

(bare attention) กล่าวคือ เป็นการใส่ใจ หรือการกำหนดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และสภาวะภายในทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยสติ และปัญญา จนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้โดยตลอดตั้งแต่ต้นจนจบ อันจะนำไปสู่นิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของศาสนาพุทธ

สติปัฏฐาน ๔ นั้นมีปรากฏอยู่หลายแห่ง โดยงานวิจัยนี้นำเสนอ ๓ แห่งที่สำคัญ คือ (๑) นิยามและความหมายในพระไตรปิฎก (๒) นิยามและความหมายในชั้นนอรรถกถา (๓) นิยามและความหมายในเชิงวิชาการ

๒.๑.๒ นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในพระไตรปิฎก

สติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมากในพระไตรปิฎก มีทั้งทรงแสดงเต็มรูปแบบ และทรงแสดงเพียงบางส่วนรวมทั้งทรงแสดงโดยเฉพาะ และทรงแสดงในชื่อกัมมัญฐานอื่นบ้าง หรือทรงแสดงเพื่อเชื่อมโยงขยายไปถึงหลักธรรมอื่นๆ บ้าง

นิยามและความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายหลักการ และวิธีปฏิบัติไว้อย่างสมบูรณ์ที่สุด ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความ บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๒}

สติปัฏฐาน ๔ ประการ หรือ ๔ หมวด คือ

๑. หมวดกายานุปัสสนา คือ หมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาภายในกาย จำแนกออกเป็น ๖ บรรพ ดังนี้คือ

๑.๑ อานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ ลมหายใจ ซึ่งในข้อความในตอนต้นของอานาปานบรรพนั้น กล่าวว่าให้หาที่สงบสงัดเพื่อสำหรับทำความเพียร จากนั้นผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวตรงดำรงสติให้มั่น แล้วจึงพิจารณา สังเกตลมหายใจ ให้รู้ชัดทั้งลมเข้าลมออก เริ่มตั้งแต่ความสั้นยาวจนละเอียดเข้าไปถึงความรู้ชัด ตลอดลมหายใจทั้งปวง เป็นการสังเกตหาเหตุผล หาปัจจัยของรูปและนาม ทั้งของตนเอง (คือภายในกาย ภายใน) และของผู้อื่น (คือภายในกาย ภายในอก) จนในที่สุดพิจารณาเห็นธรรมชาติ คือความเกิด ความเสื่อม จนเกิดปัญญา รู้ชัดว่ากายมีอยู่ แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หึง ขาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา กายมีเพียงเพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่

ทั้งนี้จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็เพื่อพิจารณาให้เกิดความรู้เท่าทัน เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ตัณหา อุปาทาน และมิชฌาทิภูมิจึงเกิดไม่ได้ดังนั้นจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นภายในกาย

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

จะเห็นได้ว่าการพิจารณาลมหายใจจึงมิใช่การพิจารณาเพียงเพื่อให้จิตสงบเท่านั้น การกำหนดรู้ลมหายใจตามความในพระสูตรดังกล่าว จิตต้องตื่นอยู่เสมอ เป็นความสงบอยู่ในการพิจารณาสิ่งนั้นสิ่งเดียวเพื่อให้เกิดความรู้ มิใช่สงบเฉยๆ ไม่มีความรอบรู้อะไรเลย ขณะพิจารณานั้นจิตเป็นสัมมาสมาธิ เพราะมีสติประกอบ เป็นการเจริญสติด้วย เจริญสมาธิด้วย มีสติ ตรงไหน ก็มีสมาธิตรงนั้น เพราะวาสติเป็นสมาธินิมิต มีอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่ในกองลมที่พินิจพิจารณาสังเกตอยู่นั้น ลักษณะเช่นนี้เป็นวิปัสสนาภาวนา คือ ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

๑.๒ อิริยาบถบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย (อิริยาบถ) คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดให้รู้ชัดในอาการนั้นๆ ดังพระสูตร คือ

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’

หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’

ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่ โดยอาการนั้น ๆ”^{๑๓}

๑.๓ สัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือการเคลื่อนไหว ใจความสำคัญของบรรพนี้ คือ การสร้างสัมปชัญญะ ได้แก่ ความรู้สึกตัวในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่ม กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ดังพระสูตร คือ

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกตัว ในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัว ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง

การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”^{๑๔}

^{๑๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๕.

^{๑๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๕.

๑.๔ ปฏิกูลมนสิการบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการทำไว้ในใจว่าเต็มไปด้วย
ของไม่สะอาดมากมาย มารวมอยู่ด้วยกัน ดังพระสูตร กล่าวว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง
มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า
‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่
ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด
เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’”^{๑๕}

๑.๕ ธาตุมนสิการบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการทำไว้ในใจว่าประกอบด้วย
ธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ดังพระสูตรกล่าวว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง
ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า
‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’
ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ
ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง
แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน
พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า
‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’”^{๑๖}

๑.๖ นวสีวิธิกการบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย เปรียบเสมือนซากศพ คือ การมอง
เห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยแบ่งเป็น ๙ ข้อ เริ่มตั้งแต่ตายใหม่ๆ จนกระทั่งซากศพพองแล้วใน
แต่ละข้อนั้นให้พิจารณาย้อนมาที่ร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเช่นเดียวกัน

- ๑.๖.๑) พิจารณาซากศพที่ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด และมีน้ำเหลืองไหล
- ๑.๖.๒) พิจารณาซากศพที่มีฝูงสัตว์จิกกิน กัดกินอยู่
- ๑.๖.๓) พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเลือดและเนื้อ มีเส้นเอ็นผูก
รัดอยู่
- ๑.๖.๔) พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด
ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดรัดอยู่
- ๑.๖.๕) พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ และเลือดแล้ว ยัง
มีเส้นเอ็นผูกมัดรัดอยู่
- ๑.๖.๖) พิจารณาซากศพที่มีแต่กระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว ขึ้นส่วน

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๖.

ต่างๆ ของกระดุกเรียงรายไปคนละทิศละทาง

๑.๖.๗) พิจารณาซากศพที่มีแต่ท่อนกระดุกสีขาว เปรียบประดุจสีสังข์

๑.๖.๘) พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วตั้งแต่ ๑ ปีขึ้นไป

๑.๖.๙) พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว

๒. หมวดเวทนานุปัสสนา คือ หมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาเวทนาในเวทนา คำว่า **เวทนา** ที่กล่าวอยู่ในพระสูตรนี้ หมายถึงการเสวยอารมณ์ ความรู้สึกของอารมณ์เวทนา มี ๓ อย่าง คือ

๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุขสบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม

๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม

๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ จะทุกข์ก็ไม่ใช่ จะสุขก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า “อุเบกขาเวทนา”

การพิจารณาเวทนาที่กล่าวไว้ในเวทนานุปัสสนามี ๙ อย่าง ได้แก่ พิจารณาสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนามีอามิส ทุกขเวทนามีอามิส อทุกขมสุขเวทนามีอามิส สุขเวทนาไม่มีอามิส ทุกขเวทนาไม่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส เป็นการพิจารณาเวทนาในเวทนา กล่าวคือ ไม่ใช่เวทนาในบุคคล หรือตัวตนใด ๆ ทั้งสิ้น และพิจารณาทั้งเวทนาของตนเอง และของผู้อื่นตามกาลอันควร นอกจากนี้ยังต้องสังเกตความเป็นไปของเวทนานั้นๆ อันได้แก่ความเกิดขึ้น ความเสื่อม ทั้งความเกิดและความเสื่อมของเวทนามีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตามดูตามพิจารณาเวทนาอยู่เช่นนี้ ทำให้ต้นหามัจฉาทิณฺณิ และอุปาทานในสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนามีหมดไป ดังข้อความในพระสูตรกล่าวว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’”^{๑๗}

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๓. หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาจิตในจิตโดยการตามดูจิตของตน ตามดูจิตของตน ให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น ในพระสูตรบทนี้ไดกล่าวถึงวิธีการ เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ดังนี้

“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้”

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’

จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’

จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’

จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’”^{๑๘}

๔. หมวดธัมมานุปัสสนา คือ หมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาธรรมในธรรม แบ่งออกเป็น ๕ บรรพ คือ

๑ นิ वर्ณบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ นิ वर्ณ ๕ โดยให้รู้ชัดว่า ในขณะนั้นๆ นิ वर्ณ ๕ แต่ละอย่างมีอยู่ในจิตตนหรือไม่ นิ वर्ณที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นอย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น โดยในพระสูตรได้กล่าวไว้ดังนี้

“ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิ वर्ณ ๕ อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕

๑. เมื่อกามฉันทะ(ความพอใจในกาม)ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒. เมื่อพยาบาท(ความคิดร้าย)ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓. เมื่อถีนมิทธะ(ความหดหู่และเชื่องซึม)ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔. เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ(ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และอุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕. เมื่อวิจิกิจฉา(ความลังเลสงสัย)ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น”^{๑๙}

อนึ่ง นิรวณฺห์ หมายถึง สิ่งกัณฺฐิตไม่ให้ง้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่กัณฺฐิต ไม่ให้บรรลุความดี อกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลังลง นิรวณฺห์ มี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ
๒. พยาบาท คือ ความคิดร้าย ปองร้าย
๓. ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ และเชื่องซึม
๔. อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน และรำคาญใจ ความกระวนกระวาย กลุ้มกังวล
๕. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย

นิรวณฺห์ ทั้ง ๕ นี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าย่อมเกิดด้วยโยโสมนสิการทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น เมื่อจะละนิรวณฺห์ ก็ทรงแสดงให้เห็นด้วยการมีโยโสมนสิการ อีกประการหนึ่งธรรม ๖ ประการที่เป็นไป

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

เพื่อละนิรณ แต่ละอย่างนั้นมีเหมือนกันอยู่ข้อหนึ่งคือการคบภักตยามมิตรภักตยามมิตร และ โยโสมนสิการจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการละนิรณ ซึ่งเป็นอาหารของอวิชา โดยมีพุทธพจน์ที่แสดงถึงความสำคัญของภักตยามมิตร และโยโสมนสิการ

๒ ขันธบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขันธ ๕
ในพระสูตรได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐานในขันธบรรพไว้ดังนี้

“ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า

๑. รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้
๒. เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
๓. สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
๔. สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
๕. วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณ

เป็นอย่างนี้”^{๒๐}

อนึ่ง การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในขันธทั้ง ๕ นี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร ด้วยสติ และสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และความปราศจากตัวตน (อนัตตา) ว่าบุคคลก็คือ องค์ประกอบของขันธ ๕ เท่านั้น

๓. आयตनบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อายตนภายใน ๖ และ อายตนะภายนอก ๖
ดังข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และ
อายตนะภายนอก ๖ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. ฐิตตา ฐิตรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็ฐิตสังโยชนนั้น
การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็ฐิตเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้
ด้วยเหตุใด ก็ฐิตเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็ฐิตเหตุ นั้น

๒. ฐิตหู ฐิตเสียง สังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็ฐิตสังโยชนนั้น
การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็ฐิตเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิ
ได้ด้วยเหตุใด ก็ฐิตเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็
ฐิตเหตุ นั้น

๓. ฐิตจมูก ฐิตกลิ่น สังโยชนใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็ฐิต
สังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็ฐิตเหตุ นั้น การละสังโยชน

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. รู้ชัดลึ้น รู้ชัดตรส สังโยชน์ใดอาศัยลึ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๕. รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูมัพพะ สังโยชน์ใดอาศัยกายและโณภูมัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๖. รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ สังโยชน์ใดอาศัยใจและธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้”^{๒๑}

ในหมวดอายตนะบรรพนี้พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาอายตนะภายใน ๖ อายตนะซึ่งเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้มี ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

สังโยชน์ หมายถึง กิเลสอันผูกใจสัตว์ ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือผูกกรรมไว้กับผลสังโยชน์ มี ๑๐ อย่างคือ

(๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เช่น เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นวิญญาณ เป็นต้น

(๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ

(๓) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นในศีลพรตโดยสักแต่ว่าทำตามๆ กันไปอย่างมมาย

(๔) กามราคะ ความกำหนัดในกาม ความติดใจในกามคุณ

(๕) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง

(๖) รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือในรูปธรรมอันประณีต ความปรารถนาในรูปภพ

(๗) อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน หรือในอรูปธรรม ความปรารถนาในอรูปภพ

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

(๘) มานะ ความสำคัญของตน คือถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่

(๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน

(๑๐) อวิชชา ความไม่รู้จริง ความหลง

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักอายตนะบรรพนี้ ต้องสังเกตพิจารณาให้รู้จักตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ให้รู้ตามความเป็นจริงคือ การรู้ด้วยปัญญาหรือวิชา ว่าทั้งอายตนะภายนอก และอายตนะภายใน มีธรรมชาติอย่างไร เช่น ที่เรียกว่า “ตา” นั้นเป็นเพียงประสาทซึ่งเป็นรูปละเอียดชนิดหนึ่ง เป็นการรองรับการเห็น คือ จักขุ วิญญาณ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เที่ยง ไม่คงทน ต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา รูปที่ตาเห็น และธรรมทั้งหลาย ที่เกิดจากตา มีเวทนาเป็นต้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาสังเกตให้รู้ว่าอายตนะภายนอกนี้เป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์ ดังนี้คือ

๑. เมื่อบุคคลยึดถืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น รูปารมณ์ว่าเที่ยงยั่งยืนไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น รูปนี้เป็นตัวตนของเรา สังโยชน์ คือ สักกายทิฏฐิ ย่อมเกิด

๒. เมื่อเกิดความสงสัย เช่น รูปารมณ์นี้เป็นสัตว์หรือหนอ ของสัตว์หรือหนอ สังโยชน์ คือ วิจิกิจฉา ย่อมเกิด

๓. เมื่อถือมั่นศิลปพรตว่า เราถือมั่นศิลปพรตจึงได้อารมณ์เห็นปานนี้สังโยชน์ คือ สीलัพพตปรามาส ย่อมเกิด

๔. เมื่อบุคคลยินดีเพลิดเพลินในอภิสารมณ์ที่ปรากฏทางทวารใดทวารหนึ่งโดยความยินดีในกาม กามราคะ ย่อมเกิด

๕. เมื่อเกิดความขัดเคืองในอนิภิสารมณ์ ปฏิฆะ ย่อมเกิด

๖. เมื่อปรารณารูปธรรมอันประณีต หรือ ยินดีพอใจในอารมณ์แห่งรูปमान สังโยชน์ คือ รูปราคะ ก็เกิด

๗. เมื่อยินดีพอใจ ปรารณาอารมณ์แห่งอรูปรमान หรือ อรูปธรรมอันประณีต สังโยชน์ คือ อรูปราคะ ก็เกิด

๘. ขณะที่เสวยอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เกิดสำคัญว่านอกจากเราไม่มีใครที่สามารถเสวยอารมณ์เช่นนี้ มีความรู้สึกว่าตนนั้นสำคัญยิ่งกว่าผู้อื่น สังโยชน์ คือ มานะ ก็เกิด

๙. เมื่อบุคคลประมาท ไม่ประกอบด้วยสติ ขาดสติ จิตซัดส่ายพล่านไปตามอารมณ์ สังโยชน์ คือ อุทธัจจะ ก็เกิด

๑๐. ด้วยอำนาจความไม่รู้สิ่งที่เกิดพร้อมอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก ทั้งมวล สังโยชน์ คือ อวิชชา ก็เกิด

หากสังโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งยังไม่เกิด คือยังไม่ฟุ้งซ่านมานั้น จะฟุ้งซ่านหรือเกิดเมื่ออายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน ที่ฟุ้งหรือเกิดขึ้นก็เพราะยังละไม่ได้ เมื่อสังโยชน์เกิดขึ้นแล้ว ละด้วยประการใด ก็ต้องรู้ชัดด้วยประการนั้น อาจละได้ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน ซึ่งเป็นการละไว้

ชั่วคราว เช่น ละความโกรธด้วยเมตตา เป็นต้น หรืออาจจะด้วยการเพ่งความโกรธนั้นเป็นอารมณ์
สังโยชน์ที่ละได้แล้วไม่เกิดอีกก็ด้วยอริยมรรค เท่านั้น

๔. โปชนงบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ โปชนงค์ ๗

โปชนงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีพุทธพจน์จำกัดความไว้สั้นๆ
ว่า “ภิกษุ ที่เรียกว่าโปชนงค์ เพราะเป็นไปเพื่อการตรัสรู้” โปชนงค์ ๗ มีดังนี้

(๑) สติสัมโปชนงค์ สติ หมายถึง ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่มีอาการปรากฏ
ในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ดึงใจจากความหลงใหลมาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณาสติใน
โปชนงค์นี้ ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่พลอขณะนั้น ชื่อว่า
ปรารภสติสัมโปชนงค์ เจริญสติสัมโปชนงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ย่อมค้นคว้า
ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา โดยในพระสูตรได้กล่าวไว้ดังนี้

“เมื่อสติสัมโปชนงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโปชนงค์ภายในของเรามีอยู่’
หรือเมื่อสติสัมโปชนงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโปชนงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่ง
สติสัมโปชนงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติ
สัมโปชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น”^{๒๒}

(๒) ัมมวิจยสัมโปชนงค์ หมายถึง ความเป็นธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม
พิจารณาเพื่อให้ประจักษ์สภาวะของอารมณ์ที่กำลังพิจารณาอยู่ให้เห็นตามความเป็นจริง
ัมมวิจยสัมโปชนงค์เกิดขณะมีสติสัมโปชนงค์ และกำลังค้นคว้าไตร่ตรองธรรมนั้นด้วยปัญญา
เป็นการเจริญัมมวิจยสัมโปชนงค์เพื่อให้ถึงความสมบูรณ์ ขณะนั้นเองก็ชื่อว่าปรารภความเพียร
ไม่ย่อหย่อน โดยในพระสูตรได้กล่าวไว้ดังนี้

“เมื่อัมมวิจยสัมโปชนงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ัมมวิจยสัมโปชนงค์ภายในของเรามีอยู่’
หรือเมื่อัมมวิจยสัมโปชนงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ัมมวิจยสัมโปชนงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’
การเกิดขึ้นแห่งัมมวิจยสัมโปชนงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญ
บริบูรณ์แห่งัมมวิจยสัมโปชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น”^{๒๓}

(๓) วิริยสัมโปชนงค์ หมายถึง ความเพียร เป็นความสืบเนื่อง ไม่ขาดตอนในกิจที่
กำลังกระทำอยู่นั้น มีลักษณะประกอบการกระทำนั้น เพื่อให้สำเร็จผล ขณะที่กำลังค้นคว้าไตร่ตรอง
พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา มีความเพียรไม่ย่อหย่อน ได้ชื่อว่าปรารภ และเจริญวิริยสัมโปชนงค์
เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์ ปิติปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปรารภความเพียรนั้น โดยในพระสูตรได้
กล่าวไว้ดังนี้

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๒.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

“เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น”^{๒๔}

(๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ปีติ หมายถึง ความอิ่มใจ ซาบซ่าน แซ่มนั่น ซาบซึ้ง ปีตินี้เกิดในขณะที่มีสติ มีความเพียรพิจารณาธรรมอยู่ โดยในพระสูตรได้กล่าวไว้ดังนี้

“เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น”^{๒๕}

(๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิ หมายถึง ความสงบกาย สงบใจ ผ่อนคลาย เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย ขณะใดกายและจิตของผู้ที่มีปีติระงับได้ สภาวะขณะนั้นเรียกว่า ปัสสัทธิ ผู้นี้ได้ชื่อว่า เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ และ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความบริบูรณ์ เมื่อกายใจสงบระงับมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น โดยในพระสูตรได้กล่าวไว้ดังนี้

“เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น”^{๒๖}

(๖) สมานิสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวแน่วแน่มั่นในอารมณ์ที่กำลังพิจารณา ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ขณะใดกายและจิตของผู้สงบระงับมีความสุข ขณะนั้นเองจิตที่ตั้งมั่น สภาวะนี้ชื่อว่า สมานิสัมโพชฌงค์ เมื่อสมานิสัมโพชฌงค์มีความเจริญและบริบูรณ์ ผู้ผู้นั้นย่อมเป็นผู้วางเฉย จิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี โดยในพระสูตรได้กล่าวไว้ดังนี้

“เมื่อสมานิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สมานิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสมานิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สมานิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสมานิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมานิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น”^{๒๗}

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒-๓๒๓.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๓.

(๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง หนึ่งดู ไม่สอดใส่ ไม่แทรกแซง สภาวะวางเฉย จิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนี้ได้เป็นอย่างดีชื่อว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและสมบูรณ์ โดยในพระสูตรได้กล่าวไว้ดังนี้

“เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น”^{๒๘}

๕. สัจจบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์อริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกขสมุทัย’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกขนิโรธ’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’”^{๒๙}

ในพระสูตรบทนี้กล่าวถึงการกำหนดรู้อริยสัจ ๔ ดังนี้

(๑) ทุกขอริยสัจ พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกทุกข์ในอริยสัจ ๔ ไว้อย่างละเอียดถึง ๑๒ ประการ คือ

๑.ชาติ	ความเกิด
๒.ชรา	ความแก่
๓.มรณะ	ความตาย
๔.โสกะ	ความเศร้าโศกเสียใจ
๕.ปริเทวะ	ความพิโรธรำพัน
๖.ทุกขะ	ความไม่สบายกาย
๗.โทมนัส	ความไม่สบายใจ
๘.อุปายส	ความคับแค้นใจ
๙.อัปปียสัมปิโยโค	ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๓.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๓๘๗/๓๒๔.

- ๑๐.ปิยวิปโยโค ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
 ๑๑.อิจจิตาลาภะ ความไม่สมหวัง ปรารณาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตามปรารณา
 ๑๒.อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

ข้อความในอริยสัจ ๔ นี้ ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด (ชาติ) เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น ความหิว ความกระหาย ต้องอุจจาระ ต้องปัสสาวะ เป็นต้น

(๒) ทุกขสมุทัยสัจ คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ ตัณหา ๓ อย่าง คือ

๑. กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ
๒. ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ
๓. วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ

นอกจากนี้พระพุทธร่องค์ยังทรงแสดงถึงที่เกิด และที่ตั้งแห่งตัณหาอันได้แก่ สิ่งอันเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก สิ่งเหล่านี้ คือ

- ทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
- ความรู้ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ
- สัมผัสทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส
- เวทนาทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสชาเวทนา โสตสัมผัสชาเวทนา กายสัมผัสชาเวทนา ฆานสัมผัสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสชาเวทนา มโนสัมผัสชาเวทนา
- สัญญาในอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา
- การปรุงแต่งหรือการกระทำต่ออารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา และธัมมสัญญาเจตนา
- ความทะยานอยากในอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และธัมมตัณหา
- ความตรึกในอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และธัมมวิตก
- ความตรองหรือความพิจารณาอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูปวิचार สัททวิचार คันธวิचार รสวิचार โผฏฐัพพวิचार และธัมมวิचार

ตัณหา คือ ความกำหนัดยินดี เพลิดเพลินอยู่ในอารมณ์นั้นๆ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ในแนวทางการปฏิบัติต้องสังเกต พินิจ พิจารณาให้รู้จักตัวตัณหา ถ้าพิจารณาอย่างละเอียด

จะพบว่าขณะเกิดตัณหา จะมีครบทั้ง ๓ อย่าง คือมีทั้งกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ในขณะเดียวกัน เช่น ถ้าเกิดความยินดีพอใจในนัยน์ตา จะเป็นของตนเองหรือผู้อื่นก็ตาม ขณะนั้น มีกามตัณหา เพราะพอใจในรูป ขณะเดียวกันแม้จะตระหนักรู้หรือไม่ก็ตาม ก็มีความอยากให้ตานั่นคง อยู่ เป็นภวตัณหา อยากไม่ให้เสียหรือเสื่อมสภาพไป เป็นวิภวตัณหา แต่ที่เด่นขณะนั้นคือ กามตัณหา ขณะตาเจ็บหรือตาเสีย อยากไม่ให้เกิดสภาวะนั้น หรืออยากให้สภาวะนั้นดับสูญไป เป็นวิภวตัณหา ขณะเดียวกันก็อยากให้ตาดีๆ เป็นกามตัณหา อยากมีสภาวะที่ตาเป็นอยู่ดี เป็นภวตัณหาแต่ขณะนั้น วิภวตัณหาเด่น

ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดมีขันธ ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะ มีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมุลรากสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่มีวิชชารู้ว่า ขันธ ๕ นี้เป็นทุกข์ เป็นขันธมาร เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจ หรืออยากได้ขันธ ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริง ก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการที่จะละตัณหานี้ให้หมด ไป จนถึงที่สุดแห่งทุกข์

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัง ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจ หรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบ ปลอดภัยโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่านิพพาน พระพุทธองค์ทรงกล่าวด้วยว่า เมื่อบุคคลจะละตัณหา หรือดับตัณหาจะต้องละ หรือดับในที่ๆ เป็นที่รัก ที่เจริญในโลก ได้แก่

- ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- รูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะ ธรรมารมณ์
- จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโน-
วิญญาณ
- จักขุสัมผัส สอตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส
- จักขุสัมผัสชาเวทนา สอตสัมผัสชาเวทนา ฆานสัมผัสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสชา-
เวทนา กายสัมผัสชาเวทนา มโนสัมผัสชาเวทนา
- รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โสณัฐัพพะสัญญา ธัมมสัญญา
- รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โสณัฐัพพะสัญญาเจตนา
ธัมมสัญญาเจตนา

- รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โสณัฐัพพะตัณหา ธัมมตัณหา
- รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โสณัฐัพพะวิตก ธัมมวิตก
- รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โสณัฐัพพะวิจารณ์ ธัมมวิจารณ์

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมรรค ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ข้อความในพระสูตรได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ไว้อย่างชัดเจน กล่าวคือ

สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามาได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีวิตที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ

สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ

สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังทรงตรัสเตือนภิกษุมิให้ละวางจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก่อนที่พระองค์จะทรงดับขันธปรินิพพานไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมันส เพื่อบรรลุนิพพาน^{๓๐} เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๓๑}

๒.๑.๓ นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในชั้นอรรถกถา

นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในชั้นอรรถกถามีปรากฏใน ขุททกนิกาย คัมภีร์ ปฏิสัมภิทามรรค หมวดปัญญาวรรค โดยปรากฏอยู่ในสติปัฏฐานกถามี ๒ นัย คือ

(ก) สติปัฏฐาน ๔ ประการ (ข) สติปัฏฐานภาวนา ดังนี้

ก) สติปัฏฐาน ๔ ประการ

พระสารีบุตรได้อธิบายความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ประการ ดังปรากฏในพระสูตร คือ

“ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก
๒. เป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ
๓. เป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ
๔. เป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้แล”^{๓๑}

ข) สติปัฏฐานภาวนา

มีปรากฏในพระสูตร คือ

“คือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกองปฐวีธาตุด้วยความไม่เที่ยง
ไม่พิจารณาเห็นด้วยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข
พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี
ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อ
พิจารณาเห็นด้วยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อม
ละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย
ย่อม ละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อ
สละคืน ย่อมละอาทานะได้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายด้วยอาการ ๗ อย่างนี้กายย่อมปรากฏ
ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณ
นั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกการพิจารณาเห็นกายในกายว่า สติปัฏฐานภาวนา”^{๓๒}

คำว่า ภาวนามี ๔ อย่าง ดังปรากฏในพระสูตร คือ

“คำว่า ภาวนา อธิบายว่า ภาวนามี ๔ อย่าง คือ

๑. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน
๒. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
๓. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป
๔. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่อง ๆ”^{๓๓}

^{๓๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๕๒.

^{๓๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๕๒.

^{๓๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๕๓.

๒.๑.๔ นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในเชิงวิชาการ

นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในเชิงวิชาการ สรุปได้ดังนี้

ก) พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายสติปัฏฐานไว้ว่า หมายถึง ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

ข) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ ไว้ว่า สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติบ้าง การที่สติเข้าตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่ ฯลฯ ว่าโดยหลักก็คือ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด

ค) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ให้ความหมายของ สติปัฏฐาน ไว้ว่า สติปัฏฐาน คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยให้ความหมายในแต่ละหมวด ดังนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา^{๓๔}

จากการศึกษาค้นคว้านิยามความหมายสติปัฏฐาน ๔ นักวิชาการพบว่าสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธร่องค์ทรงแสดงเป็นบทอุเทศในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ได้ครอบคลุมถึงหลักการและวิธีการครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด ส่วนในอรรถกถา และในเชิงวิชาการ ยังคงเป็นบริบทที่ขยายสติปัฏฐาน ๔ ในรูปแบบต่างๆ ออกไป ในงานวิจัยนี้ได้ยึดหลักนิยามและความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ตามบทอุเทศที่ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

๒.๑.๕ ความสำคัญ และอานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีประโยชน์มากมายเหลือประมาณที่นำมาแสดงนั้นเพื่อให้เห็นถึงความสำคัญและควรริบเร่งทำการศึกษาเรียนรู้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง เพื่อจะได้ทราบถึงความทุกข์มาจากไหนและเราจะแก้ปัญหาที่เกิดจากความทุกข์นั้นให้ดับไปได้อย่างไร และควรเริ่มต้นที่ใด อีกทั้งความรู้เท่าทันความเป็นจริงก็เป็นผลให้เกิดปัญญา รู้ที่จะสกัดกั้นเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์นั้นลงได้ ประโยชน์หรือ

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (นนทบุรี : เอส.อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์, ๒๕๕๑, หน้า ๑๔๑.

