

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความศรัทธาในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของอุบาสกอุบาสิกาวัดพิชัยญาติการาม กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ที่เกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความศรัทธาความเชื่อ

นิยามความหมายความศรัทธาความเชื่อ

ความศรัทธา^๑ คือ ความเชื่อ ความมั่นใจเพราะได้พิจารณาไตร่ตรองมองเหตุผลด้วยปัญญา

ความศรัทธาความเชื่อ หมายถึง สิ่งที่เราไม่มั่งงาย ไร้เหตุผล เป็นความเชื่อประกอบไปด้วยปัญญา

ทฤษฎีความศรัทธาความเชื่อ ในประวัติปรัชญา มีการให้เหตุผลสนับสนุนความเชื่อที่สำคัญอยู่ ๒ แนวทางคือ มูลฐานนิยม (foundationalism) และสหพันธ์นิยม (coherentism)^๒

มูลฐานนิยม อธิบายว่า การให้เหตุผลสนับสนุนมีโครงสร้างเป็นช่วงชั้น กล่าวคือความเชื่อบางความเชื่อเป็นความเชื่อพื้นฐาน (basic belief) ที่มีเหตุผลสนับสนุนในตัวเอง และความเชื่อพื้นฐานเหล่านี้ก็ให้เหตุผลสนับสนุนความเชื่ออื่น ๆ อีกทอดหนึ่ง นักสหพันธ์นิยมปฏิเสธว่ามีความเชื่อใด ๆ ที่มีเหตุผลสนับสนุนตนเอง และเสนอว่าความเชื่อต่าง ๆ ให้เหตุผลสนับสนุนซึ่งกันและกัน

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๑๘.

^๒ Foley, R. 1993. *Working without a Net*. New York : Oxford University Press. (ข้อถกเถียงเกี่ยวกับมูลฐานนิยม เหตุผลเกี่ยวกับความเชื่อ-เหตุผลที่ไม่เกี่ยวกับความเชื่อ สหพันธ์นิยม probabilism และวิตินิยม)

ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบความเชื่อเดียวกัน นักมูลฐานนิยมและนักสหัชนิยมส่วนใหญ่จัดอยู่ในกลุ่มทฤษฎีที่เน้นปัจจัยภายใน (internalism) ที่เห็นว่าเงื่อนไขใด ๆ ที่ตัดสินว่าความเชื่อมีเหตุผลสนับสนุนนั้น เป็นเงื่อนไขที่อยู่ภายในตัวผู้เชื่อ เช่น ความเชื่อและประสบการณ์ที่คนมีส่วน ทฤษฎีที่เน้นปัจจัยภายนอก (externalism) โต้แย้งว่าเราไม่สามารถตัดสินว่าความเชื่อได้เหตุผลสนับสนุนหากไม่พิจารณาสภาพแวดล้อมภายนอกของผู้เชื่อ ช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๒๐ ทฤษฎีที่เน้นปัจจัยภายนอกเกิดขึ้นในฐานะทางเลือกที่ใช้โต้แย้ง ทฤษฎีที่เน้นปัจจัยภายในรูปแบบที่มีอิทธิพลของทฤษฎีที่เน้นปัจจัยภายนอก คือทฤษฎีที่เน้นความน่าเชื่อถือของกระบวนการ (reliabilism)^๓

เดส์การ์ตส์ลือคิซล์ม (Chisolm)^๔ และบองซู^๕ นักทฤษฎีที่เน้นปัจจัยภายใน โดยกำหนดให้ผู้เชื่อจะต้องตระหนักรู้องค์ประกอบของการมีเหตุผลสนับสนุนทั้งหมด โดยรูปแบบที่เข้มงวดที่สุดของทฤษฎีที่เน้นปัจจัยภายใน คือความคิดเห็นที่ว่าเราสามารถตัดสินได้ตลอดว่าความเชื่อของเรามีเหตุผลสนับสนุนหรือไม่ โดยอาศัยการคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบ (careful introspection)

โกลด์แมน (Goldman)^๖ เดรสเก้ (Dreske)^๗ อาร์มสตรอง (Armstrong)^๘ และ โซซา (Sosa)^๙ เป็นกลุ่มนักทฤษฎีที่เน้นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลมากแนวคิดหนึ่งคือทฤษฎีที่เน้นความน่าเชื่อถือของกระบวนการ (reliabilism) ซึ่งเห็นว่าการให้เหตุผลสนับสนุนความเชื่อนั้นตัดสินโดย

^๓ Alston, W. 1989. **Epistemic Justification**. Ithaca, NY: Cornell University Press. (รวบรวมบทความสำคัญต่าง ๆ เกี่ยวกับมูลฐานนิยม ภายในนิยม reliabilism และประเด็นทางญาณวิทยาอื่น ๆ)

^๔ Chisholm, R. 1966. **The Theory of Knowledge**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. (ข้อปกป้องแนวคิดแบบมูลฐานนิยมและภายในนิยมที่มีอิทธิพล)

^๕ Bonjour, L. 1985. **The Structure of Empirical Knowledge**. Cambridge, MA: Harvard University Press. (บทวิพากษ์ที่ชัดเจนและรวบรัดต่อมูลฐานนิยมและข้อปกป้องแนวคิดแบบสหัชนิยม)

^๖ Goldman, A. 1986. **Epistemology and Cognition**. Cambridge, MA: Harvard University Press. (ข้อปกป้องต่อแนวคิดแบบ reliabilism ที่มีอิทธิพล)

^๗ Dretske, F. 1981. **Knowledge and the Flow of Information**. Cambridge, MA: MIT Press. (ข้อปกป้องแนวคิดแบบ reliabilism.)

^๘ Armstrong, D. M. 1937. **Belief, Truth, and Knowledge**. Cambridge: Cambridge University Press. (ข้อปกป้องแนวคิดแบบ reliabilism ในช่วงแรก)

^๙ Sosa, E. 1991. **Knowledge in Perspective**. Cambridge: Cambridge University Press. (รวบรวมบทความเกี่ยวกับการให้เหตุผลสนับสนุน ความรู้ reliabilism มูลฐานนิยมและสหัชนิยม)

พิจารณาจากความน่าเชื่อถือของกระบวนการเชิงปริมาณ (cognitive process) ที่นำสู่ความเชื่อนั้น โดยความน่าเชื่อถือขึ้นกับแนวโน้มของกระบวนการที่นำสู่ความเชื่อที่จริงได้ จึงกล่าวได้ว่าตามทฤษฎีที่เน้นความน่าเชื่อถือของกระบวนการนั้น เรามีความรู้ว่า P ก็ต่อเมื่อเรามีความเชื่อที่จริงว่า P และความเชื่อดังกล่าวเป็นผลผลิตของกระบวนการเชิงปริมาณที่น่าเชื่อถือ เห็นได้ว่าความน่าเชื่อถือของกระบวนการมิได้เป็นองค์ประกอบภายใน

ดังนั้นแนวคิดแบบนี้จึงจัดว่าเป็นการให้เหตุผลสนับสนุนแบบทฤษฎีที่เน้นปัจจัยภายนอก ความมีเหตุผลสนับสนุนของความเชื่อนั้นพิจารณาจากแนวโน้มของกระบวนการดังกล่าวที่จะสร้างความเชื่อที่จริง และไม่สร้างความเชื่อที่เท็จ

ดับบลิว. วี. ไควน์ (W. V. Quine)^{๑๐} เสนอความคิดเกี่ยวกับญาณวิทยาเชิงธรรมชาติไว้ในบทความ “Naturalized epistemology” โดยเสนอว่าญาณวิทยาควรจะเป็นเพียงบทหนึ่งของจิตวิทยา กล่าวคือไควน์^{๑๑} เสนอให้เปลี่ยนสถานะของญาณวิทยาไปเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงปริชานที่มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลกับความเชื่อ แทนการพยายามประเมินลักษณะและวิธีการได้มาซึ่งความรู้อย่างที่ทำกันในญาณวิทยาเชิงบรรทัดฐาน (normative epistemology) เห็นได้ว่าข้อเสนอดังกล่าวเท่ากับเป็นการเปลี่ยนสถานะของญาณวิทยาเชิงบรรทัดฐานที่มีคำถามเชิงคุณค่า เช่น “เราควรให้เหตุผลสนับสนุนความเชื่ออย่างไร” ไปเป็นการอธิบายเชิงธรรมชาติว่า “ความเชื่อเกิดขึ้นมาได้อย่างไร” โกลด์แมนโต้แย้งว่าญาณวิทยาเชิงธรรมชาตินั้นไปด้วยกันได้ดีกับทฤษฎีแบบเน้นความน่าเชื่อถือของกระบวนการ ดังนั้นญาณวิทยาจึงยังคงมีส่วนที่เป็นบรรทัดฐานอยู่เนื่องจากสามารถประเมินได้ว่า เราจะมีเหตุผลสนับสนุนความเชื่อเมื่อเราใช้กระบวนการสร้างความเชื่อที่น่าเชื่อถือ และขณะเดียวกันก็ถือเป็นญาณวิทยาเชิงธรรมชาติ เนื่องจากวิทยาศาสตร์เป็นตัวที่ช่วยอธิบายว่า กระบวนการที่นำสู่ความเชื่อแบบใดที่มีความน่าเชื่อถือ

ดาร์วิน (Darwinist)^{๑๒} ญาณวิทยาธรรมชาติที่เสนอว่าสิ่งที่ควรเชื่อ คือสิ่งที่ทำให้เราอยู่รอด ตามแนวคิดนี้การที่มนุษย์อยู่รอดมาจนถึงวันนี้ย่อมแสดงว่า ความรู้ที่มนุษย์มีอยู่เป็นสิ่งที่ควร

^{๑๐} Quine, W. V. 1969. **Epistemology Naturalized**. In *Ontological Relativity and Other Essays*. New York : Columbia University Press. (บทความซึ่งทำให้เห็นความเคลื่อนไหวแรกเริ่มของแนวคิดญาณวิทยาเชิงธรรมชาติ)

^{๑๑} Quine, W. V. 1990. **The Pursuit of Truth**. Cambridge, MA : Harvard University Press. (บทแรกนั้นอธิบายแนวคิดทางญาณวิทยาของไควน์)

^{๑๒} Davidson, D. 1986. **A Coherence Theory of Truth and Knowledge**. In E. Le Pore(ed.). *The Philosophy of Donald Davidson*. London : Blackwell. (บทความของเดวิดสันที่ได้แย้งธรรมชาติของความเชื่อและการอ้างถึงนั้นทำให้เป็นไปไม่ได้ที่เราจะเชื่อผิดทั้งหมด)

เชื่อ อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่าการอธิบายข้างต้นยอมรับไว้ก่อนว่า “ความรู้ที่เราถืออยู่เป็นความรู้ที่เราควรรู้” มิได้เริ่มต้นด้วยการแทนที่คำถามเชิงบรรทัดฐานด้วยคำถามเชิงบรรยายสรุปได้ว่า ญาณวิทยาเชิงธรรมชาติต้องการอธิบายว่า เราได้ความรู้มาอย่างไร โดยอาศัยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตาม ในส่วนของการแทนที่คำถามเชิงบรรทัดฐานที่ว่า “เราควรทำอะไรเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้” ด้วยคำถามเชิงบรรยายที่ว่า “เราได้ความรู้มาอย่างไร” นั้นยังมีความเห็นไม่ลงรอยกันในหมู่นักญาณวิทยาเชิงธรรมชาติ บางคนเห็นว่าสามารถแทนที่กันได้โดยสมบูรณ์ แต่บางคนเห็นว่าไม่อาจแทนที่กันได้โดยสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะยังจำเป็นต้องมีการประเมินอยู่อีก เช่น การประเมินว่า “ความเชื่อที่มีอยู่เป็นความรู้หรือไม่” เป็นต้น “การให้เหตุผลสนับสนุน” (justification) หรือ “มีเหตุผลสนับสนุน” (justified) มีการใช้กันทั่วไปในญาณวิทยา คำดังกล่าวเป็นคำที่อยู่ในกลุ่มเดียวกับคำเชิงบรรทัดฐานต่าง ๆ เช่น ได้รับการยืนยัน (confirmed) มีเหตุผล (rational) แต่ก็ได้มีข้อตกลงร่วมกันว่าคำเหล่านั้นมีความหมายเหมือนกัน แม้นักญาณวิทยาบางคนก็ใช้คำนี้แทนที่กันได้ แต่บางคนก็เห็นว่าแต่ละคำมีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม เป็นที่ยอมรับกันว่า “ความเชื่อ” คือสิ่งที่คำเหล่านี้บ่งถึง ซึ่งนักญาณวิทยาสนใจว่าอะไรทำให้ความเชื่อมีเหตุผลสนับสนุน ประพจน์ ข้อความ ข้ออ้าง สมมติฐาน และทฤษฎี สามารถกล่าวได้ว่ามีเหตุผลสนับสนุน

ความศรัทธาความเชื่อทางพระพุทธศาสนา

เหตุแห่งความเชื่อ^{๓๓} คือ การฟัง

ความเลื่อมใสของบุคคล ๔ จำพวก จำพวกสัตว์ในโลกสันนิบาตซึ่งมีประมาณ ๔ จำพวก ที่เห็นพระตถาคตอยู่ ไม่เกิดความเลื่อมใส มีจำนวนน้อยนัก

๑. รูปุปมาณิกา จำพวกสัตว์ที่เป็นรูปุปมาณิกา (ถือรูปเป็นประมาณ) เห็นพระสรีระของพระตถาคต อันประดับแล้วด้วยพระลักษณะและอนุพยัญชนะมีพระฉวีวรรณดุจทองคำ ย่อมเลื่อมใส.

