

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัย เรื่อง แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคม แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ศูนย์ ๑) เพชรเกษม ๕๔ ผู้วิจัยได้ศึกษากรอบแนวความคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวกับแรงจูงใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ รวมถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำมาใช้ในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ
- ๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจในพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๔ แนวทางวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๕ ข้อมูลพื้นที่วิจัย
- ๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๗ กรอบแนวความคิดการวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

๒.๑.๑ ความหมายของแรงจูงใจ

แนวคิดและทฤษฎีต่างๆ เกี่ยวกับแรงจูงใจหรือแรงกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงานแสดงความรู้ความสามารถเพื่อดำเนินการต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ จึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการบริหารงาน ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานจึงมีนักวิชาการ ได้ให้ความหมายและความคิดเห็นดังนี้

ธีรภรณ์ พาหุรักษ์^๑ ได้ให้ความหมายว่าแรงจูงใจหรือแรงผลักดันในตัวบุคคลที่นำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งแรงจูงใจเกิดจากสิ่งจูงใจหรือสิ่งกระตุ้นจากพฤติกรรมในการทำงานของแต่ละบุคคล

^๑ ธีรภรณ์ พาหุรักษ์, “แรงจูงใจมีผลต่อขวัญในการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัทโรมอพลออีเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด”, **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

บุศรา เตียรณบรรณจง^๒ ได้หมายถึง สิ่งจูงใจหรือสิ่งกระตุ้นพฤติกรรมในการทำงานของแต่ละบุคคลทำให้ผู้ปฏิบัติงานนั้นด้วยความตั้งใจ เต็มใจ พร้อมใจและพอใจจะทำงานนั้นให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมยศ นาวิการ^๓ กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง กระบวนการจิตวิทยาที่ให้ความมุ่งหมายหรือทิศทางแก่พฤติกรรมเป็นพลังที่ริเริ่ม กำกับและค้ำจุนพฤติกรรมและการกระทำส่วนบุคคล

มัลลิกา ต้นสอน^๔ ได้ให้ความหมายว่าหมายถึง ความยินดีและเต็มใจที่จะทุ่มเทพยายาม เพื่อให้ทำงานบรรลุเป้าหมาย บุคคลที่มีแรงจูงใจจะแสดงออกมาในการแสดงพฤติกรรมด้วยความกระตือรือร้น มีทิศทางที่เด่นชัด และไม่ย่อท้อเมื่อเผชิญอุปสรรคหรือปัญหา ซึ่งเราสามารถกล่าวได้ว่า บุคคลที่มีแรงจูงใจจะมีลักษณะดังนี้ มีเป้าหมายในการแสดงออก มีพลังในการแสดงออก และมีความพยายามในการแสดงออก

ตามพจนานุกรมการจัดการ (Dictionary of Management) ของทอส และ คาร์โรล (Toss & Carol) หมายถึงแรงขับของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรม โดยเฉพาะที่เกิดขึ้นในการทำงาน หรือการกระทำที่บุคคลจะทำงานให้สำเร็จ โดยได้รับอิทธิพลจากการกระทำของคนอื่นที่กำหนดแนวทางเฉพาะใช้ในการบริหารโดยผู้บริหารจะจูงใจพนักงานทำงานให้องค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ^๕ กล่าวว่า แรงจูงใจหมายถึง การที่บุคคลได้รับการกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมในการกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีพลัง มีคุณค่า มีทิศทางที่ชัดเจน

ศาสตราจารย์พริ้มเพรา ดิษวณิช^๖ ให้ความหมายไว้ว่า การจูงใจ หมายถึง สภาวะที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นหรือผลักดันโดยแรงจูง ให้แสดงพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดออกมา

^๒ บุศรา เตียรณบรรณจง, “แรงจูงใจที่มีผลต่อขวัญในการปฏิบัติงานของโรงพยาบาลสิงห์บุรี”, *วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒.

^๓ สมยศ นาวิการ, *การบริการและพฤติกรรมองค์กร*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงธนพัฒนา, ๒๕๔๓), หน้า ๒๘๗.

^๔ มัลลิกา ต้นสอน, *การจัดการยุคใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมมกลการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๒.

^๕ ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ, *องค์กรและการจัดการ*, (กรุงเทพมหานคร : วิสัทธิพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๖.

^๖ พริ้มเพรา ดิษวณิช, *เอกสารประกอบการบรรยายวิชาพฤติกรรมศาสตร์ ระดับบัณฑิตศึกษา*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓.

เพื่อบรรลุเป้าประสงค์ที่หวังไว้ มีคำหลายคำซึ่งเกี่ยวข้องกับการจูงใจอย่างใกล้ชิด เช่น ความต้องการ (need) ความพยายาม (striving) ความปรารถนา (desire) แรงขับ (drive) ความทะเยอทะยาน (ambition) เป็นต้น แต่ละคำมีความหมายทั้งเหมือนกัน และแตกต่างกันไม่มากนัก น้อยแม้ว่าแรงจูงใจทั้งหมดจะเป็นสภาวะภายในของอินทรีย์ก็ตาม สิ่งเหล่านั้นมักจะถูกยั่วยุดโดยสิ่งเร้าภายนอก ตัวอย่าง การช็อคไฟฟ้าที่เจ็บปวดจะก่อให้เกิดแรงจูงใจเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งนี้ ดังนั้นแรงจูงใจจึงมิได้เกิดขึ้นจากภายในคนเราเท่านั้น แต่ยังมาจากสิ่งเร้าในสิ่งแวดล้อมด้วย

ขั้นที่สองของวัฏจักรคือ พฤติกรรม (behavior) ซึ่งถูกกระตุ้นโดยแรงขับหรือความต้องการ พฤติกรรมเช่นนี้บางทีเรียกว่า instrumental หรือ operant behavior เพราะมีการมุ่งไปที่เป้าประสงค์จนก่อให้เกิดความพอใจแก่แรงจูงใจที่แฝงอยู่ ตัวอย่างเช่น ถ้าคนกระหายน้ำ เขาก็ต้องแสดงพฤติกรรมในการแสวงหาน้ำมาดื่ม

ขั้นที่สามคือ การบรรลุเป้าประสงค์ (goal) เมื่อคนกระหายน้ำพบน้ำ (เป้าประสงค์) เขาจะดื่มจนความกระหายหมดไป (Relief) ทำให้วัฏจักรของการจูงใจหยุดลงชั่วคราวระยะหนึ่ง

Webster's New World Dictionary ให้ความหมายว่า Motivation : to perform with a motive; to impel ; to induce (แรงจูงใจ : การปฏิบัติด้วยแรงขับ, กระตุ้น, ชักนำ)^๗ เป็นแรงขับที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมที่นำพาบุคคลไปสู่เป้าหมายบางอย่าง และหลีกเลี่ยงจากบางอย่าง

จากความหมายดังกล่าวจะเห็นได้ว่า แรงผลักดันที่ทำให้เกิดพฤติกรรมหรือแรงกระตุ้น ที่เกิดจากความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่องค์การจัดให้ ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมในการทำงาน ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยแห่งความต้องการพื้นฐานได้แก่ ความสำเร็จในการทำงาน ความเจริญเติบโตในการทำงาน ปัจจัยสุขอนามัย นโยบายและการบริหารงานขององค์การ ค่าจ้างเงินเดือนที่ได้รับ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน สภาพการทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความมั่นคงในการทำงาน เมื่อวิเคราะห์ดูแล้วก็จะพบว่า แรงจูงใจเหล่านี้เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาพื้นฐานส่วนลึกของจิตใจภายใน (subconscious) ซึ่งตามจิตศาสตร์นั้นถือได้ว่าเป็นสภาวะจิตใจที่ไม่อยู่ในความควบคุมของตัวเรา เป็นที่รวมความคิดเพื่อการแสดงออกโดยเราไม่รู้ตัว หรือที่เรียกว่า จิตใต้สำนึกนั่นเอง ซึ่งจิตใต้สำนึกนี้บุคคลย่อมมีแรงจูงใจด้วยกันทุกคน

๒.๑.๒ ปัจจัยที่สำคัญของแรงจูงใจ

๑) ความต้องการของมนุษย์ ๒ ระดับ คือ

(๑) ต้องการที่จะให้กายดำรงอยู่ได้ โดยอาศัยปัจจัย ๔

^๗ Webster's New World Dictionary of the American Language, (Cleveland and new York: The World Publishing Company, 1951), p 624.

(๒) ความต้องการตอบสนองด้านจิตใจ ได้แก่ ความต้องการที่ไม่ใช่ความจำเป็นในการอยู่รอดของมนุษย์แต่แสดงออกถึงความพึงพอใจความสุข ทางความรู้สึกด้านต่างๆ เพื่อสนองความพอใจแก่ตนเอง ถ้าไม่สามารถสนองได้ก็จะเกิดความไม่สบายใจ อึดอัดใจ หงุดหงิด วิตกกังวล อันเป็นชนวนก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเองและสังคม

๒) แรงขับ เป็นสภาวะที่ถูกกระตุ้นของอินทรีย์ แรงขับทำให้สิ่งมีชีวิตว่องไวขึ้นและกระทำตอบสนองสิ่งที่มาเร้า แรงขับทางสรีระเป็นส่วนหนึ่งของกลไกแห่งการควบคุมการปรับให้เกิดความสมดุลในร่างกาย

๓) แรงกระตุ้น ในการที่จะเข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจทางสังคมได้ จะต้องเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันทางสังคมที่เรียกว่า แรงกระตุ้นโดยเฉพาะแรงกระตุ้นทางสังคม แรงกระตุ้นทางสังคมนี้เป็นตัวควบคุมการกระทำพฤติกรรมเช่นเดียวกับแรงขับทางสรีระ

๔) ความทะเยอทะยาน มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อเสียเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ข้อดี คือมนุษย์ วิศวกรรมการตนเองมาจนอยู่ในรูปแบบสังคมปัจจุบันนี้ได้เนื่องจากมนุษย์มีความทะเยอทะยานที่จะมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ มนุษย์ควรปรับระดับ ความทะเยอทะยานให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองที่จะผลักดันตนเองให้บรรลุถึงจุดหมายได้^๔

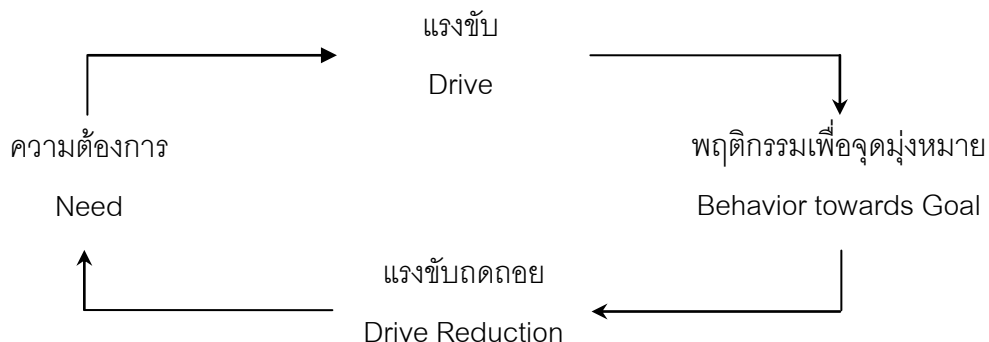
สรุปได้ว่าปัจจัยที่สำคัญของแรงจูงใจคือความต้องการของมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประกอบกับแรงขับ แรงกระตุ้น ความทะเยอทะยาน เพื่อผลักดันให้ตนบรรลุจุดหมาย

๒.๑.๓ ขั้นตอนของการเกิดแรงจูงใจ (Stages of Motivation)

กระบวนการของการเกิดแรงจูงใจเกิดขึ้นอย่างเป็นวัฏจักร ที่ไม่มีการหยุดนิ่งเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ๔ ขั้น ดังนี้

- ๑) ความต้องการ (Need)
- ๒) แรงขับ (Drive)
- ๓) พฤติกรรมเพื่อจุดหมาย (Behavior towards Goal)
- ๔) แรงขับถดถอย (Drive Reduction)

^๔ เรียงชัย หมั่นชนะ, **จิตวิทยาพื้นฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒),



ที่มา เรียงชัย หมีนชนะ, จิตวิทยาพื้นฐาน, หน้า ๓๔-๔๖

แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงวัฏจักรของการเกิดแรงจูงใจ

Need หรือความต้องการ เกิดจากสภาวะขาดสมดุล ที่บุคคลไม่มีสิ่งที่ทำให้ร่างกายดำเนินชีวิตไปได้อย่างปกติสุข อันเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อชีวิต ซึ่งมีมากบ้างน้อยบ้างอยู่ตลอดเวลา มนุษย์ทุกคนต่างต้องการเพื่อการดำรงชีวิตด้วยกันทั้งนั้น ทั้งนี้ไม่ว่า จะเป็นความต้องการภายใน ความต้องการภายนอก เมื่อเราอยู่ในสภาวะที่ต้องการ หรือกำลังขาดแคลน ก็จะมีแรงขับ หรือ ความต้องการที่มีอำนาจสูง ที่จะกระตุ้น และเร้าให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมให้เข้าสู่ภาวะสมดุล

Drive หรือ แรงขับ จากความต้องการในขั้นแรกที่เป็นแรงจูงใจให้บุคคลอยู่นิ่งเฉยไม่ได้ จะเกิดความกระวนกระวายใจ อยู่ไม่นิ่ง ร้อนรน ทูรันทุราย ไม่เป็นสภาพที่เป็นสภาวะ ลักษณะดังนี้เรียกว่า แรงขับ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีมากน้อยแตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะมาเป็นตัวลดแรงขับ ให้บุคคลแสดงออก หรือ แสดงพฤติกรรมเพื่อลดแรงขับ อยู่ที่ระดับสติปัญญา (Intelligence) ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient หรือ EQ) และการฝึกฝนตนเองทางสังคมของบุคคลนั้นๆ

Behavior towards Goal หรือ พฤติกรรมเพื่อจุดมุ่งหมาย เป็นขั้นปฏิบัติลดแรงขับ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย เช่น คนที่หิวมาก กับคนที่หิวน้อยย่อมมีพฤติกรรมในการแสวงหาอาหารแตกต่างกัน คนที่หิวมาก ย่อมตักอาหารมากมาย ทั้งอาหารคาว หวาน ผลไม้ มาวางพร้อมๆ กันตรงหน้า ในขณะที่คนหิวน้อยอาจต้องการเพียงแค่น้ำแก้วเดียวหรือ พฤติกรรมของนักเรียนที่ต้องการเกรด A กับคนที่ต้องการเพียงเพื่อให้พอผ่านจะไม่เหมือนกัน

Drive Reduction หรือ แรงขับถดถอย แรงขับจะลดลงภายหลังจากที่บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือเมื่อได้สร้างภาวะความสมดุลให้เกิดขึ้นในร่างกายแล้ว

สรุปได้ว่าขั้นตอนของการเกิดแรงจูงใจคือความต้องการนำไปสู่แรงขับ เกิดพฤติกรรม เพื่อจุดมุ่งหมาย และ แรงขับจะถดถอยลงภายหลังเมื่อบรรลุจุดมุ่งหมายแล้ว

๒.๑.๔ ประเภทของแรงจูงใจ

๑) จำแนกตามกระบวนการเกิด หากจำแนกตามกระบวนการเกิด นักจิตวิทยามักจำแนกเป็น แรงจูงใจและแรงขับ โดยเมื่อเอ่ยถึงแรงขับ จะหมายถึง แรงจูงใจที่สัมพันธ์อยู่กับการเอาชีวิตรอดและการดำรงพันธุ์ ตัวอย่างเช่น ความหิว และกระหายจัด เป็นแรงขับทางชีวะ เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติไม่ต้องเรียนรู้ แต่เมื่อพูดถึงแรงจูงใจ จะหมายถึงความต้องการจำเป็นที่ได้มาจากการเรียนรู้ เช่น ความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ ความต้องการที่จะเก่งหรือ ชำนาญการในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่างไรก็ตามพฤติกรรมพื้นฐานหลายชนิดของมนุษย์ เช่น การกิน การดื่ม หรือพฤติกรรมทางเพศล้วนมีรากฐานมาจากแรงขับทางชีวะและความต้องการที่ได้มาจากการเรียนรู้ผสมกันไป ดังนั้นการจำแนกข้างต้นจึงมิใช่ การจำแนกประเภทอย่างเด็ดขาด

๒) จำแนกตามแหล่งการเกิด ในประเภทที่สองนี้จำแนกเป็นแรงจูงใจ ภายในตน และแรงจูงใจภายนอกตนเมื่อบุคคลถูกจูงใจด้วยแรงจูงใจภายใน เขาจะกระทำกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการส่วนตัวโดยไม่พึ่งพิงอยู่กับแหล่งรางวัลจากภายนอก กิจกรรมประกอบเล่นดนตรี ดูภาพยนตร์ หรืออ่านหนังสืออนินิยาย เป็นตัวอย่างของการกระทำที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน นักจิตวิทยาพบว่า การที่ใครจะถูกจูงใจด้วยแรงจูงใจภายในได้นั้นจะสัมพันธ์อยู่กับบุคลิกภาพและความสนใจพิเศษของบุคคลผู้นั้น ส่วนแรงจูงใจจากภายนอกเป็นแรงจูงใจที่แหล่งของการตอบสนองอยู่ภายนอกตัวบุคคล การแสดงพฤติกรรมของบุคคลที่ถูกจูงใจจากภายนอกจะสัมพันธ์อยู่กับความคาดหวังถึงผลที่จะตามมา เช่น ค่าชม เงิน หรือรางวัลมากกว่า แสดงพฤติกรรมไปเพื่อตอบสนองความต้องการส่วนตัวแรงจูงใจภายนอกนี้ยังขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของสังคมและความกดดันจากสถานการณ์ในขณะนั้นด้วย

๓) จำแนกตามทิศทางของแรงจูงใจ ในประเภทที่สามนี้แบ่งแรงจูงใจเป็นเชิงบวก และเชิงลบ อธิบายไว้ว่า เมื่อคนเราถูกจูงใจให้กระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพราะสิ่งนั้นสัมพันธ์อยู่กับความพึงพอใจของเรา แรงจูงใจนั้นเป็นแรงจูงใจเชิงบวก แต่หากคนเราถูกจูงใจให้ถอยห่างจากบางอย่างซึ่งสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจของเรา แรงจูงใจนั้นเป็นแรงจูงใจเชิงลบ เป็นเรื่องปกติที่การกระทำต่างๆ ของเราอาจเป็นผลมาจากแรงจูงใจเชิงบวกผสมอยู่กับแรงจูงใจเชิงลบด้วยตัวอย่างเช่น นักศึกษาคนหนึ่งเลือกเรียนในสถาบันนี้เพราะไม่อยากจะอยู่บ้านเท่าๆ กับอยากศึกษาต่อเพื่ออนาคต เป็นต้น^๙

^๙ เรียงชัย หมั่นชนะ, จิตวิทยาพื้นฐาน, หน้า ๓๖-๓๗.

สรุปได้ว่าประเภทของแรงจูงใจ จำแนกตามกระบวนการเกิด เป็นแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับการเอาตัวรอดจำแนกตามแหล่งเกิดเป็นแรงจูงใจจากภายในและภายนอก และจำแนกตามทิศทางเป็นการแบ่งแรงจูงใจเป็นเชิงบวกและเชิงลบ

๒.๑.๕ ชนิดของแรงจูงใจ

๑) แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physical Motivation) เป็นความต้องการทางด้านร่างกายเกี่ยวกับอาหาร น้ำ การพักผ่อน การได้รับการคุ้มครองความปลอดภัย การได้รับความเพลิดเพลิน การลดความเครียด ความต้องการทางเพศ ความกระหาย เป็นแรงจูงใจที่มีมาแต่กำเนิด มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เป็นต้น

๒) แรงจูงใจทางสังคม (Social Motivation) เป็นความต้องการที่มีผลมาจาก ด้านชีววิทยาของมนุษย์ในความต้องการอยู่ร่วมกัน หลังจากการเรียนรู้ในสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น การเป็นที่ยอมรับในสังคม ความมีเกียรติ ได้รับการยกย่องชมเชย เป็นต้น^{๑๐}

สรุปได้ว่าชนิดของแรงจูงใจแบ่งออกเป็นทางร่างกาย ซึ่งเป็นความจำเป็นในการดำเนินชีวิต และทางสังคม เพื่อการยอมรับยกย่องจากคนอื่น

๒.๑.๖ ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

๑) ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) ได้ให้ความหมายไว้ในแรงจูงใจแล้วว่าแรงขับ (Drive) คือ สิ่งที่เป็นความตึงเครียดทางร่างกายจากนั้นก็เกิดกิจกรรมที่จะบรรเทาหรือลดความตึงเครียดตามมา พูดอีกนัยหนึ่ง แรงขับเป็นสภาวะขาดดุลในร่างกาย ซึ่งจะทำให้เกิดทั้งความวิตกกังวล (Anxiety) และความเครียด (Stress) ตัวความวิตกกังวลและตัวความเครียด กลายมาเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้ให้หมดภาวะความเครียดและความวิตกกังวลลงได้ราวกับปาฏิหาริย์ทีเดียว ทฤษฎีแรงขับนี้ส่วนมากจะเป็นเรื่องของแรงจูงใจที่เกิดมาจากสาเหตุของแรงขับอันเนื่องมาจากระบบชีววิทยาที่ก่อให้เกิดเป็นความต้องการขึ้นก่อน นักจิตวิทยาที่ชื่อกิลเมอร์ Gilmer, B Von Haller จึงเรียก ทฤษฎีนี้ในตำราของท่านว่า Need Drive Incentive Theory คือ ทฤษฎีที่มีสาเหตุมาจากความต้องการและแรงขับซึ่งจะแบ่งเป็นทฤษฎีย่อยๆ ๔ ทฤษฎี คือ

(๑) ทฤษฎีแรงขับที่ต้องการดำเนินชีวิต (Vegetative Drives) เป็นแรงขับที่มาจากความต้องการทางชีววิทยาโดยตรง ได้แก่ ความต้องการทั้งหลายที่เป็นความต้องการประเภทปัจจัยสี่ (Basic Needs) คือ ต้องการอาหาร เครื่องดื่ม เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

^{๑๐}กมลรัตน์ หล้าสูงษ์, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๘), หน้า ๒๒๗.

(๒) ทฤษฎีแรงขับที่ต้องการเป็นกรณีฉุกเฉิน (Emergency Drives) คือ ในกรณีที่ ไม่คาดฝัน เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ผู้ประสบภัยเหล่านี้ก็ย่อมต้องการให้มีการช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว แรงขับที่เกิดจากกรณีเช่นนี้มักฉุกเฉิน เรียกได้ว่า ไม่มีเวลาจะคิด

(๓) ทฤษฎีแรงขับเพื่อต้องการสืบพันธุ์ (Reproductive Drives) เป็นทฤษฎีที่มุ่ง เพื่อต้องการสืบพันธุ์ของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหมด ทั้งของคนสัตว์และพืช

(๔) ทฤษฎีแรงขับเพื่อต้องการการศึกษา (Educational Drives) แรงขับเพื่อ ต้องการศึกษานี้ จะแสดงออกทางความกระตือรือร้นให้สังเกตเห็นได้อยู่แล้ว^{๑๑}

สรุปได้ว่าแรงขับเป็นความเครียดทางร่างกาย ทำให้เป็นแรงจูงใจในการเกิดพฤติกรรม ต่างๆ เพื่อคลายเครียด แบ่งเป็น ๔ ทฤษฎีย่อยคือ แรงขับที่ต้องดำเนินชีวิต , เพื่อต้องการเป็นกรณี ฉุกเฉิน, เพื่อต้องการสืบพันธุ์ และเพื่อต้องการศึกษา

๒) ทฤษฎีแห่งความคาดหวัง (Expectancy Theory) ทฤษฎีนี้มีข้อสมมุติฐานว่า ความต้องการที่มนุษย์คาดหวัง เป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรม แรงจูงใจจะเข้มข้นมากน้อยปานใด ขึ้นอยู่กับความต้องการที่เขาคาดหวังไว้ ต้นคิดของทฤษฎีนี้คือ วิคเตอร์ เอช วรูม (Victor H. Vroom): ๑๙๖๔ ทฤษฎีแห่งความคาดหวัง ความคาดหวังนี้มีตัวที่เป็นปัจจัยมา เกี่ยวข้องอยู่ ๒ ตัวคือ ความเข้าใจ (Cognition หรือ Understanding) และกระบวนการ (Process) สิ่งที่คนทั่วไปคาดหวังนั้นถ้าเป็นกระบวนการธรรมดาไม่สลับซับซ้อนนัก แรงจูงใจที่มีต่อสิ่งคาดหวัง นั้นก็จะเป็นแรงจูงใจที่มีความเข้มข้นกว่าแรงจูงใจที่มีต่อคาดหวังสลับซับซ้อน^{๑๒}

สรุปได้ว่าความต้องการที่มนุษย์คาดหวังไม่ว่ามาก หรือน้อยย่อมเป็นแรงจูงใจให้เกิด พฤติกรรมต่างๆ ขึ้นได้

๓) ทฤษฎีความต้องการ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) เป็นนักจิตวิทยาแนว มนุษยนิยม (Humanist Psychology) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ที่สำคัญๆ มาสโลว์ เรียกมนุษย์ว่า “สัตว์ที่มีความต้องการ” (Wanting Animal) เขาได้ศึกษากับความต้องการของ มนุษย์แล้วจัดระดับความต้องการออกเป็นขั้นๆ และเรียกทฤษฎีนี้ว่า Maslow's Theory of Needs Gratification ในหนังสือที่เขาเขียน “Motivation and personality” และ “Toward a Psychology of Being” ซึ่งมาสโลว์ได้เน้นว่า ความต้องการของมนุษย์มีมากมายหลายอย่างด้วยกัน ดังนั้น เขา จึงได้จัดวางลำดับความต้องการออกเป็นขั้นๆ นั้นจึงเริ่มจากขั้นที่ต่ำสุดไปสู่ขั้นสูงสุด โดยที่มนุษย์

^{๑๑} จันทร ชุ่มเมืองปัก, ดร., แรงจูงใจและการจูงใจสร้างปาฏิหาริย์, (กรุงเทพมหานคร : ดอก หญ้ากรุป, ๒๕๔๖), หน้า ๔๓-๔๔.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

จะมีความต้องการขั้นสูงๆ ได้นั้นก็ต้องได้รับการสนองความต้องการในขั้นต้นเสียก่อน มาสโลว์ เชื่อว่า มนุษย์นั้นแสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่บำบัดระดับความต้องการของตน ความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจ เขาเน้นว่า โดยธรรมชาตินั้น มนุษย์ล้วนเกิดมาดี พร้อมที่จะทำดีถ้าความต้องการขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ เพื่อที่จะสนองความต้องการสู่เป้าหมายและบรรลุสัมฤทธิ์ผล

ส่วนในเรื่องการเรียนรู้และการแสดงพฤติกรรมอันเกิดจากแรงผลักดันภายในตัวบุคคล ทุกคนจะมีแรงภายในที่จะไปถึงสภาพที่เรียกว่า “Self-actualization” อันหมายถึง ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ การตระหนักในความสามารถของตนเอง การยอมรับในตนเอง^{๑๓} มาสโลว์ ได้อธิบายถึงลักษณะของความต้องการในแต่ละชั้นไว้ให้เห็นชัดเจน ดังนี้

๑) ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological Need) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค การขับถ่าย การหายใจ ความต้องการทางเพศ ทั้งหมดนี้เป็นความต้องการที่ต้องได้รับการตอบสนอง เพื่อความพึงพอใจในแต่ละเวลาแต่ละครั้ง

๒) ความต้องการความปลอดภัย (Safety and Security Need) เป็นความต้องการการปกป้องคุ้มครอง ความเป็นปึกแผ่น ความรู้สึกที่ปลอดภัยไม่มีสิ่งคุกคาม ไม่มีความวิตกกังวล ความมั่นคงทางจิตใจ และความปลอดภัยทางกาย

๓) ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Need) หากความต้องการในขั้นแรกทั้งสองได้รับการตอบสนองด้วยดีและเพียงพอ มนุษย์ก็จะมีความต้องการต่อเนื่องสูงขึ้นไปอีกนั่นคือความต้องการยอมรับ การได้รับการยอมรับ ความรัก อยากอยู่ในกลุ่มเพื่อน อยากอยู่ในแวดวงเพื่อนๆ ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนเกี่ยวข้อง อยากมีคนรัก ความต้องการประเภทนี้ยิ่งคนที่ขาดมากจะยิ่งต้องการมาก มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาภายใน เช่น การต้องการความรัก ความห่วงใย ความใกล้ชิดต้องการให้บุคคลอื่นเห็นตนเองว่ามีคุณค่า มีความสำคัญ เกิดความอิมเอิบ อบอุ่นและเกิดความรู้สึกที่ดีงาม

๔) ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องและการยอมรับ (Esteem Need) เป็นความต้องการที่จะให้ตนเองมีค่าในสายตาของตนเอง และผู้อื่น ต้องการการทำอะไรที่นำมาซึ่งชื่อเสียง และเกียรติยศ ตำแหน่งหน้าที่การงาน คนที่ยอมรับนับถือตนเองมองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเองนั้น จะมี ๒ ลักษณะ ดังนี้

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐-๗๐.

