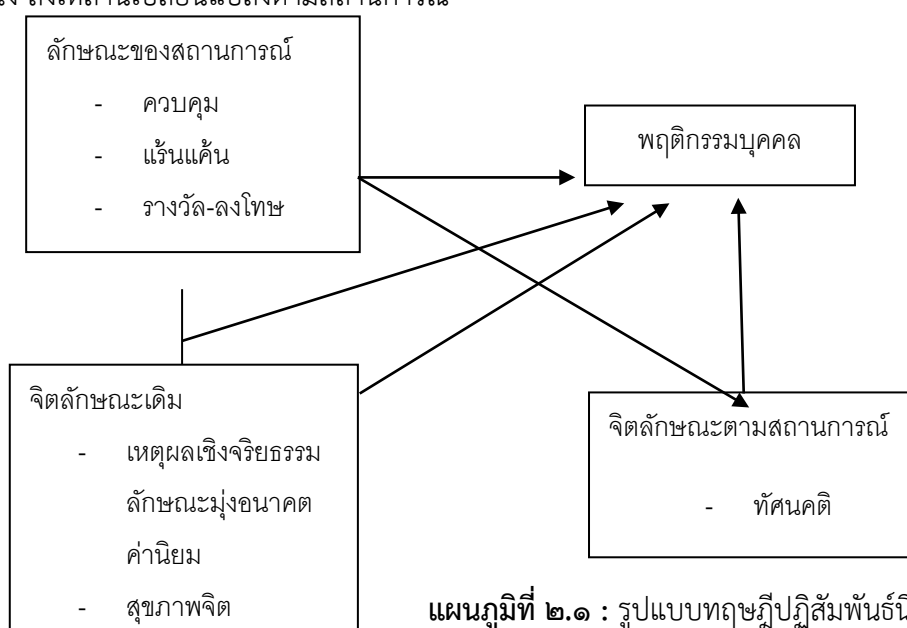
รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม ๕ เป็นกรอบแนวคิดที่ทันสมัยเนื่องจากเป็นข้อบ่งชี้เกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมต่างๆ หลายประเภท รวมทั้งพฤติกรรมการทำงาน ทฤษฎีนี้ระบุ สาเหตุของพฤติกรรมของบุคคลอย่างน้อย ๔ สายหลัก ดังนี้

๑. สาเหตุฝ่ายสถานการณ์ (Situational factors) ซึ่งเป็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวบุคคล หรือ การรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งรอบตัวของเขา เช่น ปทัสถานทางสังคมการสนับสนุนจากครอบครัว เป็นต้น สถานการณ์เหล่านี้แบ่งเป็น ๒ ลักษณะคือ หนึ่งสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยในการเกิดพฤติกรรมที่น่าปรารถนา เช่น การเห็นแบบอย่างที่ดีในการกระทำพฤติกรรมที่น่าปรารถนา และ สอง สถานการณ์ที่ชักชวนมิให้เกิดพฤติกรรมที่น่าปรารถนา

๒. สาเหตุฝ่ายจิตลักษณะเดิม (Psychological traits) เป็นจิตลักษณะหรือบุคลิกภาพที่ติดตัวมา อาจเกิดจากการถ่ายทอดทางสังคม เช่น สุขภาพจิต ประสบการณ์ทางสังคม สติปัญญา ค่านิยม เป็นต้น

๓. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุฝ่ายสถานการณ์กับฝ่ายจิตลักษณะเดิม ซึ่งเรียกว่า ปฏิสัมพันธ์แบบกลไก (Mechanical interaction) เช่น พฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเกิดจากการที่ผู้นั้นมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีและกำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ จึงทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เป็นต้น

๔. สาเหตุฝ่ายจิตลักษณะตามสถานการณ์ หรือที่เรียกว่า ปฏิสัมพันธ์ภายในตน (Organismic interaction) เป็นจิตลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ เช่น ทศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์



แผนภูมิที่ ๒.๑ : รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม

เป็นการกล่าวถึงสาเหตุของพฤติกรรมบุคคลในเชิงของระบบ “สาเหตุและผล” ทำให้รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมเป็นกรอบความคิดพื้นฐานที่สำคัญของการวิจัยในสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์ คำว่า “จิตสังคม” เป็นคำที่สะท้อนให้เห็นปัจจัยที่เป็นสาเหตุทั้งด้านจิตลักษณะหรือจิตใจและด้านสถานการณ์หรือสังคม ซึ่งหมายถึง ปัจจัยเชิงสาเหตุ^{๑๑}

สรุปได้ว่า พฤติกรรมต้องมีสาเหตุ เพื่อผลักดัน และกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้น การศึกษาสาเหตุจะทำให้เข้าใจถึงพฤติกรรม และในส่วนของ การวางเงื่อนไข ก็เป็นสาเหตุสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีความเชื่อว่าปัจจัยทางจิตสังคมมีผลต่อจิตบุคคล

๒.๑.๓ ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม^{๑๒} แสดงถึงสาเหตุของพฤติกรรมของคนดีและคนเก่งว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีสาเหตุทางจิตใจอะไรบ้าง ทฤษฎีนี้สร้างจากการสรุปผลการวิจัยในเรื่องดังกล่าวของเยาวชนและประชาชนชาวไทยอายุ ๖ ถึง ๖๐ ปีจำนวนรวมหลายพันคน ซึ่งผลการวิจัยในประเทศช่วง ๒๐ ปีนี้

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมนี้มี ๓ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ ดอกและผลไม้ แสดงถึงพฤติกรรมการทำความดีละเว้นความชั่ว ในพฤติกรรมประเภทต่างๆ ที่รวมเข้าเป็นพฤติกรรมของพลเมืองดี พฤติกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ ผลที่ออกมาเป็นพฤติกรรมที่น่าปรารถนา

ส่วนที่ ๒ สาเหตุทางจิตใจที่เป็นส่วนลำต้นของต้นไม้ อันประกอบด้วยจิตลักษณะ ๕ ด้าน คือ

๑. เหตุผลเชิงจริยธรรม
๒. มุ่งอนาคตควบคุมตน
๓. ความเชื่ออำนาจในตน
๔. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
๕. ทศนคติ คุณธรรม และค่านิยม

ลักษณะทางจิตใจ ๕ ด้านนี้ ถ้ามีมากในบุคคลใดบุคคลนั้นก็จะเป็นผู้มีพฤติกรรมคนดีและคนเก่ง นอกจากนี้แล้ว พฤติกรรมการเป็นคนดีและคนเก่งยังต้องอาศัยปัจจัยที่เป็นพื้นฐานทางจิตใจ

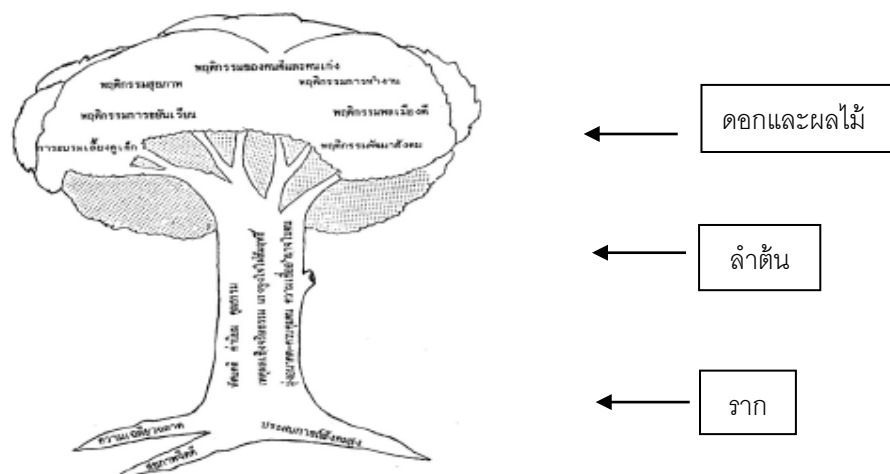
ส่วนที่ ๓ ของต้นไม้จริยธรรม คือ รากของต้นไม้ มี ๓ ด้าน คือ

๑. สติปัญญา
๒. ประสบการณ์ทางสังคม

^{๑๑} ดุจเดือน พันธุนาวิน, ผศ.ดร., หลักและวิธีการประมวลเอกสารเพื่อความเป็นเลิศในการวิจัยทางจิตพฤติกรรมศาสตร์, หน้า ๖๐-๖๓

^{๑๒} ดุจเดือน พันธุนาวิน, ศ.ดร., ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม การวิจัยและการพัฒนาบุคคล, พิมพ์ครั้งที่ ๑. (กรุงเทพมหานคร: โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๑-๓.

๓. สุขภาพจิตดี



แผนภูมิที่ ๒.๒ ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมแสดงจิตลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจของพฤติกรรมทางจริยธรรม^{๑๓}

สรุปได้ว่า ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม ได้แสดงสาเหตุทางจิตใจที่รากและลำต้น ๘ ประการ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมการทำดีละเว้นชั่ว ในที่นี้หมายถึงดอกและผล ดังนั้นในงานวิจัยนี้ จึงเลือกศึกษาสาเหตุทางจิตใจหรือจิตลักษณะ ๓ ประการ คือ เหตุผลเชิงจริยธรรม ลักษณะมุ่งอนาคต และสุขภาพจิตดี

ความหมายและความสำคัญของปัจจัยทางจิต (จิตลักษณะ)

จุดหมายของการศึกษามีลักษณะ ๓ ประการ คือ พุทธิลักษณะ เป็นจุดหมายที่เน้นการจำหรือการระลึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มา เกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยใช้สติปัญญา ตรงกับคำว่าความรู้ในปัจจุบัน ปฏิบัติลักษณะ เป็นจุดหมายที่เน้นทักษะทางด้านกล้ามเนื้อและกลไก การกระทำบางอย่างต่อวัตถุ ตรงกับคำว่าทักษะ และจิตลักษณะ เป็นจุดหมายที่เน้นระดับความรู้สึก อารมณ์ เป็นระดับของการยอมรับหรือปฏิเสธ จิตลักษณะมีความแตกต่างกัน ตั้งแต่ความตั้งใจธรรมดา ไปสู่ความซับซ้อนภายในที่เสมอดันเสมอปลายของบุคลิกลักษณะและคุณธรรม ตรงกับคำว่า ความสนใจ เจตคติ ความซาบซึ้ง และลักษณะอารมณ์^{๑๔}

^{๑๓} ดวงเดือน พันธุนาวัน, ศ.ดร., ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม การวิจัยและการพัฒนาบุคคล, หน้า ๔.

^{๑๔} ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล, จุดหมายสำหรับการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตรแนวคิดและแนวปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๗), หน้า ๓๖-๓๗.

เหตุผลเชิงจริยธรรม

จริยธรรม มีองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ ๑. พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สังคมนิยมชมชอบ หรือดเว้นการแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนในสังคมนั้นๆ ๒. ความรู้เชิงจริยธรรม หมายถึง การมีความรู้ที่สังคมของตนนั้น กระทำชนิดใดดีที่ควรกระทำ และการกระทำชนิดใดเลวควรงดเว้น ลักษณะและพฤติกรรมใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมมากนักน้อยเพียงใด ปริมาณความรู้เชิงจริยธรรม ขึ้นอยู่กับอายุ ระดับการศึกษาและพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลนั้น ๓. ทศนคติจริยธรรม หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะหรือพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่างๆ ว่าตนชอบหรือไม่ชอบลักษณะนั้น มากน้อยเพียงใด ทศนคติเชิงจริยธรรมของบุคคลอาจเปลี่ยนแปลงได้ และ ๔ เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่างๆ ของบุคคล

ความหมายและทฤษฎีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

๑. ความหมายของเหตุผลเชิงจริยธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน ได้ให้ความหมายของเหตุผลเชิงจริยธรรมว่า หมายถึง การที่บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่างๆ ของบุคคล^{๑๕}

ฉกาจ ช่วยโตและดวงเดือน พันธุมนาวิน ให้ความหมายว่าเหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมทำดีละเว้นชั่วและการทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวมของบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวไว้ในชีวิตของมนุษย์บุคคลมักจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็น การขัดแย้งระหว่างผลประโยชน์ของหลายฝ่าย เช่น ความขัดแย้งระหว่างการเห็นแก่ตัวกับการเห็นแก่ผู้อื่น ความขัดแย้งระหว่างการช่วยเหลือเพื่อนฝูงกับ การเคารพกฎเกณฑ์ตลอดจนความขัดแย้งระหว่างการทำตามระเบียบกับการยึดหลักคุณธรรม หรืออุดมคติบางประการ ดังนั้นสถานการณ์ที่มีการขัดแย้งเช่นนี้จึงเป็นสถานการณ์ทางจริยธรรม ในสถานการณ์ทางจริยธรรม บุคคลจะต้องเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำบางอย่าง ซึ่งจะทำให้ เกิดผลดีต่อบางฝ่ายและผลเสียต่อฝ่ายอื่นๆ ได้ ดังนั้น การที่บุคคลยึดหลักการเพื่อประโยชน์ ส่วนรวม แสดงว่าบุคคลนั้นมีเหตุผลเชิงจริยธรรม ในขั้นที่สูงกว่าผู้ที่เห็นแก่พวกพ้องอย่างเดียว และสูงกว่าผู้ที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนโดยไม่สนใจประโยชน์ของผู้อื่นและส่วนรวม^{๑๖}

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓

^{๑๖} ดวงเดือน พันธุมนาวิน, จิตวิทยาจริยธรรม และ จิตวิทยาภาษาพฤติกรรมศาสตร์ (กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๔), หน้า ๒-๓.

พระมหาไชยา กาละปักษ์^{๑๗} ได้ให้ความหมายของเหตุผลเชิงจริยธรรมว่า หมายถึง การที่บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำหรือเลือกที่จะไม่ทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของบุคคล บุคคลที่มีจริยธรรมในระดับที่ต่างกัน อาจจะมีการกระทำที่คล้ายคลึงกันได้ และบุคคลที่มีเหตุผลการกระทำที่เหมือนอาจจะมีเหตุผลเบื้องหลังการกระทำ และอยู่ในระดับจริยธรรมที่แตกต่างกันได้

สรุปความหมายของเหตุผลเชิงจริยธรรมที่กล่าวได้ว่า เหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการทำความดี ละเว้นความชั่ว ซึ่งมีสาเหตุหรือเจตนาที่บุคคลจะเลือกกระทำหรือไม่กระทำ และผลของการกระทำหรือไม่กระทำนั้นก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับจริยธรรมที่แตกต่างกันได้แก่ การทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวม จึงเป็นการศึกษาลักษณะจิตใจของบุคคลที่มีความเห็นแก่ตัวน้อยแต่เห็นแก่ผู้อื่น หรือเห็นแก่ส่วนรวม และ เห็นแก่หลักการหรืออุดมคติมากกว่า

๒.๑.๔ ทฤษฎีพัฒนาการของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของโคลเบอร์ก^{๑๘}

ระดับที่ ๑ ระดับก่อนเรียน (preconventional level) ลักษณะของพัฒนาการระดับนี้คือ พฤติกรรมที่ถูกต้อนั้นจะต้องเป็นไปตามกฎที่เป็นรูปธรรม ซึ่งกำหนดอำนาจและโทษไว้ด้วยหากไม่มีข้อกำหนดแล้ว พฤติกรรมที่ถูกตอรรู้ก็คือพฤติกรรมที่สนองความสนใจของตนเองหรือของคนอื่น พฤติกรรมที่ได้รับการพิจารณาว่าถูกต้องนั้น จะต้องเป็นพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ การคล้อยตามอำนาจ การสนองความสนใจของตน และหรือเพื่อเปลี่ยนแปลงความนิยมชมชอบบางอย่าง จะเห็นได้ว่าโดยส่วนใหญ่แล้ว มุมมองทางสังคมในด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมนั้น มักยึดมิติที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และ หรือด้านกายภาพและ ผลที่เกิดจากกฎเกณฑ์และการประพฤติปฏิบัติเป็นหลัก

ระดับที่ ๒ ระดับกฎเกณฑ์ (Conventional level) ในระดับนี้พฤติกรรมที่ถือว่าถูกต้องนั้นจะต้องเป็นไปตามความคาดหวังที่สังคมส่วนใหญ่ว่าดี (หรือสังคมส่วนน้อยบ้างก็เป็นได้) กล่าวคือต้องสนับสนุนและปฏิบัติตามกฎ ความคาดหวังและบทบาทของสังคมจะต้องไม่ให้ถูกทำโทษหรือยึด

^{๑๗} พระมหาไชยา กาละปักษ์, “ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการของบ้าน สถานศึกษา สื่อ และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุภาพบุรุษของนักเรียนอาชีวศึกษา”, *ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๔.

^{๑๘} Kohlberg, L., *Moral development and behavior: theory, research, and social issues*, (New York : Holt, Rinehart, and Winson, 1976), p. 31-53, อ้างใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน, ศ.ดร. ทฤษฎีต้นไมจริยธรรม *การวิจัยและการพัฒนาบุคคล*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร:โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

ความสนใจตัวเองเป็นหลักอย่างเช่นระดับที่ ๑ เพราะมีแรงจูงใจภายในที่จะปฏิบัติตามที่สังคมคาดหวัง จึงมักได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเสมอ

ระดับที่ ๓ ระดับเหนือเกณฑ์หรือระดับหลักการ Postconventional level หรือ principled level) ในระดับนี้พฤติกรรมที่ยึดหลักทั่วไปและหลักสากล ทางด้านมนุษยชน เป็นค่านิยมหรือกฎเกณฑ์ซึ่งสังคมและปัจเจกชนยอมรับผู้ให้เหตุผลทาง จริยธรรมเชื่อว่าสมาชิกที่ดีของสังคม มีภาระที่จะต้องสนับสนุนสิทธิของสมาชิกทั้งหมด และ จะต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับค่านิยมทางศีลธรรม ขณะเดียวกันสังคมก็มีกฎเกณฑ์

และกฎหมายตามความจำเป็นของสังคมซึ่งสมาชิกของสังคมยอมรับ สมาชิกจะต้องเข้าใจ และ ทราบจุดมุ่งหมายด้วย มิใช่เพียงแต่ยอมรับในกฎเกณฑ์ (อย่างในระดับที่ ๒) เท่านั้น และต้องพร้อมที่จะคุ้มครองสิทธิและค่านิยมนั้นๆ นอกจากนี้ แนวปฏิบัติของสังคมก็ควรจะต้องอยู่บน พื้นฐานทางจริยธรรม มิใช่ให้จริยธรรมทางสังคมมาจากแนวปฏิบัติของสังคม

จากพัฒนาการ ๓ ระดับ โคลเบอร์กได้จำแนกพัฒนาการออกเป็นระดับละ ๒ ชั้น รวมเป็น ๖ ชั้น ดังนี้

ขั้นที่ ๑ : ก่อนกฎเกณฑ์ จริยธรรมจากภายนอก

ขั้นนี้เรียกว่า ว่าขั้นหลักแห่งการลงโทษและความเชื่อฟัง ในขั้นนี้ผู้ใช้เหตุผลจะ เข้าใจว่า สิ่งที่ถูกหรือผิดอยู่ที่ผลที่จะตามมาในกายภาพ แทนที่จะเป็นผลทางจิตวิทยา หากทำ อะไรแล้วถูกทำโทษ หรือเป็นอันตรายต่อบุคคลหรือทรัพย์สินสมบัติก็ไม่ควรจะทำ ตรงกันข้าม การ เคารพเชื่อฟังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า การให้เหตุผลในขั้นนี้ผู้ใช้จะยึดตนเป็นหลัก ไม่ยอมรับความคิดที่ แตกต่างไปจากความคิดของตน

ขั้นที่ ๒ : ยึดตนเอง ยึดผลประโยชน์และการแลกเปลี่ยน

ขั้นนี้บางทีอาจเรียกว่า ขั้นผลประโยชน์แบบสุขนิยม (อะไรที่ดีหมายถึงสิ่งที่น่าสนใจของ บริการอำนาจที่ตยต้องการ และสิ่งนั้นจะต้องเป็นประโยชน์ และเป็นที่น่าพอใจด้วย) สิ่งที่เห็นว่าถูกต้องคือสิ่งที่สามารถสนองความต้องการของตนและคนอื่น เป็น “จริยธรรมแบบตลาด(Marketplace morality) ผู้มีพัฒนาการในขั้นนี้ให้ความสำคัญแก่การแลกเปลี่ยนที่เท่าเทียมกันกล่าวคือ แต่ละคนจะทำการ ประโยชน์สูงสุดของตน และคนอื่นก็ควรทำเช่นกัน ขั้นที่ ๒ นี้ ก้าวหน้ากว่าขั้นที่ ๑ ในแง่ที่ว่า ผู้ใช้เหตุผลสามารถพิจารณาการกระทำซึ่งสนองความต้องการของผู้อื่นและสามารถจำแนกสิ่งนี้กับผลทางกายภาพหรือผลการกระทำอีกต่างหาก

ขั้นที่ ๓ : ความคาดหวัง ความสัมพันธ์ และการปรองดองซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล

ขั้นนี้อาจเรียกว่าขั้น “การปรองดองระหว่างกัน” (Interpersonal concordance) การประพฤติดีในขั้นนี้ หมายถึง การกระทำที่สอดคล้องกับความคาดหวัง และการยอมรับของคนอื่น ดังนั้นนอกจากจะ

ทำตามความต้องการของตนเองแล้ว ยังจะต้องเป็นที่เชื่อถือของหมู่คณะด้วย จึงจะถือว่าถูกต้อง และถือว่าประโยชน์ของสังคมมีความสำคัญกว่าประโยชน์ส่วนตัว

ขั้นที่ ๔ : ระบบสังคมและความรู้สึกผิดชอบชั่วดี

ขั้นนี้อาจเรียกว่าขั้น “รักษากฎระเบียบ” หรือ “การรู้จักกฎระเบียบ” ในขั้นนี้พฤติกรรมที่ถูกต้องคือการกระทำหน้าที่ของตนในสังคม และสนับสนุนระเบียบกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ในสังคม เป็นการกระทำทั้งเพื่อให้กฎระเบียบคงอยู่ และเพื่อศักดิ์ศรีของตนเอง

ขั้นที่ ๕ : สัญญาประชาคม หรือสิทธิและผลประโยชน์ของบุคคล

ขั้นนี้สิ่งที่ถือว่าถูกต้องนั้นจะต้องสนับสนุนสิทธิ ค่านิยมขั้นพื้นฐานซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นสัญญาประชาคม ซึ่งอาจจะขัดกับกฎระเบียบและกฎหมายบางข้อของกลุ่มสังคมผู้มีพัฒนาการในขั้นนี้จะยอมรับว่าในสังคมมีทั้งกฎระเบียบแบบสัมพัทธ์ (relative rules) กฎหมายและสิทธิ ตลอดจนค่านิยมที่ไม่ใช่แบบสัมพัทธ์นิยม กฎหมายของสังคมใครได้รับการคำนึงไว้ เพราะเป็นพื้นฐานของสัญญาประชาคม ขณะเดียวกันสิทธิและค่านิยมแบบสัมบูรณ์ (absolute) เช่น สิทธิต่อชีวิตและเสรีภาพจะต้องได้รับการคำนึงไว้ ไม่ว่าความคิดเห็นของสาธารณชนหรือเสียงส่วนใหญ่จะเห็นด้วยหรือไม่ ผู้ใช้เหตุผลในขั้นที่ ๕ จะให้ความสำคัญต่อความเชื่อถือและการเคารพซึ่งกันและกันอย่างสูง เพื่อให้การคุ้มครองสิทธิทั้งของตนเองและของผู้อื่น นอกจากนี้ยังยึดหลักการใช้ประโยชน์อย่างมีเหตุผล หรือความเชื่อที่ว่ากฎหมายและหน้าที่ ที่บัญญัติไว้นั้นควรรับใช้คนส่วนใหญ่

ขั้นที่ ๖ : หลักจริยธรรมสากล

ขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นเกิดจากการใช้วิจารณ์ขั้นสูง คือ การกระทำตามหลักการที่ตัวเองได้เลือก ซึ่งอาจจะเหมาะสมกับมนุษย์ทั้งมวลไม่ว่าเวลาใด กฎหมายหรือระเบียบแบบแผนใดที่สร้างขึ้นตามหลักการดังกล่าวควรจะต้องปฏิบัติตาม อย่างไรก็ตาม การที่จะยอมรับหลักการใดมิใช่เพียงเพราะว่าหลักการเหล่านั้นเป็นที่ยอมรับของสังคม แต่เป็นเพราะว่าเป็นสิ่งที่มาก่อนสังคมและได้มาจากแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความยุติธรรม ซึ่งเป็นเรื่องของความเท่าเทียมกันเกี่ยวกับสิทธิของมนุษย์ และการสงวนไว้ซึ่งการให้ความเคารพต่อศักดิ์ศรีบุคคล ดังนั้นผู้ใช้เหตุผลในขั้นนี้จะไม่ยอมให้ใช้ความเป็นสื่อไปสู่ความยุติธรรม มนุษย์จะต้องได้รับการเคารพในศักดิ์ศรีอยู่ในตัวอยู่แล้ว

สรุปได้ว่า การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมมี ๓ ระดับ และในแต่ละระดับแบ่งเป็น ๒ ขั้น รวม ๖ ขั้น ซึ่งพัฒนาการด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญในการเจริญเติบโตทางด้านจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดให้เหตุผลเชิงจริยธรรม เป็นตัวแปรปัจจัยทางจิต (จิตสังคม) ในการศึกษาของผู้ปฏิบัติธรรม

ความหมายและความสำคัญของปัจจัยทางสังคม(สถานการณ์)

๑. การรับรู้ปทัสถานทางสังคม

การอยู่ร่วมกันในสังคมใดสังคมหนึ่ง จำเป็นต้องมีระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับ เพื่อกำหนดพฤติกรรมของบุคคลที่ได้มาอยู่ร่วมกัน ให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน เพื่อประโยชน์กับสังคมนั้นๆ

๑.๒ ความหมายและวิธีวัดการรับรู้ปทัสถานทางสังคม

ถวิล ธาราโกชน ได้ให้ความหมายของปทัสถาน(norms) ว่าหมายถึงระเบียบข้อบังคับ หรือกฎเกณฑ์ที่ใช้เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล หน้าที่ของปทัสถานอย่างหนึ่งคือ สร้างความเป็นปึกแผ่นให้กับกลุ่มและสังคม เป็นการรวมน้ำใจของสมาชิกให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก่อให้เกิดความสมัคสมานสามัคคีและการประนีประนอมกันขึ้นภายในกลุ่ม^{๑๙}