ความสำคัญที่เห็นได้เด่นชัด คือ

๑. ทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
๒. ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่างๆ
๓. ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
๔. เพื่อบรรลุมรรคผล
๕. เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

และยังมีประโยชน์และความสำคัญอยู่อีกมาก กล่าวคือ

๑. เชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
๒. เชื่อว่าเป็นผู้ได้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้งสิ้น
๓. เชื่อว่าได้บำเพ็ญไตรสิกขา
๔. เชื่อว่าได้เดินทางสายกลาง คือ มรรค ๘
๕. เชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
๖. เชื่อว่าได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยไปในกายหน้า
๗. เชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกโดยแท้จริง
๘. เชื่อว่าได้เป็นผู้ไม่เปล่าประโยชน์ทั้งสาม
๙. เชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างถูกต้อง
๑๐. เชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖
๑๐. เชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในภายใน
๑๑. เชื่อว่าเป็นผู้มาดี ไปดี อยู่ดี กินดี ไม่เสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
๑๒. เชื่อว่าได้รับรักษามรรคของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้เป็นอย่างดี
๑๓. เชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก
๑๔. เชื่อว่าได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่นุชนรุ่นหลัง
๑๕. เชื่อว่าตนเองได้มีธนาการบุญติดตัวไปทุกฝั้ว^{๓๕}

๒.๑.๖ องค์ธรรมของสติปัฏฐาน ๔

ได้แก่ องค์ธรรม ๓ อย่าง คือ อาตาปี สัมปชาโน และสติมา

(๑) อาตาปี มีความเพียร ได้แก่องค์มรรคข้อ ๖ คือ สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังป้องกัน และละความชั่ว กับ เพียรสร้าง และรักษาความดี

อาตาปี (มีความเพียรเพิกเลส) คือมีความเพียรชอบ ที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

^{๓๕} พระวิโรจน์ จกกวโร, กำหนดจิตพิชิตโรค, (กรุงเทพฯ : บริษัท พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

ขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมในปัจจุบัน คือ มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า ขณะที่ผู้ปฏิบัติไม่ได้ทำอกุศลใหม่แต่อย่างใด ไม่ว่าทางกาย วาจา หรือใจ คือ มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่

ขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน เป็นกุศลที่ไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน คือ มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่

ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ คือ มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า จัดว่าได้เพิ่มพูนภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม^{๓๖}

(๒) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ ตัวปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ

สัมปชาโน (มีปัญญาหยั่งเห็น) คือหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จำแนกออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

ก. สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของ รูป นาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูป นาม แต่ละอย่าง ที่ รูป นาม อื่นไม่มี

ข. สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของ รูป นาม คือ ความไม่เที่ยง(อนิจจัง)เป็นทุกข์(ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน(อนัตตา)

สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของ รูป กับ นาม นั้น เหมือนรูปร่างหน้าตา ทางกายภาพของสัตว์แต่ละพันธุ์ สัตว์แต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมของตนเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกให้รู้ว่าต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ ในทำนองเดียวกัน รูป นาม ที่เกิดจากทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ลักษณะเฉพาะของสี ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะเฉพาะของเสียง ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของกลิ่น ลักษณะเฉพาะของกลิ่น ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของรส ลักษณะเฉพาะของรส ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของสัมผัส คือ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความโลภมีลักษณะทะยานอยาก แต่สัทธามีลักษณะผ่องใส ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ แต่เมตตาามีลักษณะอ่อนโยนปรารถนาดี ความฟุ้งซ่าน มีลักษณะซัดส่าย แต่สมาธิมีลักษณะตั้งมั่น เป็นต้น

สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับ รูป นาม ทุกอย่างที่เกิดในทุกทวาร ทั้งภายในและภายนอก มีชีวิต และไม่มีชีวิต ทุกสรรพสิ่งในสากลจักรวาลล้วนตกอยู่ในลักษณะทั่วไป อันได้แก่ ความไม่เที่ยง คือความเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่จีรังยั่งยืน ความทุกข์ คือความทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมที่เริ่มเกิดขึ้น ความไม่ใช่ตัวตน คือความไม่อยู่ในอำนาจของตนที่ต้องการจะเที่ยงและเป็นสุขเสมอ ลักษณะทั่วไปนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ ประการดังกล่าว

^{๓๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

สมมุติบัญญัติที่ทุกคนรับรู้ในเวลาทั่วไปนั้น เปรียบเหมือนเปลือกไม้ สภาวะลักษณะของ รูปนาม เหมือนเนื้อไม้ สามัญญลักษณะเหมือนแก่นไม้ โดยปกติเราต้องตากเปลือกไม้และเนื้อไม้ก่อน จึงจะได้แก่นไม้ ในทำนองเดียวกันเราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อน แล้วรับรู้สภาวะลักษณะเป็นเบื้องต้น ต่อมาจึงจะหยั่งรู้สามัญญลักษณะ^{๓๓๗}

(๓) สติมา มีสติ คือ สัมมาสติ สำหรับการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบอยู่ด้วย และธรรมที่ไม่ได้บ่งถึงไว้ ก็คือ สมาธิ^{๓๓๘} ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอื่นๆ พอใช้สำหรับการนี้

สติมา (มีสติ) คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือมีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท สติเหมือนการสื้ไม่อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสื้ไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือ ในอินทรีย์ทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้เป็นต้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

กล่าวได้ว่า สติ ในที่นี้คือ สติเจตสิก (ในที่นี้หมายถึง ความระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม) การเจริญวิปัสสนา ก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักสำคัญของพระพุทธองค์อันทำให้บุคคลเกิดปัญญาหยั่งรู้ในพระไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ อย่างถ่องแท้ เพราะไม่มีผู้ใดจะบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง มีกายานุปัสสนา เป็นต้น ดังนั้นพึงทราบว่าแม้เหล่าอริยสาวกทั้งหลายนั้น ได้ล่วงพ้น ความโศก และความพิโรธรำพันคร่ำครวญ ด้วยทางสายนี้ พระมหาสิทธายโค ได้อธิบายว่า สติปัฏฐานเป็นทางสู่นิพพาน การระลึกรู้กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปรมัตถธรรมนั้น สามารถบรรลุถึงพระนิพพานได้ ซึ่งการปฏิบัติสติปัฏฐานเรียกว่าวิปัสสนากวนาก็ได้ จตุสัจจกัมมัญฐานก็ได้ และ ปุพพภาคมรรคก็ได้ (เพราะเป็นเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม)^{๓๓๙}

อาจสรุปได้อีกแนวหนึ่งว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะซึ่งทำให้ภาพตัวตนที่จิตอวิชชาปั้นแต่งไม่มีช่องที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาได้เลย^{๓๔๐}

การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานนี้ พบว่านักศึกษาฝ่ายตะวันตกบางท่านนำไปเปรียบเทียบกับวิธีการแบบจิตวิเคราะห์ของจิตแพทย์ (Psychiatrist) สมัยปัจจุบัน และประเมินคุณค่าว่าสติปัฏ

^{๓๓๗} พระโสภณเถระ (มหาสิทธายโค), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๒.

^{๓๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๒-๘๑๓.

^{๓๓๙} พระโสภณเถระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๓๑๒.

^{๓๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๕.

ฐานได้ผลดีกว่า และใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวางกว่า เพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้เอง และใช้ในยามปกติเพื่อความสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วย^{๔๑}

๒.๑.๗ องค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔ มี ๒ ประการ คือ

(๑) ด้านหลักการ (๒) ด้านวิธีการ

(๑) ด้านหลักการ

พระพุทธองค์ทรงอธิบายไว้ในบทพุทธเทศของ มหาสติปัฏฐานสูตร โดยระบุถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่า เป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาโดยความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และ โทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๔๒}

จากบทพุทธเทศดังกล่าว สามารถแบ่งหลักการของสติปัฏฐาน ๔ ออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ

(ก) หลักการทางสายเดียว (ข) หลักการด้านเป้าหมาย

ก. หลักการทางสายเดียว

สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว ที่ทำให้สัตว์โลกไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักการของทางสายเดียวสามารถอธิบายได้ดังนี้คือ

(๑) ทางนี้ หมายถึง การดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป

(๒) ทางเดียว หมายถึง

- ๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว
- ๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธองค์ทรงทำให้เกิดขึ้น
- ๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา
- ๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน

ข. หลักการด้านเป้าหมาย

เป้าหมายของการดำเนินตามทางสติปัฏฐาน ๔ นั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๔๓}

^{๔๑} ดู N.P. Jacobson, **Buddhism : The Religion of Analysis** (Carbondale, Illinois : Southern Illinois University Press, pp. ๙๓-๑๒๓.

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

การเจริญกายานุปัสสนามี ๑๔ วิธี ๖ หมวด คือ อานาปานบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุลบรรพ ธาตุบรรพ และนิวาสสิกขาบรรพ ๙ เมื่อเจริญในกายานุปัสสนาแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่निพพานอย่างเดียวก่อนนั้น วิธีเจริญกายคือ การระลึกรู้ชัดตามอาการที่เป็นจริงในกาย อันได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความหย่อน ความตึง และอิริยาบถน้อยใหญ่ทั้งหลายที่เด่นชัด ซึ่งมี ๒ อย่างคือ ภายในกาย หรือภายใน และภายนอกกาย หรือภายนอก

การเจริญเวทนานุปัสสนา มี ๙ วิธี คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามิสสุขเวทนา สามิสทุกขเวทนา สามิสอุเบกขาเวทนา นิรามิสสุขเวทนา นิรามิสทุกขเวทนา และนิรามิสอุเบกขาเวทนา วิธีกำหนดพิจารณาเวทนาดังกล่าว คือ การกำหนดรู้ชัดในเวทนาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ซึ่งมี ๒ ประการ คือ เวทนาภายใน และเวทนาภายนอก เมื่อกำหนดรู้เวทนาดังกล่าวตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอย่างเดียวก่อนนั้น

การเจริญจิตตานุปัสสนา มี ๑๖ วิธี คือ จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตเป็นสอตุตตะระ จิตเป็นอนุตตะระ จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น และจิตไม่หลุดพ้น วิธีพิจารณาจิตดังกล่าว คือ สติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญภาวนา เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา ทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก เมื่อเจริญจิตดังกล่าวแล้วย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอย่างเดียวก่อนนั้น

การเจริญธัมมานุปัสสนา มี ๕ วิธี คือ นิวรณ์บรรพ ขันธบรรพ आयตนะบรรพ โพชฌคตบรรพ และสัจจบรรพ พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีพิจารณาธรรมไว้คือ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ มีสติเฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญภาวนา เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอย่างเดียวก่อนนั้น

๒.๒ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายทอง ยุบ

คำว่า “ทอง ยุบ” นี้ ผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวนั้น หรือแม้แต่ผู้เข้าปฏิบัติมาแล้วก็ตามบางคนอาจมีความสงสัยว่า คำว่า “ทอง ยุบ” มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไรซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

หลักฐานตามอรรถกถาคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงเรื่องอานาปานสติ ๘ วิธี ซึ่งคำภาวนา “พอง-ยุบ” นี้ ตรงกับวิธีที่ ๓ คือ ที่ๆ ลมกระทบ ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา^{๔๔} การเจริญวิปัสสนา ตามพุทธประสงค์ ก็คือการกำหนด รูป นาม เป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนด รูป นาม เสียแล้ว ก็ทำให้วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ นี่เป็นกฎตายตัวที่ใครจะได้เถียงไม่ได้ เพราะการกำหนด รูป นาม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ฉะนั้น รูปลมที่ถูกต้องบริเวณท้อง คืออาการพองขึ้น และยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนด รูป นาม เป็นสำคัญ บริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยโณภูมิจึงเหมาะสม พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งกำหนดอยู่นั้น บุคคลรู้แต่ ปรมัตถสภาวะ วาโยธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว

คำว่า “หนอ”

คำว่า หนอ เป็นภาษาไทยมาจากคำบาลีว่า “วต” คำว่า วต นี้แปลว่า “หนอ” ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ซึ่งวิภูสสารก็ได้ ดังบทวิเคราะห์ที่ว่า “วิภูสสารัง ตาเรตติ วโต (ธัมโม)” แปลว่า ธรรมโดยอ้อมยังสรรพสัตว์ให้ซึ่งวิภูสสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า “หนอ”^{๔๕}

การเจริญสมถกัมมัฏฐานกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ต่างต้องใช้สมาธิ ในการปฏิบัติ แต่การใช้สมาธิก็ต่างกันอยู่มาก คือการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้นใช้อุปปจารสมาธิเรื่อยไป จนถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องใช้พละควบกัน ๕ อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยพละ และสติพละ เพื่อให้อินทรีย์มีความเหมาะสมกัน จึงใช้สมาธิ แต่พอประมาณ คือ ขณิกสมาธิ ดังนั้นจึงได้เพิ่มคำว่า “หนอ” ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า “วต” เข้าด้วย การเพิ่มคำเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิ ที่เรียกว่า กัมมัณญตา คือ ควรแก่การเจริญวิปัสสนา^{๔๖}

๒.๒.๑ ที่มาของ “พองหนอ ยุบหนอ”

คนเป็นจำนวนมากยังมีความสงสัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนา “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของ ท้องในขณะนั้น สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งของปัญหานี้คือคนเหล่านั้นคุ้นเคยกับการปฏิบัติแบบ อานาปานสติภาวนามาก่อน โดยการกำหนดจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือรีฟี่ปากบน พยายามสังเกต

^{๔๔} เรื่องอานาปานสติ ๘ วิธี : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ ป.ธ.๙), รวมธรรมเทศนา ชุด ๑ เรื่องไขปัญหาเรื่องพองเป็นสมถะ หรือวิปัสสนา, (ซีดี-รอม) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน โดยวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ (คณะ ๕) กรุงเทพฯ, ๒๕๕๐.

^{๔๕} พระมหาไสว, ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๓๒.

^{๔๖} พระอาจารย์ภักทันตะ อสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหากรรมฐานจริยะ, ดร., ๑๐๐ ปี อัครมหากรรมฐานจริยะ, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

ลมหายใจเข้าออกว่าสั้นหรือยาว หยาบหรือละเอียด นอกจากนั้นบางสำนักยังมีการสอน การเจริญ พุทธานุสสติควบคู่ไปด้วย กล่าวคือ ให้กำหนดจิต หรือผู้รู้ไว้ที่ลมหายใจ ซึ่งมีการสัมผัสที่ปลายจมูก พร้อมกับนึกในใจว่า “พุท” เวลาหายใจเข้า และ “โธ” เวลาหายใจออก

การปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานตามแนวอานาปานสติสูตร ได้รับความนิยมนับแพร่หลายมานานแล้วในประเทศไทย และประเทศอื่นที่นับถือพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้ หลายคนจึงสงสัยว่าการภาวนา “พองหนอ” (rising) และ “ยุบหนอ” (falling) เป็นแนวปฏิบัติที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกหรือเปล่า มีการปฏิบัติเช่นนี้ในสมัยก่อนหรือไม่ หรือเป็นวิธี ปฏิบัติของวิปัสสนาจารย์ในยุคหลัง

รูปแบบของวิปัสสนาญาณิกนั้น กล่าวคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (pure insight meditation) ซึ่งเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ โยคีหรือผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรูปธรรม (materiality) และนามธรรม (mentality) ที่เป็นปรมาตม์ ในขณะที่ทวารทั้ง ๖ รับรู้อารมณ์ภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์) ตัวอย่างคือ เมื่อมีรูปมากระทบตา จะเกิดการเห็นขึ้น ให้ตั้งสติกำหนด ว่า “เห็นหนอๆ” ในขณะที่มีการเห็นเกิดขึ้นจะมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๓ อย่าง คือ

(๑) ตาเห็นรูป ซึ่งเป็นที่เกิดของจักขุวิญญาณ คือ การมองเห็น

(๒) รูปหรือคลื่นแสงก็เป็นรูป

(๓) จักขุวิญญาณ คือการเห็น เป็นนาม

ดังนั้น ทุกครั้งที่มีการกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” ด้วยความเพียร (อาตาปี) สติ (สติมา) และสัมปชัญญะ (สัมปชาโน) จะมีเพียงรูป (คือ ตา กับคลื่นแสงที่มากระทบกับตา) และ นาม (คือ จักขุวิญญาณ หรือการเห็น) เกิดขึ้น รูปและนาม ที่เกิดขึ้นก็มีการเกิด และการดับอยู่ตลอดเวลา อย่างถี่ยิบ เพราะเป็นรูปนามปรมาตม์ ต่อมาก็จะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ในขณะนั้นจะไม่มีสิ่งสมมุติ หรือบัญญัติ (concepts) เช่น ฉันเห็น เขาเห็น เธอเห็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาเกิดขึ้น

อย่างไรก็ตามสำหรับโยคีผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มักประสบความยากลำบาก อย่างมากในการกำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ วิปัสสนาจารย์ในสมัยก่อนจึงนิยมให้กำหนด ตามหมวดอริยาบถใหญ่ ๔ (อริยาบถปัพพะ) หมวดอริยาบถย่อย ๔ (สัมปชัญญะปัพพะ) และหมวด กำหนดธาตุ ๔ (ธาตุมนิการปัพพะ) ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้โดยทางวิปัสสนา เมื่อเริ่มปฏิบัติ ให้นั่งในท่าสมาธิแบบพระพุทธรูป ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางลงบนมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นเอาสติไปกำหนดที่ท้องบริเวณสะดือ ให้สังเกตแต่เพียงอาการ คือการแสดงออกมา (manifestation) ซึ่งได้แก่การเคลื่อนไหว (movement or motion) ของท้อง ขณะที่ท้องพองออก ให้กำหนดในใจว่า “พองหนอ” และขณะที่ท้องยุบลงให้กำหนดในใจว่า “ยุบหนอ” ไม่ให้มีการออกเสียง เป็นแต่เพียงการกำหนดในใจ (a mental note) เท่านั้น ปล่อยให้การหายใจดำเนินไป

ตามปกติไม่ต้องสนใจกับลมหายใจเข้าออก และรูปร่างสัณฐานของท้อง จำไว้ว่าสนใจแต่เพียงอาการพองและอาการยุบของท้องเท่านั้น

การกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” (ภาษาไทย) “rising falling” (ภาษาอังกฤษ) หรือ “อนนมติ โอนมติ” (ภาษาบาลี) นั้น เป็นเพียงคำภานา ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ (conventional concept) เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้นไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรมาตม์ (ultimate reality) ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น นอกเหนือจากการกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” แล้วผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามสังเกตดู “อาการพอง อาการยุบ” ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาตม์ แน่นนอนว่าในระยะเริ่มต้นผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดได้แต่เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน ต่อมาเมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความสงบและความตั้งมั่นของจิต) และปัญญา (ความรู้) พัฒนามากขึ้นๆ ก็จะค่อยๆ เห็นอารมณ์ปรมาตม์ คืออาการพอง อาการยุบ ชัดขึ้นๆ เป็นลำดับ การกำหนดอารมณ์ของกรรมฐาน “พองหนอ ยุบหนอ” คือการกำหนด “วโยโณภูมิจักรูป” ซึ่งหมายถึงรูปตามที่ลมถูกต้อนนั่นเอง

๒.๒.๒ ธาตุลมกับอาการพอง และอาการยุบ

ธาตุลม (วโยธาตุ) มี ๒ อย่าง คือ

๑. วโยธาตุภายใน

๒. วโยธาตุภายนอก

๑. วโยธาตุภายใน มี ๖ ประการ คือ

- ๑) ลมที่ขึ้นเบื้องสูง ซึ่งก่อให้เกิดอาการเรอ สะอึก หรืออาเจียน
- ๒) ลมที่พัดลงสู่เบื้องล่าง ซึ่งทำให้เกิดการถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระออกจากร่างกาย
- ๓) ลมที่อยู่ภายในท้องภายนอกระบบทางเดินอาหาร
- ๔) ลมในกระเพาะ และลำไส้
- ๕) ลมที่เดินตามเส้นประสาทไปตามแขนขา และส่วนต่างๆ ของร่างกายก่อให้เกิดการยืน การนั่ง การเดิน การคู้ การเหยียด และอิริยาบถย่อยอื่นๆ
- ๖) ลมหายใจเข้า และออก

๒. วโยธาตุภายนอก ได้แก่

ลมที่อยู่ภายนอกในร่างกาย เช่น ลมมรสุม ลมใต้ฝุ่น ลมประจำทิศ ลมร้อน ลมเย็น ลมที่เกิดจากพัดลม เป็นต้น

จากหลักฐานดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการกำหนดอาการพอง และอาการยุบของท้อง มิใช่การกำหนดลมหายใจเข้า และลมหายใจออกซึ่งอยู่ในหมวดอานาปานปัพพะ แต่เป็นการกำหนดวโยธาตุ หรือธาตุลมซึ่งอยู่ใน หมวดธาตุมนสิการปัพพะ ดังที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุพิจารณาดูกาย นี้แหละ ตามที่สถิตอยู่ ตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุ”

ว่าในการนี้มี ธาตุดิน (the earth element) ธาตุน้ำ (the water element) ธาตุไฟ (the fire element) และธาตุลม (the wind element)

ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ธาตุทั้ง ๔ จะปรากฏอาการให้รู้เป็นปัจจุบันธรรม ตัวอย่างในอิริยาบถนั่ง ร่างกายของผู้ปฏิบัติจะมีลักษณะตึงและเคร่ง เพื่อให้ทรงตัวได้อยู่ในอิริยาบถนี้ ด้วยอำนาจของธาตุลมเหมือนลูกโป่งที่ถูกอัดแน่นด้วยลม จนมีลักษณะพอง และตึง ความแข็ง (hardness) หรือความอ่อน (softness) คือลักษณะเฉพาะของธาตุดิน บางครั้งรู้สึกอุ่น (warmth) หรือร้อน (hotness) คือธาตุไฟที่ปรากฏออกมา การที่ท้องหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกาะกุม (cohesion) เช่นนี้คือ ลักษณะของธาตุน้ำ ส่วนอาการเคลื่อนไหว (motion) ของท้องเวลาท้องพองออก และท้องยุบลง คือปรากฏการณ์ของธาตุลม ธาตุทั้ง ๔ เป็นรูปที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิพโยครูป ธาตุลมทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากอำนาจของธาตุลม เมื่อเรารู้เข้ามามากๆ เหยียดแขนออกไป หรือแสดงพฤติกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่ง แสดงว่าธาตุลมกำลังทำงาน ตัวอย่างสำหรับการเดิน ก่อนที่การเดินจะเกิดขึ้นจิตจะทำหน้าที่เป็นผู้สั่งทำให้กายโยธาตุแล่นไปทั่วร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณขาทั้งสองข้าง ผลที่ตามมาคือพฤติกรรมของการเดิน หากผู้ปฏิบัติพยายามกำหนดการเคลื่อนไหวของท้องพร้อมกับการกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” หรือกำหนดการเคลื่อนไหวของเท้า พร้อมกับการกำหนดในใจว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ในลักษณะเช่นนี้อารมณ์ที่ปรากฏกับจิตจะเป็นอารมณ์ปรมาตม์ (ultimate realities) ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนดที่ถูกต้องเช่นนี้จะนำไปสู่วิปัสสนาญาณที่ค่อยๆ สูงขึ้นเป็นลำดับ จนเห็นแจ้งประจักษ์ในความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของรูปนาม เห็นรูปนามเกิดดับอย่างถี่ยิบจนเกิดความกลัว ความเห็นโทษ ความเบื่อหน่าย ความปรารถนาที่จะพ้นไปจากรูปนาม และจนสุดท้ายคือ บรรลุมรรคญาณ และผลญาณในที่สุด

ดร.ภัททันตะ อาภมทาเถระ อัครมหาบัณฑิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เจ้าสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ได้เล่าไว้ใน “วิปัสสนาวงศ์” เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามแนว “พองหนอ ยุบหนอ” มีหลักฐานยืนยันว่าการปฏิบัตินี้มีมาแต่โบราณกาลราวพุทธศักราช ๒๓๕ มีอรหันต์องค์หนึ่งนามว่า พระโมคคัลลีสบุตรติสสเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกันทำตติยาสังคายนา ที่เมืองปาฏลิบุตร เมืองหลวงของแคว้นมคธ โดยมีพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นศาสนูปถัมภก หลังจากเสร็จสิ้นในการทำสังคายนาครั้งที่สามแล้ว ท่านได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์ นำพระพุทธรูปไปเผยแผ่และประดิษฐานยังที่ต่างๆ รวม ๙ สายด้วยกัน ในแคว้นสุวรรณภูมิมีพระโสณะอรหันต์ และพระอุตตระอรหันต์ นำพระพุทธรูปมาประดิษฐานที่เมืองตะโหงง(Thaton) หรือสุธรรมนครในประเทศสหภาพพม่า ตามประวัติได้มีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์เรื่อยมาไม่ขาดสาย จนถึงสมัยของวิปัสสนาจารย์ติรงคะ สะยาตอ พระมโน อรหันต์ พระมิ่งกุลโตญ สะยาตอ และพระมิ่งกุล เชตะวัน สะยาตอ ตามลำดับ

พระอาจารย์มิ่งกุล เขตะวัน สะยาตอ หรือภัททันตนารทเถระแห่งเมืองมะละแหม่ง เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงมากในการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนกิตติศัพท์ของท่านขจรไปไกลในประเทศพม่า สมัยนั้นสานุศิษย์ของท่านผู้หนึ่งที่มีคนรู้จักกันดีทั่วไปในวงการพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทคือ พระอาจารย์มหาสี สะยาตอ หรือ ภัททันตะ โสภณ มหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ผู้เป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสี และเจ้าสำนักศาสนียิตตา ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใหญ่และมีชื่อเสียงที่สุดในเมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า พระอาจารย์ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุผู้มีคุณูปการยิ่งยวดของพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ ได้เมตตาเล่าว่าพระอาจารย์มิ่งกุลเขตะวัน สะยาตอ มีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างชำนาญ ท่านสามารถกำหนดสติได้ทั้งที่ปลายจมูก โดยสังเกตการณ์กระทบของลมหายใจเข้าออก ที่บริเวณนี้(แบบอานาปานปัพพะ) และที่บริเวณท้องโดยสังเกตอาการพอง และอาการยุบ (แบบธาตุมนสิการปัพพะ)

๒.๒.๓ การเผยแผ่วิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ

เมื่อพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับท่านได้พิจารณาอย่างรอบรอบคอบ กลับมีความเห็นว่าการกำหนดสติบริเวณท้องทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่าด้วย โดยปกติลมหายใจเข้า และออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดได้ยาก เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีพลังมากขึ้น ลมหายใจจะค่อยๆ ละเอียดอ่อน และเบาบางๆ จนดูเหมือนว่าจะหยุดหายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติบางคนหาที่กำหนดไม่ได้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านและซัดส่าย แม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหมด แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า “ก้อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย”

ส่วนการกำหนดสติที่บริเวณท้องจึงเหมาะสมกว่า ด้วยเหตุผลเหล่านี้ เมื่อเริ่มมีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน พระอาจารย์มหาสี สะยาตอ จึงแนะนำให้ผู้ปฏิบัติทุกคนกำหนดสติไว้ที่หน้าท้อง บริเวณสะดือ และพยายามสังเกตอาการพอง อาการยุบ พร้อมกับการกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ”

หลักฐานที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ชัดว่าวิธีการสอนแบบนี้มีมาตั้งแต่โบราณกาล เป็นแนวปฏิบัติที่นิยมแพร่หลายในประเทศสหภาพพม่าเป็นระยะเวลานานก่อนที่จะมีพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ จะนำมาใช้สอนลูกศิษย์

ฉะนั้นการกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ที่บริเวณท้องคือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับ การพิจารณากายโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ)

อาการพอง อาการยุบ คือรูปที่เกิดจากการสัมผัสของธาตุลมนี่เรียกว่า วาโยโณฐัพพรูป เป็นรูปปรมาณูที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจน คือการเคลื่อนไหว

พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในบาลีสันสกฤตการว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยโสมนสิการ ตั้งสติ กำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้น อนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน” ยังทรงเทศน์อีกว่า

“โยคีบุคคลที่โณฐัพพารมณ์ถูกต้องสัมผัสนั้นได้ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้น อวิชาหายไปวิชาญาณปรากฏ”

ดังนั้น การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวาโยโณฐัพพรูปด้วย โยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปี หรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรม และนามธรรม มีสัมมาสมาธิ และวิชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด^{๔๗}

๒.๒.๔ แนวคำสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระ ที่มีต่อสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ในประเทศไทยตั้งแต่ครั้งรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระปิยมหาราชได้มีบันทึกถึงการจัดการศึกษาคณะสงฆ์ในพระพุทธศาสนา แต่ไม่ปรากฏความแพร่หลายในฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในยุคพระพิมลธรรม (อาสภมหาเถระ) จึงดำริก่อตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้นในปีพุทธศักราช ๒๔๔๔ ดังมีหลักฐานจากหนังสือประวัติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้กล่าวเกี่ยวกับการจัดการเรื่องวิปัสสนาไว้ว่า

จากผลการสอบสวนทางด้านานปรากฏว่าในรัชกาลที่ ๕ ได้มีพระราชดำรัสให้เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ เสนาบดีกระทรวงธรรมการไปหาหรือสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส แต่ยังดำรงพระยศเป็นพระเจ้าน้องยาเธอกรมหมื่น ฯ คิดจัดการเล่าเรียนของพระมหานิกายให้เป็นรูปขึ้น สมเด็จพระมหาสมณเจ้าทรงรับธุระจัดการศึกษาในฝ่ายคันถธุระ ส่วนวิปัสสนาธุระทรงแนะนำให้มอบถวายสมเด็จพระวันรัต (แดง) วัดสุทัศน์เทพวรารามและหม่อมเจ้าสมเด็จพระพุฒาจารย์ (ทัต) วัดพระเชตุพน ดังปรากฏในประวัติศาสตร์วัดมหาธาตุเล่มนี้ หน้า ๑๒๗-๑๒๙ แล้วนี้แสดงว่าคันถธุระมีความเจริญแพร่หลายเป็นอันมาก แต่วิปัสสนาธุระยังล้าหลังอยู่เพราะขาดท่านผู้มีกำลังพอจะจรจรโลง จนเมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๔ พระพิมลธรรม (อาสภะ) เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุฯ และเป็นสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครองได้เริ่มจัดบำรุงวิปัสสนาธุระขึ้น

^{๔๗} พระสุเมธาธิบติ, (บุญเลิศ ทตตสุทธิ), ประวัติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑๘-๓๑๙.

พุทธศักราช ๒๔๙๔ พระพิมลธรรม ได้เริ่มดำเนินการก่อตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้นมาทีละเล็กทีละน้อยโดยลำดับเบื้องต้น และตั้งปัญหาไว้ ๒ ประการคือ ๑. อาจารย์ ๒. นักศึกษา ทั้งสองข้อนี้จะต้องเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมอย่างยิ่ง ผู้ที่เป็นอาจารย์ระยะเริ่มต้นนั้นได้แก่ พระภิรามเถระภาวนา วัดระฆังโฆสิตาราม กรุงเทพมหานคร ส่วนนักศึกษาได้แก่ พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ สถานที่ใช้ในการสอนวิปัสสนาในเวลานั้นได้แก่ มณฑปวัดมหาธาตุฯ อาจารย์ใช้เวลาสอนอยู่ประมาณ ๘ เดือน ก็ไม่สามารถตั้งสำนักวิปัสสนาอย่างมั่นคงถาวรได้ ซึ่งสาเหตุคือยังขาดวิปัสสนาจารย์อย่างถูกต้อง

ดังนั้น สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อสงฺมहाเถระ) จึงแสวงหาวิปัสสนาจารย์ต่อไปอีก โดยได้นิพนธ์เล่าถึงความดำริในการก่อตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อสงฺมहाเถระ) ไว้ในหนังสือวิปัสสนาสารฉบับแรก ซึ่งออกเผยแพร่เมื่อเดือนมกราคม พุทธศักราช ๒๔๙๘ ความว่า

ได้พยายามเสาะแสวงหาท่านผู้ทรงคุณวุฒิในทางวิปัสสนากรรมฐานที่ควรแก่ที่จะตั้งตนเป็นพระวิปัสสนาจารย์อย่างถูกต้องได้ และได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ ไปประเทศพม่า โดยตระหนักแน่แน่วใจตามสภาวะว่า พระธรรมนั้น ถ้าเป็นของแท้ของจริงแล้ว ถึงจะไปตกอยู่ในประเทศใดๆ แม้ต่างชาติต่างภาษากันก็ตาม พระธรรมแท้นั้นจักต้องคงที่เสมอเหมือนกัน ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามชาติตามภาษา อันเป็นส่วนแห่งสมมติธรรม พุทธธรรมย่อมสามารถบันดาลคนทั้งโลกที่ต่างชาติต่างภาษานั้นให้เข้ากันได้ ให้เป็นพี่เป็นน้องกันได้อย่างสนิทอย่างเป็นธรรม ก็เพราะสัจธรรมข้อนี้^{๔๘}

การศึกษาวิปัสสนาของพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ ในประเทศพม่านั้น เข้าศึกษา ณ สำนักศาสนยิตสา ซึ่งเป็นสำนักที่มีชื่อเสียงมาตรฐานตั้งโดยนายกรัฐมนตรียองพม่าในสมัยนั้น เพื่อให้เป็นศูนย์กลางการสอนวิปัสสนา พระโสภณเถระ (มหาสี สะยาตอ) เจ้าสำนักแห่งนี้ได้มอบหมายให้พระอาจารย์ อสภเถระธัมมจริย ทำหน้าที่เป็นผู้สอบอารมณ์ และสอนกรรมฐานอยู่เป็นประจำ^{๔๙} ใช้เวลาศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาประมาณ ๓ เดือน ก็บรรลุผลตามความมุ่งหมาย^{๕๐} แล้วจึงกลับประเทศไทย จึงนับได้ว่าพระมหาโชดก ญาณสิทธิ เป็นพระจากประเทศไทยรูปแรก ที่สำเร็จการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระอาจารย์ อสภเถระ ธัมมจริย

๒.๒.๕ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สาย พอง ยุบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ อย่าง คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนาม

^{๔๘} พระสุเมธาธิบดี, (บุญเลิศ ทตฺตสุทฺธิ), ประวัติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑๘-๓๑๙.

