

## ภาคผนวก ก

### ๑. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ จิตใจเป็นกระบวนการที่มีลักษณะที่สำคัญดังนี้<sup>๑</sup>

๑) การแบ่งส่วนของจิตตามการระลึกรู้ จำแนกได้ดังนี้

จิตสำนึก (conscious) คือส่วนของจิตที่รู้อยู่ในขณะปัจจุบัน ซึ่งรวมความคิด ความรู้สึก และอารมณ์

จิตก่อนสำนึก (Preconscious) คือส่วนของจิตที่ไม่อยู่ในความรู้สึก แต่สามารถนำเข้ามาในความรู้สึก คือระลึกได้ทันทีที่ตั้งใจ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก เช่น ความคิดของคนเรา “ก่อน” และ “หลัง” จากที่เรากำลังคิดอยู่ จะอยู่ในระดับจิตก่อนสำนึก

จิตไร้สำนึก (Unconscious) คือส่วนของจิตที่ไม่อยู่ในความรู้สึก และไม่สามารถระลึกรู้ได้ดังใจ กล่าวคือ มีขบวนการทางจิตของมนุษย์ที่เกิดขึ้น โดยที่เราไม่รู้ตัว และ ขบวนการของจิตอันนี้จะทำงานอยู่ตลอดเวลา ตามความเห็นของ فروยด์ และนักจิตวิเคราะห์ท่านอื่นๆเชื่อว่า ขบวนการจิตไร้สำนึกมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ มากกว่าส่วนที่รู้สึกตัวหลายเท่า<sup>๒</sup>

๒) พลังงานของจิต (Psychic energy) กระบวนการของจิตที่เกิดขึ้นเสมือนหนึ่งมี พลังงานชนิดหนึ่งเป็นตัวการสำคัญ เช่น การนำเอาสิ่งที่อยู่ในจิตไร้สำนึกออกมาในจิตสำนึกต้องใช้ ความพากเพียรและกำลัง, การกดความรู้สึกที่ไม่สบายอารมณ์บางอย่างออกไปจากจิตสำนึกก็ต้องใช้ พลังงานเช่นกัน ดังนั้นจึงเชื่อว่าจิตนี้มีพลังงาน

พลังงานที่รวมอยู่กับส่วนของจิตเรียกว่า คาเทกซิส (Cathexis) หมายถึงจำนวนของ พลังงานทางจิตหรือ Psychic energy ที่มุ่งตรงไป หรือผูกติดอยู่กับตัวแทนทางจิตของบุคคล หรือวัตถุต่างๆ ฉะนั้น สิ่งที่พลังงานทางจิตจะติดหรือผูกพันอยู่ คือ ความจำ ความคิด จินตนาการ ต่างๆ ที่เป็นตัวแทนทางจิตของบุคคลที่มีความสำคัญต่อคนๆนั้น ถ้าบุคคลนั้นๆมีความสำคัญมาก คาเทกซิส (Cathexis) ก็จะมาก และถ้ามีความสำคัญน้อย คาเทกซิส (Cathexis) ก็จะน้อย เช่น ใน เด็กทารกนั้น แม้มีความสำคัญอย่างยิ่งที่ให้ความรักความอบอุ่น ตลอดจนสนองตอบความต้องการ ทุกชนิดที่เด็กทารกต้องการ จึงกล่าวได้ว่า มารดาเป็นบุคคลที่สำคัญยิ่งแต่จิตใจของเด็กทารก เพราะฉะนั้นมารดาจึงเป็นบุคคลสำคัญที่พลังงานของจิตใจของเด็กทารกติดหรือผูกพันอยู่ คือ

---

<sup>๑</sup> สมพร บุษราภิจ, จิตบำบัดแบบอิงทฤษฎีจิตวิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๕), หน้า ๔-๑๔.

<sup>๒</sup> ปราโมทย์ เชาวศิลป์, คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ فروยด์, หน้า ๕-๘.

มารดาเป็นบุคคลซึ่งมีพลังงานของจิตใจสูงอยู่มาก หรือเรียกว่า Highly Cathexis หมายความว่า ความคิด ความจำ ภาพพจน์ และจินตนาการเกี่ยวกับมารดาในจิตใจของทารกนั้นมีคาเทกซิส (Cathexis) สูงมาก<sup>๐</sup>

การแบ่งส่วนของจิตตามหน้าที่ จิตเป็นนามธรรมเกิดขึ้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง จำแนกเป็นส่วนต่างๆตามหน้าที่ดังนี้