ปฟาณี ฐิตวิวัฒนา ได้ให้ความหมายของ ปทัสถาน ว่าหมายถึง แบบแผนพฤติกรรม หรือ ค่านิยมที่สังคมกำหนดแนวทางไว้ให้บุคคลยึดถือปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆทำให้เกิดความเข้าใจในกลุ่มเดียวกัน และความเป็นระเบียบในชีวิตทางสังคม ได้แก่ กฎระเบียบ กฎหมาย ขนบธรรมเนียม ประเพณี อธิบายได้ว่า ปทัสถานเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อควบคุมสังคมมนุษย์ให้สามารถวางระเบียบควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมในทางที่จะทำให้สมาชิก ปฏิบัติกิจการต่างๆ ที่เป็นการตอบสนองความต้องการที่จำเป็นของสังคม อิทธิพลของปทัสถานจะมีต่อบุคคลอย่างลึกซึ้งทั้งทางความรู้สึก นึกคิด ทางจิตใจ และทางพฤติกรรมที่แสดงออกมา โดยเหตุที่มนุษย์ต้องอยู่ในสังคม ทำให้ปทัสถานกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ปทัสถานที่บุคคลรับไว้ภายในจิตใจจะเป็นแนวทางและกำหนดการตัดสินใจการคาดคะเนเกี่ยวกับตัวเองและคนอื่น ปทัสถานสามารถสร้างความรับผิดชอบ ชั่ว ดี ความถูกต้องตามทำนองคลองธรรม^{๒๐}

ภัทรกร อิศระภาคย์ ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการรับรู้ปทัสถานทางสังคม ว่า หมายถึง การรับรู้ ว่าบุคคลใกล้ชิดที่มีความสำคัญต่อตนคิดว่าตนควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ พฤติกรรมนั้นๆ อย่างไร ซึ่งจะมีผลในการเลือกกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเช่นกัน^{๒๑}

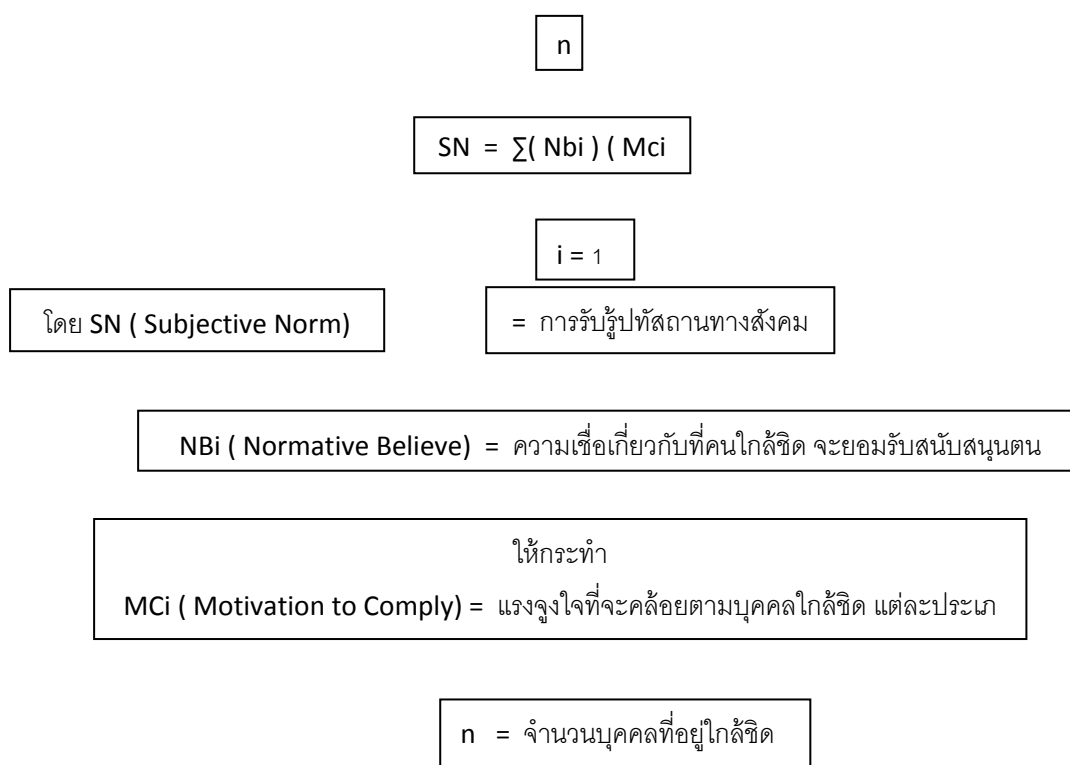
^{๑๙} ถวิล ธาราโกชน, *จิตวิทยาสังคม*, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที โอ. เอส.พรีนส์ ตั้งเป้าส์, ๒๕๓๒), หน้า ๘๒-๘๓.

^{๒๐} ปฟาณี ฐิตวิวัฒนา, *สังคมวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๓), หน้า ๕๕-๕๖.

^{๒๑} ภัทรกร อิศระภาคย์, “ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการระหว่าง ครอบครัว สังคมและจิตลักษณะ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทิ้งขยะอย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” *วิทยานิพนธ์,ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)* (คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓.

ไอเซน และฟิชเบิน (Ajzen & Fishbein) ได้อธิบาย ปทัสถานทางสังคมว่าเป็น ส่วนหนึ่งของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงหรือคนใกล้ชิด ดังนั้น การรับรู้ปทัสถานทางสังคม จึง หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าผู้มีความสำคัญต่อเขาคิดว่าเขาควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ พฤติกรรมนั้น หากบุคคลรับรู้ว่าเขาให้ความสำคัญคิดว่าเขาควรกระทำมากเท่าใด เขาก็จะมี แรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ในทางกลับกันหากบุคคลรับรู้ว่าเขาให้ความสำคัญ คิดว่า เขาไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น ก็จะกดดันให้เขาหลีกเลี่ยงที่จะทำพฤติกรรมนั้น^{๒๒}

๒.๑.๕ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (A Theory of Reasoned Action) ใช้ในการทำนาย และอธิบายพฤติกรรมซึ่งประกอบด้วยปัจจัยทางทัศนคติ และปัจจัยทางการรับรู้ปทัสถานทางสังคม ดังนี้



สรุปได้ว่า การรับรู้ปทัสถานทางสังคม หมายถึง การรับรู้ถึงระเบียบ ข้อบังคับ หรือ กฎเกณฑ์ และแบบแผนพฤติกรรมต่างๆ ทางสังคมที่ช่วยกำหนดพฤติกรรมของบุคคล การรับรู้นี้

^{๒๒} Jersey : Pentice-Hall., Inc. : 5- 11., อ้างใน กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู, “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรักษาความสะอาดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น”, ภาคนิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) (คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘-๑๙.

สามารถมีอิทธิพลต่อความรู้สึก นึกคิด ทางจิตใจ และยังหมายถึงการคล้อยหรือกระทำตาม ตามคน ไกล่ชิดหรือคนที่คิดว่ามีความสำคัญต่อตนเอง ก่อให้เกิดความเข้าใจและร่วมมือร่วมใจกัน

วิธีการรับรู้ทัศนคติทางสังคม

การวัดการรับรู้ทัศนคติทางสังคม มี ๒ วิธี คือ

๑. การวัดการรับรู้ทัศนคติทางสังคมโดยทางตรง เป็นการประเมินความเชื่อที่มีต่อ ความคิดเห็นของบุคคลส่วนมากที่มีความสำคัญต่อเขา คิดว่าเขาควรหรือไม่ควรแสดงการกระทำ ตามที่ระบุไว้

๒. การวัดการรับรู้ทัศนคติทางสังคมโดยทางอ้อม เป็นการวัดความเชื่อเกี่ยวกับ บุคคลใกล้เคียง ต่อการกระทำของเขา (Normative Belief) ซึ่งได้มาจากการรับรู้การคาดหวังของ บุคคลต่างๆ ที่แวดล้อมตัวเขา ซึ่งเขาพิจารณาว่าบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขาคิดว่าเขาควรกระทำ หรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น เขาจะใช้ข้อมูลนี้ในการตัดสินใจที่จะกระทำ ตามบุคคลใกล้เคียงที่เขา ให้ความสำคัญ กลุ่มบุคคลหรือบุคคลใกล้เคียงอาจไม่เกี่ยวข้องหรือไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ทัศนคติ ทางสังคมเสมอไป แต่จะเกี่ยวข้องเฉพาะกลุ่มบุคคลหรือบุคคลที่เด่นชัดเท่านั้น (Salient Referent) ซึ่งการศึกษากลุ่มใกล้เคียงที่เด่นชัดสามารถศึกษาได้จากการ ถามให้ตอบโดยอิสระ เมื่อได้กลุ่มใกล้เคียงที่ เด่นชัดแล้วก็สามารถวัดความเชื่อของกลุ่มใกล้เคียงได้^{๒๓}

ดังนั้นการวัดการรับรู้ทัศนคติทางสังคมโดยทางอ้อม มีความสัมพันธ์กับการวัดการ รับรู้ ทัศนคติทางสังคม^{๒๔}และการวัดการรับรู้ทัศนคติทางสังคมโดยทางอ้อมนี้ นอกจาก ประเมินความ เชื่อเกี่ยวกับกลุ่มใกล้เคียงแล้ว ยังประเมินแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มใกล้เคียงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการ วัดการรับรู้ทัศนคติทางสังคมตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (A Theory of Reasoned Action)

สรุปได้ว่า การรับรู้ทัศนคติทางสังคม วัดได้ทั้งโดยตรง และโดยอ้อม ยกตัวอย่าง คือ คน สำคัญที่ใกล้เคียง ต้องมีความเด่นชัด หรือมีอิทธิพลพอที่จะทำให้บุคคลคล้อยตามได้ อาจจะ เปลี่ยนแปลงไปตามพฤติกรรมแต่ละอย่าง การรับรู้ของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกัน และ ทัศนคติของ สังคมย่อมมีความแตกต่างกันไปตามสถานที่ วัฒนธรรม เวลา ซึ่งทุกสังคมย่อม ต้องมีทัศนคติทาง

^{๒๓} สุวลัย อารังศ์สกุลศิริ, “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกำจัดขยะมูลฝอยอย่างต้องของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๗), หน้า ๒๙-๓๐.

^{๒๔} Ajen, I., & Fishbein, M., 1980. Understanding attitude and Predicting Social Behavior, New Jersey : Pentice-Hall, Inc. : 121-122., อ้างในกุหลาบ ไทโรโพธิ์, “ปัจจัยทางจิตสังคมที่ เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการรักษาความสะอาดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น”, ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนา สังคม), (คณะพัฒนาสังคม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ๒๕๔๖), หน้า ๑๙-๒๐.

สังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ในเรื่องของจิตบุญกุศลก็เช่นเดียวกัน อาจารย์ได้กำหนดแบบแผนการประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันของนิสิตชีวิตและความตาย เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าสติปัฏฐาน เป็นทางสายเดียว^{๒๕} ที่จะนำผู้ปฏิบัติเข้าถึงโลกุตตรธรรม ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ จะได้รับผลคือทำให้บริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลส จนถึงทำให้สามารถบรรลุถึงพระนิพพานเป็นที่สุด ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษา ระดับการรับรู้สติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร จาก แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้ คือ

๒.๒.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน

คำว่า สติปัฏฐานมาจาก สติ คือ การรับรู้ ปฏฐาน คือเข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึงการระลึกถึงที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม^{๒๖}

พระธรรมปิฎก^{๒๗}ได้กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม^{๒๘}

สติปัฏฐาน ๔ คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆมันเป็นของมันเอง^{๒๙}

นายแพทย์เอกชัย จุลจาริตต์^{๓๐} กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การมีสติอยู่พื้นฐานทั้ง ๔ ของสติ หรือการมีสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย

^{๒๖} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์,พระพรหมโมลี ตรีวชิระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๔.

^{๒๗} ปัจจุบัน พระพรหมคุณาภรณ์

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๒๙๖ – ๒๙๗.

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖๕

^{๓๐} นายแพทย์เอกชัย จุลจาริตต์, แก่นธรรม อริยสัจ ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๗.

สุชีพ ปุญญานุภาพ กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติ ๔ อย่าง คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศก ความเศร้าครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน^{๓๑}

ฉันทนา อุดสาหลักชัย กล่าวว่าสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ได้แก่ รูปธรรม และนามธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญสติและปัญญา เพื่อมารู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกว่าเป็นเพียงรูปกับนาม และ ปัญญาได้เข้าไปรู้ถึงสภาวลักษณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์^{๓๒}

๒.๒.๒ เหตุที่พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐาน ๔

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกुरु^{๓๓} ซึ่งเป็นแคว้นในพุททกาล อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ส่วนนิคมกัมมาสธัมมะเป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีร้านตลาดพลุกพล่านไปด้วยประชาชน ไม่มีกำแพงกันและปราศจากกษัตริย์ปกครองเหมือนนครโดยทั่วไป ชาวแคว้นกुरुในสมัยนั้นมีสุขภาพแข็งแรง และ สภาพแวดล้อมสมบูรณ์ ฤดูกาล และอาหารที่เหมาะสม อีกทั้งศฤงคารและบรรพชิตในแคว้นกुरुมักกล่าวกันถึงการเจริญสติปัฏฐานและมีความพากเพียรเจริญ สติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวางพระบรมศาสดาจึงตรัสสติปัฏฐานนี้แก่ชาวแคว้นกुरु แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์^{๓๔} แต่การแสดงในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศก และปริเวหา เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”^{๓๕}

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญหานี้เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่า ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยหยา เวทนา จิต หรือสภาวธรรมอย่างใดอย่าง

^{๓๑} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๓๓๖.

^{๓๒} ฉันทนา อุดสาหลักชัย, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๐.

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐๕/๑๐๑.

^{๓๔} ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗-๓๘๖/๒๑๐-๒๔๔.

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

หนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่ามีท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพัน คร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง^{๓๖}

ดังนั้นสติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่นๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียว คือ สติปัฏฐาน ๔ นี้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีตกาล ทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอดกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิญาณ ๗ ตามความเป็นจริง จึงตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ แม้พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอนาคตกาลก็จักทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอดกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิญาณ ๗ ตามความเป็นจริง จักตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ แม้พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในบัดนี้ ก็ทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอดกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิญาณ ๗ ตามความเป็นจริง ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ”^{๓๗}

สรุปเหตุที่พระพุทธองค์ตรัสเรื่องสติปัฏฐาน ๔ เพราะว่าเป็นธรรมที่ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์จากกิเลส เพื่อล่วงพ้นความโศก เพื่อดับความทุกข์และความโหม่นส เพื่อบรรลุ อริยมรรค เพื่อให้แจ้งนิพพานได้

๒.๒.๓ หลักปฏิบัติกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกาย^{๓๘} หรือดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จำแนกไว้ ๖ หมวด ได้แก่

- ๑) หมวดอานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
- ๒) หมวดอิริยาบถ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน
- ๓) หมวดสัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้ เป็นต้น รวมไปกับอิริยาบถใหญ่
- ๔) หมวดปฏิกลมนสิการ คือ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียด ด้วยผม ขน เป็นต้น
- ๕) หมวดธาตุมนสิการ คือ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

^{๓๖} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๖๒.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๔-๑๐๕.

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๙๖ - ๒๙๗.

๖) หมวดนวสัณนิทระ คือ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภทมีซากศพที่พองอืด เป็นต้น มีรายละเอียดดังนี้

หมวดอานาปานสติ

ก. ความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติ แปลว่า สติที่ตั้งอยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเกิดขึ้นหรือสติที่มีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์^{๓๙} การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๔๐}

สรุป อานาปานสติ คือ การระลึกถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างแน่วแน่ ไม่เผลอ เป็นการเจริญสมาธิได้เป็นอย่างดี อานาปานสตินี้ สามารถเจริญให้ได้ถึง ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน

ข. สถานที่ปฏิบัติธรรม

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่ริ้วว่างก็ดี^{๔๑} แสดงให้ว่า พระพุทธองค์ทรงระบุสถานที่ปฏิบัติธรรมไว้ ๓ แห่งคือ ป่าโคนไม้ และ เรือนว่างสถานที่เงียบสงบเหมาะแก่ผู้ปฏิบัติใหม่ แต่สำหรับผู้มีสมาธิมั่นคงและปฏิบัติธรรมได้ทุกที่

สถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมนั้น ต้องเป็นอวาสที่สัปปายะ^{๔๒} หมายถึงที่อยู่สบาย โดยให้เหลือที่ที่อยู่ประกอบด้วยลักษณะเหล่านี้คือ ไม่ใหญ่เกินไป เพราะทำให้มีการดูแลรักษามาก เป็นต้น ไม่ไหม้เกินไป เพราะมีเรื่องจะต้องทำมาก ไม่คร่ำคร่าเกินไป เพราะมีอันตรายจากตัววัตถุ นั่นเอง หรือจากสัตว์เลื้อยคลานต่างๆ ไม่อยู่ใกล้ทางเดิน เพราะจะถูกรบกวนด้วยบุคคลและเสียงของบุคคลผู้เดิน ไม่อยู่ใกล้บ่อน้ำสาธารณะ เพราะจะถูกรบกวนจากบุคคล หรือจากการตกน้ำของบุคคล โดยเฉพาะเพศตรงกันข้าม ไม่อยู่ในที่มีมีใบไม้ หรือ ผักหญ้าเป็นต้นที่ใช้เป็นอาหารได้ เพราะจะถูกรบกวนจากคนหาผัก โดยเฉพาะที่เป็นเพศตรงกันข้าม ไม่อยู่ในที่มีดอกไม้หรือผลไม้ไม่อยู่ในที่ที่คนมุ่งหมายจะได้ เพราะก่อให้เกิดศัตรู แล้วได้รับความ รบกวนจากศัตรูนั้น ไม่อยู่ในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่บูชาของประชาชน เพราะจะทำให้รำคาญ ไม่อยู่ใกล้ตัวเมือง เพราะตัวเมืองย่อมเป็นทางมาแห่ง

^{๓๙} พระพุทธโฆสะจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหังจารย์(อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan: The Corporate body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๔๔๒.

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๐๙.

^{๔๑} วิ.ม.(ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗, ที่.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔ /๓๐๒, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อุ.(ไทย)๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

^{๔๒} อ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙.

การรบกวนทุกประการ ไม่อยู่ใกล้แหล่งหา ฟืน หรือที่ทำนา เป็นต้น เพราะเป็นการยากที่จะไม่ถูกรบกวนด้วยเสียง หรือจากบุคคลโดยตรง ไม่อยู่ใกล้สิ่งหรือบุคคลที่เป็นวิสภาค แปลว่าเข้ากันไม่ได้ เช่น คนโกรธกัน หรือเพศตรงกันข้าม เป็นต้น ไม่อยู่ใกล้ทำน้ำ เพราะเป็นที่ไปมาไม่หยุด ไม่อยู่บ้านนอก ปลายแดนเกินไป เพราะคน เหล่านั้นไม่ศรัทธาที่จะสนับสนุนไม่เข้าใจแล้วยังจะทำตนเป็นปฏิปักษ์อีกด้วย ไม่อยู่ที่พรมแดน ของประเทศ เพราะเป็นถิ่นที่ต้องระวังรักษาอย่างกวดขันของเจ้าหน้าที่ผู้รักษา และมีทางที่จะกระทบกระเทือนในเมื่อเกิดปัญหาพรมแดนหรือชายแดนขึ้น ไม่อยู่ในที่ไม่มีสัปายะ ๗ ประการ^{๔๓} ได้แก่ ๑) ที่อยู่อันเป็นที่-สบาย ๒) ทางเดินอันเป็นที่สบาย ๓) การฟังการพูดอัน เป็นที่สบาย ๔) บุคคลเป็นผู้ที่สบาย ๕) ฤดูอันเป็นที่สบาย ๖) อาหารอันเป็นที่สบาย

๗) อิริยาบถอันเป็นที่สบายและไม่อยู่ในที่ที่ไม่อาจจะติดต่อกับกัลยาณมิตร เช่นอาจารย์ ผู้สอน ธรรมเนียม

สรุปได้ว่าสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมนั้นต้องสัปายะ และเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ

ค. ทำในการนั่งกรรมฐาน

พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานปานะนี้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจ เข้า มีสติหายใจออก”^{๔๔}จากข้อความนี้ แสดงว่า คำว่า “นั่งคู้บัลลังก์” หมายถึงนั่งขัดสมาธิที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานปานะนี้ เพราะลมหายใจเข้าออกมักปรากฏชัดในเวลานั่งมากกว่าเวลาเดิน หรืออิริยาบถอื่น ให้ใช้อิริยาบถนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ เหตุที่ตรัสเช่นนี้ เพราะอิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหุดหู่ หรือฟุ้งซ่าน สะดวกต่อการหายใจ ได้แก่ การนั่งพับขาโดยรอบ คีเข้า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือยังกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน ให้ที่สัจจตรงกัน เมื่อนั่งอย่างนี้หนัง เนื้อ และเอ็นย่อมไม่ตึง ทุกขเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้นง่าย จิตก็ย่อมเป็นหนึ่งได้โดยไมยาก^{๔๕}ซึ่งทำในการนั่งกรรมฐานมี ๓ แบบ คือ

๑.ทำนั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ หมายถึง นั่งเพื่อให้เกิดสมาธิ(Full-lotus position) คือ วิธีนั่งคู้เข้าทั้งสองข้างให้แบบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า

๒.ทำนั่งแบบซ้อนขา (half-lotus position) คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย

^{๔๓} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๒๐.

^{๔๔} วิ.ม.(ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒,ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๔๕-๔๔๖.

๓. ท่านั่งแบบเรียบง่าย (easy position) คือวิธีนั่งคล้ายข้างต้น แต่จะวางขาเรียงกัน กับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวาอยู่ด้านใน

ง. หลักการปฏิบัติอานาปานสติ

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสข้อความอันปรารถถึงลักษณะ และกิริยาอาการของบุคคลผู้เริ่มทำสติตั้งนี้แล้ว ได้ตรัสถึงลำดับหรือระยะแห่งการกำหนดลมหายใจ และสิ่งที่เนื่องกับการกำหนดลมหายใจสืบไปว่า

“ภิกษุ! นั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก ๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว ๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น ๓. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้ชัดกองลมทั้งปวงขณะหายใจออก ๔. เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขาร ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารขณะหายใจออก”^{๔๖} ทั้ง ๔ ข้อนี้ เรียกว่า อานาปานบรรพ เป็นการปฏิบัติที่สมบูรณ์ขั้นหนึ่ง อยู่ในตัวเอง หรือผู้ปฏิบัติอาจจะอยากไปสู่การปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาโดยตรงต่อไป โดยไม่ต้องผ่าน จตุกกะที่สอง ที่สาม ก็สามารถปฏิบัติได้

การเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้ลมหายใจ แบ่งออกเป็น ๒ วิธี คือ

๑. สมถยานิก คือผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา บุคคลนี้เจริญ อานาปานสติภาวนาแบบสมถะ คือ กำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็น บัญญัติ เมื่อลมหายใจปรากฏชัดเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่ปรากฏทางใจที่ เหมือนอารมณ์เดิม ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุอุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น และอัปนาสมาธิ คือสมาธิแนบแน่น ได้แก่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน หรือ จตุตถฌาน ตามลำดับ หลังจากนั้น นอกจากฌานแล้วกำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ ก็จะประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับ วิปัสสนาญาณ

๒. วิปัสสนายานิก คือผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง เจริญอานาปานสติแบบวิปัสสนา คือ กำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจที่กระทบจมูก ซึ่งจัดเป็นโผฏฐัพพารมณ์ เป็นการกระทบระหว่างวาโยธาตุกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ย่อมหยั่งเห็นว่า มีเพียงสภาวะสัมผัสของลมหายใจที่ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในลมหายใจ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของลมหายใจ สภาวะสัมผัส หรือจิตที่กำหนดรู้ตามสมควรในที่สุดย่อมรู้แจ้งพระนิพพานด้วยมรรคญาณและผลญาณ ปราศจากตัณหาและทิฐิ ไม่ถือนั่นอะไรในโลก

จ. ผลของการปฏิบัติ

^{๔๖} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ - ๓๐๔.

ผลของอานาปานสติที่ถึงอัปนาสมาธิ ดังนี้

- ๑) ทำให้จิตใจสงบ ประณีต เป็นสุข
- ๒) กำจัดอกุศลวิบากทั้งหลาย ที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ได้
- ๓) เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้ มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๔๗}

๔) ทำให้รู้อายุสังขารว่าจะดับลงเมื่อไร และรู้การปรินิพพาน ดังพระเถระรูปหนึ่งที่อยู่ ณ จิตตลบรรพตวิหาร กล่าวกับภิกษุสงฆ์ว่าจะปรินิพพานในขณะจงกลมถึงรอยขีดที่ท่านขีดไว้ที่พื้นนั้น ครั้นท่านจงกรมถึงรอยขีดก็ปรินิพพานแล้ว”^{๔๘}

ส่วนอานิสงส์อื่นๆ เช่น ผู้บำเพ็ญสมาธิถึงอัปนาสมาธิควรได้รับ เช่น ข่มนิวรณ์ทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วไปเกิดที่พรหมโลก เป็นต้น

อนึ่ง พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของอานาปานสติ ดังนี้

- ๑) สามารถตัดวิตก มีกามวิตก เป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต
- ๒) เป็นธรรมเครื่องพักอณูอันละมุนละไม และเป็นสุข
- ๓) เจริญให้มากทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน

๔) ให้มากแล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์แล้วย่อมทำให้วิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

๑) ผู้ที่ได้สำเร็จจอร์หัตตผล โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพาน

- ๒) หลับเป็นสุขไม่ตื่นรน
- ๓) ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน
- ๔) มีร่างกายสงบเรียบร้อย
- ๕) มีหิริโอตตปปะ
- ๖) นุ่มนวลใส
- ๗) มีอภัยชัยประณีต
- ๘) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

^{๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๗๓-๔๗๔.

๙) ถ้ายังไม่ได้สำเร็จมรรคผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ ก็มีสุคติโลก สวรรค์เป็นที่ไปเบื้องหน้า”^{๔๙}

พุทธทาสภิกขุ^{๕๐} ได้กล่าวถึงข้อดีของอานาปานสติสมาธิ ไว้ดังนี้

๑) อานาปานสติสมาธิ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิเป็น ขั้นตอนชัดเจนคือ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น อานาปานสติจึงเป็นระบบลัดที่ สุด ประหยัด สามารถ วัดได้ และสามารถประยุกต์ใช้ได้ตาม ความสามารถของบุคคล

๒) อานาปานสติสมาธิ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อน อย่างดี ระบบการหายใจปรับให้ราบเรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ช่วยให้ดียิ่งขึ้นเมื่อ ภายหลังผ่อนคลาย จิตก็สงบสบาย ทำให้จิตมีความสามารถมีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดี ยิ่งขึ้น และยังส่งเสริมภาวะทางร่างกายให้ดียิ่งขึ้นด้วย

๓) อานาปานสติสมาธิเป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือเมื่อ ทำอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ ดังนั้นทำ อานา ปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น เป็น ๑๖ ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็จะสมบูรณ์

๔) อานาปานสติสมาธิ เป็นสัญญาที่ดีที่ สุด คือเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่ สุด ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้ เป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด

สรุปได้ว่าอานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติทำให้จิตใจสงบ ประณีต เป็นสุข ทำลาย อกุศลวิบากทั้งหลายที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆได้ เป็นเหตุปัจจัยให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

หมวดอิริยาบถ

อิริยาบถ คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน^{๕๑}

ก. แนวปฏิบัติ

การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วเหมือนลมหายใจ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติมีเพียง ตามรู้ ให้ตรงตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบันผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะ เดินเกิดก่อนเดินไม่มีสัตว์ บุคคล ผู้เดิน และไม่ใช้การเดินของสัตว์ หรือบุคคลการเดิน เป็นต้น เกิดจาก จิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้นๆเป็นเหตุ

^{๔๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ป.๖.๙), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๗๙- ๘๐.