(๑) ลักษณะแรกจะเป็นคนที่เชื่อมั่นในตนเอง ให้ความช่วยเหลือต่อสังคม ร่วมมือ เป็นมิตร จะยอมรับผู้อื่น ตระหนักในคุณค่าของผู้อื่นว่ามีศักดิ์ศรีเช่นเดียวกัน

(๒) ลักษณะที่สองจะเป็นคนที่มองเห็นเพียงคุณค่าของตนเอง มั่นใจในตนเอง ไม่ค่อยมีมนุษยสัมพันธ์ ไม่ใคร่ยอมรับคุณค่าและความสามารถของผู้อื่น ไม่ชอบช่วยเหลือ ผู้ที่อ่อนแอกว่า คนประเภทนี้ถ้ามอบหมายการงานให้ใครก็จะไม่พอใจ

๕) ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ (Self-actualization) หมายถึงการที่บุคคลใดๆ ต้องการที่จะพัฒนาความสามารถตนเองให้สูงขึ้น เป็นความต้องการบริสุทธิ์ไม่มีสิ่งอื่นแอบแฝง ในขั้นนี้บุคคลต้องการที่จะใช้ศักยภาพ ความสามารถ ความสนใจ ความถนัดและความต้องการของตนเองให้เป็นประโยชน์อย่างสูงสุด พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง ส่วนใหญ่แล้วบุคคลจะไม่พัฒนาขึ้นมาถึงจุดนี้ได้ ทั้งนี้เพราะโดยธรรมชาติทุกคนล้วนต้องการที่ให้คนรอบๆ ข้างมองเห็น ศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเอง มากกว่า ที่จะยอมรับความสามารถของใครๆ การเปิดรับความสามารถ ยอมรับคุณค่าในคนอื่นจึงจำกัด ในขณะเดียวกันก็ไม่อยากให้ใครทราบถึงจุดอ่อนจุดบกพร่องของตน^{๑๔}

แบบจำลองแรงจูงใจตามลำดับขั้นของ Maslow มีความสำคัญด้วยเหตุผล ๒ ประการ คือ ประการแรก แบบจำลองเน้นถึงความซับซ้อนความต้องการของมนุษย์ ประการที่สอง เน้นให้เห็นว่า เมื่อบุคคลยังไม่ได้ในความต้องการขั้นต่ำสุด บุคคลก็จะยังไม่สนใจความต้องการความรัก และการยอมรับนับถือ ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลหิว ความสนใจอันดับแรกสุด คือ อาหาร บุคคลจะยังไม่สนใจความต้องการในเรื่องความรักและการยอมรับนับถือ^{๑๕}

๔) ทฤษฎีการจูงใจด้านกระบวนการ (Process Theories)^{๑๖}

ทฤษฎีการจูงใจด้านกระบวนการ เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญในเรื่องที่ว่าคนจะ และถูกจูงใจอย่างไร โดยมุ่งความสนใจที่จะอธิบายถึงการเลือกที่จะกระทำ และความพยายามที่จะกระทำ และความคงสภาพพฤติกรรมของมนุษย์ ในกลุ่มนี้สามารถกล่าวได้ตามลำดับ

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๑๕} สุจิตา อยู่คงศักดิ์, “แรงจูงใจ ค่านิยม ความเชื่อ และการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างศรัทธาต่อวัดมุงคงจุลจตุคามรามเทพ”, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๐, หน้า ๒๔-๒๕.

^{๑๖} นรา สมประสงค์, แรงจูงใจประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, ๒๕๔๔), หน้า ๑๖๗.

๕) ทฤษฎีความคาดหวังของวรูม (Victor H. Vroom) ทฤษฎีของวรูม หรือตามความคาดหวัง (Expectancy Theory) ได้อธิบายถึงวิธีการที่บุคคลได้รับการกระตุ้น ให้กระทำ สิ่งซึ่งสามารถบรรลุเป้าหมาย มีสาระสำคัญดังนี้ การจูงใจในการทำงานขึ้นอยู่กับความคาดหวังของแต่ละบุคคล ที่เพิ่มความพยายามที่จะทำงานให้บรรลุผล การจูงใจในการทำงาน เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าที่แต่ละคนจะได้รับจากการทำงาน

๖) ทฤษฎีการจูงใจในการทำงานของ ลอว์เลอร์และพอร์เตอร์ (Lawler and Porter cited in Fumer)^{๑๗} ได้ขยายความคิดว่าบุคคลจะทำงานต่อไปขึ้นอยู่กับความพอใจในงาน ซึ่งความพึงพอใจเกิดจากการเปรียบเทียบรางวัลตอบแทนและมีความเหมาะสมกับงานความคิดในการกระตุ้นให้คนทำงาน ตามแนวคิดนี้ สามารถทำได้ ๒ ลักษณะ คือ การเพิ่มคุณค่าทางบวกของผลที่เกิดขึ้น โดยการสื่อสารให้ชัดเจน และการเพิ่มความคาดหวังในผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้นกับงาน หรือการสื่อสารให้ทราบความน่าจะเป็นไปของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

สรุปได้ว่าความต้องการเป็นการแสดงพฤติกรรม เพื่อแสวงหาสิ่งที่บ่าบดระงับความต้องการของตนเองซึ่ง Maslow แบ่งไว้ดังนี้ ความต้องการทางสรีรวิทยา, ความต้องการความปลอดภัย, ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ, ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องและการยอมรับ และความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจในพระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๘} กล่าวถึง แรงจูงใจในพุทธธรรม ว่าให้ถือเป็นการกระทำของมนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ ๑. ความพอใจ ชอบใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ไม่ดี ไม่สบาย ไม่เกื้อกูล เป็นอกุศล เรียกว่า ตัณหา ๒. ความพอใจ ชอบใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ดีงาม สบาย เกื้อกูล เป็นกุศล เรียกว่า ฉันทะ การมีตัณหาหรือมีฉันทะเป็นแรงจูงใจในการกระทำ ก่อให้เกิดผลในทางจริยธรรมหรือผลในทางปฏิบัติแตกต่างกันออกไปได้มาก เมื่อบุคคลมีตัณหาเป็นแรงจูงใจ การกระทำเป็นเพียงเงื่อนไข สำหรับการได้สิ่งเสพละเอียดมาปรนเปรอตน เขาไม่ต้องการทั้งการกระทำและผลของการกระทำนั้นโดยตรง จมูกมั่งประสงค์ของเขาอยู่ที่การได้สิ่งเสพละเอียดนั้นมา ในหลายกรณี การกระทำที่เป็นเงื่อนไขนั้นเป็นเพียงวิธีการอย่างหนึ่ง

^{๑๗} เรียม ศรีทอง, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน, (กรุงเทพมหานคร : เวิร์ดเวฟเอดิเคชัน, ๒๕๕๒), หน้า ๓๖๔.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๙๐.

ที่จะให้ได้สิ่งที่เขาต้องการ ดังนั้น ถ้าเขาสามารถหาวิธีการอื่นที่จะให้ได้โดยไม่ต้องทำ เขาก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำนั้นเสีย หันไปใช้วิธีที่จะได้โดยไม่ต้องทำแทน เพราะถ้าเป็นไปได้ การได้มาโดยไม่ต้องทำย่อมตรงกับความต้องการของตัณหามากที่สุด และถ้าจำเป็นจริงๆ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงเงื่อนไขนั้นได้ เขาก็จะทำด้วยความรังเกียจ จำใจ ไม่เต็มใจและไม่ตั้งใจจริง

เริงชัย หมื่นชนะ^{๑๙} กล่าวถึง แรงจูงใจเป็นพลังที่คอยผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง จนกว่าจะบรรลุนิยามความต้องการแรงจูงใจจะหมดลง มีนักจิตวิทยาที่กล่าวถึงความต้องการ ๒ คน คือ มาสโลว์ กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการสูงขึ้นเรื่อยๆ เริ่มตั้งแต่ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย ความต้องการทางสังคม ความต้องการที่จะได้รับความยกย่อง ความต้องการที่ประสบความสำเร็จสูงสุด เมื่อพูดถึงแรงจูงใจ สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ แรงจูงใจทางสรีระ ซึ่งจัดเป็นแรงจูงใจภายในตัวบุคคล และแรงจูงใจทางสังคมซึ่งจัดเป็นแรงจูงใจทางสิ่งแวดล้อม ในด้านทฤษฎีทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เน้นจิตไร้สำนึก และสัญชาตญาณ ทฤษฎีสุนาม จะเน้นความต้องการ สังคมและสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีหน้าที่นิยม จะเน้นที่นิสัยและการพัฒนานิสัย

วิสาสลักษณ์ ชวัลลล^{๒๐} กล่าวถึง ความสามารถที่จะจูงใจตนเองและกระทำตามที่ตั้งเป้าหมายจะมีพื้นฐานมาจากกระบวนการคิด ขณะที่คิดคาดการณ์ในอนาคตจะทำให้เกิดแรงจูงใจและการควบคุมการกระทำของตนเองได้

พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาส อินทปัญโญ)^{๒๑} กล่าวถึง การทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม คือ ทำงานเพื่อความเป็นมนุษย์ของตน ว่าทำงานนั้นมีสองอย่าง ทำงานอย่างหนึ่งเพื่อทำความเป็นมนุษย์ให้เต็ม ทำงานอีกอย่างหนึ่งเพื่อทำความเป็นมนุษย์ให้แห้ง ทำงานเหมือนกันคนในโลกนี้ ในบ้านนี้ ในเมืองนี้ หรือพวกผู้ฟังนี้แหละ บางคนเพื่อทำความเป็นมนุษย์ให้เต็ม บางคนทำงานเพื่อทำความเป็นมนุษย์ให้แห้ง คือ ทำงานเพื่อเอาเงินไปเที่ยวอบายมุข ทำให้ความเป็นมนุษย์ให้แห้งไปๆ จนไม่เหลือ จำไว้ก่อนเถิดว่า การทำงานมีอยู่สองอย่าง คือ ทำเพื่อให้มีความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์ และทำเพื่อทำลายความเป็นมนุษย์ให้แห้ง ให้ร่อยหลอไป ทำงานชนิดไหนเป็นการปฏิบัติธรรม เดียวนี้ก็จะตอบได้เองแล้วว่า ทำงานเพื่อรักษาเพื่อรักษาความเป็น

^{๑๙} เริงชัย หมื่นชนะ, **จิตวิทยาพื้นฐาน**, หน้า ๘๒.

^{๒๐} วิสาสลักษณ์ ชวัลลล, **จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ**, (กรุงเทพมหานคร : ธนัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๙๐.

^{๒๑} พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาส อินทปัญโญ), **“การทำงาน คือ การปฏิบัติธรรม”**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.vcharkarn.com/varticle/๑๗๘๙๓>. [๖ ส.ค. ๒๕๕๕].

มนุษย์ของตนให้คงอยู่ และเจริญยิ่งขึ้นไป เมื่อรู้ว่าการทำงานคืออะไรโดยถูกต้องแล้ว ก็รู้ต่อไปอีก หน้อยว่า อะไรเป็นหน้าที่ของมนุษย์ เมื่อตะกี้นี้ก็กล่าวมาแล้วว่า เราทำหน้าที่เพื่อความอยู่รอด เมื่ออยู่รอดแล้วก็ทำให้ความเป็นมนุษย์พัฒนา เจริญอยู่สูงยิ่งขึ้นไป จนถึงที่สุด

กมลรัตน์ สิริธรรังศรี^{๒๒} กล่าวถึง การปฏิบัติธรรมมีการกล่าวถึงมากมายหลายด้าน บางส่วนหรือบางครั้งก็จะเข้าใจว่าจะต้องนั่งในอาการที่สงบ สบายและจะต้องมีสถานที่ที่จัดไว้ โดยเฉพาะ การปฏิบัติธรรมเป็นการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงและสิ่งที่เราควรจะต้องรู้ให้เข้าใจในแง่ของการปฏิบัติธรรม แล้วก็ในระหว่างที่ปฏิบัติท่านก็จะมีสนทนาธรรม สนทนาธรรมก็จะบอกว่าเรื่องวิถีชีวิต ความเครียดของการทำงานทำอย่างไรก็จะแนะนำให้ ประโยชน์ที่ได้คือ ได้นำความรู้ไปประยุกต์ปรับใช้ในการทำงานกับชีวิตประจำวัน หากเราได้ฝึกฝนปฏิบัติธรรมแล้วเราก็จะพร้อมอยู่ได้ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา ทั้งยามหลับและยามตื่น

นอกจากนี้ผู้สนใจทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมในหลากหลายมิติ เช่น การศึกษาของ

ปริญญา ภูหวล^{๒๓} กล่าวถึงเรื่อง แรงจูงใจของนักเรียนที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ในจังหวัดกาฬสินธุ์ นักเรียนมีแรงจูงใจภายในที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา ด้านการนำความรู้ไปศึกษาต่อล้วนศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก และมีแรงจูงใจรองลงมาคือ ด้านความรู้ความเข้าใจในความปรารถนาของตน ด้านความต้องการความรัก และด้านความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ นักเรียนมีแรงจูงใจภายนอกคือ ด้านสวัสดิการของโรงเรียน ด้านที่พักอาศัยและด้านหลักสูตรในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านความต้องการของผู้ปกครอง ด้านประชาสัมพันธ์และสื่อ

๒.๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจในพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนานั้นท่านได้กล่าวเกี่ยวกับแรงจูงใจเอาไว้ เกี่ยวกับด้านกิเลส ๓ ประเภท เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจ เรื่องความวิตกกังวลในทรรคนะของพุทธศาสนา จะขอกล่าวถึงเรื่องกิเลสก่อน กิเลส (mental defilements) หมายถึงสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และเร่าร้อน

^{๒๒} กมลรัตน์ สิริธรรังศรี, “คุณได้อะไรจากการปฏิบัติธรรม บทวิทยุกระจายเสียง ปี ๒๕๕๑”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.stou.ac.th/study/sumrit/๔-๕๓/page๓-๔-๕๓.html> [๖ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๒๓} ปริญญา ภูหวล, “แรงจูงใจของนักเรียนที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ในจังหวัดกาฬสินธุ์”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๗), หน้า ๔.

กิเลสที่ครอบงำจิตใจของสัตว์โลกนั้นมีมากมายหลายอย่างแต่สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑. อนุสัยกิเลส (Latent Defilements)

เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังคจิต (life-continuum) หรือ จิตไร้สำนึก (the unconscious) ของคนเรา ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้ก็จะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เป็นกิเลสที่ละเอียดอย่างยิ่ง และนอนเนื่องอยู่ในสันดานของทุกคน จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้ว น้ำในแก้วดูใสสะอาด ถ้าไม่สังเกตให้ดีจะมองไม่เห็นตะกอนที่สะสมอยู่เบื้องล่าง ตะกอนนี้เปรียบได้กับอนุสัยกิเลส ซึ่งมีอยู่ ๗ อย่าง ได้แก่ ๑) กามราคะ คือความกำหนัดในกาม ๒) ปฏิฆะ คือความขัดเคืองหรือโทสะ ๓) มัจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด ๔) วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัย ๕) มานะ คือความถือตัว ๖) ภวราคะ คือความกำหนัดในภพ ๗) อวิชชา คือความไม่รู้หรือโง่เขลา กิเลสชนิดนี้นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมมีนอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงจุติ จึงกล่าวได้ว่าไม่มีอุปาทะ (การเกิดขึ้น) รูติ (การตั้งอยู่) และภังคะ (การดับไป) ไม่ปรากฏอาการให้เกิดเป็นความรู้สึกขึ้นโดยประการใดเลย^{๒๔} กิเลสอย่างละเอียดนี้สามารถขจัดและทำลายได้ด้วยปัญญา (wisdom) ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น

๒. ปริยฐานกิเลส (Internally Active Defilements) เป็นกิเลสอย่างกลาง เมื่อมีอารมณ์มากระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนสงบอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวะเช่นนี้อนุสัยกิเลสจะเปลี่ยนฐานะกลายเป็นปริยฐานกิเลสในวิถีจิต (the thought process) ทันที เช่นเดียวกันเมื่อมีสิ่งใดมากระทบกับแก้วน้ำอย่างแรง ทำให้ตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้วฟุ้งขึ้นมา น้ำที่เคยใสกลับมีลักษณะขุ่น ในทางจิตวิทยากิเลสอย่างกลางนี้จะปรากฏขึ้นในระดับจิตสำนึก (the conscious) และจิตก่อนสำนึก (the preconscious)

กิเลสอย่างกลางนี้คือ กิเลสประเภทนิวรณ (hindrances) ซึ่งหมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมหรือสิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี นิวรณมีอยู่ ๕ อย่างได้แก่

๑. กามฉันทะ หมายถึง ความรักใคร่หรือความยินดี บางที่เรียกว่ากามราคะ คือมีความพอใจและความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส (สิ่งที่ถูกต้องกาย) ที่น่ารัก และน่ายินดี เป็นกิเลสพวงโลภะทำให้จิตอยากได้นั้นได้นี้อยู่เรื่อยไม่สงบไม่ตั้งมั่นและไม่เป็นสมาธิ

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๔๕๑.

๒. พยาบาท หมายถึง จิตที่มีความอาฆาตและความปองร้าย เป็นความรุนแรง ความก้าวร้าว ความคับข้องใจ พยาบาทจัดว่าเป็นไฟชนิดหนึ่งที่ทำให้คนเราเร่าร้อน เรียกว่าไฟคือ โทสะ มักเกิดจากการกระทบกระทั่งทางจิต จนเกิดเป็นความไม่พอใจ ความโกรธ และความแค้น พยาบาททำให้จิตใจ เคียดแค้นโกรธไม่ราบรื่นและไม่เป็นสมาธิ

๓. ถีนมิทระ หมายถึง ความหดหู่ และความเชื่องซึม แยกออกเป็น ถีนะ คือ ความหดหู่ ความห่อเหี่ยว ความท้อแท้ ความเหงาหงอย ความละเหี่ย ถีนะมีสภาพ ที่เป็นกิเลสและอาการของใจ ส่วนมิทระ คือ ความเชื่องซึม ความเฉื่อยชา ความง่วงเหงาหาวนอน ถีนะ กับ มิทระ เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกัน ถีนะมีหน้าที่ให้จิตง่วงเหงาหาวนอน ส่วนมิทระมีหน้าที่ทำให้จิตลึกลงง่วงเหงาหาวนอน จิตที่ถูกครอบงำโดยถีนมิทระ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่ว่องไว ไม่เหมาะแก่การงาน และไม่เป็นสมาธิ ถีนมิทระ คือความหดหู่ และความเชื่องซึมนี้ ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการซึมเศร้า (depressive symptom) ได้

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน และความรำคาญใจ คำนี้มาจากคำสอนคืออุทธัจจะ และกุกกุจจะ กิเลสทั้งสองอย่างนี้ต่างก็เป็นอกุศลเจตสิกเหมือนกัน และเกิดพร้อมกันด้วย อุทธัจจะ แปลว่า ความฟุ้งซ่านของใจ หรือสภาพที่ใจไม่สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน ส่วนกุกกุจจะ แปลว่า ความรำคาญใจ ความก่อกวนใจ ความกังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจะกุกกุจจะครอบงำแล้ว ย่อมพล่าน ย่อมฟุ้งวิตกกังวลไม่อาจสงบลงได้และไม่เป็นสมาธิ

กิเลสทั้งสองอย่างนี้พบได้เสมอในชีวิตประจำวันของคนเรา อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านนี้มีอุปมาเหมือนขี้เถ้าที่บุคคลเอาก่อนอิฐหรือก้อนหินไปลงให้ฟุ้งขึ้น หรือ ดุนน้ำอันลมพัดให้ไหวกระเพื่อมอยู่ฉะนั้น ทำให้จิตไม่สงบระงับ และไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ในทางจิตวิทยาเรียกว่า ความวิตกกังวลที่ลอยตัวเป็นอิสระ (free-floating anxiety) กล่าวคือเป็นความวิตกกังวลที่แผ่กระจายและไม่ติดอยู่กับความคิดใดๆ หรือเป็นอาการวิตกกังวลโดยไม่รู้สาเหตุ ความจริงมีสาเหตุอยู่แต่เป็นสาเหตุที่อยู่ในจิตไร้สำนึกที่ถูกเก็บสะสมเอาไว้มานานแล้ว มักเป็นความขัดแย้งในวัยทารก และวัยเด็ก เช่น ปมปีตุฆาต (Oedipus complex) ความโกรธของเด็กที่มีต่อบิดาหรือมารดา ความกลัวการพลัดพรากหรือการสูญเสีย เป็นต้น ในทางพุทธศาสนา อุทธัจจะมีต้นตอมาจากอนุสัยกิเลสในวัฏจักรที่ลอยตัวขึ้นมา และเปลี่ยนสภาพจากกิเลสอย่างละเอียดไปเป็นกิเลสอย่างกลาง

ส่วนกุกกุจจะ คือความรำคาญใจนี้ ในทางจิตวิทยาเรียกว่า ความวิตกกังวล (anxiety) หรือความกังวลใจ (worry) ทำให้จิตกระวนกระวาย เร่าร้อน เดือดร้อน และไม่มีโอกาสที่จะหยุดพักให้สบายดังที่อธิบายมาแล้วจะเห็นได้ว่า อุทธัจจะคือ ความฟุ้งซ่าน และกุกกุจจะ คือความรำคาญใจที่ทำให้จิตใจหงุดหงิด และขุ่นมัว ในทางพุทธศาสนานี้ สามารถเปรียบเทียบได้กับความวิตก

กังวล (anxiety) ในทางจิตวิทยา ก็เลสอย่างละเอียดที่เก็บสะสมไว้ในวงจิตบางส่วน อาจลอยตัวขึ้นมาสู่วิจิตทำให้เกิดอาการฟุ้งซ่าน และอาการรำคาญใจ มีลักษณะคล้ายคลึงกับความขัดแย้งในอดีตที่อยู่ในจิตไร้สำนึกที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล

๕. วิจิกิจา หมายถึง จิตที่มีความสงสัยหรือความลังเลใจ ในทางธรรม ได้แก่ ความสงสัยในพระรัตนตรัย สงสัยเป็นบาปบุญมีหรือไม่ รวมทั้งเรื่องของนรกสวรรค์ กฎแห่งกรรม และการเจริญภาวนาจิตที่มีความสงสัยเช่นนี้ ย่อมไม่ตั้งมั่น และไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ ในทางโลกความสงสัยนี้ยังเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันทำให้เกิดความขัดแย้ง (conflicts) และความไม่กล้าตัดสินใจ (indecisiveness) ที่จะทำอะไรลงไป ทำให้เวลาล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ก็เลสอย่างละเอียดเมื่อเปลี่ยนสภาพเป็นกิเลสอย่างกลางจะมีลักษณะของการเกิดขึ้น การตั้งอยู่และการดับไป กิเลสอย่างกลางหรือนิรวณ ๕ นี้ สามารถจัดได้ด้วยอำนาจของสมาธิ หรือการเจริญสมถกรรมฐาน

๖. วิตกกัมภกิเลส (Externally Active Defilements) เป็นกิเลสอย่างหยาบที่ฟุ้งวุ่นวาย และเร่าร้อน มักจะปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและทางวาจา ทำให้บุคคลครอบครวั และสังคมเดือดร้อน ความจริงแล้วกิเลสอย่างหยาบก็สืบเนื่องมาจากกิเลสอย่างกลางที่เปลี่ยนสภาพไปนั่นเอง ทำนองเดียวกันกับตะกอนในแก้วน้ำ ถ้ามีอะไรมากระทบกระเทือนแก้วน้ำมากจนเกินไป น้ำและตะกอนในแก้วที่ตกลงบนโต๊ะ ผ้าปูโต๊ะ หรือพื้นทำให้สกปรกเลอะเทอะได้ กิเลสชนิดนี้ ถ้าฟุ้งออกมาทางกายทุจริต ๓ คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติดินในกาม รวมถึงการดื่มเหล้าและการใช้สารเสพติด และถ้าฟุ้งออกทางวาจาก็เป็นวจีทุจริต ๔ คือ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ วิตกกัมภกิเลสหรือกิเลสอย่างหยาบนี้มีลักษณะของการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป กิเลสอย่างหยาบสามารถระงับลงได้ ด้วยอำนาจของศีล (morality) เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น

ทรรศนะเชิงจิตวิเคราะห์ของความวิตกกังวล

เราสามารถแบ่งภาวะปกติ (normality) ออกเป็น ๔ ทศนียภาพ ทศนียภาพที่ ๑หนึ่ง ได้แก่ ภาวะปกติคือความสมบูรณ์ทุกประการ (normality as Utopia) คำว่า “Utopia” หรือ “อุดมรัฐ” เป็นดินแดนหรือสังคมแห่งความสมบูรณ์พูนสุขทุกอย่างตามอุดมคติ เมื่อมองตามทศนียภาพนี้ ภาวะปกติ หรือคนที่มีสุขภาพจิตดีคือคนที่ไม่มี ความเครียด และความวิตกกังวลเลย มีความสุขอย่างสมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้เต็มความสามารถ และปราศจากความเห็นแก่ตัว มีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมดี และมีความต้านทานต่อความกดดันหรือสิ่งทำให้เกิดความเครียดต่างๆ ได้

ฟรอยด์ (Freud) ผู้เป็นบิดาของจิตวิเคราะห์มีความเชื่อว่า ภาวะปกติเช่นนี้ไม่น่าจะมีได้ โดยกล่าวว่า “อัตราที่ปกติก็เหมือนกันกับภาวะปกติทั่วไป เป็นแต่เพียงสิ่งสมมติตามอุดมคติเท่านั้น (a normal ego like normality in general is an ideal fiction)^{๒๕} แนวคิดเช่นนี้ได้จำกัดอยู่แต่ในจิตวิเคราะห์เท่านั้น แม้แต่โรเจอร์ ซีอาร์ (Roger CR^{๒๖}) ผู้พัฒนาวิธีการรักษาทางจิตใจที่เรียกว่า “client-centered therapy” ก็มีทรรศนะเช่นเดียวกัน กล่าวคือภาวะปกติที่ประกอบด้วย ความสมบูรณ์ และความสุขตามอุดมการณ์อันสูงส่งนั้น เป็นเพียงจินตนาการหรือเรื่องเพ้อฝันเท่านั้น ฟรอยด์(Freud) ยังกล่าวว่ามนุษย์ทุกคนมีอาการของโรคประสาทอย่างน้อยที่สุดเพียงบางส่วน^{๒๗} รวมความว่าจิตวิทยาสมัยใหม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตวิทยาตะวันตกมีแนวคิดที่ว่า มนุษย์ทุกคนต้องมีความเครียดและความวิตกกังวลในระดับหนึ่งที่ไม่มากเกินไปจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพจิต

นอกจากนั้นความเครียดและความวิตกกังวลที่ไม่มากเกินไป และมนุษย์เราสามารถควบคุมได้นี้ก็มีลักษณะเป็นแรงจูงใจ (motive) อย่างหนึ่งด้วย

ทรรศนะเชิงพุทธของความวิตกกังวล

พุทธศาสนามีแนวคิดที่ว่า ความวิตกกังวลที่เรียกว่า อุทธัจจและกุกกุกจะนั้นยังเป็นกิเลสอยู่และมีระเบียบวิธีที่จะกำจัดให้หมดไปได้เพียงชั่วคราว หรือ โดยสิ้นเชิง อุทธัจจ เป็นทั้งกิเลสอย่างกลางและเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่งในสังโยชน์ ๑๐ อย่าง และยังจัดว่าเป็นสังโยชน์เบื้องสูงด้วย ดังนั้น อุทธัจจนอกจากจะทำให้จิตของมนุษย์ ขุ่นมัว เศร้าหมอง และฟุ้งซ่านแล้ว ยังทำให้มนุษย์ติดอยู่ในสังสารวัฏแห่งความทุกข์ ถ้ามองว่าอุทธัจจ เป็นกิเลสอย่างกลาง กิเลสชนิดนี้สามารถละได้ด้วยสมาธิหรือสมถกรรมฐาน (concentration or meditation) เป็นความหยุดพ้นจากกิเลสด้วยการกดระงับหรือการข่มไว้ (suppression) ด้วยพลังของสมาธิ เปรียบเสมือนหินทับหญ้า คือหญ้าไม่สามารถออกและเจริญเติบโตได้ แต่เมล็ดพันธุ์และรากยังอยู่ เมื่อยกเอาก้อนหินออก หญ้าได้รับแสงแดดและน้ำที่ปรมาณมาจะเจริญงอกงามอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับกิเลสของคนที่ถูกกดทับไว้ด้วยอำนาจของสมาธิหรือฌาน เมื่อสมาธิเสื่อมกิเลสจะเฟื่องฟูขึ้นมาทันที^{๒๘} แต่เมื่อมองอุทธัจจว่า

^{๒๕} Freud Sigmund, *Analysis Terminable and Interminable* 1937 (London : Hogarth Press, 1964), p.221.