- อิด (Id) หมายถึง แรงผลักดันของจิตใจ คือ Drive<sup>๑</sup> หรือ Instinctual Drive ซึ่งเชื่อว่ามิติตัวคนเรามาตั้งแต่กำเนิด จิตส่วนนี้มีลักษณะคล้ายความทะยานอยาก หรือค้นหาในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็นสองชนิดคือ แรงผลักดันทางเพศ หรือความทะยานอยากในกาม (sexual drive) และแรงผลักดันทางความก้าวร้าว หรือความทะยานอยากในทางทำลาย (aggressive drive) ความทะยานอยากในกามนั้นตรงกับความต้องการของกามตัณหา<sup>๒</sup> คือความสุขอันเกิดจากการสัมผัสทางรูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสทางกาย จิตส่วนนี้อยู่ในจิตไร้สำนึกเท่านั้น ดังนั้นเราจึงไม่รู้สึกรู้สีกว่ามิติตัวส่วนนี้ กระบวนการของอิด (Id) เป็นไปตามหลักของการแสวงสุข (pleasure principle)<sup>๓</sup> คือมุ่งให้ได้รับผลประโยชน์ของตนเองเป็นที่ตั้ง และเป็นกระบวนการปฐมภูมิ (primary process)<sup>๔</sup>

- อีโก้ (Ego) หมายถึง ส่วนที่ทำหน้าที่ปรับตัวหรือผสมผสานความต้องการของอิด (Id) กับสิ่งแวดล้อมภายนอก (Environment) เป็นส่วนที่สองในโครงสร้างของจิต ซึ่งเป็นกระบวนการของจิตที่ทำหน้าที่สำรวจพลังต่างๆที่กระทบจิตใจทั้งภายในและภายนอก เสมือนหนึ่งผู้จัดการที่ทำให้จิตใจอยู่ในภาวะสมดุล กระบวนการของจิตส่วนนี้รวมถึงการรับรู้ (perception) ความจำ

<sup>๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑-๑๒.

<sup>๑</sup> Drive หมายถึง แรงขับ แรงกระตุ้นภายใน แรงกระตุ้นตามสัญชาตญาณ เป็นแรงกระตุ้นหรือแรงขับที่ผลักดันให้เกิดการกระทำเพื่อมุ่งไปสู่จุดหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง.

<sup>๒</sup> สมพร บุษราภิ, **จิตบำบัดแบบอิงทฤษฎีจิตวิเคราะห์**, หน้า ๖.

<sup>๓</sup> หลักของการแสวงสุข (pleasure principle) คือ การทำงานของจิตใจที่จะแสวงหาความสุข และหลีกเลี่ยงหรือหนีความทุกข์ ฟรอยด์ได้ใช้คำเป็นภาษาเยอรมันสำหรับคำว่า ความทุกข์ คือ Unlust ซึ่งต่อมาได้แปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Pain, ปราโมทย์ เชาวศิษฐ์, **คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์**, หน้า ๓๖, สมพร บุษราภิ, **จิตบำบัดแบบอิงทฤษฎีจิตวิเคราะห์**, หน้า ๖.

<sup>๔</sup> กระบวนการปฐมภูมิ (primary process) เป็นลักษณะของความคิดในระยะเริ่มพัฒนา เช่น ความคิดของเด็กทารก คือไม่คำนึงถึงเหตุผลและความเป็นจริง ไม่มีความผูกพันกับเวลา ประสบการณ์และการเรียนรู้ไม่มีผลต่อความคิดประเภทนี้ เพราะความคิดประเภทนี้ไม่อยู่ในจิตสำนึก ตัวอย่างของความคิดที่เป็นกระบวนการปฐมภูมิ เช่น ความฝัน บุคคลในฝันอาจเป็นการรวมของหลายๆคนในชีวิตจริง เป็นต้น, สมพร บุษราภิ, **จิตบำบัดแบบอิงทฤษฎีจิตวิเคราะห์**, หน้า ๗.

ความคิด เชาวน์ปัญญา การทำงานของเนื้องลิ้ม ( motor function) การตัดสินใจ การรู้จักโลก ตามที่เป็นจริงและการพยายามปรับตัวให้เข้ากับภาวะแวดล้อม

อีโก้ทำงานตามหลักแห่งความเป็นจริง (Reality principle) ด้วยการคำนึงถึงเหตุการณ์ทุกด้าน แล้วเลือกทางออกที่เป็นผลดียิ่งขึ้น โดยได้รับอันตรายหรือเจ็บปวดน้อยที่สุด การดำเนินงานของอีโก้เป็นไปตามกระบวนการทุติยภูมิ (Secondary process)<sup>๖</sup>