^{๕๐} สร้อยสุดา อัมอรุณรักษ์, “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต” **วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐.

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๒๐.

วิธีการกำหนดในการเดิน ยืน นั่ง และนอนมีดังนี้ คือ การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือการเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การนั่ง คือการคู้ขาของการครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน เป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว จัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม ผู้ปฏิบัติพึงรับรู้สภาวะในขณะที่เดิน ว่า เวลายกเท้าสภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น เวลาเหยียดเท้า สภาวะหลักปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลักดันเป็นหลักในขณะนั้น เวลาเหยียดเท้า สภาวะหลักปรากฏเพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏเพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น

ข. การเดินจงกรม

คำว่า จงกลม หมายถึงการเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียวเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึกปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินจงกลมเป็นเบื้องต้น เพื่อเน้นการเดินจงกลมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกลม และการนั่งตลอดวัน จักทำจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการเดินจงกลมและการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีสำเน็จการนอนดูจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรม เป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกลม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี” ^{๕๒}

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งกรรมฐาน เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นทำให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยกายยกย่างและเหยียดประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพอง-ยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้ขาของร่างกายส่วนล่างและตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปากเป็นต้นที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั่ง

การเดินจงกรมมีประโยชน์อยู่ ๕ ประการ ^{๕๓}ประกอบด้วย

- ๑) เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ๓) เป็นผู้มีความอดทนน้อย
- ๔) อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย

^{๕๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๒/๔๕๖-๔๕๗.

^{๕๓} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

๕) สมာธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

พระพุทธองค์ทางสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถที่เกิดด้วยกายนี้ นับตั้งแต่เดิน ยืน นั่ง ไป จนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ต้องรู้ได้ว่าเป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบา ผลักดัน หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้าเกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่ำย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจักขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นในประจักษ์

สรุป อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นธรรมชาติที่มีประจำของทุกคน และง่ายต่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐานหมวดอริยาบถเป็นการปฏิบัติที่สะดวก เพื่อความพ้นทุกข์ในวิภวสงสาร

หมวดสปชัญญะ

ความหมายของสัพชัญญะ

สัปชัญญะ คือ ความรู้ตัว^{๕๔}ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนก ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้^{๕๕} ความรู้ตัว ความรู้ตัวพร้อม ความรู้ชัด ความรู้ทั่วชัด ความตระหนก^{๕๖} สัมปชานโน แปลว่ามีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้ เป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้น การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา สัมปชัญญะ หรือ ปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนกชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใดๆ ขึ้นมาในกรณีนั้นๆ^{๕๗}

สรุปแล้ว คำว่า “สัมปชัญญะ” มีความหมาย ๕ ประการ^{๕๘} ได้แก่

๑) ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือความรู้อย่างถูกต้อง โดยสภาวะลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ หมายถึงลักษณะเฉพาะของรูปน้อมแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุ มีลักษณะแข็ง-อ่อน อาโปธาตุ มีลักษณะไหล เกาะกม เป็นต้น สังขตลักษณะ คือ ลักษณะของสังขตธรรม หมายถึง ความ

^{๕๔} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **นวโกวาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๘๐, (กรุงเทพมหานคร : มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๘.

๕๕ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒๗.

๕๖ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๓๐.

^{๕๗} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๑๓.

^{๕๘} พระโศภณมหาเถร(มหาสีสยาตอ) รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราวังศ์, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสัพพระนิพพาน, หน้า ๒๔.

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึง ไตรลักษณ์ อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

๒) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือความรู้อย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่าง นั้นซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมติบัญญัติ^{๕๙}ของคนทั่วไป

๓) ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยประกาศต่างๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วไม่ขาด ไม่เกิน โดยสามัญลักษณะคือ ๑) อนิจจลักษณะ คือ มีลักษณะที่ไม่เที่ยง ๒) ทุกขลักษณะ คือ มีลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมมิได้ ๓) อนัตตลักษณะ คือ มีลักษณะที่ไม่มีตัวตน มีตัวตน.

๔) ความรู้ตัวเองโดยประการต่างๆ คือความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่การรู้จากการฟังผู้อื่น หรือนึกคิดใคร่ครวญ

๕) ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยพิเศษ คือความรู้แยะถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่า ความรู้โดยสมมติบัญญัติ

สรุปได้ว่า สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว ความรู้ชัดในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

ประเภทของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะนี้แบ่งออกเป็น ๔ ประการ คือ^{๖๐}

๑) สาทถสัมปชัญญะ คือความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์ หมายความว่า ก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นการเดิน ยืน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาว่ามีประโยชน์หรือไม่ ถ้ามีประโยชน์ก็ควรทำ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ

๒) สัปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม หมายความว่า แม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ เช่น การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์เป็นสิ่งที่มีความหมายแต่หากไปในเวลามีงานสมโภชที่คนมากมายนั่งไม่เหมาะสม เป็นต้น

๓) โคจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สมภารมณของผู้เจริญสมถภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสสนารมณ คือ อุปาทานขันธ์ ๕ ของผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ดังกล่าวคือการเจริญสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อนึ่งตามหมวดสัมปชัญญะเป็นการกำหนดรู้ในการก้าวและถอยโดยรับรู้สภาวะยก ย่าง และเหยียบ ในขณะที่เดิน เป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมจัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของผู้เจริญสติปัฏฐาน ดังนั้น สติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านี้ จึงชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ

^{๕๙} บัญญัติธรรม คือ สิ่งที่บัญญัติขึ้นสมมุติขึ้นไม่ได้มีอยู่จริงๆ เป็นการ สมมุติขึ้นเพื่อเรียกขานกันของชาวโลก เพื่อให้รู้ได้ว่าเรียกสิ่งใด เช่น คำว่า “คน” ผู้เรียกจะชี้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายว่า “คน” ไม่ได้ไม่มี เพราะเป็นการเรียกโดยสมมุติ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓๕.

^{๖๐} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๗๐-๑๗๒.

โคจรสัมปชัญญะสำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องตามมหาสติปัฏฐานสูตร สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุเจริญโคจรสัมปชัญญะดังปีราภฏกในวติปัฏฐานสังยุตต์ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในโคจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในโคจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน มารจักไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาส โคจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน คือ สติปัฏฐาน ๔”^{๖๑}

๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด โดยหยั่งเห็น สภาวลักษณะ และสมัญญลักษณะของรูปนาม เข้าใจว่ามีเพียงรูปนามปรากฏในปัจจุบันขณะ ไม่มีตัวเราของเราไม่มีบุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ว่าสภาวะก้าวและถอย เป็นต้น เกิดจากจิตที่ต้องการทำอากัปกริยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละระยยะ เมื่อระยยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยยะอื่นขึ้นได้ ไม่มีบุคคลผู้ก้าว และไม่มีการก้าวของบุคคลใด การเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะดังพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า

“ในรูปนามที่เกิดด้อย่างรวดเร็ว นั้น บุคคลหนึ่งผู้ก้าวอยู่เป็นใครเล่าหรือการก้าวย่อมมีเพียงการเดิน ยืน นั่ง นอน ของธาตุโดยปรมาณ ภิกษุย่อมรู้ชัดรูป (ที่ยก ย่างเหยียบ) ในระยยะนั้นๆ และรู้ชัดว่าจิตดวงอื่นย่อมเกิดขึ้น จิตดวงอื่นย่อมดับไป คือจิตที่ต้องการจะยกและจิตที่ตามรู้กริยายกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดจิตที่ต้องการจะย่าง และจิตที่ตามรู้กริยาย่าง เป็นต้น จิตย่อมดำเนินไปเหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปไม่ขาดช่วง ความไม่หลงในการก้าวเป็นต้นอย่างนี้

ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ”^{๖๒}กล่าวโดยสรุปแล้ว สัมปชัญญะแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ สาทถสัมปชัญญะ สัปายสัมปชัญญะ โคจรสัมปชัญญะ และอัสัมโมหสัมปชัญญะ

วิธีปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรมีใจความว่า “ภิกษุทำความรู้สึกในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉ้น การตี้ม ดารเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”^{๖๓}

จากพระดำรัสนี้ สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสัมปชัญญะได้ดังนี้

๑) ในขณะที่ก้าวหรือถอยผู้ปฏิบัติธรรมต้องตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย โดยกำหนดว่า “ก้าวหนอ ” “เดินหนอ “ “ย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้

^{๖๑} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๗๒/๒๑๓-๒๑๘

^{๖๒} ที.อ.(ไทย) ๒/๑๗๔

^{๖๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอยพร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา

๒) ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเจริญสติตามรู้ในขณะแลและเหลียวว่า “อยากดูหนอ” “ดูหนอ” “เห็นหนอ” เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงการแลและเหลียวไว้ในที่นี้ เพราะเป็นกิจวิริยาที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม แม้กิริยาก้มดู แหงนดู หรือหันดู ผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรกำหนดรู้เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรละสติในการดู

๓) ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เหยียดร่างกาย หรือคู้ร่างกายต้องกำหนดตามอากัปกริยานั้นๆเสมอ เช่น “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” “ดันหนอ” “ดึงหนอ” “เคลื่อนหนอ” “สั่นหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียด พร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่าสภาวะเคลื่อนไหว ในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปที่ละช่วง ในสภาวะคู้ไม่มีสภาวะเหยียดในสภาวะเหยียดไม่มีสภาวะคู้ ปัญญาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า อสัมโมหะสัมปชัญญะ

๔) ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเวลานุ่งห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ ต้องกำหนดตามสภาวะนั้นๆเช่น “นุ่งหนอ” “ห่มหนอ” “คลุมหนอ” เป็นต้น หรือแม้แต่เวลาถือภาชนะ เช่นบาตร ถ้วย จาน ช้อน ต้องกำหนดว่า “จับหนอ” “ถือหนอ” “วางหนอ” “ถูกหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้นๆ พร้อมทั้งอากัปกริยาเคลื่อนไหว และสภาวะสัมผัสทางร่างกาย

๕) ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมฉัน (รับประทานอาหาร) ต้องกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” “กลืนหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการทำอากัปกริยานั้นๆ พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชีวหาวิญญูญาณ เมื่อโจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจเกิดความรู้สึกรังเกียจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล และเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน ความสำคัญว่า อาหารว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลนี้เกิดขึ้นเมื่อโจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว

๖) ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ต้องกำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เป็นต้นความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรับรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริงไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการขจัดผ้าด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการ

จับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นผู้ปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะจับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปนาม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

๗) พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง หมายความว่า ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ในขณะที่เดิน ยืน นั่ง เหมือนอิริยาบถดังกล่าวมาแล้ว ในขณะง่วงนอน พึงกำหนดว่า “ง่วงนอน” เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมากพึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า “นอนหลับ” เป็นต้น โดยรับรู้รูปนามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะ

กล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดรู้ในทุกๆอิริยาบถที่ร่างกายเคลื่อนไหวหรือทำกิจใดๆ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีสัมปชัญญะตลอดเวลา

หมวดปฏิภูลมนสิการ

ปฏิภูล คือสิ่งสกปรกน่ารังเกียจ นับตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฯลฯ เรื่อยไปถึงปัสสาวะพระพุทธร่องค์ตรัสสอนให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่าสกปรก น่ารังเกียจ เพื่อกำจัดความติดใจในกายผู้รู้ว่ร่างกายนี้ เมื่อแยกชิ้นส่วนออกแล้ว มีเพียง ผม ขน เล็บ ฯลฯ ก็จะคลายความติดใจในรูปของตนและบุคคลอื่น โดยเห็นว่าร่างกายนี้สกปรกไร้แก่นสาร แต่คนทั่วไปสำคัญผิดว่าดีงาม จึงรักดูแลส่วนประกอบรูปกายและบำรุงแต่งเติมด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ดูสวยงามไม่ทรุดโทรมตามกาลเวลา

สิ่งปฏิภูลที่พระองค์ตรัสไว้ มี ๓๒ อย่าง เป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกายทั้งหมด รวมกันเรียกว่า อาการ ๓๒ การพิจารณาสิ่งปฏิภูลนี้ในบางแห่งเรียกว่า ทวัตติงสาการะคืออาการ ๓๒ บางแห่งเรียกว่าโกฏฐาสกรมฐาน คือ กรรมฐานที่พิจารณาอวัยวะของ

ร่างกายบางแห่ง เรียกว่า กายคตาสติ”^{๖๔} หมายถึง การพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิภูลน่ารังเกียจ

วิธีปฏิบัติในหมวดปฏิภูลมนสิการ

การพิจารณา ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนี้ มีแนวทางในการปฏิบัติ ๓ นัย คือ

๑) การพิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิภูล^{๖๕} คือ พิจารณาว่า ผม เป็นต้น เป็นสิ่งที่ไม่สวะอาต ไม่สวยงาม โดยสี สันฐาน กลิ่น ที่อาศัย และที่ต้งการปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้บรรลุเพียงปฐมฌานเท่านั้น เพราะจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวได้ด้วยกำลังของวิตก^{๖๖}เนื่องจากอารมณ์ที่มีกำลังน้อย คือจิตไว้โดยความเป็นสิ่งปฏิภูลโดยปราศจากวิตกที่ทำหน้าที่ยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์ไม่ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว พึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้จิตที่บรรลุอุปจารสมาธิหรือจิตที่เพ่งออกจากอัปปนาสมาธิโดยปริกรรมว่า “รู้หนอๆ”

^{๖๔} คุรยละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๓ – ๑๕๔ /๑๕๖ – ๒๐๗.

^{๖๕} คุรยละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

^{๖๖} สภาวะยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์.

คือ รู้ว่าจิตดังกล่าวปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อนั้น ย่อมเกิดปัญญาเห็นความเกิดของรูปธรรม คือ ผม เป็นต้น ละของนามธรรม คือ จิตที่ยังเห็นความเกิดดับ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพญาณ ต่อจากนั้นย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุมรรคผล นิพพานในที่สุด

๒) การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ^{๖๗} คือ พิจารณาว่า อากาโร ๒๐ มี ผม เป็นต้น มี ลักษณะแข็งหรืออ่อน (ปฐวีธาตุ) ส่วนอากาโร ๑๒ มี ดี เป็นต้น มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม (อาโปธาตุ) สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธาตุที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ตามลำดับ ให้รับรู้ลักษณะของธาตุเป็นหลัก การปฏิบัติอย่างนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยตรง ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาเห็นความเกิดดับของสภาวะแข็งหรืออ่อน เป็นต้น ในธาตุที่ปรากฏชัด

๓) การพิจารณาโดยสี^{๖๘} คือ การพิจารณาอากาโร ๓๒ ตามลำดับว่าเป็นสีเขียว สี เหลือง สีแดง หรือสีขาว โดยความเป็นกสิณสีเขียว (นิลกสิณ) พบในสีผม ขน น้ำดี และสีตาดี กสิณสีเหลือง (ปีตกสิณ) พบในสีมันข้น และสีตเหลือง กสิณสีแดง (โลหิตกสิณ) พบในสีเนื้อเลือด และสีตาแดง และกสิณสีขาว (โอทาทกสิณ) พบในสีเล็บ ฟัน หนัง กระดูก และสีตาขาว การปฏิบัติอย่างนี้เป็นการเจริญสมถภาวนา โดยตรง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติบรรลุฌาน ๔ ตามจุดกนกนัย หรือฌาน ๕ ตามปัญจกนกนัย เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุ ฌานแล้วก็ออกจากฌาน แล้วเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาท

สรุปวิธีปฏิบัติในหมวดปฏิกุลมณสิการมี ๓ วิธี คือการพิจารณาโดยความเป็นสิ่ง ปฏิกุล การพิจารณาโดยความเป็นธาตุและการพิจารณาโดยสี

ประโยชน์ของการปฏิบัติ

การปฏิบัติกายคตาสติมีประโยชน์ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “กายคตาสติเป็นธรรมที่บุคคล เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อความสังเวชนันใหญ่หลวง เพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวง เพื่อความ หลุดพ้นจากกิเลสอันใหญ่หลวง เพื่อสติสัมปชัญญะอันใหญ่หลวง เพื่อได้รับปัญญารู้เห็น เพื่ออยู่ สำราญในอัตภาพนี้ และเพื่อรู้แจ้งวิชา วิมุตติ และผล”^{๖๙} การพิจารณาอากาโร ๓๒ นี้ เป็นสมถภาวนา แต่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ คือการปล่อยวาง ม่เพิลิตเพลิน ร่างกายด้วยตัณหา และไม่ยึดติด ร่างกายว่าเป็นตัวตน ด้วยทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงสรุป ข้อความของหมวดนี้ตามวิปัสสนาญัตติ ที่ เน้นให้รับรู้ความไม่เที่ยงเป็นหลัก เมื่อกายความไม่เที่ยงปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติแล้ว ไตรลักษณ์อีกสอง ประการ คือ ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ย่อมประจักษ์ชัดแก่ผู้ปฏิบัติตามสมควร เพราะผู้

^{๖๗} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๒-๓๐๕/๓๓๐-๓๓๗.

^{๖๘} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๙/๑๙๖-๒๐๗.

^{๖๙} คุรยละเอียดใน อ.อ. (ไทย) ๒๐/๕๖๓-๕๙๙/๕๑-๕๔.

หยั่งเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยง ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่ารูปนามเป็นสภาพบีบคั้น เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และเป็นสภาพไม่ใช่ตัวตนเพราะไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ

หมวดธาตุมนสิการ

ธาตุมนสิการ^{๗๐}คือ การพิจารณาธาตุ หรือ จตุธาตุววัตถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔ ธาตุ ธรรมเนียม คือ ธรรมเนียมที่กำหนดธาตุ คำว่าธาตุ แปลว่า สภาวะ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของมันอยู่เองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย^{๗๑} สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเราของเรา ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกัน จนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอัตภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเราของเรา บุรุษ หกหรือสตรี ธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุทางเคมีร้อยกว่าชนิดในจักรวาล หรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วยฝีมือของมนุษย์ ธาตุ ๔ ประกอบด้วย

- ๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- ๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
- ๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
- ๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบ หรือตึง

อาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ รวมได้อาการ ๓๒ อย่าง คือ

- ๑) ธาตุดิน คือ อาการ ๒๐ อย่างได้แก่ ผม ขน เล็บฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง
- ๒) ธาตุน้ำ คือ อาการ ๑๒ อย่างได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ
- ๓) ธาตุไฟ ได้แก่ ไอร้อน ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาเผา และไฟที่ย่อยอาหาร
- ๔) ธาตุลม ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้องลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ

^{๗๐} ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๓๙ - ๑๔๑.

^{๗๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๓.

วิธีปฏิบัติในหมวดธาตุมนสิการ

การปฏิบัติธาตุกรรมฐานมี ๒ นัย^{๗๒}คือ

๑) นัยโดยย่อ เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญามาก กำหนดรู้สภาวะอ่อนแอ แข็ง เป็นในร่างกาย บริกรรมว่า สภาวะแข็งเป็นธาตุดิน สภาวะเกาะกุมเป็นธาตุน้ำ สภาวะร้อนเป็นธาตุไฟ สภาวะตึงเป็นธาตุลม

๒) นัยโดยพิสดาร เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญาน้อย กำหนดรู้สภาวะอ่อนแอ – แข็ง เป็นต้นของอวัยวะที่ละส่วนของร่างกาย บริกรรมอาการ ๓๒^{๗๓}โดยวาจาและใจตามลำดับ ปฏิโลมนัย และอนุโลมปฏิโลมนัย

เมื่อสาธยายอาการ ๓๒ ตามลำดับอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติย่อมรับรู้อาการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดมากที่สุด ในขณะนั้นจิตย่อมตั้งมั่นในสภาวะของธาตุ บรรลุขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ซึ่งมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ เพราะมีอารมณ์เป็นสภาวะธรรม ความจริงสมาธิของวิปัสสนานั้นมีกำลังเสมอกับอุปจารสมาธิในขณะบรรลุวิปัสสนาญาณและเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล แต่วิปัสสนามีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ

ดังนั้น จึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ ต่างจากสมาธิในสมถภาวนาที่มีอารมณ์อย่างเดียว เช่น ลมหายใจหรือกลิ่น เป็นต้น

การตามรู้สภาวะพองยุบของท้องจัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตึงหย่อนของลมหายใจในท้องนอกไล่ ที่เรียกว่า กุจฉิสวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดไม่ได้เคลื่อนไปในท้อง ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก แลพกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่าง ช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติ เมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้นส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา

การหยั่งเห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔ นี้ เป็นปัญญาแยกแยะว่าร่างกายนี้เป็นเพียงสมมุติบัญญัติ เป็นที่ประชุมของอวัยวะน้อยใหญ่ ความจริงกายนี้ประกอบมาจากธาตุ ๔ โดยมีใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูปทำกิริยานั้นๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย คือ การเหยียบ คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ เมื่อพิจารณาโดยแยกกายจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นตามความเป็นจริง จะเห็นว่ากายมนุษย์ที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ ในการปรากฏนี้ไม่แตกต่างจากดิน น้ำ ไฟ และลมภายนอกแต่อย่างใด

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๒๑-๖๒๔.

^{๗๓} เตโชธาตุ ๔ และวาโยธาตุ ๖ ต่อจากอาการ ๓๒

สรุป หลักปฏิบัติในการพิจารณาธาตุมี ๒ วิธี คือวิธีโดยย่อเป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญามาก ส่วนวิธีโดยพิสดาร เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญาไม่มาก ประโยชน์ในการกำหนดธาตุมนสิการ

“พระโยคีผู้หมั่นประกอบจตุธาตุวชิฐานนี้ ย่อมหยั่งลงสู่ความเป็นของเปล่า ย่อมเพิกถอนความสำคัญหมายว่าสัตว์ พระโยคินั้นไม่ถึงความกำหนดแยกว่าเนื้อร้ายและยักษและผีเสื้อน้ำ เป็นต้น เพราะเป็นผู้เพิกถอนสัตตสัณญาเสียได้ จึงเป็นผู้ทนต่อภัยและสิ่งที่น่ากลัว ทนต่อความยินดียินร้าย ไม่ถึงความฟุ้งซ่านและความอึดอัดใจ เพราะอารมณ์ที่ปรารถนาและไม่ปรารถนา ก็เลท่าย่อมเป็นผู้มีปัญญามาก มีพระนิพพานเป็นที่สุด มิฉะนั้น ก็เป็นผู้มีสุดที่เป็นที่ไป”^{๗๔}

ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นลักษณะของธาตุที่เด่นชัดว่ามีลักษณะแข็งหรืออ่อน เป็นต้น หลังจากนั้นย่อมหยั่งเห็นเหตุปัจจัยของรูปว่า อวิชา ตัณหา อุปทาน และกรรม เป็นเหตุในอดีต ก่อให้เกิดรูป ส่วนอาหารเป็นเหตุอุปถัมภ์ในปัจจุบัน ถ้าปราศจากเหตุในอดีต ๔ และเหตุปัจจุบัน ๑ รูปย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ต่อมาย่อมหยั่งเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่กำหนดรู้ หลังจากนั้นจะเกิดปัญหายังเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่กำหนดรู้ หลังจากนั้นจะเกิดปัญหายังเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่กำหนดรู้ การหยั่งเห็นดังกล่าวทำให้ไม่ห่วงหาอาลัย ไม่ติดใจธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นเรา เป็นของเรา ย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด

กล่าวโดยสรุป การฝึกพิจารณาร่างกายโดยสักแต่ความเป็นธาตุ มีประโยชน์เพื่อให้หยั่งเห็นรูปตามความเป็นจริงว่า มีเพียงธาตุ ๔ ที่ยืน เดิน นั่ง นอน และทำอากัปกิริยาต่างๆโดยปราศจากกองอัมภพมนุษย์ใดๆ

หมวดนวสัททิกะ

นวสัททิกะ แปลตามศัพท์ว่า “ปาฐาทั้ง ๙” หมายถึงชาดก ๙ ลักษณะในปาฐาสำหรับทั้งชาดกในร่างกายของสัตว์ที่มีชีวิตจะมีองค์ประกอบ ๓ อย่างทำให้เคลื่อนไหวร่างกายกระทำอิริยาบถต่างๆได้ ซึ่งไม่มีในคนตาย คือ อายุ ใ่อุ่น วิญญาณ ทำให้สิ่งที่มีชีวิตแตกต่างจากสิ่งไม่มีชีวิตและไปไม่ใช่สิ่งที่ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป ในอนาคตร่างกายของเราก็จะเหมือนศพที่พองอืดเมื่อถึงเวลาจะดับสูญไปตามครรลองของธรรมนิยาม

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาไม่จำเป็นต้องไปดูศพในป่าช้าเพราะวิปัสสนาเน้นการน้อมความน่าเกลียดมาสู่ตนเองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเราและคนอื่น แล้วคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ยิ่งในสมัยปัจจุบันชาดกหาดูยาก ผู้ปฏิบัติจึงอาจพิจารณานึกถึงศพที่พองอืด เป็นต้น แล้วน้อมมาสู่ตน จดว่าได้เจริญวิปัสสนาตามหมวดปาฐาทั้ง ๙^{๗๕} ปาฐา ๙ ประกอบด้วย

^{๗๔} พระพุทธโฆสะจารย์ , คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า๖๔๕.