^{๒๖} Rogers CR, *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships as Developed in Client-Centered Framework*, (New York : McGraw-Hill, 1959). p.184.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๐ .

^{๒๘} จำลอง ดิษยวณิช, *จิตวิทยาของความดับทุกข์*, (เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๗๙.

เป็นสังโยชน์อย่างหนึ่ง ซึ่งละเอียดอ่อนและทำลายได้ยากมาก ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) เท่านั้น และผู้ที่ทำลายสังโยชน์นี้ได้เด็ดขาดมีอยู่ประเภทเดียวเท่านั้น คือ พระอรหันต์ซึ่งนิมิตส่วนกุญจะ ทำให้จิตใจเกิดความรำคาญใจ และถือว่าเป็นความวิตกกังวล (anxiety) ในลักษณะหนึ่ง สามารถจัดได้ด้วยพลังของสมาธิหรือสมถกรรมฐาน แต่เป็นการกดระงับหรือการข่มไว้ เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ส่วนวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำลายกุญจะนี้ได้และผู้ที่ทำลายกุญจะนี้ได้โดยสิ้นเชิงนี้ต้องเป็นอริยบุคคลชั้นพระอนาคามี

ฉะนั้นความวิตกกังวลตามแนวคิดเชิงพุทธกับของจิตวิทยาตะวันตกจึงมีความคล้ายคลึงกันแต่ก็มีความแตกต่างที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ คำสอนทางพุทธศาสนา มีระเบียบวิธี ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ที่จะนำไปสู่การทำลายความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิง ขณะที่จิตวิทยาตะวันตกยังไม่มีวิธีการเช่นนี้ มีเพียงแต่การบรรยายถึงสภาวะของจิตแต่ละชนิดเท่านั้น

พุทธศาสตร์การเรียนรู้^{๒๓} (Buddhistic Way of Learning) คือ เรียนรู้ตามแนวทางของพุทธศาสนา เน้นการเรียนรู้ตามแนวการสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งบางท่านเรียกว่า การสอนของพระพุทธเจ้า หรือหลักการสอนแบบพุทธจริย

หลักการสอนพระพุทธเจ้า มี ๔ ประการ คือ

๑. สันติสนทนา ในการอบรมสั่งสอนธรรมะ พระองค์จะชี้แจงให้ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
๒. สมาทปนา พระองค์จะอธิบายให้ผู้ฟังเห็นว่าเรื่องที่พูดถึงนั้นเป็นจริง หรือไม่ก็เท็จจริง
๓. สมุตเตชนา พระองค์จะใช้วิธีปลุกเร้าใจให้ผู้ฟังคิดค้น กระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามหลักธรรมะนั้นให้ประสบความสำเร็จ

๔. สัมปหังสนา ในการบรรยายธรรมะ พระองค์จะสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ด้วยเหตุนี้ในการสอนธรรมะทุกครั้งพระองค์จึงใช้วิธียกตัวอย่างเป็นเรื่องจริงบ้าง นิทานบ้าง เล่าประกอบเสมอซึ่งเรียกกันว่า ชาดก เห็นได้ชัดเจนในพระไตรปิฎกฉบับเถรวาท เมื่อพระองค์สอนครั้งใดการเรียนรู้จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนได้โดยธรรมชาติ เรียกว่า ผู้เรียนมีดวงตาเห็นธรรม เสมอ การเรียนรู้ในที่นี้หมายถึง การเรียนรู้เรื่องทุกข์ และวิถีทางดับทุกข์

๒.๓ แนวคิดหลักการที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

^{๒๓} วรวิทย์ วิคินสรากร, พุทธศาสตร์การเรียนรู้, (วารสารสารานุกรมศึกษาศาสตร์, ๒๕๔๖),

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร วิฑูวณฺโณ)^{๓๐} กล่าวว่า การฝึกจิตในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ภาวนา หรือกรรมฐานนั้นมีอยู่ ๒ แบบคือ ๑. สมถภาวนา หรือ สมกรรมฐาน การอบรมใจให้สงบขั้นสมาธิ ๒. วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน การทำให้รู้แจ้งเห็นจริงขั้นปัญญา

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)^{๓๑} กล่าวว่า วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นพิเศษ ซึ่งได้แก่ ตัวปัญญานั้นเอง แต่ปัญญาในที่นี้ เป็นความรู้แจ้ง เห็นพิเศษ หมายถึงว่าเป็นความรู้เห็นของจริงตามเป็นจริง ของจริงก็คือรูปนาม ตามความเป็นจริงก็คือ รูปนามมีสภาพอนิจจัง คือ ไม่เที่ยง ทุกขัง คือเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนา ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ที่รูปนามตามเป็นจริงว่า มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๒} ให้ความหมาย วิปัสสนากรรมฐาน ไว้ว่า **วิปัสสนา** ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอดความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น (ข้อ ๒ ในกรรมฐาน ๒ หรือภาวนา ๒) **กรรมฐาน** ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา (นิยมเขียนกรรมฐาน); **กรรมฐาน ๒** (โดยหลักทั่วไป) คือ ๑. สมถกรรมฐาน กรรมฐานเพื่อการทำให้จิตใจสงบ วิธีฝึกอบรมเจริญจิตใจ ๒. วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานเพื่อการให้เกิดความรู้แจ้ง, วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา

พระธรรมโกศาจารย์(ศ. ประยูร ธมฺมจิตฺโต)^{๓๓} คำว่า วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้งคือเห็นด้วยตาปัญญาว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีสามัญลักษณะเหมือนกัน ๓ ประการได้แก่ อนิจจัง(ไม่เที่ยง) ทุกขัง(ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา(ไม่มีตัวตนไม่มีแก่นสาร) ลักษณะทั้งสามประการนี้ รวมเรียกว่า ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ ๓ ประการ

^{๓๐} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร วิฑูวณฺโณ), **บทอบรมสมาธิภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๒๓.

^{๓๑} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๖.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) หน้า ๒๓๑.

^{๓๓} พระธรรมโกศาจารย์(ศ. ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ดวงตาเห็นธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จจิตฺตมโฆ), **วิปัสสนา**^{๓๔} เป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือ

เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอาอุปกับนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่ตนวางจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดยุติด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า “วิปัสสนา”

กล่าวได้ว่า วิปัสสนาเป็นเห็นการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง เห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรืออาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า วิปัสสนา หมายความว่า การรู้แจ้ง การรู้ชัด รู้เห็นตามความเป็นจริง กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน หมายถึง การงานให้ใจทำ วิปัสสนากรรมฐาน หมายความว่า กรรมฐานเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง

๒.๓.๒ กรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๓๕} ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า“กรรมฐาน” การเจริญภาวนา ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควร เจริญธรรม ๒ ประการนี้ เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง? ได้แก่ สมถะ๑ วิปัสสนา ๑^{๓๖}

รวมความว่า สมถกรรมฐาน จึงหมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ส่วนวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อ

^{๓๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จจิตฺตมโฆ), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๕๓-๕๔.

^{๓๕} พุทธธรรมพิกิตโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑.

^{๓๖} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

ความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่เป็นจริง

๒.๓.๓ ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน กัมมัฏฐานเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสละความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑” กล่าวได้ว่า กรรมฐาน เป็นหลักปฏิบัติมีไว้เพื่อทำให้จิตสงบจากกิเลส ทำจิตที่เศร้าหมอง ให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า^{๓๗} คุณก่อนิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง และจิตนั้นแลพ้นวิเศษแล้วจากอุปกิเลสที่จรมมา พระอริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า พระอริยสาวกผู้ได้สดับ ย่อมมีการอบรมจิต กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง การฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสว่างจากความทุกข์นั้นเอง กรรมฐานเป็นการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่าการบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต

ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวายและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเราให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีมีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุขสงบสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง กรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกกระดับให้จิตสูงขึ้น

กล่าวโดยสรุปกรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุดมทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

^{๓๗} อัง.เอกก.(ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

พระพรหมโมลี^{๓๘} ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า กัมมเมว วิเสสชาติคมสฺส ฐานนฺติ กัมมฐานํ. การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลใน พระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้รจนาไว้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่อธิบายเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา สารสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนาไว้ ได้ใช้คำว่า กัมมัญฐานนํในวิสุทธิ มรรคว่า หมายถึง อารมณกัมมัญฐาน ๔๐ อย่าง เพื่อการบรรลุสมาธิ^{๓๙}

พระราชสุทธีญาณมงคล^{๔๐} ได้ให้คำนิยามกรรมฐานว่า การงานและหน้าที่ รู้ รับผิดชอบตัวเองให้ได้ ช่วยตัวเองให้ได้ มีความพึงตัวเองได้ เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตเราได้

กล่าวได้ว่า กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิต หรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่ง การดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การ บริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรม อย่างสม่ำเสมอ ที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุก อาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความสุข สำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเองกรรมฐานเป็น กรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตยกระดับให้จิตสูงขึ้น

๒.๓.๔ ความสำคัญของอารมณในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณของวิปัสสนา

ธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณของวิปัสสนาวิปัสสนาภูมิ ได้แก่ สังขารธรรมอันเป็นปัจจัย ประชุมปรุงแต่งขึ้น เป็นอุปาทินกสังขารหรือนามรูป โดยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงควรทราบ อารมณของวิปัสสนาให้เข้าใจก่อน เพื่อจะอบรมตนให้มีหลักเกณฑ์ และวิปัสสนากรรมฐานนั้น มี ปริมาณเป็นอารมณ หรือ มีรูป นามเป็นอารมณ โดยพิศดาร ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชันธ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ย่อให้สั้น เรียกว่า รูปนาม

^{๓๘} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๑๓.

^{๓๙} พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๔.

^{๔๐} พระราชสุทธีญาณมงคล (จรัญ จจิตฺตโม), **กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่ง กรรม**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

ชั้น ๕ ^{๔๑} ได้แก่ รูป คือ มีเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอาการ ๓๒ เวทนา^{๔๒} กองแห่งเวทนา มีหน้าที่ส่วยอารมณ์ มี ๓ คือ สุข ทุกข์ อูเบกขา หรือแยกเป็น ๕ ได้แก่ สุขกาย รู้สึกสบาย ๑ ทุกข์กาย รู้สึกไม่สบาย ๑ อูเบกขา เฉย ๆ สัญญา^{๔๓} ที่แสดงพฤติกรรมออกมาเป็นความกำหนดหมาย จำได้ หมายถึง สังขาร^{๔๔} ธรรมมีเจตนาเป็นประธานอันปรุงแต่งการกระทำ หรือเจตนาที่แต่งกรรม และวิญญาณ^{๔๕} หมายถึง กองแห่งวิญญาณ มีหน้าที่รู้อารมณ์ ได้แก่จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง คำว่าวิญญาณ จิต มโน มนัส (มานัส) คือใจ หมายถึงธรรมชาติที่มีความรู้แจ้ง สิ่งที่เกิดขึ้นมาของสิ่งต่าง ๆ ถ้าแยกชิ้นส่วนออกแล้ว ก็จะเห็นว่า มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่สมมติบัญญัติประกอบกันขึ้นเท่านั้น เรียกว่า เบญจขันธ์^{๔๖} ในการศึกษาเรื่องนี้จะต้องเห็นว่า ชั้น ๕ ^{๔๗}มีอยู่ได้เพราะอาศัยกำลังแห่งกันและกันเป็นอยู่ ไม่เป็นอิสระโดย แท้จริง ทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์^{๔๘} มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน^{๔๙} ชั้น ๕ เมื่อพิจารณาในพระไตรลักษณ์ จะปรากฏคุณค่าในทางปฏิบัติอย่างสมบูรณ์และเห็นได้ชัด โดยเข้าใจขบวนการไม่ให้ฟุ้งซ่าน นิ่ง สงบ แนวสนธิในอารมณ์ ซึ่งเรียกว่าสมาธิ ส่วนในวิปัสสนา สติคุมจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่จับอารมณ์ให้เกิดปัญญาตรวจดูและวิเคราะห์วินิจัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นที่ทำงาน

อายตนะ ๑๒ ^{๕๐} ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดม กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องธรรม โผฏฐัพพะ และใจรับรู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางมโนธาตุหรือมโนทวาร ซึ่งอายตนะเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่เชื่อมต่อกับโลกหรือสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งก็มี จำนวนเท่ากับอายตนะ ๖ เหมือนกัน

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๙.

^{๔๒} อภิ.ย. (บาลี) ๓๘/๒๖/๒๑, อภิ.ย. (ไทย) ๓๘/๒๖/๓๔.

^{๔๓} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๘๘/๖๘, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๘/๑๐๑.

^{๔๔} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๘๘/๖๘, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๘/๑๐๑.

^{๔๕} ที.สี.อ. (บาลี) ๓๒๖, ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๔๒.

^{๔๖} อญ. ติก. (บาลี) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

^{๔๗} พระอรรถาจารย์, “อภิธัมมตถสังคหะ”, ใน อภิธัมมตถสังคหะ และปรหมัตถกปิณ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสราภิมัง, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

^{๔๘} ส.ข.(บาลี) ๑๗/๑๒๗ – ๑๒๙/๘๒ – ๘๔.

^{๔๙} ส.ข.(บาลี) ๑๗/๑๒๗ – ๑๒๙/๘๒ – ๘๔.

^{๕๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔-๑๗๐/๑๑๒-๑๓๓., ดูรายละเอียดใน, พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), อุดมวิชา, หน้า ๙๐-๙๑.

เพื่อให้ไม่สับสนท่านเรียกอายตนะพวกแรกว่า “อายตนะภายใน”^{๕๑} และเรียกอายตนะพวกหลังนี้ว่า “อายตนะภายนอก”^{๕๒} โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า “อารมณ์” แปลว่า สิ่งที่ถูกรับรู้ หรือสิ่งที่ถูกรู้นั่นเอง เมื่ออายตนะ ซึ่งเป็นแดนรับรู้ กระพบกับอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็เกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่าง ๆ ขึ้น เช่น ตากระทบรูปเกิดความรู้เรียกว่า เห็น ความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้เรียกว่า “วิญญาณ” แปลว่า ความรู้แจ้ง คือ รู้อารมณ์ ดังนั้นจึงมีวิญญาณ ๖ อย่าง เท่ากับอายตนะ และอารมณ์ ๖ คู่ คือ วิญญาณทางตา ได้แก่ เห็น วิญญาณทางหู ได้แก่ ได้ยิน วิญญาณทางจมูก ได้แก่ ได้กลิ่น วิญญาณทางลิ้น ได้แก่ รู้รส วิญญาณทางกาย ได้แก่ รู้สิ่งต้องกาย วิญญาณทางใจ ได้แก่ รู้อารมณ์ทางใจ หรือรู้เรื่องในใจ^{๕๓} นับเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ของวิปัสสนา

ธาตุ ๑๘ ได้แก่ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรมเนียม คือกำหนดแห่งธรรมตา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล และมีรูปลักษณะกิจการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่างๆ รวมแล้วเป็น ๑๘ ธาตุด้วยกัน^{๕๔} ซึ่งในที่นี้จะไม่ได้กล่าวถึงรายละเอียด ผู้ประสงค์พึงดูในเชิงอรรถ^{๕๕} อายตนะ ๑๒^{๕๖} คือ เครื่องสืบต่อระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้ เป็นต้น เหตุแห่งกายกรรม วจีกรรมมโนกรรม อายตนะมี ๑๒^{๕๗} คือ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่าน

^{๕๑} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕ – ๓๑๖.

^{๕๒} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

^{๕๓} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

^{๕๔} อภิ.วิ.(บาลี) ๓๕/๑๒๔/๑๐๘

^{๕๕} ธาตุ ๑๘ ได้แก่ (๑) จักขุธาตุ ธาตุ คือ จักขุประสาท จัดเป็นรูป (๒) รูปธาตุ ธาตุ คือ รูปารมณ์ จัดเป็นรูป (๓) จักขุวิญญาณธาตุ ธาตุคือจักขุวิญญาณ จัดเป็นนาม (๔) โสตธาตุ ธาตุ คือ โสต ประสาทจัดเป็นรูป (๕) สัทธาธาตุ ธาตุ คือ สัททารมณ์ จัดเป็นรูป (๖) โสตวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ โสตวิญญาณ จัดเป็นนาม (๗) ฆานธาตุ ธาตุ คือ ฆานประสาท จัดเป็นรูป (๘) คันธธาตุ ธาตุ คือ คันธารมณ์ จัดเป็นรูป (๙) ฆานวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ ฆานวิญญาณ จัดเป็นนาม (๑๐) ชิวหาธาตุ ธาตุ คือ ชิวหา จัดเป็นรูป (๑๑) รสธาตุ ธาตุ คือ รสารมณ์ จัดเป็นรูป (๑๒) ชิวหาวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ ชิวหาวิญญาณ จัดเป็นนาม (๑๓) กายธาตุ ธาตุ คือ กายประสาท จัดเป็นรูป (๑๔) โผฏฐัพพธาตุ ธาตุ คือ โผฏฐัพพารมณ์ จัดเป็นรูป (๑๕) กายวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ กายวิญญาณ จัดเป็นนาม (๑๖) มโนธาตุ ธาตุ คือ มโน จัดเป็นรูป (๑๗) ธรรมธาตุ ธาตุ คือ ธรรมารมณ์ จัดเป็นรูป (๑๘) มโนวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ มโนวิญญาณ จัดเป็นนาม.

^{๕๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔-๑๗๐/๑๑๒-๑๓๓., พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ), **อุดมวิชา**, หน้า ๙๐-๙๑.

^{๕๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓/๒๒.

เรียกว่าเป็นทวาร เพราะทำหน้าที่เหมือนประตูคอยรับอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะมาจากภายนอกเข้าสู่ประสาทต่าง ๆ ในร่างกายได้

อินทรีย์ ๒๒ หมายถึง สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือ ทำให้ธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นไปตามตน ในกิจนั้น ๆ ในขณะที่เป็นไปอยู่นั้น อินทรีย์มี ๒๒ ประการ^{๕๘} เช่น จักขุนทรีย์ อินทรีย์ คือ จักขุประสาท เป็นต้น อินทรีย์ ๒๒ ความเป็นอิสระ เป็นใหญ่ในกิจอันเป็นหน้าที่ของตน ๆ กิจแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย อินทรีย์ ๒๒ นี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่าเป็นธรรมเนื่องในอรรถภาพ คือ มีอยู่ในร่างกาย การที่จะได้อริยภูมิย่อมมีเพราะการกำหนด รู้ธรรมภายในของตนเอง เป็นอารมณ์ อินทรีย์ ๒๒ ^{๕๙} ผู้ประสงค์ทราบความพึงดูในเชิงอรรถ^{๖๐}

อริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ส่วนความหมายที่ตรงกันของหลักใหญ่ทั้งสองนี้ มองเห็นได้ง่ายเพื่อความรวบรัดขอให้ดูหลักอริยสัจ พร้อมทั้งความหมายตามแบบและหน้าที่ของคนต่ออริยสัจข้อนั้น โดยย่อ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคมืองค์ ๘ จัดเป็นอริยสัจ

กิจในอริยสัจ ๔ กิจในอริยสัจ ๔ คือ สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในอริยสัจ คือ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้องมิฉะนั้นจะทำให้เกิดความผิดพลาดทั้งในความเข้าใจและการประพฤติปฏิบัติ หน้าที่ต่ออริยสัจเหล่านี้เรียกทางธรรมว่า กิจในอริยสัจ ได้แก่ (๑) กิจในทุกข์

^{๕๘} อภ.วิ.(บาลี) ๓๕/๒๓๖/๑๖๑.

^{๕๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗.

^{๖๐} อินทรีย์ ๒๒ มี ๕ หมวด คือ หมวดที่ ๑ ได้แก่ (๑) จักขุนทรีย์ อินทรีย์ คือ จักขุประสาท (๒) โสตินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสตประสาท (๓) ซานินทรีย์ อินทรีย์ คือ ซานประสาท (๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชิวหาประสาท (๕) กายินทรีย์อินทรีย์ คือ กายประสาท (๖) มนินทรีย์ อินทรีย์ คือ ใจ (จักขุนทรีย์ ถึงกายินทรีย์ จัดเป็นรูป ส่วนมนินทรีย์ จัดเป็นนาม) หมวดที่ ๒ ได้แก่ (๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์ คือ อิตถิภาวะ (๘) บุริสินทรีย์ อินทรีย์ คือ บุริสภาวะ (๙) ชิวิตินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชิวิต (๓ ข้อนี้ จัดลงในรูป) หมวดที่ ๓ ได้แก่ (๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์ คือ สุขเวทนา (๑๑) ทุกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ ทุกขเวทนา (๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสมนัสเวทนา (๑๓) โทมนัสสินทรีย์อินทรีย์ คือ โทมนัสเวทนา (๑๔) อุเปกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ อุเปกขาเวทนา (หมวดที่ ๓ นี้ จัดลงเป็นนาม) หมวดที่ ๔ ได้แก่ (๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา (๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริย (๑๗) สตินทรีย์อินทรีย์ คือ สติ (๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ (เอกัคคตา) (๑๙) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา (หมวดที่ ๔ จัดเป็นนาม) หมวดที่ ๕ ได้แก่ (๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ คืออินทรีย์ของผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่าเราจักรู้ธรรมที่ยังไม่รู้ ได้แก่ โสตาปัตติคคณญาณ (๒๑) อัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ อัญญา หรือ ปัญญาอันรู้ทั่วถึง ได้แก่ ญาณ ๖ ในท่ามกลาง คือ โสตาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตมัคคญาณ และ (๒๒) อัญญาตาวิณทรีย์ คือ อินทรีย์ของท่านผู้รู้ทั่วถึงแล้ว กล่าวคือ ปัญญาของพระอรหันต์ ได้แก่ อรหัตตผลญาณ (หมวดที่ ๕ นี้ จัดเป็นนาม).

ปริญา คือ กำหนดรู้ (๒) กิจในสมุทัย ปหานะ คือ การละ (๓) กิจในนิโรธ สัจฉิกิริยา คือ การทำให้แจ้ง (๔) กิจในมรรค ภาวนา คือทำให้เจริญ^{๖๑}

เกณฑ์การรู้อริยสัจ การรู้อริยสัจมีเกณฑ์ตายตัว ต้องรู้ให้จบเกณฑ์จึงจะเป็นอิสระ ไม่ใช่เพียงแค่จำได้หรือพูดได้เท่านั้น อย่างที่เรา ๆ ท่าน ๆ รู้กันอยู่นี้ที่จริงยังไม่จัดเข้าขั้นรู้เสียด้วยซ้ำไป อย่างดีก็เป็นได้เพียงแค่ขั้นจำ เป็นคนจำอริยสัจ ไม่ใช่คนรู้อริยสัจ การรู้อริยสัจนั้นต้องเป็นการรู้สามครั้งทุกข้อ จึงจะนับว่าจบเกณฑ์ คือ รู้ดังนี้

ญาณ	รู้ครั้งที่ ๑	รู้ครั้งที่ ๒	รู้ครั้งที่ ๓
ทุกข	ทุกข์มีจริง	ทุกข์ควรกำหนดรู้	ทุกข์เราได้รู้แล้ว
สมุทัย	ค้นหาให้เกิดทุกข์มีจริง	ค้นหาควรละ	ค้นหาเราได้ละแล้ว
นิโรธ	ความดับทุกข์มีจริง	นิโรธควรทำให้แจ้ง	นิโรธเราได้ให้แจ้งแล้ว
มรรค	มรรคมีจริง	มรรคควรบำเพ็ญให้ครบ	มรรคเราได้บำเพ็ญครบแล้ว

จากตารางที่แสดงนี้ จะเห็นได้ว่าอริยสัจ ๔ แต่ละข้อต้องรู้ถึง ๓ ครั้ง ๔ อริยสัจ ๔ จึงเท่ากับรู้ถึง ๑๒ ครั้ง เรียกว่า ปริวัฏฏ์ ๓ และอาการ ๑๒ จึงจะเป็นการรู้จบ รู้ขนาดนี้จิตของผู้รู้จะหมดกิเลสทันที โดย ญาณ ๓ นี้ เรียกชื่อเต็มว่า ญาณทัสสนะ อันมีปริวัฏฏ์ ๓ หมายถึง การหยั่งรู้เห็นเห็นครบ ๓ รอบ

๑. **ทุกขอริยสัจ** ตามนัยพระสูตร^{๖๒} เป็นสภาวะทุกข์ได้แก่ทุกข์ ๑๒ กอง มีชาติทุกข์ ชราทุกข์ มรณทุกข์ โสกทุกข์ ปริเทวทุกข์ ทุกขทุกข์ โทมนัสทุกข์ อุปายาสทุกข์ อับปิเยหิสัมปโยคทุกข์ ปิเยหิวิปปโยคทุกข์ ยัมปิฉังนลภติตัมปิทุกข์ สังขิตนปัญจุปาทานักขันธาทุกขา โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๖๓} ๕ เป็นทุกข์ อธิบายตามนัยพระอภิธรรม ทุกขอริยสัจ

^{๖๑} ส.ม.(บาลี) ๑๙/๑๖๖/๕๒๙

^{๖๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), **วิปัสสนาญาณเล่ม ๑**, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๘๓.

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๗ - ๓๙๙/๓๒๔ - ๓๒๘.

ได้แก่ จิต ๘๑ (เว้นโลกุตตรจิต ๘) และเจตสิก ๕๑ (เว้นโลภะ) รูป ๒๘ รวมเป็นทุกข์ แหละได้ชื่อว่า ทุกข์ทั้งนั้นตรงกับที่ทราบกันแล้วว่ารูปนามขันธ์ ๕ นี้เองเมื่อยึดมั่นถือมั่นก็เป็นอุปทานขันธ์เป็นทุกข์ของอริยสัจจ์^{๖๔}

๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจจ์ ตามนัยแห่งพระสูตรแสดงว่าตัณหา^{๖๕} คือ

๑) **กามตัณหา** ได้แก่ความยินดีติดใจเพติดเพลินในอารมณ์ ๖ คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ ๗ คืออารมณ์ที่เกิดแก่ใจทางมโนทวาร มีทั้งรูปทั้งนามแต่ว่าไม่ประกอบด้วยสัสสตทิวฏฐิ ที่มีความเห็นผิดว่า สิ่งทั้งหลายนั้นเที่ยง ยั่งยืน ไม่แปรผันแลไม่ประกอบด้วย อจุเจษทิวฏฐิ ที่มีความเห็นผิดว่าตายแล้วสูญ ไม่ต้องมาเกิดอีกเพราะคำว่าสมุทัย แปลว่าเหตุให้เกิด อีกนัย หนึ่ง กามตัณหานั้นจำแนกเป็น ๒ ประการ คือ ปรรวณานิในกิเลสกาม ประการหนึ่ง และปรรวณานิในวัตถุกามประการหนึ่ง วัตถุกามนั้นได้แก่ทรัพย์สิน แก้ว แหวน เงิน ทอง ของใช้ต่าง ๆ รวมทั้งบริวารด้วย อธิบายตามนัยพระอภิธรรม ท่านแสดงว่า ได้แก่ โลกเจตสิกดวงเดียวเท่านั้น โลภะมีลักษณะทิจตุกะ ดังนี้

(๑) อารมณคฺคณ ลกฺขณํ มีการถือมั่นซึ่งอารมณ์เป็นลักษณะ

(๒) อภิสํฺก รโส มีการติดในอารมณ์เป็นกิจ

(๓) อปริจาค ปจฺจุปฺปฐฺฐานํ มีการไม่ปริจาคเป็นอาการปรากฏ สัมโยชนีย ธมฺเมสุ อสุสาททสุสน ปทฐฺฐานํ มีการดูด้วยความยินดีในสังโยชนเป็นเหตุใกล้

๒) **ภวตัณหา**^{๖๖} ซึ่งเป็นตัณหาลำดับที่ ๒ นั้น ท่านแปลไว้ว่า ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ในที่นี้จะขยายความให้กว้างออกไปพอให้เข้าใจได้ง่ายๆ คำว่า ภว คือ ภพ หรือภูมิที่ผู้ตายแล้วจะไปเกิดตัณหา แปลว่าความอยากได้ หรืออยากพ้นอย่างรุนแรง รวมความว่ามีความยินดีติดใจในอารมณ์ ๖ ที่ประกอบด้วยความเห็นว่าเป็น ถ้าได้ไปเกิดในภพใดภพหนึ่งซึ่งตนพอใจมีกามภพ รูปภพ หรืออรูปภพ คือได้เกิดเป็นรูปพรหมก็จะดี คงไม่มีทุกข์เวทนาเพราะไม่มีรูปร่างเป็นต้น หรือติดใจในฌานสมาบัติหรือติดใจในตัวตน คือเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นตัวเป็นตน ตายแล้วก็จะมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เป็นสัตว์ชนิดใดตายแล้วก็จะเกิดเป็นชนิดนั้นอีก ไม่แปรผันมีความเห็นผิดชื่อว่า สัสสตทิวฏฐิ

^{๖๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๙๑/๖๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๖๖, อภ.วิ.ธ. ๑๙๐/๑๐๐/๘๗.

^{๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐๔.

^{๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๕๘/๙๘.

๓) วิภาตตัณหา^{๖๗} ตัณหาลำดับที่ ๓ นี้ ชื่อว่าวิภาตตัณหา ท่านแปลว่าความไม่อยาก เป็นนั่นเป็นนี่ หมายความว่ามีความยินดีติดใจในอารมณ์ ๖ ที่ประกอบด้วย อูจเจตทวิภูติ คือติดใจ ในความเห็นที่ว่าตัวตนในโลกนี้มีอยู่แต่ไม่สามารถที่จะตั้งอยู่ได้ตลอดไป เมื่อตายแล้วก็สูญสิ้นไปหมด ไม่ต้องมาเกิดอีกจะทำอะไรก็ไม่ต้องคิดว่าเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว ไม่ต้องกลัวผลของกรรม ทำแล้วก็เป็นอันแล้วกันไปไม่มีบุญ ไม่มีบาปแต่อย่างใด พระนิพพานก็เป็นเมืองแก้วที่ลี้ลับแล้วไป ด้วยความสุขสนุกสนาน ควรแก่การที่จะไปอยู่ที่นั่น เพราะแปลคำว่า นิพพาน ปรม สุขิ นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่งนั้นเป็นความสุขที่อิง อามิสไป หาใช่เป็นสันติสุข คือความสุขซึ่งเกิดจากความสงบ จากกิเลสไม่^{๖๘}

ตัณหานี้เกิดขึ้นได้ ในพระอภิธรรมว่าอารมณ์ ๖ นี้เองเป็นต้นเหตุให้ตัณหาเกิด ตัณหา คือความปรารถนา ความอยากได้ที่ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอยังพ่องอยู่เป็นนิตย์ เมื่อมีความปรารถนา อยากได้เกิดขึ้นก็มีปริเยสนทุกข คือทุกขในการแสวงหา ขณะที่แสวงหาอยู่ย่อมได้สิ่งที่ไม่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง อปปริเยสหมุเป โศทุกข เป็นทุกขเพราะประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจจะนั้น ที่เป็น อริยสัจ ได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณา เห็นว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ฐัมมสัญญา สัญเจตนา (ความจงใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ฐัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และฐัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตรិตรอง) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ และฐัมมวิจารณ์^{๖๙}

ในตัวตัณหานี้เป็นตัวการ เป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข ยังมีตัณหา^{๗๐} ๖ คือ ตัณหาที่เกิดจาก อารมณ์ ๖ เรียกว่า รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และฐัมมตัณหา

^{๖๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๓๘/๓๗๓.

^{๖๘} อ.นวก. (ไทย) ๒๓/๕๖๔/๕๐๐.

^{๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙ – ๓๓๒.

^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๕๔/๘๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๓๘๘/๒๙๑.

มีชื่อตามอากรมณ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมามรณนั้นเอง เมื่ออธิบายต่อไปจะได้
 ตัณหา ๑๐๘ ดังนี้

วิธีนับตัณหา ๑๐๘

ตัณหา มี ๓ คือ กามตัณหา ๑ ภวตัณหา ๑ วิภวตัณหา ๑ ตัณหานี้มีอากรมณเป็น ๖
 ทั้งนั้นจึงนำมาคูณกัน อากรมณ ๖ คูณด้วยตัณหา ๓=๑๘ ตัณหา ๑๘ นี้มีอยู่ในตัวเราซึ่งเรียกว่า
 อัชฌัตติกะ คือภายใน และยังมีอยู่ที่ผู้อื่นอีก ซึ่งเรียกว่าพหิททะภายนอกตัวเราอีก ๑๘ เมื่อนำมา
 รวมกันจึงเป็น ๓๖ ตัณหา ๓๖ นี้ มีได้ทั้ง ๓ กาล คือ มีในอดีตกาล ๓๖ จะมีในอนาคตกาล ๓๖
 และมีในปัจจุบันกาลนี้ ๓๖ เมื่อนำมารวมกันจึงเป็นตัณหา ๑๐๘ พอดี^{๗๑}

๓. **ทุกข์นิโรธอริยสัจ** สัจจะที่ ๓ ท่านแปลว่าความดับทุกข์ แยกเป็นนิ + โรธ = ไม่
 มีที่ปิดล้อมถือเอาความว่าไม่มีที่คุมขัง คือ ออกจากสังสารวัฏได้ เป็นความดับที่ไม่มีเหลืออยู่เลย
 แม้แต่น้อย ทุกข์จึงไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นมาอีกได้ เพราะดับตัณหาได้ดังคำบรรยายต่อไปนี้(จะไม่
 ยกบาลีมา) ธรรมอันใดเป็นที่ดับสนิทไม่มีรากะอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ๑ การสละละเสีย ซึ่งตัณหา
 ๑ การทิ้งเสียหรือการสละคืนซึ่งตัณหา ๑ การหลุดพ้นจากตัณหา ๑ อนาลโย ความหมดห่วงใยใน
 ตัณหาไม่ติดอยู่ในตัณหา ๑ เหล่านี้แหละชื่อว่าทุกข์นิโรธอริยสัจ ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ความสำรอก
 และความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสละคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และ
 ให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมากรมณ วิญญูญาณ ๖ ได้แก่ จักขุ
 วิญญูญาณ โสตวิญญูญาณ ชานวิญญูญาณ ชิวหาวิญญูญาณ กายวิญญูญาณ และมโนวิญญูญาณ ผัสสะ ๖
 ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ชานสัมผัส ชิงหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุ
 สัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ชานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสส
 ชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา
 โผฏฐัพพสัญญา ธัมม สัญญา สัญญาเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา
 รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รส
 วิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก วิจาร ๖ ได้แก่ รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพ วิจาร
 ธัมมวิจาร^{๗๒}

^{๗๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙,
 (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐๔.

^{๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒ - ๓๓๔.

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ^{๗๓} สัจจะที่ ๔ เรียกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เพราะเหตุที่ดำเนินไปสู่ทุกขนิโรธ และเป็นปฏิปทาแห่งการบรรลุทุกขนิโรธด้วย หมายถึงการปฏิบัติ เพื่อให้ถึงซึ่งความดับทุกข์นั้น^{๗๔} การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้น รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น^{๗๕} ตามอริยมรรคมีองค์ ๘ บางแห่งท่านเรียกว่าอัฐังคิกอริยมรรค มรรคมีองค์ ๘^{๗๖} คือ

๑. สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ ๔

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่พยายาบท และดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือเว้นจากวจีทุจริต ๔

๔. สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบคือ เว้นจากกายทุจริต ๓

๕. สัมมาอาชีวะ มีความเป็นอยู่ชอบ คือ ละมิจฉาอาชีวะ หาเลี้ยงชีพด้วย สัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ ปรารภความเพียร ปรองคองจิต ตั้งจิตไว้ใน การละอกุศล และ พยายามสร้างกุศล และรักษากุศลธรรมไว้ไม่ให้เสื่อม

๗. สัมมาสติ เป็นผู้ประกอบความเพียรในการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจไว้ชอบ จนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว จิตสงบปราศจาก อกุศลธรรมบรรลุนานทั้ง ๔^{๗๗} อันมีปฐมฌาน ๑ ทุตติยฌาน ๑ ตติยฌาน ๑ และบรรลุจุตตฌาน ๑ ซึ่งไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับสนิทในก่อน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ (ฌานตามจตุกนัย) อธิบายคำว่าสมาธิ สมาธิมี ๓^{๗๘} คือ

๑. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ ๗

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๙.

^{๗๔} ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๐๘๑/๓๘๐.

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗ – ๓๓๘.

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/ ๓๓๕.

^{๗๗} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๕-๓๑๖.

^{๗๘} พระอุปติสสเถระ, **คัมภีร์วิมุตติมรรค**, แปลโดยพระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔๐.

๒. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่ใกล้จะได้ฌาน

๓. อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่สงบแน่นิ่งในอารมณ์เดียวจนถึงฌาน

อธิบายขณิกสมาธิ^{๗๙} เป็นสมาธิชั่วขณะหนึ่ง ๆ ซึ่งมีรูป-นาม คือขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ พระโยคีบุคคลเมื่อจะปฏิบัติวิปัสสนาพึงตั้งสติตามดูที่กายกับใจ = รูป-นาม ใจคิดถึงอะไรก็กำหนดรู้ตามไป ใจ ไปถึงไหน ก็ตั้งสติกำหนดที่นั่น กำหนดครั้งหนึ่งเรียกว่าได้ขณิกสมาธิทันที อำนาจของขณิกสมาธินี้จะ ทำให้เกิดปัญญาได้ เช่น มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบทวารทั้ง ๖ ก็กำหนดรู้ อารมณ์นั้น ๆ หรือมีความรู้สึกเจ็บปวดเมื่อยชา ซึ่งเป็นเวทนา ก็กำหนดรู้เวทนานั้น ๆ จนเกิดปัญญา รู้แจ้งในไตรลักษณ์รู้ว่าเวทนานี้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ไม่เที่ยง ย่อมดับไปเป็นอนิจจังและเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ ซึ่งเป็นลักษณะของทุกขังและไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาใคร ใจเราอยากจะให้หายเดี๋ยวนี้ ก็ไม่หาย เมื่อกำหนดไป ๆ ก็หายไปเองโดยไม่มีกำหนดเวลา-นาที่ที่แน่นอน เพราะเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตนบุคคล เราเราไม่มีสาระแก่นสารเมื่อมีรูป-นามขึ้นมา จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่ก็ตาม ต้องเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้นเพราะเป็นสามัญลักษณะซึ่งมีอยู่ทั่วไปในสังขารทั้งปวง

ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ หมายถึง การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น การที่ทุกขังเกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา เป็นหลักธรรมอีกหมวดหนึ่งที่สำคัญ ในการเจริญวิปัสสนา ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นกฎของธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา ผู้เจริญวิปัสสนาต้องให้มีปัญญารู้แจ้งตามหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “อิทัปปัจจยตา” หมายถึง ภาวะที่อาศัยสิ่งนี้เป็นปัจจัย กล่าวคือ กระบวนการแห่งชีวิตหรือวงจรแห่งชีวิตนั้นจะเกิดขึ้นลอย ๆ หามิได้ จะต้องมีเหตุมีปัจจัยให้เป็นไป โดยเมื่อมีสิ่งหนึ่ง ก็ย่อมเป็นปัจจัยให้มีอีกสิ่งหนึ่ง^{๘๐} เปรียบเสมือนสิ่งต่าง ๆ ที่อาศัยกันเป็นวัฏจักร เช่น เพราะมีน้ำจึงมีไอน้ำ เพราะมีไอน้ำจึงมีฝนตก เพราะมีฝนตกจึงมีน้ำ ผู้ประสงค์จะทราบรายละเอียดพึงดูในเชิงอรรถ^{๘๑} ธรรมที่เป็นปัจจัยแห่งธรรมทั้งหลาย มีชรามรณะเป็นต้น ที่ชนิกาย มหาวรรค ได้ให้ความหมายของปฏิจจสมุปบาท หมายถึง สภาวะธรรมที่เป็นปัจจัยและสภาวะธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันเป็นกระบวนการทางปัจจัย

^{๗๙} พระโสว ญาณวีโร,ดร, **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักพระพุทธรศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗-๓๘.

^{๘๐} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๔๓.

^{๘๑} ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ได้แก่ (๑) อวิชชา ความไม่รู้จริง คือ ไม่รู้อริยสัจ ๔ (๒) สังขารความปรุงแต่ง คือ สิ่งที่เป็นกุศลและอกุศล (๓) วิญญาณ ปฏิสนธิวิญญาณ (๔) นามรูป นามขันธ์ รูปขันธ์ (๕) สฬายตนะอายตนะภายใน (๖) ผัสสะ ความสัมผัสอารมณ์ (๗) เวทนา ความเสวยอารมณ์ (๘) ตัณหาความอยาก (๑๐) อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น (๑๑) ภพ กรรมภพ และอุปบัติภพ (๑๒)ชาติ ความเกิดชรามรณะความแก่และความตาย.

การ ซึ่งเป็นสภาวะที่ดำรงอยู่อย่างนั้น^{๒๒} เป็นลักษณะ มีการผูกพันทุกขไว้เป็นกิจ (รสะ) มีความเห็นทางผิดเป็นปัจจัยฐาน คือเป็นผลปรากฏ ส่วนธรรมที่เกิดเพราะปัจจัยทั้งหลายนั้น ๆ พึงทราบว่า ชื่อปัจจัยสมุบันธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงแสดงปัจจุสมุปปาทในพระสูตรว่า^{๒๓}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชรามรณะ มีเพราะปัจจัย คือชาติ จึงมีการเรียงลำดับตั้งแต่ต้นได้ดังนี้

สังขารทั้งหลาย	มีเพราะปัจจัยคือ	อวิชชา
วิญญาณ	มีเพราะปัจจัยคือ	สังขาร
นามรูป	มีเพราะปัจจัยคือ	วิญญาณ
สฬายตนะ	มีเพราะปัจจัยคือ	นามรูป
ผัสสะ	มีเพราะปัจจัยคือ	สฬายตนะ
เวทนา	มีเพราะปัจจัยคือ	ผัสสะ
ตัณหา	มีเพราะปัจจัยคือ	เวทนา
อุปาทาน	มีเพราะปัจจัยคือ	ตัณหา
ภพ	มีเพราะปัจจัยคือ	อุปาทาน
ชาติ	มีเพราะปัจจัยคือ	ภพ

ชรา มรณะ โสกะปริเทวะ ทุกขะ

โทมนัส อุปายาส มีเพราะปัจจัยคือ ชาติ^{๒๔}

ในปัจจุสมุปปาทนี้นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า ตถตา คือความมีเพราะปัจจัยอย่างนั้น เพราะความมีขึ้นแห่งธรรมนั้น ๆ ก็เพราะปัจจัยทั้งหลายอันไม่ขาดไม่เกิมนั้นเทียว ที่ตรัสเรียกว่า อวิตถตาความไม่มี ที่จะไม่มีเพราะปัจจัยอย่างนั้นก็เพราะเมื่อปัจจัยทั้งหลายถึงความพร้อมกันเข้าแล้ว เป็นไม่มีละที่ธรรมทั้งหลายอันเกิดเพราะปัจจัยนั้นจะไม่มีขึ้น แม้แต่ครู่หนึ่ง ยามหนึ่งคือต้องเกิดจนได้ การที่ทรงตรัสเรียกว่า อนัญญตถตา ความไม่มีธรรมอื่นเพราะปัจจัยอื่น ก็เพราะธรรมที่เป็นผลอย่างหนึ่งจะไม่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยของธรรมที่เป็นผลอีกอย่างหนึ่ง ที่ทรงตรัสเรียกว่า อิทัปปัจจยตา ความที่สิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ สิ่งนี้ก็จะเกิดขึ้น ก็เพราะความเป็นปัจจัย เพราะเป็นประชุมแห่งปัจจัยของธรรมที่เป็นผลทั้งหลาย มีชรามรณะเป็นต้น

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๖๔/๓๑, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๐/๔๖-๔๗, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑/๓๘.

^{๒๓} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๘๑/๒๔๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๑/๓๐๕., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๓๗/๓๑๙., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๗/๔๐๗., ที.ม. (บาลี) ๑๐/๖๔/๓๑., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖.

^{๒๔} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓/๑/๓๙๕-๓๙๖.

กล่าวโดยรวม อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ย่อให้สั้น มีปรมาตมเป็นอารมณ์ หรือ มีรูป นามเป็นอารมณ์ โดยพิศดาร ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปปาท ๑๒ มีความสำคัญและจำเป็นต่อการปฏิบัติเป็นอย่างมาก เป็นวิธีการดับทุกข์ทางกาย ทางใจที่เกิดจากกิเลส อันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราวหรือถาวร มี ๒ ประการคือ เพื่อดับทุกข์ให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล และอรหัตตมรรค อรหัตตผล ถือเป็นผลอันสูงสุดในการอบรมจิตใจของมนุษย์ทั้งปวงในโลก เป็นเนื่อนานุญที่สูงที่สุด

๒.๓.๕ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จุดมุ่งหมายการพิจารณารูป-นาม ให้เกิดปัญญา

การพิจารณารูปธรรม นามธรรมเป็นสิ่งที่เห็นแจ้งแทงตลอด วิปัสสนาจึงเอารูปนาม เป็นกรรมฐาน เอารูปนามเป็นอารมณ์ เป็นกรรมฐานของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา การพิจารณาดูความเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปของรูปนามภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ การพิจารณารู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน กำลังดับไปในปัจจุบัน คือการมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น “วิปัสสนาคือตัวสติ ระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนามขณะพูด ขณะรูปนามทำงาน รู้ทันรูปนามขณะเห็น รู้ทันรูปนามขณะได้ยิน รู้ทันรูปนามขณะรู้กลิ่น รู้ทันรูปนามขณะรู้รส รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง”^{๔๕}

๑. หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การกำหนดหายใจเข้าออก ท้องพองท้องยุบหรือ รูป เสียงกลิ่น รส สัมผัส ที่ปรากฏชัดเจนในขณะปัจจุบัน

๒) การตามรู้นามเป็นหลัก^{๔๖} คือ การกำหนดเวทนา หรือการกำหนดอาการทางจิต การเห็นตามเป็นจริงอย่างแจ้งชัดเป็นปัจจุบันว่ารูป-นาม ชันธ ๕ ตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถือว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้ทันกับสภาวะธรรมปัจจุบัน คืออริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน อริยาบถย่อยต่างๆ เป็นต้น เวทนา จิต ธรรม ที่ปรากฏขึ้นขณะนั้น

(๑) อารมณ์ปัจจุบัน การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการกระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรม ปัจจุบันยังต้องอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ คำบริกรรมนั้นมีความสำคัญ

^{๔๕} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๕๖.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ต่อการปฏิบัติวิปัสสนา จัดเป็นวิชชามานบัญญัติ^{๔๗} คือ บัญญัติแสดงเนื้อหาความที่ปรากฏโดย
ปรมาตม์ หมายถึง บัญญัติที่เหมาะสมกับสภาวะธรรม กล่าวคือ สือให้รู้สภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่าง
ชัดเจน ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจในปัจจุบัน โดยเฉพาะความแตกต่างกันของปัจจุบันธรรม และ
ปัจจุบันอารมณ์

ปัจจุบันธรรม คือ รูป นาม ที่เกิดเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยไป

ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูป นาม ที่ปรากฏเฉพาะหน้า

ปัจจุบันที่มีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติ คือ ปัจจุบันอารมณ์

เพราะ อภิชฌา-โทมนัสจะเกิดขึ้นได้ หรือไม่ได้ อยู่ที่ว่าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่า
ทันความจริงตามความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทันว่ามีรูปอะไร นามอะไร นามอะไร เกิดขึ้น
ในอารมณ์ปัจจุบัน ขณะนั้นอภิชฌา และโทมนัสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะนั้นสมุทัย อัน
เป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ย่อมถูกละไป (เป็นการทำลายต้นเหตุ) ดังนั้นความสำคัญจึงอยู่ตรงที่ว่า
ผู้ปฏิบัติจะต้องคอยสังเกตให้ได้ทันในปัจจุบันอารมณ์

(๒) ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นคือสภาวะธรรม ไม่มี
บุคคล ตัวตน คน สัตว์ ชายหญิง มีแต่ความจริงคือรูปธรรม และนามธรรม และนามธรรม แม้แต่
การปฏิบัติก็มีเพียงตัวกรรมฐาน (ผู้ถูกฟัง) ได้แก่ “สติปัฏฐาน ๔” กับผู้เจริญกรรมฐาน (ผู้ฟัง) ที่
เรียกว่า “โยคาวจร” ซึ่งจะต้องมีคุณสมบัติ ๓ ประการ คือ

ก) สติมา คือ มีสติตั้งมั่นอยู่พื้นฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม
โดยมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ข) สัมปชาโน คือ มีสัมปชัญญะ รู้ตัวเสมอว่ากำลังกำหนดอะไร ดูอะไร
สิ่งที่กำหนดอยู่นั้นเป็นรูปอะไร นามอะไร

ค) อาตาปี คือต้องมีความเพียรประคองจิต ๔ ประการ

(๓) เพียรสร้าง วิปัสสนากุศลให้เกิดขึ้น ด้วยการศึกษาคำทำความเข้าใจ และ
เพียรฝึกหัดกำหนดรูปรูปนามให้เกิดขึ้นได้เท่าทันในอารมณ์ปัจจุบัน

(๔) เพียรรักษา วิปัสสนากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และพอกพูนให้มีมากขึ้น
ด้วยการหมั่นระลึกรูปนามที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ให้เกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบันอยู่เนืองๆ เพราะอารมณ์
ปัจจุบัน เป็นปัจจัยแก่การทำลาย อภิชฌาโทมนัส และอารมณ์ปัจจุบัน จะเป็นปัจจัยทำให้เกิด
วิปัสสนาปัญญา

^{๔๗} ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

(๕) การกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม เช่น เราจะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น คำที่กำหนดว่าพองกับท้องที่พอง ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน คำที่กำหนดว่ายุบกับท้องที่ยุบ ก็ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน การเดินก็เช่นเดียวกันขณะที่เรากำหนดว่าขาต้องยกเท้าขาขึ้นทันที ขณะที่เรากำหนดว่าอย่างต้องสืบท่างไปทันที ขณะที่เรากำหนดว่าหนอต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดี อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ได้ปัจจุบันธรรม

(๖) ความจดจ่อ คือ การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานโดยละเอียด ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ในเวลานั้น เดิน เป็นต้น เมื่อสภาวะพองปรากฏ นักปฏิบัติควรพยายามตามรู้สภาวะพองนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เมื่อสภาวะยุบปรากฏ ก็ตามรู้สภาวะยุบนั้นตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด จัดเป็นการจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานในแต่ละขณะ โดยไม่หวนคิดถึงอารมณ์อื่น และไม่ควรใส่ใจต่อรูปร่างสัณฐานของร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรปล่อยวางความรู้สึกที่มีตัวตนโดยกำหนดไม่ยินดียินร้ายเพียงแต่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น

(๗) การกำหนดติดต่อกันเนื่องกัน คือ การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใดก็กำหนดรู้ได้ทันปัจจุบันจะเกิดที่จักขุทวาร คือ ตา โสทรทวาร คือ หู ฆานทวาร คือ จมูก ชิวหาทวาร คือ ลิ้น กายทวาร คือ กาย หรือ มโนทวาร คือ ใจ จะไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นหลุดออกไปพยายามกำหนดรู้สภาวะธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏอย่างต่อเนื่อง จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการพรรณนาถึงสมาธิบ้างในบางส่วน เพื่อให้เห็นความสำคัญของสมาธิ ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยเหตุผลที่ว่า การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ อย่างแรก ถ้าเจริญสมาธิภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยเจโตวิมุตติหลุดพ้นด้วยใจ และอย่างที่สอง ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๔๔}

มีหลักศึกษาซึ่งเรียกว่า ธุระคือกิจในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ อย่างได้แก่การศึกษาเล่าเรียนในนวัคตตฤศาสน์ ซึ่งเป็นฝ่ายปริยัติสัทธรรม ส่วนการปฏิบัติสมถะ และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นฝ่ายปฏิบัติสัทธรรม^{๔๕} เพื่อการขัดเกลากิเลสภายในใจให้เบาบางลงไป และเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์สูงสุด คือ การสิ้น กิเลสอาสวะทั้งปวง ก็ด้วยสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า

^{๔๔} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๓/๓/๒, พุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๒/๑.

^{๔๕} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๗.