^{๔๙} ภัททันตะอสงฺมहाเถระ อัคคมหากัมมภูฏานจริยะ, วิปัสสนุระ, (กรุงเทพฯ : บริษัท ซีร็อย ดีไซน์, ๒๕๓๖) หน้า ๕๐.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

การกำหนดรู้ตามอาการนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ฌณิกสมาธิ) คำภาวนาต่างๆ ไม่ควรยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนดคือ การใช้อักษรเพียง ๒ พยางค์ ซึ่งช่วงระยะของการกำหนดพอดีกับอาการสิ้นสุดลง พร้อมทั้งอาการใหม่จะปรากฏขึ้น ให้กำหนดครั้งใหม่อีก

จากอุบายนี้พระอาจารย์ภททันตะ อาสภเถระ เขียนไว้ในหนังสือวิปัสสนาที่ปณีฎีกาถึงเหตุที่เลือกคำว่า “หนอ” ต่อท้าย ผสมเข้ามาในการกำหนดภาวนาขณะเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เช่น พองหนอ ยุบหนอ เพราะคำว่า “หนอ” จักเป็นคำสุภาพ ไม่หยาบคาย หรือน่ารังเกียจเหมือนคำอื่นบางคำ และนอกจากนี้สามารถใช้เป็นสื่อของการฝึกใจให้ทันกับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่หรือกำลังรู้อยู่

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เคยเทศน์อธิบายสรุปความคำว่า “หนอ” ที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยว สิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังเข้าไป หากใช้คำว่า หนอ จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า^{๕๑}

๒.๓ แนวคิดทฤษฎีเรื่องเชาวน์อารมณ์

ทฤษฎีในสมัยแรกๆ นั้นเชื่อว่าความฉลาดและเชาวน์ (intelligence) ได้จากการคิด (cognition) ทำให้เชื่อกันว่า คนเราจะประสบความสำเร็จเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับระดับของเชาวน์ปัญญา (IQ) ในปัจจุบันมักจะพบเสมอว่าคนที่มีความสูงอายจะเรียนเก่งก็จริงแต่เมื่อเข้ากลุ่มกับเพื่อนก็สร้างความสัมพันธ์ได้ไม่ดี หรือเมื่อเข้าทำงานก็ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ แสดงว่าคนที่มีระดับไอคิวสูงไม่ได้เป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นอีก

สเตอร์นเบอร์ก ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ในหนังสือ “Successful Intelligence” ในแง่ที่ว่าคะแนนทดสอบไอคิวที่ต่ำหรือสูงไม่ได้ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิต เนื่องจากไอคิวเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของชีวิตน้อยมากดังคำกล่าวของ สเตอร์นเบอร์ก (Sternberg) ที่ว่า “...ไอคิวเป็นเพียงเศษเสี้ยวหนึ่งของเชาวน์ (intelligence) เท่านั้น และเมื่อเรามององค์ประกอบอื่นๆ เข้ามา ความคิดเรื่องไอคิวก็ดูเหมือนว่าจะหมดความสำคัญไป”^{๕๒} สเตอร์เบอร์ก (Sternberg) เสนอทฤษฎีสามประสานของสติปัญญา (triarchic) นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต เรียกว่า สติปัญญาเพื่อความสำเร็จ (successful intelligence)

^{๕๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๑๔-๓๑๕.

^{๕๒} โรเบิร์ตสเติร์นเบิร์ก. การสอนเพื่อปัญญาแห่งความสำเร็จ (Teaching for successful intelligence), แปลโดย อารี สันฉวี. (กรุงเทพฯ : เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า, ๒๕๔๕.)

การ์ดเนอร์ เสนอทฤษฎีพหุเชาวน์ (multiple intelligences) คือสติปัญญา หรือความฉลาดนั้นไม่ได้วัดได้จากเรื่องของภาษา หรือตรรกศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับการคิดเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่นที่ไม่สามารถวัดได้จากแบบวัดชนิดเขียนตอบ ได้แก่ ดนตรี (musical) การเคลื่อนไหวร่างกาย (bodily-kinesthetic) การเข้าใจตนเอง (intrapersonal) และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (interpersonal) เป็นต้น^{๕๓}

โกลแมน (Goleman) เสนอว่าประสบการณ์และการแสดงออกของอารมณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของเชาวน์ เรียกว่า “emotional intelligence” หรือ “เชาวน์อารมณ์” เชาวน์อารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่เอื้อประโยชน์เฉพาะบุคคลเท่านั้น แต่ยังขยายวงกว้างไปถึงระดับประเทศ สำหรับเหตุการณ์ที่สังคมกำลังประสบอยู่ ไม่ว่าจะเป็นอาชญากรรมที่รุนแรง การหย่าร้าง ปัญหาเสพติดของวัยรุ่น ความสับสนทางศาสนา การทำอัตวินิบาตกรรม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการที่คนเราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ แต่หากเราสามารถใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมสมกับสถานการณ์ หรือใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดแล้ว จะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพในการคิด และการแสดงพฤติกรรม^{๕๔}

อย่างไรก็ตาม แนวคิดเรื่องเชาวน์อารมณ์นี้ยังอยู่ในระหว่างการศึกษา ดังนั้นจึงมีจำนวนองค์ประกอบเชิงโครงสร้าง (model) เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งโครงสร้างต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้ขัดแย้งกัน แต่เป็นการมองเชาวน์อารมณ์ในมุมมองที่แตกต่างกัน

ปีเตอร์ชาโลเว และ จอห์น เมเจอร์ เป็นนักวิชาการกลุ่มแรกที่กำหนดทฤษฎีของเชาวน์อารมณ์ ในปี ๑๙๙๐ หลังจากนั้นหนึ่งทศวรรษต่อมา นักทฤษฎีจำนวนมากก็ได้พัฒนาโครงสร้างทฤษฎีเชาวน์อารมณ์ ทั้งอาศัยพื้นฐานจากทฤษฎีของชาโลเว และเมเจอร์ ไปจนถึงการพัฒนาทฤษฎีของตนเอง ทฤษฎีหรือโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นโดยชาโลเว และเมเจอรื้นกำหนดให้เชาวน์อารมณ์เป็นเรื่องของเชาวน์หรือความสามารถ ส่วนบาร์ออนนั้นกำหนดเชาวน์อารมณ์ให้อยู่ในกรอบของทฤษฎีบุคลิกภาพ จะเห็นได้ว่าโครงสร้าง หรือองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์จำนวนมากมายนี้ ก็คล้ายกับทฤษฎีของบุคลิกภาพที่มีอยู่มากมายแล้วแต่มุมมองของเจ้าของทฤษฎีการจะเชื่อ หรือนำโครงสร้าง หรือทฤษฎีใดมาใช้ก็เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ซึ่งทฤษฎีส่วนใหญ่ที่มาจากตะวันตกนั้น เมื่อนำมาใช้ในประเทศแถบเอเชีย หรือในประเทศไทยมักจะประสบปัญหาเรื่องวัฒนธรรม เพราะแนวทางการดำเนินชีวิตและการคิดแตกต่างกัน เมื่อเชาวน์อารมณ์เป็นเรื่องใหม่ แม้ในต่างประเทศก็ยังไม่

^{๕๓} Howard Gardner. The Theory of Multiple Intelligence (1983), วิทยากร เชียงกูล, จิตวิทยาความฉลาด และความคิดสร้างสรรค์, (กรุงเทพฯ : สายธาร, ๒๕๕๑), หน้า ๘๘.

^{๕๔} Danial Goleman, *Emotional Intelligence*, (London : Bloomberry Publishing Plc), 1996, p.357 ดุราละเอียดโน ฉัตรฤดี สุขปลั่ง, “ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างาน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), หน้า ๔๘.

สามารถสรุปเป็นโครงสร้างเพียงหนึ่งเดียวได้ และไม่แน่ใจว่าโครงสร้างของเขาวนอารมณ์ของต่างประเทศจะนำมาใช้กับคนไทยได้จริง ประกอบกับในสังคมไทยเราก็มักมีปัญญาในเรื่องดังกล่าวอยู่แล้ว ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาหาคำประกอบของเขาวนอารมณ์ที่สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทย เพื่อจะได้โครงสร้างเขาวนอารมณ์ที่เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย อีกทั้งการวิจัยเพื่อพัฒนาแบบวัดเขาวนอารมณ์ครั้งนี้ จะได้แบบวัดเขาวนอารมณ์ที่มีคุณภาพ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการแนะแนว หรือการฝึกอบรม และสำหรับบุคคลที่ต้องการรู้เขาวนอารมณ์ของตนเองเพื่อที่จะได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น เพื่อจะได้กำหนดเป้าหมาย และทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ อีกทั้งจะได้แก้ไขปัญหาลักษณะเกี่ยวกับเขาวนอารมณ์ เช่น การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น^{๕๕}

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่องเขาวนอารมณ์ (อีคิว) ซึ่งมีปัจจัยสำคัญ ๓ ประการ คือ^{๕๖}

- (๑) ความดี
- (๒) ความเก่ง
- (๓) ความสุข

“ดี” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และควบคุมความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง
- ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
- ความสามารถในการรับผิดชอบ

“เก่ง” หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- ความสามารถในการรู้จัก และสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
- ความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหา
- ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

“สุข” หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

- ความภูมิใจในตนเอง
- ความพึงพอใจในชีวิต

^{๕๕} นพ.จอม ชุ่มช่วย, บทความ, วารสารการศึกษาปฐมวัย, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม ๒๕๔๐) :

๑๕.

^{๕๖} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๓), หน้า ๒.

- ความสงบทางใจ

สำหรับคนที่มี EQ ต่ำ ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า EQ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โอแกน ผู้เขียนเรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์” เสนอวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑. รู้จักอารมณ์ตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองคือการรู้ตัว หรือการมีสติในทรวงอกของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน ๓ ภาวะ ดังนี้

(๑) ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้ จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของ หรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

(๒) ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งๆ ที่จริงก็รู้สึกโกรธ

(๔) รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไร จึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะที่เกิดอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

อีกแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง อีคิว (EQ) ก็คือ บทความเรื่อง ๑๐ วิธีแก้อาการโกรธ หรือ โมโห โดย ศอสนอ ซึ่งได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับวิธีระงับความโกรธไว้ดังนี้คือ

๑. หลีกเลี้ยง การหลีกเลี้ยงไม่ใช่การหลีกหนี ไม่ได้แสดงถึงการขี้ขลาด หรือกลัว แต่หมายถึงศักยภาพในการแสดง อีคิว (EQ) ต่างหากที่สามารถระงับความโกรธได้เป็นอย่างดี

๒. หาที่ปรึกษา ควรเลือกที่ปรึกษาที่ไวใจได้

๓. กินแกัโกรธ กินอาหารที่ชอบ

๔. เย็นตัวร้อน ต้มเครื่องต้มที่เย็นๆ โดยไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ขาดสติ

๕. หัวเราะชนะโกรธ การหัวเราะมีแต่ประโยชน์

๖. น้ำตาชนะทุกอย่างได้ การร้องไห้เป็นการระบายความเครียด รวมทั้งระบายความโกรธได้ด้วย

๗. ร้องเพลง การร้องเพลงช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และสามารถไล่ความเครียดได้

๘. ลืม หากิจกรรมดีๆ ทำ มีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ชอบและรัก

๙. นอนหลับ เวลาโกรธจะรู้สึกหนักหัวจนบางครั้งปวดหัว การนอนหลับซึ่กพัก

หนึ่งเวลาตื่นขึ้นมาจะรู้สึกดีขึ้น

๑๐. รู้จักอภัย การให้อภัยเป็นการให้ออกาสคนอื่น และยังทำให้สบายใจอีกด้วย^{๕๗}

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ทำให้แก้ไขความขัดแย้งได้ การเข้าใจตนเอง ก็คือเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง การเข้าใจผู้อื่นก็คือเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม ก็จะทำให้แก้ไขความขัดแย้งได้ ดังนั้น เมื่อมีปัญหาจะสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น ทำให้เกิดสันติสุข หรือความสุขในชีวิต

จิรเดช อรชุน ผู้เขียนบทความเรื่อง **อีคิวในพุทธธรรม** ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่อง “อีคิว” ไว้ว่า เรื่องอีคิวคู่มากับเรื่องไอคิว เรื่องของไอคิวได้ยืกันมานานแล้วว่าใครที่ฉลาดปราดเปรื่องมักจะได้อีคิวเป็นคนมีไหวพริบปัญญา มีทักษะการเรียนรู้ที่รวดเร็ว ส่วนเรื่องอีคิว (EQ) ว่าด้วยเรื่องของการควบคุมอารมณ์ ซึ่งหากเรียนรู้ได้เร็วแต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ แม้จะเป็นคนฉลาด ก็อยู่ในสังคมได้ยาก คนฉลาดบางคนจึงมักเป็นคนที่ย่อหยิ่งจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์เข้ากับใครเขาไม่ค่อยได้ แต่ถ้าฉลาดแล้วควบคุมอารมณ์ได้ดีก็จะเป็นคนที่ฉลาดและเฉลียว หรือจะเรียกรวมกันว่า “คนฉลาดเฉลียว” จิรเดช อรชุนได้ให้ความเห็นในบทความเรื่องนี้ไว้ดังนี้^{๕๘}

อีคิว (EQ) หรือ Emotional Quotient คำๆ นี้หลายคนคงได้ยืกันมานานในแวดวงของนักวิชาการ หรือนักจิตวิทยาเองก็ตาม เดิมทีเดียวคนที่ให้กำเนิดคำนี้ก็คือ นายแดเนียล โกลด์แมน ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้กล่าวไว้ว่า อีคิวหมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ หรือ ความฉลาดด้านอารมณ์ นักวิชาการบางกลุ่มเรียกว่าวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือ **เชาวน์อารมณ์** ก็คงไม่ผิด เพราะยังไม่มีคำเรียกเป็นภาษาไทยอย่างเป็นทางการ และมีคำที่ใช้ควบคู่กันซึ่งเป็นที่รู้จักมักคุ้นกันดี คือ ไอคิว (IQ) ย่อมาจากคำว่า Intelligence Quotient ซึ่งหมายถึงความสามารถทางด้านสติปัญญา พูดง่ายๆ ก็คือ มีทักษะการเรียนรู้ได้รวดเร็วถูกต้อง และแม่นยำ อย่างไรก็ตามการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จนั้นถ้าหากจะมองเรื่องของความสามารถ หรือเรื่องของไอคิวเป็นเกณฑ์ก็ไม่ควรมองข้ามปัจจัยที่เป็นแรงผลักดันอีกแรงหนึ่งซึ่งก็คือ อีคิว หรือเชาวน์อารมณ์ นั่นเอง

จากการสำรวจของนักวิจัยทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ รวมทั้งการติดตามผลพฤติกรรมของบุคคลตั้งแต่เรียนในระดับประถมจนกระทั่งจบมหาวิทยาลัย และมีครอบครัวพบว่าคนที่มียุทธวิธีไม่ใช่เป็นเครื่องการันตีได้ว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิต

มีรายงานวิจัยในสหรัฐอเมริกา ซึ่งติดตามนักเรียนโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในรัฐอินเดียนาจำนวน ๘๑ คน ที่มีผลการเรียนดีเยี่ยม ภายหลังเรียนจบจากมหาวิทยาลัยแล้วเป็นระยะเวลา ๑๐ ปี

^{๕๗} เตมรัก เตมใจ, “เก็บสิ่งดีๆ มาฝาก : ๑๐ วิธีแก้อาการโกรธหรือโมโห”, ใน วารสารประกันสังคม ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๕๕) : หน้า ๒๐.