^{๗๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

๑) ศพที่ตายแล้ว วันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพองมีสีเขียว น้ำเหลืองไหล น่าเกลียด

๒) ศพที่ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงอีลุ้มจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูปยัคฆ์กัดกินอยู่บ้าง หมูเสือดาวกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูหอนอนต่างๆกัดกิน

๓) ศพที่เป็นโครงกระดูก ยังมีและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๔) ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๕) ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อแต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๖) ศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรียงรายไปทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อเท้า ไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะโพกไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

๗) ศพที่เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

๘) ศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายแล้วเกินหนึ่งปีขึ้นไป

๙) ศพที่เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว

วิธีปฏิบัติในหมวดนวลวิถิกะ

วิธีปฏิบัติในการเพ่งซากศพ^{๗๖}ประกอบด้วย คือ

๑) การเดินไปดูซากศพ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมควรเดินไปดูซากศพเพียงคนเดียว ในขณะที่เดินไป ควรใส่ใจกรรมฐานหลักอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ระลึกถึงพระพุทธรูป แม่เมตตา พิจารณาว่าร่างกายไม่สวยงาม หรือระลึกถึงความตายของตน ควรสำรวมอินทรีย์ และสังเกตทิศทางที่ไปว่าอยู่ทางทิศใด

๒) การแลดูซากศพ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรอยู่ตามลม เพื่อไม่ให้ได้กลิ่นศพ และไม่ควรอยู่เหนือลม เพราะกลิ่นตัวมนุษย์อาจทำให้มนุษย์ที่สิงอยู่ในไม่พอใจ จึงควรรยืนหรือนั่งอย่างเหมาะสม ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก ถ้าอยู่ใกล้ศพเกินไป อาจทำให้เกิดความกลัว ถ้าอยู่ไกลเกินไปอาจทำให้มองดูไม่ชัดเจน และควรรนั่งหรือนยืนดูตรงกลางลำตัว เพื่อให้เห็นศพได้ทั้งหมด ไม่ควรอยู่ทางศีรษะหรือปลายเท้าของศพ

๓) การกำหนดสิ่งที่อยู่รอบซากศพ คือ เมื่อปฏิบัติธรรมเดินไปพบซากศพแล้ว ควรสังเกตว่าในบริเวณนั้นมีก้อนหิน จอมปลวก ต้นไม้ กอไม้หรือไม้เถา เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นในความไม่สวยงามของซากศพได้แล้ว อาจเห็นซากศพลุกขึ้นเดินมาหาและตกใจกลัว ในขณะนั้นควรพิจารณา

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า๓๑๘๒-๓๓๘.

ว่าชาคศพไม่มีชีวิตเหมือนก้อนหินเป็นต้น ถ้าชาคศพลุกเดินได้ก้อนหินก็เคลื่อนไหวได้เช่นกัน นักปฏิบัติควรดำริว่ากรรมฐานของเราปรากฏความเป็นอุคคหนิมิต คือ นิमितติดตา และเขาย่อมบรรลुความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป

๔) การสังเกตลักษณะ ๖ ประการของชาคศพ ประกอบด้วย สีสิว คือ ศพมีผิว สีดำหรือสีขาว เพศคือ วัยของศพแต่ละวัย สัญฐาน คือสัญฐานศีระะ สัญฐานคอ สัญฐานมือ สัญฐานเท้า เป็นต้น ทิศ ส่วนล่างหรือส่วนบนของศพ ส่วนล่างคือ ที่ใต้สะดือลงไป ส่วนบน คือ ที่เหนือสะดือขึ้นไป หรือเราอยู่ทางทิศตะวันออก ศพอยู่ทางทิศตะวันตก สถานที่ คือ มืออยู่ในที่นี้ เท้าอยู่ในที่นี้ ศีระะอยู่ตรงนี้ กานท่อนกลางอยู่ตรงนี้ หรือเราอยู่ในที่นี้ ศพอยู่ในที่นั้นขอบเขต คือ ชาคศพนั้นกำหนดด้วยพื้นเท้าในเบื้องล่าง เบื้องบนกำหนดด้วยปลายผม เบื้องขวางกำหนดด้วยผนัง เต็มไปด้วยอาการ ๓๒ ที่ไม่สะอาด หรือนั้นเป็นส่วนมือ เท้า ศีระะ กาย ท่อนกลาง

ที่กำหนดในการพิจารณา แบ่งออกเป็น ที่ต่อ คือที่ทางมือขวา ๓ ที่ต่อทางมือซ้าย ๓ ที่ต่อทางมือซ้าย ๓ ที่ต่อทางเท้าขวา ๓ ที่ต่อทางเท้าซ้าย ๓ ที่ต่อคอ ๑ ที่ต่อเอว ๑ เป็นต้น ช่อง คือ หว่างมือ หว่างเท้า หว่างท้อง หว่างหู เป็นต้น ที่เฝ้า คือ เบ้าตา ข้างในปาก หลุมคอ หรือเรายืน อยู่ในที่ลุ่มชาคศพอยู่ในที่ดอน เป็นต้น ที่หนุน คือ หัวเข่า ออก หน้าผาก หรือเรายืนอยู่ในที่ดอน ชาคศพอยู่ในที่ลุ่ม เป็นต้น ที่รอบตัวคือ ร่างกายโดยรอบของชาคศพ หรืออาจแบ่งดูร่างส่วนบนของศพตั้งแต่ศีระะจนถึงท้องซึ่งมักปรากฏชัดกว่าร่างส่วนล่าง เป็นต้น

ผู้เจริญสมถภาวนาได้บรรลุอุปปนาสมาธิแล้วอาจกำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในองค์ฌาน ๕ ย่อมหยั่งเห็นความเกิดดับขององค์ฌานหรือจิตที่กำหนดรู้องค์ฌานนั้น

ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏชัดทางทวารทั้ง ๖ อยู่ในบางขณะอาจเห็นตนเป็นชาคศพพองอืด เป็นกระดูกขาวโพลน หรือในบางขณะอาจจะตั้งใจพิจารณาชาคศพแล้วน้อมมาสู้ตนก็ได้ เมื่อนั้นควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” แล้วรับรู้โดยตรง ก็เนื่องด้วยบัญญัติที่อาศัย เหมือนนามบัญญัติ ซึ่งเนื่องด้วยสิ่งที่ถูกเรียก แลพอากาศบัญญัติ ซึ่งเนื่องด้วยสิ่งโล่งว่าง อีกทั้งเป็นสภาวะที่ประจักษ์ความเกิดดับแก่ผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจนนอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติอาจหยั่งเห็นความเกิดดับของจิตที่กำหนดรู้นิมิตอารมณ์นั้นซึ่งเป็นปรมัตถ์อย่างแท้จริงได้ การหยั่งเห็นดังกล่าวทำให้ผู้ปฏิบัติไม่หวั่นหาอาลัย ไม่ติดใจนิमितและจิตที่กำหนดรู้นิมิตว่าเป็นเราเป็นของเรา ย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด

สรุป การเจริญสติปัฏฐานในหมวดนี้ อาจเป็นได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาถ้าผู้ปฏิบัติมุ่งเพ่งความน่าเกลียดของชาคศพ ก็จำเป็นต้องพบเห็นชาคศพในลักษณะต่างๆด้วยตาตนเองเสียก่อนการปฏิบัติตามนี้จัดเป็นสมถภาวนาที่ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิในอารมณ์บัญญัติคือชาคศพ ส่งผลให้บรรลุปฐมฌานเหมือนการพิจารณาอาการ ๓๒ แต่ถ้ามุ่งน้อมความน่าเกลียดมาสู้ตนโดยเข้าใจว่าตนย่อไม่ล่วงพ้นสภาวะเช่นนี้ก็จัดเป็นวิปัสสนา

สรุป กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย แบ่งออก ๖ หมวด คือ ๑) หมวดอานาปานะ ๒) หมวดอิริยาบถ ๓) หมวดสัมปชัญญะ ๔) หมวดปฏิกุศลมนสิการ ๕) หมวดธาตุมนสิการ ๖) หมวดสิวลิกะ

๒.๒.๔ หลักปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์^{๗๗}หรือ ความรู้สึก พระพุทธรองค์ทรงจำแนกเวทนาได้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ ๓ ประการ^{๗๘}คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย เวทนาที่ ๓ ประการนี้จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อาจประกอบรวมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่นรส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลก หรือไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในเวทนานุปัสสนา พระพุทธรองค์ตรัสเวทนาไว้ ๙ ประการ ประกอบด้วยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามิสสุข นิรามิสสุข สามิทุข นิรามิสทุข สามิสอุเบกขา และนิรามิสอุเบกขา

ก) ประเภทของเวทนา

ในเวทนานุปัสสนาพระพุทธรองค์ตรัสเวทนาไว้ ๙ ประการ^{๗๙}มีดังนี้

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัส ยินดี ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้สุขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “โล่งหนอ” “สบายหนอ” “สุขหนอ”

คำว่า สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางร่างกาย ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นรูปธรรมที่รู้อย่างต่างๆไม่ได้ต้องอาศัยจิตที่ทำหน้าที่รู้สึก แต่มีร่างกายเป็นฐานให้รู้สึกได้ ในที่นี้หมายถึงสุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกทางกายและใจ

โดยทั่วไปความรู้สึกสบายกายหรือสบายใจ มักไม่ปรากฏชัดเจนในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ต่อเมื่อความทุกข์กาย เช่น ความปวดหรือเหน็บชาปรากฏแล้วหายไป จึงเกิดความรู้สึกสบายกายเป็นความเย็นชาบั่นเข้าแทนที่ จัดเป็นสุขเวทนาทางกาย ผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่า “สุขหนอ” โดยไม่รู้ถึงรูปร่างของขาหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ความรู้สึกสบายใจมักปรากฏเมื่อผู้ปฏิบัติมีสมาธิพอสมควรแล้ว จึงเกิดความรู้สึกโสมนัสในขณะขณิก น้ำตาไหล หรือเห็นแสงสว่าง ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “ดีใจหนอ” “สบายใจหนอ” หรือ “สุขหนอ” โดยปราศจากตัวเราที่รู้สึกเป็นสุขอยู่ การ

^{๗๗} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔ หน้า

๒๘๗.

^{๗๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙/๒๗๐.

^{๗๙} คู่มือละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

กำหนดรู้สุขเวทนาทางกายและใจนี้ ต้องปรากฏเพียงสภาวะที่สลายหรือไม่สลาย โดยไม่มีรูปของสิ่งใด ๆ มิใช่เพียงให้รู้สึกหยาบๆ แบบวูบๆวาบๆ ว่าสกำลังสุขอยู่

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุก เสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ ได้แก่ ความเศร้า เสียใจ กลัวไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “ไม่ชอบหนอ” “ร้อนใจหนอ” หรือ “ห่วงหนอ” ผู้ปฏิบัติควรใช้คำบริกรรมที่ยาวเพียงสอง พยางค์ หรือถ้าจำเป็นก็ใช้คำบริกรรมสามพยางค์ได้ แต่ไม่ควรใช้คำบริกรรมสี่พยางค์ เพราะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติรับคำบัญญัติมากจนเกินไป ส่งผลให้ไม่อาจรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่เด่นชัดเหมือนสุขเวทนาและทุกขเวทนา มักปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว เป็นสิ่งที่รู้ได้ยาก เหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิด โลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภและความโกรธทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้น ไปแล้ว อุเบกขาเวทนาอาจปรากฏชัดในบางครั้ง ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขาเวทนาโดยบริกรรมว่า “เฉยหนอ”

๔) สามิสสุข แปลว่าสุขอิงกามคุณ คือ ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกายในบางแห่งเรียกว่าเคหสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยเรือน โสมนัสประเภทนี้มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อในทางโลก เมื่อได้เสพสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธเจ้าดำรัสว่า “โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตา อันเป็นเหยื่อล่อ ทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในกาลก่อน อันล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิด โสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน”^{๘๐}

๕) นิรามิสสุข แปลว่า สุขไม่อิงกามคุณ คือ ความปิติโสมนัสที่บังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติผู้อบรมจิต ด้วยการระลึกรู้ลมหายใจ หรืออริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือความเป็นอสุภะ หรือและสภาวะธรรม ซึ่งล้วนทำให้ปลอดโปร่งจากกามได้ชั่วขณะ แล้วเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยตรงและอนุมานรู้ว่าอารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีตและปัจจุบันทั้งหมดก็มีสภาพไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธเจ้าดำรัสว่า “โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความ

^{๘๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑.

เป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยวิปัสสนา”^{๘๑}

๖) สามิสทุกข์อิงกามคุณ คือ ความทุกข์กายหรือทุกข์ใจจากความอยากเสพกามคุณอันเจือด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึก หรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ดังพระพุทธดำรัสว่า “โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลไม่ได้เห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่เคยได้เห็นในกาลก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นไม่ได้ หรือเพราะรูปนั้นล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้วจึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน”^{๘๒}

๗) นิรามิสทุกข์ แปลว่า ทุกข์ไม่อิงกามคุณ คือ ความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร หรือผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัย วิปัสสนา หมายถึง ความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากด้ามรรคผลนั่นเอง แม้ทุกข์ประเภทนี้ก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องละทิ้งการภาวนาโดยตกอยู่ในความโสมนัสเปล่าๆ ดังพระพุทธดำรัสว่า “โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาแล้วย่อมเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐ เมื่อเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐอย่างนี้ว่า เมื่อใดตัวเราจึงจะบรรลุสุภาวะที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุบ้าง ย่อมเกิดโสมนัส เพราะมีความปรารถนาเป็นปัจจัยโสมนัสเช่นนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยวิปัสสนา”^{๘๓}

๘) สามิสอุเบกขา แปลว่า อุเบกขาอิงกามคุณ คือ ความรู้สึกเป็นกลางต่อกามคุณเพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นจนซาซิบ แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภแอบแฝงอยู่ ใจมีลักษณะทึบเพราะปัญญาถูกปิดกั้น ไม่รู้เห็นว่าเวทนาเป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เรียกว่า เคหสิต อุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยเรือนหรืออัญญาณูปেকขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะ ดังพระพุทธดำรัสว่า “อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เพราะเห็นรูปด้วยตาย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่ปุถุชนผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับธรรม ยังหยาบอยู่อุเบกขาเช่นนี้หนีไม่พ้นรูปไปได้ พระพุทธองค์จึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน”^{๘๔}

๙) นิรามิสอุเบกขา แปลว่า อุเบกขาไม่อิงกามคุณ คือ ความวางเฉยในขณะตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติผู้บรรลุอุทยัพพญาณ ที่มีกำลังแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ มักปรากฏชัดในภังคญาณ และปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารูปেকขญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขา

^{๘๑} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๒.

^{๘๒} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๗/๓๗๒-๓๗๓.

^{๘๓} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๗/๓๗๓-๓๗๔.

^{๘๔} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๘/๓๗๔-๓๗๕.

อาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า“อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วย ปัญญาชอบตามความเป็นจริงอนางนี้ว่ารูปในกาลก่อน และรูปในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาย่อมเกิดอุเบกขาขึ้น อุเบกขาเช่นนี้ย่อมหนีพ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้นตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา”^{๘๕}

สรุป เวทนาแบ่งออกเป็น ๙ ประการ ประกอบด้วยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามีสสุข นิรามีสสุข สามีสทุกข์ นิรามีสทุกข์ สามีสอุเบกขา และนิรามีสอุเบกขา โดยย่อมี ๓ ประการ คือสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา

สาเหตุการเกิดของเวทนา

เวทนาเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากผัสสะ คือ มีการกระทบกับรูปรูปารมณ์ เป็นต้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังพระพุทธดำรัสว่า “ เวทนาย่อมมีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย”^{๘๖}เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้วจึงเกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบายหรือเฉยๆ ความรู้สึกทั้งสามนี้เป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากในกามมีต้นตอจากความรู้สึกเป็นแรงบันดาลใจ แมőtัณหาก็ก็นเหตุเกิดของอุปาทานเป็นต้น ทำให้วนเวียนแห่งสังสารวัฏดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังพระพุทธดำรัสว่า “ ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัยอุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยชาติย่อมมีเพราะภพ เป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โหมนัส และอุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”^{๘๗}การกำหนดรู้เวทนามีประโยชน์เพื่อขจัดตัณหาที่เกิดจากเวทนาดังต่อไปนี้

๑) สุขเวทนา ก่อให้เกิดความพอใจในสุขที่ได้รับ และทำให้อยากได้รับความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่พอใจกับสุขที่มีอยู่

๒) ทุกขเวทนา ก่อให้เกิดความอยากพ้นไปจากทุกข์ที่ประสบอยู่ เพราะทุกคนล้วนรักสุขเกลียดทุกข์

๓) อุเบกขาเวทนา ก่อให้เกิดความอยากได้รับสิ่งที่ดีกว่า ซึ่งตนเคยได้หรือคาดหวังไว้

สรุปได้ว่า ผัสสะเป็นสาเหตุให้เกิดเวทนา การกำหนดรู้เวทนาตามหลักของเวทนานุปัสสนา จึงจะเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิดอุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะ

^{๘๕} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๘/๓๗๕.

^{๘๖} วิมहा.(ไทย) ๔/๑/๒.

^{๘๗} วิมहा.(ไทย) ๔/๑/๒.

เป็นต้น ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อบุคคลขจัดตัณหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็ก็น่าถูกขจัดไปได้

วิธีปฏิบัติเวทนานุปัสสนา

คนทั่วไปย่อมเข้าใจสุขเวทนา โดยความมีตัวตนว่าเขาเสวยสุขเวทนาซึ่งมีสภาพ เทียง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ ความเข้าใจดังกล่าวประกอบด้วยความสำคัญผิดในตัวตนและเพิ่มพูนความยึดมั่นถือมั่นตามลำดับ แต่ผู้ปฏิบัติผู้กำหนดรู้ สุขเวทนาตามความเป็นจริง ย่อมเข้าใจว่า สุขเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่ดีเมื่อได้รับอารมณ์ที่ตนพอใจ ไม่ใช่ตัวเรา ของเราไม่ใช่บุรุษหรือสตรี ดังนั้น จึงไม่มีบุคคลผู้เสวยสุขเวทนา เวทนาดังกล่าวเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เสวยอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ในที่สุดต้องดับไปโดยอายุขัย ไม่สามารถบังคับให้คงอยู่ตลอดไป และไม่สามารถทำให้หายไปก่อนสิ้นแรงส่งของเหตุปัจจัย ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรฝึกตามรู้เวทนาอย่างถูกต้องโดยกำหนดว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” หรือ “เฉยหนอ” ตามสภาวะนั้นๆ ไม่พยายามสร้างหรือควบคุมเวทนาที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ

ในเวทนาทั้งสามประเภทนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดรู้ทุกขเวทนาคือความเจ็บปวดทางกายก่อน ในเมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้เวทนานี้มีจุดประสงค์เพื่อการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนา คือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ สภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา และควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากที่จะให้ทุกขเวทนาหายหรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธ ก็เลสเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพราะจะทำให้ขาดสติรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง

ผู้ปฏิบัติที่พยายามทนกำหนดทุกขเวทนา มีวิธีอดทนต่อทุกขเวทนา ๓ วิธี^{๘๘} คือ

๑) สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อ ที่อาการปวด จีกลงไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุดเหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒) สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้างเหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีนี้ข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในขณะที่เวทนามันรุนแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นเช่น สภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปชั่วคราว

๓) สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อ โดยคำปริกรรมเข้ากำกับเหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช่กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อ เวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้วเวทนาได้ในโอกาสต่อไปผู้ที่ไม่ได้กำหนด

^{๘๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ) รัตนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, พระพรหมโมลี ธรรมวชิระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๒๕๒.

รู้ทุกขเวทนาย่อมสำคัญว่าตนเจ็บอยู่ จัดว่าเจ็บทั้งกายและใจ แต่ผู้ที่กำหนดรู้แล้วเกิดสมาธิในระดับหนึ่งที่สามารถครอบงำทุกขเวทนาได้ โดยรู้เห็นว่าทุกขเวทนาเป็นเพียงสภาวะทนได้ยาก ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นนามธรรมอีกส่วนหนึ่ง ก็จะเจ็บกาย แต่ใจไม่เจ็บ เพราะในขณะนั้นไม่รู้สึกรู้ว่ามิตัวตนที่เจ็บอยู่ ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความเจ็บทางกายใจไม่เจ็บ

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่มีสัญญาณของกายที่ปวดจะรู้สึกว่าการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสัkkายทิฏฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการปวดและจิตที่ตามรู้ไม่มีอัตตาตัวตน ตัวเรา หรือของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ชัดว่าอาการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจัดว่ายังเห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

สรุปว่าการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาแต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็น การรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา ต่อมาผู้ปฏิบัติจะหยั่งเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุดๆหรืออนุเล็กๆที่เกิดขึ้นดับถือึบ การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็น การรับรู้ความเกิดและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง

๒.๒.๕ หลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธรัสให้ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งสติพิจารณาจิต เช่นจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ เป็นต้น^{๘๙}

ก) ความหมายของจิต

จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์^{๙๐} สภาวะรู้อย่างต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวาร ๖^{๙๑} สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่ยอยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สึกผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่สัมผัสผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด

จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาด เพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่ง

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๙๐} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓.

^{๙๑} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๖๕.

ที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่า เจตสิก คือสภาวะปรุงแต่ง จิตดังนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายดำ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นต้น เหมือน น้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เห็นสีอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตขอทุกคนจะทำหน้าที่รู้สีเป็นอารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบสิ่งนั้น เจตสิกฝ่ายดำมักทำให้เสียศูนย์ขาดความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้ หลอกล่อให้หลง ยั่วยวนให้รัก พอใจหรือไม่พอใจตามการปรุงแต่งของแต่ละคน และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อยๆ เหมือนดินพอกหางหมู จิตที่มีได้อบรมไว้ดีย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้ว ย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยพลัน ดังพระพุทธดำรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”^{๓๒}

ข) ประเภทของจิต

๑) จิตที่มีและไม่มีราคะ โดยปกติคำว่าราคะ หมายถึง ความกำหนัด, ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ไม่ที่นี้หมายถึงความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าว โดยกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โลภหนอ” หรือ “กำหนดหนอ” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียว จิตดังกล่าวอาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบไปด้วยการตามรู้ครั้งเดียวก็พึงตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ

๒) จิตที่มีและไม่มีโทสะ จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า จิตที่มีโทสะ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้จิตดังกล่าวจนกว่าจะสงบไปโดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโทสะ

๓) จิตที่มีและไม่มีโมหะ จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและจิตที่ประกอบด้วย ความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า จิตที่มีโมหะ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า “สงสัยหนอ” และตามรู้จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ

๔) จิตหตฺถุและจิตฟุ้งซ่าน นอกจากนี้ จิตที่หตฺถุเชื่องซึมชื่อว่า สังขิตตจิต จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ชื่อว่า วิกขิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า สมาหิตจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่นชื่อว่า อสมาหิตจิต จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วขณะด้วยการเจริญสติระลึกชื่อว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไม่ให้พ้นไปจากกิเลสชื่อว่า อวิมุตตจิต จิตดังกล่าวนี้ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร โดยผู้ปฏิบัติพึงกำหนดว่า “วังงหนอ” ดังนี้ เป็นต้น

^{๓๒} อภ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๒๔/๕.

๕) มหัคคตจิต เป็นต้น ผู้ที่บรรลุมานแล้ว พึงตามรู้จิตที่เกิดก่อนหรือหลังมาน จิตว่า ไม่ใช่มหัคคตจิต และมีจิตอื่นเหนือว่า เมื่อออกจากมานแล้วพึงตามรู้มานจิตพันที่ว่าเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มีจิตอื่นเหนือว่า อนึ่ง เมื่อออกจากรูปมานแล้วบรรลुरुูปมาน ก็พึงตามรู้รูปมานว่าไม่ใช่ มหัคคตจิต และมีจิตอื่นเหนือว่า ส่วนอรูปรูปมานเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มีจิตอื่นเหนือว่า การตามรู้มหัคคตจิตและอมหัคคตจิตพร้อมทั้งสอตรจิตและอนตรจิตจึงเป็นวิสัยของท่านผู้บรรลุมานเท่านั้น

ค) วิธีปฏิบัติจิตตานุปัสสนา

การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีการฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนา มีความสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้ กล่าวกับพระ โมคคัลลานะว่า “ ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนาพึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควร ตกอยู่ในอำนาจของจิต ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้พึงยังป่าสาละให้ดังงาม” ^{๙๓}

การกำหนดรู้จิตที่มีราคะ เป็นต้น เป็นการระลึกรู้จิตที่เพ่งดับไปไม่นาน เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติ มีสติรู้เท่าทัน จิตดังกล่าวย่อมดับไปเพราะกุศลและอกุศลจะเกิดร่วมกันในจิตดวงเดียวไม่ได้ โดยกุศล เหมือนความสว่าง อกุศลเหมือนความมืด และจิตก็รับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียวเมื่อมีสติรู้เท่าทัน เรื่อง ที่คิดอยู่ก็จะหายไปเอง ไม่สามารถคิดพร้อมกันสองเรื่องขณะเดียวได้ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าได้คิดถึงสิ่งใด สิ่งหนึ่งที่ตนชอบโดยปริกรรมว่า “ชอบหนอ” และรู้ว่ามีความชอบปรากฏขึ้น แต่ไม่ใส่ใจต่อเรื่องที่ตน ชอบ ก็จัดว่าได้กำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีราคะแล้ว การกำหนดรู้ในลักษณะนี้ชื่อว่า สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่เพ่งดับไป

จิตที่มีราคะ เป็นต้น นั้นประกอบด้วยความฟุ้งซ่านที่เรียกว่า อุทธัจจะทำให้จิตของผู้ ปฏิบัติซัดส่ายไปจากสภาวะธรรมปัจจุบัน ความฟุ้งซ่าน คือ ความรู้สึกว่ามีกำลังคิดเรื่องอย่างใดอย่าง หนึ่งซึ่งเกี่ยวกับบุคคลหรือสถานที่ที่กำหนดความฟุ้งซ่าน คือ การกำหนดความรู้สึกที่กำลังคิดอยู่นั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การกำหนดจิตที่คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง

เมื่อรู้สึกชอบจิตก็จะรับรู้สภาวะที่พอใจ แต่เมื่อรู้สึกโกรธ จิตจะรับรู้สภาวะที่ไม่พอใจจึง ควรกำหนดสภาวะเหล่านั้นว่า “ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” ความฟุ้งซ่านเป็นอาหารทางจิตเหมือน ความโลภและความโกรธ เวลากำหนดความฟุ้งซ่านจึงควรรู้ว่าการซัดส่ายของจิต ไม่ใช่รู้เรื่องที่คิด หรือสักแต่ปริกรรม

ขณะกำหนดความฟุ้งซ่านอยู่ จิตต้องรับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้บัญญัติ คือเรื่อง ที่กำลังคิดอยู่ ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านนั้นเป็นสภาวะธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่เป็นบัญญัติของอารมณ์ อารมณ์ของสติในการปฏิบัติต้องเป็นสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ขณะที่เห็น อาหารที่ชอบ อากาโรคคิดว่าชอบเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของความโลภ อาหารที่ชอบเป็นบัญญัติ ต้อง กำหนดที่อาการชอบไม่ใช่อาการ เมื่อเห็นอาหารที่ไม่ชอบ อากาโรคคิดว่าไม่ชอบเกิดขึ้น ซึ่งเป็น

^{๙๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๔/๓๗๔-๓๗๕.

สภาวะธรรมของความโกรธ อาหารที่ไม่ชอบเป็นบัญญัติ ต้องกำหนดที่ อากาโรไม่ชอบ ไม่ช้ออาหาร ในขณะที่คิดถึงบ้าน บุคคลสิ่งของเรื่องราวที่คิดอยู่เหล่านี้ล้วนเป็นบัญญัติ ส่วนอาการคิดเป็นสภาวะธรรมความฟุ้งซ่าน จึงต้องกำหนดที่อาการคิด ไม่ใช่เรื่องราวที่กำลังคิดอยู่

อาการคิดฟุ้งซ่านนั้นต่างจากอาการชอบและไม่ชอบ เพราะเมื่อคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่ง จะรับรู้บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดนั้นทันที ดังนั้นการกำหนดรู้สภาวะฟุ้งซ่านจึงทำได้ยาก อย่างไรก็ตาม เบื้องต้นพึงกำหนดว่า “ คิดหนอๆ ” โดยรับรู้เรื่องราวผสมไปด้วย ต่อเมื่อมีสมาธิเพิ่มขึ้นเมื่อจิตซัดสายออกไปแล้ว กำหนดว่า “ คิดหนอๆ ” ได้ทันที ขณะนั้นจะไม่ว่ากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ นี่จึงเป็นการรับรู้สภาวะฟุ้งซ่านอย่างแท้จริง

ผู้ปฏิบัติไม่ควรหงุดหงิดหรือปฏิเสธความฟุ้งซ่าน เพราะเป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ควรกำหนดรู้ตามหลักจิตตานุปัสสนา ถ้าสามารถกำหนดความฟุ้งซ่านได้ทันทั่วทั้งที่ ก็จะไม่เป็นนิรวณรบกวนการปฏิบัติธรรม แต่ถ้ากำหนดรู้ไม่เท่าทัน ก็จะกลายเป็นนิรวณในการปฏิบัติความฟุ้งซ่านเกิดจากฉันทะที่ต้องการจะคิด จึงคิดฟุ้งซ่านไป มักต้องการคิดให้จบเรื่อง และเพิลิตเพิลื่นกับความคิดนั้นๆ วิธีกำจัดความฟุ้งซ่านที่ดีที่สุด ก็คือ กำหนดรู้ให้เท่าทัน เหมือนหนามยอกเอาหนามบ่ง เมื่อกำหนดรู้ได้อย่างนี้ ความฟุ้งซ่านก็จะค่อยๆ ลดน้อยลง เพราะเหมือนดูหนังฟิล์มขาดบ่อยๆ ก็จะไม่อยากดู

ผู้ปฏิบัติมีความรับรู้ว่าอาการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกาทิณฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอัตตาตัวตนใดๆ หลังจากนั้นย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้หยั่งเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ ไม่ทำกรรมอย่าใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุละความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา

สรุปจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาจิตว่า จิตนี้ก็สักแต่ว่าจิตมีลักษณะรู้ อารมณ์ เป็นนามธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ประกอบด้วย การพิจารณาจิตมรรคา การพิจารณาจิตมีโทษะ เป็นต้น

๒.๒.๖ หลักการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ หมวด^{๔๔} ประกอบด้วย หมวดนิรวณ ๕, หมวดขันธ ๕, หมวดอายตนะ ๑๒, หมวดโพชฌงค์ ๗, และหมวดสัจจะ ๔ ดังมีรายละเอียดดังนี้

ก) หมวดนิรวณ

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕-๑๓๖ / ๑๑๒-๑๒๘.

นิเวศ คือ เครื่องกันศกยภาพของจิตใจไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือฉาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิเวศครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิละปัญญา นิเวศมี ๕ ประการ^{๙๕}

๑) กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกามารมณ์ คือ สิ่งที่น่าชอบใจได้แก่ รูป สวเสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสิ่งที่สัมผัสอ่อนนุ่ม จิตที่ถูกนิเวศนี้ครอบงำจะมีสภาพถูกปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่างๆ

กามเป็นสิ่งที่น่าชอบใจซึ่งเป็นได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม กามที่เป็นรูปธรรมเรียกว่า วัตถุกาม หมายถึง วัตถุที่น่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส อันน่าปรารถนาใคร่พอใจ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ส่วนกามที่เป็นนามธรรมเรียกว่า กิเลสกาม คือ กิเลสที่มีอยู่ในใจซึ่งมีสภาพยินดีพอใจ

เมื่อกามฉันทะปรากฏ จิตของผู้ปฏิบัติจะรับรู้ความชอบใจทันทีและจะเลิกใส่ใจต่อสถานะเดิมที่กำลังกำหนดรู้อยู่ก่อน จึงควรกำหนดรู้กามฉันทะว่า “ชอบหนอ” ไม่ควรดึงจิตให้กลับมากำหนดสถานะเดิมที่จริงแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่ควรเลือกกำหนดรู้อารมณ์ต้องการในขณะปฏิบัติธรรม ควรปล่อยให้จิตรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นกองรูป เวทนา จิต หรือกามฉันทะ เป็นต้น เพราะธรรมชาติของจิตจะรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางทวารทั้งหกเพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ

นอกจากนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติตามรู้กามฉันทะ เป็นต้น จนกระทั่งสงบไป ด้วยการกำหนดหนึ่งครั้งหรือหลายครั้งตามสมควรแล้ว พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากกามฉันทะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่ามีจิตที่ผ่องใสปรากฏอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องกำหนดว่า “รู้หนอ” เสมอไปควรกำหนดในเวลาทีสภาวะนี้เด่นชัดเท่านั้น

เหตุเกิดของกามฉันทะ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยกกายในอารมณ์ที่ตนชอบว่าน่าพอใจ คือ ความพอใจในกามฉันทะ เช่น รูปหน้าตาของเพศตรงกันข้าม อารมณ์ดังกล่าวเรียกว่า ศุภนิमितเป็นสิ่งที่ยั่วกิเลสให้หลงชอบ และถูกใจตามความต้องการของแต่ละบุคคลที่ชอบรูป เสียง กลิ่น รสหรือสิ่งที่สัมผัส ดังพระพุทธดำรัสว่า “การใส่ใจโดยไม่แยกกายในศุภนิमितเป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”^{๙๖} ผู้ปฏิบัติผู้ขาดสติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อพบกับอารมณ์ที่สวงามย่อมคิดด้วยโยนิโสมนสิการว่าสวงามน่าพอใจ มีความสำคัญผิดที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่าสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดกามฉันทะ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึงการใส่ใจโดยแยกกายเป็นการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดขึ้นร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกันกาม

^{๙๕} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๑.

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒-๑๖๗.

ฉันทะย่อมเกิดไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกว่าการฉันทะบังเกิดขึ้นในจิตก็กำหนดว่า”ชอบหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้เป็นการละการฉันทะที่ปรากฏในขณะนั้น ด้วยโยนิโสมนสิการคือ วิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าการฉันทะดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจนี้จัดเป็นการรู้ชัดถึงเหตุละการฉันทะ อันเป็นวิปัสสนานั้นเอง นอกจากนี้ โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้ยังเป็นการกำหนดวิปัสสนาจิตที่เห็นไตรลักษณ์ได้อีกทอดหนึ่ง หมายความว่าในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติย่อมเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามในปัจจุบันขณะการเจริญสติ ต่อมาเมื่อจิตมีคุณภาพดีขึ้นด้วยกำลังสมาธิ และปัญญาก็จะสามารถกำหนดรู้วิปัสสนาจิตที่เห็นไตรลักษณ์ได้อีกด้วย

การละการฉันทะดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้สิ้นเชิง วิธีที่ทำให้การฉันทะเบาบางลง ๖ ประการ คือ

๑) เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สวยงามไม่น่ายินดี อันได้แก่ซากศพ หรืออาการ ๓๒ ให้เข้าใจว่าร่างกายของทุกคนเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไม่สวยงาม ส่งผลให้การฉันทะสงบชั่วคราว

๒) เจริญอสุภภาวนาด้วยการดูซากศพหรือกำหนดรู้อาการ ๓๒ ส่งผลให้การฉันทะสงบไปได้นานเมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุสมาธิระดับฌาน

๓) สำรวมอินทรีด้วยการไม่เสพสิ่งที่ชอบใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ส่งผลให้การฉันทะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะไม่ได้อาหารคือรู้เป็นต้นที่น่าชอบใจ

๔) รู้ประมาณในอาหาร ส่งผลให้การฉันทะในอาการหมดไป ถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้จักประมาณก็จะเกิดความอยากในรสอาหารเพิ่มขึ้น จึงควรรับประทานอาหารพอประมาณ โดยหยุดรับประทานก่อนที่จะอิ่ม ๔ หรือ ๕ คำแล้วดื่มน้ำแทน

๕) คบหากัลยาณมิตรที่ละการฉันทะได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับซากศพ อาการ ๓๒ ความไม่ยึดมั่นในตัวตน

เหตุไม่เกิดของการฉันทะ คือ วิธีทำให้การฉันทะได้โดยเด็ดขาด ด้วยการเจริญอหัตถมรรค กล่าวคือ พระโสดาบันจะสามารถละการฉันทะที่นำไปสู่อบายได้ แม้จะยังมีความพอใจในกามอยู่ก็ไม่ผิดศีลข้อ ๓ ที่ล่วงละเมิดภรรยาของผู้อื่น พระสกทาคามีสามารถละการฉันทะหยาบที่เป็นการเสพกามได้ จึงไม่เสพกามอีก พระอนาคามีสามารถละการราคะในกามฉันทะหยาบที่เป็นการเสพกามได้ จึงไม่เสพกามอีก พระอนาคามีสามารถละการราคะในกามคุณทั้ง ๕ ได้ จึงนุ่งขาวห่มขาว ถือศีล ๘ แต่ยังมีอินทรีย์ในรูปราคะ และอรุปราคะ คือรูปฌานและอรุปราคะ ส่วนพระอรหันต์สามารถละรูปราคะ และอรุปราคะได้ด้วยอหัตถมรรค จึงรู้เหตุไม่เกิดของการฉันทะได้เอง คืออรหัตตมรรค ส่วนผู้ปฏิบัติที่ยังมิได้เป็นพระอรหันต์ก็รู้เหตุไม่เกิดของการฉันทะได้ด้วยสุตมยปัญญา คือ ปัญญาเรียนรู้หรือ จินตามยปัญญาคือปัญญาคิดรู้ เมื่อการฉันทะที่สั่งสมไว้ในกระแสจิตถูกขจัดไปสิ้นแล้วสิ้นเล่าด้วย

มรรคญาณจนกระทั่งหมดไปโดยเด็ดขาด ผู้ปฏิบัติก็จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้ไม่เกิดอีก เพราะความเคยชินของจิตหรืออนุสัยกิเลสที่เป็นบ่อเกิดของกิเลสต่อๆ มาได้ถูกขจัดไปอย่างหมดสิ้น การปรุงแต่งภพชาติใหม่จึงไม่มีอีกต่อไป

๒) พยาบาท คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ชุ่นเคืองคิดประทุษร้าย ปองร้าย จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำจะมีสภาพกระวนกระวายเหมือนน้ำต้มที่กำลังเดือดพล่าน จิตของคนทั่วไปที่กระทบกับสิ่งที่ไม่ชอบก็จะเกิดความไม่พอใจ แล้วเกิดอาการทางจิตในทางลบตามลำดับ คือ ความหงุดหงิด ความชุ่นเคือง ความคิดประทุษร้ายและความปองร้าย ความปองร้ายนี้เป็นพฤติกรรมของจิตที่เป็นไปในทางผูกใจแค้นเอาคืน หรือแม้ไม่ถึงขั้นลงมือเอาคืน ก็มีอาการชุ่นเคืองอยู่ในใจเหมือนภูเขาไฟคุกรุ่นอยู่ องค์ธรรมของพยาบาทคือโทสเจตสิกที่มีกำลัง ดังนั้นพยาบาทในที่นี้จึงมิใช่หมายถึงความปองร้ายอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงอาการทางจิตในทางลบทั้งหมด กล่าวคือ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด ความชุ่นเคือง ความคิดประทุษร้ายและความปองร้าย เพราะองค์ธรรมเหมือนกัน ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้พยาบาทตามสภาวะที่อ่อนหรือแก่กล้าว่า “ไม่ชอบหนอ” “หงุดหงิดหนอ” “โกรธหนอ” ฯลฯ

เหตุของพยาบาท คือ อโยนิโสมนสิการ หรือการใส่ใจโดยไม่แยบคายในอารมณ์ที่ตนไม่ชอบว่าไม่น่าพอใจ คือ ความพอใจในความพยาบาทนั่นเอง ในขณะที่กำลังกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดพยาบาท คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยบคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเมื่อสติที่เกิดขึ้นพร้อมกับอกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน พยาบาทย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติ คิดถึงเรื่องที่ตนไม่พอใจ ก็ควรกำหนดว่า “โกรธหนอ” การกำหนดรู้เช่นนี้ เป็นการละความพยาบาทที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือ วิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าพยาบาทดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นการรู้ชัดเหตุละพยาบาทอันเป็นวิปัสสนานั้นเอง ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถละพยาบาทได้ด้วยวิปัสสนาอย่างแท้จริงต่อมาแม้จะระลึกถึงเรื่องที่ตนไม่ชอบ ก็จะไม่เกิดความโกรธเกี่ยวกับเรื่องนั้นอีก เพราะความโกรธถูกละได้แล้วด้วยวิปัสสนา นอกจากนี้โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้ยังเป็นการกำหนดวิปัสสนาจิตที่ยังเห็นไตรลักษณ์ดังที่กล่าวไว้ในเรื่องกามฉันทะ

การละพยาบาทดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้สิ้นเชิง วิธีทำให้พยาบาทเบาบางลง ๖ ประการ คือ

(๑) เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดเมตตาคือเริ่มเจริญเมตตาภาวนา ซึ่งเป็นสภาวะธรรมตรงข้ามกัน

(๒) เจริญเมตตาภาวนา คือ ทำให้เมตตาที่ปรากฏแล้วในใจให้มีมากขึ้น ให้เป็นเหมือนยานพาหนะพาไปสู่พรหมโลก เป็นที่ตั้งของจิต ดำรงไว้อย่างสม่ำเสมอจนชั่วขณะ บรรเทาไว้เป็นอย่างดี

(๓) พิจารณาว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ ใครควรกรรมของตนและผู้อื่นว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน ผู้ที่ทำร้ายเราเป็นเพียงอุปกรณ์ของกรรม แม้จะไม่มีเขาก็อาจมีคนอื่นมาทำอย่างนี้ หรืออาจต้องประสบอุบัติเหตุให้เจ็บตัว หรือเสียชีวิตโดยไม่มีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง

(๔) พิจารณาเห็นโทษของโทสะและอาณิสสของเมตตา คือ โทสะ เหมือนไฟที่แผดเผา ทำให้ตนและผู้อื่นเร่าร้อน ส่วนเมตตานั่นเป็นความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขเหมือนกับตน ทำให้ตนและผู้อื่นสงบเย็น

(๕) คบหากัลยณมิตรที่ละพยาบาทได้ ซึ่งสามารถนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

(๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละโทสะเหตุไม่เกิดของพยาบาท คือ วิธีทำให้ละพยาบาทได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอนาคามีมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของพยาบาทได้เองว่าคืออนาคามีมรรค

๓) ถีนมิทธะ คือ ความง่วงซึมเซาจิตที่ถูกนิรณันครอบงำจะมีสภาพไม่แจ่มใสเหมือนน้ำที่มีจอกแหวนปกคลุม พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าความง่วงซึมเซาว่าเป็นความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน การบิดขี้เกียจ ความเมาอาหาร และความหดหู่แห่งจิต เป็นภาวะที่จิตไม่เหมาะสมแก่การงานบำเพ็ญกุศลเพราะต้องการนอนเท่านั้น^{๙๗} ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ความง่วงซึมเซาว่า “ง่วงหนอ”

เหตุเกิดของถีนมิทธะ คือ โยนิโสมนสิการ หรือการใส่ใจโดยไม่แยบคายจนความเบื่อหน่าย เป็นต้น นั่นว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจ คือ ความพอใจในถีนมิทธะนั้นเอง ในขณะที่นั้นพึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีห้ามถีนมิทธะ คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยบคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกันความง่วงซึมเซาย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเกิดความง่วงซึมเซา ก็ควรกำหนดว่า “ง่วงหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้จัดเป็นการละความง่วงซึมเซาที่ปรากฏในขณะที่นั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือ วิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความง่วงซึมเซาดับไปด้วยกำลังวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้ จัดเป็นการรู้ชัดถึงเหตุละความง่วงซึมเซาอันเป็นวิปัสสนาเช่นกัน

การละความง่วงซึมเซาดังกล่าวเป็นงานวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด วิธีทำให้ความง่วงซึมเซาเบาบางลง ๖ ประการดังนี้ คือ

(๑) เรียนรู้โทษของการบริโภคมาก

(๒) เปลี่ยนอิริยาบถ คือ ถ่างวงในขณะนั่งกรรมฐาน ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม

(๓) ระลึกลึงแสงสว่าง คือ นึกถึงแสงสว่างของดวงจันทร์ ดวงไฟหรือคบเพลิงในเวลากลางคืน หรือนึกถึงแสงสว่างของดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน

^{๙๗} ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐-๑๑๔.

(๔) อยู่ที่โล่งแจ้ง

(๕) คบหากัลยณมิตรที่ละถีนมิทธะได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

(๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละถีนมิทธะเหตุไม่เกิดของกามฉันทะ คือ วิธีที่ละถีนมิทธะได้โดยเด็ดขาด ด้วยการเจริญอหัตตมรรค พระอรหันต์จึงรู้ว่าเหตุไม่เกิดของถีนมิทธะได้เองว่าคืออหัตตมรรค

๔) อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความไม่พึงชานเดือนร้อนใจ จิตที่ถูกนิรวณนี้ครอบงำมีสภาพไม่สงบนิ่ง เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่นเหตุเกิดของอุทธัจจกุกกุจจะ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึงการใส่ใจโดยไม่แยกคายในความไม่สงบใจว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจคือ ความพอใจในความไม่สงบใจนั่นเอง ในขณะที่พึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดอุทธัจจกุกกุจจะ คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยไม่แยกคาย ด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความพึงชานรำคาญใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเกิดความพึงชานรำคาญใจ ก็ควรกำหนดว่า “คิดหนอ” “พึงหนอ” หรือ “ร้อนใจหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้เป็นภาระละความพึงชานรำคาญใจที่ปรารถนาที่ปรากฏขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการ คือ วิปัสสนา ผู้ปฏิบัติยอมเข้าใจว่าความพึงชานรำคาญใจดังกล่าวดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นวิปัสสนาเพราะได้รู้ชัดถึงเหตุละความพึงชานรำคาญใจ

การละความพึงชานรำคาญใจดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสหัตสนีด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด วิธีทำให้ความพึงชานรำคาญใจเบาบางลง ๖ ประการ คือ

(๑) เล่าเรียนหลักธรรมให้มาก ส่งผลให้คิดพึงชานน้อยลงเกี่ยวกับหลักธรรมและมั่นใจข้อประพจน์ของตน ทำให้ไม่เดือนร้อนรำคาญใจ

(๒) สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระวินัยจนเข้าใจชัดเจน

(๓) ศึกษาพระวินัยอย่างทั่วถึงไม่สงสัย

(๔) เข้าไปขอคำแนะนำสั่งสอนจากพระเถระผู้สูงอายุ

(๕) คบหากัลยณมิตรที่เคร่งครัดพระวินัยเหมือนพระอุบาลี ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

(๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ เกี่ยวกับการละความพึงชานรำคาญใจเหตุไม่เกิดของอุทธัจจกุกกุจจะ คือ วิธีที่ละความพึงชานได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอหัตตมรรค พระอรหันต์จึงรู้เหตุไม่เกิดของความพึงชานได้เองคืออหัตตมรรค ส่วนความรำคาญใจ

จะละได้โดยเด็ดขาดด้วยอนาคามีมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของความรำคาญใจได้เองว่าเป็นอนาคามีมรรค

๕) วิจิกิจณา คือ ความลึกลับสงสัยในพระพุทธรูปเจ้าผู้ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง สงสัยในพระ

ธรรมคือมรรคผลนิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุมรรค สงสัยในรูปนามด้วยเหตุจากอวิชา สงสัยในแนวทางการปฏิบัติหรือสงสัยในคำแนะนำของวิปัสณาจารย์เป็นต้น จิตที่ถูกนิรณันครอบงำมีสภาพตัดสินใจไม่ได้ เหมือนน้ำที่ถูกลงไว้ในที่มืดผสมด้วยโคลนตม

เหตุของวิจิกิจณา คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยกคายในพระพุทธรูปเป็นต้นว่าเป็นสภาวะที่น่าสงสัย คือ ความพอใจในความสงสัยนั่นเอง ในขณะที่นั้นพึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุหรือวิธีหยุดวิจิกิจณา คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยกคายด้วยการเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความสงสัยลังเลใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยลังเลใจ ก็ควรกำหนดว่า “สงสัยหนอ” การกำหนดรู้เช่นนี้เป็นภาระความสงสัยลังเลใจที่ปรากฏขณะนั้นด้วย โยนิโสมนสิการคือ วิปัสณา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความสงสัยลังเลใจดับไปด้วยกำลังของวิปัสณา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นวิปัสณาเพราะได้รู้ชัดถึงเหตุของความสงสัยลังเลใจ

การละความสงสัยลังเลใจดังกล่าวเป็นงานของวิปัสณาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆจนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด วิธีทำให้ความสงสัยลังเลใจเบาบางลง ๖ ประการ คือ

(๑) หมั่นศึกษาเรียนรู้หลักธรรมมากยิ่งขึ้น จะส่งผลให้ความสงสัยที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมน้อยลง

(๒) สอบถามเกี่ยวกับพระรัตนตรัยให้เข้าใจชัดเจน

(๓) ศึกษาพระวินัยอย่างทั่วถึงเพื่อไม่เกิดข้อสงสัย

(๔) ส่งเสริมให้มีศรัทธามากในพระรัตนตรัย

(๕) คบหากัลยาณมิตรที่มีศรัทธามากเหมือนพระวัคกลี ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

(๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละความสงสัย

เหตุไม่เกิดของวิจิกิจณา คือ วิธีละความสงสัยได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญโสดาปัตติมรรค พระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบันไปจึงรู้เหตุไม่เกิดของความสงสัยได้เองคือโสดาปัตติมรรค

พระพุทธรองค์ตรัสว่าบุรุษผู้มีจักขุไม่อาจเห็นเงาบนหน้าได้ในน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ในน้ำที่ถูกต้มจนเดือดพล่าน ในน้ำที่มีจอกแทนปากคลุม ในน้ำที่ถูกกลดพัดเป็นระลอกคลื่น และในน้ำที่ผสมด้วยโคลน

คมอยู่ในที่มีด ฉันทะ บุคคลย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และไม่เกิดปัญญา
หยั่งเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริง ด้วยอำนาจของนิรวณ ฉันทนั้น^{๙๘}

สรุปได้ว่า หมวดนิรวณ คือ การพิจารณานิรวณ เครื่องกันไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ ประการ
ได้แก่มฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจ และวิจิกิจฉนา แต่ละอย่างเป็นกิเลสผู้ปฏิบัติต้องกำพหนดรู้
ตามสภาพความเป็นจริง โดยโยนิโสมนสิการ

ข) หมวดฉันท

พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้เข้าใจความจริงของชีวิตในระดับลึกที่สุดจนเหลือเพียง
ฉันท ๕ จึงตรัสการเจริญสติปัฏฐานหมวดฉันทไว้เพื่อละความยึดติดในตัวตน เมื่อผู้ปฏิบัติหยั่งเห็น
โครงสร้างทางร่างกายของตนเองความไม่รู้ก็จะหมดไป แล้วอนุสัยที่คอยสร้างทุกข์ให้ย่อมถูกขจัดได้
โดยเด็ดขาด ส่งผลให้บรรลุความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

ฉันท แปลว่า หมุ่ม, กอง^{๙๙} หมายถึง การรวมตัวกันของรูปนามที่จำแนกเป็นอดีตปัจจุบัน
หรืออนาคต อยู่ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรมหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ ส่วนอุปาทาน
คือ ความยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา อุปาทานฉันทจึงเป็นหมุ่มรูปนามที่เป็นปัจจัยแก่ความยึดมั่น มี ๕
ประการ คือ

๑) **รูปสสารหรือปรมาณูเล็กๆ** ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายในและภายนอก
ได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย และสัมผัสของยุง เหลือบ รื่น ไร
หมายถึง ธาตุ ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทายรูป)
อันได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายหรือวัตถุสิ่งของ

๒) **เวทนา** สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย ทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่จิตรับรู้เป็น
อย่างไร

๓) **สัญญา** สภาวะจำได้หมายรู้ว่าเป็นสีเหลือง สีแดง สีขาว ฯลฯ ทำหน้าที่หมายรู้ว่าเป็นอะไร

๔) **สังขาร** สภาวะปรุงแต่ง หมายถึง ความตั้งใจ และสภาวะธรรมทางใจอื่นๆที่เกิดร่วมกับ
จิตอันได้แก่ ความโลภ โกรธ ฯลฯ

๕) **วิญญาณ** สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด
เรื่องราว

การแสดงฉันทของพระพุทธองค์นี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อประกาศความเป็นอนัตตาความเข้าใจเรื่องฉันท
๕ ส่งผลให้เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาได้โดยตรง เพราะมีเฟิงฉันทที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยโดยปราศจากตัวตน

^{๙๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๓๖/๑๘๐-๑๘๖.

^{๙๙} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า
๑๘๙ - ๑๙๐.