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๙๐}

กล่าวโดยรวมได้ว่า หลักการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็เพื่อให้พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นภายในตน ในพระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ไปพร้อมๆ กัน เพื่อจะได้ละ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว เป็นต้นให้เบาบางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศลเป็นบาป ก่อโทษ ด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกัน คือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น^{๙๑}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับ ประเภทของการปฏิบัติว่า มีกี่ประเภท และแต่ละอย่างนั้น มีความหมายอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว่เขว และเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่า ได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้วเพียงแต่ต่างกันออกไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมณะนำหน้า การใช้วิปัสสนาหน้า หรือ ปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิผิดจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่า ตนได้บรรลุพระนิพพาน ประเภทของการปฏิบัติ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. สมณูปพังคมวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้าจนได้มรรคแล้วเสพเจริญมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้ อนุสัยหมดสิ้นไป

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมณภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมณะอันมีวิปัสสนาหน้าจนได้มรรคแล้วเสพเจริญมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้ อนุสัยหมดสิ้นไป

^{๙๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗ – ๒๓๘.

^{๙๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙๑๗ – ๙๑๘.

๓. สมถวิปัสสนาญาณุคตทวารนา หมายถึง ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

๔. บุคคลผู้มีใจถูกอุทัจจในธรรมกลั่นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เสพเจริญมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้ อนุสัยหมดสิ้นไป ปฏิปทาของผู้ปฏิบัติที่มีชื่อเรียกในสมัยอรรถกถาว่า “สมถยานิก” แปลว่า ผู้มีสมถะเป็นยาน หมายถึง การบำเพ็ญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา และนับว่าเป็นวิธปฏิบัติอย่างหนึ่งในบรรดาวิธี ๔ อย่างที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อกล่าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า อาจมีความแตกต่างกันไปแล้วแต่นำหลักการใดขึ้นก่อน แต่โดยรวมแล้ว สภาวะเป็นของไม่เที่ยง สภาวะที่เป็นทุกข์ สภาวะที่เป็นอนัตตา ให้เห็นจนเกิดมรรคเกิดขึ้นแก่ตนเอง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือ การฝึกอบรมปัญญาด้วยการกำหนด (พิจารณา) สิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งชัด ตรงต่อสภาวะของมันคือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามสิ่งที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง คือความเห็นไตรลักษณ์ ดังนั้นเบื้องต้นจะต้องเข้าใจสิ่งที่จะต้องใช้กำหนด (อารมณ์) ในการเจริญวิปัสสนาก่อน^{๙๒} สิ่งที่เป็นตัวกำหนดในอารมณ์กรรมฐานนั้น คือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามการจะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนาม จึงต้องใช้สติจดจ่ออยู่กับความเป็นไปของรูปนาม นั้น คือการพิจารณาพิจารณา ทำให้คลายความยึดมั่นในรูปนามได้ “เพราะความยึดถือว่าเป็นของเรา นามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใด โดยประการทั้งปวง ผู้ใดไม่เศร้าโศกเพราะไม่มีความยึดมั่นว่าเป็นของเรา ผู้นั้นแลย่อมไม่เสื่อมในโลก”^{๙๓}

จุดมุ่งหมายในการเจริญสตินั้น เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในรูปนาม เมื่อเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิด กลายเป็นเห็นชอบด้วยปัญญาแล้ว ก็เกิดความเป็นปหานายคลายกำหนดจิตก็จะหลุดพ้นจากอำนาจกิเลสเหล่านั้นด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ข้อปฏิบัติในการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง^{๙๔}

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

^{๙๓} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๕/๕๒๒.

^{๙๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑.

๒.๓.๖ องค์ธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

องค์ธรรมที่สำคัญต่อการพิจารณาในการปฏิบัติ ปัญญาจนเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งคุณค่าของไตรลักษณ์นี้มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาเป็นที่สุด ส่งผลให้จิตนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริง การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์^{๙๕} เข้าใจสภาวะที่แท้จริงซึ่งสรรพสิ่งกำลังดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์จิตใจจะเกิดความหลุดพ้นคลายความยึดมั่นถือมั่นลง บรรลุถึงความสุขที่เป็นอมตะตลอดไป พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบกฎธรรมชาตินี้ และนำมาเปิดเผย สอนคนให้ใช้ปัญญา รู้จักคิด เข้าใจให้ถูกต้องกับความจริง ให้ดำเนินชีวิตไปบนฐานของความจริง อยู่กับความจริง ยอมรับความจริงให้ได้ และแก้ปัญหาของตนอย่างถูกต้อง หลักคำสอนเรื่องพระไตรลักษณ์อย่างลึกซึ้งซึ่งเข้าใจอย่าง แจ่มชัด แล้วนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังจนนำมาใส่ใจโดยโยนิโสมนสิการ คือ ทั้งที่เป็นรูปธรรม นามธรรม ล้วนแล้วแต่ตกอยู่ ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ควรที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ว่า นั่นเป็นของเรา

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคแสดง ความหมายของอนิจจตาว่า “ชื่อว่า เป็นอนิจจัง เพราะมีความหมายว่า เป็นของสิ้นไปๆ (ขยฺยฐฺเณ)”^{๙๖} พระเทพเวที ได้อธิบายความข้อนี้เพิ่มเติมว่า “หมายความว่า เกิดขึ้นที่ไหน เมื่อใด ก็ดับไปที่นั่น เมื่อนั้น เช่น รูปธรรมในอดีต ก็ดับไปในอดีตไม่มาถึงขณะนี้รูปในขณะนี้ก็ดับไปที่นั่นไม่ไปถึงข้างหน้ารูปในอนาคตจะเกิดถัดต่อไปก็จะดับ ณ ที่นั่นเองไม่ยืนอยู่ถึงเวลาต่อไปอีก”

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคแสดงความหมายของทุกขตาไว้ว่า “ชื่อว่า เป็นทุกข์ โดยความหมายว่า เป็นของมีภัย (ภยฺยฐฺเณ)”^{๙๗} พระเทพเวที ได้อธิบายความข้อนี้เพิ่มเติมว่า “ที่ว่า ‘มีภัย’ นั้น จะแปลว่า เป็นภัย หรือน่ากลัว ก็ได้ เพราะว่าสังขารทั้งปวง เป็นสภาพที่ผุพังแตกสลายได้ จะต้องย่อยยับมลายสิ้นไป จึงไม่มีความปลอดภัย มีภัยที่จะต้องเสื่อมโทรมสิ้นสลายไป มันจึงก่อให้เกิดภัย คือ ความกลัวและความน่ากลัวแก่ใครก็ตามที่เข้าไปยึดถือเกี่ยวข้อง”^{๙๘}

ในหนังสือพุทธธรรมแสดงความหมายของอนัตตาไว้ว่า ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน สิ่งทั้งหลายหากจะกล่าวว่ามีก็ต้องว่ามีอยู่ในรูปของกระแส ที่ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะ

^{๙๕} อภ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, อภ.สตฺตก. ฎีกา. (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒.

^{๙๖} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๙/๕๓.

^{๙๗} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๙/๕๓.

^{๙๘} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๓๒), หน้า ๗๐/๙.

ที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัย ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปของกระแสที่เกิดขึ้นต่อยุติตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนแท้จริงไม่ได้^{๙๙} เมื่อเข้าใจสภาวะที่แท้จริงซึ่งสรรพสิ่งกำลังดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์จิตใจจะเกิดความหลุดพ้น คลายความยึดมั่นถือมั่นลง บรรลุถึงความสุขที่เป็นอมตะตลอดไป พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบ กฎธรรมชาตินี้ และนำมาเปิดเผย สอนคนให้ใช้ปัญญารู้จักคิด เข้าใจให้ถูกต้องกับความจริง ให้ดำเนินชีวิตไปบนฐานของความจริง อยู่กับความจริง ยอมรับความจริงให้ได้ และแก้ปัญหาของตน อย่างถูกต้อง แต่ที่เราไม่เห็นนามรูปตามความเป็นจริง คือโดยความเป็นไตรลักษณ์ได้โดยง่ายนั้นก็ เพราะว่ามีอธรรม ๓ ประการ เป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือ

๑. สันตติ ปิดบังอนิจจัง

๒. อริยาบถ ปิดบังทุกข์

๓. สมณสัญญา ปิดบังอนัตตา

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์มีอยู่ทางเดียวเท่านั้นคือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นได้อีกเลย^{๑๐๐} สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ที่สามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิด วิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของรูปนามที่เป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้^{๑๐๑}

อาจกล่าวโดยรวมได้ว่า แต่เมื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจด้วยวิปัสสนาปัญญามองเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นแบบไตรลักษณ์ คือในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยที่ประกอบกันเข้าเป็นกลุ่มก้อนนั้นตามความเป็นจริงว่า ไม่มีตัวตนไม่มีแก่นสารที่ควรยึดติดถือมั่นไม่ เข้าใจสภาวะที่แท้จริงตามกฎไตรลักษณ์จิตใจจะเกิดความหลุดพ้นคลายความยึดมั่นถือมั่นลง บรรลุถึงความสุขที่เป็นอมตะตลอดไป

๒.๓.๗ หลักธรรมแห่งการตรัสรู้ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

โพธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้ อริยสัจ ๔ และ รู้การทำจิตให้สงบ คือ ถึงฌานด้วย ปักขิยะ แปลว่า ที่เป็นฝ่าย ดังนั้น โภธิปักขิยธรรม จึงมีความหมายว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายให้รู้ถึง ฌาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗

^{๙๙} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๘- ๖๙.

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ.(บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๔.

^{๑๐๑} วรณสิทธิ ไวยะเสวี, คู่มือศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉท ๙, (กรุงเทพมหานคร : ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๘-๒๓๒.

ประการให้บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม แปลกันสั้นๆ ว่า ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้ ทั้งหมด ๗ กอง รวม ๓๗ ประการ ได้แก่^{๑๐๒}

๑. **สติปัฏฐาน ๔**^{๑๐๓} คือ การพิจารณาเห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ ธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก

๒. **สัมมัปปธาน ๔**^{๑๐๔} คือ ความเพียรพยายามทำชอบที่ ประกอบด้วยความเพียรพยายามอัน ตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงได้ ก็จะไม่ทอดทิ้งจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด และความเพียรพยายาม อันยิ่งยวดในธรรม ๔ ประการ จึงจะได้ชื่อว่า ตั้งหน้าทำชอบใน โพธิปักขิยธรรมนี้ ได้แก่

- ก) เพียรพยายามละ อกุศล ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
- ข) เพียรพยายามไม่ให้ อกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น
- ค) เพียรพยายามให้ กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น
- ง) เพียรพยายามให้ กุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓. **อิทธิบาท ๔**^{๑๐๕} คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสัมฤทธิ์ผล สัมฤทธิ์ผลในที่นี้หมายถึงความสำเร็จ คือ บรรลุถึงกุศลญาณจิต และมรรคจิต อิทธิบาท มี ๔ ประการ คือ

- ก) ฉันทะ คือความเต็มใจความปลงใจกระทำ เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผลของศีลธรรม
- ข) วิริยะ คือความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผลของศีลธรรม
- ค) จิตตะ คือความที่มีจิตจดจ่อปักใจอย่างมั่นคง เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล ของศีลธรรม
- ง) วิมังสา คือปัญญาเป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล ของศีลธรรม

กิจการงานอันเป็นกุศลที่ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผลนั้น ย่อมไม่ปราศจากธรรมทั้ง ๔ ที่เป็นองค์ธรรมของอิทธิบาทนี้เลย แต่ว่าความเกิดขึ้นนั้นไม่กล่าวเหมือนกัน บางที่ฉันทะกล้า บางที่วิริยะกล้า บางที่จิตกกล้า บางที่กัมปัญญากกล้า ถ้าธรรมใดกล้าแล้ว เรียกธรรมที่กล้านั้นแต่องค์เดียวว่าเป็นอิทธิบาท

^{๑๐๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๙.

^{๑๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

^{๑๐๔} ชุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจยสังคหิภาค**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๗-๕๘.

^{๑๐๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๗๖.

๔. อินทรีย์ ๕^{๑๐๖} คือ ความเป็นใหญ่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายดี และเฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่ง ฌานธรรม และ อริยสัจ ซึ่งมี ๕ ประการ ดังนี้

ก) สัทธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความศรัทธาปสาทในอารมณฺ์ ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรม ในวิปัสสนากรรมฐาน อกุศล ไม่อาจจะทำให้ศรัทธานั้นเสื่อมไปได้เลย ภาวนาศรัทธา นี้แหละ ที่ได้ชื่อว่าสัทธินทรีย์

ข) วิริยินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง ๔ แห่งสัมมปปธาน จึงจะเรียกได้ว่าเป็นวิริยินทรีย์ ใน โพธิปักขิยธรรมนี้ องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

ค) สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกอารมณ์อันเกิดมาจากสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก

ง) สมานินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณฺ์ กัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

จ) ปัญญินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็น รูป นาม ชันธฺ์ आयตนะ ธาตุ ว่า เต็มไปด้วยทุกข์โทษภัย เป็นวัฏฏทุกข์ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

๕. พละ ๕ หมายถึง กุศลพละ ซึ่งมีลักษณะ ๒ ประการ คือ อตทนไม่หวั่นไหว ประการหนึ่ง และ ย่ำยิธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง พละนี้มี ๕ ประการ คือ

ก) สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือเลื่อมใส

ข) วิริยพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด

ค) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณฺ์สติปัฏฐานเป็นกำลัง

ง) สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณฺ์กรรมฐาน

จ) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง

๖. โพชฌงค์ ๗^{๑๐๗} คือ เครื่องให้ตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) โพธิ เป็นตัวรู้ โพชฌงค์ เป็นส่วนที่ให้เกิดตัวรู้สิ่งที่รู้ อริยสัจ ๔ นั่นคือ มรรคจิต สิ่งที่เป็นผลแห่งการรู้ อริยสัจ ๔ นั่นคือ ผลจิต องค์ที่เป็นเครื่องให้รู้ อริยสัจ ๔ ที่มีชื่อว่า โพชฌงค์นี้มี ๗ ประการ คือ

^{๑๐๖} ขุนสรวพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗, หน้า

๕๙.

^{๑๐๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

ก) สติสัมโพชฌงค์^{๑๐๘} คือ สติเจตสิกที่ระลึกรู้อยู่ในอารมณ์สติปัฏฐานทั้ง ๔ ต่อเนื่องกันมา จนแก่กล้าเป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นสัมมาสติ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมทำลายความประมาทเสียได้ สติอย่างนี้แหละที่เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

ข) ัมมวิจยสัมโพชฌงค์^{๑๐๙} คือปัญญาเจตสิกที่รู้รูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนแก่กล้า เป็นวิมงฺกสิทธิบาท เป็นปัญญินทรีย์ เป็นปัญญาพละ เป็น สัมมาทิวฐิ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากรรมฐานย่อมทำลายโมหะเสียได้ ปัญญาอย่างนี้เรียกว่า ัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ค) วิริยสัมโพชฌงค์^{๑๑๐} คือวิริยเจตสิกที่ทำกิจสัมมัปปธานทั้ง ๔ จนแก่กล้า เป็นวิริยิทธิบาท เป็นวิริยินทรีย์ เป็นวิริยพละ และเป็นสัมมาวายามะ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากรรมฐานย่อมทำลายโกสัลชชะลงได้ จึงเรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์

ง) ปิตติสัมโพชฌงค์^{๑๑๑} คือ ปิตติเจตสิกที่มีความอิมใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน เมื่อมีสติ มีปัญญา จนเกิดความเพียรพยายามอย่างจริงจังแล้ว ย่อมเกิดปิตติเป็นธรรมดา ปิตติที่เกิดด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนา

จ) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์^{๑๑๒} คือ ปัสสัทธิเจตสิก ที่มีความสงบกายสงบใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีสติ มีปัญญา มีวิริยะอย่างจริงจัง จนเกิดปิตินั้นขณะนั้นปิตติมีกำลังกล้าทำให้จิตใจตื่นต้นมาก ต่อเมื่ออาการตื่นต้นในปิตติสงบลงแล้ว ปัสสัทธิก็มีกำลังขึ้นทำให้จิตและเจตสิกมีความเยือกเย็น สงบ ประณีต

ฉ) สมามิสัมโพชฌงค์^{๑๑๓} คือ เอกัคคตาเจตสิก การตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่จนได้ชื่อว่า เป็นสมาธินทรีย์ เป็นสมาธิพละ และเป็นสัมมาสมาธิ สมามินี้คือ สมามิสัมโพชฌงค์

ช) อุเบกขาสัมโพชฌงค์^{๑๑๔} คือ ตตฺตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายในอารมณ์กัมมัญฐานเพราะในเวลาที่จะเจริญกรรมฐาน

^{๑๐๘} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๙.

^{๑๐๙} ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๒.

^{๑๑๐} ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๒.

^{๑๑๑} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๗.

^{๑๑๒} ที่.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๘.

^{๑๑๓} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๙.

^{๑๑๔} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

๗. มรรคมงคล ๘ คือ ด้วยข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๑๕} ดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย ความรู้ในทุกข์นิโรธ ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาบทความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่ไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพที่ชอบ

๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบด้วยการสร้างฉันทะ ปราวรภความเพียร ประคองจิตอย่างมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพื่อทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น

๗. สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ มีความเพียร มีสัมปชัญญะในการพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๘. สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ สงัดจากกาม อกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ สามารถละสุขและทุกข์ได้ มีสติในปัจจุบันขณะตั้งอยู่ในอุเบกขา^{๑๑๖}

ดังจะเห็นได้ว่า สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการสนับสนุนให้ปัจจุบันขณะเกิดขึ้น และตั้งอยู่ได้อย่างมั่นคงนั้น รวมเป็นองค์ธรรมที่ประกอบอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นการแสดงให้เห็นว่าการมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นเป็นการถึงพร้อมด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เช่นกัน การมีปัจจุบันขณะในอริยมรรคมีองค์ ๘ ยังเป็นปัญญาที่รวมลงในไตรสิกขา ดังในจุฬะทลสูตร พระผู้มีพระภาคไม่ทรงจัดชั้นที่ ๓ ประการ เข้าในอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ทรงจัดอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าในชั้นที่ ๓ ประการ คือ

^{๑๑๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๙/๓๔๙.

^{๑๑๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑-๒๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๑๔-๔๐๒/๒๖๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๒๔๗, ๓๒๕/๓๑๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๕/๑๗๑-๑๗๒.

๑) สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ทรงจัดเข้าในศีลชั้น

๒) สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทรงจัดเข้าในสมาธิชั้น

๓) สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ทรงจัดเข้าในปัญญาชั้น

การมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบันขณะจึงเป็นการอยู่ด้วยปัญญาที่เป็นส่วนหนึ่งในทางสายกลางเป็นที่รวมลงของศีล สมาธิ และปัญญาที่ใช้ประกอบในการดำเนินชีวิต อีกทั้งองค์ธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ อริศีลสิกขา อริจิตสิกขา และอริปัญญาสิกขา เหล่านี้เนื่องจากมี ๓ อย่าง จึงเรียกสิกขา ๓ หรือที่เรียกโดยทั่วไปว่า ศีล สมาธิ และปัญญา

หากกล่าวโดยย่อคือ โทษณคืออย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้โทษณนั้นถ้ามั่นสลายไปก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โทษณจะไม่เกิดขึ้นแก่ผู้แรกเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โทษณคืทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุตั้งแต่ อุทยัพพญาณ คือญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้นขึ้นไปเท่านั้น ขณะที่ระลึกรู้ที่ความเกิดและความดับอยู่ สิ่งนั้นคือสติสัมโพษณคื เมื่อเกิดการสอดส่องธรรมในรูปและนาม คือธัมมวิจยสัมโพษณคื ว่ามันเกิดขึ้นและสลายไป หากรู้อย่างนี้สมาธิจะมีกำลังแก่กล้าขึ้นก็จะเป็นปัจจัยแก่การบรรลุพระอริยมรรค และ อริยผล เป็น พระโสดาบัน ขึ้นไป

๒.๓.๘ ระดับปัญญาในวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ระดับ^{๑๑๗}

หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้ อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา ตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้ว ระงับได้แล้วเผาด้วยญาณ

๑) จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูป นาม ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒) มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

^{๑๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๐๘ – ๓๐๙.

๓) **มหาวิปัสสนา** แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏุโคตรคือโคตรของปฏุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณต่อจากนั้น มรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหานกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไป แล้วปัจจุเวกชนญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน

การเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดรูปรูปนาม ตามอาการที่เกิดขึ้นขณะปัจจุบัน เป็นวิปัสสนาน้อยๆ วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงๆ โดยเดินจงกรม นั่งกำหนด กำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรม เห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณ ที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึง สังขารูปกษญาญาณ คือ ญาณ ที่ ๑๑ วิปัสสนาใหญ่ คือ วิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏุโคตร คือ โคตรของปฏุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไปจนถึงปัจจุเวกชนญาณ ก็เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน

๒.๓.๙ คุณค่าและอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีพรรณนาไว้มากมายหลายประการ จึงขอเรียบเรียงมาประกอบ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง
๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมาตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป็นเพียงโลกสมมติ
๓. ทำให้คนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม
๔. ทำให้คนมั่นอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล
๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี
๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาวัดเอาเปรียบกัน
๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น
๘. ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง
๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฏฐิมานะลง
๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิรรณ อุบาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ วิจิกิจฉา ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูตเวทีตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ในวิภวสงสาร

๑๕. เป็นผู้มีคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖. ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า

๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมกัน

๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

๒๑. ชื่อว่า ไม่เสียสิ่งที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้

๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนา^{๑๑๔} โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น หากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วย

อานิสงส์ในขั้นปัญญาญาณนั้น มีปัญญาในขั้นที่รู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธคัมภีรภาโว” ลึกซึ้งโดยการแทงตลอด หมายเอาตั้งแต่มรรคญาณ เป็นต้นไปคือบุคคลผู้มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากรรมฐานกำหนดตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุดเริ่มตั้งแต่เห็นรูปนามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทประหาน ผลญาณปัจจุเวกชนญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับอย่างนี้เรียกว่า ลึกซึ้งโดยปฏิเสธ

๒.๓.๑๐ ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีมากมายหลายประการทั้งที่เป็น

^{๑๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โตดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), เพชรในดวงใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕ – ๒๓๖.

ประโยชน์ต่อตัวของผู้ปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อโลก จึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ๓ ชั้นคือ

ประโยชน์ในเบื้องต้น

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หลุดพ้นจากความก่อกวนวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่ต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบุรณ์แบบได้แก่ตามสมบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวสนธิธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่

(๑) มาช่วยเสริมยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

(๒) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณท้าวไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบุรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้^{๑๑๙}

ประโยชน์ในท่ามกลาง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะไม่ใช่เป็นทุกข์ เพราะมีสติพอในขณะแห่งผัสสะความจริงข้อแรกคือว่าเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะ ที่มีผัสสะ ความ

^{๑๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๒๓-๒๔.

ทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา รบรวนอยู่ตลอดเวลาเพราะว่าเรารู้ไม่ทันผัสสะเมื่อมีผัสสะ คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญาในขณะแห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นก็ไม่ถูกปล่อยให้ปรุ่งไป จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะปรุ่งมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วจัดการแก้ไขกระทำการสิ่งต่างๆ เมื่อมีสติพอในขณะแห่งผัสสะเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์^{๑๒๐} ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งจิตจะมีลักษณะดังนี้

๑) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวักกระจายออกไป

๒) ราบเรียบ สงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) ไส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔) นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย^{๑๒๑} เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบ ย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่ว ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยเพราะพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันของขันธ ๕ คือ รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ กล่าวคือเมื่ออายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจมูก กระทบกับอายตนะภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แล้วจิตมนสิการต่ออายตนะภายนอกที่มากระทบ เจตสิกจะทำหน้าที่ปรุ่งแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ แล้วจึงแสดงออกซึ่งอารมณ์นั้น ออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล^{๑๒๒} ผู้ใดที่มีพฤติกรรมดีย่อมแสดงว่ามีจิตใจที่ดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข

ประโยชน์สูงสุด

ประโยชน์สูงสุดนั้นเป็นประโยชน์ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นนิกายใดก็ตาม เป็นภาวะที่สามารถทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ

^{๑๒๐} พุทธทาสภิกขุ, การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถนอน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๕-๖.

^{๑๒๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓.

^{๑๒๒} อนุชา สมจิตร์, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่” ซึ่งฝึกสอน โดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๕๕.

ได้ เรียกภาวะว่านิพพาน เรียกผู้ที่บรรลุความหลุดพ้นว่าพระอรหันต์ พระอรหันต์นั้น ได้แก่ผู้ปฏิบัติ
 บริบูรณ์ด้วยโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ความระลึกทั่ว ธัมมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ
 ความเพียร ปิตี ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความสงบ สมาธิ ความตั้งใจมั่น อุเบกขา ความวางเฉย เป็นผู้
 กำหนดนิรวณ ๕ ได้เด็ดขาดแล้ว ทั้งเป็นผู้ถอนได้แล้วซึ่งรากของอกุศล ๓ ประการ ได้แก่

๑) โลภะ ความอยากได้

๒) โทสะ ความโกรธเคืองประทุษร้าย

๓) โมหะ ความหลงกับทั้งเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นในอุปาทานขันธ ๕ และเป็นผู้ขาดแล้วซึ่ง
 สังโยชน์ ๑๐ เป็นผู้พ้นแล้วจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กล่าวโดยย่อ พระอรหันต์
 คือท่านผู้ปราศจากกิเลสและอาสวะทุกประการโดยสิ้นเชิง เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา
 เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา ใจ^{๑๒๓} เมื่อจิตประกอบด้วยโพชฌงค์ ๗ ละรากเหง้าของอกุศล และละ
 นิรวณทั้ง ๕ ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งใจอันจะทำให้ปัญญาเสียกำลัง สงัดจากกามทั้งหลาย
 สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุฌานที่แรกอันมีวิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา เกิดแต่วิเวกแล้ว
 บรรลุฌาน ที่สองเป็นที่ผ่องใสภายในไม่มีวิตกวิจาร์แล้ว บรรลุฌานที่สามอันเป็นอุเบกขา มีสติอยู่
 เป็นสุขดังนี้แล้ว บรรลุฌานที่สี่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุขละทุกข์เสียได้ เพราะล่องไปแห่งโสมนัส
 และโทมนัสทั้งหลาย มีสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใส
 ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตอ่อนควรแก่การงานตั้งอยู่แล้ว น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อบุพเพนิวา
 ธานุสสติญาณระลึกถึงขันธอื่นได้เคยอาศัยอยู่แล้วในภวก่อนและเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่
 ดังเดิมน้อมจิตไปเฉพาะเพื่อบุพเพนิวา ธานุสสติญาณ มีจักขุคุณของทิพย์ หมดจดพิเศษยิ่งกว่าจักขุมนุษย์
 ล่วงรู้กำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย และเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิมน้อมจิตไปเฉพาะเพื่อบุพเพ
 วัชฌญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้น นี่ความดับทุกข์ นี่ปฏิบัติดำเนิน
 ถึงความดับทุกข์ เมื่อจิตพ้นวิเศษแล้ว ญาณหยั่งรู้ย่อมเกิดขึ้นว่าจิตพ้นวิเศษแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติ
 ลื่นแล้ว กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกไม่มี^{๑๒๔}

การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาเห็นจิตตามนัยแห่งพระ
 ดำรัส ที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พึงพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตภายนอกอยู่
 หรือพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณา

^{๑๒๓} ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙), หน้า ๑๓๐.

^{๑๒๔} พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโม), **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตน
 ชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

เห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญฌาน เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตณฺหาและทิวฏฺฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ถ้าขณะที่จิตมีราคะเกิดขึ้นต้องกำหนด เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตมีราคะ ก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็จะเกิดขึ้น พึงกำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วยโดยอาการอย่างเดียวกัน ถ้าจิตมีโทสะเกิดขึ้น พึงกำหนด เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงกำหนดจิตไม่มีโทสะต่อไป ถ้าจิตมีโมหะเกิดขึ้นมาพร้อมกับความคิดผิๆ เช่น คิดว่า ข้าฯ ย่งยืน ข้าฯ มีสุข เป็นตัวข้าฯ ดังนี้ เป็นต้น

๒.๔ แนวทางวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อลงเหลือแค่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆรูปนามเป็นเหตุให้โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้ตามธรรมดาของชาวโลกทั่วไป ผู้ที่จะดับกิเลสก็ฉนั้นนั้น กิเลสเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วิธีการดับกิเลส ต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

๑) อาตปปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด

๒) สติมา มีสติกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอ

๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ รูัปรูปนามอยู่ทุกๆ ขณะเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์ เช่นนี้ติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน หรือ ๒ เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้^{๑๒๕} จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรูัปรูปนามอยู่เสมอไม่ปล่อยให้กิเลสมีช่องว่างแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มากเจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจังจะเห็นผลภายใน ๗ วัน การกำหนดรูัปรูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใดเป็นตัวถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัฏฐานก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวรู้ คือ สติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกเวลา

กล่าวโดยความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔โดยชี้ให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจ พิโรธำพรวณ เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ เพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต และเพื่อความพ้นทุกข์ คือ มรรค ผล นิพพาน และการจะเข้าถึงจุดประสงค์ได้ต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งมีหลักการวิปัสสนาตามหลักสติปัฏ

^{๑๒๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โตดก ญาณสิริ ธิ ป.๕.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓-๓๔.

ฐาน ๔ต่อเนื่องเป็นเวลา ๗ ปี จะได้ผล ๒ ประการคือ จะได้เป็นพระอนาคามี หรือ เป็นพระอรหันต์ ในชาติปัจจุบันนี้ จึงนับว่าเป็นความอุ่ใจของนักปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง ที่สำคัญในปัจจุบันนี้ก็สามารถนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๒.๔.๑ หลักการพิจารณากำหนด

ในการพิจารณากำหนดใน อริยาบถปัพพะมี ๑ ได้แก่ อริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่เดินผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละย่างก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอๆ” หรือ “ย่างหนอๆ” หรือ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกโดยรู้ว่ จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา ดังในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านแสดงไว้ว่า ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนฺโต วา คจฺจนฺมิตฺติ ปชานาติ, จฺจฺโต วา จฺจฺโตมฺหิตฺติ ปชานาติ, นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหิตฺติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺนิหิตो โหติ ตถา ตถานํ ปชานาติ^{๑๒๖}

ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ เมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่าตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น^{๑๒๗} ความจริงคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่าตนเดิน ใจมิได้อยู่กับอาการเดินนั้น แต่ใจมักคิดถึงเรื่องในอดีตหรืออนาคตโดยมิได้รับรู้สภาวะเดินอย่างแท้จริง ในบางครั้งแม้จะรู้ถึงการเดินก็มีความสำคัญว่าเป็นอัตตา ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมีอัตตสัญญา คือ วิภัสสนา นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญา

๑) การกำหนดอริยาบถยืน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “จฺจฺโต วา จฺจฺโตมฺหิตฺติ ปชานาติ”^{๑๒๘} แปลความว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสอง เคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ ที่กาย รู้ อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดในใจว่า “ยืนหนอๆ” นี้เรียกว่ายืนกำหนด

^{๑๒๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

^{๑๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

^{๑๒๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙.

๒) การเดินจงกรม

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตี ปชานาติ”^{๑๒๙} แปลความว่า “กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน” หมายความว่า ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือ ตะแคงของผู้ปฏิบัติเอา แล้วก้าวเท้าออกไป หรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไป แล้ววางเท้าลงบนพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาไปจนถึงวางเท้าขวาลงบนพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นแล้วก้าวออกไปวางลงบนพื้น พร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าจนถึงวางเท้าลงพื้นว่า “ซ้ายย่างหนอ” อย่างนี้เรียกว่า เดินกำหนด หรือเดินจงกรม คัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอรชกถาจารย์ ได้กล่าวถึง ลักษณะของธาตุในขณะที่ยกเท้าการก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ คือ

๑. การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธรณะ - ยก ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกขึ้นหนอ” เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุบันฐาน) ของธาตุไฟว่า มหุทวานุปฺปาทนปจฺจุปฺภูฐานา (มีการให้เห็นถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

๒. การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติธรณะ - ย่าง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปจฺจุปฺภูฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)

๓. ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นทิมชาติ (งู) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก้าวเท้า (เฉียง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิติธรณะ - ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ย่างหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน

๔. การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสสัชชนะ - ลง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ” เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺฆรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

๕. การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า สันนิกเขปนะ - เหยียบ ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสผัดความแข็งหรืออ่อน ตามลักษณะของธาตุดินว่า กกฺขพฺตฺตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฺฐานารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

^{๑๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

๖. การกดต่ำลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมณะ กดทางปฏิบัติกำหนดว่า “กดหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำค้อยตาม^{๑๓๐}

๓) การนั่งกรรมฐาน

การนั่งกำหนดหรือนั่งสมาธิพระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า นิสีทติ ปลงลงกัอาจุชิตวา อุชฺชํ กายํ ปณิธาย, ปริมุขํ สติ อูปฏฐเปตวา^{๑๓๑} แปลความว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า” หมายความว่า นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่งให้ตัวตรง หลังตาหายใจตามปกติ ตั้งสติดูอาการพอง – ยุบ ท้องพองเพราะหายใจเข้า กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบเพราะหายใจออก กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบหนอ”

๔) การนอน

พระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “สยาโน วา สยาโนมุหิตี ปชานาติ”^{๑๓๒} แปลความว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่่านอนอยู่” หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจากนั้นก็ให้กำหนดว่า “พองหนอยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ และหลับ

กล่าวโดยรวม แตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไปสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงใน ระยะที่ยก ย่าง และเหยียบไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหว โดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ว่าตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอน ความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเราของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน

^{๑๓๐} พระพุทธโสมเถระ, **วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียงพิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๔., ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๗๓ – ๑๗๔, ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๖๔/๒๖๑, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๕๑๓/๓๘๐.

^{๑๓๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒,

^{๑๓๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

๒.๔.๒ วิธีการเจริญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนาคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ธาตุบรรพ เป็นวิปัสสนาส่วนอานาปานบรรพปฏิกุลบรรพ อสุภบรรพ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนา ภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ ได้แก่ ชันท์ ๕ หรือรูปนามนั่นเอง คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปชันท์ เป็นรูปธรรม

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ เวทนาชันท์ เป็นนามธรรม

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณชันท์ เป็นนามธรรม

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ชันท์ทั้ง ๕ เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ท่านวางจิตไว้ ๒ อย่าง^{๑๓๓} เพื่อให้เหมาะกับอรรถาธิบายของผู้ปฏิบัติคือ ตัณหาจกิตกับทิกขุจกิต ใน ๒ นี้แยกออกไปอีกจกิตละ ๒ อย่างคือ ตัณหาจกิต แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และทิกขุจกิตก็แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า คือ

การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะแก่ผู้มีตัณหาจกิตหยาบที่มีปัญญาน้อย

การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะแก่ผู้มีตัณหาจกิตละเอียดที่มีปัญญากล้า

การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิกขุจกิตอ่อนที่มีปัญญาน้อย

การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิกขุจกิตกล้าที่มีปัญญากล้า

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานอาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ^{๑๓๔} คือที่ตั้งของสติ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย หรือการติดตามดูกายเรื่อยๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นที่รวมแห่งอวัยวะน้อยใหญ่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา มีลักษณะแตกดับเป็นอนิจจัง ตั้งอยู่ไม่ได้ เป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ และเป็นอสุภะของไม่งาม พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้เพื่อให้เหมาะสมแก่อรรถาธิบายของเวไนยชน ผู้ปฏิบัติทั่วไป ซึ่งนับเป็นการตั้งกำหนดรูปโดยแยบคาย คำว่า กาย ได้แก่ รูปกายนั้น เมื่อกล่าวโดยนับแห่งพระสูตร (สูตรต้นตุนัย) หมายถึง

^{๑๓๓} ม.อุ.อ. (บาลี) ๑/๓๒๙.

^{๑๓๔} พระอินทวังสะเถระ, ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร : อาศรมอักษร, ๒๕๐๑), หน้า ๗.

เป็นที่รวมอยู่แห่งอาการ ๓๒ มีผมเป็นเบื้องต้น มีมูตรเป็นที่สุด เมื่อกล่าวโดยนัยแห่งพระอภิธรรม (อภิธัมมัตถกัมม) ภาย ได้แก่ รูป ๒๘ คือ มหาภูตรูป ๔ และ อรูปาทายรูป ๒๔ เมื่อกล่าวโดยขั้นได้แก่ รูปขั้น กายดังที่กล่าวมานี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นสิ่งปราศจากจิตเป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจตสิก หมายความว่า กายนั้นไม่มีการรู้อารมณ์ และไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ และไม่สามารถจะรับรู้ อารมณ์ใดๆ ได้ การรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นหน้าที่ของจิตและเจตสิก จิตและเจตสิกเท่านั้นที่สามารถ รับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้

การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณาอิริยาบถ บรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิภูมณสิการบรรพ ภาตุมณสิการบรรพ และนิวาสสิกขาบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญ วิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณา ดังนี้

ก) เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

ข) เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

ค) กำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

ง) กำหนดรู้ ระวังกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก^{๑๓๕}

ผู้ใดที่เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี^{๑๓๖} อธิบายว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งนามและรูปคือ การที่ได้กำหนดพิจารณาว่า ลมหายใจเข้าออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูป อีก ๓ อย่างคือ ปฐวี อาโป เตโช และอาศัยอรูปาทายรูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอาการที่จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึงปัจจัยให้ลมหายใจเข้าออกเกิดดับ ซึ่งก็คือปัจจัยของนามรูปนั่นเอง แล้วก็

^{๑๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ - ๓๐๓.

^{๑๓๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๔/๓๗๙.

เห็นชัดตามความเป็นจริง ว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมชาติที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไป ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล แล้วก็เจริญวิปัสสนา ไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๑๓๗}

ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ต้องพิจารณาเห็นกายในกาย โดยอุบายอย่างนี้ จึงจะถูกต้องตามสภาวะและถูกต้องตามพุทธประสงค์อันแท้จริง^{๑๓๘} เมื่อพิจารณากายานุปัสสนาตามนี้ แล้ว ย่อมได้รับผล ตามลำดับ ได้แก่ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความไม่เที่ยงด้วยอำนาจอนุปัสสนาทั้ง ๗ มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ไม่เห็นเป็นของเที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เห็นเป็นสุข ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นอนัตตา ไม่เห็นเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ผลิตเพิลิน ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมดับไป ไม่เกิดอีก ย่อมสละได้ ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่น ผู้ที่พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยง ย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเที่ยงเสียได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นทุกข์ ย่อมละความเห็นคิดว่าเป็นสุขเสียได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นอนัตตา ย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเป็นอัตตาเสียได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละความผลิตเพิลินเสียได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะเสียได้ เมื่อดับ ย่อมละความเกิดขึ้นเสียได้ และเมื่อสละย่อมละการยึดมั่นเสียได้^{๑๓๙}

๒) อริยาปถบรรพ หมวดว่าด้วยอริยาปถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาปถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัด ว่าเราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอนผลของการปฏิบัติด้วยอริยาปถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกาย แต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัวตนและทณฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๔๐} ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสนี้ ได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งรูปและนาม นั่นคือได้กำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหวอริยาปถต่าง ๆ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน อันเป็นรูปเกิดมีได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัดลม และวาโยธาตุพัดผันให้เกิด

^{๑๓๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๔/๓๗๙.

^{๑๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑๓ – ๑๑๔.

^{๑๓๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๘๙.

^{๑๔๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๙๐.

การเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะอาศัยจิต อันเป็นนามเมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหว อิริยาบถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามเป็นจริงว่าการเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งหมดนี้ เกิดมิได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๑๔๑}

๓) สัมปชัญญะบรรพ หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่มน้ำ คืบหน้า ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้นผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอิริยาบถบรรพ คือ ทำให้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอก บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิวฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๑๔๒}

ผู้ใดที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาตถกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ (สปปายะสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อัสสมิหสัมปชัญญะ)เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่า พิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้พิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมิได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผ่นและการพัดผ่นของวาโยธาตุเกิดมิได้ด้วยอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด^{๑๔๓}

๔) ปฏิภูมมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด) หมายถึงให้พิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิภูมของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ น้อย อาหารใหม่ อาหาร

^{๑๔๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑ – ๓๘๒.

^{๑๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๔๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

เก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)^{๑๔๔}

การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดทำให้พิจารณาร่างกายเหมือนไถมีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ไถนั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี่คือข้าวสาลี นี่คือ ข้าวเปลือก นี่คือถั่วเหลือง นี่คือถั่วเขียว นี่คืองา นี่คือข้าวสาร^{๑๔๕} ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้น ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๔๖}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้^{๑๔๗} ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโชวาโย ว่าเป็นเหมือนไถมีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้นนั้นว่าเป็นเหมือนธาตุชาติที่บรรจุเต็มไถนั้น^{๑๔๘}

๕) ธาตุมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ) หมายถึงให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ^{๑๔๙} ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน^{๑๕๐}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้น ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้ง

^{๑๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖ – ๓๐๗.

^{๑๔๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๗/๒๙๑.

^{๑๔๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๙๐–๒๙๑.

^{๑๔๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๗/๓๔๔.

^{๑๔๘} ที.ส. (บาลี) ๙/๓๗๘/๓๐๗–๓๐๘.

^{๑๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗ – ๓๐๘.

^{๑๕๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๙๒.

ภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๕๑}

๖) นวสัทธิกาบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ เหล่านี้ คือ การพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสีกว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วจะปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด^{๑๕๒}

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ บรรพนี้ เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เป็นส่วนรูปกาย คือที่ประชุมแห่งรูปนาม การพินิจพิจารณาที่ประกอบด้วยความเพียร สัมปชัญญะและสติ เป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดปัญญา เห็นชีวิตตามความเป็นจริง กล่าวคือมันเป็นไปเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่เป็นผู้บังคับบัญชา หรือตัวตนที่ถูกบังคับบัญชาใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มี เรา เขา บุคคล สัตว์ เป็นแต่สภาวะธรรมที่ไหลไป เปลี่ยนไป ไม่เคยหยุดนิ่งคงที่เลย ตราบเท่าที่ยังมีเหตุปัจจัยอยู่ การที่จะประจักษ์แก่ใจจนละความเห็นผิดในเรื่องตัวตน และความสงสัยในเรื่องความเป็นไปของชีวิตนั้น จะต้องรู้แจ้งในเรื่องของความทนอยู่ไม่ได้ของรูปกาย ต้องรู้แจ้งถึงความเกิดดับของรูปกายในปัจจุบันขณะ ว่ามันทนอยู่ไม่ได้ จึงเกิด ตั้งอยู่ไม่ได้ จึงดับ ทนดับอยู่ไม่ได้ ต้องเกิดใหม่อีก การเกิดใหม่นี้ก็ไม่เหมือนเดิม เปลี่ยนแปลงไปทุกครั้งที่เกิดใหม่ ไม่คงที่เลยสภาวะที่ปรากฏให้เห็นประจักษ์ เช่นนี้มีอยู่จริง แต่ไม่มีตัวตนอยู่ในสภาวะนั้น หากพิจารณากายในส่วนที่เป็นลมหายใจ จะเห็นว่าหายใจเข้าแล้วก็ต้องดับไป ทนอยู่ไม่ได้ ต้องหายใจออกออกแล้วก็ดับอีก เข้า-ออกแต่ละคราวก็ต่างกัน บางครั้งสั้น บางครั้งยาว หยิบ ละเอียดย ไม่แน่นอนแต่ประการใด หากเป็นไปตามเหตุปัจจัย สภาวะดังกล่าวมีอยู่ให้สังเกตได้จริง แต่ตัวตนในลมหายใจนั้นไม่มี นี่คือการประจักษ์แจ้งแก่ใจถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกายคือ ลมหายใจ ด้วยการเฝ้าพิจารณาสังเกต ไม่ใช่การนึกคิดคาดคะเนเอาเอง เมื่อประจักษ์ชัดด้วยใจเองในความจริงเช่นนี้ ความที่เคยเห็นผิดมาก่อนว่าลมหายใจนี้เป็นของคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงมีตัวมีตนก็หมดไป ความสงสัยในใจก็ถูกขจัดไปด้วย^{๑๕๓}

^{๑๕๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๙๐-๒๙๑.

^{๑๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘ - ๓๑๓.

^{๑๕๓} สุจิตรา อ่อนค้อม, รศ.ดร. การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๕๙), หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

ดังนั้น เพื่อความเข้าใจ เข้าถึงธรรมได้อย่างถูกต้องหลักวิธีจึงควรเรียนรู้ถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมก่อน ก่อนที่จะเข้าใจเข้าถึงสิ่งที่เป็นธรรมนาม

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สภาวะที่เสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง และไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ลักษณะของเวทนาคือมีการรับรู้อารมณ์หรือกินอารมณ์ได้ทั้งหมดเปรียบเหมือนพระราชามีสิทธิเสวยสุธาโภชนาทุกอย่าง เพราะเป็นใหญ่ทางด้านรับรู้อารมณ์ทั้งหมดการเสวยอารมณ์ หรือสภาวะเสวยอารมณ์ ซึ่งมีทั้งการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์และการเสวยอารมณ์ที่ไม่เป็นทั้งสุขและไม่เป็นทั้งสุขและไม่เป็นทั้งทุกข์ คือสภาวะที่เป็นความรู้สึกกลางๆ เพื่อให้เห็นความหมายชัดเจน พึงพิจารณาพระพุทธรูปดังนี้ว่า

เวทยิตี โข ภิกขเว ตสฺมา “เวทนา” ตี วุจฺจติ. กิณฺจ กิณฺจ เวทยติ? สุขมฺปิ เวทยติ

ทุกฺขมฺปิ เวทยติ อทุกฺขมสุขมฺปิ เวทยติ. ความว่า เพราะอะไรจึงเรียกว่าเวทนา เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนาเสวยอะไร เสวยอารมณ์สุขบ้าง ทุกข์บ้าง มิใช่ทุกข์มิใช่สุขบ้าง”^{๑๕๔}

คำบาลีที่ว่า เวทยิตี บอกถึงสภาวะรู้อารมณ์ รู้สภาวะธรรมที่เกิดจากการปรุงแต่งด้วยการอาศัยสิ่งอื่นอีกต่อหนึ่งแล้วเกิดขึ้น เป็นการตรัสบอกสภาวะที่เวทนาอย่างนั้นๆเกิดขึ้นจริง คือสุขเวทนาหรืออทุกขมสุข เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เวทนาเป็นสภาพที่ต้องสลายไป อาการสลายไปของเวทนาแสดงว่าเวทนาตกอยู่ในสภาวะไม่เที่ยง เวทนาไม่สามารถอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกข์) เมื่ออยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จึงแปรผันไป เมื่อพิจารณาเห็นสภาพของไตรลักษณ์ได้ดังนี้ ย่อมทำให้คลายความยินดีในเวทนาได้ ดังพระพุทธรูปดังนี้ว่า

ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่ ภิกษุรู้ว่าเวทนานี้เป็นทุกข์ มีความพินาศแตกสลายเป็นธรรมดาถูกต้องสัมผัสความเสื่อม (ด้วยญาณ) อยู่ย่อมคลายความยินดีในเวทนาเหล่านั้นด้วยประการอย่างนี้”^{๑๕๕}

นอกจากพระพุทธรูปเจ้าจะทรงแสดงความหมายของเวทนาไว้แล้ว พระสาวกก็ได้สนทนาถามตอบซึ่งกันและกัน ดังเช่นพระมหาโกฏฐิกะได้สนทนาถามตอบกับพระสารีบุตรเกี่ยวกับเรื่องเวทนา โดยที่พระมหาโกฏฐิกะถามว่า สภาวะที่เรียกว่าเวทนา เพราะเหตุไรจึงเรียกอย่างนั้นพระสารีบุตรตอบว่า สภาวะที่เสวยอารมณ์ เรียกว่าเวทนา คือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวย

^{๑๕๔} ส.ช.(บาลี) ๑๗/๗๙/๗๑, ส.ช.(ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑-๑๒๒.

^{๑๕๕} ส.พ.(ไทย) ๑๘/๒๕๐/๒๗๑.

อารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์ขมสุขบ้าง เหตุนั้นจึงเรียกว่าเวทนา^{๑๕๖} จะเห็นได้ว่าสภาวะที่เสวยอารมณ์โดยพื้นฐานของมนุษย์ก็มีเพียง ๓ ประการดังที่ยกมานี้คืออารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ และอารมณ์ที่เป็นอทุกข์ขมสุข การพิจารณาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานพระพุทธรองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. อทุกข์ขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมา โน อทุกข์ขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ^{๑๕๗} ในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๑๕๘}

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ซา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวด-หนอ” “เมื่อยหนอ” “ซาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ” การพิจารณาเวทนาไว้ ๕ อย่างคือ^{๑๕๙}

๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางกาย

๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย

๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ ความสบายใจ ความดีใจ เบิกบานใจ เป็นต้น

^{๑๕๖} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

^{๑๕๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๑๕๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๑๕๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๔ – ๓๐๖.

๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดว่า “ไม่สบายใจหนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “กังวลหนอ”

๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ การพิจารณาเวทนามี ๙ อย่างคือ^{๑๖๐} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจ และไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

การรู้เท่าทันเวทนาประเภทต่างๆ ข้างต้นหรือที่เรียกว่า “เวทนานุปัสสนา” ดังที่ได้ อธิบายมาแล้ว จะเห็นได้ว่า เวทนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่กับกายและใจตลอดเวลา ทั้งที่เป็นสุขเวทนา เป็นทุกข์เวทนา และอทุกข์ขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา สุขเวทนามีอามิสสุขเวทนาไม่มีอามิส ทุกขเวทนามีอามิส อทุกข์ขมสุขเวทนาไม่มีอามิส การที่ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันเวลาดังกล่าว เพื่อ ประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้รู้ตื้นต่อไป

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการกำหนดรู้ อาการที่ปรากฏทางจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือ วิญญาณนี้ เป็น นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ซอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนหรือเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้นรู้ได้ ทางมโนทวาร(ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะเดียวกัน จิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือจิตที่พุ่ง สงสัย โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพระพุทธศาสนามีวิธีที่รู้ความเป็นไปของนาม ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วกิเลสก็ไม่สามารถ เข้ามาเจือจิตได้ ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ^{๑๖๑}

บรรพที่ ๑๖ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตใน จิต และ พิจารณาเนื่องๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ ทั้งหมด ๑๖ ประเภท ได้แก่

สราคะ	คือจิตที่	มีราคะ
วีสราคะ	คือจิตที่	ไม่มีราคะ
สโทสะ	คือจิตที่	มีโทสะ

^{๑๖๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

^{๑๖๑} พระสมภาร สมภาโร, **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๒.

วืตโทส	คือจิตที่	ไม่มีโทสะ
สโมห	คือจิตที่	มีโมหะ
วืตโมห	คือจิตที่	ไม่มีโมหะ
สงฺฆิตฺต	คือจิตที่	มีถิ่นมัทธะ
วิกฺฆิตฺต	คือจิตที่	ฟุ้งซ่าน
มหคฺคต	คือจิตที่	เป็นรูปาวจร อรูปาวจร
อมหคฺคต	คือจิตที่	ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร)
สอฺตุตฺร	คือจิตที่	เป็นกามาวจร
อนฺตุตฺร	คือจิตที่	ไม่ใช่โลกุตตร (หมายถึง รูปาวจร และ อรูปาวจร)
สมาหิต	คือจิตที่	เป็นสมาธิ
อสมาหิต	คือจิตที่	ไม่เป็นสมาธิ
วิมุตฺติ	คือจิตที่	ประหารกิเลส พ้นกิเลส
อวิมุตฺติ	คือจิตที่	ไม่ได้ประหารกิเลส ไม่พ้นกิเลส

จิตทั้ง ๑๖ นี้ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตโลก จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้อย่างที่โลก ที่โกรธ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่เราโลก เราโกรธ เราหลงไม่ เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้เถอก็ไม่ได้เลย จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างใด จิตก็มีการเป็นไปอย่างนั้นเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยจิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่ง

การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาเห็นจิตตามนัยแห่งพระดำรัส ที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พึงพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าผู้ปฏิบัตินี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญฌาน เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตณฺหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ถ้าขณะที่จิตมีราคะเกิดขึ้นต้องกำหนด เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตมีราคะ ก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็จะเกิดขึ้น พึงกำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วยโดยอาการอย่างเดียวกัน ถ้าจิตมีโทสะเกิดขึ้น พึงกำหนด เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงกำหนดจิตไม่มีโทสะต่อไป ถ้าจิตมีโมหะเกิดขึ้นมาพร้อมกับความคิดผิๆ เช่น คิดว่า ข้าฯ ยังเย็น ข้าฯ มีสุข เป็นตัวข้าฯ ดังนี้ เป็นต้น

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นิ वर्ณบรรพ ชันธบรรพ आयตनบรรพ โพชฌงค์บรรพ และสัจจบรรพ ซึ่งมี รายละเอียดทั้งใน พระไตรปิฎก และในคัมภีร์สุมังคลวิลาสนี้ อรรถกถา ดังต่อไปนี้

ก. นิ वर्ณบรรพ หมายความว่าด้วยนิ वर्ณ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมายความว่าด้วยนิ वर्ณ) มี ๕ อย่าง ดังนี้

ก) กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อ กามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กาม ฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสุกขนิมิต(เห็นว่ารูปงาม) จึงทำให้เกิด และส่งผล แก่กามฉันทะ ให้เจริญยิ่งขึ้น^{๑๖๒} นอกจากนั้น เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วย การ ถือเอาสุกขนิมิตให้ติดตา การเจริญสุกขภาวนา ส่วนวิธีละกามฉันทะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำ ไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอสุกขนิมิต คือ ให้พิจารณาเห็นว่ารูปไม่สวย รูปไม่งาม ความคุ้มครองทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรม ที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ก็จะสามารถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้^{๑๖๓}

ข) พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อ พยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ ชัดทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในปฏิฆะนิมิต ส่วนวิธีละพยาบาทมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในเมตตาเจโตวิมูติ^{๑๖๔} นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือนเมตตา นิมิตให้ติดตา เจริญเมตตาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

ค) ถีนมิทธะ ได้แก่ เมื่อถีนมิทธะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะ มีอยู่ในจิต เมื่อถีน มิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัด ทางที่จะละถีนมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทธะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลายคือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน

^{๑๖๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๖๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๖๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๑๖๕} ส่วนวิธีละถีนมิทธะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในความเพียร^{๑๖๖} นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนือง ๆ ทำไว้ในใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทธะ^{๑๖๗}

ง) อุทัจจกุกกุจจะ ได้แก่ เมื่ออุทัจจกุกกุจจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทัจจกุกกุจจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทัจจกุกกุจจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทัจจกุกกุจจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทัจจกุกกุจจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทัจจกุกกุจจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทัจจกุกกุจจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย ในอาการที่จิตไม่สงบ^{๑๖๘} ส่วนวิธีการละอุทัจจกุกกุจจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนั้นก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทัจจกุกกุจจะ^{๑๖๙}

จ) วิจิกิจฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในจิตเมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น^{๑๗๐} วิจิกิจฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในธรรมที่ชวนให้สงสัย^{๑๗๑}

ขั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขั้น ๕ คือ

๑. รูปขั้น ๑ ได้แก่ รูป ๒๘
๒. เวทนาขั้น ๑ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
๓. สัญญาขั้น ๑ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
๔. สังขารขั้น ๑ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
๕. วิญญานขั้น ๑ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

^{๑๖๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๔.

^{๑๖๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕ .

^{๑๖๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๕.

^{๑๖๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๖๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๖.

^{๑๗๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๑๗๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๖.

อายตนะมี ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ อายตนะภายใน ๖ คือ อายตนะภายนอก ๖ คือ

- | | |
|--------------|-----------------|
| ๑. จักขายตนะ | ๑. รูปายตนะ |
| ๒. โสทายตนะ | ๒. สัททายตนะ |
| ๓. ชานายตนะ | ๓. คันธายตนะ |
| ๔. ชิวหายตนะ | ๔. รสายตนะ |
| ๕. กายายตนะ | ๕. โผฏฐัพพายตนะ |
| ๖. มนายตนะ | ๖. ัมมายตนะ |

โพชฌงค์ ๗ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โพชฌงค์ ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

ก) สติสัมโพชฌงค์ ^{๑๗๒}

ข) ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ค) วิริยสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือวิริยสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้น และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ง) ปิติสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือปิติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้ และมีใจน้อมไปในการทำปิติสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ^{๑๗๓}

จ) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ฉ) สมာธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สมาธิสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้น พิจารณาตามและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ^{๑๗๔}

ช) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คืออุเบกขาสัมโพชฌงค์ พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น ^{๑๗๕}

^{๑๗๒} ที่.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

^{๑๗๓} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๗.

^{๑๗๔} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๙.

^{๑๗๕} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

อริยสัจ ๔ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

ก) ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๑๗๖}

ข) สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา^{๑๗๗}

ค) นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ความสํารอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖^{๑๗๘}

ง) มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และให้พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้

(๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกามดำริในความไม่พยายาบท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

(๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

(๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดีกในกาม

(๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

^{๑๗๖} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗ - ๓๙๙/๓๒๔ - ๓๒๘.

^{๑๗๗} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙ - ๓๓๒.

^{๑๗๘} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒ - ๓๓๔.

(๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นเพียรรักษาอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

(๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

(๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ^{๑๗๙}

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น^{๑๘๐}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดปัญญารู้ว่า กายสักแต่ว่ากาย เวทนาสักแต่ว่าเวทนา จิตสักแต่ว่าจิต ล้วนเป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา แม้แต่สติหรือปัญญาที่รู้เป็นเพียงธรรมชาติเท่านั้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พิจารณาทั้งรูปธรรมนามธรรม ปัญญารู้แจ้งเห็นชัดทั้งรูป ทั้งนามแยกจากกันเป็นคนละสิ่งคนละส่วน รูปก็ส่วนรูป นามก็ส่วนนาม ไม่ปะปนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน รู้เห็นเช่นนี้จัดว่าเข้าถึงนามรูปปริจเฉทญาณอันเป็นญาณต้น ที่เป็นทางให้บรรลุถึงมรรคและผลต่อไป

๒.๔.๓ หลักสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

๑. ด้านกายภาพ

ประโยชน์และคุณค่าในด้านกายภาพและในชีวิตประจำวัน กรรณฐานเป็นงานฝึกจิตให้เข้มแข็ง ให้มีภูมิต้านทานโรคคือกิเลส ให้มีอาวุธคือปัญญาสำหรับประหารกิเลสภายใน ผู้ปฏิบัติกรรณฐานอย่างถูกต้องตรงตามจุดมุ่งหมายจริงๆ จะต้องสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้การประกอบอาชีพต่างๆ ถ้าทำด้วยความมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอก็ถือว่าเป็นการเจริญกรรมฐานไปในตัวทำให้งานผิดพลาดหรือบกพร่องน้อยลงดังจะเห็นประโยชน์ และคุณค่าของกรรมฐานตามที่มองเห็นชัดเจนขึ้นต่อไป^{๑๘๑}

^{๑๗๙} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

^{๑๘๐} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

^{๑๘๑} พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราช

(๑) สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี เพราะมีใจสงบจึงทำให้มีความจำแนกและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน

(๒) ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติดีขึ้น

(๓) สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีมีประสิทธิภาพ

(๔) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายได้

(๕) ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน

(๖) ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อนๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็พลอยทำให้คนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น

(๗) สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

สรุปความว่า การปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่างๆ มากมาย กล่าวคือช่วยพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริงจึงปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตเป็นอิสระจากทุกข์ อันเป็นเหตุให้ความเห็นแก่ตัวลดลงหรือหมดไปพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากและกรรมฐานก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

๒. ด้านจิตใจ

ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ ในพระพุทธศาสนา คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ล้วนเป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง (วิมุตติ) เมื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดนี้แล้ว สภาวะจิตด้านในเป็นอิสระจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์หมดจด (วิสุทธิ) ปลอดโปร่งโล่งเบา สงบ เย็น (สันติ) ดับกิเลส และกองทุกข์ทั้งปวง (นิพพาน) เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าบรมสุขดังพระพุทธพจน์ว่า “พระนิพพานเป็นบรมสุข”^{๑๔๒} หรือถึงแม้ผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติจนเข้าถึงพระนิพพานอย่างสมบูรณ์ได้ เพียงแต่บรรลุถึงกระแสพระนิพพาน (โสดาบัน) อันเป็นภูมิขั้นต้นของพระนิพพาน ก็จะทำให้กิเลสและความทุกข์ภายในจิตใจลดลงเป็นอันมาก และผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ได้บรรลุคุณธรรมขั้นโสดาบันนี้แล้วจะมีภาวะจิตไม่ตกต่ำเป็นธรรมดาจะต้องได้บรรลุถึงพระนิพพานอย่างสมบูรณ์ขั้นสุดท้ายในอนาคตแน่นอน จึงชื่อว่าได้รับสมบัติอันประเสริฐซึ่งไม่สามารถประเมินค่าได้แม้จะ

^{๑๔๒} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๖/๑๙๑, ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๓/๕๒.

เปรียบเทียบกับสมบัติใดๆ ในโลกทั้งหมดดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “โสดาปัตติผลประเสริฐกว่าความเป็นพระราชาก็เพียงพระองค์เดียวในแผ่นดินประเสริฐกว่าการได้ไปสวรรค์ และประเสริฐกว่าความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในโลกทั้งปวง”^{๑๔๓}

แม้ผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติจนเข้าถึงพระนิพพานขั้นใดขั้นหนึ่งได้ เมื่อเจริญสมถกรรมฐานบรรลุถึงฌานชั้นสูงหรือฌานชั้นหนึ่งก็จะทำให้จิตได้รับความสุข ความสงบ ตั้งมั่น เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส ที่ละเอียดลึกซึ้งกว่าจิตปกติทั่วไป เพราะในฌานจิตไม่ถูกนิรวรณกิเลสรบกวนจึงเป็นจิตนุ่มนวล ควรแก่การนำไปใช้ในการประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หรือถ้าจิตของผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติบรรลุถึงสมาธิระดับฌานได้ เพียงเข้าถึงความสงบชั่วคราวก็ได้รับประโยชน์มาก เช่น ทำให้ระงับความเครียดได้ มีอารมณ์ดีขึ้น เป็นต้น รวมความว่าผู้เจริญกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ตามย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพและคุณภาพสูงขึ้นตามลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติพร้อมทั้งมีความทุกข์น้อยลงมีความสุขมากขึ้น

๓. ด้านปัญญา

ผู้เจริญกรรมฐานประกอบด้วยสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ววิปัสสนาจะเริ่มพัฒนาและแหลมคมขึ้นตามลำดับจนเจริญถึงที่สุดสามารถตัดกิเลสอันเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งปวงได้ ปัญญาที่เกิดแก่ผู้เจริญกรรมฐานนี้เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาขั้นพิเศษที่เกิดขึ้น โดยประจักษ์แจ้งแก่ผู้เจริญกรรมฐานเองไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิดคาดคะเนหรือ ได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่นปัญญาชนิดนี้เองที่จะส่งผลให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสทุกชนิดได้ดังพุทธพจน์ว่า “บุคคลจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”^{๑๔๔} เมื่อสามารถตัดกิเลสด้วยปัญญาได้เด็ดขาดแล้ว แต่นั่นภาวะทางด้านปัญญาก็จะทำหน้าที่โดยอัตโนมัติกล่าวคือเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็จะกระทำด้วยความรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ ทำให้จิตไม่พุ้งขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม กิเลสและทุกข์ทั้งปวงไม่มีโอกาสขึ้นในจิตได้อีกต่อไป

ถึงแม้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเจริญกรรมฐานให้เกิดปัญญาจนตัดกิเลสได้เด็ดขาดเพียงตัดได้บางส่วนเท่านั้น เช่น พระอริยบุคคลขั้นต้น ก็จะมีภาวะทางด้านปัญญาเข้มแข็งกว่าปุถุชนทั่วไป ดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องมากขึ้นจะฉลาดและรู้จักดูเบาวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์และกิเลสไม่ให้รบกวนจิตใจได้เต็มที่

^{๑๔๓} พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๗๘/๔๘.

^{๑๔๔} พ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๘๖/๓๗๐.

อาจกล่าวได้ว่า ถึงแม้ผู้เจริญกรรมฐานยังไม่บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ก็ตาม แต่ขึ้นชื่อว่าการเจริญกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาแล้ว จะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบเย็น เมื่อจิตใจสงบแล้วปัญญาที่ทำหน้าที่ได้คล่องแคล่ว ความคิดก็ปลอดโปร่ง โล่งเบา จะทำการงานทางด้านปัญญา เช่น เรียนหนังสือการคิดอ่านแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นต้น ก็กระทำได้ง่ายและสะดวกขึ้น

๒.๔.๔ ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่^{๑๔๕}

๑) **สมถกรรมฐาน** ได้แก่ การฝึกจิตให้สงบจนเกิดสมาธิโดยใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้จิตยึดเกาะเป็นอารมณ์ เช่น การเพ่งดวงกสิณ การเพ่งซากศพ เป็นต้น หรือ การกำหนดจิตให้ระลึกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยมิให้เรื่องอื่นแทรกเข้ามาในระหว่างจนจิตสงบ เช่น การระลึกถึงคุณพระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์ การระลึกถึงพระนิพพาน เป็นต้น

๒) **วิปัสสนากรรมฐาน** ได้แก่ การฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้องโดยไม่ตกเป็นทาสของปรากฏการณ์เหล่านั้น หรือการฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะรับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริงไม่เข้าไปปรุงแต่งและยึดมั่นถือมั่นในอวิชชา ตัณหา อุปาทาน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำลายกิเลส อันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์และนิสสยความเคยชินแบบปุถุชนที่รับรู้ต่อปรากฏการณ์ภายนอกโดยมีอนุสัยกิเลสเป็นตัวคอยกำกับอยู่ทำให้การรับรู้ต่อปรากฏการณ์ต่างๆ เป็นอย่างมีอคติและบิดเบือนจากความจริง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงมีหลักการปฏิบัติคือ การพิจารณาตนเองและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งภายในตัวและภายนอกตัวอย่างมีสติสัมปชัญญะหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็คือ การเจริญปัญญา

๒.๔.๕ ประโยชน์ของวิปัสสนา

ประโยชน์ของวิปัสสนา คือ ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงที่มีอยู่ ได้แก่ เห็นว่ารูปนาม มีสภาพไม่เที่ยง มีสภาพที่เป็นทุกข์ทนได้ยาก มีสภาพที่เป็นอนัตตาไม่มีใครเป็นผู้บังคับบัญชา มิใช่ว่าวิปัสสนาทำขึ้นมาให้เห็นหรือไปนั่งวิปัสสนาแล้วสร้างไตรลักษณ์ขึ้นมาให้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้หาไม่ได้ เพราะว่ารูปนามที่เป็นไตรลักษณ์นั้นมีอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ได้เฝ้าดูจึงไม่เห็น หรือเฝ้าดูแต่ทำไม่ถูกก็ไม่เห็นเช่นเดียวกัน

^{๑๔๕} พระมหานិพนธ์ มหาธมมรทฺธิโต(แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโข และพุทธทาสภิกขุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕.

ประโยชน์ของวิปัสสนามีเพียงอย่างเดียว คือ ทำลายอัสวะกิเลส ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อันเป็นมูลของสงสารวัฏให้หมดสิ้นไป มีหน้าที่ชำระอัสวะกิเลสให้หมดอย่างเดียวเท่านั้น มิได้มีอิทธิปาฏิหาริย์อะไรทั้งสิ้นอีกอย่างหนึ่ง ประโยชน์ของวิปัสสนา คือ ประหารวิปัลลัสธรรม ๓ ประการ คือ (๑) ความจำผิด ความเข้าใจผิด ความเห็นผิดว่า รูปนามเที่ยง (๒) ความจำผิด ความเข้าใจผิด ความเห็นผิดว่า รูปนามสุข (๓) ความจำผิด ความเข้าใจผิด ความเห็นผิดว่า รูปนามเป็นอัตตา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จอุบัติขึ้นแล้วในโลกทรงแสดงวิปัสสนากรรมฐาน ญาณอันสูงสุด รู้เห็นตามทศณะที่มีอยู่จริง ดุจพระอาทิตย์อุทัยยังโลกให้สว่าง ฉะนั้นบรรดาสาวกของพระพุทธองค์ได้รับฐานะที่ตั้งของการงานที่ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงด้วยอาการต่าง ๆ มาศึกษา ปฏิบัติจนประทับใจ มนุษย์และเทวดาทั้งหลายเป็นอันมาก ยากที่จะหาสิ่งใดที่มีค่าในโลกเปรียบเทียบได้ สิ่งนั้นคือ “วิปัสสนากรรมฐาน” อันเป็นแนวทางที่เป็นเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดโดยส่วนเดียว เรียกว่า “วิสุทธิมรรค” คือ ทางแห่งความบริสุทธิ์ เมื่อบุคคลใดได้ดำเนินไปตามนี้จนถึงที่สุดแล้ว ย่อมถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน อันเป็นที่บริสุทธิ์สิ้นกิเลสและพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงตามพุทธประสงค์ที่ต้องการจะให้สรรพสัตว์ได้เข้าถึงหรือได้รู้เห็นพระสัทธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบในศาสนานี้^{๑๘๖} แต่ผลของการปฏิบัติที่จะได้รับทันตาเห็นในปัจจุบัน

๑) รู้จักตัวเองดีกว่าเดิม คือ ทุกคนมักคิดว่าเรารู้จักตัวเองเป็นอย่างดี ไม่มีใครรู้จักตัวเราดีเท่าตัวเราเอง แต่เมื่อคนรอบข้างทำอะไรที่เราไม่ชอบ ก็มักกล่าวโทษตำหนิคนอื่นว่าทำไมจึงทำแบบนี้ ไม่สำรวจตัวเองว่ามีข้อเสียอย่างไร แต่เมื่อมาตามรู้กายกับจิตของตนแล้ว เราก็จะเข้าใจตัวเองดีขึ้นกว่าเดิม คือ เข้าใจว่าเรามีสิ่งที่ไม่ดี อันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ฯลฯ ตัวตนของเรานั้นไม่มีอยู่จริงโดยสภาวะเลย ความโกรธโมโหโทสันหรือริษยาปองร้ายกัน ล้วนเกิดจากความยึดมั่นว่ามีอัตตาตัวตน เมื่อเข้าใจดังนี้ ความยึดมั่นในตัวตนก็ลดน้อยลง ส่งผลให้ทิฏฐิมานะ และกิเลสอื่นๆ ลดน้อยไปด้วย

๒) เข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้น คือ คนที่ยังไม่เข้าใจตัวเองย่อมจะเข้าใจคนอื่นไม่ได้ แต่คนที่เข้าใจตัวเองดีก็จะเข้าใจคนอื่นเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อเรารู้ตัวว่าตัวเรายังมีกิเลสที่ยังทำให้เราร้อนใจ และกระทำผิดด้วยอำนาจของกิเลส ก็เข้าใจคนอื่นว่าเขามีกิเลสเหมือนเราจึงทำผิดได้ ความเข้าใจเช่นนี้ทำให้เรารู้สึกสงสารและให้อภัยคนที่เราไม่ชอบแทนที่จะตำหนิหรือรังเกียจ

^{๑๘๖} พระมหาไสว ญาณวีโร, ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วได้อะไร, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๒), หน้า ๒-๓.

๓) รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเอง คือ โดยทั่วไปเมื่อเราเกิดความโลภหรือความโกรธ เราจะไม่รู้จักรับผิดชอบชั่วดี มักทำร้ายคนอื่นและหลอกลวงตัวเอง แต่ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้วจะมีสติรู้เท่าทันลักษณะของความโลภ หรือความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น คือ รู้ตัวว่าเราโลภ หรือโกรธอยู่เมื่อรู้ตัวเช่นนี้ก็สามารถยับยั้งชั่งใจให้ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส แม้จะอยากได้ของที่ชอบก็จะพยายามหามาในทางสุจริต ไม่มีความละโมภในสมบัติของคนอื่น และอยากได้โดยไม่ชอบธรรม หรือแม้จะเกิดความโกรธก็กำหนดรู้ได้ ทำให้ลดความโกรธอยู่เสมอ ไม่กระทำหรือพูดสิ่งที่ไม่เหมาะสม แม้คนที่รู้ตัวว่าไม่ได้รักษาศีลมาก่อนก็จะรักษาศีลไม่ให้ต่างพร้อย ถ้าเราแก้ไขข้อบกพร่องนี้ได้ ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้าในครรลองที่ถูกต้อง

๔) เชื้อในบาปบุญคุณโทษ คือ รู้สึกเกรงกลัวไม่กล้าทำบาป เพราะเชื่อว่าผลของบาปมีจริง และมีใจโน้มไปกับการทำบุญเสมอ อันได้แก่การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามความเหมาะสมในแต่ละวัน

๕) เพิ่มพูนศรัทธาในศาสนา คือ ระหว่างการปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อใดจิตสงบไม่ซัดส่าย มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะปัจจุบัน เราก็จะรู้สึกเป็นสุข ความสุขนี้มีสภาพสงบเย็น ไม่เร่าร้อนเหมือนสุขทางโลก บางขณะก็เกิดความปีติอิ่มใจ เป็นกระแสเย็นที่แผ่เย็นไปทั่วตัว ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เราเชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เองและนำมาเผยแผ่สั่งสอนกับชาวโลก และเชื่อว่าพระธรรมเป็นทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ๔ (The four foundation of mindfulness) นี้เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและก็ไม่ง่ายนัก เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาล ด้วยสถานที่ และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลทันตาเห็นไม่ต้องออกไปถึงชาติหน้า โรงเรียนและตำราที่ใช้ศึกษาปฏิบัติก็คือร่างกายของเรา ที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีสัญญาใจครอง นี่เองและการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นยอดของการบูชาเป็นการปฏิบัติตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์ เป็นทางนำไปสู่ความดับสงบระงับสังขาร (คือร่างกายและจิตใจ) ดังพุทธพจน์ว่า

อานนท ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไค ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชา (เรา) ตถาคต บูชาอย่างสูงสุด อานนท เพราะฉะนั้น เธอพึงกำหนดในใจว่า เราจะปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่....^{๑๔๗}

๒.๔.๖ ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้ประสงค์เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน พึงทำกิจอันเป็นเบื้องต้น ดังต่อไปนี้^{๑๔๔}

๑) จัดเตรียมดอกไม้ ธูปเทียน ไปถวายสักการะพระอาจารย์ผู้ที่จะให้กรรมฐาน

๒) จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัยแล้วนั่งกระโหย่ง ประณมมือ เปล่งวาจาว่า อรหัง สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พุทฺธो ภควนฺโต อภิวิเวกโก (กราบ ๑ ครั้ง) สุวากุขาทิ ภควตา ธมฺโม ธมฺมํ นมสฺสามิ (กราบ ๑ ครั้ง) สุปฺปิโน ภควโต สวากฺสงฺโฆ สงฺฆํ นมามิ (กราบ ๑ ครั้ง)

๓) น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยบทว่า โนโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓หน)

๔) ปฏิบัติในศีลสุทธิ หมายถึง ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควรแก่ปฏิบัติในส่วนเบื้องต้นดังนี้ (๑) ถ้าเป็นภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อน (๒) ถ้าเป็นสามเณรให้สมาทานศีล ๑๐ (๓) ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรืออาชีวัฏฐมศีล ก่อน

๕) มอปปัตตภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นสังฆมิตรทรงประทานวิปัสสนาธุระแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ว่าดังนี้ อิมานํ ภนฺเต ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจุจามิ^{๑๔๕} แปลความว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอน้อมถวายอรรถภาพร่างกายนี้ แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า การถวายอรรถภาพร่างกายนี้ต่อองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ชื่อว่าได้ ถวายแต่ พระธรรมวินัย เพราะพระธรรมวินัยเป็นตัวแทนพระพุทธรองค์ เมื่อปริณิพพานไปแล้วและได้ชื่อว่าถวายตัวแด่พระสงฆ์ด้วย เพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งหลาย

๖) มอปปัตตภาพร่างกายถวายต่อพระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ให้ท่านแนะนำสั่งสอน คำมอบตัวอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระอาจารย์ ว่าดังนี้ อิมานํ ภนฺเต อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจุจามิ แปลความว่า ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบอรรถภาพร่างกายนี้ถวายต่อพระอาจารย์ ก่อนจะลงมือปฏิบัติควรจะมีมอปปัตตภาพร่างกายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสียก่อน เหตุร้ายต่างๆซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติ ไม่สามารถจะเกิดขึ้นแก่เราได้ ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธเจ้าคุ้มครอง ดังมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมคคอัฐสุกถา แสดงไว้ว่า เหวินิยุติ อปาเต ภยเภรเว ภยํ ตสฺส นุปฺปชฺชติ นนฺนิยุยาทิโต อิติ ฯ แปลความว่า ภัยน้อยใหญ่จะไม่

^{๑๔๔}พระมหาไสว ญาณวีโร, ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วได้อะไร, หน้า ๕-๗.

^{๑๔๕}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๑๔๖.

เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มอบอัตภาพไว้แล้วต่อพระพุทธเจ้าอย่างนี้ ภัยจะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นไม่ได้เลย เพราะได้มอบถวายอัตภาพไว้แล้ว

๗) ขอกรรมฐานกับท่านอาจารย์ หลังจากได้มอบกายถวายตัวแล้ว ว่าดังนี้พูนพานสุส เม ภนฺเต สจฺจนฺนํตฺถาย กมฺมฐฺฐานํ เทหิ แปลความว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอโปรดให้กัมมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานต่อไป

๘) เมื่อได้รับกรรมฐานจากอาจารย์แล้วก็เข้าไปสู่ห้องกรรมฐาน จดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง น้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดถึงคุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีบุญคุณทั้งหลาย และระลึกถึงคุณของเหล่าเทพเจ้าที่สถิตอยู่ ณ สถานที่ใกล้และที่ไกล ในที่ต่างๆ ที่เป็นสัมมาทิฐิตลอดจนบรรพบุรุษที่ได้รักษาพระศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจจอธิษฐานไว้อย่างมั่นคงว่า

ถ้าไม่บรรลุผลตามที่ตนควรจะได้ถึงเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความเพียร ด้วยความบากบั่นอย่างไม่ทอดทิ้ง ถึงแม้เลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตาม เมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วน เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย คุณของผู้มีพระคุณและคุณของเทวดา ตลอดความสัตย์ ความจริงที่ตั้งไว้ จงมาเป็นพลวปัจจัย และคุ้มครองป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรม รู้ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ^{๑๐๐}

๙) เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่ตนเองและผู้อื่น ตลอดสรรพสัตว์ทั่วไป

๙.๑ แผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ว่าดังนี้ อหิ สุโขโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข อหิ นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์ อหิ อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร ภัย อหิ อพฺยาปทุโม โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากการเบียดเบียน อหิ อนินฺโห โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก สุขี อุตฺตานํ ปหฺรหามิ รักษาตนให้มีความสุขเกิด

๙.๒ แผ่เมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ว่าดังนี้ สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขๆเกิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อพฺยาปทุมา โหนตุ จงเป็นสุขๆเกิดอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อนินฺหา โหนตุ จงเป็นสุขๆเกิดอย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย สุขี อุตฺตานํ ปหฺรหณฺตุ จงสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

๑๐) เจริญพุทธานุสสติ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

^{๑๐๐}พระมหาไสว ญาณวีโร, ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วได้อะไร, หน้า ๕-๗.

๑๑) ผู้ที่เป็นพระอาจารย์สอนจะกล่าวให้โอวาทและแนะนำหลักการปฏิบัติที่เรียกว่า “ให้กรรมฐาน” ตามสมควรแก่เวลา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องจดจำและพึงนำไปเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไป

๒.๕ ข้อมูลพื้นที่วิจัย

๒.๕.๑ ประวัติยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

เมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ สงบลง กลุ่มสาวชาวพุทธในกรุงเทพมหานครกลุ่มหนึ่งที่มีความสนใจทางด้านพระพุทธศาสนาประกอบด้วยบุคคลสำคัญ ๓ ท่าน คือ

๑. นายเสถียร โพธิ์นันทะ

๒. นายบุญยง ว่องวานิช

๓. นายสุพจน์ แสงสมบูรณ์

ทั้ง ๓ ท่านจัดตั้ง “คณะยุวพุทธิก” ขึ้นเมื่อวันพุธ ที่ ๑๕ มกราคม พุทธศักราช ๒๔๙๒ โดย มีความเห็นพ้องกันว่า จะต้องตั้งสมาคมเผยแผ่พระพุทธศาสนา สำหรับคนวัยเดียวกัน เพื่อจะได้ ชักจูงคนหนุ่มสาว ให้มาสนใจในพระพุทธศาสนา และแก้ความเข้าใจผิดของคนปัจจุบันที่ว่า ศาสนาเป็นของคนคร่ำครึ โดยได้รับความเมตตาจาก พระศรีวิสุทธิญาณ หรือสุชีโวภิกขุ (ท่านอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ ถึงแก่กรรม) แห่งวัดกันมาตุยาราม อนุญาตให้ใช้พระอุโบสถเป็น สำนักงานในขณะนั้น ระยะเวลาจัดกิจกรรมปุจฉา-วิสัชนาธรรมในวันอาทิตย์ ปฏิบัติกิจในพระพุทธศาสนา และปฏิบัติสมถะวิปัสสนาภาวนา ได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไป และได้รับความชื่นชมจากผู้ใหญ่ ในสมัยนั้นวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๔๙๓ จัดทะเบียนจัดตั้งเป็นสมาคมอย่างเป็นทางการ มีกรรมการ ๑๑ คน เป็นยุวพุทธิกสมาคมแห่งแรกของประเทศไทย มีสำนักงานชั่วคราวอยู่ในวัดกันมาตุยาราม กรุงเทพมหานครได้ทำพิธีเปิดป้ายสำนักงานในวันออกพรรษา ตรงกับวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๔๙๓ ต่อมาวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๐๓ ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ รับยุวพุทธิกสมาคมฯ เข้าไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมจึงได้ชื่อว่า “ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” ใช้อักษรย่อ “ย.พ.ส.” วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๑๒ คณะกรรมการของสมาคมได้รับพระบรมราชานุญาต ให้เช่าเฝ้าถวายเข็มเครื่องหมายสมาคมแด่ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอและสมเด็จพระเจ้าลูกเธอทั้ง ๔ พระองค์ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน ซึ่งทรงรับเป็นองค์สมาชิกิตติมศักดิ์ในครั้งนั้นด้วย ๒๔๙๓ วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๒ คณะกรรมการของสมาคมได้รับพระกรุณา ให้เช่าเฝ้าถวายเข็มเครื่องหมายสมาคม แต่พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรชายา (พระอิสริยยศในขณะนั้น) ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมารและพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน

ทรงรับเป็นสมาชิกกิตติมศักดิ์ทั้ง ๒ พระองค์ปี พ.ศ.๒๕๑๘ นายขวัญ เอี่ยมอ่อง คหบดีผู้ใจบุญ ได้ทูลเกล้าถวายที่ดินจำนวน ๕ ไร่ ที่แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ แต่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งพระองค์ทรงพระกรุณา โปรดเกล้าฯ พระราชทานให้เป็นที่ตั้งสมาคมจบจนทุกวันนี้ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๒๒ ฯพณฯ ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ เป็นประธานพิธีวางศิลาฤกษ์ อาคารหลังแรกของสมาคม คือ "อาคารอวองวานิช" วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๒๓ ย้ายสำนักงานจากวัดกันมาตุยาราม มาอยู่ ณ อาคารหลังใหม่ปีพ.ศ.๒๕๒๔ ก่อตั้งโรงเรียนยุวพุทธพิทยาศึกษา เพื่อจัดการศึกษาแก่เด็กนักเรียนอนุบาลอายุ ๓ - ๕ ปี โดยปลูกฝังให้เด็กนักเรียนมีความรู้ด้านวิชาการและธรรมะเบื้องต้น

๒.๕.๒ ลักษณะเด่นยุวพุทธิกสมาคม

๑. วิสัยทัศน์

"เป็นองค์กรทางพระพุทธศาสนาที่บริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผู้นำในการเผยแพร่ พระพุทธศาสนาสู่เยาวชนและผู้สนใจเข้าร่วมศึกษาและปฏิบัติธรรมตามพระไตรปิฎก (เถรวาท) โดยเน้นหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดศรัทธาและปัญญา เพื่อนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งเข้าร่วมเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้กว้างขวางมั่นคงตลอดไป"

๑) พัฒนาระบบการบริหารจัดการสมาคมอย่างมีประสิทธิภาพ และทันสมัยได้มาตรฐานสากล

๒) พัฒนาคุณภาพในการจัดอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓) ขยายการพัฒนาวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่เยาวชน และสังคมให้ทันสมัยในหลายช่องทาง

๔) สร้างบุคลากรและเครือข่ายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่องและกว้างขวาง

๕) สร้างความมั่นคงและยั่งยืนให้กับสมาคม

๒. กิจกรรม

ด้วยแรงศรัทธาของพุทธศาสนิกชน และผู้ที่เคยผ่านหลักสูตร พัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข ของคุณแม่สิริ กรินชัย จึงเกิดศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธฯ ถึง ๕ แห่งในปัจจุบัน เป็นเวลา กว่า ๕๓ ปีแล้วที่สมาคมได้ดำเนินงานด้านวิปัสสนากรรมฐานและใช้เป็นทั้งศึกษา ค้นคว้าทั้งด้าน ปริยัติและปฏิบัติด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยบริการด้านห้องสมุด ธรรมบันเทิงเป็นศูนย์รวม ด้านเอกสาร เทป และวีดีโอ เพื่อรองรับและพัฒนากิจกรรมที่มีคุณค่า ให้สอดคล้อง

กับยุคสมัย ด้านเอกสาร เทป ปัจจุบันมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่สมาคมจัดขึ้น ประมวลตามลักษณะกิจกรรมและกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

(๑) กิจกรรมด้านปริยัติ

เพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องทางพระพุทธศาสนาให้แก่สมาชิก และ พระพุทธศาสนิกชนสมาคมได้จัดกิจกรรมที่น่าสนใจขึ้นเป็นประจำทุกวันอาทิตย์ ได้แก่ โครงการ แสงธรรมวันอาทิตย์ (ทุกวันอาทิตย์ ที่ ๒ และ ๓ ของทุกเดือน/ ช่วงเช้าพรรษา จัดเป็นประจำทุก วันอาทิตย์) โครงการศึกษาพระอภิธรรม การบรรยายพระไตรปิฎกและการสอนภาษาบาลี โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

(๒) กิจกรรมด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ถือเป็นกิจกรรมหลักและสำคัญที่สุดของสมาคม โดยจัดอบรมขึ้นเป็นประจำทุกเดือน เพื่อให้ สมาชิกและบุคคลทั่วไปได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแนวทางที่ได้ผลดี และ เป็นที่นิยมทั่วไปเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ได้แก่ หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยคุณแม่สิริ กรินชัย หลักสูตรเจริญสติฯ หลักสูตรวิปัสสนาสำหรับเยาวชนอายุตั้งแต่ ๗ ปีขึ้นไป หลักสูตรวิปัสสนาสายพุทโธ และหลักสูตรอื่น ๆ โดยพระวิปัสสนาจารย์และวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิ โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานสำหรับพระสงฆ์ เป็นอีกความสำคัญและจัดอบรมให้ความรู้แก่พระสงฆ์เป็นประจำทุกปี

(๓) กิจกรรมด้านส่งเสริมเยาวชน

เพื่อเป็นการปลูกฝังให้เยาวชนได้รู้จักหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาและสามารถนำไป ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง สมาคมจึงได้จัดหลักสูตรสำหรับเยาวชนขึ้น ได้แก่ หลักสูตรเนกขัมมบารมี หลักสูตรพุทธธรรม หลักสูตรบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน หลักสูตรค่ายพุทธบุตรเพื่อชีวิตใหม่ หลักสูตรพัฒนาจิตฯสำหรับเยาวชน ฯลฯ

(๔) กิจกรรมด้านการศึกษาโรงเรียนยุวพุทธพิทย

เป็นโครงการให้การศึกษาระดับอนุบาลตามหลักสูตรของกระทรวง ศึกษาธิการ โดยเน้นการอบรมปลูกฝังคุณธรรม ในพระพุทธศาสนา เปิดสอน ๕ ห้องเรียน มีนักเรียนอนุบาลประมาณ ๑๒๐ คน รับสมัครนักเรียนที่มีอายุ ๓-๖ ปี ที่มีบ้านพักอาศัยไม่ไกลจากสมาคม โรงเรียนยุวพุทธพิทยดำเนินงานมายาวนานทั้งสิ้น ๒๕ ปี จนกระทั่ง ในปี ๒๕๔๙ ยุวพุทธิกสมาคมฯ ได้ยกเลิกโรงเรียน เนื่องจากเห็นว่ามิโรงเรียนต่างๆ ในเขตข้างเคียงเป็นจำนวนมากและ เพื่อใช้พื้นที่ในการก่อสร้างอาคารอเนกประสงค์ ซึ่งจะเป็ศูนย์พัฒนาเยาวชนให้สามารถสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีของสังคมได้มากขึ้น โครงการอบรมครูสอนวิชาพระพุทธศาสนา ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญของครู

ที่มีบทบาท โดยตรงในการอบรมสั่งสอนเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ สมาคมจึงจัดอบรมความรู้ทางพระพุทธศาสนาให้แก่ผู้ที่ประกอบวิชาชีพครูโดยเฉพาะ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้แก่ศิษย์ต่อไป

(๕) กิจกรรมด้านสังคมสงเคราะห์หัตถ์ลาดนัดเมตตา

ยุวพุทธิกสมาคมฯ รับผิดชอบสิ่งของเครื่องใช้จากผู้มีจิตศรัทธาแล้วนำไปจำหน่ายในราคา ถูกแก่ผู้มีรายได้น้อย รายได้ทั้งหมดสมทบเข้ากองทุนเพื่อการศึกษาของนักเรียน ร.ร.ยุวพุทธิกพิทยา

(๖) กิจกรรมทั่วไป

กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา สมาคมอาราธนาพระสงฆ์มารับบิณฑบาตในตอนเช้าและร่วมบำเพ็ญกุศลด้วยการฟังธรรม เจริญจิตภาวนาในวันมาฆบูชาและวันปีใหม่ ทั้งนี้เพื่อรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(๗) ร่วมมือกับองค์กรต่าง ๆ ภายในประเทศ และต่างประเทศ

ยุวพุทธิกสมาคมฯ ให้การสนับสนุนและร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ภายในประเทศ และที่มีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมสนับสนุน ดำเนินการพัฒนามนุชนาคและสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การร่วมประชุมร่วมจัดกิจกรรม, เชื้อเพื่อสถานที่ เป็นต้น

- เป็นสมาชิกขององค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก (พ.ส.ล.) ซึ่งปัจจุบันมีสำนักงานใหญ่อยู่ในประเทศไทย

- เป็นสมาชิกขององค์การยุวพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก (ย.พ.ส.ล.)

- เป็นสมาชิกของสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยฯ

กิจกรรมและความร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ในประเทศ

ผู้แทนจากยุวพุทธิกสมาคมฯ เข้าร่วมประชุมชี้แจงนโยบายและการดำเนินงานของสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยฯ ณ ห้องประชุมสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยฯ เป็นประจำทุกปี ผู้แทนจากสมาคมร่วมต้อนรับแขกผู้มีเกียรติ ร่วมถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ ที่สำนักงานใหญ่ขององค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก พร้อมทั้งเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำนักงานใหญ่เวียนเชิญ เปิดให้หน่วยงานต่าง ๆ นำคณะมาศึกษาดูงาน ร่วมจัดกิจกรรมบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนา ถวายพระราชกุศลเนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่สำนักงานใหญ่ องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก เป็นประจำทุกปี ผู้แทนสมาคมเข้าร่วมประชุม สมาคมพุทธศาสนาทั่วราชอาณาจักร ซึ่งจัดโดยพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ผู้แทนสมาคมเข้าร่วมการประชุมสัมมนา ณ สมาคมวิฑูและโทรทัศน์แห่งประเทศไทยและหน่วยงานอื่น

ตามที่ได้รับเชิญ จัดแสดงนิทรรศการด้านพระพุทธศาสนา ในสัปดาห์ส่งเสริมศาสนาและจริยธรรม เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ผู้แทนยุวพุทธิกสมาคมฯ เข้าเฝ้าฯ ถวายพระพร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ณ ศาลาดุสิดาลัย พระบรมมหาราชวัง ร่วมกับกรมการศาสนา ผู้แทนยุวพุทธิกสมาคมฯ ร่วมเดินเทิดพระเกียรติ และจุดเทียนชัยถวายพระพรร่วมกับสภาสังคม สงเคราะห์แห่งประเทศไทยฯ เจ้าหน้าที่สมาคม ร่วมปฏิบัติงานด้านการสื่อสาร กับคณะกรรมการสาขาการสื่อสารและ โทรคมนาคม ฝ่ายเทคโนโลยี ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ ๑๓ ในปี ๒๕๔๑

กิจกรรม และความร่วมมือกับองค์กรต่างประเทศ

ผู้แทนสมาคมเข้าร่วมประชุม The ๒๐th General Conference of the World Fellowship of Buddhists & the ๑๑th General Conference of World Fellowship of Buddhists Youth" ที่ Nan Tien Temple ประเทศออสเตรเลีย และการประชุมอื่น ๆ ที่จัดขึ้น ผู้แทนสมาคมไปสัมมนา เรื่อง "The Timeless Message of the Samma Sambuddha" ที่ประเทศศรีลังกา จัด โดยกระทรวงพุทธศาสนาประเทศศรีลังกา ผู้แทนสมาคมเข้าร่วมประชุม The ๒๐th General Conference of the world Fellowship of Buddhists & the ๑๑th General Conference of World Fellowship of Buddhists Youth" ที่ Nan Tien Temple ประเทศออสเตรเลีย และการประชุมอื่น ๆ สมาคมต้อนรับคณะทูตญี่ปุ่น โดยท่านชาวากิ ซึ่งมาปฏิบัติภารกิจโครงการธรรมยาตราในประเทศไทยที่จัดขึ้นที่จังหวัดสระแก้ว มอบสิ่งของให้วัดป่าไร่ กองกำลังบูรพา สมาคมฯ จัดการประชุมสัมมนาองค์กรพุทธศาสนาทั่วโลก สมาคมจัดเลี้ยงต้อนรับคณะผู้เข้าประชุม ของ พ.ส.ล.

๒.๕.๓ คติธรรมการทำงานของยุวพุทธิกสมาคมฯ

- ๑) การไม่ถือตนเป็นใหญ่
- ๒) รับฟังความคิดเห็นของทุกคน
- ๓) ไตร่ตรองพิจารณาว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ คิดถึงหลักประโยชน์ส่วนรวม
- ๔) นำธรรมะของพระพุทธองค์เข้ามาประกอบการพิจารณาทุกครั้ง
- ๕) ภูมิใจในการเป็นผู้เสียสละ ด้วยความมั่นคง และมั่นใจ

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

นฤมล วินิจวงษ์^{๑๙๑} ได้ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของพนักงานกลุ่มบริษัท Informed Thailand โดยรวมและรายด้าน ๕ ด้าน ประกอบด้วย ด้านความสำเร็จในการทำงาน ด้านการยอมรับนับถือ ด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติ ด้านความรับผิดชอบ และด้านความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงาน จากผลการศึกษาพบว่า พนักงานมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานโดยรวมด้านความสำเร็จในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า พนักงานมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานด้านความสำเร็จในการทำงานอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง

สถิตย อริวรรณ^{๑๙๒} ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนในอำเภอฝาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๐ ความสามารถในการเรียนเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาและปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ และเน้นให้เห็นได้ว่า เนื้อหาที่เรียนในปัจจุบัน มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับชีวิตในอนาคต ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมมากที่สุด คือ สถานที่ห้องนอน ห้องน้ำ สิ่งอำนวยความสะดวก ไม่สะอาด ไม่มีความพร้อมในการให้บริการผู้เข้าร่วมกิจกรรม รองลงมา คือ อาหาร อาหารว่าง ไม่ค่อยอร่อย ไม่เพียงพอ และน้อยที่สุด คือ ควรมีการแบ่งกลุ่มให้ได้พบเพื่อนใหม่ เกมไม่เร้าใจ ผู้เข้าอบรมร่วมโดยไม่เต็มใจ ควรเปลี่ยนสถานที่จัดกิจกรรม จัดกิจกรรมให้หลากหลาย และเกรงใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ศุภาภรณ์ พงษ์แพทย์^{๑๙๓} ศึกษาแรงจูงใจในการถือศีลอุโบสถของพุทธศาสนิกชนกรณีศึกษาวัดสังฆทานและวัดปทุมวนาราม แรงจูงใจเป็นเรื่องภายในของบุคคลแต่ละคน ซึ่งจะ

^{๑๙๑} นฤมล วินิจวงษ์, “แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของพนักงานกลุ่มบริษัท Informed Thailand”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗), หน้า ๔๙.

^{๑๙๒} สถิตย อริวรรณ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนในอำเภอฝาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต ๓”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๕๒), หน้า ๒.

^{๑๙๓} ศุภาภรณ์ พงษ์แพทย์, “ศึกษาแรงจูงใจในการถือศีลอุโบสถของพุทธศาสนิกชน : กรณีศึกษาวัดสังฆทานและวัดปทุมวนาราม,” **สารนิพนธ์วิทยาลัยศาสนศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐, หน้า ๒.

เป็นแรงผลักดันทำให้เกิดการกระทำต่างๆ ออกมา แต่แรงจูงใจจะสามารถเกิดได้นั้นจะต้องมีปัจจัยที่จะเป็นแรงกระตุ้นทำให้เกิดแรงจูงใจตามมา แรงจูงใจของพุทธศาสนิกชนในการถือศีลอุโบสถของทั้งสองวัดนั้น แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ก็คือ ปัจจัยภายใน คือเกิดจากตัวผู้ที่ปฏิบัติเอง โดยไม่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้อง ปัจจัยภายนอก คือ เกิดจากมีอิทธิพลนอกเหนือจากตัวเองมาเกี่ยวข้อง แต่หลังจากผู้วิจัยได้วิจัยมาแล้วพบว่าปัจจัยภายในนั้นมีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยภายนอกคือ เป็นการตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเห็นดีเห็นงามและเห็นความสำคัญด้วยตัวเอง โดยปัจจัยภายในมากที่สุด ๕ อันดับ เรียงตามลำดับดังนี้ คือ เพื่อทำจิตใจให้สงบ เพื่อส่งสมบุญบารมีวาสนา เพื่อเยี่ยวยาคจิตใจอันเกิดจากความเครียดต่างๆ เพื่อล้างกรรมเก่าที่ไม่ดี เพื่อให้เกิดความโชคดี ส่วนปัจจัยภายนอกก็ได้แก่คนในครอบครัวเป็นคนสนับสนุน เพราะคนในครอบครัวเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดมากที่สุดและมีอิทธิพลมากที่สุดในบรรดาปัจจัยภายนอก ในด้านของวัดที่ไปปฏิบัตินั้นก็ต้องมีสถานที่ในการปฏิบัติธรรมหรือเป็นวัดที่ผู้ปฏิบัติมีความศรัทธาในตัวของหลวงพ่อบุญ ส่วนทางด้านโอกาสก็แล้วแต่ความสะดวกของผู้ที่มาปฏิบัติเองว่าจะมีเวลาว่างวันไหน

พระมหาปรม โสภาโส^{๑๙๔} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ศรัทธาชาวพุทธไทยในปัจจุบัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะทำการศึกษาแนวความคิดเรื่องของศรัทธา คือ ความเชื่อของชาวพุทธที่มีอยู่ในประเทศไทยปัจจุบันนี้ โดยได้ศึกษารวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและตำราอื่นๆ ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับความคิดความเชื่อเรื่องศาสนา ปรัชญา วัฒนธรรมประเพณี และวิธีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่ในอดีตมาจนถึงชาวพุทธไทยในปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อนำเสนอทฤษฎีความเชื่ออันเป็นการยืนยันถึงทัศนะความเชื่อของชาวพุทธที่มีอยู่จริง ทั้งในแง่ของรูปธรรมและนามธรรม โดยการนำเสนอเพื่อจะได้เป็นแนวทางเรื่องของความคิดความเชื่อที่ถูกต้องให้แก่ชาวพุทธไทยต่อไป

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น ในทางพุทธธรรม การมีศรัทธาหรือมีศรัทธาเป็นแรงจูงใจในการกระทำ ก่อให้เกิดผลในทางจริยธรรมหรือผลในทางปฏิบัติแตกต่างกันออกไปได้มาก ศรัทธาจะนำไปสู่การกระทำที่เป็นอกุศล ศรัทธาจะนำไปสู่การกระทำที่เป็นกุศล แต่หากบุคคลนำหลักธรรมของพระพุทธองค์ มาฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงและนำความรู้ไปประยุกต์ปรับใช้ในการทำงานกับชีวิตประจำวัน หากได้ฝึกฝนปฏิบัติธรรมแล้ว ก็พร้อมอยู่ได้ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา แรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมส่วนบุคคลเกิดจากพลังกระตุ้นที่เกิดขึ้นจากทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในเป็นตัวผลักดันให้

^{๑๙๔} พระมหาปรม โสภาโส, “ศึกษาวิเคราะห์ศรัทธาชาวพุทธไทยในปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓.

เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำทั้งที่พอใจ ไม่พอใจ ต้องการ ไม่ต้องการ บังคับภายนอก เช่น อาคารสถานที่ปฏิบัติธรรม, ที่พักอาศัย, สิ่งแวดล้อม, สวัสดิการความสะดวกสบาย, การได้รับการสนับสนุนหรือชักชวนจากบุคคลอื่น, อาหารและเครื่องดื่มต่างๆ บังคับภายใน เช่น ความศรัทธาในวัดหรือศรัทธาในพระสงฆ์วัดนั้นๆ, เพื่อทำจิตใจให้สงบ, เพื่อสั่งสมบุญบารมีวาสนา, เพื่อเยี่ยวยาคจิตใจอันเกิดจากความเครียดต่างๆ, เพื่อล้างกรรมเก่าที่ไม่ดี, เพื่อให้เกิดความโชคดี

๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน

กัลยาลักษณ อยู่เย็น^{๑๙๕} ศึกษาทัศนะของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลหรือเยาวชน และศึกษาทัศนะของเยาวชนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของพระพุทธศาสนาพบว่า กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ จะมีความเข้าใจหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มีความศรัทธา ความเชื่อ และการถือปฏิบัติทางพุทธศาสนาแตกต่างจากกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจจะมีความเชื่อความศรัทธา และการถือปฏิบัติทางพุทธมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจจะได้รับการปลูกฝัง การดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากครอบครัวแบบพุทธ มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจจะมีทัศนคติต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส เสงี่ยมจิตต์)^{๑๙๖} การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมซึ่งเป็นสำนักวิปัสสนาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในประเทศไทย งานวิจัยได้มุ่งเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและอรรถ

^{๑๙๕} กัลยาลักษณ อยู่เย็น, “ศึกษาทัศนะของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดมอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓ .

^{๑๙๖} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส เสงี่ยมจิตต์), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๓ .

กถา โดยยึดสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก พร้อมทั้งศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมจากคัมภีร์อรรถกถา จากนั้นจึงได้ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาจากสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม และพบว่าสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมได้จัดวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถา

พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง)^{๑๙๗} การศึกษาเรื่องการบรรลุลหรรณในพระพุทธศาสนาเถรวาท จุดประสงค์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ คือ การศึกษาหลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรลุลหรรณ โดยค้นคว้าจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา พบว่า การบรรลุลหรรณนั้น สิ่งสำคัญประการแรก คือ การศึกษาถึงหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ โดยเฉพาะโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อบรรลุลหรรณโดยเฉพาะเหมาะแก่กับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น และการปฏิบัติธรรมตามหมวดธรรมใดก็ตามย่อมนำไปสู่การบรรลุลหรรณได้เช่นกัน

พรณราย รัตนไพฑูรย์^{๑๙๘} การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย ศึกษาแนวการสอนและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิริ) โดยสืบเนื้อหาของสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรที่เกี่ยวข้องพร้อมกับวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาผลการศึกษารูปได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรมบรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิริ) ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณากาย เวทนาจิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอนในภาคทฤษฎี พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิริ) สอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติ ท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ

^{๑๙๗} พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุลหรรณในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓ .

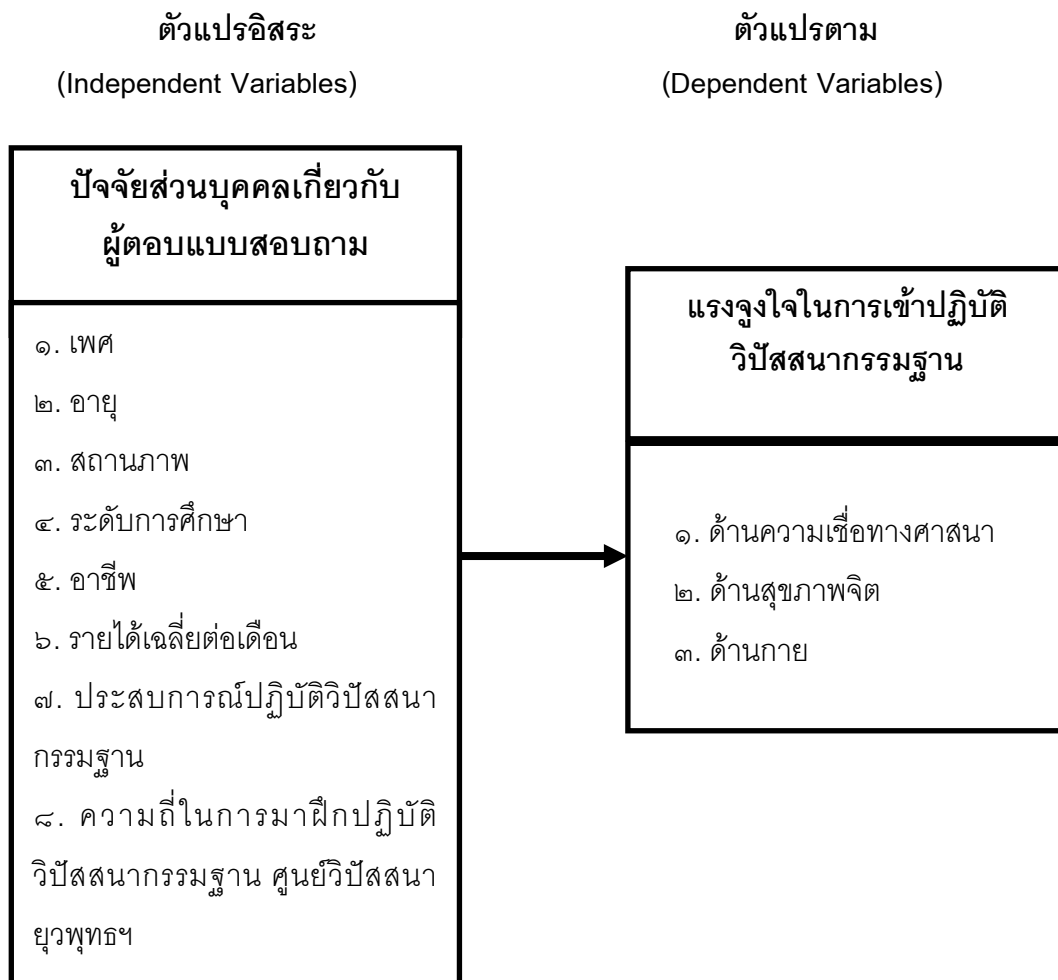
^{๑๙๘} พรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓ .

ฐาวรี ชนสำโรง^{๑๙๙} การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพของพระนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ กับการดูแลสุขภาพ ได้แบ่งคะแนนตามเกณฑ์เป็น ๕ ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด พบว่าคะแนนการปฏิบัติของพระนิสิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก คือ ๓๙ และ ๓๘.๕ จำแนกตามรายด้านพบว่าคะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ ๔๘.๕ คะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) อยู่ในระดับมากและปานกลางร้อยละ ๓๘ และ ๒๗ คะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) อยู่ในระดับมากและปานกลางร้อยละ ๓๑ และ ๓๐ และคะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) อยู่ในระดับมากและปานกลางร้อยละ ๓๙.๕ และ ๓๑.๕ จากการสนทนากลุ่ม พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย ความรู้สึก จิต และสภาวะธรรม ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานและในชีวิตประจำวันและอิริยาบถที่พระนิสิตใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานบ่อยที่สุด คือการนั่งกรรมฐานร้อยละ ๘๓.๓ ส่วนการดูแลสุขภาพ ๔ มิติ (ร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ) ได้แบ่งคะแนนตามเกณฑ์ ๕ ระดับเช่นเดียวกัน พบว่าคะแนนการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมากร้อยละ ๓๓.๕ และ ๔๗ เมื่อจำแนกรายด้านพบว่าคะแนนการดูแลสุขภาพทางกายอยู่ในระดับมากร้อยละ ๖๙ คะแนนการดูแลสุขภาพทางจิตอยู่ในระดับมากร้อยละ ๔๗.๕ คะแนนการดูแลสุขภาพทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ ๕๐.๕ และคะแนนการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับมากร้อยละ ๔๖ นอกจากนี้พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนี้ สามารถสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด หลักสติปัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถมีตนเป็นที่พึ่ง และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนให้สูงสุดได้

^{๑๙๙} ฐาวรี ชนสำโรง, “การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต* (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๗), หน้า ๓ .

๒.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย