

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่องคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทาง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ๑) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ๒) เพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ โดยผู้วิจัยได้เสนอแนวทางการวิจัย ดังนี้

“การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” ในทางพระพุทธศาสนาได้มองว่าทรัพยากรมนุษย์ในที่นี้นั้น หมายถึง มนุษย์ในฐานะที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการบรรลุถึงการพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจจนถึงขั้นเป็นผู้ประเสริฐสูงสุดคือปัญญานั่นเอง เนื่องจากมนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพได้ และมีบทบาทในการสร้างสรรค์ผลักดันสังคมให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ ทั้งนี้ จะเห็นได้จากการบัญญัติหลักธรรมคำสอนต่าง ๆ พระพุทธองค์ได้ใช้มนุษย์เป็นจุดศูนย์กลางในการบัญญัติคำสอน ถึงแม้ว่าจะมีการกล่าวถึงความรู้ด้านอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับตัวมนุษย์ ก็เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการอธิบายให้เข้าใจในตัวมนุษย์ได้อย่างถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ ในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่ามนุษย์เป็นปรากฏการณ์ชีวิตอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในโลกโดยเป็นชีวิตที่มีศักยภาพสูง เป็นผู้ที่สามารถฝึกฝนอบรมตนได้ และเมื่อได้รับการพัฒนาแล้วก็จะเป็นผู้ประเสริฐสูงสุดพระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญเกี่ยวกับมนุษย์มาก แม้กระทั่งแสดงว่า “โลกอยู่ในตัวมนุษย์หรือมนุษย์เป็นโลก ๆ หนึ่ง” ดังเช่น ในโรหิตัสสสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เราย่อมบัญญัติโลก เหตุเกิดของโลก และปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งโลกลงในอัตตภาพอันมีประมาณว่าหนึ่ง มีสัญญาและใจนี้เท่านั้น”^๒

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามพุทธวิธี

สามารถกล่าวได้ว่าแนวคิดพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นมี ๔ อย่างคือ

๒.๑.๑ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ และเป็นไปตามธรรมชาติในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยและมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของ

^๑ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *พุทธศาสนากับการพัฒนาคน*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๑๙.

^๒ อก.จตุก. (ไทย) ๒๑/๔๕/๕๗.

ธรรมชาตินั้น เมื่อธรรมชาติเป็นระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย มนุษย์ซึ่งเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งด้วย ก็จึงเป็นส่วนหนึ่งอยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่เป็นองค์รวมอันนี้ การที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ เราเรียกว่าความเป็นไปตามกระบวนการของเหตุปัจจัย โลกทั้งโลก จักรวาลทั้งจักรวาล เป็นระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยทั้งสิ้น เมื่อมนุษย์มาเป็นพวกหนึ่งประเภทหนึ่งอยู่ในระบบนี้ มันก็อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนี้ด้วย จะเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติหรือไม่เป็น ก็เป็นไปโดยอัตโนมัติเท่านั้น

๒.๑.๒ มนุษย์อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ชีวิตและการกระทำของมนุษย์ ก็ย่อมเป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนั้น เพราะฉะนั้นมนุษย์ทำอะไรขึ้นมา ก็มีผลในระบบเหตุปัจจัยนี้ กระทบต่อสิ่งภายนอก กระทบตัวเองบ้างและในทำนองเดียวกัน สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก ก็มีผลกระทบต่อตัวมนุษย์ด้วย คือทั้งในมุกฎิยาและปฏิภิกฎิยา ตัวเองทำไปก็กระทบสิ่งอื่น สิ่งอื่นเป็นอย่างไอก็มากระทบตัวเอง ข้อสำคัญคือมองไปให้ครบตลอดทั้งระบบความสัมพันธ์นี้ ว่าชีวิตและกิจกรรมการกระทำของตนเอง ทั้งเป็นไปตามระบบเหตุปัจจัยแล้วก็ทำให้เกิดผลตามระบบเหตุปัจจัยนั้นด้วย

๒.๑.๓ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นทัมมะ คือเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ ข้อนี้ถือว่าเป็นความคิดรากฐานที่สำคัญที่สุด การเกิดระบบจริยธรรมในพระพุทธศาสนาขึ้นมาก็เพราะถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึก หลักนี้เป็นหลักสำคัญของจริยธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้จริยธรรมมีความหมายเท่ากับการศึกษา และเพราะเหตุที่มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนพัฒนาได้ จริยธรรมจึงเป็นระบบที่มีความประสานกลมกลืน เช่นทำให้จริยธรรมกับความสุข เป็นสิ่งที่พัฒนาไปด้วยกันได้หรือเป็นจริยธรรมแห่งความสุขหลักการนี้ถือว่าความประเสริฐของมนุษย์อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนา ถ้าไม่พัฒนาแล้วมนุษย์ไม่ประเสริฐ และมนุษย์นั้นเมื่อพัฒนาแล้วสามารถเข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริง อันนี้เป็นข้อยืนยันของพระพุทธศาสนาว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้จนประเสริฐสุดเข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริง

๒.๑.๔ ความสามารถของมนุษย์ที่พัฒนาแล้ว อย่างหนึ่งคือการทำให้ความแตกต่างกลายเป็นความประสานเสริมเติมเต็มและกลมกลืน ทำให้เกิดความสมบูรณ์และดุลยภาพ เมื่อมนุษย์ยังไม่พัฒนา ทำให้เกิดความแตกต่างเป็นขัดแย้ง หรือเกิดความสับสนแล้วความแตกต่างก็กลายเป็นความขัดแย้ง ศักยภาพของการพัฒนาคือ การทำให้คนสามารถทำให้ความขัดแย้งมีความหมายเป็นความประสานเสริม ซึ่งการพัฒนามนุษย์อย่างนี้จะต้องนำมาประยุกต์เข้ากับการแก้ปัญหาสภาพแวดล้อมทั้งหมด

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงคำสอนที่เป็นหลักสำคัญ ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่พระอรหันต์ทั้งหลาย เพื่อให้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินต่อไป โดยทรงกำหนดให้พระนิพพานหรือความหลุดพ้นทุกข์เป็นเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติธรรม โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ การไม่ทำบาปทั้ง

ปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม และการทำจิตใจให้ผ่องใสดังกล่าวในข้างต้น นอกจากนี้ยังทรงกำหนดวิธีการประกาศพระศาสนาว่า “ให้เผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยขันติ คือ ความอดทน ไม่ให้ว่าร้าย หรือประหัตประหารเพื่อบีบบังคับให้คนหันมานับถือพระพุทธศาสนา” ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงได้ชื่อว่าเป็น ศาสนาแห่งสันติภาพ^๓

ระยะต่อมา พระองค์ทรงเห็นว่าบุคคลที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนามีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกขณะ พระพุทธองค์จึงได้ทรงกำหนดฐานะของคนที่เข้ามาบวช โดยให้มีฐานะเท่าเทียมกันทุกประการ คือมีฐานะเป็นเชื้อสายศากยบุตร และให้ถือว่าทุกคนมีสิทธิเสรีภาพในการปฏิบัติธรรมของพระองค์อย่างเท่าเทียมกัน และในข้อนี้ก็มีพุทธดำรัสเปรียบเทียบไว้ว่า “เปรียบเทียบแม่น้ำใหญ่บางสาย...ไหลถึงมหาสมุทรแล้ว ย่อมละนามและโคตรอันเดิมเสีย วรรณะ ๔ ผู้ออกเรือนบวชเป็นบรรพชิตในธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ย่อมละชื่อและตระกูลเสีย เข้ามาเป็นสมณะ เชื้อสายศากยบุตรเหมือนกัน” ในขณะเดียวกันก็มีบุคคลเลื่อมใสในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามากขึ้นเพื่อให้บุคคลเหล่านั้นมีความเข้าใจไปในทางเดียวกัน และง่ายต่อการอบรมสั่งสอน พระพุทธองค์จึงมีแนวคิดในการจัดตั้งบริษัทขึ้นมาซึ่งเรียกว่า พุทธบริษัท ๔ นั่นเอง ได้แก่ ภิกษุบริษัท ภิกษุณีบริษัท อุบาสกบริษัท และอุบาสิกาบริษัท โดยหลักเกณฑ์ในการกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้ คือ

- ภิกษุ : กำหนดคุณสมบัติและกลั่นกรองโดยคณะสงฆ์
- ภิกษุณี : กำหนดคุณสมบัติและกลั่นกรองโดยคณะสงฆ์ทั้ง ๒ ฝ่าย
- อุบาสก : กำหนดคุณสมบัติและแสดงตนเป็นพุทธมามกะ
- อุบาสิกา : กำหนดคุณสมบัติและแสดงตนเป็นพุทธมามิกา

และในขณะเดียวกันทรงกำหนดให้สงฆ์มีบทบาทในการให้การอุปสมบทแก่กุลบุตรหรือบุคคลผู้ที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและต้องการบวช รวมทั้งทรงอนุญาตให้สงฆ์มีหน้าที่ในการระงับอิทธิฤทธิ์ที่เกิดขึ้นแก่บริษัท ๔ ทั้งหมด รวมทั้งทรงกำหนดให้พุทธบริษัท ๔ มีสิกขาบทที่ต้องรักษาต่างกัน ดังนี้

ภิกษุบริษัท มีสิกขาบทที่ต้องรักษา ๒๒๗ ข้อ ส่วนสามเณรที่เป็นเหล่ากอแห่งสมณะ มีสิกขาบทที่ต้องรักษา ๑๐ ข้อ

ภิกษุณีบริษัท มีสิกขาบทที่ต้องรักษา ๓๑๑ ข้อ ส่วนสามเณรี มีสิกขาบทที่ต้องรักษา ๑๐ ข้อ และสิกขมานา กำหนดให้รักษาสิกขาบท ๖ ข้อ

อุบาสกบริษัท มีสิกขาบทที่ต้องรักษา ๕ ข้อ และพึงรักษาศีลอุโบสถอีก ๘ ข้อในวันอุโบสถ

^๓ พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๙.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๖๐๙/๕๕๔.

อุบาสิกบริษัท มีสิกขาบทที่ต้องรักษา ๕ ข้อ และพึงรักษาศีลอุบาสิกอีก ๘ ข้อ ในวันอุบาสก เช่นเดียวกับอุบาสก

๒.๒ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้บรรยายเมื่อ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๒๖ โดยให้ความหมายของคำว่า ชีวิตพัฒนา ไว้ว่า “จิตตภาวนา ก็คือ ชีวิตพัฒนา จิตตภาวนาคือการทำจิตให้เจริญ ก็คือชีวิตพัฒนา หมายความว่า ทำให้มากขึ้น ให้ดีขึ้น จึงจะเรียกว่า พัฒนา ถ้ามากขึ้นแต่ไม่ดีขึ้นหรือ เลวลงอย่างนี้ไม่เรียกว่า พัฒนา”^๕

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวให้รายละเอียดของ การพัฒนามนุษย์ว่า “เราเอาความจริงของธรรมดา นี้แหละมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ ก็เรียกว่าการศึกษาเป็นระบบที่การพัฒนาต้องพัฒนาไปด้วยกัน ๓ ด้านคือ

๑. การพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเรียกว่า “ศีล”

๒. การพัฒนาด้านเจตจำนง ลงไปถึงคุณสมบัติในจิตใจก็เป็น “สมาธิ” ซึ่งรวมถึงเรื่องของคุณธรรมความดี เรื่องของสมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิตใจเป็นความเข้มแข็ง หนักแน่น เพียรพยายาม สติ สมาธิ แล้วก็เรื่องความสุข ความร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส ที่เป็นคุณสมบัติสำคัญของจิตใจ

๓. การพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ความเข้าใจ การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์ หาเหตุปัจจัยอะไรต่าง ๆ ทั้งสามด้านนี้จะต้องพัฒนาไปด้วยกัน เป็นระบบที่เราเรียกว่าบูรณาการก็มาในระบบที่เรียกว่า ไตรสิกขา นี้แหละและเมื่อไตรสิกขาพัฒนาคน ไปอย่างนี้แล้วก็วัดผลด้วยภาวนา ๔^๖ คือ

๒.๒.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย (กายภาวนา) การพัฒนาด้วยความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพหรือทางวัตถุ การพัฒนาด้านกายนั้นจัดอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีลเพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียวไม่มีศีลควบคุมแล้ว พระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกายแต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนากายด้านเดียวแล้วอาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดตัณหา ความทะยานอยาก เพื่อให้ได้วัตถุมาบำรุงกายให้เจริญโดยพระพุทธศาสนาไม่พิจารณาการพัฒนากายแยกต่างหากจากจริยธรรมเพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียว ย่อมไม่มีความหมายเป็นสิกขาและตามปกติจะ

^๕ พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมทัศน์ของพุทธทาส อยู่อย่างพุทธ** , (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ ,๒๕๔๔), หน้า ๔๔.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) , **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล** , (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวยจากัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๖.

เอียงไปทางเป็นการสนับสนุนให้ค้นหาได้เครื่องมือที่จะเสพแสวงหาอ้อย่างโลกามิส^๗ ฉะนั้นการพัฒนาการพัฒนากายตามหลักพระพุทธศาสนามีดังต่อไปนี้

๑. พัฒนาอินทรีย์ ๖ การพัฒนากายในความหมายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่การใช้อินทรีย์ ๖ ภายใน คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากายหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนากายจึงเป็นการการพัฒนาอินทรีย์คือ ฝึกให้มีอินทรีย์สังวรได้แก่ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของ (ศีล) ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย ในมหาอัสสปุตรสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

“เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่าเราทั้งหลายจักเป็น
ผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลายเห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ
ไม่แยกถือจักปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว
ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิษณาและโทมนัสครอบงำได้
จักรักษาจักขุนทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์...ฟังเสียงทางหู..ฯลฯ
รู้ธรรมทางใจ..”^๘

๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา อินทรีย์ ๖ เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งานคือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้นมีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความไว มีความคล่อง มีความชัดเจนคล้ายกับการฝึกทักษะและเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย หรือสิ่งไม่ดีต่างๆเข้ามาสู่อินทรีย์ภายในโดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมดจะต้องป้องกันไว้ก่อน

๓. การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาอินทรีย์ ๖ การเตรียมความพร้อมในก่อนการพัฒนากายมีความจำเป็นอย่างยิ่งคือ ในความพร้อมส่วนตัวซึ่งหมายถึงความดีหรือบุญเก่าเป็นทุนเดิมสถานที่หรือที่ใครจะไปบุคคลที่ควรคบหาสมาคมด้วย หรือกัลยาณมิตร แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการพัฒนาทัศนคติค่านิยมตลอดจนความไม่ประมาทในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอด้วยสติสัมปชัญญะ มี ๖ ประการดังนี้

๑) ความพร้อมเรื่องส่วนตัวได้แก่คุณสมบัติเฉพาะที่เป็นอุปนิสัยเดิมมาตั้งแต่อดีต

^๗ ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๕/๔๘/๒๓๒.,อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๓๙/๑๔๕.

^๘ ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๒๑/๔๕๕.

จนถึงปัจจุบัน^๙ คือความเป็นคนได้สั่งสมความดีมาแต่เดิม (บุพเพกตบุญญตา) การมีความพร้อมในด้านต่างๆคือ มีสติปัญญา (สชาติกปัญญา) ด้านสังคมด้านเศรษฐกิจเป็นต้น การวางตนได้พอเหมาะคือรู้เหตุรู้ผล รู้ตนรู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชนและรู้บุคคลเรื่องราวที่ตนไปเกี่ยวข้องและต้องใช้อินทรีย์นั้นๆอย่างระมัดระวังรอบคอบ^{๑๐}

๒) ความพร้อมด้านสถานที่ทำกิจกรรม หมายถึงการเว้นจากที่ อโคจรและไปที่ผู้ที่โคจรหมายถึง การไปมาหาสู่ในสถานที่อันไม่เหมาะสม เช่นการไปมาหาสู่หญิงโสเภณี หญิงหม้าย บัณเฑาะก์ โรงสุรา^{๑๑}

๓) ความพร้อมด้านแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี (กัลยาณมิตร) ได้แก่บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอนแนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทางหรือเป็นตัวช่วยให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง^{๑๒} เช่น พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูต ทรงปัญญาสามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้แม้จะอ่อนวัยกว่า^{๑๓} ตรงกันข้ามควรเว้นบุคคลผู้เป็นคนพาลมิใช่บัณฑิตเสีย

๔) ความพร้อมด้านแรงจูงใจใฝ่รู้อย่างสร้างสรรค์ (ฉันทสัมปทา) ได้แก่ความพร้อมด้านความพึงพอใจโดยมีกุศลจิตเป็นพื้นฐาน รู้จักพิจารณาญาณควบคุมต่ออินทรีย์ภายในเมื่อได้รับสัญญาณจากอินทรีย์ภายนอก เช่นเมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนการรับรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะ คือให้มีความพอใจในกุศล การทำสุจริตกรรมซึ่งมีฉันทะเป็นเบื้องต้นและละเว้นอกุศล การทำสุจริตกรรมอันมีตัณหาเป็นตัวนำ ก่อนเมื่อลงมือปฏิบัติหน้าที่กิจการงานของตนเองเพื่อความปลอดภัยจากตัวทุกขนั้นเองหรือให้มีทุกขน้อยที่สุดถ้าเราสามารถปฏิบัติตนฝึกฝนตนให้มีฉันทสัมปทานี้^{๑๔}

๕) ความพร้อมด้านทัศนคติและค่านิยม (ทิฐฐิสัมปทา) ได้แก่ มีความถึงพร้อมด้วยความเห็นเข้าใจตามนัยเหตุผลหลักการที่เห็นสมข้อที่ถูกใจ ปัจจุบันนิยมเรียกว่าค่านิยม รวมไปถึงอุดมการณ์ แนวทัศนะในการมองโลกที่นิยมเรียกว่าโลกทัศน์และชีวทัศน์ต่างๆ ตลอดจนทัศนคติพื้นฐานที่เนื่องมาจากความเห็นความเข้าใจและความใฝ่ใญ่เหล่านั้^{๑๕} ซึ่งความเห็นนี้ถือว่ามี ความสำคัญมากต่อการแสดงออกทางกาย และวาจา ถ้าคิดดีเห็นดีก็จัดเป็นกุศลกรรมบถ ถ้าคิดชั่วก็จะพูดชั่วและทำชั่วเป็นอกุศลกรรมบถ^{๑๖}

๖) ความพร้อมด้านสติความตื่นตัวในการทำกิจ (อัปปมาทสัมปทา) ได้แก่ความไม่ประมาทในความเป็นอยู่อย่างมีสติ ความไม่เผลอความไม่เลินเล่อเผลอสติ ความไม่ปล่อยปละ

^๙ ๐.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๓๑/๓/๕๐.

^{๑๐} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๑๑} ๐.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

^{๑๒} ๐.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๓๑/๒/๕๐ดูเทียบในข้อที่๑๐.๐.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๘-๓๖๙.

^{๑๓} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า๖๒๓.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก,(ป.อ.ปยุตโต),ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดพุทธศาสตร์,หน้า๑๔๐-๑๔๑.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า๑๔๐-๑๔๑.

^{๑๖} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ,หน้า๗๓๕-๗๓๖.

ละเลยความระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย และไม่ละเลยโอกาสที่จะทำเหตุแห่งความดีงามและความเจริญ เป็นคนรอบคอบโดยเมื่อกล่าวสรุปคือไม่ประมาทใน ๔ สถานคือในการละกายทุจริตประพฤติกายสุจริต ในการละวจีทุจริตประพฤตวจีสุจริต ในการละมโนทุจริตประพฤติมโนสุจริต และในการละมิจฉาภิภูติ แล้วประพฤตีสัมมาภิภูติ^{๑๗}

๔. สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนากายหรืออินทรีย์ ๖ เมื่อบุคคลไม่สำรวมกายหรือไม่สำรวมอินทรีย์ ๖ ย่อมเสพอารมณ์ที่มากกระทบด้วยต้นหาจึงเกิดทุกข์เพราะอาศัยอินทรีย์นั้นเองโดยต้นหา เกิดได้ ๖ ทาง รูปต้นหาความทะยานอยากได้รูป สัททต้นหา ความทะยานอยากได้เสียง คันธต้นหาความทะยานอยากได้กลิ่น รสต้นหาความทะยานอยากได้รส โผฏฐัพพต้นหาความทะยานอยากได้การถูกต้องด้วยกาย ัมมต้นหาความทะยานอยากได้อารมณ์ของใจ โดยให้พิจารณาในสาเหตุไปหาผลจะพบว่าบุคคลผู้ไม่พัฒนากายนั้นมีปัญหาจากการไม่คบหาสัตบุรุษ และไม่ฟังสัทธรรม ความไม่เกิดศรัทธา การขาดหลักโยนิโสมนสิการจนกระทั่งสิ้นสุดการทำงานที่อวิชาซึ่งเป็นผล ฉะนั้นย่อมไม่สามารถทำให้เกิดความสมบูรณ์ในการพัฒนาได้เลย

๕. กระบวนการสำหรับพัฒนากาย คือ กระบวนการที่สามารถจะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ถึงดับความทุกข์ได้ตามลำดับ เมื่อบุคคลเสพอารมณ์ภายนอกผ่านประสาทสัมผัสภายในเช่นตาเห็นรูปจะปรากฏวิญญานคือสภาพรับรู้ หลังจากนั้นก็จะเกิดการสัมผัสคือถูกต้องกันแล้วเกิดเวทนาคือการเสพอหรือเสวยอารมณ์ที่ได้รับมานั้น ต่อจากนั้นปัญญาหรือโยนิโสมนสิการก็จะทำการตัดต้นหาคือความอยากในขณะนั้นเช่นกัน ป้องกันไม่ให้จิตใจหลงไหลไปตามกระแสแห่งต้นหาจึงเป็นสายดับทุกข์นั่นเอง ขณะที่บุคคลเสพอารมณ์ที่มากกระทบอินทรีย์ภายในด้วยปัญญาย่อมเป็นเหตุให้เกิดความดับทุกข์ได้ โดยเป็นการใช้โยนิโสมนสิการควบคุมอินทรีย์ให้ทำงานอย่างไม่ตกเป็นทาสแห่งต้นหา ก็จะเป็นการนำสู่การดับทุกข์ตามลำดับ คือสามารถจะสกัดกั้นต้นหาไว้ได้ด้วยปัญญากระบวนการดับทุกข์ เมื่อพิจารณาจากจุดเริ่มต้นคือ การคบสัตบุรุษคนดีเป็นกัลยาณมิตรการฟังธรรมความมีศรัทธา ไถ่ไปจนสุดสายดับทุกข์ กระทั่งจนถึงวิชาและวิมุตติก็เป็นผลสืบเนื่องจากความสำรวมอินทรีย์เป็นหนึ่งในองค์ประกอบเหล่านั้นด้วย

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงวิชาและวิมุตติ ซึ่งเป็นผลสูงสุดในการพัฒนากาย มีความสัมพันธ์กับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องคือ วิชาและวิมุตตินั้นเกิดขึ้นมาได้ด้วยอาศัยโพชฌงค์ สติปัฏฐานสุจริต ความสำรวมในอินทรีย์ความมีสติสัมปชัญญะ การมนสิการโดยแยบคาย ความมีศรัทธาการฟังธรรมและการคบสัตบุรุษ เป็นเหตุเริ่มต้นของวิชาและวิมุตตินั่นเอง^{๑๘}

^{๑๗} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดพุทธศาสตร์, หน้า ๔๐๑-๔๐๒.