อีโก้มีอยู่ในจิตใจทั้งสามระดับ คือจิตสำนึก จิตก่อนสำนึก และจิตไร้สำนึก การรับรู้ ความคิด เชาวน์ปัญญา การทำงานของเนื้องลิ้ม เป็นการทำงานของจิตใจในระดับจิตสำนึก ความจำเป็นตัวอย่างของอีโก้ที่อยู่ในส่วนของจิตก่อนสำนึก สำหรับส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึกที่สำคัญคือ กลไกของการป้องกันตน<sup>๗</sup>

การพัฒนาของอีโก้เกิดขึ้นจากปัจจัย ๒ ประการ คือ

ปัจจัยที่ ๑ การเจริญเติบโตทางกาย เด็กเมื่อเกิดมาพูดไม่ได้ ไม่รู้จักคิด การควบคุมเนื้องลิ้มยังไม่สมบูรณ์ ต่อเมื่อโตขึ้นร่างกายก็ทำหน้าที่เหล่านี้ได้ดีขึ้น ความจำ ความคิด การรับรู้ก็ดีขึ้นเช่นกัน

ปัจจัยที่ ๒ ประสบการณ์ที่เกิดจากภาวะแวดล้อม เมื่อมีภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม การพัฒนาอีโก้ก็ราบรื่น หากภาวะแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น การขาดความรักความอบอุ่น ผู้เลี้ยงดูไม่ดูแลรักใคร่อย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย ขาดความเอาใจใส่ดูแลในระยะ ๕ ปีแรกของชีวิต อีโก้ย่อมจะมีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ ความล้มเหลวในการเล่นแบบอย่างเหมาะสมจะทำให้อีโก้อ่อนแอ<sup>๘</sup>

ช่วงของชีวิตที่สำคัญที่สุดคือ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๖ ปี เป็นระยะของการพัฒนาที่สำคัญ หลังจากนั้นการพัฒนายังดำเนินไป แต่ยังไม่สำคัญเท่าระยะ ๖ ปีแรกของชีวิต

- ซูเปอร์อีโก้ (Superego) ประกอบด้วยส่วนที่เป็นศีลธรรม มโนธรรม คำสั่งสอน และกฎเกณฑ์หรือกฎหมายต่างๆ เป็นส่วนของจิตใจที่มีหน้าที่ตัดสินส่วนอื่นว่า ถูก-ผิด การดำเนิน-การชมเชย เช่นเดียวกับอีโก้ คือการทำงานของจิตส่วนนี้มีอยู่ทั้งในระดับจิตสำนึก จิตก่อนสำนึก และจิตไร้สำนึก ในส่วนที่เป็นจิตสำนึก และจิตก่อนสำนึกคือความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ซูเปอร์อีโก้ที่เป็น

<sup>๖</sup> กระบวนการทุติยภูมิ (Secondary process) เป็นลักษณะของความคิดที่มีเหตุผล รู้ถูกผิด คำนึงถึงกาลเวลา เป็นลักษณะจิตใจของบุคคลที่อายุสูงขึ้น ผ่านประสบการณ์ชีวิต การเรียนรู้ การศึกษา, กระบวนการทุติยภูมิ (Secondary process), สมพร บุษราภิ, จิตบำบัดแบบอิงทฤษฎีจิตวิเคราะห์, หน้า ๗.

<sup>๗</sup> กลไกป้องกันทางจิต มี ๔ กลุ่ม คือ ๑.กลไกป้องกันที่บรรลุมิติภาวะ ๒.กลไกป้องกันแบบโรคประสาท ๓.กลไกป้องกันแบบไม่บรรลุมิติภาวะ ๔.กลไกป้องกันแบบโรคจิต, ดูรายละเอียดกลไกป้องกันทางจิตในภาคผนวก.

<sup>๘</sup> คมเพชร ฉัตรสุกกุล, ทฤษฎีการให้คำปรึกษา, หน้า ๒๓.

ส่วนจิตไร้สำนึกนั้นเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด ส่วนของซูเปอร์อีโก้นั้นจะเริ่มปรากฏตัวเมื่ออายุ ๕-๖ ปี และจะพัฒนาเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุ ๑๐-๑๑ ปี<sup>๐๐</sup>

ซูเปอร์อีโก้เกิดจากความพยายามแก้ปัญหาปมปิตุฆาต ( Oedipal complex) และนำเอา มาตรฐานความดี-ความชั่วจากพ่อแม่มาประทับไว้ในใจตน

ส่วนของซูเปอร์อีโก้ยังรวมถึง อุดมคติของอีโก้ ( Ego-ideal) คืออุดมคติที่ฝังอยู่ในจิต ก่อนสำนึกและไร้สำนึกของเด็ก เป็นความปรารถนาที่จะเป็นอย่างที่เขาคิดว่าพ่อแม่ของเขาเป็น

ส่วนของซูเปอร์อีโก้ที่เป็นจิตสำนึกและก่อนสำนึกนั้นเปลี่ยนไปได้จากประสบการณ์ และการเรียนรู้ โดยรับมาจากบุคคลอื่นๆ เช่น ครู เพื่อนหรือบุคคลที่ตนนิยม แต่ส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึกอันเกิดจากภาพพจน์ของพ่อแม่ที่เด็กประทับไว้ในใจตั้งแต่วัยเด็กนั้นคงเป็นเช่นเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

สำหรับความไม่คงที่ หรือไม่สม่ำเสมอในการดูแลเอาใจใส่ การให้ความรักความอบอุ่น ของบิดามารดา ความเกรี้ยวกราด และการขินยอมมากเกินไปจะทำให้ซูเปอร์อีโก้ทำหน้าที่ได้อย่าง ไม่เหมาะสม<sup>๐๐</sup> ในทัศนะของ فروยด์ต่อการพัฒนาการของซูเปอร์อีโก้นั้นมีสาระสำคัญมาจาก ๑) การที่ บิดามารดาหรือผู้ใหญ่อบรมสั่งสอน หรือห้ามปรามเด็กๆไม่ให้ทำผิดหรือทำไม่ดี และมี ความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับเสียงพูดของพ่อแม่ และเด็กจะจำคำพูดเหล่านั้นได้ ซึ่ง فروยด์เรียกว่า เสียงจากศีลธรรม มโนธรรม (Voice of conscience) ๒) พ่อแม่จะอบรมสั่งสอนเด็ก แบบเดียวกับ ที่ตนได้รับการอบรมสั่งสอนมาในสมัยที่ตนเองยังเป็นเด็ก เพราะฉะนั้นเด็กที่มีพัฒนาการทางจิตใจ มาอย่างถูกต้อง จะมีซูเปอร์อีโก้แบบเดียวกันกับพ่อแม่<sup>๐๐</sup>

องค์ประกอบทั้งสามประการคือ อิด, อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ เป็นการจำแนกตามลักษณะ หน้าที่การทำงานของจิตใจเท่านั้น เพื่อสะดวกในการอธิบายกระบวนการของจิต และเข้าใจ พฤติกรรมของบุคคล ไม่ได้มีตัวตนเช่นนี้จริง

๓) ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งของจิตใจ คือความวิตกกังวล ( Anxiety) ความวิตก กังวลเป็นอารมณ์ เป็นความทุกข์ใจซึ่งทนทานได้ยาก ความวิตกกังวลทำหน้าที่คอยเตือนอีโก้ให้ ทราบเมื่อจิตใจเสียสมดุล เหมือนอาการไข้ที่เป็นสัญญาณบ่งชี้ถึงความผิดปกติของร่างกาย ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงมีทั้งคุณและโทษ

ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นในวัยเด็กทารก ต้องพึ่งพาพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ในการให้อาหาร จัดความไม่สบายต่างๆ เมื่อเด็กโตขึ้นจึงรับรู้ความสำคัญของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู เป็นสุข

<sup>๐๐</sup> ปราโมทย์ เชาวศิลป์, คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์, หน้า ๒๒.

<sup>๐๐</sup> कमเพชร ฉัตรสุกกุล, ทฤษฎีการให้คำปรึกษา, หน้า ๒๓.

<sup>๐๐</sup> ปราโมทย์ เชาวศิลป์, คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์, หน้า ๖๖.

อบอุ่นเมื่ออยู่ใกล้ ว่าเหว่เดือดร้อนเมื่อห่างไกล และเมื่อเด็กโตขึ้นอีก รู้จักกลัว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวพลัดพราก เมื่อคิดกลัว ความรู้สึกเหมือนหนึ่งตกอยู่ในสภาพที่ช่วยตัวเองไม่ได้ นั่นคือความวิตกกังวล ซึ่งได้กล่าวถึงแล้วในหัวข้อ ๒.๓ ภาวะบกพร่องทางความรัก

เมื่อความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นได้ในทุกวัยปรากฏขึ้น ตามทัศนะของ فروยด์ อีโก้จะมีวิธีการ ๒ วิธีการในการปรับสภาพ คือ

๑) อีโก้อาจใช้วิธีการแก้ไขปัญหามาตามสภาพความเป็นจริงหรืออาจจะใช้วิธีการที่ไม่มีเหตุผล หรือวิธีการที่อยู่ในจิตไร้สำนึกที่จะบิดพลิ้วหรือปฏิเสธความเป็นจริง فروยด์เรียกว่า การป้องกันตนเองของอีโก้ (Ego defenses) การป้องกันตัวจะเกิดขึ้นในตัวบุคคลในระยะเริ่มแรกของพัฒนาการ โดยเป็นผลมาจากการที่อีโก้พยายามจะประสานแรงกดดันของอิดและความต้องการที่เป็นจริงของโลกภายนอก

๒) จะทำงานเพื่อปฏิเสธหรือบิดพลิ้วความเป็นจริงต่างๆ ในขณะที่พฤติกรรมปกติเกิดขึ้น กลวิธีต่างๆ จะเข้าไปเกี่ยวข้องเพื่อช่วยให้มนุษย์นั้นรักษาระดับความสมดุลต่างๆเอาไว้<sup>๐๐</sup>

## ๒. ปัจจัย ๒๔

๑) เหตุปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นเหตุ ในที่นี้หมายถึง เหตุ ๖ ได้แก่ โลกเหตุ โทสเหตุ โมเหตุ อโลภเหตุ อโทสเหตุ และอโมเหตุ

๒) อารัมมณปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นอารมณ์

๓) อธิปติปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะในความเป็นอธิปติ

๔) อนันตรปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความติดต่อกันไม่มีระหว่างกัน

๕) สมันตรปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความติดต่อกันไม่มีระหว่างกันทีเดียว (สมันตรปัจจัยนี้ มีข้อความและอรรถาธิบายไว้ว่าองค์ธรรมทั้งหมดเหมือนกับอนันตรปัจจัย จะมีที่ต่างกันก็เพียงชื่อเท่านั้น)<sup>๐๐</sup>

๖) สหชาติปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเกิดพร้อมกัน

๗) อัญญมัญญปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยอาศัยกันและกัน

๘) นิสสยปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นที่อาศัย

๙) อุปนิสสยปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นที่อาศัยที่มีกำลังมาก

๑๐) ปุเรชาติปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเกิดก่อน

๑๑) ปัจฉาชาติปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเกิดทีหลัง

<sup>๐๐</sup> คมเพชร ฉัตรศุภกุล, ทฤษฎีการให้คำปรึกษา, หน้า ๒๕.

<sup>๐๐</sup> ปญ.อภิ. ๓๗๘.

- ๑๒) อาเสวนปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยการเสพบ่อยๆ
- ๑๓) กัมมปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยการปรุงแต่งเพื่อกิจต่างๆสำเร็จลง
- ๑๔) วิปากปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นวิปาก
- ๑๕) อาหารปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้นำ ในที่นี้หมายถึง ผู้นำมาซึ่งผลคือขั้น ๕ ที่เกิดขึ้นให้ตั้งอยู่ต่อไปได้
- ๑๖) อินทริยปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้ปกครอง เช่น การเห็น มีจักขุปสาทเป็นใหญ่ เรียกว่า จักขุนทริย มีหน้าที่ในการเห็น
- ๑๗) ฌานปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้เพ่งอารมณ์
- ๑๘) มัคคปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นหนทาง
- ๑๙) สัมปยุตตปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้ประกอบ
- ๒๐) วิปยุตตปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้ไม่ประกอบ
- ๒๑) อตถปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้ยังมีอยู่
- ๒๒) นัตถปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้ไม่มี
- ๒๓) วิคตปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้ปราศจากไป
- ๒๔) อวิคตปัจจัย คือ ธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นผู้ยังไม่ปราศจากไป

### ๓. สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ คือธรรมเป็นที่ตั้งของสติ หมายถึงการกำหนดสติพิจารณาให้รู้เห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ได้แก่ กายานุปัสสนา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การกำหนดรู้ลมหายใจ การกำหนดรู้อริยาบท การกำหนดรู้ธาตุต่างๆในร่างกาย เป็นต้น , เวทนานุปัสสนา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา กำหนดรู้เวทนาว่า สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ, จิตตานุปัสสนา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต มีสติรู้ชัดจิตของตน จิตที่มีราคะก็กำหนดรู้ว่าจิตมีราคะ จิตที่มีโทสะก็กำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ เป็นต้น และธัมมานุปัสสนา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม มีสติรู้ชัดในธรรมทั้งหลายที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อาทิ นิรวณ ๕ เช่น เมื่อกามฉันทะเกิดขึ้น ก็มีสติรู้ชัดว่ากามฉันทะเกิดขึ้น เมื่อพยาบาทเกิดขึ้น ก็มีสติรู้ชัดว่าพยาบาทเกิดขึ้น เป็นต้น