^{๕๘} จิรเดช อรชุน, **เจตคติต่อการบรรพชาอุปสมบทตามประเพณีไทยในพุทธศาสนาของนักเรียน.** (กศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา). การค้นคว้าอิสระ.มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๗.

คณะวิจัยได้ติดตามผลของไอคิวว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิต และหน้าที่การงานมากน้อยเพียงใด ในที่สุดก็พบว่า มีเพียง ๒๕ คน หรือ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และครอบครัว ส่วนที่เหลืออีก ๕๖ คน หรือ ๔๕ เปอร์เซ็นต์ กลับตรงกันข้าม ซึ่งหมายถึงประสบ ความล้มเหลวในชีวิตและหน้าที่การงาน อีคิว (EQ) นับได้ว่ามีบทบาทมากที่สุดในยุคโลกาภิวัตน์เพราะ เป็นสังคมที่ไร้พรมแดนขับเคลื่อนอยู่ตลอดเวลา การปะทะสังสรรค์ทางสังคมย่อมเกิด อยู่เนืองๆ ดังนั้นผู้ที่ หรือเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และบุคคลอื่น ย่อมสามารถครองตน ครองคน และ ครองงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๔ ความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนอารมณ์กับการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔

องค์ประกอบของอีคิว สรุปได้ ๒ ประการ

๑. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี
๒. การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

เพราะเหตุนี้จากงานวิจัยที่ผ่านมานับได้ว่าเป็นตัวบ่งชี้บุคคลที่มีไอคิวสูงมักจะประสบกับ ความล้มเหลวในชีวิตเพราะเขามีเขาวนอารมณ์ (อีคิว) ต่ำ ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ของตนเองได้ เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตาย ก็เป็นส่วนหนึ่งที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมไทยเพราะขาดทักษะใน การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การที่บุคคลขาดขันติ หรือขาดความอดทนต่อสถานการณ์ที่ ถูกกดดันรวมทั้งไม่เข้าใจความรู้สึก หรือความต้องการของบุคคลอื่น มุ่งแต่สนองความต้องการของ ตนเองเป็นใหญ่โอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งจึงมีสูง ขาดทักษะในการสื่อสารกับบุคคลอื่น หรือบุคคล รอบข้างไม่ดีพอ ภาษာธรรม เรียกว่าขาดปิยวาจา คือ การเจรจาที่ไม่ไพเราะเสนาะหุ้ยนั่นเอง หรือการ เจรจาที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดอารมณ์ที่ผูกอาฆาตพยาบาทซึ่งไม่เป็นไปเพื่อความสมานฉันท์ การที่จะมี อีคิวที่ดีด้วยการศึกษาธรรมะ โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมเจริญจิตภาวนา เพราะสิ่งนี้เป็นอุปสรรคที่จะ ไปสลาย หรือลดระดับกิเลส ทำลายล้างสัญญาชาติญาณฝ่ายต่ำไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ หรือความเห็น แก่ตัวซึ่งนับวันสังคมไทยกำลังเผชิญอยู่ สังคมใดก็ตามถ้ารู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนใน เบื้องต้น พยายามที่จะแสดงพฤติกรรมอันเหมาะสม หรือสร้างสรรค์ออกมา ไม่เบียดเบียนตนเองและ ผู้อื่น เชื่อได้ว่าสถาบันครอบครัว องค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ รวมไปถึงประเทศชาติ และสังคมโลก

จากการวิจัยเชิงทดลองของ ศจ.ดร.เพทาย เย็นจิตโสมนัส เรื่องการเจริญสติเพื่อลด ความเครียด (Mindfulness Based Stress Reduction) พบว่า ในระยะเวลาประมาณ ๓๐ ปีที่ผ่านมา คนในซีกโลกตะวันตก นำโดยสหรัฐอเมริกา ได้หันมาสนใจภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนา และได้ นำวิธีเจริญสติ (Mindfulness Meditation) หรือ วิปัสสนากรรมฐาน (Vipassana Meditation) หรือ ปัญญาภาวนา (Insight Meditation) มาใช้ในการแก้ปัญหาคความทุกข์อันเกิดจากทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต โดยจัดเป็นการฝึกอบรม เรียกว่า การเจริญสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-

Based Stress Reduction หรือ MBSR) รวมทั้งการฝึกอบรมในรูปแบบอื่นที่คล้ายกัน โดยปรับไม่ให้มีรูปแบบทางศาสนา (non-religious) และไม่ทำให้เป็นเรื่องที่ลึกลับ (non-esoteric) ให้แก่ทั้งผู้ที่เจ็บป่วยทางกายและจิต และผู้ที่มิได้เจ็บป่วย การฝึกอบรมนี้เริ่มต้นที่โรงพยาบาลแห่งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ (University of Massachusetts) เมืองบอสตัน สหรัฐอเมริกา ซึ่งต่อมาได้แพร่กระจายไปยังโรงพยาบาล และคณะแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัยอื่นๆ และประเทศในทวีปยุโรป เช่น อังกฤษ และเยอรมัน มีการศึกษาวิจัย เขียนบทความ และตำราในเรื่องนี้เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ชาวตะวันตกยังนำการดำเนินสติ หรือวิปัสสนากรรมฐานไปใช้เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ (EQ) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ การทำงาน การพัฒนาอาชีพ การสร้างปฏิสัมพันธ์ และมนุษยสัมพันธ์อีกด้วย สาเหตุที่สังคมในซีกโลกตะวันตกให้ความสนใจเรื่องนี้ สาเหตุก็มาจากในปัจจุบันสังคมซีกโลกตะวันตกหลายประเทศ ซึ่งเจริญรุ่งเรืองทางวัตถุ มั่งคั่งทางเศรษฐกิจ และมีความก้าวหน้าในด้านวิทยาการและเทคโนโลยี (เช่น สังคมอเมริกัน) แต่คนในสังคมกลับมีปัญหาด้านจิตและอารมณ์ มีความเครียด และความทุกข์ เนื่องจากมีการแข่งขันสูง ต้องทำงานหลายอย่างพร้อมกัน และมีความรีบเร่งแข่งกับเวลา ปัญหาความเครียด และความทุกข์นี้สะท้อนกลับมาเป็นปัญหาด้านความเจ็บป่วยทางกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำลังแผ่ขยายและทวีความรุนแรงมากขึ้นในช่วง ๓๐ ปีที่ผ่านมา วงการแพทย์ของประเทศทางตะวันตก โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกาได้นำวิธีวิปัสสนา หรือการเจริญสติมาใช้เพื่อลด และบรรเทาความเครียด (stress) ความวิตกกังวล (anxiety) ความเจ็บปวด (pain) และความเจ็บป่วย (illness) เรียกว่า “การเจริญสติเพื่อลดความเครียด” ซึ่งริเริ่มขึ้นเป็นครั้งแรกที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ บอสตัน สหรัฐอเมริกา นำโดย ดร.จอห์น คาเบ็ต-ซินน์ (Dr. Jon Kabat-Zinn) ซึ่งสำเร็จการศึกษาปริญญาเอกทางด้านอณูวิทยา (Molecular Biology) จากสถาบันเทคโนโลยีแห่งแมสซาชูเซตส์ หรือ เอ็มไอที (MIT) เป็นศิษย์ของนักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบล สาขาการแพทย์ ชีวศาสตร์ศาสตราจารย์ซาลวาดอร์ลูเรีย (Professor Salvador Luria)^{๕๙}

ดร.จอห์น คาเบ็ต-ซินน์ เป็นนักวิทยาศาสตร์ นักเขียน และอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐาน ได้ศึกษาวิธีเจริญสติจากอาจารย์เซ็น ชื่อเซ็งซาน ผู้ก่อตั้งศูนย์เซ็นแห่งเคมบริดจ์ รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา ดร.จอห์น คาเบ็ต-ซินน์ เป็นผู้ที่นำการเจริญสติเข้ามาสู่วงการแพทย์ และสังคมของสหรัฐอเมริกา เป็นผู้อำนวยความสะดวกก่อตั้งและบริหาร “ศูนย์เจริญสติทางการแพทย์ สุขภาพ และสังคม” (Center of Mindfulness in Medicine, Health Care and Society หรือ CFM) ซึ่งตั้งขึ้นเมื่อ ค.ศ. ๑๙๗๙ และเป็นศาสตราจารย์เกียรติคุณทางด้านอายุรศาสตร์ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ (University of Massachusetts

^{๕๙} นพ.พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. บทความ. นิตยสารธรรมลีลา. ฉบับที่ ๑๔๐ (สิงหาคม ๒๕๕๕) : ๑๒-๑๓.

Medicl School) เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งคลินิกเจริญสติเพื่อลดความเครียดซึ่งรับผู้ป่วยที่ส่งต่อมาจากแพทย์มาฝึกการเจริญสติเพื่อลดความเครียด เสริมกับการรักษาทางการแพทย์ การเจริญสติเพื่อลดความเครียดเป็นหลักสูตรซึ่งใช้เวลา ๘ สัปดาห์ โดยผสมผสานการเจริญสติกับหัตถโยคะ เพื่อช่วยผู้ป่วยให้สามารถรับมือกับความเครียด โดยฝึกการอยู่กับปัจจุบันในแต่ละขณะๆ ด้วยการเจริญสตินี้จะช่วยให้ผู้ฝึกใช้พลังภายในเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตได้

นอกจากนี้ ดร.จอน คาเบ็ต-ซินน์ ยังสอนนักศึกษาแพทย์ และแพทย์ผู้บริหารนักธุรกิจและผู้สนใจกลุ่มต่างๆ และได้ทำงานวิจัย และรายงานผลการวิจัยหลายเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางกายและจิตในการบำบัดโรคโดยการประยุกต์การเจริญสติในผู้ป่วยเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากความเครียด ผลของการเจริญสติต่อการทำงานของสมองและอารมณ์ โดยเฉพาะในภาวะที่มีความเครียดต่อระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก และผู้ป่วยเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก เป็นต้น^{๖๐}

ผศ.ดร. ชวนะ มหิทธิชาติกุล – ภวภานันท์ ได้ให้ความเห็นว่า การพัฒนาชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีการเจริญสติปัญญานเป็นพื้นฐานสำคัญเพื่อควบคุมอารมณ์ ความอยาก ให้รู้จักลด ละ เลิก จนมีปัญหาเข้าใจชัดแจ้งว่า “สิ่งทั้งปวงตกอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์” ก็จะสามารถปล่อยวางความทุกข์ ความกังวลต่างๆ เนื่องจากคลายความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ลงได้

แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๘ ได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างมากกับการพัฒนา “คน” อันเป็นศูนย์กลางในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม การที่เน้นที่ “การพัฒนามนุษย์” เป็นแผนหลัก คำถามที่ตามมาคือ ทำอย่างไรจึงจะทำให้คนไทยเป็นคนดี เก่ง และสุข มากขึ้น

วิปัสสนากรรมฐานกับเขาวนอารมณ์

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตเพื่อความพ้นทุกข์ด้วยการสำรวจตัวเราเอง เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็จะรู้ว่าชีวิตนี้มีเพียง รูป นาม (กายกับจิต) ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ ไม่มีบุคคล ตัวเรา ของเรา ไม่เที่ยงแท้แน่นอนถูกบีบคั้นไม่เป็นไปในอำนาจ ก็จะทำให้เกิดปัญหาในชีวิต ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างสมบูรณ์แล้วจะเป็นอิสระไม่ยึดติดกับสิ่งใด มีจิตใจมั่นคง มีสติคอยกำกับดูแลก็จะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างเป็นสุข และยังสามารถนำความเจริญมาสู่ประเทศชาติได้โดยทางอ้อม^{๖๑} ในปัจจุบันการเจริญสติเพื่อลดความเครียด ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง และมีการนำไปใช้ในสถาบันการแพทย์ต่างๆ มากกว่า ๒๕๐ แห่งในสหรัฐอเมริกา และแพร่กระจายไปสู่ทวีปยุโรป มหาวิทยาลัยชั้นนำในสหรัฐอเมริกาที่นำการเจริญสติเพื่อลดความเครียดไปใช้ เช่น มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด มหาวิทยาลัยดุ๊ก มหาวิทยาลัย

^{๖๐} <http://researchers.in.th/blog/mindfulness/577> (10 มกราคม 2556)

^{๖๑} <http://www.naewna.com/gotocolumn.asp?ID=96> (26 มกราคม 2556)

วิสคอนซิน เป็นต้น สถาบันการแพทย์เหล่านี้นอกจากจะนำการเจริญสติเพื่อลดความเครียดมาให้บริการแก่ผู้ป่วย และคนปกติแล้ว ยังทำงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการเจริญสติเพื่อลดความเครียดแก่ผู้ป่วยโรคต่างๆ หรือในภาวะต่างๆ มีผลงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารนานาชาติ มีบทความและตำราเขียนเกี่ยวกับเรื่องนี้จำนวนมาก คาดว่าในอนาคตคงจะมีการสอนการเจริญสติเพื่อลดความเครียด หรือเพื่อช่วยผู้ป่วยในโรคและภาวะต่างๆ ในมหาวิทยาลัย และสถาบันการแพทย์ และจะมีการนำมาให้บริการในโรงพยาบาลและสถานบริการทางการแพทย์ทั่วไป คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลได้นำการเจริญสติมาใช้กับผู้ป่วยโรคมะเร็ง และโรคเรื้อรังอื่นๆ มาฝึกปฏิบัติในโครงการ “รักษาใจ ยามเจ็บป่วย” เพื่อการดูแลรักษาใจ ส่งเสริมศักยภาพทางจิตและพัฒนาปัญญาให้ผู้ป่วยสามารถอยู่กับความเจ็บป่วย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โครงการนี้เริ่มขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.สุมาลี นิมนานิตย์ อดีตหัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ แห่งคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (ผู้ล่วงลับไปแล้ว) ร่วมกับคณาจารย์ และพยาบาลของฝ่ายการพยาบาลวิชาอายุรศาสตร์ ผู้มีความสนใจในการนำการเจริญสติมาใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วย โดยได้พัฒนารูปแบบวิธีการมาจาก “หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข” ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบของไทย มิได้เลียนแบบวิธีการของ ดร.جون คาเบ็ต-ซินน์ แต่อย่างใด

การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นภูมิปัญญาตะวันออกที่สืบทอดมานานกว่า ๒๕๐๐ ปี แต่ก็มีใช้เรื่องล้าสมัยและไร้คุณค่า ตรงกันข้าม กลับเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ และคุณค่าสำหรับมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย โดยมีได้ขึ้นกับกาลเวลา ในปัจจุบันหากใครไม่เคยเรียนรู้และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นคนที่ล้าสมัย ในยุคนี้นมนุษย์เกือบทุกแห่งทั่วโลก มีความทุกข์ ความเดือดร้อน สับสน และกระวนกระวายอย่างไรทางออก แต่ทั้งๆ ที่ในซีกโลกตะวันออก รวมทั้งประเทศไทยมีคำสอนทางพระพุทธศาสนาในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน คนไทยและคนในซีกโลกตะวันออกส่วนใหญ่กลับไม่รู้จัก ไม่เข้าใจ และไม่นำมาใช้ประโยชน์

สำหรับคนในซีกโลกตะวันตกที่เจริญรุ่งเรืองทางวัตถุ เศรษฐกิจ และสังคม และมีความก้าวหน้าทันสมัยด้านวิชาการและเทคโนโลยี ประสบปัญหาทางด้านจิตใจ ความเครียด และความทุกข์ ซึ่งกำลังแพร่กระจายและทวีความรุนแรงมากขึ้น กลับมองหาวิธีแก้ปัญหามาจากซีกโลกตะวันออกและทางพระพุทธศาสนา อันเป็นปรากฏการณ์ที่น่าประหลาดใจแต่ก็เกิดขึ้นจริง คนเป็นจำนวนมากที่ได้รับการศึกษา และค้นคว้าเรื่องเขาวนอารมณ์ ต่างมีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิถีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดในที่สุดคือ ความเข้าใจตนเอง (self-understanding) หรือ ความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และจินตนาการ^{๖๒}

ปรัชญาเมธี Socrates ใช้คำง่ายๆ ว่า “Know thyself” คือ “การรู้จักตนเอง” แนวคิดนี้

^{๖๒} Danial Goleman. Emotional intelligence : Why it can matter more than IQ. (NEW York : Bantam Books, 1995) p.33-45.

สอดคล้องกับหลักการของการพัฒนาสติ (mindfulness) ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ระเบียบวิธีอันสำคัญที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการจัดการกับอารมณ์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ดี (อิฏฐารมณ์) หรืออารมณ์ที่ไม่ดี (อนิฏฐารมณ์) คือ โยโสมนสิการ (wise attention) ซึ่งบางที่เราเรียกว่าการกำหนดรู้เฉยๆ หรือเรียกว่าการกำหนดสักแต่ว่ารู้ (bare attention) กล่าวคือเป็นการใส่ใจหรือกำหนดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและสภาวะภายในทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยสติปัญญาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้โดยตลอดตั้งแต่ต้นจนจบ^{๖๓}

หลักสำคัญที่ต้องรู้คือว่า การกำหนดรู้เฉยๆ แต่ละครั้งประกอบด้วย การเฝ้าดู (watch) และการสังเกต (observation) อารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ควบคู่ไปกับสติ (mindfulness) และการระบุชื่อในใจ (mental labeling)

การกำหนดให้กำหนดแต่เพียงอาการ หรือความรู้สึกเท่านั้น หมายความว่าเมื่ออารมณ์อันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นให้กำหนด และรู้อาการ หรือความรู้สึกให้ทันปัจจุบันในขณะนั้น ไม่ก่อนและไม่หลังกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ในขณะที่มีการเห็นเกิดขึ้น สิ่งที่เห็นอาจเป็น คน สัตว์ สิ่งของ ต้นไม้ ภาพ และอื่นๆ ให้กำหนดแต่เพียงอาการเห็นในใจว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” เป็นต้น^{๖๔}

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเขาวนอารมณ์ ก่อให้เกิดปัญญาด้วย หมายความว่าเมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญหา มีสติคิดในทางสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดความสุขตามมา ดังพุทธพจน์ในยมกวรรค ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจ (จิต) เป็นหัวหน้า มีใจ (จิต) ประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ (จิต) หากว่าบุคคลมีใจ (จิต) ผ่องใสแล้วกล่าวอยู่หรือกระทำอยู่ความสุขย่อมตามเขาดุจเงาติดตามตัวฉะนั้น” พระพุทธศาสนายังสอนว่ามนุษย์สามารถพัฒนาได้ จิตสามารถพัฒนาได้

หลักธรรมที่สอนในเรื่องการพัฒนาจิต สติ โดยตรงก็คือเรื่องสมาธิซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นการบริหารและควบคุมจิตใจโดยตรงให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิตที่ดีสามารถควบคุมจิตใจของตนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม มีสติตระหนักรู้ รู้เท่าทันในทุกขณะจิต ความมีสติตระหนักรู้ก็คือ รู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จิตที่ได้รับการพัฒนาฝึกอบรมด้วยสมาธิแล้วจะมีคุณสมบัติ

สมาธิ เป็นองค์ประกอบในกระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ การฝึกอบรม กาย วาจา ใจ (จิต) และปัญญา เป็นเครื่องมือพัฒนากาย อารมณ์ สติปัญญาให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี โดยมีศีลเป็นเบื้องต้น สมาธิเป็นเบื้องกลางอันเป็นผลของศีล และสมาธินี้เป็นเหตุปัจจัยแห่งปัญญาอันเป็นผลเบื้องปลายซึ่งเป็นเหตุย้อนกลับมาทำให้ศีลสมบูรณ์ หมายความว่าเมื่อมีศีลจนสามารถควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ในระดับหนึ่งจะเป็นผลต่อความ

^{๖๓} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์ : เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเขาวนอารมณ์. (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๘๘-๑๐๒.

^{๖๔} Pandita Su. On the path of freedom : a mind of wise discernment and openness. (Selangor : Buddhist Wisdom Center, 1955), p. 65-72.

ฉลาดทางอารมณ์ในด้านความดี

ดังนั้นเมื่อสามารถพัฒนาอารมณ์ด้วยสมาธิได้ย่อมเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความสุข และเมื่อมีความสุขจากผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ย่อมทำให้เป็นคนเก่งได้ การปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาจึงเป็นการฝึกกรองอารมณ์ที่ไม่ดีออกไป รับอารมณ์ที่ดีทำให้จิตเบา สบาย โปร่ง โล่ง มีพลัง

ผู้วิจัยเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง ในความเห็นของ วศิน อินทสระ ที่ว่า ธรรมะยิ่งสูงเพียงใด ก็ยิ่งจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวันมากเพียงนั้น ธรรมะที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับจิตใจ ความเสื่อม ความเจริญของจิตใจ ความเดือดร้อนและสงบสุขของจิตใจ เป็นเรื่องที่บุคคลต้องประสบ ทุกวันไม่ว่างเว้น ผู้ฉลาดในกระบวนการของจิตเท่านั้น จึงจะสามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในความเป็นปกติภาพ คือความผ่องใสอยู่ได้

“สติปัญญา” จะช่วยให้เกิดความฉลาดในกระบวนการของจิต มีอานุภาพกำจัดอกิฆมา (ความยินดี) และโทมนัส (ความเสียใจ) เสียได้ คงอยู่ในโลกอย่างอิสระ เป็นบุคคลที่อยู่ในโลกแต่เพียงร่างกาย ส่วนจิตใจนั้นอยู่นอกโลก^{๖๕}

ดังที่ได้กล่าวมาเป็นการแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ คุณค่า และความไม่ล้าสมัยของการเจริญสติปัญญา ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีมาในพระพุทธศาสนา ส่วนชาวตะวันตกมีความสามารถ และเชี่ยวชาญในการแสวงหาความรู้ ศึกษาวิจัย การจดบันทึก และเผยแพร่อย่างเป็นระบบ และได้พัฒนากระบวนการ และเทคโนโลยีทางด้านนี้ไปมาก ซึ่งถ้าหลอมรวมองค์ความรู้ทั้งสองวัฒนธรรมเข้าด้วยกันก็ย่อมได้ผลสัมฤทธิ์เป็นที่น่าพอใจ และเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ นั่นคือความหวังของผู้วิจัย

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนากัมมัฏฐานและเขาวนอารมณ์ว่า ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ยะ อดีตเจ้าอาวาสสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรีได้เล่าไว้ในเรื่อง “วิปัสสนาวงศ์” เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัญญา ๔ หรือแบบ “พองหนอ ยุบหนอ” มีหลักฐานยืนยันว่าการปฏิบัติแบบนี้มีมาตั้งแต่โบราณกาลในราวพุทธศักราช ๒๓๕^{๖๖} ตามธรรมดาของมนุษย์ที่มีชีวิตอยู่ทุกคนที่มีลมหายใจก็ล้วนแล้วแต่รักชีวิตทั้งนั้น ฉะนั้นจึงไม่มีใครที่หายใจออกแล้วก็แล้วไปเลยโดยไม่หายใจเข้าชีวิตของคนเนื่องด้วยการหายใจ หากเราไม่หายใจก็จะเป็นชีวิตที่แตกต่างออกไปจากคนทั่วไป ดังนั้นการหายใจจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก และในทางพุทธศาสนานั้นก็ให้ความสำคัญของการหายใจจึงมีกัมมัฏฐานที่เกี่ยวกับการหายใจเช่น อานาปานสติ ถือเป็นเรื่องสำคัญในการกำหนด แต่ในที่นี้จะไม่

^{๖๕} วศิน อินทสระ. **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พุทธปรัชญาเถรวาท)** พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพฯ สภาการศึกษาหม่อมกุฎราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนา ๒๕๓๔), หน้า ๒๓๒-๒๓๓.

^{๖๖} จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (จ.เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๐.

กล่าวถึงลมหายใจ แต่จะกล่าวเฉพาะส่วนของธาตุลมเท่านั้น เพราะเกี่ยวกับธาตุมนสิการ จะกล่าวถึงเรื่องกระบวนการหายใจให้สมบูรณ์คือการหายใจออก เรียกว่า ยุบ ดังที่มีโครงสร้างทาง สรีรวิทยาต่อไปนี้ ดังนั้น เมื่อมีการหายใจเข้าเต็มที่แล้วก็จะส่งผลให้เกิดสิ่งที่ตรงข้ามคือ กระบวนการ ในการหายใจออก ซึ่งเป็นกระบวนการธรรมชาติของธรรมชาติ

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจไขว้เขวว่าเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปในท้องจึงส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการ ที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครงกระบังลมกั้นอยู่ระหว่าง ช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กระบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในช่องท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กระบังลมจะยืดขึ้นส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับการดันลมออกมาทางปาก และยังได้อธิบายถึงวิธีการกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” (ไทย) “rising falling” (อังกฤษ) หรือ “อุณฺณมติ โอนฺมติ” (บาลี) นั้นเป็นเพียงคำภาวนา ซึ่งเป็น อารมณฺ์บัญญัติ เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นอารมณฺ์ปรมาตฺถ (ultimate reality) ซึ่งเป็น อารมณฺ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ดังนั้นนอกเหนือจากการกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” แล้วผู้ปฏิบัติจะต้อง พยายามสังเกตดู “อาการพอง อาการยุบ” ซึ่งเป็นอารมณฺ์ปรมาตฺถ แน่แน่นอนในระยะเริ่มต้น ผู้ปฏิบัติ จะกำหนดได้เพียงอารมณฺ์บัญญัติก่อน ต่อไปเมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความ สงบและความตั้งมั่นของจิต) และปัญญา (ความรู้) พัฒนามากขึ้นๆ ก็จะค่อยๆ เห็นอารมณฺ์ปรมาตฺถคือ “อาการพอง อาการยุบ” ชัดขึ้นๆ เป็นลำดับ การกำหนดอารมณฺ์ของกรรมฐาน “พองหนอ ยุบหนอ” คือ การกำหนด “วโยโณภูมฺิพฺพรูป” ซึ่งหมายถึงรูปตามที่ลมถูกต้องนั่นเอง^{๖๗}

ดังนั้นการกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ที่บริเวณท้อง คือ การสังเกตธาตุลม (วโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่าชัดเจนเป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง อาการยุบ คือรูปที่เกิดจากการสัมผัสของธาตุลมนี้ เรียกว่า “วโยโณภูมฺิพฺพรูป” เป็นรูปปรมาตฺถที่มีลักษณะของวโยธาตุชัดเจน คือการเคลื่อนไหว พระพุทธองค์ ทรงเทศนาไว้ในบาลีสันสกฤตนิภาษว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ ตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน” ยังทรงเทศน์อีก ว่า “โยคีบุคคลที่โณภูมฺิพฺพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยงบุคคลนั้นอวิชชา หายไป วิชชาญาณปรากฏ”

^{๖๗} จำลอง ดิษยวณิช. เล่มเดียวกัน, หน้า ๓๔๘-๓๔๙.

ดังนั้นการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวโยโผฏฐัพพะรูป ด้วย โยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยยอาตาปี หรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึก) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นคำสอนของ พระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าเพียงพอแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรม และนามธรรม มีสัมมาทิฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด^{๖๘}

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕.๑ พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรส เสงี่ยมจิตต์) ได้นำเสนองานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม” จากการได้ศึกษาเปรียบเทียบ การสอนตามแนวทางของสำนักวิเวกาศรม กับ วิธีสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก และอรรถกถา พบว่า ในด้านทฤษฎีของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรมได้ดำเนินการสอนตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรมได้นำหลักการใน มหาสติปัฏฐานสูตร มาปรับใช้ในการสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนด รูป นาม ของแต่ละบุคคล^{๖๙}

๒.๕.๒ พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอฐสุ) และคณะ ได้นำเสนองานวิจัยเรื่อง “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ว่า สภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งผลของการวิจัยสรุปได้ว่า ด้านปัจจัยทางด้านชีวิตสังคม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงช่วงอายุผู้ใหญ่จนถึงวัยชรา จะเป็นผู้สนใจการปฏิบัติธรรมมากที่สุด ด้านวิธีการปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีความคิดเห็นด้านการได้รับความสุขด้วยวิธีการปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีความคิดเห็นด้านการได้รับความสุขด้วยวิธีการปฏิบัตินี้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์อยู่ในระดับดี โดยความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลการปฏิบัติธรรมได้คะแนนสูงสุด ด้านการดำเนินงานโครงการโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติมีความเหมาะสมในการเจริญวิปัสสนามีคะแนนสูงสุดสำหรับด้านผู้เข้าร่วมปฏิบัติด้วยกันอยู่ในระดับคะแนนสูงสุด ส่วนด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์ กับผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์สูงสุด ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เห็นผลได้ชัดเจนคือ เป็นการพัฒนาศติ การระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมจากฐานทั้ง ๔ จนมีพลังพอที่จะ

^{๖๘} จำลอง ดิษยณิข. เล่มเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๖๙} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรส เสงี่ยมจิตต์). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘.

เอามาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิต และสัมปชัญญะที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันจริง^{๗๐}

๒.๕.๓ พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รูปแบบ และวิธีการปฏิบัติธรรม จริตของผู้ปฏิบัติธรรม อารมณ์กัมมัฏฐาน ความหมาย และประเภทของกัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า เยาวชนมีปัญหา และอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไร นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร เป็นต้น จึงทำให้ไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม จากการวิจัยพบว่า เยาวชนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ที่ดีขึ้น รวมทั้งมีความเข้าใจในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามากขึ้น^{๗๑}

๒.๕.๔ พระแสนปราชญ์ ฐิตสทโธ (เสาศิริ) ได้เสนอวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค” พบว่า สติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงในพระไตรปิฎกมีปรากฏหลายแห่ง โดยเฉพาะพระสูตรที่ทรงแสดงเรื่องการปฏิบัติกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นการทรงแสดงสติปัฏฐานทั้งสิ้นตั้งแต่ตั้งชื่อพระสูตรไปตามเหตุการณ์ และบุคคลเท่านั้น หลักการสำคัญของสติปัฏฐานก็คือ การกำหนดสติไว้ที่ ๔ อย่างคือ ๑) กาย คือ กำหนดที่กาย และพฤติกรรมของกาย ๒) เวทนา คือ การกำหนดรู้สึกรู้สูก ทุกข์ต่างๆ ๓) จิต คือ กำหนดภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๔) ธรรม คือ การกำหนดความคิดนึกไตร่ตรอง สำหรับการศึกษาสติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงในพระไตรปิฎก พบว่า มีคำอธิบายทั้งในด้านหลักการ และวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรทรงแสดงในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ท่านอธิบายหลักการ และวิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนาล้วน โดยมีหลักการสำคัญที่พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นไตรลักษณ์ นั้นเอง เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงแล้วย่อมเกิดอาการเบื่อหน่าย ไม่ยินดี คลายกำหนด ทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด สละคืน ไม่ยึดถือ จะเห็นได้ว่าสติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงในพระไตรปิฎก กับสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรทรงแสดงในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค สอดคล้องกันใน

^{๗๐} พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และ คณะ. รายงานการวิจัยเรื่อง การวิจัยทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนา. (ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พ.ศ.๒๕๔๗.

^{๗๑} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น(๒๕๕๐)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

ด้านหลักการสำคัญ ส่วนด้านวิธีการมีการแตกต่างกันบ้างบางประเด็น โดยพระพุทธร่องค์ทรงแสดงวิธีการปฏิบัติมีทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วนวิธีการอธิบายของพระสารีบุตรจะแสดงจำเพาะเจาะจงไปที่วิธีการปฏิบัติแบบวิปัสสนาล้วนๆ โดยมุ่งเป้าหมายสูงสุดของสติปัฏฐานคือ วิปัสสนา หรือปัญญา เพื่อดับทุกข์^{๔๗๒}

๒.๕.๕ จากงานวิจัยของ นายมนัส โกมลทา และ นางสาวอุษณา แจ้งคล้าย (ผู้วิจัยร่วม) พบว่า ความฉลาดทางปัญญาที่อยู่ในระดับปานกลางสามารถพัฒนาขึ้นไปอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ ยกเว้น องค์ประกอบความสามารถในการรับรู้ฟอร์มแนวกว้าง (visual/spatial) ซึ่งพัฒนาขึ้นไปแต่ยังไม่ถึงระดับมาก^{๔๗๓}

๒.๕.๖ กัลยลักษณ์ อยู่เย็น ได้เสนองานวิจัย เรื่อง “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ เขาพุทธโคทม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” ซึ่งผลการวิจัย พบว่า เยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติด้วยความเต็มใจ จะมีความเข้าใจหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มีความศรัทธา ความเชื่อ และการถือปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา มากกว่าเยาวชนที่ไม่ได้ตั้งใจมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติด้วยความเต็มใจนั้น ได้รับการปลูกฝังดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากครอบครัวชาวพุทธมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ และเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติด้วยความเต็มใจมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตามแม้เยาวชนที่ไม่ได้เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ ก็ยังมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานค่อนข้างมาก ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถหล่อเลาจิตใจคนได้ แสดงให้เห็นว่ามนุษย์ทุกคนสามารถฝึกตนเองได้^{๔๗๔}

๒.๕.๗ น.ท.หญิง สิริรัตน์ เนียมอินทร์ ได้กล่าวไว้ใน “สารวิทยาลัยกองทัพเรือ” ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ มกราคม – เมษายน ๒๕๕๓ ถึงความจำเป็นในโลกปัจจุบันที่ต้องการคนเก่ง ดี และมีความสุขอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากสังคมมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วอันเป็นลักษณะของสังคมที่มีการแข่งขัน กดดัน เร่งด่วน ภายใต้เวลาที่จำกัด ทำให้ชีวิตประจำวันต้องปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ หากปรับตัวไม่ได้บุคคลจะเกิดความเครียด อ่อนแอ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ในขณะ

^{๔๗๒} พระแสนปราชญ์ ฐิตสทฺโธ (เสาศิริ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

^{๔๗๓} มนัส โกมลทา. “ผลของการปฏิบัติธรรมสายวิชาธรรมกายที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน” (Effect of Dhamakaya meditation training on emotional quotient and moral reasoning of Rajamagala University of Technology Isan’s students.). **ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต** (สหวิทยาการ). วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ผู้วิจัยร่วม นางสาวอุษณา แจ้งคล้าย. ๒๕๕๐.

^{๔๗๔} กัลยลักษณ์ อยู่เย็น, “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคทม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี(๒๕๔๘)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ที่บุคคลที่ปรับตัวได้จะสามารถอยู่รอดในสังคมที่ซับซ้อนนี้ได้อย่างมีความสุข และสร้างเมล็ดพันธุ์ที่แข็งแรงสืบทอดมนุษยชาติรุ่นต่อ ๆ ไป ครอบครัวสมัยใหม่จึงจำเป็นต้องสร้างเด็กรุ่นใหม่ที่มีทั้งความเก่ง ความดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเริ่มต้นตั้งแต่การคัดเลือกคู่ครองที่จะมาเป็นพ่อพันธุ์ และแม่พันธุ์ชั้นดี จำเป็นต้องมีลักษณะของคนเก่ง คนดี และเป็นคนที่มีความสุขด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้ส่วนหนึ่งถูกถ่ายทอดผ่านทางกรรมพันธุ์^{๗๕}

๒.๕.๘ พระครูศรีนคัมพิทักษ์ (พิรพลวิโรจน์) กล่าวถึงเรื่องความสำคัญ และอานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ เทคนิคการกำหนดวิปัสสนากรรมฐาน มหัทศจรยแห่งปัญญาสิกขา กำหนด ว่าความสำคัญของ สติปัฏฐาน ๔ นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจในเรื่อง การกำหนดภาวนาในระดับที่ต้องนำไปใช้ให้ถูกต้องเพื่อการเข้าถึงก่อนที่จะไปสู่ในรายละเอียด ส่วนในเรื่องของอานิสงส์ของการปฏิบัติ เพื่อให้ได้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างแท้จริง โดยที่พระครูศรีได้อ้างถึง พระพุทธเจ้าตรัสกับสาวกทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาย่อมไหลไปสู่ทิศประจิม บ่าไปสู่ทิศประจิม หลังไปสู่ทิศประจิมแม้ฉันทใด สติปัฏฐาน ๔ ที่เธอทั้งหลายทำให้มากแล้ว บำเพ็ญให้มากแล้วย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพาน น้อมลงสู่พระนิพพานแม้ฉันทนั้น” นี่คือความสำคัญของสติปัฏฐาน^{๗๖}

๒.๕.๙ รศ.ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิธีปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิ ดับความว้าวุ่นในโลกสับสนด้วยแนวทางสู่ความสงบร่มเย็น ว่าวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีฝึกสมาธิ ที่กล่าวไว้มากในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังที่จะเห็นได้จากพระพุทธพจน์ อันเป็นตอนเริ่มต้นของมหาสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นความสำคัญของ สติปัฏฐาน ๔ โดยนัยว่า มนุษย์ทั้งหลายสามารถก้าวล่วงไปจากทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยทางสายเดียวเท่านั้น คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔^{๗๗}

๒.๕.๑๐ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโรป.ธ.๙) ได้กล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ คือหนทางเพื่อความดับทุกข์ไว้ในหนังสือวิปัสสนาที่ปณี “ก็ว่าเมืองแก้วธรรมนครที่สมเด็จพระพุทธเจ้าของเราทรงสร้างขึ้นนั้น ย่อมตระหง่าน เปริดแพร่ง มากไปด้วยสรรพสิ่งแสนประเสริฐเลิศล้ำไปด้วยเครื่องประดับ” กล่าวคือ พระธรรมอันล้ำค่าอันเอง ก็เนื่องความอันอุเทศวาร คือหัวข้อแห่งพระมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นปรากฏเป็นใจความว่า “ดูกร เธอผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอกเป็นทางให้เกิดความบริสุทธิ์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นทางระงับเสียเพื่อความเศร้าโศกเสียใจไฟโรราพัน

^{๗๕} น.ท.หญิง สิริรัตน์ เนียมอินทร์, ใน สารวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๓) : หน้า ๗-๑๓.

^{๗๖} พระครูศรีนคัมพิทักษ์ (พิรพล วิโรจน์). เทคนิคการกำหนดวิปัสสนากรรมฐาน มหัทศจรยแห่งปัญญา สิกขา กำหนด. (กรุงเทพฯ : ทิพยอภิญญามีเดีย, ๒๕๕๓.)

^{๗๗} รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม. การฝึกสมาธิ (Practice of Meditation) . พิมพ์ครั้งที่ ๙. (กรุงเทพฯ : บริษัท เดอะบุ๊กส์เลิฟเวอร์ จำกัด, พ.ศ. ๒๕๔๙.)

เป็นทางให้ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์โศกนิพพาน เป็นทางให้ได้ซึ่งธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่ง เป็นทางให้ถึงซึ่งพระนิพพาน ทางเอกนี้คือสติปัฏฐาน ๔”^{๗๘}

๒.๕.๑๑ พระโสภณเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวไว้ในหนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพานว่า ไม่มีผู้ใดบรรลุธรรมโดยไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แม้ในพระไตรปิฎกจะเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ เป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติ และสมาธิ ย่อมพัฒนาแก้กล้าขึ้นตามลำดับปัญญาดังกล่าว เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ดังนั้นสติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์หมดจากกิเลสด้วยทางสายเดียว คือ สติปัฏฐาน ๔ นี้^{๗๙}

๒.๕.๑๒ พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือ แนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อความรู้แจ้ง เกี่ยวกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่า วิปัสสนาภาวนา คือการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ เมื่อเห็นแจ้งตามนัยนี้ จะทำให้เกิดปัญญาญาณ เกิดความเบื่อหน่ายขั้น ๕ กลายเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง และหลักธรรมที่นำมาปฏิบัติ คือ สติปัฏฐาน ๔ จากพระไตรปิฎก ที่มณีกายมหารวรรค เล่มที่ ๑๐ หน้า ๓๒๕ หลักธรรมว่า “ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางที่ไปอันเอก, เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย, เพื่อข้ามพ้นความโศกเศร้า, เพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์และโศกนิพพาน เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง คือ อริยมรรค, เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง, หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔”^{๘๐}

๒.๕.๑๓ พันเอก ธงชัย แสงรัตน์ กล่าวถึงลำดับขั้นตอนของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ วิปัสสนาสมัยพุทธกาล กับ วิปัสสนายุคปัจจุบัน ไว้ว่า ลำดับขั้นตอนการศึกษา และ การปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งชี้บอกที่สำคัญประการหนึ่งที่แสดงว่า การเจริญวิปัสสนาในยุคนี้จะไปถูกทางหรือไม่ และจะตรงตามวิปัสสนาในพุทธกาลหรือไม่ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ลำดับขั้นตอนการศึกษา และปฏิบัติธรรมจะเป็นตัวชี้ที่สำคัญมาก ทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่างๆ เช่น ในสังยุตนิคาย มหาวารวรรค กุณฑลียสูตร ข้อ ๓๙๕ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงขั้นตอนที่สำคัญ ก่อนถึงการเจริญสติปัฏฐาน หรือ ก่อนถึงขั้นการบรรลุวิชชา และมุตติไว้^{๘๑}

^{๗๘} พระพรหมโมลี (วิชาศ ญาณวโรป.ธ.๙) วิปัสสนาที่ปณี. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๙.)

^{๗๙} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสราภิวังศ์. (กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.)

^{๘๐} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ. แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา. (กรุงเทพฯ : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.)

^{๘๑} พ.อ.ธงชัย แสงรัตน์. วิปัสสนาสมัยพุทธกาล กับ วิปัสสนายุคปัจจุบัน. (กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๔.)

๒.๕.๑๔ อาจารย์โกเอ็นก้า ได้กล่าวไว้ใน หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนว สติปัฏฐาน ๔ นั้น บางครั้งก็มีความสับสน เช่นที่เกิดขึ้นที่ประเทศทาง แถบตะวันตก มีผู้สอนบางคนเสนอการปฏิบัติตามแนวทางของตน แต่ได้นำเอาวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ ประยุกต์เข้าไปด้วยแล้วเรียกว่า สติปัฏฐาน และเรียกวิธีที่อาจารย์โกเอ็นก้าสอนว่า วิปัสสนา เพื่อให้ดู แตกต่างกันจึงทำให้ดูสับสน แท้จริงแล้วสองคำนี้หมายถึงสิ่งเดียวกัน สติปัฏฐาน คือ วิปัสสนา และ วิปัสสนา ก็คือ สติปัฏฐาน การได้รับฟังจากพระพุทธพจน์โดยตรงจะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจกระจ่างขึ้น^{๘๒}

เนื่องจากว่า สติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นเสาหลักใหญ่ในธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา และผล จากการที่ทบทวนมาทั้งหมด พบว่ามีการพูดถึง สติปัฏฐาน ๔ ว่า เป็นหลักธรรมที่ออกจากทุกข์ (ญายะ ธรรม) เป็นหนทางเพื่อไปสู่พระนิพพานเพียงสายเดียวเท่านั้น และไม่มีผู้ใดบรรลุธรรมได้เลยหากมิได้ เจริญสติปัฏฐาน ๔ เนื่องจากว่าวิปัสสนาญาณ และมรรคญาณ เป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เท่านั้น

เนื่องจากการปฏิบัติเป็นการสังเกตสภาวะของปรมัตถ์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรมีความรู้ ทางด้านพระอภิธรรมด้วย โดยจะต้องมีความพากเพียร ประกอบกับवासนาบารมีของแต่ละบุคคล และโดยเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ดังนั้นสามารถกล่าวได้ว่า การเจริญสติปัฏฐานจึงมีคุณค่าควรแก่ การศึกษาให้ถ่องแท้เป็นอย่างยิ่ง

สรุปได้ว่าดังที่ได้กล่าวมานี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ คุณค่า และความไม่ล้าสมัย ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีมาในพระพุทธศาสนา ส่วนชาวตะวันตก มีความสามารถและเชี่ยวชาญในการแสวงหาความรู้ ศึกษาวิจัย การจดบันทึก และเผยแพร่อย่างเป็น ระบบ รวมทั้งพัฒนากระบวนการไปอย่างมากรวมทั้งเรื่องเกี่ยวกับเขาวนปัญญา ดังนั้นหากหลอม รวมองค์ความรู้ทั้งสองวัฒนธรรมเข้าด้วยกันย่อมได้ผลสัมฤทธิ์เป็นที่น่าพอใจ และเป็นประโยชน์ต่อ มวลมนุษยชาติ นั่นคือความหวังของผู้วิจัย

^{๘๒} โกเอ็นก้า สัตตยาบัน. รวบรวมโดย แพ้ททริกทิฟเวน – วิลสัน. มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยาย ฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น. แปลโดย สุทธิ ชโยดม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพฯ : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน ในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘.)

๒.๖ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