^{๑๘} อก.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๕-๑๓๖.

๒.๒.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศิลป (ศิลปาวนา) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมด้านเพื่อนมนุษย์ รวมทั้ง สัตว์ทั้งหลายอื่นด้วย อันนี้แยกได้ชัด ภายาวนาสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่นพวกธรรมชาติ พวกวัตถุ สิ่งเสพบริโภค สิ่งที่ตาหู หูฟัง อะไรต่าง ๆ ส่วนศิลปาวนา เป็นการสัมพันธ์กับ เพื่อนมนุษย์คือ ทางสังคม

๑. ความหมายของศิลปะที่เป็นระเบียบทางสังคม หมายถึงศิลปะที่เป็นระเบียบทางสังคม ศิลปะจึงมีความเข้มงวดกวดขันเคร่งครัดหยาบประณีตและรายละเอียดต่าง ๆ กัน ดังมีศิลปะ ๕ ศิลปะ ๘ ศิลปะของคฤหัสถ์ ศิลปะ ๑๐ สำหรับสามเณร ศิลปะ ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุสงฆ์ เป็นต้น ศิลปะที่ทำให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่เกื้อกูลแก่การปฏิบัติกิจต่างๆ เพื่อเข้าถึงจุดหมายที่ตั้งงามโดยลำดับไปจนถึงจุดหมายสูงสุดในชีวิต ในกัมมัตถยสูตรกล่าวถึงสาระสำคัญของกุศลศิลปะว่าสามารถเป็นเหตุให้ดับทุกข์ได้ โดยพระอานนท์ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับผลแห่งศิลปะที่เป็นกุศล พระองค์ได้ตรัสตอบว่าศิลปะที่เป็นกุศลทำให้สามารถดับทุกข์ได้มีลำดับการพัฒนาได้แก่ศิลปะที่เป็นกุศลเป็นเหตุให้เกิด อวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดร้อนใจ) อวิปปฏิสารเป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์ ปราโมทย์เป็นเหตุให้เกิดปีติ ปีติเป็นเหตุให้เกิดปัสสัทธิ ปัสสัทธิเป็นเหตุให้เกิดสุข สุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดญาณทัสสนะ ยถาญาณทัสสนะเป็นเหตุให้เกิดนิพพิทาและวิราคะ นิพพิทาและวิราคะเป็นเหตุให้เกิดวิมุตติ ญาณทัสสนะ วิมุตติญาณทัสสนะเป็นธรรมสูงสุด^{๑๙}

๒. ประเภทของศิลปะเพื่อนำมาพัฒนาตนเองและสังคม ศิลปะเพื่อเสริมสร้างความดีงามของชีวิตและสังคมคือหลักคำสอนในสังคาลกสูตรทั้งหมด เรียกคิหิวินัยหมายถึงวินัยของคฤหัสถ์เป็นศิลปะสำหรับประชาชนมี ๒ ระดับ คือ

๑) ธรรมชั้นศิลปะ คือ ศิลปะในแง่ธรรม หมายถึง หลักความประพฤติระดับกายวาจาและอาชีวะที่นำมาแนะนำสั่งสอนโดยเน้นที่ปัจเจกชนเป็นสำคัญ ในขั้นนี้มีความหมายไปถึงอริยสิลสิกขา ซึ่งหมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ คือรวมเอาองค์มรรคสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือการดำรงตนด้วยดีในสังคมรักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ตั้งงามเกื้อกูลประโยชน์รักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกคน จะสามารถดำเนินชีวิตที่ตั้งงามหรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดี

๒) วินัยที่เป็นศิลปะคือศิลปะในแง่ที่เป็นวินัย หมายถึง กฎระเบียบข้อบังคับที่กำหนดวางกันขึ้นเป็นบัญญัติทางสังคม เพื่อกำกับความประพฤติของบุคคลตามความมุ่งหมายของหมู่ชนหรือชุมชนนั้น โดยมากมุ่งเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามธรรมให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และผู้ฝ่าฝืนต้องได้รับโทษตามความรับผิดชอบต่อชุมชนหรือสังคมนั้นอีกชั้นหนึ่ง ต่างจากผลทางจิตใจตามกฎธรรมชาติ วิธีฝึกคนให้มีศิลปะซึ่งเป้าหมายของวินัยที่เป็นศิลปะได้แก่ศิลปะระดับสังคมสงฆ์ มีเป้าหมายที่สำคัญ คือเพื่อความ

^{๑๙} อัง.เอกาทศก. (ไทย) ๒๔/๑/๑-๓.

ดั่งงามที่เป็นไปโดยความเห็นชอบร่วมกันของสงฆ์ ความผาสุกแห่งสงฆ์ การาบคนหน้าด้านไม่รู้จักกาย ความอยู่ผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีศีลดั่งงาม กันความเสื่อมเสียความทุกข์ความเดือดร้อนที่จะมีในปัจจุบัน บำบัดความเสื่อมเสียความทุกข์ ความเดือดร้อนที่จะมีในภายหลัง ความเสื่อมเสียยิ่งขึ้นไปของคนที่ยังไม่เสื่อมใส ความเสื่อมเสียยิ่งขึ้นไปของคนผู้เสื่อมใสแล้ว ความดำรงมั่นแห่งศีลธรรมและส่งเสริมความเป็นระเบียบ สนับสนุนวินัยให้หนักแน่น ส่วนในอังคุตตรนิกายได้เพิ่มเข้ามาอีกข้อ คือ เพื่อเอื้ออนุเคราะห์แก่คฤหัสถ์ทั้งหลาย และเพื่อตรองฝักฝ่ายของภิกษุผู้มีความปรารถนาชั่วร้าย^{๒๐}

๒.๒.๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ (จิตภาวนา) ที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแกนในการเบิกและมีบทบาทออกมาทางเจตจำนง การพัฒนาจิต หมายถึง อธิจิตตะสิกขาในไตรสิกขานั้นเอง ซึ่งหมายถึง การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิตได้แก่ การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะสัมมาสติและสัมมาสมาธิเข้ามา ว่าโดยสาระ คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่วควบคุมตนได้ดีมีสมาธิมีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง^{๒๑} กล่าวโดยย่อ อธิจิตตะสิกขา คือหลักสมาธิความแน่วแน่มั่นแห่งจิตใจโดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้จิตเจริญจิตที่เจริญแล้ว
ย่อมละราคะได้วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้ปัญญาเจริญ
ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้”^{๒๒}

การจะพัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จในด้านต่างๆเช่นให้มีกำลังใจที่เข้มแข็งมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นต้นควรทราบถึงคุณสมบัติของจิตโดยสังเขปจากนั้นพึงทราบเป้าหมายในการพัฒนาจิตดังต่อไปนี้

๑. คุณสมบัติของจิต คุณสมบัติของจิตย่อมมีลักษณะที่พิเศษหลายประการ ได้แก่ ดันรนกวัดแกว่งรักษายาก ห้ามยาก ดันรนไปมา เห็นได้ยาก ละเอียดยิ่งนักเที่ยวไปไกลเที่ยวไปดวงเดียวไม่มีรูปร่างอาศัยอยู่ในถ้ำ^{๒๓}

๒. เป้าหมายในการพัฒนาจิต คือ ทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ถึงเป้าหมายได้ใน ๓ ลักษณะ ดังนี้

^{๒๐} อัง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๔๓๖/๑๒๓.

^{๒๑} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต) พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, อ่างแล้ว, หน้า ๙๑๕.

^{๒๒} อัง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^{๒๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

๑) ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่างที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม เป็นจิตใจที่สูงประณีต เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีความกรุณาอยากช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะคือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

๒) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะคือมีความเพียร มีขันติคืออดทน มีสมาธิคือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะคือจริงจังมีอธิฐานคือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่กระทำ เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญาคือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

๓) ด้านสุขภาพของจิต คือ เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุขสดชื่นร่าเริง เบิกบานปลอดโปร่งสงบผ่องใสพร้อมที่จะยิ้มแย้มได้มีปิติปราโมทย์ไม่เครียดไม่กระวนกระวายไม่คับข้องใจไม่ขุ่นมัวเศร้าหมองไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้น^{๒๔}

๓. การพัฒนาจิตในทัศนะของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา

๑) พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ทัศนะเรื่องจิตหรือสมาธิกับวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สำหรับชีวิต ถ้าได้ฝึกฝนจิตใจของตนก็จะเป็นบุญไป แต่ถ้าไม่ได้ฝึกฝนจิตพ่อแม่ก็จะลำบากไปด้วย ที่นี้พอถึงเด็กวัยรุ่นมันกำลังจะบ้าแล้ววัย พวกเด็กวัยรุ่นนี้กำลังจะบ้าจับตัวมาฝึกระบบอานาปานสติให้รู้จักบังคับความรู้สึก ขบไล่ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาออกไป สร้างสรรค์ความรู้สึกที่ควรจะมีถ้าเด็กวัยรุ่น ทำได้อย่างนี้ พ่อแม่ไม่ต้องน้ำตาไหลเหมือนที่เป็นๆอยู่ มันจะไม่ทำอะไรให้พ่อแม่ น้ำตาตกเหมือนเด็กชนิดที่มันไม่รู้จักบังคับจิต นอกจากนั้นท่านยังได้กล่าวไว้อีกหลายแห่งว่าสมาธิทำให้จิตใจเราได้พักผ่อน คือได้ผ่อนคลายความกังวลในเรื่องต่างๆ สมาธิทำให้เกิดความสุขเฉพาะตน สมาธิทำให้ความรู้สึกร้ายๆหายไป สมาธิสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดได้ดีกว่ายาเสียอีก การรู้เรื่องจิตจนสามารถควบคุมจิตได้นั้นแหละเป็นสิ่งสำคัญที่สุดกว่าสิ่งใดหมด สำหรับพุทธศาสนาเราก็มีวิชานี้เป็นหัวใจเป็นคุณค่าที่สูงที่สุด คือวิชาที่บังคับจิตใจไม่ให้จิตทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป^{๒๕}

๒) พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะจิตที่เป็นสมาธิไว้ความตอนหนึ่งว่า “ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวสิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าสมาธิเป็นเรื่องของจิตคือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้วจิตก็ใสก็เลยใช้ปัญญา ได้ติ่มองเห็นอะไรได้ชัดเจน”^{๒๖}

^{๒๔} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ, พิมพ์ครั้งที่๙, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า๘๐-๘๑.

^{๒๕} พุทธทาสภิกขุ, วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า๑๗๕-๑๗๖.

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดพุทธศาสตร์, หน้า๑.

๓) พระชินวงศาจารย์ (หลวงพ่อดุริธฐานิโย) ได้ตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องประโยชน์ของสมาธิต่อนักปกครองนักบริหารไว้ความตอนหนึ่งว่า^{๒๗} สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหารและต่อทุกคนที่ไม่ใช่นักบริหาร คือ ในเมื่อทำสมาธิให้จิตสงบมั่นคงจะทำให้เรามีสติมีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี และสมาธินี้ถ้าใครทำถูกต้อง เดิมเป็นคนขี้เกียจจะกลายเป็นคนขยันถ้าเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ก็จะเป็นคนซื่อสัตย์ ยกตัวอย่างเช่นแม่บ้านเป็นคนขี้เกียจหุงข้าวให้สามีรับประทานในเมื่อทำสมาธิแล้วจะมีความขยันหุงข้าวให้สามีรับประทาน รู้จักหน้าที่ของตนเองเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นสมาธิจึงมีประโยชน์แก่นักบริหารและนักปกครองอย่างเหลือที่จะพรรณนาทีเดียว

๔. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านรู้คิด (ปัญญาภาวนา) การพัฒนา ด้านปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ คิดได้ หยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผลชั่ว คุณและโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจงจัดสรรจัดการความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง ปัญญานั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ คือความรู้ที่เข้ามานั้นเป็นข้อมูลดิบ เป็นของดิบยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรมีคุณค่าอย่างไร จะนำไปใช้อย่างไร ถ้าคนไม่มีปัญญาความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉยๆไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แต่ถ้าคนที่มีปัญญาก็สามารถวินิจฉัยได้เลือกเฟ้นได้ว่าถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไร ดัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกย่องใช้งานทำการแก้ไขปัญหาคิดทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆความรู้ที่สามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยได้เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอา สุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่างๆไปใช้งาน สามารถจัดสรรจัดการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ ได้ความรู้แบบนี้เรียกว่าปัญญา^{๒๘} การมีปัญญาที่พัฒนาแล้วได้แก่การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญารู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขังและอนัตตาตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา^{๒๙}

ส่วนปัญญาในแง่ของอภิปญญาสิกขา หมายถึง การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์ คือ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามามีว่าโดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงกับสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือน ย้อมสีอำพรางหรือพร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลส มีอวิชชาและตัณหา เป็น

^{๒๗} พระภิกษุญาณพิศาลเถร (หลวงพ่อดุริธฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า๑๘๓.

^{๒๘} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), **ความสุขที่แท้จริง**, พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า๑๘.

^{๒๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒/๓๔-๓๗.

ผู้นำที่ครอบงำอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์ รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว กลับช่วยให้จิตนั้นสงบมั่นคงบริสุทธิ์ผ่องใส แขนงยิ่งขึ้น เมื่อกล่าวโดยย่ออิปัญญาสิกขา ก็คือปัญญาความรอบรู้ความเข้าใจตามความจริงนั่นเอง

ปัญญาที่เป็นตัวความรู้ในสังขารนั้นเป็นสิ่งที่ ต้องทำให้เกิดให้มีขึ้น ต้องฝึกปรือทำให้เจริญเพิ่มพูนขึ้นไปโดยลำดับปัญญาจึงมีหลายชั้น หลายระดับและมีชื่อเรียกต่างๆตามขั้นตอนของความเจริญบ้าง ตามทางเกิดของปัญญานั้นบ้าง ตามลักษณะเฉพาะของปัญญาชนิดนั้นบ้าง อันจะยกตัวอย่างชื่อของปัญญามาแสดง เช่นเรียกว่าปริยญาญาณวิชาวินัยญาณอินทญาณพุทธิโพธิสัมโพธิ เป็นต้น^{๓๐} ด้วยเหตุที่ปัญญามีความหมายและสาระสำคัญดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ พึงทราบถึงความรู้ที่จำแนกโดยพัฒนาการทางปัญญาประเภทของการเกิดขึ้นแห่งปัญญา รวมทั้งความรู้ที่จำแนกโดยกิจกรรมและผลงานของมนุษย์ ความรู้ชุดเบ็ดเตล็ดความถูกต้องของความรู้เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญานั้นมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ความรู้ที่จำแนกโดยพัฒนาการทางปัญญา ความรู้ที่อยู่ในขอบเขตของการฝึกอบรมสามารถแบ่งตามลำดับของการพัฒนาการหรือความเจริญทางปัญญามี ๓ ทางดังนี้

๑) สัญญาความกำหนดได้หมายรู้ ได้แก่ความรู้ที่เกิดจากการกำหนดหมายหรือจำได้ ซึ่งบันทึกไว้เป็นแบบเทียบเคียง และเป็นวัตถุดิบของการรู้และการคิดต่อไปสู่ปัญญาที่เกิดขึ้นตามปกติ ในกระบวนการรับรู้อาจจะแตกต่างกันได้เป็นความรู้หลายระดับ ตั้งแต่รู้คลุมเครือไปจนถึงรู้ชัดเจน ตั้งแต่บางแง่ถึงรู้สมบูรณ์ รู้พลาดถึงรู้ถูกต้อง ซึ่งเป็นเพียงเรื่องการรับรู้และไมรู้เท่านั้นจึงเป็นเรื่องของการพัฒนาความรู้โดยตรง

๒) ทิฐิ ความเห็น หมายถึง ความเข้าใจโดยนัยเหตุผล คือ ความรู้ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่งและมีความยึดถือไว้กับตัวตน อาจเป็นความรู้ที่มาจากภายนอกแต่ได้คิดกลั่นกรองยอมรับหรือสรุปเข้ามาเป็นของตนเอง โดยพระสารีบุตรอธิบายไว้ในมคคินทียสูตรแสดงความหมายของคำว่า “ทิฐิ”ว่า หมายถึง สัมมาทิฐิเท่านั้น มี ๑๐ ประการ ได้แก่ทานที่ให้แล้วมีผลยัญที่บูชา แล้วมีผลการเช่น แล้วมีผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วมีอยู่โลกนี้มีโลกหน้า มีคุณบิดามารดา มีคุณสัตว์ที่เป็นโอปปาติกะ มีอยู่สมณะพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบรู้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยตนเอง แล้วสอนให้ผู้อื่นรู้แจ้งมีอยู่ในโลก^{๓๑}

๓) ญาณ คือ ความรู้ ความหยั่งรู้เป็นไฉนหนึ่งของปัญญาความหมายเฉพาะในปัญญาที่ทำงานออกผลเป็นเรื่องราวญาณคือความรู้บริสุทธิ์ที่สว่างขึ้นมา เป็นความรู้ที่มองเห็นสภาวะของสิ่งนั้นๆโดยไม่มีความรู้สึกรสของตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้องญาณมีหลายระดับ

^{๓๐} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๕.

^{๓๑} ชุ.ม.(ไทย) ๒๙/๗๔/๒๒๓-๒๒๔.

บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดเหตุผล ไม่ขึ้นต่อความคิดเหตุผลแต่ออกไปสัมผัสกับสภาวะที่เป็นอยู่จริง^{๓๒}

สัญญาเป็นวัตถุดิบของความรู้และความคิดต่างๆ สัญญาจึงเป็นพื้นฐานให้เกิดทฤษฎีและญาณเมื่อทฤษฎีญาณเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมมีการหมายรู้ตามทฤษฎีหรือญาณนั้น จึงเกิดเป็นสัญญาใหม่ซึ่งเป็นวัตถุดิบของความรู้และความคิดอื่นต่อไป ข้อแตกต่างระหว่างทฤษฎีและญาณคือทฤษฎีทำให้เกิดสัญญาที่ผิดพลาดส่วนญาณจะช่วยให้เกิดสัญญาที่ถูกต้องและแก้สัญญาที่ผิดพลาดได้ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงสัญญาทฤษฎีและญาณแล้วย่อมมีแหล่งให้เกิดให้อาศัยรวมเรียกหลัก ๓ อย่างนี้ว่า ทางเกิดของปัญญาก็ได้ดังต่อไปนี้

๒. ประเภทของการเกิดขึ้นแห่งปัญญา หรือแหล่งความรู้ ๓ อย่างที่ คือสัญญา ทฤษฎี และญาณนั้นมีความสัมพันธ์กับการเกิดปัญญา ๓ ประการคือ (สุตมยปัญญา) คือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง (จินมยปัญญา) คือปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหรือถ่ายทอดต่อกันมา (ภาวนามยปัญญา) คือปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติฝึกอบรม^{๓๓} ในการทำกิจกรรมใดๆ ของมนุษย์จะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจเพื่อจะได้พัฒนาให้ถูกต้องเหมาะสม และเกิดผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษย์ จึงสรุปความรู้ในชุดจำแนกโดยกิจกรรมและผลงานของมนุษย์เป็นลำดับ

๓. ความรู้ที่จำแนกโดยกิจกรรมและผลงานของมนุษย์ เป็นความรู้ที่เนื่องด้วยการปฏิบัติการทางสังคม เช่นการสื่อสารถ่ายทอดแสวงหา เอื้ออำนับถือและที่เป็นมรดกต่อกันสืบๆ มาเป็นสมบัติของมนุษย์มี ๓ ประการ^{๓๔} ดังนี้

๑) สุตะ (หรือสุติ) ความรู้ที่ได้สดับเล่าเรียนหรือถ่ายทอดกันมา ได้แก่ (๑) ความรู้ที่ได้จากการสดับรับฟัง เช่นการฟังเทศน์ แม้แต่การศึกษาจากตำราคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นต้น (๒) ความรู้ที่บางศาสนาถือว่าได้รับการเปิดเผยแจ้งدلใจจากองค์บรมเทพ เช่นศาสนาพราหมณ์ที่ถือว่าตนได้รับถ่ายทอดโดยตรงจากพระพรหม ความรู้นี้เรียกว่าสุติ

๒) ทฤษฎี คือ ความเห็นทฤษฎีลัทธิความเชื่อถือต่างๆ ได้แก่ความรู้ที่ลงข้อสรุปให้แก่ตนอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบด้วยความยึดถือผูกพันกับตัวตน จนเกิดเป็นสำนักเพื่อเผยแพร่ลัทธิความเชื่อของตนเอง

๓) ญาณ คือ ความรู้ ความหยั่งรู้ ความรู้บริสุทธิ์ รู้ตรงตามลภาวะหรือปัญญาที่ทำงานออกผลเป็นเรื่องราวหรือมองเห็นตลอดสายในด้านหนึ่งๆ ญาณเป็นความรู้ระดับสูงของปัญญามนุษย์และเป็นผลสำเร็จสำคัญของมนุษย์ ด้วยเหตุว่าญาณสามารถผลักดันให้มนุษย์สำเร็จขั้นโพธิญาณ ซึ่งหมายถึงความตรัสรู้ เช่นการที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้เราเรียกว่าสัมมาสัมโพธิญาณเป็นศัพท์

^{๓๒} ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๗๔/๒๒๔.

^{๓๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๔๓/๒๗๑.

^{๓๔} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า๕๓-๕๔.

เฉพาะพระองค์ นอกจากนี้ยังมีวิธีจำแนกความรู้อย่างอื่นอีกจัดเป็นข้อปลีกย่อยลงไปคือนำความรู้หมวดต่างๆในเบื้องต้นที่กล่าวแล้วนั้นมาคลุกเคล้าเข้าหมวดกัน

๔. ความรู้ชุดเบ็ดเตล็ด ความรู้ในชุดนี้รวมแล้วมี ๕ ลักษณะได้แก่ (๑) ความรู้ที่ได้จากการบอกกล่าว การเล่าเรียนถ่ายทอด (๒) ความรู้ที่ได้จากการคิดเหตุเหตุผลคือตรรกอนุมานการตริตรองตามเหตุผล (๓) ความรู้ตามแบบแผนตำราเช่นความรู้จากพระไตรปิฎก (๔) ความรู้ที่พิจารณาเห็นสมหรือยอมรับเข้าเป็นทฤษฎีหรือทฤษฎีของตน (๕) ความรู้ที่ได้ด้วยรู้แจ้งชัดประจักษ์กับตัวคือความรู้ที่ได้เห็นจริงได้รู้จริง ได้ซึ่งเหตุผลแล้วได้ไตร่ตรองแล้ว ได้ทำให้แจ่มชัดปรากฏชัดแล้ว^{๓๕}

๕. ความถูกต้องและความผิดพลาดของความรู้ เมื่อมีการสดับฟังหรือเล่าเรียนในวิชาการสาขาต่างๆ ตลอดจนการรับรู้ข้อมูลของสรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ เพื่อเป็นการป้องกันความสับสนและความเข้าใจผิดต่อความเป็นจริงพระพุทธศาสนาสอนให้มองใน ๒ ระดับได้แก่

๑) ในแง่ของสัจจะมี ๒ ระดับคือ (๑) สมมติสัจจะความเป็นจริงโดยสมมติหมายถึงการสมมติของโลกตามภาษาบัญญัติต่างๆ เช่นบิณฑบาต พระสงฆ์ วัด โรงเรียน เป็นต้น (๒) ปรมัตถสัจจะ คือจริงตามธรรมชาติของมันอย่างนั้น เช่นเมื่อแยกส่วนประกอบของคนเราออกแล้วก็จะเห็นธาตุชั้นธำณายตนะอาการ ๓๒ เป็นต้น จะเห็นว่าเป็นการแยกแยะมองอย่างความเป็นจริงของสังขารร่างกาย^{๓๖}

๒) ในแง่ของวิปัสสนา คือ ความเข้าใจคลาดเคลื่อนผิดจากความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง หมายถึงการหลงผิดการหลงตัวเอง การวางใจ ประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อโลกต่อชีวิตต่อสรรพสิ่งทั้งหลายและเป็นเครื่องกีดกันบังตาไม่ให้เห็นสัจภาวะมี ๓ อย่างคือ (สัญญาวิปัสสนา) สัญญาคลาดเคลื่อนคือการจำผิด (จิตวิปัสสนา) จิตคลาดเคลื่อนคือคิดผิดและ (ทัญญูวิปัสสนา) ทัญญูคลาดเคลื่อนคือเห็นผิด ในลักษณะ ๔ ประการคือ (๑) ในสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง (๒) ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าไม่ทุกข์ (๓) ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตาและ (๔) ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม^{๓๗}

๖. เหตุปัจจัยให้เกิดการพัฒนาปัญญา

๑) เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาตามนัยแห่งปัญญาสูตร คือการอาศัยพระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารี เข้าไปไต่ถามเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธพจน์ฟังธรรมแล้วทำความสงบกายและใจ มีศีลเป็นพหุสูตรปรารภความเพียร ไม่พูดเรื่องดิรัจฉานกถา เห็นความเกิดและความดับแห่งเบญจขันธ์^{๓๘}

๒) เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาตามหลักปัญญาวุฒิธรรม ลำดับขั้นตอนการศึกษาภาคทฤษฎีและลงมือปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่วงนอกไปหาวงในคือผู้ฝึกฝนพัฒนาอบรมตนจะต้องอาศัยบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนแล้วตั้งจิตใจฟังธรรมะของท่าน จากนั้นก็พิจารณาใคร่ครวญไปตาม

^{๓๕} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๒๘/๔๓๖.

^{๓๖} อภ.ก. (ไทย) ๓๗/๑๐๖๒/๓๓๘.

^{๓๗} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๖๖.

^{๓๘} อง.อภุจก. (ไทย) ๒๓/๒/๑๙๖-๒๐๐.

กระแสนแห่งธรรมะที่ฟังอยู่นั้น เมื่อจับสาระได้แล้วก็นำมาปฏิบัติตามสมควรแก่ความเพียรทางจิต และ ปัญญาความรอบรู้ จึงเรียกรวบรวมการแห่งปัญญานี้ว่าเป็นปัญญาธรรมซึ่งมี ๔ ประการคือ (สัพบุริสังเสวะ) การคบหาสัตบุรุษคือการคบคนดีเสวนาคคนดี (อัมมัสสวนะ) การฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษนั้น (โยนิโสมนสิการ) การพิจารณาไตร่ตรองโดยแยกคายหรือรู้จักคิดให้ถูกวิธี(อัมมานุอัมมปฏิบัติ) การนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักตามความมุ่งหมาย^{๓๙}

๓) หลักการพัฒนาปัญญาในสรวงคสูตร มีใจความว่าสรวงคตาสถเจตยาปัญหาแก่มานพซึ่งมีเรื่องเกี่ยวข้องกับปัญญา โดยมาณพถามขึ้นก่อนว่า

“บุคคลในโลกนี้จะทำอะไรทำด้วยอุบายอย่างไรประพตอะไร
เสพออะไรจึงจะได้ปัญญาของท่านจงได้โปรดบอกปฏิบัติแห่งปัญญา
บัดนี้รชนทำอะไรจึงจะเป็นผู้มีปัญญา” (สรวงคตาสถนั้น) จึงเฉลยปัญหาวา
“บุคคลในโลกนี้คบหาท่านผู้รู้ทั้งหลายละเอียดล่อเป็น พหูสูตร
ฟังเป็นนักเรียนและได้ถามฟังตั้งใจคำสุภาสิตโดยเคารพ รชนทำอย่างนี้
จะเป็นผู้มีปัญญา ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาเห็นกามคุณทั้งหลายโดยความเป็น
ของไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นโรคผู้เห็นแจ่งอย่างนี้ย่อมละความพอใจใน
กามทั้งหลายอันเป็นทุกข์มีภัยอันใหญ่หลวงเสียได้ผู้นั้นปราศจากราคะแล้ว
กำจัดโทสะได้ฟังเจริญเมตตาจิตไม่มีประมาณจดอาญาในสัตว์ทุกจำพวกแล้ว
ไม่ถูกติเตียนย่อมเข้าถึงแดนแห่งพรหม”^{๔๐}

๔) หลักธรรมที่เป็นอุปการะแก่ปัญญาในจังกีสสูตร ได้กล่าวถึงคุณธรรมอุปการะ๑๒ ข้อโดยเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่ปัญญามีเพียง ๒ ข้อ คือความอดุทธสาหะเป็นธรรมมีอุปการะแก่ปัญญาเครื่องพิจารณาการทรงจำธรรมไว้มีอุปการะมากแก่ปัญญาเครื่องใคร่ครวญเนื้อความ^{๔๑}

ดังนั้น การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์แม้เราจะมีชีวิตเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก แต่ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้วย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง

ตอนนี้นำใช้ในการวัดผลจึงเป็นภาวนา ๔ แต่ในเวลาศึกษาคือ ขณะปฏิบัติในชีวิตจริงเป็นไตรสิกขา กายภาวนาและศีลภาวนาเป็นข้อเดียวกัน คือ ในเรื่องหนึ่งหรือในขณะหนึ่งนี้เราสัมพันธ์กับ

^{๓๙} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๗-๓๖๘.

^{๔๐} พ.ช. (ไทย) ๒๗/๘๒-๘๕/๖๐๘-๖๐๙.

^{๔๑} ม.ม. (ไทย) ๔๓๔/๕๔๓-๕๔๖.

สิ่งแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ทางกายภาพหรือทางสังคม ต้องเอาอย่างเดียวดังนั้น ๒ ข้อแรกในภาวนา ๔ นี้ เวลาเป็นไตรสิกขาจึงรวมกันเป็นข้อเดียวเพราะเอาตามที่เป็นจริงในชีวิต ซึ่งเป็นองค์รวม อันนี้ ก็คือ เรื่องของระบบง่าย ๆ “ที่ว่านี้เป็นการพูดในแง่ให้เห็นว่าอันนี้ คือ ความเป็นจริง ตามธรรมดาของธรรมชาติการศึกษาก็มาจากธรรมดานี้แหละ เพราะมนุษย์มีชีวิตที่แบ่งได้เป็นสามแดน ที่ไปด้วยกันอย่างนี้นั้นการจัดการศึกษาจึงเป็น ศิล สมาธิ ปัญญา ขึ้นมาตามธรรมดา ก็เท่านั้นเอง”

กล่าวโดยสรุป คุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่โดยสอดคล้องกับความจริงของชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย เป็นการศึกษา เพื่อให้รู้จักใช้กายตนและอวัยวะ ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านศีลเพื่อการศึกษา มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบและมีวินัย ด้านจิตเป็นการศึกษาเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมดุลง มั่นคง ด้านปัญญาเป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญาให้เกิดมีความมั่นคงทางจิต ความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย พิจารณารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเรา

๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓.๑ ความหมายและความสำคัญของวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน เป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญาอินทรีย์ปัญญาพละปัญญาเหมือนศাত্রา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ^{๔๒}

ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรรความวิจยธรรม ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัดปัญญาเหมือน ปลูกปัญญา อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศাত্রา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา เหมือนประทีป เหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฐิเรียกว่า ปัญญาอินทรีย์หรือวิปัสสนา^{๔๓}

^{๔๒} อภ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^{๔๓} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปัสสนา+กัมม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่า เห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกขและ ปสส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรืออาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน^{๔๔}

วิปัสสนา จึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสังขารธรรมทั้งปวง เป็น ความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิโดยเฉพาะฌณีสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว สามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏใน ยุคินทสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณานาหน้า เจริญสมณามีวิปัสสนานาหน้า เจริญสมณะวิปัสสนา ควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพ พึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๔๕}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขาร เสียได้การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^{๔๖}

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า ปณฺจกฺขนฺธสุ วิวิธเณอนิจฺจาติอาภาเรนปสฺสตีติ วิปัสสนา แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในขันธห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสสน ปสฺสตีติวิปัสสนา แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้นเรียกชื่อว่าวิปัสสนา^{๔๗}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็น โรงงานฝึกจิตเพื่อให้จิตได้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลก และทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิธากา

^{๔๔} พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

^{๔๕} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖,(กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.แมสพริ้นติง, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๖.

^{๔๗} พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, หน้า ๒๑๓.

เรนอนิจจาทิวเสนปสฺสตีติ วิปัสสนา ปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^{๔๘}

ท่านพุทธทาสภิกขุ วิปัสสนาแปลว่า ระบบการทำให้เห็นแจ้งตามเป็นจริง ในสิ่งที่ควร จะเห็นแจ้ง^{๔๙}

กล่าวโดยสรุป วิปัสสนาแปลว่าความเห็นแจ้ง เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้แล้วละวาง นำไปสู่มรรค ผล นิพพาน

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จำต้องมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามาให้รับรู้ทางตาหู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรับรู้แล้วบางอารมณ์มีอิทธิพลต่อจิตใจในการที่จะทำให้เกิดความสุขหรือ ความทุกข์ ส่งผลให้ทำถูกหรือทำผิดนั้น ขึ้นอยู่กับการสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบว่าสัมผัสอารมณ์ ต่างๆ เหล่านั้นด้วยความมีสติสัมปชัญญะหรือไม่ ถ้ามีสติสัมปชัญญะจะทำให้สามารถควบคุมการ ปปรุงแต่งของจิตได้ ในลักษณะที่ไม่เกิดกิเลสและความทุกข์ ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วจิตเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ ยากเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ชอบที่จะตกไปตามอารมณ์ที่เป็นอกุศลอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นจิตที่ยัง ไม่ได้รับการพัฒนา จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีความสะอาด สว่าง สงบ ซึ่ง เหตุนำความสุขมาให้ ผู้ที่สามารถควบคุมระวังรักษาจิตตัวเองได้อยู่เสมอ จึงจะพ้นจากบ่วงมารคือ พันธ์นาการของสรรพกิเลสได้^{๕๐}

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญในการพัฒนา มนุษย์เป็นอันดับแรกจึงจะเป็นการพัฒนาที่ได้ผล^{๕๑} เพราะองค์ประกอบฝ่ายมนุษย์มีความสำคัญยิ่ง โดยเน้นการพัฒนากระบวนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา การบูรณา การในระบบสัมพันธ์องค์รวมใหญ่ของการพัฒนา คือ ทั้งมนุษย์ สังคมธรรมชาติ และเทคโนโลยี เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขร่วมกันระหว่างบุคคล สังคมและสภาพแวดล้อมคือธรรมชาติ ให้ ดำรงอยู่ได้ด้วยดีอย่างเกื้อกูลเรื่อยไป พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญในด้านจิตใจมากที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของใจในฐานะเป็นใหญ่ เป็นสิ่งประเสริฐสุดและเป็น แหล่งกำเนิดแห่งธรรม คือ สรรพสิ่ง บุคคลที่มีพฤติกรรมทางวาจาหรือกายออกมาในทางที่ไม่ดีนั้น เป็นเพราะอาการที่เกิดจากใจชั่ว่มัวเศร้าหมองนั้นเป็นต้นเหตุ และย่อมส่งผลให้เกิดความทุกข์ติดตาม ตัวเขาตลอดเวลา เหมือนลื้อหมุนตามรอยเท้าโค ตรงกันข้ามถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมทางวาจาหรือ

^{๔๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑-๒ วิปัสสนามูลนิธิ** (กรุงเทพมหานคร :อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊พจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๔๙} พุทธทาสภิกขุ, **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**, (กรุงเทพมหานคร : สวณอุคสมมูลนิธิ, ๒๕๓๐), หน้า ๓๒.

^{๕๐} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๒๒.

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **การพัฒนาที่ยั่งยืน**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๘.

ทางกายออกไปขณะที่ใจดีงาม เพราะเกิดจากจิตใจดีงามนั้นเป็นต้นเหตุ ย่อมส่งผลให้ความดีความสุจริตตามตัวเขาไปตลอดเวลาเหมือนเงาตามตัว หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจ การชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ไม่มีในคำสอนของศาสนาใดๆ ในโลก มีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นเพราะพระพุทธองค์ทรงเห็นว่าการที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่ว ได้อย่างแท้จริงนั้น ต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเสียก่อน นอกจากจะทรงสอนให้มนุษย์ทำแต่ความดีละความชั่วแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงสอนให้มนุษย์ชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสอีกด้วย ดังหลักฐานที่ปรากฏในพุทธวจนะ ที่เรียกว่า“โอวาทปาติโมกข์”^{๕๒} คือสพฺพปาปสฺส อภณฺณํ กุสลสฺส อุปสมปทา สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว มนุษย์ทั้งปวงย่อมจะไม่ทำความชั่ว การชำระจิตให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ เรียกว่า “กรรมฐาน” จิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกอบรมอย่างถูกต้องจะเป็นจิตประกอบด้วยสัมมาสมาธิ ซึ่งมีคุณสมบัติคือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส ผุดผ่อง ไม่มีสิ่งชั่วหมองนุ่นวนลครแวกการใช้ในการประกอบกิจ ทรงตัวอยู่ได้ไม่หวั่นไหว คุณสมบัติของจิตดังกล่าวเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของชาวพุทธ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงชักชวนให้พุทธบริษัทพยายามพัฒนาจิตของตนให้เข้าถึงความสงบ เพื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เมื่อว่าโดยหน้าที่ในฐานะเป็นพุทธศาสนิกชนชาวพุทธทุกคน นอกจากจะประกอบอาชีพการงานซึ่งเป็นหน้าที่ของตนแล้วยังต้องมีหน้าที่หลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาจิตใจของตนให้สงบหมดจดจากอกุศลธรรม อันจะทำให้จิตใจให้ตกต่ำด้วยกรรมฐานตามกำลังสติปัญญาของตน ด้วยว่าจิตใจที่สงบย่อมเป็นพื้นฐานรองรับความดีทุกอย่างและเป็นเหตุนำมาซึ่งความสงบสุขแก่ตนเองและสังคม กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่ง ทางพระพุทธศาสนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการปฏิบัติกรรมฐาน คือ การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต การฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เรารู้จักการป้องกันรักษาคุ้มครองจิตจากอกุศลธรรมและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา เพื่อให้จิตมีความเข้มแข็ง สามารถนำมาใช้ในการงานหน้าที่ทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความสุขสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง^{๕๓}

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐. ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓/๘๐., ที.ม.อ. ๙๐/๗๖.

^{๕๓} วิชา ชินวรรณ และคณะ, สมานในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

๒.๓.๒ วิธีการเจริญสติตามมหาสติปัฏฐานสูตร

๑. ความหมายและความสำคัญ

พระพรหมคุณาภรณ์(ป ได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า “สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง (กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน) จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้” นอกจากนี้ยังหมายถึง “ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร”^{๕๔}

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “สติ แปลว่า เล่น การเล่น เป็นการเล่นมาของความรู้ เล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่เล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”^{๕๕}

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท) กล่าวว่า “สติ คือความระมัดระวังรู้อยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่ สติสัมปะชัญญะ คือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดในจิต ระลึกได้ว่าเรากำลังพูด หรือกำลังทำอะไรอยู่ และต้องประกอบด้วยปัญญา หรือมีปัญญาเกิดร่วมด้วยเสมอ”^{๕๖}

พระญาณโพนิกเถระ สติ มีความหมายดั้งเดิมมาจากคำว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ (สันสกฤต : สมฤติ) บางครั้งในคัมภีร์บาลีเดิมก็ใช้ในความหมายว่า การจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึง ความใส่ใจ หรือความตื่นตัว จำกัลดลงไปหมายเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดี ที่ฉลาดหรือที่เป็นกุศล^{๕๗}

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กล่าวว่า การเจริญสติ คือการมีสติกำหนดรู้ คุกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำได้ในทุกอิริยาบถ เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้เท่าทันความคิดนั้น ความคิดก็จะหยุด จะไม่คิดต่อ ไม่ปรุงแต่งต่อให้เป็นทุกข์ เพราะเรารู้เท่าทันมันว่าความคิดเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ด้วยตัวของมันเอง ทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด^{๕๘}

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด), ๒๕๔๙, หน้า ๘๐๔.

^{๕๕} พุทธทาสภิกขุ, **สติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์), ๒๕๒๘, หน้า ๒๐-๒๑.

^{๕๖} พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), **อุปถัมภ์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๗๘.๙

^{๕๗} พระญาณโพนิกเถระ, **หัวใจกรรมฐาน**, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๒.

^{๕๘} คำพอง สมศรีสุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** (บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏเลย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๔.

ส่วนคำว่า การเจริญ หรือ ภาวนา^{๕๙} เป็นอีกความหมายหนึ่งของการพัฒนา^{๖๐} ซึ่งหมายถึง “ การฝึกให้เป็น การทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ทำให้เติบโตและเจริญเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกฝนอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค หรือการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์”

ความสำคัญของการเจริญสติ การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ โดยมีชื่อเรียกว่า “ อัปมาทะ” หรือความไม่ประมาทนั้น เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม เพราะเป็นตัวควบคุมยับยั้งป้องกันไม่ให้มนุษย์หลงเพลินไปตามความชั่ว และในขณะเดียวกัน ก็ช่วยให้ตระหนักรู้ที่จะดำรงอยู่ในทางแห่งความดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าคุณธรรมเหล่านั้น^{๖๑}

พระโพธิญาณเถระ กล่าวไว้ว่า “สตินี้เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่งซึ่งช่วยให้ธรรมอันอื่นทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพียง สตินี้คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะและปัญญาเกิดขึ้นมาได้” และ “ผู้ใดมีสติทุกเวลา ผู้นั้นจะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง หรือจะนอน นั้นเพราะว่าเรามีสติ มีความรู้สึกตัว”^{๖๒}

หลวงปู่ขาว อนาลโย กล่าวถึงความสำคัญของสติไว้ว่า “สติเป็นแก่นของธรรมแก่นของธรรมที่แท้อยู่ที่สติ ครั้นมีสติแก่กล้าแล้ว ทำก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด กุศลธรรมทั้งหลายจะเกิดขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอันแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เหมือนความไม่ประมาทนี้ เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เสื่อมไป”^{๖๓}

^{๕๙} คำว่าภาวนา แปลว่า การเจริญ การฝึกอบรม การทำให้มีขึ้น คือ การเกิดขึ้นบ่อยๆ ในสันดานของตน มีวิเคราะห์ศัพท์ว่า “ภาเวตพุทฺธาติ = ภาวนา ธรรมที่บัณฑิตทั้งหลาย พึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก และครั้งหลังๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิตย์จนถึงเจริญขึ้น ฉะนั้น จึงชื่อว่า ภาวนา”, พระมหาไสว ญาณวิโร, คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖.

^{๖๐} คำว่า “ พัฒนา” คือ การทำให้เจริญ พัฒนาการ หรือ development ในความหมายทั่วไปหมายถึง การเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะที่ดีขึ้น เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องในทิศทางเดียวกัน, อ้างในราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๙), หน้า ๕๙๑.

^{๖๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๔๐/๔๐-๔๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๐/๗๕.

^{๖๒} พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), ๔๘ พระธรรมเทศนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (ศูนย์เผยแผ่มรดกธรรมวัดหนองป่าพง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๖.

^{๖๓} อ.เอกก (บาลี) ๒๐/๕๙/๑๐, อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๙/๑๑.

การฝึกเจริญสติยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ เป็นกุญแจไขไปสู่ประตูแห่งพุทธภาวะ เพื่อการรู้แจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง ช่วยให้สามารถสลัดทิ้งซึ่งความทุกข์ และการสร้างสุขที่แท้แก่จิตใจได้ด้วย สติจึงมีความสำคัญ จำเป็นต้องใช้ในทุกสถานที่ ในกาลทุกเมื่อ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก” (สติปลุกให้ตื่นจากทุกข์)^{๖๔}

การเจริญสติ หรือการดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ยังมีความสำคัญจำเป็นในฐานะที่ช่วยสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา ให้ดำรงอยู่ได้อย่างแท้จริง เพราะความเจริญองกามแห่งพุทธธรรม หรือว่าการหยั่งรากลึกแห่งพุทธศาสนาที่ยิ่งใหญ่ คือการหยั่งรากในจิตใจของมวลมนุษย์ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่หายไปแห่งสังขาร เหมือนความไม่ประมาทนี้ ความไม่ประมาทย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่หายไปแห่งสังขาร”^{๖๕}

๒.๓.๒ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ ได้กล่าวถึง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ดังต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่งายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา โดยให้พิจารณา ๖ อย่างได้แก่ (๑) อานาปานสติ คือ อยู่ในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ (๒) กำหนดอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ (๓) สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน เหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น (๔) ปฏิกลมนสิการ คือพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ อยู่ด้วยกัน (๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ และ (๖) นวสีวิถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒) เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ตีเถย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

๓) จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

^{๖๔} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๘๐/๕๑, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^{๖๕} อง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๑๑๕/๑๘, อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๑๕/๑๘.

๔) ฌมมานุปัสสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ อธิบายโดยสังเขป ดังนี้ (๑) นิรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่า นิรณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ (๒) ชั้น ๕ คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (๓) आयตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะได้อย่างไร ที่จะได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร (๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร และ (๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

๒.๓.๓ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิศดาร มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิศดารนั้น เป็นการขยายความย่อให้มากขึ้นจากเดิม โดยได้ศึกษาหลักในรายละเอียดใน กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และฌมมานุปัสสนา มีความพิศดารดังต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก มีอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณาอริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวสิวถิกถาบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญ วิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณา ดังนี้ เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออกให้ศึกษากำหนดรู้ ระงับกายสังขาร ขณะหายใจในเข้าและขณะหายใจออก^{๖๖} ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี อธิบายว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งนามและรูป คือกำหนดพิจารณาว่า ลมหายใจเข้าออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูป อีก ๓ อย่าง คือปฐวี อาโป เตโช และอาศัยอุปาหารรูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอาการที่จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึงปัจจัยให้ลมหายใจเข้าออกเกิดดับ ซึ่งคือปัจจัยของนามรูปนั่นเอง แล้วก็เห็นชัด

^{๖๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ - ๓๐๓.

ตามความเป็นจริง ว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไปไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล แล้วก็เจริญวิปัสสนา ไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๖๗}

(๒) อริยาปถบรพ หมายความว่าด้วยอริยาบถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอน ผลของการปฏิบัติด้วยอริยาบถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี ได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งรูปและนาม นั่นคือได้กำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหวอริยาบถต่าง ๆ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน อันเป็นรูปเกิดมิได้ เพราะอาศัยวาโยธาตุ และวาโยธาตุพัดผ่นให้เกิดการเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะอาศัยจิต อันเป็นนาม เมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหวอริยาบถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามความเป็นจริงว่าการเคลื่อนไหวอริยาบถทั้งหมดนี้ เกิดมิได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๖๘}

(๓) สัมปชัญญะบรพ หมายความว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม คิด อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรพนี้เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอริยาปถบรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอริยาบถย่อยต่างๆเหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (สาดถกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ (สปปายะสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) ไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (อสมโมหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือว่าพิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้

^{๖๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๔๓/๒๗๗.

^{๖๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑ - ๓๘๒.

พิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัฒน์ และการพัฒน์ของวาโยธาตุเกิดมีได้ด้วยอาศัยจิต(ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด^{๖๙}

(๔) ปฏิกุณณสิการบรรพ หมายถึง ให้พิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียด ปฏิกุลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ คือ ผม ขนเล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมูก เหนียว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)^{๗๐} เป็นต้นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ให้พิจารณาร่างกายเหมือนไถมีปาก ๒ ข้าง เติมด้วยธาตุต่าง ๆ คือ ข้าว สาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ไถนั้นออกก็จะเห็นว่า นี่คือ ข้าวสาลี นี่คือข้าวเปลือก นี่คือถั่วเหลือง นี่คือถั่วเขียว นี่คืองา นี่คือข้าวสารผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอก พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้ง ความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่นผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย ว่าเป็นเหมือนไถมีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น นั้นว่าเป็นเหมือนธาตุที่บรรจุเต็มไถนั้น

(๕) ธาตุมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ) หมายถึงให้ พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ผู้เจริญวิปัสสนา พึง ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ^{๗๑} ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็น เช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอก บ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกาย บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อม ในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น ในกรณีนี้ มีคำอุปมาเหมือนกับว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ก็ดี ขณะนำโคมาอยู่ที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังมีอยู่ ตราบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหละขึ้นส่วนออกจากกันเป็นชิ้นๆ เมื่อใดฆ่าแหละออกเป็นชิ้นๆ แล้ว ความ

^{๖๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

^{๗๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖ – ๓๐๗.

^{๗๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๙๒.

สำคัญว่าโค ก็หายไป เหลืออยู่ก็เพียงแต่ความสำคัญว่าเป็นขึ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีนี้พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นจุดเดียวกัน^{๗๒} ดังนั้นความสำคัญว่าเป็นสัตว์ย่อมหายไปเหลือได้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุ

(๖) นวสัทธิกาบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ เหล่านี้ คือ การพิจารณากาย ส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักร่างกาย(รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด^{๗๓}

๒) การพิจารณาเวทนาในเวทนา การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พึงพิจารณาทั้ง เวทนา ๙ อย่าง เวทนา ๖ อย่าง เวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

เวทนา ๙ ประการ ได้แก่ (๑) พิจารณา หรือกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๒) พิจารณา หรือกำหนดรู้ ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๓) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๔) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันประกอบไปด้วยอามิส หรือ หยื้อล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ที่เป็นปัจจุบัน (๕) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาสุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน (๖) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์- เวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๗) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๘) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิส ที่เป็นปัจจุบัน (๙) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน^{๗๔} การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้เป็น สักร่างเวทนา (นาม) มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

เมื่อสังเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน สามารถจะสรุปเวทนา ย่อให้เหลือน้อยลงคือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับได้แก่ เวทนา ๖ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา... ฯลฯ เวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัส เวทนา อุเบกขาเวทนา เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ

^{๗๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๙/๒๙๔.

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘ - ๓๑๓.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓ - ๓๑๔.

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาจิตในจิต การพิจารณา เพื่อกำหนดรู้ อาการของจิต ๑๖ อาการ มีดังนี้ (๑) จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๒) จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๔) จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๖) จิตใหญ่ (จิตในญาณ) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๗) จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง^{๗๕}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ ของจิตที่กล่าวมา โดยเห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสักว่าจิต มีใช้สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวางมันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ไม่วุ่นวาย การที่เราว่างเป็นทุกขอยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งอาการของจิตจากอารมณ์ที่กระทบ แล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมในธรรม การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการได้แก่ นิรวณบรรพ ชันธบรรพ आयตनบรรพ โพฆณคบรรพ และสัจจบรรพ ซึ่งมีรายละเอียดทั้งในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์สมังควลาลินี อรรถกถา ดังต่อไปนี้

(๑) นิรวณบรรพ หมายความว่าด้วยนิรวณ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมายความว่าด้วยนิรวณ) มีดังนี้

กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสุกนิมิต (เห็นว่ารูปร่าง) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่กามฉันทะให้เจริญ นอกจากนั้น ปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วย การถือเอาสุกนิมิตให้ติดตา การเจริญสุกภูวนา ความคุ้มครองทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร คบภักตยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกี่ยวกับการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละกามฉันทะมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอสุกนิมิต คือ ให้พิจารณาเห็นว่ารูปร่างไม่สวย รูปร่างไม่งาม ก็จะสามารถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้^{๗๖}

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๗๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อพยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในปฏิสนธิ์ ส่วนวิธีละพยาบาทมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในเมตตาเจโตวิมุตติ นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตาณิมิตให้ติดตา เจริญเมตตาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

ถีนมิทธะ ได้แก่ เมื่อถีนมิทธะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะ มีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทธะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลายคือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่ ส่วนวิธีละถีนมิทธะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในความเพียร นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนื่อง ๆ ทำไว้ในใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทธะ

อุทธัจจกุกกุกจะ ได้แก่ เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกุกจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกุกจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกุกจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุกจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอาการที่จิตไม่สงบ ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกุกจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนั้นก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทธัจจกุกกุกจะ^{๗๗}

วิจิกิจฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น วิจิกิจฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในธรรมที่ชวนให้สงสัย^{๗๘} ส่วนวิธีการละวิจิกิจฉา มีลักษณะตรงกันข้ามคือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล นอกจากนั้น ยังมีวิธีละโดยความเป็น

^{๗๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๖.

^{๗๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๖.

พหุสุต ความเป็นผู้ชอบถามความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบกลยาณมิตร มีการสนทนารธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิกิจจนา

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๗๙}

(๒) ชั้นธรรพ ชั้นธรรพ หมวดว่าด้วยชั้น หมายถึงให้เจริญวิปัสสกรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ชั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

รูป คือการให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า รูปเป็นอย่างไร เกิดขึ้นและดับไป มีอธิบายว่า รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป ก. มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป (รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันให้เคลื่อนไหว) ข. อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ ไสยะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถิภาวะ ปุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หทยรูป, ชีวิต, อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญูติ วจีวิญญูติ (รวมเรียกว่าวิญญูติรูป ๒) ลหุตตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณญุตตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)^{๘๐}

เวทนา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับคือ พิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา(ความรู้สึกเป็นทุกข์) และ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)

สัญญา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า สัญญาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป) สัททสัญญา (ความจำได้หมายรู้เสียง) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้กลิ่น) รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้รส) โผฏฐัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้สิ่งสัมผัสทางกาย) ธัมมสัญญา (ความจำได้หมายรู้ธรรมารมณ์คือสิ่งสัมผัสทางใจ)^{๘๑}

สังขาร ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์มนสิการ (รวมเรียกว่าสัพพจิตตสาธณเจตสิก

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๘๐} ที.สี. (บาลี) ๙/๔๔๘/๔๓๑.

^{๘๑} อัง. ฉก. (บาลี) ๒๒/๖๑/๙๑.

๗) วิตก วิจาร อธิโมกข์ วิริยะ ปิตี ฉันทะ (รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖) โมหะ อหิริกะ อนอตตัปปะ อุทธัจจะ โลภะ ทิฏฐิ มานะโทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มithะ วิจิกิจฉา (รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔) สัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ อโลภะ อโทสะ ตตรัมชณตตทา กายปัสสัทธิ จิตตปัส ปาคุณญตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณามุทิตา ปัญญา (รวมเรียกว่าโสภณเจตสิก ๒๕)

วิญญาน ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าวิญญานเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้น อย่างนี้ และดับไป อธิบายว่า วิญญาน คือ การรับรู้ แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาน (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป) โสตวิญญาน (การรับรู้ทางหูคือได้ยินเสียง) ฆานวิญญาน (การรับรู้ทาง จมูก คือ ดมกลิ่น) ชิวหาวิญญาน (การรับรู้ทางกาย คือ รู้รสอาหารที่บริโภค) กายวิญญาน (การรับรู้ ทางกาย คือรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง) มโนวิญญาน (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ)

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ใน ความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

(๓) อายตनบรรพ (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดย ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ(หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์ โดยให้พิจารณา ดังนี้

จักขุกับรูป ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูปอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น หนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้นสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

โสตะกับเสียง ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียงและได้รู้จักโสตะกับเสียงอันเป็นที่อาศัยให้ สังโยชน์เกิดขึ้น หนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะ ละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

ฆานะกับกลิ่น ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่นและให้รู้จักฆานะกับกลิ่นอันเป็นที่อาศัยให้ สังโยชน์เกิดขึ้น หนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละ เสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

ชิวหากับรส ให้รู้จักชิวหา ให้รู้จักรสและรู้จักชิวหากับรสอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น หนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้นสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

กายกับโณภูมัพพะ ให้รู้จักกาย รู้จักโณภูมัพพะ และให้รู้จักกายกับโณภูมัพพะ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

มนกับธรรมารมณ ให้รู้จักมน ให้รู้จักธรรมารมณ และรู้จักมนกับธรรมารมณ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

(๔) โพชฌงคบรรพ หมวดว่าด้วยโพชฌงค์ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โพชฌงค์ ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

สติสัมโพชฌงค์ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตน้อมไปในการทำสติให้เกิดขึ้น^{๘๒}

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ทำวัตถุให้สละสลวย (ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาทรม (คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉานและมีใจน้อมไปในการทำ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

วิริยสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบายพิจารณาให้เห็นอันสงสของความเพียร พิจารณาดูทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาต พิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทนายผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าคือ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า การเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อพรหมจรรย์เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกล บุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ปิตีสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือปิตีสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ)

^{๘๒} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (ศีลานุสสติ) ระลึกถึงการเสียสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวตานุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปสมานุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่าง ๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ปัสสัทธิโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีต อยู่ในที่ที่มีภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือสมาธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิต ประคองจิตในคราวที่ห่อหุ้ม ช่มจิตในคราวที่ฟุ้งขึ้น (ฟุ้งซ่าน) ปล่อยจิตใจให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี เพ่งดูจิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาตามและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คืออุเบกขา สัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจเป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๔๓}

(๕) สัจจบรรพ หมวดว่าด้วยสัจจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โศกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปิโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปิโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วย

^{๔๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ
 ธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ
 และมนโวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส
 เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชา
 เวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธ
 สัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา (ความตั้งใจ) ๖ คือรูปสัญญาเจตนา สัทท
 สัญเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ
 รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตกและอัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตริตrong) ๖ คือ รูป
 วิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ และอัมมวิจารณ์

นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ความสํารอกและความดับ
 โดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า
 การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖
 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ
 ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณกายวิญญาณ และมนโวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส
 ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชา
 เวทนาฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา
 สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา
 สัญเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา
 อัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก อัมมวิตก วิจารณ์ ๖
 ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ อัมมวิจารณ์^{๘๔}

มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ
 สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และให้
 พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้ (๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิด
 ทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
 หมายถึง ดำริในการออกจากกามดำริในความไม่พยายาบาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน (๓) สัมมาวาจา
 เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจาก
 การพูดเพ้อเจ้อ (๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์เว้นจากการถือเอา
 สิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดิฉินกาม (๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง
 เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่าง ๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ (๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ
 หมายถึง เพียรระงับอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศล

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

ธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ (๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้ (๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น^{๘๕}

สรุปได้ว่า การเจริญสติในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงมีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอน ในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระ หรืองานของจิต โดยมุ่งหวังผลของการเจริญสติ คือ การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันนาการของกิเลสและตัณหา เพราะมหาสติปัฏฐานนี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่จะนำเวไนยสัตว์ให้สามารถหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจได้ ผู้เจริญสติ พึงมีสติกำหนดตระลึกรู้อยู่ในกายานุปัสสนา (การพิจารณารู้กายในกาย) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณารู้เวทนาในเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณารู้จิตในจิต) และธรรมานุปัสสนา (การพิจารณารู้ธรรมในธรรม มีอริยสัจ ๔ เป็นต้น)

๒.๓.๔ องค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง คือ

๑. อาตปปี ความตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวัง มิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้น

๒. สติมา จะต้องมีสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไร ไม่ปล่อยให้ใจลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลส

๓. สัมปชาโน จะต้องมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูด คิด สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญา มีหน้าที่รู้ตระหนักชัดถึงสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือการกระทำในกรณีนั้นว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร จะปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมา องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐาน และมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตน ต่างกันแต่ขณะทำหน้าที่ที่มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด^{๘๖}

^{๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘

^{๘๖} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๑๔; และคัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สัมปชัญญะหมายถึง ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ. อภิ.ส. (บาลี) ๓๔/๕๓/๓๐.

กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยปลูกเร้าจิตไม่ให้เกิดความย่อท้อถอยหลัง และผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไปหนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ ทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา ทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่หลงลืมและสับสน

๒.๓.๕ จุดมุ่งหมายแห่งการเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานเป็นหลักการปฏิบัติที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือกันอย่างสูงว่าเป็นมรรคอันเอกที่จะนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ เป็นการปฏิบัติที่มีพร้อมทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว การศึกษาสติปัฏฐานให้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายอันเป็นสาระสำคัญของปฏิบัติจะทำให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้องต่อชีวิตและการดำเนินชีวิต

๑. จุดมุ่งหมายที่ต้องกำจัด เมื่อเจริญสติปัฏฐานโดยนำสติตั้งไว้ที่ฐานใดฐานหนึ่ง บรรดาฐานทั้งสี่แล้ว จิตก็จะรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบได้อย่างตรงไปตรงมาไม่รับรู้อารมณ์ด้วยจิตที่ถูกครอบงำด้วยอภิขมาและโทมนัส ซึ่งเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามระหว่างชั่วบวกกับชั่วลบ ที่เกิดขึ้นภายในจิตขณะรับอารมณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ต่างกันไป คืออภิขมา ส่งผลให้ผู้รับอารมณ์เกิดความหลงใหล ติดใจ เพลิดเพลิน ไม่มีที่สิ้นสุด ส่วนโทมนัส^{๘๗} ส่งผลให้ผู้รับอารมณ์เกิดความไม่ยินดี ไม่พอใจ อยากจะผลัดกันหรือกำจัดอารมณ์นั้นให้สิ้นไป ความรู้สึกทั้งสองอย่างนี้เป็นความเคยชินที่แอบอิงอยู่ในจิตของคนปุถุชน และเสขบุคคลเป็นสาเหตุให้เกิดวิปلاس คืออาการที่จิตยึดถือหรือเข้าใจสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ด้วยอำนาจความสำคัญผิด คิดผิด เข้าใจผิดใน ๔ เรื่อง คือ (๑) วิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง (๒) วิปลาสในสิ่งที่เป็นอย่างอื่นว่าเป็นสุข (๓) วิปลาสในสิ่งที่ไม่ใช่ตนว่าเป็นตน (๔) วิปลาสในสิ่งที่ไม่งามว่างาม วิปลาสเหล่านี้เป็นอกุศลธรรมที่ลวงจิตให้มองสรรพสิ่งไม่ตรงตามความจริง จึงกล่าวได้ว่าอภิขมาและโทมนัสเป็นเหตุเกิดที่สำคัญแห่งวิปลาสและเป็นที่มาแห่งปัญหาต่าง ๆ ในขณะเจริญสติปัฏฐาน อภิขมา และโทมนัสทั้ง ๒ จะถูกกำจัดออกไปวิปลาสก็ถูกเพิกถอนด้วยกำลังแห่งสติและสัมปชัญญะ ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐานที่สำคัญเบื้องต้นก็เพื่อกำจัดอภิขมาและโทมนัสอันเป็นสาเหตุแห่งวิปลาส

๒. จุดมุ่งหมายที่ต้องบรรลุถึง การเจริญสติปัฏฐานมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อต้องการบรรลุถึง ๕ ประการ คือ ๑) เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย ๒) เพื่อก้าวพ้นความเศร้าโศกและความรำไรราพัน ๓) เพื่อกำจัดความทุกข์กายและความทุกข์ใจ ๔) เพื่อบรรลุถึงญาณธรรม คือ อริยมรรค ๕) เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน^{๘๘}

^{๘๗} คำว่า “โทมนัส” หมายถึง ความไม่แจ่มชื่นทางใจ อารมณ์เกิดทางใจที่ก่อความทุกข์ให้ ความเสวยอารมณ์เป็นทุกข์ไม่แจ่มชื่นเกิดจากสัมผัสทางใจ ทุกขเวทนาอันไม่แจ่มชื่นเกิดจากสัมผัสทางใจ. ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๗๓/๓๗๔-๓๗๕.

^{๘๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘; ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

๒.๓.๖ ประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติกรรมฐาน

๑. ประโยชน์และคุณค่าทางด้านกายภาพ การปฏิบัติกรรมฐานนอกจากจะเป็นงานสำหรับจิตโดยตรงแล้วยังมีส่วนช่วยในการพัฒนากายเป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากจากเดินจงกรม ซึ่งเป็นการบริหารจิต และบริหารกายไปในตัว รวมทั้งได้เคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ สร้างสุขภาพที่ดี และช่วยบรรเทาความเจ็บป่วย นอกจากนี้การเจริญกรรมฐานยังช่วยให้คลื่นสมองมีระเบียบดีขึ้น^{๘๘} ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำงานที่ต้องใช้ความคิดและปัญญา

๒. ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างในพระพุทธศาสนา คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง (วิมุตติ) เมื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดนี้แล้ว สภาวะจิตจะเป็นอิสระจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน มีความบริสุทธิ์หมดจด (วิสุทธิ) ปลอดโปร่งโล่งเบา สงบ เย็น (สันติ) ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง (นิพพาน) เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าบรมสุขดังพระพุทธพจน์ว่า “พระนิพพานเป็นบรมสุข”^{๘๙} หรือถึงแม้ผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติจนเข้าถึงพระนิพพานได้ เพียงแต่บรรลุถึงกระแสพระนิพพาน (โสดาบัน) อันเป็นภูมิขั้นต้นของพระนิพพานก็จะทำให้กิเลสและความทุกข์ภายในจิตใจลดลงเป็นอันมาก และผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ได้บรรลุคุณธรรมขั้นโสดาบันนี้แล้วจะมีภาวะจิตไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา จะต้องได้บรรลุถึงพระนิพพานอย่างสมบูรณ์ขั้นสุดท้ายในอนาคตแน่นอน จึงถือว่าได้รับสมบัติอันประเสริฐที่ไม่สามารถประเมินค่าได้ แม้จะเปรียบเทียบกับสมบัติใดๆ ในโลกทั้งหมด ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “โสดาปัตติผลประเสริฐกว่าความเป็นพระราชาเพียงพระองค์เดียวในแผ่นดิน ประเสริฐกว่าการได้ไปสวรรค์ และประเสริฐกว่าความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในโลกทั้งปวง”^{๙๐} แม้ผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติจนเข้าถึงพระนิพพานได้ เมื่อเจริญสมถกรรมฐานบรรลุถึงฌานชั้นสูง หรือฌานชั้นหนึ่ง ก็จะทำให้จิตได้รับความสุข ความสงบ ตั้งมั่นเบิกบาน สดชื่น ผ่องใสที่ละเอียดลึกซึ้งกว่าจิตปกติทั่วไป เพราะในฌานจิตไม่ถูกนิเวศกิเลสรบกวนจึงเป็นจิตนุ่มนวล ควรแก่การนำไปใช้ในการประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หรือถ้าจิตของผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติบรรลุถึงสมาธิระดับฌานได้ เพียงเข้าถึงความสงบชั่วคราวก็ทำให้ได้รับประโยชน์มาก เช่น ทำให้ระงับความเครียดได้ มีอารมณ์ดีขึ้น เป็นต้น รวมความว่าผู้เจริญกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม ย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพและคุณภาพสูงขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งมีความทุกข์น้อยลงมีความสุขมากขึ้น

๓. ประโยชน์และคุณค่าทางด้านสังคม การฝึกอบรมจิตด้วยวิธีกรรมฐานเท่ากับเป็นการฝึกเจริญคุณธรรมอื่นๆ ให้เกิดมีไปในตัวด้วย ศีลธรรมเป็นพื้นฐานสำคัญที่ควบคุมความสัมพันธ์

^{๘๘} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ,ปาฐกถาธรรม,พิมพ์ครั้งที่ ๒,(กรุงเทพมหานคร:มหาภูมิบาลวิทยาลัย๒๕๔๐),หน้า ๗๘.

^{๘๙} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๖/๑๙๑; ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๓/๕๒.

^{๙๐} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๗๘/๔๘.

ระหว่างตัวบุคคลกับผู้อื่นในสังคม หลักประกันที่คุ้มครองศีลธรรมของมนุษย์นั้น รากฐานที่ปลอดภัยที่สุดไม่ได้อยู่ที่การตั้งกฎระเบียบวินัย ข้อบังคับใดๆ แต่อยู่ที่การฝึกอบรมคุณธรรมที่แท้จริงให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ ดังนั้น ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานมาดียว่อมเป็นหนทางให้เกิดพรหมวิหารสี่ขึ้นในจิต อันแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างพรหมวิหารสี่กับสติปัฏฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเริ่มขึ้นจากเมตตา พระพุทธองค์ได้ทรงประทานโอวาทซึ่งเชื่อมโยงระหว่างเมตตากับสติปัฏฐานไว้ว่า “เราจะคุ้มครองตัวเองเมื่อคิดเช่นนี้ก็ควรฝึกอบรมในสติปัฏฐาน เราจะคุ้มครองผู้อื่น เมื่อคิดเช่นนี้ก็ควรฝึกอบรมในสติปัฏฐาน เมื่อคุ้มครองตนเอง ก็ย่อมเชื่อว่าคุ้มครองผู้อื่นด้วย เมื่อคุ้มครองผู้อื่น ก็ย่อมเชื่อว่าคุ้มครองตนเองด้วย” และว่า “ด้วยวิธีอย่างไร เมื่อคุ้มครองตนเอง ย่อมเชื่อว่าคุ้มครองผู้อื่น โดยการปฏิบัติบ่อยๆ ในกรรมฐานนั้น”^{๙๒}

ผู้เจริญกรรมฐานจนจิตบรรลุถึงขั้นสูงสุดได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุถึงประโยชน์แห่งตนแล้วย่อมไม่มีกิจอย่างอื่นที่ต้องทำเพื่อตนเอง เพราะต้นหาคือความอยาก ความเห็นแก่ตัว ได้ถูกทำลายไปจนหมดสิ้นคงเหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์และความกรุณาต่อสรรพสัตว์ผู้ยังตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลสพร้อมกันนั้นก็อุทิศเรี่ยวแรงชีวิตและเวลาที่เหลืออยู่ทั้งหมดเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ทุกอย่างที่ตนจะพึงทำได้แก่สรรพสัตว์ ดังจะเห็นได้จากพระพุทธรูปที่ปั้นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชาวโลกและเหล่าพระสาวกผู้ได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ใช้เวลาแห่งชีวิตที่เหลือเที่ยวจาริกไปเพื่อบำเพ็ญประโยชน์แก่พหุชน ข้อนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติกรรมฐานถึงที่สุดแล้วจะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่ความกรุณาคือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น หรือถึงแม้ไม่สามารถปฏิบัติกรรมฐานให้ถึงที่สุดได้เพียงได้บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้นก็เป็นเหตุผลความเห็นแก่ตัวได้มาก หรือไม่ถึงพระอริยบุคคลขั้นต้นเพียงปฏิบัติกรรมฐานทำจิตใจให้สงบลงเท่านั้นก็เป็นเหตุให้กุศลธรรมต่าง ๆ เช่น เมตตา กรุณา เป็นต้น เกิดขึ้นในใจได้ง่าย จะให้ทาน จะรักษาศีล จะเจริญภาวนาก็ทำได้ง่าย และมีความเห็นแก่ตัวน้อยลงจะบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือสังคมได้มากขึ้น

๔. ประโยชน์และคุณค่าทางด้านปัญญา ผู้เจริญกรรมฐานประกอบด้วยสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่อง แล้วปัญญาจะเริ่มพัฒนาและแหลมคมขึ้นตามลำดับ เมื่อเจริญถึงที่สุดสามารถตัดกิเลสอันเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งปวงได้ ปัญญาที่เกิดแก่ผู้เจริญกรรมฐานนี้เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาขั้นพิเศษที่เกิดขึ้นโดยประจักษ์แจ้งแก่ผู้เจริญกรรมฐานเอง ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิดคาดคะเนหรือได้อ่านได้รับฟังมาจากผู้อื่น ปัญญาชนิดนี้เองที่จะส่งผลให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสทุกชนิดได้ ดังพุทธพจน์ว่า “บุคคลจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”^{๙๓} เมื่อสามารถตัดกิเลสด้วยปัญญาได้เด็ดขาดแล้ว แต่นั้นภาวะทางด้านปัญญาก็จะทำหน้าที่โดยอัตโนมัติกล่าวคือ เมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็จะกระทำด้วยความรู้เท่าทันตาม

^{๙๒} ส.ม.(บาลี) ๑๙/๑๘๕/๑๔๖-๑๔๗.

^{๙๓} พ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๘๖/๓๗๐.

ความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ ทำให้จิตไม่ไปตามอำนาจโลกธรรม กิเลสและทุกข์ทั้งปวงไม่มีโอกาสเกิดขึ้นในจิตได้อีกต่อไป ถึงแม้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเจริญกรรมฐานให้เกิดปัญญาจนตัดกิเลสได้เด็ดขาด เพียงตัดได้บางส่วนเท่านั้น เช่นพระอริยบุคคลชั้นต้น จะมีภาวะทางด้านปัญญาเข้มแข็งกว่าปุถุชนทั่วไป ดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องมากขึ้นจะฉลาดและรู้จักอุปบายวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์ และกิเลสไม่ให้รบกวนจิตใจได้เต็มที่ อนึ่ง ถึงแม้ผู้เจริญกรรมฐานยังไม่บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลก็ตาม แต่ขึ้นชื่อว่ากรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาแล้ว จะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบเย็น เมื่อจิตใจสงบแล้วปัญญาก็ทำหน้าที่ได้คล่องแคล่ว ความคิดก็ปลอดโปร่ง โล่งเบา จะทำการงานทางด้านปัญญา เช่น เรียนหนังสือ การคิดอ่านแก้ไขปัญหิต่าง ๆ เป็นต้น ก็กระทำได้ง่ายและสะดวกขึ้น

๒.๔ การปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

การเจริญสติตามรูปแบบและวิธีการเจริญสติในพระไตรปิฎกดังกล่าวมาแล้ว เน้นการปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ส่วนแนวทางการเจริญสติตามรูปแบบการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีรูปแบบและวิธีการเจริญสติแบบต่างๆ ดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ แนวคิดและจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติกรรมฐาน

๑. **สังขธรรมในฐานะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกคน** ในตัวมนุษย์มีศักยภาพหลากหลายที่ซ่อนเร้นอยู่และพร้อมที่จะแสดงพลังออกมาเมื่อได้รับการปลุกหรือกระตุ้นอย่างถูกวิธี การค้นพบศักยภาพที่มีอยู่แล้วนำออกมาใช้ย่อมก่อให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้ค้นพบสังขธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาและแสดงพรรณนาไว้ว่า พระนิพพานเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วในคนทุกคน ขึ้นอยู่ที่ว่าคนนั้นจะดึงเอาออกมาใช้ได้หรือไม่ การที่จะดึงเอาสังขธรรมนั้นออกมาใช้ได้จะต้องอาศัยวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง คือการเจริญสติซึ่งเป็นวิธีการปลุกเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวของทุกคน ให้มีกำลังเพิ่มมากขึ้นจนถึงสังขธรรมขั้นสูงสุดคือนิพพาน หรือความเป็นอิสระจากเครื่องผูกมัดจะปรากฏตัวออกมาและทำหน้าที่ของตน

นอกจากนี้หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ยังได้แสดงถึงธรรมชาติจิตเดิมอันเป็นสภาวะของนิพพานที่อยู่ภายในของแต่ละคนว่ามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิตคือกิเลส อาการที่จิตถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะเดิมออกมาได้ เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆบดบังจึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม^{๔๔} ดังนั้น ความสะอาด สว่าง สงบนี้จึงจัดว่าเป็นต้นกำเนิดของชีวิตจิตใจที่แท้จริง แต่เพราะเหตุที่บุคคลได้พรากรออกจากต้นกำเนิดชีวิต

^{๔๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๒๔ - ๒๕.

จิตใจแท้จริงของตนเอง จึงต้องพบกับความไม่สงบไม่รู้จักพระพุทธานุสาและพระพุทธานุสัจที่แท้จริง จึงต้องถูกกิเลสตัณหาชักพาให้หลงใหลไป เป็นเหตุให้ประสบทุกข์ต่างๆ จากแนวคิดที่กล่าวมาแล้วนี้ หลวงพ่อเทียนจึงมุ่งสอนให้ค้นหาสัจธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในตัวของทุกคนดังพุทธพจน์ที่ว่า “โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี การดับสนิของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิของโลกก็ดี เราตถาคต บัญญัติว่ามีในร่างกายที่มีประมาณวาหนึ่งนี้ ที่ยังมีสัญญาและใจครองอยู่” ดังนั้น การปฏิบัติ ธรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนก็คือการปลูกเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวทุกคนให้มีกำลังเพื่อเปิดช่องให้ สัจธรรมที่มีอยู่แล้วได้ปรากฏตัวออกมา

๒. ความคิดที่ปราศจากสติกำกับในฐานะเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง

ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ และการประกอบกิจกรรมของมวลมนุษย์ที่กำลัง ดำเนินไปในโลกล้วนมีความคิดเป็นผู้บงการอยู่เบื้องหลังทั้งสิ้น ตามหลักพุทธพจน์ว่า “ชาวโลกกำลัง ถูกจิต (ธรรมชาติที่มีหน้าที่คิด) นำพาไป” ความคิดที่มีจิตเป็นผู้นำไปนี้มีอิทธิพลครอบงำ และมี บทบาทในการกำหนดวิถีชีวิตและสังคมเป็นสำคัญ พระพุทธศาสนาจัดให้ความคิดเป็นหนึ่งใน กรรมบถหรือวิธีแห่งการกระทำซึ่งเหมือนอยู่บนทางสองแพร่ง ความคิดเป็นแรงผลักดันแรกที่ทำให้ พฤติกรรมเป็นไปในทางกุศลหรืออกุศลก็ได้ ในกรรมบถความคิดจัดเข้าเป็นมโนกรรม ซึ่งเป็นกรรม สำคัญที่ผลรุนแรงยิ่งกว่ากายกรรมและวจีกรรม เพราะความคิดเป็นแรงผลักดันทางกายกรรมและ วจีกรรมอยู่เบื้องหลังอีกชั้นหนึ่ง สามารถนำชีวิต สังคมหรือมนุษย์ ไปสู่ความเจริญงอกงาม หรืออีก ทางหนึ่งนำไปสู่ความเสื่อมถอยก็ได้ การศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของความคิด ตามแนวทางหลวงพ่อ เทียน จิตตสุโก ได้ให้ความสำคัญกับความคิดในฐานะเป็นสาเหตุพื้นฐาน (สมุทัย) ในอันก่อให้เกิด ความทุกข์ชนิดต่างๆ โดยแบ่งความคิดออกเป็น ๒ ประเภทคือ^{๙๕}

๑) ความคิดที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจคิดหรือจงใจคิด มีสติปัญญาคอยกำกับ ไม่เป็นเหตุ นำ โลกะ โทสะ โมหะ และไม่ก่อให้เกิดปัญญาใดๆ

๒) ความคิดที่ขาดสติคอยกำกับ (ความลึกลับหรือเผละคิด) เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจคิด เป็นเหตุ นำ โลกะ โทสะ โมหะ เข้ามา มีลักษณะนึกคิดปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบอัน เป็นสาเหตุแห่งความยุ่งเหยิงผิดปกติกว้างหลาย มีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์ในด้านสร้างสรรค์ เช่นการคิด สร้างบ้านเมือง ถนนหนทาง ยานพาหนะ เป็นต้น มีอิทธิพลทางด้านทำลาย เช่นการคิดสร้างอาวุธ ต่างๆ เพื่อประหัตประหารแย่งชิงผลประโยชน์ซึ่งล้วนเป็นผลของความคิดนึกปรุงแต่งทั้งสิ้น

วิถีชีวิตของแต่ละคนในสังคมก็ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลของความคิดนึกปรุงแต่ง ความคิด อยากรู้ อยากเป็น อยากได้ (ตัณหา) ในเรื่องงาม เรื่องกิน เรื่องเกียรติ ตกอยู่ภายใต้กระแสอำนาจ วัตถุนิยม เงินตรา ต้องต้องต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาไปตามอำนาจของความคิด ที่คอยบงการอยู่เบื้องหลัง

^{๙๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐), หน้า ๔๖.

อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่แต่ละคนยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของความคิดอยากดังกล่าวนั้น ก็ไม่อาจจะค้นพบความสุขที่แท้จริงได้ คนที่เป็นปุถุชนโดยมากมักจะเคยชินอยู่กับความคิดปรุงแต่งประเภทที่ ๒ มาตั้งแต่กำเนิดจึงไม่เห็นไม่รู้เท่าทันความคิดของตัวเอง^{๙๖} และไม่รู้วิธีการที่ถูกต้องที่จะยับยั้งกระแสความคิดนั้นเพราะคนโดยทั่วไปเมื่อคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะหลงเข้าไปในความคิด* และเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของความคิดนั้น จึงต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจจรรจนของกระแสความคิดนี้ปรุงแต่งด้วยความหลงผิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ความคิดที่เจือด้วยความหลงผิดจึงเป็นเหตุให้พฤติกรรมทางกายวาจา จิต เกิดความผิดพลาดและผลที่ตามมาคือความทุกข์

ดังนั้น ความคิดตามธรรมชาติของหลวงพ่อเทียน จึงหมายเอาเฉพาะความคิดนี้ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจคิดเพราะพลอสติซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นการแสดงตัวออกมาของกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ เป็นที่มาของอกุศลธรรมทุกอย่าง การปฏิบัติธรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและอยู่เหนืออิทธิพลของความคิดดังกล่าวให้ได้นั่นเอง การปลูกเร้าความรู้สึกตัวในฐานะเป็นอุปายอยู่เหนือความคิด คำว่าความรู้สึกตัวเป็นคำนิยามของคำว่า สติ ที่หลวงพ่อเทียนนิยมใช้กับการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว สติเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมาก^{๙๗} จำเป็นต้องใช้ในการประกอบกิจการหน้าที่การงานทุกอย่างไม่ให้ผิดพลาด และสติก็มีความจำเป็นในฐานะเป็นเครื่องป้องกันหรือสกัดกั้นไม่ให้กระแสกิเลสเข้ามามีอิทธิพลเหนือจิต ด้วยเหตุผลดังกล่าวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงให้ความสำคัญกับการทำความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ แล้วในทุกคนโดยไม่เลือกชาติ ศาสนา หลัทธิหรือชาย เพราะการปลูกเร้าความรู้สึกตัวให้มากขึ้นจะส่งผลให้ความหลง ความไม่รู้หายไป

วิธีการปฏิบัติในการปลูกเร้าให้เกิดสติของหลวงพ่อเทียนมีลักษณะเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น กล่าวคือเป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของคนที่มีชีวิตปกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอนคู้เหยียด เป็นต้น^{๙๘} แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ตามธรรมชาติเท่านั้นยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มีความมากเท่าที่ต้องการ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงสร้างรูปแบบการเจริญสติโดยวิธีทำจังหวะเคลื่อนไหวมือขึ้นเพื่อปลูกเร้า จะเห็นได้ว่าสติความรู้สึกตัวและความคิดเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามเสมอ ถือว่าเป็นคู่ปรับกัน เมื่อฝ่ายหนึ่งมีอิทธิพลเข้าครอบครองจิต อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องสูญเสียในการครอบครองไป เปรียบเหมือนกับมีเก้าอี้หนึ่งตัวนั่งได้เพียงคนเดียว แต่มีคนที่จะแย่งกันนั่ง ๒ คน ถ้าคนใดคนหนึ่งนั่งแล้วอีกคนหนึ่งก็ต้องสูญเสียโอกาสที่จะนั่งไป สภาพจิตของคน

^{๙๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **แต่เธอผู้รู้สึกตัว**, หน้า ๔๗. *คำว่า “เข้าไปในความคิด” หมายถึง ในขณะที่คิดก็เกิดความรู้สึกเป็นตัวตนขึ้นว่าเราเป็นผู้คิดพร้อมกับนำความรู้สึกว่าเป็นตัวตนเข้าไปปรุงแต่งร่วมกับความคิดนั้นให้วิจิตรพิสดารยืดยาวออกไป.

^{๙๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/ ๓๐๔ / ๑๙๖, พหุการธรรม ๒ อย่าง คือ ๑. สติ ๒. สัมปชัญญะ

^{๙๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/ ๒๓๔/ ๑๐๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/ ๖๒/ ๑๔๑.

โดยมากมักถูกครอบงำด้วยอิทธิพลของความคิดนึกโดยไม่รู้ตัว จึงเพลิดเพลिनหรือหมกมุ่นอยู่กับความคิดนึกปรุงแต่งนั้น การที่จะเอาชนะกระแสของความคิดนึกปรุงแต่งนั้นได้ จำเป็นต้องอาศัยการเจริญสติปลูกเร้าความรู้สึกตัวให้มาก เมื่อความรู้สึกตัวทำหน้าที่รู้เท่าทันต้นตอของความคิดที่หยาบและละเอียดทุกขณะที่เกิดขึ้นแล้ว อย่างนี้ความคิดก็ไม่มีโอกาสทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต ความรู้สึกตัวก็จะมีกำลังเพิ่มมากขึ้นจนเกิด ญาณปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นอาการเกิดดับ กล่าวคืออายตนะภายใน ๖ กับอายตนะภายนอก ๖ แยกขาดจากกัน เปรียบเหมือนเชือกที่ถูกขึงตึงไว้กับเสาทั้งสองข้าง เมื่อถูกตัดให้ขาดตรงกลางไม่สามารถต่อเข้ากันได้^{๙๙} การประสพกับสภาวะอาการเกิด ดับนี้ นับว่าเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ จิตของผู้ปฏิบัติก็จะเต็มเปี่ยมไปด้วยสติความรู้สึกตัวอย่างสมบูรณ์ สามารถเอาชนะความคิดได้เด็ดขาดอยู่เหนืออำนาจการนึกคิดปรุงแต่ง อยู่เหนือโลภะ โทสะ โมหะและอยู่เหนือทุกข์ได้ การเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหวนี้ นอกจากเป็นการปลูกเร้าให้สติทำหน้าที่แล้วยังเป็นการปลูกเร้าคุณธรรมอื่นๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ให้ทำหน้าที่อีกด้วยการเจริญสติจึงเป็นรากเหง้าที่มาของคุณธรรมทุกอย่าง

๒.๔.๒ วิธีการเจริญสติตามแนวการปฏิบัติธรรมของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ หลักคำสอนหลวงพ่อบุญที่แสดงวิธีการปฏิบัติมีจุดเด่นคือ เป็นวิธีการที่ง่ายต่อการ ปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติกล่าวคือทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหววิญญะได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา

นอกจากนี้ คำสอนของท่านยังมีลักษณะที่ตรงไปตรงมาไม่ได้มุ่งเสนอแนวคิดหลักคำสอนที่เป็นปรัชญาอันเป็นเหตุให้ต้องตีความหรือถกเถียงทะเลาะ วิวาทกันแต่มุ่งสอนเฉพาะ หลักปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในการดับทุกข์ที่มีอยู่ได้จริงโดยมีสาระอยู่ที่การทำความรู้สึกอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดไม่ไปวุ่นวายกับเรื่องอื่น การเจริญสติวิธีนี้จึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ลัดสั้น และเป็นสากล^{๑๐๐} จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความดับทุกข์ได้เร็วโดยท่านแสดงว่าการทำอะไรให้ถูกจังหวะจริงๆ จะได้รับผลเร็วและถูกต้อง เปรียบเหมือนใช้ลูกกุญแจสอดเข้าไปในช่องสำหรับไขตัวกุญแจที่ล็อกอยู่ แล้วไขปลดล็อกกุญแจออกได้ หรือเปรียบกับคนที่ต้องการแสงสว่างจากไฟฟ้าแต่ไม่รู้วิธีที่จะทำให้ไฟสว่างจึงจับที่หลอดไฟข้างที่สายไฟข้างซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ส่วนวิธีที่จะได้แสงสว่างนั้นทำได้ง่ายคือต้องกดที่สวิตช์ สำหรับเปิดไฟฟ้าก็จะเกิดแสงสว่างเอง

^{๙๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **พลิกโลกเหนือความคิด**, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๒๙) ,หน้า ๙๑-๙๒.

^{๑๐๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **มาทางนี้**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อบุญจิตตสุโภ, ๒๕๓๗), หน้า ๑๕

คำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มุ่งไปสู่ตัวหลักการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์อันเป็นเคล็ดลับหรือวิธีการที่ตัวท่านเองได้พิสูจน์ จนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองแล้วและยืนยันได้ว่า เป็นวิธีการลัด สั้น ง่ายและเป็นสากล คำสอนอันเป็นหลักปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียนจิตตสุโก เมื่อกล่าวโดยสาระสำคัญแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ

๑. การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว(อิริยาบถ)
๒. ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด)
๓. การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะและรู้ทัน^{๑๐๑}

หลักคำสอนทั้ง ๓ ประการนี้มีความสัมพันธ์กันในทางปฏิบัติดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้อธิบายตามแนวอริยสัจ ๔ ได้ดังนี้ ทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ หมายถึง การเคลื่อนไหวอิริยาบถภายนอกต่าง ๆ เป็นทุกข์จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ สมุทัย เป็นสิ่งที่ต้องละ หมายถึง กระแสความคิดต่างๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เข้าไปปรุงแต่งร่วมแต่ให้กลับมาอยู่กับอาการเคลื่อนไหวภายนอก ความคิดก็จะจางคลายและถูกละไป นิโรธ เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง หมายถึง อาการที่ค่อยๆ คายตัวจนหลุดออกไปเหมือนแหวนซึ่งแต่เดิมถูกหมุนตรึงไว้ด้วยน็อต แต่บัดนี้น็อตถูกหมุนคลายเกลียวออกและหลุดไป มรรค เป็นสิ่งที่ต้องทำให้เจริญ หมายถึง การทำความรู้สึกตัวให้มากการทำความรู้สึกตัวกายที่เคลื่อนไหว คูใจที่นึกคิด เป็นวิธีการที่จะเข้าถึงนิโรธผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติให้มาก

เมื่อพิจารณาตามหลักคำสอนนี้การเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถจัดเป็นการทำงานสำหรับให้สติเข้าไปกำหนดรู้อิริยาบถที่เคลื่อนไหวช้าแล้วช้าเล่าจนเกิดมีกำลังมากขึ้น สติก็จะทำหน้าที่เข้าไปดูรู้เท่าทันความคิดและตัดไม่ให้กระแสความคิดดำเนินต่อไป ดังนั้นการมีสติอยู่กับอาการของกายที่เคลื่อนไหวจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นอุบายบ่มเพาะสติให้มีกำลังเพียงพอที่จะเข้าไปดูและหยุดกระแสความคิดนั่นเอง หลักคำสอนเรื่องอารมณ์การปฏิบัติในทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก หมายถึง ลำดับ สภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญสติซึ่งเป็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจ ที่เจริญก้าวหน้าตามลำดับจนถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ แบ่งออกได้เป็น ๒ ภาค ดังนี้

ภาค ๑ อารมณ์สมมุติ เป็นประสบการณ์ขั้นแรกของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่องจะรู้จักรูป-นาม คือ ร่างกายและจิตใจ หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย (รูป) และความรู้สึกในร่างกายนั้น (นาม) กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว การเคลื่อนไหวแต่ละขณะเป็นการเคลื่อนไหวของรูปนาม จากนั้นจะรู้จักการทำงานของร่างกายและจิตใจ หรือรูปนาม รู้จักโรคที่บีบคั้นรูปนามกล่าว คือ โรคของร่างกายและจิตใจพร้อมทั้งวิธีการแก้ไขโดยโรคทางร่างกายมีวิธีแก้ไขด้วยการเข้ารับการรักษาจากแพทย์หรือโรงพยาบาล ส่วนโรคทางจิตใจคือ โลภะ โทสะ โมหะ จำเป็นต้องบำบัดรักษาด้วยวิธีการเจริญสติ จากนั้นผู้ปฏิบัติจะเข้าใจ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา คือ สภาวะที่

^{๑๐๑} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เพชรแห่งธรรม, หน้า ๔๔.

ร่างกายและจิตใจ คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เปลี่ยนแปลงเรื่อยไปไม่มีตัวตนที่แท้จริง^{๑๐๒} หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างสิ่งสมมติกับความเป็นจริงและจะรู้จักความหมายที่แท้จริงของคำว่า ศาสนา คือคนทุกคนโดยไม่ยกเว้นที่มีร่างกายและมีความรู้สึกตัวในร่างกายนั้น พุทธศาสนา คือสติที่นำไปสู่ปัญญาความรู้แจ้งและความสิ้นสุดของทุกข์ทางจิตใจ บาบ คือ ภาวะที่ขาดสติ ผู้มีบาปจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ และบุญคือภาวะของสติที่ปลดปล่อยความทุกข์เหล่านั้น ดังนั้น การรู้จักอารมณ์สมมติจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตเป็นอิสระจากความเชื่องมายทั้งปวงได้ และเมื่อรู้เข้าใจอารมณ์สมมติดังกล่าวมาก็จะเกิด วิปัสสนูปกิเลสขึ้นซึ่ง อาจเป็นอุปสรรค ถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขที่ถูกต้อง

คำว่า วิปัสสนูปกิเลส เป็นคำที่ปรากฏใช้ในคัมภีร์ยุคหลังพระไตรปิฎกเรียกว่า ธรรมธัจจ ซึ่งคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคอธิบายความหมายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนสิการขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ โดยความเป็นไตรลักษณ์เกิดมีโอภาส(แสงสว่าง) ญาณ (ความหยั่งรู้) ปิติ (ความเอิบอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข (ความสุขอย่างละเอียดประณีต) อธิโมกข์ (ความศรัทธาแรงกล้า) ปัคคาหะ (ความเพียรที่ประกอบเข้ากับวิปัสสนา) อุปฺภูฐาน (สติที่กำกับชัด) อุเบกขา (ภาวะจิตที่สงบเรียบเป็นกลาง) และนิกัณติ(ความพอใจหรือติดใจในวิปัสสนา) เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจสำคัญผิดโดยนึกว่าโอภาส เป็นต้น เหล่านั้นเป็นธรรมคือ มรรค ผล นิพพาน การนึกไปเช่นนั้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ หากผู้ปฏิบัติมีใจถูกงูให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ภาวะที่เป็นธรรมธัจจหรือวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ ความจริงเป็นต้นหาที่ละเอียดแต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดจับได้ว่าเป็นกิเลส^{๑๐๓}

ภาค ๒ อารมณ์ปรมาตม์ ผู้ปฏิบัติที่ผ่านประสบการณ์สมมติแล้วจะได้รับการแนะนำให้ใช้สติดูความคิด สติที่พัฒนาดีแล้วโดยธรรมชาติจะตรงเข้าไปประจันหน้าและเห็นความคิดทันที เหมือนกับแมวที่เห็นหนูจะตรงเข้าไปตะครุบหนูทันที เมื่อสติเห็นความคิดและตัดความคิดแล้ว ๆ เล่า ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เข้าใจ วัตถุ หมายถึงทุกสิ่งในโลกที่ดำรงอยู่ทั้งภายนอกและภายในจิตใจของคนและสัตว์ ปรมาตม์ หมายถึงสิ่งที่มีอยู่จริงกำลังเป็นอยู่ กำลังสัมผัสอยู่ ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะซึ่งสามารถสัมผัสได้ด้วยจิตใจ อาการหมายถึงสภาพที่เปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งในโลกและในตัวเราซึ่งรับรู้สัมผัสได้ด้วยจิต จากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติต่อไป ก็จะรู้เห็นเข้าใจโทสะ โมหะ โลภะ และจะรู้เข้าใจเวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณเมื่อรู้เข้าใจเรื่องนี้แล้วก็จะเกิดปิติ ความยินดีซึ่งอาจเป็นอุปสรรคถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขที่ถูกต้อง^{๑๐๔}

ผู้ปฏิบัติเจริญสติอย่างต่อเนื่องต่อไป ก็จะรู้เห็นเข้าใจกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม และเมื่อกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม จิตจางคลายไป ก็จะเข้าใจเรื่องศีล คือความเป็นปกติของกาย วาจา

^{๑๐๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๑๑๓ - ๑๑๔.

^{๑๐๓} ขุ.ป. (ไทย) ๑๓ /๖ /๔๒๕ - ๔๒๗, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๓๒/๓๐๔ - ๓๐๕.

^{๑๐๔} พ่อเทียน จิตตสุโภ, งานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตาพร, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒

ใจ และจะเข้าใจศีลชั้น ๓ สมาธิชั้น ๓ ปัญญาชั้น ๓ หลังจากนั้นจะประจักษ์ถึงความแตกต่างระหว่าง ความสงบแบบสมณะ และความสงบแบบวิปัสสนา กล่าวคือความสงบแบบสมณะเป็นความสงบแบบ ชั่วคราว ไม่เป็นธรรมชาติ เป็นความสงบที่อยู่ได้มีเหะ ยังไม่ใช่ความสงบแท้จริง

ความสงบแบบวิปัสสนา เป็นการสงบแบบที่เห็นความคิดและเป็นอิสระจากการที่เห็น ความคิด ประกอบอยู่ด้วยสติและปัญญาอย่างสมบูรณ์ จากนั้นผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจเรื่องกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ และจะรู้เข้าใจถึงการกระทำชั่วและการทำความดีทางกาย ทางวาจา ทางใจ แต่ละอย่างที่จะเป็นตัวกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิตว่าจะเป็นอย่างใดเมื่อการเจริญสติดำเนิน มาถึงขั้นนี้ผู้ปฏิบัติก็จะประสบกับภาวะอาการเกิดดับกล่าวคือ ประสาทสัมผัสภายในทั้ง ๖ แยกขาด จากวัตถุภายนอก หลวงพ่อเทียนเปรียบเทียบเหมือนกับเชือกที่ถูกขึงตึงกับเสาทั้งสองข้าง เมื่อตรง กลางถูกตัดขาดแล้วก็ไม่สามารถเข้าด้วยกันได้อีก สภาวะอาการเกิด-ดับ เป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์และ เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญสติตามแนวหลวงพ่เทียน สภาวะธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เจริญสติ ตามแนวหลวงพ่เทียนจะต้องประสบจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นอุปการะในการปฏิบัติ หลักคำ สอนที่เน้นการปฏิบัติจนประจักษ์แจ้งเห็นผลด้วยตน การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ เป็นสูตรสำเร็จ ของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวทุกคนเปรียบเหมือนการนำเพชรกับทองคำซึ่งฝังตัวอยู่ในโคลนตมนำมา ร่อนคัดแยกออกจากกันจนเหลือแต่เพชรล้วนๆ^{๑๐๕}

ส่วนอานิสงส์หรือผลที่ได้จะต้องอาศัยการปฏิบัติต่อเนื่องไม่ขาดระยะ เมื่อการเจริญสติ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจะประสบภาวะต่างๆ ตามลำดับอารมณ์ของการปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การรู้ เห็นเข้าใจ รูปนาม ไปจนถึงรู้เห็นเข้าใจสภาวะเกิดดับซึ่งเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ เป็น ปราภาฏการณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง และเมื่อสภาวะอารมณ์ที่กล่าวมา เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้ เข้าใจ ตรวจสอบประเมินผลตนเองได้โดยไม่ต้องมีใครบอกหรือพยากรณ์ให้ ดังที่หลวงพ่เทียนได้กล่าวไว้ว่า เมื่อการปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว ญาณรู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญาย่อมมี ซึ่ง สอดคล้องกับข้อความที่แสดงถึงสาวกผู้ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้วจะได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ชาตีสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เราอยู่จบแล้วกิจที่ควรทำเราได้ทำเสร็จแล้วไม่มีกิจอย่างอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ อีกต่อไป^{๑๐๖}

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติตามแนวทางหลวงพ่เทียน จิตตสุโภ ด้วยความตั้งใจจริงก็จะ สามารถเห็นผลประจักษ์แจ้งด้วยตนเองโดยไม่เชื่อตามตำรา หรือความบอกเล่าส่วนผลที่บังบอกถึง สภาพจิตด้านในประสานกับบุคลิกภาพภายนอกคือผู้ปฏิบัติจะประสบกับความสะอาด สว่าง สงบ ทางจิต สามารถเข้าถึงสวรรค์และนิพพานได้ในปัจจุบัน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน มีความ ตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานให้ดีที่สุด ด้วยสติปัญญา ด้วยความเมตตาเอื้ออารีและด้วยจิตที่เที่ยงธรรม

^{๑๐๕} หลวงพ่เทียน จิตตสุโภ, สูตรสำเร็จจิตใจเดียว, หน้า ๑๔.

^{๑๐๖} หลวงพ่เทียน จิตตสุโภ, ความรู้สึกตัว, หน้า ๙๗.

หลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียนมีจุดเด่นอยู่ที่การนำเสนอวิธีการปฏิบัติที่เป็นสากล ไม่ซับซ้อนมุ่งตรงไปสู่ความดับทุกข์โดยมุ่งเน้นไปที่การทำความรู้สึกตัวอยู่กับกายที่เคลื่อนไหว และรู้เท่าทันใจที่นึกคิด

การปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ หรือนิยมเรียกว่าการเจริญสติยืดยาววิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่นการนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจงใจให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการนี้ให้กำหนดใจ (สติ) ไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรม ในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ^{๑๐๗} เพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงกำหนดรูปแบบของการปฏิบัติขึ้นโดยการมีสติทำความรู้สึกตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกายมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่ การปฏิบัติเพื่อการเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน อาจกล่าวโดยเริ่มจากวิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ อิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน และนอน มีลำดับขั้นตอนต่างๆ ในการปฏิบัติเพื่อเจริญสติ ดังนี้

๑) อิริยาบถนั่ง ปกติอิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่สบายสำหรับคนเรารองลงมาจากท่านอน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดอิริยาบถสำหรับท่านั่งให้ถูกต้อง^{๑๐๘} ดังนี้

จังหวะที่ ๑ เอามือวางไว้บนที่ขาทั้งสองข้างนั้นเอง คว่ำมือไว้ เท่าที่อาตมาทำได้ ทำอย่างนี้

จังหวะที่ ๒ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้มีความรู้สึกตัว อันความรู้สึกตัวนั้นท่านเรียกว่าสติ

จังหวะที่ ๓ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สีกว่ามันไหวขึ้นมา แล้วก็ มันหยุดนิ่ง ก็รู้สึกตัว

จังหวะที่ ๔ บัดนี้เลื่อนมือขวามาที่สะดือเรา เมื่อมือมาถึงสะดือเรา ก็มีความรู้สึกว่ามันหยุดแล้ว เรารู้

จังหวะที่ ๕ พลิกมือข้างซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้ แล้วก็มีความรู้สึกตัว

จังหวะที่ ๖ ยกมือข้างซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึกตัว หยุดไว้

^{๑๐๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, หน้า ๑๔-๑๗.

^{๑๐๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คนแบกโลก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒-๑๓.

จังหวะที่ ๗ บัดนี้ เลื่อนมือข้างซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ แล้วก็รู้สึก อันนี้เรียกว่า การเจริญสติ อันความรู้สึกนั้น ท่านเรียกว่า ความตื่นตัวหรือว่าความรู้สึกตัว เรียกว่าสติ

จังหวะที่ ๘ เลื่อนมือข้างขวาขึ้นหน้าอก ทำซ้ำๆ มาถึงหน้าอกแล้ว เอาหยุดไว้

จังหวะที่ ๙ เลื่อนมือข้างขวาออกไปตรงข้าง ไหวมาซ้ำๆ อย่างนี้เมื่อมาถึงที่ตรงข้าง หยุด

จังหวะที่ ๑๐ แล้วก็ลดมือข้างขวาลงมาที่ขาขวา ตะแคงเอาไว้ให้รู้สึกตัว

จังหวะที่ ๑๑ คว่ามือข้างขวาลงที่ขาข้างขวา ให้มีความรู้สึกตัว

จังหวะที่ ๑๒ เลื่อนมือข้างซ้ายขึ้นหน้าอก ให้มีความรู้สึกตัว

จังหวะที่ ๑๓ เอามือข้างซ้ายออกมาที่ตรงข้าง ให้มีความรู้สึกตัว

จังหวะที่ ๑๔ ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงเอาไว้ ให้มีความรู้สึกตัว

จังหวะที่ ๑๕ คว่ามือข้างซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้มีความรู้สึกตัว

เมื่อปฏิบัติได้ครบ ๑ รอบแล้วผู้ปฏิบัติจะต้องทำในรอบใหม่ต่อไปอีกให้ต่อเนื่องกันไปโดยวิธีเดียวกันนี้จนกว่าจะเห็นสมควรจึงผลัดเปลี่ยนการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นการเจริญสติในอิริยาบถนั่งถือว่าเป็นหลักการปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือที่ยกขึ้น - ลง เข้า - ออกโดยไม่เผลอสติเลยก็จะเป็นการบ่มเพาะสติให้เจริญได้ถึง ๑๕ ครั้ง ใน ๑ รอบเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติก็จะมีพลังมากขึ้นซึ่งจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติในชั้นสูงๆ ขึ้นไปได้อย่างมั่นคง

๒) อิริยาบถเดิน วิธีการเจริญสติในอิริยาบถเดินจงกรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิและปัญญาแก่ สำหรับการเจริญในอิริยาบถเดินจงกรมตามแนวทางหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ นั้นเน้นการเดินที่เป็นธรรมชาติแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เคลื่อนไปด้วยมีรายละเอียด ดังนี้ก่อนที่จะเดินจงกรมผู้ปฏิบัติต้องกำหนดสถานที่และระยะทางที่จะเดินจงกรมอย่าให้สั้นหรือยาวจนเกินไป เมื่อกำหนดสถานที่และระยะทางได้แล้ว เริ่มแรกผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงยเกินไป เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดีเอามือประสานกันไว้ข้างหน้า กอดอกก็ได้ หรือจะเอามือโพล่มาไว้ข้างหลังก็ได้ ตามองไปข้างหน้าแล้วเดินไปตามธรรมดาไม่ช้าไม่เร็วเกินไปให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับเท้าขวาและเท้าซ้ายที่กำลังก้าวไปทุกอย่างก้าวโดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมว่าซ้ายหรือขวา ผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดระยะทางแล้วก็หยุดยืนอยู่ จากนั้นให้ยกเท้าขวาช้าขึ้นยืนเฉียงตัวบนเท้าซ้ายข้างเดียว เท้าขวาที่ยกนั้นเลื่อนเอียงมาด้านหลังท่ามุมประมาณ ๔๕ องศาและวางเท้าขวาลงให้ห่างกับเท้าซ้ายพอสมควรเพื่อไม่เสียหลักตอนกลับตัว เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้นหมุนกลับ วางเท้าซ้ายตามแนวตรงที่เดินจากมาซึ่งจะเดินกลับไปแล้วหยุด เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้ายยกเท้าขวามาวางในแนวขนานห่างจากเท้าซ้ายพอประมาณแล้วหยุด หากยังไม่ตรงทางดีก็ขยับที่ละเท้า ข้อสำคัญคือให้มีสติรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะที่

เคลื่อนไหว เปลี่ยนเท้าหมุนกลับจนกระทั่งถึงยืนหยุดอยู่ เมื่อหมุนกลับตัวหยุดจนได้ที่แล้วก็เริ่ม
จนกรมต่อไป หรือผู้ปฏิบัติต้องการเดินไปยังที่ใดที่หนึ่งเพื่อทำกิจธุระก็ใช้วิธีการปฏิบัติเหมือนกับการ
เดินจนกรมดังกล่าวมา^{๑๐๙}

มีข้อสังเกตอยู่ว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เน้นการใช้สติกำกับการเดินจนกรมเสมอ
เพราะลำพังการปฏิบัติด้วยการเดินจนกรมแต่เพียงอย่างเดียวแต่ขาดสติ ก็ไม่เกิดประโยชน์ แม้จะ
ตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรสักเพียงใดก็ตาม หลักคำสอนนี้สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระไตรปิฎก
ซึ่งปรากฏเรื่องราวการเดินจนกรมของพระโสณะที่ได้บำเพ็ญเพียรอย่างแรงกล้า เดินจนกรมจนกระทั่ง
เท้าแตกทั้งสองข้างแต่ไม่สำเร็จมรรคผลจิตยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ พระพุทธองค์จึงทรงสอนหลักใน
การเดินจนกรมแก่พระโสณะโดยยึดหลักดำเนินทางสายกลาง คือปฏิบัติไม่ตึงเกินไปหรือไม่หย่อน
เกินไป ปฏิบัติด้วยความเพียรอย่างพอเหมาะพอดี พิจารณาสภาพของแต่ละอาการเคลื่อนไหวนั้นด้วย
สติ สัมปชัญญะใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และให้ความเข้าใจในความเสมอพอดี
กันแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย^{๑๑๐} ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นหลักสำคัญของการ
ฝึกฝนปฏิบัติ

๓) อิริยาบถยืน วิธีการเจริญสติในอิริยาบถยืนมีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติใน
อิริยาบถนั่ง แต่ต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นคือ จังหวะเตรียม ให้แขนทั้งสองเหยียดตรง
ตลอดลงมาข้างลำตัว พร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้าไปที่ข้างขาทั้งสอง และจังหวะท้ายคือจังหวะ
เคลื่อนไหวแขนลงโดยให้แขนขวาเหยียดตรงลงมาข้างลำตัวพร้อมกับคว่ำมือขวาชิดไปที่ข้างขาขวามือ
ซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน การปฏิบัติในอิริยาบถยืน มีดังนี้

จังหวะที่ ๑ ขยับมือขวาที่แนบชิดอยู่กับขาขวาออกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนขวา
เหยียดตรงลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ ขยับมือขวาที่แนบชิดอยู่กับขาขวาออกมาและหยุดให้มี
สติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนไหว
มือขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะตือแล้วหยุดขณะที่มือ
ขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะตือแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือซ้ายตั้งชันขึ้นและหยุดให้
มีสติเข้าไปกำหนดรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนไหว
ซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

^{๑๐๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๘๑ - ๒๘๓.

^{๑๑๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๔-๕, อภ.นกก. (ไทย) ๒๒/ ๕๕/๓๕๙ - ๓๖๐.

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบกับบนมือขวาที่แนบอยู่ที่สะตือแล้วหยุด ขณะที่มือซ้ายเคลื่อนลงมาทับบนมือขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๗ ยกมือขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาขวาแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาขวาแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือขวาลงบนขาขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือขวาลงบนขาข้างขวาและหยุด ให้สติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาซ้ายแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือซ้ายลงบนขาซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือซ้ายชิดเข้าไปที่ ขาซ้ายและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

๔) อิริยาบถนอน การเจริญสติในอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่ง ปฏิบัติโดยการเคลื่อนไหวมือตามปกติ จะเป็นนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ตาม โดยผู้ปฏิบัติจะปลดขาจากขัดสมาธิหรือพลิกขาจากพับเพียบให้มาอยู่ข้างหน้าในลักษณะของท่านั่งชันเข่า โดยชันเข่าตั้งขึ้นเป็นรูปสามเหลี่ยมพอสบาย สันเท้าก็จะอยู่ในตำแหน่งห่างจากกันของผู้นั่งพอสสมควร เท้าและฝ่าเท้าวางราบกับพื้น ให้ปลายเท้าจะชี้ตรงไปข้างหน้า ตำแหน่งห่างจากกันของผู้นั่งพอสสมควร ตำแหน่งของเท้าทั้งสองไม่ชิดเกินไป เพราะจะเกร็งและไม่ห่างเกินไป เพราะจะไม่มีกำลังขณะเอนตัวลงนอน เอามือทั้งสองข้างมารองจับที่ต้นขาด้านหลังทั้งสองข้าง เมื่อได้ที่และหยุดนิ่งแล้วก็เอนตัวลงไปจังหวะเดียวให้นอนหงายราบกับพื้น จากนั้นก็เคลื่อนไหวมือที่รองต้นขาด้านหลังออกมาอยู่ในตำแหน่งวางราบกับพื้นข้างลำตัวโดยพลิกฝ่ามือลงกับพื้นทีละข้างแล้วก็เหยียดเท้าที่ตั้งเป็นรูปสามเหลี่ยมอยู่นั้นออกไปให้ราบกับพื้นทีละข้าง ข้อสำคัญ คือ การเคลื่อนไหวทุกครั้งที่กำลังมานี้ ผู้ปฏิบัติควรทำเป็นจังหวะโดยเคลื่อนไหวทีละอย่าง และให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ด้วยลักษณะของร่างกายในขณะที่อยู่ในท่านอนหงายทั่วไป ไม่ต้องใช้หมอนหนุนศีรษะ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่านอนอยู่อย่างไร ต่อจากนี้ก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวทำจังหวะในอิริยาบถนอน

ในการปฏิบัติในอิริยาบถนอน ก็มีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติในอิริยาบถนั่งแต่ต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นและจังหวะสุดท้ายกล่าวคือการเจริญสติในอิริยาบถนอนผู้ปฏิบัติอยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้นแขนทั้งสองข้างวางราบกับพื้นข้างลำตัวฝ่ามือทั้งสองคว่ำอยู่กับพื้น เมื่อผู้ปฏิบัติพร้อมแล้วเริ่มปฏิบัติ ดังนี้

จังหวะที่ ๑ ขยับมือขวาที่แนบชิดอยู่กับขาขวาออกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ ขยับมือขวาที่แนบชิดอยู่กับขาขวาออกมาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุดขณะที่มือขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือซ้ายตั้งชันขึ้นและหยุดให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบที่บนมือขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือซ้ายเคลื่อนลงมาที่บนมือขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๗ ยกมือขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาขวาแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาขวาแล้วหยุดขณะที่ลดมือขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือขวาลงบนขาขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือขวาลงบนขาขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาซ้ายแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือซ้ายลงบนขาซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือซ้ายชิดเข้าไปที่ขาซ้ายและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ในอิริยาบถนอนมีข้อเพิ่มเติมคือผู้ปฏิบัติไม่ควรตั้งข้อศอกกับพื้นควรให้ข้อศอกลอยพื้นเล็กน้อยเวลาเคลื่อนไหวมือจะได้คล่องสะดวกแก่การปฏิบัติเมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถนอนพอสมควรแล้วต้องการจะลุกขึ้นเพื่อผลัดเปลี่ยนเจริญสติในอิริยาบถอื่นบ้างก็ควรทำด้วยความมีสติทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวกายดังนี้คือ เริ่มจากการคู้ขาขวาเข้ามาก่อน พลิกมือขวาเข้ามาจับต้นขาด้านหลังไว้ คู้ขาซ้ายตั้งหัวเข่าขึ้น พลิกมือซ้ายมาจับขาซ้ายไว้ เอามือทั้งสองข้างกดขาทั้งสองข้างไว้ให้แนบข้อศอกตั้งกับพื้นชิดลำตัว เกร็งตัวให้รู้สึกทั่วพร้อม เหยียดขึ้นทีเดียวจังหวะเดียวอย่าหยุดชะงักกลางคัน ต่อจากนั้นก็พลิกมือออกมาอยู่ท่านเตรียมและคู่ขากลับเข้ามานั่งพับเพียบเพื่อจะปฏิบัติในอิริยาบถนั่งต่อไป หรือเปลี่ยนไปเป็นอิริยาบถอื่นก็ได้

กล่าวโดยสรุป การเจริญสติในอิริยาบถทั้ง ๔ ตามแนวหลวงพ่อเทียนเป็นวิธีที่สร้างสติให้มีความได้อย่างต่อเนื่องโดยวิธีการกำหนดกายที่เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในอิริยาบถเดิน และกำหนดกายที่เคลื่อนไหวโดยวิธีการสร้างจังหวะมือในอิริยาบถนั่ง ยืน และนอนเป็นวิธีการปลูกเขย่าธาตุรู้ขึ้นมาอย่างได้ผลอันจะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติธรรม

๒. วิธีการเจริญสติในอิริยาบถย่อย นอกจากวิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่แล้ว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ยังได้แนะนำให้เจริญสติในอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย เช่น เดินหน้า ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก กลืนน้ำลาย เป็นต้น หรือแม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นซักผ้า ซักเสื้อ ถูบ้าน กวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ การแลกเปลี่ยนซื้อขาย^{๑๑๑} เป็นต้นต้องพยายามมีสติเข้าไปรู้ให้ต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าอิริยาบถย่อยมีความหลากหลายซับซ้อนมากแม้ในขณะที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เราอาจจะเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยไปในตัวได้หลายอิริยาบถ เช่น ขณะนอนอยู่ อาจจะพลิกตัว หรือเคลื่อนไหวมือไปจับผ้าห่ม เป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติควรทำด้วยมีสติโดยยึดหลักการที่ว่าเมื่อเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้มีสติเข้าไปตามรู้อยู่เสมอ^{๑๑๒}

จากหลักการนี้เองที่ทำให้วิธีการเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความเป็นสากล กล่าวคือ ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ที่มีความรู้สึกรู้ตัวอยู่และสามารถเคลื่อนไหว

^{๑๑๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, หน้า ๒๙.

^{๑๑๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, สว่างที่กลางใจ เล่ม ๓, ๒๕๒๖, หน้า ๕๕.

อิริยาบถต่าง ๆ ได้สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง หรือแม้แต่คนพิการที่เคลื่อนไหวว้ายวะได้เป็นบางส่วน ก็สามารถเจริญสติให้ได้รับผลคือความทุกข์ลดน้อยลง

ดังนั้น การเจริญสติในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติต้องให้ความสำคัญพอๆ กับการสร้างจังหวะ กำหนดในอิริยาบถใหญ่ เพราะเป็นตัวเชื่อมต่อให้การปฏิบัติเป็นไปติดต่อกัน ไม่ขาดระยะซึ่งมีผลให้สติมีกำลังรวดเร็ว ที่จะเข้าไปรู้เท่าทันความคิดและเมื่อสติมีพลังพอ ผู้ปฏิบัติจะสามารถผูกสติลงกับการเคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆ ของกายได้ในทุกขณะ โดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องบังคับให้รู้ ก็สามารถมีสติรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เอง^{๑๑๓}

๓. วิธีการปฏิบัติต่อความคิด ตามแนวคิดของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เห็นว่าพฤติกรรมของคนทุกคนที่แสดงออกมาล้วนมีสมุฏฐาน เกิดจากจิตซึ่งมีหน้าที่ คิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เกิดอยู่ที่จิต และแสดงตัวออกมาในรูปของความคิด ความคิดจึงเป็นสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์^{๑๑๔}

ดังนั้น การที่จะเอาชนะความทุกข์ได้จึงต้องปฏิบัติต่อความคิดด้วยการรู้เท่าทันซึ่งจัดว่าเป็นการเดินตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงดับทุกข์ได้ก็ด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิตวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันความคิดในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องปลุกเร้าความรู้สึกตัวและตื่นตัวอยู่กับความเคลื่อนไหวอิริยาบถกายจนเกิดความชำนาญ จากนั้นให้เอาสติมาดูความคิดและความรู้สึกที่เกิดในจิตต่างๆ เช่น ความพอใจ ไม่พอใจ กังวล สงสัย ดีใจ เสียใจอยากได้ไม่ยอมได้ โกรธ เกลียด^{๑๑๕} การใช้สติดูความคิดและการใช้สติกำหนดอาการเคลื่อนไหวกาย จะต้องทำควบคู่กันไปกล่าวคือ ขณะที่เคลื่อนไหวอิริยาบถอยู่ ถ้าความคิดเกิดขึ้นอย่าไปห้ามความคิดเพราะความคิดเป็นหน้าที่ตามธรรมชาติของจิต แต่ให้มีสติเข้าไปรู้เท่าทันความคิด เมื่อทันความคิดแล้วก็ปล่อยวางทันที จากนั้นให้กลับออกมากำหนดกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ตามเดิม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้เท่าทันความคิดที่กำลังดำเนินไปอยู่นั้น สติก็จะทำหน้าที่เข้าไปเห็นความคิดซึ่งเป็นไปตามอำนาจความโลภ โกรธ หลง จนกระบวนการความคิดปรุงแต่งจิตจางดำเนินต่อไปไม่ได้ ดังนั้น ความคิดดังกล่าวกับการมีสติกำหนดรู้เท่าทันความคิดจึงเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้อุปมาให้เห็นภาพที่ชัดเจนว่า สติที่เข้าไปกำหนดรู้ความคิดเปรียบเหมือนแมวที่จับหนู ซึ่งเป็นศัตรูต่อกันตามธรรมชาติจะอยู่ร่วมกันไม่ได้ เมื่อการปฏิบัติดำเนินไปติดต่อกันไม่ขาดระยะเหมือนลูกโซ่ความรู้สึกตัว ก็จะเกิดการสะสมและมีพลังเพิ่มขึ้นจนสามารถเข้าไปรู้เห็นความคิดได้ในทุกขณะที่มันเกิดขึ้น ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติไม่

^{๑๑๓} คงศักดิ์ ตันไพจิตร, สติบุญแจ่มชีวิต, ๒๕๕๒, หน้า ๔๔.

^{๑๑๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, การปฏิบัติกรรมฐาน, หน้า ๑๑๘.

^{๑๑๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๖๑.

ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลการถูกรบกวนของความคิดปรุงแต่งและเกิดปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๑๑๖}

๔. การควบคุมอารมณ์และการตรวจสอบการเจริญสติ การปฏิบัติธรรมจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีการควบคุมและตรวจสอบดูแลการปฏิบัติที่ดี มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง ดังนี้

๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา ผู้ทำหน้าที่เป็นครูอาจารย์จึงต้องเป็นผู้เสียสละประโยชน์สุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ผู้อื่นจึงจะส่งผลให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว ดังเช่นปฏิปทาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่ปรากฏแก่บรรดาลูกศิษย์ว่า ท่านเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ลูกหา ไม่เห็นแก่ความยากลำบาก เสียสละทุกอย่างทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ ขวนขวายใช้ชีวิตของท่านเพื่อผู้อื่นอยากให้รู้ธรรมะจริง^{๑๑๗}

ดังนั้น พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมหรือครูอาจารย์ผู้ควบคุมการเจริญสติปฏฐาน พึงตรวจสอบการปฏิบัติเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก คือ แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน แนะนำหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่จำเป็นก็เป็นสิ่งที่ครูอาจารย์ต้องทำเสมอคงจะเห็นได้จากการที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ให้อิโฆวาทแก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติที่จะเกิดผลเร็วและแนะนำอารมณ์ของการปฏิบัติอันเป็นลำดับของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เองเห็นเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นเครื่องตรวจสอบตนเองและเพื่อส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายนั้นด้วย ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เพราะบางครั้งในขณะที่เข้าฝึกปฏิบัติอาจประมาทเผลอสติอยู่บ้าง เช่น เพลินกับการคุ้ยเกินไป เพลินกับการนอนเกินไป เป็นต้น เป็นเหตุให้การเจริญสติไม่พัฒนาก้าวหน้าเท่าที่ควรเมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นที่ของครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะต้องแนะนำตักเตือนเพื่อความเจริญก้าวหน้าแห่งการปฏิบัติสืบต่อไป สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ (สอบอารมณ์) หน้าที่สำคัญ คือการสอบถามสภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการปฏิบัติขณะที่ปฏิบัติอยู่ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลัง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาลุप्तรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นไปจนถึงที่สุดจะประสบปัญหาหลายอย่าง เช่น ความเครียด ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ แสบหน้าอก ความง่วง ปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ อาจจะทำให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติเกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ หรืออาจทำให้เกิดความสำคัญผิดคิดว่าการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วหรือติดใจในสภาวะธรรม

^{๑๑๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๑๑๖.

^{๑๑๗} กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและสิ่งที่ฝากไว้, หน้า ๑๖๑.

บางอย่างที่เกิดขึ้นจนนอกนอกทางการเจริญสติก็ได้ ดังนั้น จึงต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยให้คำแนะนำแก้ไขปัญหา การเจริญสติจึงจะบรรลุถึงจุดหมายได้เร็ว

๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ ในการเจริญสติสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือตัวผู้เข้ารับการปฏิบัติเองนอกจากจะได้รับการดูแลควบคุมจากครูอาจารย์แล้ว ก็จะต้องลงมือทำด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองதாகแต่เพียงผู้บอกทางให้การปฏิบัติจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบแนะนำวิธีการปฏิบัติ และการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดหมายได้เร็ว^{๑๑๘}

กล่าวโดยสรุป วิธีการหรือแนวทางการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโณนั้น ท่านได้ถือนแนวทางอิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ เป็นหลักใหญ่ แล้วน้อมเอาสติปัฏฐาน ข้ออื่นๆ คือ เวทนา จิต และธรรม เข้ามาพิจารณาภายหลังจากที่จิตได้ถือนอารมณ์กรรมฐาน คือ อิริยาบถบรรพ ที่เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” ฉะนั้น จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่สอดคล้องกับพระพุทธรองค์ทุกประการ

๒.๔.๓ หลักคำสอนในการเจริญสติ

๑. หลักคำสอนที่นำมาอบรมมีลักษณะง่าย ลัด สั้น มุ่งการดับทุกข์ วิธีการปฏิบัติธรรมนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ การดับทุกข์แก่บุคคลผู้ปฏิบัติตาม โดยมีธรรมชาติที่เรียบง่ายแบบลัด สั้น ตรงไปตรงมา ไม่ได้มุ่งเสนอแนวคิดหลักคำสอนที่เป็นปรัชญาอันเป็นเหตุต้องให้ตีความหรือถกเถียงกัน แต่มุ่งสอนเฉพาะหลักปฏิบัติเท่าที่จำเป็นให้ผู้ปฏิบัติ สามารถนำไปใช้เพื่อดับทุกข์ที่มีอยู่ได้จริงโดยมีสาระอยู่ที่การทำความรู้สึกตัวอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิด ไม่ต้องไปยุ่งวุ่นวายกับเรื่องอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติโดยวิธีการเคลื่อนไหวนี้ จึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ลัด สั้นและเป็นสากล อันจะส่งผลแก่ผู้ปฏิบัติให้สามารถเข้าถึงการดับทุกข์ได้เร็วยิ่งขึ้น

๒. เน้นการปฏิบัติเห็นจริงด้วยตนเอง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ เป็นสูตรสำเร็จของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในบุคคลทุกคน เปรียบเหมือนการนำเพชรกับทองคำซึ่งฝังตัวอยู่ในโคลนดินมาร่อนแล้วคัดแยกออกจากกันจนเหลือแต่เพชรล้วนๆ โดยการที่จะประสบผลสำเร็จได้จะต้องอาศัยการปฏิบัติต่อเนื่อง เมื่อการเจริญสติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบสภาวะต่างๆ ตามลำดับอารมณ์ของการปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การรู้เห็นเข้าใจ รูปนามไปจนถึงรู้เห็นเข้าใจสภาวะเกิด-ดับ ซึ่งเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ เป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเอง รู้ได้ด้วย

^{๑๑๘} หลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโณ, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, หน้า ๕๒-๕๔.

ตนเอง^{๑๑๙} และเมื่อสภาวะอารมณ์ตามที่กล่าวมาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เข้าใจตรวจสอบประเมินผลตนเองได้โดยไม่ต้องมีใครมาบอก หรือพยากรณ์ได้ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก แสดงไว้ว่า “เมื่อการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วญาณรู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญาย่อมมี” ในกรณีนี้ สอดคล้องกับทัศนะของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ที่ได้แสดงผลการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ได้รับรองไว้เช่นกันว่า ผู้ปฏิบัติที่มีญาณและปัญญาแล้วย่อมเป็นผู้รู้เห็นแจ้งในวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากวิปัสสนานั้น เป็นการรู้แจ้ง การรู้วิเศษหรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ ๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน ๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น ๓) ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจเจกเวกขณญาณ เป็นปริโยสาน^{๑๒๐}

๒.๔.๔ สรุปแนวคิดสำคัญและวิธีการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีศิษยานุศิษย์เป็นจำนวนมากทั้งในประเทศไทยและชาวต่างชาติที่ให้ความเคารพนับถือและปฏิบัติตาม แนวคิดสำคัญที่เป็นจุดเด่นและมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว สรุปได้ดังนี้

๑. การเข้าถึงสัจธรรมในตัวเอง โดยธรรมชาติของมนุษย์สามารถที่จะพัฒนาศักยภาพของตนให้บรรลุถึงธรรมที่เป็นสัจธรรมในตนได้ แต่จะต้องฝึกฝนอบรมเป็นเวลานานด้วยการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่นจากความหลง ดังพุทธวจนะที่ว่า “โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี การดับสนิทของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิทของโลกก็ดี เราตถาคตบัญญัติว่ามีในร่างกายที่มีประมาณวาหนึ่งนี้ ที่ยังมีสัญญาและใจครองอยู่” ข้อความนี้หมายความว่า มนุษย์ทุกคนสามารถเข้าถึงสัจธรรม คือ ความจริงได้ หากแสวงหาถูกทาง แม้สำนักปฏิบัติธรรมบ้านเหล่าโพหนองก็ได้ถือแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยถือแนวทางปฏิบัติที่ว่า “พระนิพพานเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วในคนทุกคนขึ้นอยู่กับว่าบุคคลผู้นั้นจะดึงเอาออกมาใช้ได้หรือไม่”^{๑๒๑} และปกติแล้วธรรมชาติธาตุรู้หรือนิพพานนั้นมีอยู่ในตัวคนเรา หากแต่กิเลสที่คอยมาบดบังเอาไว้จนไม่สามารถแสดงภาวะสะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในเวลากลางวันที่ถูกเมฆบดบัง จึงส่องสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม

๒. ความคิดที่เป็นฝ่ายอกุศล พระพุทธศาสนาถือว่า ความคิดเกิดจากสภาวะของจิตที่ปรุงแต่งไปต่างๆ นานาทั้งฝ่ายดีที่เป็นกุศลจิตและฝ่ายชั่วที่เป็นบาปหรืออกุศลจิต สมดังพุทธวจนะที่ว่า “จิตเตน นียติโลโก” แปลความว่า “ชาวโลกกำลังถูกจิต (ธรรมชาติที่มีหน้าที่คิด) ชัก

^{๑๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๕/๖๗.

^{๑๒๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, (กรุงเทพมหานคร : บจก.ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘ – ๙๙.

^{๑๒๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ทางกว้าง ยาวไกล ไปให้ถึง, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๙), หน้า ๖๕.

นำไป” โดยความคิดนี้ จัดเป็นกรรมประเภทหนึ่งในกรรมบถอาจจะเป็นกุศลจิต คือ คิตติ หรือ อกุศลจิตคือ คิตชั่ว ก็ได้ แต่ความคิดนี้มีผลกระทบที่รุนแรงกว่าผลของกายกรรมและวจีกรรมเสียอีก เนื่องจากว่าความคิดเป็นแรงผลักดันต่อกายกรรมและวจีกรรมของคนเราอีกชั้นหนึ่ง สามารถที่จะนำชีวิต สังคมของมนุษย์ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองหรือความพินาศก็ได้ เป็นต้น^{๑๒๒}

๓. การใช้สติกับความคิด สติ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากควบคู่กันกับสัมปชัญญะ ความรู้ตัว หากมีสติแล้วสัมปชัญญะก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเพราะเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกันโดยธรรมชาติของมนุษย์เราเช่น เมื่อเรามีสติเห็นรูปร่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้ตัวว่ารูปร่างนี้เป็นอะไรโดยสมมุติสัจจะก็จะปรากฏในทางมโนทวารทันทีเช่นเดียวกัน ดังนั้น วิธีการปลุกสติให้ตื่นตัวจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติธรรม การปลุกเร้าสติความรู้สึกตัวซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในทุกคนไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา หญิงหรือชาย เพราะการปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้เกิดมากขึ้น จะส่งผลให้ความหลง (โมหะ) และความไม่รู้ (อวิชชา) หายไปในที่สุด ทั้งนี้โดยวิธีดังกล่าว จึงมีจุดเด่นที่แตกต่างไปจากของสำนักอื่นๆ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตปกติประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง คู้ขาเหยียดมือ แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ตามธรรมชาติเท่านั้นยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มีความมากเท่าที่ต้องการ ดังนั้น วิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติจึงมีรูปแบบเฉพาะให้ผู้ฝึกฝน ได้ฝึกเจริญสติทำจังหวะเคลื่อนไหวมือขึ้นเพื่อปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มีความมากเท่าที่ต้องการ สติความรู้สึกตัวที่มีกำลังเพียงพอ ก็จะทำหน้าที่เข้าไปรู้เห็นความคิดซึ่งเกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งได้ทันที^{๑๒๓} และเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดญาณปัญญาให้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงได้

๔. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้สามารถดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วแล้วย่อมส่งผลต่อการดับความทุกข์ได้ในปัจจุบัน กล่าวคือ สภาพจิตของคนเราที่รับอารมณ์ทางอายตนะ ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วเกิดความพอใจและไม่พอใจ หากไม่พอใจก็จัดเป็นนรก หากพอใจหรือยินดีก็เป็นสวรรค์ หรือนรกสวรรค์ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของคนมนุษย์นี้เอง หากคิตติ พุทธิ ทำดีก็จัดเป็นสวรรค์ หากคิตชั่ว พุทธิชั่ว ทำชั่ว ก็จัดเป็นนรก แม้แต่นิพพานที่หมายถึงสภาพจิตที่ไม่มีทุกข์ ดำรงมั่นอยู่ในอุเบกขาอันเป็นภาวะปกติของมนุษย์ ไม่เอียงไม่หมุนไปตามกระแสของสุขและทุกข์ ไม่ติดอยู่กับดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่มีอยู่

^{๑๒๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **ความรู้สึกตัว**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ(พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๑), หน้า ๕๙.

^{๑๒๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **แต่เธอผู้รู้สึกรู้ตัว**, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๑๕.

๒.๔.๕ วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเจริญสติ ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติอาจจะพบปัญหาและอุปสรรคอยู่เสมอ วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่ถูกต้องจะทำให้เกิดความท้อถอยในการเจริญสติ และหมดกำลังใจ หรือทำให้เกิดความผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปได้นั้น สามารถป้องกันได้ดังนี้

๑. วิธีการแก้ไขความตึงเครียดของจิต ความเครียดจัดเป็นเหตุให้เกิดภาวะจิตวิตกกังวล ซึ่งเรียกว่า อุทธัจจะและกุกกุกจะจัดเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง และมีระเบียบวิธีที่จะกำจัดให้หมดไปได้เพียงชั่วคราว หรือ โดยสิ้นเชิงอุทธัจจะ เป็นทั้งกิเลสอย่างกลาง และเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่งในสังโยชน์ ๑๐ อย่าง และยังจัดว่าเป็นสังโยชน์เบื้องสูงด้วย ฉะนั้น นอกจาก จะทำให้จิตของมนุษย์ ชุมนมัว เศร้าหมอง และฟุ้งซ่านแล้ว ยังทำให้มนุษย์ติดอยู่ในสังสารวัฏแห่งความทุกข์ ถ้ามองว่าอุทธัจจะเป็นกิเลสอย่างกลาง สามารถละได้ด้วยสมาธิหรือสมถกรรมฐานเป็นความหลุดพ้นจากกิเลส ด้วยการกดระงับหรือการข่มไว้ ด้วยกำลังของสมาธิ เปรียบเสมือนหินทับหญ้า คือ หญ้าไม่สามารถออกและเจริญเติบโตได้ แต่เมล็ดพันธุ์และรากยังอยู่ เมื่อยกเอาก่อนหินออก หญ้าได้รับแสงแดดและน้ำที่พรมลงมาจะเจริญงอกงามอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับกิเลสของคนที่ถูกกดทับไว้ด้วยอำนาจของสมาธิหรือฌาน เมื่อสมาธิเสื่อมกิเลสจะเฟื่องฟูขึ้นมาทันที อุทธัจจะเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่ง ซึ่งละเอียดอ่อนและทำลายได้ยากมาก ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น และผู้ที่ทำลายสังโยชน์นี้ได้เด็ดขาดมีอยู่ประเภทเดียวเท่านั้น คือ พระอรหันต์ซึ่งนิมิต ส่วนกุกกุกจะ ที่ทำให้จิตใจเกิดความรำคาญใจ และถือว่าเป็นความวิตกกังวลในลักษณะหนึ่ง สามารถขจัดได้ด้วยพลังของสมาธิหรือสมถกรรมฐาน แต่เป็นการกดระงับหรือการข่มไว้ เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ส่วนวิปัสสนาภาวนาสามารถทำลายกุกกุกจะได้ และผู้ที่ทำลายกุกกุกจะได้โดยสิ้นเชิงนั้นต้องเป็นอริยบุคคลชั้นพระอนาคามีเท่านั้น^{๑๒๔}

การปฏิบัติธรรมเจริญสติทุกสำนักในประเทศไทยในปัจจุบัน สิ่งที่มีมักจะประสบแก่ผู้ปฏิบัติอยู่เสมอที่เหมือนกัน ก็คือ ความตึงเครียดของภาวะทางจิต เนื่องจากการอยากรู้ อยากเห็น อยากมี อยากเป็นก่อนเวลาอันควรในการบำเพ็ญเพียร ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดและรู้เท่าทันต้นเหตุของความอยากเหล่านี้ จึงตัดใจจากความอยากต่างๆ ออกไปและไม่ให้ความสนใจ แล้วหันมากำหนดรู้เท่าทันสติแบบเคลื่อนไหวแทนความอยากที่เกิดขึ้นนั้น โดยให้กำหนดสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวทางกาย เมื่อเดินจงกรมก็ทำให้สบาย หรือทำจังหวะสร้างความรู้สึกตัวเบาๆ น้อยๆ ผ่อนคลาย ทำเป็นจังหวะเพียงให้รู้สึกตัว ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องจ้อง ให้ทอดสายตามองไปไกลๆ อาการตึงเครียด แน่นหน้าอก หรือปวดศีรษะก็จะค่อย ๆ ลดลงจนเป็นปกติ^{๑๒๕}

^{๑๒๔} ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, **แวนธรรมปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

^{๑๒๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, หน้า ๕๓.

๒. วิธีการแก้ไขความง่วง เมื่อกล่าวถึงวิธีการแก้ไขความง่วงเหงาหาวนอนนั้น ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระมหาโมคคัลลานเถระ เมื่อคราวเสด็จประทับอยู่ ณ เสกขามิคทายวันใกล้สูงสูมารคิรนคร เมืองหลวงของแคว้นภัคคะ ได้ทอดพระเนตรเห็นท่าน กำลังนั่งโง่งงอยู่ด้วยพระจักขุทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ จึงได้เสด็จปรากฏต่อหน้าท่าน โดยตรัสถามว่า “โมคคัลลานะ ง่วงหรือ” เมื่อพระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า^{๑๒๖} แล้วจึงได้ตรัสอธิบายแก้ ง่วงด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

๑) เมื่อกำหนดนึกอย่างไร จึงเกิดความง่วงขึ้น ควรพิจารณาถึงการกำหนดนึกนั้น ให้มาก ถ้ายังไม่หายง่วง

๒) ควรตรีกตรองพิจารณาถึงธรรม ตามที่ได้ฟังได้เรียนมาจนขึ้นใจ

๓) ควรท่องสาธยายถึงธรรม ที่ได้ฟังได้เรียนมาโดยพิสดาร ถ้ายังไม่หายง่วง

๔) ควรแยงช่องหูทั้ง ๒ ข้าง และเอาฝ่ามือลูบไล่ตามเนื้อตัว ถ้ายังไม่หายง่วง

๕) ควรลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบหน้า แล้วเหลียวดูทิศทั้งหลายแห่งนาคาว

๖) ควรกำหนดนึกถึงแสงสว่าง ควรตั้งความสำคัญว่ากลางวันไว้ในใจตลอดเวลา ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน ถ้ายังไม่หายง่วง

๗) ควรอธิษฐานเดินจงกรม มีสติกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สรรวมอินทรีย์ ระวังจิตไม่ให้คิดไปภายนอก ถ้ายังไม่หายง่วง

๘) ควรนอนแบบสี่ทศยาสน์ คือ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจว่าจะลุกขึ้น ครั้นตื่นแล้ว ให้รีบลุกขึ้นด้วยความตั้งใจ จะไม่หาความสุขจากการนอน การเอนอิง จะไม่หาความสุขจากการนอนหลับ เมื่อกล่าวถึงความง่วงแล้ว ย่อมเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้ปฏิบัติและถือว่าเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ผู้ปฏิบัติมักจะประสบอยู่เสมอขณะเจริญสติ เนื่องจาก ความง่วงนอนชนิดนี้ ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่เป็นการแสดงตัวของ ถีนะมิทธะอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ หากไม่มีวิธีการแก้ไขที่ถูกต้องก็จะพ่ายแพ้แก่ความง่วงได้โดยง่าย ดังนั้น หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมไว้ว่า วิธีแก้ปัญหความง่วง คือ ในเวลากลางคืนผู้ปฏิบัติจะต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ถึงเวลานอนก็ต้องนอน เมื่อพักผ่อนเพียงพอแล้วในเวลากลางวัน ก็จะต้องทำความเพียรในการสร้างความรู้สึกให้มาก ขณะที่กำลังทำความเพียร หากเกิดความง่วงนอนมาก ควรแก้ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถที่กำลังนั่งสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมอยู่ ไปทำงานอย่างอื่นแทน เช่น ซักเสื้อผ้า ล้างหน้า อาบน้ำ เป็นต้น หรือแก้ด้วยการตั้งใจกัดฟันสู้ ตรงๆ สร้างจังหวะหรือเดินจงกรมแรงๆ จนกว่าความง่วงจะจางหายไป^{๑๒๗}

^{๑๒๖} บรรจบ บรรณรุจิ, อสติมหาสาวก, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.

^{๑๒๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, หน้า ๑๒๓.

๓. วิธีการแก้ไขความสงบ ความสงบ ได้แก่ ความสงบกายและความสงบทางใจหรือ กายวิเวก จิตวิเวกและอุปวิเวก ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมาย ดังนี้

๑) กายวิเวก คือ ความสงัดกาย ได้แก่ อยู่ในที่สงัดที่ดี ดำรงอิริยาบถและเที่ยวไปผู้เดียวก็ดี

๒) จิตตวิเวก คือ ความสงัดใจ ได้แก่ ทำจิตให้สงบผ่องใส สงัดจากนิวรณ์สังโยชน์ และอนุสัย เป็นต้น หมายเอาจิตแห่งท่านผู้บรรลุนิพพาน และอริยมรรค อริยผล

๓) อุปวิเวก คือ ความสงัดอุปธิ ได้แก่ ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวงปราศจากกิเลสที่ดี ชันธุก็ดี อภิสังขารก็ดี ที่เรียกว่าอุปธิ หมายเอาพระนิพพาน^{๑๒๘} ส่วนความสงบในทัศนะของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก^{๑๒๙} แสดงไว้ ๒ ลักษณะ คือ (๑) ความสงบที่อยู่ในอำนาจของโมหะ ความหลง และ (๒) ความสงบที่อยู่ภายใต้รัศมีของปัญญา ซึ่งความสงบอย่างแรกเป็นอาการที่จิตแน่นแน่ว สงบดิ่งลงในองค์ฌาน ๕ ประการ ได้แก่ วิทก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา โดยเป็นผลมาจากการเจริญสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียวดังนั้น จิตของผู้ปฏิบัติจึงสงบนิ่งอยู่ในฌานที่ตนได้ เมื่อออกจากฌานแล้วมาเผชิญกับอารมณ์ภายนอกต่างๆ จิตย่อมเกิดความพอใจและไม่พอใจตามอารมณ์ที่มากระทบนั้นๆ ด้วยเหตุนี้ความสงบอย่างแรกดังกล่าว จึงไม่สามารถทำลายโลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) และโมหะ (ความหลง) ลงไปได้ ส่วนความสงบอย่างที่สอง เป็นความสงบที่เกิดจากจิตสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นผลจากการมีสติรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวอิริยาบถและการรู้เห็นใจที่นึกคิด เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”^{๑๓๐}

กล่าวโดยสรุป ความสงบอย่างแรก เป็นความสงบ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนามักติดยินดียิ่งจนเป็นอุปสรรคในการเจริญสติขั้นสูงต่อไป ส่วนวิธีการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ แต่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มาก อันเป็นวิธีการให้บุคคลเข้าถึงความสงบด้วยปัญญา ดังนั้นผู้เจริญสติอย่ายอมให้จิตสงบนิ่งดิ่งลงในองค์ฌาน ต้องพยายามทำการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ด้วยการเดินจงกรมบ้าง นั่งสร้างจังหวะบ้างเคลื่อนไหวโดยอิริยาบถอื่นบ้าง ที่สำคัญ คือ ต้องทำความรู้สึกตัวให้มาก

๔. วิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส คือ กิเลสที่จรขณะปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง เป็นเหตุขัดขวางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ให้ประสบผลสำเร็จ แบ่งเป็น ๑๖ ประการ ได้แก่ อภิชฌา ความโลภอยากได้ของคนอื่น พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น โภคะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูก

^{๑๒๘} ชู.ม. (ไทย) ๒๕/๓๓/๒๒๙.

^{๑๒๙} หลวงพ่อจรัล จรณสมปนโน, *ทำอย่างไรจึงจะรู้ธรรม*, ใน *ตามรอยหลวงพ่อกุศล*, รวบรวมโดยกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑.

^{๑๓๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *วิปัสสนาญาณโสภณ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗-๙๘.

โกรธ) มักขะ (ความลบหลู่) ปหาสะ (ความดีเสมอ) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) มายา (มารยา) สาถะยะ (ความโอ้อวด) ถัมมะ (ความหัวดี) สารัมมะ (ความแข่งดี) มานะ (ความถือตัว) อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) มทะ (ความมัวเมา) และปมาทะ (ความประมาท) ธรรมเหล่านี้เมื่อเกิดภายในจิตของผู้ใด ย่อมทำให้ไม่สามารถจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สำเร็จได้เลย จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้น

ส่วนทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เห็นว่า วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ได้แก่ ความรู้ในเรื่องราวต่างๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดแล้วเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองและสำคัญผิดว่ารู้เข้าใจธรรมะชั้นสูง จนเกิดความรู้สึกลอยๆ อยากจะพูด อยากจะแนะนำผู้อื่นด้วยความสำคัญว่าถูกต้องกว่าและดีกว่าผู้อื่น มีจิตใจกล้าแข็งไม่ยอมใคร ลักษณะเช่นนี้เมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ทำให้จิตใจเพลิดเพลนไปกับการนึกคิดปรุงแต่งเข้าไปรู้เรื่องราวต่างๆ จนลืมที่จะรู้สึกอยู่กับอาการปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคแก่การเจริญสติขั้นสูงอาการวิปัสสนูปกิเลสจะเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เจริญสติรู้เข้าใจอารมณ์รูป-นามแล้วเท่านั้น ส่วนวิธีแก้วิปัสสนูปกิเลส คือ ให้กลับมาทำความเข้าใจความรู้สึกตัวเองต่อเนื่องมากขึ้นอย่าขาดระยะ หากจิตคิดเรื่องใด ก็ให้รู้เท่าทันเรื่องที่เกิดขึ้นๆ จิตยังคิดสติก็ยังคงตามรู้เท่าทัน เมื่อความคิดมากขึ้นๆ ก็ยังต้องให้มึนสติรู้มากขึ้นๆ ถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้ สติก็จะมีกำลังว่องไวมากขึ้นความคิดก็จะลดน้อยลงไป^{๑๓๑}

๕. วิธีการแก้จิตญาณ ตามทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก คำว่าจิตญาณ กับ ปิติเป็นสิ่งเดียวกัน เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติเมื่อเข้าสู่เบื้องต้นแห่งอารมณ์ปรมัตถ์ เป็นอาการทางจิตที่รู้สึกดีใจ เย็นอก เย็นใจ รู้มีม ๗ รู้เรื่องต่าง ๆ รู้แล้วสบายใจ จัดเป็นสภาวะธรรมอันดี ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจิตใจของของผู้ปฏิบัติจะต็มด้า ยินดี จนลืมทำความรู้สึกตัวอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ดังนั้นจึงถือว่าจิตญาณเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ไปถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการแก้ไขเมื่อปิติเช่นนี้เกิด คือต้องกลับมาทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวให้มาก ๆ เมื่อรู้สึกตัวมากขึ้นก็จะจางคลายไป^{๑๓๒}

๖. วิธีการแก้ไขวิปลาส คำว่า วิปลาส หมายถึง ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ซึ่งวิปลาสนั้นแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ สัญญาวิปลาส ความสำคัญผิด จิตวิปลาส ความคิดผิด และทัญญูวิปลาส ความเห็นผิด โดยแต่ละประเภทยังแบ่งย่อยออกเป็น ๔ ประการคือ วิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง วิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข วิปลาสในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา และวิปลาสในสิ่งที่ไม่งามว่า

^{๑๓๑} กลุ่มเทียนสว่างธรรม เรียบเรียง, ปกติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และสิ่งที่ฝากไว้, กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๑๒๑.

^{๑๓๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือทำความรู้สึกตัว, หน้า ๕๗.

งาม ส่วนความไม่วิปัสสนา คือ เข้าใจถูกตามสภาพเป็นจริง คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา และความไม่งาม ก็เห็นตามนั้น^{๑๓๓}

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้อธิบายว่า วิปัสสนา นั้นหมายถึง อาการที่จิตรู้เห็นสภาวะอาการเกิด-ดับ แล้วยึดเอาความรู้ตัวเองมาเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นอาการที่จิตยึดถือผิดว่าการปฏิบัติธรรมถึงที่สุดอย่างแท้จริงแล้ว เมื่อใดจิตพ้นแล้วอย่างแท้จริงจึงรู้ว่าภาวะในเวลาที่เป็ดังกล่าวนั้น นั้น คือ วิปัสสนา อนึ่ง วิปัสสนา เป็นอารมณ์ขั้นสุดท้ายที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติจะประสบกับความสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีความสับสน ไม่มีความเดือดร้อน จนเกิดความภาคภูมิใจพอใจทำให้หลงติดอยู่ได้ ส่วนการแก้ไขวิปัสสนา ก็คือ ผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้สึกตัว อย่ายึดติดในความสุขหรือสิ่งต่างๆ เพียงแต่กลับมาทบทวนบ่อยๆ โดยทบทวนตั้งแต่อารมณ์รูปนามไปจนจบอารมณ์ปรมาณขั้นสุดท้าย ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม ให้ทำเป็นขั้นๆ ไป และให้รู้จักลำดับอารมณ์เป็นขั้นเป็นตอน เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ความสุขก็จะจางไปหรือลดน้อยลงจนเข้าสู่ภาวะปกติ เมื่อทำได้เช่นนี้จัดว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแล้ว^{๑๓๔}

๒.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕.๑ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านคุณภาพชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๓๕} ได้อธิบายหลักไตรสิกขาในแง่ของการพัฒนามนุษย์ไว้ว่า “...ถ้าพูดตามภาษาของนักวิชาการสมัยใหม่ หรือตามหลักวิชาการศึกษาสายตะวันออก อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ก็ครอบคลุมถึงการทำให้เกิดพัฒนาการทางสังคมพัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางปัญญาโดยลำดับ เป็นแต่จะแตกต่างกันโดยขอบเขตของความหมายและสิกขา ๓ มีจุดหมายที่ชัดเจนจำเพาะตามแนวของพุทธธรรม อย่างไรก็ตามอย่างน้อยในขั้นเบื้องต้นจะเห็นได้ชัดว่าความหมายไปกันได้ดีคือ พูดได้ตรงกันในระดับพื้นฐานว่า จะต้องฝึกฝนอบรมบุคคลให้มีวินัย (รวมถึงความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม) ให้งอกงามทางอารมณ์ (มีจิตใจเข้มแข็งประณีต มีคุณภาพและสมรรถภาพดี) และให้งอกงามทางพุทธิปัญญา (เริ่มด้วยความคิดเหตุผล) สิกขา ๓ นี้เนื่องกันและช่วยเสริมกัน..”

อุบลรัตน์ เพ็งสถิต^{๑๓๖} ได้กล่าวไว้ว่า การมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ได้แก่การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมีความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม

^{๑๓๓} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๗๙-๘๑.

^{๑๓๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๑๑๙.

^{๑๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๓๗), หน้า ๙๑๕-๙๑๖.

^{๑๓๖} อุบลรัตน์ เพ็งสถิต, จิตวิทยาพัฒนาการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๖), หน้า ๓.

จริยธรรม จิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นสุข ภาวดีปัญญา การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เช่น การฝึกอบรมตนเองให้มีปัญญา รู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เช่นการมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา

ฐิตีรัตน์ รักษ์ใจตรง^{๑๓๗} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน” ผลการวิจัย พบว่า หลังการปฏิบัติอบรมอานาปานสติแล้ว สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้

ผลการวิจัย พบว่า กาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้นักเรียนเข้าใจกฎแห่งกรรมมากขึ้น เข้าใจโลกและชีวิตดีขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้จักแยกแยะดีชั่ว รู้และเข้าใจแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถควบคุมอารมณ์ฝ่ายชั่วของตนได้ มีสติยังคิดก่อนการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มีจิตใจสงบ ผ่อนคลาย แจ่มใส รู้จักใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนามีความสงบเสงี่ยม มีปัญญา คิดอย่างมีเหตุผล มีบุคลิกภาพปรับตัวได้กับทุกสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต

๒.๕.๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)^{๑๓๘} ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” ซึ่งพอจะสรุปใจความได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจธรรมะได้ละเอียดขึ้น เช่น เข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ทำให้มีสติระลึกรู้กับรูปนาม มีปัญญาในการดับทุกข์ทางกาย ทางใจ รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจสมุปบาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพาน ตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

^{๑๓๗} ฐิตีรัตน์ รักษ์ใจตรง, ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๗.

^{๑๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิทธิ),ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน,(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส)^{๑๓๙} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม” ซึ่งเป็นสำนักแห่งหนึ่งที่มีชื่อเสียงในประเทศไทยงานวิจัยชิ้นนี้มุ่งเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นเบื้องต้น โดยยึดสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักพร้อมทั้งการศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมจากคัมภีร์อรรถกถา จากนั้นได้ศึกษาวิธีวิปัสสนาจากสำนักวิเวกอาศรม จากงานวิจัยชิ้นนี้ทำให้ทราบว่า สำนักวิเวกอาศรมได้จัดวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถาอันควรเป็นแบบอย่างแก่ผู้ปฏิบัติ

๒.๕.๓ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่отิเียน จิตตสุโก

พระสุวรณ์ สุวณโณ (เรืองเดช)^{๑๔๐} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่отิเียน จิตตสุโก เป็นการสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่ไม่ต้องปรุงแต่งไปตามความคิดไม่ว่าจะเป็นความคิดดีความคิดไม่ดีก็ตาม เพียงแต่กำหนดรู้สึกตัวเท่านั้นก็พอ เมื่อทำได้บ่อยๆ แล้วปัญญาในการพิจารณาย่อมเกิด จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดและไม่เป็นทุกข์เพราะความคิดที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนการควบคุมอารมณ์และการตรวจสอบการเจริญสติ โดยปกติก็จะเป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความชำนาญในรูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่отิเียน จิตตสุโก เช่น พระอาจารย์คำเขียน สุวณโณ และพระอธิการกุสม ภาสโก (เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔) เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติของสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง ตำบลบ้านห้วย อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นอีกสำนักหนึ่งที่ได้นำหลักการและวิธีการต่างๆ ของหลวงพ่отิเียน จิตตสุโก ไปอบรมสั่งสอนพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนในพื้นที่ โดยเป็นการอบรมของพระวิปัสสนาจารย์ที่เคยร่วมปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่отิเียน จิตตสุโก มาเป็นอย่างดีหรือเป็นผู้มีความชำนาญในการสอนตามแนวทางรูปแบบการเคลื่อนไหวนี้

ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่отิเียน จิตตสุโก พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ เช่น เมื่อมีสติก็ไม่ก่อปัญหาอาชญากรรม ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติดิ

^{๑๓๙} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส) “การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗).

^{๑๔๐} พระสุวรณ์ สุวณโณ (เรืองเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่отิเียน จิตตสุโก:กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มสุราและเมรัย ตลอดจนถึงเสพติดต่างๆ หลีกเว้นการก่อปัญหาทางสังคม ตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติธรรมกลับมีจิตใจที่เมตตาต่อคนอื่น โดยคอยให้การช่วยเหลืองานสังคมหรือ ชุมชนตามกำลังของตน รู้จักเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์เป็นสาธารณะหรือมีจิตสาธารณะ อันจะยัง ประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นแก่ตน ครอบครัว

พระมหานิพนธ์ มหารมณรุชิต (แสงแก้ว)^{๑๔๑} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ” พบว่าหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มองว่า ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากสติคอยกำกับเป็นสาเหตุของความทุกข์และ นำเสนอวิธีการที่ควบคุมความคิดโดยอาศัยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักการปฏิบัติ ส่วนพุทธ ทาสภิกขุเห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่นเป็นสาเหตุของความทุกข์พร้อมทั้งอธิบายขบวนการเกิดดับทุกข์ ตามหลักปฏิจจนุปบาทและการนำเสนอวิธีการควบคุมกระแสปฏิจจนุปบาทอันเป็นการทำลาย การยึดมั่นถือมั่นด้วยการเจริญอานาปานสติและระบบวิปัสสนาระบบลัดสั้น

ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์^{๑๔๒} ได้เขียนหนังสือเรื่อง พุทธศาสนากับวิกฤติโลก สรุปความ ได้ว่าคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของท่านนับว่าเป็น ปรัชญาการณใหม่ไม่เพียงแต่สำหรับพุทธศาสนาของไทยเท่านั้น แต่ยังใหม่สำหรับพุทธศาสนาของ โลกในยุคปัจจุบันด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ละจังหวะซึ่งจะเข้าไปปลุกสติโดยตรงเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติจะเผชิญหน้ากับความคิดดูความคิดและตัดกระแสแห่ง ความคิดอันเป็นรากเหง้าของความคิดอันเป็นรากเหง้าของความ โลภ โกรธ หลงเมื่อสติกลายเป็น พลังที่อยู่เหนือความคิดคือสิ่งที่แท้จริงก็ปรากฏซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้ย้ำเสมอว่าศีลต่างหากที่ รักษาคนมิใช่คนรักษาศีลเมื่อสติมีพลังเหนือความคิดสมาธิที่แท้และปัญญาที่แท้ก็จะปรากฏ

^{๑๔๑} พระมหานิพนธ์ มหารมณรุชิต (แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กับพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๔๒} ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์, *พระพุทธศาสนากับวิกฤติโลก*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล , ๒๕๔๓).

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลหลักฐานจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา รวมทั้งจากตำรา เอกสาร หนังสือ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ โดยมีกรอบความคิดตามที่ศึกษา ดังนี้

ตัวแปรต้น (Independent Variable)

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