๒. โฆสุปมาณิกา จำพวกโฆสุปมาณิกา (ถือเสียงเป็นประมาณ) ฟังเสียงประกาศพระคุณของพระศาสดา ซึ่งอาศัยเป็นไปแล้วตั้งหลายร้อยชาติ และเสียงประกาศพระธรรมเทศนา

๓. ลูขุปมาณิกา จำพวกลูขุปมาณิกา (ถือการปฏิบัติเคร้าหมองเป็นประมาณ) ๑ เสียงที่ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ แจ่มใส ๑ ชัดเจน ๑ นุ่มนวล ๑ น่าฟัง ๑ กลมกล่อม ๑ ไม่พรว้า ๑ ลึก ๑ มีกังวาน ๑ อาศัยความที่พระองค์เป็นผู้เคร้าหมองด้วยปัจจัยทั้งหลายมีจิวรเป็นต้น ย่อมเลื่อมใส

^{๓๓} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๑/๒๑/๑๕๙-๔๗๐.

๔.ธัมมปัปมาณิกา จำพวกธัมมปัปมาณิกา (ถือธรรมเป็นประมาณ) ก็ย่อมเลื่อมใสว่า ศีลของพระทศพลเห็นปานนี้สมาธิเห็นปานนี้ปัญญาเห็นปานนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าหาผู้เสมอมิได้ ไม่มีผู้เสมอเท่า หาผู้เสมอเหมือนมิได้ไม่มีผู้ทัดเทียม ด้วยคุณทั้งหลายมีศีลเป็นต้น

ปรโตโฆสะ^{๑๔} หมายถึง การฟังอสังกัสนธรรม

ปรโตโฆสะ^{๑๕} แปลว่า เสี่ยงจากผู้อื่น หมายถึงรวมถึงคำพูด คำแนะนำ คำชี้แจง คำโฆษณา กระแสข่าว ข้อเขียน บทความจากบุคคลหรือแหล่งข่าวต่าง ๆ

ปรโตโฆสะ มี ๒ ประเภท คือ ที่เป็นจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ ประกอบด้วยความหวังดี และที่เป็นเท็จ ไม่มีเหตุผล ไม่เป็นประโยชน์ มุ่งทำลาย

ปรโตโฆสะ เป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญาและสัมมาทิฐิ แต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคอยกำกับ จึงจะสามารถรู้แยกแยะและคัดสรรเฉพาะปรโตโฆสะฝ่ายดีได้ ปรโตโฆสะที่ปราศจากโยนิโสมนสิการจะก่อให้เกิดความงมงาย หูเบา เชื่อง่าย ไร้เหตุผลและมิจฉาทิฐิได้ง่าย

โยนิโสมนสิการ^{๑๖} หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี คือการทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สืบหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ

ความศรัทธาความเชื่อมีหลักอยู่ ๔ ประการ^{๑๗}

๑) กัมมสัทธา หมายถึง ความเชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีจริง คือเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา มีความจงใจทำทั้ง ๆ ที่รู้ ย่อมเป็นกรรม เป็นความชั่วและความดี เกิดมีขึ้นในตน กรรมตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือความจงใจ ซึ่งตรงกับพุทธพจน์ที่ว่า “เจตนาหิ ภิกขเว วทามิ” แปลว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เจตยานั้นเอง ที่เรากล่าวว่าเป็นกรรม”^{๑๘} ความเชื่อเรื่องกรรมโดยทั่วไปแล้วชาวพุทธมักเชื่อเกี่ยวกับเรื่องนี้ มากบ้าง น้อยบ้าง แต่ชาวพุทธไม่น้อยที่คิดว่า ผลที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบันทั้งหมดล้วนเป็นผลของกรรมในอดีตชาติ ซึ่งผิดไปจากพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าที่ว่า “สุข ทุกข์ ที่เราได้รับปัจจุบัน บางอย่างเป็นผลของการกระทำในชาตินี้ บางอย่างเกิดขึ้นเพราะความประมาทเลินเล่อ และบางอย่างเป็นผลของกรรมเก่า”

^{๑๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๒๔/๑๕๒.

^{๑๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙. ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันสื่อธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑๒.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๗.

^{๑๗} อัง.สวดต.ก. (ไทย) ๒๓/๔-๕/๓.

^{๑๘} อัง.ฉก. (บาลี) ๒๒/๖๓/๓๙๕.

พระครูพิศาลธรรมโกศล (หลวงตา แพร่เยื่อไม้) กล่าวไว้ในหนังสือ “วาทะนักเทศน์” สรุปใจความได้ว่า พระพุทธศาสนาถือหลักกรรมเป็นเรื่องสำคัญ หากเจตนาทำไม่ว่าจะทำอะไรไว้ก็ตามจะไม่สูญหาย ซึ่งตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ฝ่ายวัตถุที่ว่า สสารไม่สูญหายไปจากโลก จะแตกต่างกันตรงที่พระพุทธศาสนาเป็นฝ่ายจิตและเป็นปัจจัยตั้ง คือรู้ได้เฉพาะตน จิตที่ฝึกได้แล้วทำอะไรได้หลายอย่างที่คนธรรมดาทำไม่ได้ เช่น ทายใจคน^{๑๙} เป็นต้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความเชื่อในเรื่องของกรรม ถ้าชาวพุทธตั้งอยู่ในหลักที่ถูกต้องแล้วก็จะเชื่อในเรื่องกรรม หวังผลจากการกระทำด้วยความเพียรพยายามของตนโดยใช้สติปัญญาพิจารณาตามเหตุผล ซึ่งจะทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้โดยไม่มัวเมาตื่นขวามงคล ทำให้ต้องเสียเวลาซึ่งหาประโยชน์อันใดมิได้ หวังพึ่งปัจจัยภายนอก หากจะเชื่ออะไรพิเศษออกไปโดยไม่มีความหนักแน่นในการทำมาดี โดยนั่งคอยโชค หวังผลจากการดลบันดาลเท่านั้น ก็เป็นอันว่าขัดต่อความเชื่อเรื่องกรรม^{๒๐}

๒) วิปากสัทธา หมายถึง ความเชื่อผลกรรม เชื่อว่าผลกรรมนั้นเป็นจริง คือเชื่อว่าผลของกรรมที่ทำแล้วนั้นต้องมีเหตุและต้องมีผล เหตุที่ดีย่อมเกิดผลที่ดี เหตุที่ชั่วย่อมเกิดผลชั่วตาม ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ สุภมาณพ โททยะบุตร ว่า เหตุที่บุคคลและสัตว์ทั้งหลายมีความแตกต่างกัน อันเนื่องมาจากกรรมของแต่ละคนไว้ ๗ คูในจูฬกัมมวิภังคสูตร^{๒๑} ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม ตนเป็นผู้รับมรดกแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวทรามและประณีตได้”

๓) กัมมัสสกตาสัทธา หมายถึง ความเชื่อว่าสัตว์ย่อมมีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของกรรม จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน คือ เชื่อว่าผลที่เราได้รับอยู่กับปัจจุบัน ทุกอย่างเป็นผลแห่งการกระทำของเราเอง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่มีใครจะทำให้ตนดีหรือชั่วได้ ตนไม่สามารถจะทำให้ใครดีหรือชั่วได้ ความดีความชั่วเป็นของเฉพาะตัวเท่านั้น

๔) ตถาคตโพธิสัทธา หมายถึง ความเชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือเชื่อว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้จริง ประกอบด้วยพระปัญญาธิคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ความเชื่อนี้ถือเป็นสำคัญและจำเป็นมากเพราะพระพุทธเจ้าเป็นผู้ให้กำเนิดพระพุทธศาสนา และพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นก็เพราะการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง ก็

^{๑๙} พระพุทธวรญาณ **ข้อคิดคติธรรมวาทะพระนักเทศน์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา), หน้า ๗

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ปฏิบัตินิพพานให้ถูกทาง**, พิมพ์ครั้งที่ ๖๐, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๗.

^{๒๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๕/๕๘๒-๕๙๖.

เท่ากับไม่เชื่อในพระพุทธศาสนาทั้งหมด ดังนั้น การเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า บางทีอาจจะเหมือนกับการเชื่อไว้ก่อนโดยไม่ต้องไปสอบสวนหาความจริง เพราะกลัวไปสอบสวนหาหลักฐานบางทีเราอาจจะตายก่อนที่จะได้พบความจริงก็ได้^{๒๒} ในพระพุทธศาสนานั้นทุกอย่างล้วนเข้าสู่กระบวนการของการพิสูจน์ได้ด้วยตัวของเราเองทุกเรื่อง ต่างแต่ว่าใครจะมีโอกาสสาสนาปัญญาบารมีที่จะได้ถึงตรงนั้นหรือไม่เท่านั้นเอง

เรื่องความศรัทธาที่น้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงความสำคัญของศรัทธาไว้ใน อลคัฏฐุปมสูตรมุลปิณณาสก มัชฌิมา^{๒๓} ว่า “บุคคลใดเพียงความเชื่อความรักในเรา บุคคลนั้นทั้งหมดเป็นผู้มีสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า”

ลักษณะศรัทธาทั้ง ๔ ประการนี้ แสดงลักษณะศรัทธาที่มุ่งตรงต่อตัวความจริง ไม่ยึดติดทฤษฎี บุคคล หลักการใด ๆ แต่เป็นอิสระด้วยปัญญา

ทัศนะของนักปราชญ์ทางศาสนาที่แสดงทัศนะเกี่ยวกับศรัทธาในพระพุทธศาสนาเอาไว้ทำนองเดียวกันหมดว่าเป็นศรัทธาที่เนื่องด้วยเหตุผล มีปัญญารองรับ เชื่อโดยปัญญาใช้คู่กับปัญญา ไม่หลับหูหลับตาเชื่อ เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่อด้วยเหตุผล เชื่อเพราะยอมรับหลักเหตุผล ทั้งหมดนี้เท่ากับเป็นคำรับรองและยืนยันว่าศรัทธาในพระพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความศรัทธาและยอมรับ ด้วยผลอันมหัศจรรย์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธาในการปฏิบัติในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในพระรัตนตรัย ในพระพุทธศาสนา ศรัทธาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีรากฐานจากปัญญาเพราะเห็นผลปฏิบัติจึงเป็นศรัทธาที่หนักแน่น และมั่นคงไม่มลาย ไม่หวั่นไหวและคลอนแคลนง่าย ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสังขารของชีวิตและธรรมชาติ ส่วนมากผู้ปฏิบัติแล้วได้ผลกับตัวเองที่มาแล้วก็จะมาอีกและก็จะชวนพ่อ แม่ พี่น้อง ลูก ๆ หลาน ๆ ญาติมิตร เพื่อนฝูงมา บางบริษัทก็มาเป็นเจ้าภาพและส่งพนักงานมาปฏิบัติหมุนเวียนกันตลอดปี การเจริญสติทำลายกิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) และอวิชชา (ความไม่รู้ความจริง) ทำให้จิตบริสุทธิ์เกิดปัญญาเห็นความจริงของชีวิตจิตใจและธรรมชาติ ขจัดความทุกข์ ความบริสุทธิ์ของจิตทำให้ผู้ปฏิบัติประเสริฐขึ้นตามลำดับ

ความหมายของวิปัสสนาตาม หลักสติปัฏฐาน ๔

^{๒๒} แสง จันทรงาม, พุทธศาสนวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๕๔), หน้า ๘๗.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๘/๘๕.

๑) ความหมายของวิปัสสนา

คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเรา เขา อีกนัยหนึ่ง คำว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ธรรมเครื่องรู้เห็นรูปรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์ หมายถึง ปัญญา^{๒๔} ที่หยั่งรู้สภาวะ หรือรูป ใจ อารมณ์ภายในกาย ของสภาวะธรรม (การณปรากฏ) กับนาม^{๒๕} ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน มี ๙ ประการ ได้แก่ อุทัพพยานูปัสสนาญาณ ญาณตามเห็นความเกิด และความดับของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเสื่อมสลายไปของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ภาวนานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้สภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ปรากฏเป็นของน่ากลัว อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ทุกข์โทษของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ความเบื่อหน่ายของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม มุญจิกัมมตาญาณ ญาณอันคำนึงใคร่จะพ้นไปเสียจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณหยั่งรู้การพิจารณาหาทางออกจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม สังขารูปেকชาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความว่างเฉยต่อสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม สังขารูปโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ร้อยสัจ ๔^{๒๖}

๒.) ความหมายของสติปัฏฐาน

สาระสำคัญของสติและสติปัฏฐาน

คำว่า “สติปัฏฐาน”^{๒๗} เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ สติ + ปิฏฐาน “สติ” แปลว่า การระลึกรู้ เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า คำว่า “ปิฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้ง เพราะฉะนั้น “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง หมายถึง สติที่ตั้งมั่น ได้แก่ สติเจตสิกพร้อมสัมปยุตตธรรม

อีกนัยหนึ่ง “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

^{๒๔} พ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๕๓/๑๒๑.

^{๒๕} พ. ม. (ไทย) ๒๙/๔๖๘/๒๑๒.

^{๒๖} อภิ. สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^{๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระ- คันธสาราภิกวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้ สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงว่า จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญา ตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญารู้รูปนาม เป็นไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาเป็นขั้น ๆ ๑๖ อย่าง

สติปัฏฐาน เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเทศนาไว้หลายครั้งซึ่งถือว่าการเจริญสตินี้เป็นส่วนหนึ่งของแก่นหรือหัวใจศาสนาพุทธในแง่ของมรรควิธีคือหนทางแห่งความพ้นทุกข์ โดยสติปัฏฐานได้ถูกกล่าวถึงทั้งในส่วนพระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรมทั้งนี้สติปัฏฐาน เป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญสูงสุดที่พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำให้ชาวพุทธเจริญให้มาก เพื่อการบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาอันได้แก่ มรรคผล นิพพาน โดยอาจกล่าวได้ว่าสติปัฏฐานเป็น “ทางสายเอกสายเดียว” ที่นำผู้ปฏิบัติไปสู่निพพานได้^{๒๘} ซึ่งผู้วิจัยขอจำแนกสาระสำคัญไว้ดังนี้

พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติเป็นโณ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ”^{๒๙} สติปัฏฐานแยกออกเป็น ๒ คำ คือ (๑) คำว่า สติ คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพลาการคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้แม่นยำแล้ว (๒) คำว่า ปฏฐาน ซึ่งแปลว่าเข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัฏฐาน คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับคู่สิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๐}

นิยามของคำว่าสตินั้น หากจะกล่าวให้ครอบคลุมทั่วถึง อาจต้องกล่าวถึงธรรมอันเป็นฝ่ายตรงข้ามกับสติ ซึ่งมีความหมายในแง่ปฏิเสธ ซึ่งจะประกอบด้วย ความไม่เพลา ไม่เลินเล่อ ไม่พิน

^{๒๘} ดุรายละเอียดโน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

^{๒๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓.

^{๓๐} ดุรายละเอียดโน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้งแมสโปรดักส์ จก., ๒๕๕๖) , หน้า ๒๔๙, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑๐-๓๒๐.

เพื่อนเลือนลอย ความไม่ประมาท (หรืออปมาทธรรม) สติจึงเป็นเครื่องป้องกัน ลักษณะการทำงานโดยทั่วไปของสติคือ การไม่ปล่อยใจให้เลือนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไปหรือไม่ปล่อยให้เกิดความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ สติจะทำงานในทางตรงข้ามคือเฝ้าระวังจับตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา หรือระลึกรู้อยู่เนื่อง ๆ โดยมักเปรียบเทียบกับนายประตูที่เฝ้าระวังอายตนะ คอยตรวจดูอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาเนื่อง ๆ ปทัฏฐาน หรือ เหตุใกล้ที่จะทำให้เกิดสติก็คือสัญญาที่ถนัดมัน (ภิสัญญา) ส่วนคำพ้องกับคำว่าสตินั้นมีหลายคำ เช่น สัมมาสติ สติปัญญา ความไม่ประมาทหรืออปมาทธรรม^{๓๑}

ความสำคัญของสติ และสติปัญญา

สติเป็นองค์ธรรมที่มีประโยชน์มากในทุกกรณี โดยมีพุทธพจน์ว่า “สติณฺจขวาหํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิ”^{๓๒} สติจำปรารภนา (ใช้ประโยชน์ได้) ในที่ทั้งปวง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเปรียบสติเหมือนเกลือที่ต้องใช้ร่วมกับข้าวทุกอย่าง โดยเป็นองค์ธรรมเครื่องเหนียวรั้งปราชิตหนูน และประคองจิต^{๓๓}

สติในฐานะอปมาทธรรม หรือความไม่ประมาทนั้น เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งดังจะเห็นในพุทธพจน์หลายครั้งหลายหนที่แสดงให้เห็นว่า สติในฐานะแห่งอปมาทธรรม(สติ)นี้มีความสำคัญที่สุดในบรรดาธรรมทั้งหลายดังนี้

“...ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอุรียมรรคมีองค์ ๘ ทำอุรียมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก”^{๓๔}

“..เพราะพูดถึงองค์ประกอบภายใน เราไม่เห็นองค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนความไม่ประมาทนี้ ความไม่ประมาทย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”^{๓๕}

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม) , พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา., ๒๕๔๕) , หน้า ๓๑๐-๓๒๐.

^{๓๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๗๒/๑๕๘.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๖๕.

^{๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๐/๗๕.

^{๓๕} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๑๕.

“..เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่หายไปแห่ง สัทธรรมเหมือนความไม่ประมาทนี้ ความไม่ประมาทย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่หายไปแห่งสัทธรรม”^{๓๖} ๑

“..ภิกษุทั้งหลาย แสงสว่างของดวงดาวทั้งหมดย่อมไม่ถึงเส้นยวที่ ๑๖ แห่งแสงสว่างของ ดวงจันทร์ แสงสว่างของดวงจันทร์ขาวโลกล่าว่าเลิศกว่าแสงสว่างของดวงดาวเหล่านั้นแม้ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ ประมาทบัณฑิตกล่าวว่เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น”^{๓๗}

“..ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันท อัมปมาท สัมปทา ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันท นั้น”^{๓๘}

สติปัฏฐาน ถือว่าเป็นหนทางอันมุ่งตรงสู่มรรคผลนิพพาน โดยจัดเป็นหนึ่งในมรรคภาวนา ในพระวินัยจึงห้ามมิให้ภิกษุอดอ้างตนเองว่าเจริญสติปัฏฐาน (จนเจริญสมบูรณ์แล้ว) ซึ่งจะมิให้ คนเข้าใจว่าภิกษุนั้นได้คุณวิเศษอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว^{๓๙}

สติปัฏฐาน ถือเป็นหนึ่งในสิ่งที่ทรงคุณค่าเทียบได้กับรัตนอัญมณี ในพระธรรมวินัย^{๔๐}

สติปัฏฐาน ทำให้พระศาสนาอยู่ได้ยืนยาวนาน เป็นธรรมเพื่อความไม่เลอะเลือนไม่เสื่อม สูญไปของศาสนา เป็นแก่นแห่งธรรม เป็นเครื่องยึดอายุพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เมื่อก่อนเข้าสู่ปรินิพพานในมหาปรินิพพานสูตรว่า สติปัฏฐาน เป็นหนึ่งในธรรมที่พระองค์แสดงแล้ว เพื่อความรู้ยิ่ง สวากทั้งหลาย พึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี ซึ่งเมื่อทำเช่นนี้ จะช่วยให้พระ

^{๓๖} อก.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๑๕/๑๘.

^{๓๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๖/๗๖.

^{๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๔/๔๔.

^{๓๙} มรรคภาวนาประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอุตตริมนุสสธรรม คือธรรมที่เหนือมนุษย์ธรรมดา ได้แก่กามาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ ญาณทัสสนะ มรรคภาวนา การทำผลให้แจ้ง การละกิเลส ภาวะที่จิตปลอดจากกิเลสความยินดีใน เรือนว่าง ดูรายละเอียดใน วิ.มหา (ไทย) ๒/๗๐/๒๕๖

^{๔๐} ธรรมวินัยนี้มีรัตนะมาก มีรัตนะหลายชนิดคือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เหมือนมหาสมุทรมีรัตนะมาก มีรัตนะหลายชนิด คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ สังข์ ศิลา ประพาฬ เงิน ทอง ทับทิม แก้วตาแมว ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

ศาสนานี้ตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน อันเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย^{๔๑}

สติปัฏฐาน เป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวที่จะทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิง หรือถึงพระนิพพานได้ นั่นคือการสรุปว่า การบรรลุธรรม ของทุกท่าน ทุกคน ต้องเป็นการบรรลุธรรมอันเกิดมาจากการเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น ดังนั้นหากปราศจากสติปัฏฐานแล้ว จะไม่มีผู้ใดสามารถเข้าถึงการบรรลุธรรมได้เลย^{๔๒}

สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบันทรงเจริญจึงได้ตรัสรู้้อนตรัสสัมโพธิญาณ นอกจากสติปัฏฐานเป็นทางสายเอกสายเดียวดังที่กล่าวมาในข้อข้างต้นแล้ว แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ก็อาศัยการเจริญสติปัฏฐานนี้เอง เป็นทางแห่งการตรัสรู้ด้วย ดังนั้นสติปัฏฐานจึงมีความสำคัญทั้งต่อการเกิดพุทธัตนะ และสังฆัตนะ^{๔๓}

สติปัฏฐาน เป็นธรรมเครื่องก่อให้เกิดสมาธิ ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลายต้องการบรรลุสมาธินั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเจริญสติปัฏฐาน เพราะหากขาดสติสัมปชัญญะย่อมไม่เกิด^{๔๔}

สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่เหมาะสมกับทุกคน แม้พระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วท่านก็มีจิตตั้งมั่นดีในสติปัฏฐาน ๔ และแม้คฤหัสถ์นุ่งห่มผ้าขาวก็ควรฝึกหัดจิตให้ตั้งมั่นดีในสติปัฏฐาน ๔ อยู่เนื่อง ๆ ในกาลที่สมควร^{๔๕}

สติปัฏฐาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคเจ้าเพราะการบอกให้สาวกดำเนินตามทางสติปัฏฐานสี่นี้เอง สาวกของพระพุทธเจ้าจำนวนมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมี^{๔๖}

สติปัฏฐาน เป็นธรรมเครื่องเกิดความสามัคคีพร้อมเพรียงกันของพุทธบริษัท สติปัฏฐานเป็นธรรมหมวดที่รวบรวมแนวทางการปฏิบัติสำหรับทุก ๆ คน ทุก ๆ จริต เอาไว้โดยร้อยเรียงกันเป็น ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อย ให้เหมาะสมกับอัธยาศัยของแต่ละคน สติปัฏฐาน (และโพธิ

^{๔๑} ธรรมที่กล่าวถึงนี้ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๐. และที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๗๗/๑๓๘.

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๕

^{๔๔} ความโดยละเอียดตอนนี่ว่า ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นสมาธิ สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิมิตของสมาธิ สัมมัปปธาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพ การเจริญ การทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นนั้นแล เป็นการเจริญสมาธิ ดูรายละเอียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒/๒

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๑

ปักขิยธรรม ๓๓) จึงเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าอาศัยความเมตตากล่าวสั่งสอนสาวกแล้ว เพื่อให้สาวกทั้งหลายเป็นผู้สามัคคีกัน ร่วมใจกัน ไม่วิวาทกัน ตั้งใจศึกษาในธรรมเหล่านั้น และไม่ควรมองความเห็นที่ต่างกันโดยอรรถบ้าง โดยพยัญชนะบ้าง มาเป็นเหตุเพื่อทะเลาะวิวาทกัน แต่หากมีความเห็นต่างกันควรไกล่เกลี่ยให้เกิดความพร้อมเพรียงแห่งหมู่คณะ

สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่นำไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคล พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสถึงหมู่สงฆ์สาวกของพระองค์ ย่อมกล่าวถึงว่าในหมู่สงฆ์นี้มีพระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกกทาคามี พระโสดาบัน

หลักของสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้เป็นหลัก จากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก หนึ่งในการแสดง มหาสติปัฏฐานสูตรครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นด้วยทรงพุทธดำรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมตักกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानัง อตถกมมย ฌายสฺส อธิคมมย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ฯ ยทิทัง จตฺตารโสติปัฏฐานา.”^{๔๗} “ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอรियมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”

หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ดังพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักใจความของพระสูตรไว้ ๔ หมวด คือ^{๔๘}

๑. อธิ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส .ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลก กล่าวคือ รูปกายนี้เสียได้

๒. เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส .มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ เวทนานี้เสียได้

^{๔๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓ , ที.ฎี. ๒/๑๑๐.

^{๔๘} อ้างแล้ว.

๓. จิตเต จิตตานุปสสี วิหริติ อาตapi สมปชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิขมาโทมนสฺส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกกล่าวคือ จิตนี้เสียได้

๔. ฌเมสุ ฌมมานุปสสี วิหริติ อาตapi สมปชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิขมาโทมนสฺส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิขมา และโทมนัสในโลกกล่าวคือ ธรรมนี้เสียได้^{๔๙}

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม อาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนด รูป นาม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า “ยสมุปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กญฺจิ ฌมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺถิกนตาติ เวทิตพฺพา”^{๕๐} “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ แม้สันตติอำมาตย์และนางปฐาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง (คือสติปัฏฐาน) นี้”^{๕๑}

หลักการเบื้องต้น และหลักธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก่อนจะเข้าสู่เนื้อหาแห่งสติปัฏฐาน ผู้วิจัยได้ค้นคว้าหลักการเบื้องต้น และหลักธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ โดยสามารถจำแนกได้ดังนี้

หลักการเบื้องต้นในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

เจริญสติปัฏฐาน เพียงหมวดใดหมวดหนึ่งก็มีผลในการกำจัดอกุศลได้เช่นเดียวกันสติปัฏฐานประกอบไปด้วย ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อย ซึ่งดูเหมือนว่ามาก ละยุ่งยากในการปฏิบัติ บ้างก็มีข้อสงสัยว่าต้องทำตามลำดับที่ละหมวดหรือไม่ เรื่องดังกล่าวนี้ มีกล่าวไว้ในพระสูตรว่า สติปัฏฐานนั้น ไม่จำเป็นต้องทำทุกหมวด และไม่จำเป็นต้องทำตามลำดับ เพียงแต่เจริญสติปัฏฐานเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกดังนี้

อานนฺทฺ ดินกองใหญ่ที่ถนนใหญ่ ๔ แยก ถ้าเกวียนหรือรถผ่านมาทางทิศตะวันออก ก็จะกระทบดินกองนั้น ถ้าผ่านมาทางทิศตะวันตก ... ถ้าผ่านมาทางทิศเหนือ ... ถ้าเกวียนหรือรถผ่าน

^{๔๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙/๓๐๑-๓๓๒.

^{๕๐} ที.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒.

^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีโอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐.

มาทางทิศใต้ ก็จะกระทบดินกองนั้น แม้ฉันใดภิกษุเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ก็ดี ชื่อว่าย่อม
กำจัดบาปอกุศลธรรมได้ เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... เมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิต
... เมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายก็ดี ชื่อว่าย่อมกำจัดบาปอกุศลธรรมได้ ก็ฉันนั้น
เหมือนกัน^{๕๒}

ในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวเรื่องนี้ไว้อย่างสอดคล้องกันว่าสติปัฏฐานนั้นมี
เพียงหนึ่ง แต่มีทางเข้าถึงสติปัฏฐาน ๔ ทาง เปรียบเหมือนเมืองที่มี ๔ ประตูดังนี้^{๕๓}

สติปัฏฐาน มีอันเดียวเท่านั้น โดยเป็นความระลึกและโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกัน
มี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์ เปรียบเหมือนพระนครมี ๔ ประตู คนที่มาแต่ทิศตะวันออก นำสิ่งของที่
อยู่ทางทิศตะวันออก มาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก คนที่มาแต่ทิศใต้ ... ทิศตะวันตก ...
ทิศเหนือ ... ฉัน อุโปไมยนี้ฉันนั้น จจริงอยู่นิพพาน เปรียบเหมือนนครโลกุตตรมรรคมืองค์แปด
เปรียบเหมือนประตูพระนคร สติปัฏฐานมีกายเป็นต้น เปรียบเหมือนทิศทั้งหลายมีทิศตะวันออก
เป็นต้น ... บัณฑิตพึงทราบวาทที่ท่านกล่าวว่า สติปัฏฐานมีอันเดียวเท่านั้น ก็ด้วยอำนาจความระลึก
ได้ อย่างหนึ่ง ด้วยอานุภาพประชุมลงสู่ความเป็นอันเดียวกันหนึ่ง ที่กล่าวว่ามี ๔ ก็โดยจัดตาม
อารมณ์ ดังกล่าวมานี้^{๕๔}

๒.๒.๔ สติปัฏฐาน ๔ เหมาะกับจิตและปัญญาที่แตกต่างกัน

ในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงให้เห็นว่า การที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติ
ปัฏฐาน อันเป็นแนวทางการปฏิบัติที่มากมายถึง ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อยนั้น แท้จริงแล้วทรง
มีพระพุทธประสงค์ที่จะให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ตามจิตและปัญญาที่มี โดยมีรายละเอียดดังนี้

ถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสติปัฏฐานว่ามี ๔ ไม่หย่อนไม่ยิ่ง ตอบ
ว่า ก็เพราะจะทรงให้เป็นประโยชน์เกื้อกูล แก่เวไนยสัตว์แท้จริง ในจำพวกเวไนยสัตว์ที่เป็นต้นหา
จจิต ทิฏฐิจิต ผู้เป็นสมถยานิก (ผู้มีสมถะเป็นยาน) และวิปัสสนายานิก (ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน) ที่
เป็นไปโดยส่วนทั้งสอง คือ ปัญญาอ่อน และปัญญากล้า (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอารมณ์
หยาบเป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีต้นหาจจิต มีปัญญาอ่อน (๒) เวทนานุปัสสนาสติ
ปัฏฐานมีอารมณ์ละเอียด เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีต้นหาจจิต มีปัญญากล้า (๓) จิตตานุ
ปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มีอารมณ์ไม่แยกออกมากนักเป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีทิฏฐิจิต
มีปัญญาอ่อน (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มีอารมณ์แยกออกมาก เป็นทางหมดจด สำหรับ

^{๕๒} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๙๘๖/๔๖๘.

^{๕๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๗๙.

^{๕๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๙.

เวไนยสัตว์ผู้มีทิวฐิจริต มีปัญญากล้าอึ่ง สติปัญฐานข้อ ๑ ที่มีนิมิตอันจะพึงบรรลุได้โดยไม่ยาก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นสมถยานิก มีปัญญาก่อน สติปัญฐานข้อที่ ๒ เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างหยาบ จึงเป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นสมถยานิก มีปัญญากล้า สติปัญฐาน ข้อที่ ๓ มีอารมณ์ที่แยกออก ไม่มากนัก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิกมีปัญญาก่อน สติปัญฐาน ข้อที่ ๔ มีอารมณ์ที่แยกออกมาก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิกมีปัญญากล้า เพราะเหตุดังนั้น จึงกล่าวว่าสติปัญฐานมี ๔ เท่านั้น ไม่หย่อนไม่ยิ่ง^{๕๕}

สติปัญฐาน ๔ เป็นหนทางสู่การละสัญญาวิปาส ๔ ในอรรถกถาหาสติปัญฐานสูตร ได้แสดงไว้ว่า สติปัญฐาน ๔ หมวดเป็นไปเพื่อละสัญญาวิปาส ๔ อันได้แก่ ความสำคัญผิดว่า งาม สุข เทียง และตัวตน ดังนั้นท่านจึงสอนให้เจริญสติปัญฐาน ๔ หมวดเพื่อแก้วิปาสตามลำดับดังนี้ (๑) กายานุปัสสนาสติปัญฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่างาม (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัญฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าสุข (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัญฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าเทียง (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัญฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน^{๕๖}

ลักษณะตรงข้ามกับสติปัญฐานคือการปล่อยจิตให้หลงไปตามอายตนะในสติปัญฐานสังยุต ได้กล่าวถึงเรื่องราวที่แสดงให้เห็นหลักการพื้นฐานในการเจริญสติปัญฐาน โดยชี้ให้เห็นลักษณะที่ตรงข้ามกับสติปัญฐานไว้เพื่อให้เกิดความกระจ่างว่าแท้จริงแล้วสติปัญฐานคือสิ่งใดโดยขอยกเรื่องราวมากล่าวไว้ใน สกุนคสิสูตร เรื่องเกี่ยวกับนกมูลไถ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทรงแสดงให้เห็นว่า สติปัญฐาน เปรียบเหมือนที่มั่นสำคัญเพื่อความปลอดภัย ซึ่งสิ่งตรงข้ามคือการไม่สำรวมอายตนะทั้ง ๖ อันเป็น ทางอโคจรดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว เหยี่ยวโฉบลงจับนกมูลไถอย่างรวดเร็ว ขณะนั้น นกมูลไถกำลังถูกเหยี่ยวพาไป ได้ร้องคร่ำครวญอย่างนี้ว่า “เราอัปโชคมีบุญน้อย เทียวไปในแดนอื่นซึ่งไม่ใช่ที่หากิน ถ้าในวันนี้เราเทียวหากินในแดนหากินที่เป็นของบิดาของตนไซ้เราก็คงสู้เหยี่ยวตัวนี้ได้” เหยี่ยวจึงถามว่า ‘เจ้านกมูลไถ แดนหากินที่เป็นของบิดาของเจ้าคืออะไร’ นกมูลไถตอบว่า ‘คือถิ่นที่เป็นดินก้อนมูลไถที่เขาไถไว้’ ขณะนั้นเหยี่ยวหึ่งใน กำลังของตน เมื่อจะอวดอ้างกำลังของตน จึงปล่อยนกมูลไถไปด้วยพูดว่า ‘ไปเถิดเจ้านกมูลไถ ถึงเจ้าจะไปในที่นั้นก็ไม่มีพินเรา’ ที่นั้น นกมูลไถจึงไปยังถิ่นที่เป็นดินก้อนมูลไถที่เขาไถไว้ จับที่ก้อนใหญ่ ยืนร้องทำเหยี่ยวว่า “เจ้าเหยี่ยว เจ้าจงมาจับเราเตียวนี้ เจ้าเหยี่ยว เจ้าจงมาจับเราเตียวนี้” ขณะนั้น เหยี่ยวหึ่งในกำลังของตน เมื่อ

^{๕๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๗.

^{๕๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๗.

จะอวดอ้างกำลังของตน จึงหุบปีกทั้ง ๒ ลงโฉบนกงมูลไถอย่างรวดเร็ว เมื่อนกงมูลไถรู้ว่า “เหยี่ยวตัวนี้โฉบมาอย่างรวดเร็วหมายจะจับเรา” จึงหลบเข้าซอกก้อนดินนั่นเอง เหยี่ยวทำให้อกกระทากงมูลไถ (ตาย) ในที่นั่นเองเรื่องนกงมูลไถเที่ยวไปในแดนอื่นซึ่งไม่ใช่ที่หากินก็เป็นเช่นนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายอย่าเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นอโคจรเมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นอโคจร มารก็จักได้ช่อง ได้อารมณ์ แดนอื่นที่เป็นอโคจรของภิกษุเป็นอย่างไร คือ กามคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ (๑.) รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด (๒.) เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู.. (๓.) กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ... (๔.) รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ... (๕.) โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนอกแดนอื่นที่เป็นอโคจรของภิกษุภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรเถิดเมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่องไม่ได้อารมณ์ แดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรของภิกษุเป็นอย่างไร คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๕๗}

จากเรื่องดังกล่าว จะเห็นได้ว่าสิ่งที่ตรงข้ามกับสติปัฏฐานคือการเพลิดเพลินไม่สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนสติปัฏฐานคือการสำรวม มีสติ อยู่กับอายตนะทั้งหลาย ไม่เลื่อนไหลไปในอารมณ์ที่น่าหลงไหล น่าใคร่ หรือแม้แต่ น่าขัดเคืองใจนั่นเอง ซึ่งนอกจากพระสูตรนี้แล้วยังมีอุปมาอีกนัยยะหนึ่ง คือเรื่องมกกุสุตตร ว่าด้วยลิงติดตัง โดยอุปมา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ว่า เหนียวเหมืองตัง ที่พรานวางไว้คอยดักจับลิงที่โง่ และทรงแนะนำภิกษุให้ตั้งอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นแดนที่ปลอดภัย^{๕๘}

๒.๒.๕ การอธิบายบทพื้นฐานแห่งสติปัฏฐาน

ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีบทบาลีที่กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐานว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌา โทมนสส์ เวทนาสู เวทนานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌา โทมนสส์ จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌา โทมนสส์ ฌมเมสุ ฌมมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌา โทมนสส์^{๕๙}

^{๕๗} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๗๒/๒๑๗.

^{๕๘} ตูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๗๓/๒๑๘.

^{๕๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๓๓/๓๒๒.

ในบทบาลีดังกล่าว เมื่อศึกษาจากอรรถกถาแล้วจะเห็นว่า มีการให้ความหมายเฉพาะไว้อย่างละเอียด โดยจะขอนำมาอธิบายดังนี้

(๑) กาเย กายานุปัสสี วิหริติ ตามรู้กายในกาย ในอรรถกถาอธิบายไว้โดยละเอียดกล่าวสรุปว่า “ตามดูกาย(บางอย่าง)ในกาย(ทั้งหมด)” หมายถึง การตามดู “กายส่วนใดส่วนหนึ่ง(กาย)” ในบรรดา “กายทั้งหลาย(กาเย)” คำว่า กาเย คือกายทั้งหมด กายานุปัสสี มาจาก กาย + อนฺ + ปัสสี แปลรวมว่า การตามดูกาย บางอย่าง) วิหริติ หมายถึงธรรม เครื่องอยู่ แปลรวมกันว่า มีธรรมเครื่องอยู่ อันประกอบด้วยการตามรู้กายอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดากายทั้งหลาย ดังข้อความที่ปรากฏดังนี้

ที่แท้พิจารณาเห็นกายเป็นที่รวมอวัยวะน้อยใหญ่ในกายแม้นั้น เหมือนพิจารณาเห็นส่วนประกอบของรถนั้น พิจารณาเห็นกายเป็นที่รวมของ ผม ขน เป็นต้น เหมือนพิจารณาเห็นส่วนน้อยใหญ่ของพระนคร พิจารณาเห็นกายเป็นที่รวมของภูตรูป และ อุปาทายรูปเหมือนแยกใบและก้านของต้นกล้วย และเหมือน แบกมือที่ว่างเปล่าฉะนั้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นอันทรงแสดงการแยกออกจากกัน ด้วยทรงแสดงวัตถุที่นับได้ว่ากาย โดยเป็นที่รวมโดยประการต่าง ๆ นั้นแล้ว.. ความจริง กายหรือชายหญิง หรือธรรมไร ๆ อันที่พ้นจากกายอันเป็นที่รวมดังกล่าวแล้ว หาปรากฏในกายนั้นไม่ แต่สัตว์ทั้งหลาย ก็ยึดมั่นผิด ๆ โดยประการนั้น ๆ ในกายที่สักว่าเป็นที่รวมแห่งธรรมดังกล่าวแล้ว อยู่แน่นอน^{๖๐}

กล่าวโดยสรุป ตามรู้ กายในกาย คือดูกายส่วนย่อยอย่างใดอย่างหนึ่ง(กาย) จากกายทั้งหมด(กาเย) ซึ่งกายประกอบไปด้วยส่วนย่อย ๆ มิได้มีกายที่แท้จริง การพิจารณากายในกายก็คือการตามดูอาการของกายอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏขึ้นให้รับรู้ เช่นดูลมหายใจ ดูอิริยาบถดูอาการ ๓๒ ที่ปรากฏให้เห็น ซึ่งในบางสำนักอธิบายว่ากายในกาย คือการเห็นกายเล็ก ซ่อนอยู่ในกายใหญ่นั้นน่าจะเป็นความเห็นที่คลาดเคลื่อนจากหลักสติปัฏฐานส่วนในหมวดเวทนา จิต ธรรม ก็มีนัยเช่นเดียวกันคือให้ตามดู เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดากองเวทนา จิต ธรรมทั้งหลาย

“อาตาปี” หมายถึง การแผดเผา ซึ่งในที่นี้หมายถึงการแผดเผากิเลสด้วยกำลังของความเพียร “สมปชาโน” หมายถึงสัพัญญะ เป็นองค์ธรรมของความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม จัดเป็นปัญญา “สติมา” หมายถึงด้วยความมีสติ ซึ่งองค์ธรรมทั้งสามเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเจริญสติปัฏฐานต้องเป็นไปด้วยความพากเพียร ไม่ทอดทิ้ง ประกอบไปด้วยปัญญา และมีสติกำกับ^{๖๑}

^{๖๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๒.

^{๖๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๔.

“วินัย โลก อภิขณา โทมนสฺส” หมายถึงสติปัญญานี้ นำมาซึ่งการถอดถอน ระวังกดขี่ ความพอใจ ยินดี เพลิดเพลิน ด้วยอำนาจระคะ ความขัดเคือง ไม่พอใจด้วยอำนาจโทสะ ในโลกคือชั้น ๕ ซึ่งเมื่อเจริญสติปัญญานี้แล้ว ย่อมเห็นอารมณ์ต่าง ๆ (ที่เกิดในชั้น ๕) ว่าเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู เกิดขึ้น ดับไปตามธรรมดา จึงไม่นำเข้าไปยินดียินร้ายต่อสิ่งใด ๆ^{๖๒}

ความเข้าใจพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาการเข้าถึงมรรคผลนิพพานนั้นมีได้หลายวิธี แล้วแต่ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติทางใด ในการบรรลุมรรคผลทั้งหลายในสำนักของพระอานนท์ ท่านได้จำแนกผู้ปฏิบัติออกเป็น ๔ แนวทางคือ (๑) เจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้า (๒) เจริญสมณะโดยมีวิปัสสนาหน้า (๓) เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน และ (๔) ฝึกหัดมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ภายหลังจึงมีจิตใจตั้งมั่นจึงเกิดอริยมรรค^{๖๓}

๒.๒.๖ ธรรมะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับสติปัญญาน

ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงธรรมะพื้นฐาน อันเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยให้การเจริญสติปัญญานเป็นไปด้วยดี

ศีล และความเห็นอันตรง เป็นคุณธรรมพื้นฐานในการเจริญสติปัญญาน

ในภิกขุสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสสอนภิกษุรูปหนึ่ง เรื่องการเจริญสติปัญญานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเตรียมพื้นฐานคุณธรรม คือศีล และความเห็นที่ตรง ซึ่งเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลกรรมทั้งหลายว่า

ภิกษุ เพราะเหตุนี้ เธอจงทำเบื้องต้นในกุศลกรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลกรรมทั้งหลาย คือ “ศีลที่บริสุทธิ์ดี และความเห็นที่ตรง” เมื่อใดศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นจักตรง เมื่อนั้น เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัญญาน ๔ ประการ ... ภิกษุ เมื่อใด เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วจักเจริญสติปัญญาน ๔ ประการนี้โดย ๓ วิธีอย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงหวังความเจริญในกุศลกรรมทั้งหลายตลอดคืนหรือวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย.^{๖๔}

จากพระสูตรดังกล่าวข้างต้นผู้สนใจในการเจริญสติปัญญาน พึงรักษาศีล และทำความเห็นให้ตรงเพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติสติปัญญานต่อไป

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมอันเกื้อกูลกันเป็นลำดับเพื่อบ่มสุนิพพาน

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๘๗.

^{๖๓} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๙/๒๑๒ ๕๐ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๒/๑๐๘

หากจะกล่าวถึงไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา แล้วนับว่าเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวเนื่องกันโดยผู้มีศีลเป็นพื้นฐาน ย่อมพัฒนาจิตสู่สมาธิได้ และโดยอาศัยสมาธิที่เป็นพื้นฐานอันดีแล้ว ย่อมเจริญด้วยปัญญา อันนำไปสู่ความหลุดพ้น ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่อัมพปาลีวัน เขตกรุงเวสาลี ทรงแสดงธรรมมีกถาเป็นอันมาก แก่ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้ว่า ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญากเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ^{๖๕}

ดังนั้นหากจะเจริญสติปัฏฐานแล้ว ควรต้องรักษาศีล เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงจนหลุดพ้นจากการปฏิบัติในที่สุด

คุณธรรมพื้นฐานเพื่อความหลุดพ้น

ในการเจริญสติปัฏฐานหมวดอานาปานสติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงคุณธรรมพื้นฐานเพื่อการบรรลุธรรมไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เสพอานาปานสติก็มีพื้นฐานอยู่ ไม่นานนัก ย่อมบรรลุอุปปัสนธรรม ธรรม ๕ ประการอะไรบ้าง คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้มิมีธุระน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย สันโดษในบริวารแห่งชีวิต
๒. ป็นผู้มีอาหารน้อย หมั่นประกอบความไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง
๓. เป็นผู้มีการหลับน้อย หมั่นประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่
๔. เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สัมสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลาย
๕. พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล เสพอานาปานสติก็มีพื้นฐานอยู่ ไม่นานนัก ย่อมบรรลุอุปปัสนธรรม^{๖๖}

ธรรมะอันเป็นสัปปายะ

สัปปายะ ๗ ประการ หมายถึงธรรมเป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้า

สู่สมณะ และวิปัสสนาคือ (๑) อาวาส (๒) โคจร (๓) การพูดคุย (๔) บุคคล (๕) โภชนะ (๖) ฤดูแล้ง (๗) อิริยาบถ^{๖๗}

^{๖๕} ตูรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๒/๑๐๘

^{๖๖} ตูรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๒/๒๕๒/๒๗๕ ๕๓ ตูรายละเอียดยใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^{๖๗} ตูรายละเอียดยใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๘๘/๑๑๗.

สติปัฏฐานได้ปรากฏอยู่หลายแห่ง แต่ที่มีข้อความครอบคลุมมากที่สุดคือมหาสติปัฏฐานสูตร หรือแปลว่าสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ซึ่งเป็นพระสูตรขนาดยาว ในทีมนิกาย มหาวรรค ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสกับภิกษุ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกรุง ปัจจุบันเป็นตำบลที่อยู่ในกรุงนิวเดลี ประเทศอินเดีย ซึ่งในอรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวว่าชาวแคว้นกรุง มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ ด้วยมีอากาศเป็นที่สบาย ชาวกรุงนั้น มีกำลังปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อุดหนุนแล้ว จึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้ เพราะฉะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งอันนี้ จึงทรงยกกัมมัญฐาน ๒๑หมวดย่อยกล่าวในคราวเดียวกันในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้^{๖๘} โดยมีบทเริ่มต้นว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้^{๖๙}

๑.) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดนี้ประกอบไปด้วยหมวดย่อย ๖ หมวด หรือใน อรรถกถาอธิบายว่ามี ๑๔ วิธี

เป็นกรรมฐานที่มีนิมิตเหมาะกับผู้เป็นสมถยานิก ตัณหาจริต มีปัญญาอ่อน^{๗๐} ดังนี้

๑.๑) หมวดลมหายใจเข้าออก มีรายละเอียดพุทธพจน์ในพระสูตรว่า

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑ ๕๖ ภาษาบาลีว่า “ทีฆิ วา อสสสนโต ทีฆิ อสสสามิติปชานาติ” มีความหมายว่า “เมื่อหายใจเข้ายาวย่อมรู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว” ผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งที่พระสูตรต้องการในช่วงท้าย คือทำให้มองเห็นว่าลมหายใจก็สักแต่ว่าเป็นสิ่งที่เกิด-ดับตามเหตุปัจจัย มิได้เป็น “เรา” แต่ประการใด ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๗๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๘.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ ^{๗๑}

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

(๓) สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’

(๔) สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ^{๗๒}

การเจริญอานาปานสติในหมวดนี้มี ข้อปฏิบัติน้อยกว่าอานาปานสติสูตรโดยยกมาเพียงส่วนต้น ๔ ข้อแรกของการปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน ^{๗๓} ซึ่งการตรัสอานาปานสตินี้ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า เป็นการเจริญกรรมฐานที่ต้องการสภาพแวดล้อมที่สงบ ดังจะเป็นว่าพระพุทธเจ้า

^{๗๑} ภาษาบาลีว่า “ทีฆิ วา อสสสนโต ทีฆิ อสสสามิติ ปชานาติ” มีความหมายว่า “เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว” ผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งที่พระสูตรต้องการในช่วงท้าย คือทำให้มองเห็นว่าลมหายใจก็สักแต่ว่าเป็นสิ่งที่เกิด-ดับตามเหตุปัจจัย มิได้เป็น “เรา” แต่ประการใด ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๗๒} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒. อนึ่งข้อความ “ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล” จะมีต่อท้ายในทุกหมวดโดยเปลี่ยนเป็นเวทนา จิต ธรรม ตามเนื้อหาในหมวดต่างๆ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็น

^{๗๓} ข้อความใน ๔ ข้อแรกนี้ในอานาปานสติสูตรมีว่า สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย ดูรายละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

แนะนำสถานที่วิเวกเพื่อการเจริญอานาปานสติในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตรได้อธิบายว่าที่ต้องเลือกเช่นนี้เพราะฌานมีเสียงเป็นข้าศึก ดังนั้นหากจะเจริญอานาปานสติแล้วพระพุทธรองค์จึงให้หลักเรือนอยู่ในที่สงบ^{๗๔}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๗๕}

วิธีการตามดูลมหายใจ ในพระสูตรระบุว่าสามารถทำได้ ๓ ประการคือ ตามดูกายในกายภายใน อรรถกถาได้ให้ความหมายส่วนนี้ว่าเป็นการตามดูลมหายใจเข้า-ออกของตนเอง ส่วนกายในกายภายนอก เป็นการตามดูลมหายใจของผู้อื่น และกายในกายทั้งภายในและภายนอกคือการตามดูลมหายใจของตนและผู้อื่นในเวลาที่เหมาะสม แต่กระนั้นก็ดี การเจริญสติปัฏฐานต้องเริ่มจากการสังเกตตนเองก่อน แล้วจึงเข้าใจว่าผู้อื่นก็มีธรรมชาติเดียวกัน โดยอาจเห็นผู้อื่นก็มีลมหายใจเป็นธรรมดาเช่นเดียวกับตนนั่นเอง

ผลที่ได้จากการปฏิบัติคือการเห็นตามความเป็นจริงว่าลมเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ลมดับไปก็เพราะมีเหตุ และเห็นทั้งเหตุที่ลมเกิดและลมดับ เห็นตามความเป็นจริงว่ากาย(ลมหายใจ)มีอยู่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ดับไปตามเหตุปัจจัย เป็นเครื่องอาศัยให้ระลึกรู้ กาย (ลมหายใจ) ที่มีอยู่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน สติที่เข้าไปตั้งอยู่นั้นหาใช่เพื่อประโยชน์อย่างใด ที่แท้เพียงเพื่อประโยชน์ในการรู้ยิ่ง (ตามความเป็นจริง) และย่อมไม่ถูกกิเลสครอบงำ เป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่นขันธ์ห้าอย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็นตัวเราของเรา^{๗๖}

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๓.

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒. อนึ่งข้อความ “ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล” จะมีต่อท้ายในทุกหมวดโดยเปลี่ยนเป็นเวทนา จิต ธรรม ตามเนื้อหาในหมวดต่างๆ

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๖.

อนึ่งสำหรับคำอธิบายปิดท้ายนี้ ในหมวดอื่น ๆ ก็จะมีการผนวกส่วนท้ายที่มีนัยยะเช่นเดียวกันกับหมวดลมหายใจนั่นเอง โดยจะเปลี่ยนข้อความจากกาย เป็นเวทนาจิต ธรรม สรุปลได้ว่าสติปัฏฐานทุกหมวดต้องการวิธีการเช่นเดียวกัน และผลที่ได้เป็นเช่นเดียวกัน คือการเห็นตามความเป็นจริงของการเกิด-ดับของสิ่งที่เฝ้าสังเกตด้วยสติ จนเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนถอดถอนความเห็นว่ามีตัวมีตนออกไปได้

๑.๒) หมวดอิริยาบถ มีรายละเอียดพุทธพจน์ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’^{๗๗}

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’

เมื่อ รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ หรือ

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’

ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ”^{๗๘}

หมวดอิริยาบถนี้ ทำได้ทุกสถานที่ ทุกเวลาทุกอิริยาบถ ที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือการเดิน จงกรมก็จัดอยู่ในกรรมฐานหมวดนี้ด้วย ดังนั้นหากจะปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยการเดินจงกรมตามสติปัฏฐานสูตร จึงหมายถึงการตามรู้ “การเดิน” แบบธรรมชาตินั่นเอง ซึ่งนับว่าเป็นกิจกรรมที่เรียบง่ายที่สุด

อนึ่งในอิริยาบถสี่นี้เป็นอิริยาบถประจำร่างกายเสียเป็นส่วนมาก ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐานหมวดนี้จึงทำได้แทบจะตลอดวันตลอดคืน (ยกเว้นช่วงหลับ) คำถามคือจะต้องปฏิบัติต่อเนื่องไปตลอดเวลาไหม เมื่อดูในพระสูตรแล้วท่านไม่ได้ให้เว้นวรรคการปฏิบัติด้วยมีข้อความสำคัญในตอนท้ายว่า “ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ”^{๗๙} ถ้าตีความโดยอักษรแล้วก็คือให้ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ทุก ๆ อิริยาบถต่อเนื่องกันไปนั่นเอง จึงดูเหมือนจะเป็นหมวดที่ว่าไว้มาก แต่การปฏิบัติจะครอบคลุมช่วงเวลายาวที่สุด ซึ่งการเจริญสติอย่างต่อเนื่องในอิริยาบถเดิน นั่ง และนอนนั้นมี มหาอัสดมปุรสูตร ที่สนับสนุนเรื่องดังกล่าวดังนี้

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๗๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๗๙} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรม เป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดิน จงกรมและการนั่งตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีสำเร็จการนอนดูราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ช้อนเท้า เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้ บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี’ ^{๘๐}

สำหรับการเดินเจริญสติหรือเรียกว่าเดินจงกรมนั้นพระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญถึง คุณประโยชน์ไว้ในจกกรมสูตรถึง ๕ ประการคืออานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๔. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ^{๘๑}

๑.๓) หมวดสัมปชัญญะ มีรายละเอียดพุทธพจน์ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความ รู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการ ครองสังขมาภิ บาดร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉ้น การดื่มน้ำ การเคี้ยวการลิ้ม ทำความรู้สึกตัว ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืนการนั่ง การนอน การตื่น การ พุด การนิ่ง ^{๘๒}

การปฏิบัติสติปัฏฐานหมวดนี้ได้ชื่อว่าสัมปชัญญะ จึงมีแนวทางปฏิบัติที่เข้าใกล้องค์ธรรม แห่งสัมปชัญญะคือปัญญา ที่รู้ตัวทั่วพร้อม หรือการ ทำความรู้สึกตัว ในทุก ๆ อิริยาบถ นั่นเองในที่นี้ หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของตน คือ (๑) สาทถกสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่ามีประโยชน์) (๒) สัป ปายสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ) (๓) โคจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นโคจร) (๔) อสัสมโห สัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าไม่หลง) ในกายของตน ^{๘๓}

๑.๔) หมวดมนสิการสิ่งปฏิกุศล

^{๘๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

^{๘๑} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๘๓} ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๖๖, ๓๗๖/๓๘๓. , อภ.วิ.อ. (บาลี) ๕๒๓/๓๗๒-๓๗๓.

มีรายละเอียดพุทธพจน์ดังนี้ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบนตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’

ภิกษุทั้งหลาย ถูงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธาตุพีชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาติเปิดถูงยวณันออกพิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ^{๘๔}

หมวดนี้ให้พิจารณาถึงส่วนประกอบของร่างกายเป็นส่วน ๆ ไปตามความเป็นจริงโดยการจำแนกเป็นองค์ประกอบย่อยของอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อความจางคลายความเห็นอันเกิดจากการมองเป็นกลุ่มก้อนว่าเป็นตัวเป็นตน และความเห็นว่างกายเป็นสังขาร

๑.๕) หมวดมนสิการธาตุ มีรายละเอียดพุทธพจน์ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกันพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดินธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ^{๘๕}

ในหมวดนี้เป็นการแจกแจงกายว่าประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือธาตุดินอันเป็นองค์ประกอบของแข็ง ธาตุน้ำ เป็นองค์ประกอบของการยึดเหนี่ยวและความเอิบอาบซึมซ่านด้วยของเหลว ธาตุลม อันเป็นองค์ประกอบของการเคลื่อนไหว ธาตุไฟ อันเป็นองค์ประกอบของพลังงาน เมื่อจำแนกเป็นแบบนี้ผู้พิจารณาตามความเป็นจริงจะมองเห็นว่าไม่มีสิ่งใดที่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน

๑.๖) หมวดมนสิการสังขารมีรายละเอียดพุทธพจน์ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

๑. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วันหรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมี น้ำเหลืองเอี่ยม แม้ฉันทิภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบ

^{๘๔} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๘๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๘.

ให้ เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วง พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น...

๒. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทั้งกินสุนัข กัดกิน สุนัขจึงจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไป เปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้’ ฉะนั้น...

๓. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่ แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้ เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้’ ฉะนั้น...

๔. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดอยู่ แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้ เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้’ ฉะนั้น...

๕. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้ เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้’ ฉะนั้น...

๖. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรัดแล้ว กระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูก คางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะ อยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้ เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้’ ฉะนั้น...

๗. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้ เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วง พ้นความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้’ ฉะนั้น...

๘. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้ เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้’ ฉะนั้น ...

๙. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟูนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น...^{๘๖}

ในหมวดนี้เป็นการน้อมกายภายนอก จากซากศพ มาสู่กายภายใน คือกายที่กำลังครอง อยู่นี้ ว่าต้องเป็นอย่างนั้นในวันหนึ่งแน่นอน เพื่อถอดถอนความรู้สึกว่าสวยงาม เทียงแท้ และเป็น การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ข้อความเกือบทั้งหมด คล้ายกับที่ปรากฏในกายคตาสติสูตร ซึ่งในกายคตาสติสูตรจะต่อด้วยการเจริญฌาน ๑ - ๔ ต่อไปอีก และผลอันสืบจากการเจริญ กายคตาสตินี้พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีผลมีอานิสงส์มากถึง ๑๐ ประการคือ (๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความ ไม่ยินดีและความยินดีได้ (๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ (๓) เป็นผู้อดทนต่อความ หนาว ความร้อน ความหิว ความกระหายต่อการถูกเหวี่ยง ยุบ ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน ทั้งหลายรบกวน ต่ออภัยคำหยาบคายร้ายแรง เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็น ทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน (๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน โดยไม่ยาก โดยไม่ ลำบาก (๕) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง (๖) ได้หุทิพย์ได้ยินเสียงทั้ง ๒ อย่างคือเสียงทิพย์และ เสียงมนุษย์ (๗) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น (๘) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ (๙) ได้ตา ทิพย์เห็นการจุติ การเกิดของหมู่สัตว์ (๑๐) เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญา วิมุตติ อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๘๗}

๒.) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดที่สอง เป็นการตามระลึกรู้นามธรรมอันเกิดจากเวทนา ซึ่งประกอบไปด้วย ๙ หมวดย่อย ซึ่งมีพุทธพจน์ดังนี้ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’^{๘๘}

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

เมื่อเสวยยอกุขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยยอกุขมสุขเวทนา’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’

^{๘๖} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

^{๘๗} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๙/๒๐๕.

^{๘๘} ผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งที่พระสูตรต้องการในช่วงท้าย คือทำให้มองเห็นว่าเวทนา ก็สักแต่ว่าเป็นสิ่งที่เกิด-ดับ ตามเหตุปัจจัย มิได้เป็น “เรา” แต่ประการใด ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาภิส’
 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาภิส’
 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล^{๘๙} ในอรรถกถาจัด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่ในอรูปกรรมฐาน คือกรรมฐานฝ่ายนามธรรมนั่นเอง สุขเวทนาที่มีอาภิส ที่กล่าวไว้ อาภิสหมายถึง กามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป รส กลิ่นเสียง สรูปตอนท้ายของหมวดนี้ก็เช่นเดียวกันกับหมวดแรก คือให้ดูทั้งเวทนาภายในตนเอง คนอื่นและทั้งคู่ พิจารณาเหตุของความเกิดขึ้น และดับไปแห่งเวทนา เพื่อให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนา และถอดถอนความเห็นว่าเป็นตัวตนของเราในที่สุด^{๙๐}

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มีทั้งหมด ๘ คู่ ๑๖ วิธี ซึ่งมีรายละเอียดพุทธพจน์ในพระสูตรดังนี้ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’
 จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’
 จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
 จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’
 จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
 จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’
 จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
 จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’

^{๘๙} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๙๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๐-๓๑๔.

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
 จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
 จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
 จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
 จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
 จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
 จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๙๑}

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ก็เป็นไปตามดูนามธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต แท้จริงแล้วเป็นการตามดูเจตสิกที่อาศัยเกิดกับจิต และเห็นจิตเปลี่ยนเพราะถูกย้อมด้วยเจตสิกอันมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ในอรรถกถาได้แจกแจงราคะ โทสะ โมหะ ตามนัยแห่งอภิธรรม ส่วนจิตทหนุ อธิบายว่าได้แก่จิตที่ตกไปในถิ่นมิถนะ จิตฟุ้งซ่าน ได้แก่จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุทัจจะ จิตเป็นมหัคคตะได้แก่จิตที่ทรงฌาน เป็นรูปาวจร และอรุปาวจร จิตไม่เป็นมหัคคตะ ได้แก่จิตที่ไม่ได้ฌานเป็นกามาวจร สอตุตฺร จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่จิตที่เป็นกามาวจร หรือไม่ได้อยู่ในฌาน อนุตฺร จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่จิตที่ทรงฌาน เป็นรูปาวจร และอรุปาวจร สุมาหิตฺ จิตตั้งมั่นแล้ว ได้แก่อัปนาสมาธิหรืออุปปาสนาสมาธิ อสมาหิตฺ จิตไม่ตั้งมั่น ได้แก่จิตที่เว้นจากสมาธิทั้งสอง วิมุตฺต จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’ จิตหลุดพ้น ได้แก่จิตหลุดพ้นด้วยตทั้งควิมุตติ หลุดพ้นด้วยธรรมคู่ปรับหรือหลุดพ้นชั่วคราวและวิกัมภณวิมุตติหลุดพ้นด้วยการข่มและสะกดไว้ หมายถึงจิตที่ไม่เข้าไปคลุกกับอารมณ์ชั่วคราววิมุตติ จิตไม่หลุดพ้น ได้แก่จิตที่เว้นจากวิมุตติทั้งสอง ส่วนสมุจเฉทวิมุตติ ปฏิปัสสัทธิวิมุตติและนิสสรณวิมุตติ ซึ่งเป็นโลกุตระวิมุตติ อรรถกถากล่าวว่ายังไม่ใชในส่วนนี้^{๙๒}

๔.) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๙๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๙๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๕-๓๑๖.

หมวดนี้เป็นการพิจารณานามธรรม อันมีนัยแห่งการดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของนามธรรมทั้งหลายมีรายละเอียดตามพุทธพจน์ดังนี้

๑.) หมวดนิรวณ มีรายละเอียดตามพุทธพจน์ดังนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรวณ ๕ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรา มีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้น แห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วย เหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒. เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาท ภายในของเรา มีอยู่’...

๓. เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของ เรา มีอยู่’ ...

๔. เมื่ออุทธัจจกุกกัจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกั จะภายในของเรา มีอยู่’ ...

๕. เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเรามี อยู่’...^{๙๓}

ธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน หมวดนิรวณนี้ หากพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นว่าท่านเน้นที่การ รู้เท่าทันสภาวะธรรม อันเป็นนามธรรมภายในเหมือนหมวดจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน แต่เพิ่มเติม “การสังเกตกระบวนการ” อันได้แก่เหตุที่ทำให้(นิรวณ)เกิด เหตุที่ทำให้(นิรวณ)ดับ และเหตุที่จะ ควบคุมมิให้(นิรวณ)เกิดอีก ซึ่งในอรรถกถาได้อธิบายองค์ประกอบของเหตุปัจจัยของนิรวณแต่ละ อย่างไว้อย่างกว้างขวาง และเสนอแนะวิธีการบริหารจัดการกับนิรวณอย่างละเอียด แต่ผู้วิจัยสังเกต ว่า พุทธประสงค์นั้นอยู่ตรงที่ “ความเข้าใจ” ว่านิรวณ ที่ปรุ้งจิตนั้นก็ป็นอนัตตา คือมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับ (ไม่ให้เกิด) ไม่ได้ ซึ่งหากมีพุทธประสงค์ที่จะควบคุมมิให้นิรวณเกิดจริงแล้วก็ คงต้องตรัสอธิบายวิธีการควบคุมอย่างกว้างขวางเหมือนที่อรรถกถาระบุไว้ แต่พระองค์ทรงแค่วาง แนวคำถามไว้เพียงเพื่อผู้ปฏิบัติได้นำไปสังเกต และค้นหาคำตอบด้วยประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง และส่วนท้ายก็ยังย้ำเช่นเดิมอีกว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่ อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก” นั่นเท่ากับว่าท่านทรงมีพระพุทธ ประสงค์ให้เอนิรวณเป็นแค่อุปกรณ์ในการเจริญสติเพื่อเกิดญาณทัศนะเห็นตามความเป็นจริงของ

^{๙๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

กฎไตรลักษณ์นั่นเอง จึงมีเพียงกิจรยาที่จะกระทำต่อนิรวณว่า “รู้ชัด” เพียงเท่านั้นมิได้มีกิจรยาอื่น เช่น “กำจัด ห้าม ป้องกัน ฯลฯ” แต่อย่างใด^{๙๔}

๒.) หมวดขันธ มีพุทธพจน์แสดงไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า

๑. ‘รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูป เป็นอย่างนี้
๒. เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
๓. สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
๔. สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
๕. วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้”^{๙๕}

ธรรมานุปัสสนา หมวดขันธ นี้ก็เช่นเดียวกันกับหมวดนิรวณคือให้ฝึกสังเกตขันธ การเกิดขึ้นของขันธ และการดับไปของขันธ ซึ่งตรงนี้เป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะผู้ที่มิได้ฝึกสติปัฏฐานมักมองเห็นขันธด้วยความเป็นกลุ่มก้อน และด้วยความสืบเนื่องเป็นสันตติ เช่นเห็นรูปว่าเที่ยง แต่หากดูหมวดนี้ ท่านให้สังเกตเหตุเกิดขึ้นและดับไปของรูป แสดงว่ารูปย่อมมีการเกิดขึ้น ดับไปเป็นธรรมดา แต่สังเกตไม่เห็นโดยง่าย และในทำนองเดียวกัน นามธรรมอันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ล้วนเป็นสิ่งที่เกิด ดับ ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้นาน และไม่เป็นตัวตน สัตว์บุคคลใด^{๙๖}

๓.) หมวดอายตนะ มีพุทธพจน์ดังรายละเอียดนี้ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะ ภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้นการเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การ

^{๙๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖. และ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๗-๓๒๖.

^{๙๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘. และ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๗-๓๒๘.

เกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓. รู้ชัดจุมก รู้ชัดกลืน สังโยชน์ใดอาศัยจุมกและกลืนทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕. รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูมัพพะ สังโยชน์ใดอาศัยกายและโณภูมัพพะ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๖. รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ สังโยชน์ใดอาศัยใจและธรรมารมณ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น...^{๙๗}

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอายตนะ นั้นมีกิจหลักที่คำ ว่า “รู้ชัด” เช่นเดียวกัน คือให้รู้ชัดในอายตนะแต่ละอย่าง ทั้งอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก รวมถึงให้ตามสังเกตว่า หลังจากอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน สังโยชน์คือเครื่องร้อยรัดอันใดเกิดขึ้นเห็นเหตุ และกระบวนการเกิดของสังโยชน์ กระบวนการดับของสังโยชน์ และกระบวนการกระทบของอายตนะโดยที่สังโยชน์ไม่เกิด ในอรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตร แจกแจงสังโยชน์ไว้อย่างละเอียดว่า

ถามว่า ก็สังโยชน์นั้นเกิดได้อย่างไร ตอบว่า เกิดได้ดังนี้ จะกล่าวในจักขุทวารก่อนเมื่อบุคคลยินดี. เพลิดเพลินอิฏฐารมณ อันมาปรากฏทางจักขุทวารโดยความยินดีในกาม “สังโยชน์คือกามราคะ” ก็เกิด เมื่อบุคคลขัดเคือง ใน อนิฏฐารมณ สังโยชน์ คือปฏิมะ ก็เกิด เมื่อสำคัญว่า ยกเว้นเราเสีย ใครอื่นที่สามารถเสวยอารมณ์นั้นไม่มี ดังนี้ สังโยชน์ คือมานะ ก็เกิด เมื่อยึดถือรูปา

^{๙๗} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

รณนั้นว่า เพียง ยั่งยืน สักโยชน์คือ ทิฏฐิ ก็เกิด เมื่อสงสยรูปารมณนั้นว่า สัตว์หรือหนอ ของสัตว์ หรือหนอ สักโยชน์ คือวิจิจจณา ก็เกิด เมื่อปรารณาภพว่า อารมณนี้เราได้โดยง่าย ในสมบัติภพแน สักโยชน์คือ ภวราคะก็เกิด เมื่อถ้อมันศีลและพรตว่า เราถ้อมันศีลและพรต อาจได้อารมณเห็นปาน นี้ต่อไปอีก สักโยชน์คือสัลพัตปราคาสก็เกิด เมื่อเกียดกันอยู่ว่า คนเหล่านี้ ไม่พึงได้รูปารมณเห็น ปานนี้กันเลยสักโยชน์คือ อีสสา ก็เกิด เมื่อหวนแหนรูปารมณที่ตนได้แล้ว ต่อผู้อื่น สักโยชน์ คือ มัจฉริยะ ก็เกิด เมื่อไม่รู้แจ้ง ด้วยอำนาจ ความไม่รู้สิ่งซึ่งเกิดพร้อมกับจักขุและรูปทั้งมวลสักโยชน์ คืออวิชชาก็เกิด...

ส่วนกระบวนการเกิด กระบวนการละ และกระบวนการป้องกัน ในพระสูตรก็ทิ้งไว้ให้ผู้ ปฏิบัตินำไปศึกษาจากของจริง เพื่อเกิดความเห็นแจ้ง และเข้าใจกระบวนการเกิด ดับ ของสักโยชน์ ที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยคืออายตนะนั่นเอง ในความเห็นของผู้วิจัย เห็นว่าเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสติปัญญาจะ เห็นได้เองจากการสังเกตในการเจริญสติ

๔.) หมวดโพชฌงค์ มีรายละเอียดของพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่

อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติ สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

๓. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

๔. เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

๕. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ...

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ... ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่’ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มี อยู่’ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความ เจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว

^{๙๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๒๘-๓๒๙.

มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้^{๙๙}

องค์ธรรมเครื่องตรัสรู้อันมีองค์ ๗ ประการในสัมโพชฌงค์ ก็เป็น ธรรม ชนิดหนึ่ง ๆ ใน ธรรมทั้งหลายอันเป็นฝักฝ่ายของกุศลธรรมที่เป็นนามธรรม หน้าที่ของผู้เจริญสติปัญญาก็คือตามรู้ ไปอย่างที่เขาเป็น และรู้ชัดว่ามีองค์แห่งโพชฌงค์ หรือไม่มี ด้วยเหตุอะไร ในพระสูตรระบุให้ “รู้ชัด” ว่ามีหรือไม่ มีด้วยเหตุใด (เผ่าสังเกต) เจริญขึ้นได้ด้วยเหตุใด (เผ่าสังเกต) แต่มิได้ระบุให้สร้าง ให้มี ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้ปฏิบัติไม่สามารถสร้างองค์ธรรมแห่งโพชฌงค์ได้เอง เพียงแต่หมั่นประกอบ เหตุอันทำให้องค์ธรรมแห่งโพชฌงค์เกิดได้เท่านั้น ซึ่งในอรรถกถาได้อธิบายเหตุ หรืออาหารของ โพชฌงค์แต่ละข้อโดยพิสดารแต่ผู้วิจัยเห็นว่า หน้าที่ของผู้เจริญสติปัญญาคือการหมั่นคอยสังเกต เหตุเกิดแห่งโพชฌงค์ และเหตุที่ทำให้โพชฌงค์บริบูรณ์ ตามที่พระพุทธเจ้าวางแนวทางไว้ ก็เป็นสิ่ง ที่เพียงพอแล้วในภาคปฏิบัติเพื่อการรู้ทั่วถึงว่าแม้องค์ธรรมแห่งโพชฌงค์นี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่น่าเข้าไปยึด มั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา ด้วยความเห็นว่าเป็นอนัตตา เกิดดับตามเหตุปัจจัยเสมออันเอง

๕.) หมวดสังขจะ มีพระบาลีกล่าวไว้อย่างยาว แต่ผู้วิจัยขอยกบางส่วนที่สำคัญมากกล่าวไว้ โดยย่อพอให้เห็นเค้าเงื่อนแห่งพระพุทธวจนะเกี่ยวกับอริยสัจดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออริยสัจ ๔ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์สมุทัย’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์นิโรธ’

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา’

ทุกขสัจจนิทเทศ

ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ขาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ขรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปรีทเวระ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทาน ชันธ ๕ เป็นทุกข์...

สมุทยสัจจนิทเทศ

^{๙๙} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

ทุกขสมุทยอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหคตด้วยความกำหนดยินดี เป็นเหตุเพิลิตเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา ก็ ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน คือปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้ อะไรเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก คือจักขุเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุนี้ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่จักขุนี้...

ฆานะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ

ชีวหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ

กายเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ

มโนเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่มโนนี้
นิโรธสัจจนิตเทศ

ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสะละคืน ความพ้น ความไม่ติด ก็ตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับดับที่ไหน คือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้เมื่อดับก็ดับที่ปิยรูปสาตรูปนี้... ฯลฯ...

มัคคสัจจนิตเทศ

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นนั่นแหละได้แก่

๑. สัมมาทิฎฐิ (เห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)
๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ... ฯลฯ^{๑๐๐}

ธัมมานุปัสสนาหมวดอริยสัจแม้จะมีเนื้อหาค่อนข้างยาว แต่เมื่อสรุปใจความแล้วจะเห็นว่าเป็นการฝึกโดยใช้หลักการเดียวกับหมวดอื่น ๆ คือ “รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์” เป็นต้น โดยอาศัยการรู้ลงไปในปรมัตถะที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะ ผู้ฝึกสติปัฏฐานอาจเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในกายในใจ เห็นสมุทัยที่ผุดขึ้นเป็นระยะเป็นต้น แม้หมวดนี้จะอธิบายละเอียด แต่ก็ยังคง

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔. ในที่นี้ผู้วิจัยตัดทอนามาแสดงไว้เพียงพุทธพจน์บางส่วนเท่านั้น แต่เนื้อหาในส่วนที่เหลือได้อธิบายกระบวนการการตร มรรค อย่างละเอียด

สาระแห่งกระบวนการของ ธรรม ที่อาศัยเหตุและปัจจัยหนุนเนื่องกันเกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มีเกิดมีดับเป็นสังขารธรรม และขมวดท้ายลงว่า ตามระลึกถึงธรรมเพียงเพื่อเป็นเครื่องอยู่เครื่องเจริญสติและปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงเพื่อถอนความยึดมั่นออกเท่านั้น

สภาพพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย

วัดพิชัยญาติการาม(วัดพิชัยญาติ)ตั้งอยู่เลขที่๓๒ ถนนสมเด็จเจ้าพระยาซอย๒ แขวงสมเด็จเจ้าพระยาเขตคลองสานจังหวัดกรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐ เดิมเป็นวัดร้างสมเด็จพระยาบรมมหาพิชัยญาติ (ทัตบุนนาค)หรือสมเด็จพระยาองค์น้อย สร้างขึ้นเมื่อพ.ศ.๒๓๘๔ แล้วน้อมเกล้าถวายเป็นพระอารามหลวงในรัชกาลที่๓ ได้รับพระราชทานนามว่า วัดพระยาญาติการามแต่ชาวบ้านทั่วไปเรียกว่า วัดพิชัยญาติ

ปูชนียวัตถุและถาวรวัตถุที่สำคัญของวัด พระอุโบสถสร้างเป็นศิลปะแบบจีน ไม่มีช่อฟ้าใบระกาเนื่องจากสมัยก่อนเป็นวัดอยู่ในสวน จึงสร้างเพื่อหลบบรรดากิ่งไม้ผลไม้อันที่หล่นลงหรือหักกระแทกหลังคาอุโบสถได้องค์พระประธานในอุโบสถ เป็นพระพุทธรูปปั้นปางมารวิชัย เป็นพระพุทธรูปโบราณรุ่นเดียวกับพระพุทธรูปชินราชโดยอัญเชิญมาจากวัดพระวิหารหลวงเมืองพิษณุโลก พระนามว่า หลวงพ่อสมปรารถนาซึ่งเป็นที่เคารพสักการะของพุทธศาสนิกชนจำนวนมาก พระพุทธรูปประดิษฐานอยู่ที่หน้าองค์พระประธานเป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย โดยสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้ากรรมพจนนศวรรค์วรพินิตทรงหล่อเมื่อพ.ศ. ๒๔๖๖ นามว่า พระวรวิชัยพระปรมาภิไธยองค์ใหญ่วัดโดยรอบ ๓๓ วา ๒ ศอก ส่วนสูงตลอดยอด นกศูล ๒๑วา ๑ศอก๑๐นิ้ว เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปปั้นจำนวน ๔ องค์

ในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้นบริเวณคลองสานในความทรงจำของผู้คนชุมชนบางกอกคือศูนย์กลางการค้าที่สำคัญมีเรือสองฝากฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาแห่งนี้อัดแน่นไปด้วยผู้คนสัญจรไปมาค้าขายแลกเปลี่ยนสิ่งของอีกยังเป็นที่พักอาศัยของขุนนางชั้นสูงจำนวนมากรวมถึงข้าราชการต้นตระกูลบุญนาควัยพระราชนิพนธ์ของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาต่อราชานุภาพหนึ่งกล่าวถึงบ้านเรือนของพี่น้องตระกูลบุญนาควัยที่ได้อันได้มาแต่การพระราชทานมาแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชการที่ ๓ ด้วยความเลื่อมใสในพระบรมพุทธานุภาพของบรรพบุรุษต้นตระกูลบุญนาควัยที่ได้อันได้มาแต่การพระราชทานนั้นนอกจากจะใช้ปลูกสร้างบ้านเรือนเพื่อพักอาศัยแล้วยังได้ถวายแก้วดาวอารามเพื่อใช้ในการประกอบศาสนกิจและเป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับอักษรเบื้องต้นของลูกหลานในแถบคลองสานและบริเวณใกล้เคียงอีกด้วย ในปีพ.ศ. ๒๓๘๔ มีวัดร้างแห่งหนึ่งได้รับการบูรณปฏิสังขรณ์ขึ้นโดยสมเด็จพระยาบรมมหาพิชัยญาติได้ใช้ทุนทรัพย์จำนวนมากในการปฏิสังขรณ์ซ่อมสร้างและได้นำเอาหินสลักจากเมืองจีนพื้นทะเลไกลมาใช้ประดับประดาให้งดงาม

เสร็จแล้วน้อมเกล้าถวายเป็นพระอารามหลวงในรัชกาลที่ ๓ และพระราชทานนามว่า วัดพระยา
ญาติการามครั้นสมัยรัชการที่ ๔ ทรงพระราชทานนามใหม่ว่าวัดพิชัยญาติการามวรวิหาร

กิจกรรมวัดพิชัยญาติการามวรวิหารปฏิบัติกรรมฐาน

เวลา ๐๕.๓๐- ๐๘.๐๐น.ลงทะเบียนรับชุดขาว/เข้าที่พักเปลี่ยนชุดแล้วไปรับประทานอาหารที่โรงทาน

เวลา ๐๗.๐๐น.- ๑๑.๐๐น.พร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมลานพระปรารักษ์/ทำวัตรเช้าแปล/
สมาทานศีล ๘ รับฟังโอวาทธรรม/ปฏิบัติกรรมฐาน / แผ่เมตตา

เวลา ๑๑.๐๐- ๑๒.๐๐น. พักรับประทานอาหารที่โรงทาน / พักผ่อนอิริยาบถ

เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐น. ปฏิบัติกรรมฐาน / แผ่เมตตา

เวลา ๑๗.๐๐- ๑๘.๐๐น.พักดื่มน้ำปานะ / พักผ่อนอิริยาบถ

เวลา ๑๘.๐๐น.พร้อมกันที่ลานพระปรารักษ์ทำวัตรเย็น

เวลา ๒๑.๐๐น. พักผ่อนหลับนอน

วันอาทิตย์

เวลา ๐๓.๒๐น. ตื่นนอน / ทำกิจส่วนตัว

เวลา ๐๔.๐๐- ๐๘.๐๐น. พร้อมกันที่ลานพระปรารักษ์ /ทำวัตรเช้าแปล/ ปฏิบัติกรรมฐาน
สมาทานศีล ๕ ส่งคืนสิ่งของที่ยืมมาใช้ไปรับประทานอาหารเช้าที่โรงทาน / พักผ่อนอิริยาบถ

เวลา ๐๘.๐๐-๑๑.๐๐น.พร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม/ ลานพระปรารักษ์ / ฟังบรรยาย
ธรรม / ถวายสังฆทาน / ปฏิบัติกรรมฐาน

เวลา ๑๑.๐๐น.- ๑๒.๐๐น. พักรับประทานอาหารที่โรงทานพักผ่อนอิริยาบถ

เวลา ๑๓.๐๐ น. -๑๖.๐๐น. ฟังบรรยายธรรม / ปฏิบัติกรรมฐาน / แผ่เมตตา/พักผ่อน
อิริยาบถ

เวลา ๑๗.๓๐น. พร้อมกันที่ลานพระปรารักษ์ / ทำวัตรเย็น / ลากลับบ้าน

๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อนุชา สมจิต^{๑๐๑} ได้ทำการการวิจัยเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการ
ปฏิบัติกรรมฐานด้วย การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย พบว่า ผลจากการ

^{๑๐๑} อนุชา สมจิต, “การศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญ
สติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย” วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหิดลพุทธศักราช ๒๕๓๙), บทสรุป.

วิจัยพบว่า การชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้น ถือเป็นหัวใจของคำสอนทางพระพุทธศาสนาแล้ว คือพระพุทธองค์ทรงสอนว่า จิตมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติแล้วไม่บริสุทธิ์เต็มไปด้วย กิเลส คือ โลภะ โทสะ และ โมหะ อันเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง อำนาจของโลภะ โทสะ และ โมหะนี้เป็นสิ่งผลักดันให้นำมนุษย์ทำความชั่วได้นานาประการ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจาก กิเลส เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วก็จะไม่ทำชั่วทำแต่ความดีเมื่อจิตบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้วผู้ปฏิบัติก็จะบรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดหมายปลายทางของพุทธศาสนา.

สุนันทา มิ่งเจริญพร^{๑๐๒} ได้ทำการวิจัยเรื่องศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่ยูวพุทธิกสมาคม พบว่า แนวทางเจริญกรรมฐานเป็นหลักสำคัญในคำสอนพระพุทธเจ้า ซึ่งนำมาให้บุคคลเกิดปัญญาและหยั่งรู้ พระไตรลักษณ์ และ อริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง โดยให้นำความรู้ที่ศึกษามานั้นนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เนื่องจากผลปฏิบัติกรรมฐาน สามารถพัฒนาเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น และ ไปในทางสร้างสรรค์มากขึ้น ประสิทธิผลยิ่งขึ้นด้วยการปฏิบัติกรรมฐานตามแนว พระพุทธศาสนา เพื่อจะได้เป็นผู้มีความประพฤติดีงามทั้ง กาย วาจา ใจ อันจะส่งประโยชน์สุขให้บังเกิดสุขแก่ตนเองและสังคมด้วย

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น^{๑๐๓} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” พบว่า ผลการวิจัยกลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ จะมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มีความศรัทธา ความเชื่อถือ และการถือปฏิบัติทางพุทธแตกต่างจากกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจจะมีความเชื่อ ความศรัทธา และการถือปฏิบัติทางพุทธมากกว่ากลุ่ม เยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจจะได้รับการ ปลุกฝัง การดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากครอบครัวแบบพุทธ มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจจะมีทัศนคติ ที่ดี ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

^{๑๐๒} นางสาวสุนันทา มิ่งเจริญ, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่ยูวพุทธิกสมาคมบัณฑิต” **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดลพุทธศักราช, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^{๑๐๓} กัลยลักษณ์ อยู่เย็น, “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

พระพิระพงศ์ พิรสกโก^{๑๐๔} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษารูปแบบและวิธีการประชาสัมพันธ์ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์” พบว่าการประชาสัมพันธ์มีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างมากต่อความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและการตั้งใจผู้รับข่าวสารถึงกับเรียกสังคมยุคนี้ว่า “ยุคสารนิเทศ” แต่องค์กรพุทธศาสนานั้นยังไม่ได้ให้ความสำคัญงานประชาสัมพันธ์มากนัก องค์กรด้านพุทธศาสนาจะต้องปรับตัวในการนำหลักวิธีการประชาสัมพันธ์มาใช้ในการเผยแผ่ กิจกรรมด้านพระพุทธศาสนาให้มากขึ้น รูปแบบหรือวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ก่อให้เกิดความร่วมมือสนับสนุนงานเผยแผ่จากมวลชนให้กับองค์กรสงฆ์ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้หลักธรรมที่ดีแก่ศาสนิกชนเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่แสดงความรับผิดชอบต่อสังคมตลอดถึงการสร้างศรัทธาและความเชื่อถือจากสาธารณชนด้วย

ตรีรัตน์ ปิ่นประยงค์^{๑๐๕} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาบทบาทของอุบาสก-อุบาสิกา ในการบำรุงพระพุทธศาสนา ศึกษาเฉพาะกรณี การบำรุงพระพุทธศาสนาของผู้ปฏิบัติงาน การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย สายงานธุรกิจระบบส่ง” พบว่าบทบาทของอุบาสกอุบาสิกาในการบำรุงพระพุทธศาสนา เป้าหมายที่แท้จริงคือการ ทำให้พระศาสนามั่นคงเจริญเป็นที่พึ่งแก่ชาวโลกทั้งหลาย โดย อุบาสก-อุบาสิกา จะต้องศึกษาและนำมาปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามหลักพุทธธรรม ให้เกิดผลสูงสุดแก่ตนเอง พร้อมด้วยการอุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ เพื่อการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา กล่าวคือ อุบาสก-อุบาสิกา ต้องรับผิดชอบต่อ ๑) ศึกษา ๒) ปฏิบัติ ๓) เผยแผ่ ๔) ป้องกันศัตรู ๕) บำรุงพระพุทธศาสนาให้มั่นคง

ยุพา พงศะบุตร^{๑๐๖} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่

^{๑๐๔} พระพิระพงศ์ พิรสกโก, (สีฟ้า) “ศึกษารูปแบบและวิธีการประชาสัมพันธ์ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทสรุป.

^{๑๐๕} ตรีรัตน์ ปิ่นประยงค์, “การศึกษาบทบาทของอุบาสก-อุบาสิกา ในการบำรุงพระพุทธศาสนา ศึกษาเฉพาะกรณี การบำรุงพระพุทธศาสนาของผู้ปฏิบัติงาน การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย สายงานธุรกิจระบบส่ง”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๐๖} ยุพา พงศะบุตรได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว” *วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

เกิดขึ้นในครอบครัว” พบว่าครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม ด้านสังคมของบิดามารดา ด้านสังคมของวัยรุ่น ความสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว

๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงได้นำมากำหนดกรอบแนวคิดเพื่อดำเนินการวิจัย ดังนี้