หรือ ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ความเห็นผิดว่ามีตัวตนเรียกว่า อัตตทิฏฐิ หรือ สักกาทิฏฐิ แบ่งออกเป็น ๒๐ อย่างซึ่งจำแนกโดยขั้น ๕ ออกได้อย่างละ ๔ คือ รูปเป็นอตตะ อตตะมีรูป รูปมีอยู่ในอตตะ และอตตะมีอยู่ในรูป เป็นต้น

หลักธรรมของพระพุทธองค์เน้นการดำเนินการดำเนินไปของขั้น ๕ ตามเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีเหตุปัจจัย ขั้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ เหตุเกิดของรูปมี ๔ ประการ คือ

(๑) อวิชชาความไม่รู้รูปรูปแปรปรวน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือ ความรู้ผิดว่ารูปเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

(๒) ตัณหา ความพอใจในใจรูป

(๓) กรรม กรรมดี และกรรมชั่วที่ก่อให้เกิดรูปหลากหลาย

(๔) อาหารสิ่งที่ก่อให้เกิดผล^{๑๐๐}แบ่งออกเป็น กวฬีการาหาร อาหาร คือ คำข้าว ก่อให้เกิดรูปกลาปที่เนื่องด้วยคำข้าว ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ ก่อให้เกิดเวทนา ๓ มโนสัณฺเจตนา หาร อาหาร คือเจตนา (บุญและบาป) ก่อให้เกิดภพ ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรุภพ วิญญาณา หาร อาหารคือวิญญาณก่อให้เกิดรูปนามในขณะทีปฏิสันธิ

เหตุเกิดของนาม ๓ ได้แก่ เทนา สัณฺญา สังขาร มี ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และรูปนาม

วิธีการปฏิบัติ ๑) ความเกิดของรูปย่อมมีอย่างนี้ ความดับของรูปย่อมมีอย่างนี้ ๒) ความเกิดของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ ๓) ความเกิดของสัณฺญาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสัณฺญาย่อมมีอย่างนี้ ๔) ความเกิดของสังขารย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสังขารย่อมมีอย่างนี้ ๕) เกิดความของวิญญาณย่อมมีอย่างนี้ ความดับของวิญญาณย่อมมีอย่างนี้

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกย่อมรู้ชัดว่าลมหายใจเป็นเพียงกองรูปที่เคลื่อนไหวโดยเนื่องจากร่างกาย ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี ลมหายใจไม่ใช่ของเรา และไม่มีเรา อยู่ในหายใจ นอกจากนี้ ลมหายใจมีสภาพไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ ลม หายใจ เข้าดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจเข้า การรับรู้อย่างนี้เป็นการกำหนดรู้รูปขั้น คือรูป ความเกิดของรูป และความดับของรูป

ในบางขณะที่กำหนดรู้ลมหายใจ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกสบายใจเกิดความปีติโสมนัส ควรกำหนดว่า “อิมฺโหหนอ” การรับรู้ความโสมนัสอย่างนี้เป็นการกำหนดรู้เวทนา

ในบางขณะอาจพิจารณาด้วยสัญญาตามที่เคยเรียนรู้มาก่อนว่า ลมหายใจเป็นรูปจิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ควรกำหนดว่า “จำได้หนอ” การรับรู้อย่างนี้เป็นการกำหนดรู้สัญญา

^{๑๐๐} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๖.

ในบางขณะความโลภหรือโกรธอาจปรากฏขึ้นในจิต ควรกำหนดว่า “โลภหนอ” หรือ “โกรธหนอ” การรับรู้สภาพปรุงแต่งอย่างนี้เป็นการกำหนดรู้สังขาร

ในขณะที่เห็น ได้ยิน เป็นต้น ควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” การรับรู้จิตที่เห็นนี้เป็นการกำหนดรู้วิญญาณ

ผู้ปฏิบัติผู้กำหนดรู้ขั้น ๕ ภายในตน ในบางขณะอาจอนุมานรู้ขั้น ๕ ของผู้อื่นได้อีกด้วย โดยเข้าใจว่าขั้นของตนมีสภาวะอย่างไร ขั้นของผู้อื่นก็มีสภาวะอย่างนั้น เขายังเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของขั้น ๕ อย่างนี้แล้ว ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

สรุป ได้ว่า หมวดขั้น คือการใช้สติปัญญาพิจารณาขั้นทั้ง ๕ ว่าสักแต่ว่าเป็นเบญจขั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

หมวดอายตนะ

คำว่า อายตนะ แปลว่า ที่อาศัยของจิตและนามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต (เจตสิก) จำแนกออกเป็นอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และธรรมารมณ์ จะเห็นว่าอายตนะเหล่านี้เป็นที่ตั้งของจิตและเจตสิก ถ้าไม่มีตาหรือรูป จิตที่ร่ำร้อมผ่านดวงตาก็ปรากฏไม่ได้

อายตนะเหล่านี้อาจจำแนกเป็น ๓ ประเภทตามลักษณะที่ปรากฏดังต่อไปนี้

(๑) ธาตุรับ คือ อายตนะภายใน ๕ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นรูปธรรม

(๒) ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส ที่เป็นรูปธรรมพร้อมทั้งธรรมารมณ์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

(๓) ธาตุรู้ คือ อายตนะที่เป็นนามอันได้แก่จิตที่รู้ารมณ์ผ่านดวงตา เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่อมีรูมาปรากฏทางตา จิตที่เห็นรูปทางตาเรียกว่า จักขุวิญญาณจิต ย่อมเกิดขึ้นทำหน้าที่เห็นโดยอาศัยตา คนตาบอดไม่สามารถเห็นได้ เพราะไม่มีตาเป็นสื่อผ่านถึงประตูดู ตาจึงเป็นธาตุรับ รูปเป็นธาตุกระทบ ส่วนจิตเป็นธาตุรู้ แม้เสียงก็ปรากฏผ่านประตูดู ย่อมก่อให้เกิดจิตที่ได้ยินเสียง ดังนี้ เป็นต้น

การเจริญสติระลึกอายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมยังเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่า ไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันโดยความเป็นธาตุรับ ธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวเรา ของเรา ที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

ผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปนามในโลกภายในและภายนอก ย่อมหลงผิดปรุงแต่งสิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสสั่งสมพอกพูนขึ้น แต่ผู้ที่กำหนดรู้ด้วยปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมไม่ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ส่งผลให้กิเลสอ่อนกำลังลง จนในที่สุดก็ถูกละได้โดยเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ

วิธีปฏิบัติ ๑) ย่อมรู้จักตา รู้จักรูปารมณ และรู้จักตาและรูปารมณทั้งสองนั้น อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน ๒) สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น คือ เหตุเกิดสังโยชน ๓) สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น คือ เหตุละสังโยชน ๔) สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน

ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ตา รูป และสังโยชนที่เกิดขึ้นในขณะเห็น ฯลฯ ความจริงแล้วการเจริญสติระลึกรู้ในขณะเห็น ก็คือ การกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลัก โดยกำหนดว่า “เห็นหนอ” เพราะสภาวะเห็นประจักษ์แก่ผู้ที่กำลังเห็นอยู่ สภาวะเห็นนี้ชื่อว่า จักขุวิญญาณจิต คือ จิตที่รู้ อารมณ์ทางตา อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะเห็นอยู่ อาจรับรู้รูปธรรมที่เนื่องด้วยการเห็น คือ ตา (จักขุทวาร) และรูปที่เป็นสีต่างๆ (รูปารมณ) ได้บ้างในขณะนั้นก็พึงกำหนดรู้รูปธรรมเหล่านี้อีกด้วย อาทิ เช่น พระพุทธองค์ตรัสระบุกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลักไว้แก่ท่านพาหิยะว่า “ดูกรพาหิยะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นเพียงแต่เห็นเมื่อได้ยิน จักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทาง จมูก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ ดูกรพาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้”^{๑๐๑}

ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันสภาวะเห็นได้ ก็จะมีเพียงสภาวะเห็นโดยไม่มีรูปร่างของสิ่งที่เห็น และสังโยชนคือกิเลสเครื่องผูกมัดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าใจรับรู้ไปถึงรูปร่างของสิ่งที่เห็นและสังโยชนคือกิเลสเครื่องผูกมัดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าใจรับรู้ไปถึงรูปร่างของสิ่งที่เห็น ก็จะคิดปรุงแต่งและตอบสนองตามความรู้สึกของตน ส่งผลให้ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเกิดขึ้นต่อมาผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่า “ชอบหนอ” “ไม่ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้จัดเป็นการกำหนดสังโยชนที่เกิดขึ้น โดยเนื่องด้วยอายตนะ

คนทั่วไปมักสำคัญว่าตาเห็นรูปพรรณสัณฐาน แท้ที่จริง อารมณ์ที่เห็นทางตา คือสีต่างๆ อันเป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐานอันเป็นสมมุติบัญญัติ เมื่อตารู้สีแล้วจะส่งการรับรู้ขึ้นให้ใจซึ่งรู้รูปพรรณสัณฐานต่อมา ใจจะเป็นผู้ปรุงแต่งตอบสนองอารมณ์ตามความปรารถนาในเชิงลบหรือบวก ดังนั้น สีจึงเป็นสิ่งที่เห็นทางตา ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐานตามที่เข้าใจกันอยู่

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ตามหมวดอายตนะอย่างนี้ กระบวนธรรมอย่างเดียวกันย่อมปรากฏ นั่นปรากฏ นั่นคือ อายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือ สตรี เมื่อแยกแยะอายตนะที่ละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองสังขารที่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันของอายตนะทั้งหลายเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดปัญญาหยั่งเห็นอย่างนี้ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นกองสังขารด้วยประการใดๆ

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.อุ. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๘๓-๑๘๘.

สรุปว่า ในหมวดอายตนะ นี้ คือการตั้งสติพิจารณาอายตนะ ๑๒ สักแต่ว่าเป็นอายตนะ เป็นที่ต่อของชีวิต เป็นที่ไหลมาแห่งบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา เป็นเพียงปรมาณู รูป นาม ชันธ อายตนะ ธาตุ สัจจะเท่านั้น

หมวดโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสว่า โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมที่ปรากฏในโลกเมื่อมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น เท่านั้น เปรียบได้กับรัตน ๗ คือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณีรัตน นางแก้ว คหบดีแล้ว และขุนคลังแก้วของพระเจ้าจักรพรรดิ อนึ่ง ช้างแก้วเป็นต้น นั้นปรากฏขึ้นเมื่อจักรแก้วปรากฏขึ้นก่อน ฉะนั้น โพชฌงค์ทั้งหลายย่อมปรากฏเมื่อมีสติปรากฏขึ้นก่อนฉะนั้น^{๑๐๒}

จิตของทุกคนมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็นได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้ม รส สัมผัส และนึกคิด จึงเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ แต่นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญาทำหน้าที่ หมายรู้ และสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนองในทางลบหรือบวก ทำให้จิตใจบริสุทธิ์มีแต่ความทุกข์ระวนกระวายใจ แต่การเจริญโพชฌงค์ จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นหลัก

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้^{๑๐๓}เป็นองค์ประกอบสี่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า โพชฌงค์เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ^{๑๐๔}

การกำหนดรู้โพชฌงค์เป็นการระลึกรู้โพชฌงค์ที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุเพิ่มพูน โพชฌงค์ห้ามากขึ้น โพชฌงค์นี้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ คือ

๑) สติ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของโพชฌงค์ซึ่งตรงกับสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าขาดสติแล้วผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่อาจก้าวหน้าบนหนทางแห่งการปฏิบัติได้ การเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อสติปรากฏอยู่ นิรวณยอมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้โพชฌงค์อื่นก็ปรากฏโดยความเป็นผลของสติ

องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ คือ สติ ปรากฏอยู่นปัจจุบันขณะเพียงเสี้ยววินาทีนั้นๆ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้ชัดว่า สติมีอยู่ภายในจิต เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วดับไป ก็ยอมรับในความจริงว่าบัดนี้สติไม่มีอยู่ในจิต ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุอรหัตตมรรค สติจะมีความบริบูรณ์ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับสนิท โดยไม่มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๒๓/๑๕๙-๑๕๖.

^{๑๐๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า๒๓๙.

^{๑๐๔} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๕๘/๑๙๙.

เหตุเกิดของสติ คือโยนิโสมนสิการ หมายถึง สติที่สะสมไว้ด้วยการปฏิบัติธรรมในครั้งก่อน จะอำนวยผลให้เกิดสติในโอกาสต่อมา เพราะกุศลในอดีตย่อมเป็นเหตุที่มีกำลังทำให้กุศลอื่นเกิดขึ้นได้ ในปัจจุบันหรืออนาคต เหมือนการทำงานในเรื่องที่เคยทำมาแล้วย่อมทำได้คล่องแคล่วกว่าการทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อน แม้เหตุเกิดของธรรมวิจยเป็นต้นก็เหมือนกัน

เหตุเพิ่มพูนสติมีอยู่ ๔ ประการ คือ เจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ หลีกเลี้ยงผู้ที่มีได้ เจริญสติ คบหากับผู้ที่เจริญสติ น้อมใจในการเจริญสติ

๒) ธรรมวิจย คือ การรู้เห็นสภาวะธรรมอันเป็นรูปนาม เป็นปัญญาหยั่งเห็นอย่างแท้จริงว่า นี่เป็นรูป นี่เป็นนาม นี่เป็นความเกิดขึ้น นี่เป็นความดับไป เช่น ในขณะกำหนดรู้ลมหายใจ ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจได้ว่าลมหายใจเป็นรู้ที่รู้อารมณ์ไม่ได้ ส่วนจิตที่ตามรู้ลมหายใจเหมือนเงาติดตามตัว เป็นนามที่รู้อารมณ์ได้ ลมหายใจเข้าเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจเข้า และลมหายใจพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้มีสภาวะเกิดดับอย่างรวดเร็ว ธรรมวิจยนี้ ตรงกับสัมมาทิฐิในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งไม่ใช่การพิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญาเรียนรู้หรือปัญญา คิดรู้ แต่เป็นปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรม และเป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ เพราะธรรมวิจยเป็นผลของการเจริญสติปฏิฐาน เริ่มปรากฏตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับ เป็นต้นไป และมีกำลังแก่กล้าตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไปที่เป็นวิปัสสนาญาณระดับสูง แม้โพชฌงค์อื่นก็เหมือนกัน ผู้ที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ แล้วย่อมรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมอย่างชัดเจน ส่วนใหญ่มีรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย บางท่านอาจรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางจิต คือ จิตที่รับรู้ความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย ทั้งนี้ เพราะสภาวะธรรมทางกายปรากฏชัดกว่าสภาวะธรรมทางจิตที่เกิดดับเร็ว

ธรรมวิจยที่เป็นการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เมื่อมีหรือไม่มีอยู่ภายในจิตขณะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็เฝ้ากำหนดรู้และรู้ชัดธรรมวิจยในอดีตที่ปรากฏมาแล้วก็จะปรากฏขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมสังเกตดูธรรมวิจยนี้ที่เพิ่มพูนมากขึ้นจนเต็มบริบูรณ์ในขณะได้บรรลุอรหัตตมรรค เมื่อนั้นเขาจึงได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง

เหตุเพิ่มพูนธรรมวิจย มี ๗ ประการคือ ๑) สอบถามคำอธิบายเรื่องชั้นและอายตนะ เป็นต้น ๒) ขำระร่างกายให้สะอาด ๓) ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ ๔) หลีกเลี้ยงผู้ที่ไม่มีความรู้ ๕) คบหากับผู้ที่มีความรู้ ๖) พิจารณาอย่างลึกซึ้ง ๗) น้อมใจในการเจริญธรรมวิจย

๓) วิริยะ ธรรมวิจยยังก่อให้เกิดโพชฌงค์ประการที่ ๓ คือ วิริยะ หรือความเพียร ซึ่งตรงกับสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นความเพียรทางกาย (กายวิริยะ) และความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ) เหมือนเกวียนที่แล่นไปได้ต้องอาศัยล้อทั้งคู่ ความเพียรในที่นี้เป็นความอุตสาหะที่มีกำลังซึ่งเรียกว่า อาตปาปะ คือ ความเพียรเพิกะเลส ไม่ใช่ความเพียรที่ย่อหย่อนเพราะมีความเกียจคร้านเข้าครอบงำ วิริยะนี้เป็นสภาพปฏิบัติต่ออินทรีย์โดยตรง

ผู้ปฏิบัติธรรมสังเกตและรู้ชัดธรรมที่เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้อื่นๆ คือ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เมื่อมีอยู่ไม่มีอยู่ในจิต และรู้ชัดเมื่อธรรมเหล่านั้นได้เกิดขึ้นแล้วเจริญขึ้นจนเต็มบริบูรณ์

เหตุเจริญวิริยะ มี๑๑ ประการ คือ ๑) ระลึกถึงความน่ากลัวของอบายภูมิ ๒) เห็นประโยชน์ของความเพียร ๓) พิจารณาว่าความเพียรเป็นทางดำเนินไปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย ๔) เคารพในก้นข้าวของชาวบ้าน ๕) พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งมรตกธรรม ๖) พิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา ๗) พิจารณาความประเสริฐของวงศ์ตระกูล ๘) พิจารณาความประเสริฐของเพื่อนพรหมจรรย์ ๙) หลีกเลียงจากคนเกียจคร้าน ๑๐) คบหากับคนที่ปรารถนาความเพียร ๑๑) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความเพียร

๔) ปิติ โภงองค์ประการต่อมา อันเป็นผลจากวิริยะ คือ ปิติ หรือความอิ่มใจเป็นความสุขเอิบอิ่มอย่างท่วมท้นตลอดร่างกาย มีความดื่มด่ำซาบซ่านไปด้วยความสุข โดยรู้สึกว่ามีขนลุกหรือน้ำตาไหลบ้าง เหมือนเห็นสายฟ้าแลบบ้าง เหมือนมีคลื่นหรือกระแสไฟฟ้าปรากฏในร่างกายบ้าง รู้สึกว่าตัวเบาสบายแล้วลอยไปในอากาศบ้าง หรือมีความเย็นปรากฏทั่วร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นลักษณะของปิติทั้ง ๕

เหตุเพิ่มพูนปิติมี ๑๑ ประการ คือ ๑) ระลึกถึงพระพุทธ ๒) ระลึกถึงพระธรรม ๓) ระลึกถึงพระสงฆ์ ๔) ระลึกถึงศีล ๕) ระลึกถึงการบริจาคทาน ๖) ระลึกถึงการบริจาคทาน ๗) ระลึกถึงความสงบจากกิเลส ๘) หลีกเลียงจากคนหยาบกระด้าง ๙) คบหากับคนนุ่มนวล ๑๐) พิจารณาข้อความในพระสูตรที่น่าเลื่อมใส ๑๑) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความปิติปราโมทย์

๕) ปัสสัทธิ ปิตีย่อมก่อให้เกิดโภงองค์ประการที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ เป็นความสงบ กายสงบใจเหมือนมีเราอยู่คนเดียวในโลก และไม่มีเสียงดังรบกวน แม้เสียงภายนอกจะปรากฏตามครรลองธรรมชาติ แต่จิตของผู้ปฏิบัติธรรมเหมือนปิดรับสัญญาณเสียงไว้ ทำให้เกิดความสงบกายสงบใจไม่ถูกลิงภายนอกรบกวน ปัสสัทธินี้เป็นปฏิปักษ์ต่อความฟุ้งซ่านและความเดือดร้อนใจ ทั้งก่อให้เกิดสมาธิในโอกาสต่อมา

เหตุเพิ่มพูนปัสสัทธิ มี ๗ ประการ คือ ๑) บริโภคอาหารอันประณีต ๒) ได้รับอุณหภูมิต่ำสบาย ๓) เสพอิริยาบถที่สบาย ๔) มีความเพียรปานกลาง ไม่ยิ่งไม่หย่อนจนเกินไป ๕) หลีกเลียงจากบุคคลที่มีกายเร่าร้อน ๖) คบหากับบุคคลที่มีกายสงบเย็น ๗) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดปัสสัทธิ

๖) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือ ความมีอารมณ์เดียว การเจริญสมาธิเพื่อบรรลุธรรมมีหลายรูปแบบ เช่น การเพ่งกลิ่น หรือการเพ่งลมหายใจเป็นต้น แต่สมาธิดังกล่าวเป็นโลกียสมาธิ หรือ กิยฌาน ซึ่งอาจเสื่อมได้ถ้าไม่รักษาไว้ให้ดี และยังส่งผลให้เวียนตาย เวียนเกิดอยู่ในภพต่อไปแม้ผู้ที่เกิดเป็นพรหมในพรหมโลกก็มีชีวิตอยู่ด้วยแรงกรรมอันมีขอบเขตสิ้นสุด เมื่อกรรมสิ้นแรง

ส่งก็อาจเวียนมาเกิดในโลกอื่นที่เป็นมนุษย์ เทวดา ฯลฯ ส่วนสมาธิในโพชฌงค์ที่ตรงกับสัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสมาธิที่มีกำลังเสมอ กับอุปปจารสมาธิในขณะบรรลุปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล มีชื่อว่าขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ หมายความว่า มีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ

เหตุเพิ่มพูนสมาธิ มี ๑๑ ประการ คือ ๑)ชำระร่างกายให้สะอาด ๒)ปรับอินทรีย์^{๑๕}ให้สม่ำเสมอ ๓)ฉลาดในอารมณ์กรรมฐาน ๔) ข่มจิตที่ฟุ้งเกินไป ๕) ประคองจิตที่ห่อถอย ๖) ยกจิตที่หดหู่ให้รุ่งเรือง ๗) วางเฉยในจิตที่สม่ำเสมอ ๘) หลีกเลี้ยงผู้ไม่มีสมาธิ ๙) คบหากับผู้มาสมาธิ ๑๐) พิจารณาฌานและวิโมกข์ ๑๑) น้อมใจเพื่อให้เกิดสมาธิ

๗) อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉยในการกำหนดรู้ สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏโดยสม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องปรับศรัทธากับปัญญาและปรับวิริยะกับสมาธิให้สมดุลกันเพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่ได้บำเพ็ญมาไว้ดีแล้วตั้งแต่นั้น จะส่งผลให้เกิดอุเบกขา ข้อนี้เปรียบได้กับสารถีนั่งอยู่บนรถม้าที่แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องลงแส้แทงปฏัก หรือบังคับรถ แต่รถม้าก็แล่นไปสู่ที่หมายได้ตามที่สารถิ

เหตุเพิ่มพูนอุเบกขา มี ๕ ประการ คือ ๑) วางเฉยในบุคคล ๒) วางเฉยในสิ่งของ ๓) หลีกเลี้ยงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ ๔) คบหากับผู้ที่ไม่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ ๕) น้อมใจเพื่อให้เกิดความวางเฉย

สรุป หมวดโพชฌงค์ ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาสัมโพชฌงค์ ๗ ประการ อันเป็นองค์แห่งความรู้ ว่าสักแต่เป็นโพชฌงค์ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติธรรมเป็นนามธรรม สังขารขันธ อัมมายตะ อัมมชาตฺ และสัจจะเท่านั้น

หมวดสัจจะ

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ^{๑๖}มีลักษณะไม่แปรปรวนโดยสภาวะเฉพาะของตน กล่าวคือทุกขสัจมีสภาพที่ไร้แก่นสาร สมุทยสัจเป็นมูลเหตุของทุกขสัจ นิโรธสัจเป็นความดับของทุกขสัจ และมรรคสัจเป็นทางบรรลุนิโรธสัจ ถ้าเปรียบเทียบในทางโลกแล้วทุกขสัจเหมือนโรค สมุทยสัจเหมือนเชื้อโรค นิโรธสัจเหมือนความมีสุขภาพดี และมรรคสัจเหมือนการรักษาโรค

อริยสัจมี ๔ ประการ เพราะมีสภาพอื่นที่บุคคลพึงเห็นซึ่งพ้นไปจากความเป็นไปของรูปนาม เหตุเกิดของรูปนาม ความดับรูปนาม และเหตุแห่งความดับรูปนาม ธรรมทุกประเภทสามารถรวมเข้าในอริยสัจ ๔^{๑๖}

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๘๑.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙.

อริยสัจทั้ง ๔ เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต เริ่มตั้งแต่สิ่งที่ควรกำหนดรู้คือ ทุกข์สัง เป็นต้นไป ถ้าพระพุทธองค์ได้ตรัสความจริงนี้ก็จะไม่มีใครสามารถบรรลุความหลุดพ้นเป็นอิสระจาก ห่วงกิเลสได้ โดยปกติแล้วทุกคนมักอยู่กับอดีตหรืออนาคตที่เป็นสมมุติบัญญัติ แม้ผู้ที่เจริญญาณก็รับเอาสมมุติบัญญัติ เช่น วงกสิณเป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน เมื่อชาวโลกมิได้กำหนดรู้สภาวะธรรมชั้น ๕ จึงมีความหลงสมมุติบัญญัติเหมือนถูกอวิชชาห่อหุ้มไว้ ทำให้ไม่อาจที่จะค้นพบความจริงของชีวิต ภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองได้นอกจากนั้นชาวโลกยังไม่เข้าใจเหตุเกิดของทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์อีกด้วย ตราบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งเห็นอริยสัจ ตรานั้นเขาต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏฏแล้วภพเล่า ดังพระพุทธดำรัสว่า “ เราและท่าน ต้องท่องเที่ยวเร่ร่อนไปเส้นทางยาวไกล เพราะมิได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔”^{๑๐๗} อริยสัจ มี ๔ ประการคือ

๑) ทุกข์ พระพุทธองค์ทรงอธิบายทุกข์ ว่าเป็นความทุกข์ทางกายที่เริ่มต้นจากความเกิด

ความแก่ และความตาย พร้อมด้วยความทุกข์ใจที่ไม่ประสพกับสิ่งที่ตนต้องการเป็นต้น การแสดงทุกข์ในเรื่องนี้มีไข่มุกแสดงชีวิตในเชิงลบ แต่ความเข้าใจอุปบัติการณของทุกข์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมพากเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ดังนั้น การแสดงทุกข์จึงเป็นไปในเชิงบวกพระพุทธองค์จึงทรงเปรียบเทียบอนแพทย์ผู้บอกโรค เหตุเกิดของโรค ยารักษาโรค และลักษณะการหายจากโรคแก่คนป่วย พระองค์มิใช่แพทย์ผู้บอกเฉพาะโรคแก่ผู้ป่วยแล้วมิได้รักษาให้หายจากโรคนั้น

ทุกข์ในอริยสัจเป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือ มีไว้ให้รู้ ไม่ใช่ยึดติด พอใจด้วยตัณหาและเห็นผิดว่าเป็นตัวตนด้วยทิฐิโดยสรุปแล้วคือ อุปาทานชั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และเพื่อให้หยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตนของอุปาทานชั้นในลำดับต่อมา

ทุกข์ในอริยสัจ แปลว่า “สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ” กล่าวคือ อุปาทานชั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสารและน่ารังเกียจ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ แบ่งออกเป็น ๑๑ ประเภท^{๑๐๘} คือ ๑) ความเกิด ๒) ความแก่ ๓) ความตาย ๔) ความเศร้าโศก ๕) ความคร่ำครวญ ๖) ความทุกข์กาย ๗) ความทุกข์ใจ ๘) ความคับแค้นใจ ๙) การพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ๑๐) ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ๑๑) การไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์ทั้ง ๑๑ อย่างนั้นมีได้โดยเนื่องด้วยอุปาทานชั้น ๕ เมื่อมีอุปาทานชั้น ทุกข์จึงเกิดขึ้น ความจริงแล้วอุปาทานชั้นเป็นกองรูปนามที่เหล่าสัตว์ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และเห็นผิด ว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับ บัญชาได้ อุปาทานชั้นเหล่านี้ที่ปรากฏในขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้สภาวะของอุปาทานชั้นตามความเป็นจริง

^{๑๐๗} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

^{๑๐๘} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสจารย์ , คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๓๕ -๘๔๕.

๒) สมุทัย เป็นเหตุเกิดของทุกข์ที่ก่อให้เกิดชั้น ๕ ในภพใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่มีที่สิ้นสุด
เหตุเกิดของทุกข์ คือตัณหา มีสภาพอยากได้สิ่งต่างๆ เพื่อสนองความต้องการเหมือนความ
หิวความกระหาย ตัณหานี้มีลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑) ก่อให้เกิดภพใหม่ ๒) ประกอบด้วยความ
ยินดีพอใจ ๓) เพลิดเพลินภพและอารมณ์นั้นๆ

พระพุทธองค์ทรงจำแนกตัณหาออกเป็น ๓ ประเภท^{๑๐๙} คือ

(๑) กามตัณหา ความพอใจในกามคุณ คือ พอดีในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่เป็นทั้งภายใน
และภายนอก พร้อมด้วยบุคคลสิ่งของที่เนื่องด้วยรูป ฯลฯ ความพอใจดังกล่าวนี้มีอวิชชาประกอบ ทำให้เข้าใจ
ผิดว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นของเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นเพียงรูปนามว่าเป็นตัวเรา ของเรา และสิ่งที่
ไม่สวยงามน่าสวยงาม เพราะอวิชชาทำหน้าที่ปกปิดสภาวะที่แท้จริง

ของอารมณ์ไว้ เมื่อบุคคลพอใจในกามคุณอย่างนี้ ย่อมเกิดความยึดมั่นด้วยอุปาทาน และ
ทำกรรมดีหรือกรรมชั่วเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หลังจากนั้นจึงเกิดชาติ ชรา และมรณะ เป็นต้น
เวียนไปมาภพแล้วภพเล่า

(๒) ภวตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยง เป็นความพอใจของผู้ที่มี สัสสตทิฐิ คือ
ความเห็นว่าภพเที่ยง ภวตัณหาแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ ๑) ความพึงพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความ
ปรารถนาภพ คือ ความเพลิดเพลินยินดีในกามภูมิที่กำลังประสบอยู่ และต้องการจะไปเกิดเป็นมนุษย์
หรือเทวดาในภพต่อไป ๒) ความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฐิ คือ ความพอใจที่เห็นว่าอัตภาพและ
โลกเที่ยงไม่สูญสลาย ๓) ความพอใจในรูปภพและอรูปรภพ ๔) ความพอใจในฉาน

(๓) วิวาทตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพขาดสูญ เป็นความพอใจของผู้ที่มีอุจเฉททิฐิ
คือ ความเห็นว่าภพขาดสูญ กล่าวคือ ตายแล้วสูญสลายไม่เกิดอีกตัณหาทั้งสามประเภทดังกล่าวเป็น
เหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นในใจและตั้งอยู่ในรูปนามที่นายินดีพอใจ จำแนกเป็น ๑๐ กลุ่ม คือ

(๑) ทวาร ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(๒) อารมณ์ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

(๓) วิญญาณ ๖ อันได้แก่ การรู้อารมณ์ทางตา การรู้อารมณ์ทางหู การรู้
อารมณ์ทางจมูก การรู้อารมณ์ทางลิ้น การรู้อารมณ์ทางกาย การรู้อารมณ์ทางใจ

(๔) ผัสสะ ๖ อันได้แก่ สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทาง
ลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ

(๕) เวทนา ๖ อันได้แก่ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจาก
การสัมผัสทางหู เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น เวทนาที่เกิด
จากการสัมผัสทางกาย เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจ

^{๑๐๙} พุ.อิตติ.(ไทย) ๒๕/๕๘/๔๑๒-๔๑๓.

(๖) สัญญา ๖ อันได้แก่ ความหมายรู้ในรูป ความหมายรู้ในเสียง ความหมายรู้ในกลิ่น ความหมายรู้ในรส ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส ความหมายรู้ในธรรมารมณ์

(๗) สัญเจตนา ๖ อันได้แก่ ความจำนงในรูป ความจำนงในเสียง ความจำนงในกลิ่น ความจำนงในรส ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส ความจำนงในธรรมารมณ์

(๘) ตัณหา ๖ อันได้แก่ ความพอใจในรูป ความพอใจในเสียง ความพอใจในกลิ่น ความพอใจในรส ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส ความพอใจในธรรมารมณ์

(๙) วิตก ๖ อันได้แก่ ความตริกในรูป ความตริกในเสียง ความตริกในกลิ่น ความตริกในรส ความตริกในสิ่งที่สัมผัส ความตริกในธรรมารมณ์

(๑๐) วิจาร ๖ อันได้แก่ ความตรองในรูป ความตรองในเสียง ความตรองในกลิ่น ความตรองในรส ความตรองในสิ่งที่สัมผัส ความตรองในธรรมารมณ์

(๓) นิโรธ พระพุทธองค์ตรัสว่า ความดับทุกข์เป็นความดับตัณหาที่เป็นเหตุเกิดของทุกข์ การปฏิบัติธรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อละตัณหาที่ปรากฏทางทวาร ทั้ง ๖ ความดับทุกข์ สามารถดับได้ด้วยความดับตัณหาโดยแท้ ส่วนความดับทุกข์โดยวิธีอื่นจากนี้เป็นเพียงความดับชั่วคราว เหมือนการเปลี่ยนอิริยาบถที่ทำหน้าที่ไว้นานๆ ด้วยการเหยียด คู้ เดิน นอน ฯลฯ การบริโภคอาหารในเวลาหิว หรือการบริโภคยาในเวลาเกิดโรค สิ่งเหล่านี้สามารถดับทุกข์ได้เพียงชั่วคราวไม่อาจดับทุกข์ได้ตลอดไป

ความดับตัณหาสามารถดับได้ด้วยวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ เหมือนแสงสว่างที่ปรากฏขึ้นทำลายความมืด เมื่อตัณหาถูกกำจัดได้โดยเด็ดขาด รูปนามที่เป็นผลของตัณหาย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าปฏิบัติธรรมได้บรรลุนิโรธสัจ ความจริงแล้วความดับตัณหาด้วยอหัตตมรรคญาณเป็นการละตัณหาได้โดยสิ้นเชิง ในที่นี้กล่าวถึงความดับนี้เป็นหลักด้วยอุกกัฏฐนัย คือ นัยที่กว้างถึงสิ่งที่สูงสุด แต่ยังหมายถึงความดับตัณหาในระดับโสตาปัตติมรรคญาณเป็นต้นไปอีกด้วย

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดว่า “เห็นหนอ” ในขณะเห็น แล้วสามารถหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตา รูป หรือ สภาวะเห็น ฯลฯ จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วขณะเป็น ตถกนิโรธ เมื่อละอวิชชาได้ ตัณหาที่ยินดีพอใจในขณะเห็นย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าละตัณหาได้ชั่วขณะเช่นเดียวกัน เมื่อตัณหาไม่มี ความยึดมั่นและการทำกรรมตรกรรมชั่วก็ไม่มีและผลที่เกิดจากกรรมอันได้แก่ วิญญาณ นามรู้ อายตนะ ๖ ผัสสะ และเวทนา ย่อมดับไปในขณะที่ตัณหาดับเมื่อประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ การละตัณหาด้วยวิปัสสนาที่เป็นตถกนิโรธนี้จะเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุการละตัณหาอย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉตนิโรธ และสามารถดับทุกข์ที่เนื่องด้วยตัณหาเหล่านั้นๆ กล่าวคือ

(๑) โสตาปัตติมรรคญาณ ละตัณหาที่ส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิ และดับทุกข์ในอบายภูมิ พร้อมด้วยทุกข์ในการเกิดมากกว่า ๗ชาติในกามสุคติภูมิ

(๒) สกทาคิมมรรคญาณ ละตัณหาอย่างหยาบ และดับทุกข์ในการเกิดมากกว่า ๒ ชาติในกามสุคติภูมิ

(๓) อนาคามีมรรคญาณ ละตัณหาอย่างละเอียด และดับทุกข์ในการเกิดมากกว่ารูป ๓ รูป หรืออรุณภูมิ

(๔) อรหัตตมรรคญาณ ละตัณหาในรูปฌานและอรุณฌานที่เหลือ และดับทุกข์ในวิภูฏสงสารทั้งหมด

มรรคญาณทั้ง ๔ นี้มีได้รับเอาความดับตัณหาเป็นอารมณ์ แต่รับเอาความดับรูปนามทั้งหมดที่เรียกว่า นิพพานธาตุ เป็นอารมณ์ โดยมีการดับ ๔ ครั้งคือ ๑) ดับครั้งที่ ๑ ปรากฏในขณะบรรลุนิพพานมรรคญาณ ๒) ดับครั้งที่ ๒ ปรากฏในขณะบรรลุนิพพานมรรคญาณ ๓) ดับครั้งที่ ๓ ปรากฏในขณะบรรลุนิพพานมรรคญาณ ๔) ดับครั้งที่ ๔ ปรากฏในขณะบรรลุนิพพานมรรคญาณ

(๔) มรรค การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นจึงจัดว่าเป็นทางสายกลางที่อำนวยผลให้บรรลุนิพพานในปัจจุบันชาติได้ กล่าวโดยสรุป อริยมรรคมีองค์ประกอบ ๘ ประการ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูปเวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ ๑) สัมมาทิฐิ หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับวิปัสสนาญาณจนกระทั่งถึงมรรคญาณ ๒) สัมมาสังกัปปะ น้อมจิตไปสู่สภาวะธรรม เหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู ๓) สัมมาวาจา งดเว้นจากวจีทุจริต ๔) สัมมากัมมันตะ งดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ อันเกี่ยวกับการเล็งชีพ ๕) สัมมาอาชีวะ งดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ อันเกี่ยวกับการเล็งชีพ ๖) สัมมาวายามะ เพียรจงด้อยสภาวะธรรมปัจจุบัน ๗) สัมมาสติ ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมได้อย่างชัดเจนโดยปราศจากสมมุติบัญญัติใดๆ ๘) สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีต หรืออนาคต

สัมมาวาจาเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรค ๕ อย่างอื่นเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสั่งอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ในขณะปฏิบัติธรรมดังพระพุทธดำรัสว่า “ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฐิความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ หนึ่ง กายกรรม วจีกรรมและการเล็งชีพของเขาย่อมหมดจดอย่างยิ่งก่อน อริยมรรคมีองค์ ๘ ของเขาย่อมถึงความบริบูรณ์แห่งภาวนาด้วยประการฉะนี้”^{๑๑๐}

๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบจัดเป็นการหยั่งเห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง จัดว่าเป็นปัญญาที่เป็นผลของการอบรมสั่งสมอริยมรรคอื่นๆ อย่างไรก็ตาม ความเห็นชอบนี้ ยังหมายถึงความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องกรรมและผลกรรมอีกด้วย ผู้ที่มีความเห็นชอบเช่นนี้ย่อมพากเพียรอบรมจิตเพื่อบรรลุความหลุดพ้น ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสความเห็นชอบไว้เป็นลำดับแรกของอริยมรรค เพราะเป็นประธานก่อให้เกิดอริยมรรคที่เหลือ สมจริงดังพระพุทธดำรัสว่า

^{๑๑๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐-๔๙๑.

“คุณกริษทั้งหลาย สัมมาทิฐิเป็นประธานในอริยมรรคทั้ง๗ นั้น สัมมาทิฐิเป็นประธานอย่างไรเล่า คือเมื่อมีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ จึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาวายามะ สัมมาสติจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาสติ สัมมาญาณ (ปัจจเวกขณ ญาณ) จึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นโดยชอบ) จึงเกิดขึ้น”^{๑๑๑}

สัมมาทิฐิในที่นี้ หมายความว่าความเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม ฅานวิปัสสนา มรรค ผล หรือปัจจเวกขณญาณซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบรรลุมรรคเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ได้จำแนกสัมมาทิฐิ ออกเป็น ๖ ประเภท คือ ๑) กัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในเรื่องกรรมและผลกรรมว่ามีจริง ๒) ฅานสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในฅาน คือมีปัญหาเข้าใจองค์ฅานที่ปรากฏอย่างชัดเจน ๓) วิปัสสนาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในวิปัสสนา คือ หยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เป็นการละกิเลสได้ในทุกๆขณะที่กำหนดรู้เหมือนการตัดต้นไม้ ๔) มรรคสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในมรรค คือ หยั่งเห็นความดับรูปนามอย่างชัดเจน เป็นการละเลสได้ โดยเด็ดขาด เหมือนการเผาต้นไม้ที่ตัดแล้วให้หมดสิ้นไป ๕) ผลสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในผล คือ หยั่งเห็นความดับรูปนามต่อจากมรรค ๖) ปัจจเวกขณสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในการพิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริในการออกจากกาม คือ ความดำริในการหลีกเลี่ยงจากกาม

คุณทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส กล่าวคือ การบำเพ็ญกุศลทางใจทั้งหมด ตั้งแต่การออกบวช การฟังธรรม การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสมถภาวนาเพื่อบรรลุมรรค หรือการเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุนิพพาน ตลอดไปจนถึงการเข้าฅานสมาบัติเมื่อบรรลุมรรคแล้ว หรือเข้าผลสมาบัติเพื่อบรรลุมรรคแล้ว

ความดำริในการไม่พยาบาท คือ ความดำริในการไม่ผูกโกรธต่อบุคคลอื่น ได้แก่เมตตา ความปรารถนาต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน บุคคลผู้เจริญเมตตาภาวนาจัดว่าประกอบด้วยความดำริเช่น

ความดำริในการไม่เบียดเบียน คือ ความดำริในการไม่เบียดเบียนต่อบุคคลอื่นทางกาย และวาจา ได้แก่ กรุณา ความสงสาร บุคคลผู้เจริญ กรุณาภาวนา จัดว่าประกอบด้วยความดำริเช่นนี้

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาแล้วหยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง จัดว่าได้เจริญความดำริในการออกจากกาม เพราะจิตของเขาปราศจากความยินดีในสิ่งที่กำหนดรู้และหยั่งเห็นด้วยสติสัมปชัญญะ อีกทั้งยังประกอบด้วยความดำริที่เหลือ เพราะปราศจากความคึกพยาบาทหรือเบียดเบียนต่อบุคคลใดๆ ในขณะนั้น จึงนับว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยความดำริชอบทั้ง ๓ ประการ

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๑-๑๔๓/๑๘๐-๑๘๒.

๓) สัมมาวาจา การกล่าวชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางวาจา คือ งดเว้นจากการพูดเท็จด้วยการพูดคำสัตย์ งดเว้นจากการพูดส่อเสียดด้วยการพูดคำสมานฉันท์ งดเว้นจากการพูดคำหาบายนด้วยการพูดอย่างสุภาพอ่อนหวาน และงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ด้วยการพูดคำที่มีประโยชน์ ผู้ที่สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ นับว่างดเว้นจากมิจฉาวาจาเหล่านี้ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาก็ได้งดเว้นเช่นเดียวกัน ส่วนผู้ที่ได้บรรลุมรรคจัดว่าได้เจริญอริยมรรคข้อนี้โดยบริบูรณ์ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาอยู่ กิเลสที่ต้องการจะทำให้พูดเท็จ เป็นต้นย่อมไม่เกิดขึ้น นับว่าเขาขจัดมิจฉาวาจาด้วย ต่ทั้งคปทานอยู่เสมอ ต่อมาเมื่อบรรลุมรรคแล้วก็จะขจัดมิจฉาวาจาเหล่านี้โดยเด็ดขาด กล่าวคือ พระโสดาบันขจัดมุสาวาท พระอนาคามีขจัดปิสุณวาจาและผรุสวาจา ส่วนพระอรหันต์ขจัดสัมผัปปลาปะ แม้ข้อความนี้จะกล่าวไว้ในคัมภีร์ อรรถกถา ก็ควรทราบว่ พระโสดาบันสามารถขจัดปิสุณวาจา เป็นต้น ที่ส่งผลให้ไปเกิดไปอบายภูมิได้ ท่านจึงไม่ไปเกิดในอบายภูมิด้วยผลของมิจฉาวาจา

๔) สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางกาย คือ การ ฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติดิฉินในกาม จัดเป็นการไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางกายด้วยการไม่ทำร้ายร่างกายและชีวิต การไม่ทำร้ายทรัพย์สินและการไม่ล่วงเกินผัวสะที่มีเจ้าของ

๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางกาย ๓ และอกุศลทางวาจา ๔ ที่กล่าวไว้ข้างต้น อันเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ โดยเลี้ยงชีพด้วยสัมมาชีพอยู่ตาม สมควร ตัวอย่างของมิจฉาชีพ อาทิ เช่น การฆ่าสัตว์เพื่อบริโภคหรือนำไปขาย จัดเป็นมิจฉาชีพทางกาย ส่วนการฆ่าขู่มหรือมัดจัดเป็นอกุศลทางกายตามปกติ ไม่ใช่มิจฉาชีพ ดังนี้ เป็นต้น

๖) สัมมาวายามะ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความเพียรชอบ คือ สร้างความพอใจในความพากเพียรด้วยการเห็นประโยชน์ ลงมือปฏิบัติด้วยความพากเพียรทางกายและใจ รักษาความเพียรที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำเนินต่อไป ประคับประคองจิตให้พากเพียรอยู่เสมอไม่ย่อท้อ และตั้งจิตไว้ด้วยความเพียรอันสูงสุดที่ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนัง เอ็น กระดูก และเลือดเนื้อเหือดแห้งไป โดยไม่ลดความเพียรลง ถ้ายังมีได้บรรลุธรรม ความเพียรชอบเป็นความเพียรเพื่อละอกุศล มี ๔ ประการ คือ ความพากเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ความเพียรเพื่อไม่ให้อกุศลใหม่ คือ ความพยายามในการไม่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ ที่ไม่เคยทำมาก่อน แม้จะได้เห็นหรือได้ยินว่าบุคคลอื่นทำไว้ เหมือนความพยายามรักษาตนไม่ให้เกิดโรค เช่นผู้ป่วยรายอื่น

ในความเพียรเพื่อละอกุศลเท่านั้น อกุศลเก่ามี ๒ ประการ ได้แก่ อกุศลที่ได้ทำมาแล้วอันเป็นการล่วงละเมิดทางกายหรือวาจาหรือที่เป็นความคิดไม่ดีทางใจในกาม ความพยายาบท และความเบียดเบียน พร้อมทั้งอกุศลที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตที่รอโอกาสเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย การล่วงละเมิด

ทางกายหรือวาจาสามารถละได้ด้วยศีล เพราะศีลเป็นเครื่องสำรวมกายวาจาไม่ให้เบียดเบียนบุคคลอื่น แต่ศีลไม่อาจคุมครองใจ ดังนั้น ความคิดไม่ดีทางใจในกาม ความพยาบาท และเบียดเบียน จึงต้องละด้วยการปฏิบัติสมถภาวนาโดยเจริญสมาธิเป็นหลักหรือด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาโดยเจริญปัญญาเป็นหลัก ส่วนอนุสัยสามารถละได้ชั่วขณะด้วยวิปัสสนา และละได้โดยเด็ดขาดเหมือนถอนรากขุดเหง้าด้วยมรรคญาณ

ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ คือ ความพยายามในการทำกุศลที่ยังมิได้กระทำอันได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล เจริญสมถภาวนาและเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาจัดเป็นการสั่งสมเมล็ดพันธ์แห่งมรรคผลนิพพานไว้ในกระแสจิต

ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า คือ ความพยายามในการเพิ่มพูนกุศลที่ได้กระทำไว้แล้ว เพื่อให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการเพิ่มพูนวิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้น

ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง จัดว่าทำได้ทำ ความเพียรในการไม่ทำอกุศลใหม่และละอกุศลเก่า เพราะไม่ได้กระทำบาปใดๆในขณะนั้นและกระทำ ความเพียรในการทำกุศลใหม่เมื่อไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา อีกทั้งกระทำความเพียรเพื่อเพิ่มกุศลเก่าเมื่อได้บรรลुวิปัสสนาญาณแล้ว

๗) สัมมาสติ สติที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม หมายถึง การระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ไม่ใช่การคิดถึงอดีตที่จัดเป็นสมมุติบัญญัติ ดังนั้น จึงตรัสว่า สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) โดยคำว่าสัมมาใช้ในความหมายว่า ไม่ผิดพลาด, ถูกต้อง ซึ่งตรงกันข้ามกับมิจฉา (ผิดพลาด) ในคำว่ามิจฉาสติ (ความระลึกผิด)

๘) สัมมาสมาธิ พระพุทธองค์ตรัสความมั่นคงชอบโดยระบุถึงฉาน ๔ คือ ๑) ปฐมฉาน ประกอบด้วยองค์ฉาน ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา ๒) ทุตติยฉานประกอบด้วยองค์ฉาน ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา ๓) ตติยฉาน ประกอบด้วยองค์ฉาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา ๔) จตุตถฉาน ประกอบด้วยองค์ฉาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ฉาน คือ สภาวะเพ่งอารมณ์อย่างเดียวโดยปราศจากความขัดแย้ง ฟุ้งซ่าน สิ่งที่เป็นอารมณ์ของฉานเป็นสมมุติบัญญัติเท่านั้น เช่น อานาปานสติกรรมฐาน และวงกสิณ เป็นต้น ผู้ที่บรรลุฉานได้ต้องตัดขาดจากกามและอกุศลทั้งหลาย เมื่อเพ่งฉานจนบรรลุฉานที่ ๑ แล้ว จะมีวิตก วิจาร มีความรู้สึกเิบอ้อมตึ่มดำ พร้อมทั้งความสบายกายหรือสุขเวทนาและจิตก็ตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ ผู้ที่บรรลุฉานที่ ๑ นี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้นเิบอ้อมซาบซ่านด้วยปิติและสุขที่เกิดจากความสงบ

ต่อมาเมื่อวิตกวิจารดับไป โดยไม่มีความคิดใดๆ เหลืออยู่ มีเพียงความรู้สึกเป็นสุขทางกายและความผ่องใสแห่งจิต นี่คือ ฉานที่ ๒ ผู้ที่บรรลุฉานนี้ร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้นเิบอ้อมซาบซ่านด้วยปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิ

หลังจากนั้นความอึดใจก็จะหมดไป มีเพียงความสุขทางกายที่เกิดจากสมาธิ นี่เป็นฌานที่ ๓ ผู้ที่บรรลุฌานนี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้นเอิบอัมพาบชานด้วยความสุขอันปราศจากปิติเหมือนดอกบัวที่จมอยู่ในน้ำ มีน้ำส่วนใดของดอกบัวที่น้ำเย็นมิได้สัมผัส

ส่วนในฌานที่ ๔ ความรู้สึกสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัส จะหายไปมีเพียงความรู้สึก ไม่ทุกข์ไม่สุข มีแต่ความสงบตั้งมั่น ผู้บรรลุฌานที่ ๔ นี้จะมีร่างกายทุกส่วนแผ่ชานไปด้วยใจอันบริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว เหมือนบุรุษนั่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว ไม่มีร่างกายส่วนใดของเขาที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วมิได้สัมผัส

ในที่นี้พระพุทธองค์ตรัสถาม ๔ ไว้โดยอุกฤษฏ์ คือนัยที่กล่าวถึงสิ่งที่สูงสุด เพราะสมาธิในฌานมีกำลังมากที่สุด เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญสมถภาวนาจะกระทั่งบรรลุฌานใดฌานหนึ่งแล้วออกจากฌานเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาท เขาได้บรรลุธรรมในขณะนั้น มรรคจิตของเขามีกำลังเทียบเท่ากับฌานที่ตนบรรลุ เช่น ถ้าออกจากฌานที่ ๑ แล้วเจริญวิปัสสนาภาวนาบรรลุธรรม มรรคจิตของเขามีกำลังเทียบเท่ากับฌานที่ ๑ ดังนี้ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ที่บรรลุอุปปจารสมาธิคือสมาธิใกล้จะแนบแน่น ก็อาศัยสมาธินี้เจริญวิปัสสนาได้เช่นเดียวกัน แม้สมาธิในวิปัสสนาที่เรียกว่าวิปัสสนาขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ก็จัดว่าเป็นสัมมาสมาธิเหมือนอุปปจารสมาธิ และฌานสมาธิ เพราะทำให้จิตหมดจดจากนิวรณ์และอยู่ใกล้อัปปนา คือมรรคผลเหมือนอุปปจารสมาธิที่อยู่ใกล้ฌาน

การเจริญอริยสัจ ๔ เหล่านี้ เป็นความเข้าใจนิโรธสังและมรรคสังอย่างถ่องแท้ แล้วดำเนินการปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ทุกขสังและสมุทัยสัง ทั้งนี้เพราะนิโรธสังและมรรคสังไม่ใช่ธรรมที่จะต้องกำหนดรู้โดยฉพาะเนื่องจากเป็นสภาวะที่ปุถุชนยังมิได้เข้าถึง ผู้ปฏิบัติธรรมระลึกสภาวะเห็นเป็นต้นปัจจุบนขณะ เป็นผู้กำหนดรู้ทุกข และสมุทัยคือความพอใจสภาวะเห็นตา รูปที่เห็น ฯลฯ อีกทั้งรู้แจ้งนิโรธคือการดับทุกขที่จัดเป็นตถังคินิโรธ และ อบรมมรรคกล่าวคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ในระดับโลกียะตามนัยนั้นนับว่าได้เจริญอริยสัจ ๔ ในขณะเดียวกันได้

กล่าวโดยสรุป การเจริญธัมมานุปัสสนาหมวดสังจะนี้เหมือนการเจริญสติปัฏฐานอื่นๆ คือนั้นการกำหนดรู้สังจะภายในเป็นหลัก เมื่อสังจะภายในปรากฏชัดแจ้งนี้ สังจะภายนอกก็จะปรากฏชัดแจ้งด้วยการอนุমানรู้

สรุป ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ หมวด ประกอบด้วย หมวดนิรวณ ๕ ,หมวดขันธ ๕,หมวดอายตนะ ๑๒, หมวดโพชฌงค์๗, และหมวดสังจะ ๔ ให้เห็นความเป็นจริงไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา

๒.๒.๖ ประโยชน์ของสติปัฏฐาน ๔

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่างๆเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่างๆลงได้
- ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

- ๓) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสโลก
- ๔) มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ
- ๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- ๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก^{๑๑๒}
- ๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
- ๑๐) สามารถบรรลุนิพพานได้

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๓.๑ งานวิจัยด้านหลักธรรม

พระอนุพงษ์ พรหมสอาด^{๑๑๓} ได้ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียด การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาขั้นตอนการจัดการความเครียดโดยใช้อริยสัจ ๔ และผลของการใช้อริยสัจ ๔ ในการจัดการความเครียด ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีความเครียดสูงซึ่งมาที่วัดเวียงกาหลง จำนวน ๓๐ คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีการกระจายอยู่ในทุกกลุ่มอายุ ขั้นตอนการจัดการความเครียด โดยใช้อริยสัจ ๔ ผู้วิจัยใช้การจัดการสนทนากลุ่มเพื่อร่วมกันหาแนวทางในการจัดการความเครียด โดยมี ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นทุกข์ เป็นการเรียนรู้ร่วมกัน และประเมินสถานการณ์ของตนเอง ขั้นสมุทัย เป็นการหาสาเหตุและเงื่อนไขของทุกข์ สาเหตุของความเครียด ขั้นมรรค เป็นการดำเนินการแก้ไขปัญหาคือความเครียด โดยการจัดทำโครงการธรรมปฏิบัติรูปแบบโครงการมีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร ปิดกวาดเสนาสนะและการเทศน์/สนทนาธรรม ขั้นนิโรธ เป็นผลจากการปฏิบัติตามโครงการ (ขั้นมรรค) ทำให้มีความเครียดลดลง

ผลของการใช้อริยสัจ ๔ ในการจัดการความเครียด พบว่า

๑. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๗๗.๓๗ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๗๐.๔๓ สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ <๐.๐๐๑

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน ที่.ม.๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

^{๑๑๓} พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียด”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

๒. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๔๓.๗๐ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๓๑.๖๐ สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.001

๓. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๖๓.๖๓ หลังกิจกรรมเท่ากับ ๓๓.๓๓ สรุปได้ว่าหลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.001

๔. ภาพรวมระดับความเครียดจำแนกตามระดับความเครียดด้าน ร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรม ภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ ๑๘๔.๗๐ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรม ภาพรวมเท่ากับ ๑๓๘.๓๗ สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมพฤติกรรมความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.001

นัยนา เหลืองประวัติ ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนิสิตกับวิธีการจัดการกับความเครียดต่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ ๑ คณะศึกษาศาสตร์ ที่มีบุคลิกภาพแบบเอและแบบบีและมีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำจำนวน ๔๐ คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๒๐ คน และกลุ่มควบคุมจำนวน ๒๐ คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย^{๑๑๔}

ผลการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้ พบว่า

๑. นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๒. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต

^{๑๑๔} นัยนา เหลืองประวัติ, “ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๗),

จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ^{๑๑๕} ได้ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภทการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ เพื่อศึกษาปัญหาความสำคัญ และการบำบัดโรคจิตเภท เพื่อศึกษาหลักธรรมสำหรับใช้บำบัดโรคทางใจในพระพุทธศาสนา และเพื่อประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภทกับแนวการรักษาตามจิตเวชศาสตร์

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาความสำคัญของโรคจิตเภท เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากความบกพร่องของการทำหน้าที่ของจิตใจและอารมณ์ที่พบมากที่สุดในการบรรดาโรคจิตทั้งหมด เป็นโรคจิตที่ก่อปัญหาแก่มวลมนุษยชาติ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย ครอบครัว ชุมชน สังคม การสาธารณสุข และเศรษฐกิจระดับประเทศ การบำบัดโรคจิตเภทอาจใช้วิธีการหลัก ๓ ประการผสมผสานกันคือ (๑) การรักษาทางกาย เช่น รักษาด้วยยา ช็อกไฟฟ้า (๒) การรักษาทางจิตใจ เช่น การทำจิตบำบัด และ (๓) การรักษาทางสังคม เช่น ครอบครัวบำบัด นิเวศน์บำบัด

วิธีการรักษาโรคทางใจในพระพุทธศาสนา คือ การใช้โยนิโสมนสิการ เป็นการพิจารณาหาเหตุผล พร้อมกับการรู้จักแก้ปัญหา ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง การใช้สมาธิบำบัด เช่น อานาปนสติการเจริญสติปัฏฐาน การเจริญเมตตา การคบหากัลยาณมิตร เพื่อสงบระงับนิวรณ์กิเลสจนทำให้เกิดปิติสุข

การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท สามารถทำได้กับผู้ป่วยที่มีอาการดีขึ้นหรือสามารถรับรู้ข้อมูลได้ หลักพุทธธรรมที่จิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก นักสังคมสงเคราะห์ สามารถเลือกมาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมกับอาการของผู้ป่วยได้ดี คือ นักจิตวิทยาคลินิกมุ่งรักษาทางจิตใจของผู้ป่วยจิตเภท รวมทั้งครอบครัวบำบัดหรือนักสังคมบำบัด รวมทั้งหลักพุทธธรรม เช่น โยนิโสมนสิการ พุทธลีลาในการสอน ปมาณิก ๔ จริต ๖ ที่พระพุทธองค์ทรงใช้บำบัดโรคทางใจแก่สาวกซึ่งสอดคล้องกับการรักษาของจิตแพทย์ตามแนวจิตบำบัดในยุคปัจจุบัน เช่น การทำจิตบำบัดแบบประคับประคอง(Supportive therapy) การทำจิตบำบัดตามแนวซาเทียร์ (Satir therapy) และการทำจิตบำบัดแบบ Cognitive behavior therapy (CBT)

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงแนวทางการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยตามวิธีของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือ บรรลुพระนิพพาน

^{๑๑๕} จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘),

โดยทั้ง ๒ วิธีนี้สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมและจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง^{๑๑๖}

จากการศึกษาวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยถึง ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ การป้องกันและการรักษาโรค การป้องกัน วิธีในการป้องกันสุขภาพที่พระพุทธเจ้าทรงใช้พบว่า ทรงมีหลักปฏิบัติต่างๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วน ทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่จะป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ไว้ได้ การรักษาโรค วิธีในการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้พบว่ามีอยู่ ๒ วิธี คือ การรักษาด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่วไป และการรักษาด้วยพระธรรมโอสธจากพุทธวิธีการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยทั้ง ๒ แนวทาง ที่พระพุทธองค์ทรงเคยใช้อย่างได้ผลดีมาแล้ว ปัจจุบันพบว่าพุทธวิธีดังกล่าวนี้ ยังสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาและบำบัดรักษาโรคอย่างได้ผลดีเช่นเดียวกัน

พระอธิการไพศาล กิตติภทโท ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย พระพุทธศาสนาถือว่ามนุษย์ประกอบไปด้วยร่างกายและจิตใจ จิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญ เมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย ในทำนองเดียวกันเมื่อมนุษย์ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย การบำบัดรักษาต้องดำเนินควบคู่กันไปทั้งด้านร่างกายและจิตใจ บางคนเจ็บป่วยใจมากกว่าป่วยกาย เมื่อจิตใจสำคัญกว่าร่างกายเช่นนี้ พระพุทธศาสนาจึงเน้นเรื่องการดูแลจิตใจเป็นสำคัญ การศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการแพทย์และการเยียวยา ๒ ด้าน คือ ด้านสัจธรรม คือ การดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ กับด้านจริยธรรม คือการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจ ด้วยการเน้นการกระทำที่ถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์แก่คนใช้อย่างแท้จริง^{๑๑๗}

พระธรรมาภรณ์ ขยาภินนโท ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีการถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมแก่เยาวชนของสถาบันครอบครัว : ศึกษากรณีครอบครัวผู้ประกอบอาชีพทำสวนยาง อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่” พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมแก่เยาวชนของครอบครัวผู้ประกอบอาชีพทำสวนยางพบว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ ขนาดของครอบครัว ความรู้ของผู้นำครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญ นอกจากนี้พบว่า การถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมนั้น เป็นลักษณะตามจารีตประเพณีวัฒนธรรม คือในลักษณะที่การสอนนั้นเป็นไปเพื่อสั่งคมรอบข้าง หรือทำตามกันมา

^{๑๑๖} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕),

^{๑๑๗} พระอธิการไพศาล กิตติภทโท, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕),

ไม่ใช่สอนเพื่อให้ปฏิบัติและนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เช่น หลักเบญจธรรม มีการสอนเรื่องการห้ามลักทรัพย์มากที่สุดเพราะคนที่ลักทรัพย์ของผู้อื่นย่อมเป็นบุคคลที่สังคมไม่ยอมรับ ซึ่งโดยความเป็นจริงหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ข้อที่ควรสอนมากที่สุดคือ การห้ามดื่มสุราเพราะสุราเป็นเหตุให้ทำผิดในข้ออื่นๆได้ทุกข้อ^{๑๑๘}

พระสุกัร สุตสงวน ได้วิจัยเรื่อง วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า กระบวนการปรับสมดุลของอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การปรับให้ศรัทธามีความสมดุลกับปัญญาสมาธิมีความสมดุลกับวิริยะและการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือให้กำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันโดยการจดจ่ออยู่กับสภาวธรรมปัจจุบันแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง การปรับอิริยาบถให้เหมาะสม มีความสมดุลกันจะทำให้การฝึกสติได้อย่างต่อเนื่อง มีพลังเกิดประสิทธิภาพ นำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้^{๑๑๙}

แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์ ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพแวดล้อมเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพุทธศรีจอมทองวรวิหารพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพึ่งทั้งสภาวะธรรมกายภายในภายนอกพร้อมกัน พร้อมทั้งการพึงถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าว มีผลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จเร็ว นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบัน ความตั้งใจในการกำหนดรูปรูปนาม ทั้งภายในและภายนอกอย่างประณีตจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆ อิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน คณะแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ และการปรับอินทรีย์ของปฏิบัติให้เสมอกัน ก็เป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สภาวะธรรมญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ ตั้งแต่สภาวะญาณ ๑ ไปจนถึง มรรคผล นิพพาน^{๑๒๐}

ธนาทิพย์ ลอแก้ว ได้วิจัยเรื่องแนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์พระพุทธศาสนานานาชาติ วัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร พบว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสอนตามแนว

^{๑๑๘} พระธรรณัท ขยาภินนโท, “ศึกษาวิธีการถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมแก่เยาวชนของสถาบันครอบครัว : ศึกษากรณี ครอบครัวผู้ประกอบอาชีพทำสวนยางอำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔),

^{๑๑๙} พระสุกัร สุตสงวน, “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ **ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑),

^{๑๒๐} แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์, “การศึกษาสภาพแวดล้อมเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพุทธศรีจอมทองวรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑),

พองหนอ ยุบหนอ คือ การใช้สติเป็นประธานในการกำหนดอารมณ์ ฐานที่ตั้งของสติ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม แนวทางการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์สอนให้โยคีฝึกปฏิบัติโดยเน้นอริยาบถเดินและนั่ง ซึ่งจัดอยู่ในหมวดอริยาบถในกายนุปัสสนาเป็นหลัก การปฏิบัติในอริยาบถยืนและนอนจัดอยู่ในอริยาบถย่อยร่วมกับอริยาบถย่อยอื่นๆ ส่วน เวทนา จิต ธรรมเป็นปรากฏการณ์ที่แทรกอยู่ระหว่างการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกระทำอริยาบถย่อย^{๑๒๑}

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้กล่าวว่าถึงงานวิปัสสนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “ การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงถึงธรรม บรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาท่านใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน ท่านได้สอนให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีแบบสมถะ มีวิปัสสนานำ^{๑๒๒}

สุธรรมา วรนาวัน ได้วิจัยเรื่อง “ ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์: ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ พบว่าการปฏิบัติสมาธิพบว่าการปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่อง บนพื้นฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ ๔ ประการ คือพัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์และการพัฒนาความฉลาดทางด้านปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ เก่งด้านการพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข^{๑๒๓}

อมาลี อัมพันศิริรัตน์ ได้วิจัยเรื่องรูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์ พบว่า หลังการอบรมสติปัฏฐาน ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีพลังตั้งใจทำความดี รู้จักชีวิตจากการคิดใคร่ครวญ จึงปรับเปลี่ยนตัวเอง สนใจและเริ่มเยียวยา

^{๑๒๑} ธนาทิพย์ ลอแก้ว, “แนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์พระพุทธศาสนานานาชาติ วัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑),

^{๑๒๒} พรรณราย รัตนไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔: ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” , **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔),

^{๑๒๓} สุธรรมา วรนาวัน, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสสวรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑),

ตัวเอง จนพบแสงสว่างนำทางชีวิต สู้จิตสงบ พบความสุขรู้การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ด้วย ศรัทธาแห่งพระพุทธธรรม ^{๑๒๔}

อนุชา สมจิตร ได้กล่าวถึงวิปัสสนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลากรจากการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริกรินชัย” ไว้ว่า มหาสติปัฏฐาน เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดจากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง โดยตรัสว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งเหล่าสรรพสัตว์ เพื่อความดับทุกข์ โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องและเพื่อมรรคถึงนิพพานอันเป็นหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ซึ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ขยายความโดยกล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ทั้งในระดับโลกียบุคคล และระดับโลกุตระบุคคล โดยมีญาณ ๑๖ และวิสุทธิ ๗ เป็นเครื่องวัด ^{๑๒๕}

พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคใน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้ มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไรจึงไม่รู้ เป้าหมายของการปฏิบัติ ธรรม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมีน้อยเกินไปทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ต่อเนื่องและส่วนใหญ่ ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไปจึงควรมีกิจกรรมอื่นมาช่วยเสริมในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด เป็นต้น หลังจากการปฏิบัติพบว่าเยาวชนเกิดการ พัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑๐-๒๐ วันแล้วนั้น พฤติกรรมแบบเดิมๆ ก็ย้อนกลับมาสู่วิถีชีวิตเหมือนแต่ก่อนอีกครั้ง ^{๑๒๖}

เสาวนิต ผลุงกระโทก ได้วิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขพบว่าสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรม หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาตรฐานวัดทางจิตพยาธิวิทยา ลดลง ๙ ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิด หวาดระแวง ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการ

^{๑๒๔} อมาวลี อัมพันศิริรัตน์, “รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมเจริญสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์”, **วิทยานิพนธ์ สาธารณะสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๕๖

^{๑๒๕} อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลากรจากการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งฝึกสอน โดย ดร.สิริ กรินชัย” ,**วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓),บทคัดย่อ

^{๑๒๖} พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม. “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**,บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐),

ย่ำคิดย่ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิตและอาการทางร่างกาย การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆของชีวิตได้อย่าง มีสติสัมปชัญญะส่งผลต่อความสงบสุขของตนเองครอบครัว และมวลมนุษยชาติ^{๑๒๗}

เสาวนีย์ พงษ์^{๑๒๘} ได้วิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)ต่อความรู้สึกมีค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า การฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน)สามารถเพิ่มความรู้สึก มีค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพได้

พระมหาสันทิธิ วิสุทธิเวช^{๑๒๙} ได้กล่าวถึงวิปัสสนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาแบบทิเบตศึกษา เฉพาะกรณีวัดปากน้ำกัธธัมมศาลา (อินเดีย)”ว่า ตามหลักพระพุทธศาสนา การฝึกอบรมที่ครบวงจร จะต้องมีการพัฒนารอบทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ศีลคือเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย ให้เป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางจิต ให้มีจิตที่เข้มแข็ง มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญาเป็นการพัฒนาสมรรถนะหรือความสามารถทางปัญญาให้เป็นผู้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญา ความรอบรู้ เช่น รู้ในบาป บุญคุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้เท่าทันโลกธรรม พระ

พระสมบัตร ฐิตญาโณ^{๑๓๐} ได้วิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎกกับแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน พบว่า หลักการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มีทั้งสมถะและวิปัสสนารวมอยู่ด้วย สมถะคือสภาวะที่จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ผลที่มุ่งหมาย คือ ฌานและวิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญาที่รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ มรรคผล นิพพาน หรือปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ และธรรมที่

^{๑๒๗} เสาวนีย์ ผลุกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต :หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, **วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ,(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,๒๕๕๔),

^{๑๒๘} เสาวนีย์ พงษ์, “ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองการมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ” , **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต** สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข,(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล,๒๕๕๓),

^{๑๒๙} พระมหาสันทิธิ วิสุทธิเวช, “ศึกษาเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาแบบทิเบต ศึกษาเฉพาะกรณีวัดปากน้ำกัธธัมมศาลา (อินเดีย)” , **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล,๒๕๕๓),

^{๑๓๐} พระสมบัตร ฐิตญาโณ , “ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน” ,**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๔),

ควรกำหนดรู้ คือชั้น ๕ ที่ควรละคืออวิชา ที่ควรทำให้แจ้งคืออวิชาและวิมุตตาธรรม ๒ ประการ เมื่อเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จะเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมธาตุหลายประการเพื่อยังกุศลธรรม คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการให้เกิดขึ้น เพื่อบรรลุถึงนิพพาน

๒.๔ มุลนิธิโพธิ์วันฉา

๒.๔.๑ ประวัติมูลนิธิโพธิ์วันฉา

ในปี ๒๕๕๑ ที่ดินจำนวน ๒๐ ไร่ จากไร่บุตรกตัญญู ที่เป็นสวนยางพารา เป็นเวลากว่า ๒๐ ปี ต่อมา เนื่องด้วยความกตัญญู ของคุณแม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล มีความประสงค์ จะทดแทนบุญคุณเลี้ยงดู บิดา-มารดา และด้วยความศรัทธาในการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั่น จึงทำให้เกิด สถานที่ปฏิบัติธรรม ศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉา โดยได้สร้างศาลาวิมุตติ เป็นสิ่งแรก ต่อมาได้สร้างกุฏิสงฆ์ จำนวน ๘ หลัง กุฏิสำหรับผู้สนใจเข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๔๐ หลัง หอพระเจ้า ๕ พระองค์ เพื่อจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น งานผ้าป่า , งานกฐินสามัคคี หรือ กิจกรรมตามวันสำคัญในพระพุทธศาสนา

มูลนิธิโพธิ์วันฉา ได้เน้นในการสอนปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้นำหลักสูตร คุณแม่สิริ กริชชัย นำมาเป็นหลักสูตร ๗ วันเบื้องต้น และได้พัฒนามาจนถึงปัจจุบัน

เริ่มต้นเปิดหลักสูตรแรก เมื่อ เมษายน ๒๕๕๒ มีบุคคลเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๕๐ คน หลังจากนั้นมูลนิธิโพธิ์วันฉา มีเปิดหลักสูตรต่างๆตลอดทุกเดือนจนถึงปัจจุบันทางมูลนิธิโพธิ์วันฉา ได้เปิดหลักสูตรต่างๆดังนี้

- ๑.หลักสูตรจิตตภาวนา ๓ วัน ๒ ครั้ง ต่อเดือน โดยเฉลี่ยจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม ๑๐๐-๒๐๐ ท่าน
- ๒.หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ๗ วัน ๑ ครั้งต่อเดือน ๑ โดยเฉลี่ยจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม ๕๐-๑๕๐ ท่าน
๓. หลักสูตรเข้ม ๒ วัน ๑ ครั้งต่อเดือน โดยเฉลี่ยจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม ๘๐ ท่าน
๔. หลักสูตรเข้ม ๗ วัน ๑ ครั้งต่อเดือน โดยเฉลี่ยจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม ๓๐ ท่าน

๒.๔.๒ วัตถุประสงค์

- ๑.เพื่อการสงเคราะห์และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เดือดร้อน
- ๒.เพื่อแนะนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสันติสุข
- ๓.ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์ หรือร่วมมือกับองค์การการกุศลอื่นๆเพื่อสาธารณประโยชน์
- ๔.ไม่ดำเนินการเกี่ยวข้องกับการเมืองแต่ประการใด

๒.๔.๓ ตารางการปฏิบัติหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ๗ วัน

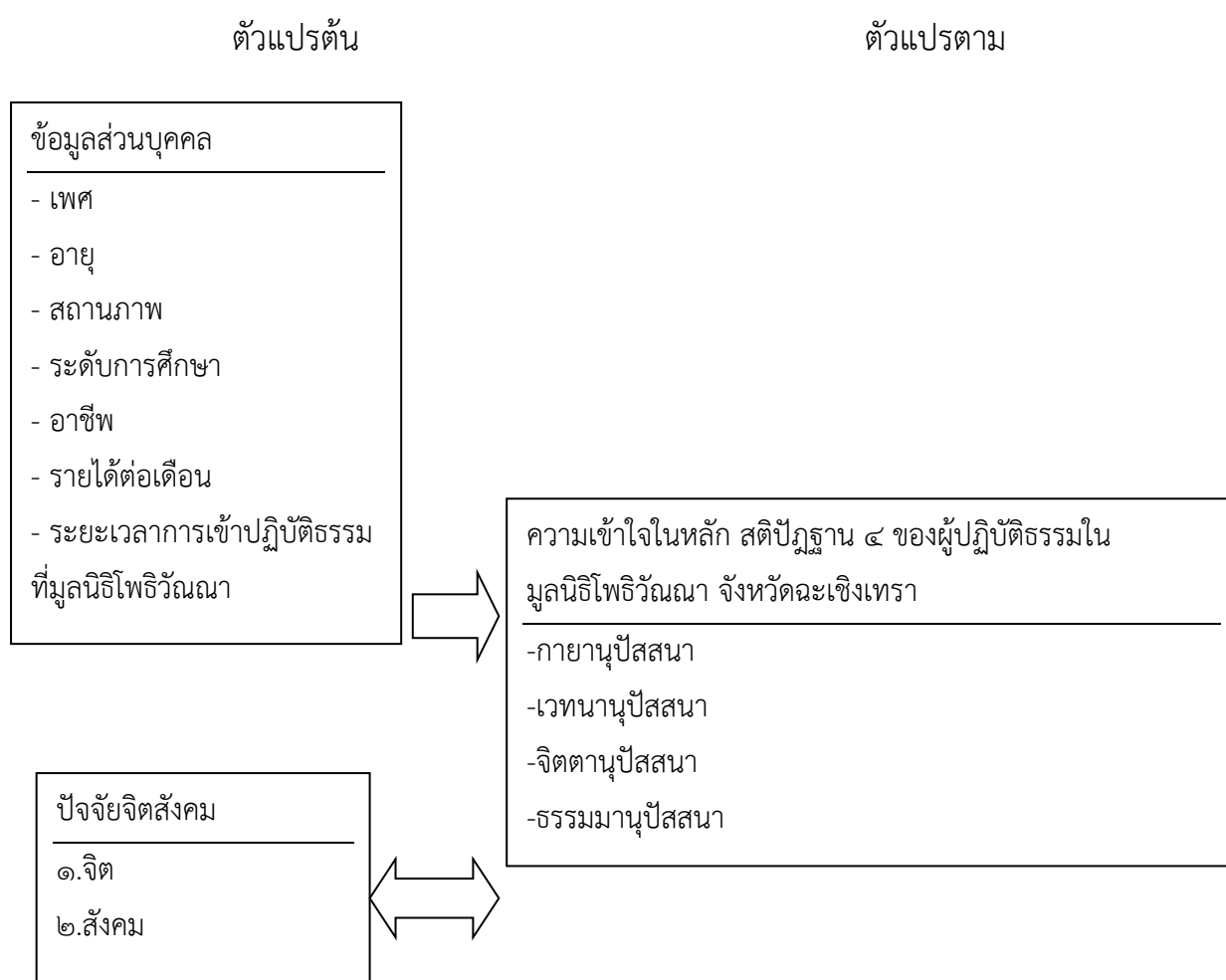
ตารางอบรมหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น 7 วัน															
วัน/เวลา	04:20-05:00	05:00-06:00	06:00-06:30	07:00-08:30	08:30-10:00	10:00-11:00	11:00-12:30	12:30-13:00	13.00-14.30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:45	17:45-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30
(เสาร์) 1					ลงทะเบียน	ปฐมนิเทศ	รับประทานอาหาร	ขึ้นกรรมฐาน	นำเดิน - นั่ง กิจกรรม	ฟังบรรยาย ศีล5-นิวัตร5	นำเดิน - นั่ง	ดื่มน้ำปานะ	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	นำเดิน - นั่ง	สอบอารมณ์
วัน/เวลา	04:20-05:00	05:00-06:00	06:00-06:30	07:00-08:30	08:30-10:00	10:00-11:00	11:00-12:30	12:30-13:30	13.30-14.30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:45	17:45-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30
(อาทิตย์) 2	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย/ ออกกำลังกาย ใส่บาตร	รับประทานอาหาร	นำเดิน - นั่ง	นำเดิน - นั่ง	รับประทานอาหาร	ฟังบรรยาย กฎพระไตรลักษณ์	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย รูปนามขั้นที่ 5	นำเดิน - นั่ง	ดื่มน้ำปานะ	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	ฟังบรรยาย กิจกรรมพระในบ้าน	
วัน/เวลา	04:20-05:00	05:00-06:00	06:00-06:30	07:00-08:30	08:30-10:00	10:00-11:00	11:00-12:30	12:30-13:30	13:30-14:30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:45	17:45-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30
(จันทร์) 3	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย/ ออกกำลังกาย ใส่บาตร	รับประทานอาหาร	นำเดิน - นั่ง	นำเดิน - นั่ง	รับประทานอาหาร	ฟังบรรยาย สติปัฏฐาน ๔	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย	นำเดิน - นั่ง	ดื่มน้ำปานะ	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	นำเดิน - นั่ง	สอบอารมณ์
(อังคาร) 4	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย/ ออกกำลังกาย ใส่บาตร	รับประทานอาหาร	นำเดิน - นั่ง	นำเดิน - นั่ง	รับประทานอาหาร	ฟังบรรยาย การกำหนดอิริยาบถย่อย	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย สติอยู่ที่กาย	นำเดิน - นั่ง	ดื่มน้ำปานะ	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	ฟังบรรยาย กฎแห่งกรรม	นำเดิน - นั่ง
(พุธ) 5	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย/ ออกกำลังกาย ใส่บาตร	รับประทานอาหาร	นำเดิน - นั่ง	นำเดิน - นั่ง	รับประทานอาหาร	ฟังบรรยาย ทาน ศีล ภาวนา คืออะไร	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย บุญกิริยาวัตถุ 10	นำเดิน - นั่ง	ดื่มน้ำปานะ	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	ฟังบรรยาย อาการของฉาณ คุณแม่สิริ	นำเดิน - นั่ง
(พฤหัสบดี) 6	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย/ ออกกำลังกาย ใส่บาตร	รับประทานอาหาร	นำเดิน - นั่ง	นำเดิน - นั่ง	รับประทานอาหาร	ฟังบรรยาย อยู่อย่างเท่าทัน	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย โพธิปักขิยธรรม 38	นำเดิน - นั่ง	ดื่มน้ำปานะ	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	นำเดิน - นั่ง	สอบอารมณ์
(ศุกร์) 7	สวดมนต์ - แผ่เมตตา	นำเดิน - นั่ง	ฟังบรรยาย/ ออกกำลังกาย ใส่บาตร	รับประทานอาหาร	นำเดิน - นั่ง	พิธีปิด/บังสุกุล ขอขมา	รับประทานอาหาร	ทำความสะอาด ห้องพัก/สถานที่ เดินทางกลับ							

หมายเหตุ : ทุกวัน : * จะมีการออกกำลังกาย - ใส่บาตรตอนเช้า ช่วง 6.00 - 6.30 น.
* ถวายสังฆทาน เวลา 12.00 น. ของทุกวันที่อาคารหอพระ

แผนภูมิที่ ๒.๓ ตารางการปฏิบัติธรรม
หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ๗ วัน

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมและแนวคิด ทฤษฎีอื่นๆ โดยเน้นการศึกษาวิเคราะห์จากข้อมูลในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เอกสาร ต่างๆ พร้อมทั้งได้นำแนวคิดเรื่องวิธีการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักจิตวิทยาและหลักพุทธธรรม มา เป็นกรอบในการศึกษาวิเคราะห์ ดังจะเห็นได้จากแผนภูมิ ที่ผู้วิจัยใช้เป็นกรอบในการวิจัย ดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๒.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย